



HELSINGIN YLIOPISTO

Kirjoitetussa muistelukerronnassa esiintyvät mielenterveyden toimijuudet

Teresa Haro
Maisterintutkielma
Kulttuuriperinnön maisteriohjelma
Folkloristiikka
Humanistinen tiedekunta
Helsingin yliopisto
Kesäkuu 2025

Tiedekunta: Humanistinen tiedekunta

Koulutusohjelma: Kulttuuriperinnön maisteriohjelma

Opintosuunta: Folkloristiikka

Tekijä: Teresa Haro

Ohjaaja: Professori Lotte Tarkka

Työn nimi: Kirjoitetussa muistelukerronnassa esiintyvät mielenterveyden toimijuudet

Työn laji: Maisterintutkielma

Kuukausi ja vuosi: Kesäkuu 2025

Sivumäärä: 125 (+1 liitesivu)

Avainsanat: Folkloristiikka, muistitietotutkimus, muistelu- ja kokemuskerronta, mielenterveys, hyvinvointi, toimijuus, posthumanismi, kehityspsykologia, humanistinen psykologia, ekologinen systeemiteoria, kestävä kehitys

Tiivistelmä:

Tutkin maisterintutkielmassani ihmisten kokemuksiin ja muisteluun perustuvissa kirjoituksissa esiintyviä mielenterveyteen, sen rakentumiseen, vahvistamiseen ja haasteisiin liittyviä tekijöitä. Niitä lähestyn toimijan ja toimijuuden käsitteiden avulla. Erilaiset mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ymmärretään tutkielmassani ihmisten kirjoituksissaan sanallistamiksi toimijoiksi. Tavoitteenani on tuottaa lisää tietoa ihmisten hyvinvoinnin rakennusprosesseista, jotka tapahtuvat vuorovaikutteisesti inhimillisten ja ei-inhimillisten tekijöiden kanssa. Hahmottelen myös, minkälaista potentiaalia folkloristiikan ja kulttuuriperintöalan asiantuntijuudella voi olla hyvinvointi- ja kestävyyskysymysten saralla.

Aineistoni koostuu Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran, Mielenterveyden keskusliiton ja tutkija Anna Kinnusen järjestämän Mitä on mielenterveys? -muistitietokeruun (2021–2022) vastauksista. Tutkimusmenetelmänäni on teoriaohjaava sisällönanalyysi. Analyysiäni ohjaavat posthumanismin, muistitietotutkimuksen, kerronnan tutkimuksen, humanistisen- ja kehityspsykologian näkökulmat ja niistä kumpuavat keskeiskäsitteet. Tutkielmassani oleellinen käsite on toimijuus. Sillä viitataan eri asioiden kykyyn vaikuttaa vallitsevaan todellisuuteen ja ihmisten elämään konkreettisesti tai symbolisesti. Erilaisten toimijoiden; entiteettien, ilmiöiden ja asioiden vaikutuksia tarkastelen sen perusteella, millä tavalla aineistoni vastaajat niistä kertovat. Analyysini rakentuu psykologi Urie Bronfenbrennerin ekologisen systeemiteorian pohjalta muodostamani mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemin mukaan. Bronfenbrennerin teoria tarkastelee lapsen kehitystä eri kontekstien ja niissä vaikuttavien tekijöiden kokonaisuutena. Sovellan teoriaa hahmotellakseni, minkälaisiin konteksteihin kerronta ja niissä ilmenevät toimijat ovat mahdollista sijoittaa.

Analyysini tuo esille, että kerronnassa hahmotetaan mielenterveyden rakentuvan monenlaisten toimijoiden kanssa yhteisvaikutuksessa. Merkittävää toimijuutta syntyy kuitenkin yhteiskunnalle, yhteisössä välittyville arvoille ja käsityksille. Ne määrittävät minkälaiselle perustalle ihmisen asema ja hyvinvointi rakentuvat. Rakennusprosessiin katsotaan vaikuttavan myös perimä, yksilölliset kokemukset, ominaisuudet ja elämäntavat yhdessä. Mielenterveyttä vahvistavaa vaikutusvaltaa syntyy positiivisille kokemuksille, vaikeuksia aiheuttavat traumaattiset ja haastavat kokemukset. Tunteet ja yksilön ominaisuudet saavat mielenterveyttä vahvistavia ja haastavia ulottuvuuksia, yksilöllisen kokemuksen mukaan. Vahvistavaa ja haastavaa vaikutusvaltaa konstruoidaan myös yhteiskunnallisille palveluille ja instituutioille, työ- ja opiskelupaikoille. Sama koskee yhteiskunnallista kehitystä tekijöineen; muuttuneita arvoja, toimintatapoja, diagnooseja, lääkkeitä, teknologiaa, mediaa ja internetiä. Vahvistavia vaikutuksia on nähtävissä tietyillä perinteillä, arvoilla, kielellisellä ja uskomuksellisella symboliikalla; metaforisilla ilmaisuilla, uskolla, toivolla ja rakkaudella. Tärkeiksi nousevat myös erilaiset ei-inhimilliset toimijat; pandemiavirus, materia, luonnonympäristö elementteineen ja eläimet, joiden kanssa vuorovaikutuksessa ihmisten mielenterveys rakentuu, vahvistuu ja heikentyy. Se ilmentää, ettei ihmisten hyvinvoinnissa ole kyse vain heistä itsestään.

Analyysini perusteella asioille kerronnassa syntyvä toimijuus näyttäytyy osin yhteisöllisesti jaettuna, osin yksilöllisesti koettuna. Aineistoni tuo esille yhteisöllisinä näyttäytyviä merkityksenantoja, joiden perusteella mielenterveys katsotaan rakentuvan. Se tuo kuitenkin esille myös sellaisia toimijoita merkityksineen, joita ei välttämättä julkisesti ja virallisesti esillä olevissa kertomuksissa nouse esille. Esimerkiksi harrastuspalveluihin, rakennuksiin, huonekaluihin, koronavirukseen sekä luontoon liittyvät kokemukset ja ilmaisut kertovat niiden hyvin yksilöllisistä toimijuuden aspekteista ja arvosta. Analyysini perusteella esitänkin, että ihmisten hyvinvointia tarkasteltaessa monenlaisten inhimillisten ja ei-inhimillisten toimijoiden vaikutukset ja merkitykset on tärkeä huomioida. Näen myös, että folkloristiikan ja kulttuuriperintöalan asiantuntijoilla voi olla keskeinen asema kestäväen kehityksen ja -hyvinvoinnin vahvistajana, tutkimuskentällä ja toiminnan tuottajina. Kokemuskerrontaa tutkimalla voidaan selvittää eri taustaisten ja -ikäisten ihmisten hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavia tekijöitä. Alan asiantuntijat voivat myös mahdollistaa mielenterveyttä tukevaa yhteisöllistä toimintaa, jossa erilaiset ihmiset voivat kohdata ja jakaa kokemuksiaan hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä. Toiminnassa voisi kannustaa ihmisiä myös pohtimaan, minkälaiset kielelliset ilmaisut ja perinteet voivat toimia heidän hyvinvointiaan tukevinä toimijuuksina. Näin voitaisiin tukea sellaista kielenkäyttöä ja perinteitä, jotka vahvistavat koettua hyvinvointia ja antavat arvoa tärkeäksi koetuille asioille sekä erilaisille entiteeteille kulttuuriperinnön jatkumossa ja vallitsevassa todellisuudessa.

Sisällysluettelo

1	Johdanto	6
1.1	Tutkielman tausta ja lähtökohdat	6
1.2	Tutkimuskysymykset	9
2	Aineisto	11
2.1	Keruvastaukset aineistona	11
2.2	Metodologiset valinnat	12
3	Teoreettinen ja metodologinen viitekehys	14
3.1	Aiempi tutkimus	15
3.2	Posthumanistinen lähestymistapa, toimijuus sekä hiljaiset ja abstraktit toimijat	17
3.3	Folkloristiikan ja muistitietotutkimuksen lähtökohtia	22
3.4	Diskursiivinen kokemus- ja muistelukerronta sekä toimijuudet kerronnan viitekehyksessä	24
3.5	Mielenterveys	27
3.6	Ihmisen kehitys ja Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria	30
3.7	Mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemi	32
4	Tutkimusetiikka	34
5	Mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemin toimijuudet	37
5.1	Nanokontekstin toimijuudet: Yksilön perimä, ominaisuudet ja tunteet	37
5.2	Mikrokontekstin toimijuudet: Elämäkokemukset ja elämäntavat	43
5.3	Mesokontekstin toimijuudet: Yhteiskunnalliset palvelut ja instituutiot	49
5.4	Eksokontekstin toimijuudet: Tiedon liikkumisen mahdollistavat entiteetit	56
5.5	Makrokontekstin toimijuudet: Ympäröivä yhteisö ja yhteiskunta sekä yhteisössä välittyvät arvot, merkityksenannot ja toimintamallit	59
5.5.1	Yksilöä ympäröivä yhteisö ja yhteiskunta	59
5.5.2	Perinteiden, arvojen sekä kielellisen ja uskomuksellisen symboliikan tuottamat haasteet ja mahdollisuudet	63
5.6	Kronokontekstin toimijuudet: Yhteiskunnallinen kehitys sekä sen mukanaan tuomat tekijät	73

5.6.1	Medikalisaatio, kehittyneet hoitokäytännöt, lääkkeet, diagnoosit ja rakenteet	74
5.6.2	Koneet, teknologia sekä muuttuneet arvot ja toimintamallit	81
5.7	Metakontekstin toimijuudet: Luonnonympäristö, eläimet, materia ja koronavirus	86
6	Johtopäätökset	101
6.1	Keskeiset tulokset	101
6.2	Jatkotutkimusmahdollisuudet sekä tutkimustulosten hyödyntäminen	108
	Lähteet	114
	Liitteet	126
	Liite 1. Keruukutsun teksti	126

1 Johdanto

1.1 Tutkielman tausta ja lähtökohdat

Mielenterveyden ja -sairauden teemat sekä niihin liittyvät haasteet ovat viime vuosina olleet yhteiskunnallisesti ja julkisuudessa esillä (esim. Aalto ja Rajamäki 2022; Yle 2022; Helsingin kaupunginmuseo 2022; Lyytinen 2024; Tuominen 2023). Aihe onkin yhteiskunnallisesti puhutteleva. Mielenterveyden käsite ja siihen liittyvät tekijät ovat kuitenkin hyvin kontekstisidonnaisia ja ne linkittyvät laajemmin myös terveyden, hyvinvoinnin sekä kestävä kehityksenkin tematiikkaan. Kussakin yhteisössä ja kulttuurihistoriallisessa kontekstissa vallitsevien, esillä olevien merkitystenantojen voi nähdä tuottavan hallitsevia kertomuksia, joiden perusteella ihmiset muodostavat käsityksiään itsestään ja ympäröivästä todellisuudesta, myös hyvinvoinnista ja mielenterveydestä. (Esim. Kinnunen 2020, 263; Foucault [1961] 1989.)

Vaikka ympäröivä sosiaalinen todellisuus vaikuttaakin siihen, kuinka ihmiset käsitteeseen mielenterveys suhtautuvat, heillä on kuitenkin mahdollisuus muodostaa aihepiiristä myös omakohtainen subjektiivinen kokemus ja näkemys. Jokainen voi myös itse määritellä ja tuoda esille, minkälaiset tekijät näyttäytyvät keskeisiltä mielenterveyden rakentumisen sekä sen vahvistamisen ja haasteiden kannalta. Kiehtovaa on mielestäni pohtia lisäksi sitä, kuinka monenlaiset tekijät voivat vaikuttaa ihmisten mielenterveyteen ja hyvinvoinnin tilanteisiin mahdollisesti sitä tiedostamatta. Olen myös kiinnostunut selvittämään, kuinka näitä tekijöitä voi hahmottaa ihmisten omakohtaisiin kokemuksiin ja muisteluun perustuvissa kirjoituksissa.

Maisterintutkielmani aiheena ovatkin ihmisten omakohtaisiin kokemuksiin ja muisteluun perustuvissa kirjoituksissa esiintyvät mielenterveyteen, sen rakentumiseen, vahvistamiseen ja haasteisiin vaikuttavat tekijät sekä niihin liitetyt merkityksenannot. Näitä tekijöitä lähestyn tutkielmassani toimijan ja toimijuuden käsitteiden avulla. Päädyin kyseiseen teemaan alun perin sen vuoksi, että kestävään kehitykseen ja hyvinvointiin liittyvät, sekä yhteiskunnallisesti puhuttelevat aihepiirit ovat itseäni lähellä. Osittain nämä kiinnostuksen kohteet linkittyvät aiempaan tutkintooni (sosionomi amk), työtaustaan sosiaali- ja kasvatusalalla, sekä sivuaineena lukemiini psykologian opintoihin. Olen myös yleisesti kiinnostunut käytäntöön sovellettavasta ja yhteiskunnallisesti vaikuttavasta tutkimuksesta. Tutkielmani avulla haluankin kartoittaa, minkälaista potentiaalia ja

minkäläinen rooli folkloristiikan ja kulttuuriperintöalan asiantuntijuudella voi olla hyvinvointi- ja kestävyyskysymysten saralla.

Aihepiiriin sain kosketuksen jo kandidaatin tutkielmaani tehdessä. Tutkielmassani tarkastelin diskurssianalyttisestä näkökulmasta hulluudelle ja normaaliudelle annettuja merkityksiä sekä niiden linkittymistä mielenterveyteen, -sairauteen sekä stigman rakentumiseen. Aineistonani olivat verkkokeskustelut. (Ks. Haro 2023.)

Maisterintutkielmassani jatkankin aiheen parissa, lähestyen sitä hieman eri tulokulmasta. Aineistonani ovat mielenterveyttä käsittelevät, kirjoitetut muistitietokeruun vastaukset. Vastauksiin suhtaudun muisteluun ja kokemuksiin perustuvana diskursiivisena kerrontana, omakohtaisen historian ja hyvinvoinnin tulkintoina sekä kirjoitettuna kansanperinteenä, jossa erilaiset merkityksenannot rakentuvat ja välittyvät. (Ks. lisää aineistosta luvussa 2.) Lisäksi näen aineistoni vastaukset kielen avulla tuotettuina merkityskokonaisuuksina, joiden avulla voidaan hahmottaa yksilön elämänkaaren ja kehityksen sekä yhteisöllisen ja yhteiskunnallisen tason kannalta merkittäviä hyvinvoinnin tekijöitä. Laajemmin katsottuna näen vastausten kerronnan mahdollisuutena tulkita ihmisten ja vallitsevan todellisuuden välistä vuorovaikutussuhdetta.

Tutkimusmenetelmänäni on teoriaohjaava sisällönanalyysi (ks. Tuomi ja Sarajärvi 2009, 117–19). Analyysiäni ohjaavan teorian runko muodostuu posthumanismin, muistitietotutkimuksen, kerronnan tutkimuksen, humanistisen- ja kehityspsykologian näkökulmista sekä niistä kumpuavista keskeiskäsitteistä. Tutkielmassani keskeisenä, sekä analyysiäni ohjaavana käsitteenä on ensinnäkin toimijuus sekä hiljaiset ja abstraktit toimijat. Näiden käsitteiden tarkastelussa hyödynnän posthumanistisen suuntauksen näkökulmia, joita esittelen tarkemmin alaluvussa 3.2. Toimijuudella tarkoitan erilaisten asioiden kykyä vaikuttaa todellisuuteen ja ihmisten elämään konkreettisesti tai symbolisesti. Hiljaisilla toimijoilla tarkoitan tutkielmassani entiteettejä ja ilmiöitä, jotka eivät pysty itse tuottamaan kerrontaa tai mielipiteitä ainakaan ihmisten kielellä. Abstrakteilla toimijoilla viitataan sellaisiin tekijöihin ja ilmiöihin, joita ei ole selkeästi henkilöitävissä tai materialisoitavissa tietyksi yksilöksi. Hiljaisille ja abstrakteille toimijoille syntyvä vaikutuskyky, toimijuus, on aineistoni kirjoituksissa kielellä tuotettua ja aineistossani sanoitettua. Ymmärrän sen kuitenkin heijastelevan myös kirjoittaen tapaa hahmottaa todellisuutta erilaisten toimijuuksien verkostona. Erilaisille tekijöille muodostuvaa toimijuutta tarkastelen sen perusteella, millä tavalla aineistoni vastaajat

niistä kirjoittamalla kertovat ja minkälaisia ilmaisuja he niihin liittävät. (Ks. lisää luvuissa 3.2 ja 3.4.)

Tutkielmani muut keskeiset käsitteet ovat mielenterveys ja siihen linkittyen hyvinvointi, ihmisen kehitys sekä psykologi Urie Bronfenbrennerin ekologisen systeemiteorian pohjalta hahmottelemani mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemi. Bronfenbrennerin teoria tarkastelee lapsen kehitystä systeemisenä eri kontekstien ja niissä vaikuttavien tekijöiden kokonaisuutena. Sovellan tutkielmassani tätä teoriaa niin, että voin hahmotella minkälaisiin erilaisiin konteksteihin kerronta ja niissä ilmenevät mielenterveyteen vaikuttavat toimijuudet ovat mahdollista sijoittaa. Näin voi muodostaa kuvaa siitä, minkälaisista erilaisista tasoista ja niille asettuvista tekijöistä aineistossani muodostuu mielenterveyden ja hyvinvoinnin kokonaisuus. Myös analyysini rakentuu tämän ekosysteemin tasojen mukaisesti (lisää Bronfenbrennerin teoriasta luvussa 3.6 ja mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemistä luvussa 3.7).

Aineistoni ominaispiirteisiin liittyvät keskeiset käsitteet ovat muistitieto, sekä diskursiivinen muistelu- ja kokemuskerronta. Diskursiivisuudella tarkoitan tutkielmassani sitä, että tarkastelen aineistoni vastausten kertomuksia kielen avulla tuotettuina merkityskokonaisuuksina (ks. Squire, ym. 2014, 5), joiden sisällöt teemoineen, tapahtumineen ja hahmoineen ovat suhteutettavissa kertojan elämään liittyviin ja häntä ympäröiviin konteksteihin sekä tapoihin merkityksellistä todellisuutta kielen avulla. Tarkastelenkin aineistoni sisällön ohessa sen kontekstuaalisia sekä kielellisiä erityispiirteitä ja merkityksenantoja. Kiinnitän huomiota siihen, mistä ja millä tavalla asioista kerrotaan, sekä minkälaisiin konteksteihin kerronta ja siinä esiintyvät toimijat kytkeytyvät. (ks. Squire ym. 2014, 9, 84–5; Pier 2003, 73–6; Pietikäinen ja Mäntynen 2020; Siikala 1984, 32–8; Siikala 1990, 14–23; van Dijk 2008, Pöysä 2009.)

Tutkielmani alkaa tutkimuskysymysten esittelyllä, jonka jälkeen vuorossa on tutkielmani aineiston esittely. Tästä seuraa tutkielmani teoreettista ja metodologista viitekehystä kuvaileva osuus. Kyseisen pääluvun aluksi tuon esille laajemmat teoreettiset raamit, joiden varassa tutkielmani rakentuu. Osuuden varsinaisessa ensimmäisessä alaluvussa esittelen tutkielmani aihepiiriin liittyvää aiempaa tutkimusta, josta seuraava luku käsittelee posthumanistista lähestymistapaa, toimijuutta sekä hiljaisten ja abstraktien toimijoiden käsitteitä. Tästä siirryn esittelemään folkloristiikan ja muistitietotutkimuksen lähtökohtia, johon linkittyy myös seuraava diskursiivista kokemus- ja muistelukerrontaa esittelevä alaluku. Mielenterveys, ihmisen kehitys, Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria sekä

mielenterveyden hyvinvoinnin ekosysteemi sisältyvät tutkielmani teoriaa ja metodologiaa esittelevän osuuden viimeisiin alalukuihin.

Tämän jälkeen tuon esille tutkielmani koskevia tutkimuseettisiä seikkoja.

Tutkimuseettisen osuuden jälkeen siirryn varsinaiseen analyysiin, joka rakentuu seitsemästä mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemin kontekstien mukaisesti kategorioidusta alaluvusta. Lopuksi vuorossa on johtopäätösluku, joka koostuu kahdesta osiosta: analyysini keskeisten tulosten esittelystä sekä tutkimustulosten hyödyntämistä ja jatkotutkimusmahdollisuuksia koskevasta pohdinnasta.

1.2 Tutkimuskysymykset

Olen kiinnostunut selvittämään, minkälaisia vaikutuksia erilaisilla tekijöillä voi olla ihmisten hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyen, sekä kuinka nämä tekijät ilmenevät ihmisten omakohtaisiin muisteluun ja kokemuksiin perustuvissa kirjoituksissa.

Tutkielmassani haluan hahmotella sitä, millä tavalla ihmisten koettua ja kerrottua hyvinvoinnin ja mielenterveyden rakentumista voi ymmärtää myös sellaisesta asetelmasta käsin, jossa pääasiallisina toimijuuden tarkastelun kohteena eivät ole vain ihmiset itse. En ole kuitenkaan löytänyt aiempaa tutkimusta, joka tarkastelisi tällaisia toimijuuksia yhdistämällä folkloristiikan, muistitietotutkimuksen, posthumanismin sekä kehityspsykologian ja humanistisen psykologian näkökulmia. Tavoitteenani onkin lähestyä aihetta uudelta näkökulmasta käsin sekä tuottaa lisää tietoa ihmisten yksilöllisistä ja yhteisöllisistä hyvinvoinnin rakennusprosesseista, jotka tapahtuvat inhimillisessä kielellisessä ja sosiokulttuurisessa toiminnassa sekä vuorovaikutteisesti ei-inhimillisten tekijöiden ja entiteettien kanssa.

Tämän perusteella hahmottelin myös pääasialliset tutkimuskysymykseni. Ensimmäiseksi tarkastelen sitä, minkälaisia inhimilliseen kielelliseen ja sosiokulttuuriseen todellisuuteen liittyviä sekä sen ulkopuolisia hiljaisia ja abstrakteja toimijoita ihmisten kokemuksiin pohjautuvissa kirjoituksissa esiintyy. Toiseksi analysoin, minkälaisia merkityksiä ja toimijuutta, vaikutuskykyä, niihin voi mielenterveys- ja hyvinvointiteeman kehityksissä nähdä liittyvän sekä yksilöllisellä että yhteisöllisellä tasolla. Tarkempana tutkimustehtävänäni on kiinnittää huomiota siihen, kuinka nämä toimijat vaikuttavat ihmisten mielenterveyden rakentumiseen, vahvistamiseen ja haasteisiin.

Laajempaan tutkimustehtävään kytkeytyvänä tavoitteenani on tarkastella sitä, minkälaista potentiaalia ja minkälainen rooli folkloristiikan ja kulttuuriperintöalan asiantuntijuudella voi olla hyvinvointi- ja kestävyyskysymysten saralla. Näitä pohdintoja tuon esille tutkielmani viimeisessä alaluvussa 6.2, joka käsittelee jatkotutkimusmahdollisuuksia ja tutkimustulosten hyödyntämistä.

2 Aineisto

2.1 Keruuvastaukset aineistona

Aineistonani on Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran, Mielen terveyden keskusliiton ja tutkija Anna Kinnusen järjestämän Mitä on mielen terveys? -muistitietokeruun (2021–2022) vastaukset. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran muistitietokeruiden avulla tallennetaan ihmisten arkista ja kokemuspohjaista tietoa. Se antaa arvokasta kuvaa siitä, millä tavalla ihmiset ympäröivää yhteiskuntaa ja elämää hahmottavat. Keruussa on kyse siitä, että aineistoa keräävä taho laatii valitun teeman mukaisen keruukutsun, johon kuka tahansa voi vastata teeman puitteissa haluamallaan tavalla. (ks. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura a.) Aineistoni sijaitsee Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran arkistossa ja se asettuu konteksteiltaan erityisesti suomalaisen, laajemmin länsimaisen kulttuurin ja yhteiskunnan kehyksiin sekä perinteiden jatkumoon. Nämä kontekstit voivat vaikuttaa myös siihen, minkälaisessa tulkintakehyksessä kirjoittajat mielen terveyttä käsittelevät. Yhteisössä vallitsevat kerrontaa ja kielenkäyttöä ohjaavat konventiot sekä keskeisinä näyttäytyvät teemat ovat osaltaan ohjaamassa sitä, millä tavalla ja minkälaisista asioista vastaajista voi tuntua oleelliselta kirjoittaa. (Esim. Siikala 1984, 17; Korhonen 1996, 329–30.)

Keruuvastaukset sijoittuvat myös ihmisten omaehtoisen sekä niin sanotun virallisen, institutionaalisesti tuotetun viestinnän, muistin ja kulttuurin välimaastoon. Siinä muistelu, kokemuksista ja näkemyksistä kertominen tapahtuvat vuorovaikutteisesti ja kommunikatiivisesti yksilöllisen ja arkisen sekä yhteisöllisen ja institutionaalisen tasojen kanssa. (Esim. Erll 2011.) Muun muassa vastaajien käsitykset keruun järjestäjästä ja potentiaalisesta lukijakunnasta, sekä keruuesitteessä (ks. Liite 1) olevat apukysymykset vaikuttavat osaltaan siihen, minkälaisia asioita osallistujat haluavat tuoda esille. Keruuseen osallistuvilla henkilöillä on myös erilaisia yksilöllisiä motiiveja, jotka ohjaavat sitä, millä tavalla ja mitä he haluavat vastauksessaan ilmaista. (Salonen 2022; Kurki 2004; Latvala 2005, 67.) Huomioin nämä tekijät tutkielmassani. Tiedostan aineistooni liittyvänä haasteena sen, etten pääse tarkentamaan esimerkiksi vastaajien kirjoittamiseen liittyviä henkilökohtaisia motiiveja tai heidän keruutahosta muodostamiaan käsityksiä.

Aineistona keruuvastaukset ovat kuitenkin siitä otollisia, että jokainen vastaaja voi lähestyä aihepiiriä vapaasti. Keruukutsussa esitetyt teemat ja apukysymykset voivat kylläkin johdatella vastaajan näkökulmia, mutta ne eivät ole rajaamassa, mistä asioista ja

millä tavalla kukin haluaa kirjoittaa. (Esim. Pöysä 2015, 19.) Aineistoni kirjoittajia yhdistävänä kerrontaa ohjaavana teemana on mielenterveys, mutta siihen kytkeytyvät esitystavat, muistot, kokemukset ja näkemykset ovat yksilöllisiä.

2.2 Metodologiset valinnat

Aineiston rajaamisen perusteena oli ensinnäkin tutkimustehtäväni sekä maisterintutkielman laajuuden kannalta relevantin vastausmäärän mukaan ottaminen sekä sisällön että määrän perusteella (ks. Tuomi ja Sarajärvi 2009, 85–6, 90).

Keruuvastaukset voivat sisältää useita erilaisia tekstityyppejä. Omassa analyysissäni keskityn erityisesti kokemus- ja muistelukerrontaan, joten rajasin aineistoni ulkopuolelle sellaiset kirjoitukset, jossa aihetta käsitellään esimerkiksi lähinnä tutkimustiedon valossa. Kokonaisuudessaan keruuvastauksia on yhteensä 86, joista tutkielmani aineistoksi valikoitui 40 tekstiä. Vastaukset ovat pituudeltaan ja sisällöiltään erilaisia. Niissä esille tuodut asiat vastaavat vaihtelevalla tasolla tutkimuskysymyksiini ja täydentävät toinen toisiaan. Lyhimmät teksteistä ovat alle yhden ja pisimmät noin kymmenen sivun mittaisia.

Aineistoni rajaamisessa otin huomioon myös sen, että se on mahdollisimman edustava ja monipuolinen. Sinä tulee esille eri ikäisten ja eri taustaisten vastaajien kerrontaa ja näkökulmia. Näin pyrin toteuttamaan muistitietotutkimukselle olennaisen moniäänisyyden esille tuomista (ks. myös luku 3.3). Keruuseen osallistujille yksityistietojen ilmoittaminen on vapaaehtoista ja osa on tuonut esille niin ikänsä, sukupuolensa kuin ammattinsakin, osa vain joitakin näistä tiedoista. Aineistoni kirjoittajat ovat kuitenkin iältään, sukupuoleltaan ja ammatillisilta taustoiltaan hyvin erilaisia. Nuorin vastaaja on kirjoitushetkellä ollut alle 20-vuotias ja vanhin yli 90-vuotias.

Aineistoni vastaukset ovat myös kerrontatavaltaan vaihtelevia. Valitsin kuitenkin analyysiini mukaan sellaisia tekstejä, joiden perusteella erilaisten toimijoiden rooleja on mahdollista tarkastella yksilöllisiin kokemuksiin ja elämän tapahtumiin sidottuna sekä yhteisöllisellä tasolla. Osassa vastauksissa korostuu henkilökohtainen, kokemuksellinen ja elämäkerrallinen näkökulma. Toisissa vastauksissa aihetta käsitellään yleisemmällä tasolla ja esimerkiksi muiden ihmisten elämän kautta. Toiset teksteistä tuovat myös esille enemmän retrospektiivistä tulkintaa ja osa keskittyy käsittelemään aihetta kerrontahetken kontekstissa. Mukana on myös yksi tarinamuodossa kirjoitettu elämäkerrallinen vastaus. Se on tutkimustehtäväni kannalta sisällöllisesti rikas ja tuo esille hyvin iäkkään vastaajan kerrontaa.

Kaikki aineistooni valitsemat tekstit toimivat analyysini ja tulkintojeni taustalla. Varsinaiset aineistoesimerkit olen kuitenkin valinnut kolmen perusteen mukaisesti. Ensimmäisenä kriteerinä on se, että viittaamani vastaukset tai niiden osat sisältävät eri kertojien teksteissä esiintyviä yhdistäviä piirteitä ja teemoja. Tällöin niiden avulla on mahdollista verrata ja tuoda esille yhteisöllisiksi tulkittaviin näkemyksiin liittyviä tekijöitä (ks. myös Kinnunen 2020, 121). Toinen peruste on se, että aineistoesimerkit antavat mahdollisuuden tuoda esille myös yksilöllisiin kokemuksiin ja yksilön elämän ja kehityksen eri tasoihin vaikuttavia toimijoita. Kolmantena kriteerinä on se, että esimerkit nostavat näkyviin sivurooliin jääviä toimijoita.

Ennen varsinaista analyysivaihetta luin aineistoni tekstejä Jyrki Pöysän (2015) lähilukumenetelmää tukena käyttäen. Lähiluvun periaatteena on perehtyä jokaiseen aineistoon lukeutuvaan tekstiin huolellisesti. Tavoitteena on saada käsitys yksilöllisistä merkityksenannoista, joita kirjoittaja haluaa tuoda esille. Aineistoa käydään läpi useita kertoja, jotta omia tulkintoja voidaan kriittisesti arvioida ja pyrkiä ymmärtämään kerrontaa kirjoittajan näkökulmista käsin. (Pöysä 2015.) Tässä vaiheessa listasin kaikki aineistoni kertomukset word -tiedostoon ja tein niistä muistiinpanoja. Merkitsin kunkin tekstin kohdalla kerronnassa esiintyviä tekijöitä ylös, hahmottelin, miten niistä kerrotaan ja kuinka ne kulkevat kerronnan mukana. Näin pääsin kiinni merkityksenantoihin, joita erilaisille toimijoille kerronnassa muodostuu ja minkälaista toimijuutta niihin voi nähdä liittyvän. Tämän jälkeen luokittelin keskeisimmiksi nousevat toimijuudet eri kategorioiden sekä mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemin kontekstien mukaisesti (ks. lisää luvussa 3.7).

Tulin lähilukuvaiheessa myös siihen johtopäätökseen, että esitän analyysissäni siteeraamani aineistonäytteet niin kuin ne ovat kirjoitettu, kaikkine virheineen. Keskityn analyysissäni muun muassa kielellisten erityispiirteiden, kuten erilaisten ilmaisujen tarkasteluun. Näenkin valintani avulla antavani arvostusta jokaisen vastaajan persoonalliselle ilmaisulle ja sen välittämiselle.

3 Teoreettinen ja metodologinen viitekehys

Oma positioni asettuu ensisijaisesti opintosuuntani folkloristiikan ja posthumanistisesti painottuneen muistitietotutkimuksen viitekehukseen. Lisäksi tukena toimivat kerronnan tutkimuksen sekä kehitys- ja humanistisen psykologian näkökulmat sekä hyvinvointia, terveyttä ja sairautta koskeva kulttuurien tutkimus. Laajemmin tutkielmani taustalla vaikuttavat monitieteiset kestävästä kehityksestä ja -hyvinvointia painottavat raamit. Kestävään kehitykseen ja hyvinvointiin suhtaudun ilmiöinä, joissa keskeisenä hyvän elämän edellytyksenä ovat elävien olentojen kärsimyksen puute ja perustarpeiden täyttyminen. Näen, että näiden edellytysten ja tarpeiden rakentumisessa tulee huomioida sekä ympäristön että yksilöiden tila ja niiden välinen suhde. Näkemyksiini perustuen kestävä kehitys ja siihen lukeutuva kestävä hyvinvointi rakentuvat tavalla, jossa sosiaaliset, ekologiset ja materiaaliset entiteetit ymmärretään arvokkaina ja toisiinsa vaikuttavina toimijoina, joiden olemassaolo ja arvo ei tule perustua taloudellisen kasvun ja -voiton tavoitteluun. (ks. Nightingale ym. 2019, Pilisuk ja Joy 2015, 135–47; Helne 2023, Helne 2023 sit. Allardt 1991, Nurmi 2023.)

Tieteenfilosofiselta osalta teoreettinen viitekehükseni kiinnittyy osaltaan myös fenomenologian (esim. Husserl [1907] 1995) ja sosiaalisen konstruktionismin (esim. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2009, 45; Niska ym. 2024 a) näkökulmiin. Tämä tarkoittaa tutkielmani kohdalla sitä, että lähestyn mielenterveyttä, hyvinvointia ja toimijuutta sekä subjektiivisina ja kokemuksellisina, että sosiaalisesti ja kielellisesti rakentuvina ja muovautuvina ilmiöinä. Ensisijaisesti olen kuitenkin kiinnostunut kielen avulla muodostetuista merkityksistä ja siitä, kuinka niiden avulla todellisuutta, siinä esiintyviä toimijoita, sekä kokemuksellisia ulottuvuuksia rakennetaan. Folkloristiikan ja muistitietotutkimuksen näkökulmista katsottuna sosiaalisessa toiminnassa tapahtuvat tiedon rakennusprosessit ovatkin keskiössä (esim. Peltonen 2006, 112).

Varsinainen tutkimusmenetelmäni on teoriaohjaava sisällönanalyysi (ks. esim. Tuomi ja Sarajärvi 2009, 117–19). Tämä tarkoittaa sitä, että aineistoon tutustuessani kysymys mielenterveyteen liittyvistä tekijöistä on ollut väljästi ohjaamassa lukemistani. Varsinainen analyysiäni ohjaava teoriakokonaisuus käsitteineen on kuitenkin muodostunut aineiston sisältöä läpikäydessä, sen piirteitä huomioiden ja analyysin edetessä.

Rakentamani teoreettinen runko muodostuu edellä esitellystä laajemmasta viitekehuksesta, sekä tutkielmani keskeisistä käsitteistä. Nämä käsitteet ovat toimijuus

sekä hiljaiset ja abstraktit toimijat, muistitieto, diskursiivinen kokemus- ja muistelukerronta, mielenterveys ja siihen linkittyen hyvinvointi, ihmisen kehitys sekä mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemi. Teoriani punaisena lankana on se, että niin muistelun, kokemusten, kerronnan, sekä mielenterveyden ja hyvinvoinnin voi nähdä kehittyvän ja rakentuvan kerrostuneesti yksilön, yhteisön ja vallitsevan todellisuuden sekä näissä kerroksissa esiintyvien toimijoiden kanssa vuorovaikutteisesti. Tässä vuorovaikutteisessa systeemissä jokaisella siinä esiintyvällä tekijällä on oma roolinsa.

3.1 Aiempi tutkimus

Tutkielmaani koskeva tutkimuskirjallisuus määrittynyt oleellisimpien lähestymistapojeni sekä keskeisten käsitteiden perusteella. Esittelen seuraavaksi tutkielmani aihepiiriin linkittyvää aiempaa tutkimusta ja nostan esille muutamia tutkielmani kannalta oleellisia teoksia.

Muistitietoon sekä muistelu- ja kokemuskerrontaan liittyvää suomenkielistä tutkimusta on tehty folkloristiikan ja etnologian alalla paljon (ks. esim. Savolainen ja Taavetti 2022 a; Fingerroos, Haanpää, Heimo ja Peltonen 2006). Keskeisiä folkloristiikan alan väitöstutkimuksia ovat tehneet muun muassa Ulla-Maija Peltonen (1996) *Punakapinan muistot: Tutkimus työväen muistelukerronnan muotoutumisesta vuoden 1918 jälkeen*, sekä Taina Ukkonen (2000) *Menneisyyden tulkinta kertomalla*. Heidän tutkimuksensa ovat olleet omalta osaltaan vaikuttamassa muistitietotutkimuksen rakentumiseen Suomessa. (Fingerroos ja Peltonen 2006, 14–15.) Etnologian puolella esimerkiksi Pirjo Korkiakankaan (1996) väitöskirja, *Muistoista rakentuva lapsuus: Agraarinen perintö lapsuuden työnteon ja leikkien muistelussa*, toi puolestaan uudella tavalla esille lapsuuden muistelun kollektiivisen ulottuvuuden (Savolainen ja Taavetti 2022 b, 13).

Myös tuoreempia muistitietoa, sekä muistelu- ja kokemuskerrontaa käsitteleviä folkloristiikan alan väitöstutkimuksia sekä maisterintutkielmia on olemassa useita. Muistelukerronnan linkittyminen kielellisiin, kehollisiin ja materiaalsiin ulottuvuuksiin pääsee esille folkloristi Ulla Savolaisen (2015) väitöskirjassa, *Muisteltu ja kirjoitettu evakkomatka: Tutkimus evakkolapsuuden muistelukerronnan poetiikasta*. Niina Naarmisen (2018) folkloristiikan alan ja muistitietotutkimukseen perustuva väitöskirja *Naurun voima: Muistitietotutkimus huumorin merkityksistä Tikkakosken tehtaan paikallisyhteisössä*, tuo esille, minkälaisia rooleja huumorille piirtyy muisteluaineistossa.

Elina Loisa (2020) puolestaan käsittelee maisterintutkielmassaan synnytyskertomuksia kokemukerronnan, diskurssien ja perinteen viitekehyksessä.

Oman tutkielmani kannalta muisteluun ja kokemukerrontaan liittyen keskeisessä roolissa on etenkin mainitsemani Taina Ukkosen (2000) teos *Menneisyyden tulkinta kertomalla*, jossa hän käsittelee kattavasti muistelun, kokemukerronnan ja muistitiedon tematiikkaa kerrotun haastatteluaineiston valossa. Lisäksi vahvana analyysin tukena toimii folkloristi Jyrki Pöysän (2015) teos, *Lähiluvun tieto: Näkökulmia kirjoitetun muistelukerronnan tutkimukseen*. Teos tarjoaa metodologisia työkaluja keruuaineiston ja muistelukerronnan sekä siinä esiintyvien toimijuuksien tarkasteluun.

Posthumanismin ja toimijuuden käsittelyyn antaa tutkielmassani avaimia muun muassa Karoliina Lummaan ja Lea Rojolan (2020) kirja, *Posthumanismi*. Spesifimmin posthumanismin, toimijuuden sekä folkloristiikan ja muistitietotutkimuksen näkökulmien yhdistämiseen tarjoaa virikkeitä Ulla Savolaisen, Karina Lukinin ja Anne Heimon (2022) artikkeli ”Omaehtoisen muistamisen materiaalisuus ja monimediaisuus: Muistitietotutkimus ja uusmaterialismi”. Ilona Hankonen (2022) puolestaan käsittelee kulttuurin ja luonnon välistä suhdetta artikkelissaan ”Kulttuuri ja kulttuurinen kestävyys metsässä: Käsitteellistä tarkastelua tapaustutkimuksen valossa”. Hänen tekstinsä tuo esille inhimillisen ja ei-inhimillisen toimijuuden tarkastelua vuorovaikutteisena ja tilannekohtaisena, monien tekijöiden yhteisvaikutuksessa syntyvänä ilmiönä.

Myös kasvatustieteen puolella on tehty tutkimusta, joka tarjoaa peilin posthumanismiin, muistitietoon, toimijuuteen ja hyvinvointiin liittyvien näkökulmien tarkasteluun. Suvielise Nurmen (2023) posthumanistisesti painottunut kasvatustieteellinen artikkeli, ”Suhteissa syntyvä toimijuus: Kestävyysmuutoksen siemeniä lasten luontosuhteessa”, tuo esille ihmisen toimijuuden ja kehityksen rakentumista suhteisesti ympäristön ja sen entiteettien kanssa. Muistelun ja toimijuuden välinen kytkös on puolestaan esillä Taina Sillanpään (2021) väitöskirjassa *Tila, lapsi ja toimijuus: Lastentarha- ja päiväkotiarjen murrokset ja jatkuvuudet muistitietoaineistoissa*. Sanni Heinonen (2019) sen sijaan tarkastelee pro gradu -tutkielmassaan mielenterveyskuntoutujien koulumuistoja ja kouluhyvinvointia.

Tutkielmani asettuu osaltaan myös laajempaan hyvinvointia ja terveyttä käsittelevän kulttuurien tutkimuksen kontekstiin. Hyödynnänkin tämän vuoksi tutkielmassani terveyteen, sairauteen ja sen ohessa mielenterveyteen ja sairauteen liittyvää kulttuurista, historiallista ja folkloristista tutkimusta. Esimerkiksi Anna Kinnunen (2020) tutkii

väitöskirjassaan mielen sairastamiseen liittyviä kulttuurisia käsityksiä. Petteri Pietikäinen (2013) sen sijaan valottaa aiheen historiallista taustaa, muutoksia ja jatkumoa kirjassaan *Hulluuden historia*. Folkloristi Kaarina Koski (2016) puolestaan käsittelee kummille kokemuksille annettuja merkityksiä artikkelissaan, ”Yliluonnollista vai patologista”. Hän pohtii kyseisiin kokemuksiin liittyviä kulttuurisia arvosidoksia muun muassa perinteiden, hulluuden, yhteiskunnallisen kehityksen ja medikalisaation valossa. Saara Jäntin, Kirsi Heimosen, Sari Kuvvan ja Annastiina Mäkilän (2019) teos, *Hulluus ja kulttuurinen mielenterveystutkimus*, tuo esille mielenterveyttä, poikkeavuutta ja hulluutta kulttuurissa ilmenevien käytäntöjen pohjalta.

Kuten olen tuonut esille, ammennan hyvinvointia ja mielentervettä koskeviin näkökulmiin vaikutteita myös humanistisen psykologian ja kehityspsykologian lähtökohdista. Humanistiseen psykologiaan liittyen hyödynnän mielenterveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin hahmottamisessa etenkin psykologi Abraham Maslowin (1970) teosta *Motivation and personality*, jossa tulee esille ihmisen hyvinvoinnin perustana olevien tarpeiden merkitys. Kyseinen teos ja Maslowin näkökulma inhimillisistä hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyvistä tarpeista toimii viitteellisenä analyysiäni ohjaavana metodologisena työkaluna (ks. lisää luvussa 3.5). Humanistisen psykologian osalta teoreettisena tukena toimivat myös James Bugentalin, J. Fraser Piersonin sekä Kirk Schneiderin (2015) teos *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*, sekä John Rowanin (2015) teos *Ordinary Ecstasy: the Dialectics of Humanistic Psychology*. Ihmisen kehitykseen liittyviä kontekstuaalisia tekijöitä tuon esille etenkin psykologi Urie Bronfenbrennerin (1996, 2002) teosten ja niissä esitellyn ekologisen systeemiteorian pohjalta. Kuten jo johdantoluvussa mainitsin, kyseinen systeemiteoria onkin tutkielmani analyysin ja sen rakenteen kannalta oleellisessa asemassa. Ihmisen kehityksen tarkastelussa hyödynnän myös Tara Kutherin (2023) kirjoittamaa teosta *Lifespan Development: Lives in Context*.

3.2 Posthumanistinen lähestymistapa, toimijuus sekä hiljaiset ja abstraktit toimijat

Toimijuuden käsite on ihmisiä koskevassa tutkimuksessa, kuten kulttuurien tutkimuksen psykologian ja kasvatustieteen kentällä paljon käytetty. Vaikka toimijuutta koskevat teoriat ja näkökulmat vaihtelevat, oleellista on se, että toimijuus on nähty erityisesti ihmisen ominaisuutena ja jonkinlaisena kyknä vaikuttaa. (Esim. Silvonon 2015; Hynninen,

Lindfors ja Opas 2017.) Esimerkiksi konstruktivistisen lähestymistavan mukaan ihmisen toimijuus on nähty kykynä rakentaa omaa elämänsä kulkuaan ja muovata rooliaan siinä (Silvonen 2015, 3–4). Myös sosiaalisen konstruktionismin tietoteoreettinen lähtökohta on pitkälti ollut se, että maailmasta saatava tieto ja todellisuus rakentuvat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jossa ihminen on aktiivisena toimijana (esim. Niska ym. 2024 b, 14–16).

Roger Frie kirjoittaa psykologisen toimijuuden viittaavan yleisesti ihmisen kykyyn toimia reflektiivisesti ja löytää erilaisia tapoja olla ja toimia maailmassa. Hänen mukaansa yksilön toimijuus rakentuu ympäröivän todellisuuden ja siinä esiintyvien tekijöiden kanssa vuorovaikutuksessa ja arkipäiväisten kokemusten perusteella. Yksilön toimijuutta ei näin ollen voikaan irrottaa häntä ympäröivistä kontekstuaalisista tekijöistä. Käsite näyttättyy hänen mukaansa myös moniulotteisena ilmiönä, jonka tarkastelussa monitieteinen näkökulma on hedelmällinen. (Frie 2008, vii.) Tämä kuvaus sopii oivallisesti myös hyödyntämäni posthumanistisen suuntauksen lähtökohtiin, joiden perusteella ihmisten elämään ja sitä kautta myös hyvinvointiin voivat vaikuttaa monenlaiset tekijät, niin inhimilliseen kuin sen ulkopuoliseenkin todellisuuteen liittyvät asiat, oliot, objektit ja ilmiöt. Posthumanistisesta tulokulmasta katsottuna niitäkin voi lähestyä vaikutuskykyisinä toimijuuksina. (Esim. Lummaa ja Rojola 2020 a.)

Posthumanismi on yhteiskunnallisen ja humanistisen tutkimuksen kentällä aloilla suhteellisen uusi tulokas, mutta siihen liittyvät näkökulmat ovat saaneet alkunsa jo 1800-luvun loppupuolella. Suuntaus on monitieteinen ja ammentanut vaikutteita muun muassa monenlaisista filosofioista, jotka tarjoavat peilauspintaa ihmisen, ympäristön, eläinten ja materiaalin välisistä suhteista. (Lummaa ja Rojola 2020 b, 14.) Posthumanistisen tutkimuksen näkökulmat sekä painotukset vaihtelevatkin ja tutkimuksessa on keskitytty muun muassa eläinten ja ihmisten sekä koneiden, teknologian ja ihmisten välisten suhteiden tarkasteluun (mts. 16–17). Posthumanismi linkittyy myös uusmaterialistiseksi kutsuttuun suuntaukseen, jossa kiinnostuksen kohteena on selkeämmin ihmisen ja materiaallisen todellisuuden välinen suhde (esim. Lummaa ja Rojola 2020 b, 22–3; Meskus 2024, 291–312, Savolainen, Lukin ja Heimo 2020). Oleellisena posthumanistisen ja uusmaterialistisen suuntauksen lähtökohtana on kuitenkin kyseenalaistaa ja uudistaa antroposentristä lähestymistapaa, jossa ihminen nähdään ylivertaisena muihin olioihin nähden. Tavoitteena on tarkastella elämän ja tiedon rakentumista myös ihmiskeskeisen viitekehyksen ulkopuolelta ja löytää uudenlaisia, luoviakin tapoja käsittää maailmaa ja

erilaisia elämänmuotoja. Samalla lähestymistapa avartaa myös käsityksiä toimijuudesta vain ihmisten omana ominaisuutena. (Lummaa ja Rojola 2020 b, 7–8, Herbrechter ym. 2022; Meskus 2024, 291–312; Savolainen, Lukin ja Heimo 2020, 64.)

