

Tiina Aho

VOIMAA USKOSTA

Opinnäytetyö

KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminta ja nuorisotyö

Toukokuu 2009



TIIVISTELMÄ

Yksikkö Humanistinen ja kasvatustieteiden yksikkö Ylivieskan yksikkö	Aika kevät 2009	Tekijä/tekijät Tiina Aho
Koulutusohjelma Kansalaistoiminta ja nuorisotyö		
Työn nimi Voimaa uskosta		
Työn ohjaaja KT Reetta Leppälä	Sivumäärä 35 + 1 liite	
Työelämäohjaaja		
<p>Laadullisen tutkimukseni tarkoituksena oli haastatella ihmisiä heidän kokemuksistaan voimaantumisen uskosta. Tutkittavina henkilöinä toimi viisi ihmistä, jotka kuuluivat eri uskonnollisiin yhteisöihin tai kirkkokuntiin. Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää haastateltavien omien kokemusten pohjalta heidän voimaantumistaan uskosta sekä laatia tutkimusaineiston perusteella kuvaus uskosta voimaannuttajana.</p> <p>Tutkimukseni teoreettinen viitekehys oli Juha Siitosen voimaantumisteoria. Tutkimusmenetelmänä käytin puolistrukturoitua haastattelua. Aineiston analysoin teorialähtöisen sisällön analyysin avulla.</p> <p>Haastattelun avulla saatujen tulosten perusteella uskosta saatu voima osoittautui merkittäväksi voimanlähteeksi elämässä. Haastateltavat kokivat voimaantuvansa uskosta eri tavoin eri tilanteissa. Uskosta saadulla voimalla oli vaikutusta lähes kaikkien haastateltavien hyvinvointiin. Tulokset osoittivat myös uskoon sitoutumisen vaikuttavan voimaantumiseen ja voimaantumisen puolestaan vaikuttavan sitoutumiseen. Tutkimusaineisto auttoi minua laatimaan oman näkemykseni uskosta voimaannuttajana.</p>		
Asiasana Usko, Voimaantuminen, Sitoutuminen		

ABSTRACT

<p>CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Humanities and Education, Ylivieska</p>	<p>Date Spring 2009</p>	<p>Author Tiina Aho</p>
<p>Degree programme Civic Activity and Youth Work</p>		
<p>Name of thesis Empowerment from faith</p>		
<p>Instructor Ed.D Reetta Leppälä</p>		<p>Pages 35 + 1 appendix</p>
<p>Supervisor</p>		
<p>The purpose of this qualitative study was to interview people about their experiences of empowerment from their faith. The Research group consisted of five persons and they all represent different religious communities or churches. The aim of the study was to investigate how the interviewees experience their empowerment from faith and on the basis of the data draw up a description of faith as an empowering element .</p> <p>The theoretical framework of this study was the theory of empowerment developed by Juha Siitonen. The research method was a half structured interview. The material was analysed using a theory-based content analysis.</p> <p>The results showed that empowerment from faith is a significant source of empowerment in life. The interviewees experienced empowerment from faith in different ways in different situations. Almost all of the interviewees saw that empowerment from faith promoted their well-being. The results also showed that commitment effects empowerment and empowerment effects commitment. The data of the study helped in forming my opinion on faith as an empowering element.</p>		
<p>Key words Faith, Empowerment, Commitment</p>		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 USKONNOLLISUUS	3
2.1 Uskonto ja usko käsitteinä	3
2.2 Uskonnollinen usko	5
3 VOIMAANTUMINEN	6
3.1 Voimaantumisen määritelmä	6
3.2 Voimaantumisteoria	8
3.3 Voimaantuminen katalyyttinä sitoutumisprosessissa	12
4 TUTKIMUSMENETELMÄT	14
4.1 Tutkimusryhmän koostumus	14
4.2 Tutkimushaastattelun esittely	14
4.3 Haastattelun toteuttaminen	15
4.4 Toteuttamisen arviointi	16
4.5 Sisällön analyysi	17
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET	19
5.1 Uskonnollisuus	19
5.2 Uskosta voimaantuminen	21
5.3 Sitoutuminen uskoon ja Jumalaan	23
5.4 Yhteenveto	25
6 POHDINTA	28
6.1 Tavoitteideni saavuttaminen	28
6.2 Usko voimaannuttajana	29
6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	30
6.4 Tutkimuksen tarpeellisuus ja kehittäminen	32
6.5 Omat oppimiskokemukseni	32
LÄHTEET	34

LIITTEET

1 JOHDANTO

Voimaantumisen tarve on tullut yhä ajankohtaisemmaksi epäoikeudenmukaisen yhteiskunnan myötä. Etenkin työssä uupumisen ja jaksamisen ongelmat, syrjäytymisuhka sekä ongelmissa oleva hyvinvointiyhteiskunta ovat saaneet tutkijat tavoittelemaan voimaantumisen mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistäjänä. Onnellisen elämän saavuttamiseksi meidän tulee varjella aineellisen hyvinvointimme lisäksi hengellistä ulottuvuutta itsessämme.

Uskon vaikutus ihmisen voimaantumiseen on vielä tutkimaton aihe, vaikka uskonnollisuus on kautta aikojen ollut merkityksellisessä asemassa yhteisöjen keskuudessa. Otin haasteekseni tutkia uskon merkitystä ihmisen voimaantumiseen vaikuttavana osatekijänä. Tutkimukseni teoreettisena viitekehyksenä käytän Juha Siitosen (1999) voimaantumisteoriaa.

Tarkoitukseni on haastatella yksittäisiä ihmisiä heidän kokemuksistaan voimaantumisesta uskosta. Aikomukseni on tarkastella uskoon liittyvillä kysymyksillä haastateltavien uskonnollisuutta, uskosta voimaantumista sekä uskon ja uskosta lähtöisin olevan voiman merkitystä heidän hyvinvointinsa kannalta. Lisäksi tutkin näiden henkilöiden sitoutumista uskoon ja Jumalaan. Haastateltavien määrän rajasin viiteen henkilöön, jotka edustavat kukin eri uskonnollista yhteisöä tai kirkkokuntaa.

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää haastateltavien omien kokemusten pohjalta sitä, kuinka he itse kokevat uskollaan olevan voimaannuttavia vaikutuksia elämässään. Tarkoitukseni on antaa haastateltavien itse vapaasti kuvailla ja jäsenellä voimaantumisen kokemuksiaan. Haastattelemalla pyrin ymmärtämään ja analyttisesti kuvaamaan voimaantumista ja sitoutumista tutkittavissa henkilöis-

sä. Toinen tavoitteeni on tutkimusaineiston avulla laatia kuvaus uskosta voimaannuttajana. Tavoitteideni saavuttamista arvioin haastattelukysymysten tuottaman aineiston perusteella.

2 USKONNOLLISUUS

Minkään teon tai ajatuksen ei voida tulkita olevan uskonnollinen ennen kuin käsitteelle uskonto annetaan tai oletetaan jokin määrätty sisältö. Uskonto ilmenee käytännössä ihmisten ajatuksina, tunteina ja käyttäytymisenä. (Pyysiäinen 2004, 53.) Elämännäkemyksen, ulkoisen ja sisäisen ryhdin ja voiman kannalta ei ole ratkaisevaa se, että ihminen uskoo, vaan se, mihin hän uskoo (Colliander 1982).

2.1 Uskonto ja usko käsitteinä

Uskonto voidaan käsittää universaalina, yleismaailmallisena ja yleisinhimillisenä ilmiönä, kuten yhtenä osana ihmisenä olemista (Pentikäinen 1986, 13). Uskonto katsotaan pikemminkin henkilökohtaiseksi vakaumukseksi kuin yhteisön asiaksi (Heino 1997, 24). Uskontoon kuuluu kiinteästi yliluonnollisen käsite, jota ilman uskontoa on hankala määrittää edes minimaalisesti. Joka tapauksessa uskonto-käsitettä on erittäin vaikea määrittää lyhyesti ja tutkijat ovatkin tyytyneet viime aikoina luettelemaan uskonnon tuntomerkkejä formulanomaisten määritelmien sijasta. (Pentikäinen 1986, 13-15.)

Uskonnon tuntomerkkeihin kuuluu yleensä se, että ihminen on vakuuttunut yhden tai useamman yliluonnollisen mahdin olemassaolosta, joka valvoo hänen arvojaan ja tarpeitaan. Ihminen kokee yhteyttä yliluonnolliseen eri tavoin ja tuntee olevansa riippuvainen siihen eri tavoin. (Pentikäinen 1986, 15.) Usein kanssakäyminen yliluonnollisten kanssa muistuttaa paljolti ihmisten välisiä suhteita ja siksi suhde on yleensä niin luonteva (Boyer 2007, 178). Uskonnollinen elämys syntyy ”tämänpuoleisen” ja ”tuonpuoleisen” vuorovaikutustilanteessa (Pentikäinen 1986, 15).

Uskonto voi ilmetä myös päämääräkäyttäytymisenä, jossa yksilö tai yhteisö etsii yhteyttä uskomusolentoon esimerkiksi riiteillä ja rukouksilla. Paitsi että uskonto edellyttää rituaalista käyttäytymistä, se edellyttää myös tiettyjen normien noudattamista ja eettistä käyttäytymistä uskonnon lupaamien palkintojen saavuttamiseksi ja rangaistusten välttämiseksi. (Pentikäinen 1986, 15.)

