

HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET AIKUISEN NÄKÖKULMASTA

TAMPEREEN YLIOPISTO

Terveystieteiden yksikkö

Hoitotiede

Pro gradu -tutkielma

Annamajja Ollikainen

Helmikuu 2016

TIIVISTELMÄ

TAMPEREEN YLIOPISTO

Terveystieteiden yksikkö

Hoitotiede

ANNAMAIJA OLLIKAINEN: Hyvinvoinnin ulottuvuudet aikuisen näkökulmasta

Pro gradu -tutkielma 41 sivua

Ohjaajat: Professori, TtT Eija Paavilainen, TtL, FT yliopistonlehtori Jari Kylmä

Helmikuu 2016

Väestön hyvinvoinnin kokemus on yhteiskunnalle merkityksellinen. Hyvinvoinnin kokemus nähdään tässä tutkimuksessa yksilön kokemuksena, joka on yhteydessä väestötason yhteiseen todellisuuteen. Hyvinvoinnin ulottuvuudet ja siihen vaikuttavien tekijöiden seuranta on Suomessa kuntien vastuulla, ja sitä ohjaa Suomen lainsäädäntö. Yhteiskunnan tavoitteena on ottaa huomioon väestön hyvinvoinnin kokemukset kaikessa päätöksenteossa. Tämän vuoksi myös yksilön hyvinvoinnin ulottuvuudet on tärkeä tunnistaa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata yli 18-vuotiaiden suomalaisten aikuisten hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää sekä syventää olemassa olevaa tietoa ja tuottaa uutta tietoa hyvinvoinnin ulottuvuuksista. Tulosten perusteella voidaan suositella tutkimuksen tuottamaa tietoa hyödynnettäväksi yli 18-vuotiaiden aikuisten sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kehittämiseen ja siten hoitotyön laadun ja vaikuttavuuden parantamiseen.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Tutkimusaineistona käytettiin Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston valmista aineistoa: Minun hyvinvointini -kirjoituskilpailun kertomuksia. Tutkimusaineiston muodostavat eri-ikäisten suomalaisten kirjoittamat 48 kertomusta siitä, mitä on minun hyvinvointini. Kirjoittajat ovat suomalaisia naisia ja miehiä. Tutkimusaineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tämän tutkimuksen tulokset kuvaavat hyvinvoinnin ulottuvuuksia, jotka ovat merkityksellisiä yksittäiselle aikuiselle ihmiselle. Tämän tutkimuksen kautta tunnistettiin hyvinvoinnin kolme ulottuvuutta, jotka ovat itsetuntemus, ihmissuhteet ja hyvä olo. Hyvinvoinnin ulottuvuuksiin sisältyy itsetuntemus, johon liittyy mielenrauhaa lisäävien tekijöiden tunnistaminen, armollisuuden salliminen itselle, hyvää oloa tuottavien tunnetilojen tunnistaminen ja tunnetason kohtaamisen tunnistaminen. Ihmissuhteet ovat hyvinvoinnin ulottuvuus, johon sisältyy biologiseen perheeseen liittyvät tekijät, voimaannuttava sosiaalinen yhteisö ja sosiaalisen yhteisön köyhyys. Hyvä olo hyvinvoinnin ulottuvuutena sisältää mielen sisäisen turvallisuuden tunteen, sairauteen liittyvät tekijät, liikunnan yhteyden mielenterveyteen ja kulttuurin harrastamisen mielen eheyttä lisäävänä tekijänä.

Tulosten perusteella aikuisen väestön hyvinvoinnin ulottuvuuksien, kuten itsetuntemuksen lisääminen, ihmissuhteiden tukeminen ja hyvän olon lisääminen jokaisessa elämänvaiheessa lisää aikuisen ihmisen hyvinvoinnin kokemusta. Hyvinvoinnin ulottuvuuksien tunnistaminen sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämisen yhteydessä lisää hoitotyön vaikuttavuutta aikuiseen väestöön yksilötasolla ja siten ulottuu yhteisötason hoitotyön vaikuttavuuden edistämiseen.

Avainsanat: hyvinvoinnin ulottuvuudet, itsetuntemus, ihmissuhteet ja hyvä olo

ABSTRACT

University of Tampere

School of Health Sciences

Nursing Science

ANNAMAIJA OLLIKAINEN: The Dimensions of Welfare from an Adult's Perspective

Master's Thesis: 41 pages

Examiners: Professor Eija Paavilainen, University Lecturer Jari Kylmä

The experience of well-being of the population is important for the society. The experience of well-being in this study can be seen as an individual's experience, which is connected to the common reality of the population level. The dimensions of well-being and tracking the factors influencing them are responsibilities of the municipalities in Finland, which are controlled by the Finnish legislation. Society aims to take into account the experience of the population's well-being in the decision-making; as a result it is important to recognize the dimensions of individual well-being. The purpose of this study is to describe the well-being dimensions of over 18-year-old Finnish adults. The aim of this study is to understand and deepen the existing knowledge and generate new knowledge of the dimensions of well-being. The results of the study can be recommended for developing over 18-year-old adult's social welfare and the development of health care services and thereby to improve the quality and effectiveness of nursing care.

The research is conducted as a qualitative research. The stories of a writing competition "My well-being" from The Finnish Social Science Data Archive was used as research material. The material consists of the stories of 48 people of different ages about how they see their welfare. The writers are Finnish women and men. The research material was analyzed with inductive content analysis.

The results of this study illustrate the dimensions of well-being that are relevant for individual human adults. Through this study the three dimensions of well-being are identified. They are self-knowledge, relationships and well-being. Dimensions of well-being include self-knowledge, which includes the identifying of the factors that result to the peace of mind, mercy that one has for oneself, identifying the moods that produce well-being, and identification of emotional encounters. Relationships are one of the dimensions of well-being, including factors related to the biological family, empowering social community and the poverty of social community. Well-being factors related to the well-being dimensions include the inner emotional security of the mind, disease-related factors, physical exercise and culture, and they have impact on mental health.

Based on the results of this study the dimensions of well-being of the adult population, such as increasing self-awareness, supporting relationships and increasing well-being in every stage of life, increases the experience of well-being of adult humans. The identification of the dimensions of well-being in the development of social and health services increases the effectiveness of nursing among the adult population at individual level and therefore extends to improving effectiveness of nursing at community level.

Keywords: The dimensions of well-being, self-knowledge, relationships, well-being

SISÄLLYSLUETTELO

1.	JOHDANTO	5
2.	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1	Hyvinvointi ja yhteiskunta	8
2.2	Hyvinvoinnin yhteys terveyteen ja liikuntaan	9
2.3	Yksilön toiminnan yhteys hyvinvoinnin kokemukseen	9
2.4	Hyvinvointi ja onnellisuuden kokemus.....	11
2.5	Hyvinvoinnin lähtökohtia	11
3.	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE	13
4.	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	14
4.1	Tutkimuksen aineisto	14
4.2	Tutkimuksen toteuttaminen.....	15
5.	HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET	17
5.1	Itsetuntemus	18
5.1.1	Mielenrauhaa lisäävien tekijöiden tunnistaminen.....	18
5.1.2	Armollisuuden salliminen itselle	19
5.1.3	Hyvää oloa tuottavien tunnetilojen tunnistaminen.....	21
5.1.4	Tunnetason kohtaamisen tunnistaminen	22
5.2	Ihmissuhteet	23
5.2.1	Biologiseen perheeseen liittyvät tekijät	23
5.2.2	Voimaannuttava sosiaalinen yhteisö	24
5.2.3	Sosiaalisen yhteisön köyhyys.....	25
5.3	Hyvä olo.....	26
5.3.1	Mielen sisäinen turvallisuudentunne.....	26
5.3.2	Sairauteen liittyvät tekijät	27
5.3.3	Liikunnan yhteys mielenterveyteen	28
5.3.4	Kulttuurin harrastaminen mielen eheyttä lisäävänä tekijänä	28
6.	POHDINTA	30
6.1	Tutkimuksen eettisyys.....	30
6.2	Tutkimuksen luotettavuus	31
6.3	Tulosten tarkastelu	32
6.3.1	Itsetuntemus	33
6.3.2	Ihmissuhteet	34
6.3.3	Hyvä olo.....	36
6.4	Johtopäätökset.....	38
6.5	Jatkotutkimusaiheet.....	38
	LÄHTEET.....	39

1. JOHDANTO

Hyvinvoinnin ulottuvuuksiin katsotaan kuuluvaksi terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi (Kaikkonen ym. 2010). Hyvinvoinnin kokemus on jokaiselle aikuiselle ihmiselle yksilöllinen ja subjektiivinen kokemus (Diener 1984). Subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksen sisällä on psykologinen hyvinvoinnin kokemus. Psykologiseen hyvinvoinnin kokemukseen sisältyy sosiaalisten taitojen vahvuus. Nämä ennustavat suurempaa elämän tyytyväisyyttä ja vähäisempiä masennusoireita, kuten myös vähemmän haitallisen stressin kokemista. (Segrin ym. 2007.) Nykyisen tutkimuksen mukaan ainoastaan talouden kasvaminen ei takaa yksilön hyvinvointia ja sen säilymistä kehittyneessä yhteiskunnassa (Hämäläinen 2014). Kuitenkin kehittyneessä yhteiskunnassa yksittäiset ihmiset hyödyntävät sosioekonomista asemaa ja digitaalisen verkon mahdollisuuksia talouden hallinnassa sekä työnhaussa. Korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevilla on vaivattomampi pääsy perheen, ystävien ja tuttavien avulla hyödyntämään vaihtoehtoisia tietolähteitä hyvinvoinnin ja kotitalouden hallintaan. Sosiaalisen verkoston keskuudessa luottamus on suurempi ja tietojen vaihtaminen on usein ilmaista, toisin kuin maksullisten palveluiden yhteydessä. (Chang 2005.) Onkin mielenkiintoista pohtia, miten tämä näyttäytyy sosioekonomisesti erilaisten väestöryhmien keskuudessa, ja olisiko yhteiskunnan avustuksella tärkeä saattaa tällainen sosiaalinen osallisuus kaikkien ulottuville.

Hyvinvoinnin ymmärryksen lisäämiseksi tarvitaan monen eri tieteenalan yhteistyötä ja näkemyksiä. Nykyisin on jo siirrytty uudessa tutkimuksessa Hämäläisen mukaan käyttäytymis- ja onnellisuustieteisiin, kuten positiivisen psykologian tutkimiseen hyvinvoinnin tutkimuksen yhteydessä, jotta kyettäisiin vahvistamaan vuorovaikutussuhteita ja niihin liittyviä tekijöitä. Maailmanlaajuinen globalisaatio ja digitalisoituminen luovat uusia tarpeita yksilöille ja yhteiskunnille. Aineellisten puuteongelmien rinnalle ovat nousseet erilaiset henkisen hyvinvoinnin ongelmat sekä elämäntapaan liittyvät ongelmat, jotka kumpuavat nykyisen maailman kompleksisuudesta, joka johtaa hallinnan tunteen heikkenemiseen yhteiskuntien kaikilla tasoilla. (Hämäläinen 2014.)

Yhteiskuntapoliittisessa keskustelussa hyvinvointi on ollut yksi käytetyimmistä termeistä. Nykyisin puhutaan myös hyvinvointiyhteiskunnasta. Viime vuosina on ajateltu, että Suomessa eletään hyvinvointivaltiossa. Lisäksi hyvinvoinnin käsitettä käytetään tutkimuksen yhteydessä yksilön elämän laadun kuvaajana sekä väestötason elämän laadun kuvaamiseen. Suomessa yhteiskunnan

poliittisten päättäjien taholta koetaan tärkeäksi vaikuttaa ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen, jotta voidaan ennaltaehkäistä kestävyysvajeen syntymistä ja säilyttää olemassa olevat sosiaali- ja terveyspalvelut. (Harisalo 2014.) Terveystietokanta (1326/2010) ilmenee, että kuntien olisi hyvä suorittaa väestön terveyden ja hyvinvoinnin seuranta väestöryhmittäin. Seuranta on tehty liian vähän ja tiedot ovat olleet puutteellisia eri väestöryhmistä. Tietoja käytetään päätöksenteon pohjana kuntien ja alueiden sosiaali- ja terveyspalvelujen suunnittelussa ja järjestämisessä. Tietoja kerätään kunnan asukkaiden toimintakyvystä, elintavoista, hyvinvoinnista ja osallisuudesta. (Kaikkonen ym. 2014.)

Kansainvälisessä vuoropuhelussa ja Euroopan unionin tasolla on viime aikoina kasvanut keskustelu siitä, miten säilytetään ja mitataan hyvinvointia ja elämänlaatua. Euroopan unionin tasolla käytetään hyvinvoinnin ja elämänlaadun indikaattoreina aineellisen elintason olosuhteita, kuten tuloja, työllisyyttä, elämään tyytyväisyyttä ja yksilöllisiä tavoitteita elämän sekä yksilön olosuhteiden ympärillä. Terveys ja turvallisuus subjektiivisesti koettuina ovat myös tärkeitä tekijöitä. Yksilön ja yhteiskunnan tavoite on saavuttaa kokonaisvaltainen hyvinvoinnin kokemus, joka lisää elämänlaatua. Käyttämällä subjektiivista lähestymistapaa, ihmiset itse määrittävät, mitä on hyvinvointi, millaisena he näkevät itsensä ja oman elämän. Ihmisten subjektiivista elämäkokemusta ja havaintoja sekä näkemystä omasta elämästä pidetään tärkeänä, muiden mitattujen indikaattorien rinnalla, kuten ihmisen omaa arviota terveydentilastaan, jota voidaan käyttää terveiden elinvuosien arvioimiseen. Euroopan unioni on sisällyttänyt taloudellisen kestävyden yhteyteen sosiaalisen ja ekologisen kestävyden tavoittelun, johon sisältyy globaali kestävä kehitys tavoittelu, koska globaalin kestävä kehitys tavoittelu vaikuttaa siihen elinympäristöön ja olosuhteisiin, joissa ihmiset elävät. (De Smedt 2013.)