Tutkielmassani posthumanistinen viitekehys tarjoaakin ennen kaikkea tavan suhtautua aineistossani esiintyviin tekijöihin luovasti ja ennakkoluulottomasti. Kiinnitän kylläkin analyysissäni huomiota ei-inhimillisiin toimijoihin. Posthumanistinen lähestymistapa ei kuitenkaan tarkoita tutkielmani kohdalla sitä, että rajaisin näkökulmani koskemaan ainoastaan niitä. Se antaa avaimia tarkastella luovasti myös inhimilliseen, kielelliseen ja sosiokulttuuriseen todellisuuteen linkittyviä abstraktejakin tekijöitä vaikutuksineen. Näin voin hahmotella laajasti ihmisten hyvinvoinnin ja ympäröivän todellisuuden välistä suhdetta. Tutkielmassani sosiaalisen konstruktionismin ja posthumanistisen lähestymistavan voikin nähdä toisiaan täydentävinä, eikä vastakohtaisina. Kyse on enemmänkin siitä, että todellisuuden, tiedon ja toimijuudenkin sosiaalista rakentumista voi tarkastella aiempaa avarakatseisemmin ja muun maailman ilmiöiden ja entiteettien ja kanssa vuorovaikutuksessa syntyvänä. (ks. myös Meskus 2024, 293–294.) Suhtaudunkin tutkielmassani toimijuuteen vuorovaikutteisena ilmiönä. Se on sekä ihmisten omassa aktiivisessa toiminnassa kielellisesti ja sosiaalisessa kanssakäymisessä rakentuvaa, toisaalta myös ympäröivän maailman ja sen erilaisten tekijöiden parissa suhteisesti muovautuvaa (ks. myös Nurmi 2023).

Lähestymistavassani nojaan Ilona Hankosen näkökulmiin. Hankonen näkee tärkeänä, että ei-inhimillisen ja inhimillisen todellisuuden, luonnon ja kulttuurin, erityispiirteet ovat tärkeitä huomioida ja ne voidaan teoriassa erottaa toisistaan. Tämä ei tarkoita sitä, että ihminen asetettaisiin arvoasteikossa korkeammalle kuin esimerkiksi luonto. Pikemminkin näin voidaan tarkastella sitä, millä tavalla ihmisen toiminta vaikuttaa ympäristöön ja toisinpäin. Luonnon ja kulttuurin, laajemmin myös yksilön ja todellisuuden välisen rajan voikin nähdä Hankoseen nojaten huokoisena. Tähän perustuen toimijuuden voi nähdä hybridisenä ja vuorovaikutteisena ilmiönä, jossa sekä erilaiset inhimilliset että ei-inhimilliset tekijät vaikuttavat toisiinsa. Toimijuutta voikin syntyä mille tahansa ilmiölle ja asialle, joka alkaa vaikuttaa todellisuuteen ja sen olentoihin. (Hankonen 2022, 104–5, 108–9.) Sekä ihmisten, että muiden entiteettien toimijuuden, vaikutuskyvyn, voikin katsoa rakentuvan tilannesidonnaisesti ja erilaisten tekijöiden yhteisvaikutuksessa, vuorovaikutteisen toiminnan, arvojen, käsitysten, kielellisten merkityksenantojen sekä kokemuksellisten ulottuvuuksien perusteella. (Hankonen 2022.)

Esimerkiksi metsä voi eri ihmisten käsitysten, kokemusten ja kielellisen ilmaisun perusteella esiintyä muun muassa passiivisena toiminnan kohteen tai toisaalta aktiivisempana ja vaikutusvaltaisena toimijuutena ja toiminnan mahdollistajana. Tähän prosessiin vaikuttavat sekä kulttuurissa ja yhteisössä vallitsevat arvot, ilmaisut, sekä kussakin tilanteessa ja ympäristössä muodostuva yksilöllinen näkemys ja kokemus. Näin ollen luonnolla on mahdollisuus vaikuttaa erilaisten ihmisten kokemuksiin eri tavoin. (Hankonen 2022.) Luonnolla ilmiöineen voi kuitenkin nähdä eri tilanteissa olevan myös omanlaistaan ihmisestä riippumatonta vaikutusvaltaa. Se elää omaa elämäänsä, vaikka ihminen ei sille merkityksiä antaisikaan. Muun muassa luonnonilmiöt vaikuttavat todellisuuteen konkreettisesti. Ihmisillä on kuitenkin mahdollista vaikuttaa omalla toiminnallaan luonnon ja ympäristön tilaan sekä konstruoida kielellisesti, minkälaisia funktioita ja rooleja niille annetaan. Laajemmin katsottuna ihmisillä on siis mahdollisuus ja valta muokata ympäröivää todellisuutta konkreettisesti ja symbolisesti, mutta samalla ympäristöllä on sekä konkreettista että symbolista vaikutusta inhimilliseen todellisuuteen. (Hankonen 2022.)

Sovellankin Hankosen näkökulmaa tutkielmassani koskemaan sekä inhimillisessä todellisuudessa että sen ulkopuolella olevien tekijöiden funktioita, rooleja ja vaikutuksia, joita voidaan toiminnan ja kielen avulla tuottaa. Toimijuus tarkoittaa tutkielmassani erilaisten asioiden vaikutuskykyä, joka syntyy tilannekohtaisesti, tilanteessa esiintyvien tekijöiden yhteisvaikutuksessa. Toimijuus muodostuu myös kussakin tilanteessa syntyvän yksilöllisen kokemuksen, toiminnan sekä kielellisesti konstruoitujen merkitysten avulla. Näen toimijuuteen sisältyvän vaikutuskyvyn tutkielmani kohdalla ilmenevän ihmisten elämässä symbolisina, sosiaalisesti ja kielellisesti konstruoituina ja kokemuksellisina ulottuvuuksina sekä konkreettisina, ihmisistä irrallistenkin tekijöiden vaikutuksina. (Hankonen 2022; ks. myös Hynninen, Lindfors ja Opas 2017.)

Käsite toimija edustaa tutkielmassani erilaisten entiteettien, asioiden ja ilmiöiden prototyyppiä. Toimijat voivat olla passiivisenoloisia, kuten erilaiset huonekalut. Saadessaan funktion, jonka perusteella ne vaikuttavat ympäröivään todellisuuteen, ihmisten elämään, toimintaan, olosuhteisiin, käsityksiin ja joko konkreettisesti tai symbolisesti, ne voi nähdä vaikutusvaltaisina toimijuuksina (ks. myös Erofeeva 2019). Jotta voin lähestyä aineistoni toimijoita konkreettisemmin, olen määritellyt niitä hiljaisen - ja abstraktin toimijan käsitteiden avulla. Hiljaisilla toimijoilla tarkoitan tutkielmassani entiteettejä, jotka eivät pysty itse tuottamaan kerrontaa tai mielipiteitä ainakaan ihmisten

kielellä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi eläimet ja koneet. Abstrakteilla toimijoilla viitataan sellaisiin tekijöihin ja ilmiöihin, joita ei ole selkeästi henkilöitävissä tai materialisoitavissa tietyksi yksilöksi. Muun muassa erilaiset käsitteet, perinteet, media tai luonnonilmiöt ovat samaan aikaan esimerkkejä sekä abstrakteista että hiljaisista toimijoista. Myös yhteisö ja yhteiskunta edustavat abstrakteja toimijoita, joita ei ole todellisuudessa materialisoitavissa yhdeksi tietyksi entiteetiksi.¹

Hiljaiset ja abstraktit toimijat esiintyvät tutkielmassani sellaisina tekijöinä, joille aineistoni vastaajat voivat antaa kirjoittamalla kerrottuja ääniä, funktioita, rooleja, vaikutusvallan aspekteja, toimijuutta. Toimijuus näyttäytyykin tutkielmassani kaksinapaisena suhtena. Ihminen näyttäytyy tutkielmassani itse aktiivisena merkitysten ja oman kokemuksellisen ja kerronnallisen elämänsä tuottajana, jolla mahdollisuus intentionaaliseen toimijuuteen. Kerronnassa esille nousevia muita toimijoita lähestyn tekijöinä, joilla voi olla vaikutusta vallitsevaan todellisuuteen sekä kertojan omaan hyvinvointiin ja toimintaan, vaikka niillä ei aina olisikaan kykyä päämäärätietoiseen toimijuuteen. Erilaisten tekijöiden vaikutuksia tarkastelenkin sen perusteella, miten niistä aineistoni vastauksissa kerrotaan, minkälaisia funktioita ja rooleja niille annetaan (ks. myös lisää luvussa 3.4).²

Tässä vaiheessa haluan kuitenkin tuoda esille, minkälainen rooli myös itselläni on erilaisten toimijuuksien rakentumiseen liittyen. Vaikka aineistoni kirjoittajien voikin nähdä tuottavan kerronnassaan ensin äänen erilaisille ilmiöille ja entiteeteille, olen myös itse näiden äänten tulkitsijana ja toimijuuksien esille nostajana. Näin tapahtuu etenkin niissä tilanteissa, joissa toimijat jäävät ensinäkemältä sivurooliin. Otan huomioon myös sellaisia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa vähäpätöisiltä, mutta vaikuttaessaan esimerkiksi

¹ Käytän toimijakäsitettä tutkielmassani väljästi viitaten erilaisiin aineistossani esiintyviin tekijöihin. Toimijan synonyymeinä hyödynnänkin muun muassa entiteetin, tekijän ja ilmiön käsitteitä. Toimijuudet ovat toimijoita, joiden voi tulkita jollakin tavalla vaikuttavan todellisuuteen, ihmisten elämään, mielenterveyden rakentumiseen, vahvistamiseen ja haasteiden muodostumiseen.

² Läheisesti hyödyntämäni toimijuuden konseptiin linkittyä alkuaan havaintopsykologiassa James Gibsonin luoma tarjouman (*affordance*) käsite. Yksinkertaistettuna käsite kuvastaa sitä, minkälaisia vaikutuksia ja mahdollisuuksia tietty tekijä, kuten esine tarjoaa yksilölle siihen liitettyjen havaintojen perusteella. Käsitettä on sovellettu ja hyödynnetty paljon eri aloilla. Siihen on liitetty muun muassa ajatus siitä, että eri asioiden tarjoamat mahdollisuudet ja vaikutukset rakentuvat havaintojen lisäksi ihmisten kykyjen, kokemusten sekä asioille annettujen yksilöllisten ja yhteisöllisten merkitysten perusteella tilannekohtaisesti. (esim. Keane 2016, 33–8; O’Neill 2008, 49–65, Erofeeva 2019.) Käyttämäni toimijuuden käsite pitää sisällään piirteitä tarjouman ajatuksesta. Hienoinen teoreettinen ja näkemyksellinen ero hyödyntämässäni toimijuuden käsitteessä on kuitenkin verrattuna tähän. Aineistossani esiintyy myös tekijöitä, joilla näen olevan myös omanlaistaan ihmisestä riippumatonta vaikutusvaltaa, toimijuutta, kuten eläimet, luonnonilmiöt ja virukset. Keskityn kyllä tarkastelemaan, minkälaisia merkityksiä ja rooleja näille toimijoille muodostuu ihmisten toiminnassa. En näe kuitenkaan asianmukaiseksi ja eettiseksi suhtautua niihin käsitteellisesti vain tarjoumina, joiden arvo ja kyky vaikuttaa, perustuisi vain ihmisten niille projisoimien merkitysten ja toiminnan avulla.

kertojan omaan toimintaan, ne voi nähdä vaikutuskykyisinä toimijuuksina. Esimerkiksi vaikuttaessaan yksilön tilanteeseen tai mahdollistaessaan kertojan oman toiminnan, jokin esine tai muu tekijä voi täyttää toimijuuden kriteerit, vaikka ne eivät itsessään nousisikaan kerronnassa suureen rooliin. Oman asemani näiden toimijuuksien esille nostajana ja tulkitsijana näen myös aineistoni, kirjoittajien ja tutkijan välisenä dialogina sekä vuorovaikutteisena muistitiedon ja kerronnan prosessointina (ks. myös Olsson 2016; Savolainen ja Taavetti 2022 b, 21; Ukkonen 2006, 176–7).

3.3 Folkloristiikan ja muistitietotutkimuksen lähtökohtia

Sosiaaliseen konstruktionismin näkökulmasta katsottuna sosiaalisella kanssakäymisellä ja kielellä on vaikutuksia ihmisten muodostamiin käsityksiin ja arvoihin (esim. Niska ym. 2024 b, 14–16). Tällä puolestaan voi olla vaikutusta siihen, minkälaiset tekijät nähdään mielenterveyden kannalta merkityksellisinä. Kielen avulla on myös mahdollista jäsentää kokemuksia ja tekijöitä, jotka mielenterveyteen vaikuttavat. Folkloristiikan ja kulttuurien tutkimuksen kentällä näenkin, että kieli ja kerronta mahdollistavat näiden kokemusten ja merkitysten sanoittamisen sekä välittämisen. Tämän pohjalta niihin liittyviä toimijoita voi tarkastella.

Folkloristiikan alalla kiinnostuksen kohteena onkin ihmisten omaehtoinen ja arkinen kommunikaatio, jossa käsitykset, arvot ja perinteet välittyvät sekä muovautuvat. Ihmisten muodostamat merkityksenannot, arvot ja käsitykset perinteestä voidaan nähdä jatkumona, jossa hyödynnetään aineksia sekä menneisyydestä, että yhteiskunnan eri tasoilta. Alan tutkimuksen kohteena onkin tarkastella myös sitä, millä tavalla yhteiskunnassa vallitsevat merkityksenannot vaikuttavat tähän arvojen ja käsitysten rakentumiseen ja niiden vaikutukseen ihmisten elämässä. (ks. myös Helsingin yliopisto 2024.)

Muistitietotutkimuksen lähestymistapa sopiikin luonteensa vuoksi hyvin folkloristiikan alan piiriin ja on ollut vahvasti mukana sen tutkimuksessa. Vaikka muistitietotutkimus on monitieteinen suuntaus, yhteisenä kiinnostuksen kohteena on tieteenalasta riippumatta kulttuureissa elävät arkipäiväiset ja omaehtoiset käytännöt, tavat ja tulkinnat. (Savolainen, Koskinen-Koivisto ja Hytönen 2022, 289–290.)

Muistitietotutkimuksen näkökulmasta oleellista ei ole niinkään se, mitä todella tapahtui vaan se, minkälaisia subjektiivisia merkityksiä menneisyyden tapahtumille annetaan kussakin kerrontahetkessä. Alessandro Portellin mukaan muistitieto (*oral history*) kertoo asioista, joita kertojat uskovat tehneensä, mitä he halusivat tehdä sekä kuinka he

jälkeenpäin ajattelevat toimineensa. Muistitietoon perustuvat lähteet voivat tuoda esille muun muassa sellaista tietoa, jota ei ole historian kirjoihin painettu ja auttaa ymmärtämään menneisyyttä ja myös nykyisyyttä erilaisista näkökulmista. (Portelli 2006, 55–56; Portelli 2015.) Outi Fingerroos ja Riina Haanpää (2006, 34) lisäävät Portellin näkemyksiin myös ajatuksen siitä, että muistitieto kertoo myös niistä asioista, joita kertojat kerrontahetkellä ja sen jälkeen ovat ajatelleet tehneensä. Itse sisällytän tutkielmassani muistitiedon käsitteeseen tekojen lisäksi sen, mitä ajatuksia kertojat näkevät tärkeäksi tuoda esille menneisyyden, kerrontahetken ja tulevaisuuden kannalta (ks. myös Savolainen, Lukin ja Heimo 2020, 60).

Tutkielmassani muistitietotutkimuksen lähestymistapa tarkoittaa ensisijaisesti sitä, että tarkastelen kerrontaa merkityskokonaisuutena, jota kirjoittaja pitää muistettavan ja kerrottavan arvoisena (ks. myös Savolainen 2017, 10–11). Teksti on muistin avulla kirjallisesti esitetty kokonaisuus, jonka avulla kirjoittajat voivat punoa eri ajallisia ulottuvuuksia yhteen sekä sanallistaa elämän, menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kannalta tärkeiksi kokemiaan ja näkemiään asioita. Tämän perusteella voin tarttua niihin tapahtumiin, ilmaisiin ja muistelun kiinnekehtiin, ja sitä kautta myös toimijuuksiin, jotka koetaan kerronnallisesti merkittävinä.

Folkloristiikan alalla muistitietotutkimuksessa keskeisenä kiinnostuksen kohteena on myös tarkastella muun muassa yksilöiden, yhteisöjen sekä ihmisten arkisen ja omaehtoisen sekä institutionaalisen kerronnan suhdetta, merkityksiä ja vuorovaikutusta (esim. Savolainen, Koskinen-Koivisto ja Hytönen 2022, 294–5). Tutkimuksen painopisteinä ovat erilaisista kokemuksista syntyvät tulkinnat ja niin kutsuttu moniäänisyys; monenlaisten ihmisten näkökulmien esille tuominen. Tarkastelun kohteena on muun muassa se, miksi erilaiset ihmiset eri asioita muistavat ja niistä kertovat. Muistitietotutkimuksessa kiinnostuksen kohteena on myös se, miksi ja milloin muistelukertomukset ovat samankaltaisia tai toisistaan poikkeavia sekä kuinka ne yhdistävät eri kertojia. (Mts. 290–1.)

Muistitietotutkimuksen lähestymistavan avulla voinkin tarkastella sitä, kuinka yksilöllinen kerronta ja muistelu kiinnittyvät yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen muistamisen tasoon sekä laajempaan inhimilliseen ja sen ulkopuoliseen todellisuuteen. Keskitynkkin tuomaan tutkielmassani esille yhtäläisyyksiä, joita muistelukerronnassa esiintyviin toimijoihin liitetään. Tällöin voin tarkastella niiden merkityksiä esimerkiksi yhteiskunnallisessa kontekstissa. Tavoitteenani on kuitenkin päästä kiinni myös yksilöllisiin hyvinvoinnin

tuottamisen ja kokemisen prosesseihin. Tämän vuoksi tarkastelen myös toimijoita, jotka esiintyvät vain yksittäisissä kirjoituksissa. Yksilölliset tulkinnat tuovat esille, minkälaisia toimijuuksia mielenterveyden hahmottamiseen ja kokemiseen voi liittyä henkilökohtaisella tasolla.

3.4 Diskursiivinen kokemus- ja muistelukerronta sekä toimijuudet kerronnan viitekehyksessä

Kerronnan voi nähdä itseilmaisun välineenä, jonka avulla ihmiset rakentavat identiteettejään, jäsentävät elämää ja ympäröivää todellisuutta sekä omaa suhdettaan siihen (Lueg, Starbæk Bager ja Wolff Lundholt 2021, 1–3; Siikala 1990, 14–16). Kerronta voidaan nähdä spontaanimpana, suullisesti esitettynä tapahtumana ja kertomus puolestaan vastaa selkeärakenteista tuotosta, joka tästä kerrontaesityksestä on muodostettu (Lueg Starbæk Bager ja Wolff Lundholt 2021, 2–3; Ukkonen 2000, 39). Keruuvastauksissa esiintyvät kokemuksiin ja muisteluun perustuvat kirjoitukset voi kuitenkin nähdä myös kirjallisesti esitettynä kerrontana, joka rakentuu vuorovaikutteisesti vastaajan sekä kirjoitusta tulkitsevan lukijan, kuten tutkijan kanssa (Olsson ym. 2016; Olsson 2016). Omassa tutkielmassani suhtaudunkin kerrontaan ja kertomuksiin toisiinsa rinnasteisina käsitteinä. Ne ovat tutkielmassani ensisijaisesti ilmaisukeinoja, joiden avulla ihmiset voivat merkityksellistää asioita, elettyjä kokemuksia, todellisuutta ja siihen kytkeytyviä tekijöitä kielen avulla. Kokemusten ja muistelun aspektit puolestaan ohjaavat suhtautumaan kerrontaan ja kertomuksiin muistelu- ja kokemuskerrontana.

Kokemus- ja muistelukerronta ovat teoriassa eroteltavissa toisistaan, mutta kokemuskerronta voidaan nähdä myös yläkäsitteenä, jonka alaisuuteen muistelukerronta ja muistitieto on mahdollista laskea. Muistitietoa pidetään lähtökohtaisesti retrospektiivisenä ja diakronisena. Sen avulla voidaan kuvata sekä yksilön että yhteisön näkökulmasta merkittävinä pidettyjä suuria tapahtumia, kuten elämän käännekohtia. Kokemuskerronta nähdään linkittyvän enemmän lähinnä yksilölle itselleen merkittäviin elämäntapahtumiin, eikä siinä esiinny välttämättä kauas menneisyyteen tai laajempaan yhteisöön liittyviä elementtejä. Kokemukset voi kuitenkin nähdä rakentuvan muistin avulla. Muistelu auttaa palauttamaan koettuja tapahtumia mieleen ja tuomaan ne esille kerrontahetkessä. Sekä muistelu- että kokemuskerronnan voi nähdä tuovan esille yksilölle merkittäviä asioita, ja kerronnan, kokemusten sekä erilaisten tapahtumien voi nähdä kulkevan tiiviisti käsikädessä. (Salmi-Niklander 2006, 199–200; Peltonen 1996, 27;

Ukkonen 2000, 40–1.) Näenkin tutkielmassani muisteluun perustuvan kerronnan sekä kokemuskerronnan rinnakkaisina käsitteinä, muistin avulla muodostettuna tietona.

Kulttuurisen muistitutkimuksen ja muistitietotutkimuksen näkökulmasta katsottuna yksilöllinen ja muisti ja sen avulla muodostettu tieto rakentuvat vuorovaikutteisesti ympäröivän yhteisön ja sen muistikäsitysten kanssa (Esim. Erll 2011, Portelli 2015, 53–4). Myös kokemuskerrontaan liittyy sekä yksilöllinen että yhteisöllinen aspekti. Se on sekä muille esitettyä kuvailua itsestä, mutta toisaalta sen avulla voidaan jakaa kokemuksia sekä niistä tehtyjä tulkintoja toisten kanssa. (Ukkonen 2000, 130–1; ks. myös Savolainen 2015, 316–18.) Kerronnan avulla yksilö myös suhteuttaa omia tulkintojaan ja asemaansa laajempaan yhteisöön ja siellä esiintyviin tulkintoihin (Ukkonen 2000, 150–1).

Kerronnalla onkin aina myös diskursiivinen ulottuvuus, eli kerrotut asiat linkittyvät muihin yhteisössä vallitseviin tapoihin merkityksellistää asioita kielellisesti. Sen lisäksi, että tarkastelee sitä mitä ja mistä kerrotaan, on tärkeää huomioida myös millä tavalla asioista kerrotaan ja mihin eri konteksteihin kerronta kytkeytyy. Vasta tällöin on mahdollista päästä kunnolla kiinni kertomuksen sisältämiin merkityssisältöihin. (Esim. Pier 2003, 73–6; Siikala 1984, 32–8; Siikala 1990, 14–23; van Dijk 2008.)

Diskursiivisuus liittyy tutkielmassani ensinnäkin siihen, että tarkastelen aineistoni kertomuksien sisältöjä ja niissä esiintyviä toimijuuksia eri konteksteihin kytkeytyvinä tekijöinä. Peilaan kerronnan sanomaa yksilön elämän ja kehityksen kannalta oleellisiin konteksteihin (ks. myös luvut 3.6 ja 3.7) sekä muihin yhteiskunnassa esiintyviin diskursseihin, tapoihin merkityksellistää asioita kielellisesti. Näin pyrin pääsemään kiinni sekä yksilöllisiin, että yhteisöllisiin merkityksenantoihin; mihin konteksteihin kerronnassa esiintyvät toimijuudet linkittyvät ja minkälaisia merkityksiä ne saavat yhteisöllisissä tulkinnoissa sekä yksilöiden elämässä.

Analyysini keskeisenä kohteena ovat kuitenkin sellaiset vastaukset, joissa toimijoita on mahdollisuus tarkastella kertojakirjoittajan ja tämän kerronnassa esiintyvien elettyjen kokemusten näkökulmasta. Näissä kokemuksellisissa ilmaisuisissa esiintyviä toimijoita voin peilata myös yleisemmällä tasolla esiintyviin käsityksiin. Kiinnitänkin analyysissäni huomiota muun muassa siihen, milloin vastauksessa korostuu kerronnan henkilökohtainen ja kokemuksellinen, milloin yhteisöllinen ulottuvuus. Henkilökohtaiset kokemukset tulevat kerronnassa esille esimerkiksi omaan muistiin viittaamisen ja minämuodossa esitetyn kuvauksen avulla. Yhteisöllistä aspektia voidaan puolestaan korostaa passiivimuotoa ja yleistävää kerrontaa hyödyntämällä. (Ukkonen 2000, 153.)

Diskursiivisuudella tarkoitankin tutkielmassani myös sitä, että otan huomioon erityisesti kerronnan kielellisiä piirteitä, kuten ilmaisuja ja sanavalintoja; miten erilaisista asioista kerrotaan, ja minkälaista painoarvoa ne saavat kertojan muistellun ja koetun elämän kannalta. Esimerkiksi yksityiskohtainen kuvaus tietyistä tapahtumasta kertoo sen usein olevan kertojalleen kokemuksellisesti merkittävä. Tässä tapahtumassa esiintyvien tekijöiden tarkastelu voikin auttaa pääsemään kiinni siitä, minkälaisia toimijuuksia ne voivat kerronnassa edustaa. (Pöysä 2015, 60–1.) Tarkastelenkin aineistossani esiintyviä toimijoita ensinnäkin sen perusteella, minkälainen asema niille annetaan ja minkälaisia ilmaisuja niihin liitetään. Esimerkiksi jonkin tekijän esittäminen toimintaan kykenevänä subjektina on selkeä esimerkki siihen kytkeytyvästä toimijuuden aspektista. Yhtä merkittävää on kuitenkin tarkastella myös toiminnan kohteena olevia ja sivurooliinkin jääviä tekijöitä, sekä hahmotella, minkälaisia funktioita ja rooleja niille muodostuu kertojan, kerrottujen tapahtumien ja kerronnan kokonaisuuden kannalta. Myös kirjoittajan kerrotun minän ja kertovan minän välinen suhde antaa perspektiiviä siihen, minkälaiset toimijat ovat vaikuttaneet kertojan omaan tilanteeseen, toimijuuteen sekä kerronnassa esiintyvään kehitykseen. (Pöysä 2015, 136–7.)

Kertomuksen puitteet sekä posthumanistinen lähestymistapa mahdollistavat myös sen, että voin tarkastella aineistossani esiintyviä tekijöitä niin sanotusti teoreettisen luovasti. Muistelukirjoitusten sisällön voi nähdä muodostavan oman juonellisen kertomusmaailmansa, jossa esiintyviä tekijöitä voi tarkastella kerrontaa merkityksellistävänä toimijuuksina riippumatta siitä, nähdäänkö ne todellisessa elämässä kyvykkäinä toimintaan. Kerronnallisen toimijuuden tutkimuksen näkökulmasta onkin tärkeää kiinnittää huomiota myös sellaisiin tekijöihin, joilla ei vaikuta olevan lainkaan varsinaista kykyä ilmeiseen päämäärätietoiseen toimintaan. Näin ollen aineistoni kerronnassa toimijuuksina voivat lähtökohtaisesti esiintyä monenlaiset tekijät ja ilmiöt. (ks. Pöysä 2015, 133, 135.) Pyrinkin näkemään aineistossani myös sellaisia tekijöitä, jotka voivat näyttäytyä ensitarkastelun perusteella merkityksettömiltä, saaden kuitenkin merkittävän roolin kertojan elämän, kokemusten ja/tai kerronnan kokonaisuuden kannalta. Muun muassa yksityiskohtaisten kielellisten piirteiden tarkastelu antaa tähän metodologisia valmiuksia (ks. Pietikäinen ja Mäntynen 2020; Pöysä 2015). Erilaisten ilmaisujen ja toistojen avulla voidaan myös korostaa toivottua näkökulmaa ja kertojalle merkityksellisiä asioita (Latvala 2005, 68; Kaivola-Bregenhøj 1988, 277, 315). Näitä näkökulmia tarkastelemalla on mahdollista saada esille myös eri toimijuuksiin liitettjä valtakäsityksiä. (Pöysä 2009; Pietikäinen ja Mäntynen 2020.)

3.5 Mielenterveys

Toin jo kandidaatin tutkielmassanikin (Haro 2023) esille, että mielenterveys ja -sairaus eivät ole itsestään selviä käsitteitä, vaan kulttuurisesti, historiallisesti ja kielellisesti muotoutuvia määritelmiä. Länsimainen moderni lääketiede on tuottanut omalta osaltaan institutionaalisesti ja virallisesti määrittyviä käsityksiä mielenterveydestä ja -sairaudesta, mutta myös kulttuurihistorialliset vaikutteet ja perinteiden mukanaan välittämät merkityksenannot vaikuttavat ihmisten näkemyksiin. Mielenterveyttä on hahmotettu muun muassa hulluus -käsitteen alaisuudessa, yhteisössä hyväksytyyn ja toivotun käyttäytymisen, ajattelun ja toimintakyvyn sekä sairauden puuttumisen näkökulmista. (Esim. Foucault [1961] 1989; Pietikäinen 2013; Kinnunen 2020.) Käsitteen kontekstisidonnaisuuden vuoksi suhtaudunkin tutkielmassani mielenterveyteen ensisijaisesti väljänä, kussakin kulttuurisessa ja historiallisessa kontekstissa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa merkityksellistettynä ilmiönä. Lisäksi näen mielenterveyden yhtenä hyvinvoinnin osa-alueena, joka rakentuu sekä kielellisesti, että kokemuksellisesti ympäröivän maailman ja siinä esiintyvien tekijöiden kanssa vuorovaikutuksessa.

Hyvinvoinnin ja siihen lukeutuvan mielenterveyden hahmottamiseen hyödynnän myös humanistisen psykologian näkökulmia. Humanistisen psykologian keskeisenä lähtökohtana on tarkastella sitä, mitä kokonaisvaltaisen ihmisyyden voidaan katsoa olevan ja kuinka ihminen voi saavuttaa tämän täyden ihmisyytensä ja potentiaalinsa (Moss 2015, 3–4). Tätä prosessia ja sitä kautta myös mielenterveyttä ja hyvinvointia voi tarkastella humanistisen psykologian keskeisenä kehittäjänä toimineen Abraham Maslown motivaatioteoriaan liittyvän tarvehierarkian avulla. Sen perusteella kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin voi nähdä osittain muodostuvan kerrostuneesti erilaisten tarpeiden varassa. Nämä tarpeet näyttävät yleisinhimillisinä, kaikkien ihmisten kehityksen kannalta tärkeinä ja niiden täyttämättä jääminen voi aiheuttaa haasteita mielenterveydelle. Maslown näkemykset perustuvat siihen, että ihminen on pohjimmiltaan virittynyt kasvamaan kokonaisvaltaiseksi, hyvinvoivaksi ihmiseksi, joka on motivoitunut täyttämään tarpeitaan. Teorian pohjalta katsottuna, ihmisen korkeimpana tavoitteena näyttää itsensä toteuttamisen tarve ja pyrkimys etsiä onnellisuutta ja merkitystä elämälleen. Tämän katsotaan voivan toteutua parhaiten silloin, kun hierarkiassa alemmat tarpeet on täytetty. Tilanteen voi nähdä niin, että ihminen on motivoitunut kanavoimaan voimavaransa kussakin kontekstissa oleellisimpien tarpeiden täyttämiseen, tähdäten kohti täyttä potentiaaliaan. Ensin tavoittelun kohteena ovat niin kutsutut alemmat, elintärkeät

tarpeet, jonka jälkeen voimavaroja voi löytyä korkeampien henkisen kasvun tarpeiden täyttymiseen. (Maslow 1970, 35–47, 19–104, Rowan 2015, 24–28.)

Hierarkian perustavanlaatuisena pohjana ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille näyttäytyvät fyysiset tarpeet ja niiden täyttäminen. Motivaation ja tavoittelun kohteena ovat esimerkiksi ravinto, vesi ja raitis ilma, jotka turvaavat elintoiminnot. Kun nämä tarpeet on täytetty, tavoittelun kohteena ovat turvallisuutta koskevat tarpeet; se että on olemassa jotakin, mihin tukeutua, mikä ylläpitää vakaita olosuhteita. Tähän osioon voi laskea esimerkiksi suojan, kuten turvallisen kotiympäristön olemassaolon. Sitä seuraavana ovat vuorossa sosiaaliset perustarpeet, kuten yhteenkuuluvuuden, rakastetuksi tulemisen ja läheisyyden tarve. Tästä seuraa arvostuksen tarpeet; se, että voi kokea olevansa hyväksytty ja arvokas yksilö, jolla on kyky saavuttaa asioita. Tähän osioon liittyy myös yksilön itse- ja omanarvontunnon rakentuminen. Seuraavana on usein korkeimpana esitetty itsensä toteuttamisen tarve. (Maslow 1970, 35–47, 149–202.) Tämän osa-alueen täyttymisen katsotaan mahdollistavan myös parhaiten ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, täyden potentiaalin saavuttamisen sekä edesauttavan elämän mielekkyyden kokemista ja henkistä kasvua. Tämä henkinen kasvu voi tukea myös elämän tarkoituksen ja merkityksellisyyden löytämistä, jotka näyttäytyvät aivan oleellisilta inhimillisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta (ks. myös Frankl [1978] 1980, 33).

Korkeampaa henkisen kasvun ulottuvuutta on kuvattu vielä itsensä toteuttamisen yläpuolella olevana, itsensä ylittämisen tasona, jossa yksilö voi kokea olevansa osa jotakin suurempaa kokonaisuutta, kuten yhteisöä, luontoa ja universumia. Tämä voi voimaannuttaa ja kokemus omasta asemasta todellisuudessa voi saada suuremman merkityksen. Tähän tasoon liittyy se, että voimavaroja kanavoituu itsestä ja omista tarpeista pois päin, esimerkiksi muiden auttamiseen, mikä voi vahvistaa merkityksellisyyden kokemusta. Kyseisen tason voi nähdä kuvastavan osaltaan myös ihmisen tarvetta hengellisille ja mystisille kokemuksille, jotka voivat muodostua mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta oleelliseksi itsessään. (ks. Maslow 1970, 164–5; Koltko-Rivera 2006; Venter 2016; Frankl [1978] 1980, 31–4, 38, 46, 65–6; Elkins 2015, 681–90.) Edellisten tekijöiden lisäksi teoriassa on otettu huomioon myös ihmisten älylliset ja esteettiset tarpeet; tarve ymmärtää maailmaa ja sen ilmiöitä sekä mahdollisuus ja tarve löytää hyvinvointia myös esteettisesti viehättävistä asioista (Maslow 1970, 48–51).

Maslown teoria on saanut osakseen sekä kiitosta että kritiikkiä. Kritiikki on kohdistunut muun muassa siihen, että tarpeiden järjestys on kuvattu universaalina, portaittain ja

hierarkkisesti etenevänä (esim. MacLeod 2025.) Tämä antaakin vääristyneen kuvan siitä, ettei ihminen voisi täyttää useita erilaisia tarpeitaan samanaikaisesti (ks. Rowan 2015, 28). Maslow (1970, 51–55) tosin kirjoittaa, etteivät tarpeet ole toisistaan erillään ja eri yksilöiden kokemukset tarpeiden tärkeysjärjestyksestä voivat vaihdella. Teorian näkökulma inhimillisistä tarpeista onkin laajasti hyödynnetty sekä sovellettu. Se auttaa ottamaan huomioon mielenterveyden ja hyvinvoinnin eri osa-alueita inhimillisten tarpeiden ja motivaation näkökulmasta. Kun teorian tarvehierarkian osa-alueet näkee viitteellisenä kehikkona, jossa kuitenkin otetaan huomioon myös tarpeisiin liittyvät kontekstuaaliset tekijät kuten yksilölliset ja yhteisölliset vaihtelut, se toimii oivallisesti metodologisena työkaluna. Sen avulla on mahdollista hahmottaa mielenterveyden rakentumista osana ihmisen laajempaa hyvinvoinnin kokonaisuutta, sekä tuoda konkreettisesti esille aineistossani esiintyvien tekijöiden merkityksiä osana tätä kokonaisuutta. (ks. esim. MacLeod 2025.)

Otankin analyysissäni ensinnäkin kaikki esitellyt tarpeet huomioon kokonaisvaltaiseen ihmisyyteen, ja sitä kautta hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavina tekijöinä ilman hierarkkista jakoa. Lisäksi huomioin, että myös sellaiset tekijät ja kokemukset, joita ei tarvehierarkiaan sellaisenaan motivaatioperusteisina lukeudu, voivat kuitenkin itsessään tuottaa yksilölle mielihyvää ja toimia muun muassa selviytymiskeinona (ks. myös Maslow 1970, 229–39). Mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyikin laajempia, kokemuksellisiakin ulottuvuuksia, joita ei ole kiteytettävissä vain motivaation tai perustarpeiden näkökulmasta (ks. myös Lee ja Gallagher 2017). Hyvinvointi voidaan nähdä esimerkiksi yksilön omana arviona elämäänsä kohtaan koetusta tyytyväisyydestä, sekä käsityksenä siihen liittyvistä tekijöistä (esim. Lönnqvist 2021 a; myös Lee ja Gallagher 2017). Otankin tarvehierarkian ohessa huomioon analyysissäni aineistoni vastaajien itse ilmaisemat, yksilöllisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta oleelliset tekijät.

Laajemmin humanistisen psykologian (ks. esim. Rowan 2015; Bugental, Pierson ja Schneider 2015) näkökulmiin nojaten mielenterveys näyttäytyykin tutkielmassani kokonaisvaltaisen ihmisyyden ja hyvinvoinnin, yksilön mahdollisuuksien, toimijuuden, itsensä toteuttamisen ja elämän merkityksellisyyden näkökulmista, jotka rakentuvat sekä yksilön kokemusten ja erilaisten entiteettien vuorovaikutteisessa suhteessa (Giorgi 2015, 68–70; Criswell ja Serling 2015, 656; Pilisuk ja Joy 2015, 137–40). Näen mielenterveyden tekijänä, jonka avulla yksilöllä on eri olosuhteissa mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaansa ja itseään koskeviin hyvinvoinnin olosuhteisiin, kokea itsensä arvokkaana

yksilönä sekä toteuttaa itseään ja löytää merkityksellisyyttä, joka tekee elämästä elämisen arvoisen.

Mielenterveyttä vahvistavina toimijuuksina näen sellaiset tekijät, jotka näyttäytyvät yksilön mielenterveyttä, hyvinvointia, olosuhteita, perustarpeita, toteuttamismahdollisuuksia, elämän mielekkyyttä, merkityksellisyyttä, itsetuntoa, arvoa ja toimijan roolia vahvistavina. Mielenterveyttä haastavina toimijuuksina puolestaan näen tekijät, jotka voivat vaikuttaa haitallisesti yksilön mielenterveyteen ja hyvinvointiin, perustarpeiden täyttymiseen, kokemuksiinsa olosuhteisiin, itsetuntoonsa, arvoonsa, toimijan rooliinsa, toteuttamismahdollisuuksiinsa sekä elämän mielekkyyteen ja merkityksellisyyteen. Kiteytetysti määrittelemäni mielenterveys onkin mielessä hahmotettua ja koettua hyvinvointia, elämän mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä.

Mielenterveyden ja hyvinvoinnin voi katsoa rakentuvan erilaisten toimijoiden kanssa vuorovaikutuksessa. Mielenterveys ja hyvinvointi ilmiöinä ovat kuitenkin hahmotettavissa myös silloin, kuin nämä toimijat eivät ole hetkessä näkyvillä ja läsnä. Kokemus ja käsitys mielenterveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä voidaan sanoittaa kerronnan avulla. Eri toimijoiden kanssa vuorovaikutteisesti rakentuvaa, koettua ja kerrottua mielenterveyttä ja hyvinvointia voi puolestaan hahmottaa kehityspsykologian ja Urie Bronfenbrennerin ekologisen systeemiteorian viitekehyksessä.

3.6 Ihmisen kehitys ja Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria

Ihminen kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa ympäröivän todellisuuden ja sen eri kontekstien kanssa. Sekä yksilön ominaisuudet että ympäristötekijät vaikuttavat kehitykseen ja sitä kautta myös hyvinvointiin ja mielenterveyteen. (Kuther 2023 a.) Eri konteksteista ja tekijöistä koostuvaa kehitystä ja hyvinvointia on puolestaan oivallista tarkastella psykologi Urie Bronfenbrennerin (1996) luoman ekologisen systeemiteorian pohjalta. Teoria keskittyy tarkastelemaan ihmisen kehitystä kerrostuneena, eri kontekstien systeemisnä kokonaisuutena. Teorian keskiössä on tarkastella lapsen kehitystä, mutta sen avulla voi hahmottaa myös eri-ikäisten yksilöiden hyvinvointiin liittyvien tekijöiden vaikutuksia ja merkityksiä. Systeemisessä kokonaisuudessa ihmisen voi nähdä omaan kehitykseensä ja oppimiseensa vaikuttavana toimijana. Yksilön kehitykseen ja toimintaan vaikuttavat kuitenkin osaltaan myös eri konteksteissa esiintyvät tekijät joko välillisesti tai välittömästi. (Bronfenbrenner 1996; Bronfenbrenner 2002; Kuther 2023 a.)

Ekologisen systeemikonaisuuden keskiössä on yksilö, jossa kehitykselliset muutokset tapahtuvat. Lähimpänä kehittyvää yksilöä on sisimmäinen mikrosysteemi, johon kuuluvat yksilön välitön kehitysympäristö toimijoineen. Esimerkiksi koti puitteineen ja läheisimmät ihmiset asettuvat mikrosysteemiin alaisuuteen. (Bronfenbrenner 1996, 18; Bronfenbrenner 2002, 263–64; Kuther 2023 a.) Tämän ulkopuolinen mesosysteemi käsittää lähiympäristön sosiaalisine suhteineen, kuten koulun, kaverit, vanhempien työympäristön sekä paikallispalvelut toimijoineen. Eksosysteemissä vaikuttavat sellaiset tekijät, jotka eivät välittömästi vaikuta kehittyvään yksilöön. Tämä taso eroaa Bronfenbrennerin (1996, 237) näkökulmien mukaan mesosysteemistä sen perusteella, että yksilö ei itse ole aktiivisessa roolissa kyseisen tason toimijoiden kanssa. Vaikutusta tapahtuu lapsen näkökulmasta katsottuna välillisesti esimerkiksi vanhempien sosiaalisten suhteiden kautta. Tähän tasoon voidaan laskea mukaan muun muassa laajempi ympäristö ja suhteet, kaukaisemmat palvelut ja media.

Makrotasolla puolestaan vaikuttavat muun muassa yksilöä ympäröivä kulttuuri, politiikka ja hallinto (Bronfenbrenner 1996, 258; Kuther 2023 a). Viimeisimmäksi teoriaan on lisätty kronosysteemi, johon liittyvät ajan myötä tapahtuvat ulkoiset muutokset, jotka voivat vaikuttavaa yksilön kehitykseen ja elämään kaikilla systeemisillä tasoilla. Esimerkiksi teknologisen kehityksen tuomat muutokset, ilmaston muutos ja globaalit pandemiat ovat esimerkkejä kronosysteemille asettuvista yhteiskunnallisista tekijöistä. (Bronfenbrenner 2002, 235–6; Kuther 2023 a; Guy-Evans 2024.)

Ihmisen kehitys ja hyvinvointi, sekä terveys ja sairaus ovatkin moniulotteisia prosesseja, joihin lähtökohtaisesti vaikuttavat hyvin monenlaiset ihmiseen itseensä liittyvät ja häntä ympäröivät asiat. Näin ollen kehityksen eri systeemitasoissa esiintyviä tekijöitäkin voi lähestyä laajasta perspektiivistä ja laskea mukaan kaikki biologiset, materiaaliset, taloudelliset, kulttuuriset, kuin abstraktit ja kokemukselliset tekijät. (Esim. Bronfenbrenner 1996; Bronfenbrenner 2002; Kuther 2023 a; Honko 1994.)

Omassa tutkielmassani en kuitenkaan pureudu syvällisemmin Bronfenbrennerin teoriaan tai käytä sitä sellaisenaan. Sovellan sitä niin, että systeemiset tasot toimivat tulkintani ja analyysini diskursiivisina konteksteina, joihin kerronta, muistelu ja niissä esiintyvät toimijuudet on mahdollista sijoittaa. Tätä sovellettua systeemistä kontekstien kokonaisuutta kuvatakseni käytän tutkielmassani mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemin käsitettä.

3.7 Mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemi

Käsite ekosysteemi on alun perin biologiasta peräisin, mutta ekologian näkökulmia ja ekosysteemin käsitettä on monenlaisissa yhteyksissä käytetty. Erilaisia hyvinvoinnin ja terveyden ekosysteemin käsitteitä hyödynnetään parhaillaan muun muassa hyvinvointia edistävissä hankkeissa ja koulutuksissa (esim. Business Jyväskylä 2024; Hevi innovations). Keskeisenä ja yhdistävänä ajatuksena käsitteen käytössä on kuitenkin se, että ihmisen hyvinvointi, terveys ja sairaus ovat monien eri tekijöiden kanssa vuorovaikutuksessa syntyviä ilmiöitä (ks. myös Honko 1994, 28–32).

Mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemi on analyysini runkona toimiva kontekstuaalinen kehikko. Sen avulla on mahdollista hahmotella, mihin eri tasoihin toimijuudet kerronnassa ja vallitsevassa todellisuudessa asettuvat. Näin piirtyy kuvaa siitä, minkälaisista eri tasoista ja niille asettuvista toimijuuksista muodostuu tutkielmani aineiston ja tutkimustehtäväni perusteella kerrottu sekä vuorovaikutteinen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kokonaisuus. Kehikon avulla voin myös tuoda esille, minkälaisia merkityksiä ja painoarvoa erilaiset toimijuudet eri konteksteissa sekä kertojan elämässä, häntä ympäröivässä yhteisössä ja todellisuudessa voivat saada.

Hahmottelemani mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemin kontekstit rakentuvat pääosin Bronfenbrennerin teorian systeemisten tasojen mukaisesti ja myötäilevät osittain niiden sisältöjä. Painotan, että tutkielmassani eri toimijuuksien kontekstuaalinen jako ja tulkinta eivät kuitenkaan ole suoraan verrannollisia Bronfenbrennerin teoriaan ja näkökulmiin, vaan ne rakentuvat lähestymistapani sekä aineistosta nousevien tekijöiden pohjalta.

Mikrokonteksti kattaa analyysissäni yksilön välittömään arkiseen elämänpiiriin kytkeytyvät henkilökohtaiset elämäkokemukset ja -tavat. Nämä tekijät rakentuvat kuitenkin osaltaan vuorovaikutuksessa kaikkien kontekstien ja niiden toimijoiden kanssa. Mesokontekstin toimijuudet käsittävät yhteiskunnan alaisuudessa esiintyvät palvelut ja instituutiot. Eksokonteksti puolestaan sisältää tiedon liikkumiseen linkittyvät toimijuudet, kuten median ja internetin. Näen tämän tason osittain Bronfenbrennerin (1996, 237) näkökulman tavoin sellaisena, jossa yksilö itse ei ole välttämättä aina erityisen aktiivisena toimijana. Esimerkiksi tieto, jota ihminen saa ja havaitsee ympäriltään erilaisista lähteistä voi tulla niin sanotusti annettuna. Tämä voi tapahtua ilman, että ihminen on aina itse sitä aktiivisesti hankkimassa tai tiedostamassa. Ihmisten käsitykset, muistot ja kokemuksetkin

voivat rakentua osaltaan muun muassa ympäriltä tulevan tiedon perusteella. (ks. myös Korkiakangas 1996, 50–51.)

Makrokonteksti kattaa yksilöä ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan sekä niissä vallitsevat ja välittyvät arvot, merkityksenannot sekä toimintamallit. Kronokontekstiin liittyvät analyysissäni ajan myötä tapahtunut yhteiskunnallinen kehitys sekä sen mukanaan tuomat tekijät. Lisäksi täydennän analyysissäni mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemiä vielä kahdella kontekstilla, jotka nimeän nano- ja metakonteksteiksi. Nanokonteksti on analyysissäni sisin ja ensimmäinen mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemin kerroksista. Sen voi nähdä omalla tavallaan vastaavan Bronfebrennerin teorian kehittyvää yksilöä, jossa kehitys ja yksilöllinen kokemusmaailma rakentuvat. Tähän kontekstiin asetan aineistoni perusteella yksilön perimän, -ominaisuudet ja tunteet.

Metakonteksti puolestaan on ekosysteemin uloin ja perustavin kerros. Se sisältää osin inhimillisen, kielellisen ja sosiokulttuurisen todellisuuden ulkopuolisiksikin laskettavat toimijuudet, luonnonympäristön elementteineen ja ilmiöineen, eläimet ja virukset. Metakontekstiin lukeutuvat myös luonnonvaroista saatu materia sekä siitä tehdyt asiat, kuten rakennukset, koneet, tavarat, ravinto ja lääkkeet. Laajemmassa mittakaavassa katsottuna kyseinen konteksti edustaa tutkielmassani kaiken olevaisen, niin inhimillisen kuin sen ulkopuolisten toimijoiden alkulähdettä. Näin ollen myös nanokontekstin, kehittyvän yksilön sisäisine toimijoineen, voi nähdä olevan myös tiiviisti kytköksissä metakontekstiin.

Mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemiset kategoriat ovat suuntaa antavia ja raja eri kontekstien välillä on häilyvä sekä vuorovaikutteinen, samalla tavalla kuin raja yksilöllisen sekä yhteisöllisen kerronnan ja muistin välillä. Esimerkiksi kehittynyt teknologia ja globaalit pandemiavirukset voivat linkittyä ajan myötä tapahtuneeseen kehitykseen ja yhteiskunnallisiin muutoksiin. Itse virukset ja materia, josta teknologia on tehty, asettuvat kuitenkin metatasolle.

4 Tutkimusetiikka

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023) määrittelee raamit eettisen tutkimuksen tekemiselle, ja nämä raamit toimivat myös omassa tutkielmassani eettisten periaatteiden kivijalkana. Aineistoni sijoituspaikka, Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, puolestaan ohjaa sitä, kuinka saan keruuvastauksia käyttäen (ks. myös Suomalaisen Kirjallisuuden Seura b). Noudatan tutkielmassani hyvän tieteellisen käytännön periaatteita ja huomioin eettisyyden niin tutkimuskohteeni tarkastelussa kuin aineistoni käsittelyssä. Tutkielmani tekoa ohjaa myös refleksiivinen ote, eli tiedostan oman asemani ja arvojeni vaikutukset tutkielmaani tehdessä ja tähtään avoimuuteen, luotettavuuteen ja rehellisyyteen. (esim. Fingerroos 2003; Fingerroos ja Kokko 2022.)

Otan huomioon aineistoni käsittelyssä, muistiinpanojeni säilyttämisessä ja analyysissäni vastaajien sekä heidän esille tuomiensa muiden henkilöiden tietosuojan sekä anonymiteetin säilyttämisen. Tutkielmani valmistuttua hävitän aineistoa koskevat muistiinpanot sekä niiden tukena käyttämäni kuvamateriaalin. En tuo analyysissäni esille mitään sellaisia yksilöllisiä tietoja, joiden perusteella vastaaja tai muut kerronnassa esiintyvät henkilöt voitaisiin suoraan tai kohtuullisin keinoin välillisesti tunnistaa tekstistäni. Olen anonymisoinut aineistoesimerkeissä sellaiset tiedot, jotka voi tulkita hyvin arkaluontoisina tai tunnistamista edistävinä. Nämä tiedot ilmaisen hakasulkeissa. Nimiin liittyvän tietosuojan säilyttämiseksi käytän toistuvasti viittaamistani kirjoittajista keksittyjä nimiä. Näen tämän tekevän lukukokemuksesta selkeämmän ja tuovan kirjoittajat inhimillisinä yksilöinä esille, toisin kuin se, että viittaisin heihin vain esimerkiksi vastaajanumerolla. Aineistoesimerkkien lopussa olevat viitteet noudattavat Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran ohjeistuksia, joissa on myös kirjoittajan vastaajanumero esillä.

Yksittäisistä vastaajista käytän tarpeen mukaan yleisluontoisia nimityksiä, kuten vastaaja, kertoja ja kirjoittaja, joita yksilöinä vain karkeasti esimerkiksi kirjoittajan itse ilmoittaman ikäluokan ja sukupuolen perusteella. Osa vastaajista on kirjoittanut tekstinsä nimimerkillä ja harkitsin heihin viittaamista tämän pohjalta. En kuitenkaan pysty selvittämään esimerkiksi sitä, ovatko jotkin nimimerkit sellaisia, joita henkilöt käyttävät muissa yhteyksissä, kuten sosiaalisessa mediassa. Yhdessä nimimerkissä on myös vastaajan syntymävuosi esille, mikä voi edesauttaa henkilön tunnistamista. En haluakaan riskeerata kirjoittajien anonymiteettiä sillä, että heidät voisi tunnistaa nimimerkin perusteella.

Tämän vuoksi katsoin parhaaksi ja johdonmukaiseksi käyttää kaikkien heidänkin kohdallaan keksittyjä, pseudonymisoituja nimimerkkejä. Valitsin kaikki kyseisten vastaajien nimimerkit tasavertaisuuden mukaisesti maustekasvien mukaan. Haluan tämän käytännön avulla antaa oikeutta sille, että kyseiset vastaajat ovat itse syystä tai toisesta, esimerkiksi arkaluontoisen aiheen vuoksi, halunneet säilyttää anonymiteettinsä. Näen sen vuoksi aiheelliseksi hyödyntää näiden vastaajien kohdalla nimimerkkikäytäntöä, joka erottaa heidät omalla nimellään kirjoittavista kertojista.

Tutkielmani eettisyyteen liittyy myös teoreettinen ja metodologinen lähestymistapani. Ensinnäkin sosiaalisen konstruktionismin ja muistitietotutkimuksen lähtökohdista tarkasteltuna tulen myös itse toimineeksi kielen tulkitsijana ja toimijuuksien tuottajana, jolloin minun on pohdittava tarkkaan, millä perusteella tulkintoja teen. Tiedostan silti, että tutkielman tekijänä olen omanlaisessa valta-asemassa, määrittämässä sitä minkälaisia tulkintoja yksilöllisistä kertomuksista muodostan. Lisäksi muistitietotutkimuksessa kiinnostuksen kohteena ovat olleet nimenomaan vähemmistöiksi luokiteltujen ihmisten näkökulmat. Tämä näkökulma ei ole enää näin selkeästi painottunut ja sen lähtökohdat voi nähdä positiivisina; monenlaisten, sivuunkin jääneiden ihmisten äänien esille tuomisena. (ks. esim. Fingerroos ja Peltonen 2006, 12; Perks ja Thompson 2015; Savolainen ja Taavetti 2022 b, 23–31.) Silti sen voi nähdä omalla tavallaan tuottavan kuvaa siitä, ketkä nähdään vähemmistönä ja ketkä enemmistönä.

Pidänkin mielessä tutkimussuuntauksen historiallisen taustan ja pyrin välttämään erilaisten valtasuhteiden toisintamista tai vahvistamista. Tämän vuoksi en myöskään valinnut aineistooni pelkästään esimerkiksi mielenterveyden häiriöistä kärsivien ihmisten kertomuksia, vaan mukana on hyvin eri taustaisten ihmisten kirjoituksia. Näenkin, että valitsemalla aineistooni erilaisten ihmisten vastauksia voin toimia mielenterveyttä koskevan aiheen käsittelyä tasa-arvoisesti kaikkia ihmisiä koskevana ilmiönä. Esimerkiksi kliinisen psykologian parissa, hyvinvoinnin tarkastelu on aiemmin perustunut paljon niiden ihmisten tilanteisiin, joilla on mielenterveydellisiä ongelmia ja sairauksia. Tärkeää on kuitenkin keskittyä myös sellaisiin yksilöihin, jotka ovat terveitä ja joilla on niin katsotusti asiat hyvin. (Maslow 1970, 286–7.)

Omanlaistaan eettistä ristiriitaa aiheuttaa kuitenkin se, että keruuseen vastaajat voi nähdä mielenterveyttä ja hyvinvointia koskevan perinteen ja muistitiedon tuottajina. Tällöin kertojien tekijänoikeudellisen aseman esille tuontia puoltaisi se, että vastauksiin viitataan heidän nimillään. Lakiin perustuvat eettiset käytännöt kuitenkin velvoittavat

anonymiteetin säilyttämiseen. En myöskään pysty tiedustelemaan vastaajien näkemyksiä siitä, kuinka yksityiskohtaisesti he toivovat tutkimuksessa heidän elämäänsä ja kokemuksiinsa sekä tietoihinsa viitattavan. (ks. Fingerroos ja Peltonen 2006, 13; myös Pöysä 2015, 19–20.) Lisäksi kyseessä on sensitiiviseksi määritelty aihe, joten punnitsen tarkkaan, kuinka yksityiskohtaisesti aineistolähteitani käytän ja olen kriittinen tekemiini tulkintojen sekä niiden esittämistavan suhteen (ks. Savolainen ja Taavetti 2022 b, 23–31). En halua toisintaa tai vahvistaa leimaa, huonoon valoon saattamista, mitä esimerkiksi sairauden vuoksi on erilaisiin ihmisiin kohdistettu (ks. esim. Goffmann 1963; Shuman 2015).

5 Mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemin toimijuudet

Analyysini rakentuu seitsemästä mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemin kontekstien mukaan kategorioidusta alaluvusta. Kuten olen maininnut, systeemisten tasojen rajat ovat häilyviä ja niiden sisällä esiintyvien toimijoiden vaikutukset ovat myös vuorovaikutteisia. Tuonkin analyysissäni esille toimijuuksien mahdolliset kytkökset myös toisiin konteksteihin, kuin missä niitä käsittelen.

Analyysini ensimmäinen alaluku käsittelee nanokontekstiin asetettuja toimijuuksia, yksilön perimää, ominaisuuksia ja tunteita. Tästä seuraava alaluku kattaa mikrokontekstiin sijoitetut haastavat ja vahvistavat elämäkokemukset sekä elämäntavat. Kolmannessa alaluvussa tarkastelen mesokontekstiin asettuvien yhteiskunnan alaisten palveluiden ja instituutioiden, opiskelu- ja työpaikkojen toimijuutta. Neljäs alaluku kuvailee eksokontekstiin lukeutuvien, tiedon liikkumisen mahdollistavien entiteettien, etenkin median ja internetin toimijuutta.

Viides alaluku käsittelee makrokontekstiin asettuvien yksilöä ympäröivän yhteisön ja yhteiskunnan sekä yhteisössä välittyvien merkityksenantojen ja toimintamallien toimijuutta. Kuudennessa alaluvussa käsittelen kronosysteemiin liittyviä toimijuuksia; yhteiskunnallista kehitystä ja sen mukanaan tuomia tekijöitä. Seitsemäs alaluku keskittyy metasysteemissä esiintyviin toimijuuksiin; luonnonympäristöön ilmiöineen ja elementteineen, eläimiin, materiaan sekä koronavirukseen. Analyysini viimeinen osio käsittelee kaikista selkeimmin toimijuuksia, jotka ovat osittain myös inhimillisestä, kielellisestä ja sosiokulttuurisesta todellisuudesta eroteltavissa.

5.1 Nanokontekstin toimijuudet: Yksilön perimä, ominaisuudet ja tunteet

Nanokontekstin toimijuuksiksi olen asettanut aineistoni perusteella yksilön perimän sekä yksilölliset ominaisuudet ja tunteet. Yksilön perimällä on biologinen perusta, eli sen alkujuuret voi nähdä ulottuvan myös metakontekstiin, jonka esittelin kaiken olevaisen alkulähteenä. Yksilön biologinen rakenne sekä perinnölliset taustatekijät ovatkin perusta, jonka varassa mielenterveys lähtee osaltaan rakentumaan. (Ks. Lönnqvist 2021 a; Lönnqvist 2021 b.) Käsitys psyykkiseen sairauteen liitetystä geneettisestä ja psykososiaalisesta periytyvyydestä on kuitenkin myös merkittävä kulttuurinen käsitys, jota esimerkiksi psyykkisesti sairaiden vanhempien lapset joutuvat usein käsittelemään (Jähi 2003, 199). Tällöin sen voi nähdä kytkeytyvän myös makrokontekstiin, joka kattaa

yhteisössä välittyvät merkityksenannot. Perimää käsitelläänkin aineistoni kirjoituksissa ylisukupolvisena, geneettisesti ja sosiaalisesti siirtyvänä ja vaikuttavana ilmiönä (esim. SKS.KRA.MM.6). Näkemys perimän vaikutuksista tuodaan esille sekä yleistävän kerronnan tasolla sekä yksilöllisiin elämäkokemuksiin liittyen. Vastauksissa perimää pohditaan osittain omien haasteiden ilmaantumiseen tai niistä selviytymiseen vaikuttavana tekijänä sekä sen kannalta, kuinka sillä on mahdollisesti vaikutusta tulevaisuudessa ilmeneviin sairauksiin. Se näyttäytyy pohjana, jonka varassa mielenterveys lähtee osittain rakentumaan. Osa vastaajista käy esimerkiksi retrospektiivisesti läpi oman sukunsa sairaushistoriaa ja tätä kautta pohtii perimän vaikutusta läheisten ja omien mielenterveyden haasteisiin tai niiden puuttumiseen. Esimerkiksi eläkeikäisen Soljan kerronnassa mielenterveyden haasteisiin liittyvä perimä esitetään mahdollisena ”taakkana”, joka voi siirtyä ylisukupolvisesti: ”Moni ihminen kantaa mielenterveyden horjumisen taakkaa jo syntymästään saakka. Sukupuussani ei tällaista perimää näy.” (SKS.KRA.MM.13.) Ilmaisun jälkeen Solja perustelee elämäkokemuksiinsa viitaten tarkemmin, miksei hän näe perimällä olevan hänen kohdallaan haitallisia vaikutuksia. Tuon Soljan kertomia kokemuksia tarkemmin esille seuraavassa mikrokontekstia ja sen toimijuuksia käsittelevässä alaluvussa.

Perimän rooli toimijuutena jää kuitenkin aineistossani kohdattujen kokemusten ja ympäristöön liittyvien tekijöiden rinnalla usein vähäisemmäksi, mikä tiivistyy muun muassa iäkkäämmän Sirun vastauksessa: ”Perimä ratkaisee osaltaan, mutta paljolti myös ympäristö ja väärä kohtelu, jolta ei ole suojassa missään elämänvaiheessa (kotiolo, koulu, työelämä, palvelutalot)” (SKS.KRA.MM.69). Tämä heijastelee myös kehityspsykologian näkökulmia siitä, ettei perimän rooli välttämättä yksistään ole kovin merkittävä mielenterveyteen vaikuttava tekijä, vaan kyse on usein monen tekijän yhteisvaikutuksesta (Rutter 2006; Kuther 2023 a; Bronfenbrenner 1996; Lönnqvist 2021 b). Vastaajien kerronnassa oleelliseksi nousevatkin etenkin välittömässä elinympäristössä kohdatut kokemukset, yksilölliset ominaisuudet, tunteet sekä elämäntavat, joiden kautta omaa hyvinvointia muistellaan ja pohditaan. Ne ilmenevät perimän ohessa oleellisina mielenterveyden ja hyvinvoinnin pilareina, jotka yhdessä ovat rakentamassa yksilöllisesti koettua mielenterveyttä ja hyvinvointia.

Esittelen seuraavassa mikrokontekstissa tarkemmin yksilön välittömään elinympäristöön liittyvien elämäkokemusten ja elämäntapojen toimijuutta. Seuraavaksi tuon kuitenkin esille yksilöllisten ominaisuuksien ja tunteiden merkityksiä ja vaikutuksia, jotka ilmenevät

aineistoni kertomuksissa erityisesti yksilölliseen elämänpiiriin sidottuna. Niillä on ollut vaikutusta vastaajien omaan toimijuuteen ja hyvinvoinnin tilanteeseen. Niiden merkitystä vaikeista olosuhteista selviytymiselle tarkastellaan etenkin kerrontahetkessä muodostetun ymmärryksen mukaan.

Esimerkiksi yksilön ominaisuuksien merkitys hänen selviytymiselleen tulee esille haastavissa kasvuolosuhteissa ja vanhempiensa mielenterveydenhäiriöiden parissa kasvaneen nimimerkki Lipstikan kerronnassa:

Näin aikuisena olen usein miettinyt, että tuo oli selkeä lastensuojelullinen asia, että minut olisi pitänyt moisesta tilanteesta viedä pois! Pienen maalaiskylän väki ei ollut hereillä tai sitten tuo kaikki oli ankealla tehdaspaikkakunnalla ihan normaalia? Oma nuoruuteni kuitenkin sujui aika hyvin, opiskelut sujuivat keskitasoisesti, minulla on ollut aina ystäviä. Ilmeisesti luonteessani on sitkeyttä, mukautumiskykyä, mielikuvitusta, herkkyyttä ja resilienssiä.
(SKS.KRA.MM.26.)

Kerronnan perusteella yksilöllisiksi ominaisuuksiksi mielletävät, sitkeys, mukautumiskyky, mielikuvitus, herkkyyys ja resilienssi näyttäytyvät voimavaroina, jotka ovat osaltaan auttaneet Lipstikkaa selviämään vaikeista olosuhteista huolimatta. Edellisen aineistoesimerkin lisäksi hän tuo myös myöhemmin kerronnassaan esille, kuinka nämä ominaisuudet sekä läpikäytyt haasteet ovat muodostuneet vahvuudeksi, joita hän voi hyödyntää muiden ihmisten tukemisessa. Tällöin haastavat kokemukset ja yksilölliset ominaisuudet, ovat muistellun ja kerrotun elämän kannalta saaneet uudenlaisia rooleja, joiden voi nähdä lopulta kertojan omaa hyvinvointia tukevina. Hän voi itse kokea toimivansa toisia auttavana osapuolena, minkä voi tulkita vahvistavan myös hänen omaa toimijuuttaan ja mahdollisesti myös koettua potentiaaliaan sekä elämän merkityksellisyyttä (ks. Frankl [1978] 1980, 38–9, 64–9). Tekstissä rakentuva kertovan ja kerrotun minän välinen suhde tuokin esille kertojan hahmottaman elämän ja kokemusten myötä tapahtuneen oppimisprosessin (Pöysä 2015, 136–7), jonka avulla kokemukset ja yksilölliset ominaisuudet on käännetty voimavaraksi.

Joissakin kertomuksissa tulee kuitenkin vastaajien omakohtaisiin kokemuksiin liittyen esille, että yksilölliset ominaisuudet ovat vaikuttaneet myös kertojien toimijan rooliin ja hyvinvoinnin tilanteeseen mahdollisesti niitä haastaen. Esimerkiksi nimimerkki Neilikaksi nimeämäni keski-ikäisen naisen vastauksessa herkkyyys ja ujous näyttäytyvät sellaisina piirteinä, jotka ovat vaikuttaneet hänen tilanteeseensa ja toimintaansa muistelluissa

lapsuuden kokemuksissa ja mahdollisesti myöhemminkin. Hän kertoo, että mielenterveyteen liittyvät asiat ovat olleet hänen elämässään läsnä niin kauan kuin hän muistaa. Tämän jälkeen hän kertoo olleensa lapsena erittäin herkkä, ujo ja arka, jonka vuoksi hän ei esimerkiksi uskaltanut koulussa pyytää, että saisi mennä vessaan.

Myöhemmin hän kertoo kärsineensä toistuvasti mielenterveyden haasteista.

(SKS.KRA.MM.19.) Tällöin vastaajan kuvaamien ominaisuuksien voi tulkita osaltaan vaikuttaneen kertojan toimijan rooliin ja hyvinvoinnin tilanteisiin niitä haastaen. Neilikka kertoo kuitenkin mielenterveyteen liittyvän oireilun laenneen vaikeiden elämänvaiheiden seurauksena. Hän tuo myös esille vanhempiensa mielenterveyden haasteet. Tämän jälkeen hän toteaa uskovansa, että perimällä on osaltaan vaikutusta mielenterveyden häiriöiden syntymiseen, mutta myös kasvatuksella on merkitystä. (SKS.KRA.MM.19.) Neilikan kerronta tuokin esille, kuinka yksilön perimän ja ominaisuuksien toimijuus syntyvät myös yhteisvaikutuksessa mikrokontekstiin liittyvän kasvuympäristön ja siinä kohdattujen kokemusten kanssa.

Kasvuympäristössä kohdatut kokemukset voivatkin osaltaan vaikuttaa muun muassa kehittyvän yksilön ominaisuuksiin. Ympäristöstä saadulla palautteella ja kokemuksilla on myös merkitystä sen kannalta, minkälaiset ominaisuudet yksilö voi kokea toivottavina ja hyödyllisinä. Yksilön ominaisuudet ja kohdatut kokemukset yhdessä puolestaan vaikuttavat osaltaan siihen, millä tavalla hän erilaiset tilanteet kokee ja kuinka hän myös erilaisista haasteista kokee selviävänsä. (Bronfenbrenner 2002, 223–62; Rutter 2012.)

Yksilön ominaisuuksien lisäksi tunteet nousevat vastauksissa esille koetun mielenterveyden kannalta merkittävänä. Ne esiintyvät esimerkiksi erään eläkeikäisen naisen kerronnassa vastauksessa elinkumppaneina, joiden kanssa eläminen rakentaa ja tukee mielenterveyttä:

Minulle mielenterveys on sitä, että pystyn elämään mahdollisimman monenlaisten tunteiden kanssa ja hyväksyn niiden olemassaolon. Nämä asiat ovat tärkeitä, koska elämä tuo aina mukanaan ikäviä ja ei toivottuja asioita sekä muutoksia. Mielenterveys on myös sitä, että pystyn kokemaan ilon tunnetta ja voin elää tässä hetkessä. (SKS.KRA.MM.17.)

Tunteet ja yksilön ominaisuudet kietoutuvat joissakin vastauksissa myös mielenterveyden haasteisiin. Esimerkiksi nimimerkki Meiramiksi nimeämäni nainen kertoo kolmesta diagnoosistaan, joiden hän kuvailee olevan ”kova yhdistelmä elettäväksi.” Keskeiseksi

muistelun, kokemusten ja kerronnan kannalta nousevat kuitenkin vastaajan mielenterveydenhäiriöön liitetyt tunteiden säätelyn haasteet. Niiden seurauksena tunteista on muodostunut kertojan elämän kannalta hänen hyvinvointiaan ja toimintaansa ohjaavia keskeisiä tekijöitä. Meirami kuvailee, kuinka tunteet, kuten viha, kiukku, suru ja ilo tulevat ”normaali ihmiseen verraten multivoimakkaampana”. Hän kertoo myös siitä, että suru voi yltyä niin voimakkaaksi, että se saa aikaan itsetuhoisia ajatuksia. Lääkkeet auttavat Meiramia pitämään ”jokapäiväisen itkemisen kurissa.” Hän kertoo kuitenkin olleensa onneksi aina ”hemmetin rohkea persoona.” (SKS.KRA.MM.27.)

Meirami muistelee saaneensa nuorempana raivokohtauksia sekä olleensa pelätty, ja pelänneensä toisinaan myös itseään. Vastaja kertoo ajautuneensa tilanteisiin, joissa olisi saanut tunteensa purettua, mutta vanhemmiten hän on oppinut välttelemään paikkoja, joissa kokee joutuvansa ”provosoiduksi”. Hän kuvailee, ettei jaksaa raivoa, joka tulee yhä samalla voimalla kuin ennenkin, mikäli hän joutuu ”puun ja kuoren väliin”. Meirami kuvaileekin vanhemmiten ajatelleensa, että olisi varmasti mennyt sodassa etulinjaan, koska hän on niin peloton. Hän kertoo, ettei kuitenkaan itse halua aloittaa enää, vaikka nuorempana onkin ”syyllistynyt” siihen. Meirami ilmaiseekin, että ikä on tehnyt viisaaksi. Hän tuo kuitenkin kertomuksensa lopussa painokkaasti esille, ettei hänen mielenterveydenhäiriöstään voi parantua, vaikka niin usein ajatellaankin. Hän kirjoittaa, että sen käsitetään olevan paranemisen merkki, kun ikä on tehnyt rauhallisemmaksi. Tämä ei kertojan mukaan pidä kuitenkaan paikkaansa, vaan ”tunteet jylläävät päälle samalla vauhtia kuin aina ennenkin. Suru ns. tappaa, kiukku repii psyykettä ja onni saa repeämään liitoksistaan.” (SKS.KRA.MM.27.)

Meiramien kertomuksessa tunteet liitetään diagnosoituun mielenterveydenhäiriöön. Tällöin se näyttäytyy tunteiden taustalla vaikuttavana, kertojan hyvinvointia haastavana toimijana. Tunteet saavat kerronnassa kuitenkin keskeisen aseman myös itsessään. Aineistoesimerkissä nouseekin esille tunteiden kokemustasolla vaikuttava sekä ilmaisujen avulla konstruoitu vaikutusvalta. Ne ovat vaikuttaneet kertojan omaan toimintaan ja koettuun hyvinvoinnin tilaan konkreettisesti. Tunteiden vaikutusvaltaa vahvistavat niille annetut subjektin asemat sekä niiden toimintaa kuvaavat vertauskuvat. Ne tekevät kerronnassa tunteista hyvin konkreettisesti ja kokonaisvaltaisesti kertojan elämään, toimintaan ja fyysiseenkin tilaan vaikuttavia. Yksilölliseksi ominaisuudeksi mainittu rohkeus sekä iän tuoma viisautta näyttävät kuitenkin vastavoimina, jotka ovat mahdollisesti tukeneet haasteiden keskellä. Myös kertojan elämän myötä hahmottama

käsitys pelottomuudestaan tuo esille sen piirteenä, jonka voisi tulkita sotatilanteessa jopa hyödylliseksi. Kerronnassa tuleekin ilmi, kuinka erilaiset kontekstit, olosuhteet ja toiset ihmiset voivat vaikuttaa siihen, minkälainen asema yksilöllisille ominaisuuksille ja tunteille voi muodostua, ja millä tavalla yksilö ne kokee. Lisäksi Meirammin vastauksessa tulee esille, kuinka diagnoosit ja lääkkeet ovat vaikuttaneet hänen tilanteeseensa. Käsittelen kuitenkin näiden tekijöiden toimijuutta kattavammin kronokontekstin kohdalla.

Aiemmin esittelemäni nimimerkki Neilikka tuo tunteiden merkityksen kerronnassaan puolestaan seuraavasti esille:

Itse en aiemmin yhtään ymmärtänyt sitä, miten joku ei jaksa nousta sängystä. Minä toimin konemaisesti ja suoritin elämäni automaattisesti, tunteetta. Toisen masennukseni kohdalla huomasin vaikeuden päästä sängystä ylös ja sain tuntea, miltä tuntuu kun ei vain jaksaisi tehdä mitään. Masennus vie elämästä ilon ja värit. Vaikka kävisit töissä ja harrastuksissa, et saa niistä mitään. Kaikki vaan tuntuu pahalta ja ahdistaa ja masentaa. Elämänhalu katoaa. Kyky nauttia pienistä asioista katoaa. Tulee putkinäkö ja pahimmassa tapauksessa kaikki vähäinen energia menee siihen että pysyttelee hengissä. (SKS.KRA.MM.19.)

Kerronnassa vastaaja vertaa elettyjä tapahtumia ja niiden jatkumia toisiinsa. Tämän perusteella hänen voi tulkita oppineen ymmärtämään, mitä konemaisesti elämän suorittaminen voi saada aikaan ja miltä masennus tuntuu. Katkelman alussa toimijuus on kertojalla itsellään, mutta kerronnan myötä toimijuus peittyy passiivimuotoisen kerronnan taakse ja masennus saa vaikutusvaltaisen subjektin roolin; se ”vie elämästä ilon ja värit”, jonka seurauksena ”kaikki tuntuu pahalta ja ahdistaa ja masentaa.” Tällöin mielenterveyden häiriö vaikuttaa niin, että negatiivisesti koetut tunteet korostuvat ja kaippuu voimaa antavien tunteiden, kuten ilon, voimaan näyttäytyä merkittävältä. Kerronta tuokin esille, että nämä tunnekokemukset voivat viedä voimia ja vaikuttaa sitä kautta yksilön toimijuuteen sekä käsityksiin omasta potentiaalistaan, jos vastaajan sanoin, ”kaikki energia menee siihen, että pysyttelee hengissä”. Tunteet näyttäytyvätkin kerronnassa tekijöinä, joille on tärkeää antaa tilaa ja jotka tulee kohdata. Konemaisesti tunteetta eläminen voi ajaa siihen pisteeseen, että hyvinvointi kärsii. Negatiivisiksi miellettyjen tunteiden dominoiva läsnäolo voidaankin katsoa haastavan yksilön hyvinvointia (Lee ja Gallagher 2017).

Tunteet näyttäytyvätkin vastauksissa tekijöinä, joiden huomioiminen, hyväksyminen ja esille tuominen ovat hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Tunteiden rooli voi kietoutua myös mielenterveyden häiriöihin, jolloin niiden merkitys hyvinvoinnin kannalta korostuu.

Etenkin nimimerkki Meiramin kertomus tuo erityisen hyvin esille, kuinka voimakas tunteiden vaikutusvalta voi konkreettisesti olla. Tunteet voivat vaikuttaa yksilön omaan hyvinvoinnin tilanteeseen sekä toimintaan niitä haastaen, vaikuttaen myös siihen, kuinka hän sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tulee toimineeksi ja kohdatuksi.

Tunteilla onkin merkittävä rooli yksilöllisen toimijuuden ja selviytymisen kannalta. Kuitenkin yksilön käsitykset siitä, kuinka tunteita saa ympäröivässä yhteisössä näyttää ja kuinka niiden johdattamana saa toimia ovat osaltaan vaikuttamassa siihen, millä tavalla yksilö voi kokea tunteensa ja toimia niiden mukaan. Sosiokulttuuriset kontekstit ovat tuottamassa merkityksiä, jotka ohjaavat sitä, miten eri asioihin tulee asianmukaisesti katsotulla tavalla reagoida. Tällöin tunteiden rooli ja vaikutusvalta muodostuvat myös vuorovaikutteisesti ympäröivän sosiokulttuurisen todellisuuden ja sen odotusten, normien ja sääntöjen kanssa. (Tappolet 2016; Vandekerckhove ym. 2008, 1–4.)

Tunteiden lisäksi aineistoni vastauksissa kerrontahetkessä hahmotetut henkilökohtaiset ominaisuudet näyttäytyvät sekä kertojien kokemaa hyvinvointia ja toimijan roolia haastavina, mutta toisaalta ne ovat myös tukeneet kertojien mahdollisuuksia selviytyä menneisyyden haasteista. Tämä tuo esille, kuinka kirjoitustilanteessa tapahtuva arvio menneistä tapahtumista voidaan suhteuttaa vallitsevaan hyvinvoinnin tilanteeseen tavalla, jossa henkilökohtaisista ominaisuuksista syntyy muistelun ja kerronnan kautta juonellisesti merkittäviä toimijuuksia. Humanistisen psykologian valossa näen, että tällä itseymmärryksellä voi olla mielenterveyttä tukeva rooli myös tulevaisuudessa. Yksilö voi löytää itsestään potentiaalia, joka tukee hänen mahdollisuuksiaan vaikuttaa vallitseviin hyvinvoinnin olosuhteisiin ja omaan tilanteeseensa. (ks. Moss 2015, 3.)

5.2 Mikrokontekstin toimijuudet: Elämäkokemukset ja elämäntavat

Yksilölliseen elämänpiiriin, mikrokontekstin toimijuuksiksi olen asettanut aineistoni perusteella välittömään elinympäristöön liittyvät haastavat ja positiivisina näyttäytyvät elämäkokemukset sekä elämäntavat. Haastaviksi elämäkokemuksiksi määrittelen aineistoni pohjalta traumana ilmaistut sekä traumaattisiksi kuvatut tapahtumat kuten kiusaamisen, lapsuusaikaan sijoittuvat epäedulliset kasvuolosuhteet, läheisten haasteet, sairaudet ja menetykset, koetun kivun, yksinäisyyden sekä liian kuormittavaksi koetun arjen. Nämä näyttäytyvät tekijöinä, jotka ovat vaikuttaneet kertojien omaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen niitä haastaen. Lisäksi ne nähdään myös yleisellä, kertojia yhdistävällä

näkemyksen tasolla mielenterveyden rakentumiseen ja haasteiden muodostumisen kannalta keskeisinä.

Lapsuuden aikaisten turvattomien olosuhteiden ja traumojen merkitys kerrontahetkessä hahmotetulle hyvinvoinnin tilanteelle ja mielenterveydelle tulee ilmi muun muassa keski-ikäisen naisen, nimimerkki Vaniljan kerronnassa. Hänen kertomuksessaan nousevat haastaviin kokemuksiin kietoutuvina esille myös nanokontekstiin kytkeytyvien tunteiden merkitykset ja vaikutukset. Vanilja muistelee lapsuudessa kohdattuja kokemuksia, vanhempien mielenterveyden haasteita, isänsä menetystä ja koulukiusaamista. Vastaaja tuo esille myös näkemyksensä siitä, kuinka hänen isänsä ”hoiti traumaansa alkoholilla ja aiheutti lisää traumaa itselleen ja muille, kunnes syyllisyys ja häpeä vei hänet hautaan”. Vanilja kertoo myös itse ”taistelleensa tuota syyllisyyttä ja häpeää vastaan.” Kirjoittaja pohtii isänsä menehtyneen, sillä hän ei saanut kunnollista apua. Tämän jälkeen hän toteaa seuraavasti:

Minä olen saannut kyllä hoitoa ja olen edelleen hengissä, mutta ongelma ei ole poistunut. Ongelmana ovat traumat joita ei ole saatu purettua. Olen sitä mieltä, että jos olisin saannut oikeallaista apua jo heti lapsuudessa paljon olisi säästyty. (SKS.KRA.MM.24.)

Vastauksessa ilmenee, että kertojan oma toimijuus jää traumoihin liitettyjen passiivimuotoisten ilmaisujen taustalle; niitä ”ei ole saatu purettua”. Traumat näyttävätkin vastaajan perhepiirissä osin ylisukupolvisina ilmiöinä, jotka ovat kulkeneet tämän elämässä mukana aiheuttaen haasteita. Lapsuuden muistelu tapahtuukin usein vertaamalla menneitä tapahtumia kerrontahetken tilanteeseen, jossa voidaan arvioida sitä, onko tilanne muuttunut esimerkiksi paremmaksi tai huonommaksi (Korkiakangas 1996, 330). Muistelukerronnan avulla voidaan myös pohtia elämän kehityskulkuja ja tuoda esille kannanottoja kerrontahetken tilannetta koskien (mts. 36). Traumojen rakentuminen on alkanut kertojan lapsuudessa, mutta ne vaikuttavat vielä kerrontahetkessä kuvattuun ja koettuun hyvinvointiin. Haastaviin kokemuksiin liittyvien syyllisyyden ja häpeän tunteiden haitallista vaikutusvaltaa vahvistavat niille annetut subjektinkaltaiset asemat. Kertoja kuvailee niiden ensin vieneen vanhempansa hautaan, ja tämän jälkeen hän on myös itse joutunut ”taistelemaan” niitä vastaan. Nimimerkki Vaniljan kerronta tuokin esille, kuinka traumat, syyllisyys ja häpeä saavat sekä konkreettisesti kokemustasolla vaikuttavaa, että kielellisesti konstruoitua toimijuutta. Samalla Vaniljan kerronta tuo esille, kuinka tunteiden rooli voi siirtyä yksilön kasvuympäristössä myös osin ylisukupolvisesti, ja

voimistaa yksilön hyvinvoinnin kannalta sellaisia tunteita, jotka voidaan kokea mielenterveyttä kuormittavina.

Vanhempien psyykkiset haasteet aiheuttavatkin lapsille usein häpeän ja syyllisyyden kokemuksia, jotka kietoutuvat kulttuurisiin, sosiaalisiin sekä psykologisiin tekijöihin. Vanhemman oma syyllisyys ja häpeä liittyvät usein kulttuurisiin käsityksiin ja odotuksiin, ja lapsi voi oppia, että aihe on salailtava ja hävettävä. Tällöin lapsi omaksuu kulttuuristen ja sosiaalisten mallien kautta suhtautumaan mielenterveyden haasteisiin vastaavalla tavalla. Lapsen kokemusmaailmassa syyllisyys kohdistuu usein kuitenkin myös häneen itseensä, sillä hän voi kokea esimerkiksi vanhemman vuorovaikutuksessa esiintyvät ongelmat omina puutteinaan. Lisäksi nimimerkki Vaniljankin kuvaama vanhemman menetys voi olla lapsen kokemuksissa sekä valtavaa surua että turvallisuuden horjumista, joita käsitellään vielä aikuisuudessakin. (Jähi 2003, 197–200.)

Vaniljan kertomuksesta voikin tulkita, että haastavat kokemukset ovat voineet vaikuttaa kertojan turvallisuuden kokemukseen. Lisäksi niihin liittyvillä syyllisyyttä ja häpeää koskevilla tunnekokemuksilla on voinut ollut haitallinen vaikutus kertojan itsetunnon rakentumiseen ja kokemaansa potentiaaliin. (ks. Maslow 1970 39–46.) Vaniljan vastaus ilmentääkin hyvin sitä, kuinka lapsuuden aikaiset kokemukset ovat vaikuttaneet kehittyvän ja kasvavan yksilön hyvinvointiin eri ajanjaksot ylittäen. Kertomuksessa tulee myös esille, kuinka vastaajan muisteltu ja koettu hyvinvointinsa on kietoutunut myös läheisten haasteisiin.

Koetut läheisten haasteet, kuten sairaudet tai alkoholismi ja niihin liittyvä puhumattomuus nousevatkin useassa kertomuksessa omien haasteiden rinnalla tai niiden syntymiseen vaikuttavina tekijöinä. Läheisten haasteiden merkitys koetulle hyvinvoinnille ilmaistaan joissakin vastauksissa myös suoraan ja kiteytetysti. Esimerkiksi eräs keski-ikäinen mies kertoo siitä, kuinka hänen lapsuuttaan varjosti isän alkoholismi. Hän tuo tähän liittyen esille myös oppineensa, ettei vaikeista asioista puhuta, mikä on aiheuttanut kertojalle masennusta ja ahdistusta (SKS.KRA.MM.3). Siru puolestaan kuvailee, että ”Lähipiirin kokemat vääryydet, joille ei mitään mahda, ajoivat suuren ahdistuksen valtaan” (SKS.KRA.MM.69). Vaikeat ja traumaattiset kokemukset, kuten oma tai läheisen sairastuminen tai kuolema voivatkin olla tekijöitä, jotka saattavat vaikuttaa yksilön kehitykseen, mielenterveyteen ja hyvinvointiin niitä haastaen, horjuttaen muun muassa perusturvallisuuden kokemusta. Etenkin lapsuusaikaan sijoittuvilla haastavilla ja

traumaattisilla kokemuksilla voi olla pitkäaikaisia seurauksia. (Maslow 1970, 39–43; Rokach ja Clayton 2023.)

Jotkut vastaajista ovat kuitenkin kyenneet kääntämään haastavat kokemukset voimavaroiksi, kun niistä on selvinnyt. Esimerkiksi Niinan (SKS.KRA.MM.6) vastauksessa koetut mielenterveyden haasteet nähdään tarjonneen mahdollisuuksia ymmärtää ja kohdata sosiaali- ja terveysalan työssä asiakkaat tasa-arvoisesti, arvokkaasti ja ymmärtäväisesti. Tämä tuo esille, että ihmisillä on mahdollista myös vaikuttaa omiin olosuhteisiinsa, sekä löytää haastavista kokemuksista myös mahdollisuuksia ja positiivisia ulottuvuuksia (ks. Frankl [1978] 1980, 46–7).

Mielenterveyttä vahvistavana kokemuksena näyttäytyy kuitenkin erityisesti se, että voi tuntea olonsa turvalliseksi, rakastetuksi ja välitetyksi. Tämä korostaa ajatusta siitä, että kokemukset turvan ja sosiaalisten tarpeiden täyttymisestä ovat oleellisia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta (Maslow 1970, 39–45). Turvan, rakkauden ja välittämisen merkitys ilmenevät kerronnassa erityisesti yleisen tason käsityksinä, mutta myös kytkös omiin kokemuksiin ja muisteluun nousee esille. Kyseiset tekijät tulevatkin esille useissa vastauksissa, ja niistä voikin nähdä muodostuvan keskeisen mielenterveyttä rakentavan ja ylläpitävän kivijalan. Tämä tulee esille jo nanokontekstissa esittelemäni Soljan kerronnassa, jossa hän pohtii perimän ja elämäkokemusten vaikutuksia:

Moni ihminen kantaa mielenterveyden horjumisen taakkaa jo syntymästään saakka. Sukupuussani ei tällaista perimää näy. Omassa elämässäni syntymän ja varhaislapsuuden ulkoiset puitteet olisivat voineet johtaa toisenlaiseenkin lopputulokseen. Synnyin suurperheen kuopukseksi vanhoille vanhemmille sodan syttymisen kynnyksellä. Pieni tila antoi jokapäiväisen leivän, mutta vaati kovaa yrittämistä ja ponnistelua. Näin erikoisesti isän sairasteltua ja kuoltua ollessani 4-vuotias ja veljien jouduttua sotaan. Sylikokemusta minulta puuttuu, mutta turvallisuutta toi tietoisuus siitä, että äiti oli lähellä: navetassa, pihatöissä tai hellan äärellä. Vaatimaton elämä opetti tyytymään vähään. Osakseni tullut isojen sisarusten huolehtiva rakkaus ja kyläyhteisön yhteisöllinen elämä kasvattivat luottamusta toisiin ihmisiin. Sain kaikesta huolimatta hyvät eväät pitkään elämänpolkuuni! Tämä kaikki pohjusti omaa mielenrauhaani. (SKS.KRA.MM.13.)

Soljan tekstissä tulee esille muisteltuun varhaislapsuuteen liittyviä haasteellisiksi mielletäviä tapahtumia, kuten sota-aika, isän kuolema ja vaatimattomat olosuhteet. Kerronta tuo kuitenkin esille, kuinka vastaajan muisteltu lapsuuden arki on ollut äidin toiminnan ja läheisyyden kannalta ennakoitavaa ja vakaata, mikä on turvallisuuden

tarpeiden täyttymisen kannalta oleellista (Maslow 1970, 39–42). Lisäksi koetun sisarusten rakkauden ja yhteisöllisyyden voi nähdä vastanneen kertojan sosiaalisiin tarpeisiin (Maslow 1970, 43–45). Kokemukset äidin läsnäolosta, läheisten ja yhteisön tuesta ja rakkaudesta näyttävät kertojan muistellun hyvinvoinnin kannalta oleellisesti positiivisesti vaikuttavina. Niiden avulla hän näkee saaneensa ”hyvät eväät” elämäänsä. Nämä kokemukset esiintyvät kertomuksessa avaintekijöinä, jotka ovat olleet rakennuspohjana vastaajan kehittyvälle ”mielenrauhalle”.

Vastauksissa tulee myös esille, että arkinen elämä ja siihen sisällytetyt hyödyllisinä kerrotut elämäntavat ja valinnat, kuten ravinto, liikunta, harrastukset, sosiaalisten suhteiden vaaliminen ja pienistä asioista iloitseminen rakentavat ja vahvistavat mielenterveyttä. Nämä tekijät nähdään vastauksissa etenkin yleisellä tasolla mielipiteenä ja käsityksinä ilmaistuina, mutta myös koetun hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. Esimerkiksi nuorehko aikuinen mies, Santeri kirjoittaa seuraavasti:

Saattaa kuulostaa tylsälle ja kliseiselle, mutta mielenterveys koostuu pienistä asioista, kuten: vuorokausirytmistä, ravinnosta, ihmissuhteista ja sopivassa määrin liikuntaa. [--] Mielenterveyttä ylläpitäviä asioita massa elämässä, ovat ihan perusarki, perhesuhteet, työ ja harrastukset. (SKS.KRA.MM.36)

Aineistoesimerkin aloitus saa vastaajan ilmaisun näyttämään itsestään selvänä tosiasiana. Arkiset elämäntavat esitetään olevan konkreettisesti mielenterveyttä ”koostavia”. Tämän jälkeen kerronta siirtyy vastaajan henkilökohtaiseen elämään, jossa omakohtainen kokemus vahvistaa arkisen elämän ja siihen liittyvien tekijöiden mielenterveyttä ylläpitävää vaikutusta.

Keski-ikäisen Nellin kerrotussa elämässä elämäntavoista etenkin liikunta on selkeässä mielenterveyttä vahvistavassa asemassa. Uupumisesta toipumisen yhteydessä Niina toteaa olleensa ”kiitollinen”, että ”liikunta oli osa” hänen arkeaan, jonka vuoksi hän oli ”siltä osin kohtuullisen hyvinvoiva” (SKS.KRA.MM.68.) Liikunta on Niinan vastauksessa suoraan hyvinvointiin vaikuttavana arjen osallisena. Se on auttanut tukemaan hänen hyvinvointiaan haasteiden keskellä. Ilmaisuuksien lisäksi liikunnalle kielellisesti konstruoitua toimijuutta, joka on kuitenkin kerronnan perusteella tukenut Nellin hyvinvointia myös konkreettisesti.

Eläkeläisen naisen, nimimerkki Rakuunankin kerronnassa liikunnan vaikutukset nousevat myös muistelun kautta mainittuna esille. Liikunnan ohessa esille tulevat myös kivun vaikutukset ja erityisesti kuulluksi tulemisen tärkeys.

Muistan kerran kun isona jo, oli selkäni kipeä, Lääkäristä en saanut apua työp. kaverit luuli että lintsaan joku sanoi että kyllä se siitä! Sitten tämä rakas siskoni sanoi että menet niin kauan että saat apua. (silloin olin ollut jo tosi hermostunut, ei uni tullut, ei ruoka maistunut ajatus kulki vaan ettei minua kuunneltu) Sitten menin vielä lääkäriin – määräsi fysioterapiaa hoidettiin vatsalihakset kuntoon jumpalla ja selkä parani ja mieli kans!
(SKS.KRA.MM.37.)

Kivun kokemuksen voi nähdä kerronnassa tekijänä, joka on vaikuttanut alkujaan Rakuunan hyvinvoinnin tilanteeseen sitä haastaen. Oleelliseksi nousee kuitenkin se, ettei hän tuossa tilanteessa ole kokenut saavansa tukea ja tulleeensa kuulluksi. Tilanteen voikin nähdä haastaneen kertojan fyysisten ja sosiaalisten perustarpeiden täyttymistä, ravinnon ja unen saantia sekä kohdatuksi ja ymmärretyksi tulemisesta. Lopulta saatu tuki tuo esille mahdollisesti se, kuinka kertoja on vihdoinkin kokenut tulleeensa kuulluksi. Tämän lisäksi liikunta on auttanut konkreettisesti kohentamaan sekä fyysistä- että mielentilaa.

Ulla Savolainen kirjoittaa evakkomuistelmia käsittelevässä väitöskirjassaan siitä, kuinka sota-aikaan ja evakkomatkaan liittyvät järkyttävät kokemukset ovat jääneet hänen aineistonsa kirjoittajien mieleen kerronnassa eri ajanjaksojen yli kulkevinä tekijöinä. Näiden kokemusten pohjalta kertojat pohtivat pelkojaan ja arvioivat kuinka niiden katsotaan ja koetaan vaikuttaneen heidän elämäänsä myöhemmin. Aiempien haastavien tapahtumien käsittely ilmenee usein myös tavalla, jossa menneet ja kerrontahetken kokemukset linkittyvät toisiinsa. (Savolainen 2015, 367.)

Kummittelevat, eri ajanjaksojen mukana kulkevat kokemukset tuovat mielestäni hyvin esille sen, minkälainen vaikutusvalta niillä voi olla. Myös oman aineistoni kohdalla kokemukset näyttäytyvät tekijöinä, joiden perusteella kertojat punovat oman mielenterveytensä kehityksen näkökulmasta syy-seuraussuhteita yhteen. Kokemukset ovat muodostuneet erilaisissa olosuhteissa, mutta niillä on ollut kertojien henkilökohtaisessa kokemusmaailmassa valtaa vaikuttaa eri ajanjaksot ylittävästi, hyvinvoinnin ja mielenterveyden rakentumiseen. Vaikeat kokemukset voidaan kokea toimijoina, joiden katsotaan toisinaan vaikuttaneen kertojien mielenterveyden tilanteeseen myöhemminkin sitä haastaen. Toisaalta haastavien kokemusten kanssa eläminen ja niiden käsittely on voinut auttaa myös kääntämään ne voimavaraksi, jota on voitu hyödyntää muun muassa

toisten ihmisten tukemisessa ja kohtaamisessa. Tämän voi nähdä parhaimmillaan kertojan omaa kokonaisvaltaista ihmisyyttä, toimijuutta, potentiaalia ja elämän merkityksellisyyttä vahvistavana (ks. Maslow 1970, Frankl [1978] 1980, 33–4). Positiivisina näyttäytyvät, turvallisuuden ja rakkauden kokemukset puolestaan katsotaan kerrontahetkessä tukeneen myös myöhempää mielenterveyden tilannetta.

Sen lisäksi, että kokemukset näyttäytyvät vastaajien näkökulmasta kerronnallisesti merkittävänä, niiden roolia konkreettisemmin vaikuttavana toimijuutena voi lähestyä myös kehityspsykologian näkökulmasta. Haastavilla ja traumaattisilla kokemuksilla voi olla mielenterveyttä horjuttavia vaikutuksia. Myönteisinä koetut tapahtumat, kuten rakastetuksi ja kohdatuksi tuleminen, puolestaan näyttäytyvät mielenterveyttä tukevana. Sama koskee myös vastauksissa mielenterveyden rakentumisen kannalta oleellisena esitettyjä, terveellisiksi katsottuja elämäntapoja, joihin lukeutuvat muun muassa liikunta, riittävä uni ja ravinto. (Kuther 2023 a; Kuther 2023 b; Lönnqvist 2021 b.) Nämä tekijät voi nähdä myös vahvistavan Maslowin tarvehierarkian näkökulmasta perustavanlaatuisen fyysisten sekä sosiaalisten, turvallisuutta ja arvostusta koskevien tarpeiden täyttymistä (Maslow 1970, 35–46).