Uskontoon liittyy olennaisesti sosiaalinen puoli. Ihmiset työskentelevät yhteisesti saavuttaakseen uskonnon heille asettamat päämäärät katsomuksia valvovassa ja toimenpiteitä suorittavassa ryhmässä. Uskonnon voidaan katsoa riippuvan sekä ajallisesti että paikallisesti siitä ekologisesta ja sosiaalisesta kulttuuriympäristöstä, jossa uskontoa harjoitetaan. (Pentikäinen 1986, 15-16.)

Usko on eräänlainen tapa elää yhteydessä siihen mihin uskoo (Giertz 1971, 11). Usko ei rajoitu tunteeseen, tahtoon tai järkeen. Se ei rajoitu mihinkään ihmispsyken alueeseen tai kykyyn. Jos usko kuitenkin jää tiedolliseksi, älylliseksi tai tunnekokemukseksi, puhutaan silloin pinnallisesta sielullisesta uskosta. Pinnallinen sielullinen usko ei ole aitoa yhteyttä siihen, mihin uskotaan eikä siksi kestä vastoinkäymisiä ja koetuksia. (Ruokanen 1990, 164-165.)

Vaikka usko ei rajoitukaan tunteeseen, tahtoon tai järkeen, nämä kaikki liittyvät silti läheisesti uskoon (Giertz 1971, 12). Usko voi olla tiettyjen faktojen ja tosiasioiden totena pitämistä, esimerkiksi Raamatun historiallisten faktojen ja Jumalan olemassaolon (Ruokanen 1990, 165). Usko saa aikaan erilaisia tunnetiloja puhumattakaan tahdosta. Uskossa oleva ihminen on kokonaisuudessa mukana uskossa ja uskon tekee uskoksi juuri se todellisuus, jonka kanssa ihminen joutuu kosketukseen ja kokee itsestään riippumattomaksi realiteetiksi eikä vain kuvitelmaksi. Uskon ei pidä kuitenkaan ajatella olevan riippuvainen tiedon määrästä, vaikka usein ajatellaankin, että lisääntyvä tieto vähentää uskoa. (Giertz 1971, 10-12.)

2.2 Uskonnollinen usko

Jokainen ihminen uskoo johonkin. Usko ei liity välttämättä Jumalaan, vaan uskoa voi vaikkapa itseensä. On olemassa monia erilaisia uskoja ja uskomuksia. Uskonnollinen usko on luonteeltaan kokonaisvaltaista, koko elämää selittävää ja tukevaa uskoa ja eroaa juuri siksi monista muista uskoista. Tieto ja uskonnollinen usko ovat kaksi erityyppistä uskomusta, jotka eroavat toisistaan sillä, että uskonnollista uskoa ei voida todentaa samalla tavalla kuin tietoa. Näillä kahdella uskomuksella on erilaiset perustelut. (Ruokanen 1990, 18-19.)

Filosofisesti uskonnollisen uskon voidaan katsoa muodostuvan kahdesta osatekiestä; subjektiivisesta uskosta ja objektiivisesta totuudesta. Subjektiivinen usko on henkilökohtaista, yksilöllisesti koettua uskonvarmuutta. Kokemuksellinen usko ei ole todistettavissa. Se ei perustu empiiriseen näyttöön tai järkipäraseen todistettavuuteen. Ihminen ei vain omaksu joitakin tiedollisia asioita, vaan kokemuksellinen usko on olemassaolon ja koko todellisuuden perusta ja myös itse oma perustansa mikä tekee sen perustelusta mahdotonta. Ilman omakohtaista uskoa usko jää niin sanotusti kuolleeksi uskoksi. Objektiivinen totuus on henkilöstä riippumaton ja siihen liittyy tiedollisia tosiasioita, vaikkei kaikkia ehkä pystytäkään mitenkään todistamaan järkipäraseesti tai empiirisen näytön avulla. (Ruokanen 1990, 19.)

Uskonnolliseen uskoon liittyy aina edes pieni määrä kiinteitä uskomuksia, jotka ovat koko uskonnollisen yhteisön yhteisiä objektiivisia uskomuksia (Ruokanen 1990, 19). Uskonnossakin on tietyt rajat ja siksi mikä tahansa uskomus ei voi siirtyä sukupolvelta toiselle (Boyer 2007, 44). Mikäli usko olisi täysin opitonta, katoaisi se luultavasti nopeasti, sillä seuraavalle sukupolvelle ei olisi mitään välitettävää (Ruokanen 1990, 19).

3 VOIMAANTUMINEN

3.1 Voimaantumisen määritelmä

Tutkijat lähestyvät voimaantumiskäsitettä eri näkökulmista omien intressiensä mukaisesti. Toistaiseksi voimaantumiselle ei ole laadittu yhtenäistä määritelmää, mutta tutkijoiden käsitettä määrittelevä diskurssi näyttää palautuvan aina ajatukseen ” Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään – voimaa ei voi antaa toiselle.” Tämä ajatus tekee voimaantumisen määrittelemisen ja tutkimisen ongelmalliseksi. Sellaisen voimaantumisteorian laatiminen on myös ongelmallista, jossa osoitettaisiin voimaantumista aiheuttavat seikat ja ilmiöt, voimaantuneen ihmisen ominaisuudet sekä se, millä asteella ihminen on voimaantunut. (Siitonen 1999, 91.)

Siitosen määritelmän mukaan voimaa ei voi antaa toiselle, vaan voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Siitonen on kuitenkin todennut toimintaympäristön ja olosuhteiden olevan merkityksellisiä voimaantumisprosessissa, mistä johtuen voimaantuminen voi olla jossakin ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. Ihminen ei voimaannu ulkoisesta pakosta tai toisen ihmisen päätöksestä vaan on voimaantuessaan löytänyt itse omat voimavaransa. Ihmiset voimaantuvat eri asioista, eri tavalla ja eriasteisina ja voimaantuminen näkyy eri ihmisissä eri ominaisuuksina. Ominaisuudet voivat vaihdella voimakkuusasteeltaan, ympäristön ja ajankohdan mukaan. Jokainen ihminen voimaantuu itse ja sen takia voimaantumisen syy-seuraussuhteita on vaikea osoittaa. Voimaantumiseen vaikuttavia osaprosesseja ja niiden välisiä merkityssuhteita voidaan kuitenkin yrittää teoreettisesti jäsentää. (Siitonen 1999, 93.)

Räsäsen (2006) määritelmä voimaantumisesta eroaa Siitosen (1999) määritelmästä, mutta ei ole ristiriidassa sen kanssa. Räsäsen määritelmän mukaan havahtuminen

on yksi tärkeimmistä lähtökohdista voimaantumisprosessissa. Havahtumisella Räsänen tarkoittaa heräämistä todellisuudessa siihen, etteivät asiat voi jatkaa samalla tavalla kuin ennen, vaan niissä on tapahduttava muutos. Havahtumisessa ihminen oivaltaa uusia asioita, pysähtyy miettimään ja arvioi uudelleen asioita perinpohjaisesti. Havahtuessaan ihminen tulee tietoiseksi omista mahdollisuuksistaan ja tietoiseksi tuleminen mahdollistaa sisäisen voimantunteen saavuttamisen. Jotta voimaantuminen olisi mahdollista, ihmisen on otettava itse vastuu omista asioista ja aukaistava silmät itsepetokselle, sillä itseään ihminen ei pääse koskaan pakoon. Havahtuminen voi tapahtua sekä yksilöllisellä että yhteisöllisellä tasolla. Voimaantuminen on merkityksellistä vain silloin, jos siitä seuraa jotakin uutta ihmisen-ympäristösuhteeseen. Havahtumista voidaan pitää yhtenä ehtona voimaantumiselle. (Räsänen 2006, 14, 79, 91, 95, 102, 226.)

Toinen tärkeä lähtökohta voimaantumisprosessissa Räsänen mukaan on valtaistaminen. Valtaistaminen ei tarkoita vallan ottamista toisista ihmisistä, vaan nimenomaan oman päätäntävällän ja voimavarojen parantamista sosiaalisen tuen ja vallan antamisen keinoin yksilöissä ja yhteisöissä. Voidakseen voimaantua ihmisellä tulee olla valtaa niin itseensä nähden kuin ulkoiseenkin todellisuuteen. Valta itseensä tarkoittaa vapautta päättää omista asioista, vaikuttaa olosuhteisiin, saavuttaa päämääriä ja saada enemmän valtaa elämäänsä. Ulkoinen valta voi tarkoittaa esimerkiksi päätäntä- ja vaikutusvaltaa yhteiskuntaan liittyvissä asioissa. (Räsänen 2006, 77-78, 95.)

Voimattomuus on seurausta tilasta, jossa jatkuvasti rikotaan ihmisen itsemääräämisoikeutta, tahtoa ja toiveita vastaan. Voimattomuus näkyy ihmisessä mm. masentuneisuutena, ahdistuneisuutena ja pelokkuutena. Voimaantumista ja voimattomuutta esiintyy samoilla tasoilla niin yksilöissä, yhteisöissä kuin yhteiskunnassakin. Kukaan ei voimaannu itsestään, vaan voimaantuminen tapahtuu tietoisien ajattelun ja valintojen kautta. (Räsänen 2006, 92-93.)

