



Terhi Lahdensalo

# Rukous kirkon perheneuvojan voimaannuttajana

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi Yamk

Sosiaaliala

Opinnäytetyö

1.11.2021

Tekijä	Terhi Lahdensalo
Otsikko	Rukous kirkon perheneuvojan voimaannuttajana
Sivumäärä	61 sivua + 3 liitettä
Aika	1.11.2021
Tutkinto	Sosionomi Yamk
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori Miia Ojanen

Opinnäytetyön aiheena oli tutkia rukouksen merkitystä ja yhteyttä kirkon perheneuvojan voimavaroihin. Pää tavoite oli tarkastella, voiko rukous olla perheneuvojalle työssä voimavara, joka voimaannuttaa. Aiempaa tutkimusta kirkon perheneuvojan rukouselämästä, voimavaroista tai voimaantumisen työssä ei ole tehty.

Opinnäytetyössä avataan lyhyesti perheneuvonnan historiaa ja syntyä sekä tuodaan esille sen kaksi keskeistä viitekehystä, sielunhoito ja terapia, ja näistä sielunhoitoa avataan käsitteenä. Samoin avataan kristillistä rukousta käsitteenä sekä perheneuvojan ammatti-identiteettiä. Teoreettisena viitekehyyksenä on kristilliseen rukoukseen, erityisesti keskeistävään rukoukseen, liittyvää teoriaa ja ajattelua sekä voimavaran ja voimaantumisen teorioita.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä käytettiin sähköistä kyselyä, joka sisälsi muutaman taustakysymyksen lisäksi avoimia kysymyksiä. Kohderyhmänä oli kirkon perheneuvojat valtakunnallisesti. Osallistumispyyntö lähetettiin yhteensä 13 perheasiain neuvottelukeskukseen johtajien kautta. Vastaajia ilmoittautui 9. Kyselyn vastaukset olivat anonyymeja. Vastaajista 8 jätti vastauksen määräajan puitteissa.

Keskeisimmät tulokset ovat, että vastaajat kokevat rukouksen merkittäväksi voimavaroja ylläpitäväksi ja vahvistavaksi välineeksi sekä jo itsessään voimavaraksi. Perheneuvojat käyttävät rukousta monipuolisesti työssään itsensä ja ammatillisuutensa tukena. Rukouksen avulla he sekä hoitavat hengellisiä tarpeitaan että vahvistavat työssä jaksamistaan. Rukous näyttäytyy välineenä niin omien kuin ammatillistenkin voimavarojen ja taitojen tiedostamisessa sekä vahvistamisessa. Rukous on itsereflektion väline.

Perheneuvojat kuvaavat tekevänsä työtä omalla persoonallaan ja rukouksen olevan merkittävä osa omaa persoonaa. Rukous koetaan siten tärkeäksi osaksi myös omaa ammatti-identiteettiä. Rukous on jumalayhteyden kanava ja kokonaisvaltainen yhteyden väline. Jumalayhteys on merkittävä osa perheneuvojan elämää ja työtä, se on kuin hengitys. Rukousyhteydessä Jumala on kuin työpari perheneuvojalle.

Johtopäätös on, että rukouksella on merkittävä osa ja yhteys perheneuvojan voimavaroihin. Rukous on jo itsessään voimavara. Rukous on voimavara, joka voi voimaannuttaa. Rukous on siis kirkon perheneuvojalle voimaannuttaja.

#### Avainsanat

rukous, perheneuvoja, voimavara, voimaantuminen, rukous voimaannuttajana, kirkon perheneuvonta

Author	Terhi Lahdensalo
Title	Empowering Nature on Prayer for Church Family Counsellor
Number of Pages	61 pages + 3 appendices
Date	1.11.2021
Degree	Master`s Degree Programme in Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructors	Miia Ojanen, Principal Lecturer
<p>The topic of the thesis was to study the importance of prayer to the resources of the Church's family counsellor. The main goal was to establish whether prayer can be a resource for a family counsellor for empowering at work. Previous research on the prayer life, resources or empowerment of the Church's family counsellor at work has not been conducted.</p> <p>The thesis briefly explains the history of Church`s family counselling and highlights its two key reference frameworks, soul care and therapy, of which soul care is defined as a concept. Also Christian prayer is defined as a concept, as well as some forms of prayer that are relevant to this thesis. The professional identity of the family counsellor is also briefly explained. The theoretical framework is some theory and thinking related to Christian prayer, especially centering prayer, as well as selected theories of resources and empowerment.</p> <p>The thesis was carried out as a qualitative study, and the research method used was an electronic questionnaire, which included open questions and a few background questions. The target group was Church's family counsellors in Finland. The request for participation form was sent to a total of 13 family advisory centres through their managers. The questionnaire replies were anonymous. Nine family counsellors agreed to participate and eight of them submitted their reply within the deadline.</p> <p>The main results are that the respondents feel that prayer is a significant tool for maintaining and strengthening resources, and prayer is a resource in itself. Family counsellors use prayer in very diverse ways as part of their work. Through prayer, they both take care of their own spiritual needs and strengthen their endurance at work. Prayer appears as a tool for awareness and strengthening both individual and professional resources and skills.</p> <p>Family counsellors describe working with their individual person and prayer as a significant part of their individual person. Prayer was thus seen as an important part of one's own professional identity. Prayer is a channel to God's connection and a holistic tool of connection. Contact with God is an essential part of the family counsellor's work and way of living and breathing. In prayer God is like a work partner for family counsellor.</p> <p>The conclusion of the thesis is that prayer plays an important role and connects with the resources of a family counsellor, and it is perceived as an asset in itself. Prayer is a resource for family counsellor that can empower so the nature of prayer is empowering.</p>	
<p><b>Keywords</b> Church`s family counsellor, prayer, resource, empowerment, prayer as empowerer, Church`s family counselling</p>	

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Perheasiain neuvottelukeskus	2
2.1	Perheneuvonnan synty ja historiaa	3
2.2	Perheneuvonnan ”kaksitahoisuus”	4
2.3	Sielunhoidon käsite ja perheneuvonta	5
2.4	Perheneuvojan identiteetti ja työ	6
3	Rukous	7
3.1	Kristillinen rukous	8
3.1.1	Kontemplatiivinen rukous	10
3.1.2	Keskeistävä rukous	11
3.2	Rukouksen vaikutuksia	12
3.3	Rukous voi vahvistaa resilienssiä	13
3.4	Rukous lisää myötätuntoa toisia kohtaan	14
3.5	Rukous osana perheneuvojan terapia- ja sielunhoitotyötä	15
3.6	Jumalasuhte ja rukous	15
4	Voimaantuminen	16
4.1	Voimaantuminen ja yksilö	17
4.2	Voimaantuminen ja resurssit	20
4.3	Voimaantuminen ja yhteisö	21
4.4	Voimavarat	22
4.5	Hengelliset voimavarat	24
5	Opinnäytetyön toteutus	25
5.1	Tavoite ja tutkimuskysymykset	25
5.2	Aineistonkeruu ja kohderyhmä	25
5.3	Eettiset tekijät	28
5.4	Aineiston analysointi	28
6	Tulokset	34
6.1	Kokonaisvaltaisen yhteyden väline	34
6.2	Voimavarojen vahvistamisen väline	36
6.3	Ammatillisuuden vahvistamisen väline	38
6.4	Ammatti-identiteetin osa	40
6.5	Jumala työparina	42

6.6	Yhteenveto tuloksista	45
7	Johtopäätökset	46
8	Pohdinta	51
	Lähteet	57
	Liitteet	
	Liite 1. Kysely	
	Liite 2. Pyyntö osallistua kyselyyn	
	Liite 3. Tutkimustiedote	

# 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan rukouksen merkitystä ja yhteyttä kirkon perheneuvojan voimavaroihin ja voimaantumiseen työssään.

Aiempaa tutkimusta aiheesta ei ole tehty. Voidaan olettaa, että kun valitsee tehdä terapiatyötä kirkon palveluksessa, niin hengellisyydellä, johon rukous kuuluu, olisi jokin erityinen merkitys. Kirkon perheneuvonta on erityisasiantuntijoiden tekemää korjaavaa, terapeutista työtä. Tavoitteena on auttaa ihmissuhteisiin ja vaikeisiin elämäntilanteisiin liittyvissä kriisitilanteissa sielunhoidollisen ja terapeutin keskustelun avulla. Tavoitteena on auttaa asiakkaita elämään parempaa elämää (Gothoni 2014: 114; Joensuu 2004: 15, 16; Kirkkohallitus, Perheneuvonnan etiikka 2019.)

Ihmisen voimaantumisesta puhuttaessa tarkoitetaan Garmanin (1995) mukaan mahdollistaa heidän itsensä tunnistaa, luoda ja kanavoida omat voimavaransa. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi ja voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa (Siitonen 1999: 92, 93.) Työhyvinvointia voidaan lisätä vahvistamalla voimavaroja ja luomalla siten edellytyksiä yksilön ja myös yhteisön voimaantumiseksi. Voimaantuminen on osa työyhteisöjen hyvinvointia parantavaa ja uupumista ennalta ehkäisevää toimintakonseptia. (Räsänen 2015: 18.)

Kirkon perheneuvojat ovat sitoutuneita ja motivoituneita työhönsä. Tämä on näkynyt esimerkiksi työntekijöiden työssä pysyvyytenä. Työssä voimaantumisen sanotaan olevan yksi keskeisimmistä työhyvinvointia edistävästä tekijöistä. Voimaantuminen vaikuttaa katalyyttin tavoin sitoutumisprosessissa ja sitoutumiseen. Vahva katalyytti, eli voimaantunut johtaa vahvaan sitoutumiseen. (Siitonen 1999: 100, Räsänen 2015: 11.) Pyrkimys syvenevään ammatilliseen itseymmärrykseen, henkiseen vahvistumiseen ja toimintakyvyn lisääntymiseen liittyvät voimaantumiseen (Räsänen 2002: 66). On kiinnostavaa tarkastella, mikä merkitys ja vaikutus rukouksella on perheneuvojan voimavaroihin ja voimaantumiseen kokemukseen.

Rukouksen on havaittu lisäävän tai vahvistavan resilienssiä ainakin sen stressiä lieventävien vaikutusten ansiosta. Uskonnollisten uskomusten ja käytäntöjen hyödyllisyys resilienssin näkökulmasta näkyy esimerkiksi siinä, että ne voivat ravita spiritualiteettia, edistää sosiaalista tukea ja antaa kosketuksen moraaliseen kauneuteen kuten rakkauteen ja hyvyyteen. (Pojjula 2018: 204.) Rukouksella ja mindfulnessilla on todettu

olevan paljon yhtäläisyyksiä. Tutkimusten mukaan mindfulness-tekniikoilla on voitu esimerkiksi lieventää masennuksen oireita ja lisätä tietoisuustaitoja eli kykyä olla paremmin läsnä nykyhetkessä. Mindfulness pohjautuu buddhalaiseen ajatteluun. (Knabb, Joshua J: 2012.) Rukouksella voidaan saavuttaa vastaavanlaisia hyötyjä ja rukoilemisen onkin monissa tutkimuksissa todettu lisäävän psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia (Säisä-Winter 2018: 163).

Perheneuvonnan työn konteksti ja arvopohja on hengellinen. Hengellisyys tässä opinnäytetyössä on rajattu rukoukseen ja sen merkitysten tutkimiseen yksilötasolla. Hengellisyydestä voi laajassa käsityksessä käyttää termiä spiritualiteetti. Spiritualiteetti liittyy ihmisen olemassaolon ytimeen. Sitä voi luonnehtia perustavimmaksi tunteeksi ja kokemukseksi, jolla hän on yhteydessä itseensä, toisiin ihmisiin ja koko maailmaan. Spiritualiteetti ilmenee ihmisen sisäisinä kokemuksina ja se voidaan nähdä jopa ihmisen tietoisuuden korkeimpana asteena tai tilana. (Kanerva & Tanska 2015: 133.)

Opinnäytetyön aihetta lähestytään tutustumalla perheneuvontatyöhön ja perheneuvojen identiteettiin sekä kristilliseen rukoukseen. Teoreettisena viitekehyksenä on otteita voimaantumisen ja voimavaran teorioista sekä rukoukseen, erityisesti keskitysrukoukseen, pohjautuvaa teoriaa. Hengellisyydestä puhutaan tässä myös spiritualiteetin käsitteen kautta. Perheneuvontatyön ollessa kirkon tarjoamaa terapiaa ja sielunhoidollista auttamista on perusteltua tarkastella sitä hengellisen viitekehyksen kautta. Rukous on keskeinen osa kristillistä uskoa ja hengellisyyttä. Sillä on tärkeä merkitys uskonnon harjoittamisessa ja yhteydenpidossa Jumalaan. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat kirkon perheasian neuvottelukeskus eli perheneuvonta, perheneuvojan identiteetti, rukous, sielunhoito, voimaantuminen ja voimavara.

Opinnäytetyössä käytetään kvalitatiivista eli laadullista lähestymistapaa ja aineistonkeruun menetelmänä sähköistä kyselylomaketta. Kyselyn kohderyhmänä on kirkon perheneuvojat valtakunnallisesti. Osallistumispyyntö lähetetään perheasiain neuvottelukusten johtajien kautta ja kysely toteutetaan anonyymisti.

## **2 Perheasiain neuvottelukeskus**

Kirkon perheneuvonnan tehtävä on vahvistaa yksilön, parin tai perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia elämän erilaisissa vaiheissa ja kriisitilanteissa. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vahvistamista tehdään kohtaamalla ihmisiä sielunhoidollisen ja terapeuttisen

keskustelun avulla. (Kirkkohallitus, Perheneuvonnan etiikka 2019). Kirkon perheneuvonta on erityisasiantuntijoiden tekemää korjaavaa, terapeutista työtä (Gothoni 2014: 114). Matti Joensuun mukaan perheneuvonnan tavoitteena on auttaa ihmissuhteisiin liittyvien kriisitilanteiden ja vaikeiden elämäntilanteiden ratkaisemisessa sekä auttaa asiakkaita elämään rikkaampaa perhe-elämää (Joensuu 2004: 15, 16).

Perheneuvonnan tarjoaman avun voidaan kuvata olevan sekä terapiaa tai psykologista auttamista että sielunhoitoa ja diakonista palvelua. Perheneuvojan työ sisältää siten kaksi merkittävää ulottuvuutta ja lähtökohtaa, jotka määrittelevät työn sisältöä ja annettua apua sekä kohtaamisen tapaa. Kirkon työmuotona perheneuvonta on mielenkiintoinen sen edustaessa auttamismuotoa, jossa toteutetaan rinnakkain sekä ns. maallista että hengellistä auttamista.

Perheneuvonta tarjoaa maksutonta ja luottamuksellista terapeutista keskusteluapua ja –tukea yksilöille, pareille ja perheille. Asiakkaaksi voi siis tulla yksin, oman puolison tai läheisen kanssa. Asiakkuus ei vaadi kirkon jäsenyyttä, ja apua annetaan uskontoon, kansalaisuuteen, sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen katsomatta. Valtaosa perheneuvonnan asiakkaista on työikäisiä lapsiperheiden vanhempia. Suurimpana tulossyynä perheneuvontaan on usean vuoden ajan ollut vuorovaikutusongelmat. Vuonna 2019 perheneuvonnassa tavattiin 18 500 asiakasta yhteensä 90 000 kertaa. Asiakkaista miehiä on yli 40%. Asiakaspalautteisiin vastanneista asiakkaista yli 95% koki tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi perheneuvonnassa. (Pettinen, Kirkon tiedotearkisto 2020.)

Perheneuvonnan neljä etiikan näkökulmaa ovat ammatillisuus, suhde asiakkaaseen, suhde työyhteisöön ja suhde kirkkoon työnantajana. Perheneuvonnan työssä ollaan tekemisissä ihmiselämän herkkyyden ja haavoittuvuuden kanssa. Perheneuvoja voi toiminnallaan vaikuttaa merkittävästi yksilön ja perheen elämään, joten perheneuvojan tulee olla syvästi tietoinen työhönsä liittyvästä eettisestä vastuusta suhteessa asiakkaaseen, työyhteisöön ja kirkkoon työnantajana. (Kirkkohallitus, Perheneuvonnan etiikka 2019: 7.)

## 2.1 Perheneuvonnan synty ja historiaa

Suomessa kirkollinen perheneuvontatyö alkoi sotien jälkeen vuonna 1944 pastori Matti Joensuun lehti-ilmoituksen pohjalta:



Älkää ottako avioeroa! Tarjoamme apua vaikeuksissanne. Kääntykää pastori Joensuun puoleen, os. Tuomiokirkonk. 22 C., puh 5314. Palvelukset ilmaisia.

Perheneuvonnan kansainväliset juuret ovat Yhdysvalloissa, jossa 1920-luvun lopulla aloitettiin ohjaus- ja sovittelutyö, eli avioliittoneuvonta aviopareille. (Ruotsalainen 2002: 15, 16.) Vuonna 1957 perheneuvonnasta tuli evankelisluterilaisen kirkon työmuoto ja vuonna 2011 perheasiain neuvottelukeskuksia oli Suomessa jo 42 ja työntekijöitä yhteensä 164 (Gothoni 2014: 114). Vuonna 2020 keskuksia on 41 ja niissä työskentelee yli 180 työntekijää. Noin puolella keskuksista on ostopalvelusopimus kunnan kanssa. (Pettinen, kirkkohallitus 2020).

Kirkon perheneuvonnan alku ja juuret ovat vahvasti kristillisessä arvopohjassa ja auttamistyössä. Perheneuvonnalla on pitkä yhteistyön historia yhteiskunnan eri auttamisjärjestelmien kanssa. 1940-luvulla jo perheneuvonta oli papin, psykiatrin ja juristin yhteistyötä. 1950-luvulla koulutusyhteistyötä harjoitettiin A-klinikan, Helsingin kaupungin lastensuojeluviraston ja Pelastakaa Lapset ry:n kanssa. Perheneuvonta samaistui voimakkaasti sosiaalityöhön. Perheneuvojat mm. opiskelivat yhdessä sosiaalityöntekijöiden kanssa. Yhdessä he opiskelivat esimerkiksi social casework menetelmää ja perheneuvojat pyrkivät soveltaa sitä omaan työhönsä. (Ruotsalainen 2002: 18, 19.)

1960-luvulla psykodynaaminen ja perheterapeuttinen sekä asiakaskeskeinen ajattelu tuli osaksi perheneuvonnan koulutuksia. 1970-luvulla otettiin käyttöön ja kehitettiin työnhajausta, koulutukseen tuli mukaan vahva sielunhoidollinen painotus sekä perhetyön ajattelu ja menetelmät vahvistuivat. 1980-luvulla koulutusmenetelmät monipuolistuivat ja pari- ja perheterapeuttinen osaaminen vahvistui. Mukaan tuli myös ratkaisukeskeinen työote. 1990-luvulla osaksi täydennyskoulutusta tuli sovittelukoulutus ja NLP-koulutus ja uusia projekteja kehitettiin. 2000-luvulle siirryttäessä perheneuvojakoulutus sai psykoterapiakoulutuksen vastaavuuden, syntyi valtakunnallinen strategia ja lapsinäkökulmaa vahvistettiin. Myöhemmin kehitettiin valtakunnallinen asiakaspalvelujärjestelmä sekä perheneuvonnan-asiakirja. (Kirkon perheneuvonta 70 vuotta 2014: 13 - 20.)

## 2.2 Perheneuvonnan ”kaksitahoisuus”

Kirkon roolia voisi kuvata ”kaksitahoiseksi” sen ollessa hengellisenä instanssina ja yhteisönä osana yhteiskuntaa ja yhteiskunnan auttamisjärjestelmiä. Kirkon ja tässä opinnäytetyössä tarkasteltavan perheneuvontatyön ”kaksitahoinen” rooli asettaa siten myös

työntekijälleen ”kaksitahoisen” roolin. Perheneuvonnalla on pitkä yhteistyön historia yhteiskunnan eri auttamisjärjestelmien kanssa. Kari Ruotsalaisen tutkimuksessa kuvataan perheneuvojen tekevän työtä kirkon ja yhteiskunnan leikkauspisteessä, jossa yhteiskunnan ylläpitämään auttamisjärjestelmään ovat läheiset (Ruotsalainen 2002: 238).

Edellä mainittu ”kaksitahoisuus” tai toisin ilmaistuna kahden maailman todellisuus, eli sielunhoidollisen ja teologisen tai / sekä psykologisen ja terapian, ovat osa perheneuvonnan historiaa ja nykyisyyttä. Perheneuvojan on samanaikaisesti ymmärrettävä sielunhoidollisen ja teologisen viitekehyksen sekä arvopohjan merkitys ja vaikutus työlleen ja työssään että terapeuttisten ja psykologisten mekanismien ja viitekehysten vaikutus. Kiinnostava kysymys on, onko hengellisellä arvopohjalla ja identiteetillä erityistä merkitystä perheneuvojan työssä jaksamisen ja omien voimavarojen näkökulmasta?

### 2.3 Sielunhoidon käsite ja perheneuvonta

”Kaksitahoisuutta” perheneuvonnan työssä voidaan Jaana Lähteensuon ajatusta mukailen nimetä kahden maailman, teologian ja psykologian, välimaastoon (Lähteensuo, Sielunhoidon aikakauskirja 2004/16: 74). Pastoraalipsykologia, jonka käsitettä alettiin käyttää Suomessa vasta 1990 - luvulla, yhdistää juuri nämä kaksi, teologian ja psykologian. Pastoraalipsykologisen ajattelun peruslähtökohta on, että jokainen uskon tapahtuma on myös psykologinen tapahtuma. (Ketola, Pyysiäinen, Sjöbolm 2008: 182.) Kari Ruotsalaisen tutkimuksessa samaisesta jaosta käytetään termejä terapia ja sielunhoito (Ruotsalainen 2002).

Jouko Kiiski määrittelee sielunhoidon auttavaksi kohtaamiseksi, johon kuuluu jossakin muodossa hengellinen ulottuvuus. Sielunhoito on hengellistä työtä ja sielunhoidollisessa kohtaamisessa on mukana kaksi tasaveroista ihmistä. Jaana Hallamaa kirjoittaa kirkon sielunhoidon olevan lähimmäiskeskeistä. Siinä keskiössä ja lähtökohtana on sielunhoitajan puoleen kääntyvä ihminen hänen kontekstistaan käsin. Virpi Sipola sanoo kirkon sielunhoidon olevan asiakaslähtöistä, jossa ihminen kohdataan luottamuksellisesti, hyväksyvästi ja kunnioittavasti. Sielunhoidossa on hänen mukaan kysymys ihmisestä varten olevasta tilasta ja läsnäolosta, keskustelun sisältö ja toisinaan hiljaisuus määrittyy asiakkaan tarpeiden mukaan. (crux 2/2019: 23 – 27.)