5.3 Mesokontekstin toimijuudet: Yhteiskunnalliset palvelut ja instituutiot

Mesokontekstiin asettuvat aineistoni perusteella yhteiskunnalliset palvelut ja instituutiot. Lasken tähän kuuluvaksi terveys- ja sosiaalipalvelut, työ- ja opiskelupaikat sekä järjestetyt harrastusmahdollisuudet, jotka nousevat vastauksissa keskeisesti esille. Laajemmin yhteiskunnallisiksi palveluiksi lukeutuvat myös esimerkiksi kulttuuri- ja ravintolapalvelut sekä lähikauppa, jotka tulevat yksittäisissä vastauksissa mainintatasolla esille. Käsittelen näiden toimijoiden roolia kuitenkin niiden kontekstien yhteydessä, joihin ne selkeimmin vastaajien kertomuksissa kytkeytyvät.

Yhteiskunnalliset terveys- ja sosiaalipalvelut, työ- ja opiskelupaikat, näyttäytyvät aineistoni vastauksissa sekä mielenterveyttä vahvistavina että haastavina. Yksilölliseen muistiin ja kokemuksiin liittyvä kerronta tuo kuitenkin esille variaatiota näiden toimijoiden rooleista ja vaikutuksista. Harrastukset puolestaan esiintyvät usean vastaajan kertomuksissa mielenterveyttä vahvistavina. Tässä osiossa tuon esille palveluksi mielletävän harrastuksen merkityksiä.

Koulu esiintyy joidenkin vastaajien kerrontahetken kokemuksissa hyvinvointia vahvistavana. Vaikka aiemmin on ollut haasteita, opiskelupaikkaa kuvataan tekijänä, joka on auttanut tukemaan mielenterveyttä. Esimerkiksi Pilviksi nimeämäni nuorehko nainen kuvailee seuraavasti:

Mielekäs opiskelupaikka on tuonut päiviini stimuloivaa tekemistä ja saanut minut viiden vuoden työttömyysputken jälkeen tuntemaan itseni jälleen tarpeelliseksi ja antanut minulle paitsi syyn elää myös tunteen siitä, että kuulun johonkin. En enää ajelehdi yksin, hahmottomana ja muista erillään. Olen opiskelupaikastani onnellinen ja kiitollinen joka ikinen päivä. Se on tuonut elämäni paljon aineellista ja aineetonta hyvää. (SKS.KRA.MM.14.)

Subjektinkaltaisessa asemassa esitetty opiskelupaikka näyttäytyy mielenterveyttä vahvistavana jo yksilön hengissä selviämisen kannalta. Sen voi tulkita lisänneen myös vastaajan kokemusta omasta arvostaan, potentiaalistaan sekä elämän tarkoituksesta ja merkityksellisyydestä; kertoja on saanut ”syyn elää”, hän kokee kuuluvansa johonkin ja olevansa tarpeellinen (ks. Maslow 1970, 43–4; Frankl [1978] 1980, 18, 27–9).

Koulun, koulutuksen sekä työn vaikutukset tulevat esille myös Venlan vastauksessa:

Juuri nyt ymmärrän, mikä merkitys sillä oli, että pääsin vähävaraisesta kodista oppikouluun [--], sitten opiskelemaan [paikkakunnan nimi poistettu] ja siten fyysisesti etäälle. Korkeampi koulutus, [toimenkuva poistettu] ammatti, kyky analysoida asioita sekä ulospäin suuntautuneisuus kai pelastivat minut. (SKS.KRA.MM.15.)

Vastauksessa on nähtävillä, kuinka muisteltujen kokemusten jakaminen mahdollistaa menneiden tapahtumien arvion kertojan nykyhetkessä (ks. Ukkonen 2000, 130–1). Lisäksi se tuo esille, kuinka vastaajan kertova minä tulkitsee kerrotun minän menneisyyttä suhteessa myöhempisiin tapahtumiin (ks. Pöysä 2015, 136–7). Aineistokatkelmassa ilmenee kuinka koulu, opiskelu ja ammatti saavat muistelussa, kerrontahetkessä hahmotetun ymmärryksen kautta merkittäviä rooleja kertojan selviytymisen kannalta. Niiden merkitykset ja vaikutukset voi nähdä kuitenkin syntyvän myös yhteisvaikutuksessa nanokontekstiin lukeutuvien yksilöllisten ominaisuuksien; asioiden analysointikykyyn ja ulospäinsuuntautuneisuuden kanssa. Nämä tekijät yhdessä saavat pelastajan roolin.

Nimimerkki Kuminaksi nimeämäni nuoren aikuisen kerronnassa (SKS.KRA.MM.47) koulu ja sinne asettuvat tapahtumat ovat puolestaan koko vastauksen keskeisin kiinnekohta. Muistelussa esiintyvät tapahtumat ovat sidottuna peruskouluun ja sen tapahtumiin, ja

koululle muodostuu mielenterveyttä haastava vaikutus. Koulu näyttäytyy kertomuksessa ennen kaikkea ympäristönä, jossa Kuminaan kohdistuva kiusaaminen ja yksin jääminen ovat olleet heikentämässä kertojan hyvinvointia aiheuttaen ahdistusta. Vastaajan kertomus kulkee läpi eri luokka-asteiden ja ikävuosien, joiden myötä mielenterveys on heikentynyt. Kertoja kuvailee, ettei hän kokenut saavansa apua koulupsykologilta, mutta lopulta hän pääsi nuorisopsykiatrian poliklinikalle ja sai oikeanlaista apua. Tämän myötä hänen hyvinvointinsa tilanne alkoi lopulta kohentua.

Sanni Heinonen on tutinut pro gradu -tutkielmassaan mielenterveyskuntoutujien koulumuistoja ja kouluhyvinvoinnin kokemuksia. Heinosen aineistossa esille nousee samoja tekijöitä, kuin edellä esitellyn vastaajan kertomuksessa; ystävien puute, koulukiusaaminen sekä tunne ulkopuolisuudesta. Heinonen tuo esille, että koulu näyttäytyy hyvin vahvasti sosiaalisena ympäristönä, jossa esiintyvällä vuorovaikutuksella on merkittävä rooli yksilöiden kokemalle hyvinvoinnille. Vaikeuksista on mahdollista selvitä, mutta se ei ole välttämättä helppoa. Kouluhyvinvointiin liittyvillä kokemuksilla voi olla myös kauaskantoisia ja merkittäviä seurauksia. (Heinonen 2019, 49, 70.)

Koulun voikin nähdä kertojan vastauksessa heikentäneen mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta merkittävää hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemisen kokemusta sekä tunnetta kuulua joukkoon. Tällä puolestaan on voinut olla mahdollisesti vaikutuksia myös vastaajan kokemukseen omasta arvostaan, toimijuudestaan ja potentiaalistaan (ks. Maslow 1970, 43–6). Nuorisopsykiatrian poliklinikka puolestaan on auttanut Kuminaa selviämään vaikeuksista. Lopuksi vastaajan kerronta palaa kuitenkin vielä koulukiusaamiseen ja kouluun, minkä voi nähdä sitovan hänen menneisyyden kokemuksensa kerrontahetkeen ja tulevaan. Muistelukerronnan avulla kertojat voivatkin nivoa menneisyyttä ja nykyisyyttä yhteen, mutta sillä on usein myös tulevaisuuteen suuntaava ulottuvuus (esim. Savolainen 2015, 365–6). Kuminan kerronta päättyy ilmaisuun, jonka voi nähdä sellaisena toiveena tulevalle, joka voisi auttaa tekemään koulusta vielä paremmin hyvinvointia tukevan toimijuuden: ”Minun mielestäni koulujen pitäisi puuttua paremmin koulukiusaamiseen ja että tunne-elämätaidot olisi hyvä oppiaine koulussa” (SKS.KRA.MM.47).

Koulun lisäksi työpaikat ja työterveyshuolto tulevat vastaajien kerronnassa esille sekä mielenterveyttä vahvistavina, että haastavina toimijoina. Osa muistelee saaneensa töistä tukea ja ymmärrystä mielenterveyden haasteiden keskellä, ja työ on myös toiminut kokemuksellisella tasolla iloa ja elämän mielekkyyttä tuottavana tekijänä. Osa vastaajista kertoo kuitenkin kokeneensa, ettei omista mielenterveyden haasteista voi töissä tai

työterveydenhuollossa puhua, eikä niitä ymmärretä. Tällöin työ voi mahdollisesti heikentää yksilön hyväksytyksi tulemisen kokemusta. Työ ja työnteko tulevat esille myös passiivimuotoisen kerronnan avulla ja arvoihin kytkeytyvinä ilmiöinä, jotka nähdään joidenkin vastaajien mielestä mielenterveyden edellytyksenä ja sitä vahvistavana. Näin ollen työlle konstruoidut merkitykset tekevät siitä myös mielenterveyttä rakentavan toimijan. Toiset vastaajista myös kyseenalaistavat tätä näkökulmaa. Tähän palaan enemmän makrokontekstin toimijuuksia, yhteisöllisiä merkityksenantoja, käsittelevässä alaluvussa.

Koulun ja työn lisäksi sosiaali- ja terveystalot sekä niiden alaisuudessa järjestetyt ryhmät sekä Kansaneläkelaitos esiintyvät vastauksissa tekijöinä, joilla voi nähdä olleen ja olevan vaikutusta kertojien hyvinvoinnin tilanteeseen sen perusteella, miten kertojat ovat kokeneet palvelun henkilökohtaisesti. Esimerkiksi Einon kertomuksessa terveys- ja sosiaalipalvelut esiintyvät useaan otteeseen. Hän käsittelee omaa ja puolisonsa hyvinvointia ja toimintaa paljon niistä saadun tuen kautta. Eino kertoo myös että ”Kela suhtautui psyyken sairauten yhtenä sairautena sairauksien joukossa ja muutti lääkärinlausunnon perusteella hoitotuen korotetuksi” (SKS.KRA.MM.1). Tällöin Kelan (Kansaneläkelaitos) voi nähdä esiintyvän kertojan hyvinvointia vahvistavana institutionaalisenä toimijana, joka on tarjonnut ymmärtävää suhtautumista sekä taloudellista tukea. Tämän voi nähdä vahvistaneen perustarpeisiin liittyvää taloudellisen turvan kokemusta ja sosiaalista hyväksyntää (Maslow 1970, 39, 45–6). Einon kertomuksessa myös omaisille tarkoitettu vertaisuutta vahvistava tukimuoto on osoittautunut hyvinvoinnin kannalta merkittäväksi. Toimintaan mukaan pääseminen näyttäytyy kerrotun hyvinvoinnin kannalta keskeisenä käännekohtana:

Elettiin yhdeksänkymmentälukua, kun psykiatri antoi minulle mielenterveysomaisten esitteen. Siitä asti olen ollut mukana toiminnassa. [--] Omaisten keskusteluryhmät ovat hyviä vertaistuen ja taakan purkamisen paikkoja. Omaishoitajan rooli on poikkeava, enemmän puhutaan hoidettavan kuin omasta voinnista. Läheisten terveystietoja ei voi missään muualla kertoakaan, siksi nämä suljetut ryhmät ovat monen omaisen ainoa henkireikä, suorastaan elinehto. (SKS.KRA.MM.1.)

Aineistokatkelmassa palvelukonseptin voi nähdä konkreettisesti tarjoavan sosiaalisia tarpeita täyttäviä, mikrokontekstissakin käsittelemiäni välitetyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia. Ne näyttäytyvätkin usean vastaajan mielestä hyvinvoinnin ja mielenterveyden rakentumiseen kannalta oleellisina. Keskusteluryhmien

vaikutusvaltaa vahvistaa myös niihin liitetyt ilmaiset, etenkin kuvaus niistä ”ainoana henkireikänä” ja ”elinehtona”.

Einon lisäksi myös esimerkiksi aiemmin esittelemäni nimimerkki Lipstikka tuo esille ilmaisen lähiterveyskeskuksen olevan mahtava palvelu, joka ”pelasti [hänet] pahimman masennusjakson aikana!” (SKS.KRA.MM.26). Tässä yhteydessä hän tuo esille, että ”Joskus ihminen vain toivoo saavansa puhua jollekin, joka kuuntelee” (SKS.KRA.MM.26). Palvelun asemaa toimijuutena ilmentää sille annettu pelastajan rooli. Palvelun voi nähdä myös tekijänä, jonka sisällä tapahtunut toiminta on tarjonnut vastaajalle mahdollisuuden tulla kohdatuksi ja kuulluksi, mikä on tukenut hänen hyvinvointinsa tilannetta.

Terveys- ja sosiaalipalveluiden lisäksi harrastukset esiintyvät usean kertojan vastauksessa hyvinvointia ja mielenterveyttä vahvistavina. Tästä hyvänä esimerkkinä on Minniksi nimeämäni nuoren aikuisen kertomus (SKS.KRA.MM.30). Tekstissä muisteltu hyvinvointi ja siihen liittyneet haasteet näyttävät alkaneen lapsuudessa epävakaisissa ja turvattomissa olosuhteissa, joihin on liittynyt isän mielenterveyden haasteet, useita muuttoja, sekä äidin vaihtuvia miesystäviä, joiden käytös on ollut kertojan muistelun mukaan myös pelottavaa. Kertojan ilmaisun mukaan hänelle soveltumaton tukiryhmä, elämä ja monet tekijät ovat yhdessä olleet hänen mielenterveytensä haasteiden taustalla.

Minnin vastauksessa suuremmassa mittakaavassa mielenterveyden kannalta vahvistavaksi ja pelastaviksi tekijöiksi osoittautuu kerronnan lopuksi välittävä ja ymmärtävä poikaystävä sekä hänen perheensä ja kotinsa. Tämän voi tulkita korostavan turvallisuuden ja rakkauden tarpeiden merkitystä (ks. Maslow 1970, 39–45). Lapsuuden turvattomassa tilanteessa Minnin hyvinvoinnin tilannetta vahvistavina näyttävät lisäksi ei-inhimilliset huonekalut, joihin palaan metakontekstia käsittelevässä luvussa. Minniä on tukenut muistellussa ja kerrotussa elämässä haasteiden keskellä myös erityisesti harrastus.

Kertoja muistelee lakanneensa syömästä ja olleensa vahingollinen itselleen. Vastauksessa ilmenee, ettei terveyspalveluista kuitenkaan ollut kerrotun ja koetun hyvinvoinnin kannalta apua. Minni kertoo, ettei hän kokenut saavansa riittävää apua koulupsykologilta eikä myöhemmin lääkäriltäkään. Tällöin koulun ja terveyspalvelun voi tulkita kerronnassa välillisesti tekijöinä, jotka eivät ole tukeneet kertojan hyvinvointia. Oman harrastuksen löytäminen näyttää kuitenkin käänteentekevä:

Löysin näihin aikoihin oman lajin, joka taisi pelastaa [kertojan vahingoittamasta itseään]. Aloin SM kilpailijaksi ja totta kai häpesin, jos joku

näki [vahingollisen toiminnan ilmenemisen]. Päätin sitten lopettaa sen hölmöilyn, jotta saan kilpailla. (SKS.KRA.MM.30.)

Harrastuksen merkitys tulee esille kerronnassa toisteisesti tilanteessa, jossa kertoja tuo myös uudestaan esille, kuinka hän ei saanut terveystalvakuista apua. Tämän voi nähdä tuovan esille harrastuksen merkityksen vastaajalle ja kerronnan juonelle kannalta. (ks. Latvala 2005, 68; Kaivola-Bregenhøj 1988, 277, 315.) Samalla se korostaa harrastuksen roolia myös vastaajan mielenterveyttä vahvistavana tekijänä:

Jälleen kerran oma lajini pelasti. Leiri oli tulossa ja siellä halusin vaikuttaa normaalilta. Ensimmäistä kertaa neljään kuukauteen söin kunnolla. Tuntui hyvältä saada vihdoinkin kaipaamaani energiaa. En nukkunut koko yönä, sillä pitihän se hyväolo käyttää hyväksi ties, kuinka vähän se kestäisi. Kotiin palattuani lukittauduin omaan huoneeseen, en suostunut käymään koulussa, en suostunut poistumaan huoneestani, olin luonut itselleni turvakuplan. (SKS.KRA.MM.30.)

Aineistoesimerkit kuvastavat, kuinka palveluna järjestettäväksi tulkittava lajiliikuntaharrastus on tarjonnut Minnille mahdollisuuden muuttaa omaa toimintaansa niin, että se on muovautunut hyvinvointia ja mielenterveyttä vahvistavaksi. Vaikka kertojan kuvaama häpeä ja normaaliksi kokemisen tärkeys ovat olleet taustalla vaikuttamassa siihen, miksi Minni päätti toimia valitsemallaan tavalla, korostuu kerronnassa harrastuksen pelastava rooli, joka myös ilmaistaan suoraan. Harrastus auttoi kertojaa ensinnäkin luopumaan hänen omaan hyvinvointiinsa haitallisesti vaikuttaneesta vahingoittamisesta. Harrastukseen liittyvä leiri antoi myös mahdollisuuden hetkeen, jonka voi tulkita kotiympäristössä koettujen haasteiden vastapainona ja hyvää oloa vahvistaneena tekijänä. Tämän voi nähdä tukeneen myös kertojan perustarpeiden, ravinnon ja turvallisuuden täyttymistä (Maslow 1970, 35–42).

Minnin kerronta tuo esille, kuinka esimerkiksi harrastustoiminta voi saada yksilöllisesti koetun ja muistellun elämän kannalta merkittäviä hyvinvoinnin tilannetta vahvistavia rooleja. Sen voi pohjimmiltaan nähdä tarjoavan mahdollisuuksia toteuttaa itseään, mikä näkyy useissa muissakin vastauksissa harrastuksiin liittyvänä piirteenä. Keskeinen asema sillä näyttäytyy Minnin kerronnassa kuitenkin olevan myös hyvin perustavanlaatuaisten tarpeiden täyttymisen kannalta. Tämä tuo esille harrastukselle yksilöllisen kokemuksen perusteella muodostuneen toimijuuden aseman.

Laajemmin analyysini perusteella näen, että palvelut ja instituutiot toimintoineen voivat vahvistaa ja mahdollistaa kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia. Tällä voi nähdä olevan merkitystä yksilön kokeman omanarvontunnon ja yhteisöön kuulumisen kannalta. Koulu, työ ja harrastukset voivat toimia myös esimerkiksi yhteenkuuluvuutta ja mahdollisesti elämän tarkoitusta, mielekkyyttä ja merkityksellisyyttä vahvistavina. Toisaalta aineistoni yksilölliset kokemukset ja muistelu tuovat kuitenkin esille, kuinka palveluissa ja instituutioissa tapahtuva toiminta, voivat olla myös heikentämässä yksilön kokemusta kohdatuksi tulemisesta, omasta arvostaan ja yhteisöön kuulumisesta.

Tulkitsenkin aineistoni perusteella niin, että yhteiskunnallisista palveluista ja instituutioista voi nähdä muodostuneen sekä fyysisiin ja sosiaalisiin puitteisiin ja tiloihin, että symbolisiin ja säänneltyihin rakenteisiin kiedottuja toimijoita, jotka mahdollistavat ja muokkaavat ihmisten toimintaa. Näillä tilatoimijoilla voi puolestaan olla vaikutusta sen kannalta, millä tavalla yhteiskunnassa ihmisten hyvinvointia eri konteksteissa voidaan pyrkiä sääntelemään, rakentamaan ja vahvistamaan. Niissä tapahtuva toiminta, vuorovaikutus, säännöt ja kommunikaatio ovat kuitenkin osaltaan vaikuttamassa ihmisten yksilöllisesti koettuun hyvinvointiin ja mielenterveyteen tapauskohtaisesti sitä vahvistaen tai heikentäen. (Ks. Sillanpää 2021, 19.)

Kerronnassa esiintyville instituutioille, palveluille, työ- ja opiskelupaikoille annetut merkitykset voi nähdä heijastelevan myös ylisukupolvisesti välitettyä käsitystä keskeisistä suomalaisen hyvinvointivaltion rakenteista, joiden on ajateltu valtion tasolla tuottavan pärjääviä ja hyvinvoivia toimijasubjekteja. Hyvinvointivaltion roolia ja toimintaa on kuitenkin myös kyseenalaistettu. Tämän voi nähdä ilmenevän aineistossani siinä, kuinka vastaajat kyseenalaistavat esimerkiksi terveystalvakuista, koulusta ja työssä saamansa tuen. (Kauppila ja Kauppila 2015, 17; Kinnunen 2020, 89–91.) Muistitiedon, historiallisen tiedon ja historiakäsitysten välinen suhde onkin kiinteä, ja kollektiivisesti välittyneet käsitykset vaikuttavat myös yksilöllisten kokemusten rakentumiseen (Peltonen 2006, 109).

Kerronnan ja siinä ilmenevien hyvinvointikäsitysten ja esille nousevien toimijuuksien voidaan nähdä osaltaan linkittyvän yhteiskunnalliseen ja valtiolliseenkin tasoon, joka vaikuttaa myös makrokontekstissa. Yksilöiden toimijuus rakentuukin kiinteästi vuorovaikutuksessa yhteiskunnallisten rakenteiden ja niihin liittyvän historiallisen taustan, diskurssien ja odotusten kanssa (Hynninen, Lindfors ja Opas 2017, 174). Muistitietotutkimukseen linkittyvän mikrohistoriallisen tutkimuksen avulla onkin mahdollista tuoda esille instituutioiden ja rakenteiden vaikutuksia yksilöiden elämässä

(esim. Ahlbeck-Rehn 2005; ks. myös Fingerroos ja Haanpää 2006, 30–1). Aineistoni vastaajien kertomukset antavatkin kuvaa siitä, minkälaisia toimijuuden rooleja erilaiset palvelut, rakenteet ja instituutiot voivat mielenterveyden ja hyvinvoinnin kontekstissa ihmisten arkisessa elämässä saada.

5.4 Eksokontekstin toimijuudet: Tiedon liikkumisen mahdollistavat entiteetit

Tiedon liikkumiseen liittyviksi entiteeteiksi nousevat aineistossani keskeisesti esille etenkin internet, sosiaalinen media ja media yleisesti. Mediaan ja erilaisiin mediavälitteisiin tekijöihin linkittyvät laajemmin katsottuna myös esimerkiksi kirjat, lehdet ja radio-ohjelmat, joiden kautta tieto välittyy. (esim. O'Neill 2008, 9–10.) Erityisesti media ja internet ovat kuitenkin tekijöitä, jotka yhdistävät aineistoni kirjoittajien näkemyksiä siitä, että niillä koetaan olevan merkitystä hyvinvoinnin kannalta. Osassa yleisen tason passiivimuotoista kerrontaa korostuu näkemys internetistä ja etenkin sosiaalisesta mediasta hieman enemmän mielenterveyttä haastavina. Niiden nähdään muokanneen ihmisten toimintaa negatiiviseen suuntaan mahdollistaen kiusaamista, lisänneen ulkonäköpaineita sekä tuovan mieltä kuormittavaa informaatiota, kuten sota- ja katastrofiuutisointia enemmän esille. Tämän voi tulkita vaikuttavan haitallisesti esimerkiksi perusturvallisuuden ja itsetunnon kokemuksiin.

Yleistävässä kerronnassa esiintyvät näkemykset internetin ja sosiaalisen median haasteista nivoutuvat osittain vastaajien omakohtaisiin kokemuksiin, mutta yksilölliset muistot ja kokemukset tuovat kuitenkin esille vaihtelua internetin ja median vaikutuksista. Esimerkiksi sosiaalisen median mielenterveyttä haastavat vaikutukset yksilöllisellä tasolla tulevat esille aiemmin esittelemäni nimimerkki Kuminan kertomuksessa. Vaikka keskeisin vastaajan kerrontaa, hyvinvointia ja kehitystä kuljettava tekijä on ollut mesokontekstiin kytkeytyvä koulu, siihen liittyy myös sosiaalinen media. Kertoja muistelee seuraavasti:

7. luokan keväällä aloin vihaamaan ulkonäköäni johon liittyi sosiaalisen median tuoma ulkonäköpaine. Instagramissa näkyi vaan kauniita laihoja naisia ja ajattelin silloin, että minunkin pitäisi näyttää samalta, että olisin hyväksytty.
(SKS.KRA.MM.47.)

Kuminan vastauksessa porukasta ulosjättäminen ja kiusaaminen ovat tapahtuneet koulumaailmassa. Tämä näyttäytyy haastavana kokemuksena, joka on voinut vahvistaa kertojan tunnetta siitä, ettei häntä pidetä hyväksyttynä ja kelvollisena. Sosiaalisen median voi tulkita mahdollisesti vahvistaneen tätä kokemusta ja näin ollen heikentäneen myös

kertojan kokemusta omasta arvostaan ja hyvinvoinnin tilanteestaan. Tämän voi nähdä linkittyvän yleistävässä kerronnassa ilmeneviin vastauksiin. Esimerkiksi nuorehko aikuinen mies, Pyry, tuo esille kuinka sosiaalinen media voi saada aikaan haitallisia tunteita ja aiheuttaa ulkonäköpaineita (SKS.KRA.MM.7). Nimimerkki Lipstikka puolestaan kirjoittaa, että sosiaalisessa mediassa vertailu muiden elämiin voi ”satuttaa, lamaannuttaa ja masentaa” (SKS.KRA.MM.26). Jotkut vastaajista kirjoittavat myös yleisellä tasolla internetin ja sosiaalisen median tuomien ulkonäköpaineiden lisäksi siitä, että kiusaaminen netissä on ilmiö, joka haastaa mielenterveyttä. Tämän perusteella internet ja sosiaalinen media voivat vaikuttaa ihmisten toiminnan kautta välillisesti yksilön hyvinvointiin kuuluvien hyväksytyksi tulemisen tarpeisiin sekä terveen itsetunnon rakentumiseen haitallisesti (ks. Maslow 1970, 45–6).

Internetin, median, sosiaalisen median vaikutukset nähdään kuitenkin myös positiivisessa valossa. Erilaiset mediavälineet, kuten internet, mutta myös esimerkiksi kirjat ja lehdet ovat tarjonneet muun muassa mahdollisuuksia etsiä hyvinvointia ja mielenterveyttä koskevaa tietoa, joka voi tuntua helpottavalta sekä vahvistaa parhaimmillaan yksilön omaa toimijuutta ja koettua potentiaalia. Toiminnan voi nähdä vastaavan inhimillisiin älyllisiin tarpeisiin, haluun ymmärtää ja etsiä selityksiä (ks. Maslow 1970, 48–51). Tämä tulee hyvin esille esimerkiksi masennusta ja ahdistuneisuutta kohdanneen nimimerkki Neilikan vastauksessa:

Itse olen käynyt kuuntelemassa erilaisia luentoja aiheeseen liittyen, tehnyt testejä ja osallistunut seminaareihin. Yleensä kun kohtaan itselleni uuden asian, haen siitä tietoa mahdollisimman paljon, niin netistä kuin kirjoista. Tieto ei lisää tuskaani, vaan vähentää sitä. Mitä enemmän ymmärrän jotain, sen helpompi se on kohdata. (SKS.KRA.MM.19.)

Vastauksessa tulee esille, että Neilikalle tiedon etsiminen on tärkeää, ja sen voi nähdä myös vahvistavan hänen omaa toimijuuttaan. Hän osallistuu itse aktiivisesti erilaisiin tapahtumiin ja hankkii tietoa. Median, internetin ja kirjojen tarjoama tieto esitetään myös subjektimuotoisesti, selkeänä tuskan vähentäjänä, mikä antaa sille myös kielellisesti konstruoitua, symbolista vaikutusvaltaa.

Median ja sosiaalisen median nähdään myös tehneen mielenterveyttä- ja sairautta koskevasta keskustelukulttuurista avoimempaa. Tämän katsotaan purkavan mielenterveyden haasteisiin liittyviä negatiivisia mielikuvia, mikä voi tukea mielenterveyden ongelmia kohtaavien ihmisten kokemusta omasta asemastaan ja arvostaan yhteiskunnassa (ks. myös Kinnunen 2020, 39). Lisäksi internet on

mahdollistanut vertaistuen löytämistä sekä pandemia-ajan poikkeusolosuhteissa kommunikaatiota, harrastamista ja yhteisöllistä ajanviettoa. Sen voikin nähdä tarjonnan mahdollisuuksia sosiaalisen toiminnan harjoittamiseen, yhteenkuuluvuuden vahvistamiseen, itsensä toteuttamiseen ja näiden kautta mahdollisesti elämän mielekkyyden ja merkityksellisyydenkin kokemiseen (ks. myös Maslow 1970).

Internet on mahdollistanut myös uudenlaisten tukimuotojen kehittämisen. Esimerkiksi nettiterapia nousee esille konseptina, jolla nähdään ja koetaan joidenkin vastaajien kertomuksissa olevan mielenterveyttä vahvistavia vaikutuksia. Nämä vaikutukset tulevat esille erityisesti Pilvin vastauksessa. Hän kertoo, ettei kokenut saaneensa apua kasvokkain tarjotuista psykologin ja psykiatrin palveluista. Sen sijaan apu löytyi verkosta:

[Nettiterapian] Ohjelma auttoi minua hurjasti ja käytän harjoituksia edelleen silloin tällöin tuntiessani ahdistusta ja masentuneisuutta. Siis, vaikka en kertaakaan tavannut terapeuttia ja koko terapiaprosessi tapahtui internetissä, siitä oli minulle suuri apu. (SKS.KRA.MM.14.)

Pilvin kerronnassa nettiterapialla on selkeä positiivinen vaikutus hyvinvointiin. Hän on saanut siitä apua menneisyydessä ja kerrontahetkellä. Tämän lisäksi Pilvin vastauksessa tulee esitetyn katkelman lisäksi muissakin vastauksissa ilmenevä näkemys internetistä ”kaksiteräisenä miekkana”. Sillä katsotaan olevan sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia mielenterveydelle. Suurimmaksi osaksi yleistävällä kerronnan tasolla internetillä ja sosiaalisella medially katsotaankin aineistossani olevan sekä mielenterveyttä haastavia että vahvistavia vaikutuksia. Tämän voi nähdä mahdollisesti heijastelevan sitä, minkälainen käsitys ihmisille on yhteiskunnassa hallitsevien kertomusten, ja niissä välittyvien käsitysten mukaan syntynyt internetin ja median vaikutuksista. Yksilöllisten kokemusten tarkastelu tuo kuitenkin esille sen, miten eri tavoin media ja internet voivat ihmisten henkilökohtaisessa elämässä ja koetun hyvinvoinnin kannalta vaikuttaa.

Aineistoni tuokin esille, että medialle ja internetille on muodostunut yhteisöllisissä tulkinnoissa sekä mielenterveyttä tukevaa, että sitä heikentävää vaikutusvaltaa. Yksilölliset kokemukset kuitenkin kuvastavat sitä, minkälaista toimijuutta medioille ja internetille voi muodostua yksilön kerrotun sekä muistellun hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta. Ne voivat mahdollistaa esimerkiksi itsensä toteuttamista sekä yhteisöllisyyden,

vertaisuuden ja kuulluksi tulemisen kokemuksia. Toisaalta ne voivat vaikuttaa haitallisesti esimerkiksi yksilön itsetunnon ja arvon, sekä hyväksytyksi tulemisen kokemuksiin.

Internet ja media näyttävätkin aineistossani tekijöinä, jotka ovat muokanneet ihmisten toimintaa. Tämän kautta niille on muodostunut välillisesti ihmisten elämään ja hyvinvointiin liittyvää vaikutusvaltaa. Ihmiset ovat muokanneet todellisuutta, joka on puolestaan alkanut vaikuttaa myös heihin itseensä. Erilaiset mediat, joiden avulla ihmiset voivat tietoa välittää syntyvät myös osana materiaalista todellisuutta, kuten tietokoneita, älypuhelimia, ja paperia ja mustetta. Nämä välineet voi nähdä ihmisten toiminnan mahdollistajina, joiden käyttö ja toimijuus muovautuvat osaltaan myös sosiaalisessa toiminnassa. Etenkin digitaaliset, verkkovälitteiset mediat ovat muodostuneet merkittäviksi alustoiksi, joiden kautta ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään, kommunikoivat, välittävät viestejä ja tuottavat merkityksiä. Niiden roolit ovat näin ollen sekä materiaalisesti, että sosiaalisesti muovautuvia, mutta myös muun muassa ihmisten henkilökohtaiset näkemykset, kyvyt ja käsitykset vaikuttavat siihen, minkälaisia mahdollisuuksia tai haasteita niihin voi yksilöiden kohdalla liittyä. (O'Neill 2008, 10–14.) Tämä tuo esille, kuinka ihmisten oma toimijuus sekä koettu hyvinvoinnin tilanne kietoutuvat muistelun ja kerronnan kautta myös monimediaisiin, materiaalisina ja virtuaalisina esiintyviin abstrakteihin ja hiljaisiin toimijoihin (ks. myös Savolainen, Lukin ja Heimo 2020).

5.5 Makrokontekstin toimijuudet: Ympäröivä yhteisö ja yhteiskunta sekä yhteisössä välittyvät arvot, merkityksenannot ja toimintamallit

Makrokontekstin toimijuuksiksi lukeutuvat aineistoni perusteella yksilöä ympäröivä laajempi yhteisö ja yhteiskunta, sekä niihin nivoutuen myös yhteisössä välittyvät arvot, merkityksenannot toimintamallit. Mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvät arvot, merkityksenannot ja toimintamallit kumpuavat aineistoni kerronnassa eri kulttuurihistoriallisista kerroksista. Muistelu tuo esille, kuinka nämä tekijät ovat vaikuttaneet menneisyydessä, mutta osa niistä sulautuu myös kerrontahetkessä vallitsevaan todellisuuteen.

5.5.1 Yksilöä ympäröivä yhteisö ja yhteiskunta

Makrokontekstin merkittäviksi ja hyvin vaikutusvaltaisiksi toimijuuksiksi nousevat aineistossani esille yksilöä ympäröivä yhteisö ja erityisesti yhteiskunta. Niiden

vaikutusvalta tulee esille sekä henkilökohtaisten kokemusten että yleistävän kerronnan tasolla. Ympäröivä yhteisö ja yhteiskunta näyttävät aineistossa keskeisinä tekijöinä, jolla on valtaa vaikuttaa ihmisten mielenterveyden rakentumiseen. Erityisesti yhteiskunta näyttää aineistossani toimijasubjektina, jolla on valtaa vaikuttaa ihmisten mielenterveyden rakentumiseen. Lisäksi se esiintyy toimijana, jolla on valtaa määrittää yhteisössä eläviä yksilön asemaa, mielenterveyttä ja hyvinvointia koskevia arvoja ja käsityksiä.

Tämä nousee esille muun muassa nimimerkki Fenkolin vastauksessa. Tekstissä kertojan ympärillä vaikuttava yhteisö sekä yhteiskunta esiintyvät tekijöinä, joiden voi nähdä vaikuttaneen kertojan omaan hyvinvoinnin tilanteeseen ja toimijan rooliin niitä haastaen. Hän kokee joutuneensa piilottamaan mielenterveydenhaasteensa, koska niihin suhtautuminen on ollut lähipiirissä kielteistä. Kerronnassa henkilökohtainen muistelu yhdistyy myös yhteiskunnan tasoon ja yleistävään kerrontaan. Tämä tuo esille konkreettisesti myös yhteisön ja yhteiskunnan merkitykset yksilön kokemalle hyvinvoinnille ja toimijan roolille:

Kuka sen määrittää, mikä on liikaa kenellekin? Miksi ihmisen yhteiskuntakelpoisuus ja hyvän ihmisen-leima monesti on sidottu työhön ja opiskeluun? Vuosien painiminen itsetuntoni ja minäkuvani kanssa..koen vihdoinkin itseni hyväksi ihmiseksi vaikkei minulla ole ammattia eikä tällä hetkellä työkykyäkään. Silti koen ulkopuolelta tulevaa painetta koko ajan, että minun pitäisi pystyä parempaan ollakseni kelpo. Yhteiskunta ja ihmiset ympärillä muistuttaa koko ajan, etten ole. Aikamoinen ristiriita. (SKS.KRA.MM.23.)

Yhteiskunta saa Fenkolin kerronnassa subjektin roolin. Se on määrittämässä, minkälainen Fenkolin tulisi olla. Hän kokee yhteiskunnan ja ympärillä olevien ihmisten taholta painetta ”pystyä parempaan, ollakseen kelpo.” Tämä kelpoisuus määrittäytyy aiemmin mainitun terveydellisen tilanteen, sekä aineisokatkelmassa esiintyvän työnteon ja opiskelun perusteella. Yhteisössä ja kulttuurissa elävät käsitykset, arvot ja toimintamallit ovatkin ohjaamassa sitä, minkälaisen odotusten mukaisesti yksilö kasvaa, kehittyy ja oppii toimimaan. Ristiriita, joka yksilön ja sosiokulttuuristen odotusten ja arvojen välille syntyy, voi aiheuttaa haasteita mielenterveydelle ja koetulle hyvinvoinnille. (Achté 1994, 156–8; Maslow 1970, 265–80.) Vastaajan voi kuitenkin tulkita kyenneen haastamaan yhteisössä hallitsevia, hyvinvointinsa kannalta haitallisia käsityksiä, sekä vahvistamaan itsetuntoaan ja arvoaan tästä ristiriidasta ja haasteista huolimatta. Tämän voi nähdä tuovan esille

vastaajan hahmottamaa omaa potentiaaliaan, jonka voi löytää kulttuurisesta arvoilmapiiristä riippumatta (esim. Maslow 1970, 171–2).

Yhteiskunnan ja laajemman ihmisyyhteisön saamaa toimijuutta tuo hyvin esille myös Venlan vastaus. Hän muistelee sekä omakohtaisesti koettuja, että läheistensä mielenterveyden haasteita, joihin on liittynyt muissakin vastauksissa esiintyviä elementtejä; lapsuuden vaikeita olosuhteita, puhumattomuutta, suorittamista, läheisen alkoholin väärinkäyttöä ja siihen kohdistuvaa häpeää. Näiden piirteiden voi tulkita vahvistavan näkemystä ylisukupolvisesti siirtyneistä malleista (esim. Latvala 2005, 209). Venlan vastauksessa ilmaistaan myös aineistossa yleisesti esiintyvä käsitys siitä, että mielenterveyden rakentumiseen ja haasteisiin vaikuttaa aina useampi tekijä yhdessä. Hän kuitenkin aloittaa tekstinsä seuraavasti:

Eipä taida olla ihan helppoa vastata tuohon kysymykseen [Mitä on mielenterveys?]. Kun ihminen saa diagnoosin mielenterveydenhäiriöstä, mistä se kertoo? Kumpi on sairas, ihminen vai yhteiskunta, jossa hän elää? Ovatko molemmat sairaita, ja kumpi tarvitsee hoitamista enemmän? Minusta mielenterveys on valtavan paljon laajempi kuin yhtä ihmistä kerrallaan koskeva asia. Pitkää kuntouttavaa analyttistä terapiaa tarvitsisi koko ihmiskunta – niin vinoutuneeksi olemme onnistuneet täällä ajamaan inhimilliset suhteet, samoin suhteemme muuhun luomakuntaan. Olisi yllätys, jos jonakin päivänä voitaisiin sanoa, että maailmassa vallitsee mielenterveys. [--] Mielenterveyden resepti ihmiskunnalle ja yksilöille: rakkautta, rauhaa, kuuntelemista ja ymmärrystä, sopusointua, apua ja tukea, toisten hyvän asettaminen tarpeen tullen oman edelle. Siis utopia? (SKS.KRA.MM.15.)

Ennen kuin Venla aloittaa varsinaisen muistelukerrontansa omaan ja läheistensä hyvinvointiin liittyen, hän kertoo seuraavaa:

Sattumaa tai ei, olen tätä kirjoittaessani lukenut Iida Rauman kirjaa hävitys, jossa kuvataan niitä yhteiskunnan rakenteita, valtasuhteita ja -pyrkimyksiä, joilla tuhotaan yksilöitä, yhteisöjä ja paraikaa myös maapalloa. Se on hirvittävä, raaka ja rujo esitys siitä, miten väkivalta jatkuu sukupolvesta toiseen. Tuskin löytyy ketään, joka voisi sen katkaista. Mikä sukupolvi tosiaan menisi kokonaisuudessaan pitkään terapiaan ja aloittaisi kaiken uudelleen? Kuka ja ketkä olisivat terapeutteina? (SKS.KRA.MM.15.)

Tämän jälkeen Venla tuo esille oman asemansa vastaajana sekä suhteessa aiheeseen (ks. Pöysä 2015, 66). ”Miksi minulla on sanottavaa mielenterveydestä? Koska olen kokenut ja kohdannut sen puutetta.” (SKS.KRA.MM.15.)

Tekstin aloituksen voi nähdä dialogiin kutsuvana ilmaisuna, jossa on tarkoitus puhutella lukijaa (Peltonen 1996, 56). Sen voi nähdä johdattelevan tulkitsemaan kirjoittajan muistelukerrontaa ja sanomaa tämän ilmaisun lähtökohdista käsin ja antavan viitettä kertojan omasta suhteesta mielenterveyteen ja sen rakentumiseen (ks. Pöysä 2015, 66). Lisäksi Venlan voi nähdä vahvistavan omaa kantaansa kirjallisuudesta omaksutun tiedon avulla (ks. Peltonen 1996, 99). Samalla kerronta on tulkittavissa vastatietona, joka haastaa näkemään hänen ja mahdollisesti muidenkin kohtaamat mielenterveyden haasteet yhteiskunnan pahoinvoinnin seurauksena (ks. vastatiedosta Fingerroos ja Peltonen 2006, 12). Tällöin yhteiskunnasta tulee toimijasubjekti, joka on vaikuttamassa siellä elävien ihmisten hyvinvoinnin rakentumiseen.

Vastauksen voi nähdä ilmentävän sitä, että yhteiskunnasta, laajemmin myös ihmiskunnasta on muodostunut sekä mielenterveyttä määrittävä ja rakentava toimija, mutta toisaalta myös hoidon kohde. Mielenterveys rakentuu sille perustalle, minkälaiseksi yhteisön elämää määrittävät puitteet rakentuvat. Samalla aineistonäytteessä on kiteytetty myös niitä tekijöitä, jotka nousevat toistuvasti eri kertomuksissa mielenterveyden rakentumisen ja vahvistumisen kannalta keskeisimpinä; rakkaus, välittäminen ja ymmärtäminen, joiden kertoja ilmaisee olevan nykyisissä ihmis- ja yhteiskunnissa mahdollisesti utopistisia tavoittoa.

Venlan kertomus nivoutuu kirjallisuudesta ja omista kokemuksista, muistoista ja yhteisöstä omaksuttuihin näkemyksiin. Ihmisten muistelukertomuksissaan tuottamat käsitykset menneisyydestä rakentuvatkin sekä yksilöllisten kokemusten ja arvojen, mutta myös vallitsevan kulttuurisen ja historiallisen tilanteen sekä yhteisöllisten merkitystenantojen välisessä vuorovaikutuksessa. Tässä vuorovaikutteisessa prosessissa yksilöt rakentavat käsityksiään menneisyydestä ja historiasta, johon vaikuttavat erilaiset tekstit ja esitykset, kuten virallinen historiankirjoitus, media sekä kirjallisuus. (Peltonen 1996, 27, 30–31; Savolainen, Lukin ja Heimo 2020.) Omaehtoisen muistelu- ja kokemukseronnan yksilöllinen, yhteisöllinen ja materiaallinen aspekti, sekä omien kokemusten suhteuttaminen vallitsevaan ja monimediaiseen todellisuuteen tulevatkin aineistoesimerkissä esille (Savolainen, Lukin ja Heimo 2020). Lisäksi muistelukerronnan ymmärtämisen kannalta merkityksellinen menneisyys, kerronta- ja vastauksen tulkintahetki, mutta myös pohdinta tulevaisuudesta linkittyvät yhteen (mts. 60). Aineistoesimerkin kokonaissanoma tuokin esille yhteiskunnalle sekä kielellisesti

konstruoitua, että konkreettisempaa toimijuutta, jolla nähdään olleen vaikutusta ihmisten hyvinvointiin menneisyydessä, kerrontahetkessä, sekä tulevaisuuden kannalta.

Arvojen, yhteisöllisesti jaettujen merkityksenantojen sekä niistä johdettujen toimintamallien taustalla voi vastausten perusteella nähdä vaikuttavan jo 1800-luvun nationalistisen eetoksen aikana korostuneen ja ylisukupolisesti välittyneen käsityksen kansallisvaltiosta ja yhteiskunnasta kuviteltuna yhteisönä ja itsenäisenä toimijahahmona. Tämä toimijahahmo näyttäytyy aineistoni kertomuksissa auktoriteettiolentona, joka sekä tuottaa normatiivisen hyvinvoivan, ahkeran ja mielenterveen kansalaisen määritelmää ja luo mahdollisesti kuvaa siitä, että ihmisten asema ja mielenterveys voidaan nähdä tämän kansallisvaltion hyvinvoinnin heijastumina. (Ks. Anderson [1983] 2016.) Tätä kuvastavat myös vastaukset, joissa jotkut kertojat pysähtyvät pohtimaan sitä, miksi suomalaiset voivat huonosti, vaikka Suomi on maailman onnellisin maa maailmassa (esim. SKS.KRA.MM.6). Yhteisössä muistettavina yllä pidetyt ja eri kanavien kautta välittyvät arvot toimivatkin osaltaan kansallisvaltiota ja kuviteltua yhteisöä koossa pitävänä voimana (ks. Anderson [1983] 2016; Eriksen 2015, 283, 346–8.).

Anna Kinnunen tuokin väitöskirjassaan esille, kuinka 1900-luvun alussa yhtenäisen kansakunnan rakentamisessa terveys on ollut keskeisenä määrittäjänä kansalaisyhteiskuntaan kuulumisen kannalta. Valtion on katsottu olevan yksilöä tärkeämpi ja terveys on nähty kansalaisten velvoitteena tätä kohtaan. Samalla tämä ajatusmaailma on ollut erottamassa ihmisiä terveisiin, kelvollisiin, hyödyllisiin, normaaleihin yksilöihin sekä epäkelvollisiin ja hyödyttömiin kuten melisairaisiin. (Kinnunen 2020, 86–7.)

5.5.2 Perinteiden, arvojen sekä kielellisen ja uskomuksellisen symboliikan tuottamat haasteet ja mahdollisuudet

Aineistoni tuo esille, että yhteisössä välittyvät perinteet, arvot, merkityksenannot ja toimintamallit voivat aiheuttaa haasteita mielenterveydelle. Samalla niihin sisältyy myös mahdollisuuksia ja mielenterveyttä tukevia ulottuvuuksia. Käsittelen ensin niihin liitettyjä haasteita, jonka jälkeen siirryn tuomaan esille niiden mahdollisuuksia ja mielenterveyttä vahvistavia ominaisuuksia.

Erityisesti yksin pärjääminen, sisukkuus, ahkeruuden ja työn teon merkitys, puhumattomuus, tunteiden sivuuttaminen ja häpeä tulevat vastauksissa esille ylisukupolisesti välittyvinä, menneisyyteen ja nykyisyyteen liittyvinä ilmiöinä. Ne

näyttäytyvät etenkin mielenterveyttä haastavina. Kerrontahetken todellisuudessa yksin pärjääminen ja tehokkuus liitetään myös muuttuneeseen arvomaailmaan, hektisyyteen sekä taloudelliseen ja teolliseen kehitykseen. Tämän voi nähdä johtuvan myös ajan ja kehityksen mukanaan tuomista tekijöistä. Näitä ilmiöitä käsittelen kronokontekstia koskevassa kuudennessa alaluvussa.

Esimerkiksi elämäkerrallisessa selviytymiskertomuksessaan Nelli käsittelee muistelun kautta sitä, minkälainen vaikutus ahkeruudella, sisulla ja sisukkuudella on ollut hänen omaan elämäänsä ja hyvinvointiinsa. Lisäksi kertomuksessa nousee esille myös puhumattomuus, tunteiden sivuuttaminen sekä hallinneiden sukupuoliroolien merkitys. Olen korostanut aineistonäytteessä lihavoimalla niitä kohtia, joissa edellä mainitut tekijät ilmenevät. Nelli aloittaa kertomuksensa retrospektiivisesti kuvaamalla lapsuudesta kumpuavia syitä, jotka hän näkee kerrontahetkessä omien haasteidensa taustalla vaikuttavina tekijöinä:

Hyvä tyttö, hienoa! **Hyvin jaksat – ja vaikkeet jaksaisikaan, mene sisulla. Sillä sitä on ennenkin tässä suvussa menty.** Isäsikin meni, hautaan saakka. Nosti kuolinpäivänään vielä yksin puuveneen traktorin peräkärryn päälle, vaikka voimat oli loppu. [--] Joten jaksaa tyttö, koska muutkin jaksoivat. **Tässä perheessä ei valiteta eikä laiskotella. Tässä perheessä ei myöskään pysähdytä kysymään, mitä kellekin kuuluu, koska sillä ei oikeastaan ole mitään väliä.** Väliä on sillä, että sinulla on työpaikka. Sillä taas **ei ole väliä, miten voit siellä työpaikassasi tai miten ylipäätään elämässäsi jaksat.** Ne kysymykset ovat laiskoja ja joutavanpäiväisiä ihmisiä varten. Ne eivät kuulu meidän ruokapöytäämme, jossa vedellään karjalanpaistia kaksin käsin. Tästä lähtökohdasta saat kasvaa semmoiseksi mitä haluat mutta muista että **elämäsi keskeisimmät asiat tulee olla työ ja sisu -ja äärimmäisyyteen hiottu äitiys kaikkine velvoitteineen,** mitä kodin seinien sisäpuolelle kuuluu. Ja minähän kasvoin. Ja jaksoin. (SKS.KRA.MM.68.)