Siitosen ja Räsänen määritelmät sisältävät saman perusajatuksen voimaantumises- ta: Voimaantuminen lähtee aina ihmisestä itsestään, mutta siihen vaikuttavat oleellisesti ympäristö ja sosiaaliset suhteet. Tärkeintä voimaantumisessa on mah- dollistaa ihmisen vahvan sisäisen voimantunteen saavuttaminen. Keskeisessä asemassa sisäisen voimantunteen saavuttamisessa ovat itsenäisyyden kokeminen ja vapaus. Sisäisen voimantunteen saavuttanut ihminen vaikuttaa positiivisesti koko yhteiskuntaan, sillä tällaisen tilan saavuttaneesta ihmisestä heijastuu myön- teisyys ja positiivinen lataus ja hänellä on halu yrittää parhaansa ja ottaa vastuu myös muiden hyvinvoinnista. (Siitonen 1999; Räsänen 2006.)

3.2 Voimaantumisteoria

Siitonen on kehittänyt empiirisen tutkimuksensa keskeiseksi nousseen käsitteen sisäinen voimantunne – voimaantuminen määritelmän, ideoiden, ajatusten, nä- kemysten ja teoreettisen integraation kautta yleisen formaalin voimaantumisteori- an. Yleisellä formaalilla voimaantumisteorialla Siitonen tarkoittaa sitä, että teoriaa ei rajata mihinkään tiettyyn ammatti- tai ihmisryhmään tai näkökulmaan tai lähes- tymistapaan, vaan yleinen formaali voimaantumisteoria voi olla toimiva ja rele- vantti sekä sovellettava ja muunneltavissa oleva laaja-alaisesti ihmisen voimaan- tumista käsittelevillä alueilla. Voimaantumisteorian pohjalta voidaan Siitosen mu- kaan tehdä kuitenkin vain korkeintaan sellaista tutkimusta, jossa tarkastellaan, miten ihmiset kokevat itse voimaantumisensa tai jäsentävät voimaantumisproses- siaan. (Siitonen 1999, 116-117.)

Tutkimuksessani käytän tukena pääsääntöisesti Siitosen yleistä formaalia voi- maantumisteoriaa siitä syystä, että teoriaa voidaan vapaasti soveltaa tutkimuksiin, jotka käsittelevät ihmisen voimaantumista. Siitonen katsoo voimaantumisteorian muodostuvan viidestä premissistä, jotka yhdessä muodostavat teorian ihmisen

voimaantumisen. (Siitonen 1999.) Tutkimukseni kannalta koen tärkeäksi esitellä kaikki premissit sekä erityisesti sitoutumista käsittelevän premissin (3. premissi).

”1. premissi: Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi; voimaa ei voi antaa toiselle.” Voimaantumiseen liittyy usein sosiaalinen puoli, mutta ihminen ei voi voimaannuttaa toista ihmistä. Voimaantuminen on aina henkilökohtainen, ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jossa ihminen itse löytää omat voimavaransa. Kontekstissa, jossa ihminen kokee itsensä hyväksytyksi, ilmapiirin turvalliseksi ja asemansa tasa-arvoiseksi, voimaantuminen tapahtuu todennäköisemmin kuin päinvastaisessa kontekstissa. (Siitonen 1999, 161-162.)

”2. premissi: Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentää päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet (Siitonen 1999, 162).”

TAULUKKO 1. Voimaantumisen osaprosessit (mukaillen Siitonen 1999, 158)

Päämäärät	Kykyuskomukset	Kontekstiuskomukset	Emootiot
* Toivotut tulevaisuudentilat * Vapaus * Arvot	* Minäkäsitys * Itseluottamus * Tehokkuususkomukset * Vastuu	* Hyväksyntä * Arvostus, luottamus ja kunnioitus * Ilmapiiri * Toimintavapaus * Autenttisuus * Yhteistoiminta, kollegiaalisuus ja tasa-arvoisuus	* Säätävä ja energisoiva toiminta * Positiivinen lataus * Toiveikkaus * Onnistuminen ja epäonnistuminen * Eettisyys

Toimiessaan ihminen pyrkii aina johonkin *päämääriin*. Ihminen miettii toivottuja ja ei-toivottuja tulevaisuudentiloja, jotka haluaisi saavuttaa tai välttää. Pyrkiminen päämääriin edellyttää tietysti päämäärien asettamista. Voimaantumisen kannalta on tärkeää, että ihminen asettaa itselleen tarpeeksi haastavia mutta saavutettavissa olevia päämääriä. Saavutetut ja riittävän haastavat päämäärät synnyttävät onnistumisen kokemuksia huolimatta siitä, saavutetaanko päämäärät asteittain vai kerralla. Onnistumisen tunne vapauttaa ihmisen voimavaroja ja näin ollen voimaannuttaa ihmistä. (Siitonen 1999, 119-123.)

Voimaantuakseen ihmisen tulisi saada itse asettaa vapaasti päämääränsä. Itse asetetuissa päämäärissä motivaation taso on parempi kuin toisten asettamissa päämäärissä ja siksi itse asetetut päämäärät ovat helpommin saavutettavissa. Arvot ohjaavat sitä, millaisia päämääriä ihminen itselleen asettaa. (Siitonen 1999, 124-128.)

Päämäärien tavoittelu edellyttää ihmisen sitoutumista päämääriinsä. Sitoutuminen vaikuttaa ihmisen toimintaan ja on kiinni ihmisen omasta tahdosta ja halusta. Vahva sitoutuminen päämääriin tekee niiden saavuttamisesta todennäköisempää kuin heikko sitoutuminen. (Räsänen 2006, 116.)

Kykyuskomukset ovat keskeisessä asemassa voimaantumisprosessissa. Erityisen merkityksellisiä voimaantumisen kannalta ovat ihmisen uskomukset ja käsitykset itsestään eli minäkäsitys. (Siitonen 1999, 129-130.) Uskomuksilla tarkoitetaan yleensä yksilön vakaita henkilökohtaisia näkemyksiä, jotka eivät niinkään perustu tietämykseen vaan ennemminkin hänen historiaansa liittyvään kokemukseen tai tunteeseen. Uskomukset ohjaavat voimakkaasti ihmisen toimintaa ja omista uskomuksistaan on vaikea luopua, vaikka ne osoitettaisiin ristiriitaisiksi tieteellisen tiedon kanssa. Kykyuskomusten kautta ihminen arvioi henkilökohtaista taitoaan

toimia tehokkaasti ja selviytyä haasteista sekä päämääriensä saavuttamisesta. (Räsänen 2006, 118-119.)

Kontekstiuskomukset ovat yksilön arvioita siitä, onko ympäristö turvallinen ja kannustava ja antaako se mahdollisuuden päämäärien saavuttamiseksi. Osapuolten molemminpuolinen tervetulleeksi kokeminen ja hyväksyntä ovat yhteydessä ilmapiirin turvallisuuden, luottamuksellisuuden ja arvostuksen kokemiseen. Tällaisessa ilmapiirissä ihmisen voimavaroja vapautuu ja hänen positiivinen latauksensa kasvaa. (Siitonen 1999, 142-144.)

Emootioiden antamia johtolankoja ihminen käyttää arvioidessaan, onko hänellä mahdollisuuksia asettaa ja saavuttaa päämääriä omista lähtökohdistaan. Toiveikkuus ja positiivinen lataus ihmisessä ovat tärkeitä voimaantumisen kannalta. Positiivisen latauksen ja toiveikkuuden syntyminen on mahdollista, kun ihminen kokee ympäristön turvalliseksi eikä epäonnistumisia tarvitse pelätä. (Siitonen 1999, 151-154.) Emootiot ovat tietoisia elämyksiä, jotka muuttavat ihmisen toimintavalmiutta. Emootio syntyy ihmisen arvioidessa jonkun tilanteen tai tapahtuman merkityksellisyyttä hyvinvointinsa kannalta. (Räsänen 2006, 129-130.)

”3. premissi: Voimaantuminen vaikuttaa katalyytin tavoin sitoutumisprosessiin: vahva katalyytti johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko katalyytti johtaa heikkoon sitoutumiseen (Siitonen 1999, 162).” Katalyytti-idea selvitetään tarkemmin luvussa 3.3.

”4. premissi: Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin.” Tässä premississä hyvinvointia ajatellaan sekä yksilön että ryhmän kokonaisvaltaisena hyvinvointina. Yksilön voimaantumisella ja hyvinvoinnilla on yhteys myös ryhmän voimaantumisen ja hyvinvoinnin kokemiseen ja nimenomaan ihmisen omista lähtökohdista tapahtuva voimaantuminen on yhteydessä hyvinvointiin. Merkityk-

sellisiä vaikuttajia ihmisen hyvinvoinnin kannalta ovat voimaantumisen osaprosessit. Siitonen on jättänyt lukijalle ja tutkijalle itselleen vapauden määrittellä ja valita hyvinvoinnin tarkastelun tason omien tarpeidensa ja näkökulmiensa mukaan. (Siitonen 1999, 162-164.)