Sielunhoidon voi määritellä olevan ihmisen psyykkistä ja hengellistä tukemista, joka nousee kristillisestä uskosta. Sen keskeinen tehtävä on asettua toisen asemaan ja ymmärtää, mitä autettava tuntee ja tarvitsee. Sielunhoitoa ja psykoterapeuttisia menetelmiä ei

tulisi nähdä toistensa vastakkaisina vaan toisiaan täydentävinä. (Kettunen 2014: 40 – 42, 50 – 52.)

Perheneuvonnan ja sielunhoidon suhdetta voidaan määritellä rajaavan ja integroivan näkemyksen avulla. Rajaava näkemys perheneuvonnan ja sielunhoidon suhteesta on sitä, että ne ovat kaksi eri työtapaa, jossa varsinaisessa perheneuvonnassa käytetään terapeuttisia menetelmiä ja sielunhoito on oma alueensa. Integroiva näkemys taas tarkoittaa, että perheneuvonta ja sielunhoito ovat ainakin osittain päällekkäisiä käsitteitä. Niillä on yhteinen alue, jota voidaan pitää samanaikaisesti sekä perheneuvontana että sielunhoitona. (Ruotsalainen 2002: 126 – 128.)

## 2.4 Perheneuvojan identiteetti ja työ

Kirkon perheneuvojan pätevyysvaatimuksena on soveltuva ylempi korkeakoulututkinto. Suurin osa perheneuvojista on pohjakoulutukseltaan teologian maistereita tai pappeja, mutta joukossa on myös psykologeja ja diakoni / diakonissa - sosionomi YAMK tutkinnon suorittaneita sekä sosiaalityöntekijöitä. Suurella osalla perheneuvojista on lisäksi psykoterapeutin pätevyys. Virkaan valituilta edellytetään 3 vuotta kestävä kirkon perheneuvonnan oman erityiskoulutuksen suorittaminen, joka vastaa sisällöllisesti ja rakenteeltaan pitkälti paripsykoterapiakoulutusta. (Anttonen 2021.)

Wengerin viiden kohdan käsitteistön mukaan identiteettiä voidaan luonnehtia seuraavasti: Eletty, sosiaalinen, jatkuva oppimisprosessi, solmukohta ja paikallisen ja globaalin vuorovaikutus (Ruotsalainen 2002: 50, 51). Ruotsalaisen tutkimuksessa selviää, että perheneuvojat kokivat identiteetiltään toisaalta olevansa terapeutteja, toisaalta sielunhoitajia, tai sekä että. Merkitystä identiteetin kokemukselle ja muodostumiselle oli esimerkiksi sillä, mikä on perheneuvojan pohjakoulutus. Haastateltujen vastauksista tuli esille, että itseään *ei-hengellisenä työntekijöinä* kokevat pitivät sielunhoitajan roolin vieraana ja he mielsivät ennemminkin perheneuvontatyön sosiaali- ja terveydenhuollon auttamisjärjestelmään. Tämän identiteetin omaavilla oli näkemys perheneuvonnan olevan työtä, johon uskonnollinen tai sielunhoidollinen keskustelu ei kuulunut ja heille oli ominaista vahva psykoterapeutin identiteetti. *Hengellisen työn tekijöitä* tässä tutkimuksessa edustivat henkilöt, jotka kokivat omaavan kirkollisen identiteetin. Heidän näkemyksen mukaan perheneuvontatyö oli luonteeltaan seurakunnan perusolemuksen kuuluva työmuoto. Heidän sielunhoitaja-perheneuvojan identiteettiinsä sisältyi myös hengellisten kysymysten käsittely osana perheneuvontatyötä. (Ruotsalainen 2002: 115 – 123.)

*Kahden työn tekijän* kategoria taas tarkoittaa esimerkiksi sitä, että koulutuksen myötä papin identiteetti laajeni perheneuvojan ja terapeutin suuntaan. Perheneuvontatyö ei tällöin ole luonteeltaan hengellistä julistuksellisessa mielessä, mutta perheneuvojan rooliin kuuluu myös valmius puhua hengellisistä asioista asiakkaan niin toivoessa. Perheneuvojan rooli liikkui siten asiakkaan tarpeiden mukaan perheneuvoja-terapeutin ja sielunhoitajan roolissa. Perheneuvojilla näytti tutkimuksen mukaan olevan kaksi tapaa hahmottaa työroolinsa seurakunnan työntekijöinä. Ensiksikin he (erityisesti tämä ominaista psykologeille), käsittivät olevansa seurakunnan palkkaamia terapiatyöntekijöitä. Toiseksi he hahmottivat työnsä lähtökohtia kirkon olemukseen kuuluvana diakonisena palvelutehtävänä, jossa Jumala ”rakastaa ihmistä ihmisen välityksellä”. (Ruotsalainen 2002: 115 – 123.)

Perheneuvojien moniammatillisuus asettaa haasteita identiteetin määrittelyyn ja selittää myös Ruotsalaisen tutkimuksen osoittamaa perheneuvojien identiteetin jännitteistä luonnetta, joka osittain selittyy perheneuvontatyön asemasta kirkollisen ja yhteiskunnallisen auttamisjärjestelmän leikkauspisteessä sekä tästä moniammatillisesta työntekijäjoukosta. Yhtenäisen perheneuvojien identiteetin kuvan esittäminen osoittautui täten tutkimuksen myötä mahdottomaksi. (Ruotsalainen 2002: 243.)

### **3 Rukous**

Rukous voidaan määritellä henkilökohtaiseksi rituaaliksi, jonka tavoitteena on yhteys ja kommunikointi Korkeamman kanssa jotakin tarkoitusta varten. Rukousta käytetään hyvinvoinnin ja terveyden vahvistamiseen, avun pyytämiseen, kiitoksen ja kunnioituksen osoittamiseen Jumalalle tai korkeimmalle voimalle (Säisä-Winter 2018: 160). Kristillisessä uskossa rukous on uskon ydintä ja uskon elämistä todeksi ja on siten yksi keskeisin muoto uskonelämän hoitamisessa. Rukous on ihmisen ja Jumalan välistä dialogia. Rukoillessaan ihminen uskoo, että on olemassa Jumala tai Korkein voima, jonka kanssa dialogi ja yhteys on mahdollista. Sielunhoidollinen keskustelu voidaan ymmärtää kokonaisuudessaan rukoukseksi, joka on apua hakevan ihmisen, sielunhoitajan ja Jumalan välistä vuorovaikutusta. (Gothoni 2014: 53.) Rukous on yksi perinteisen sielunhoidon väline (Ruotsalainen 2002: 125).

Rukous – sanaan ja rukoukseen liittyy monenlaisia mielikuvia ja konnotaatioita. Rukous saatetaan myös liittää kontrollointiin ja manipulointiin, ja rukousta voidaan myös käyttää arveluttavilla tavoilla.

Kaikissa yksijumalisissa uskonnoissa; islamissa, juutalaisuudessa ja kristinuskossa, rukous on aivan uskon ytimessä. Kristillisen kirkon eri haarat ovat täynnä erilaisia yhteisen rukouksen, henkilökohtaisen rukouksen ja sielunhoidollisen rukouksen perinteitä. Rukous ei kuitenkaan rajoitu yksijumalallisiin uskontoihin, vaan esimerkiksi buddhalaisilla on käytössään rukousmyllyt, joilla he sinkoavat ilmakehään jumalilta anelevia rukouksiin. Myös hindut rukoilevat useita jumaliaan. Joillakin intiaaneilla rukous on laulamista ja joillakin alkuperäiskansoilla se voi ilmentyä tanssin tai joogan muodossa.

Sigmund Freud, Edward B. Tylor sekä James Frazer käyttivät darwinilaista mallia, joka teoretisoi rukouksen ihmisten keinoksi sopeutua ympäristöönsä ja päästä hallitsemaan luonnonvoimia. Heidän teoriansa mukaan rukous alkoi kollektiivisen ihmismielen muistuttaessa lapsen ja neuroottisen ihmisen mielenlaatua, jonka pääpiirre on infantiili maaginen ajattelu. (Keller 2018: 45.)

1900 – luvun alkupuolella tärkeä vaikuttaja oli psykologi Carl Jung, jonka näkemys uskonnollisesta kokemuksesta oli myös sellainen, että rukous on pikemminkin sisäänpäin kääntymistä kuin ulospäin suuntautumista. Jung itämaisten ajattelijoiden tavoin uskoi, että ihmisyyksilöt ovat kaikki osa kosmista elämänvoimaa. Sekä jungilainen että freudilainen uskonnon arviointi pitivät mietiskelyä korkeampana, hienostuneempana rukouksen muotona kuin persoonalliselle jumalolenolle esitettyä pyyntöä. Friedrich Heiler sen sijaan puhui sisäänpäin kohdistuvasta ”mystisestä” ja ulospäin kohdistuvasta ”profeetallisesta” rukouksesta ja hän piti tätä jälkimmäistä korkeampana muotona. Heiler uskoi, että mystisin rukous löytyy parhaimmillaan itämaisista uskonnoista. (Keller 2018: 45 – 46.)

Tässä opinnäytetyössä rukouksesta puhutaan kristillisen kirkon käsitysten ja opetusten pohjalta. Perheneuvonta on evankelis-luterilaisen kirkon työmuoto, joten on perusteltua rajata tässä opinnäytetyössä rukous kristilliseen viitekehykseen.

### 3.1 Kristillinen rukous

Katekismuksessa, joka on kristillisen opin tiivistelmä, rukouksen sanotaan olevan ihmisen tapa olla ja elää Jumalan kasvojen edessä. Se on luonnollinen osa hengellistä elämää. Sen sanotaan olevan yhtä luonnollinen kuin hengitys on ruumiille. Rukous on sydämen nöyrää ja vilpitöntä puhetta Jumalan kanssa. Jumalan sanotaan kuulevan kaikki rukoukset. Jumala vastaa omassa aikataulussaan tarjoten meille sitä mitä todellisuudessa tarvitsemme ja se ei aina ole sitä, mitä pyydämme. (Katekismus.)

Raamatusta löytyy lukuisia kohtia, joissa rukousta kuvataan ja rukoukseen kehoitetaan: “Rukoilkaa lakkaamatta. Kiittäkää kaikesta” (1 Ts 5:17-18), “Mitä tahansa te uskossa rukoillen pyydätte, sen te saatte” (Matt 21:22), “kaikella rukouksella ja anomisella, rukoillen joka aika Hengessä” (Ef 6:18). Raamatussa rukousta kutsutaan Jumalan kasvojen etsimiseksi ja sydämen puheeksi Jumalan kanssa (Ps 27:8). Jeesus opetti opetuslapsiaan rukoilemaan, paransi ihmisiä rukoilemalla sekä rukoili itse usein ja säännöllisesti (Hepr. 5:7).

Evankelis-luterilaisen uskon mukaan rukous on sydämen puhetta Jumalan kanssa. Se on vuorovaikutusta Pyhän Kolminaisuuden kanssa. Pyhä Kolminaisuus tarkoittaa kristillisen uskonopin keskeistä ydintä, eli kolmiyhteisyys koostuu Isästä eli Luojasta, Pojasta eli Jeesuksesta Kristuksesta ja Pyhästä Hengestä. Rukous voi olla suunnattuna Pyhälle Kolminaisuudelle tai jollekin näistä kolmesta Jumalan persoonista. Sen lisäksi, että rukous on jatkuvaa yhteyttä Jumalaan, on se myös Jumalan yhteyttä ihmiseen (Teinonen 1990: 13).

Katolisen kirkon arkkipiispa ilmaisee rukouksen olevan jotakin äärimmäisen yksinkertaista, joka nousee sydämestämme, kun on sopivat edellytykset. Rukous ja rukouksen oppiminen lähtee siitä periaatteesta, että aidosti omia kokemuksiaan elävä ihminen tuntee vaistomaisesti tarvetta rukouksiin ylistää ja kiittää Jumalaa ja uhrata hänelle rukouksensa. Rukouksessa emme oikeastaan itse rukoile, vaan Pyhä Henki rukoilee meissä. Jeesus itse opetti täydellisen kristityn rukouksen näin sanoen:

Isä, ei niin kuin minä tahdon, vaan niin kuin sinä.

(Martini 1997: 12 – 14, 25.)

Ortodoksisen uskon ja opetuksen mukaan rukous antaa ihmiselle ainakin hetkittäin mahdollisuuden kohottautua arjesta Jumalan valtakuntaan, toivoon, rakkauteen ja kirkkauteen. Sydäimestä kumpuava rukous rauhoittaa mieltä ja antaa uutta elämänuskoa. (Rukouskirja Orogion 2000: 8, 9.) Ortodoksisen opetuksen mukaan rukoilemista on jo se, että ymmärrys ja sydän ovat turvautuneet ja suuntautuneet Jumalaan. Rukouksessa on pyrittävä siihen, että sydämessä kehittyisi hiljainen, mutta lämmin ja pysyvä Jumalaan kohdistuva tunne. Ydin on juurtumisessa Jumalan muistamiseen eli vaeltamiseen hänen läsnäolonsa tunnossa. (Jeesuksen rukous 2005: 120, 153, 169.) Ortodoksisuus korostaa rukouksen olevan Hengen toimintaa. Hengen toiminnan tuloksena rukouksen kautta to-

teutuu Hengen hedelmät, joita ovat mm. rakkaus, rauha, ilo, nöyryys, lempeys, vilpittömyys, pitkämielisyys, jotka apostoli Paavali Raamatussa Galatalaiskirjeessä ilmaisee. (Jeesuksen rukous 2005: 170; Raamattu Gal 5:22.)

Kristityn rukousta verrataan hengittämiseen. Se on jatkuvaa puhetta Jumalan kanssa. Se ei kuitenkaan sulje pois erikseen lausuttavia rukouksia. Luther kehottaakin meitä siunaamaan itsemme aamuisin ja iltaisin. (Huovinen 2005: 68.) Rukous voi olla tutun iltarukous, ruokarukous tai Isä Meidän - rukous. Tai se voi olla spontaania sanallista tai hiljaista, meditatiivista rukousta. Rukoilla voi yksin tai yhdessä. Rukousta toisten puolesta kutsutaan esirukoukseksi. (evl.fi 2020.) Esirukous voi tapahtua ääneen tai hiljaa omassa mielessä, etukäteen tai tässä ja nyt hetkessä.

Erikseen lausuttuja rukouksen muotoja ovat ns. valmiit rukoukset, kuten Isä Meidän –rukous, Herran siunaus, erilaiset iltarukoukset ja ruokarukoukset. Valmiita rukouksia löytyy moniin eri elämäntilanteisiin kirjoitettuina, kuten kaste-, rippi-, ja hääjuhliin, hautajaisiin, kodin siunaukseen, Äitienpäivään tai syntymäpäiväjuhliin sekä erilaisiin juhlapyyhiin liittyen. Valmisrukouksia, kuten kaikkea rukousta, voi käyttää monin eri tavoin. Rukous voi olla myös laulun muodossa, tanssia tai kehollista liikettä. Ikonit ja ikonien katselu liittyvät myös rukoukseen ja ovat rukousta, erityisesti ortodoksisessa perinteessä ikonien äärellä rukoilu on hyvin keskeistä.

Tässä opinnäytetyössä avaan tarkemmin kontemplatiiviseen rukoukseen pohjautuvaa keskeistävää rukousta. Yhtäläisyyttä sillä Jeesuksen rukouksen ja Sydämen rukouksen kanssa.

### 3.1.1 Kontemplatiivinen rukous

Kontemplatiivinen rukous on meditatiivista rukousta. Kontemplaatio määritellään yleensä mietiskelyksi. Kontemplatiivinen rukous opettaa olemaan hiljaisuudessa Jumalan läsnäolossa. Hiljaisuus on Jumalan ensimmäinen kieli. Meidän on opeteltava olemaan hiljaa ja lepäämään Jumalassa kuullaksemme Jumalan äänen. Kontemplatiivisessa rukouksessa intuitiiviset kykymme, passiivinen äly ja Jumalaan suuntautuminen pääsevät ”hiljaiseen pisteeseen”. Tämä hiljainen piste on paikka, jossa henkilökohtainen identiteettimme on juurtuneena Jumalaan ja, jossa voi kokea hänen pysyvän läsnäolon. Kontemplatiivisen rukouksen säännöllinen harjoittaminen käynnistää paranemisprosessin, jota Keating kutsuu ”Jumalan terapiaksi”. (Keating 1999: 15, 154.) Kontemplatiivisuuden ta-

voite siis yksinkertaisuudessaan on pyrkiä pääsemään irti ajatuksista ja tunteista, saavuttaa ikään kuin vapaa, tyhjä mieli. Terapiatyössä terapeutti tarvitsee tällaista mielentilaa, ja siitä puhutaan terapian viitekehityksessä yleensä ”ei tietämisen tilana”.

Yksi tunnettu kontemplatiivisen rukouksen harjoittaja on 1500 – luvulla vaikuttanut mystikko Teresa Avilalainen. Hänen mallinsa kontemplatiiviseen rukoukseen sisältää erilaisia vaiheita, joita hän kuvaa ihmisen sisäisinä asuntoina. Rukous on hengellinen matka, joka vie kohti perinpohjaista muutosta, jonka tuoma yhdistyminen on tietoisuuden rakenteen muuttumista. Hengellisen matkan yksi olennainen asenne on kiitollisuus. Jumalan rakkauden kokeminen tekee meidät kykeneviksi ymmärtämään tunteiden tasolla, missä todelliset arvot löytyvät. (Keating 1999: 154 – 160.)

### 3.1.2 Keskeistävä rukous

Meninger, Pennington ja Keating kehittivät 1975 – luvulla muinaiskristilliseen pohdiskeluperinteeseen kuuluvan rukouksen, jonka tarkoituksena oli tarjota yksinkertainen menetelmä kristillisen mietiskelyn harjoittamiseen. Tätä rukousta kutsutaan keskeistäväksi rukoukseksi (Centering prayer). Sen tarkoitus on keskittyä Jumalan läsnäoloon hiljaisuudessa ja olla avoin Jumalalle. Keskeistävä rukous on siis hiljaisuudessa olemista, lepäämistä. Kyse on ajatuksista irti päästämisestä. Se on prosessi, jossa Jumalan läsnäolossa katsotaan itseemme, sisimpäämme, siihen, keitä me olemme. Keskeistävä rukous on yksinkertaista sydämen rukousta, jolla pyritään raivaamaan tilaa tavoille, jotka edistävät avoimuutta Hengen innoitukselle (Keating 1999: 238). Kommunikaatio Jumalan kanssa tapahtuu syvällä hengellisellä tasolla. Keating toteaa;

Kokemus jumalien läsnäolosta rukouksen aikana aktivoi kykyämme hahmottaa Jumalaa normaaleissa, arkisissa tapahtumissa. Rukouksen kypsä hedelmä on tuoda takaisin jokapäiväisen elämän nöyryyttäviin rutiineihin spontaani tietoisuus Hänen (Jumalan) kuuliaisesta läsnäolostaan kaikessa, läpi ja sen ulkopuolella. (Blanton 2010: 135 – 136, 138.)

Jo edellä mainittu Thomas Keating, katolinen sisteriläismunkki, on myöhemmin kehittänyt Jumalan terapiaksi kutsutun parantamismenetelmän, jossa käytetään keskeistävää rukousta. Tämä rukousmuoto kuuluu siis kontemplatiiviseen rukoustapaan, joka on kuin elämäntapa. Keating käyttää termiä jumalallinen Indwelling, joka pitää sisällään ihmisen ns. ”väärän itsen” ja jumalallisen terapian. Hänen opetuksensa mukaan jumalien hengen asuinpaikka on ihmisen psyyken keskellä. Jumalallisen terapian syvin tarkoitus on hoitaa ihmisen Jumalasuhdetta ja psyykettä, auttaa ihmistä tulemaan tietoiseksi omasta



“väärästä itsestään” ja vahvistaa sekä eheyttää oma “aito itse”. Jumalallisen terapian tarkoitus on korjata ihmisen psyyken rakennetta. (Keating 2007: 361, 367 – 372.)

Keating käyttää tästä Jumalan läsnäoloon suostumisesta kuvausta “Tässä minä olen. Seuraava askel on sitten Jumalasta kiinni.” Pyrkimys on siis saavuttaa olotila, jossa voi olla levossa ja ajattelematta. Keskeistävässä rukouksessa ja Jumalan terapiassa rukouksen harjoittamisessa keskeistä on rukoilijan valitsema Pyhä sana, jonka käyttämisestä rukous alkaa. Sana voi olla mikä vaan, joka auttaa hellästi palauttamaan rukoilijan Jumalan läsnäoloon ja levon olotilaan. Pyhä sana auttaa rukoilijaa rauhoittamaan ja hiljentämään ajatuksiansa ja mielikuviansa sekä tunteitansa. Sen tarkoitus on auttaa avautumaan sisäisesti Jumalalle. Keating puhuu siitä, että rukous on kuin työskentelemistä psykoterapeutin kanssa. Hengellinen matka vertautuu psykoterapiaan. Jumala ikään kuin asettaa sormensa juuri siihen kohtaan meissä, joka tarvitsee huomiota hengellisen kasvumme prosessissa. (Keating 1999: 37 – 38, 238.) Keskeistävästä rukouksesta käytetään myös termejä keskittävä rukous, ydinrukous, mietiskelevä rukous ja sydänrukous.