Tästä alkaa vastaajan pitkä kertomus siitä, kuinka hän on suorittanut elämänsä kaikilla sen osa-alueilla, ”selättänyt väsymyksen sisukkuudella”, palanut loppuun sekä havahtunut siihen:

Varasin ajan lääkärille ja muistan, että silloin pysähdyin ensimmäistä kertaa elämässäni. [--] Lääkäri sanoi, miten asiat ovat ja vikapaikka löytyi mielen sopukoista. Siellä oli ruuhkaa. **Liiallisella sisukkuudella itseaiheutettu ilottomuus.** Minun matkani omaan mieleeni ja sen terveydestä huolehtimiseen alkoi. (SKS.KRA.MM.68.)

Tässä välissä vastaaja kertoo siitä, kuinka hän ei kyennyt luopumaan sisukkuudestaan ”tuosta vain” ja hän koki vielä yhden uupumisjakson. Sitten alkoi toipuminen, jonka seurauksena hän pohti arvojaan uudelleen jättäen sisukkuuden ”pahnan pohjimmaiseksi”. Kerronta eteneekin lopussa kohti selviytymistä ja vastauksen lopussa nainen kuvaa, kuinka hän ”ei enää kannan selässään sukunsa paineita ja velvoitteita. Sisukkuus näyttäytyy [hänelle] enää auton keskikonsolissa sijaitsevassa makeisrasiassa. Se Sisu riittää.” (SKS.KRA.MM.68.)

Nelli punoo kerronnassaan yhteen tekijöitä, jotka ovat kerrontahetken näkökulmasta katsottuna johtaneet hyvinvoinnin ja mielenterveyden heikentymiseen. Arvot ja toimintamallit, jotka on kiteytetty erityisesti sisukkuuden, tehokkuuden, työn teon ja ”äärimmäiseksi hiotun” äitiyden ympärille, ovat olleet haastamassa kertojan mielenterveyttä ja koettua hyvinvointia. Erityisesti sisun vaikutusvaltaa vahvistaa sen toisteinen asema kerronnassa ja sen juonen kannalta. Kertojan voi kuitenkin lopulta nähdä pystyneen vahvistamaan omaa potentiaaliaan vastustamalla lopulta sellaisia kulttuurisia arvoja ja toimintamalleja, jotka hän on kokenut hyvinvointiaan heikentävinä (ks. Maslow 1970, 171–2; Frankl [1978] 1980, 46–7). Kertojan oman toimijuuden vahvistuminen ja sisun toimijuuden heikentyminen kiteytyvät kertomuksen lopussa, jossa sisu esitetään enää vain karamellin muodossa.

Sisu ja sisukkuus ovat Nellin kerronnassa kiinnittyneet kertojan vastauksessa etenkin tämän lapsuuden perheeseen. Sisun on kuitenkin hyvin suomalaisiksi mielletty käsite ja ilmiö, jonka on katsottu ilmentävän muun muassa kansallista mentaliteettia (Knuuttila 2008, 28). Tällöin sen voikin nähdä vaikuttavan pohjimmiltaan myös yhteiskunnallisessa ja kulttuurisessa makrotason kontekstissa, jossa sille annetut merkitykset välittyvät. Samalla yksilöllinen muistelukerronta tuo esille myös sitä, miten eri aikoina sisulle annetut merkityksenannot (Knuuttila 2008, 28–37) ilmenevät yksilöllisen, muistellun sekä koetun hyvinvoinnin ja mielenterveyden kontekstissa. Kerronnan voikin nähdä tuovan esille sisuun kerrostuneita erilaisia merkityksenantoja, joissa tiivistyy sen tarjoama mahdollisuus puskea eteenpäin, vaikka väkisin, mutta toisaalta myös tämän kääntöpuolena, romuttaa yksilön kokemaa hyvinvointia.

Terveyden ja psykologian tutkimuksessa onkin tuotu esille, että sisulla voi olla sekä positiivisia että haitallisia vaikutuksia. Sosiaalisesti ja kielellisesti konstruoidut käsitteet ja ilmiöt voivat alkaa vaikuttaa ihmisten elämään, hyvinvointiin ja kehoon myös konkreettisemmin. (Antikainen 2022; Kuutti 2021; Lahti 2019.) Nellin kuvaama liiallinen

sisukkuus kuvastaakin sellaista sisua, jonka on tutkittu vaikuttavan haitallisesti ihmisten kokemaan hyvinvointiin (Lahti 2019, 68–9). Vastajaan kerrotun ja kertovan minän välinen suhde (Pöysä 2015, 136–7) tuo kuitenkin esille, kuinka ylisukupolvisesti välittyneistä arvoista ja niistä johdetuista toimintamalleista, etenkin sisukkuudesta luopuminen on lopulta vahvistanut myös kertojan hyvinvointia.

Pauliina Latvala tuo suvun muistitietoa käsittelevässä folkloristisessa tutkimuksessaan esille suomalaisessa kasvatuskulttuurissa esiintyneitä arvoja ja toimintamalleja. Ne ovat pitäneet sisällään etenkin 1900-luvun alkupuoliskolla piirteitä, jotka ovat linkittyneet muun muassa sukupuolijärjestelmän noudattamiseen, uskonnollisiin käsityksiin sekä kasvatushanteisiin. Hillitty käytös, vaikeneminen, tunteiden piilottaminen, häpeällä ja sisukkuudella kasvattaminen ovat olleet keskeisiä. Naisen asema on määrittynyt muun muassa velvollisuuksien ja uhrauksien sekä äitiyttä korostavien arvojen mukaan. Lisäksi ahkeruus ja vankka työmoraali ovat sisältyneet luterilaiseen etiikkaan. Nämä arvot ovat voineet osittain siirtyä myös seuraaville sukupolville. (Latvala 2005, 205–9, 212–13.)

Kyseisiä tekijöitä on nähtävissä myös Nellin kerronnassa. Kirjoittaja sitookin kerronnassaan useita piirteitä yhteen tuottaen kuvaa siitä, minkälaisen ylisukupolvisesti välittyvän arvopohjan voi nähdä muodostuvan hyvinvoinnin rakentumiseen ja kokemiseen haitallisesti vaikuttavaksi. Makrotason sosiokulttuuristen merkityksenantojen voi ajatella tällöin heijastuvan myös yksilölliseen ja kokemukselliseen elämänpiiriin.

Häpeän, sisun ja etenkin työnteon ja ahkeruuden merkitys nousevat esille useassa vastauksessa myös yleisellä tasolla mainittuna sekä kerrontahetken kontekstiin ja arvomaailmaan liittyvinä. Esimerkiksi Solja kirjoittaa, että ”Vanhastaan suomalainen on tottunut selviämään sisulla ja asenteella: ’tässä seison enkä muuta voi’. Käyttäytymistä on ohjannut myös häpeä!” (SKS.KRA.MM.13.) Näiden arvojen ja toimintamallien esiintymisen aineistossa toistuvasti voi nähdä vahvistavan niiden yhteisöllistä merkitystä ja symbolista toimijuutta, joka on myös kulkenut eri ajallisten jaksojen mukana (Latvala 2005, 209; Kinnunen 2020, 2016–17).

Häpeä liittyy aineistoni kerronnassa myös mielenterveyden häiriöihin. Ne nähdään ja koetaan osan vastaajien mielestä yhä tabuna, jota joutuu piilottelemaan. Tämä voikin vaikuttaa mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevien yksilöiden hyvinvointiin, sekä heidän käsityksiinsä omasta asemastaan, arvostaan ja toimijuudestaan. (esim. Kinnunen 2020, 69–75, 104–5.) Vastaukset tuovatkin esille, kuinka yksilön itsetunto sekä tunteet

vaikutuksineen ovat myös yhteisössä välittyvien käsitysten ja odotusten varassa rakentuvia (Maslow 1970, 314; Tappolet, 2016; Vandekerckhove ym. 2008, 1–4).

Perinteiden, arvojen ja normien vaikutusta voidaan muistelun ja kerronnan kautta kuitenkin hahmottaa ja jäsentää. Tämän jäsentämisen kautta niiden vaikutusvaltaa on mahdollista myös muovata ja kyseenalaistaa. Esimerkiksi Elina Loisa (2020) tuo maisterintutkielmassaan esille, kuinka hänen aineistonaan olevien kokemuspohjaisten synnytyskertomusten avulla on otettu esille synnytystä koskevia hallitsevia normeja. Toisaalta kertomukset ovat mahdollistaneet myös niiden kyseenalaistamisen. (Loisa 2020, 79–91.)

Aineistoni vastauksissa ilmeneekin arvojen kyseenalaistamista. Tätä kuvastavat muun muassa aiemmin esittelemäni Nellin kertomus hyvinvointia haittaavista arvoista, kuten sisukkuudesta luopumisesta. Myös yksin pärjäämistä kyseenalaistetaan muun muassa ”jokainen on oman onnensa seppä” sananlaskun todenperäisyyttä kiistämällä (esim. SKS.KRA.MM.69). Tämä tuo mielestäni hyvin esille, kuinka yhteisössä ja ylisukupolvisestikin välittyvät ilmiöt ja sanonnat voivat tuottaa ja ylläpitää sellaisia merkityksenantoja, joilla voi olla vaikutusta ihmisten toiminnalle ja sitä kautta hyvinvoinnin tilanteelle. Perinteiden haastaminen tuo kuitenkin esille myös ihmisten mahdollisuuden muovata niitä kunkin kontekstin kannalta otollisiksi (ks. myös. Vaz da Silva 2012, 40).

Yhteisössä välittyviin arvoihin ja niiden haastamiseen liittyy myös nuorehkon miehen kertomus, jossa hän tuo esille vastaukseensa upotetun kokemuksen omaan hyvinvointiinsa liittyen:

Itse pidän tärkeimpänä asiana mielenterveyden kannalta sitä, että on sujut itsensä kanssa. Hyväksyy itsensä sekä elämäntapansa. Omasta kokemuksesta voin kertoa aikaisemmin olleeni hukassa ja elin elämäni muiden ehdoilla ja muiden tavoitteiden mukaisesti. Sen jälkeen kun ns. löysin itseni ja uskalsin alkaa elämään elämäni itselleni niin olen huomannut, että mielenterveys on parantunut entisestään. Ei tarvitse stressata sitä, mitä muut ajattelee vaan pystyy keskittymään itselle tärkeisiin asioihin. (SKS.KRA.MM.67.)

Aineistoesimerkissä ei tule ilmi, mikä joukko edustaa kertojan kuvaamaa ”muiden” joukkoa tai heidän arvojaan. Kertoja tuo kuitenkin esille luopuneensa toisten ihmisten ehdoilla ja tavoitteiden perusteella elämisestä, mikä on auttanut vahvistamaan hänen mielenterveyttään. Miehellä onkin muistelukerronnan avulla mahdollista verrata kerrontahetkessä ilmenevää kertovan minän, sekä mielenterveytensä tilannetta

menneisyyteen (ks. Pöysä 2015, 136–7). Viittaus menneisyyteen tapahtuu vain mainintatasolla. Siinä ilmenee kuitenkin, kuinka päätös omien arvojen mukaan elämisestä näyttäytyy kertojan mielenterveyden tilannetta kohentavana käännekohtana.

Maslowiin (1970, 162, 171–4) nojaten, henkisen kasvun myötä oman potentiaalinsa hahmottava ihminen voikin löytää itselleen vakaita ja merkityksellisiä arvoja, jotka eivät perustu vain kyseenalaistamatta omaksuttuihin ympäröivän yhteisön odotuksiin. Humanistisen psykologian ja sen terapiasovellusten näkökulmasta katsottuna mielenterveyden kannalta oleellisena näyttäytyykin se, että yksilöllä on mahdollisuus päästä irti muun muassa sellaisista ajatusmalleista, arvoista ja tavoitteista, jotka aiheuttavat haasteita koetulle hyvinvoinnille. Lähtökohtana on ajatus siitä, että yksilö pystyy näkemään mahdollisuutensa toimia toisin. Tavoitteena on tukea yksilöä löytämään sellaisia arvoja, toiminta- ja ajatusmalleja, jotka tukevat hänen hyvinvointiaan. (ks. esim. Schneider ja Krug 2017.)

Edellinen esimerkki tuokin esille, että yksilölle merkitykselliset arvot voivat toimia mielenterveyttä vahvistavina. Aineistossani esiintyykin arvoja sekä kielellistä ja uskomuksellista symboliikkaa, jotka saavat mahdollisia mielenterveyttä tukevia rooleja. Aineistoni vastausten perusteella mielenterveyttä vahvistavia voivat kuitenkin olla myös nimenomaan ympäröivässä yhteisössä esiintyvät ja välittyvät perinteet ja arvot. Hyvinvointia vahvistavina, ylisukupolvisesti ja yhteisöllisesti välittyvinä sekä vallitsevan arvomaailman vastavoimana esiintyvät kerronnassa kristillisinä hyveinäkin näyttäytyvät ilmiöt: usko, toivo sekä lähimmäisen rakkaus (ks. esim. Suomen evankelisluterilainen kirkko). Viimeisimmäksi mainittuun voi nähdä liittyvän myös kuulluksi, välitetyksi ja hyväksytyksi tulemisen tärkeyden. Nämä tekijät linkittyvät myös mikrokontekstin osuudessa esille tuomiini tekijöihin.

Uskon ja uskonnon merkitys henkilökohtaisen hyvinvoinnin kannalta ilmenee etenkin nimimerkki Inkiväärin vastauksessa, jossa hän pohtii myös uskonnon roolissa tapahtunutta muutosta:

Nykypäivänä uskonnollisuus on vahvasti jäänyt taka-alalle, mutta parhaimmassa tapauksessa uskonto ja usko voi antaa omanlaistansa, hieman ”salaista” voimaa ihmiselle. [--] Nykymaailman ongelma tuntuu olevan se, että uskotaan vahvasti, että paha voittaa hyvän. Omassa elämässäni, vaikka se antaisi jääräpäisen kuvan, uskon toisinpäin; lopulta hyvyys voittaa. Joskus pitää vain mennä vaikeimman kautta. (SKS.KRA.MM.20.)

Kertojan kuvauksessa usko ja uskonto saavat ensin yleisellä tasolla esitettyä, kielellisesti konstruointua, positiivisesti mielenterveyteen vaikuttavaa toimijuutta. Tämän jälkeen kerronta siirtyy kuitenkin kertojan henkilökohtaiseen elämään. Tämä tuo esille, että uskon ja uskonnon symbolinen toimijuus vaikuttaa myös konkreettisemmin kokemustasolla, antaen voimaa. Inkiväärin kerronnan voikin nähdä tuovan esille, kuinka inhimillisillä, mystisyyteen ja hengellisyyteen liittyvillä kokemuksilla voi olla merkittävä mielenterveyttä vahvistava rooli (ks. Maslow 1970, 164–5, Elkins 2015, 681–90).

Usko ilmenee monissa vastauksissa myös uskona tulevaan, eikä niinkään esimerkiksi kristillisenä uskona. Ilmaisujen voi kuitenkin nähdä vahvistavan ajatusta siitä, kuinka merkittävä rooli uskolla ja kyvyllä kuvitella positiiviselta näyttäytyvä tulevaisuus on inhimillisenä ominaisuutena ja tätä kautta mahdollisesti myös selviytymisen, hyvinvoinnin ja elämän tarkoituksen kokemuksen kannalta (Frankl [1978] 1980, 33). Uskon lisäksi ja toisinaan siihen linkittyen myös toivo nousee osassa vastauksia esille tekijänä, jonka kerrotaan tukevan mielenterveyttä. Uskon ja toivon voikin nähdä tekijöinä, joilla on kyky vahvistaa perusturvallisuuden kokemusta, sitä että on olemassa jotakin, mikä kantaa vaikeuksiakin kohdatessa (Maslow 1970, 41–2; Schneider 2015, 77). Uskon ja toivon saamat merkitykset kuvastavat, että yksilöllä on olemassa mahdollisuuksia vaikuttaa olosuhteisiinsa sekä vahvistaa kokemusta elämän tarkoituksesta ja merkityksellisyydestä (Frankl [1978] 1980, 33, 46–7). Toivon onkin todettu olevan keskeinen mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeva tekijä (Lee ja Gallagher 2017).

Uskon ja toivon, sekä niihin sisältyvän viestin voi nähdä edellä mainittujen tekijöiden ohessa myös muistitietotutkimuksen kannalta oleellisina tekijöinä. Ne tulevat esille aineistoni vastauksissa niiden lopussa, tulevaisuudelle esitettyjen toiveiden muodossa. Niissä korostuu aidon kohtaamisen ja välittämisen tärkeys, mielenterveyden haasteisiin liittyvien tabujen ja leiman poistaminen sekä riittävän ja varhaisen tuen saaminen. Tätä sanomaa kiteyttää esimerkiksi nimimerkki Vaniljan vastaus:

Toivon , että tulevaisuudessa apua tarvitsevat saisivat apua heti eikä vasta liian myöhään jotta sukupolvi-traumat saataisiin pysäytettyä ja se , puututttaisiin juuri syihin esim.lapsuuden traumat.. eikä vain hoidettaisi oireita.. lääkkeillä jne.. En ole lääkevastainen, mutta ne eivät pitäisi olla ensisijainen vaihto ehto aina kaikkeen . Toivon avun tarvitsevan kohtaamista kasvokkain ja matalan kynnyksen periaatteen kautta. Sillä jokainen meistä voi seota, kun tarpeeksi tapahtuu asioita jota mieli ei kestä [--] Toivoisin tulevaisuudessa yhteiskuntaa joka ei liikaa lokeroisi ja vaatisi ,vaan kaikki olisi samanarvoisia ja kohdattaisiin

toisemme rehellisesti, kunnioittaen ja huomioiden hyvällä tavalla, jotta jokainen saisi tulla nähdyksi omineen vahvuuksinen ja ne heikkoudetkin saisi näkyä, eikä niitä tarvitsisi hävetä. En halua luovuttaa, vaikka välillä tuntuu siltä. Haluan uskoa parempaa huomiseen. (SKS.KRA.MM.24.)

Vaniljan kertomuksen päätös kuvastaa oivallisesti muistitiedon tulevaisuuteen suuntautunutta katsetta, jossa kielen ja kerronnan avulla on mahdollista pyrkiä rakentamaan toivotunlaista tulevaa todellisuutta (Ks. Savolainen, Lukin ja Heimo 2020, 60; Savolainen 2015, 365–6). Tulevaisuudelle esitettyjen toiveiden voi nähdä ilmaisuina, joiden avulla pyritään kielellisesti vaikuttamaan siihen, millaiseksi ympäröivä yhteiskunta rakentuisi. Tällöin usko ja toivo tarjoavat mahdollisuuksia vaikuttaa todellisuuteen.

Uskon ja toivon ohessa vastauksissa nousee esille myös ilmaisuja, joissa kertojat kuvaavat sekä omiin kokemuksiinsa ja selviytymiseensä liittyen, että yleisemmällä tasolla myös ajan parantavan tai tuovan helpotusta. Tämän voi nähdä liittyvän sanontaan aika parantaa haavat. Esimerkiksi Emmi kirjottaa vastauksensa lopulla seuraavasti: ”AIKA – AIKA. Tien AIKA joskus ANTAA KASVOT uudelle.” (SKS.KRA.MM.55.)

Ajan tuomaan helpotukseen liittyviin ilmaisuihin voi tulkita sisältyvän myös uskomuksellisia ja kokemuksellisia ulottuvuuksia, jotka korostavat niiden merkitystä hyvinvointia vahvistavina. Niihin liittyvä kerronta on toisinaan selkeästi sidottu kertojan omaan muisteluun ja kokemukselliseen maailman tasoon. Tämä tulee esille esimerkiksi Sirun vastauksessa: ”Helpotus olisi, jos ikävyydet väistyisivät. Sitä odotan, toivon ja rukoilen. Kokemuksesta tiedän, että joskus helpottaa.” (SKS.KRA.MM.69.)

Ajan parantavan vaikutuksen kytkös kokemukselliseen tasoon tulee esille myös nimimerkki Neilikan vastauksessa. Hänen kerronnassaan ajan voi nähdä myös yksilön kehitykseen vahvistavasti vaikuttavana tekijänä:

Aika on se joka yleensä parantaa. Ihan kuten sairastuminen voi tapahtua pikkuhiljaa, myös toipuminen hidasta. En varmaan koskaan ns. parannu vaivoistani mutta opettelen elämään näiden kanssa. Yritän muistaa ettei sairauteni määritä minua, olen niin paljon muutakin ja se on vain osa minua ihan siinä missä oikeakätisyys ja siniset silmät. (SKS.KRA.MM.19.)

Neilikan vastaus tuo esille viittauksen kerrotun ja kertovan minän väliseen suhteeseen (Pöysä 2015, 136–7), jonka avulla on mahdollista tuoda esille ajan parantavaa vaikutusta kokemuksellisella tasolla. Tämän lisäksi kokemuksen ajan parantavasta vaikutuksesta voi nähdä limittyvän myös kertojan omaan kehitykseen, toimijuuteen, kokonaisvaltaisen

ihmisyyden vahvistamiseen ja oman potentiaalın tavoittamiseen. Kertoja tuo esille ilmaisun, jossa oma tilanne sairauden kanssa voidaan katsoa hyväksytyksi, mutta sairaus ei kuitenkaan määritä häntä. (esim. Maslow 1970, 155.)

Minni puolestaan päättää selviytymiskertomuksensa tavalla, jonka voi nähdä yhdistävän ajan tuoman helpotuksen sekä mukaelman sanonnasta ”paha saa palkkansa”:
 ”Mielenterveys voi kaikilla aina vähäsen järkkyä tietyissä elämäntilanteissa, mutta tärkeintä on vain jatkaa eteenpäin. Paha löytää joskus loppunsa ja siitä se hyvä, sitten alkaa.” (SKS.KRA.MM.30.)

Edellä mainitut aineistoesimerkit tuovat hyvin esille, että yhteisössä käytetyt merkityksenannot ja siihen sisältyvä kielellinen symboliikka voivat toimia myös metaforisesti lohduttavina. Metaforisilla ilmaisuilla onkin keskeinen asema ihmisten käsitejärjestelmissä ja tavoissa hahmottaa maailmaa. Vakiintuneissa metaforisissa ilmaisuissa ei useinkaan ole kyse pelkästä kielellisestä ilmaisusta, vaan niille voi muodostua ihmisten sosiokulttuurisessa toiminnassa myös heidän toimintaansa, ajatteluunsa ja käsityksiinsä vaikuttavia ulottuvuuksia. Ne ilmentävät konkreettisemmin muun muassa sitä, minkälaisia asioita pidetään merkityksellisinä ja arvokkaina. Erilaisten abstraktienkin asioiden kuvaaminen fyysisinä entiteetteinä tai objekteina voikin tuottaa niistä myös symbolisesti konkreettisempia asioita ja toimijoita. (ks. Lakoff ja Johnson 1980.) Länsimaisessa kulttuuriperinteessä esimerkiksi aika on käsite, jolle on annettu arvokas asema. Aikaan voidaan viitata konkreettisena asiana, kuten rahana, jota voi menettää tai säästää (mts. 7–9). Aineistoni vastaukset tuovat puolestaan esille ajan symbolisesti parantavana toimijana. Eri vastauksissa esiintyvät samankaltaiset ilmaisut ja sanonnat kuvastanevat niiden yhteisöllistä ja ylisukupolvisesti perinteenä välittyvää, merkityksellisenä pidettyä asemaa.

Kielellisen symboliikan ja metaforisten ilmaisujen vaikutukset ja mahdollisuudet tulevat esille myös muun muassa vastauksessa, jossa omaishoitajana toimiva Ilta käsittelee omaa hyvinvointiaan, joka kietoutuu myös hänen läheisensä terveydelliseen tilanteeseen. Ilta muistelussa hyvinvointia ja mielenterveyttä haastavaksi on kerrontahetken näkökulmasta katsottuna alkujaan vaikuttanut muun muassa puolison etenevä sairaus, joka on alkanut kuormittamaan ajan myötä kertojan omaa hyvinvoinnin tilannetta. Tämän lisäksi hän mainitsee myös iän mukanaan tuomia haasteita sekä koronaviruksen aiheuttaman pelon, jotka mielenterveyttä haastavat. Kirjoituksensa lopussa, kerrontahetkessä vastaaja kuvailee olevansa pelon vuoksi ”arka kuin pupujussi”, mikä tuottaa kertojan toimijuutta

haavoittuvana näyttäytyvän eläimen muodossa. Hän tuo kuitenkin esille myös kielellisten esitysten mahdollisen hyvinvointia vahvistavan vaikutuksen:

Mistä löytäisin sitä huumorin kukkaa. Se voisi auttaa monessa kiperässä tilanteessa parhaiten. Ja mistä löytäisin mielenrauhani takaisin. Olen arka ja levoton kuin pupujussi. Nukun huonosti. Yritän suojella meitä yhdessä ja erikseen joltakin, ties miltä. En pysty näkemään tulevaisuutta yhtään sen valoisanpana. Välillä laulan laulua: ”käymme yhdessä ain. käymme aina rinnakkain... (SKS.KRA.MM.59.)

Iltan menneisyydessä alkaneet haasteet ovat sidottuna myös kerrontahetkeen ja tulevaisuuteen. Läheisen sairaus, koettu iän tuoma painolasti ja koronaviruksen aikaansaama pelko ovat yhdessä vaikuttaneet kertojan hyvinvoinnin tilanteeseen. Huonot unet näyttäytyvät myös fyysisiä perustarpeita haastavina. Kertoja kuvailee myös, ettei kykene näkemään tulevaisuutta valoisan, minkä voi tulkita mahdollisesti vaikuttavan haitallisesti hänen kokemukseensa elämän merkityksellisyydestä ja tarkoituksesta. Samalla vastaajan ilmaus hyvinvoinnin tilannetta mahdollisesti helpottavasta ”huumorin kukasta”, tuo esille, kuinka se voisi toimia tilanteessa symbolisesti lohduttavana toimijuutena.

Huumori itsessään voikin toimia voimaannuttavana elementtinä. Niina Naarminen (2018, 241–2) kirjoittaa väitöskirjassaan siitä, kuinka tehdasyhteisössä huumori on toiminut esimerkiksi naisten selviytymiskeinona miehissä työympäristössä. Huumoriin tukeutuminen voi tarjota myös selviytymiskeinoja haastavissa olosuhteissa pärjäämiseen ja vaikeiden asioiden käsittelyyn (Naarminen 2018, 324–5). Huumoriin liittyvästä ilmaisusta tekee Iltan kerronnassa erityisen kuitenkin myös se, että sille on annettu luontometatorinen olomuoto. Huumori näyttäytyy tällöin inhimillisenä selviytymistä vahvistavana tekijänä. Samalla se on symbolisesti myös kukka, joka voi lohduttaa.

Luontometatorien käyttöä voikin oivallisesti tarkastella luonnon ja kulttuurin yhteen kietoutumana, joka purkaa niihin liittyvää dualistista jakoa. Vastaajan ilmaisut tuovat esille, kuinka raja inhimillisen kielellisen ja sosiokulttuurisen sekä ei-inhimillisen luonnon ja sen olioiden välillä on huokoinen ja vuorovaikutteinen. Samalla se tuo esille, kuinka kielen avulla voidaan myös antaa arvoa esimerkiksi kasvien tärkeydelle. Kukkametaforan lisäksi kertojan itsensä vertaaminen ”arkaan pupujussiin” tuo esille ihmisen haavoittuvuuden eläimen muodossa. Tämä luo kuvaa yksilön toimijuudesta eläimen asemassa. Kuvaukset ilmentävät, kuinka luonnolla on mahdollisuus vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin ja sen käsitteellistämiseen myös kielen kautta. (ks. myös Hankonen 2022.)

Luonnon ja kulttuurin erontekoon liittyvä keskustelu on noussut pintaan valistusajalla, mutta romantiikan aika kuitenkin vauhditti luontometaforien käyttöä kielellisissä ilmaisuissa (Knuuttila 2008, 254–5). Kerronta tuokin esille, että vastaajan tuottamiin merkityksenantoihin voivat vaikuttaa yhteisöllisessä aikajatkumossa säilyneet merkityksenannot, joita on pidetty arvokkaina. Näitä merkityksenantoja on mahdollista hyödyntää omaa hyvinvoinnin tilannetta käsitellessä. Luontometaforien lisäksi kertojan mainitseman laulun voi nähdä hyvinvointiin vahvistavasti vaikuttavana, kielellisesti tuotettuna ja symbolisena toimijuutena. Se voi lohduttaa, vaikka tulevaisuus ei kertojan näkemyksissä näytäkään tuovan helpotusta. Tämä tuo mielestäni esille myös inhimilliseen luovuuden käyttöön ja itseilmaisuuun liittyvän potentiaalin, jonka avulla yksilö voi pyrkiä selviytymään ja helpottamaan hyvinvointinsa tilannetta (ks. myös Maslow 1970, 170–1, 131–48).

Perinteet ja niiden sisältämät tavat, kuten erilaiset kielelliset ilmaisut ovat varioivia, ajan ja paikan mukaan muovautuvia ilmiöitä, jotka voidaan valjastaa kunkin kontekstin kannalta hyödylliseen käyttöön (Vaz da Silva 2012, 40). Aineistossani esiintyvät sanonnat ja ilmaisut voikin tulkita esimerkkeinä kielellisessä ja sosiokulttuurisessa vuorovaikutuksessa rakentuvasta ja osin ylisukupolvisestikin välittyvästä ja muovautuvasta symboliikasta. Tämä symboliikka voi toimia yksilön hyvinvoinnin tilanteen kannalta joko sitä heikentävänä tai vahvistavana, sen mukaan minkälaisia merkityksiä ja kokemuksia niihin liitetään. Jos yksilö kokee esimerkiksi erilaisten kielellisten ilmaisujen ja esitysten parantavan tai tuovan helpotusta, se voi auttaa yksilöä selviytymään vaikeuksien keskellä. Ekologisen taudinkäsityksen mukaan ihmisten sosiokulttuuriset tekijät, kuten kieli, symboliikka voivatkin vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin biologisella tasolla asti. Sanoilla voikin olla sekä hyvinvointia heikentäviä, että parantavina vaikutuksia. (Honko 1994, 28–32.) Tämä vahvistaa käsitystä perinteiden ja kielellisten ilmaisujen vaikutusvallasta, joka voi olla symbolista, mutta myös konkreettisemmin kokemustasolla ilmenevää (ks. myös Antikainen 2022; Kuutti 2021; Lahti 2019; Lakoff ja Johnson 1980).

5.6 Kronokontekstin toimijuudet: Yhteiskunnallinen kehitys sekä sen mukanaan tuomat tekijät

Saara Jäntti, Kirsi Heimonen, Sari Kuuva ja Annastiina Mäkilä (2019, 12–13) tuovat esille, kuinka sairauden ja terveyden ilmiöitä tarkasteltaessa on tärkeää ottaa huomioon yhteiskunnallisten muutosten merkitys. Näkemys ajan ja yhteiskunnallisen kehityksen

myötä tapahtuneiden muutosten vaikutuksista mielenterveyteen yhdistääkin aineistoni erilaisia kertojia. Tämä ilmenee sekä henkilökohtaisiin kokemuksiin ja muistiin liitettyinä että kerrontahetken näkökulmasta yleisellä tasolla todettuna.

Yhteiskunnallisen kehityksen toimijuus nousee aineistossani esille erityisen hyvin vastauksissa, jossa retrospektiivisen muistelun kautta verrataan sekä yksilöllisellä, että yleisellä tasolla mennyttä nykyisyyteen. Tämän vertailun avulla vastaajat tuovat esille, mikä yhteiskunnassa on muuttunut ja minkälaista vaikutusta sillä nähdään mielenterveyden kannalta olevan sekä yksilöllisesti koetun hyvinvoinnin kannalta, että yleisellä tasolla. Lisäksi vastauksissa on nähtävissä kehityksen mukanaan tuomia tekijöitä, joiden vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin pohditaan. Näitä tekijöitä ovat Ukrainan sota, koronavirus, erilaiset koneet ja teknologia sekä niiden välittämä informaatio. Vastaajia puhututtavat myös taloudellisen kasvun, kiireen, yksilöllisyyden, kilpailun ja yksinäisyyden korostuminen ja yhteisöllisyyden merkityksen väheneminen. Kehityksen myötä ilmenevinä tekijöinä esiintyvät kertomuksissa myös avoimemmaksi muuttunut keskustelukulttuuri, käsitysten ja toimintatapojen muutokset, tietoisuuden lisääntyminen sekä kehittyneet hoitokäytännöt ja lääkkeet.

5.6.1 Medikalisaatio, kehittyneet hoitokäytännöt, lääkkeet, diagnoosit ja rakenteet

Etenkin toisen maailmansodan jälkeen mielenterveyttä koskevissa yhteiskunnallisissa keskusteluissa ja hoitokäytänteissä psykologian ja lääketieteen rooli on korostunut. Yhteiskunnan lääketieteellistymisen, medikalisaatio, on tuonut mukanaan niin kansainvälisiä kuin paikallisia toimijoita, jotka pyrkivät tuottamaan tasavertaisia, standardoituja terveyteen ja sairauteen liittyviä hoitokäytänteitä. Tämän yhteiskunnallisen kehityksen myötä mukana on tullut myös mielenterveyttä ja sairautta kategorisoivia diagnooseja ja erilaisia palveluntarjoajia, joista voi nähdä rakentuneen sairautta ja terveyttä hallitsevia toimijoita. (Jännti ym. 2019, 12–13.) Medikalisaatio voidaankin liittää ajan myötä tapahtuneeseen yhteiskunnalliseen muutokseen, jossa lääketieteen roolia voidaan tarkastella muun muassa vallankäytön näkökulmasta. Lääketieteellinen diskurssi on muodostunut merkittäväksi ja kansainväliset diagnoosiluokitukset sekä lääketieteellinen sanasto ovat saaneet suuria rooleja myös ihmisten arkisessa kommunikaatiossa. (Koski 2016, 2–3; myös Kinnunen 2020, 92.)

Kehitykseen liittyen aineistoni kirjoittajia puhututtavatkin hoidon kehityksen ohessa muun muassa lääkkeet ja diagnoosit, joiden merkitystä ja vaikutuksia pohditaan sekä

yleisemmällä tasolla, että yksilöllisiin kokemuksiin ja muisteluun sidottuina. Diagnoosien konkreettinen ja kielellisesti konstruoitu toimijuus tulee esille esimerkiksi aiemmin esittelemäni nimimerkki Meiramin vastauksessa. Hän kertoo diagnoosiensa olevan ”kova yhdistelmä” ellettäväksi. (SKS.KRA.MM.27.) Ilmauksen perusteella diagnoosit vaikuttavat kertojan elämään haitallisesti. Diagnoosit voi kuitenkin nähdä myös välineinä, jonka avulla kertoja voi sanoittaa niitä tekijöitä, jotka hänen hyvinvointiinsa vaikuttavat.

Kokemukset diagnoosien ja lääkkeiden vaikutuksista tulevat esille myös nimimerkki Vaniljan vastauksessa:

Lääkitykset ovat sekoittaneet mieltäni useaan otteeseen ja lihottaneet niin paljon, että olen saannut [fyysisen sairauden ja fyysisiä oireita] joihin minulla on lääkitys. [--] Onko minulla oikeutta elää? Syyllisyys ja häpeä kasvaa päivä päivältä. Tuntuu, että en ole muuta kuin diagnoosini. (SKS.KRA.MM.24.)

Yksilön kokemus siitä, että hän määrittäytyy vain diagnoosinsa perusteella, tuo esille sen korostuneen vaikutusvallan. Kertojan voi nähdä suhteuttavan omia tulkintojaan ja asemaansa laajempaan yhteisöön ja siellä esiintyviin merkityksenantoihin. (ks. Ukkonen 2000, 150–1.) Diagnoosi yhdessä yhteisössä vallitsevan arvomaailman kanssa näyttäytyvät tekijöinä, joilla on valtaa määrittää kertojan asemaa, hyvinvointia ja toimijuutta. Näillä tekijöillä puolestaan voi olla haitallista vaikutusta yksilön itsetuntoon ja hänen kokemuksiinsa omasta arvostaan. (ks. Maslow 1970, 45–6, 314.) Lääkkeet puolestaan ovat vaikuttaneet kertojan hyvinvointiin todella konkreettisesti haitallisesti. Vastaus ilmentääkin hyvin sitä, kuinka muistelukerronta on muille esitettyä kuvailua itsestä, mutta samalla sen avulla voidaan jakaa kokemuksia sekä niistä tehtyjä tulkintoja toisten kanssa (Ukkonen 2000, 130–1).

Niin kutsuttujen psykotieteiden keskeiseksi muodostunut rooli on vaikuttanut myös niin, että aiemmin lääketieteen ja psykiatrian alojen ammatillisessa piirissä käytetyt käsitteet ovat myös levinneet laajemmalle yleisölle ja arkisen keskustelun piiriin. Tämän voi nähdä kylläkin mahdollistaneen avoimemman mielenterveyttä koskevan keskustelukulttuurin syntymisen. Tietoisuuden kasvu on vähentänyt myös leimaamista ja häpeää. Samalla tällä voi olla vaikutusta siihen, kuinka ihmiset elämää ja omaa asemaansa siinä merkityksellistävät ja hahmottavat lääketieteellisten termien ja diagnoosien avulla. (Jäntti ym. 2019, 9; Koski 2016, 2–3.) Pohdinta diagnoosien merkityksestä nouseekin

vastauksissa yleistävän kerronnan kautta esille. Esimerkiksi eräs vastaaja kirjoittaa seuraavasti: ”Minusta nykyisin keskustellaan liikaa diagnooseista, ja netistä voi melkein löytää itsediagnosoinnin kanavia, vaikka tällaiset kannattaisi jättää ammattilaisille” (SKS.KRA.MM.16). Ilmaus tuo esille, minkälaista valtaa diagnoosit ovat ihmisten arkisessa elämässä saaneet. Samalla se kuvastaa, kuinka kerrottujen kokemusten jakaminen mahdollistaa myös vallitsevien arvojen ja käsitysten pohtimisen, arvioimisen ja kyseenalaistamisen (Ukkonen 2000, 208–9).

Diagnoosien ohessa erilaisten yksilön asemaa määrittävien luokittelujen vaikutus ilmenee myös henkilökohtaisiin kokemuksiin kiedottuna. Tämä nousee esille muun muassa nimimerkki Inkiväärin vastauksen alussa. Inkiväärin kerronta linkittyy voimakkaasti kerrontahetkeen ja siihen, minkälaiselta hänen oma toimijan roolinsa näyttäytyy:

Kiitos tästä mahdollisuudesta kirjoittaa mielenterveydestä ja kiitos pienestä hetkestä, kun saan olla ”asiantuntija”. Olen sitä enemminkin kokemusasiantuntijana kuin kouluja käyneenä. Kokemusta on [mielenterveyden haasteista pitkältä ajalta] ja monenlaisia ajatuksia on mielenterveydestä tullut ja mennyt sinä aikana. Karmeim ajatukseni on ollut se, että yhteiskunnan silmissä olen ”mielenterveyskuntoutuja” hamaan tulevaisuuteen. Sanahirviö. Veropapereissani olen 100% invalidi ja en ihan tarkkaan tiedä, mistä se tulee. En ole viitsinyt ottaa selvää asiasta. (SKS.KRA.MM.20.)

Keruuvastauksissa esiintyvän kerronnan aloitukset ja lopetukset ovat tekstin sisällön kannalta tärkeitä ja niiden avulla voidaan korostaa haluttua näkökulmaa ja keronnallista kokonaisuutta (esim. Latvala 2005, 68–9). Vastauksen aloituksessa korostuu muun muassa se, kuinka merkittävää kertojalle on saada kokemuksistaan kertoa ja samalla painottaa saamaansa asemaa ”yhteiskunnan silmissä”. Myös eri ajallisten ulottuvuuksien sitominen ja tulevaisuuteen kurkottava katse tulee esille kertojan näkemyksessä, jossa hänen oma toimijan roolinsa näyttäytyy ”hamaan tulevaisuuteen” asti ”mielenterveyskuntoutujana”. Tätä määrittelyä on kertomuksen mukaan varsinaisesti tuottamassa makrokontekstissa vaikuttava yhteiskunta, jolle voi nähdä muodostuvan vahvaa toimijuutta, jolla on valtaa vaikuttaa kertojan omaan hyvinvoinnin toimijuuden rooliin. Ajan myötä rakentuneet standardisoidut käsitykset voi tulkita olevan ikään kuin vallitsevaksi kehittyneen yhteiskuntatoimijan välineitä, joilla yhteisön ja yksilöiden hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä asemia rakennetaan. Tällä voi nähdä olevan

vaikutusta siihen, kuinka eri yksilöt voivat kokea oman arvonsa ja potentiaalinsa yhteiskunnassa.

Muuttuneisiin hoitokäytäntöihin ja lääkkeisiin liittyen diagnoosien ja lääkkeiden korostunutta roolia pohditaan ja kritisoidaan. Niillä on ollut myös yksilöllisen kerrotun ja koetun hyvinvoinnin kannalta haitallisia vaikutuksia. Tämä tulee esille esimerkiksi Pihlan vastauksessa. Hän kuvailee ensin yleistävän kerronnan avulla sitä, kuinka kehitys on tehnyt hoidosta lääke- ja diagnoosikeskeistä ja asianmukaista apua on vaikeaa saada, sillä ”Viime vuosikymmeninä kaikki ongelmat on niputettu yhteen.” Tämän jälkeen näkemystä kehityksen tuomista haasteista korostetaan omien henkilökohtaisten hoitokokemusten ja muistelun avulla. Pihla kertoo tunteneensa mielenterveydenhoitoon liittyvällä osastolla itsensä ”rikolliseksi” sekä ”tsombiksi” liian voimakkaan lääkityksen vuoksi. Hän kertoo joutuneensa osastolle sen vuoksi, että hänellä olleen sairauden katsotaan olevan parantumaton. Pihla tuo esille saaneensa kyseisen sairauden diagnoosin aiempina vuosikymmeninä. Hän kuvailee joutuneensa myöhemmin uupumisen vuoksi päivystykseen, jossa päivystävä lääkäri oli ottanut esille kymmeniä vuosia vanhan diagnoosin:

Nähtyään vanhan tiedon asia hänen mielestään selvä, lääkäri ei uskonut enää mitään mitä sanoin. Suurin osa puheistani oli totta. Minulle annettiin väärä diagnoosi, minulla oli [toinen diagnoosi]. Avo-hoito olisi mainiosti riittänyt. Se [kymmeniä vuosia] vanha [mielenterveydellisen sairauden] -diagnoosi on myös väärä, mutta se on toinen juttu. (SKS.KRA.MM.8.)

Pihlan kerronnassa ilmenee sekä mesokontekstiin kytkeytyvien rakenteiden, palveluiden ja niissä yksilöllisesti kohdattujen kokemusten merkitys, sekä kehityksen mukanaan tuomien diagnoosien ja lääkkeiden valta. Saara Jäntti, Kirsi Heimonen, Sari Kuuva, Karoliina Maanmieli ja Anu Rissanen tuovat esille, että muistelun lähtökohtana ollessa tietty paikka, erilaiset tunnekokemukset ja suhteet toisiin ihmisiin ja ympäristöön nousevat usein oleellisiksi. Diagnoosien merkitys jää puolestaan yleensä vähäisemmäksi. (Jäntti ym. 2022, 17.) Pihlan tekstissä on kuitenkin näkyvillä sekä sairaanhoitopalvelun tiettyyn paikkaan ja ammattilaisiin liittyviä kokemuksellisia ulottuvuuksia, että diagnoosien merkitystä, jotka palveluun ja hoitoon kytkeytyvät. Kerronta vahvistaakin jo mesokontekstissa esille tuomaani näkemystä instituutioista ja palveluista erilaisiin sääntöihin ja sosiaaliseen toimintaan kytkeytyvinä tilatoimijuuksina, jotka muokkaavat ihmisten toimintaa, sekä voivat vaikuttaa heidän kokemaansa hyvinvointiin.

Vastauksesta on nähtävissä, että institutionaalisen tahon tuottama diagnoosi on kulkenut kertojan elämässä, tämän omaa asemaa ja hoitoa määrittäneenä tekijänä. Tällöin virallisesti, institutionaalisella tasolla terveyspalveluissa välittynyt yksilön terveydellistä tilaa koskeva muisti näyttäytyy vastaajan henkilökohtaiseen muisteltuun hyvinvoinnin tilaan eri aikajaksojen yli vaikuttaneena. Hän on saanut kokemustensa mukaan väärän diagnoosin vuoksi vääränlaista kohtelua ja hoitoa. Tämä on vaikuttanut kertojan hyvinvoinnin tilaan sitä haastaen. Se on voinut myös haastaa hänen kokemustaan omasta arvostaan ja asemastaan. Lisäksi voimakas lääkitys on saanut Pihlan tuntemaan itsensä ”tsombiksi”, eläväksi kuolleeksi.

Vastaavanlainen lääkkeiden vaikutusvalta ilmenee myös nimimerkki Inkiväärin vastauksessa. Kokemuksiinsa perustuen hän kuvaa lääkkeiden voivan vangita ”ihmisen omaan päänsisäiseen vankilaan” (SKS.KRA.MM.20). Ilmaisuu antaa lääkkeille kuvaannollista valtaa. Se korostaa sitä, kuinka lääkkeet vaikuttavat myös kokemustasolla haitallisesti.

Ajan myötä tapahtunut yhteiskunnallinen kehitys, lääkkeet ja diagnoosit näyttäytyvät kuitenkin myös yksilön hyvinvointia ja mielenterveyttä vahvistaneina. Tämä tulee esille muun muassa omaisen haasteiden sekä omien mielenterveyden ongelmien kanssa kamppailleen Einon kerronnassa:

Sairauden historiasta sen verran, että puolessa vuosisadassa asia on edistynyt huomattavasti. Silloin isommin tutkimatta annettiin unilääkkeitä ja bentsoja. Joskus hoitoon liitettiin lyhyt terapiajakso. En minäkään sairautta pystynyt diagnosoimaan, vaan elin siinä rinnalla ja uskoin, että kaiken takana on jalan vienyt lapsuuden tapaturma sekä osaltani minä, puoliso ja lähin pahan olon purkupaikka. Sitten yksi sairaalan psykiatri tarttui asiaan ja tuli ensimmäinen diagnoosi ainakin neljännesvuosisadan sairastamisen jälkeen. Se oli ensin isku ja hiljalleen moni outo asia sai selityksen. Myös lääkitys osattiin kohdentaa paljon paremmin. Terapiajaksojakin järjestyi entistä helpommin.
(SKS.KRA.MM.1.)

Einon kerronta alkaa yleisen tason kuvauksella sairauden hoidon kehityksestä, jonka jälkeen kerronta näkemys sidotaan henkilökohtaisiin kokemuksiin. Tämän perusteella kehitys näyttäytyy mielenterveyttä vahvistaneena tekijänä. Hoitokäytännöt ovat muuttuneet paremmiksi ja diagnoosi on tarjonnut mahdollisuuden ymmärtää omaa tilannetta sekä saada kohdennetumpaa tukea ja lääkitystä. Kerronnassa näkyy myös,

kuinka sairaus näyttäytyy ensin subjektina, jonka mukana Eino on kulkenut. Diagnoosin saamisen voi kuitenkin tulkita vahvistaneen Einon omaa toimijuutta, kun hänen ymmärryksensä sairaudesta kasvoi.