Sosiaalisessa ja kulttuurisessa kestävydessä on keskeisenä ajatuksena hyvinvoinnin edellytysten siirtäminen sukupolvelta toiselle. Kestävä kehitys näkökulmasta on vahvistettava inhimillistä ja sosiaalista pääomaa, kuten kansalaisten ja yhteiskunnan innovaatio- ja muutoksenhaallintakykyä siten, ettei luontopääoma vähene, vaan on tulevien sukupolvien käytössä edelleen. Kestävä kehitys näkökulmaan sisältyy ihmisen henkisesti uudistuva kehitys inhimillisen pääoman ja eettisen kasvun suhteen. Eettiseen kasvuun sisältyy ihmisarvon ja tasa-arvon huomioiminen kaikilla elämäalueilla. (Ympäristöministeriö 2015.)

Yksilön hyvinvointia lisääviä tekijöitä tunnistamalla ja niihin vaikuttamalla on mahdollisuus vaikuttaa yksilön hyvinvoinnin kokemukseen ja sitä kautta edistää yleisesti erilaisten ihmisten ja

yhteiskunnan hyvinvointia (Kaikkonen ym. 2014). Yhteiskunnan tulisi tukea vaikeuksia kohtaavan yksilön keinoja selvitä elämässä, lisätä tasa-arvoa ja oikeudenmukaisuutta. (Volanen 2011.)

2. TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tämän tutkimuksen lähtökohtana on hyvinvointi - se mitä se tarkoittaa yksilölle ja mitä tekijöitä liittyy hyvinvoinnin kokemukseen. Tutkimuksessa pyritään löytämään hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Hyvinvoinnin ulottuvuus on yksilön mahdollisuus vaikuttaa elämään ja kokea elämän mielekkyys (Mokka & Neuvonen 2006). Tässä kappaleessa tarkastellaan aikaisemman tutkimuksen perusteella hyvinvoinnin yhteyttä yhteiskuntaan, terveyteen ja liikuntaan, yksilön omaan toimintaan, onnellisuuteen sekä hahmotetaan hyvinvoinnin lähtökohtia.

2.1 Hyvinvointi ja yhteiskunta

Valtioiden väliset yhteiskunnalliset ja kulttuuriset erot vaikuttavat hyvinvoinnin tutkimusten tuloksiin. Tällöin olisikin tärkeää analysoida kunkin valtion erilaiset yhteiskunnalliset ja kulttuuriset muuttujat eli löytää kunkin väestön ja valtion yksilölliset hyvinvoinnin ulottuvuudet, jotta jokaisella yksilöllä olisi mahdollisuus saavuttaa ainakin tyydyttävä koulutus, tulotaso ja löytää hyvä elämä. Sengtupa ym. (2012) ovat todenneet tutkimuksessaan, että sellaisissa valtioissa, joissa on suuri eriarvoisuus tulojen suhteen väestöryhmien kesken, on enemmän mielenterveysongelmia, huumeiden käytöstä johtuvia ongelmia sekä terveyteen yleisesti liittyviä ongelmia. Niissä valtioissa, joissa eriarvoisuutta on vähemmän, on suurempi sosiaalinen liikkuvuus ja luottamukselliset, toimivat sosiaaliset verkostot. Tämän seurauksena valtiossa esiintyy vähemmän myös väkivaltarikoksia ja yleinen hyvinvointi on korkeampi kaikissa väestöryhmissä.

Tänä päivänä yhteiskunnassa joudutaan miettimään hyvinvoinnin tuottamisen rajoja ja rakenteita. Suomessa on julkisen talouden heikentymisen myötä jouduttu pohtimaan, mitä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden suhteen pitää priorisoida, jotta taloudellinen kestävyys säilyy seuraaville sukupolville. Perinteisesti kansakuntien hyvinvointia on mitattu erilaisilla mittareilla, kuten bruttokansantuotteella ja eliniän odotteella. (Hämäläinen 2014, Miret ym. 2014.) Aiemmassa vertailevassa hyvinvoinnin tutkimuksessa on keskitytty enemmän siihen, millä resursseilla hyvinvointi on saavutettu kuin lopputulokseen, mitä hyvinvointi on (Kaikkonen ym. 2010). Nykyisin vauraus ja pitkä elämä eivät täytä hyvän elämän mittareita tai osoita hyvinvoinnin olemassaoloa yksilöiden elämässä (De Smedt 2013, Hämäläinen 2014). Yksilöiden taloudellisen vaurauden arvioiminen on hankalaa. Korkeassa tuloluokassa oleva henkilö ei osaa arvostaa ja olla tyytyväinen siitä, mitkä hänen mahdollisuutensa ovat taloudellisen vaurauden vuoksi ja toisaalla heikko sosiekonominen asema ja äärimmäinen köyhyys lisäävät negatiivisia elämäntapahtumia sekä

kroonisen stressitekijän olemassaoloa yksilöiden elämässä. (Kangas 2014, Sengtupa 2012.) Tällöin olisi hyvä löytää muita selittäviä tekijöitä hyvinvoinnin kokemukselle.

2.2 Hyvinvoinnin yhteys terveyteen ja liikuntaan

Terveyden katsotaan olevan osa hyvinvointia, ja kansanterveydellisesti liikunnan merkitys yksilön hyvinvoinnille ja terveydelle on suuri. Breuer ym. (2015) ovat aiemmassa tutkimuksessa todenneet liikunnan harrastamisen vaikutusten ulottuvan yksilön terveempään minäkuvaan, ylipainon kehittymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin sekä sairauslomien syntymisen ehkäisemiseen. Liikuntamahdollisuuksien järjestäminen ehkäisee terveydenhuollon kustannuksia, kun yksilön mahdollisuus harrastaa erilaisia liikuntalajeja on huomioitu kaupunkisuunnittelussa. Tällöin väestön ajankäyttö ei ole este liikunnan harrastamiselle, kun liikuntapuistot kuntoilulaitteineen ovat väestön lähiympäristössä ja näin mahdollistavat väestön yhteisöllisyyden kasvamisen liikunnan harrastamisen yhteydessä. Aiempi tutkimus vahvistaa osallisuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tukemisen merkityksen, väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yhteydessä (Sengupta ym. 2012).

Aiemman tutkimuksen mukaan yksilön kokema terveydentila korreloi vahvasti hyvinvoinnin kokemuksen määrään, enemmän kuin esimerkiksi yksilön taloudellinen vakaus. Tämä aiempi tutkimus toteutettiin kolmessa eri valtiossa, Puolassa, Espanjassa ja Suomessa, joissa elinolosuhteet sekä yhteiskunnan taloudellinen vakaus poikkeavat toisistaan. Yksilön subjektiivinen hyvinvoinnin kokemus oli tutkimuksessa yksi monista indikaattoreista, ja siihen sisältyi koetun terveyden kokemus. Tutkimuksen tulosten mukaan hyvinvointia edistävät toimenpiteet tulee osoittaa terveydentilansa ja hyvinvointinsa heikoksi kokeville väestöryhmille. Toisaalla on löydetty yhteys tulojen ja terveyden sekä onnellisuuden kesken. On kyetty mittaamaan alhaisempi stressitaso henkilöillä, joiden tulot ovat kohtalaiset ja vakaat. Kotitalouksien tulot korreloivat positiivisesti elämäntyytyväisyyteen, onnellisuuteen ja siihen, miten ihmiset kokivat voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä, kuten asumiseen, ravintoon ja vaatteisiin. (Miret ym. 2014.)

2.3 Yksilön toiminnan yhteys hyvinvoinnin kokemukseen

Yhteiskunnan antaman tuen ohella jokaisen yksilön tulisi tiedostaa oman toiminnan merkitys elämänlaatuun ja hyvinvoinnin kokemukseen. Tällöin voi pohtia oman käyttäytymisen merkitystä sosiaalisten suhteiden yhteydessä ja toimintaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Aiempi

tutkimus osoittaa anteeksiantamisen myönteisen merkityksen käyttäytymisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteydessä hyvinvoinnin kokemiselle, kuten suvaitsevaisuuden, luottamuksen lisääntyminen ja yleisesti negatiivisten ajatusten väheneminen. Toisaalta ei ole riittävästi luotettavaa tutkimusta siitä, millaisena arvona ja merkityksenä anteeksiantaminen eri yhteiskunnissa näyttäytyy, tai arvostetaanko yleisesti anteeksiantavaa ihmistä ja sen mukaista käyttäytymistä. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu anteeksiantamisen vähentävän vihamielisyyttä ja näin ehkäisevän pahoinvoinnin ja joidenkin sairauksien syntymistä yleisesti. Yleisesti vihamielisyys ja vihatunteiden purkaukset ovat lisääntyneet yhteiskuntarakenteiden muutoksen yhteydessä. (Gull & Rana 2013.)

Aiemman tutkimuksen mukaan yksilön toimintaan sekä käyttäytymiseen vaikuttaa itsetunto ja myötätunto itseä sekä muita ihmisiä kohtaan. Yleisemmin myötätuntoa koetaan muita ihmisiä kohtaan kuin itseä. Ihminen on vaikeuksia kohdatessaan ankara ja kova itselleen, sekä unohtaa usein, että epäonnistumisen kokemuksia sattuu kaikille ihmisille. Itseensä myötätuntoisesti suhtautuva ihminen hyväksyy heikkoutensa, oppii virheistään ja hänellä on tasapainoinen näkökulma negatiivisiin ajatuksiin. Henkilö, joka kokee myötätuntoa itseään kohtaan, on usein tyytyväisempi elämään, sosiaalisesti verkostoitunut ja emotionaalisesti alykäs ja hänellä esiintyy vähemmän mielenterveyteen liittyviä ongelmia. (Neff & Vonk 2009.)

Aiemman ja nykyisen tutkimuksen mukaan yksilöt oppivat positiivisen psykologian avulla tuntemaan itseään ja itsensä tuntemiseen liittyviä tekijöitä, myöskin sosiaalisen vuorovaikutuksen suhteen. Henkilön tulevaisuutta ennustettaessa yksilön tunteilla ja ihmissuhteiden laadulla on osuus siihen, millaiseksi hyvinvoinnin kokemus muodostuu, ja tällöin ajatellaan olemassa olevien ihmissuhteiden ja sosiaalisen tuen ennustavan enemmän onnea lapselle, nuorelle ja aikuiselle, kuin aineellinen omaisuus. Yleisesti ihmiset eivät pysty ennakoimaan sopeutumistaan elämän mukanaan tuomiin muutoksiin, kuten esimerkiksi opiskelujen viivästyminen, pettymykset ihmissuhteissa, työttömyys tai läheisten kuolema. (Segrin ym. 2007.) Aiempi tutkimus osoittaa, että jos aiemmat tunnekokemukset itsensä ja läheisten ihmisten suhteen ovat köyhiä, ne eivät tue yksilön voimavaroja, eikä henkilö ei välttämättä kykene tekemään tulevaisuudessa hyvinvointiaan edistäviä valintoja. Itsetuntemusta ja itselleen myönteisiä tekijöitä, kuten onnellisuuden kokemista, voi oppia tunteita tunnistamalla. Siten voi löytää optimismin, luovuuden, henkisyuden ja yksilöllisen joustavuuden, jonka kautta sietokyky lisääntyy elämän mukanaan tuomia muutoksia kohtaan. Yhtäältä lisääntyy arvostus jo olemassa oleviin elämäkokemuksiin. (Kurtz 2011.)

2.4 Hyvinvointi ja onnellisuuden kokemus

Nykyisen tutkimuksen mukaan onnellisuuden kokemuksen arvostaminen yksilön hyvinvoinnin tarkastelun yhteydessä on tullut yhä suosituimmaksi näkökulmaksi. Onnellisuuden käyttäminen hyvinvoinnin mittarina kertoo siitä, että objektiivisista mittareista on siirrytty kohti subjektiivisia mittareita, joilla kyetään mittaamaan laajempaa hyvinvoinnin käsitystä. (Kangas 2014.) Sengupta ym. (2012) aiempi tutkimus osoittaa taloudellisen vakauden vaikuttavan enemmän elämäntyytyväisyyteen kuin onnellisuuteen. Onnellisuuteen vaikuttaa enemmän sosiaalipsykologisten tarpeiden täyttyminen, riippumatta taloudellisesta vakaudesta.

Tämän tutkimuksen avulla yritetään löytää vastaus siihen, mitkä ovat yksilöiden onnellisuutta tuottavia tekijöitä eli hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Ihmisten erilaiset persoonallisuuden piirteet saattavat vaikuttaa siihen, miten kukin kokee erilaisten hyvinvointia luovien tekijöiden, kuten taloudellisten resurssien merkityksen hyvinvoinnin kokemukselle. Aiemman tutkimuksen mukaan ajatellaan, että tunnolliselle ja ahkeralle, uraorientoituneelle ihmiselle taloudellisten resurssien merkitys hyvinvoinnin kokemuksen yhteydessä on suurempi. Ihmiset kokevat ensisijaisesti uran ja perhe-elämän vaikuttavan hyvinvoinnin ulottuvuuksiin enemmän, kuin omien persoonallisuuden piirteiden, käyttäytymisen tai satunnaisten tekijöiden merkityksen huomioiminen. Kuitenkin persoonallisuuden piirteillä ja käyttäytymisellä on yhtä suuri merkitys hyvinvoinnin kokemukseen kuin uralla ja perhe-elämällä. Eri-ikäiset ihmiset ajattelevat hyvinvoinnin ulottuvuuksien olevan erilaisia asioita itselleen, riippuen siitä, millaisessa elämänvaiheessa kukin on. (Cacioppo ym. 2014.)

2.5 Hyvinvoinnin lähtökohtia

Nykyisen laajemman hyvinvointikäsitteen ajatellaan sisältävän objektiivisen ja subjektiivisen hyvinvoinnin, kuten myös henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin. Hetkittäisen onnellisuuden kokemuksen rinnalle tavoitellaan vakiintuneempaa hyvinvoinnin tilaa. On haastavaa selvittää, miten vakiintuneempi hyvinvoinnin tila saavutetaan niin yksilön, kuin yhteiskunnankin näkökulmasta. Yhteiskunnan ja yksilöiden talouden resurssien heikkeneminen sekä yksilöiden sosiaalisen verkoston pirstaleisuus on johtanut hyvinvoinnin näkökulmien pohtimiseen ja etsimään uusia hyvinvoinnin ulottuvuuksia. (Hämäläinen 2014.)