Nouwen puhuu samankaltaisesta rukouksen muodosta, jota hän kutsuu Sydämen rukoukseksi. Nouwenin mukaan meille, jotka pidämme järkeä keskeisenä, on erityisen tärkeää oppia rukoilemaan sydämellä ja sydämeistä. Hiljaa olo merkitsee lämpenemistä ja hiljaisuudessa voi sisällämme latautua uusia, parantavia sanoja. Nouwen käyttää tästä termiä “hiljaisuuden kammio”. Se on täynnä rukoushiljaisuutta. Jo vanhat keskiajan erämaaisät neuvoivat, miten päästään järjen tasolta hiljaiseen “sydämen rukoukseen”, lakkaamattoman rukouksen perusasenteeseen. Sydämen rukous on Jumalan läsnäolossa olemista ajatukset keskitettyinä sydämeen. Sydän on olemuksessamme se kohta, missä Jumalan Henki asuu ja missä olemme täydellisesti yksi. Sydämen rukous suuntautuu ihmisen sisimmästä Jumalaa kohti ja vaikuttaa siten koko meidän ihmisyyteemme. Sydän on olemuksemme keskus, jossa olemme suhteessa Jumalaan, itseemme ja toisiin ihmisiin. Hiljaisuus varjelee ja tuo vapautta kohdata toiset ihmiset. (Nouwen 1995: 7 – 8, 69, 75 – 77.)

### 3.2 Rukouksen vaikutuksia

Californialaisen pastori Daniel Prechtelin vuosien aikana saatujen kokemusten ja havaintojen mukaan säännöllinen rukouselämä vaikuttaa merkittävästi yksilön ja yhteisön elämään. Hän kuvaa esimerkein yhteisöjä ja yksilöiden elämiä, jotka säännöllisen rukouselämän myötä olivat muuttuneet. Näitä vaikutuksia ja muutoksia hän kuvaa

mm. lisääntyneenä myötätuntona, rakkautena ja kiitollisuutena sekä arvostuksen kasvamisena omaa elämää ja kaikkea luotua kohtaan. Säännölliseen rukoukseen sitoutuminen vaikutti hänen havaintojensa mukaan kaksisuuntaisesti, eli yksilön ja yhteisön hyvinvointiin ja sen myötä toisista ihmisistä ja ympäristöstä huolehtimiseen ja auttamiseen. (Prechtel 2010.)

Itäisen Illinoisin yliopiston tekemän kuutta eri rukoustyyppiä koskevan verkotutkimuksen tulokset osoittivat, että rukouksen muodolla eli tyyppillä on vaikutusta yksilön hyvinvointikokemukseen. Tutkimuksessa nimettiin tällaiset yksilön hyvinvointikokemukseen vaikuttavat osa-alueet subjektiivisen hyvinvoinnin toimenpiteiksi, joita ovat itsetunto, optimismi, merkitys elämässä ja tyytyväisyys elämään. Rukoustyypit, joilla oli positiiviset suhteet näihin hyvinvointitoimenpiteisiin näyttivät olevan enemmän keskityneitä Jumalaan ja vähemmän egokeskittyneitä. Tutkimuksen tulokset korostavat psykologisen merkityksen roolia osana prosessia, jossa rukous vaikuttaa psykologiseen hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistui 430 vastaajaa eri puolilta maailmaa ja eri uskonnokunnista. (Whittington Tammikuu 2010.) Rukoilemisen on monissa tutkimuksissa todettu lisäävän psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia (Säisä-Winter 2018: 163).

Aiemmin esitelty keskeistävä rukous kuuluu edellä kuvatun tutkimuksen rukoustyyliin, joka on jumalakeskeinen. Tämän rukousmuodon on todettu näissä tutkimuksissa vaikuttavan myönteisesti psykologisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin, joita tutkimuksessa ovat itsetunto, optimismi, merkitys elämässä ja tyytyväisyys elämään. Voimavarat syntyvät ja koostuvat monenlaisista osa-alueista ja tekijöistä, ja kyseisen tutkimuksen esille tuomat psykologisen hyvinvoinnin osa-alueet, joista käytetään termiä toimenpiteet, sisältyvät voimavaroihin.

### 3.3 Rukous voi vahvistaa resilienssiä

Meditaation, mindfulnessin ja toistuvan rukoilemisen on havaittu vahvistavan stressinhallintakykyä ja lisäävän ns. rentoutumisvastetta, joka on stressivasteen vastakohta. Rentoutumisvaste aiheuttaa geenitasolla väliaikaisia transkriptiomuutoksia energia-ai-neenvaihdunnassa, insuliinin erityksessä ja tulehduksellisissa reiteissä. Nämä tutkimustulokset viittaisivat siihen, että rukous lisää tai vahvistaa resilienssiä ainakin sen stressiä lieventävien vaikutusten ansiosta. Poijulan teoksessa tuodaan esille uskonnollisten uskomusten ja käytäntöjen hyödyllisyyttä resilienssin näkökulmasta, kuten esimerkiksi se, että ne voivat ravita spiritualiteettia, edistää sosiaalista tukea, antaa kosketuksen

moraaliseen kauneuteen kuten rakkauteen ja hyvyyteen. Poijula viittaa myös tutkimukseen (Brooks 2008), jonka mukaan ystävällisen jumalakuvan omaavat uskovat ovat onnellisempia kuin ankaran tai rankaisevan jumalakuvan omaavat. Uskonto voi siis tehdä onnettomaksi, jos jumalakuva on onneton. (Poijula 2018: 204.)

Resilienteille ihmisille ja yhteisöille on ominaista kyky nähdä tai luoda merkitys vastoinikäymisille tai kärsimykselle. Resilientit ihmiset osallistuvat aktiivisesti elämän tapahtumiin ja heidän erityispiirre on päättäväisyys hallita omaa kohtaloaan myös olosuhteissa, joita niitä ei voi hallita. Yksilöiden ja perheiden resilienssi ilmenee voimakasta stressiä ja sopeutumista vaativissa vaikeissa elämäntapahtumissa tai elämänvaiheissa. Organisaatioiden resilienssi taas liittyy erityisesti muutoksista ja kriiseistä selviytymiseen. Resilienssi ei kuitenkaan ole yleinen ominaisuus tai persoonallisuuden piirre, sosiaalista pätevyyttä tai mielenterveyttä. Resilienssin voidaan ajatella olevan stressinhallintaa, sopeutumiskykyä, selviytymiskykyä, eteenpäin ponnahtamista sekä palautumisenkykyä, se on lopputulos onnistuneesta sopeutumisesta vastoinikäymiseen ja se ilmenee kestävytenä, toipumisena tai molempina. Resilienssi määritellään pitkäaikaiseksi hyvinvoinniksi. Resilienssi voidaan laajasti määritellä dynaamisen systeemin kyvyksi sopeutua onnistuneesti häiriöihin, jotka uhkaavat sen toimintaa, elinkykyisyyttä tai kehitystä. (Poijula 2018: 16 – 19, 32.)

### 3.4 Rukous lisää myötätuntoa toisia kohtaan

Vuonna 2015 julkaistussa tutkimuksessa esitettiin keskeistävän rukouksen säännöllisen harjoittamisen vaikutuksia. Osallistujat mm. kuvasivat, että kun he tunsivat suuremman yhtenäisyyden Jumalan kanssa rukouksen kautta, he kokivat myös hetkiä, joissa he tunsivat rukouksen tunteen lakkaamatta muiden ihmisten puolesta, varsinkin kun nämä henkilöt kohtasivat merkittävää kärsimystä. Osallistujat kokivat jumalasuhteen lähentyneen ja sen aikaansaamia vaikutuksia tunnetasolla ja käyttäytymisessään. Osallistujat mainitsivat esimerkiksi myötätunnon, kunnioituksen ja arvostuksen niin itseä kuin toisia kohtaan lisääntyneen. (Fox, Gutierrez, Haas ym. 2015.) Tämä tutkimustulos on hyvin kiinnostava ja herättää kysymyksen siitä, että mikä merkitys tällaisella rukouksella voisi olla perheneuvojan työssä. Tätä vahvistaa myös Keatingin havainto, että mitä syvemmin koemme Jumalan armoa, sitä enemmän tunnemme myötäkärsimistä toisia kohtaan (Keating 1999: 37). Tämän tutkimuksen perusteella voidaan ajatella, että myös perheneuvojan rukouksessa kokema yhtenäisyys Jumalan kanssa esimerkiksi antaisi voimavaroja olla toisen ihmisen kärsimyksen äärellä sekä tuntea suurempaa myötätuntoa ja arvostusta niin itseä kuin toistakin kohtaan.

### 3.5 Rukous osana perheneuvojan terapia- ja sielunhoitotyötä

Perheneuvojan oma asenne ja kokemus hengellisyydestä ja rukouksesta sekä Jumalasta vaikuttaa asiakaskohtaamiseen ja tilaan, jossa terapeutin ja sielunhoidollinen läsnäolo tapahtuu. Vaikka tässä opinnäytetyössä ei tutkita tätä näkökulmaa itsessään, niin sen tiedostaminen ja huomioiminen on kuitenkin oleellista puhuttaessa rukouksen merkityksestä perheneuvojan työssä ja työhön. On oletettavaa, että asiakaskohtaamiset ja tämä tila, jossa kohtaaminen ja läsnäolo tapahtuvat, vaikuttaa myös perheneuvojan voimavaroihin. Siten voidaan ikään kuin ajatella, että rukouksella on välillinen vaikutus asiakaskohtaamisiin ja sitä kautta takaisin perheneuvojan voimavaroihin.

Psykoterapeutti Blantonin kirjoittamassa artikkelissa kuvataan keskeistävän rukouksen hyödyntämisen mahdollisuutta ja merkitystä terapiatyössä. Artikkelissa todetaan keskeistävän rukouksen säännöllisen käytännön auttavan ihmistä kehittämään vapautumiskykyä. Rukousprosessin kautta kehittyy kohtaamisen taito, kyky kohdata sekä mennyt että nykyhetki. Keskeistävä rukous opettaa asiakasta huomaamaan ajatuksiaan ja tunteitaan ilman, että niihin tarvitsee reagoida. Asiakkaat voivat pysyä yhteydessä henkisiin prosesseihinsa myös silloin, kun ne ovat tuskallisia tai epämiellyttäviä. Keskeistävää rukousta voi käyttää joko tietoisena menetelmänä asiakkaan kanssa opettaen asiakasta käyttämään sitä, tai se voi toimia terapeutin omana sisäisenä viitekehyksenä, jolloin sen vaikutus on välillinen. (Blanton 2010: 142, 143.) Keskeistävässä rukouksessa on yleismaailmallisesti ehkä tunnetumman mindfulnessin ja meditaation kanssa paljon yhtäläisyyksiä.

Tässä opinnäytetyössä päähuomio on perheneuvojan / terapeutin sisäisessä viitekehyydessä, sillä tarkoitus on tutkia rukouksen merkitystä perheneuvojen eli kirkossa terapiatyötä tekevien voimavaroihin ja voimaantumiseen. Kiinnostavaa on, miten perheneuvojan mahdollinen oma rukouselämä heijastuu asiakastyöhön ja mitä merkityksiä perheneuvoja antaa rukouksen vaikutuksesta osana sielunhoito- ja terapiatyötä. Tässä opinnäytetyössä rajataan kuitenkin varsinaiset kysymykset asiakassuhteesta tai rukouksen käyttämisestä yhdessä asiakkaan kanssa pois. On kuitenkin huomioitava, että nämä elementit ja kysymykset saattavat nousta perheneuvojan vastauksista esille.

### 3.6 Jumalasuhte ja rukous

Kysymys siitä, miten henkilön oma jumalasuhte ja käsitys Jumalasta ja rukouksesta vaikuttaa psykoterapiaan, on mielenkiintoinen. Jumalasuhdetta verrataan Hyrcin

tutkimuksessa psykoterapiasuhteeseen. Tässä on yhtäläisyyttä Keatingin Jumalan terapian ja Jumalasta psykoterapeuttina puhumisen kanssa. Hyrckin näkemykseen liittyy pohdinta siitä, kuinka asiakas voi kokea samanlaisia kokemuksia ja tunteita, tehdä oleksia ja tulkintoja kuin rukoilija / työntekijä omassa rukouksessaan ja Jumalasuhteessaan. Hyrck puhuu teoksessaan mm. huolenpidon mielentilasta, jossa tärkeää on vain, että jokainen rukoilija löytää oman tiensä armollisen Jumalan kohtaamiseen. Jokainen luo rukoillessaan omanlaisensa tavan lähestyä Jumalaa. Tärkeää on, että ihminen voi kertoa asioistaan Jumalalle itselleen kunakin hetkenä ominaisella tavalla. Huolenpidon mielentilassa keskeisen aseman saa hoitava rakkaus ja Jumalan johdatus tarkoittaa ennen muuta sitä, että ihminen voi luottaa olevansa rakkauden ympäröimä, tapahtuipa hänelle mitä tahansa. (Hyrck 2014: 154 – 159, 164.)

Nämä Hyrckin näkökulmat puhuvat samanlaisesta kokemuksellisuudesta ja Jumalan läsnäolosta kuin aiemmin esille tuodut rukouksen vaikutukset ihmisessä ns. jumalakeskeisissä rukoustyyliissä. Niissä kuuluu rakkaudellisuus, levollisuus, läsnäolo, luottamus ja Jumalan läheisyys. Hyrckin esiin nostamat ajatukset ovat kiinnostavia tutkittaessa hengellisyyden ja rukouksen merkitystä ja vaikutusta perheneuvojan voimavaroihin, sillä perheneuvojan voimavarat sekä oma asenne ja kokemus rukouksesta vaikuttaa asiakaskohtaamiseen ja tilaan, jossa terapeutin ja sielunhoidollinen läsnäolo tapahtuu.

## 4 Voimaantuminen

Voimaantumisen käsite tuli suosituksi 1980-luvun puolivälissä. Se liittyi monenlaisiin hyvinvointia lisääviin hankkeisiin, joita toteuttiin laajasti monenlaisten työyhteisöjen ja järjestöjen kautta. Voimaantumisella on tärkeä asema myös kansalaisten oikeuksia ja aktiivisuutta ja vähemmistöjen itsemääräämisoikeutta parantavissa liikkeissä. (Siitonen 1999: 84.) Voimaantumisen englanninkielinen käsite on empowerment, jota käytetään yleisemmin voimaantumisen määrittelyssä. Empowermentin käsite ei ole suomeksi vakiintunut ja on siten vaikeasti määriteltävä käsite. Empowerment on sisäisen voimaantumisen rakentamista, josta käytetään termiä voimaantuminen. Se on perusluonteeltaan ihmisestä itsestään lähtevä henkilökohtainen prosessi, mutta on samalla myös sosiaalinen prosessi. Voimaantunut ihminen on löytänyt voimavaransa. (Siitonen 1999: 92 - 93.)

Voimaantuminen (empowerment) on yksilön henkilökohtainen prosessi, joka näkyy yksilön parantuneena itsetuntona ja tietoisuutena itsestään, päämäärästään ja valinnois-

taan. Voimaantumista edeltää havahtumisen ja valtaistumisen prosessi. Voimaantuminen on siten jatkuvaa havahtumista ja tietoisien elämän tarkistamista. Se myös edellyttää valtaistumisen kokemuksen eli ihmisen tunnetta siitä, että hänellä on valta päättää itseään ja elämäänsä koskevista asioista. Voimaantumisen prosessi on kyse persoonallisesta, sosiaalisesta ja henkisestä prosessista. Tähän prosessiin sisältyy sisäinen voiman tunne, joka syntyy, kun voi vapaasti valita ja toteuttaa oman kehityksen ja kasvun haltuunottoa ja päämäärien asettamista sekä uskosta niiden toteutumiseen. (Räsänen 2006: 10 - 11, 78, 92, 102.) Voimaantumisen prosessi alkaa oman muutoksen tarpeen tiedostamisesta. Sitä voidaan kuvata alkutilaksi ja siihen liittyy myös tiedostaminen uudelleen ajattelun tarpeesta. (Takanen 2005: 77). Voimaantuminen rakennetaan tietoisien ajattelun ja valintojen kautta. Voimaantumista jäsentävät ihmisen suhde itseensä, päämääriinsä, tunteisiinsa ja ympäristöönsä. (Räsänen 2006: 90 – 92.)

Voimaantuminen voidaan myös määritellä Heleena Mattilan mukaan (2007) olevan molemminpuolista hyväksyntää, jota lähimmäisenrakkkaus ravitsee. Sen ydin on hyväksyä toinen ihminen sellaisenaan, sallia toiselle vapaus omaan tahtoon ja olla hallitsematta toista ihmistä. Sama koskee myös omaa itseä. (Räsänen 2015: 11.)

#### 4.1 Voimaantuminen ja yksilö

Yksilön käsityksellä omasta identiteetistä on merkitystä voimaantumisen edellytykselle. Se, että yksilö tiedostaa kuka on ja mikä oma asema on suhteessa toimintaympäristöönsä, luo edellytykset voimaantumisen edellytykselle. Zimmermanin (1995) mukaan ihmisen persoonallisuus, elämäntyyli, ikä ja sukupuoli sekä sosiaalinen ympäristö vaikuttavat yksilön voimaantumiseen. (Mahlakaarto 2010: 26 – 27.) Myös Neufelt ja Grimm (1994) painottavat, että voimaantuneella ihmisellä on selvä identiteetti. Ihmisen on ymmärrettävä oma asemansa toimintaympäristössään ja sen rakenteet. Yhteinen luottamuksellinen puhe eli avoin luottamuksellinen keskustelukuluttuuri näistä on oleellista. Kun ihminen löytää oman minänsä ja, kun hän kokee oman minänsä olevan yhteydessä yhteisön dialogiin. Ja kun hän vielä samanaikaisesti tuntee voimantunnetta, on voimaantumisen tunteminen mahdollista. (Siitonen 1999: 87.)

Voimaantumiseen liittyy myös vapauttava tunne omasta vahvuudesta ja pätevydestä sekä luovuudesta, jotka mahdollistavat toimimisen vapautta. Milsteinin (1990) mukaan voimaantuneella ihmisellä on sellainen itsetunto, että se vahvistaa innostunutta vuorovaikutusta muiden kanssa ja samalla ihminen myös itse vahvistuu tästä vuorovaikutuksesta. Voimaantuneen ihmisen energia ja elämänilo tarttuu muihin ihmisiin. Ja sitä kautta

taas se heijastuu muista ihmisistä takaisin. (Siitonen 1999: 94.) Tässä kuvastuu virtauksen kehä, jossa myönteinen elämänilo ja energia virtaa ihmisestä toisiin ja heijustaa takaisin itseen.

Sisäinen voimantunne on omia voimavaroja vapauttavaa tunnetta, joka ilmenee esimerkiksi myönteisyytenä ja positiivisena latauksena. Sisäinen voimantunne pitää sisällään seitsemän eri kategoriaa, jotka ovat; vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys. Sisäisen voimantunteen saavuttanut ihminen haluaa yrittää parhaansa ja ottaa vastuuta myös yhteisön toisten jäsenten hyvinvoinnista. Vastuun ottamista tukee koettu vapaus, joka on myös oleellinen osatekijä sisäisessä voimantunteessa ja voimaantumisessa. Vapauteen sisältyy esimerkiksi valinnavapaus, vapaaehtoisuus ja itsenäisyys. Vastuuseen sisältyvät esimerkiksi pitkäjänteisyys, aktiivisuus, halu oppia ja rohekus kokeilla, kriittisyys. Luottamukseen kuuluvat esimerkiksi minäkuva, ammatillinen itsetunto ja itseluottamus, omat kyvyt ja luovuus, tyytyväisyys ja innostuneisuus. Konteksti taas pitää sisällään sellaisia osa-alueita kuin sosiaalisuus, tasa-arvoisuus, vuorovaikutus, kollegiaalisuus ja yhteiskunnallisuus. Ilmapiiriin kuuluvat esimerkiksi keskustelukulttuuri, kannustavuus, merkityksellisyys, turvallisuus ja oman roolin löytäminen. Myönteisyys sisältää muun muassa eettisyyden, hyväksynnän, onnistumisen ja positiivisen latauksen osatekijät. (Siitonen 1999: 61 – 81.)

Emootiot liittyvät keskeisesti voimaantumisen kokemukseen ja muodostumiseen. Oakleyn (1993, 6) mukaan emootiot ovat dynaaminen yhdistelmä kognition, halun ja affektiivisuuden suhteesta. Positiivinen lataus, toiveikkuus ja elämänmyönteisyys ovat oleellisia omien voimavarojen vapautumisessa. Ne antavat uutta energiaa ja voimaa pyrkiä kohti omia päämääriä sekä uusien ja haasteellisten tilanteiden kohtaamiseen ja sietämiseen. Toiveikkuus ja positiivinen lataus luo ja vapauttaa voimavaroja. Hyväksymisen kokeminen on yhteydessä turvallisen ilmapiirin, luottamuksellisuuden ja arvostuksen kokemiseen, jotka yhdessä edistävät positiivisen latauksen rakentumista. Golemanin (Goleman 1995a, 90 – 95; 1995b, 212 – 122) mukaan positiivisen lataus on parhaimmillaan lähellä virtauksen käsitettä. Virtauksen tilaan pääseminen taas on tunneälyä parhaimmillaan. Virtauksen tilassa tunteet valjastetaan oppimisen ja suorituksen palvelukseen ja auttavat siten tehtävän suorittamisessa. Tunteet kanavoitetaan ja ne ovat positiivisia ja täynnä energiaa. Toiveikkuus ja optimismi luovat uskoa siihen, että asiat järjestyvät parhain päin. (Siitonen 1999: 61, 151 – 154.)

Tunneäly-teorian kehittäjä Daniel Golemanin (1995) mukaan tunneäly muodostuu itse-tietoisuudesta, mielialan säätelystä, motivoinnista, mielitekojen hallinnasta ja sosiaalisista taidoista. Tunneäly muodostaa hänen teorian mukaan 80% elämässä onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä. Oma sisäinen puhe eli omien tunteiden ja sisäisen äänen kuuntelu, oma ajattelutapa, asenne ja suhtautuminen sekä itseluottamus, oman innostuksen ylläpitäminen ja itsekuri sekä sosiaaliset taidot, kuten tunneviestit, muodostavat siis tunneällyn ja ovat merkittävässä roolissa oman onnistumisen ja kyvykkyyden kokemista. Emootiot vaikuttavat kykyymme toimia ja motiiveihin yhdistettynä ne voivat myös vaikuttaa omanarvontuntoomme sekä toimintamme moraaliin. Siten tunteiden tunnistamisella, ilmaisulla, hallitsemisella ja tunnetaitojen kehittämällä on keskeinen merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja myös menestymiselle. (Siitonen 1999: 154 – 156.)