Diagnoosin ja lääkkeiden merkitykset yksilön hyvinvointia ja toimijan roolia vahvistavina ilmenee myös nimimerkki Neilikan vastauksessa:

Diagnoosin saaminen on usein helpotus, varsinkin jos on pitkään kärsinyt omituisista oireista ja luulee olevansa jotenkin outo ja erilainen kuin muut. Vertaistuki on kullanarvoista. Kun tietää mikä vaivaa, voi hoitaa itseään ja yrittää saada apua. [--] Masennuslääkkeitä söin muistaakseni reilu vuoden ensimmäisellä kerralla ja niistä oli apua, ne olivat kuin kainalosauva, joka auttoi kävelemään. Lääkkeiden lopetus oli hankalaa, vaikka se tapahtui lääkärin ohjeiden mukaan, joten toisella masennuskerralla en suostunut niitä enää syömään. Ahdistuslääkkeitä käytän edelleen tarpeen niin vaatiessa. Monesti jo pelkkä ajatus siitä, että lääke on mukana ja saatavilla, rauhoittaa.
(SKS.KRA.MM.19)

Vastaus tuo esille, että diagnoosi voi tarjota mahdollisuuden ymmärtää itseään ja kokea itsensä hyväksytyksi. Tällöin se näyttäytyy yksilön itsetuntoa ja arvoa vahvistavana. (ks. Maslow 1970, 45). Kerronta tuo myös esille, että lääkkeillä on merkittäviä ja konkreettisia vaikutuksia vastaajan kokemalle hyvinvoinnille. Lisäksi lääkkeiden vertaus kainalosauvoihin tuo myös esille niiden symbolisen merkityksen ja vaikutuksen.

Samankaltainen lääkkeiden kielellisesti ilmaistu ja konkreettinen vaikutusvalta tulee esille myös nanokontekstissa esittelemäni nimimerkki Meiramin vastauksessa, jossa hän kuvailee ”lääkkeiden pitävän muuten jokapäiväisen itkemisen kurissa” (SKS.KRA.MM.27).

Petteri Pietikäinen (2013, 193–303) kirjoittaakin siitä, kuinka mielen sairauksien hoito ja siinä käytetyt lääkkeet ovat muuttuneet ja kehittyneet 1900-luvulta lähtien. Kehittyneet terapiakäytännöt ja lääkehoito tarjoavat parhaimmillaan valtavasti tukea mielenterveyden häiriöistä kärsiville ihmisille. Samalla länsimaiseen lääketeollisuuteen liittyvän bisneksen kasvaessa ovat kuitenkin lisääntyneet myös diagnosoidut mielenterveydenhäiriöt.

Diagnoosijärjestelmän hyödyntämistä voidaankin pitää mahdollisesti osittain lääkebisnestä ylläpitävänä voimana, kun sairauksien mainostaminen tuottaa lääkefirmoille voittoa. (Pietikäinen 2013, 270, 302–3, ks. myös Kinnunen 2020, 102–3.) Lääkkeitä voidaankin pyrkiä hyödyntämään kustannustehokkaan hoitojärjestelmän perustana. Yksilön mielenterveyden oireilun sijaan, olisi kuitenkin tärkeää kohdistaa katse myös kulttuurisiin käytänteisiin ja rakenteisiin, joiden puitteissa sairastuminen tapahtuu.

(Pietikäinen 2013, 270, 302–3.) Medikalisaatioon ja vallitseviin hoitokäytänteisiin onkin kohdistunut myös erilaisten ihmisten suunnasta tulevaa kritiikkiä, jonka avulla on pyritty kyseenalaistamaan etenkin lääketeollisuuden korostunutta roolia (Jäntti ym. 2019, 9, 13).

Lääkkeisiin kohdistuvaa kritiikkiä ilmenee aineistossani henkilökohtaisten kokemusten lisäksi myös muun muassa muiden ihmisten ja läheisten tilanteisiin linkitettyinä. Tämän voi nähdä vahvistavan näkemystä siitä, että ne nähdään mielenterveyttä haastavina.

Lääkkeiden toistuvasti esiintyvä haitallinen vaikutus tulee esille muun muassa lapsensa menettäneen naisen kerronnassa (SKS.KRA.MM.18). Nainen tuo esille kokeneensa, että hänen lapsensa menehtyi, koska tämän haasteisiin määrättiin lähinnä vain lääkkeitä varsinaisen oikein kohdennetun tuen sijaan. Lääkkeet veivät naisen kertoman mukaan lapsen mennessään ja vanhemmalle jäi valtava suru. Tämän lisäksi vastaaja kertoo, että myös hänen toiselle lapselleen määrättiin suurimmaksi osin sisaruksen menetyksestä aiheutuneeseen suruun samoja lääkkeitä, joilla menehtynyt lapsi oli riistänyt henkensä. Myös Siru tuo lääkkeisiin kohdistuvaa kyseenalaistamista esille toisen ihmisen tilanteeseen linkittyen:

Olen kuullut lääkärin sanovan masentuneelle: ”Masennushan on pelkkää aivojen kemiaa”. Hoidoksi riitti pilleripurkki – asiaa sen kummemmin selvittämättä. Ajattelen, että kuunteleminen ja keskusteluapu auttaisi monia, ei pelkkä lääke. (SKS.KRA.MM.69.)

Myös vallitsevaksi muodostuneisiin rakenteisiin ja järjestelmiin kohdistetaan kritiikkiä, mikä ilmenee muun muassa jo aiemmin esittelemäni, masennuksesta kärsineen nimimerkki Lipstikan vastauksessa. Lipstikan vastaus tuo muistelun kautta yleistävän kerronnan tasolla kehityksen positiivisia piirteitä, kuten avoimemmaksi muuttunutta keskustelukulttuuria ja edistyneitä hoitokäytäntöjä. Hän kuitenkin painottaa, ettei mielenterveyden haasteiden kanssa elävien ihmisten tilanteita välttämättä ”ymmärretä esim. etuuskien ja tukien byrokrattisessa hakujärjestelmässä”. Tällä puolestaan voi olla seurauksia, jotka ajavat yksilön ”yhteiskunnan reunalle”. (SKS.KRA.MM.26.) Tällöin voi nähdä, että mesokontekstiinkin kuuluvat rakenteet ja instituutiot ovat kehittyneet ajan myötä positiivisen edistyksen ohella myös sellaisiksi toimijoiksi, jotka voivat vaikuttaa haitallisesti yksilön hyvinvointiin, toimijuuteen, sekä hänen kokemaansa asemaan ja arvoon yhteiskunnassa.

5.6.2 Koneet, teknologia sekä muuttuneet arvot ja toimintamallit

Medikalisoitumisen lisäksi, yhteiskunnallisen muutoksen ja kehityksen tuomina tekijöinä nousevat aineistossa esille koneet, teknologia, sekä muuttuneet arvot ja toimintamallit. Näitä tekijöitä käsitellään tehokkuuden, kilpailun, kiireen, yksilökeskeisyyden sekä talouskasvun tavoittelun näkökulmista.

Erityisesti vanhemman sukupolven vastaajien omakohtaisessa muistelukerronnassa kuvataan konkreettisesti vuosikymmenten kuluessa tapahtuneita muutoksia. Henkilökohtainen muistelu linkittyy myös passiivimuotoiseen ja argumentatiiviseen kerrontaan, jossa muutosta pohditaan yleisemmällä tasolla sekä teknologiseen kehitykseen ja tiedon välittymiseen liittyen. Esimerkiksi Solja aloittaa pohtimalla koneellisen vuorovaikutuksen etuja pandemia-ajan poikkeusoloissa, mutta hän painottaa, etteivät koneet voi korvata aitoa kontaktia eläviin ihmisiin. Tämän jälkeen hän kirjoittaa seuraavasti:

Tekniikasta on tullut palvelijan sijaan hallitseva isäntä. Se hallitsee ajan käyttöä ja onpa siitä todettu olevan haittaa sinänsä jo mielen hyvinvoinnille. [--] Kun maailma ennen oli pienempi, maailmanlaajuiset ongelmat eivät syöksyneet päälle eivätkä siinä määrin järkyttäneet mieltä. Pienessä maalaispitäjässä keskellä Suomea lapsuuteni sota koettiin enemmän haastavana ja yhteiselo lisäävänä kuin ahdistavana. Sota ”oli siellä jossakin”: tietoisuudessa, mutta ei arkielämää sotkevana. Tästä syystä lapsuuden sotavuodet eivät ole traumatisoineet omaa elämääni. (SKS.KRA.MM.13.)

Soljan vastauksessa teknologia esitetään selkeästi hyvinvointiin ja ihmisten toimintaan vaikuttavana subjektina, mikä vahvistaa niille muodostuvaa sosiaalisesti konstruoitua toimijuutta. Ajan tuoma kehitys linkittyy myös teknologian välittämään negatiiviseen informaatioon. Nainen toteaa edelliseen katkelmaan sidottuna, että media ”tuo koteihin ja ihmisten ulottuville koko maailman tuskan”. Edellä mainitut tekijät vastaaja näkee mielen terveyttä heikentävinä. Näiden vastapuolena Soljan lapsuus värityy muistelun kautta sellaisena, jossa teknologian haasteet eivät ole olleet läsnä. Kerronta tuo esille, että sota ei tullut niin lähelle, kuin esimerkiksi kerrontahetkellä vaikuttanut Ukrainan sota, joka nähdään usean vastaajan teksteissä tulevan median kautta ihmisten arkeen ja kuormittavan mieltä. Sota, joka ilmiönä nähdään useiden kirjoittajien teksteissä yleisellä

tasolla mieltä kuormittavana ja traumatisoivana, saakin Soljan menneisyyden tulkinnoissa erilaisen vivahteen.

Kirjoittajan näkemyksissä kehityksen mukanaan tuomat muutokset näyttäytyvätkin mielen kuormittumisen kannalta keskeisimmiltä, kuin sota-aika, jolla kertoja näkee olleen yhteisöllisyyttä vahvistavaa vaikutusta. Muistitietotutkimuksen näkökulmasta katsottuna tämä arkinen, kokemusperäinen, hallitsevien näkemysten rinnalle asettuva kerronta tuokin samalla esille myös menneisyyttä koskevaa toista tietoa. Tätä informaatiota ei virallisista historiankirjoituksista ole välttämättä tavoitettavissa. Kyseinen yksilöllinen tieto antaa sodalle myös hyvinvoinnin näkökulmasta vaihtoehtoisia, muunkinlaisia kuin kuormittavia ja traumaattisia aspekteja. (ks. Fingerroos ja Peltonen 2006, 12; ks. myös Fingerroos ja Haanpää 2006, 30–1.)

Ajan myötä tapahtuneen kehityksen linkittyminen teknologiaan, koneisiin ja muuttuneisiin käytänteisiin nousee esille myös nimimerkki Rakuunan vastauksessa. Rakuunan tekstissä korostuu kuulluksi tuleminen sekä lapsuuden aikaisen turvan ja rakkauden merkitys, jotka nousevat esille useaan otteeseen. Tätä hän käsittelee muun muassa vertaamalla omaa lapsuuttaan nykylapsuuteen. Hän muistelee, että omassa lapsuudessa sai varttua kotona, jossa oli aina perhettä läsnä. Tämän hän kuvailee olleen mukavaa. Muisteltuja kokemuksia hän vertaa kerrontahetkessä vallitseviin käytäntöihin, joissa lapset viedään suuriin päiväkoteihin pitkäksi aikaa, vaihtuvien hoitajien luokse. Kyseisen toiminnan hän näkee mahdollisesti haitallisena. Muuttuneiden käytäntöjen ohessa Rakuunan kerronnassa ajan myötä tapahtunut kehitys kietoutuu myös teknologian ja koneiden rooleihin:

Yksi ei hyvä juttu on nämä älykännykät nuoret ja vanhemmat on siinä liikaa! Pitäs enemmän puhella keskenään. Siinähan se aika menee Lapset ei leiki ulkona eikä sisällä - eivät lue kirjoja. Aikuisilla menee kans aika siinä kun pitäis kotitöitä tehdä!? Eikä tehdä kotona yhdessä asioita. Ei tietten voi yleistää, mutta paljon on. Tietysti sitä vertaa siihen aikaan kun itse oli nuori koululainen ja teini ikä Silloin oli kotona määrättyt asiat mitä me lapset tehtiin, Esim. heinäpellolla ja elonkorjuussa oltiin kaikki mukana, se aika oli ettei ollut paljon niitä koneita mitä nyt on. Haettiin polttopuita sisälle. Autettiin äitiä karjan hoidossa YM. Mielestäni pitäisi vieläkin perheissä vaatia lapsilta kodinhoidon töitä mitä lapsi voi tehdä – viedä roskapussia, laittaa tiskikoneeseen astioita ja ottaa pois YM. (SKS.KRA.MM.37.)

Vastaajan mielipide ja arvio kehityksen tuomien tekijöiden, kuten älypuhelimien ja koneiden vaikutuksista sekä toimintatapojen muutoksesta, tulee esille tämän omaan lapsuuden kokemusten ja muistelun kautta. Kertojan sanoma tuo esille, kuinka nämä muutokset ovat voineet aiheuttaa haasteita ihmisten hyvinvoinnille.

Se, että ajan myötä tapahtunutta kehitystä ja muutoksia käsitellään edellä mainitusti vertaamalla menneisyyttä nykyisyyteen, voi nähdä ilmentävän muistelukerrontaan sisältyvää nostalgiaa. Nostalgia sisältää ajatuksen siitä, että menneisyys kätkee sisälleen jotakin menetettyä, jota ei voi enää saada takaisin. Nostalgian kokemukseen voi liittyä kaihon, mutta myös onnellisuuden tunnetta, jota voidaan muistelun avulla tavoitella. Nostalgiseen muisteluun liittyy vahva tunnelataus ja etenkin lapsuuden muistelulla halutaan usein ottaa kantaa. Tämän avulla voidaan pohtia vallitsevia olosuhteita verraten niitä menneisyyden olosuhteisiin. Nostalginen kerronta voidaankin valjastaa sellaiseen käyttöön, jonka katsotaan kulloisessakin tilanteessa hyödyttävän kertojan tarpeita ja toiveita. (Korkiakangas 1996, 35–8.)

Nostalgisella muistelukerronnalla voidaankin pyrkiä vaikuttamaan yhteiskunnallisiin muutosprosesseihin. Näin ollen nostalgiset kertomukset tuovat esille, minkälaisien tekijöiden nähdään ajan ja kehityksen myötä vaikuttaneen myös ihmisten hyvinvointiin ja mielenterveyteen sitä rakentaen, vahvistaen ja haastaen. Tällöin nostalgisesta kerronnasta voikin muodostua tapa kyseenalaistaa ja vastustaa sellaisia muutosprosesseja, jotka koetaan haitallisina. (Korkiakangas 2006, 135.) Tätä näkökulmaa tukee myös se, että aineistoni eri ikäisten ja eri taustaisten kirjoittajien vastauksissa nousee esille samanlaisia tekijöitä, vaikka niiden ajallinen perspektiivi olisikin erilainen. Esimerkiksi joidenkin nuorempien vastaajien keskuudessa kehityksen toimijuus nousee esille tavalla, jossa vertailukohtana oleva menneisyys on esillä vain implisiittisesti. Tämä tulee esille nuoren Melissan passiivimuotoisessa yleistävässä kerronnassa, jossa nousee esille myös eksokontekstiin liittyvälle internetille konstruoitua toimijuutta:

Internet on vaikuttanut mielenterveyteen tänä päivänä. Etenkin sota-aikana on hyppinyt lasten ja nuorten silmille erilaisissa sovelluksissa videoita sodan keskeltä. Verkossa olevat mielenterveyspalvelut ovat usein todella ruuhkautuneita. Sitä kautta on yleensä vaikeampi saada apua. Nykypäivänä internetissä on paljon kielteistä ja se vaikuttaa negatiivisesti ihmiseen. (SKS.KRA.MM.86.)

Koneiden ja teknologian ohessa kehityksen myötä tapahtunut muutos liitetään myös muuttuneeseen arvoilmapiiriin, tehokkuuteen, talouskasvun merkitykseen ja kiireeseen. Niiden nähdään aiheuttavan haasteita ja kuluttavan ihmisen hyvinvointia. Tätä tuodaan vastauksissa esille etenkin yleistetyn passiivimuotoisen, voimakkaasti argumentoivan kerronnan avulla. Näitä tekijöitä tiivistää hyvin Pyryn kerronta:

Lyhyesti sanottuna teollisen ja jälkiteollisen ajan yhteiskunnan eetos on talous ja taloudellisuus. Sitä voisi kuvailla sanoilla kapitalismi, tehokkuus, inhimillinen pääoma, kiire, aikataulu, tarkkuus, virheettömyys, enemmän ja tehokkaammin halvemmalla ja nopeammin, kiireellisyys, jne. [--] Ihminen ei ole kone. Mutta ihminen halutaan nähdä koneena, hyödynnettävänä resurssina (inhimillisenä pääomana), josta on otettava kaikki irti ennen kuin hänen ruumiinsa ja/tai mielensä antaa lopulta periksi. (SKS.KRA.MM.7.)

Yleistävän kerronnan lisäksi vastauksissa kehitys sekä siihen liittyvä kiire ja tehokkuus näkyvät myös yksilölliseen ja kokemukselliseen kerrontaan kytkettynä. Tätä ilmentää esimerkiksi nimimerkki Fenkolin vastaus:

Koen etten oikein istu tähän maailmaan. Maailma hurskuttaa eteenpäin pikajunan tahtia kun minö sitkutan perässä resiinalla. En edes halua sen pikajunan kyytiin. Tykkään resiinan verkkaisesta tahdistasta jonka itse voin määrittää. Olen todennäköisesti myös erityisherkkä. Se ei ole mielenterveyden ongelma, mutta nykymaailmassa ei anneta tilaa erityisherkillä. Tai introverteille. Kaikkien tulisi kyetä tukkaputkella kulkemaan, laput silmillä näkemättä ympärille, tuntematta ja pysähtymättä. Minulla ei ole kiire minnekään mutta maailmalla ympärillä tuntuu olevan. (SKS.KRA.MM.23.)

Pikajunametaforan käytön voi nähdä tehostavan mielikuvaa siitä, minkälaista vauhtia ympäröivässä todellisuudessa yksilöltä odotetaan. Mikäli yksilö ei ole valmis tähän tahtiin, hän voi kokea olevansa ulkopuolinen. Ulkopuolisuuden tunnetta vahvistaa myös kertojan kokemus herkkyydestä ja introverttiudesta yksilön ominaisuuksina, joille ei ole kiireisessä nykymaailmassa tilaa. Näenkin, että nämä käsitykset voivat vaikuttaa siihen, kuinka erilaiset yksilöt voivat rakentaa omaa itsetuntoaan, sekä kokea asemansa ja arvonsa yhteisössä (ks. Maslow 1970, 45–6). Toisaalta Fenkoli myös kertoo, ettei hän halua kiireisen nykymaailman ”pikajunan kyytiin”. Kerronta kuvastaa, kuinka yksilöillä on mahdollisuus löytää oma sisäinen vapautensa sekä pitää kiinni omista arvoistaan myös kulttuuristen paineiden alla (mts. 278–9).

Sosiokulttuuriset muutosprosessit voivat kuitenkin haastaa ihmisten mielenterveyttä ja tuottaa ahdistusta, kun totutut toimintamallit ja arvot muuntautuvat. (Achté 1994, 158.)

Aineistoni vastaajien kertomuksissa esiintyvät näkemykset ja kokemukset kuvastavatkin tätä prosessia, jossa yhteiskunnallisen kehityksen myötä tapahtuneet muutokset näyttävät osittain mielenterveyttä haastavina.

Erilaisten entiteettien roolien rakentumisen voikin nähdä muovautuvan sekä ajan, kehityksen ja sosiaalisten käytänteiden ja rakenteiden puitteissa ja suhteessa toisiinsa. Muun muassa teknologinen kehitys sekä erilaisten instituutiot, kuten terveydenhuoltojärjestelmä käytänteineen ovat vaikuttamassa siihen, millä tavalla merkityksiä rakennetaan. (Homanen 2020, 62–6.) Yhteiskunnallisen kehityksen myötä onkin muodostunut rakenteita ja ilmiöitä, jotka ovat ihmisten arkipäiväisessä elämässä alkaneet elämään niin sanotusti omaa elämäänsä, vaikuttaen ihmisten mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Diagnoosi tai muu luokittelu sairauden tai mielenterveydenhäiriön perusteella voi tuottaa helpotusta. Jos yksilöllä ei kuitenkaan ole itse valtaa vaikuttaa, kuinka tätä määrittelyä käytetään, se voi mahdollisesti vaikuttaa hänen kokemukseensa omasta arvostaan, itsetunnostaan, toimijan roolistaan ja kyvystä vaikuttaa omiin olosuhteisiinsa. Myös osittain mesokontekstiinkin kytkeytyvät rakenteet ja palvelujärjestelmät katsotaan muovautuneen sellaisiksi byrokraattisiksi entiteeteiksi, jotka eivät aina kykene tukemaan mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevien ihmisten hyvinvointia. Lääkkeillä puolestaan on kyky vaikuttaa ihmisen hyvinvoinnin tilaan hyvin konkreettisesti, mutta myös symbolisella tasolla. Tämä voi mahdollistaa yksilöllisesti joko mielenterveyden ja hyvinvoinnin tilanteen kohentumisen tai heikentymisen yksilöllisen kokemuksen mukaan.

Kehityksen myötä avoimempi keskustelukulttuuri on kuitenkin tuonut mukanaan myös helpotusta, vaikka mielenterveyteen liittyvät haasteet, etenkin vakavimmiksi luokitellut, koetaan monissa vastauksissa edelleen jossakin määrin tabuina. Tämä voi vaikuttaa haitallisesti sellaisten ihmisten hyvinvoinnin tilanteeseen; koettuun itsetuntoon ja omaan toimijan rooliin, jotka kyseisten mielenterveyden haasteiden kanssa elävät (ks. myös Kinnunen 2020, 69–75, 104–5). Tiedon lisääntyminen ja sen avoin saatavuus ovat myös osaltaan tuoneet helpotusta. Toisaalta lääketieteellisen sanaston ja psykopuheen leviäminen on mahdollisesti myös vaikuttanut siihen, että ihmiset rakentavat omaa hyvinvointiaan, mielenterveyttään ja toimijan rooliaan voimakkaammin niiden kautta. (Koski 2016, 2–3; myös Kinnunen 2020, 92.)

Lisäksi makrokontekstiin kytkeytyvän yhteiskunnallisen arvopohjan nähdään muuttuneen, jolloin aika ja sen myötä tapahtunut kehitys ovat aineiston mukaan olleet myös

muokkaamassa merkityksenantoja, jotka nähdään tavoiteltavina. Aineistoni vastausten perusteella kehityksen myötä muuttunut yhteiskunta näyttäytyy omanlaisenaan systeeminä, jossa erilaiset toimijat; lääkkeet, rakenteet, diagnoosit, koneet ja arvot voivat muokata ihmisten omaa hyvinvointia sekä sitä vahvistavasti että heikentävästi. Ihmiset ovat rakentaneet näitä prosesseja ja ilmiöitä, mutta tätä kautta niiden voi nähdä muodostuneen omanlaisikseen kielellisiksi ja sosiokulttuurisiksi toimijuuksiksi. Niillä on kyky vaikuttaa ihmisten arkisessa elämässä heidän omaan toimijan rooliinsa ja hyvinvointiinsa. Tämä tuo esille, kuinka ihmisillä on valtaa muokata todellisuutta, mutta samalla tällä muokatulla todellisuudella on valtaa vaikuttaa ihmisten elämään.

5.7 Metakontekstin toimijuudet: Luonnonympäristö, eläimet, materia ja koronavirus

Kuten toin aiemmin esille, metakonteksti vastaa analyysissäni laajimmiltaan kaiken olevaisen alkulähdettä. Metakontekstin toimijuuksiksi nousevat aineistossani kuitenkin erityisesti esille luonnonympäristö sekä siihen liittyvät tekijät ja ilmiöt. Tämän lisäksi esille pääsevät erikseen myös eläimet, materiaaliset entiteetit ja koronavirus. Nämä tekijät näyttäytyvät aineistossani selkeimmin ei-inhimillisinä toimijoina. Lisäksi ne ovat kertomuksissa osittain sivurooliin jääviä sekä hyvin yksilöllisistä hyvinvoinnin rakennusprosesseista kertovia.

Luonnonympäristön merkitys hyvinvointia vahvistavana nousee esille useissa vastauksissa. Sitä tuodaan ilmi muistelun avulla, mutta myös kerrontahetken kokemuksiin sidottuna. Esimerkki jälkimmäisestä tulee esille Santerin vastauksessa:

Harrastusten kohdalla luonnolla on suuri merkitys mielenterveyteeni, itse harrastus on vaan syy lähteä metsään tai vesistön läheisyyteen. En ole kovin sosiaalinen ihminen ja tarvitsen omaa aikaa säännöllisesti ajatusten työstämiseen. (SKS.KRA.MM.36.)

Luonnolla on vastauksessa kertojan mielenterveyden kannalta positiivinen, vahvistava vaikutus, jonka hän ilmaisee suoraan. Luonnonympäristöön meneminen mahdollistaa kertojalle itsensä toteuttamista; tärkeänä mainittua harrastamista ja omien ajatusten käsittelyä. Samalla voi tulkita, että metsä ja vesistö ovat sellaisenaan arvokkaita entiteettejä, sillä niiden luo meneminen on harrastus itsessään.

Luonnonympäristön ja sen ilmiöiden merkitys osittain muisteluun sekä kerrontahetkeen sidottuna nousevat esille myös Emmi (SKS.KRA.MM.55) vastauksessa. Hän kertoo ensin mielenterveyteensä haitallisesti vaikuttaneiden tilanteiden alkamisesta ja jatkumisesta. Emmi tuo esille, että muun muassa läheisille tapahtuneet ikävät asiat ja heidän kuolemansa ovat olleet raskaita. Jonkin verran tukea tilanteeseensa hän kertoo saaneensa järjestetystä toiminnasta ja vapaaehtoistyöstä. Toiminta ei kuitenkaan aina tunnu mielekkäältä. Merkittäväksi Emmi omaa toimijuutta ja hyvinvointia vahvistaviksi nousevat mikrokontekstiinkin asettuvat arkiset valinnat ja päivittäiset rutiinit. Niihin liittyy kuitenkin oleellisesti vuodenaikojen ja luonnon elementtien merkitys sekä itsekseen ulos lähteminen ”SATOI TAI PAISTOI”. Tähän liittyen Emmi tuo esille seuraavaa:

Luojan kiitos meillä on Vuoden ajat Aina jotain uutta odoTAA KEVÄT-KESÄ-SYKSY-TAI Vi.. TÄHTÄÄN NiiHin... Vuoden AJAT – – Teen myös AINA lumienkelin ensi LUMEEN... (SKS.KRA.MM.55.)³

Isojen kirjainten käytön ja alleviivauksen voi nähdä korostavan joka säässä ulkoilun, vuodenaikojen, lumen ja lumienkelin teon merkitystä kertojalle. Emmi kertomuksessa ulkoiluun ja luontoon liittyen eri vuodenaajat ja lumi ovatkin mahdollistaneet mielenterveyttä vahvistavan kokemuksen tilanteessa, jossa muut tekijät eivät ole tuoneet riittävää tukea. Vuodenaajat tuovat jotain odotettavaa ja lumi antaa mahdollisuuden toteuttaa itseään, tehdä lumienkelin. Tämä voi tuottaa iloa ja vahvistaa kokemusta elämän mielekkyydestä. Luovuus näyttäytyykin keskeisenä ihmisyydelle ja sillä voi olla hyvinvointia tukevia ulottuvuuksia. Muun muassa kyky löytää itsestään spontaania luovuutta ja lapsenomaista tapaa hahmottaa maailmaa, voi auttaa tuottamaan merkityksellisyyden kokemusta. (Arons ja Richards 2015, 242–43; Maslow 1970, 170–71.) Näenkin, että Emmi kuvaus lumienkelin tekemisestä voisi kuvastaa tämänlaista toimintaa.

Venlan vastauksessa luonnonympäristön merkitys hyvinvoinnille tulee esille muistelun kautta. Hän pohtii, kuinka luonnon merkitys osana lähialueen mielenterveyden palveluita on muuttunut. Venla vertaa kotikaupungissaan rakennettavan mielenterveyspalvelutalon fyysistä olomuotoa ja hoitokäytäntöjä siihen, minkälaisia ne ovat hänen omien kokemustensa mukaan aiemmin olleet. Hän kuvailee kokemuksiinsa perustuen, että

³ Kirjoittaja pahoittelee vastauksensa alussa lukihäiriötään ja mahdollisia kirjoitusvirheitä. Teksti on myös käsin kirjoitettu ja kirjainkoot vaihtelevia. Tämä voi vaikuttaa siihen, kuinka hän on asiansa ilmaissut.

vanhempi sairaala on luonnonläheisempi kuin uusi. Venla tuo esille, että aikaisemmin siellä muun muassa puutarhanhoito oli yksi hoitokäytännöistä. Tämän jälkeen nainen kertoo tarkemmin siitä, minkälainen hänen oma hoitokokemuksensa kyseisessä vanhassa sairaalassa oli:

[--] olin avo-osastolla omasta tahdostani kuukauden pahimman ahdistukseni aikana. Oloni helpottui heti, kun pääsin isojen puiden katveeseen, liikkumaan teitä ja metsäpolkuja pitkin. [--] Tietenkin [mielenterveyspalvelun] on parempi olla 200 metrin päässä torilta, hoitoa haluavat voivat kävellä sinne helposti. Silti en voi olla ajattelematta, onko nykyajan mielenterveystyöstä tullut liian kliinistä. Olisin niin toivonut, että puutarhankin olisi annettu jatkaa ihmisten hoitajana. (SKS.KRA.MM.15.)

Luonnonympäristön merkitys hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistajana ilmenee selvästi Venlan muistellun hyvinvoinnin tilanteen kautta; hänen ahdistava olonsa kohentui puiden ja metsän välittömässä läheisyydessä. Lisäksi toive siitä, että puutarha olisi saanut jatkaa asemaansa ”ihmisten hoitajana”, antaa sille selkeän, hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavan roolin. Tämä ilmaisu korostaa puutarhaa aktiivisena subjektimuotoisena toimijuutena, jolla on kyky vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin sitä vahvistaen. Samalla puutarha ja sille annetut merkitykset tuovat esille luonnon ja kulttuurin välisen häilyvän rajan, jossa ihminen on vaikuttanut ympäristöönsä ja toisinpäin. Puutarhalle muodostuva toimijuus syntyy yhteisvaikutuksessa luonnon ja kulttuurin välimaastoon asettuvan ympäristön, kertojan kokemuksen sekä kielellisesti konstruoidun ilmaisun avulla. (Ks. Hankonen 2022.) Kerronta tuo myös muistelun ja kokemusten kautta esille kehityksen mukanaan tuomia muutoksia. Ne voi nähdä vastaajan pohdintojen perusteella muokanneet hoitokäytäntöjä niin, ettei luonnon läheisyyttä ja merkitystä mielenterveydelle ja hyvinvoinnille oteta hoidossa riittävästi huomioon.

Myös nimimerkki Lipstikan vastauksessa luonnon saama merkitys ja toimijuus hahmottuvat kertojan muistelun ja läpikäytyjen kokemusten kautta. Vastauksessa ilmenee, että vuosien oppimisprosessi on vahvistanut kertojan ymmärrystä itsestään. Tämä perusteella hän on oppinut toimimaan tavalla, joka edesauttaa hänen hyvinvointinsa tilannetta. Kertoja tuo esille, että murehtimisen sijaan häntä auttavat sosiaalisten suhteiden vaalimisen ja kirjoittamisen lisäksi ulkoilu sekä ”muista asioista nauttiminen, herkistyminen luonnon, ympäristön ja ihmisten (uskomattomalle) kauneudelle” (SKS.KRA.MM.26). Katkelman voi nähdä tuovan esille esteettisten tekijöiden merkitystä

yksilön hyvinvoinnille (ks. Maslow 1970, 51). Luonto ja ympäristö kuitenkin mahdollistavat hyvinvointia vahvistavan kokemuksen syntymisen. Luonnon voikin nähdä vain tarpeiden täyttämisen sijaan itsessään merkittävänä entiteettinä, jolla on kyky koskettaa ja saada aikaan mielenterveyttä vahvistavaa tunnetta (ks. Pilisuk ja Joy 2015, 140).

Erään eläkeikäisen naisen kerronnassa puolestaan korostuu aktiivisen toiminnan ja yhteisöllisyyden merkitysten ohessa luonnon ja raittiin ilman merkitys. Tämä tulee esille sekä henkilökohtaisena nostalgisena muisteluna (ks. Korkiakangas 2006, 135), että passiivimuotoisen kerronnan avulla. Nainen muistelee sitä, kun aiemmin useat sukupolvet asuivat yhdessä ja vanhuutta ei pidetty sairautena. Hän tuo esille, että ”Kotona oli helppoa vanhusten mennä omalle pihalle istuskelemaan omenapuun alle ja hengittämään raitista ilmaa.” Tätä hän vertaa siihen, että vanhukset joutuvat usein laitoksiin erilleen läheisistä, eikä ulkoiluun ole välttämättä aina mahdollisuuksia. Tämän jälkeen hän kirjoittaa seuraavasti:

Suhde luontoon, ulkona samoilu, retkeily, vaeltaminen, souteleminen, uiminen, melonta, marjastus, sienestys, tuulen ja aaltojen läheisyys, metsän tuoksu, lintujen laulu, tuo mielenterveyttä ja pitää sitä yllä, antaa elämänvoimaa. Ulkona ihminen muistaa hengittää, saa hengittää raikasta ilmaa, saa happea kaikkina vuodenaikoina. (SKS.KRA.MM.4.)

Kertoja palaa vielä vastauksensa lopussa luonnon positiivisiin vaikutuksiin, toteamalla että ”Mielenterveyttä voi vaalia liikkumalla luonnossa” (SKS.KRA.MM.4). Luonnon ja raittiin ilman merkitykset tulevat vastauksessa esille toisteisesti, mikä tuo esille niiden korostuneen merkityksen. Luonnon ja sen yksityiskohtien sekä lintujen vaikutusvalta nousevat esille myös selkeästi ilmaistuna; ne esitetään mielenterveyttä ylläpitävinä ja ”elämänvoimaa” antavina. Lisäksi raittiin ilman korostamisen voi nähdä tuovan esille myös sen merkityksen ihmisen merkittävänä perustarpeena (ks. Maslow 1970, 35–36).

Luonnonympäristön ja sen ohessa eläinten merkitykset ja vaikutukset mielenterveyden tukijoina tulevat ilmi myös Niinan vastauksessa. Nainen kirjoittaa että ”Olellainen tekijä mielenterveyden kohdalla on elämän mielekkyys; omakohtaisen elämän tarkoituksen löytäminen. [--] Tästä puhuvat tämän päivän äänellä esimerkiksi filosofit kuten Frank Martela.” (SKS.KRA.MM.6.) Tätä ennen hän on kertonut seuraavaa:

Me asuimme lastemme ollessa lapsia maalla, pientilalla. Elämä tuntui hyvin mielekkäältä, kun kaikella oli merkityksensä elämän kierrossa. Ja vuoden kierrossa toistuivat tietyt työt ja tapahtumat tiettyyn aikaan. Kaikki liittyi kaikkeen. Esimerkiksi kun oja perattiin pajukoista, ne syötettiin vuohille tuoreeltaan ja kuivatettiin talveksi kerpuiksi. Näin vuohet (kutut) tuottivat meille maitoa. Jne jne. Ei vain ostettu kaikkea, jossain tietämättömissä tuotettua, ja heitetty jätteet roskiin, jotka roska-auto vie jonnekin. Ei oltu irrallisia. (SKS.KRA.MM.6.)

Vastaus on osittain nostalgissävyytteistä muistelua, jossa menneisyyden elämäntapa suhteutetaan kerrontahetken tilanteeseen (ks. Korhokangas 2006, 135). Kerronta tuo myös esille, kuinka elettyjä tapahtumia ja niiden merkitystä hyvinvoinnille ja mielenterveydelle arvioidaan kokemusten myötä omaksutun tiedon valossa (ks. Ukkonen 2000, 130–1). Yleistävän kerronnan tasolla filosofi Frank Martelan ajatuksiin viittaaminen legitimoii kertojan omaa käsitystä elämän mielekkyyden ja tarkoituksen löytämisen keskeisyydestä mielenterveydelle (ks. myös Peltonen 1996, 99). Elämän mielekkyys kietoutuu kuitenkin muistelluissa kokemuksissa nimenomaan vuoden kiertoon, luonnonympäristöön ja eläimiin, jotka yhteisvaikutteisesti ovat vahvistaneet muisteltua hyvinvointia. Samalla vastaus tuo esille inhimillisen ja ei-inhimillisen elämän ja ympäristön vuorovaikutteisen olemuksen, jossa kumpikin osapuoli vaikuttaa toisensa elämään ja toimintaan. Lisäksi omaksutun tiedon ja auktoriteettiin viittaamisen voi myös tulkita legitimoivan kertojan näkemyksen siitä, että kuvatus kaltainen, luonnonläheinen ja vuodenkiertoon sidottu maalaiselämä voisi nimenomaan tarjota kokemusta elämän mielekkyydestä myös nykypäivän kontekstissa (mts. 99).

Eläinten merkitys kerrontahetken hyvinvoinnille tulee esille myös erään keski-ikäisen naisen vastauksessa. Nainen kertoo ensin kokemistaan mielenterveyteen liittyvistä haasteista. Kerronta tuo esille myös hyvinvoinnin tilanteen muutoksen sekä tekijät, jotka hänen mielenterveyttään voivat jatkossa vahvistaa:

Syynä henkiseen huonovointisuuteen ollut stressi, uupuminen, väärät ihmisvalinnat (narsistin kanssa viimeiset 14 vuotta), kiire elämässä. Puoli vuotta olen nyt yrittänyt elpyä ja näyttää siltä että tilanne on korjattavissa. Minun on pakko alkaa jaksamaan hyvin koska minulla on kaikki edellytykset siihen, 1) minä itse, 2) tytär 3) kissat 4) ystävät 5) koulu 6) ihana työ 7) usko tulevaan. (SKS.KRA.MM.38.)

Kuvauksen voi tulkita niin, että yleisesti vallitsevat käsitykset ohjaavat kertojaa hahmottamaan, minkälaiset toimijat hyvinvointia vahvistavat. Hänen ”on pakko alkaa

jaksamaan hyvin”, sillä edellytykset siihen pitäisi olla olemassa. Samalla vastaus tuo kuitenkin esille myös toimijoita, joita kirjoittaja voi pitää myös kokemuksellisesti tärkeinä, muistamisen ja kerrottavan arvoisina. Ihmissuhteiden, työn, koulun ja tulevaisuutta koskevan uskon lisäksi esille pääsevät myös kissat, joilla on asema hyvinvoinnin edistäjinä. Tarkemmin niihin liittyviä merkityksenantoja ei kuitenkaan tuoda esille. Tämän voi kuitenkin nähdä ilmentävän sitä, kuinka ihmisuus ja yksilön hyvinvointi rakentuvat myös suhteisesti muiden olioiden, kuten eläinten kanssa (ks. Nurmi 2023, Pilisuk ja Joy 2015, 139–40).

Mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailut nimimerkki Lipstikka (SKS.KRA.MM.26) muistelee puolestaan sitä, kuinka hän oli kokenut yhdessä elämänsä vaiheessa tilanteensa niin sietämättömäksi, että oli hypätä junan alle. Mukana ollut koira kuitenkin esti häntä tekemästä sitä. Kerronnassa sekä juna että koira esiintyvät omanlaisinaan naisen hyvinvoinnin tilanteeseen vaikuttavina toimijuuksina. Juna on meinannut viedä vastaajan hengen, mutta koira on vaikuttanut naisen toimintaan ja auttanut pelastamaan hänet. Vastaus tuo hienosti esille sen, kuinka ihminen, kone ja eläin muodostuvat kerronnassa vuorovaikutteiseksi kolmikoksi. Niiden toimijuudet rakentuvat tilanteessa suhteessa toisiinsa sekä kertojan koettuun hyvinvoinnin tilanteeseen.

Junan merkitys mahdollisena yksilön hyvinvoinnin tilaa vahvistavana toimijutena nousee esille myös Venlan muistelukerronnassa:

Terapiaani oli sisältynyt pitkä jakso, jolloin olin kamalan vihainen isälle, ahdistuin valtavasti aina kun kävin vanhempiani tapaamassa, mutta halusin kuitenkin käydä. Kun tulin sieltä junalla kotiin, tuntui kuin olisin päässyt pois jostakin taikapiiristä. (SKS.KRA.MM.15.)

Venla kokee ahdistuneensa vanhempiensa luona vieraillessaan. Tulkitsen, että ”taikapiiristä” poispääseminen kuvastaa tilannetta, jossa ahdistavaksi koettu tilanne on helpottunut. Junalla on kuitenkin tässä tapahtumassa merkittävä rooli. Se on auttanut kuljettamaan kertojan ahdistavaksi koetusta tilanteesta konkreettisesti pois.

Edellisten aineistoesimerkkien juna onkin jo esimerkki materiaalisesta ja teknologisesta oliosta. Materiaalien saanti puolestaan perustuu pitkälti luonnonvaroihin, joista erilaisia esineitä tehdään. Materiaalla voikin nähdä olevan kyky vaikuttaa ensinnäkin siihen, minkälaisia asioita niistä voidaan valmistaa. Tämän lisäksi materiaalilla on mahdollisuus vaikuttaa myös sen perusteella minkälaisia käyttötarkoituksia, merkityksiä ja

mahdollisuuksia sille annetaan. Tällöin materiaalisista entiteeteistä voi nähdä muodostuvan passiivisen olomuodon sijasta toimijuuksia, joilla on kyky vaikuttaa ympäristöönsä ja ihmisten elämään. (Laurien ym. 2022; ks. myös Meskus 2024.) Aineistossani materiaalisina toimijuuksina nousevat yksilöllisiin elettyihin kokemuksiin linkitettyinä toimijuuksina junan lisäksi esille huonekalut ja rakennukset, lääkkeet, sekä tiedon liikkumistakin mahdollistavat entiteetit ja koneet. Viimeiseksi mainitut linkittyvät osittain myös ekso- ja kronokontekstiin, jossa niiden toimijuutta jo tarkastelin. Metakontekstin välillisesti hyvinvointia vahvistaviksi toimijuuksiksi ovat miellettävisiä myös välineet, jotka mahdollistavat usean vastaajan kerronnassa esiintyvän, terapeutuksikin luonnehditun kirjoittamisen sekä harrastamisen.

Esimerkiksi Pilvi kertoo, että sosiaalisten suhteiden, mielekkään opiskelupaikan, sekä unelmien ja toivon ohessa hänen mielenterveyttään ”ylläpitävät harrastukset (elokuvat, kirjallisuus), liikunta (olen käynyt kuntosalilla jo kuusi vuotta)” (SKS.KRA.MM.14). Vastaus tuo esille, kuinka yksilöllisesti koettuun mielenterveyden vahvistamiseen vaikuttavat materiaaliset entiteetit; elokuvat, kirjallisuus ja kuntosali, joka edustaa myös mesokontekstiin asettuvaa liikuntapalvelua. Ne mahdollistavat kertojan itsensä toteuttamista, mielenterveyttä ”ylläpitävää” harrastamista.

Nimimerkki Lipstikan kerronta tuo puolestaan esille, tiedon liikkumisenkin mahdollistavien postikorttien välillistä sekä suuremmin ilmaistua toimijuutta:

Tykkään lähetellä postikortteja ystäville ja tutuille. Jälkeenpäin olen kuullut, että joku yksittäinen kortti ja sen sanat ovat auttaneet kestämaan pahimmat ajat. Otin opiksi ja jatkan pienten postien, pakettien lähettämistä hyvinä ja huonoimpinakin aikoina. Pieni ele minulta, mutta voi valaista jonkun elämä viikoiksi. Jokainen meistä toivoo tulevansa nähdyksi, kuulluksi, muistetuksi. (SKS.KRA.MM.26.)

Aineistoesimerkissä ilmenee, että postikortteja lähettämällä vastaaja voi tukea läheisten hyvinvointia ja vahvistaa aineistossani tärkeältä näyttäytyvää kuulluksi ja välitetyksi tulemistä. Postikortit sisältöineen saavat myös suuremmin ilmaistua toimijuutta; ne ovat kertojan mukaan auttaneet hänen läheisiään. Lisäksi postikorttien kirjoittamisen ja lähettämisen voi nähdä myös vastaavan Lipstikan itsensä toteuttamisen tarpeisiin ja vahvistavan hänen omaa toimijuuttaan, potentiaaliaan ja mahdollisesti myös elämän merkityksellisyyttä. Hän voi itse kokea toimivansa toisten tukena, olla avuksi ja iloksi. (Ks. myös Maslow 1970; Frankl [1978] 1980, 33–4, 63–6.)

Huonekalujen toimijuus tulee puolestaan hyvin esille muun muassa aiemmin esittelemäni Minnin kerronnassa. Hän muistelee kerrontansa alussa lapsuuden aikaisia rankkoja kokemuksiaan, joita hän elinympäristössään kohtasi:

Hirvittävät tappelut aikuisten kesken, huudot sekä tavaroitten hajottamiset ja viskomiset ovat vieläkin jääneet mieleen. Yllättävän usein sitä pienen lapsen pitää piiloutua sängyn alle, uunin taakse, jotta tuntisi olonsa turvalliseksi. (SKS.KRA.MM.30.)

Katkelma kuvastaa oivallisesti sitä, kuinka ihminen, kieli ja materia sulautuvat kerronnassa yhteisvaikutteiseksi kokonaisuudeksi, jossa jokaisella tekijällä on yksilön kerrotun ja muistellun elämän ja hyvinvoinnin tilanteen kannalta merkitystä (ks. Savolainen, Lukin ja Heimo 2020, 62–5; Honkanen 2022). Ihmiset ovat olleet tapahtumassa aktiivisia toimijoita, mutta tavarat ja huonekalut näyttelevät kerronnassa myös omia vaikutusvaltaisia roolejaan. Sänky ja uuni ovat olleet vaikuttamassa Minnin omaan lapsen toimijuuteen ja hyvinvoinnin olosuhteisiin vahvistavasti, tuottaen turvallisuuden tunnetta. Kerronnan voikin nähdä muistitietotutkimuksen näkökulmasta tuovan esille valta-asemassa olevan aikuisten tuottaman historianarratiivin rinnalle muisteltua lapsen kokemusta ja menneisyyttä. Tämän tieto kertoo myös siitä, minkälaisia merkityksenantoja, käyttötarkoituksia ja vaikutuksia erilaisille materiaalisille entiteeteille voi muistellussa pienen lapsen kokemusmaailmassa muodostua. (Ks. myös Korkiakangas 1996, 47–8; Savolainen 2015, 316–28; Nurmi 2023, 55–6.)

Huonekalujen lisäksi kertomuksissa nousevat esille myös rakennukset merkityksineen ja vaikutuksineen. Rakennusten toimijuus tulee esille sekä suoremmin ilmaistuna, että välillisesti kerronnan kokonaissanoman kautta. Esimerkiksi Venla kuvailee vastauksessaan parhaillaan rakennettavaa mielenterveysasioihin keskittyvää palvelurakennusta. Hän kirjoittaa, että ”Suoraan kadusta nouseva monikerroksinen talo ahdistaa”, kun sitä katselee (SKS.KRA.MM.15). Tällöin rakennus saa kielellisesti konstruoitua toimijuutta, jolla on tulkittavissa olevan vaikutuksia myös kokemuksellisella tasolla. Ilmaisun perusteella rakennuksella on kyky saada aikaan negatiivinen tunnekokemus, jonka voi tulkita heikentävän hetkellisesti kertojan koettua mielentilaa.

Iäkkään Mikan (SKS.KRA.MM.81) vastauksessa rakennukselle muodostuva toimijuus tulee esille kerronnan kokonaissanoman kautta. Hän käy tarinamuodossa elämäkerrallisesti läpi omaa mielenterveyden historiaansa sekä sairastumistaan mielenterveyden häiriöön. Hän

kertoo ensin lapsuusaikaansa sijoittuvista pelottavista sota-ajan kokemuksista ja myöhemmin läheisilleen tapahtuneista ikävyyksistä, jotka ovat voineet osaltaan vaikuttaa mielenterveyden järkkymiseen. Varsinaiseksi sairastumista edeltäneeksi kohokohdaksi osoittautuu kuitenkin hänen rakennettuun kotiympäristöönsä liittyvä tapahtuma. Mika keskittyy kuvailemaan tarkasti sitä, kuinka vesivahinko alkoi aiheuttaa ongelmia, ja minkälainen rooli hänellä puheenjohtajana oli olla korjaustöiden toteuttajana. Kertoja kuvailee tarkkaan tilanteen materiaalisia elementtejä; rakennusta, työmaata, kivilohkareita ja raskasta lapiotyötä. Hän kertoo yksityiskohtaisesti myös vaurioista, jotka hän huomasi myöhemmin rakennuksessa:

Alku talvesta [kertoja] huomasi sattumalta talon päädyssä olevan autotallin oven ollessa auki, että sen lattia semetti oli murtunut Talon poikki suunnassa seinästä seinään, vaikka siinä ei oltu kaiveltukaan. Tuo näky askarrutti öisin [kertojan] mieltä ja lopuksi hän kauhistui, jos sen ontolle jääneen sementti alustan käy samalla tavalla, Tiiliseinä voisi sortua etenkin talvella kun katolla on paljon lunta. (SKS.KRA.MM.81.)