Eräs näkemys hyvinvoinnin kokemukseen on israelilaisen terveystieteilijän Antonovskyn (1980) teoria koherenssin kokemuksesta hyvinvoinnin kokemuksen yhteydessä. Tällöin otetaan huomioon henkilön psykososiaalisten tekijöiden ja persoonallisuuden vaikutus hyvinvoinnin kokemukseen. Hänen mukaansa hyvinvoinnin edistämisen ydin on keskittyä hyvinvoinnin kokemuksen taustatekijöihin. Taustatekijöitä ovat yksilön sisäiset voimavarat sekä keinot suhtautua ulkopuolelta tuleviin haasteisiin. Haasteet on mahdollista nähdä ymmärrettävinä ja elämään kuuluvina, ja vaikeudet on mahdollista voittaa murskautumatta niiden alle. Sisäisillä ja ulkoisilla voimavaroilla on merkitystä koherenssin kokemuksen voimakkuudelle. Ihmisen ulkoisia voimavaroja ovat lapsuuden olosuhteet, sosioekonominen asema, koulutus, sosiaaliset suhteet ja työllisyys sekä työolot. (Antonovsky 1980.) Sisäisiin ja ulkoisiin voimavaroihin on mahdollista vaikuttaa jo lapsuudessa sekä aikuisuudessa, läpi elämän. Tässä tutkimuksessa yritetään juuri tunnistaa niitä hyvinvoinnin ulottuvuuksia, jotka lisäävät yksilön koherenssin tunnetta, kuten persoonallisuus- ja psykossosiaalisia tekijöitä sekä ulkoisia voimavaroja.

Subjekttiivinen hyvinvointi voidaan käsittää niin, että yksilö itse päättää, millaiset tekijät antavat hyvinvoinnin kokemuksen. Tekijät voivat liittyä yksilön negatiivisiin ja positiivisiin kokemuksiin elämässä ja yhteiskunnan olosuhteisiin liittyvään kokemukseen elämässä yleensä. (Diener 1984.) Tämänlainen myönteinen tekijä voi olla aiemman tutkimuksen mukaan yksilön uskonnollinen ja hengellinen vakaumus. Henkilö on kokenut uskonnollisen kokemuksen yhteydessä voimavarojensa vahvistuneen, joka täten edistää henkilön hyvinvoinnin kokemusta. Vakaumukseen ja hengellisyyden kokemukseen mahdollisesti vaikuttavat yksilön persoonallisuuden piirteet, kuten ulospäinsuuntautunut persoonallisuus tai sisäänpäinsuuntautunut persoonallisuus. (Pepper & Powell 2015.) Ulospäinsuuntautunut persoonallisuus ja henkinen tasapaino korreloivat lisääntyvästi subjektiivisen hyvinvoinnin kokemukseen (Cacioppo ym. 2014).

Subjekttiiviseen hyvinvoinnin kokemukseen liittyy yksilöllinen ihmiskäsitys eli käsitys siitä, millainen ihminen minä olen. Eräs ihmiskäsitys on ajattelutapa, jossa ihmisen identiteetti on kokonainen, ainutlaatuinen sisäinen tuntemus omasta olemuksesta ja arvosta, ja josta käytetään nimitystä ydinminä. (Dunderfelt 1997.) Yksilön ydinminän tuntemus on avain yksilön laajempaan itsensä tuntemiseen, koska ilman itsearvostusta ja tietoisuutta omista uskomuksista yksilö ei kykene tulkitsemaan muita ihmisiä tai ympäröivää maailmaa (Hayes 2002). Ydinminän tuntemisen lisääntymiseen yksilö tarvitsee ympärilleen muita ihmisiä peileiksi, jotka heijastavat takaisin yksilön uskomuksia itsestään (Ojanen 2011, Swann 1999). Näin ihmisten välille syntyy sosiaalinen vuorovaikutusprosessi, jolla on vaikutus hyvinvoinnin ulottuvuuteen.

3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on kuvata yli 18-vuotiaiden suomalaisten aikuisten hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää sekä syventää olemassa olevaa tietoa ja tuottaa uutta tietoa hyvinvoinnin ulottuvuuksista. Tietoa voidaan hyödyntää yli 18-vuotiaiden aikuisten sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen kehittämiseen ja siten hoitotyön laadun ja vaikuttavuuden parantamiseen.

Tämän tutkielman tutkimuskysymys on: Mitkä ovat hyvinvoinnin ulottuvuudet?

4. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimuksen aineisto

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli kuvata yli 18-vuotiaiden suomalaisten hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää sekä syventää olemassa olevaa tietoa ja tuottaa uutta tietoa hyvinvoinnin ulottuvuuksista. Tässä tutkimuksessa on käytetty Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston valmista aineistoa: Minun hyvinvointini -kirjoituskilpailun antia. Aineisto sisältää 48 kertomusta, jotka kuvaavat eri-ikäisten ihmisten hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Aineiston perusjoukon muodostavat yli 18-vuotiaat Suomen kansalaiset. Kertomusten kirjoittajat ovat naisia ja miehiä. Muita kirjoittajien taustatietoja kuin sukupuoli ja ikä ei tullut aineistoon tutustumisen yhteydessä ilmi. Kirjoituskilpailun osallistujat ovat kirjoittaneet vuonna 2010 vapaalla tyylillä kertomuksen hyvinvointia tuottavista tekijöistä ja hyvinvoinnin kokemuksesta. He ovat kertoneet, mitä hyvinvointi heille tarkoittaa, mistä asioista hyvinvointi muodostuu tai millä asioilla he pitävät hyvinvointia yllä. Lisäksi he ovat saattaneet pohtia, mikä on muiden ihmisten osuus heidän hyvinvoinnissaan ja onko kulttuurilla tai liikunnalla merkitystä hyvinvoinnin kokemiselle.

Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on todellisen elämän monipuolinen kuvaaminen. Laadullisen tutkimuksen avulla on mahdollista löytää aineistosta uusia yksittäisiä merkityksiä sekä laajempia kokonaisuuksia. (Polit & Beck 2010.) Tutkimusaineisto valikoitui tutkimuskysymykseen, tutkijan lähtökohtiin ja aikatauluun soveltuen (Kylmä & Juvakka 2007). Aineiston lukemisen jälkeen vaikutti epäeettiseltä käyttää tutkimuksessa alaikäisten ja ei-suomalaisten kertomuksia muun muassa kieli- ja haavoittuvuussyistä. Tutkimukselle tehtiin rajaus, ja näkökulmaksi valikoitui yli 18-vuotiaat suomalaiset henkilöt. Tutkija ei etukäteen rajannut aineistosta analyysiin sisällytettävien kertomusten määrää (Polit & Beck 2010). Kertomukset olivat pituudeltaan puolesta A4-sivusta yhteen A4-sivuun. Heti tutkimuksen alkuvaiheessa tutkijan tutustuessa aineistoon, aineistosta hylättiin runomuodossa olevat kertomukset, alaikäisten ja ei-suomalaisten vastaajien kertomukset. Runomuodossa olevat hylättiin aineistoon jo aiemmin valikoituneiden kertomusten runsaan määrän vuoksi ja siksi, että ne eivät antaneet riittävästi tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007). Tutkimusaineisto koostui induktiivisen sisällönanalyysin jälkeen 238 alkuperäisilmauksesta, 11 alaluokasta ja kolmesta yläluokasta.

4.2 Tutkimuksen toteuttaminen

Tässä tutkimuksessa aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi aloitettiin lukemalla kertomukset useaan kertaan läpi. Tämä antoi mahdollisuuden tarkastella aineistoa yksityiskohtaisen tarkasti. Tämän jälkeen aineistosta etsittiin tutkimuskysymykseen vastaavat alkuperäisilmaukset. Aineiston analyysi eteni ilman teoreettisia ennakkokäsityksiä analyysin jokaisessa vaiheessa. (Elo & Kyngäs 2008, Graneheim & Lundman 2004.) Alkuperäisilmaukset kirjattiin sähköiseen tiedostoon, ja niistä muodostetut pelkistykset koodattiin numeroilla, jotta aineistoon oli helppo palata tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Esimerkki alkuperäisilmausten pelkistämisestä on esitettyä taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Alkuperäinen ilmaus ja pelkistys

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys
"Perheestäni....kun kotona on kaikki hyvin, on myös minun hyvinvointini hyvin" (H7)	Perheen tarjoama hyvä olo (H7)
"Voi olla oma itsensä... ilmaistua tässä ihmisten yhteisössä" (H9)	Kanssaihminen hyväksyntä omana itsenä (H9)
"Tulee kunnioitetuksi omana itsenään" (H9)	Kanssaihminen arvostus (H9)
"Kun ihminen voi hyvin, se tarkoittaa myös sitä, että hän voi samaan aikaan huonosti... ajoittain" (H16)	Tunnetila voi vaihdella saman päivän aikana miellyttävästä epämukavaan (H16)
"Sanasta "EI" alkoi minun hyvinvointini... "EI, tänään en voi jäädä ylitöihin... tai oikeastaan voisin kyllä, mutta en halua enkä siksi jää....." (H18 a)	Rohkeus sanoa ei itsensä riistäjille (H18 a)
"Annoin itselleni anteeksi sen.. mitä olisin aiemmin kutsunut laiskuudeksi tai aidan ylittämisen matalimmasta kohdin" (H18 b)	Itselle armollisen lähestymistavan opettelu asioille (H18 b)
"Kuvaa tuijottaessani tunsin samalla suunnatonta riemua siitä... vaikka ulkoinen minäni muistuttaa yhä vähemmän sisälläni asuvaa maailmanvalloittajaa...olen tänään viisaampi, loogisempi, rohkeampi kuin koskaan aiemmin" (H19)	Elämäkokemusten arvostaminen (H19)
"Minä voin hyvin, kun voin antaa hyvää mieltä muille" (H22)	Hyvän mielen antaminen kanssaihmisille (H22)
"Olen valinnut kuuluvani tekijöihin...sopimukseen itseni kanssa kuuluu se...teen enemmän kuin kulutan" (H23)	Olen valinnut itse tekemisen ostamisen sijaan (H23)
"Kun pysähdyin pohtimaan... mistä tekijöistä hyvinvointini oikeastaan koostuu...tulini lopulta siihen tulokseen... kaikista tärkein tekijä on aika.. ilman aikaa hyvinvointini kärsii" (H25)	Oman ajan merkityksen ymmärtäminen (H25)

Ensimmäisen vaiheen jälkeen tutkimusaineiston pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin samansisältöisiin alaluokkiin, joita syntyi ryhmittelyn tuloksena yksitoista. Alaluokkien ryhmittelyn jälkeen yhdistettiin yksitoista alaluokkaa kolmeksi yläluokaksi. Alaluokat on nimetty asiasisällön mukaan kuten yläluokatkin. (Elo & Kyngäs 2008.) Pelkistettyjen ilmausten ryhmittelyn ja luokittelun tarkoitus oli luoda aineiston perusteella tiivistetty kokonaisuus kuvattavasta ilmiöstä. Aineiston laadullinen käsittely perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto on pilkottu osiin, käsitteellistetty ja luotu tiivistetty kokonaisuus kuvattavasta olevasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, Graneheim & Lundman 2004.) Aineiston analyysi ei edennyt suoraviivaisesti, vaan ajoittain tutkija palasi alkuperäisilmauksiin tarkentaakseen kuvattavissa olevan ilmiön merkitystä. Tässä tutkimuksessa oli tarkoitus kuvata hyvinvoinnin ulottuvuuksia mahdollisimman autenttisesti tutkimuksen aineiston pohjalta, nostaa esiin hyvinvoinnin ulottuvuuksia ja saada vastaus tutkimuskysymykseen. (Polit & Beck 2010, Tuomi & Sarajärvi 2009.)

5. HYVINVOINNIN ULOTTUVUUDET

Hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat itsetuntemus, ihmissuhteet ja hyvä olo (Taulukko 2). Itsetuntemukseen sisältyy mielerauhaa lisäävien tekijöiden tunnistaminen, armollisuuden salliminen itselle, hyvää oloa tuottavien tunnetilojen tunnistaminen ja tunnetason kohtaamisen tunnistaminen. Ihmissuhteisiin sisältyy biologiseen perheeseen liittyvät tekijät, voimaannuttava sosiaalinen yhteisö ja sosiaalisen yhteisön köyhyys. Hyvään oloon sisältyy mielen sisäinen turvallisuuden tunne, sairauteen liittyvät tekijät, liikunnan yhteys mielenterveyteen ja kulttuurin harrastaminen mielen eheyttä lisäävänä tekijänä.

TAULUKKO 2. Hyvinvoinnin ulottuvuudet

Yläluokka	Alaluokka
Itsetuntemus	<ul style="list-style-type: none">• Mielenrauhaa lisäävien tekijöiden tunnistaminen• Armollisuuden salliminen itselle• Hyvää oloa tuottavien tunnetilojen tunnistaminen• Tunnetason kohtaamisen tunnistaminen
Ihmissuhteet	<ul style="list-style-type: none">• Biologiseen perheeseen liittyvät tekijät• Voimaannuttava sosiaalinen yhteisö• Sosiaalisen yhteisön köyhyys
Hyvä olo	<ul style="list-style-type: none">• Mielen sisäinen turvallisuuden tunne• Sairauteen liittyvät tekijät• Liikunnan yhteys mielenterveyteen• Kulttuurin harrastaminen mielen eheyttä lisäävänä tekijänä

5.1 Itsetuntemus

5.1.1 Mielenrauhaa lisäävien tekijöiden tunnistaminen

Kertomusten kirjoittajat tunnistivat itsensä kanssa olemisen lisäävän mielenrauhaa. Tällöin arjen keskeltä löytyy vapaata aikaa ja henkilö osasi ottaa vapaan ajan omaan käyttöönsä, jolloin oli mahdollisuus käydä vuoropuhelua itsensä kanssa. Tuolloin henkilö pohti ja mietti, millaisten elintapojen kautta elämä tuntui hyvälle. Tällöin henkilöllä oli mahdollisuus löytää rohkeus elää yksilöllisten tavoitteiden mukaan, ja hänellä oli mahdollisuus valita elämäntilanteeseen sopiva yksilöllinen tapa elää. Hetkellisesti yksilö saattoi kokea mielenrauhaa vietettyään ajanjaksoja, jolloin ei ollut mitään etukäteissuunnitelmia tehtynä siitä, miten ajan käyttää. Tällöin henkilö oli elänyt tekemättä tarkempia suunnitelmia ja viettänyt aikaa toimien hetkellisten mielijohteiden mukaan. Joillakin henkilöillä mielenrauha lisääntyi, kun oli luopunut vapaa-ajasta työelämän hyväksi.