Eettisyydellä on yhteys voimaantumiseen. Eettisyys on esimerkiksi halua ottaa ja kantaa vastuuta niin itsestä kuin toisistakin. Eettisyys ja vastuullisuus tukevat sisäistä voimaantumista, mutta myös toisinpäin, eli sisäinen voimaantunne heijastuu eettisyytenä ja vastuullisuutena. Ihmisen äänen kuunteleminen liittyy läheisesti voimaantumiseen ja eettisyyteen. Robinsonin mukaan voimaantumiseen sisältyy luonteenomaisena rakentava kuuntelu ja syvällinen välittäminen sekä toisen hyväksyminen sellaisena kuin hän on. Luonteenomaista on myös oman elämän hallinta ja saman hallinnan salliminen muille sekä toisten kunnioittaminen ja jokaisen ainutlaatuisuus ja arvo. (Siitonen 1999: 156 – 157.)

Hyvinvointi voidaan jakaa hedonistiseen ja eudaimoniseen, joista hedonistinen liittyy hyviin tunteisiin ja tyytyväisyyteen, eudaimoninen taas henkilökohtaiseen autonomiaan, merkitykselliseen elämään, positiivisiin ihmissuhteisiin ja henkilökohtaiseen kasvuun. Molemmat näistä hyvinvoinnin puolista tai tasoista edistää terveyttä ja vähentää stressiä sekä masennuksen todennäköisyyttä. (Säisä-Winter 2018: 130 – 131.)

Ellei kukaan kysy minulta mitä voimaantuminen on, niin tiedän, mutta jos tahtoisin selittää sille, joka kysyy en tiedä.

Tämä sovellettu lainaus kirkkoisä Augustuksen tulkinnasta uskosta kertoo jotakin oleellista voimaantumisen mystisyydestä; sitä on hankala sanoittaa. Voimaantuneisuuden sanotaan olevan hyvinvoinnin tila, joka ilmentyessä yksilö tuntee ”olonsa hyväksi”. Vaikeissa olosuhteissakin tämä tila ei ole levottomuutta tai epätasapainoa. Sisäinen rauha, tyyneys ja hiljaisuus sekä tietoisuus omasta henkilökohtaisesta voimasta elämän tosiasioiden edessä sisältyvät voimaantuneisuuteen. Voimaantunut ihminen arvostaa itseään ja toisia. (Räsänen 2015: 9, 11.) Tämä tulkinta voimaantumisesta, sen vaikutuksesta ja



ilmenemisestä osuu monilta osin yhteen rukouksen myönteisten vaikutusten ja ilmene-  
mismuotojen kanssa sekä rukoustutkimuksen kanssa, jossa säännöllinen jumalakeskei-  
nen rukous vahvistaa arvostusta itseä ja toisia kohtaan. Voidaan siis olettaa, että rukous  
itsessään jo vaikuttaa siten kuin voimaantuminenkin. Toisaalta voimaantuminen edellyt-  
tää tekijöitä, jotka mahdollistavat voimaantumisen syntymisen. Tästä näkökulmasta ru-  
kouksen yhteys voimaantumiseen ja sen mahdollistamiseen vaikuttaisi luontevalta.

## 4.2 Voimaantuminen ja resurssit

Voimaantumisen edellytyksenä on ihmisen resurssivaranto, joka liittyy yksilön kykyyn  
käyttää voimavarojaan. Resurssit taas liittyvät olennaisesti ihmisen hyvinvointia koske-  
viin päämääriin ja tavoitteisiin. Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää resursseja, ilman  
niitä se on mahdotonta. Resurssien ominaisuudet ja saatavuus myös määrittävät yksi-  
lölle mahdolliset tavoitteet, eli mitä tavoitteita yksilö voi asettaa. Resurssien riittävyys on  
yhteydessä hyvinvointiin ja resurssit määrittyvät eri kulttuureissa eri tavalla kulttuuristen  
arvostusten mukaan. (Räsänen 2014: 220.) Jos siis oletetaan, että rukous olisi yksi re-  
surssi, voimavara, on sitä osattava käyttää ja hyödyntää jotta se mahdollistaisi voimaan-  
tumista.

Voimaantuminen toimii ikään kuin katalyyttinä sitoutumisprosessissa. Vahva voiman-  
tunne johtaa vahvaan sitoutumiseen. Voimantunteen saavuttamisen ja kokemisen edel-  
lytyksenä ovat persoonallinen toivo, voiman tunne, vastuun kokeminen ja valintojen  
mahdollisuus. Kun ihminen tunnustaa voimantunteen ja osaa nimetä tekijöitä, jotka vie-  
vät ja lisäävät omia voimia, voi hän saada valmiuksia näiden voimien ja valtatekijöiden  
tunnistamiseen. (Räsänen 2015: 11.)

Voimaantumispääoma on kokoava pääoma, kokonaisvaltainen resurssi. Sillä tarkoi-  
taan yhteiskunnan jäsenten koulutusta, tietoja, taitoja, kokemusta, osaamista ja asen-  
teellisiä valmiuksia sekä toimintakykyisyyttä. Kyse on ihmisen informaatioresursseista.  
Voimaantumispääoman voima ilmenee ihmisessä eri tavoin. Se voi ilmetä itseyymmär-  
ryksenä ja kyvykkyytenä tai auktoriteettina ja ahkeruutena. Myös tietämyksen, kutsu-  
muksen, ammattitaidon sekä rauhan ja eettisyyden ilmenemismuodot voivat kertoa tästä  
voimasta. Tilanteiden hallinta ja kielen käyttökin voi kertoa voimaantumispääoman voi-  
masta. Voimaantumispääoma taas ilmenee ajattelussa, tunteiden ilmaisussa ja tahtoelä-  
mässä. (Räsänen 2014: 202.)

Voimaantumispääoma voidaan myös jakaa hiljaiseen tietoon ja hiljaiseen pystyvyyteen. Hiljainen tieto on kokemukseen perustuvaa, arvioivaa ajattelua ja kykyä yhdistellä tietoja. Se on myös vuorovaikutteista sosiaalista toimintaa, tilannetajua ja rohkeutta toimia oman mielen mukaan. Se on persoonallisuuden ja kokemuksien kautta muovautuvaa ei-muodollista osaamista. Hiljainen pätevyys taas voidaan jakaa analyyttiseen, kehitykselliseen, itsensä johtamisen pätevyyteen, valmennuspätevyyteen ja johtamispätevyyteen. (Räsänen 2014: 202.)

### 4.3 Voimaantuminen ja yhteisö

Voimaantumisella tarkoitetaan ihmisen kykyä tunnistaa, arvioida ja käsitellä omia sisäisiä valtapaineita sekä myös häneen kohdistuvia valtapaineita. Ihmisellä on syvä luontainen tarve tuntea itsensä arvokkaaksi. Siten vähäiselläkin tämän kykyisyyden ja oman arvon lisäämisellä voi olla uudistava vaikutus niin yksilöihin, ryhmiin, yhteisöihin ja koko yhteiskuntaan. Se voi myös tuottaa valtavia energiamääriä oppimiseen, kasvuun ja tuottavuuteen. Voimaantumisen ajatellaan toimivan katalyyttinä sitoutumisprosessissa, eli voimantunne johtaa vahvaan sitoutumiseen. Voimaantumisella ja siihen liittyvillä toiminoilla voidaan parantaa työyhteisöjen hyvinvointia parantavaa ja sekä ennalta ehkäistä uupumista. Yhteisöllisen voimaantuminen edellyttää yhteisön jäsenten riittävän yksilöllisen voimaantumistason. (Räsänen 2015: 10 - 11, 18.)

Lucien Seven mukaan tasapainoinen, tyytyväinen elämä on mahdollista niille harvoille, joiden työ vastaa tekijänsä henkilökohtaisia tavoitteita ja joiden taloudellinen ja yhteiskunnallinen asema takaa muidenkin tarpeiden tyydytyksen. Suotuisalla persoonallisuuden kasvulla on merkitys ihmisen kykyyn asettua toisen ihmisen asemaan säilyttäen silti erillisyytensä ja oman toimintakykynsä, joka taas lisää hänen mahdollisuuksiaan lisätä oman elämänsä tyydyttävyyttä. Voimaantuneisuuteen kuuluu kyky asettua toisten ihmisten asemaan, elämään ja heidän toimintaansa sekä kyky tuntea myötätuntoa ja vastustaa loppuun asti vallitsevia epäoikeudenmukaisuuksia. (Räsänen 2014: 12, 225.)

Tämän näkemyksen mukaan voidaan ajatella, että työn sekä taloudellisen ja yhteiskunnallisen aseman merkitys yksilön hyvinvoinnille ja kokemukselle elämäntyytyväisyydestä on tärkeä. Ja suotuisalla persoonallisuuden kasvulla on merkitys ihmisen kykyyn asettua toisen ihmisen asemaan säilyttäen silti erillisyytensä ja oman toimintakykynsä, joka taas lisää hänen mahdollisuuksiaan lisätä oman elämänsä tyydyttävyyttä. Voidaan siis varo-

vasti olettaa, että perheneuvontatyötä tekevällä ja työssängsä tyydytystä kokevalla on riittävän suotuisa persoonallisuuden kasvu ja kokemus henkilökohtaisten tavoitteidensa täyttymisestä työssängsä sekä riittävät voimaantumisen resurssit käytössängsä.

Keskustelu voimaantumisesta ja organisaatiokäyttämymisestä kuuluu myös rakenteellisen voimaantumisen Kanterin teoriaan (Kanter 1993). Tämäng teoriam mukaan voimaantumamista edistetäng työympäristöissä, jotka tarjoavat työntekijöille mahdollisuuden saada tietoa, resursseja, tukea sekä oppia ja kehittyä. Psykologinen voimaantuminen sisältäng osaamisen, autonomiam, työn mielekkyyden ja kyvyn vaikuttaa organisaatioon. (Perkins, Douglas D; Kluska et ai. 2004.)

Voimavarojen ja voimaantumisen merkitys ja vaikutus työhyvinvointiin on ilmeinen. Voimaantuminen on sisäistä voiman tunnetta, joka liittyy minäkäsitykseen ja minäkokemukseen. Oman arvön näkemisellä on myös merkitystä ja vaikutusta. Se, miten ihminen näkee oman arvön ja miten kokee muiden näkeväng sen, vaikuttaa voimavaroihin ja voimaantumiseen. Pohjimmiltaan kysymys on oikeudesta olla oma itsensä. Voimaantunut ihminen on aktiivinen ja käyttää omaa energiaansa ja kokee vapautuneen energiam voimaantumisen tunteena. Tunteet kuten onnellisuus, ilo, kiitollisuus ja myötätunto, hellyys ja rakkaus sisältyvät voimaantuneisuuteen. Ihminen tarvitsee oman itsenä olemiseen muita ihmisiä ja muiden hyväksyntää, joten yhteisöllisyys on siten tärkeää voimaantumisessa. (Kokonaho 2008: 12 - 13.) Pyrkimys syveneväng ammatilliseen itseymmärrykseen, henkiseen vahvistumiseen ja toimintakyvyn lisääntymiseen liittyvät voimaantumiseen (Räsänen 2002: 66).

Perheneuvojan voimaantumisella ja siihen liittyvillä kokemuksilla on siten vaikutusta yksilötason lisäksi myös koko perheneuvonnan työyhteisöjen hyvinvointiin sekä asiakastyöhön. Rukouksen merkityksen ymmärtämismisestä perheneuvojan voimavaroihin ja voimaantumiseen on siten laajempaan kontekstiin peilattuna työhyvinvoinnin kannalta mahdollisesti paljonkin merkitystä.

#### 4.4 Voimavarat

Antonovskyn, salutogeenisen terveyslätöisen teoriam kehittäjän, mukaan tärkeimpiin psykososiaalisiin voimavaroihin kuuluvat ihmiseen liittyvät tekijät, kuten aineelliset voimavarat, tieto ja älykkyys sekä minäkuva / minäkäsitys ja stressinhallintakeinot, sitoutuminen sekä sosiaalinen tuki ja ihmissuhteet. Lisäksi hänestä tärkeitä ovat myös ympäristöön liittyvät tekijät kuten kulttuuri, uskonto, filosofia ja taide sekä ennaltaehkäisevä

terveydenhoito. Geneettiset ja rakenteelliset voimavarat kuuluvat myös voimavaroihin. Salutogeeninen terveyden teoria perustuu kahteen keskeiseen käsitteeseen: koherenssikäsitys (sence of coherence = SOC) ja yleiset kestävyvyn voimavarat (General Resistance Resources = RGRs). Antonovskyn mukaan yleistyneet kestävyvyn voimavarat liittyvät stressitekijöiden ja niiden välttämisen keinoihin. Ne ovat siis kaikkia niitä tekijöitä, joita ihminen, ryhmä kulttuuri tai yhteiskunta käyttää välttääkseen näitä ja kohdatessaan stressitekijöitä tai jännittävässä tilanteissa. Näiden yleisten kestävyvyn voimavarojen lisäksi ihmisellä on erityisiä voimavaroja. Ne voivat olla elämän aikana itse hankittuja tai eri tavoin ulkopuolelta saatuja. Voimavarojen suhteen oleellista on niiden jatkuvuus uusiokäyttäminen. Ja oleellista on myös tunnistaa ne voimavarat, joita on olemassa yhä uudelleen. (Kukkurainen 2015.)

Tutkimusten mukaan vahva SOC eli koherenssikäsitys on yhteydessä hyvään toimintakykyyn, hyvinvointiin ja terveyteen. Koherenssikäsitys on tutkimusten mukaan yhteydessä erityisesti henkiseen terveyteen. Se suojaa ahdistukselta, depressiolta, burnoutilta ja toivottomuudelta. Koherenssikäsityksellä on todettu myös myönteinen vahva yhteys terveyden voimavaroihin. Tässä terveyden voimavaroilla tarkoitetaan esimerkiksi optimismia, kestävyyttä, copingia sekä työn psykososiaalisia tekijöitä. (Kukkurainen 2015.) Koherenssintunteen perusominaisuus on voimaantuminen. Erilaisten resurssitekijöiden lisäksi koherenssin tunne pohjautuu joustaviin puolustautumis- ja selviytymisstrategioihin. Näiden avulla yksilö kykenee joustavasti ratkaisemaan erilaisia elämäntilanteita. Yksilön elämänstrategian muotoilemisen kannalta ydinkäsitteiksi voidaan nimetä kolme avainkäsitettä, joita ovat ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys. Ymmärrettävyys on esimerkiksi sitä, että kykenee hallitsemaan omat sisäiset voimavaransa sekä vuorovaikutuksen ympäristönsä kanssa. Yksilö kokee ymmärtävänsä asioita ja ilmiöitä kognitiivisella tasolla. Hallittavuus taas viittaa yksilön tunteeseen siitä, että hän hallitsee voimavaransa ja ne ovat sellaisia, että niiden avulla voi vastata erilaisiin haasteisiin. Mielekkyys sitten määrittelee, miten yksilö kokee elämänsä tarkoituksen ja osoittaa, osaako yksilö mobilisoida voimavarojaan erilaisiin sitoumuksiin ja haasteisiin. Emotionaalisen mielekkyyden tunteminen ihmiselle on oleellista. (Räsänen 2006: 48, 49.)

Räsänen mukaan perusvoimavaroja ovat materiaallinen ympäristö, persoonalliset luonteenpiirteet sekä energialähteet. Optimismi ja pessimismi esimerkiksi liittyvät persoonallisiin luonteenpiirteisiin ja energialähteisiin raha, tieto ja sosiaalinen kompetenssi. Lisäksi on jalostettuja voimavaroja, joita ihminen pyrkii saamaan perusvoimavarojen kautta. Jalostettuja voimavaroja on esimerkiksi hyvä itsetunto, hallinnantunne, ylpeyden- ja turval-

lisuudentunne, ja näitä ihminen liittää osaksi persoonallisuuttaan. Ihmisen persoonallisuus muuttuu erilaisten elämäntapahtumien seurauksena. Voimavarojaan ihminen kehittää siten, että persoonallisuus, temperamentti, luonne ja voimavarat ovat sopusoinnussa keskenään. (Räsänen 2015: 7.)

Stevan Hobfollin voimavarateorian mukaan ihminen pyrkii saavuttamaan, suojaamaan ja palauttamaan arvostamiaan ja itselleen merkityksellisiä voimavaroja. Voimavaroja voi olla aineelliset tekijät, olosuhteet, henkilökohtaiset ominaisuudet ja erilaiset energian muodot, kuten tieto, joita yksilö arvostaa tai joiden avulla yksilö voi saavuttaa tavoitteensa. (Säisä-Winter 2018: 71.)

## 4.5 Hengelliset voimavarat

Voimavaroihin kuuluu ihmisen henkiset tarpeet ja vahvuudet. Hengellisyys on uskon käytännöllistä harjoittamista, johon rukous kuuluu. Hengelliset ja uskonnolliset rituaalit ja harjoitukset, kuten jumalanpalvelus ja ehtoollisen vietto sekä yhteys toisiin uskoviin ovat uskon todeksi elämistä eli hengellisyyden harjoittamista. Osalle hiljaisuus ja mietiskely, tai laulaminen ja hengellinen musiikki ovat tapoja toteuttaa hengellisyytään. Myös oman uskonnon pyhän kirjan lukeminen kuuluvat hengellisyyden harjoittamiseen. Hengellisyyden voidaan sanoa olevan halua ymmärtää yliluonnollisen olemassaoloa sekä myös suhdetta muihin ihmisiin, Jumalaan ja maailmankaikkeuteen. Toivo ja toivon saamisen kokemus liittyvät oleellisesti hengellisyyteen. Toivo luo uskoa tulevaan. (Aalto & Gothoni 2009: 12.)

Uskonto voi tarjota ihmiselle paljon voimavaroja. Uskonnollinen ihminen saa kokea elämänsä olevan Jumalan käsissä. Tästä puhutaan myös suuremman käsissä olemisesta. Ihmisellä on erilaisia hengellisiä tarpeita. Ne voidaan jaotella neljään ryhmään. Ensimmäinen pitää sisällään ihmisen tarpeen tulla sovitetuksi itsensä ja läheistensä sekä Jumalan kanssa. Toiseksi ihmisellä on tarve suojautua, kun kaikki muu uhkaa hajota. Tämän ajatellaan olevan toinen hengellinen tarve, saada suojaa. Elämän eheytyksen löytäminen on ihmisen hengellinen tarve, joka tässä jaotellaan kolmanneksi tarpeeksi. Neljäntenä tarpeena ihmiselle on kiitollisuuden ja täyttymyksen saavuttamisen tarve. (Aalto & Gothoni 2009: 13.) Uskonnollisuus näyttäisi tutkimusten perusteella olevan useammin yhteydessä hyvään fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen kuin huonoon. Uskonto saattaa lisätä hyvinvoinnin tunnetta, ja se taas voi ilmetä esimerkiksi vähäisempänä masennuksen esiintyvyytenä. Usko voi vaikuttaa ihmismieltä eheyttävästi. (Teinonen 2007: 34 – 35.)

## 5 Opinnäytetyön toteutus

### 5.1 Tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, mikä merkitys ja yhteys rukouksella on perheneuvojan omiin voimavaroihin ja voimaantumiseen työssään. Opinnäytetyön taustalla on kiinnostus perheneuvojan työhyvinvoinnista voimavarojen ja voimaantumisen näkökulmasta sekä erityisesti rukouksen merkityksestä niihin. Tutkimuskysymyksillä pyritään löytämään vastauksia ensinnäkin siihen, millaisia merkityksiä perheneuvoja itse antaa rukoukselle työssään? Toiseksi tarkoitus on etsiä vastauksia siihen, millaisia mahdollisia vaikutuksia rukouksella on perheneuvojan voimavaroihin. Tässä pyritään löytämään rukouksen yhteyttä omiin voimavaroihin. Tavoitteena on lopulta saada vastausta siihen, voiko rukous olla voimavara, joka voimaannuttaa perheneuvojaa hänen työssään?

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

Mitä merkityksiä perheneuvoja antaa rukoukselle omassa työssään?

Millainen yhteys rukouksella on perheneuvojan voimavaroihin?

Miten rukous voi voimaannuttaa perheneuvojaa työssään?

Tutkimuskysymyksiin etsitään vastausta kyselylomakkeen kysymysten avulla, joita on yhteensä 15. Näistä kolme ensimmäistä ovat taustakysymyksiä, joissa pyydetään vielä suostumus ja kysytään koulutustausta sekä perheneuvontatyön kesto. Varsinaisissa kysymyksissä pyydetään muun muassa kertomaan rukouksen määrittelystä, merkityksestä ja roolista itselle perheneuvojana, rukouksen käyttämisestä osana työtä ja omien voimavarojen vahvistamiseksi sekä rukouksen mahdollisista myönteisistä vaikutuksista omiin voimavaroihin. Yksi kysymys liittyy perheneuvojan työssään tarvitsemien voimavarojen kuvaamiseen. Viimeisin kysymys tarjoaa vastaajalle vielä mahdollisuuden ilmaista jotakin aiheeseen liittyvää, jota lomakkeessa ei ehkä ole osattu kysyä, mutta jonka vastaaja kokee tärkeäksi tuoda esille.

### 5.2 Aineistonkeruu ja kohderyhmä

Opinnäytetyössäni käytettiin kvalitatiivista eli laadullista lähestymistapaa ja tutkimusmenetelmänä sähköistä kyselyä. Laadullisella tutkimuksella pyritään saamaan ymmärrys

ilmiöstä ja tulee kysymykseen silloin, kun ilmiötä ei tunneta tai siitä ei ole teorioita, jotka selittäisivät kohteena olevaa ilmiötä. Laadullinen tutkimuksen avulla ilmiöstä voidaan ja pyritään saamaan syvälinen näkemys ja siihen se tarjoaa mahdollisuuden. Laadullisella tutkimuksella ilmiötä voidaan tutkia perusteellisesti, mutta se ei anna mahdollisuutta yleistämiseen, sillä se pätee vain tutkimuskohteen osalta. Tavoitteena on kuvata ja ymmärtää tutkittavaa ilmiötä sekä muodostaa siitä tulkinta. Laadullisessa tutkimuksessa kiinnostus kohdistuu merkityksiin sekä siihen, miten ihmiset näkevät reaalimaailman. (Kananen 2014: 16 - 19.)

Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutettavaan tutkimukseen sisältyy aina kysymys: mitä merkityksiä tutkimuksessa tutkitaan? Tutkijan on tärkeää ymmärtää kokemusten ja käsitysten välinen suhde ja niiden ero. Tutkimusongelman ja tavoitteiden asettelun näkökulmasta tutkijan on oltava tietoinen näiden erosta. Laadullisella tutkimusmenetelmällä voidaan tarkastella ihmisten välistä ja sosiaalista merkitysten maailmaa. Merkityskokonaisuudet ilmenevät ihmisestä lähtöisin olevina ja ihmiseen päätyvinä tapahtumina, ja tavoitteena on tavoittaa ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudesta. (Vilkkä 2015: 118, 119.)

Laadullisen tutkimuksen tiedon keruun pääasiallinen instrumentti on tutkija itse. Tutkijan kautta reaalimaailma suodattuu analyysin ja tulkinnan myötä tutkimustuloksiksi. Laadulliseen tutkimukseen liittyy siis suora kontakti tutkittavan ja tutkijan välillä. (Kananen 2014: 19.) Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin kyselomakkeella, joka sisälsi kirjallisessa muodossa olevia avoimia kysymyksiä. Kyseessä oli sähköinen lomake, ja kyselyyn osallistui ennalta valittuja perheasiain neuvottelukeskusten perheneuvojia. Kyselyyn toivottiin 10 – 15 vastaajaa, joiden valinta tapahtuisi ennakkoinformaation mukaisesti määräajan puitteissa.

Aineistonkeruun menetelmänä toimi sähköinen kysely, joka sisälsi avoimia kysymyksiä. Avoimet kysymykset ovat keskeinen osa laadullisen tutkimuksen menetelmää. Avoimilla kysymyksillä tutkittavasta aiheesta tai ilmiöstä voidaan saada sellaista tietoa, joita ei saisi strukturoiduilla kysymyksillä. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden itse sanoittaa, kuvata ja määritellä heidän merkitystodellisuuttaan ja kokemuksiaan, joista tässä opinnäytetyössä juuri ollaan kiinnostuneita.

Kyselyn toteuttamisena sähköisesti päädyin osittain vallitsevan koronapandemian aiheuttamassa tilanteessa, jonka keskellä kasvokkain toteutetut haastattelut eivät olisi olleet mahdollisia. Koska pandemian kestoa ei voinut ennustaa, oli varmin tapa toteuttaa

kysely sähköisesti. Toinen syy sähköisen kyselyn toteuttamiseen avoimin kysymyksiin liittyi aiheen arkaluontoisuuteen. Vastaajien oli oletettavasti helpompi vastata anonyymeina omassa rauhassaan kysymyksiin, jotka saattoivat olla osalle hyvinkin henkilökohtaisia. Tämä toteuttamistapa saattoi myös mahdollistaa vastaajille rukouksen kontekstiin sopivan oman, rauhallisen hetken itsen äärellä.

Opinnäytetyön kyselyn kohderyhmä oli evankelisluterilaisen kirkon perheasian neuvottelukeskusten työntekijät, perheneuvojat. Kyselyyn valittiin opinnäytetyön aikataulutuksen ja laajuusvaatimukset huomioiden rajattu määrä perheneuvoja. Perheasiain neuvottelukeskuksia on valtakunnallisesti 41 ja niissä työskentelee yhteensä n. 180 perheneuvojaa. Kysely toteutettiin lähettämällä yhteensä 13 perheasiain neuvottelukeskukseen ennakkotiedustelut työntekijöille halukkuudesta osallistua opinnäytetyön kyselyyn. Ennakkotiedustelu lähetettiin keskusten johtajien kautta.

Kyselyyn toivottiin aineiston riittävän luotettavuuden ja objektiivisuuden takaamiseksi 10 - 15 perheneuvojaa. Osallistujiksi pyydettiin henkilöitä, joille rukous on jollakin tavalla merkityksellistä työssään ja he kokivat kiinnostusta osallistua kyselyyn. Tällä pyrittiin rajamaan osallistujiksi henkilöt, jotka vastasivat tutkimuskysymyksen tarkoitusta. Laadullisessa tutkimuksessa oikeiden henkilöiden valinta on satunnaistamista tärkeämpää ja haastateltavien määrälle ei ole tutkimuksellisesti selvää sääntöä. Tavoitteena on valita juuri ne henkilöt, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä eniten. (Kananen 2014: 95, 97.)

Sähköinen kysely lähetettiin kaikille osallistumispyyntöön vastanneille, jotka ilmoittivat sähköpostitse halukkuutensa vastata kyselyyn. Kyselyn yhteydessä lähetettiin tietosuoja- ja suostumuslomake. Pyyntö halukkuudesta osallistua kyselyyn lähetettiin 4. erässä huhti- ja toukokuun aikana yhteensä 13 perheasiain neuvottelukeskusten johtajille, joita pyydettiin välittämään pyyntö työyhteisölleen. Perheneuvoja näissä 13:sta keskuksessa työskentelee yhteensä 88 johtajat mukaanluettuina. Määräaikojen sisällä osallistujiksi ilmoittautui yhteensä 9 vastaajaa, joille lähetettiin sähköinen kysely ja vastausaika annettiin 2 viikkoa. Viimeisen määräajan päättyessä 13.6.2021 vastauksia oli palautunut yhteensä 8.

Valinta lähettää osallistumispyyntöjä erissä perustui siihen ennako-oletukseen, että vastaajien saaminen tapahtuisi nopeammin ja niitä kertyisi kerralla hieman runsaammin. Erissä lähettämisen pyrkimys oli myös hallita vastaajien kokonaismäärää. Vastaajien saaminen osoittautui kuitenkin haastavaksi, jolloin oli otettava suurempi otos keskuksia



mukaan riittävän aineiston saamiseksi ja lähetyseriä kertyi lopulta 4. Tästä syystä aineiston keruun aikataulu kesti suunniteltua kauemmin.

Osallistujat edustivat eri koulutustaustasta tulevia perheneuvojia. Vastaajista suurin osa oli koulutustaustaltaan kirkollisen koulutuksen saaneita, pääosin teologian maistereita, mutta myös diakoniatyöntekijän, ja vaihteleva osa psykologian tai sosiaalialan peruskoulutuksen saaneita. Suurimmalla osalla oli lisäksi psykoterapeutin pätevyys. Työvuosien ikä vaihteli 1 vuodesta yli 20 vuoteen, ja osalla oli aiempaa kokemusta perheneuvonnasta myös osa-aikaisena perheneuvojana ennen vakinaista työsuhdetta.

### 5.3 Eettiset tekijät

Tämä opinnäytetyö noudattaa tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) sekä Ammatikorkeakoulujen rehtorineuvoston Arene ry:n asettamia säädöksiä luotettavan ja eettisen tutkimuksen osalta. Tutkimuseettinen neuvottelukunta määrittelee, että ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen peruslähtökohta on tutkittavien henkilöiden luottamus tutkijoihin ja tieteeseen. Luottamus edellyttää, että tutkimuksiin osallistuvien henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioitetaan. Tutkimukseen osallistujilla on oikeus osallistua vapaaehtoisesti ja missä tahansa vaiheessa myös keskeyttää tai peruuttaa osallistumisensa ilman erillistä syytä tai kielteisiä seurauksia hänelle. Tutkijalla on velvollisuus toimia salassapitosäädösten mukaisesti. Tutkijan on myös huolehdittava omalta osaltaan siitä, että osallistujille ei koidu minkäänlaista haittaa tutkimukseen osallistumisesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 7 - 9.) Tälle opinnäytetyölle on haettu ja saatu tutkimuslupa.

### 5.4 Aineiston analysointi

Tässä opinnäytetyössä on käytetty aineiston analysointiin sisällönanalyysia, joka on laadullisen tutkimusmenetelmän metodi. Sisällönanalyysissä etsitään merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia ja niitä koskeva tieto on esitettävissä sanallisena tulkintana. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia. Menetelmällisesti analyysi tässä opinnäytetyössä on teoriaohjaava, eli siinä hyödynnetään kyselystä saatua aineistoa ja opinnäytetyön teoriaa. Teoriaohjaava tarkoittaa, että siinä on teoreettisia kytkentöjä, mutta ne eivät suoraan pohjaudu teoriaan. Teoria toimi tässä apuna analyysin etenemisessä siten, että esimerkiksi luokitusten hahmottamisessa ja muodostamisessa aikaisempi tieto ja teoria auttoivat jäsentämään runsasta aineistoa. Analyysiyksiköt valittiin aineistosta, mutta aikaisempi tieto ohjasi ja auttoi valintaa. Aikaisemman tiedon merkitys ei ole teoriaa tes-

taava, vaan ennemminkin avaa uusia ajatusuria. Analyysista on kuitenkin tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus. Tutkimusaineisto voidaan kerätä hyvinkin vapaasti. Tässä opinnäytetyössä se on kerätty sähköisellä kyselylomakkeella, joka sisälsi avoimia kysymyksiä. Analyysi eteni ensin aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa analyysia toin mukaan ohjaavaksi avuksi tulkintaa ja ajatusta teoriapohjasta. Teoriaohjaavan analyysin päättelyn logiikassa on yleensä kyse abduktiivisesta päättelystä. (Tuomi & Sarajärvi 2013: 95 – 97; Tuomi & Sarajärvi 2018: 117.)

Aloitin aineiston käsittelyn lukemalla sen useampaan kertaan. Havaitsin, että vastaukset olivat hyvin jäsenneiltyjä ja sisällöltään runsaita. Tähän varmasti vaikutti se, että kyseessä oli sähköinen kysely, joten vastaajat olivat jo vastatessaan tehneet pohdinnan ja muodostaneet ytimekkään vastauksen. Tämä helpotti aineiston lukemista ja käsittelyä. Jatkoin lukemista niin, että luin aina yhden kysymyksen kaikki vastaukset kerrallaan ja lähdin etsimään niistä toistuvuutta. Tämän jälkeen käsitteelin aineistoa jälleen kokonaisuutena, jolloin myös häivyttiin yksittäisen vastaajan vastaukset osaksi kokonaisuutta. Tässä pyrkimykseni oli lisätä objektiivisuuttani siten, etten vastauksia lukiessani yhdistä niitä vastaajaan. Vaikka vastaukset itsessään tallentuivat anonyymeina, saatoin taustatietojen perusteella aavistaa jonkun vastaajan henkilöllisyyden. Esimerkkeinä käyttämäni vastaajien alkuperäiset ilmaukset on kuitenkin valittu aineistosta niin, että ne edustavat monipuolisesti eri vastaajien ilmauksia. Niitä merkitsin vastauksiin värikoodein erottaakseni vastauksia toisistaan.

Ennen varsinaisen sisällönanalyysin aloittamista määritin analyysiyksikön, joka teoriaohjaavassa menetelmässä voi nousta joko teoriasta tai aineistosta, tai olla näiden yhdistelmä. Sen määrittelyä ohjasi tutkimustehtävä, tutkimuskysymykseni ja aineiston laatu. Analyysiyksikkö voi olla ajatuskokonaisuus, lause tai sana, joka toistuu teksteissä. Tässä analyysiyksiköksi valikoitui aineistossa toistuvia sanoja ja lyhyitä lauseita. Tästä sisällönanalyysi jatkui kolmeen toisiaan seuraavaan vaiheeseen, jotka olivat aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely sekä abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämällä eli redusoinnilla tarkoitetaan, että aineistosta karsitaan tutkittavan ilmiön kannalta epäolennainen informaatio pois. Pelkistämistä ohjasi tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset, joiden mukaan aineisto tiivistetään tai pilkotaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 122 – 123.)

Taulukko 1. Esimerkki alkuperäisten ilmausten pelkistämisestä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
"hengittävä yhteys Jumalaan, ympäröivään maailmaan ja itseen, jossa välillä on sanoja, välillä eleitä, välillä ei kumpaakaan näistä..."  "en voisi ajatella tekeväni työtä ilman yhteyttä Jumalaan rukouksen kautta..."	Hengittävä yhteys Jumalaan Yhteys ympäröivään maailmaan Yhteys itseen  Rukousyhteys Jumalaan
"Rukous on merkittävä oman hengellisen elämän hoitaja ja myös työssä jaksamisen auttaja..."  "rukous elvyttää Jumalayhteyttä, ja palauttaa mieleen että Jumala on rakkaus, ja Hänen tahtonsa on että rakastaisimme toisiamme, se auttaa jossain määrin pitämään kurissa omaa ärtymystä, kärsimättömyyttä, laiskuutta, mukavuudenhalua, itsekkyyttä jne. Ja jos ei pitämään aisoissa, niin ainakin näkemään epätoivottavana..."  "Rukous rauhoittaa mieltäni, auttaa keskittymään tulevaan asiakkaaseen, pariin tai perheeseen..."  "koen työni olevan vaativaa ja on lohdullista että voin pyytää Jumalta ymmärrystä, taitoa ja viisautta ihmisten kohtaamiseen..."  "saan iloa ja toivoa tulevaisuuteen ja näen työni merkityksellisenä osana seurakunnan työtä. Koen, että olen kutsumusammattissani..."  "rukous on voimavara, se tuo levollisuutta, auttaa paremmin keskittymään ja olemaan läsnä ihmisten kanssa, joita kohtaan. Olemme yhdessä asiakkaiteni kanssa suuremmissa käsissä..."	Oman hengellisen elämän hoitaja Työssä jaksamisen auttaja  Oman itsen ja tunteiden säätelijä Jumalan rakkaus ohjaava tekijä Rauhoittaa mieltä Auttaa keskittymään  Saan pyytää apua apua ja ohjausta kohtaamiini Mahdollisuus avun pyytämiseen tuo lohdullisuutta  Antaa iloa ja toivoa tulevaisuuteen Rukous vahvistaa työn merkityksellisyyttä  Levollisuutta tuova voimavara Auttaa olemaan läsnä Yhdessä suuremmissa käsissä

Seuraavaksi lähdin ryhmittelemään eli klusteroimaan pelkistettyjä ilmauksia. Ryhmitteilyssä pyrin kokoamaan pelkistetyt yhtäläisyydet ja eroavuudet yhteen, eli ryhmittelin samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ja yhdistin ne omiksi alaluokikseen. Nimesin alaluokat niiden sisältöä kuvaavilla käsitteillä. Ryhmittelyn tarkoitus on tiivistää aineisto yksittäisistä vastauksista ja ilmauksista yhteneväisiin luokkiin. Ryhmittelyn merkitys on suuri, koska sillä luodaan jo pohja perusrakenteelle ja sekä alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajarvi 2018: 124.)

Taulukko 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä alaluokkiin

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Hengittävä yhteys Jumalaan, ympäröivään maailmaan ja itseen Vuorovaikutusta Jumalan kanssa	Tarve yhteyteen
Saan pyytää apua Turvaa, armollisuutta ja lohdullisuutta luova elementti Antaa toivoa ja iloa kaikkeen Rauhoittaa, auttaa keskittymään Ei tarvitse olla omassa varassa Rukouksen kautta mahdollisuus saada voimia	Rukoilemisen tarpeita  Kokemuksia rukouksen kautta saadusta avusta  Kokemus voimavarojen vahvistamisesta

Rukous erityisesti, kun itsellä tai asiakkailla vaikea tilanne Rukous auttaa omat kyvyt ylittävissä ongelmatilanteissa Rukous rohkaisee Rukous auttaa säätelemään tarvittavaa etäisyyttä asiakkaiden elämään Vähentää paineita ja stressiä	Omien rajojen tunnistaminen ja vahvistamisen tarve Läsnäolo- ja kohtaamistaitojen vahvistamisen tarve Rukouksen ammatillisuutta vahvistavat ja auttavat kokemukset
Rukous syvä olemus itsessä Rukous oleellinen osa ammatti-identiteettiä Rukous oleellinen osa perheneuvojuutta	Kokemus rukouksesta ja Jumalasuhteesta oleellisena osana ammatti-identiteettiä Kokemus rukouksesta syvänä olemuksena itsessä
Jumalalta apua, ajatuksia ja ohjausta kohtaamisiin Jumalan rakkaus ohjaava tekijä Rukous vähentää yksin työskentelyn kokemusta Työtä ei voi kuvitella ilman Jumalasuhdetta ja rukousta	Kokemuksia Jumalan avusta ja ohjauksesta Rukouksen kautta työskentelyä Jumalan kanssa ja läsnäolossa

Pelkistettyjen ilmausten yhdistäminen alaluokkiin vei paljon aikaa. Tähän vaikutti aineiston runsaus sekä useissa vastauksissa esiintynyt päällekkäisyys. Niitä olisi voinut yhdistellä monin eri tavoin. Tämä vaihe vaatikin siis aikaa ja aineiston sekä pelkistysten läpikäyntiä useamman kerran.

Seuraavassa vaiheessa yhdistin alaluokkia yläluokkiin ja sitten pääluokkiin. Luokittelu on jo osittain aineiston absrtahointia eli käsitteellistämistä, jossa muodostetaan tulkintaa ja päättelyä tutkittavan ilmiön kannalta olennaisesta tiedosta teoreettisia käsitteitä apuna käyttäen. Tämä vaati myös aikaa, sillä jälleen yhdistelyä olisi voinut tehdä toisinkin päällekkäisyyksien takia. Yläluokkien muodostamisen jälkeen yhdistin ne lopuksi pääluokkiin, joita muodostui viisi. Luokkien yhdistelemisellä pyrin erottamaan aineistosta tutkittavan ilmiön kannalta oleellisen tiedon. (Tuomi & Sarajärvi 2018: 125 – 127.)

Taulukko 3. Esimerkki luokittelusta

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Tarve yhteyteen	Yhteyden ja vuorovaikutuksen tapa	Kokonaisvaltaisen yhteyden väline
Rukoilemisen tarpeita Kokemus resilienssin ja voimavarojen vahvistamisesta	Itseä auttavat tekijät	Voimavarojen vahvistamisen väline
Kokemus omien rajojen tunnistamisen ja vahvistamisen merkityksestä Läsnäolo- ja kohtaamistaitojen vahvistamisen tarve	Rukouksen ammatillisuutta vahvistavat ja auttavat vaikutukset	Ammatillisuuden vahvistamisen väline
Kokemus rukouksesta ja Jumalasuhteesta oleellisena osana ammatti-identiteettiä Kokemus rukouksesta syvänä olemuksena itsessä	Rukouksen merkitys itselle ja ammatti-identiteetille	Ammatti-identiteetin osa

Kokemuksia Jumalan avusta ja ohjauksesta Rukouksen kautta työskentelyä Jumalan kanssa ja läsnäolossa	Jumalan apu ja ohjaus	Jumala työparina
---	-----------------------	------------------

Pidin mielessäni aineistoa läpikäydessä ja koko analyysiprosessin aikana, että tavoitteena on ymmärtää vastanneita perheneuvojia ja heidän maailmaansa. Tämä tarkoittaa, että omat odotukset tai mielipiteet eivät saa vaikuttaa aineiston tulkintaan. Sisällönanalyysi perustuu kuitenkin tulkintaan ja päättelyyn, mutta tulkinnasta on pidettävä erillään omat mielipiteet tai odotukset. Tuloksissa kuvaan luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet ja niiden sisällöt. Johtopäätöksissä pyrin ymmärtämään, mitä tuloksissa kuvatut asiat merkitsevät tutkittaville perheneuvojille. (Tuomi & Sarajärvi 2013: 112 – 113, 117.)

Luotettavuuden arviointia on tehtävä koko ajan suhteessa teoriaan, analyysitapaan, tutkimusaineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, tutkimiseen, tulkintaan, tuloksiin ja johtopäätöksiin. Omat valinnat on pystyttävä kuvaamaan ja perustelemaan sekä se, mistä eri valinnat on tehty, mitä ne ovat olleet ja miten lopullisiin ratkaisuihin on päädytty. Myös omia ratkaisujen tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta on arvioitava tavoitteiden kannalta. (Vilka 2015: 197.)

Analysoinnin luokittelussa päädyin lopulta viiteen pääluokkaan. Luokkia olisi voinut muodostaa toisinkin, mutta kokosin ne tutkimuskysymysten, teorian ja aineiston pohjalta näihin viiteen pääluokkaan. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaisesti teoria ja tutkimuskysymykset auttoivat jäsentämään ja valitsemaan pääluokat. Käsittelen pääluokkia valitussa järjestyksessä, joka tietyllä tavalla rakentaa eräänlaisen polun, tai jatkumon, pääluokasta toiseen.

Ensimmäinen pääluokka sisältää aineistoa, jonka olisi toisaalta osittain voinut yhdistää ”Jumala työparina” pääluokan kanssa yhdistäväksi luokaksi. Samaten päällekkäisyyttä esiintyy ”Ammatti-identiteetin osa” pääluokan kanssa. Vaati aikaa ja lukuisia lukukertoja, jotta jäsenyi ajatus näiden sisällöllistä yhtäläisyyksistä ja toisaalta eroavuuksista. Omaksi pääluokakseen jätin nämä lopulta niiden merkityserojen takia, jotka aineistossa korostuvat ja jotka samalla antavat vastausta tutkimuskysymyksiini.

Ensimmäinen pääluokka **Kokonaisvaltaisen yhteyden väline** kuvaa vastaajien eri tavoin ilmaisemaa rukouksen jatkuvaan mielentilan ja hengitykseen vertautuvaa yhteyttä Jumalaan, joka vastauksissa toistuu ja näyttäytyy eri tavoilla. Mahdollisuus rukoukseen ja tarve jumalayhteyteen näyttäisi olevan vastanneille perheneuvojille perustavanlaatuisen osa ja tapa elää. Tästä muodostui oma pääluokkansa, sillä tämä erityislaatuinen

yhteyden tarve nousi aineistosta esille monien eri kysymysten kautta. Tässä kuvattu rukousyhteys ja jumalayhteys näyttäytyvät kokonaisvaltaisempana ja hieman erilaisena kuvauksena kuin esimerkiksi ”Jumala työparina” pääluokan kuvaukset rukousyhteydestä Jumalan kanssa.