”5. Voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila.” Ympäristö määrittelee hyvin pitkälle sen, kokeeko ihminen itsensä voimaantuneeksi vai voimaantumattomaksi. Ihmisen elämäntilanteet ja ihminen itsessäänkin muuttuu jatkuvasti, joten myös kontekstiuskomukset, kykyuskomukset, päämäärien asettaminen ja emotionaaliset kokemukset muuttuvat sen myötä. Muutoksen seurauksena voimaantumisen tila ei siis voi pysyä koko ajan samanlaisena. (Siitonen 1999, 164-165.)

3.3 Voimaantuminen katalyyttinä sitoutumisprosessissa

Sitoutuminen on kaksiulotteinen käsite. Se voi perustua käyttäytymiseen tai asenteisiin. Käyttäytymissitoutuminen viittaa osapuolten ajan mittaan suorittamiin valintoihin ja tekoihin, joiden kautta sitoutuminen toisiinsa on tapahtunut. Asenesitoutuminen viittaa puolestaan osapuolten halukkuuteen kehittää ja ylläpitää suhdetta tulevaisuudessa. Sitoutuminen on tahdon ja halun asia, joka vaikuttaa yksilön toimintatapaan ja synnyttää luottamusta. (Räsänen 2006, 116-117.)

Ihmisen voimaantuminen voi olla heikkoa tai vahvaa tai se voi vaihdella heikon ja vahvan välillä. Sisäisen voimantunteen vahvuus vaikuttaa sitoutumisen vahvuuteen. Ihmisen voimaantuminen on vahvaa silloin, kun hän kokee voivansa asettaa päämääriä vapaasti, kun hänen kyky- ja kontekstiuskomuksensa ovat vahvat ja emootiot energisoivat ihmistä. Heikossa voimaantumisessa sitoutuminen puolestaan on pintapuolista ja kuollutta. Voimaantuneen ja voimaantumattoman ihmisen ominaisuuksia ei kuitenkaan määrittellä. (Siitonen 1999, 159-160.)

Tutkittaessa sitoutumista tulisi kiinnittää huomio sellaisiin voimaantumisprosesseihin, jotka ovat sitoutumiseen johtavia, sillä katalyyttiteoriassa voimaantuminen ja sitoutuminen ajatellaan toisistaan erillisinä prosesseina, vaikka voimaantuminen ja sitoutumisen vahvistuminen liittyvät läheisesti toisiinsa. Voimaantuminen vaikuttaa sitoutumiseen, mutta sitoutuminen ei ole suora seuraus voimaantumisesta. Ei voida ajatella, että ensin tapahtuu voimaantuminen ja voimaantumista seuraa sitoutuminen. (Siitonen 1999, 160.)

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

4.1 Tutkimusryhmän koostumus

Kvalitatiivista tutkimusta tehdessä on tärkeää miettiä, miten aineisto pysyy hallittavana ja prosessoitavana. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistot ovat usein laajoja ja vaikeasti hallittavia. Siksi haastatteluiden määrää kannattaa rajata sellaiseksi, että tutkija jaksaa syventyä haastatteluiden sisältöihin kunnolla, eikä tyydy vain selailuun perustuviin vaikutelmiin. (Mäkelä 1990, 53.) Tärkein haastatteluiden määrää rajaava tekijä on kuitenkin tutkimustehtävä (Syrjälä, Ahonen, Syrjaläinen & Saari 1994, 86). Aineiston keruu kannattaa suunnitella niin, että aineisto olisi riittävän monipuolinen (Mäkelä 1990, 52).

Tässä tutkimuksessa rajasin tutkimusryhmän viiteen henkilöön. Mielestäni viisi haastattelua on tarpeeksi haastava ja riittävä määrä tutkittaessa yksilöiden voimaantumista uskosta, sillä tutkimukseni ei tähtää mihinkään yleistettävän teorian tuottamiseen. Haastateltavista henkilöistä osa on minulle tuntemattomia ja osa jollain tavalla tuttuja. Saadakseni tutkimuksesta mahdollisimman monipuolisen, valitsin haastateltavat henkilöt eri uskonnollisista yhteisöistä tai kirkkokunnista. Näiden uskonnollisten yhteisöjen ja kirkkokuntien esitteleminen ei ole tarpeellista tutkimustulosten kannalta. Jättämällä pois niiden esittelemisen varmistan myös haastateltavien anonyymiuden säilymisen.

4.2 Tutkimushaastattelun esittely

Tutkimustehtävä rajataan sen perusteella, minkä asian tutkija haluaa tulkintansa avulla nostaa tarkastelun keskipisteeksi (Kiviniemi 2007, 73). Haastatteluihin, joissa kohteena ovat intiimit tai arat aiheet ja joissa halutaan selvittää heikosti tiedos-

tettuja asioita, menettelytavaksi sopii hyvin puolistrukturoitu haastattelu (Metsämuuronen 2008, 41). Tällaisessa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei anneta, vaan haastateltava saa vastata kysymyksiin omin sanoin (Eskola & Suoranta 1998, 86).

Kysymysten ja niiden avulla kerätyn aineiston analysoinnin kannalta teoriaosuudella on tärkeä osuus tutkimuksessa. Sekä tutkimuksessa käytetty teoria, että tutkijan aikaisemmat tiedot ja odotukset ohjaavat sitä, mitä haastateltavilta henkilöiltä kysytään. (Syrjälä ym. 1994, 122-123.)

Haastattelun runko koostuu 20 kysymyksestä (LIITE 1). Haastatteluni tarkoituksena on hahmottaa haastateltavien uskonnollisuutta ja uskon merkitystä heidän elämässään sekä saada vastauksia siihen, miten haastateltavat itse jäsentävät uskosta voimaantumisen kokemuksiaan ja kuinka tärkeänä he itse kokevat uskosta saadun voiman elämässään. Kysymyksillä pyrin myös hahmottamaan sitä, miten voimaantuminen vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Lisäksi pyrin saamaan selville kysymysten tuottaman aineiston pohjalta sitä, millä tavalla voimaantuminen vaikuttaa näiden henkilöiden sitoutumiseen uskoonsa ja onko ilmapiirillä vaikutusta uskon harjoittamiseen ja voimaantumiseen.

4.3 Haastattelun toteuttaminen

Haastattelun onnistumisen kannalta merkittäviä tekijöitä ovat ilmapiiri, haastattelupaikka ja ajankohta. Haastattelutilanteeseen ei saisi liittyä minkäänlaisia häiriötekijöitä ja haastatteluun tulisi voida keskittyä kunnolla puolin ja toisin. Haastateltavalle tulee kertoa se, mihin tutkija tulee haastateltavan sanomisia käyttämään. Nauhurin käyttö on suositeltavaa ja sen toimivuus kannattaa varmistaa uusinta-haastattelujen välttämiseksi. (Syrjälä ym. 1994, 87.)

Haastattelutilanteet pyrin rauhoittamaan ulkoisilta häiriötekijöiltä. Kaikki haastattelut, lukuun ottamatta yhtä, tapahtuivat kahden kesken. Yhdessä haastattelussa oli läsnä haastateltavan perhe, mutta muut perheenjäsenet eivät osallistuneen haastatteluun eivätkä häirinneet haastattelun kulkua ja onnistumista. Haastattelut toteutin kodissani, paitsi yksi haastattelu toteutui haastateltavan kodissa hänen omasta pyynnöstään. Haastatteluajankohdat ja paikan sovimme yhdessä haastateltavien kanssa puhelimitse.

Ennen varsinaista haastattelua kerroin haastateltaville sen, mihin tarkoitukseen heidän vastauksiaan tulen käyttämään. Avasin heille myös tutkimukseni aihetta ja kerroin heille, että heidän henkilötietonsa pysyvät salassa ja kaikki tallennetut materiaalit tulen hävittämään haastattelun analysoinnin ja raportoinnin jälkeen. Tunnelman rentouttamiseksi kerroin haastateltaville, että he voivat vastata kysymyksiin juuri niin kuin itse haluavat, eikä vastauspakkoa ole. Näin menettelin siksikin, että haastattelukysymykset eivät ole kaikille välttämättä kovinkaan helppoja ja aihe saattoi tuntua arkaluonteiselta.

Haastattelukysymykset olivat kaikille haastateltaville samat. Tarpeen tullen esitin lisäkysymyksiä sekä tarkensin kysymyksiä. Apuvälineenä minulla oli nauhuri ja muistilehtiö. Haastattelujen kestot vaihtelivat yhdestä kolmeen tuntiin.

4.4 Toteuttamisen arviointi

Ensimmäisessä haastattelussa huomasin heti aluksi, että minun oli turha yrittää kirjoittaa kaikkia vastauksia muistiin, sillä kuunteleminen kärsi huomattavasti samaan aikaan kirjoittaessa. Tulin siihen tulokseen, että kirjoitan ylös vain niin sanotusti ydinkohdat ja muuten keskityn kuuntelemiseen, sillä haastattelu meni nauhurille. Jokaisessa haastattelussa jouduin esittämään useita lisäkysymyksiä

sekä jonkin verran tarkentamaan sitä, mitä kysymyksilläni tarkoitin. Haastattelu eli kokoajan tilanteen mukaan.

Onnistuneessa haastattelussa haastattelija on innostanut haastateltavansa puhumaan luottamuksellisesti ja varsinaisesta aiheesta (Syrjälä ym. 1994, 87). Jokainen haastattelu oli hyvin erilainen, mutta kaikissa vallitsi luottamuksellinen ilmapiiri. Haastateltavat henkilöt eivät pelänneet puhua vaikeista ja henkilökohtaisista asioista, ja suurin osa haastatteluista olikin melkoisen tunnerikkaita. Yksi haastateltava sanoi haastattelun jälkeen haastattelun olevan voimaannuttava kokemus. Se kertoo siitä, että haastattelu oli onnistunut hyvin.