”Sen sijaan, että murehdin tulevaa, keskityin hetkeen”.

Henkilöt kuvasivat osaavansa tunnistaa mielen sairauksista johtuvat toimintakyvyn rajoitukset, kuten masennuksen ja arvottomuuden kokemisen, osana elämäntilanteeseen sopeutumista. Tällöin hyväksyttiin masennuksen ja arvottomuuden kokemisen itseensä liittyvinä, vähemmän negatiivisina asioina, joiden kanssa oli oppinut elämään. Toimintakyvyn rajoitus oli itsenäisen liikkumisen este, ja tällöin ihminen oli riippuvainen toisen ihmisen avusta. Siten avustavan ihmisen merkitys autettavan henkilön mielenrauhan syntymisessä ja säilyttämisessä oli suuri. Joillekin henkilöille elämän merkityksellisyyden kokeminen oli läsnä arjessa, ja se lisäsi mielenrauhan kokemista siinä hetkessä. Elämän merkityksellisyyden kokemus oli korostunut elämäkokemusten arvostamisen vaikutuksesta. Yleisesti elämän merkityksellisyyden kokeminen synnytti henkilöille mielenrauhaa. Elämäkokemukset, jotka saivat aikaan henkisen kypsymisen, lisäsivät myönteisen asenteen kehittymistä elämää kohtaan. Jokaiselle henkilölle elämäkokemus, joka aiheutti henkistä kypsymistä, oli yksilöllinen. Elämäkokemukset, jotka aiheuttivat henkistä kypsymistä ja myönteisen asenteen kehittymistä, olivat usein vastoinkäymisiä, kuten läheisen menetys, taloudellinen köyhyys ja työttömyys. Myönteisen elämänasenteen omaavan ihmisen oli kertomusten kirjoittajien mukaan helpompi tustustua uusiin ihmisiin ja muodostaa parisuhde.

”Minä voin hyvin, kun koen edes hetkellistä mielenrauhaa, jolloin on tunne, ettei minulta puutu mitään enkä myöskään kaipaa mitään lisää”.

Kertomusten kirjoittajat kuvasivat mielenrauhan lisääntyvän mahdollisuudesta olla lemmikkieläimen kanssa, kosketuksesta eläimeen. Kosketus eläimeen oli osalle kirjoittajista yhteenkuuluvuuden tunteen jakamista lemmikkieläimen kanssa, jaettujen elämäkokemusten yhteydessä. Jaetut elämäkokemukset olivat muutto toiseen kaupunkiin tai toiselle alueelle samassa kaupungissa.

”Kyykistyn, koirat juoksevat luokseni, hännät heiluvat, niin omanikin heiluisi, jos olisin hännällinen.”

Osalle kertomusten kirjoittajista mahdollisuus harrastaa hevosurheilua tai ajan viettäminen lemmikkieläimen kanssa loi mielenrauhaa sisimpään. Tällöin kertomuksen kirjoittajan oli mahdollista seurata kissan tassuttelua tai harrastaa hevosurheilua, kuten ratsastusta, jonka seurauksena syntyi yhteenkuuluvuuden tunne, joka johti mielenrauhan syntymiseen. Myöskin yleisesti kokonaisvaltaisen vastuun kantaminen elämän sisällöstä ja huolehtiminen itsestä ja läheisistä loi mielenrauhan kirjoittajan sisimpään.

5.1.2 Armollisuuden salliminen itselle

Kertomusten kirjoittajille armollisuuden salliminen itselle tarkoitti hyvää huolenpitoa itsestä. Kirjoittajat huolehtivat terveellisistä elämäntavoista itselleen sopivalla tavalla ja järjestivät itselleen onnellisia onnistumisen hetkiä arkisen elämän keskelle, erilaisten asioiden yhteydessä. Kirjoittaja ei enää toiminut itsensä ulkopuolelta tulevien arvojen mukaan. Toisinaan armollisuus itseä kohtaan vaati kirjoittajalta voimaa irroittautua negatiivisesta ihmissuhteesta tai rohkeutta kieltäytyä liiallisista työtehtävistä. Yleisesti kirjoittajat kuvasivat luopumisen voimavaroja heikentävistä asioista itselleen hyvänä.

Kertomusten kirjoittajat kuvasivat olevansa ylpeitä sisäisistä voimavaroistaan. Sisäiset voimavarat antoivat heille tarvittavan voiman muutoksen eteenpäin viemiseksi. Muutos oli hyvinvointiin, terveyteen tai yksilön johonkin muuhun elämäkokemukseen liittyvä tekijä. Osa kirjoittajista koki periksiantamattomuuden ja kyvyn sopeutua kulloinkin vallitseviin olosuhteisiin henkiseksi vahvuudeksi. Tällöin kirjoittajat kokivat iloa tunnistettuaan itsessään henkisen vahvuuden.

Sisäisten voimavarojen avulla henkilön oli mahdollista luopua täydellisyyden tavoittelusta. Kirjoittajien mukaan yksilön elämän arvoa ei mitattu suoritusten mukaan, kuten uralla tai opinnoissa etenemisellä tai sillä kuinka monta kertaa viikossa yksilö kävi kuntosalilla. Monta kertaa viikossa kuntosalilla käyminen oli osalle kirjoittajista itsensä lahjakasta tuhoamista. Tämän seurauksena kirjoittaja oli luopunut kokonaisvaltaisesta elämän suorittamisesta sekä alkanut ymmärtää itseään ja antaa itselleen luvan olla epätäydellinen luomiinsa tavoitteisiin nähden. Toisinaan yksilö oli jo pitkään kamppailut elämäänsä liittyvien liian vaativien tavoitteiden kanssa, ennen kuin syntyi ymmärrys siitä, että näin ei voi jatkaa. Tämän ymmärtäminen oli henkilölle suuri vapautuksen kokemus taakan kantamisesta, ja sen jälkeen henkilö kykeni rentoutumaan tekemättömien asioiden vaivaamatta mieltä.

”Sanan ei opettelu vaati aikaa, mutta antoi aikaa, aikaa itselle”.

Osa kertomusten kirjoittajista koki helpotuksena itselleen liukumisen kauemmaksi uskonnollisista tavoista ja asenteista. Ahdaskatseisessa uskonnollisessa yhteisössä kirjoittaja koki jatkuvaa syyllisyyttä tehdyistä ja tekemättömistä tehtävistä. Mitä kauemmaksi kirjoittaja pääsi pakenemaan uskonnollisista tavoista ja asenteista, sitä vahvemmaksi ja vapaammaksi hän tunsikin itsensä. Yhtäältä eräs kirjoittaja taas koki rauhan ja merkityksellisyyden tunteita, kun hän kävi kirkossa ja koki uskonnon ja pyhien traditioiden läsnäolon.

Ikääntyminen toi osalle kertomusten kirjoittajista mukanaan realiteetteihin sopeutumisen, kuten seksuaalisen aktiviteetin heikkenemisen. Ihminen hyväksyy ehkä hiukan haikeana sen, että fyysisen terveyden muutokset aiheuttavat parisuhteen yhteyteen liittyviä muutoksia. Tällöin syntyy kokemus luopumisesta jostain ihmiselle hyvin henkilökohtaisesta ja merkityksellisestä asiasta. Osa kirjoittajista koki ikääntymisen tuovan mukanaan ymmärryksen elämänkulussa aiemmin tapahtuneille negatiivisille valinnoille. Tällöin kirjoittaja hyväksyi ja ikäänkuin sopeutui elämään levollisesti jo aiemmin tehtyjen valintojen kanssa.

Kirjoittajat, jotka olivat tunnistaneet itsessään erilaisuuden kokemuksen ja hyväksyneet itsensä, olivat oppineet ymmärtämään erilaisuutta. Tällöin henkilö antaa ympäristölle ja kanssaihmisille mahdollisuuden olla erilainen, ja seurauksena arvostaa vaikkapa työtoverin osaamista tai antaa osaavalle henkilölle työyhteisössä myönteistä palautetta. Osalle kirjoittajista henkilökohtaisen erilaisuuden kokemuksen aiheutti ihonväri, uskonto, yhteiskuntaluokka tai elämäntapa.

”Vaikka olenkin tehnyt paljon töitä kouluttaakseni itseäni, ennakkoluulot syrjäyttävät minut kerta toisensa jälkeen työnhakijoiden listalta.”

Kertomusten kirjoittajien mukaan oli mahdollista oppia salliva lähestymistapa asioille, jotka aiheuttivat häpeän kokemuksen, kuten työttömyys, köyhyys, eläkkeellä olo ja muu kokemus yhteiskunnan ulkopuolella olemisesta. Eräälle kirjoittajalle yhteiskunnan tarjomassa leipäjonossa käyminen johti häpeän kokemiseen, jota hän kuvasi siten, että alistui surua tuntien elämäntilanteeseen, iloiten siitä, mitä hänellä oli. Eräskin henkilö iloitsi sellaisen työn tekemisestä, jossa oli kokenut onnistuvansa, vaikka palkkatulo ei ollut merkittävä. Hän oli nähnyt itselleen hyödyllisempänä vaihtoehtona tyytyä vähempään palkkatuloon kuin olla työttömänä.

”Toivon, ettei kukaan kuule, kuinka vatsani kurisee”.

5.1.3 Hyvää oloa tuottavien tunnetilojen tunnistaminen

Hyvää oloa tuottavien tunnetilojen tunnistaminen tarkoitti kertomusten kirjoittajien mukaan elämän kokemista mielekkäänä. Elämän kokeminen mielekkäänä tarkoitti yksilön kuvailemaa iloa ja onnellisuutta olosuhteisiin sekä yleisesti elämään liittyvistä tekijöistä. Elämän mielekkyyden koki, kun seurasi intohimoaan yksilöllisesti elämään liittyvissä asioissa. Intohimo oli kirjoittajalle palava tunne, joka syntyi henkilön tunnistaessa sisimpänsä tarpeen ja yhtäältä sisäisen tarpeen ohjaaman halun lähteä toteuttamaan tarpeen mukaista toimintaa. Palavan tunteen myötä oli rohkeutta tarttua voimaannuttavaan elämykseen ja keskittyä hetkeen, ja toisaalta ottaa vastaan elämän tarjoama mystiikka. Kirjoittajalla saattoi vaihdella tunnetilat saman päivän aikana miellyttävästä epämukavaan, ja miellyttävän tunnetilan ollessa vallalla hän osasi levähtää. Kirjoittajat nauttivat kahvihetken tuottamasta nautinnosta ja herkutteluhetken tuottamasta mielihyvystä. Henkilöt kuvasivat sitä, miten nautinnollisten kokemusten myötä hyvän olon tunne lisääntyi ja henkilöillä oli enemmän valmiuksia havaita arjen pieniä asioita, jotka tuottivat mielihyvää.

”Vaikka viinipiirit ja juustoillat turmelevat terveytteni, hyvinvointini vaatii niitä”.

Osa kertomusten kirjoittajista löysi elämässään lisääntyvästi tekijöitä, joiden kautta oli mahdollisuus kokea kiitollisuutta siitä, mitä heillä oli jo olemassa. Tekijöitä olivat muun muassa kiitollisuus perheestä, ystävistä ja siitä, että vaikeiden elämäkokemusten jälkeen oli hyvä olla. Kiitollisuus ja hyvä olo koostuivat satunnaisesti vastakkaisista tekijöistä. Joillekin talouden

tasapaino tuotti mielihyvää ja kiitollisuuden tunteita, kun toisaalla eräs koki kiitollisuutta hyvin pienistä ja yksinkertaisista asioista, kuten siitä, että sai yhteiskunnalta ruokapaketin. Joillekin henkilöille oli syntynyt tietoinen sitoutuminen arvioida kulutustottumuksia huomattuaan kuluttamisen negatiivinen vaikutus hyvinvoinnin kokemukseen. Näille henkilöille syntyi ostamisen ja kauppakeskuksissa vaeltelemisen seurauksena henkisesti paha olo. Henkilö koki shoppailun korvaavan jonkin muun tarpeen tyydyttämistä, jonka pohtimisen seurauksena oli päätynyt arvioimaan kulutustottumuksiaan. Kertomusten kirjoittajat kertoivat mielihyvää ja osallisuuden kokemusta edistävän kestäväen kehityksen huomioiminen, kuten rikkinäisten esineiden korjaaminen, samoin kuin luopuminen arkeen liittyvistä turhiksi kokemistaan tavaroista. Turhaksi tavaraksi kirjoittaja koki kahvinkeitin, ja luovuttuaan kahvinkeitimestä yksinkertainen teräksinen kahvipannu tuotti iloa.

”Kaikista ulkoisista olosuhteista huolimatta minulla on avaimet omaan onneeni kokoajan omassa kädessäni, sen olen ymmärtänyt. Kun seuraa intohimiaan, asiat hoituvat kuin siivillä, vähemmän stressiä, enemmän hyvinvointia”.