Toisen pääluokan **Voimavarojen vahvistamisen väline** on koottu merkityssisältöjä, jotka liittyvät vastaajien kuvauksiin rukouksen monitahoisesta avusta ja rukouksessa saamistaan henkilökohtaisten tuen, turvan, huolenpidon, rohkaisun, kannattelun, ohjauksen, viisauden, ilon ja toivon sekä vahvistuksen kokemuksista. Tämän pääluokan sisältö on osittain päällekkäinen ”Ammatillisuuden vahvistamisen väline” pääluokan sisällön kanssa, mutta aineiston ja tutkimuskysymysten ohjaamana päätin kuitenkin erottaa nämä toisistaan. Yhteys näiden luokkien välillä on esimerkiksi siinä, että oletettavasti se, mikä vahvistaa itseä ja omia voimavaroja samalla myös vahvistaa omaa ammatillisuutta ja ammatillisia taitoja. Valitsin erottaa nämä luokat käsittelemään perheneuvojan oman itsen vahvistamisen ja avun saannin kuvausta ja sitten omaksi pääluokakseen kokemusta rukouksen vaikutuksesta perheneuvojan työssä. Asiakassuhdetta itsessään tai rukousta yhdessä asiakkaan kanssa en tässä opinnäytetyössä käsittele, vaikka se jonkin verran aineistossa esiintyykin. Asiakassuhde tai perheneuvojan ilmaukset liittyen asiakastyöhön ja asiakastilanteisiin ovat tarkastelussa vain siitä näkökulmasta käsin, jos niiden merkitys ja toteutuminen ovat oleellinen osa perheneuvojien kuvauksissa liittyen omiin voimavaroihin, ammatillisiin taitoihin sekä rukouksen merkitykseen työssä.

Kolmanteen pääluokkaan **Ammatillisuuden vahvistamisen väline** kokosin merkityssisältöjä ja ilmauksia, jotka ilmaisevat ja todentavat perheneuvojien kuvaamia ammatillisia taitoja, omia työssä tarvittavia persoonallisia ominaisuuksia ja sitä kautta ammatillisuutta vahvistavia ja / tai ylläpitäviä elementtejä ja tekijöitä. On hyvä huomioida, että päällekkäisyyttä tosiaan edellä avatun ”Voimavarojen vahvistamisen välineen” sisällön kanssa on jonkin verran, sillä erityisesti ihmissuhde- ja terapiatyössä omat voimavarat, persoonalliset ominaisuudet ja taidot ovat kiinteässä yhteydessä ammatillisten taitojen ja ammatillisuuden kanssa. Tätä käsittelen ja avaan tarkemmin vielä ”Ammatti-identiteetin osa” pääluokassa.

Neljäs pääluokka **Ammatti-identiteetin osa** nousi omaksi pääluokakseen, koska aineistosta ilmeni perheneuvontatyön ja oman työtavan luonteen olevan kytköksissä vahvasti perheneuvojan omaan persoonaan ja rukousyhteyden taas liittyvän oleellisesti omaan persoonaan. Vastaajat kertovat oman persoonan toimivan työvälineenä, joten oman identiteetin yhteys ammatti-identiteettiin on ilmeinen. Rukous ja rukousyhteys mainitaan

merkittäväksi osaksi omaa persoonaa ja osa myös ilmaisi suoraan, että rukous on tärkeä osa omaa ammatti-identiteettiä. Oli perusteltua muodostaa tästä oma pääluokkansa, sillä sen sisältö tuottaa vastausta tutkimuskysymyksiini.

Viides ja viimeinen pääluokka **Jumala työparina** muodostui omaksi kokonaisuudeksi, koska vastauksista nousi eri tavoin kuvattuna ilmaisuja ja kokemuksia siitä, kuinka yhteys rukouksen kautta Jumalaan näyttäytyi oleellisena osana perheneuvojan työtä. Kuvauksista piirtyi käsitys siitä, että Jumala on ikään kuin työparina perheneuvojille. Tämä pääluokan sisältö eroaa aiemmista siinä, että rukouksen merkitys ja rukousyhteyden vaikutus omaan työhön kuvataan eri tavalla kuin muissa pääluokissa, vaikka samankaltaisuksiakin on. Jumala työparina pääluokan erityisyys on vastauksien kuvaukset esimerkiksi siitä, että rukouksen kautta Jumalan läsnäolon merkitys ja vaikutus koetaan suoraan omassa työssä ja asiakastilanteissa niin, että kokemus yksinolosta tai yksin työskentelystä vähenee.

## 6 Tulokset

Taulukko 4. Pääluokat

Kokonaisvaltaisen yhteyden väline	Voimavarojen vahvistamisen väline	Ammatillisuuden vahvistamisen väline	Ammatti-identiteetin osa	Jumala työparina
-----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------	------------------

Aineisto jakautui viiteen pääluokkaan, jotka ovat Kokonaisvaltainen yhteyden väline, Voimavarojen vahvistamisen väline, Ammatillisuuden vahvistamisen väline, Ammatti-identiteetin osa ja Jumala työparina.

### 6.1 Kokonaisvaltaisen yhteyden väline

Kokonaisvaltaisen yhteyden väline kuvaa vastaajien ilmaisemaa rukouksen jatkuvaan mielentilan ja hengitykseen vertautuvaa yhteyttä Jumalaan, joka vastauksissa toistuu ja näyttäytyy eri tavoilla. Mahdollisuus rukoukseen ja tarve jumalayhteyteen näyttäisi olevan vastanneille perheneuvojille perustavanlaatuisen osa ja tapa elää. Osa vastaajista kuvaa tähän liittyvää sisältöä kertoessaan kokemuksista rukouksen vaikutuksista itseensä ja omassa työssään sekä sen yhteyttä omiin voimavaroihin. Usein toistuvina rukousmuotoina vastauksista nousi esirukous, mietiskelevä ja keskeistävä rukous, hiljainen rukous, huokaus, hengitys, sanallinen tai / ja sanaton rukous. Yksittäisiä tai osan

vastaajaa yhdistäviä tapoja olivat esimerkiksi siunausrukous ja pyyntörukous, valmiit rukoukset, Raamatun lauseet, Lönnebon rukoushelmet, ristinmerkki ja keholliset rukoukset sekä yhdessä rukoilu. Useampi perheneuvoja mainitsi ikonin, joka toimii hiljaisena rukoukseen kutsujana ja muistuttajana sekä toisaalta jo katse siihen luo rukouksen mielen tilan. Eräs pohti, voisiko ikonin katsomisen määritellä keholliseksi rukoukseksi.

...rukous on yhteyttä Taivaan Isään, yhteyttä Jeesukseen ja yhteyttä Pyhään Henkeen. Rukoillessa olen myös yhteydessä itseni kanssa, kuunteleminen myös itseäni, mitä tunnen, koen, aistin, ajattelen...

...rukous on puhetta Jumalalle sekä Jumalan kuuntelemista... Se voi olla kiitosta, pyyntöä, ylistystä, esirukousta, valmis rukous tai omin sanoin ilmaistu. Rukous on kuin hengitystä Jumalaan uskovalle. Ilman sitä ei pysy elossa...

Vastaajat kuvasivat, että rukous on heille jatkuvaa, päivittäistä, mielen sisäistä ja myös konkreettista yhteyttä ja vuoropuhelua Jumalan kanssa ja toisaalta samalla keino olla yhteydessä itsen ja ympäröivään maailmaan. Osa vastaajista kertoi käyttävänsä rukousta tietoisesti monin eri tavoin työpäivän aikana, osa mainitsi rukouksen olevan tietoisesti läsnä esimerkiksi aamuisin ja ennen asiakastapaamisia, jollekin rukous taas oli jatkuvan epäsäännöllistä mielen sisäistä juttelua Jumalan kanssa. Osalle rukous saattoi toimia huokauksen tavoin tai toteutua kehollisena harjoitteena tai ilmaisuna. Joillekin rukous oli muodoiltaan monipuolisempaa ja tietoisempaa ja sitä käytettiin eri tavoin tilanteesta ja tunnetilasta riippuen, joita saatettiin kuvata hyvinkin tarkkaan.

Osalle vastaajista rukouksella ei ollut mitään tiettyä muotoa tai tilanteeseen sidottua tapaa, vaan se oli ikään kuin jatkuvaa juttelua tai hiljentymistä Jumalan kanssa ja pysähtymistä tai asettumista Jumalan läsnäoloon. Osa vastaajaa kuvasi rukouksen olevan pääosin spontaania ja tilanteista nousevaa sanatonta tai sanallista, huokaus tai mielen sisäinen kääntyminen Jumalan puoleen. Merkittävänä huomiona nousi kuitenkin yhdistävä tekijä rukouksen tavoista ja intensiteetistä riippumatta; vastaajat kokivat rukouksen olevan eri tavoin toteutuva ja näyttäytyvä osa päivittäistä rutiinia sekä tapaa elää ja siten merkittävä tekijä yhteyden ylläpitämisessä Jumalaan, itsen, ympäröivään maailmaan, asiakkaisiin.

...esirukous asiakkaitteni puolesta, pyydän siunausta tapaamisiimme, itselleni voimia ja viisautta ja läsnäoloa, ehkäpä keskitysrukousta. Kirjoitan muistiinpanoihin joskus rukouksen Taivaan Isälle asiakkaitteni puolesta ja omasta puolestani.... työhuoneessa ikoni symboloimassa rukousta ja Jumalan läsnäoloa. Rukous on neuvottomana ollessa ja avuttomana avunpyyntö ja huokaus...



...ristinmerkki pääsääntöisesti aina ennen asiakkaiden kohtaamista...

...sanatonta tai sanallista keskustelua Jumalan kanssa. Hiljaisuutta Kaikkivaltiaan läsnäolossa ja huolenpidossa...

Viimeisessä kysymyksessä ”Mitä vielä haluat sanoa...?” muutama perheneuvoja vielä kuvasi omia erilaisia vaiheitaan rukouksen ja rukoilemisen suhteen todeten, että välillä rukous on ollut vähäisempää tai taka-alalla, välillä enemmän tarpeen ja eräälle tällä hetkellä kokemus on, että on löytänyt siinä jonkin uudenlaisen tavan ja se tuntuu hyvältä. Eräs taas ilmaisi, että ei voisi kuvitella tekevänsä työtä ilman yhteyttä Jumalaan rukouksen kautta.

Seuraavat vastaukset kiteyttävät rukous- ja jumalayhteyden merkitystä rakentaen samalla sillan kohti seuraavaan pääluokkaa.

...erittäin tärkeä rooli kuten koko elämässäni. Yhteys Jumalaan ja rukous ovat voimavara ja antavat toivoa ja iloa kaikkeen mitä teen....

...rukous on merkittävä oman hengellisen elämän hoitaja ja myös työssä jaksamisen auttaja..

## 6.2 Voimavarojen vahvistamisen väline

Vastaajat kuvaavat kokevansa saavan rukouksesta ja rukouksessa apua, tukea, turvaa, huolenpitoa, rohkaisua, kannattelua, ohjausta, viisautta, iloa ja toivoa. Keskeiseksi nousi myös kokemus siitä, että rukous vahvistaa ja antaa voimia sekä rohkaisee ja rauhoittaa. Rukouksen koettiin tuovan läsnäolevaksi tähän hetkeen ja omaan itseen.

...rukous tuo läsnäolevaksi tähän hetkeen, rauhoittaa / maadoittaa....

Vastaajat kuvasivat monin eri tavoin sitä, miten ja millaisissa tilanteissa käyttävät rukousta apuna ja tukena itselleen työpäivänsä aikana ja työssään. Suurin osa vastaajista kuvasi jollakin tavalla sitä, että rukouksen avulla he saavat pyytää itselleen monenlaista apua ja tukea sekä myös kokevat sitä saavan. Muutamassa vastauksessa ilmaistiin selkeästi, että perheneuvoja kokee rukouksen vähentävän onnistumispainetta ja stressiä ja

vahvistavan resilienssiä. Tähän vaikutti esimerkiksi kokemus siitä, että ei tarvitse ajatella olla pelkästään omassa varassa.

...rukouksessa voin tyhjentää itseäni kuormistani tai kokea kiitollisuutta, vastaanottaa hyvää Jumalalta ja Hänen maailmastaan. Rukous rauhoittaa ja tasapainottaa. Vahvistaa resilienssiäni....

...ehkä tärkein on se, että ei tarvitse ajatella olevansa pelkästään omassa varassaan. Se vähentää painetta ja stressiä uskomattoman paljon...

...rukous on venttiili ja ventilointikanava....

Useampi perheneuvoja kirjoitti raskaiden ja ahdistavienkin asioiden kohtaamisesta ja kannattelusta työssään asiakkaiden elämien äärellä ja tähän peilaten kokivat helpottavana ja turvaa sekä lohdullisuutta tuovana sen, että saattoivat rukoilla niin itsen kuin vaikeiden tilanteiden ja asiakkaidensa puolesta. Tämän kuvattiin auttavan itseä jaksamaan ja sietämään tunnetasolla usein raskasta työtä, kun sai rukouksessa pyytää apua ja jättää niin raskaat asiat ja asiakkaiden tilanteet kuin omat vaikeat tunteet ja ajatukset Jumalalle. Myös kokemus siitä, ettei ole yksin, näyttäisi olevan tärkeä perheneuvojan voimavarojen kannalta.

...siinä asetun oikeaan suhteeseen maailmankaikkeudessa ja pienellä merkityksellisellä tontillani. Saan voimaa ja rohkaistun. Selviän...kipuilen itseäni pitävämällä alustalla...

...kokemus yksinolosta vähenee, kun on Jumala, jolle voi jakaa taakkani....

Kiitoksen, kiitollisuuden ja ilon ja toivon sekä hyvän mielen kokemisen ja jakamisen merkitys rukouksen kautta nousi myös useammasta vastauksista esille.

...rukouksessa voin.... kokea kiitollisuutta, vastaanottaa hyvää Jumalalta ja Hänen maailmastaan...

...voin jakaa kiitokseni....

Kokemus turvasta, lohdusta ja huolenpidosta sekä avun ja tuen pyytämisen jatkuvasta mahdollisuudesta nousi vastauksissa merkittäväksi voimavaroja ylläpitäväksi ja vahvistavaksi tekijäksi, kun vastaajat kuvasivat rukouksen merkitystä itselleen ja omassa työssään sekä sen yhteyttä omiin voimavaroihin. Osa puhui rukouksesta suoraan voimavarana.

...rukous on voimavara, mutta myös turvallisuutta, armollisuutta ja lohdullisuutta tuova elementti...

...turvallinen oma perusta mistä voi olla mukana toisten, aika ajoin vaikeissa, elämän myrskyissä...

...rukous antaa minulle selkeän katseen, herkän huomaavaisuuden itseni kautta toiseen, tukevan alustan ja turvallisuutta...

Seuraava ilmaisu kuvastaa useamman vastanneen perheneuvojan ilmaisemaa ymmärrystä ja kokemusta siitä, että oma hyvinvointi, riittävän turvallinen ja vakaa oma perusta sekä armollisuuden ja hyväksynnän sekä keskeneräisyyden sietämisen mielentila ovat oleellisia tekijöitä omien voimavarojen kannalta. Toisaalta osa vastaajista ilmaisi, että nämä koetaan jo itsessään voimavaroiksi. Seuraava erään perheneuvojan vastaus, joka ilmentää kahden roolin, oma itse ja perheneuvojana oleminen, yhtäaikaisuutta, johdattaa kohti seuraavaa pääluokkaa.

...jatkuvan keskeneräisyyden ja haavoittuvuuden hyväksymistä, armollisuutta itseä kohtaan perheneuvojana ja ihmisenä. Suhteessa asiakkaaseen yhteisen inhimillisyyden ja ihmisyyden jakamista loppuun asti...

### 6.3 Ammatillisuuden vahvistamisen väline

Monen kysymyksen vastauksissa kuvataan rukouksen tuomaa merkitystä ja vaikutuksia omaan työhön niin vuorovaikutus-, kohtaamis-, kuin läsnäolotaitojenkin osalta. Vastaajat kuvasit monin eri tavoin sitä, millaisia voimavaroja ja taitoja he tarvitsevat työssään ja miten rukous vaikuttaa heidän kykyynsä tehdä vaativaa asiakastyötä. Vastauksissa ilmenee tietoisuus omien voimavarojen ja taitojen merkityksestä kykyyn kohdata asiakkaita ja heidän vaikeita tilanteita. Osa perheneuvojista ilmaisi tarvitsevansa keinoja säädellä ja tiedostaa sitä rajaa ja tasoa, jolla asiakkaan tilanteet ja tunteet itseän vaikuttaa.

Perheneuvojat kuvasivat erilaisia ominaisuuksia ja taitoja, joita he tarvitsevat ja toivovat myös omaavansa asiakastyössään, kuten kykyä keskittyä asiakkaaseen ja löytää oikea sävy konfrontaatioon ja rohkaisuun sekä näkökykyä, mihin tarttua. Myös resilienssiä, pyhää huolettomuutta ja toivon säilyttämistä sekä uskallusta ja sietokykyä hukassa oloon kuvasi eräs perheneuvoja tarvitsevansa. Eräs vastaaja sanoi tarvitsevansa kykyä välittää ja löytää yhteyttä asiakkaisiin erityisesti silloin, kun se ei ole helppoa.

...tarvitsen sisäistä rauhaa ja mielen rauhaa, jotta voin olla läsnä asiakkaileni ja ottaa heidän ahdistustaan ja muita vaikeita tunteita vastaan...

...se liittyy varmaan tuohon omien rajojen selkiyttämiseen, olen käytettävissä tapaamisen ajan läsnäolollani, vuorovaikutus-osaamisella ja ammattitaidolla, mutta en vastuussa asiakkaiden elämästä ja ratkaisuista....

Usea vastaajista ilmaisi käyttävänsä rukousta ikään kuin purkukanavana ja omien tunteiden säätelijänä sekä tarvittavien voimavarojen ja taitojen saamiseksi. Osa rukoili aina ennen asiakastapaamista valmistaen näin itseään tulevaan kohtaamiseen. Osa vastaajista mainitsi tekevänsä näin erityisesti silloin, kun tiesi tai arveli edessä olevan vaikea tai raskas kohtaaminen.

...rukouksen kautta pidän yllä tietoisuutta siitä mitä minussa liikkuu ja miten jotku asiakkaiden asiat ovat vaikuttaneet minuun...

...päivän mittaan aika spontaania puhetta kaikesta mikä vaivaa mieltä. Asiakkaiden puolesta esirukouksia, itselle viisautta, lempeyttä ja rakkautta, että osaisi oikein olla asiakkaiden kanssa...

...usein ennen asiakastapaamisia....

...rukous auttaa epävarmuuden tunteisiin ja tilanteisiin joissa asiakkaiden ongelmat ylittävät omat kyvyt. Rukouksen avulla on helpompi mennä tilanteisiin, jotka muuten hirvittäisivät...

Muutama perheneuvoja kuvasi rukouksen avulla voivansa irrottautua asiakkaiden tilanteista ja eräs ilmaisi, että rukous auttaa omien rajojen tunnustamista ja selkiyttämistä. Samankaltaista asiasisältöä oli myös useammalla vastaajalla, jossa he kuvasivat rukouksen auttavan omassa jaksamisessa ja tuovan helpotusta, kun voi jättää asiakkaiden elämäntilanteet rukouksessa Jumalalle. Jotkut mainitsivat käyttävänsä rukousta irti

päästämisen keinona työpäivien jälkeen ja osa ilmaisi tekevänsä samoin joskus asiakas-tilanteiden jälkeen tai asiakaskohtaamisten aikana.

...mahdollisuuden irrottautua ihmisten tilanteista kun niitä voi antaa Jumalan huollettavaksi...

... asioiden ja ihmisten luovuttamista mielestäni, omien rajojen tunnustamusta ja selkiyttämistä...

...se kantaa minut kaikessa, on turvallisuus ja mahdollisuus vaikuttaa. Voin vaikka vaikeissa tilanteissa rukoilla jonkun ihmisen puolesta (ilman että sitä kukaan tietää tai kuulee)....

Rukous esiintyy toisaalta konkreettisenä keinona rauhoittaa ja rohkaista itseä ja toisaalta mielen sisäisenä tapana auttaa itseä keskittymään ja asettumaan läsnäolevaksi sekä sietämään vaikeita tilanteita. Perheneuvoja kuvaa käyttävänsä rukousta vahvistaakseen ammatillisia taitojaan, kuten kohtaamis- ja vuorovaikutustaitoja ja läsnäolon kykyä.

#### 6.4 Ammatti-identiteetin osa

Kysymyksiin ”Mikä merkitys rukouksella on perheneuvojan ammatti-identiteetin kannalta?” ja ”Kuinka tärkeä rooli rukouksella on sinulle perheneuvojana?” jokainen vastaaja kertoi rukouksen jollakin tavalla olevan keskeinen osa omaa persoonaa ja omaa ammatti-identiteettiä sekä perheneuvonnan työtään. Eräs ilmaisi sen olevan luonnollinen, vaikka ei säännöllinen osa ammatti-identiteettiä. Vastaavanlaisia ilmauksia tuli myös muiden kysymysten sisällöissä. Vahvasti vastauksista nousi ajatus ja kokemus siitä, että rukous on merkittävä osa omaa persoonaa, jotain itsessä syvällä olevaa, ja ilman rukousta suuri osa vastaajista eivät voisi kuvitella tekevänsä työtään.

Aineistosta nousi esille perheneuvojan kaksitahoinen identiteetti, eli painotus on toisaalta ja joillakin enemmän kirkollinen, toisaalta ja joillakin enemmän terapeutin. Kirkollisen työn luonteen vuoksi koulutustaustasta huolimatta rukous koettiin erittäin merkittäväksi osaksi omaa persoonaa ja siten tärkeänä osana myös omaa ammatti-identiteettiä. Maallisen puolen koulutustaustan omaaville oli tietoinen valinta tehdä terapiatyötä juuri kirkon perheneuvonnassa ja siten rukous ja mahdollisuus käyttää sitä osana työtään koettiin etuoikeudeksi. Kirkollisen puolen koulutustaustan omaaville se näyttäisi olevan luonnol-

lisempi osa ammatti-identiteettiä. Loppujen lopuksi koulutustaustalla ei näytä olevan vaikutusta siihen, miten perheneuvoja kokee rukouksen merkityksellisyyden tai kuinka intensiivisesti hän sitä käyttää osana työtään ja omien voimavarojen hyväksi.

...rukous ja yhteys Jumalaan on osa persoonaani ja teen työtä persoonalani....

... rukous on jotenkin minussa syvällä olevaa.... ehkä osa ammatti-identiteettiä on se, että haluan tehdä työtäni osana kirkon laajaa sielunhoidon perinnettä...

.... olen ensisijaisesti kirkon työntekijä. Niin sanotusti Jeesuksen asialla. Niinpä rukouksella on varsin olennainen merkitys myös ammatti-identiteetin kannalta...