4.5 Sisällön analyysi

Kvalitatiivisen aineistoni kuvaamiseen käytin teorialähtöistä sisällön analyysiä. Sisällön analyysissä edetään kolmivaiheisen koodausmenettelyn mukaisesti. Ensimmäisessä vaiheessa aineistoa muokataan pelkistetympään ja hallittavampaan muotoon. Aineistossa kiinnitetään huomiota vain siihen, mikä on teoreettisen viitekehyksen ja tutkittavan asian kannalta oleellista. Toinen vaihe on aineiston ryhmittely. Ryhmittelyssä pelkistetyistä versioista etsitään yhteisiä piirteitä ja nimittäjiä, jotka pätevät koko aineistoon. Sen jälkeen aineistoa ryhmitellään tiettyihin luokkiin. Kolmannessa vaiheessa aineisto abstrahoidaan. Abstrahoinnin vaiheessa luodaan teoreettisia käsitteitä ja järjestetään aineisto sellaiseen muotoon, että ne eivät edusta vain tutkittavia henkilöitä, vaan ne voidaan siirtää yleiselle käsitteelliselle ja teoreettiselle tasolle. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110-116.)

Jokaisen haastattelun kohdalla litteroin haastattelun heti haastattelun jälkeen nauhalta kirjoitetuksi tekstiksi. Saatuani kaikki haastattelut kirjoitettuun muotoon, luin aineistot läpi useaan kertaan saadakseni aineistosta kokonaiskuvan. Teksteis-

tä kirjasin ylös tärkeimpiä elementtejä tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen ja tutkittavan asian kannalta. Sain koottua aineiston, joka vastasi tutkimusongelmaani.

Kokoamani aineiston avulla minulle hahmottui tutkittavista henkilöistä sellaisia yhteisiä piirteitä, joiden avulla pystyin jakamaan tutkittavat henkilöt karkeasti kahteen ryhmään: aktiiviset uskovaiset ja passiiviset uskovaiset. Näitä ryhmiä tarkastelin sekä teoreettisen viitekehykseni että kysymysten luokittelun ja tutkimusongelman valossa sekä vertailemalla toisiinsa. Lopuksi irrotin aineiston yksittäisistä henkilöistä ja siirsin aineiston yleiselle ja käsitteelliselle teoreettiselle tasolle.

Haastattelukysymykset voidaan jakaa sisältöjen perusteella kolmeen luokkaan:

- 1) Uskonnollisuutta ja uskonelämää käsittelevät kysymykset
- 2) Voimaantumista käsittelevät kysymykset
- 3) Sitoutumista käsittelevät kysymykset

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

5.1 Uskonnollisuus

Tutkimuskohteiden uskonnollisuutta hahmottavien ja uskonelämän harjoittamista käsittelevien kysymysten tuottaman aineiston perusteella tutkittavat henkilöt voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään: aktiiviset uskovaiset ja passiiviset uskovaiset. Aktiivisilla uskovaisilla tarkoitan henkilöitä, jotka harjoittavat uskoa säännöllisesti, henkilökohtaisesti ja yhdessä yhteisön kanssa. Passiivisilla uskovaisilla tarkoitan henkilöitä, jotka harjoittavat uskoa epäsäännöllisesti ja vain henkilökohtaisesti.

Tutkittavista henkilöistä kaikki kuuluivat johonkin uskonnolliseen yhteisöön tai kirkkokuntaan. Kaikki uskoivat myös Jumalaan. Heidän Jumalakäsityksensä erosivat kuitenkin erittäin paljon toisistaan. Aktiiviset uskovaiset pitivät Jumalaa kaiken perustana, elämää ohjaavana ja valvovana luojana. Helvetin pelko oli osalla aktiivisista uskovaisista vahvana vaikuttajana Jumalaan uskomisessa. Jumalan lisäksi aktiiviset uskovaiset uskoivat Raamattuun ja Jeesukseen. Passiiviset uskovaiset uskoivat Jumalan olevan kaikille sama, mutta he uskoivat ensisijaisesti itseensä. Passiiviset uskovaiset eivät myöskään uskoneet yksiselitteisesti siihen, että Jumala on kaiken alku ja luoja. Heidän Jumalansa oli pikemminkin huolehtiva ja voimaa antava hahmo, sekä eräänlainen yhteydenpitäjä tämän- ja tuonpuoleisen välillä. Uskominen Jumalaan toi myös turvallisuudentunnetta, vaikka Jumalan tasapuoliseen huolenpitoon tuntui hankalalta uskoa. Passiiviset uskovaiset uskoivat myös jollakin asteella Jeesukseen. Osa passiivisista uskovaisista ei uskonut Raamattuun laisinkaan.

Uskon harjoittaminen erosi yhteisöllisestä näkökulmasta merkittäväällä tavalla aktiivisten ja passiivisten uskovaisten välillä. Aktiiviset uskovaiset pitivät tärkeänä ja tarpeellisena harjoittaa uskoaan seurakunnassa ja kirkossa henkilökohtaisen uskonharjoittamisen lisäksi. Syitä tähän olivat mm. toisten uskovaisten ja samanhenkisten ihmisten läsnäolo ja tapaaminen, opetusten kuuleminen ja se, että Raamatun mukaan seurakuntaelämä on tärkeää. Passiivisille uskovaisille uskon harjoittaminen rajoittui omissa oloissa tapahtuvaan hiljaiseen rukoukseen ja keskusteluun Jumalan kanssa. He eivät kokeneet tärkeäksi tai tarpeelliseksi harjoittaa uskoaan yhdessä yhteisön kanssa tai kirkossa, mutta kävivät kirkossa satunnaisesti eri tilaisuuksissa toisten ihmisten vuoksi. Osa passiivisista uskovaisista koki jouluattona tarpeelliseksi harjoittaa uskoaan kirkossa. Aktiivisilla uskovaisilla uskon harjoittaminen oli päivittäistä, passiivisilla uskovaisilla ei yhtä aktiivista.

Pyysin haastateltavia määrittelemään uskomisen. Tuloksena oli viisi erilaista määritelmää:

- ❖ "Kirkko määrittelee uskomisen. Teot tuovat uskon elämään ja rakkaus on uskon ydin."
- ❖ "Valtavaa luottamusta sellaiseen mitä ei näe."
- ❖ "Uskoa korkeampaan voimaan. Uskon kuoleman jälkeiseen elämään."
- ❖ "Uskomiseen ei ole sääntöjä eikä ohjekirjaa. Se on osaksi kuolemanpelkoa ja Jumalanpelkoa. Kaikki voivat uskoa niin kuin haluavat."
- ❖ "Turvautumista siihen, että elämä ei ole ainoastaan omissa käsissä."

Ruokanen (1990) on sitä mieltä, että uskonnollinen usko on luonteeltaan kokonaisvaltaista, koko elämää selittävää ja tukevaa uskoa. Tässä tutkimuksessa ilmeni, että kyseinen asia ei ole näin yksiselitteinen. Passiivisten uskovaisten usko voidaan katsoa uskonnolliseksi uskoksi, mutta nämä henkilöt pitävät itse uskoaan koko elämää tukevana uskona, ei koko elämää selittävänä uskona.

5.2 Uskosta voimaantuminen

Haastateltavien henkilöiden voimaantumista määrittelevät tulokset perustuvat heidän omiin kokemuksiinsa ja kuvailuihinsa voimaantumisesta uskosta. Saamani aineiston perusteella en pyri mittaamaan tutkittavien henkilöiden voimaantuneisuutta millään asteikolla. En tule myöskään osoittamaan sitä, millaisina ominaisuuksina voimaantuminen näkyy näissä henkilöissä tai mitkä seikat ja ilmiöt heidän voimaantumiseensa ovat vaikuttaneen.

Kaikki haastateltavat henkilöt kokivat saavansa voimaa uskostaan. He kokivat saavansa mm. konkreettista voimaa, selviytymisvoimaa, voimaa äitiyteen sekä rauhallista ja hyvää mieltä. Aktiiviset uskovaiset kokivat saavansa eniten voimaa elämässään uskostaan ja perheestään yhdessä. Häden hetkellä he sanoivat turvautuvansa sekä läheisiinsä, että Jumalaan. Passiiviset uskovaiset kokivat saavansa voimaa eniten lähimmäisistään ja erityisesti lapsistaan, mutta kertoivat häden hetkellä turvautuvansa molempiin. Ensisijassa he turvautuivat kuitenkin lähimmäisiinsä, sillä kokivat tarvitsevänsä ensin jonkin fyysisesti läsnä olevan kuuntelijan tai auttajan.

Haastateltavat henkilöt osasivat jonkin verran kuvailla sitä, millaisina ominaisuuksina voimaantuminen uskosta saattoi näkyä heissä. Tällaisia ominaisuuksia olivat mm.