Osalle kertomusten kirjoittajista asuminen arvostetulla asuinalueella lisäsi itsearvostuksen tunteita ja mielihyvän kokemista. Toisaalta osa kirjoittajista koki, että mikä tahansa asuinympäristö aiheuttaa kiitollisuuden kokemisen, kun voi kuulua korttelin yhteisöön. Päivittäin kohdatut ihmiset lähikorttelissa, kuten naapurin vanhan rouvan tai lähikaupan tutun kassan tapaaminen, lisäsi osan kirjoittajan turvallisuudentunnetta yhteisöön kuulumisesta. Lähiympäristön luonnon kautta ja luonnon avulla henkilöt löysivät ilon kokemuksen ja havaitsivat luonnon tarjoamat mahdollisuudet, joiden kautta voi ilmaista ja käsitellä erilaisia tunnekokemuksia. Ekologisen jalanjäljen seuraaminen ja siihen vaikuttaminen oli joillekin kirjoittajille mielihyvää tuottavaa, samoin kuin suosia luonnosta sekä puutarhasta saatavia tuotteita. Täten nämä henkilöt kuvasivat vaikuttavansa luonnon ekologisuuteen ja kestäväen kehityksen huomioimiseen oman elämänsä kautta.

”Voi nauttia joka päivä hiljaisuudesta, linnunlaulusta, seurata oravien leikkejä ja katsoa ikkunasta kaunista maisemaa.”

5.1.4 Tunnetason kohtaamisen tunnistaminen

Tunnetason kohtaamisen tunnistamiseen sisältyi syvällinen yhteys kanssaihmiseen, joka merkitsi kertomuksen kirjoittajalle elämän jakamista läheiseksi kokemansa ihmisen vierellä. Henkilö kuvasi tunnistavansa syvällisen yhteyden ja läheisyyden toiseen ihmiseen yhteenkuuluvuuden tunteena,

joka ilmeni yhteisen tunnetilan jakamisena. Tällöin henkilö kertoi luottavansa tunteiden tuomaan tietoon kohtaamisen merkityksestä itselleen.

”Ilman rakkautta, miestäni, ihmistä, jonka kanssa nauraen ja ihmetellen jaamme kaiken, olisin vain puolikas ja se olisi paljon vähemmän kuin kaksi jaettuna puoliksi.”

Kirjoittaja koki fyysisen ja psyykkisen yhteenkuuluvuuden tunteen, ja tästä yhteisestä kokemuksesta syntyi molemmille henkilöille arvokkuuden kokemus omana itsenään olemisesta siinä hetkessä. Tähän tunnetason kokemukseen sisältyi tunne omasta erillisyydestä sekä samanaikaisesti tunne yhteydestä toiseen ihmiseen. Eräille henkilöille tunnetason kohtaaminen tapahtui ystäväjoukon kesken, kun jaettiin yhteisiä kokemuksia vapaa-ajan toiminnan yhteydessä.

5.2 Ihmissuhteet

5.2.1 Biologiseen perheeseen liittyvät tekijät

Biologiseen perheeseen liittyviin tekijöihin sisältyy osan kirjoittajien näkemys parisuhteen merkityksestä. Osa kirjoittajista koki puolison kanssa vietetyn vapaa-ajan ja kotona oleilun hyvää mieltä lisäävänä yhdessäolona. Osa kirjoittajista piti parisuhteelle annettua aikaa pohjana perheen keskeisille tunnesuhteille, jotka synnyttivät perheen sisäisiä ilonhetkiä, voimavaraistaen perhettä. Parisuhteen yhteisillä voimavaroilla kirjoittajat selvisivät puuttuvan terveyden tuomista ongelmista. Tällöin perheen sisällä oli hyvä olla ja perhe toimi tarvittaessa suojamuurina vastoinikäymisten kohdatessa. Perheen ylläpitämä suojamuuuri pehmensi ja suojasi ulkopuolisilta pettymyksiltä sekä vastoinkäymisiltä.

”Hyvinvointini muodostuu enimmäkseen perheestäni. ..Kun kotona on kaikki hyvin, on myös minun hyvinvointini hyvin”.

Osalle kirjoittajista biologiseen perheeseen sisältyi perheenjäsenen kokema yksilöllinen pahoinvointi, joka vaikutti muihin perheenjäseniin heikentämällä toisen vanhemman ja lapsen voimavaroja sekä edellytyksiä hyvään elämään. Kirjoittajan mukaan perheenjäsenen mielialojen vaihtelu sai muut perheenjäsenet voimaan henkisesti heikosti. Tällöin eräs henkilö oli kokenut joutuneensa lapsena eristäytymään kodin ulkopuolisesta sosiaalisesta kanssakäymisestä. Hän oli kokenut jäävänsä perheen sisälle yksin.

”Perheeni on minulle tärkeä, jos heillä on huono olla, se varmasti vaikuttaa myös minuun.”

Eräälle toiselle kertomuksen kirjoittajalle taas lähellä oleva ihmissuhdeverkosto oli tarjonnut nuorena aikuisena tukea ja apua, kun omat vanhemmat eivät olleet siihen kyenneet. Henkilöiden mukaan lapsena koettu hätä liittyi johonkin lapsen perheessä ja elämässä olevaan tekijään. Lapsen hätä koostui usein vanhemman mielenterveysongelmista ja sitä seuranneista yksinäisyyden kokemuksista. Henkilö kuvasi tuntevansa edelleen surua lapsena kokemastaan hädästä tilanteessa, jossa oli kuullut ulkopuolisen aikuisen arvostelevan vanhempaa, jonka lapsi oli aikaisemmin menettänyt.

5.2.2 Voimaannuttava sosiaalinen yhteisö

Voimaannuttavaan sosiaaliseen yhteisöön sisältyi kirjoittajien kertomusten mukaan sosiaalisten suhteiden tuottamaa onnellisuutta, joka pitää sisällään tasapainoiset vuorovaikutussuhteet läheisiin ja lapsuuden eheyttävät ihmissuhteet, jotka vaikuttavat vielä aikuisenakin eheyttävästi. Tasapainoisissa ihmissuhteissa, sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteydessä korostuu sanattoman vuorovaikutuksen merkitys. Eräs kirjoittaja koki, ettei ole ilman muita ihmisiä olemassa ja kosketettavissa, ja että vain peileinä kuvastavat ihmissuhteet tekivät hänestä ihmisen. Osa kertomusten kirjoittajista koki hakeutumisen samanhenkisten, kannustavien, ja ymmärtävien ihmisten seuraan voimaannuttavana kokemuksena. Hyvän olon kokemukset syntyivät osalle kirjoittajista silloin, kun he tapasivat ihmisiä, joiden kanssa kemia kohtasivat. Läheisten eleet välittämisestä saivat osan kirjoittajista onnellisiksi ja hymyilemään. Erään kirjoittajan mukaan myönteinen välittäminen työtoverista näkyi myös työyhteisön ilmapiirissä.

”Sillä kun me kohtaamme kosketuksessa, myös minä näen muista jotain, mikä ei ole pinnassa”.

Osa kirjoittajista kuvasi maailmankuvan laajentuvan ja rikastuvan, kun saa vapaaehtoistoiminnan kautta mahdollisuuden tutustua erilaisiin ihmisiin. Yleisesti kirjoittajat kuvasivat erilaisiin ihmisiin tutustumisen ja kanssakäymisen laajentavan maailmankuvaa ja lisäävän ymmärrystä ihmisistä. Eräälle henkilölle vapaaehtoistyö, kuten koululaiskisoissa toimitsijana oleminen, antoi mahdollisuuden liittyä sosiaaliseen yhteisöön. Eräs kirjoittaja koki kodinhoidollisissa tehtävissä ystävän auttamisen itselleen voimavarana.

Liikunnallisen joukkuelajin harrastaminen lisäsi sosiaalista kanssakäymistä ja sen mukanaan tuomaa innovatiivista yhteisöllisyyden kokemusta. Henkilö kuvasi sitä, miten joogan harrastamisen yhteydessä ohjaajan rooli nousi merkittäväksi tekijäksi harrastuksen kiinnostavuuden sekä harrastuksen jatkamisen näkökulmasta.

”Harrastan koripalloa, siellä näen ystäviäni ja samalla tulee liikuttua.”

Asuinalueen yhteisöllisyydellä, kuten naapurissa asuvan vanhuksen tervehtimisellä, oli merkitys henkilön sosiaalisessa kulttuurissa. Täten kuvattiin sitä, miten liityttiin lähikorttelin yhteisöön. Osa henkilöistä koki sosiaalisen median yhteisöt sosiaalisen verkoston korvaavana tekijänä.

5.2.3 Sosiaalisen yhteisön köyhyys

Sosiaalisen yhteisön köyhyyteen sisältyi vanhemmuuden vastuun kantaminen yksin. Kertomuksessa kuvattiin ainoana vanhempana yksin jäämistä lasten kanssa. Yksin jäämisen seurauksena vanhempi kaipasi muita aikuisia ihmisiä jakamaan vanhemmuuden vastuuta. Eräs henkilö kuvasi sitä, kuinka työttömyys ja perheen hajoaminen aiheutti sosiaalisen yhteisön puuttumisen hänelle lapsena ja koko perheelle. Kertomuksen kirjoittaja oli kokenut lapsuuden muuton, asuinympäristön ja leikkikavereiden vaihtumisen vaurioittavana tekijänä ihmissuhteiden muodostumiselle.

”Yksin ei ole oikein mielekästä lähteä nauttimaan elämän kultahipuista.”

Vielä aikuisenakin hänen oli vaikea kohdata ja tutustua lähialueen ihmisiin. Sisimpään oli jäänyt kokemus yksinäisyydestä, eikä henkilö tuntenut naapureita, vaikka oli asuttu seinät vastakkain vuosikausia. Kirjoittajat kokivat yksinäisyyttä suurissa kaupungeissa ja kerrostaloalueilla, jossa oli asuttu jo pitkään. Eräs kirjoittaja koki epämieluisana kulttuurin harrastamisen yksin. Kirjoittajan mukaan sosiaalisen verkon hajoamisen jälkeen oli kaupunkiympäristössä vaikeaa löytää uusia tilalle.

”Perhe on hajonnut, läheisiä on kuollut ja lapset ovat muuttaneet omilleen”.

5.3 Hyvä olo

5.3.1 Mielen sisäinen turvallisuudentunne

Erään kertomuksen mukaan mielen sisäinen turvallisuudentunne syntyi henkisestä turvallisuudentunteen kokemuksesta, kuten siitä, että sisimmässä itselle arvokkaimmat asiat olivat turvassa. Henkilö koki, että tunnemuistissa olevat myönteiset, arvokkaat kokemukset ja unelmat tulevaisuudesta kannattelivat säilyttämään mielen hallinnan tunteen. Eräs henkilö kuvasi arvokkaan asian olevan musta huumorintaju, joka auttoi vuoden jokaisena päivänä säilyttämään mielen sisäisen turvallisuuden tunteen. Eräälle kirjoittajalle politiikan ja yhteiskunnan seuraamisen tietoinen välttely antoi henkisen turvallisuudentunteen. Eräät henkilöt kuvasivat turvallisuudentunteen seurauksena heille mahdollistuvan elämään liittyvän epävarmuuden hyväksymisen ja tarvittaessa maailmantuskan sulkemisen itsen ulkopuolelle.

”Tunnen seisovani suurella näyttämöllä, jolta voi kuitenkin huomaamattaan pudota, ellei pidä unelmistaan kiinni.”

Kertomuksen kirjoittaja kuvasi sitä, miten oli unohtanut katkeruuden menetetyistä onnellisista lapsuudesta. Tämä katkeruuden unohtaminen johti sisäiseen rauhaan, joka lisäsi nykyisyydessä mielen sisäistä turvallisuuden tunnetta. Erään kirjoittajan mukaan sisäisen rauhan kokeminen hiljentymisen yhteydessä oli olemassaolon perusta. Hiljentymisen oli tälle kirjoittajalle keskittymistä itsen. Henkilön hiljentymisen tapahtui hevosen selässä ratsastaen, ja siinä yhteydessä henkilö sai kokemuksen hevosen huolenpidosta, joka lisäsi mielen sisäistä turvallisuuden tunnetta. Yhtäältä tanssin yhteydessä tanssija oli kokenut olevansa läsnä vain itselleen, joka oli vahvistanut henkilön mielen sisäistä turvallisuuden tunnetta. Tälle henkilölle oli mielen rajojen ja sisimmän hahmottamisella yhteys mielen sisäisen turvallisuuden tunteen kokemukseen. Hän kuvasi, kuinka mielestä väistyi pelko, joka oli jähmettänyt aiemmin paikoilleen sekä rajoittanut ympärillä olevaa tilaa ja mielen liikkumisen vapautta.

”Tanssin päällä pelkoni oli pienempi, luottamukseni suurempi”.

5.3.2 Sairauteen liittyvät tekijät

Sairauteen liittyviin tekijöihin sisältyy erään kirjoittajan näkemys siitä, että sairastuminen vaikeaan sairauteen oli hänelle mahdollisuus avartaa sekä laajentaa näkökulmia elämään. Elämä ei katkennut parantumattomaan sairauteen, vaan jatkui entistä valoisampana ja onnellisempana. Henkilön mukaan tietoisuus elämän arvokkuudesta oli ollut hänellä olemassa jo ennen sairastumista. Kuitenkin sairastumisen kokemuksen yhteydessä näkökulma elämän arvokkuuteen oli lisääntynyt. Kirjoittaja ilmaisi hyväksyneensä ajatuksen kuolemasta ja koki tämän tekijän antavan voimavaroja päivittäiseen sairauden kanssa elämiseen.

”On myöskin vaan niin, etten ikinä olisi ajatellut näitä ajatuksia, tullut näihin johtopäätöksiin, kohdannut näitä ihmisiä, elämiä, kokemuksia ilman sairastumistani ja sen mukanaan tuomaa pelkoa, kipua, masennusta, oivallusta, vapautumista, ahdistusta, rajoituksia tai vaikkapa uusia mahdollisuuksia.”