Osa vastaajista kertoi koulutustaustansa vaikuttavan siihen, miten määrittelee ammatti-identiteettinsä, mutta siitä huolimatta kertoo rukouksen olevan tärkeä tai oleellinen osa identiteettiään.

... omasta mielestäni identiteetti on enemmän psykoterapeutti kuin perheneuvoja. Rukous on kuitenkin minulle todellakin tärkeä osa siitä kuka olen ihmisenä. Se on kuin hengitys, ilman sitä en olisi...

...koen, että perheneuvojana olen etuoikeutettu siinä, että saan käyttää esim. rukousta... Tämä ei ole välttämättä sallittua muussa..... työssä...

Vastauksista nousee esille myös erityinen sektori, jossa perheneuvoja pohtii ja ilmaisee hänestä mahdollisesti heijastuvaa oman rukouselämänsä vaikutusta terapiatilanteisiin ja asiakkaisiin. Tässä tarkastelun kohteena on nimenomaan perheneuvojan oma kokemus oman rukouksen merkityksestä ja vaikutuksista, ei yhdessä asiakkaan kanssa rukoilu ja siihen liittyvät kokemukset tai merkitykset.

...asiakkaille rukouksen käyttäminen ei välttämättä tule millään tavoin esille. Jumala on läsnä. Joskus koen sen todemmin, aina en. Joskus aistin myös asiakkaiden kokevan Jumalan läsnäolon liikutuksena, kosketukseksi tulemisena tai vain turvallisuuden tunteena...

... olen nähnyt paljon rukousvastauksia ihmisten toipumisessa yms. Olen kokenut, että moni asiakas on rojhennut pyytää minua rukoilemaan ehkä siksi, koska on aistunut rukouksen kuuluvan niin vahvasti elämäni ja työhöni...

Rukouksen merkitys nousi vastauksissa esille myös joidenkin perheneuvojien kuvaamien asiakaskohtaamisten kautta. Se, että perheneuvoja havaitsee tai tuntee oman rukouselämänsä ja rukouksen mielentilansa vaikuttavan asiakkaan olotilaan tai tilanteen etenemiseen myönteisellä tavalla, vaikuttaisi olevan perheneuvojalle merkityksellistä ja vahvistavan hänen kokemustaan myös omasta ammatillisuudestaan ja ammatti-identiteetistään. Osa perheneuvojista ilmaisi kokevansa olevansa etuoikeutettu, kun sai ja voi käyttää rukousta osana työtään ja itsensä sekä työnsä että asiakkaidensa parhaaksi. Rukous siis näyttäisi vaikuttavan kaksisuuntaisesti; se vahvistaa perheneuvojaa ja hänen ammatti-identiteettiään ja ammatillisuuttaan, joka taas heijastuu asiakkaisiin ja sitä kautta tulee näkyväksi ja koetuksi asiakaskohtaamisissa, jonka perheneuvoja voi aistia ja havaita. Perheneuvojan oma rukouselämä voi siten vaikuttaa hänen työhönsä ja asiakaskohtaamisiin ja tuoda niihin merkityksellisyyttä.

## 6.5 Jumala työparina

Viimeisin pääluokka kuvastaa monesta vastauksesta nousevaa kokemusta ja ilmausta Jumalasta ikään kuin työparina. Vastanneet perheneuvojat ilmaisevat monin eri tavoin kokevansa Jumalan läsnäolon ja avun sekä ohjauksen osana työtään ja kohtaamisissa. He kertovat rukouksen toimivan kanavana ja yhteyden tapana Jumalaan ja rukouksessa pyytävät sekä myös saavat Jumalan ohjausta, apua ja tukea kohtaamisiin. Tämä tuki, apu ja ohjaus näyttäytyy vastausten perusteella perheneuvojan omassa olotilassa ja mielentilassa rauhoittumisena, läsnäolon lisääntymisenä, myötätuntona, keskittymiskyvyssä, aktiivisuutena ja rohkeutena. Se ilmentyy myös parempina vuorovaikutustaitoina ja konkreettisina ajatuksina, ohjauksen kokemuksena siitä, mihin suuntaan terapiaa olisi hyvä ohjata, intuition viesteinä sekä herkkyytenä nähdä ja kuulla se mikä on tarpeen.

...uskon, että rukousten kautta Jumala on Pyhän Henkensä kautta mukana ihmisten prosesseissa ja auttaa ja vie heitä eteenpäin vaikeissa tilanteissa...

...rukouksessa linjaan.... samalla pyydän sitä, että Jumala vaikuttaisi, siunaisi hyvät inhimilliset pyrkimykset, hyvä vahvistuisi ja ihmiset saisivat apua – ehkä jollain mitä voin ammatillisesti välittää tai puutteistani huolimatta...

Useampi vastaaja toi esiin tietoisuuden omasta inhimillisestä vajavaisuudestaan ja sen, että tarvitsevat ammattitaidon lisäksi Jumalan apua, viisautta ja ohjausta työssään. Osa kuvasi sitä, että inhimillinen osaaminen ja ammatilliset taidot eivät ole riittäviä ihmisten

kanssa työskentelyssä, vaan tarvitaan myös Jumalan apua ja ohjausta. Joistain vastauksista tuli esille, että oman neuvottomuuden ja huolienkin keskellä on lohdullista tietoa siitä, että asiakkaiden elämät ja asiat eivät ole vain perheneuvojan varassa, vaan lopulta Jumalan huolenpidossa. Se, että perheneuvoja saattoi jättää niin itsensä kuin asiakkaansakin rukouksessa Jumalan huolenpitoon näyttäytyi osassa vastauksia merkittävänä tekijänä.

...meillä ei ole tarpeellinen osaaminen ihmisten kanssa työskentelyä varten. Sen tiedostaminen auttaa ja avaa tien yhteistyöhön Jumalan kanssa. Kun annamme rukoukselle tilaa ajatuksissamme niin avaamme itsemme niin että Jumala voi meitä täyttää sillä mitä hän näkee että tarvitsemme...

...tämä on myös sitä, että vajavaisuusini voisin olla käytössä ja enkä kovin pahasti puutteineni sotkisi asiakkaiden elämää ennestään...

Jokainen vastaaja ilmaisi jollakin tavalla tukeutuvansa rukouksen kautta Jumalan apuun. Osa ilmaisi, että kokee lopulta kaiken olevan korkeimman kädessä, osa puhui Jumalan huolenpidosta ja siitä, että Jumala on tärkeä taustatuki ja turva, joka on läsnä kaikessa ja jonka kanssa käy päivän mittaan läpi omia tunteita ja ajatuksia. Muutama mainitsi erikseen, että kokemus yksinolosta vähenee ja, ettei tarvitse olla yksin. Jumala kuvataan ikään kuin luotettavana ja viisaana työparina, joka rukouksen kautta läsnäolollaan tuo perheneuvojalle kokemuksen jaetusta työstä huolineen, taakkoineen, haasteineen ja iloineen, onnistumisineen. Myös välittämisen ja rakkauden, huolenpidon ja kiitollisuuden vastaanottaminen ja osoittaminen sekä todeksi eläminen läsnäolevassa hetkessä kuvastaa sitä, mistä useampi perheneuvoja puhui kuvatessaan rukouksen merkitystä.

...rukous on voimavara, yhteys Jumalaan... läsnäolossa olen Jumalan kannattelema, en ole yksin, enkä tuuliajolla tässä elämässä enkä työssäni...

...kokemus yksinolemisen vähenee, kun on Jumala...

...olisi tämä yksinäistä puuhaa ilman rukousta. En voi kuvitella Jumalasuhdetta ilman rukousta. Enkä tätä työtä ilman jumalasuhdetta...

...puhun / ajattelen vaan Jumalan kanssa läpi päivän.... Sanon mielessäni vain mitä ajattelen tai mitä tunnen ja pyydän sitä mitä tarvitsen tai pyydän anteeksi kun huomaa että meni yli tai että erehdyin...



Jumala työparina pääluokka on viides eli viimeinen pääluokka. Kaikki pääluokat ovat sidoksissa toisiinsa ja niiden sisällöissä on myös yhteneväisyyttä ja päällekkäisyyttäkin. Pääluokkia voisi ajatella tietynlaisena jatkumona. Ne ikään kuin liittyvät toisiinsa ja niiden läpi kulkee sama ydin, rukous. Tämä jatkumo on oikeastaan kuin kehä. Nimeän tämän Rukouskehäksi; se alkaa ”Kokonaisvaltaisen yhteyden välineestä”, jatkuu ”Voimavarojen ja Ammatillisuuden vahvistamisen välineisiin”, jotka johdattavat ja liittyvät ”Ammatti-identiteetin osa” pääluokkaan ja viimeisenä ”Jumala työparina” sulkee kehän ollen kiinteässä yhteydessä edellisiin ja johdattaen taas kehän alkuun. Rukous kulkee kaikkien osa-alueiden eli pääluokkien läpi.

Seuraava kuvio kuvaa tätä edellä kuvattua rukouskehää:



Kuvio 1. Rukouskehä

Pääluokat ovat sidoksissa toisiinsa ja muodostavat ikään kuin kehämäisen kuvion, joka on nimetty Rukouskehäksi. Se kuvaa sitä, kuinka rukous läpileikkaa kaikki viisi pääluokkaa.

## 6.6 Yhteenveto tuloksista

Rukousyhteys Jumalaan jatkuvana mahdollisuutena on perheneuvojalle merkittävä osa päivittäistä elämää ja työtä. Jumalayhteys on kokonaisvaltainen yhteys, jossa perheneuvoja on yhteydessä Jumalaan, itseen, asiakkaisiin ja ympäröivään maailmaan. Jumalayhteys on osalle perheneuvojista kuin hengitys, ja osalle yhteys, jota ilman ei voisi työtään kuvitella. Jumalayhteys rukouksessa luo perheneuvojalle edellytykset oman hengellisen elämän hoitamiseksi ja työssä jaksamiselle. Rukous on monipuolinen omien voimavarojen vahvistamisen väline ja jo itsessään voimavara. Se on ilon, toivon, turvan ja lohdun tuoja. Rukous vahvistaa resilienssiä, ja lisää sietokykyä sekä kiitollisuuden, myötätunnon, hyväksynnän ja armollisuuden sekä toivon kokemusta ja osoittamista.

Rukous on keino rohkaista ja rauhoittaa itseä, vahvistaa ja lisätä tietoisuutta, läsnäolotaitoja sekä vuorovaikutus- ja kohtaamistaitoja. Rukous on perheneuvojalle purkukanava ja omien tunteiden säätelijä, itsereflektoinnin väline. Se auttaa tunnistamaan ja selkiyttämään omia rajoja. Rukous myös lisää myötätuntoa ja ymmärrystä asiakkaita kohtaan. Rukous koetaan oleelliseksi osaksi omaa persoonaa ja siten myös ammatti-identiteettiä. Perheneuvojat tekevät työtään omalla persoonallaan, joten rukouksen merkitys omaan ammatti-identiteettiin on tärkeä. Se hoitaa ja vahvistaa perheneuvojan ammatillisuutta ja ammatti-identiteettiä ja sitä kautta tulee myös mahdollisesti näkyväksi ja koetuksi asiakaskohtaamisissa. Tällä on merkitystä ja vaikutusta perheneuvojan voimavaroihin, siten perheneuvojan oma rukouselämä vaikuttaa asiakastyössä välillisesti. Rukouksella on ammatillisia voimavaroja vahvistava merkitys ja yhteys.

Jumala koetaan tärkeäksi taustatueksi, auttajaksi ja ohjaajaksi. Perheneuvoja turvaa rukouksen kautta Jumalaan ja kokee lohdulliseksi, että saa pyytää jatkuvaa apua ja huolenpitoa Jumalalta sekä viisautta asiakaskohtaamisiin. Omien taakkojen ja huolien sekä oman vajavaisuuden ja neuvottomuuden tunnistaminen ja Jumalan ohjaukseen ja huolenpitoon jättäminen tuo helpotusta perheneuvojalle. Se tuo myös turvaa ja helpotusta, kun asiakkaat eivät ole vain omassa varassa vaan yhdessä perheneuvoja asiakkaiden kanssa saa olla suuremmissa käsissä.

Taulukko 4. Yhteenveto tuloksista

Kokonaisvaltaisen yhteyden väline	Voimavarojen vahvistamisen väline	Ammatillisuuden vahvistamisen väline	Ammatti-identiteetin osa	Jumala työparina
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mahdollisuus rukoukseen ja tarve jumalayhteyden merkittävä osa päivittäistä rutiinia ja tapa elää</li> <li>* Merkittävä tekijä yhteyden ylläpitämisessä Jumalaan, itsen, ympäröivään maailmaan, asiakkaisiin</li> <li>* Rukous ja jumalayhteys on kuin hengitys perheneuvojalle</li> <li>* Yhteyden kanava</li> <li>* Luo edellytykset omalle hengellisen elämän hoitamiselle ja työssä jaksamiselle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Lohdutuksen, turvan, toivon ja ilon tuoja</li> <li>* vahvistaa resilienssiä ja antaa voimia</li> <li>* Auttaa vähentämään stressiä ja lisää sietokykyä</li> <li>* Vahvistaa kiitollisuutta, myötätuntoa, armollisuutta ja hyväksyntää</li> <li>* Rauhoittaa ja maadottaa</li> <li>* Ylläpitää ja vahvistaa voimavaroja</li> <li>* Rukous on voimavara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Konkreettinen keino rauhoittaa ja rohkaista itseä</li> <li>* Auttaa keskittymään ja asettumaan läsnäolevaksi</li> <li>* Purkukanava ja omien tunteiden säätelijä</li> <li>* Apukeino irrottautua asiakkaiden tilanteista</li> <li>* Auttaa tunnistamaan ja selkiyttämään omia rajoja</li> <li>* Vahvistaa omaa tietoisuutta</li> <li>* Vahvistaa kohtaamistaitoja</li> <li>* Itsereflektoinnin väline</li> <li>* Lisää myötätuntoa ja ymmärrystä asiakkaita kohtaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Tärkeä osa omaa ammatti-identiteettiä.</li> <li>* Oleellinen osa omaa persoonaa</li> <li>* Perheneuvojan rukouselämällä on vaikutusta työssä ja asiakas kohtaamisissa</li> <li>* Rukous vaikuttaa kaksisuuntaisesti; 1) vahvistaa ja hoitaa ammatti-identiteettiä ja ammatillisuutta 2) tulee mahdollisesti näkyväksi ja koetuksi asiakas kohtaamisissa, ja tämä vaikuttaa perheneuvojan voimavaroihin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Suuremmissa kässissä ja Jumalan huolenpidossa oleminen vähentää yksinoleminen kokemusta työssä</li> <li>* Jumala tärkeä taustatuki, apu ja ohjaaja</li> <li>* Rukousyhteydessä Jumala työparina</li> <li>* Mahdollisuus turvaan, tukeen, lohdutukseen ja huolenpitoon</li> <li>* Mahdollisuus jättää huolet, taakat, oma neuvottomuus ja vajavainen osaaminen Jumalalle tuo levollisuutta ja lohtua: asiakkaat eikä itse ole vain omissa varassa, vaan Jumalan huolenpidossa</li> </ul>

## 7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella, voiko rukous olla kirkon perheneuvojalle voimavara, joka voimaannuttaa. Tähän tarkasteluun apuna olivat tutkimuskysymykset: Mitä merkityksiä perheneuvoja antaa rukoukselle omissa työssään? Millainen yhteys rukouksella on perheneuvojan voimavaroihin? Miten rukous voi voimaannuttaa perheneuvojaa työssään? Viitekehystenä toimi voimavaran ja voimaantumisen teorioita sekä kristillinen rukousperinne ja rukouksen määrittely, joka tässä pohjautui erityisesti jumalakeskeiseen, kontemplatiiviseen rukousmuotoon.

Rukous näyttäytyy perheneuvojalle henkilökohtaisena rituaalina, jonka tavoitteena on yhteys ja kommunikointi Korkeamman kanssa jotakin tarkoitusta varten. Perheneuvojilla tämä tarkoitus saattoi olla esimerkiksi tarve saada apua, tukea, rauhoittumista, viisautta tai läsnäolokykyä. Perheneuvojalle rukous merkitsee monenlaisen avun pyytämisen, erilaisten tunteiden jakamisen ja kiitoksen osoittamisen mahdollisuutta Jumalalle ja siten niiden kokemisen vahvistamista tai helpottamista itsessä. Rukouksen avulla perheneuvojat saavat apua ja helpotusta, kokevat rauhoittumista ja rohkaistumista, vahvistavat omia rajoja sekä kokevat helpotusta omien taakkojen ja huolien äärellä. Tulosten perusteella rukouksen merkitys on perheneuvojille Säisä-Winterin kuvaamaa tapaa mukaillen hyvinvointia ja terveyttä vahvistava. (Säisä-Winter 2018: 160.)

Tulokset osoittavat, että rukous on tapa olla yhteydessä Jumalaan ja itseen sekä ympäröivään maailmaan ja toisiin ihmisiin. Jumalayhteydessä perheneuvoja ikään kuin maa-dottaa itsensä ja saa paremmin kontaktin itseensä. Tällainen yhteyden tapa ja väline näyttäisi pitävän yllä sekä vahvistavan itsetietoisuutta ja omaa sisäistä reflektiopintaa, jotka liittyvät oleellisesti omiin voimavaroihin ja ammatillisiin taitoihin. Rukous siis luo edellytykset sekä omalle hengellisen elämän hoitamiseksi että myös työssä jaksamiselle. Rukousyhteyden tarve näyttäisi olevan lähtökohta, tai alkutila, josta perheneuvoja ikään kuin ”alkaa” ja johon hän turvautuu päivittäin. Tiedostaminen on voimaantumisprosessin alkutila. (Takanen 2005: 77).

Tulokset näyttäisivät vahvistavan sitä määritelmää, että uskonto ja hengellisyys, joka tässä opinnäytetyön tarkastelussa todentuu rukouksessa, voi siis tarjota ihmiselle paljon voimavaroja (Aalto & Gothoni 2009: 13). Perheneuvojen kuvaama yhteys rukouksen kautta todentaa kokemusta siitä, että saa kokea olevansa jonkun suuremman eli Jumalan käsissä. Rukous koetaan voimavarana, mahdollisuutena ja etuoikeutenakin. Tässä todentuu spiritualiteetin määritelmä, jossa se luonnehditaan ihmisen olemassaolon perustavimmaksi tunteeksi ja kokemukseksi. Tämän kautta ihminen on yhteydessä itseensä, toisiin ihmisiin ja koko maailmaan (Kanerva & Tanska 2015: 133). Rukousyhteys auttaa perheneuvojaa tiedostamaan omat tarpeensa ja tunteensa sekä käsittelemään niitä. Rukouksen avulla perheneuvoja hoitaa itseään. Rukous näin ollen on yksi voimaantumisen väline.

Tämän opinnäytetyön tulokset rukouksesta ovat samansuuntaisia californialaisen pastori Daniel Prechtelin säännöllisestä rukouselämästä saamien kokemusten ja havaintojen kanssa, jonka mukaan säännöllisen rukouselämän vaikutukset näkyvät yksilöiden elämässä mm. lisääntyneenä myötätuntona, rakkautena ja kiitollisuutena sekä arvostuksen kasvamisena omaa elämää ja kaikkea luotua kohtaan (Prechtel 6.11.2010). Rukous on voimavara ja kanava, joka tuo läsnäolevaksi tähän hetkeen. Se rauhoittaa, lisää tietoisuutta, vahvistaa kokemusta omasta turvasta ja rakkaudesta ja on myös rakkauden välittämistä ja osoittamista asiakkaille. Tämän perusteella voidaan sanoa, että Prechtelin havainto säännölliseen rukoukseen sitoutumisen vaikutuksesta näyttäytyy tämän opinnäytetyön kyselytulosten perusteella myös perheneuvojan työssä. Tätä tukee myös vastauksista nouseva viesti Jumalan rakkaudesta ohjaavana tekijänä ja siitä, että jumalayhteys muistuttaa Jumalan rakkaudesta ja lähimmäisenrakkauden toteuttamisesta. Jumalakeskeisen rukousmuodon on todettu vaikuttavan myönteisesti psykologisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin, kuten itsetuntoon, merkityksen ja tyytyväisyyden kokemiseen

elämässä. Tämä tarkoittaa, että perheneuvojan säännöllinen ja jumalakeskeinen rukous vaikuttaa myönteisesti hänen psykologisiin hyvinvoinnin osa-alueisiinsa.

Tulosten ja opinnäytetyössä esitetyn teorian perusteella tämä tarkoittaa, että säännöllinen rukouselämä voi vahvistaa perheneuvojan hyvinvoinnin tilaa eli voimaantuneisuutta, jossa hän voi kokea sisäistä rauhaa ja tyyneyttä, hiljaisuutta ja tietoisuutta omasta henkilökohtaisesta voimastaan työssään kohtaamiensa tosiasioiden edessä. Voimaantunut ihminen arvostaa itseään ja toisia. (Räsänen 2015: 9, 11.)

Kokemus turvasta ja huolenpidosta sekä avun ja tuen pyytämisen jatkuvasta mahdollisuudesta näyttäisi vastausten perusteella olevan perheneuvojalle merkittävä voimavaroja ylläpitävä ja vahvistava tekijä sekä toisaalta jo itsessään voimavara. Huolenpidon mielentila, josta Hyrckin teoksessa puhutaan, vaikuttaisi sopivan myös monen vastaanneen perheneuvojan kokemukseen jumalasuhteestaan. Se, että voi kokea kaikesta omasta vajavuudestaan, epätietoisuudestaan, ahdistuksestaan ja epäonnistumisestaan huolimatta olevansa Jumalan rakkauden ja huolenpidon ympäröimänä, on perheneuvojalle merkittävä työssä jaksamisen pohja ja turva. Rukous toimii kanavana jumalayhteyteen. Se, että perheneuvoja on löytänyt oman tapansa rukoilla ja olla vuorovaikutuksessa Jumalan kanssa ja hyödyttää tätä itselleen sopivalla ja tarvitsemallaan intensiteetillä tukee hänen hyvinvointiaan ja työssä jaksamistaan. (Hyrck 2014: 154 – 159, 164.) Tämä tarkoittaa Räsäsen voimaantumisteorian mukaan, että rukous on yksi resurssi, voimavara, jota perheneuvoja käyttää ja hyödyntää itselleen sopivalla tavoilla hyvinvointiansa koskevilla päämäärillä ja tavoitteilla (Räsänen 2014: 220). Perheneuvoja näyttäisi siis rukouksen avulla mahdollistavan voimaantumistaan. Tulosten perusteella voin todeta tämän tarkoittavan, että rukouksella on yhteys perheneuvojan voimavaroihin ja voimaantumiseen.