-  ilo
-  levollisuus
-  rauha
-  rohkeus
-  rakkaus
-  avarakatseisuus
-  arvostus itseensä

- ✚ asioiden tarkastelu syvemmissä perspektiivissä
- ✚ häpeämättömyys näyttää uskoaan muille ja
- ✚ uskon käyttäminen apuna työssä

Suurin osa haastateltavista henkilöistä koki uskon ja uskosta saadun voiman vaikuttavan heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Vain yksi oli sitä mieltä, ettei uskolla välttämättä ole vaikutusta hänen hyvinvointinsa kannalta. Hänen mielestään Jumala ei vaikuta kaikkiin asioihin, vaan ihminen on itse pääroolissa tapahtumien kulussa. Ainoana lahjana Jumalalta tämä henkilö piti poikaansa ja hänen mielestään pojan hyvinvointi vaikuttaa hänen omaan hyvinvointiinsa. Yksi haastateltavista henkilöistä koki uskon vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteensä ja -virkeyteensä, kun toiselle usko toi rauhoittuneen mielen. Kaksi haastateltavista henkilöistä koki saavansa Jumalalta elämästä puuttuvat asiat, mikäli Jumala näki niiden saamisen tarpeelliseksi.

Lukuun ottamatta yhtä haastattelua, keskeiseksi puheenaiheeksi nousi läheisen kuolema. Läheisen kuolema herätti näissä henkilöissä epäymmärrystä Jumalan tekoja kohtaan. Yksi lakkasi kuoleman aikaan uskomasta kokonaan, osa epäili ja syytti Jumalaa ja osa oli Jumalalle vihainen. Läheisen kuolema oli suurin syy näiden ihmisten uskon horjumiselle. Ajan kuluessa kaikki kuitenkin lopulta olivat kääntyneet Jumalan puoleen menetyksen suhteen ja pyytäneet voimaa sen läpikäymiseen, jossakin määrin jopa se henkilö, joka lakkasi uskomasta. Tämän henkilön uskominen oli aluksi kuitenkin hyvin ristiriitaista. Yhden haastateltavan henkilön usko ei ollut horjunut, mutta sen voimakkuus oli omista tunteistaan johtuen vaihdellut. Taakaksi tai pikemminkin velvollisuudeksi uskon koki ainoastaan yksi haastateltavista henkilöistä. Velvollisuudeksi hän koki jatkuvan rukoilemisen läheistensä puolesta. Taakalta se tuntui siksi, että hän menettäisi mielenrauhansa, jos jotakin kamalaa tapahtuisi, eikä hän olisi rukoillut.

Aktiiviset uskovaiset kokivat saavansa uskosta voimaa vähän kaikissa muodoissa, mutta vahvimmin rukouksesta ja Raamatusta sekä kirkossa ja seurakunnassa. Passiiviset uskovaiset kokivat saavansa voimaa vain rukouksesta ja oman pään sisällä tapahtuvasta keskustelusta Jumalalle. Passiiviset uskovaiset eivät kokeneet ympäristöllä olevan vaikutusta voimaantumiseen, joka on lähtöisin uskosta. Aktiiviset uskovaiset pitivät sosiaalista ja uskonnollista ilmapiiriä, kuten kirkkoa ja seurakuntaa, parhaimpana paikkana voimaantua uskosta. Tähän vaikuttivat mm. toisten uskovaisten ihmisten läsnäolo ja Jumalan läsnäolon tunteminen kaikilla aisteilla.

Siitosen (1999) mukaan voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, johon liittyy usein sosiaalinen puoli. Haastateltavista henkilöistä osa koki kuitenkin voimaantuvansa parhaiten harjoittaessaan uskoaan yksinään ilman sosiaalista vuorovaikutusta.

Kaikkien haastateltavien henkilöiden mielestä usko oli tärkeä voimanlähde heidän elämässään. Aktiiviset uskovaiset kokivat uskon olevan erittäin tärkeä voimaannuttaja ja passiiviset uskovaiset kokivat sen olevan tärkeä voimaannuttaja, mutta ei kaikkein tärkein. Tärkeämpänä voimanlähteenä passiiviset uskovaiset pitivät perhettään.

5.3 Sitoutuminen uskoon ja Jumalaan

Aktiivisten ja passiivisten uskovaisten sitoutuminen uskoon ja Jumalaan erottuivat selvästi toisistaan. Sitoutumista vertailevia määritteitä löytyi tässä tutkimuksessa useita:

- uskon harjoittaminen

- uskon horjuminen
- haastateltavien oma arvio sitoutumisestaan uskoon
- uskosta voimaantuminen
- uskon vaikutus hyvinvointiin
- päämäärät
- kykyuskomukset
- kontekstiuskomukset
- emootiot
- käyttäytymissitoutuminen
- asennesitoutuminen

Voidaan ajatella, että aktiiviset uskovaiset olivat paljon sitoutuneempia uskoonsa kuin passiiviset uskovaiset. He harjoittivat uskoaan useammin kuin passiiviset uskovaiset ja heidän uskonsa oli vakaammalla pohjalla. Aktiivisten ja passiivisten uskovaisten omat arviot sitoutumisesta ja voimaantumisesta olivat erilaiset. Aktiiviset uskovaiset kokivat sitoutumisensa uskoon ja voimaantumisensa uskosta vahvempana ja voimakkaampana kuin passiiviset uskovaiset. Hyvinvointinsa kannalta passiiviset uskovaiset eivät nähneet uskoa yhtä merkittäväksi asiaksi kuin aktiiviset uskovaiset, mutta totesivat sen kuitenkin vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin.

Sitoutumiseen johtavia voimaantumisprosesseja löysin enemmän aktiivisten uskovaisten kohdalla. Aktiivisilla uskovaisilla kontekstiuskomukset olivat vahvemmat kuin passiivisilla uskovaisilla. He kokivat voimaantuvansa toisten ihmisten joukossa, tutussa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä kaikkein parhaiten. Passiiviset uskovaiset voimaantuivat parhaiten itsekseen. Molemmat uskovaiset kokivat turvalliseksi sen ympäristön, jossa harjoittivat uskoaan ja lähes kaikki kokivat uskolleen olevan merkitystä myös oman hyvinvointinsa kannalta. Nämä asiat tekevät voimaantumisen mahdolliseksi ja vahvistavat sitoutumista.

Passiivisten uskovaisten kykyuskomukset olivat ainakin siinä mielessä vahvemmat, että he luottivat enemmän itseensä kuin Jumalaan. He kokivat voivansa itse vaikuttaa asioihin enemmän kuin Jumala. Aktiivisilla uskovaisilla uskonto ilmeni osittain päämääräkäyttämisenä. Aktiiviset uskovaiset toivoivat tulevaisuudessa pääsevänsä taivaaseen, joten he olivat uskollaan sitoutuneita myös päämääriin. Passiiviset uskovaiset eivät varsinaisesti olleet asettaneet itselleen päämääriä uskon suhteen.

Kaikissa tutkittavissa henkilöissä esiintyi sekä käyttäytymissitoutumista että asennesitoutumista. Käyttäytymissitoutuminen on muodostunut henkilöiden tehdessä valinnan siitä, mihin he uskovat ja mitä tekoja uskomisen heiltä edellyttää. Asennesitoutuminen viittaa siihen, että henkilöt haluavat pitää yllä suhdettaan Jumalaan. Aktiivisten uskovaisten sitoutuminen uskoonsa ja Jumalaan oli vahvaa. Vahvasta sitoutumisesta johtuen aktiiviset uskovaiset olivat luottavaisia Jumalan suhteen ja toimivat aktiivisesti uskon harjoittamiseksi. Passiivisten uskovaisten sitoutuminen uskoonsa ja Jumalaan oli puolestaan melko heikkoa ja siksi myös Jumalaan luottaminen oli ailahtelevaa ja uskon harjoittaminen näkymätöntä sekä passiivisempää kuin aktiivisilla uskovaisilla.

5.4 Yhteenveto

Tutkimukseni tulokset osoittavat, että uskonnollisuus, voimaantuminen ja sitoutuminen kulkevat tiiviisti käsi kädessä tutkittaessa ihmisen voimaantumista uskosta. Voimaantuminen vahvistaa sitoutumista ja sitoutuminen vaikuttaa voimaantumiseen. Uskosta voimaantuminen edellyttää kuitenkin uskomista ja uskon harjoittamista. Uskon harjoittamisen aktiivisuudella on vaikutusta voimaantumiseen ja sitoutumiseen ja päinvastoin, sitoutuminen ja voimaantuminen vaikuttavat uskon harjoittamisen aktiivisuuteen. Vahvasti uskoonsa sitoutuneella ja uskostaan

voimaantuneella ihmisellä on edellytykset saavuttaa vahvan sisäisen voimantunteen kokeminen. Vahvan sisäisen voimantunteen kokeminen vaikuttaa positiivisesti ihmisen hyvinvointiin ja sitä kautta koko yhteiskunnan hyvinvointiin.