Eräs kertomuksen kirjoittaja kuvasi sitä, miten hän vältti terveydenhuollon palveluita pysyäkseen terveenä. Henkilö koki, että huomion kiinnittäminen mahdollisiin olemassa oleviin sairauksiin lisäisi omaa terveystalouden käyttämistä ja aiheuttaisi sairastumisen kokemuksen. Toisen kirjoittajan mielestä kokemus mielenterveyden osallisuudesta hyvinvoinnin kokemukselle oli oleellinen. Kirjoittajan mielenterveyden tasapainottomuus sekä ahdistus- ja pelkotilat estivät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemuksen. Yhtäältä jonkin kirjoittajan kokema psyykkinen paha olo aiheutti fyysisistä pahoinvointia, joka purkautui erilaisina elimistön fyysisinä oireina. Toinen henkilö kuvasi sitä, miten psyykkiset voimavarat mahdollistivat fyysisen kivuttomuuden kokemuksen. Tällöin hän oli selviytynyt ilman lääkkeellistä kivunhoitoa, joka oli lisännyt henkilön hyvinvoinnin kokemusta. Yhden kertomuksen kirjoittaja selvisi depressiosta ilman lääkkeellistä hoitoa, psykologin antaman tuen avulla, takaisin elämään normaalia arkea. Eräs kirjoittaja koki perheenjäsenen psyykkisen sairauden hoitamisen ja siihen liittyvien tekijöiden olevan kuormittavia perheen muille jäsenille.

”Ehkä suurin asia mikä pitää minut hyvinvoivana, johon kuitenkin edellä mainitut asiat vaikuttavat, on päänsisäinen hyvinvointini.”

Osa kirjoittajista piti huomionarvoisena asiana kokemusta riittävästä yöunesta, ja ymmärrystä siitä, mikä on yön merkitys terveyden ja sairauden kokemuksen yhteydessä. Samoin, eräs henkilö kuvasi, kuinka vasta tupakanpolton lopettamisen jälkeen havaitsi oman terveytensä merkityksen.

Eräs kirjoittaja koki korkeamman iän olevan myönteinen tekijä jäädessä työkyvyttömyyseläkkeelle, sillä se oli edistänyt sopeutumista uusiin vallitseviin olosuhteisiin.

5.3.3 Liikunnan yhteys mielenterveyteen

Liikunnan yhteys mielenterveyteen näkyi muun muassa siten, että joogaharrastuksen löytyminen johti suurempaan hyvinvoinnin kokemukseen. Astangajooga antoi voimakkaan hyvänolon tunteen. Jooga tasoitteli henkilön ulkoisten paineiden taakkaa ja lisäsi mielenterveyden myönteistä kokemusta.

“Astangajoogaa parempaa tuskin onkaan, mieltä lämmittää ajatellessa sitä hyvän olon tunnetta, mikä joogasta tuleeekaan”.

Erään ikääntyneemmän kirjoittajan kuvaamana urheilu-uran jatkaminen lisäsi mielenterveyden hallintaa ja toiselle henkilölle juokseminen kevensi mieltä ilman harjoittelun pakkoa. Osan kirjoittajista mukaan kohtuulliset juoksulenkit sekä lihaskuntoharjoittelu yhdistettynä rentoutumiseen vahvistivat mielenterveyttä. Yleisesti henkilöt kuvasivat liikunnan vahvistavan yhteyttä elämän perusasioihin, kuten arjen rutiineihin.

”Liikkumisen kulttuuri on vahvistanut yhteyttäni elämän perustaan, rakentanut hyvinvointiani ja muovannut minua ihmisenä, kokijana ja näkijänä.”

Osalle henkilöistä aktiivisen kuntoilun aloittaminen oli lisännyt myönteisen mielenterveyden kokemista. Eräille henkilöille aktiivinen, erilaisten liikuntalajien harrastaminen loi mieleen järjestystä, jonka avulla oli mahdollista rakentaa maailmankuvaa ja kokea elämän sekä ympäristön hallittavuuden tunnetta. Toisinaan henkilö oli kokenut saliharjoittelun aikana uppoutuvansa omiin ajatuksiin ja antanut mielen levähtää. Eräs henkilö oli kokenut uinnin harrastamisen arjen hallitsemisen keinona.

5.3.4 Kulttuurin harrastaminen mielen eheyttä lisäävänä tekijänä

Kulttuurin harrastaminen mielen eheyttä lisäävänä tekijänä näkyi erään kirjoittajan mukaan kirjojen kirjoittamisena, jonka avulla hän purki kokemuksiaan elämään liittyvistä tapahtumista ja tunteista. Henkilö kertomansa mukaan pakeni arkea kirjoittamisen aurinkoiseen maailmaan. Kirjoittamiseen

syventyessä unohtuu yksinäisyys ja muut ikävät tapahtumat. Vastaavasti toinen henkilö saa musiikin esittämisestä mielihyvää, joka vahvisti hyvän olon tunnetta. Yhtäältä osa kertomusten kirjoittajista oli kokenut voimaantumisen taiteen katsomisen ja kokemisen avulla. He kuvasivat taiteen katsomisen ja kokemisen sisältävän erilaisen kulttuurin harrastamisen, kuten taidenäyttelyissä käymisen tai teatterinäytöksen katsomisen, tai kun henkilö oli saanut mielihyvää siitä, että luki mieltä avartavaa kirjallisuutta.

”Uusia näköaloja avaava kirja, ajatuksia ja tunteita luotaava musiikki tai monen vuosisadan ikäisen taideteoksen lähes ylimaallinen kauneus, vie minut näiden menneiden ihmisten luo, antaa minulle voimaa ja hyvää oloa.”

Erään kertomuksen kirjoittajan mukaan mielen eheyttä lisäsi luentojen ja keskustelujen kuunteleminen kulttuuritaustaltaan erilaisten yhteisöjen ryhmissä. Samoin kuin musiikin kuunteleminen sai erään kirjoittajan ajatukset pois negatiivisista asioista, ja musiikki lisäsi positiivisten ajatusten esiintuloa. Erään kirjoittajan mieli eheytyi taulujen maalaamisen ja kuvataiteen harrastaminen yhteydessä, kun hän tutustui maalaamisen avulla itseensä.

”Radiossa soitettiin ihmeen kaunista musiikkia, ja minä päätin myöhästyä palaverista kuunnellakseni sen loppuun”.

6. POHDINTA

6.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusaihetta valittaessa tutkija miettii, mitä uutta tietoa tutkimus tuo tai syventää olemassa olevaa tietoa hoitotyön alueella. Viime vuosien aikana yhteiskunta ja hyvinvoinnin käsite on muuttunut ja laajentunut. Tarvitaan uusia näkökulmia siihen, mitä ja millaisia ovat hyvinvoinnin ulottuvuudet sekä miten hyvinvoinnin ulottuvuuksien tunnistamisen jälkeen niitä voidaan hyödyntää sosiaali- ja terveyspalvelurakenteiden kehittämisen yhteydessä. Tästä näkökulmasta katsottuna aiheen valinta on perusteltu.

Tämän tutkimusaiheen valinnassa tutkija käytti apuna tutkimusta ohjaavia opettajia, kuin myös seminaarityöskentelyn yhteydessä opiskelijatovereita. Tutkimuksen eettisyyden näkökulmasta on tärkeää, että tutkija tiedostaa vastuunsa eettisten kysymysten osalta koko tutkimusprosessin ajan (Kylmä & Juvakka 2007). Tämän tutkielman teossa pyrittiin eettisesti hyvään käytäntöön ja huomioitiin tiedeyhteisön toimintatavat seminaarityöskentelyn yhteydessä. Tutkija pyrki tekemään koko tutkimuksen ajan oikeita tutkimuseettisiä ratkaisuja. Tutkija on kykyjensä ja voimavarojensa rajoissa noudattanut tiedeyhteisön toimintatapoja, rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, ja tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu riittävän ajankäytön mukaisesti ja yksityiskohtaisesti tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009). Koko tutkimuksen teon ajan tutkija on pyrkinyt käyttämään tutkimusaineistoa monipuolisesti tutkimuksen hyväksi. Tutkija on avannut raportissa tulosten tulkinnan yhteydessä omat eettiset näkemyksensä, saattaessaan vastauksia teoreettisen tarkastelun tasolle (Hirsjärvi ym. 2009).

Lähdekirjallisuuden käytössä on huomioitu eettiset ohjeet, lähdemerkintä, silloin, kun tarve siihen on ollut. Lähdekirjallisuuden valinnassa huomioitiin mahdollisimman uusi tutkimusmateriaali ja soveltuvuus tutkimusasetelmaan nähden (Granaheim & Lundman 2004, Kylmä & Juvakka 2007). Tampereen yliopiston informaatikolta haettiin apua lähdekirjallisuuden valintaan, jotta lähdekirjallisuus vastaisi tutkimusasetelman vaatimuksiin. Tutkimuksen kirjallista valmista aineistoa käsiteltiin koko tutkimuksen ajan luottamuksellisesti, huomioiden aineiston käsittelyä ohjaavat eettiset ohjeet. (Granaheim & Lundman 2004, Kylmä & Juvakka 2007.) Tämän tutkimuksen valmistuttua hävitän tutkimusaineiston Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston ohjeiden mukaisesti ja ilmoitan tämän tutkimuksen viitetiedot Yhteiskuntatieteelliselle tietoarkistolle. Tutkimuksen tavoitteen kannalta on tärkeää, että tutkimuksesta saadun tiedon avulla

hoitotieteellinen tieto lisääntyy siitä, mitkä ovat hyvinvoinnin ulottuvuuksia näille ihmisille (Kylmä & Juvakka 2007).

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen jokaiseen vaiheeseen kiinnitetään erityistä huomiota, jotta tutkimuksen luotettavuus, uskottavuus ja siirrettävyys olisivat parhaat mahdolliset (Granaheim & Lundman 2004). Lisäksi tutkimuksen luotettavuus lisääntyy sillä, että huomioidaan tutkijan refleksiivisyys eli tutkijan omien lähtökohtien tiedostaminen ja niiden vaikutus tutkimusaineistoon (Kylmä & Juvakka 2007).

Tämä tutkimus on tutkijan ensimmäinen kokemus valmiin tutkimusaineiston käyttämisestä tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa refleksiivisyyteen vaikutti tutkijan oma kiinnostus aihealueeseen ja tutkijan tapa lukea sekä ymmärtää valmista aineistoa. Tutkijan oma ymmärrys on vaikuttanut tutkimusaineistosta esiin nousseiden tekijöiden näkemiseen ja tutkija on pyrkinyt koko tutkimuksen ajan huomioimaan omat lähtökohdat ja niiden vaikutuksen tutkimusaineistoon, kuten edeltävien opintojen merkityksen ja työ- ja elämäkokemuksen huomioimisen analyysin teossa. Tässä tutkimuksessa on kyse tutkijan tulkinnasta hyvinvoinnin ulottuvuuksista, jota varten tutkija on hakenut ohjaajien sekä opiskelijoista kuuluvan tiedeyhteisön tukea ja näkemyksiä koko tutkimuksen ajan vahvistettavuuden lisäämiseksi. (Granaheim & Lundman 2004.) Refleksiivisyys voidaan nähdä kuuluvaksi vahvistettavuuteen. Tutkimuksessa vahvistettavuus tarkoittaa tutkimusraportin läpinäkyvyyttä koko tutkimusprosessin ajalta, jotta toinen tutkija voi seurata tutkimuksen kulkua. (Kylmä ym. 2008.) Tässä tutkimuksessa tutkija on pitänyt päiväkirjaa tutkimuksen teon ajan. Päiväkirjaan on kirjattu muistiin seminaarityöskentelyn ohjeita ja keskusteluja sekä itsenäisen tekemisen asioita vaiheittain koko tutkimuksen ajalta.

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan ajatella, että ihmistä koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia, eikä kahta samanlaista tapausta ole. Kuitenkin laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkasti kuvata raportoinnin järjestelmällisyydellä ja tarkkuudella. Tässä tutkimuksessa tutkija on pyrkinyt arvioimaan omaa toimintaansa luotettavuuskriteerien avulla siten, että on pyrkinyt raportoimaan järjestelmällisyydellä ja tarkkuudella, kunnioittaen kertomusten kirjoittajien ääntä. (Polit & Beck 2010.) Lisäksi tutkija on huomionnut induktiiviseen sisällönanalyysiin liittyvät epävarmuustekijät, kuten käsitteiden merkitysten muotoilu, menettelytavat ja tulkinnan mahdollisuus. (Granaheim & Lundman 2004, Polit & Beck 2010, Tuomi & Sarajärvi 2009.) Tässä tutkimuksessa käytetyn valmiin tekstimuotoisen aineiston analyysimenetelmäksi soveltui

induktiivinen sisällönanalyysi. Tutkijan menettelytavat aineiston analyysivaiheessa voidaan aina kyseenalaistaa, ja voidaan pohtia ovatko tutkijan taidot olleet riittävät induktiivisen sisällönanalyysin tekemiseen. Todennäköistä on, että jos tutkija aloittaisi tutkimuksen nyt alusta niin tutkimuksesta ja analyysistä tulisi hieman erinäköinen, koska tutkija on tämän tutkimuksen yhteydessä oppinut paljon laadullisen tutkimuksen tekemisestä induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Laadullisen tutkimuksen yhteydessä tutkijan täytyy tiedostaa oma ihmiskäsityksensä sekä sen merkitys tutkimuksen luotettavuuden ja tulosten tulkinnan yhteydessä. Tässä tutkimuksessa tutkija on yrittänyt sulkea oman ihmiskäsityksensä taka-alalle tutkimuksen jokaisen vaiheen aikana. On mahdollista, että tutkija ei ole siinä aina onnistunut ja tutkijan objektiivisuus on heikentynyt tutkimuksen tuloksiin nähden.

Laadullisen tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä arvioitaessa on tutkimuksen tekijän kuvailtava tutkimusprosessi siten että, tutkimustulosten siirrettävyyttä vastaavanlaiseen tilanteeseen on mahdollisuus arvioida luotettavasti (Kylmä & Juvakka 2007). Tässä tutkimuksessa tutkija on pyrkinyt raportoimaan tutkimustulokset selkeästi ja ymmärrettävästi. Oleellista on, että tulokset kuvaavat kattavasti tutkittavaa ilmiötä (Kylmä ym. 2008). Tulososioon on lisätty kirjoittajien kertomuksista valittuja alkuperäisilmauksia. Joitakin alkuperäisilmauksia on muokattu kielen suhteen, jotta kirjoittajia ei tunnistettaisi (Kylmä & Juvakka 2007). Tutkimuksen tulosten yhtenä vahvuutena on aineiston autenttisuus ja heikkoutena tutkijan kokemattomuus näin laajan laadullisen tutkimuksen induktiivisen sisällönanalyysin tekemisestä.