Kerronta etenee lopulta tilanteeseen, jossa Mika kuvailee ”mielenrauhan olleen mennyttä”, mikä on ajanut hänet sulkeutumaan ulkovarastoon lääkkeiden ja alkoholin kanssa kylmällä pakkaskelillä. Lopulta läheinen on löytänyt miehen tajuttomana, ja hän pääsi hoitoon. Tästä seuraa kuvaus siitä, kuinka Mika vietti aikaa sairaalassa mielenterveydellisen tilanteensa takia ja pääsi lopulta takaisin kotiin.

Kerronnassa esiintyvien vesivahingon, korjausurakan sekä talon materiaalien sekä niiden haurastumisen yksityiskohtainen kuvaus ilmentää mielestäni hyvin sitä, että tapahtuma on ollut kertojalle henkilökohtaisesti merkityksellinen. Se on ollut lopulta myös laukaisemassa mielen järkkymisen. Taustalla Mikalla on ollut muitakin kuormittavia kokemuksia. Riippuvuus materiaalin kestämisestä ja sen tarjoamasta suojasta sekä niiden mahdollinen menetys tuovat kuitenkin esille sen, kuinka ihmisten hyvinvointi on sidoksissa materiaan ja niiden keston. Tällöin asuinrakennuksessa käytetyt materiaalit, sekä sille annetut merkitykset kotina ja suojana tuovat esille, minkälainen rooli sille muodostuu perusturvallisuutta rakentavana ja vahvistavana. Kun rakennettu koti ympärillä kokee kolhuja, sillä voi olla vaikutusta myös siellä asuvan yksilön omaan toimijuuteen, hyvinvointiin ja mielenterveyteen. (ks. Maslow 1970, 39.) Myös kerronnassa esiintyvä talvi ja rakennusta haurastuttava lumi, sekä alkoholi, lääkkeet, ja ilmasto-olosuhteita kuvaava pakkanen tuovat esille niiden vaikutukset kertojan tilanteeseen.

Mikan kertomus päättyy siihen, että hän tapaa lähikaupassa ”hyvän päivän tutun”.

Kaupassa mies kertoo tutun sanoneen seuraavanlaisesti:

Olen kuullut sinun vaikeuksistasi, miten ihmeessä niin pääsi tapahtumaan. Nyt minä sanon sinulle kaikessa lähimmäisen rakkaudessa, että jos tunnet ettet pääse masennuksen aiheuttamista ajatuksista, älä jää yksin niitä vatuloimaan. Tule juttelemaan vaikka yöllä, olet tervetullut, jaksele sanoi ja lähti. [Kertojan] mielen täytti lämpö ja ikään kuin turvallisuuden tuntu. Kaikki tuntui kuin uomiinsa painuneena. Talo seisopaikallaan ja [kertoja] vukeltaa [iäkkäällä] kiireisellä askeleella niitä omia pitkään kulutettuja polkujaan.
(SKS.KRA.MM.81.)

Palveluna lähikaupan ja siellä mahdollistuneen kohtaamisen, lähimmäisen rakkautta osoittaneen tutun tapaamisen, voi nähdä kertojan hyvinvointia kohentaneina, lämpöä ja turvallisuutta tuottaneina tekijöinä. Nämä tekijät linkittyvät myös mikro- ja mesokontekstiin. Viimeinen lause palaa kuitenkin taas kertojan kotitaloon, joka ”seisoo paikallaan”. Tämän tulkitsen ilmentävän sitä, kuinka kolhuja kokenut rakennus on lopulta vakaasti aloillaan, minkä voi nähdä vahvistavan kertojan kokemaa mielenrauhaa ja toimijuutta; kertoja voi rauhassa kulkea eteenpäin elämässään.

Rakennuksen rooli hyvinvointiin vaikuttavana toimijuutena tulee esille myös junan alta pelastuneen nimimerkki Lipstikan vastauksessa. Hän kertoo siitä, kuinka hänen tilanteensa lopulta kohentui:

Olen itse nyt paremmassa vaiheessa, avoeron ja poismuuttamisen jälkeen tunnen olevani uuden edessä. Kävin itkien ja hymyillen eroprosessin läpi ja tunnen olevani nyt omillani, valmis kohtaamaan elämän tuomat haasteet. Läheiseni miettivät johtaako tämä itsenäiseen elämään heittäytyminen jonkinlaiseen notkahdukseen, masennusvaiheen... Pääsin vanhaan rakkaaseen rakennukseen, kulttuuritilaisuuksien ääreen – eihän minulla ole aikaa masentua! (SKS.KRA.MM.26.)

Muutto rakkaaksi kuvattuun rakennukseen esiintyy vastauksessa kertojan masennusta ehkäisevänä tapahtumana. Tämän tuo esille rakennukselle muodostuvaa mielenterveyttä vahvistavaa toimijuutta. Rakennuksen merkitys kytkeytyy kuitenkin myös sen sijaintiin. Sen lisäksi, että rakennusta kuvataan rakkaana, siinä asuminen mahdollistaa kulttuuritilaisuuksiin osallistumisen. Tällöin rakennuksen toimijuus syntyy yhteisvaikutteisesti kertojan ilmaiseman kokemuksen sekä mesokontekstiinkin laskettavien kulttuuripalveluiden kanssa.

Selkeästi eri kirjoittajia yhdistäväksi sekä omakohtaisiin kokemuksiin, että yleisen tason näkemyksiin liittyviksi toimijoiksi nousevat kuitenkin jo aiemmissa konteksteissa käsittelemäni teknologiseen kehitykseen liittyvät välineet, kuten koneet, älypuhelimet ja niihin lukeutuva tiedonvälitys sekä koronavirus. Koronavirus ja sen globaalit ja yhteiskunnalliset vaikutukset ovat olleet niin merkittäviä, ettei olekaan ihme, että se ilmenee vastauksissa. Keruu on myös toteutettu pandemia-ajan jälkimainingeissa, mikä voi tuoda esille sen korostuneen roolin lähimenneisyyden kannalta. Myös keruuesitteessä (ks. Liite 1) on kysytty, onko koronaviruksella ollut vaikutusta mielenterveyteen, mikä on voinut ohjata vastaajia tarttumaan aiheeseen. Tämä tuo mielestäni hyvin esille myös sen, minkälainen merkitys sekä virallisten ja epävirallisten tahojen vuorovaikutuksella ja keruutaholla voi olla yksilöllisten kertomusten, muistelun ja kokemusten kannalta. Toisaalta koronavirus on kuitenkin myös todettu tekijäksi, jolla voi olla vaikutuksia ihmisten kehitykselle ja mielenterveydelle (esim. Kuther 2023 a; Holzinger ym. 2022; Lönnqvist 2021 d).

Pandemia näyttäytyykin yleisellä tasolla tekijänä, jolla uskotaan olleen ja olevan mielenterveyden kannalta haitallisia vaikutuksia. Etenkin pandemian seurauksena tapahtuneet normaalina pidetyn elämän muutokset, yksinäisyys ja sairauden pelko nostetaan ilmiöiksi, joiden uskotaan haastavan ihmisten hyvinvointia vielä pitkään poikkeusolosuhteiden päätyttyäkin. Erityisesti iäkkäiden sekä lasten ja nuorten hyvinvoinnista ollaan kerrontahetken ja tulevan kannalta yleisellä tasolla huolissaan. Tämä tuo esiin muistitiedon kytköksen tulevaisuuteen. Myös huoli taloudellisesta tilanteesta nousee joissakin vastauksissa esille. Tämän voi tulkita niin, että koronaviruksella on ollut kyky vaikuttaa haitallisesti ihmisten turvallisuuden kokemukseen ja sosiaalisten tarpeiden täyttymiseen. Esimerkiksi Melissa kuvailee seuraavasti:

Koronapandemia on vaikuttanut paljon mielenterveysongelmien kasvuun. Yksinäisyys on kasvanut ja jättänyt yksin kotiin. Monien perheetkin ovat haurastuneet koronan aikana etenkin taloudellisesti, joka on voinut osaltaan vaikuttaa mielenterveyteen. (SKS.KRA.MM.86.)

Myös joissakin vastauksissa korona on koettu henkilökohtaisella tasolla mielenterveyttä haastavana, mikä tulee esimerkiksi Iltan näkökulmissa esille. Hän kuvailee sitä, kuinka ”koronan kidutus” on tehnyt elämästä hankalampaa, pakottanut eristäytymään kotiin ja saanut pelkäämään sairautta niin ”että mieli mustenee.” (SKS.KRA.MM.59.) Kuvaus tuo

esille, kuinka koronavirus on vaikuttanut kertojan elämään ja toimintaan sekä aiheuttanut myös pelkoa. Samalla virukselle on tuotettu myös kielellisesti konstruoitua toimijuutta. Näin ollen koronaviruksen vaikutusvalta näyttäytyy sekä konkreettisenä että symbolisena.

Vaikka pandemia seurauksineen nähdään yleisellä tasolla hyvinvointia heikentäneenä, yksilöllisissä kokemuksissa korona ja sen seurauksena tapahtuneet muutokset näyttäytyvät monesti joko neutraaleina tai positiivisessa valossa. Tämän voi tulkita liittyvän siihen, että esimerkiksi uutisten ja median valtanarratiiveina näyttäytyneet näkemykset ovat korostaneet pandemian haitallisia vaikutuksia. Julkisesti esillä olevilla käsityksillä voikin olla paljonkin merkitystä tapahtumien ja asioiden muistettavuuden sekä kerrottavuuden kannalta (ks. Savolainen 2017). Esimerkiksi Pihla kuvailee seuraavasti:

Joillekin koronaepidemia on ollut myönteinen kokemus, joillekin ei. Minulle se on ollut enemmän myönteinen, kuin kielteinen. Asiat ovat loksahaneet oikeaan mittakaavaan, on tapahtunut rauhoittumista. (SKS.KRA.MM.8.)

Myös eräs eläkeläismies tuo esille, että koronan vaikutukset ovat olleet myös positiivisia:

Omaan mielenterveyteeni koronapandemia ei vaikuttanut kovin kielteisesti. Yhdistys, missä toimin, hoiti hyvin virtuaalitoiminnot video istunnoissa ja aktiivisessa sosiaalisessa mediassa. Olen muutenkin kotona viihtyvää sorttia. Itse asiassa jollain tapaa jopa, korona aika lisäsi sosiaalisuuttani, sillä sain videoneuvotteluissa tutustua uusiin ihmisiin, joihin tutustuminen LIVE:nä oli sitten helppoa. (SKS.KRA.MM.5.)

Kerronta kuvastaa, että koronavirus on muuttanut ihmisten toimintaa ja teknologian käyttöä. Tällöin se on välillisesti ollut vahvistamassa vastaajan omaa toimijuutta. Se on lisännyt hänen sosiaalisuuttaan. Koronaviruksen toimijuus, positiiviset vaikutukset syntyvät kerronnassa kuitenkin yhteisvaikutteisesti ihmisten toiminnan sekä kehittyneen teknologian kanssa. Teknologia on mahdollistanut sosiaalisen kanssakäymisen poikkeusoloissa.

Einon kerronnassa (SKS.KRA.MM.1) korona puolestaan nähdään ensin negatiivisemmassa valossa ja todennäköisesti ”pitkäaikaisena rinnalla kulkijana”. Sen kerrotaan vaikuttaneen ensin hänen läheisensä hyvinvoinnin tilaan ja sitten hänen omaan mielenterveyteensä heikentävästi. Kerronta kuvastaakin koronan saamaa kielellisesti konstruoitua sekä konkreettista vaikutusvaltaa. Myöhemmin Eino tuo kuitenkin esille tapahtuman ja

kokemuksen, joka on ollut osittain koronaviruksen seurauksena myös positiivissävytteinen:

Korona rajoitukset olivat luoneet erittäin positiivisen piirteen kuntoutukseen. [Ryhmän henkilömäärä poistettu] ryhmällemme oli varattu oma pöytä ravintolassa ja kokoonnuimme aina siihen ruokailemaan. Siinä tutustuimme oikeasti ja pöydässä vierähti usein tuntikin. Ne olivat kuntoutuksen parhaita keskusteluja. Siinä huomaamatta yksi kerrallaan avautui ja kertoi elämästään. Saman kohtalon ihmiset ymmärsivät, kuuntelivat, kommentoivat. Suoraan sanoen: ulkopuolinen ei niitä keskusteluja olisi ymmärtänyt, saati todeksi uskonut. Mutta me tuimme toinen toistamme. (SKS.KRA.MM.1.)

Koronavirus on kuvauksessa vaikuttanut Einon tilanteeseen välillisesti, ihmisten toiminnan seurauksena. Nimenomaan viruksen vuoksi määrätyt rajoitustoimet ja sen seuraukset ovat kuitenkin mahdollistaneet vastauksessa aiemmin ”elinehdoksi” mainitun vertais- ja kuntoutusryhmän hyvää ilmapiiriä. Lisäksi koronan ohessa tilanteessa osallisina olevalla ravintolalla ja pöydällä ovat kertomuksessa omat roolinsa. Ne ovat tarjonneet mahdollisuuden kokoontua yhteen. Tällöin kolme erilaista ihmisten ulkopuolista tekijää yhdessä ovat vaikuttaneet tilanteeseen. Kyseisessä tilanteessa, useissa vastauksissa mielenterveyttä vahvistaviksi tekijöiksi mainitut, yhteisöllisyys, vertaisuus, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen ovat mahdollistuneet ja vahvistuneet.

Edellä mainitut aineistoesimerkit voikin nähdä virallisesti ja julkisesti esillä olevien narratiivien rinnalla tuovan esille sellaista muistitietoa, joka antaa koronavirukselle ja sen seurauksille vaihtoehtoisia tulkintoja. Näissä tulkinnoissa näkyy myös viruksen positiivisia vaikutuksia ja piirteitä. Nämä piirteet kietoutuvat kuitenkin myös muihin inhimillisiin ja ei-inhimillisiin toimijoihin, jotka yhdessä ovat määrittäneet sitä, millä tavalla yksilö on kokenut pandemian vaikuttavan. Metasysteemin toimijuuksiin liittyvän kerronnan voikin nähdä kuvastavan sitä, kuinka riippuvainen ihmisen oma toimijuus, mielenterveys ja hyvinvointi voivat olla myös sellaisista tekijöistä, joihin hän ei aina voi itse kokea vaikuttavansa. Esimerkiksi pandemiavirukset voivat vaikuttaa ihmisten toimintaan, hyvinvointiin ja mielenterveyteen sekä suoraan että välillisesti, konkreettisesti ja symbolisesti. Sama pätee laajemminkin metasysteemiin asettuviin toimijuuksiin.

Maslown tarvehierarkiaan nojaten, ihmisten kehityksen ja hyvinvoinnin perustavanlaatuisena pohjana on fyysisten perustarpeiden kuten ravinnonsaannin tyydyttyminen sekä turvallisuuden, sekä sosiaalisten tarpeiden täyttyminen. (Maslow 1970,

35–44). Kuten toin aiemmin esille, tarpeita ei tulisi nähdä puhtaasti vain portaittain rakentuvina ilmiöinä. Posthumanistisesta näkökulmasta katsottuna tarvehierarkian perusteella voi kuitenkin hahmottaa, että monet ei-inhimilliset hiljaiset ja abstraktit toimijuudet ovat myös merkittävässä roolissa perustarpeiden täyttymisen näkökulmasta, pohjana hyvinvoinnille ja mielenterveydelle. Aineistoni kertomuksiin perustuen esimerkiksi materiaalisena entiteettinä koti tarjoaa fyysistä suojaa, luonto rauhaa, raitista ilmaa ja ravintoa. Jo eksosysteemissä esiteltyt mediavälineet mahdollistavat sosiaalisten tarpeiden täyttämistä.

Lisäksi analyysini perusteella voi todeta, että myös niin sanottujen korkeampien inhimillisten tarpeiden täyttymisessä erilaisilla ei-inhimillisillä tekijöillä on merkittäviä rooleja. Erilaiset materiaaliset entiteetit voivat mahdollistaa turvallisuuden kokemuksen ja sosiaalisten tarpeiden täyttymisen lisäksi itsensä toteuttamista. Mediavälineet puolestaan voivat tarjota mahdollisuuksia esimerkiksi älyllisten tarpeiden täyttämiseen. Tätä kautta niillä voi olla rooleja myös kertojan oman toimijuuden, potentiaalin ja elämän merkityksellisyyden vahvistajina. Toisaalta esimerkiksi koneet ja teknologia, kuten juna, tai eksosysteemiin linkittyvät älylaitteet voivat toimia myös yksilöllisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin tilanteen kannalta haitallisina sen mukaan, kuinka yksilö ne kokee. Erilaisiin entiteetteihin voikin nähdä kerronnassa sisältyvän toimijuutta, joka rakentuu suhteisesti sekä niiden piirteiden, olomuodon, käyttötarkoitusten ja yksilöllisten kokemusten ja merkitysten sekä havaintojen perusteella (ks. myös Gibson 1979; Keane 2016, 33–8; Laurien ym. 2022; Nurmi 2023, 53–4).

Metasysteemiin asettava luonto ja ympäristö elementteineen puolestaan voivat tarjota itsensä toteuttamisen, kuten harrastamisen, lisäksi myös mahdollisuuksia esteettisten tarpeiden täyttymiseen. Ne näyttäytyvät myös itsessään arvokkaina ja tärkeinä, parantavinakin toimijuuksina, joihin voi muodostua yksilöllisesti koettu tärkeä suhde. Luonto ja eläimet nousevatkin kertomuksissa esille sellaisina toimijuuksina, joita tulisi vallitsevassa todellisuudessa arvostaa ja vaalia. Ihmisyyden voikin katsoa rakentuvan kiinteästi osana muuta elinympäristöä, mikä on tärkeää ottaa huomioon. Ympäristön ja muiden entiteettien hyvinvointi on oleellista niiden itsensä, mutta myös kokonaisvaltaisen inhimillisen hyvinvoinnin kannalta. Luonto ja sen aikaansaamat tunnereaktiot voivat myös tarjota esimerkiksi mahdollisuuksia kokea itsensä osana jotakin suurempaa kokonaisuutta, mikä voi auttaa vahvistamaan kokemusta elämän tarkoituksesta ja merkityksellisyydestä. (Pilisuk ja Joy 2015, 135–47.) Tämän voi nähdä ihmisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden

ja laajemman kestävän kehityksen kannalta tärkeänä. Se voi auttaa ymmärtämään monenlaisten ei-inhimillisten toimijuuksien vaikutuksia ihmisten elämässä, sekä antamaan arvoa niille ja niiden erilaisille rooleille vallitsevassa todellisuudessa.

6 Johtopäätökset

6.1 Keskeiset tulokset

Analyysissäni lähdin vastaamaan kolmeen tutkimuskysymykseen. Ensimmäiseksi selvitin, minkälaisia inhimilliseen, kielelliseen ja sosiokulttuuriseen todellisuuteen liittyviä sekä sen ulkopuolisia hiljaisia ja abstrakteja toimijoita ihmisten muisteluun ja kokemuksiin pohjautuvissa kirjoituksissa esiintyy. Toiseksi analysoin minkälaisia merkityksiä ja toimijuutta niihin voi nähdä liittyvän mielenterveys- ja hyvinvointiteeman kehyksissä sekä yksilöllisellä että yhteisöllisellä tasolla. Kolmanneksi tarkastelin sitä, kuinka nämä toimijuudet voivat vaikuttaa ihmisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden rakentumiseen, vahvistamiseen ja haasteisiin. Analyysini rakentui mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemin seitsemän kontekstin varassa. Niiden avulla piirtyy kuvaa siitä, minkälaisista eri tasoista ja niille asettuvista toimijuuksista muodostuu tutkielmani aineiston ja tutkimustehtäväni perusteella kerrottu sekä vuorovaikutteinen mielenterveyden ja hyvinvoinnin kokonaisuus. Tämän perusteella on myös mahdollista tarkastella, minkälaisia merkityksiä ja valtaa ne näissä konteksteissa, sekä vallitsevassa todellisuudessa saavat.

Mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemin nano- ja mikrokontekstiin linkittyvä kerronta tuo esille etenkin sellaisia toimijoita, jotka nähdään mielenterveyden rakentumiseen vaikuttavina. Etenkin näiden toimijoiden yhteisvaikutus osoittautuu merkittäväksi hyvinvoinnin ja mielenterveyden muodostumisessa. Yksilön perimä, yhdistettynä varhaisiin elämäkokemuksiin ja -tapoihin muodostavat pohjaa sille, minkälaiseksi ihmisen hyvinvointi lähtee rakentumaan. Erityisesti kertojia yhdistäväksi tekijäksi omakohtaisen muistelun ja yleisen tason näkökulmien perusteella nousevat esille yksilöllisesti kohdatut haastavat kokemukset. Niiden nähdään ja koetaan heikentäneen mielenterveyttä. Jotkut vastaajista tuovat kuitenkin esille, että haastavat kokemukset on pystytty kääntämään voimavaraksi, kun niistä on selvinnyt. Tämän voi nähdä kuvastavan sitä, kuinka ihmisillä on mahdollisuus vaikuttaa omiin olosuhteisiinsa ja löytää myös haastavista kokemuksista positiivisia ulottuvuuksia (ks. Frankl [1978] 1980, 46–7). Yhtä merkittävänä haastavien kokemusten rinnalla esiintyvät myös vahvistavat elämäkokemukset, joihin liittyy turvallisuutta, rakkautta ja kuulluksi tuleamista. Nämä nähdään ja koetaan mielenterveyttä tukevinä niin muistellun elämän kuin kerrontahetken kannalta. Hyödyllisinä koetut ja nähdyt arkiset elämäntavat ja tottumukset, kuten

sosiaalisten suhteiden vaaliminen, terveellinen ravinto, liikunta ja muut harrastukset nähdään erityisesti kerrontahetken näkökulmasta mielenterveyttä rakentavina ja vahvistavina. Tämän voi nähdä mahdollisesti heijastelevan vastaajien omaksumia kulttuurissa ja yhteisössä vallitsevia käsityksiä mielenterveyttä rakentavista ja ylläpitävistä tekijöistä. Toisaalta ne tuovat esille myös sen, kuinka kokemukset perustarpeiden täyttymisestä (Maslow 1970, 35–46) ovat oleellisia hyvinvoinnille ja mielenterveydelle.

Nanokontekstin tunteet ja yksilölliset ominaisuudet puolestaan linkittyvät voimakkaammin henkilökohtaisen muistin ja kokemuksen piiriin. Tämä tuo esille, että niille muodostuva toimijuus syntyy sen perusteella, millä tavalla kirjoittaja kokee niiden mielenterveyteensä vaikuttaneen. Esille nostetut yksilölliset ominaisuudet ja tunteet peilautuvat kuitenkin myös makrokontekstissa esiintyviin arvoihin ja näkemyksiin. Ne vaikuttavat osaltaan siihen, kuinka tunteisiin kulloisessakin tilanteessa suhtaudutaan ja minkälaisen piirteiden ja ominaisuuksien nähdään olevan yhteiskunnassa toivottuja ja hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä. Lisäksi ne vaikuttavat siihen, minkälaiset merkityksenannot voivat vaikuttaa erilaisten tunteiden syntymiseen. Esimerkiksi vaikeiden aiheiden ja kokemusten, kuten mielenterveyden haasteiden käsittelemättä jättäminen on aiheuttanut vastaajien muistelussa ja koetussa menneisyydessä syyllisyyttä ja häpeää, sillä kyseiset aihepiirit on koettu tabuina, vaiettuina ja haastavina ilmiöinä. Herkkyys puolestaan ilmenee vastauksissa ominaisuutena, jota ei nähdä yleisesti arvostettavan, vaikka jotkut vastaajat ovatkin kyenneet kääntämään herkkyyden voimavarakseen. Tämä tuo esille, kuinka yksilöllisesti koetut tunteet ja yksilölliset ominaisuudet voivat kytkeytyä myös makrokontekstissa vaikuttaviin yleisesti jaettuihin näkemyksiin ja arvoihin.

Mesokontekstiin asettuvat erilaiset palvelut ja instituutiot tulevat aineistoni kerronnassa esille omanlaisinaan rakenteiden ja tilojen muotoon asettuvina toimijuuksina, jotka vaikuttavat ihmisten omaan toimintaan, mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Ne toimivat sekä sosiaalisina, fyysisinä ja symbolisina rakenteina, kohtauspaikkoina, sekä toiminnan mahdollistajina. Niillä voi olla yksilöllisellä muistelussa ilmenevällä kokemuksellisella tasolla joko hyvinvointia tukeva tai sitä haastava rooli. Palvelut ja instituutiot voivat vahvistaa ja mahdollistaa esimerkiksi kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemuksia. Tällä voi nähdä olevan merkitystä yksilön omanarvontunnolle ja kokemukselle yhteisöön kuulumisesta. Koulu, työ ja harrastuspalvelut voivat myös mahdollistaa itsensä toteuttamista, vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kokemusta elämän

merkityksellisyydestä. Aineistoni yksilölliset kokemukset ja muistelu tuovat kuitenkin esille, kuinka palveluissa ja instituutioissa tapahtuva toiminta, voi olla myös heikentämässä yksilön kokemusta kohdatuksi tulemisesta, omasta arvosta ja yhteisöön kuulumisesta. Mesokontekstiin linkittyvä kerronta tuokin esille, että palveluiden materiaaliset ja toiminnalliset puitteet mahdollistavat yksilöiden mielenterveyden ja hyvinvoinnin muovautumista. Niiden sisällä tapahtuva vuorovaikutus ja toiminta kuitenkin vaikuttavat siihen, kuinka tämä muovautuminen tapahtuu ja minkälaisia mahdollisuuksia tai haasteita ne yksilöllisesti koetun mielenterveyden kannalta tuottavat. Tämä tuo esille sen, kuinka inhimillinen toiminta, vuorovaikutus ja hyvinvointi kietoutuvat myös fyysisesti ja symbolisesti rakennettuun ympäristöön.

Saman voi nähdä koskevan myös eksokontekstiin liittyviä tiedon liikkumisen mahdollistavia entiteettejä, etenkin internettiä ja mediaa. Ne linkittyvät myös kronokontekstin kehitykseen, sekä metakontekstin luonnonvaroihin ja materiaan. Eksokontekstin media ja internet nousevatkin aineistossani yhdeksi keskeiseksi eri vastaajia yhdistäväksi teemaksi. Niille annetaan sekä selkeitä subjektin rooleja, mutta niiden vaikutuksia ilmaistaan myös välillisesti. Osittain tämä voi toki johtua siitä, että keruukutsussa (ks. Liite 1) on kysytty internetin vaikutuksista mielenterveyteen. Teknologian, kuten tietokoneiden voi kuitenkin myös nähdä mullistaneen ihmisten todellisuutta ja muokkaavan heidän omaa toimintaansa. Teknologiaan kytkeytyvät internet ja media näyttävätkin analyysini perusteella ihmisten omaa toimijuutta ja käyttäytymistä muovanneina ja muovaavina entiteetteinä. Niiden tuottamat haasteet ja mahdollisuudet mielenterveydelle ovat kuitenkin myös sosiaalisen vuorovaikutuksen alaisuudessa sekä yksilöllisten kokemusten varassa rakentuvia. (ks. O'Neill 2008.) Näkemykset median ja internetin vaikutuksista hyvinvointiin ja mielenterveyteen yhdistävät kuitenkin vahvasti aineistoni eri kirjoittajia. Ne voivat kuitenkin olla yksilöllisen elämän kannalta sekä mielenterveyttä vahvistavia että heikentäviä.

Internet näyttäytyy sekä yksilölliseen muisteluun ja kokemuksiin, että passiivimuotoiseen kerrontaan peilaten toimijuutena, joka voi tuoda mieltä kuormittavaa informaatiota enemmän esille. Sen ja sosiaalisen median nähdään myös muokanneen ihmisten toimintaa tavalla, joka mahdollistaa ulkonäköpaineiden lisääntymisen ja toisia haavoittavan käyttäytymisen, kuten kiusaamisen. Toisaalta internet ja sosiaalinen media on koettu yksilöllisesti sekä yleisellä tasolla myös avoimempaa keskustelukulttuuria lisäävänä ja vertaistuen löytämistä helpottavana. Internetin mahdollistamat mielenterveyden

etäpalvelut ovat myös mahdollistaneet joillekin kertojille oman toipumisen ja toimijuuden vahvistamisen, sekä helpottavana koetun tiedon etsimisen. Lisäksi internet ja monet mediat ovat mahdollistaneet sosiaalisten tarpeiden ja itsensä toteuttamisen täyttymistä, kommunikaation ylläpitoa ja harrastamista. Suurimmaksi osaksi internet ja media näyttävät kuitenkin aineistossani kaksiteräisinä toimijuuksina, sekä huonompina vaihtoehtoina kasvokkaiselle kohtaamiselle ja tuelle.

Analyysini perusteella aineistoni eri ikäisiä ja erilaisia kirjoittajia yhdistäviksi suureksi, voimakkaasti vaikuttavaksi toimijuudeksi muodostuvat eksokontekstin median ja internetin lisäksi myös makrokontekstiin asettuvat ympäröivä yhteisö ja yhteiskunta. Siihen linkittyvät myös yhteisössä välittyvät arvot ja merkityksenannot. Niiden nähdään tuottavan puitteita, joiden varassa mielenterveys ja hyvinvointi rakentuvat. Ne vaikuttavat siihen, minkälaisen käsitysten perusteella yksilöillä on mahdollisuus tuottaa omaa hyvinvointiaan, mielenterveyttään, asemaansa ja toimijan rooliaan. Erityisesti yhteiskunta näyttää sekä passiivimuotoiseen kerrontaan, että yksilöllisiin kokemuksiin perustuen suurena toimijasubjektina, joka toimii peilinä yksilön kokemalle mielenterveydelle. Sen nähdään voivan määrittää, miten erilaisiin yksilöihin, mielenterveydenhäiriöihin ja niiden kanssa eläviin ihmisiin suhtaudutaan. Yhteiskunnan haasteiden katsotaan myös heijastuvan yksilön kokemaan hyvinvointiin sitä heikentäen. Lisäksi ylisukupolisesti välittyneet, osin nyky maailman kontekstiin nivoutuvat käsitykset häpeän, sisukkuuden, työnteon, ahkeruuden ja yksin pärjäämisen merkityksistä, tuovat esille perinteiden mahdollisen mielenterveyttä haastavan vaikutuksen.

Kertomukset tuovat kuitenkin esille, että haitallisiksi koettuja merkityksenantoja ja arvoja voidaan kyseenalaistaa. Tämä tuo esille perinteiden muovautuvan ulottuvuuden, jonka avulla mielenterveyteen liittyviä käsityksiä voidaan myös uudistaa. Yhteisössä välittyvät perinteet ja arvot, kielellinen ja uskomuksellinen symboliikka saavatkin myös mielenterveyttä vahvistavaa sosiaalisesti konstruoitua toimijuutta. Ne voivat auttaa selviämään vaikeuksien keskellä sekä vahvistaa koettua hyvinvointia sekä symbolisesti, mutta mahdollisesti myös kokemuksellisella tasolla. Useita kirjoittajia yhdistävät ilmaisut ajan tuomasta helpotuksesta näyttävät yhteisöllisenä käsityksenä sen mielenterveyttä ja hyvinvointia vahvistavasta roolista. Ajan nähdään parantavan ja auttavan pääsemään yli vaikeuksista. Lisäksi yhteisöllisesti keskeisiksi nousevat mahdollisesti osittain kristillisinä hyveinäkin välittyneet, aikakontekstissaan uudenlaisia merkityksiä saaneet usko, toivo ja rakkaus. Vastaukset tuovat esille, että ne voivat antaa voimaa sekä vahvistaa

perusturvallisuuden ja elämän merkityksellisyydenkin kokemusta. Lisäksi yksilölliset kokemukset tuovat esille, että erilaiset kielelliset esitykset, kuten huumori, laulut tai metaforiset ilmaisut voivat mahdollisesti auttaa selviämään hyvinvointia kuormittavista tilanteista.

Pohdintaa herättää toki se, missä määrin vastaajien käsitykset keruun järjestäjästä ovat vaikuttaneet yhteiskunnan roolin sekä suomalaisiksi miellettyjen ja perinteenä välittyvien ilmaisujen käyttöön. Erilaisten vakiintuneiden perinnelajien, kuten sananlaskujen käyttö voi kuitenkin ilmentää niihin liittyvää yhteisöllistä aspektia (ks. esim. Latvala 2005, 208–9). Analyysini antaakin viitettä siitä, että näillä tekijöillä voi olla yksilöllisiä ja yhteisöllisiäkin hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavia ominaisuuksia. Samalla ne tuovat esille kerronnan ja perinteiden institutionaalisen, yhteisöllisen ja yksilöllisen vuorovaikutteisen luonteen, jossa muistitiedon kerääjätaholla voi olla olennainen merkitys.

Kronokontekstiin asettava ajan myötä tapahtunut yhteiskunnallinen kehitys saa myös keskeisesti vaikuttavan aseman. Se esiintyykin aineistossani median ja internetin sekä yhteiskunnan ohessa yhtenä merkittävimmistä mielenterveyteen vaikuttavista toimijuuksista. Kehityksen vaikutukset mielenterveyteen ja hyvinvointiin tulevat erityisen hyvin esille yksilöllisen retrospektiivisen ja nostalgisen muistelun avulla, jossa mennyttä verrataan kerrontahetkeen. Kehityksen vaikutuksia pohditaan kuitenkin myös passiivimuotoisen kerronnan avulla. Ajan myötä tapahtunut yhteiskunnallinen kehitys on vaikuttanut keskeisesti ihmisten toimintatapojen, arvojen ja käsitysten muuttumiseen. Ajan myötä tapahtunut yhteiskunnallinen kehitys on tuonut mukanaan myös uudenlaisia tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet ihmisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden rakentumiseen, vahvistamiseen ja haasteisiin. Tämä on hyvin ymmärrettävää, sillä kuten toin esille yhteiskunnalliset muutokset ja kehitys ovat oleellisia tekijöitä myös ihmisten hahmottaman ja kokeman mielenterveyden kannalta (Jäntti ym. 2019, 12–13; ks. myös Kinnunen 2020, 81–106).

Ajan myötä kehittynyt mielenterveyttä koskeva avoimempi keskustelukulttuuri, kehittynyt teknologia ja koneet, ja uudenlaiset hoitokäytännöt, diagnoosit ja lääkkeet näyttäytyvät tekijöinä, joilla nähdään sekä yksilön muistiin ja kokemuksiin liittyen, että yleisellä tasolla olleen ja olevan sekä mielenterveyttä vahvistavia, että heikentäviä vaikutuksia. Kiire, suoritus- ja yksilökeskeisyys sekä talouskasvun tavoittelu puolestaan nousevat esille arvosidonnaisina tekijöinä, jotka ovat olleet voimakkaasti sekä yksilöllisiin kokemuksiin

perustuen ja yleisellä tasolla mielenterveyttä ja hyvinvointia haastavia. Kehityksen myötä muuttuneiden käsitysten ja lisääntyneen tietoisuuden avulla ihmisten on lisäksi mahdollisuus käsitteellistää mielenterveyttä uudella tavalla. Näin ollen kehitys on vaikuttanut myös siihen, millä perusteella mielenterveyttä ihmisten toiminnassa ja kielellisesti rakennetaan.

Metakontekstiin asettuva kerronta tuo selkeimmin esille ihmisten kielellisen ja sosiokulttuurisen todellisuuden ulkopuolisia mielenterveyteen liittyviä toimijuuksia. Niihin liittyvä kerronta paljastaa myös hyvin yksilöllisiä hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, joilla on ollut merkitystä sekä muistellun elämän, kerrontahetken ja mahdollisesti tulevaisuudenkin kannalta. Aineistoni kerronta tuo esille, että erilaiset materiaaliset entiteetit voivat mahdollistaa perustarpeiden täyttymistä, kuten suojan ja turvallisuuden kokemusta. Lisäksi ne tarjoavat mahdollisuuksia myös itsensä toteuttamiselle ja sosiaaliselle kanssakäymiselle. Tätä kautta niillä voi olla rooleja sosiaalisten tarpeiden, yhteisöllisyyden, kertojan oman toimijuuden, potentiaalin, ja elämän merkityksellisyyden vahvistajina. Toisaalta vastaukset tuovat esille, että erilaiset materiaaliset ja teknologiset entiteetit, kuten juna tai älylaitteet voivat muodostua yksilöllisten kokemusten perusteella joko mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeviksi tai haastaviksi. Tämän voi nähdä kuvastavan sitä, että erilaisten entiteettien toimijuus on myös hyvin henkilökohtaisesti koettua. Fenomenologian näkökulmasta katsottuna käsitys todellisuudesta ja sen erilaisista entiteeteistä, rakentuvatkin merkittävästi yksilöllisen kokemuksen avulla (Husserl [1907] 1995).

Metakontekstissa myös luonnonympäristö elementteineen ja ilmiöineen sekä eläimet nousevat esille sellaisina tekijöinä, joita tulisi hyvinvointia tukevinä ja mahdollisesti elämän merkityksellisyyttäkin vahvistavina vallitsevassa todellisuudessa arvostaa ja vaalia. Tämä ilmenee osittain nostalgiseksikin mielletävän muistelun kautta, mutta myös vastaajien kerrontahetken tilanteisiin sidottuna. Kestävän kehityksen näkökulmasta tarkasteltuna tämä on mielestäni tärkeää ottaa huomioon. Se tuo esille, ettei ihmisten hyvinvoinnin rakentumisessa ole kyse vain ihmisistä itsestään. Ihmisten kestävän hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että pidetään huolta myös luonnon ja muiden olioiden hyvinvoinnista. Tämä vahvistaa ajatusta siitä, että kestävä hyvinvointi rakentuu sellaiselle arvopohjalle, jossa ei-inhimilliset toimijat ovat tärkeässä asemassa. (ks. myös Pilisuk ja Joy 2015, 135–47.)

Metakontekstiin linkittyvä kerronta paljastaa myös sellaisia yksilön hyvinvoinnin tilanteeseen vaikuttavia toimijuuksia, joita hän ei ehkä tule tiedostaneeksi. Esimerkiksi huonekalut näyttäytyvät aineistossani sellaisina tekijöinä, joilla on ollut keskeisiä vaikutuksia joidenkin kertojien hyvinvoinnin tilanteiden kannalta. Ne esiintyvät kerronnassa kuitenkin sivuroolissa, jolloin niiden merkitystä ei välttämättä tule konkreettisesti ajatelleeksi. Lisäksi metakontekstin toimijat kuvastavat sitä, kuinka riippuvainen ihmisyksilön oma toimijuus, mielenterveys ja hyvinvointi voivat lopulta olla myös sellaisista tekijöistä, joihin hän ei aina välttämättä itse koe voivansa vaikuttaa. Esimerkiksi pandemiavirukset, kuten korona, voivat vaikuttaa ihmisten toimintaan, hyvinvointiin ja mielenterveyteen tällä tavalla. Vaikutukset voivat olla hyvin suoria ja konkreettisia, sekä ihmisten toiminnan muutosten seurauksena välillisesti ja symbolisesti tapahtuvia. Metakontekstin toimijat ja niille annetut merkitykset tuovatkin esille, kuinka riippuvainen ihmisen oma hyvinvointi ja toimijuus ovat myös muista kuin inhimillisistä tekijöistä sekä niihin liittyvistä muutoksista. Ihmisten oman kehityksen, toimijuuden, hyvinvoinnin ja mielenterveyden voikin nähdä vahvasti ei-inhimillisten toimijoiden kanssa suhteisesti ja vuorovaikutuksessa syntyvänä (Nurmi 2023; Bronfenbrenner 1996; Sameroff 2010, 9, Pilisuk ja Joy 2015, 135–47).

Aineistoni vastauksissa tulee esille, kuinka kerronta, muistelu ja hyvinvoinnin rakentuminen tapahtuvat tiiviissä vuorovaikutuksessa ja suhteisesti erilaisten inhimillisten, kielellisten ja sosiokulttuuristen ilmiöiden sekä ei-inhimillisten toimijoiden kanssa. Niiden vaikutukset ja tarjoamat mahdollisuudet mielenterveyden rakentumiselle näyttäytyvät osin kollektiivisesti jaettuina, osin yksilölliset kokemusten perusteella muovautuvina. (ks. myös Nurmi 2023.) Vastaajien kertomuksissa korostuukin näkemys siitä, että mielenterveyden rakennusprosessi muovautuu ennen kaikkea monenlaisten kokemusten ja ympäristötekijöiden vaikutuspiirissä. Tämä kuvastaa mielestäni hyvin sitä, kuinka kaikki mielenterveyden ja hyvinvoinnin ekosysteemiset tasot tekijöineen ovat osaltaan vaikuttamassa mielenterveyden ja hyvinvoinnin rakentumiseen, vahvistamiseen sekä haasteiden ilmenemiseen. Kaikkien näiden tekijöiden merkitys on tärkeää huomioida. Vastauksissa ilmenevät ajatusmallit heijastelevatkin kehityspsykologian ja Bronfenbrennerin teorian näkökulmia mielenterveyden ja kehityksen kerrostuneesta olemuksesta. Psykologisen tiedon saavutettavuus vaikuttaneekin osaltaan vastaajien käsitykseen hyvinvoinnin ja mielenterveyden rakentumisesta. Tämä vahvistaa ajatusta siitä, että makrokontekstiin lukeutuvilla yhteiskunnassa vallitsevilla merkityksenannoilla on merkittävä rooli mielenterveyden ja hyvinvoinnin rakennusprosesseissa. Ne ohjaavat

sitä, mistä mielenterveys ja hyvinvointi nähdään ja koetaan kussakin historiallisessa ja kulttuurisessa kontekstissa muodostuvan.

Aineistoni kertomuksissa esiintyvät toimijuudet ovatkin osittain sellaisia, jotka tuovat esille yhteisöllisinä näyttäytyviä merkityksenantoja. Ne heijastelevat muun muassa eri historiallisten ajanjaksojen mukana kulkevia ylisukupolvisesti välittyneitä ja hallinneita käsityksiä, joiden perusteella mielenterveyttä rakennetaan. Aineistoni vastaukset tuovat kuitenkin esille myös sellaisia toimijuuksia ja niihin liitettyjä merkityksenantoja, joita ei välttämättä hallitsevissa kertomuksissa nouse esille. Esimerkiksi harrastuspalvelut voivat mahdollistaa itsensä toteuttamista mielekkään toiminnan avulla, mutta ne voivat yksilöllisen kokemuksen perusteella sisältää myös aivan muunlaisia piirteitä, kuten fyysisten, sosiaalisten ja turvallisuuden liittyvien perustarpeiden kannalta merkittäviä ulottuvuuksia. Muun muassa rakennukset, huonekalut, luonnonympäristö elementteineen puolestaan nousevat esille tekijöinä, joihin liittyvät muistot ja kokemukset kertovat niiden hyvin yksilöllisistä toimijuuden aspekteista ja arvosta. Tämä ilmentää muistitietoon liittyvää potentiaalia, joka voi auttaa tuomaan esille hallitsevien käsitysten ja merkityksenantojen rinnalle yksilöllisiä ja vaihtoehtoisia tulkintoja. Nämä tulkinnat auttavat hahmottamaan, miten monenlaiset tekijät voivat olla yksilöllisesti koetun mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä sekä saada erilaisia toimijuuden rooleja vallitsevassa todellisuudessa.

Analyysini perusteella näenkin, että aineistoni kertomuksissa esiintyvien kontekstien ja niissä esiintyvien erilaisten inhimillisten ja ei-inhimillisten toimijuuksien tarkastelu vuorovaikutteisina ja toisiinsa vaikuttavina on hedelmällistä. Se antaa laajaa kuvaa siitä, miten erilaiset tekijät ihmisten mielenterveyteen hyvinvointiin voivat yksilöllisellä ja yhteisöllisellä tasolla vaikuttaa; minkälaisista tekijöistä mielenterveys rakentuu, vahvistuu tai heikentyy. Samalla se tuo esille, kuinka inhimillinen elämä ja hyvinvointi kietoutuvat myös monenlaisiin ei-inhimillisiin toimijoihin, sekä minkälaisia merkityksiä ja arvoa ne voivat vallitsevassa todellisuudessa saada.

6.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet sekä tutkimustulosten hyödyntäminen

Tutkielmaprosessini aikana mieleeni on noussut paljon oivalluksia, mutta myös lisäkysymyksiä, joihin en pystynyt vastaamaan. En päässyt esimerkiksi pureutumaan tarkemmin näkökulmaeroihin, joita eri taustaisten ja ikäisten henkilöiden vastauksissa ilmenee. Hyödyntämässäni aineistossa olisikin mahdollisuus vertailla eri ikäisten ja

taustaisten henkilöiden näkökulmia, sekä analysoida syvemmin esimerkiksi alueellisia, ammatillisia tai ikään ja sukupuoleen liittyviä tekijöitä, joilla voi olla vaikutusta siihen, minkälaiset toimijuudet nousevat merkittäviksi.

Aineistoni heikkoutena on kuitenkin se, etten pääse tarkentamaan vastaajien näkemyksiä. Esimerkiksi osa kerrotuista toimijoista nousee vain pintapuolisesti esille esimerkiksi mielenterveyttä vahvistavina, eikä niihin liittyviä tarkempia merkityksenantoja ole mahdollista saada selville. En myöskään pääse syvemmin selvittämään vastaavien kirjoitusmotiiveja ja taustatietoja, kuten intersektionaalisia eroja. Näillä tekijöillä voi kuitenkin olla paljon vaikutusta siihen, kuinka erilaiset ihmiset asioita kokevat ja miten he kokemuksistaan kertovat. (ks. myös Salonen 2022; Peltonen 1996, 249.) Esimerkiksi haastattelututkimuksen avulla olisikin mahdollisuus tarkentaa vastaajan näkökulmia, joihin en omassa tutkielmassani pystynyt syventymään. Lisäksi aineistoni vastaajat ovat vain rajallinen joukko ja olisi mielenkiintoista selvittää laajemmin eri taustaisten ja ikäisten ihmisten kokemuksia ja näkökulmia.

Analyysiä tehdessäni pohdin erityisesti sitä, kuinka keruutaho vaikuttaa vastaajajoukkoon sekä aineistossa esiintyvien toimijuuksien, kuten suomalaisen yhteiskunnan, sekä perinteenä välittyvien ilmaisujen rooleihin. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran tehtäväksi on määritetty suomalaisen kulttuurin ja kulttuuriperinnön tutkimus ja tunnetuksi tekeminen. Sen tehtäviin lukeutuu myös suomalaisen kulttuuriperinnön ja kulttuurin tallentaminen ja kerääminen. (Suomalaisen Kirjallisuuden Seura c.) Voiko näillä seikoilla olla vaikutusta siihen, miten vastaajat näkevät heiltä odotettavan suomalaisen kulttuurin ja kulttuuriperinnön tuottajina? Näyttäytyykö Suomalaisen Kirjallisuuden Seura vastaajien silmissä sellaisena tahona, jonka katsotaan odottavan esimerkiksi perinteiksi katsottujen ilmiöiden esille tuomista? Vai voisiko olla niin, että keruutahoa pidetään hyvänä väylänä tuoda painokkaasti esille, minkälainen valta yhteiskunnalla tai perinteissä välittyvillä toimintamalleilla ja ilmaisuilla voi olla? Miltä vastaukset olisivat näyttäneet, jos olisin itse teettänyt kyselyn aiheesta ja vastaajina olisi ollut esimerkiksi lasten, nuorten tai laajemmin Suomeen muualta muuttaneiden ihmisten kerrontaa? Erilaisten entiteettien merkitykset ja tarjoamat mahdollisuudet ovat yksilöllisiä, ja esimerkiksi lasten tapa tuottaa ympäristöstään merkityksiä ja hahmottaa sitä, on erilainen kuin aikuisilla (Nurmi 2023, 55–6). Pohdinkin, että laajempi, eri ikäisistä ja taustaisista vastaajista koostuva aineisto voisikin tarjota vielä enemmän tietoa ihmisten hyvinvointiin liittyvistä toimijuuksista.

Näen, että tässä tehtävässä muun muassa folkloristiikan ja kulttuuriperintöalan asiantuntijuus voi olla avain asemassa.

Tutkimustehtävääni kytkeytyvänä laajempaan tavoitteenani olikin selvittää, minkälainen rooli folkloristiikan ja kulttuuriperintöalan asiantuntijuudella voi olla hyvinvointiin liittyvien kysymysten ratkaisemisessa ja kestäväen kehityksen tukemisessa. Näen, että folkloristiikan ja muistitietotutkimuksen avulla aineistooni verrattuna vieläkin moniäänisempiä näkemyksiä olisi ensinnäkin mahdollista kartoittaa erilaisin menetelmin ja laajemmalla mittakaavalla kuin omassa tutkielmassani pystyin tarkastelemaan. Toisekseen näen, että alan asiantuntijuus voi auttaa rakentamaan myös konkreettista toimintaa kestäväen kehityksen, -hyvinvoinnin ja -kulttuuriperinnön tueksi.