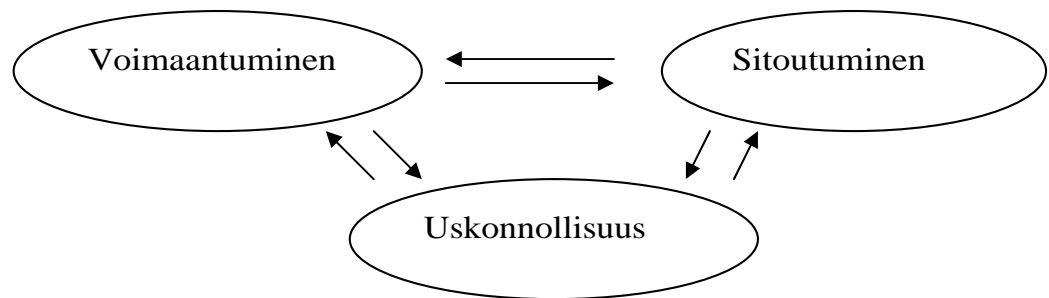
Ihmiset voimaantuvat eri asioista, eri tavalla ja eriasteisina ja voimaantuminen näkyy eri ihmisissä eri ominaisuuksina. Ominaisuudet voivat vaihdella voimakkuusasteeltaan, ympäristön ja ajankohdan mukaan. (Siitonen 1999, 93.) Tämän osoittavat myös tutkimukseni tulokset. Tutkittavat henkilöt kokivat saavansa voimaa sekä uskostaan että läheisistään. Osa koki saavansa voimaa yhtä paljon uskosta ja läheisistä ja osa koki saavansa voimaa läheisistä enemmän. He kokivat voimaantuneensa myös eri tavoin ja eri paikoissa. Voimaantuminen uskosta vaihteli jokaisen henkilön kohdalla tapahtumista ja ajankohdasta riippuen. Osalla voimaantumiseen vaikutti myös ympäristö. Haastateltavien kuvaillessa voimaantumisesta johtuvia ja näkyviä ominaisuuksia itsessään, niitä löytyi yhteensä melko paljon, sillä ne vaihtelivat ihmisestä riippuen. Haastateltavat kokivat saavansa myös hieman erilaista voimaa toisiinsa nähden ja erilaisiin asioihin.

Havahtumista ilmeni lähinnä uskon horjumisen ja läheisen ihmisen kuoleman kohdalla. Haastateltavat arvioivat mm. uudelleen uskomistaan Jumalaan, pysähtyivät miettimään asioita perinpohjaisesti ja ainakin yrittivät oivaltaa asioiden ja tapahtumien merkityksiä.

Tutkittavat henkilöt uskoivat Jumalaan oman vallan alaisena. Uskominen Jumalaan oli heidän oma vapaa ja tietoinen valintansa, eikä siihen vaikuttanut muiden mielipiteet. Tällöin voidaan puhua ihmisen valtaistamisesta. Tutkittavilla henkilöillä oli valta päättää itsenäisesti uskomisestaan, joka vaikutti heidän voimavarojensa parantamiseen. Tämä todistaa senkin, että voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Siitonen (1999) ja Räsänen (2006) ovat kumpikin toden-

neet vapauden ja itsenäisyyden kokemisen olevan keskeisessä asemassa sisäisen voimantunteen saavuttamisessa.

Osaprosessien merkitys näkyi haastateltavien voimaantumisessa ja sitoutumisessa. Aktiivisten uskovaisten päämäärät olivat selvemmat, kontekstiuskomukset vahvemmat ja emootiot energisoivat heitä enemmän kuin passiivisia uskovaisia. Passiivisten uskovaisten kykyuskomukset itsestään Jumalaan nähden olivat paremmat kuin aktiivisilla uskovaisilla. Kykyuskomusten ei kuitenkaan voida ajatella olevan kokonaisuudessaan vahvemmat kuin aktiivisilla uskovaisilla, sillä ainakin passiivisten uskovaisten voimaantuminen uskosta oli heikompaa kuin aktiivisilla uskovaisilla ja osaprosessit vaikuttavat kuitenkin oleellisesti voimaantumiseen.



KUVIO 1. Yhteenvetokuva voimaantumisen, sitoutumisen ja uskonnollisuuden keskinäisistä yhteyksistä

6 POHDINTA

6.1 Tavoitteideni saavuttaminen

Laadullisen tutkimukseni tarkoituksena oli haastatteleamalla selvittää viiden eri uskonnollisesta yhteisöstä tai kirkkokunnasta olevan henkilön omia kokemuksiinsa voimaantumisen uskosta. Halusin tarkastella heidän voimaantumistaan uskosta, sekä uskon ja uskosta saadun voiman vaikutusta heidän hyvinvointiinsa. Lisäksi tarkoitukseni oli selvittää heidän sitoutumistaan uskoon ja Jumalaan. Tavoitteenani oli saada tutkittavat henkilöt itse kuvailemaan ja jäsentelemään voimaantumisen kokemuksiaan sekä laatia tutkimusaineiston avulla kuvaus uskosta voimaannuttajana.

Teoreettinen viitekehyseni oli Juha Siitosen (1999) voimaantumisteoria. Aineistonkeruumenetelmänä käytin puolistrukturoitua haastattelua. Aineistoni analysoin teorialähtöisellä sisällön analyysillä.

Tutkimukseni tulokset osoittavat, että usko on tärkeä voimanlähde elämässä. Haastateltavat kokivat voimaantuvansa uskosta eri tavoin eri tilanteissa. Sitoutumisen vahvuus uskoon ja Jumalaan vaihteli myös elämäntilanteiden mukaan. Hyvinvoinnin kannalta usko ja siitä saatu voima tuntuivat olevan merkityksellisiä, lukuun ottamatta yhtä henkilöä.

Tutkittavien henkilöiden uskonnollisuudessa oli eroavaisuuksia. Eroavaisuuksista huolimatta henkilöiden välillä oli myös paljon yhteisiä piirteitä, jotka auttoivat jakamaan henkilöt kahdeksi erilaiseksi tarkasteltavaksi ryhmäksi. Tulokset osoittavat myös sen, että uskonnollisuus vaikuttaa voimaantumiseen ja sitoutumiseen, ja voimaantuminen ja sitoutuminen vaikuttavat puolestaan uskonnollisuuteen.

Saavutin tutkimukselleni asettamat tavoitteet hyvin. Tavoitteideni saavuttamista edesauttoivat kysymysten ryhmittely aihepiireihin, haastattelutilanteen luominen luottamukselliseksi ja huolellinen aiheeseen perehtyminen. Haastateltavat kokivat voivansa puhua avoimesti uskonasioistaan ja olivat kokonaisvaltaisesti mukana haastattelutilanteissa. Jokainen haastateltava henkilö oli innostunut lukemaan tutkimukseni sen valmistuttua. Keräämäni aineisto auttoi minua laatimaan oman näkemykseni uskosta voimaannuttajana.

6.2 Usko voimaannuttajana

Usko voimaannuttajana ei ole kovinkaan yksiselitteinen asia. Uskosta voimaantumisessa korostuu se, että voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Ihmistä ei voi saada uskomaan kukaan muu kuin ihminen itse. Uskomiseen voivat kuitenkin vaikuttaa jotkin asiat, mutta ne eivät vaikuta siihen, uskooko ihminen vai ei. Uskosta voimaantuminen ei vaadi mitään kontekstia tai konkreettista asiaa toteutuakseen.

Sanalla "Jumala" voidaan tarkoittaa hyvin erilaisia asioita. Jumalasta puhuttaessa ihmiset usein kuvittelevat puhuvansa samasta Jumalasta, vaikka he eivät sitä voi mitenkään todistaa. (Pyysiäinen 1997, 12.) Jokaisella ihmisellä on oma käsityksensä ja mielikuvansa Jumalasta. On mahdotonta saada ihmiset uskomaan "samasta Jumalasta" samalla tavalla, sillä Jumala ei ole konkreettinen olento, vaan jokainen ihminen muodostaa mielessään omanlaisensa Jumalan. Uskossa ihminen kokee saavansa voimaa Jumalalta tai siltä, mihin hän ikinä uskookaan. Todellisuudessa ihminen voimaantuu kuitenkin sen perusteella, kuinka vahvasti hän Jumalaan tai mihin tahansa muuhun usko.

Ihminen kääntyy helposti uskonsa puoleen vaikeissa, ei-toivotuissa ja toivottomissa tilanteissa varsinkin silloin, kun apua ei tunnu enää muualta löytyvän. Myös sellaisissa henkilökohtaisissa asioissa, joista ei voi kertoa muille, ihminen turvautuu usein Jumalaan. Tällaisissa tilanteissa usko voi toimia ainoana voimaa antavana asiana. Ihmiset voivat kokea saavansa voimaa rukoilemalla läheistensä ja muiden asioiden puolesta. Voimaannuttavana kokemuksena voi toimia myös Jumalan kiittäminen hyvistä asioista.

Ihminen määrittelee itse uskomisensa ja uskonnollisuutensa. Uskomisen siihen, että joku näkymätön olento tuonpuoleisesta valvoo maailman tapahtumia ja tietää mitä tekee, rauhoittaa ihmismieltä ja saa ihmisen tuntemaan itsensä hieman voimakkaammaksi tuon suuren voiman rinnalla.

6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa kiinnitetään huomiota aineiston riittävyteen ja analyysin kattavuuteen. Aineiston riittävyttä on lähes mahdotonta ennalta rajata. Hyvä ohje aineiston keruuseen on se, että aineistoa ei kannata ahnehtia liikaa. Aluksi kannattaa analysoida pieni määrä aineistoa kerralla ja vasta sitten miettiä minkä verran aineistoa kannattaa kerätä lisää. (Eskola & Suoranta 1998.) Tutkimuksessani haastattelin viittä henkilöä. Analysoidessani keräämäni aineistoa huomasin sen olevan tarpeeksi kattava kuvaamaan voimaantumista uskosta ja täyttämään tutkimukselleni asetetut tavoitteet.