6.3 Tulosten tarkastelu

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, mitkä ovat yli 18-vuotiaiden suomalaisten hyvinvoinnin ulottuvuudet. Aiemman tutkimuksen mukaan hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi (Kaikkonen ym. 2010). Hyvinvoinnin kokemus on jokaiselle aikuiselle ihmiselle yksilöllinen ja subjektiivinen kokemus (Diener 1984). Hyvinvoinnin ulottuvuuksien ymmärryksen lisäämiseksi tarvitaan aiemman tiedon syventämistä ja uuden tiedon löytämistä hyvinvoinnin ulottuvuuksista, jotta kyetään vastaamaan aikuisten ihmisten hyvinvoinnin kokemuksen yhteydessä oleviin tarpeisiin. Valmiista aineistosta valikoitui 48 kertomusta kuvaamaan mitkä ovat hyvinvoinnin ulottuvuudet tämän aineiston mukaan. Tutkimus auttaa ymmärtämään syventävästä näkökulmasta hyvinvoinnin ulottuvuuksia sekä mahdollisesti tuottaa uutta tietoa ja vahvistaa jo olemassa olevaa tietoa. Tutkimustulokset nostavat esille hyvinvoinnin ulottuvuudet, jotka ovat itsetuntemus, ihmissuhteet ja hyvä olo.

6.3.1 Itsetuntemus

Itsetuntemus on tämän tutkimuksen mukaan mahdollisesti tärkein ulottuvuus ihmisen hyvinvoinnin kokemuksen yhteydessä. Itsensä tuntemisen avulla on mahdollista tunnistaa ne persoonallisuuden piirteet, joiden avulla henkilö kehittyy eteenpäin ja selviytyy yhteiskunnan kompleksisessa viidakossa. Aiemman tutkimuksen mukaan henkilökohtaiset persoonallisuuden piirteet laiminlyödään arvioidessa henkilön hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Ihminen ei näe itseään ja oman toimintansa merkitystä hyvinvoinnin kokemuksen yhteydessä vaikuttavana tekijänä. (Cacioppo ym. 2014.) Tämä tutkimus mahdollisesti vahvistaa näkemystä siitä, kuinka tärkeää yksilön on oppia tuntemaan itsensä ja omat persoonallisuuden piirteensä. Silloin, kun ihminen on tutustunut itseensä ja löytänyt itsensä tuntemisen avulla tunteet, jotka mahdollistavat myönteisten kiintymyssuhteiden syntymisen ja ylläpidon, hänellä on mahdollisuus rakentaa tulevaisuutta eteenpäin. Aiemman tutkimuksen mukaan jokainen voi tunteita havainnoimalla oppia löytämään itsessään tekijöitä, jotka vaikuttavat myönteisten tunteiden kokemiseen (Kurtz 2011).

Henkilön yksilölliset voimavarat eivät ole pysyviä ominaisuuksia, vaan vaihtelevat elämäntilanteiden mukaan (Antonovsky 1980, Diener ym. 2013, Kaikkonen ym. 2014). Tällaisia vahvuusalueita ja voimavaroja yksilölle ovat aiemman tutkimuksen mukaan optimismi, joustavuus, henkisyys ja luovuus, jotka auttavat yksilöä saavuttamaan tavoitteensa. Aiempi tutkimus tukee tässä tutkimuksessa esille tullutta ajatusta, että luovuuden ja henkisyyden avulla arjesta löydetään kauneutta ja voimaa, joka auttaa jaksamaan elämän kaikissa tilanteissa. (Kurtz 2011.) Jatkuvassa muutoksessa olevan, kompleksisen yhteiskunnan tarpeisiin vastaaminen on haaste jokaiselle yli 18-vuotiaalle suomalaiselle henkilölle, sekä sosiaali- ja terveystalouden kehittäjille. Haasteeseen vastaamiseen tarvitaan juuri luovuutta löytää uudenlaisia keinoja tukea väestön yksilöllisiä vahvuuksia ja vahvistaa hyvän elämän kokemusta. Näyttäisi siltä, tämän tutkimuksen mukaan, että mahdollisesti suomalaisessa yhteiskunnassa olisi tärkeää lisätä suvaitsevaisuuden ja anteeksiantamisen kulttuuria, niin oman itsen suhteen, kuin yleisesti sosiaalisen vuorovaikutuksen yhteydessä. Aiempi tutkimus antaa viitteitä anteeksiantamisen myönteisestä merkityksestä hyvinvoinnin kokemusten yhteydessä (Gull & Rana 2013). Tämän tutkimusten tulosten mukaan anteeksiantamisen oppimista tarvitaan suhteessa itseen siten, että yksilö löytää sopivan vaatimustason toteuttaa erilaisia asioita, niin koulutuksen, työn kuin vapaa-ajan harrastusten suhteen. Tällöin henkilö kunnioittaa ja kuuntelee ydinminuuttaan, sitä mitä sisin viestii (Ojanen 2011, Swann 1999). On mahdollista myös löytää omat rajat niin kanssaihminen, kuin opiskelun, työn tai harrastamisen suhteen. Rajojen asettaminen on tärkeä taito yksilön elämäntilanteiden

kokemuksen kannalta. Tällöin henkilöillä on mahdollisesti enemmän voimavaroja löytää myönteisiä tekijöitä elämään.

Mielenrauhan tunnistaminen alkaa mahdollisuudesta olla itsensä kanssa, jolloin voi eritellä ja pohtia sitä, mikä on oleellisesti itselle merkityksellistä. Mahdollisuuteen olla itsensä kanssa sisältyy yksilön henkisen vapauden kokemus. Henkisen vapauden kokemukseen sisältyy intohimon tunteminen niitä elämään liittyviä asioita kohtaan, joita yksilö pitää itselleen tärkeinä. Jokaiselle ihmiselle yhteiskunnassa olisikin tärkeää voida järjestää mahdollisuus kokea intohimoa itselle tärkeitä asioita kohtaan. Aiemman tutkimuksen mukaan henkilö löytää ydinminän avulla itseään tyydyttävän yksilöllisen tavan elää yhteiskunnassa (Dunderfelt 1997). Tämän tutkimuksen mukaan näyttäisi siltä, että opittuaan kuuntelemaan itseään henkilön on mahdollista kokea henkisen vapauden kokemus. Myöskin tämän tutkimuksen mukaan näyttäisi siltä, että mielenrauhan löytyminen ei vaadi täydellisyyttä ihmisiltä tai yleisesti elämään liittyviltä asioilta. Tämän tutkimuksen mukaan näyttäisi siltä, että uskonnollisuuden kokeminen ei edistä yksilön hyvinvoinnin kokemusta, kun toisaalta uskonnollisuus näyttäisi olevan toiselle ihmiselle voimavara. Aiempi tutkimus myöskin osoittaa sen, että joillekin henkilöille uskonnollisuus vahvistaa hyvinvoinnin kokemusta. Henkilön persoonallisuuden piirteet saattavat vaikuttaa uskonnollisen kokemuksen merkittävyyteen. (Pepper & Powell 2015.)

Aiempi tutkimus osoittaa myötätuntoisen ihmisen kykenevän kokemaan myötätuntoa myös itseään kohtaan, jolloin häpeän kokeminen omasta toiminnasta ja käyttäytymisestä on vähäisempää (Neff & Vonk 2009). Tämän tutkimus osoittaisi henkilön osaavan asettaa rajat itsensä ympärille ja pitää itseään arvokkaana huolimatta siitä, että tiedostaa erilaisuuden kokemusta aiheuttavat tekijät itsessään tai elinolosuhteissaan. Näin ollen hyvinvoinnin ulottuvuus on henkilön saatavilla. Myötätuntoinen ihminen kokee mahdollisesti toisten ihmisten merkityksen suurempana itselleen, kuin vähemmän myötätuntoa kokeva, kuten aiempikin tutkimus osoittaa (Diener ym. 2013, Neff & Vonk 2009).

6.3.2 Ihmissuhteet

Ihmissuhteisiin sisältyy tämän tutkimuksen mukaan myönteisiä ja ahdistavia tunnesuhteita. Tunnesuhteet ovat syntyneet ydinperheen sisällä tai ympäröivissä sosiaalisissa verkostoissa. Aikuisuuden kokemuksesta käsin katsottuna lapsuudenajan ihmissuhteilla näyttäisi olevan suuri merkitys aikuisuuden ihmissuhteiden muovautumiseen ja niiden onnistumiseen. Aiempikin

tutkimus osoittaa lapsuudenajan ihmissuhteiden merkityksen ja vaikutuksen näkyvän aikuisen henkilön yhteiskuntaan sopeutumisen ympärillä (Antonovsky 1980, Diener 1984, Kaikkonen ym. 2014, Ryff & Singer 1998). Tämän tutkimuksen perusteella lapsuudenajan ihmissuhteet eheyttävät vielä aikuisenakin. ja tätä näkökulmaa voisi hyödyntää sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämisen yhteydessä, uudistuvan sosiaali- ja terveysjärjestelmän rakenteissa. Tämän tutkimuksen tuloksissa tuli ilmi vanhempien tunnesuhteen laadun merkitys ja perheen tunneilmapiirin vaikutus perheenjäsenten hyvinvoinnin kokemiseen vielä aikuisenakin. Aikaisemmat tutkimukset vahvistavat käsitystä lapsuuden kokonaisvaltaisesta merkityksestä aikuisuuden hyvinvoinnille (Kaikkonen ym. 2014, Ryff & Singer 1998). Täten voi ajatella, että tulevaisuudessa äitiys- ja lastenneuvolatalveluiden yhteydessä tarvitsisi yhä enemmän kiinnittää huomiota vanhempien hyvinvointiin sekä löytää vanhemmat, jotka ovat erityisen tuen tarpeessa.

Ihmissuhteissa yleisesti korostuu niihin liittyvän tunnesuhteen laadun merkitys. Tunnesuhteet voivat olla henkisiä voimavaroja lisääviä tai henkisiä voimavaroja vähentäviä. Henkistä pääomaa lisäävät tunnesuhteet auttavat henkilöä tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan tavalla, joka ei aiheuta henkilölle henkisesti ahdistavia kokemuksia, kuten aiempikin tutkimus osoittaa (Hayes 2002, Segrin 2007). Henkistä pääomaa vähentävät ihmissuhteet olisi kyettävä käsittelemään, ja irtautumaan niiden vaikutuksesta. Yleensä ihminen kuitenkin tarvitsee tuekseen muita ihmisiä, jotta irtaantuminen negatiivisista ihmissuhteista onnistuu. Kurtz (2011) on osoittanut tutkimuksessaan sosiaalisen vuorovaikutuksen laadun merkityksen, jota olisi tarkasteltava oleellisena elämänlaadun tekijänä. Jokainen ihminen kuitenkin tarvitsee jonkin sosiaalisen yhteisön, johon kokee kuuluvansa. Sosiaalisen yhteisön sisältä muovautuu kullekin sopiva ihmissuhteiden verkosto. Tämä tutkimus näyttäisi, että verkosto olisi mahdollista löytää vapaaehtoistoiminnan piiristä tai vapaa-ajan harrastuksien yhteydestä. Jotkin henkilöt ovat löytäneet sosiaalisen yhteisön internetin todellisuudesta. Nykyisin näyttäisi olevan merkitsevää, että henkilö kokee lähiyhteisön, kuten kotikorttelin ja lähimyymälät sekä niiden henkilöstön, itselleen tärkeiksi omaan yhteisöön kuuluviksi ihmissuhteiksi, jotka rikastuttavat elämää. Täten väestön osallistaminen lähiyhteisön kehittämiseen ja suunnitteluun vaikuttaisi olevan yhteisöllisyyttä kehittävä ratkaisu. Aiempi tutkimus osoittaa lyhyidenkin kohtaamisten merkityksen sekä sen, miten lyhyet kohtaamiset tuottavat yksilöille turvallisuudentunteen ja tunteen kuulumisesta juuri tähän yhteisöön (Kurtz 2011).

Tämän tutkimuksen mukaan näyttäisi siltä, että ihmissuhteiden vähäisyys aiheuttaa haittoja aikuiselle ihmiselle. Haitat johtuvat siitä, että ihmiset ovat erinäisistä syistä johtuen joutuneet

jäämään liian yksin, ilman riittävää tukiverkostoa. Aiemman tutkimuksen mukaan ihmisellä ei yksin jäädessään ole riittävästi muita ihmisiä ympärillään turvaamassa oman käyttäytymisen ja toiminnan peilaamista vuorovaikutuksen suojaverkossa (Ojanen 2011, Swann 1999). Tämän tutkimuksen mukaan elämän myönteisistä tekijöistä nauttiminen vähenee yksinäisyyden kokemuksen yhteydessä. Aiemman tutkimuksen mukaan olemassa oleva sosiaalinen tuki ja ihmissuhteet ennustavat suurempaa onnellisuuden kokemusta yleisesti ihmisillä (Kurtz 2011).

6.3.3 Hyvä olo

Hyvä olo kertoo tämän tutkimuksen mukaan siitä, että ihmisen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin sisältyy hyviä asioita, jotka tuottavat mielihyvää ja vaikeita, ikäviä asioita, joiden kanssa täytyy selviytyä tavalla tai toisella. Aiemman tutkimuksen mukaan juuri vaikeiden asioiden äärellä ihmiset oppivat löytämään keinoja ja välineitä, joiden avulla moninkertaistaa yhteenkuuluvuuden tunne toisten ihmisten kanssa ja tehdä itselleen mieluisia asioita (Diener 1984, Kangas 2014, Mokka & Neuvonen 2006). Aiemman tutkimuksen mukaan juuri tällöin, vaikeuksia kohdattaessa, turvan löytymisellä itsestä on oleellinen merkitys ihmisen selviytymiselle ongelmien ratkaisujen yhteydessä, kun pelko ja epävarmuus eivät lamauta ihmisen toimintaa, vaan hän selviytyy ongelmista. (Antonovsky 1980, Dunderfelt 2011, Hayes 2002.)