Tutkielmaprosessini aikana olen saanut vahvistusta sille, että muistitiedon, muistelu- ja kokemukseronnan potentiaalit kestävää hyvinvointia vahvistavina ilmiöinä on tärkeää ottaa huomioon. Ensinnäkin osa aineistoni vastaajista tuo painokkaasti esille sen, kuinka tärkeää heille on saada kokemuksistaan kertoa. Keruuseen vastaavilla henkilöillä onkin lähtökohtaisesti erilaisia syitä, miksi he haluavat kokemuksistaan kertoa ja kirjoittaa. Yksi syistä on kerronnan terapeutin ja voimaannuttava ulottuvuus. Muistelun tuottaminen kirjoittamalla voidaankin lähtökohtaisesti nähdä kertojan toimijuutta vahvistavana tapahtumana. (Pöysä 2014, 20–1, 129.) Lisäksi se näyttäytyy luovana keinona toteuttaa itseään, mikä voi mahdollisesti auttaa vahvistamaan myös yksilöiden kokemuksia omasta potentiaalistaan ja elämän merkityksellisyydestä. Kerronnallisuutta hyödynnetäänkin terapeutin menetelmänä, jonka ajatus perustuu siihen, että ihmiset merkityksellistävät elämäänsä kerronnan avulla (Brown ja Augusta-Scott 2007).

Retrospektiivisesti muistelluilla ja jäsennellyillä kokemuksilla ja niiden suhteuttamisella nykyhetkeen ja tulevaisuuteen voikin nähdä olevan keskeinen rooli myös kehityspsykologian ja humanistisen psykologian näkökulmasta, esimerkiksi yksilön itseymmärryksen ja hahmotettujen tulevaisuuden mahdollisuuksien kannalta. Tämä näkemys kiteytyy mielestäni oivallisesti paljon hyödynnetyissä, humanistisen psykologian lähtökohtiin vaikuttaneen, tanskalaisen filosofi Søren Kierkegaardin tiivistetyissä ajatuksissa. Ne voisi vapaasti kääntäen ilmaista seuraavasti: Elämää voi ymmärtää vain takautuvasti, mutta elää vain eteenpäin. (Ks. Moss 2015, 8; Maden 2023.) Koska ihmisen kehitys on joustava ja muovautuva prosessi, joka on avoin muutoksille (Kuther 2023 a), muistelukerronnan voi nähdä tapahtumana, jossa yksilöllä on mahdollisuus vahvistaa ymmärrystä elämästään, itsestään, potentiaalistaan sekä toimijan roolistaan. Näin

kirjoittaja voi kerronnallisesti vahvistaa sellaisten tekijöiden roolia, joilla hän katsoo olevan merkitystä oman mielenterveytensä ja hyvinvointinsa kannalta. Lisäksi hän voi antaa niille myös merkityksiä, jotka voivat olla tulevaisuuden kannalta hyödyllisiä.

Kuulluksi tulemisen tärkeys ja yhteisöllisyys näyttäytyvät aineistossani keskeisesti hyvinvointia vahvistavina tekijöinä. Yksinäisyys puolestaan nousee vastauksissa yhdeksi merkittäväksi, kehityksen myötä korostuneeksi ja nykypäivään liittyväksi ilmiöksi. Se nähdään mielenterveyttä haastavana. Tämä korostaa näkemystä siitä, kuinka merkittävä kokemus yhteisöön kuulumisesta on inhimillisenä hyvinvoinnin perustarpeena. Perinteiset yhteisörakenteet ovat muuttuneet yhteiskunnallisen kehityksen myötä, mutta ihmisillä on silti merkittävä tarve löytää ryhmä, johon kuulua ja kokea itsensä välitetyksi ja rakastetuksi. Myös yhteiskunnalla voi olla tärkeä rooli näiden tarpeiden täyttymisen mahdollistajana. (ks. Maslow 1970, 43–4.) Kulttuuriperintö voi puolestaan toimia myös yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä tukevana elementtinä yhteiskunnassa (Valtioneuvosto 2023). Muistelu- ja kokemuksekerrontaa voisikin hyödyntää yhteisöllisyyttä lisäävässä, kestävässä kehitystä, -kulttuuriperintöä ja -hyvinvointia vahvistavassa työssä.

YK:n kestävän kehityksen toimintaohjelmaan Agenda 2030:n sidottu kulttuuriperintöstrategia painottaa kestävän, moniäänisen ja luonnonympäristöäkin huomioivan kulttuuriperinnön rakentamista. Strategia tuo esille, kuinka kulttuuriperintö on yksilöiden, yhteisöjen sekä eri ympäristöjen ja toimijoiden parissa muovautuvaa. Sille annetut merkitykset muuttuvat, ja niihin voi liittyä sekä yksilöllisiä, yhteisöllisiä sekä kielteisiä, myönteisiä ja ristiriitaisia näkemyksiä. (Valtioneuvosto 2023, 11–13.)

Aineistoni on ihmisten yksilöllisistä kertomuksista koostuvaa, mutta virallisen kulttuuriperintöorganisaation keräämänä ja tallentamana siitä voi nähdä muodostuneen myös institutionalisoitua kulttuuriperintöä (esim. Erll 2011). Vastaajat ovat tällöin sekä omaehtoisen muistitiedon ja perinteen välittäjiä että kulttuuriperinnön tuottajia. Kerronnassa hyödynnetyn kielen avulla he ovat tuottamassa mielenterveyttä ja hyvinvointia koskevia merkityksenantoja, jotka saavat aseman myös suomalaisen kulttuuriperinnön jatkumossa. Aineistoni vastaajat ovatkin osaltaan rakentamassa kuvaa siitä, minkälaisen perinteiden, arvojen ja käsitysten, sekä muiden erilaisten entiteettien varassa mielenterveyttä koskevaa kulttuuriperintöä rakennetaan, vahvistetaan ja uusinnetaan. He voivat tuoda esille muun muassa sitä, minkälaiset perinteet näyttäytyvät mielenterveyden kannalta kielteisinä ja mitkä myönteisinä. Kehityspsykologian näkökulmasta katsottuna, yksilöt voivat tällä tavoin omalla toiminnallaan aktiivisesti

vaikuttaa myös kulttuurisiin ja sosiaalisiin konteksteihin, joissa kehitys ja hyvinvointi rakentuvat (ks. Kuther 2023 a).

Jos perinteitä lähestyy erilaisten esitysten ja toimintamallien, kuten kerronnan ja kielen avulla välittyvinä, varioivina ja kuhunkin kontekstiin sovellettavina arvoja sisältävinä ilmiöinä (Vaz da Silva 2012, 40) voi hahmottaa minkälaista potentiaalia niihin voi kestävän kehityksen -kulttuuriperinnön ja -hyvinvoinnin näkökulmasta liittyä. Aineistoni vastaukset antavat viitettä siitä, että perinteet ja kielelliset ilmaisut voisivat toimia sekä mielenterveyden rakentumiseen, haasteisiin, mutta myös vahvistamiseen vaikuttavina tekijöinä. Haitalliseksi katsottuja merkityksenantoja voidaan kyseenalaistaa ja muovata uudelleenlaiseen käyttöön. Erilaiset sanonnat, uskomukset ja metaforiset ilmaisut voisivat puolestaan toimia mahdollisesti hyvinvointia vahvistavina symbolisina toimijuuksina, jotka antavat voimaa haasteiden keskellä.

Kulttuuriperintöstrategiassa painotetaan, että kulttuuriperintötyössä tulisi ottaa huomioon kestävän elämän periaatteet. Sen avulla voidaan parhaimmillaan auttaa tukemaan kulttuurista arvomuutosta ja ratkaisuja, joissa merkityksellisyden kokemusta voidaan tavoittaa tavalla, joka ei perustu luonnonvarojen kestäättömään kulutukseen. (Valtioneuvosto 2023, 23–4, 27–8.) Aineeton suullinen perinne, kerronta ja muistelu eivät kuormita ympäristöä. Lisäksi kerronta voi toimia väylänä toteuttaa itseään sekä mahdollistaa erilaisten ihmisten ajatusten jakamista, todellisuuden ja hyvinvoinnin hahmottamista yhdessä. Tämä puolestaan voi vahvistaa perustarpeisiin liittyvää yhteisöön kuulumisen kokemusta ja parhaimmillaan auttaa myös tukemaan tunnetta elämän merkityksellisyydestä.

Näen, että kulttuuriperintöalan toimijat voivat mahdollistaa ja vahvistaa inhimillistä luovuuden käyttöä sekä yhteisöllisyyden ja kohdatuksi tulemisen kokemuksia järjestämällä erilaisia tapahtumia. Näissä tapahtumissa monenlaiset ja eri-ikäiset ihmiset voisivat kokoontua yhteen, jakaa omia muistojaan, kokemuksiaan ja niiden merkityksiä elämänsä kannalta. Tapahtumia voisi järjestää myös esimerkiksi erilaisten yhteisöjen ja instituutioiden, kuten kasvatus- sekä terveyden ja hyvinvointialan toimijoiden kanssa verkostomaisesti. Erilaisia luovia, ryhmässäkin toteutettavia menetelmiä hyödynnetäänkin esimerkiksi psykoterapian osana (ks. esim. Rowan 2015, 98–102; Lönnqvist 2021 c). Tämänkaltainen eri toimialat ylittävä yhteistyö voisikin mahdollisesti auttaa kestävän hyvinvoinnin ja kulttuuriperinnön rakentamista, jossa mielenterveyden vahvistamista voi tapahtua parhaimmillaan osana mukavaa kulttuuritoimintaa. Mielenterveyden

tukemiseksi voidaan laajasti laskea kaikki sellainen yhteiskunnallinen toiminta, joka tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia esimerkiksi yhteisöllisyyttä vahvistamalla (ks. Lönnqvist 2021 d).

Folkloristiikan näkökulmasta katsottuna mieleeni nousee etenkin yhteisöllinen toiminta, jossa ihmiset voisivat vuorovaikutteisesti pohtia, minkälaiset perinteet sekä kielelliset esitykset ja ilmaisut ovat toimineet sekä voisivat toimia heidän hyvinvointiansa vahvistavina, parantavina ja lohduttavina toimijuuksina. Myös erilaiset työpajat, joissa ihmisillä on mahdollisuus käsitellä yhdessä perinteiden ja kulttuuriperinnön merkitystä ja vaikutuksia hyvinvoinnilleen, voisi tukea kestävän hyvinvoinnin ja -kulttuuriperinnön tuottamista. Kulttuuriperinnön voima yhteisöllisenä elementtinä vahvistuu, kun erilaisille ihmisille mahdollistuu itsensä löytäminen jaetuista tarinoista ja kun monenlaiset tarinat ja tavat saavat näkyvyyttä (Valtioneuvosto 2023, 32). Näenkin, että kulttuuriperintöalan erilaiset tahot voivat parhaimmillaan toimia sekä kestävästä hyvinvointia ja -yhteiskunnallista kehitystä tukevana toimijoina. Uskon ja toivon, että tätä potentiaalia tullaan myös enenevässä määrin hyödyntämään sekä arvostamaan.

Lähteet

Tutkimusaineisto

Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran arkisto, perinteen ja nykykulttuurin kokoelma (SKS. KRA). Mitä on mielenterveys? Muistitietokeruu 2021–2022 (MM).

Kirjallisuus

- Aalto, Maija ja Tiina Rajamäki. 2022. 12 ratkaisua mahdollittamaan ongelmaan. Terveysterveysto ja sosiaalipalvelut ovat niin pahasti rikki, että se uhkaa jo henkiä. Miten tämä korjataan? *Helsingin Sanomat*. Verkkojulkaisu. <https://www.hs.fi/pkseutu/art-2000009067130.html>. Viitattu 20.9.2024.
- Achté, Kalle. 1994. Sairaus ja ihmisen mieli: Psykiatrian näkökulmia. Teoksessa *Sairaus ja ihminen: Kirjoituksia parantamisen perusteista*, toim. Katja Hyry, 139–61. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Ahlbeck-Rehn, Jutta 2005. Pienuuden suuruus - mikrohistorian ja diskurssianalyysin välimaastossa: Esimerkkinä yksittäinen dokumentti. Teoksessa *Kahden muusan palveluksessa: Historiallisen sosiologian lähtökohdat ja lähestymistavat*, toim. Marja Andersson, Anu-Hanna Anttila ja Pekka Rantanen, 255–73. Turku: Turun historiallinen yhdistys ry.
- Allardt, Erik. 1991. Kestävän kehityksen yhteiskunnallisista edellytyksistä. Teoksessa *Ympäristökysymys: Ympäristöuhkien haaste yhteiskunnalle*, toim. Ilmo Massa ja Rauno Sairinen, 11–23. Helsinki: Gaudeamus.
- Anderson, Benedict. [1983] 2016. *Imagined Communities: Reflections on the Origin and Spread of Nationalism*. London: Verso.
- Antikainen, Minea. 2022. Sisu in Everyday Life: Associations Between Beneficial and Harmful Sisu, Sisu-related States and Affects. Pro gradu -tutkielma. Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.
- Arons, Mike ja Ruth Richards. 2015. Two Noble Insurgencies: Creativity and Humanistic Psychology. Teoksessa *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*, toim. James F. T Bugental, J. Fraser Pierson ja Kirk J. Schneider, 161–175. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Bronfenbrenner, Urie. 1996. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, Urie. 2002. Ekologisten järjestelmien teoria. Teoksessa *Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä*, toim. Ross Vasta, 221–288. Suomentanut Anne Toppi. Helsinki: Unipress.
- Brown, Catrina ja Tod Augusta-Scott. 2007. *Narrative Therapy: Making Meaning, Making Lives*. Thousand Oaks: Sage Publications.

- Bugental, James F. T, J. Fraser Pierson ja Kirk J. Schneider, toim. 2015. *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Criswell, Eleanor ja Ilne A. Serling. 2015. Humanistic Psychology, Mind Body Medicine, and Whole-Person Health Care. Teoksessa *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*, toim. James F. T Bugental, J. Fraser Pierson ja Kirk J. Schneider, 653-66. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Elkins, David N. 2015. Beyond Religion. Toward a Humanistic Spirituality. Teoksessa *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*, toim. James F. T Bugental, J. Fraser Pierson ja Kirk J. Schneider, 681- 92. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Eriksen, Thomas Hylland. 2015. *Small Places, Large Issues: An Introduction to Social and Cultural Anthropology*. London: Pluto Press.
- Erl, Astrid. 2011. *Memory in Culture*. New York: Palgrave Macmillan.
- Erofeeva, Maria. 2019. On multiple agencies: when do things matter? *Information, Communication & Society* 22(5): 590–604.
- Fingerroos, Outi ja Marja Kokko. 2022. Tutkimuseetiikka ja hyvä tieteellinen käytäntö. Teoksessa *Kulttuurien tutkimuksen menetelmät*, toim. Outi Fingerroos, Konsta Kajander ja Tiina-Riitta Lappi, 64–89. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Fingerroos, Outi. 2003. Refleksiivinen paikantaminen kulttuurien tutkimuksessa. *Elore* 10 (2). Verkkojulkaisu. <https://doi.org/10.30666/elore.78407>. Viitattu 15.9.2024.
- Fingerroos, Outi, Riina Haanpää, Anne Heimo ja Ulla-Maija Peltonen, toim. 2006. *Muistitietotutkimus: Metodologisia kysymyksiä*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Fingerroos, Outi ja Riina Haanpää. 2006. Muistitietotutkimuksen ydinkysymyksiä. Teoksessa *Muistitietotutkimus: Metodologisia kysymyksiä*, toim. Outi Fingerroos, Riina Haanpää, Anne Heimo ja Ulla-Maija Peltonen, 25–48. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Fingerroos, Outi ja Ulla-Maija Peltonen. 2006. Muistitieto ja tutkimus. Teoksessa *Muistitietotutkimus: Metodologisia kysymyksiä*, toim. Outi Fingerroos, Riina Haanpää, Anne Heimo ja Ulla-Maija Peltonen, 7–24. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Foucault, Michel. [1961] 1989. *Madness and Civilization: A History of Insanity in the Age of Reason*. Translated from the French by Richard Howard. London; New York: Routledge.
- Frankl, Victor E. [1978] 1980. *Elämän tarkoitusta etsimässä*. Suomentanut Ben Furman. Helsinki: Otava.

- Frie, Roger. 2008. *Psychological Agency: Theory, Practice, and Culture*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Gibson, James J. 1979. *The Ecological Approach to Visual Perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Giorgi, Amedeo. 2015. The Search for the Psyche A Human Science Perspective. Teoksessa *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*, toim. James F. T. Bugental, J. Fraser Pierson ja Kirk J. Schneider, 61–71. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Goffman, Erving. 1963. *Stigma: Notes on the management of Spoiled identity*. London: Penguin Books.
- Hankonen, Ilona. 2022. Kulttuuri ja kulttuurinen kestävyys metsässä: Käsitteellistä tarkastelua tapaustutkimuksen valossa. Teoksessa, *Metsät ja tulevaisuus*, toim. Leena Paaskoski, Heikki Roiko-Jokela ja Marko Rikala, 102–16. Tampere: Kirjapaino Hermes Oy.
- Haro, Teresa. 2023. ”Kertokaapa, mistä tunnistaa oikean hullun, kun nyky-yhteiskunta on muutenkin niin sekaisin?” Diskurssianalyttinen tutkielma hulluuteen ja normaaliuteen liitetyistä käsityksistä suomenkielisillä verkkofoorumilla. Kandidaatintutkielma. Humanistinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.
- Heinonen, Sanni. 2019. ”Olin rohkea ja erilainen tyttö epäreilujen lasten seassa”: mielenterveyskuntoutujien peruskoulukokemukset ja kouluhyvinvointi retrospektiivisesti tarkasteltuna. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.
- Helne, Tuula. 2023. Edelläkävijä Erik Allardt: Miksi Allardt'n hyvinvointiajattelu sopii nimenomaan kestäväen hyvinvoinnin tutkimukseen? *Yhteiskuntapolitiikka-lehti* (2023)2: 159–67.
- Herbrechter, Stefan, Ivan Callus, Marija Grech, Megen de Bruin-Molé, Christopher John Müller ja Manuela Rossini. 2022. Critical Posthumanism: An Overview, Teoksessa *Palgrave Handbook of Critical Posthumanism*, toim. Stefan Herbrechter, Ivan Callus, Manuela Rossini, Marija Grech, Megen de Bruin-Molé ja Christopher John Müller, 3–26. Cham: Palgrave Macmillan. Verkkojulkaisu. https://doi.org/10.1007/978-3-031-04958-3_66. Viitattu 10.2.2025.
- Holzinger, Brigitte, Franziska Nierwetberg, Frances Chung, Courtney J. Bolstad, Bjorn Bjorvatn, Ngan Yin Chan, Yves Dauvilliers, Colin A. Espie, Fang Han, Yuichi Inoue, Damien Leger, Taina Macedo, Kentaro Matsui, Ilona Merikanto, Charles M. Morin, Sergio A. Mota-Rolim, Markku Partinen, Giuseppe Plazzi, Thomas Penzel, Mariusz Sieminski, Yun Kwok Wing, Serena Scarpelli, Michael R. Nadorff ja Luigi De Gennaro. 2022. Has the COVID-19 Pandemic Traumatized Us Collectively? The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Sleep Factors via Traumatization: A Multinational Survey. *Nature and Science of Sleep* (2022)14: 1469–83. Verkkojulkaisu. <https://doi.org/10.2147/NSS.S368147>. Viitattu 2.4.2025

- Homanen, Riikka. 2020. Suhteellinen ja moninainen sikiö. Teoksessa *Posthumanismi*, toim. Karoliina Lummaa ja Lea Rojola, 57–80. Turku: Eetos.
- Honko, Lauri. 1994. Kulttuuri ja sairaus. Teoksessa *Sairaus ja ihminen: Kirjoituksia parantamisen perusteista*, toim. Katja Hyry, 13–40. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Husserl, Edmund. [1907] 1995. *Fenomenologian idea: Viisi luentoa*. Suomentanut Juha Himanka, Janita Hämäläinen ja Hannu Sivenius. Helsinki: Loki-kirjat.
- Hynninen, Anna, Antti Lindfors ja Minna Opas. 2017. Valta ja toimijuus. Teoksessa *Askel kulttuurien tutkimukseen*, toim. Jaana Kouri, 173–87. Turku: Turun yliopisto.
- Jähi, Riitta. 2003. Elämää vanhemman psyykkisen sairauden varjossa. Teoksessa *Sairas, Potilas, Omainen: Näkökulmia sairauden kokemiseen*, toim. Marja-Liisa Honkasalo, Ilka Kangas ja Ulla-Maija Seppälä, 192–224. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Jäntti, Saara, Kirsi Heimonen, Sari Kuuva ja Annastiina Mäkilä. 2019. Hulluus kulttuurisena kysymyksenä. Teoksessa *Hulluus ja kulttuurinen mielenterveystutkimus*, toim. Saara Jäntti, Kirsi Heimonen, Sari Kuuva ja Annastiina Mäkilä, 9–45. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Jäntti Saara, Kirsi Heimonen, Sari Kuuva, Karoliina Maanmieli ja Anu Rissanen. 2022. Mielisairaalamuistot nykykulttuurissa. Teoksessa *Kokemuksia mielisairaalaista: muistoihin kaivertuneet tilat*, toim. Saara, Jäntti, Kirsi Heimonen, Sari Kuuva, Karoliina Maanmieli ja Anu Rissanen, 11–31. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Kaivola-Bregenhøj, Annikki. 1988. *Kertomus ja kerronta*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Kauppila, Juha ja Päivi Annika Kauppila. 2015. Hyvinvointivaltio toimijuuden tukena. Teoksessa *Toimijuus, ohjaus ja elämänkulku*, toim. Päivi Annika Kauppila, Jussi Silvonon ja Marjatta Vanhalakka-Ruoho, 17–38. Helsinki: Kopio Niini Oy.
- Keane, Webb. 2016. *Ethical life: Its Natural and Social Histories*. Princeton: Princeton University Press. Verkkojulkaisu. <https://ebookcentral-proquest-com.libproxy.helsinki.fi/lib/helsinki-ebooks/reader.action?docID=2038691&c=RVBVQg&ppg=14>. Viitattu 20.5.2025.
- Kinnunen, Anna. 2020. *Johtolankoja hulluuteen: Tutkimus mielen sairastamiseen kytkeytyvistä kulttuurisista käsityksistä*. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.
- Knuuttila, Seppo. 2008. *Entinen aika, nykyinen mieli*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Koltko-Rivera, Mark E. 2006. Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification. *Review of General Psychology* 10(4):302–17.

- Korkiakangas, Pirjo. 1996. *Muistoista rakentuva lapsuus: Agraarinen perintö lapsuuden työnteon ja leikkien muistelussa*. Helsinki: Suomen muinaismuistoyhdistys.
- Korkiakangas, Pirjo. 2006. Etnologisia näkökulmia muistiin ja muisteluun. Teoksessa, *Muistitietotutkimus: Metodologisia kysymyksiä*, toim. Outi Fingerroos, Riina Haanpää, Anne Heimo ja Ulla-Maija Peltonen, 120–44. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Koski, Kaarina. 2016. Yliluonnollista vai Patologista: Kummien kokemusten muuttuvat tulkinnat. *Elore* 23(1) Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. Verkkojulkaisu. <https://doi.org/10.30666/elore.79241>. Viitattu 8.9.2024.
- Kurki, Tuulikki, toim. 2004. *Kansanrunousarkisto, lukijat ja tulkinnat*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Kuther, Tara L. 2023 a. Part I: Foundations of Lifespan Human Development. Teoksessa *Lifespan Development: Lives in Context*, toim. Lara Parra, Emma Newsom, Veronica Stapleton Hooper ja Terri Lee Paulsen. Third edition, International Student Edition. Los Angeles: Sage Publications. Verkkojulkaisu. [https://bookshelf.vitalsource.com/reader/books/9781071870624/epubcfi/6/2\[%3Bvnd.vst.idref%3Dcover\]!/4/2\[cover-image\]/2%4043:0](https://bookshelf.vitalsource.com/reader/books/9781071870624/epubcfi/6/2[%3Bvnd.vst.idref%3Dcover]!/4/2[cover-image]/2%4043:0). Viitattu 3.10.2024.
- Kuther, Tara L. 2023 b. Part V: Adolescence. Teoksessa *Lifespan Development: Lives in Context*, toim. Lara Parra, Emma Newsom, Veronica Stapleton Hooper ja Terri Lee Paulsen. Third edition, International Student Edition. Los Angeles: Sage Publications. Verkkojulkaisu. [https://bookshelf.vitalsource.com/reader/books/9781071870624/epubcfi/6/2\[%3Bvnd.vst.idref%3Dcover\]!/4/2\[cover-image\]/2%4062:0](https://bookshelf.vitalsource.com/reader/books/9781071870624/epubcfi/6/2[%3Bvnd.vst.idref%3Dcover]!/4/2[cover-image]/2%4062:0). Viitattu 5.6.2025.
- Kuutti, Leo Ilari. 2021. Sisun psykofysiologiasta. Pro gradu -tutkielma. Lääketieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.
- Lahti, Emilia. 2019. Embodied Fortitude: An Introduction to the Finnish Construct of Sisu. *International Journal of Wellbeing* 9(1). Verkkojulkaisu. <https://doi.org/10.5502/ijw.v9i1.672>. Viitattu 3.5.2025.
- Lakoff, George ja Mark Johnson. 1980. *Metaphors We Live by*. Chicago IL: University of Chicago Press.
- Latvala, Pauliina. 2005. *Katse menneisyyteen: Folkloristinen tutkimus suvun muistitiedosta*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Laurien, Thomas, Li Jönsson, Petra Lilja, Kristina Lindström, Erik Sandelin ja Åsa Ståhl. 2022. An Emerging Posthumanist Design Landscape. Teoksessa, *Palgrave Handbook of Critical Posthumanism*, toim. Stefan Herbrechter, Ivan Callus, Manuela Rossini, Marija Grech, Megen de Bruin-Molé ja Christopher John Müller, 469–91. Cham: Palgrave Macmillan. Verkkojulkaisu. https://doi.org/10.1007/978-3-031-04958-3_42. Viitattu 10.2.2025.

- Lee, Jenny Y. ja Matthew W. Gallagher. 2017. Hope and Well-being. Teoksessa *Oxford Handbook of Hope*, toim. Matthew W. Gallagher ja Shane J. Lopez, 287-98. New York: Oxford University Press. Verkkojulkaisu. <https://doi-org.libproxy.helsinki.fi/10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.20>. Viitattu 3.3.2025.
- Loisa, Elina. 2020. Synnytyskertomukset narratiivina, jaettuna perinteenä ja vastakertomuksina. Pro gradu -tutkielma. Humanistinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.
- Lueg, Klarissa, Ann Starbæk Bager ja Marianne Wolff Lundholt. 2021. Introduction: What Counter-narratives Are: Dimensions and Levels of a Theory of Middle Range. Teoksessa *Routledge Handbook of Counter-Narratives*, toim. Klarissa Lueg, Ann Starbæk Bager ja Marianne Wolff Lundholt, 1-14. Abingdon, Oxon; New York: Routledge. Verkkojulkaisu. <https://doi-org.libproxy.helsinki.fi/10.4324/9780429279713>. Viitattu 12.5.2025.
- Lummaa, Karoliina ja Lea Rojola, toim. 2020 a. *Posthumanismi*. Turku: Eetos.
- Lummaa, Karoliina ja Lea Rojola. 2020 b. Johdanto: Mitä posthumanismi on? Teoksessa *Posthumanismi*, toim. Karoliina Lummaa ja Lea Rojola, 13-32. Turku: Eetos.
- Lyytinen, Jaakko. 2024. 24 tuntia psykiatrisella osastolla. *Helsingin Sanomat*. Verkkojulkaisu. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000010149190.html>. Viitattu 7.4.2024.
- Lönnqvist, Jouko. 2021 a. Mielenterveys ja sen häiriintyminen. Teoksessa *Psykiatria*, toim. Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen. Helsinki: Duodecim. Verkkojulkaisu. <https://www.oppoportti.fi/oppikirjat/pkro0004>. Viitattu 4.3.2025.
- Lönnqvist, Jouko. 2021 b. Mielenterveyttä ja sen häiriintymistä määrittävät tekijät. Teoksessa *Psykiatria*, toim. Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen. Helsinki: Duodecim. Verkkojulkaisu. <https://www.oppoportti.fi/oppikirjat/pkro0004>. Viitattu 4.3.2025.
- Lönnqvist, Jouko. 2021 c. Ryhmäpsykoterapian suuntauksia. Teoksessa *Psykiatria*, toim. Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen. Helsinki: Duodecim. Verkkojulkaisu. <https://www.oppoportti.fi/oppikirjat/pkro0004>. Viitattu 4.3.2025.
- Lönnqvist, Jouko. 2021 d. Mielenterveyden edistämisen, häiriöiden ehkäisyn ja varhaisen hoidon merkitys. Teoksessa *Psykiatria*, toim. Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen ja Timo Partonen. Helsinki: Duodecim. Verkkojulkaisu. <https://www.oppoportti.fi/oppikirjat/pkro0004>. Viitattu 4.3.2025.
- Maslow, Abraham. 1970. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Meskus, Mianna. 2024. Uusmaterialismi ja sosiaalinen konstruktionismi. Teoksessa *Sosiaalinen konstruktionismi: Miten tarkastella tulkintojen ja todellisuuden*

- sosiaalista rakentumista*, toim. Miira Niska, Satu Venäläinen, Antero Olakivi, Jose A. Cañada, 291–312. Tampere: Vastapaino.
- Moss, Donald. 2015. The Roots and Genealogy of Humanistic Psychology. Teoksessa *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*, toim. James F. T. Bugental, J. Fraser Pierson ja Kirk J. Schneider, 61–71. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Naarminen, Niina. 2018. *Naurun voima: Muistitietotutkimus huumorin merkityksistä Tikkakosken tehtaan paikallisyhteisössä*. Helsinki: Työväen historian ja perinteen tutkimuksen seura ry.
- Nightingale, Andrea J., Linus Karlsson, Tom Böhler ja Ben Campbell. 2019. Narratives of Sustainability: Key Concepts and Issues. Teoksessa *Environment and Sustainability in a Globalizing World*, toim. Andrea J. Nightingale, 35–55. New York: Routledge.
- Niska, Miira, Satu Venäläinen, Antero Olakivi, Jose A Cañada, toim. 2024 a. *Sosiaalinen konstruktionismi: Miten tarkastella tulkintojen ja todellisuuden sosiaalista rakentumista*. Tampere: Vastapaino.
- Niska, Miira, Satu Venäläinen, Antero Olakivi ja Jose A Cañada. 2024 b. Sosiaalisen konstruktionismin juuret ja versiot. Teoksessa *Sosiaalinen konstruktionismi: Miten tarkastella tulkintojen ja todellisuuden sosiaalista rakentumista*, toim. Miira Niska, Satu Venäläinen, Antero Olakivi ja Jose A Cañada 13–57. Tampere: Vastapaino.
- Nurmi, Suvielise. 2023. Suhteissa syntyvä toimijuus: Kestävyysmuutoksen siemeniä lasten luontosuhteessa. Teoksessa *Nuorten luonto eläimineen: Kohti monilajista nuorisotutkimusta*, toim. Pirjo Suvilehto, Pauliina Rautio ja Veli-Matti Värri, 44–85. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Olsson, Pia, Pirjo Korkiakangas, Helena Ruotsala ja Anna-Maria Åström. 2016. Kirjoittamalla kerrottua. Teoksessa *Kirjoittamalla kerrotut: Kansatieteelliset kyselyt tiedon lähteinä*, toim. Pirjo Korkiakangas, Pia Olsson, Helena Ruotsala ja Anna-Maria Åström, 7–39. Helsinki: Suomen kansatieteilijöiden yhdistys Ethnos ry.
- Olsson, Pia. 2016. Kyselyaineistojen dialogisuus. Teoksessa *Kirjoittamalla kerrotut: Kansatieteelliset kyselyt tiedon lähteinä*, toim. Pirjo Korkiakangas, Pia Olsson, Helena Ruotsala ja Anna-Maria Åström, 155–84. Helsinki: Suomen kansatieteilijöiden yhdistys Ethnos ry.
- O'Neill, Shaleph. 2008. *Interactive Media: The Semiotics of Embodied Interaction*. London: Springer.
- Peltonen, Ulla-Maija. 1996. *Punakapinan muistot: Tutkimus työväen muistelukerronnan muotoutumisesta vuoden 1918 jälkeen*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Peltonen, Ulla-Maija. 2006. Muistitieto folkloristiikassa. Teoksessa *Muistitietotutkimus: Metodologisia kysymyksiä*, toim. Outi Fingerroos, Riina Haanpää, Anne Heimo ja Ulla-Maija Peltonen, 93–119. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

- Perks, Robert ja Alistair Thompson. 2015. *The Oral History Reader*. London; New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Pier, John. 2003. On the Semiotic Parameters of Narrative: A Critique Story and Discourse. Teoksessa, *What is Narratology? Questions and Answers Regarding the Status of a Theory*, toim. Tom Kindt ja Hans-Harald Müller, 73–97. Berlin; New York: Walter de Gruyter.
- Pietikäinen, Petteri. 2013. *Hulluuden Historia*. Helsinki: Gaudeamus.
- Pietikäinen, Sari ja Mäntynen, Anne. 2020. *Uusi kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino. Verkkojulkaisu.
<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517688253>. Viitattu 21.10.2024.
- Pilisuk, Marc ja Melanie Joy. 2015. Humanistic Psychology and Ecology. Teoksessa *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*, toim. James F. T Bugental, J. Fraser Pierson ja Kirk J. Schneider, 135–47. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Portelli, Alessandro. 2006. Mikä tekee muistitietotutkimuksesta erityisen? Teoksessa *Muistitietotutkimus: Metodologisia kysymyksiä*, toim. Outi Fingerroos, Riina Haanpää, Anne Heimo ja Ulla-Maija Peltonen, 49–64. Suomentanut Salla Kivilaakso-Mendez ja Saana Viertomanner. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Portelli, Alessandro. 2015. What Makes Oral History Different. Teoksessa *The Oral History Reader*, toim. Robert Perks ja Alistair Thomson, 48–58. London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Pöysä, Jyrki. 2009. Positiointiteoria ja positiointianalyysi – uusia näkökulmia narratiivisen toimijuuden tarkasteluun. Teoksessa *Näkökulmia kertomuksen tutkimukseen*, toim. Samuli Hägg, Markku Lehtimäki ja Liisa Steinby, 314–43. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Pöysä, Jyrki. 2015. *Lähiluvun tieto: Näkökulmia kirjoitetun muistelukerronnan tutkimukseen*. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.
- Rokach, Ami ja Shauna Clayton. 2023. *Adverse Childhood Experiences and Their Life-long Impact*. London: Academic Press is an imprint of Elsevier.
- Rowan, John. 2015. *Ordinary Ecstasy: The Dialectics of Humanistic Psychology*. London: Routledge.
- Rutter, Michael. 2006. *Genes and Behaviour: Nature-nurture Interplay Explained*. Malden, MA.; Oxford: Blackwell.
- Rutter, Michael. 2012. Resilience as a Dynamic Concept. *Development and Psychopathology* 24(2): 335–344. Verkkojulkaisu.
<https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>. Viitattu 17.1.2024.

- Saaranen-Kauppinen, Anita ja Anna Puusniekka. 2009. *Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV: Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto, Tampereen yliopisto. Verkkojulkaisu. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarasto/julkaisut/kvalimotv.pdf>. Viitattu 5.11.2024.
- Salmi-Niklander, Kirsti. 2006. Tapahtuma, kokemus ja kerronta. Teoksessa *Muistitietotutkimus: Metodologisia kysymyksiä*, toim. Outi Fingerroos, Riina Haanpää, Anne Heimo ja Ulla-Maija Peltonen, 199–220. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Salonen, Anna. 2022. SKS:n aktiivivastaajien kirjoitusmotiivien jäljillä. Teoksessa *Muistitietotutkimuksen paikka: teorit, käytännöt ja muutos*, toim. Ulla Savolainen ja Riikka Taavetti, 115–34. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Sameroff, Arnold. 2010. A Unified Theory of Development: A Dialectic Integration of Nature and Nurture. *Child Development* 81(1): 6–22.
- Savolainen, Ulla. 2015. *Muisteltu ja kirjoitettu evakkomatka: Tutkimus evakkolapsuuden muistelukerronnan poetiikasta*. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.
- Savolainen, Ulla. 2017. Tellability, Frame and Silence: The Emergence of Internment Memory. *Narrative Inquiry* (27)1: 24–46. Verkkojulkaisu. <https://doi.org/10.1075/ni.27.1.02sav>. Viitattu 7.11.2024.
- Savolainen, Ulla, Karina Lukin ja Anne Heimo. 2022. Omaehtoisen muistamisen materiaalisuus ja monimediaisuus: Muistitietotutkimus ja uusmaterialismi. *Elore* 27(1): 60–84. Verkkojulkaisu. <https://doi.org/10.30666/elore.89039>. Viitattu 21.10.2024.
- Savolainen, Ulla, Eerika Koskinen-Koivisto ja Kirsi-Maria Hytönen. 2022. Muistitietotutkimus, folkloristiikka ja etnologia. Teoksessa *Muistitietotutkimuksen paikka: Teorit, käytännöt ja muutos*, toim. Ulla Savolainen ja Riikka Taavetti, 289–308. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Savolainen, Ulla ja Riikka Taavetti, toim. 2022 a. *Muistitietotutkimuksen paikka: Teorit, käytännöt ja muutos*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Savolainen, Ulla ja Riikka Taavetti. 2022 b. Muistitietotutkimus: Paikantumisia, eettisiä kysymyksiä ja tulevia suuntia. Teoksessa *Muistitietotutkimuksen paikka: Teorit, käytännöt ja muutos*, toim. Ulla Savolainen ja Riikka Taavetti, 10–43. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Schneider, Kirk J. ja Orah. T. Krug. 2017. *Existential–Humanistic Therapy*. Washington DC: American Psychological Association.
- Schneider, Kirk J. 2015. Rediscovering Awe: A New Front in Humanistic Psychology, Psychotherapy and Society. Teoksessa *The Handbook of Humanistic Psychology: Theory, Research, and Practice*, toim. James F. T. Bugental, J. Fraser Pierson ja Kirk J. Schneider, 73–82. Thousand Oaks: Sage Publications.

- Shuman, Amy. 2015. Disability, Narrative Normativity, and the Stigmatized Vernacular of Communicative (in)Competence. Teoksessa *Diagnosing Folklore: Perspectives on Disability, Health and Trauma*, toim. Trevor J. Blank ja Andrea Kitta, 23–40. Jackson, Mississippi: University Press of Mississippi.
- Siikala, Anna-Leena. 1984. *Tarina ja tulkinta: Tutkimus kansankertojista*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Siikala, Anna-Leena. 1990. *Interpreting Oral Narrative*. Helsinki: Suomalainen tiedeakatemia.
- Sillanpää, Taina. 2021. *Tila, lapsi ja toimijuus: Lastentarha- ja päiväkotitarjen murrokset ja jatkuvuudet muistitietoaineistoissa*. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Silvonen, Jussi. 2015. Toiminta ja suhteet: Neljä fragmenttia toimijuudesta. Teoksessa *Toimijuus, ohjaus ja elämäntilanne*, toim. Päivi Annika Kauppila, Jussi Silvonen ja Marjatta Vanhalakka-Ruoho, 3–15. Helsinki: Kopio Niini Oy.
- Squire, Corinne, Mark Davis, Cigdem Esin, Molly Andrews, Barbara Harrison, Lars-Charister Hydén ja Margareta Hydén. 2014. *What is Narrative Research?* London; New York: Bloomsbury.
- Tappolet, Christine. 2016. *Emotions, Values, and Agency*. Oxford: Oxford University Press. Verkkojulkaisu. <https://doi-org.libproxy.helsinki.fi/10.1093/acprof:oso/9780199696512.001.0001>. Viitattu 2.5.2025.
- Tuomi, Jouni ja Anneli Sarajärvi. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023*, toim. Riitta Keiski, Kari Hämäläinen, Matti Karhunen, Erika Löfström, Susanna Näreaho, Krista Varantola, Sanna-Kaisa Spoofo, Terhi Tarkiainen, Eero Kaila ja Minna Aittasalo. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Ukkonen, Taina. 2000. *Menneisyyden tulkinta kertomalla: Muistelupuhe oman historian ja kokemuksettomusten tuottamisprosessina*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Ukkonen, Taina. 2006. Yhteistyö, vuorovaikutus ja narratiivisuus muistitietotutkimuksessa. Teoksessa *Muistitietotutkimus: Metodologisia kysymyksiä*, toim. Outi Fingerroos, Riina Haanpää, Anne Heimo ja Ulla-Maija Peltonen, 175–98. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Valtioneuvosto. 2023. *Valtioneuvoston periaatepäätös kulttuuriperintöstrategiasta 2023–2030*, toim. Mirva Mattila. Helsinki: Valtioneuvosto.

- Vandekerckhove, Marie, Christian von Scheve, Sven Ismer, Susanne Jung ja Stefanie Kronast. 2008. *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance*. Teoksessa *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance*, toim. Marie Vandekerckhove, Christian von Scheve, Sven Ismer, Susanne Jung ja Stefanie Kronast, 1–12. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- van Dijk, Teun Adrianus. 2008. *Discourse and Context: a Sociocognitive Approach*. Cambridge; New York: Cambridge University Press.
- Vaz da Silva, Francisco. 2012. Tradition Without End. Teoksessa: *A Companion to Folklore*, toim. Regina Bendix ja Hasan-Rokem Galit, 40–54. Malden, Massachusetts: Wiley-Blackwell.
- Venter, Henry. 2016. Self-Transcendence: Maslow's Answer to Cultural Closeness. *Journal of Innovation Management*. 2016(4): 3–7. Verkkojulkaisu. https://doi.org/10.24840/2183-0606_004.004_0002. Viitattu 3.3.2024.
- Verkkosivustot**
- Business Jyväskylä 2024. Liikunnan, terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin ekosysteemi. <https://elinkeinopalvelut.jyvaskyla.fi/verkkotot/innovaatioekosysteemit/lth-ekosysteemi>. Viitattu 4.11.2024.
- Guy-Evans, Olivia. 2024. Bronfenbrenner's Chronosystem Theory. <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner.html>. Viitattu 4.11.2024.
- Helsingin kaupunginmuseo. 2022. Helsingin kaupunginmuseon uusi näyttely kertoo, miltä hulluus tuntuu. <https://www.helsinginkaupunginmuseo.fi/2022/04/19/helsingin-kaupunginmuseon-uusi-nayttely-kertoo-milta-hulluus-tuntuu/>. Viitattu 15.4.2024.
- Helsingin Yliopisto. 2024. Folkloristiikka. <https://www.helsinki.fi/fi/humanistinen-tiedekunta/tutkimus/tieteenalat/kulttuurien-tutkimus/folkloristiikka>. Viitattu 4.11.2024.
- Hevi innovations. Hyvinvoinnin ekosysteeminen innovaatiojohtaminen kaupungeissa. <https://hevinovations.fi/hyvinvoinnin-ekosysteeminen-innovaatiojohtaminen-kaupungeissa/>. Viitattu 4.11.2024.
- Maden, Jack. 2023. Kierkegaard: Life Can Only Be Understood Backwards, But It Must Be Lived Forwards. Philosophy Break. <https://philosophybreak.com/articles/kierkegaard-life-can-only-be-understood-backwards-but-must-be-lived-forwards/>. Viitattu 15.4.2025.
- McLeod, Saul. 2015. Maslow's Hierarchy of Needs. <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>. Viitattu 26.5.2025.
- Suomalaisen Kirjallisuuden Seura a. Muistitietokeruut. <https://www.finlit.fi/arkisto/muistitietokeruut-ja-erityiskokoelmat/>. Viitattu 9.6.2025.

- Suomalaisen Kirjallisuuden Seura b. Aineiston käyttö. <https://www.finlit.fi/arkisto/asioi-arkistossa/miten-kaytat-aineistoja/>. Viitattu 15.4.2024.
- Suomalaisen Kirjallisuuden Seura c. Tietoa meistä. <https://www.finlit.fi/tietoa-meista/>. Viitattu 4.4.2025.
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. Kirkon arvot. <https://evl.fi/tietoa-meista/perustietoa-kirkosta/kirkon-arvot/>. Viitattu 8.4.2025.
- Tuominen, Petra. 2023. Asiantuntija: Suomessa on mielenterveyskriisi, joka maksaa meille miljardeja – "Kestämätön tilanne". MTV-uutiset. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/asiantuntija-suomessa-on-mielenterveyskriisi-joka-maksaa-meille-miljardeja-kestamaton-tilanne/8662816#gs.82y9ct>. Viitattu 15.4.2024.
- Yle. 2022. Sairaam mielen salat. <https://areena.yle.fi/1-60930160>. Viitattu 5.11.2024.

Liitteet

Liite 1. Keruukutsun teksti

Vastausohjeet

Kirjoita omalla kielelläsi ja tyylilläsi. Tekstien pituutta ei ole rajoitettu. Otamme vastaan myös valokuvia, äänitteitä, aikaisempia muistelutekstejä ja haastatteluita. Lähetä vain sellaista aineistoa, jonka lähettämiseen sinulla on oikeus ja/tai lupa. Jos lähetät vastauksen postitse tai liitetiedostona, kirjoita vastaukseesi nimesi tai nimimerkkisi, yhteystiedot, syntymäaika, ammatti ja lupa lähettämäsi aineiston arkistointiin nimellä tai nimimerkillä SKS:n arkistoon sekä lupa aineiston käyttöön arkiston sääntöjen mukaisesti.

Tutustu SKS:n arkiston keruuhjeisiin www.finlit.fi/luovutus_ja_keruuohjeet.

Lähetä kirjoituksesi 21.4.2022 mennessä

- verkkolomakkeella osoitteessa www.finlit.fi/mielenterveys tai
- postitse osoitteeseen Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Arkisto/
Joensuun toimipiste, PL 111, 80101 Joensuu, merkitse kuoreen tunnus ”Mielenterveys”.

Muistitietokeruu 22.11.2021–21.4.2022

Miten sinä ymmärrät mielenterveyden? Aiheesta puhutaan paljon – sana voi esiintyä lehtiotsikoissa, verkossa tehtävissä testeissä ja itsehoito-oppaissa. Keräämme tietoja siitä, mitä mielenterveydellä oikeastaan tarkoitetaan nykyisin, mikä siihen vaikuttaa ja miten sen hoitaminen koetaan. Olemme kiinnostuneita mielenterveyteen liittyvistä arkisista käsityksistä, sairastaneiden ja omaisten kokemuksista, mielenterveysjärjestöistä sekä terveydenhoitoalan työntekijöiden näkemyksistä. Kerro omat muistosi!

Kirjoittamisen apuna voit käyttää seuraavia kysymyksiä:

- Mitä on hyvä mielenterveys? Miten sitä voi ylläpitää? Mikä sitä uhkaa?
- Miten mielenterveydestä mielestäsi keskustellaan?
- Tulevatko mielenterveyden ongelmat kuulluiksi? Miten niistä kärsiviä kohdataan?
- Millaisia mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä sinä tai läheisesi olette kohdanneet?

Onko sinulla mielenterveysongelmiin tai muistisairauksiin liittyviä kokemuksia? Miten ympäristö on suhtautunut niihin?

- Mistä näet mielenterveyden ongelmien johtuvan?

Johtuvatko ne esimerkiksi ympäristöstä, henkilökohtaisista valinnoista vai perinnöllisistä syistä?

- Ovatko mielenterveyden ongelmat lisääntyneet ja miksi?
- Miten hyvin mielenterveysongelmia tunnistetaan ja hoidetaan? Mitä ajattelet mielenterveyspalveluista?
- Miten näet koronapandemian vaikuttaneen mielenterveyteen?
- Miten internet vaikuttaa mielenterveyteen? Tunnetko verkossa annettavia mielenterveyspalveluita? Vaikuttavatko verkossa käytävät keskustelut myönteisesti tai kielteisesti mielen hyvinvointiin?

- Oletko ollut mukana mielenterveysjärjestöjen toiminnassa? Onko sinulla kokemuksia vertaistuesta?

Keruuun järjestävät Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Mielenterveyden keskusliitto ja tutkija Anna Kinnunen. Vastaukset arkistoidaan SKS:n arkistoon. Tiedotamme keruun tuloksista keväällä 2022 ja arvomme vastaajien kesken kirjapalkintoja.

Alkuperäinen keruuesite kokonaisuudessaan: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 2021. Mitä on mielenterveys? <https://www.finlit.fi/wp-content/uploads/2023/10/mielenterveys.pdf>. Viitattu 15.4.2024.