Analyysin kattavuudella tarkoitetaan sitä, että tulkinnot eivät muodostu satunnaisista aineistopoinnista (Eskola & Suoranta 1998, 215). Analysoidessani aineistoa otin tasapuolisesti huomioon kaikki haastattelut. Kävin haastattelut läpi tar-

kasti ja kiinnitin vastauksissa huomiota tutkimukseni kannalta tärkeisiin elementteihin.

Analyysin arvioitavuus ja toistettavuus ovat tutkimuksen luotettavuudessa huomioitavia asioita. Arvioitavuudella tarkoitetaan sitä, että lukija kykenee seuraamaan tutkijan päättelyä. Toistettavuus vastaavasti tarkoittaa sitä, että tutkimuksen vaiheet on kuvattu niin tarkasti, että toinen tutkija voi samoja menetelmiä soveltaen päätyä samoihin tuloksiin. (Mäkelä 1990, 53.) Olen kuvannut selvästi tutkimukseni tavoitteet, keskeiset käsitteet ja teoreettisen viitekehyksen. Lisäksi olen selostanut haastatteluun ja tutkimus- ja analyysimenetelmiin liittyvät prosessit sekä esittänyt aineistoni analysoinnin vaiheet. Olen myös perustellut lukijalle tutkimusprosessissa tekemäni valinnat.

Tutkimusta tehdessä on tärkeää ottaa huomioon tutkimuksen eettisyys. Tutkittaville henkilöille ei saa aiheuttaa vahinkoa eikä heitä saa loukata. Tutkittavien yksityisyyttä tulee kunnioittaa ja heidän luottamuksellisuutensa pitää turvata. Tutkimuksen luonteesta ja tavoitteista on annettava tietoa riittävästi tutkittaville henkilöille. Heille pitää myös korostaa vastaamisen vapaaehtoisuutta eikä heiltä saa salata esimerkiksi nauhurin käyttöä. Tietojen julkaisemisessa tulee erityisesti kiinnittää huomiota luottamuksellisuuden säilyttämiseen ja anonymiteetin suojaaminen. Henkilöllisyyden paljastuminen tulisi tehdä mahdollisimman vaikeaksi. (Eskola & Suoranta 1998, 56-57.)

Tutkimuksessani en ole kertonut tutkittavien henkilöiden taustoista, elämäntilanteista ja nimistä mitään tai yksilöinyt henkilöitä edes peitenimillä tunnistettavuuden välttämiseksi. Ennen haastattelutilannetta olen kertonut näille henkilöille tutkimukseni tarkoituksen ja tavoitteet. Olen myös kertonut heille sen, mihin tarkoitukseen aion heidän vastauksiaan käyttää ja korostanut vastaamisen vapautta ja vapaaehtoisuutta. Nauhurin käyttöön haastattelutilanteissa kysyin haastateltavien

luvan. Tutkimukseni luottamuksellisuutta ja anonyymiteettiä lisää aineiston hävittäminen tutkimuksen valmistuttua.

6.4 Tutkimuksen tarpeellisuus ja kehittäminen

Muutospaineista kärsivässä hyvinvointiyhteiskunnassa ihmiset alkavat hiljalleen tuntea voimattomuutta ja sen seurauksena koko yhteiskunta alkaa voida huonommin. Tästä syystä ihmisten voimaantumiseen tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota. Usko, uskonto ja uskonnollisuus ovat monelle ihmiselle ja koko yhteiskunnalle olleet suuressa roolissa kautta aikojen. Uskonto on yhteisöä koossa pitävä tekijä ja moraalinen tae (Boyer, 2007, 38). Usko voi olla hetkittäin jopa ainoa turva ja voimaa tuova asia avuttomuutta ja voimattomuutta tuntevan ihmisen elämässä. Sen vuoksi mielestäni olisi syytä, etenkin kirkkojen ja seurakuntien sekä uskonnollisten yhteisöjen, panostaa toiminnallaan avuttomuutta ja turvattomuutta tuntevien ihmisten hyvinvointiin ja voimaannuttamiseen. Tutkimukseni tarpeellisuus tulee esille juuri siinä, että se osoittaa uskon olevan tärkeässä asemassa ihmisen voimaantumisen kannalta.

Kehittämisidea tämän tutkimuksen jatkamiseksi voisi olla vaikkapa ajatus siitä, miten ihmiset saataisiin havahtumaan siihen todellisuuteen, että valta vaikuttaa omaan ja yhteiskunnan hyvinvointiin on heillä itsellään. Usko on voimaa tuova asia ja uskomisestaan ja uskonnollisuudestaan vastaa ainoastaan ihminen itse.

6.5 Omat oppimiskokemukseni

Tutkimuksen tekeminen on ollut mielenkiintoinen prosessi, vaikka sen tekeminen tuntui välillä erittäin hankalalta ja raskaalta tiukan aikataulun ja haasteellisen tehtävän vuoksi. Aiheen valitsin oman mielenkiintoni mukaan ja kiinnostus aihe-

seen auttoi minua selviämään eteenpäin hankalilta tuntuissa tilanteissa. Tämä on ensimmäinen toteuttamani tutkimus ja sen tekeminen avasi minulle täysin uuden näkymän tutkijan – vielä alkeelliseen – maailmaan.

Tutkimuksen tekeminen yksin oli minulle sopiva vaihtoehto. Sain toteuttaa vapaasti omia valintojani ja ideoitani. Välillä olisin kuitenkin kaivannut erilaisia näkökulmia joihinkin asioihin. Ennen tutkimuksen aloittamista en osannut hahmottaa realistisesti työn laajuutta. Päästessäni kunnolla kiinni tutkimukseni tekemiseen, kiinnostukseni sen aiheeseen kasvoi koko aja enemmän ja enemmän. Tutkimukseni saattaminen loppuun oli jokseenkin voimaannuttava kokemus, sillä se antoi onnistumisen kokemuksen vastoinkäymisistä huolimatta.

LÄHTEET

- Boyer, P. 2007. Ja ihminen loi jumalat. Miten uskonto selitetään. Helsinki: WSOY.
- Colliander, T. 1982. Uskosta. Valikoima kirjoituksia ja esitelmiä 1960-1980. Espoo: Weilin+Göös.
- Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Giertz, B. 1971. Uskon ABC. 6. painos. Helsinki: SLEY-Kirjat.
- Heino, H. 1997. Mihin Suomi tänään uskoo. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. 3. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp Ky.
- Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus.
- Pentikäinen, J. 1986. Uskontotieteen tutkimusalueet. Teoksessa J. Pentikäinen (toim.) Uskonto, kulttuuri ja yhteiskunta. Helsinki: Gaudeamus.
- Pyysiäinen, I. 1997. Jumalan selitys. Jumala kognitiivisena kategoriana. Helsinki: Otava.
- Pyysiäinen, I. 2004. Utopian kartta. Teoksessa O. Fingerroos & M. Opas & T. Taira (toim.) Uskonnon paikka. Kirjoituksia uskontojen ja uskontoteorioiden rajoista. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Ruokanen, M. 1990. Ydinkohdat. 4. painos. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.
- Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Järvenpää: Julkiviestintä Oy.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto.

Syrjälä, L & Ahonen, S. & Syrjäläinen, E & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1.-3. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Haastattelukysymykset

1. Kuulutko johonkin uskonnolliseen yhteisöön?
2. Kuuluuko uskonelämän harjoittaminen jokapäiväiseen elämääsi? Jos kuuluu, niin millä tavalla?
3. Harjoitatko uskoa säännöllisesti vai aina tarpeen tullen? Millaisen tarpeen tullen?
4. Käytkö jossakin tietyssä paikassa harjoittamassa uskoasi? Jos käyt, niin miksi?
5. Kuinka itse määrittelet uskomisen?
6. Mihin uskot? Osaatko selittää miksi?

7. Onko uskosi voimakkuus vaihdellut tai uskosi horjunut? Jos on, niin mikä siihen on vaikuttanut?
8. Oletko kokenut uskosi olevan sinulle koskaan taakka?
9. Arvioi sitoutumistasi uskoosi asteikolla 1-5?

10. Vaikuttaako uskosi mielestäsi hyvinvointiisi? Millä tavalla?
11. Mistä koet saavasi eniten voimaa elämässäsi?
12. Turvaudutko mieluummin siihen mihin uskot vai lähimmäisiisi? Miksi?
13. Koetko saavasi voimaa uskosta? Miksi?
14. Millaista voimaa saat uskosta? Miksi?
15. Millaisina ominaisuuksina tiedät tai voisit kuvitella, että uskosta saatu voima näkyy sinussa?
16. Haetko tai saatko uskosta voimaa erityisesti johonkin tiettyyn asiaan? Mihin?
17. Koetko uskosta saadun voiman voimakkaampana jossakin tietyssä ympäristössä? Missä? Jos koet, niin mikä siihen vaikuttaa?
18. Millaisessa muodossa usko antaa sinulle voimaa eniten?
19. Onko usko mielestäsi tärkeä voimanlähde elämässäsi?
20. Kuinka paljon saat voimaa uskosta elämääsi, jos arvioit voimaantuneisuuttasi uskosta asteikolla 1-5?

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.