Aiempi tutkimus osoittaa yksilön terveyden merkityksen tuloja merkityksellisempänä tekijänä hyvinvoinnin kokemuksen yhteydessä. Terveyden ongelmista ja niistä johtuviin elämänlaadun ongelmiin henkilöiden oli hankala yksin ilman yhteiskunnan tukea vaikuttaa hyvinvointia edistävästi ja elämänlaatua parantavasti. (Miret ym. 2014.) Tämän tutkimuksen tulokset antavat viitteitä hyvän olon ja terveyden kokemisen moninaisuudesta. Henkisen hyvinvoinnin kokemus on oleellinen aikuisen ihmisen toimintakyvylle yhteiskunnan aktiivisena jäsenenä. Vaikuttaisi siltä, että tulevaisuudessa on tärkeää kiinnittää huomiota yksilön omaan näkemykseen hyvinvoinnin tasapainosta. Henkilön olisi hyvä pohtia, ovatko hyvinvoinnin ulottuvuudet tasapainossa, kuten itsensä tunteminen, ihmissuhteet ja millainen kokonaisvaltainen hyvä olo on. Aiempi tutkimus vahvistaa haavoittuvien väestöryhmien lisääntyvän tuen tarpeen. (Hayes 2002, Hämäläinen 2014, Miret ym. 2014). Näin ollen henkilön saapuessa sosiaali- ja terveystalvurakenteen asiakkaaksi olisi hyvä tunnistaa suuremman tuen tarpeen asiakas nopeasti, ja arvioida, millä hyvinvoinnin ulottuvuuksien alueilla hänellä on puutteita. Tunnistamisen ja arvioinnin jälkeen pitäisi henkilölle kohdentaa mahdollisimman onnistunut yksilöllinen yhteiskunnan tuki.

Tämä tutkimus näyttäisi osoittavan henkilön sisäisen turvallisuudentunteen olevan yhteydessä hyvinvoinnin kokemukseen. Tarkemmin ottaen henkilön kokemuksella mielenterveydestään näyttäisi olevan yhteys sisäisen turvallisuudentunteen kokemukseen. Millaisena mielenterveys näyttäytyy, kun sisäinen turvallisuudentunne on olemassa, tuli tässä tutkimuksessa ilmi kertomuksen kirjoittajan kuvaamana hyvän olon tunteena, jolloin mikään ulkoinen tekijä ei häirinnyt rentouttavaa olemista. Tarkastelussa tuli ilmi, että henkilölle saattaa mielenterveyden ongelman kokeminen olla vaikeammin hyväksyttävä asia kuin fyysisen sairauden kokemus. Tällöin näyttäisi siltä, että mielenterveyden ongelma heikentää yksilön sisäistä turvallisuudentunnetta. Aiempi tutkimus osoittaa sisäisen turvallisuudentunteen ja mielenterveyden olevan yhteydessä sosioekonomiseen asemaan ja talouteen (Hämäläinen 2014, Segrin ym. 2007). Tällöin on pohdittava, miten olisi mahdollista lisätä heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien sisäistä turvallisuudentunnetta hyvinvoinnin lisäämiseksi. Yhteiskunnan taholta sosioekonomisten erojen vähentäminen on eräs keino, joskin tämän keinon Hämäläinen (2014) on aiemmassa tutkimuksessa osoittanut riittämättömäksi keinoksi.

Sisäisen turvallisuudentunteen olemassaoloon näyttäisi tämän tutkimuksen mukaan vaikuttavan mielen sisäinen hallinnan tunne. Kaaottisessakin elämäntilanteessa löytyisi jokin tekijä, joka antaa uskoa tulevaisuuteen. De Smedt (2013) havaitsi tutkimuksessaan, että yksilön subjektiivinen kokemus terveydestä, elinympäristöstä ja olosuhteista, joissa huomioitiin kestävä kehitys, oli yksi tärkeä tietoa välittävä indikaattori. Tällöin aikuisten sosiaali- ja terveystaluiden järjestämisen yhteydessä olisi syytä yhä enemmän huomioida väestön subjektiivinen hyvinvoinnin kokemus ennaltaehkäisevien palveluiden sisältöjen suunnittelussa, jotta palvelut vastaisivat erilaisten väestöryhmien tarpeita.

Tämän tutkimuksen mukaan näyttäisi siltä, että kertomusten kirjoittajien liikunnan harrastamisella oli yhteys mielenterveyden ylläpitoon. Yksin ja yhdessä muiden kanssa harrastetun liikunnan myönteisistä vaikutuksista näytti olevan hyötyä yksilön hyvinvoinnille. Joukkuelajin harrastaminen mahdollisti samanaikaisesti sosiaalisen kanssakäymisen ja näin vaikutti myönteisesti terveyden ja sosiaalisen verkoston ylläpitoon. Aiemman tutkimuksen mukaan väestö kannattaa osallistua kaupunkisuunnitteluun ja liikuntapaikkojen suunnitteluun, jotta kiinnittyminen hyvinvointia edistävään liikunnan mahdollistavaan toimintaan alkaa mahdollisimman varhain (Breuer ym. 2015). Siitä, miten liikunnan harrastaminen ylläpitää mielenterveyttä ja millaista liikuntaa olisi hyvä harrastaa, olisi hyvä tehdä lisätutkimusta. Tässä tutkimuksessa tuli esille, että jos yksilö kokee liikunnan harrastaminen pakkosuorittamisena, liikunta heikentää yksilön hyvinvoinnin kokemusta.

Tämä tutkimus näyttäisi kulttuurin harrastamisen vaikuttavan myönteisesti yksilön mielenterveyden ja hyvinvoinnin kokemukseen. Tässä tutkimuksessa ei eroteltu sitä, millä mekanismeilla kulttuurin harrastaminen lisäsi hyvinvointia. Kulttuurin harrastamista on tarkasteltu tässä tutkimuksessa yksilön oman toiminnan kautta tai kulttuurin kokemuksen kautta, kuten esittävän taiteen avulla. Aiempi tutkimus osoittaa sosiaalipsykologisten tekijöiden vaikuttavan onnellisuuden ja osallisuuden kokemukseen enemmän kuin taloudellinen vakaus (Sengupta ym. 2012). Taloudellinen tilanne vaikuttaa kuitenkin yksilön mahdollisuuksiin osallistua kulttuuritapahtumiin ja mahdollisuuksiin harrastaa erilaisia kulttuurin muotoja. Tämä tulisi huomioida yhteiskunnan tarjoamien kulttuuripalvelujen yhteydessä. Olisi ehkä syytä miettiä, voidaanko väestöryhmien kulttuuripalvelujen käyttämistä saada tasaisemmin jakautuvaksi eri tuloluokissa elävien ihmisten kesken. Kuten Moka ja Neuvosen (2006) tutkimus osoittaa, elämän mielekkyys lisääntyy yksilön kyetessä vaikuttamaan omaan elämäänsä.

6.4 Johtopäätökset

Itsetuntemus on tie hyvinvoinnin kokemukseen. Itsetuntemuksen avulla on mahdollisuus ymmärtää omaa toimintaansa sekä toisten ihmisten toimintaa. Itsetuntemuksen avulla on mahdollisuus kohdata toinen ihminen. Tulosten perusteella aikuisen väestön hyvinvoinnin ulottuvuuksien, kuten itsetuntemuksen lisääminen, ihmissuhteiden tukeminen ja hyvän olon lisääminen jokaisessa elämänvaiheessa, lisää aikuisen ihmisen hyvinvoinnin kokemusta. Hyvinvoinnin ulottuvuuksien tunnistaminen sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämisen yhteydessä lisää aikuisen väestön hoitotyön vaikuttavuutta yksilötasolla, ja siten ulottuu yhteisötason hoitotyön vaikuttavuuden edistämiseen.

6.5 Jatkotutkimusaiheet

Hyvinvoinnin tutkimus tarvitsee jatkossa aikuisen henkilön hyvinvoinnin ulottuvuuksien suhteita kuvaavaa tutkimusta. Olisi hyvä tutkia, mikä merkitys on itsetuntemuksen, ihmissuhteiden ja hyvän olon suhteellisilla osuuksilla hyvinvoinnin kokemuksen yhteydessä. Jatkotutkimuksessa olisi hyvä kuvata syvemmin myös keinoja, millä tavoin yksilön hyvinvoinnin ulottuvuuksia olisi mahdollista tukea sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmässä.

LÄHTEET

- Antonovsky A. 1980. Health, Stress and Coping. San Francisco. Kalifornia. Jossey-Bass.
- Breuer C, Coates D & Wicker P. 2015. Physical activity and subjective well-being: The role of time. *European Journal of Public Health*. 25 (5), 864–868.
- Cacioppo J, Hawkey L & Luhmann M. 2014. Thinking About One's Subjective Well-Being: Average Trends and Individual Differences. *Journal of Happiness Studies* (15), 757–781.
- Chang M. 2005. With a Little Help from My Friends (and My Financial Planner). *Social Forces* 83 (4), 1469-1497.
- De Smedt M. 2013. Measuring subjective issues of well-being and quality of life in the European Statistical System. *Social Indicators Research* 1 (10), 153-167.
- Diener E. 1984. Subjective Well Being. *Psychological Bulletin* 95 (3), 542-575.
- Diener E, Inglehart R & Tays L. 2013. Theory and Validity of Life satisfaction Scales. *Social Indicators Research* 112 (3), 497-527.
- Dunderfelt T. 1997. Elämäkaaripsykologia. Porvoo. WSOY.
- Elo S & Kyngäs H. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62 (1), 107-115.
- Graneheim UH & Lundman B. 2004. Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today* 24, 105-112.
- Gull M & Rana S. 2013. Manifestation of forgiveness, subjective well being and quality of life. *Journal of Behavioural Sciences* 23 (2), 18-36.
- Harisalo R. 2014. Hyvinvointivaltion kriittinen analyysi. Hyvinvointitalous. SOSTE. Saatavissa: <http://www.soste.fi/ajankohtaista/julkaisut/hyvinvointitalous.html>. 06.11.2015
- Hays J. 2002. Interpersonal skills at work. New York. Routledge.
- Hirsijärvi S, Remes P & Sajavaara P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.
- Hämäläinen T. 2014. Hyvinvoinnin lähteet niukan talouskasvun ja budjettileikkausten maailmassa. Kirjan Well-Being and Beyond: Broadening the Public and Policy discourse keskeiset johtopäätökset 1. Sitra. Helsinki.
- Kaikkonen R, Murto J, Pentala O, Koskela T, Virtala E, Härkänen T, Koskenniemi T, Ahonen J, Vartiainen E & Koskinen S. Alueellisen terveyst- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010-2015. www.thl.fi/ath. 14.1.2016

Kaikkonen R, Murto J, Pentala O, Koskela T, Virtala E, Härkänen T, Koskenniemi T, Ahonen J, Vartiainen E ja Koskinen S. Hyvinvoinnin erot suurissa kaupungeissa 2013 – ATH-tutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 8/2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL

Kangas O. 2014. Hyvinvointivaltion kriittinen analyysi. Hyvinvointitalous. SOSTE. Saatavissa: <http://www.soste.fi/ajankohtaista/julkaisut/hyvinvointitalous.html>. 29.10.2015

Kurtz J. 2011. Happiness and self-knowledge: A positive psychology and judgment and decisionmaking hybrid course. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (6): 463–467.

Kylmä J & Juvakka T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima Oy, Helsinki.

Kylmä J, Rissanen M, Laukkanen E, Nikkonen M, Juvakka T & Isola A. 2008. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä tietoa hoitotyön kehittämiseen : esimerkkinä syöpää sairastavan nuoren vanhemman toivon vahvistaminen. *Tutkiva Hoitotyö* 6 (2), 23-29.

Lehikoinen, Kai, Ruusuvirta, Minna ja Saukkonen, Pasi: Minun hyvinvointini -kirjoituskilpailu 2010 (ESR Kolmas lähde -hanke) [elektroninen aineisto]. FSD2568, versio 1.0 (2010-09-21). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja], 2010.

Miret M, Caballero F, Chatterji S, Olaya B, Koskinen S, Leonardi M, Haro J & Ayuso-Mateos J. 2014. Health and happiness: cross-sectional household surveys in Finland, Poland and Spain. *Bulletin of the World Health Organization*. 92 (10), 716-725.

Mokka R & Neuvonen A. Yksilön ääni. Hyvinvointivaltio yhteisöjen ajalla. 2006. Sitra. Helsinki.

Neff K & Vonk R. 2009. Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality* 77 (1), 23-50.

Ojanen M. 2011. Minä ja muut – itsetuntemuksen kirja. Helsinki. Markku Ojanen, Kustannusosakeyhtiö Kotimaa / Kirjapaja.

Paananen R, Ristikari T, Merikukka M, Rämö A & Gissler M. 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kansallinen syntymäkohortti 1987-tutkimusaineiston valossa. Raportti 52/2012. THL.

Pepper M & Powell R. 2015. Subjective well-being, religious involvement, and psychological type among Australian churchgoers. *Mental Health, Religion & Culture* 18 (1), 33–46.

Polit DF & Beck TB. 2010. Essentials of nursing research: appraising evidence for nursing practice. 7. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. 7 painos. Philadelphia.

Ryff C. D & Singer B. 1998. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry* 9 (1), 1–28.

Segrin C, Hanzal A, Donnerstein C, Taylor M & Domchke T. 2007. Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, Stress, & Coping* 20 (3), 321-329.

Sengupta N, Osborne D, Houkamau C, Howerd W, Wilson M, Greaves L, West-Newman T, Barlow K, Armstrong G, Robertson A & Sibley C. 2012. How much happiness does money buy?

Income and subjective well-being in New Zealand. *New Zealand Journal of Psychology* 41 (2), 21-34.

Swann W. 1999. *Resilient Identities: Self, Relationship and the Construction of Social Reality*. New York. Basic Books.

Tuomi J & Sarajärvi A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi, Latvia.

Ympäristöministeriö2015. http://www.ymparisto/kestava_kehitys/Mita_on_kestava_kehitys). Viitattu 6.11.2015.

Volanen S-M. 2011. Voimavaroja kaikille. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 48, 243–246.