Opinnäytetyön tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että perheneuvojan rukouksessa kokema yhtenäisyys Jumalan kanssa antaa voimavaroja olla toisen ihmisen kärsimyksen äärellä sekä tuntee suurempaa myötätuntoa ja arvostusta niin itseä kuin toistakin kohtaan. Tämä viittaisi yhteneväisyyteen vuonna 2015 julkaistun keskeistävän rukouksen tutkimukseen, jossa osallistujat kuvasivat sitä, että kun he tunsivat suuremman yhtenäisyyden Jumalan kanssa rukouksen kautta, he kokivat myös hetkiä, joissa he tunsivat rukouksen tunteen muiden ihmisten puolesta, varsinkin kun nämä henkilöt kohtasivat merkittävää kärsimystä. Osallistujat mainitsivat myös myötätunnon, kunnioituksen ja arvostuksen niin itseä kuin toisia kohtaan lisääntyneen. (Fox ym. 2015.) Tätä vahvistaa myös Keatingin havainto, että mitä syvemmin koemme Jumalan armoa, sitä

enemmän tunnemme myötäkärsimistä toisia kohtaan. (Keating 1999: 37). Tämän perusteella rukouksen merkitys ja yhteys perheneuvojan voimavaroihin ja voimaantumiseen työssä on merkittävä.

Pyrkimys syvenevään ammatilliseen itseymmärrykseen, henkiseen vahvistumiseen ja toimintakyvyn lisääntymiseen liittyvät voimaantumiseen (Räsänen 2002: 66). Perheneuvojat käyttävät rukousta monipuolisesti oman ymmärryksen jäsentämiseen ja syventämiseen, omien tunteiden hallitsemiseen sekä oman mielentilan ja asiakastyön mielekkyyden ylläpitämiseen ja vahvistamiseen. Tietoisuus omista voimavaroista, niiden vahvistaminen ja ylläpitäminen sekä käyttäminen erilaisissa tilanteissa joustavasti sekä ymmärrys omista tarpeista ja jaksamisen tasosta rukouksen avulla näyttäisi olevan perheneuvojalle keino sekä ylläpitää että vahvistaa omia voimavaroja ja resilienssiä sekä oman työn merkityksellisyyttä. Räsänen voimaantumisteorian mukaisesti perheneuvoja näyttäisi osaavansa mobilisoida voimavarojaan erilaisiin sitoumuksiin ja haasteisiin ja siten kokea emotionaalista mielekkyyttä. (Räsänen 2006: 48, 49.) Tulokset siis osoittavat, että perheneuvoja käyttää rukousta avuksi oman sietokyvyn lisäämiseen, tunteiden säätelyyn sekä myös raskaista tilanteista palautumiseen ja stressin vähentämiseen. Tämän perusteella näyttäisi Poijulan nostama näkökulma resilienssin ja rukouksen yhteydestä todentuvan myös vastanneiden perheneuvojien kohdalla. Rukous näyttää lisäävän tai vahvistavan perheneuvojan resilienssiä. (Poijula 2018: 204.)

Perheneuvojan kaksitahoisen identiteetin ja kirkollisen työn luonteen vuoksi koulustausta huolimatta rukous koettiin erittäin merkittäväksi osaksi omaa persoonaa ja siten tärkeänä osana myös omaa ammatti-identiteettiä. Kun ihminen kokee voivansa tehdä työtään aidosti omana persoonana, omia arvoja ja sisäistä viitekehystä kunnioittaen ja toteuttaen, voi työ tuottaa mielekkyyttä ja olla voimaannuttavaa. Siten rukouksen merkitys osana ammatti-identiteettiä on oleellinen yhteys perheneuvojan voimavaroihin ja voimaantumisen mahdollisuuksiin.

Tulokset antavat viitteitä siitä, että rukouksella on vaikutusta perheneuvojan minäkäsitykseen ja minäkokemukseen. Rukouksen avulla perheneuvoja tulee tietoisemmaksi ja itselleen näkyvämmäksi omasta arvostaan niin itselle kuin toisille. Voimaantunut ihminen käyttää energiaansa vaivattomasti ja aktiivisesti ja voimaantunut ihminen kokee vapautuneen energian voimaantumisen tunteina, joka voi ilmetä myötätuntuna, kiitollisuutena ja rakkautena. Pohjimmiltaan kysymys on siis oikeudesta olla oma itsensä. Kokemus siitä, että perheneuvoja saa käyttää työssään omaa persoonaansa, johon rukous oleel-

lisesti kuuluu, on tulosten perusteella perheneuvojalle merkittävä voimavara ja liittyy siten myös tässä kuvattuun kokemukseen oikeudesta olla oma itsensä. (Kokonaho 2008: 12 – 13.)

Rukouksen avulla perheneuvoja näyttäisi myös vahvistavan eettisyyttä ja vastuullisuutta. Tämä ilmenee esimerkiksi haluna kuulla asiakkaan ääni ja kohdata jokainen asiakas kunnioittavalla, arvostavalla ja hyväksyvällä tavalla. Eettisyydellä ja vastuullisuudella on yhteys sisäiseen voimantunteeseen ja siten voimaantumiseen, joten perheneuvojan sisäinen voimantunne sekä edesauttaa tällaista asennetta ja toimintaa että vahvistaa sitä. Ihmisen äänen kuunteleminen liittyy läheisesti voimaantumiseen ja eettisyyteen. Perheneuvojalle rakentava kuuntelu, syvällinen välittäminen sekä toisten hyväksyminen ja arvostaminen sellaisena kuin he ovat on työssä oleellista. Tulosten mukaan apuna näiden kykyjen ylläpitämiseen ja vahvistamiseen he käyttävät rukousta. (Siitonen 1999: 156 – 157.) Tämä tarkoittaa, että rukous näyttäisi vahvistavan sisäisen voimantunnetta, joka taas vahvistaa esimerkiksi perheneuvojan ammatillisia taitoja ja kykyjä sekä omia voimavaroja.

Perheneuvontatyö on sielunhoito- ja terapiatyötä, jossa ollaan ihmisyyden haavoittuvuuden ja monenlaisen kärsimyksen sekä ihmiselämän kriisien äärellä. Perheneuvojan oma hyvinvointi ja tietoisuus itsestä sekä omasta sisäisestä puheesta on hyvin keskeistä ammattietiikan ja ammatillisten taitojen sekä työssäjaksamisen osalta. Perheneuvojan kyky tunnistaa omaa sisäistä puhettaan, tunteitaan ja ajatteluaan sekä oma minäkäsitys vaikuttaa hänen kykyynsä tehdä terapiatyötä. Rukouksen avulla perheneuvoja tulee tietoisemmaksi omista tunteistaan, sisäisistä oloiloistaan ja ajatuksistaan sekä vahvistaa omaa reflektiokykyään. Tämä osoittaa, että rukouksen avulla perheneuvoja voi vahvistaa omaa sisäistä voimantunnetta. Sisäinen voimantunne on keskeinen tekijä voimaantumisessa ja siten merkittävä osa voimaantumisprosessia. Sisäisellä voimantunteella on yhteys tunneälyyn. Tunneälyllä ja emootioiden merkityksellä on keskeinen merkitys ihmisen hyvinvointiin ja menestykseen sekä onnistumisen kokemuksiin. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että perheneuvojat käyttävät rukousta oman tunneälynsä hyväksi ja kehittämiseksi. Rukouksen avulla he tiedostavat omia emootioitansa paremmin ja kehittävät itseään ja tunnetaitojaan. Rukous toimii heille itsereflektion välineenä, joka on keskeinen taito tunneällyn ja emootioiden kehittämisessä ja tunnistamisessa. Rukous ja jumalyhteys näyttävät vahvistavan perheneuvojassa myönteistä, armollista ja hyväksyvää sisäistä puhetta ja siten myös minäkäsitystä. (Siitonen 1999: 61, 151 – 156.)

Johtopäätökseni on, että rukous on perheneuvojalle keino voimaannuttaa itseään. Rukous on väline ylläpitää ja vahvistaa perheneuvojan henkilökohtaisia sekä ammatillisia voimavaroja sekä jo itsessään voimavara. Rukous on voimavara ja perheneuvojalle merkittävä osa omaa voimaantumisprosessia. Rukous on perheneuvojalle voimaannuttaja.

## 8 Pohdinta

Tutkimusta kirkon perheneuvojan rukouselämästä, voimavaroista tai voimaantumisesta ei ole tehty. Tällä opinnäytetyöllä pyrittiin saamaan tietoa ja ymmärrystä rukouksen merkityksestä ja yhteydestä perheneuvojan voimavaroihin ja voimaantumiseen työssään.

Opinnäytetyössä avattiin lyhyesti perheneuvonnan historiaa ja syntyä sekä tuotiin esille sen kaksi keskeistä viitekehystä, sielunhoito ja terapia, ja näistä sielunhoitoa avattiin käsitteenä. Samoin avattiin kristillistä rukousta käsitteenä sekä joitakin rukouksen tämän opinnäytetyön kannalta oleellisia muotoja. Tarkoitus oli saada ymmärrystä ja tietoa rukouksen merkityksestä perheneuvojan voimavaroihin ja kokemukseen omasta voimaantumisesta. Siten laajempi kysymys ja kiinnostus taustalla oli työhyvinvoinnista ja rukouksen merkityksestä työhyvinvointiin hengellisessä työyhteisössä, mutta tässä opinnäytetyössä pysyttiin yksilötasolla ja työhyvinvoinnista itsessään ei tarkasteltu, vaan tarkastelun kohteena oli voimaantuminen ja voimavarat. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisella työotteella ja tutkimusmenetelmänä käytettiin sähköistä kyselyä, jossa oli avoimia kysymyksiä. Kyselyyn ilmoittautui 9 perheneuvojaa, joista 8 jätti vastauksen määräajan puitteissa. Kohderyhmä kerättiin valtakunnallisesti. Vastaukset olivat anonyymeja.

Kysely toteutettiin sähköisenä osittain koronapandemian aiheuttaman tilanteen takia, mutta ensisijaisesti syynä oli oletus aiheen eli rukouksen arkaluontoisuudesta, vaikka kyseessä olikin kirkon työntekijät ja kirkon parissa tehtävä terapia- ja sielunhoitotyö. Ennakko-oletus oli, että aiheen arkaluontoisuus ja vastausaikaan varattava n. 30 min. saattaisi karsia vastaajia pois. Vastaajien vähäinen osallistujamäärä osittain vahvisti ennakoajatustani siitä, että tämä aihe on jollakin tavalla ehkä vaikea ja herkkä, ja se saattoi vaikuttaa vastaajien löytämiseen. Lopulta 8 vastauksen saaminen kuitenkin tuotti riittävän aineiston opinnäytetyön toteuttamiseen. Samaisena keväänä perheneuvonnan parissa oli myös ollut jo muutama tutkimuskysely, joten sekin saattoi vaikuttaa halukkuuteen osallistua tähän kyselyyn. Silti vastaajien saamisen keräämisen haastavuus hitaudessaan ja lopullisen määrän vähyydessä oli yllättävää.



Luotettavuutta arvioitaessa on huomioitava puolueettomuusnäkökulma. Tarkastelussa voidaan pohtia esimerkiksi tutkijan roolin merkitystä tutkittavan yhteisön jäsenenä. Tutkijan arvot myös vaikuttavat tutkimuksessa tehtyihin valintoihin, vaikka tutkimuksen tulee olla arvovapaata. (Vilkkä 2015: 198.) Puolueettomuusnäkökulman huomioiden tässä opinnäytetyössä tutkimukseen pyydettiin osallistujat perheneuvonnan keskusten johtajien kautta, jolloin pyyntö ei kohdistunut suoraan itse perheneuvojalle. Tällä pyrittiin varmistamaan riittävä puolueettomuus ja aidosti jokaiselle vapaus reagoida tai olla reagoimatta. Tällä pyrittiin lisäämään tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä. Tutkijan tutkimuksessaan tekemät valinnat, teot ja ratkaisut ovat arvioinnin kohteena, joten tutkijan on siten arvioitava tutkimuksena luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla (Vilkkä 2015: 196; Eskola & Suoranta 2000). Havainnot, käsitteiden matematisointi ja yksiselitteisyys sekä esimerkiksi kokeiden julkinen ja toistettava luonne kuuluvat objektiiviseen tieteeseen. Esitettyjen väitteiden tieteellisyys ja objektiivisuus on voitava todentaa, mutta samalla huomioitava niiden erehtyväisyys. Kaikkia tieteen väitteitä on voitava tarkistaa. (Baillargeon 2011: 214.)

Perheneuvonnalla on pitkä yhteistyön historia yhteiskunnan eri auttamisjärjestelmien kanssa ja perheneuvojat tekevät työtä kirkon ja yhteiskunnan leikkauspisteessä. 1940-luvulla jo perheneuvonta oli papin, psykiatrin ja juristin yhteistyötä (Ruotsalainen 2002: 18, 19, 238.) Kautta historian perheneuvontatyö on ollut tilanteessa, jossa varsinkin pääkaupunkiseudulla tarve on ollut tarjontaa suurempaa ja palaute valtakunnallisesti perheneuvonnasta saadusta avusta on varsin myönteistä. Tämä osoittanee sen, että tälle kirkon tarjoamalle avulle ja palvelulle on tarvetta ja kysyntää yhä tänäkin päivänä.

Kirkko on yksi merkittävä toimija suomalaisessa palvelu- ja auttamisjärjestelmässä, joten aiheen tutkiminen on myös yhteiskunnallista merkitystä. Kysyntä maksuttomalle terapeuttiselle avulle ja tuelle on yhteiskunnassamme lisääntynyt viime vuosina. Jonot ja odotusaika voivat venyä kuukausien mittaisiksi niin Helsingin seurakuntien kuin kaupungin tarjoaman pariterapian palveluissa (Helsingin Sanomat 7.9.2020). Helsingin kaupungin pariterapiaanesimerkiksi oli jonossa n. 430 apua tarvitsevaa paria, jotka joutuivat jonottamaan terapia-avun saantia jopa 8 kuukautta (Yle uutiset 31.8.2020). Koronaviruksen aiheuttama pandemia vaikeutti monien parien ja perheiden tilanteita ja tarve pariterapialle lisääntyi. Kirkon perheneuvonnan kysyntä on ollut suurta jo ennen koronaviruksen tuloa. Erityisesti Helsingissä kysyntä on viime vuosina kasvanut paljon, etteivät re-

surssit riitä vastaamaan tähän kysyntään. Kirkon perheneuvonta tarjoaa kaupungin pariterapiayksikköön verrattuna laajemmalle kohderyhmälle apuaan ja palveluitaan, sillä asiakkaaksi pääsevät myös lapsettomat ja iäkkäät pariskunnat samoin kuten yksilöt ja erilaisten perhesuhteiden kanssa apua hakevat.

Terapian ja terapeuttisen avun kasvanut kysyntä ja tarve kertoo uskoakseni myös osittain lisääntyneestä tiedosta liittyen terapian hyötyihin ja saatavuuteen sekä siihen liittyvän häpeän vähenemiseen. Terapiasta ja erilaisesta henkisen ja mielenterveydellisen avun hakemisesta on tullut hyväksyttävämpää. Kysynnän ja tarpeen lisääntyessä työntekijöiden hyvinvoinnista huolehtiminen nouseekin entistä tärkeämmäksi, sillä kysynnän kasvu heijastuu todennäköisesti paineen lisääntymisenä avun ja palvelujen suurempaan ja tehokkaampaan tarjoamiseen. Resurssointia joudutaan pohtimaan ja mahdollisesti työtapoja muuttamaan ja kehittämään.

Covid 19 pandemian aiheuttamat vaikutukset perheiden, parien ja yksilöiden elämään ovat jo osoittaneet, että tarve keskusteluavulle on vain kasvanut. Lisääntyneet taloudelliset ja mielenterveydelliset vaikeudet tulevat näkymään yhä kasvavana tarpeena. Jotta yhä kasvavaan kysyntään ja tarpeeseen voidaan vastata, niin näen työntekijöiden hyvinvointiin ja työssä jaksamiseen panostamisen tärkeänä tekijänä tarjonnan ja laadukkaan avun turvaamiseksi.

Aineisto tuotti odotusteni ja oletusteni mukaista sisältöä siitä, että jos rukous on merkittävä ja tärkeä voimavara perheneuvojalle, niin silloin se voi olla mahdollistamassa myös voimaantumista ja olla osa voimaantumisen kokemusta. Aavistelin, että koska vastaajat oli jo pyydetty sen perusteella, että rukous on heille jollakin tavalla tärkeä osa työtä, niin tulokset voisivat osoittaa rukouksen olevan merkityksellinen vastanneille perheneuvojille. Yllättävää oli se, miten monipuolista ja rikasta kuvausta sekä rukouksen käyttöä aineistosta nousi. Rukouksen merkitys ja intensiteetti sekä sen monipuolinen merkityksellisyys vastanneille perheneuvojille toisaalta siis yllätti odotukseni. Samoin yllättävä tulos oli se, ettei rukouksen merkityksellisyyteen vaikuttanut perheneuvojan koulustausta oikeastaan millään tavalla.

Minulla oli ennakko-oletus, että kirkon perheneuvontatyötä tekevillä koututustaustasta huolimatta olisi jokin erityinen, eli hengellinen ja arvopohjaan liittyvä, syy valita tehdä terapiatyötä juuri kirkon palveluksessa. Tämä ennakko-oletus osoittautui oikeaksi. Ruotsalaisen (2002) tutkimuksessa esiin nostama perheneuvojan tapa hahmottaa työrool-

insa seurakunnan työntekijöinä osoittautui yhä olevan samankaltainen. Se, että perheneuvoja hahmottaa työnsä lähtökohtia kirkon olemukseen kuuluvana diakonisena palvelutehtävänä, jossa Jumala "rakastaa ihmistä ihmisen välityksellä, vaikuttaa olevan merkittävä tekijä yhä. (Ruotsalainen 2002: 123.)

Kyselyyn vastanneiden pieni osallistujamäärä asettaa niin tulosten kuin analyysin luotettavuuden ja objektiivisuuden tarkemman tarkastelun alle. Pienen vastaajamäärän takia osan vastaajista tunnistaminen oli riskinä, sillä tietyt taustatiedot paljastivat vastaajan henkilöllisyyden. Kyselyn toteuttamisen aikana työskentelin itsekin perheneuvojana, joten tästä syystä pidin erityisen tärkeänä sitä, että pyrin lukemaan aineistoa mahdollisimman objektiivisesti ja puolueettomasti. Tiedostan kuitenkin, etten pystynyt olemaan täysin objektiivinen, sillä oma kokemukseni kyseisestä työstä ja rukouksen merkityksestä vaikutti varmasti ainakin tiedostamattomalla tasolla omien ennako-oletusten, arvokäsitusten ja kokemusten vuoksi tekemiin tulkintoihini. Voidakseni lukea aineistoa mahdollisimman neutraalisti pelkistysvaihetta tehdessäni luin vastauksia niin, että häivytin niistä tunnistetiedot ja merkkasin tekstiin yhtäläisyyksiä ja eroavuuksia värikoodien avulla. Näin pyrin varmistamaan paremman objektiivisuuden vastauksia kohtaan. Tutkin myös tulkintoja kriittisesti niitä voidakseni tunnistaa ja erotella niitä niin, että ne vastaisivat perheneuvojien tuottamaa aineistoa ja tulkintani niistä olisivat mahdollisimman totuudellisia.

Valittu sähköinen kysely oli toimiva ja tarkoitukseen soveltuva. Osallistujat vastasivat tavoitetta ja tarkoitusta, joka oli esitetty osallistumispyyntölomakkeessa: jokainen vastaaja koki rukouksen jollakin tavalla itselleen työssään merkitykselliseksi. Tämä edesauttoi myös tutkimuskysymyksiini vastausten löytämistä, vaikka vastaajien määrä jäikin odotettua pienemmäksi. Kaikki vastaajat tuottivat sisältöä tutkimuskysymyksiini ja siten vastasivat opinnäytetyöni tavoitteeseen hyvin. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistyksiin, vaan pikemminkin kuvaamaan jotakin ilmiötä tai ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Tärkeää on se, että valitut henkilöt tietävät mahdollisimman paljon tai heillä kokemusta mahdollisimman paljon tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajarvi 2013: 85 – 86.) Tämä toteutui tässä opinnäytetyössä.

Pidän toivottavana, että opinnäytetyöni tuloksista on hyötyä perheneuvojien voimavarojen paremman ymmärryksen lisääntymisessä ja työhyvinvoinnin kehittämisessä. Työntekijöiden ja työyhteisöjen hyvinvointia lisäävät ja vahvistavat tekijät korostuvat painei-

den ja muutostarpeiden kasvaessa. Tästä näkökulmasta ajateltuna toivon tällä opinnäytetyöllä olevan hyötyä, kun perheneuvonnan työtä ja työntekijöiden työhyvinvointia ylläpitäviä ja lisääviä tekijöitä kehitetään.

Kiinnostavaa olisi tutkia, mitkä tekijät selittävät perheneuvojen vahvaa työssä pysyvyyttä ja työhön sitoutumista sekä työn merkityksellisenä kokemista. Jatkotutkimusaiheena voisikin tutkia perheneuvojen käsityksiä ja ymmärrystä tunneälystä. Tunneälyn sanotaan muodostavan 80% elämän onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä (Siitonen 1999: 154 – 156). Tämän tutkiminen perheneuvonnan työn ja perheneuvojan työ kontekstissa olisi sitten mielestäni erittäin kiinnostava ja hyödyllinen. Työntekijöiden voimaannuttaminen on todettu arvokkaaksi ominaisuudeksi, joka on olennaisen tärkeä organisaation tehokkaan toiminnan kannalta (Perkins, Douglas D ym; Palmier 1998).

Opinnäytetyöhön liittyvän työyhteisön, perheneuvonnan, konteksti on hengellinen. Hengellisyys oli tässä opinnäytetyössä rajattu rukoukseen ja sen merkitysten tutkimiseen yksilötasolla ja työntekijän omassa viitekehyksessä. Yksilö on kuitenkin aina osa yhteisöä ja hengellinen työhyvinvointi on kirkon työyhteisöjen erityispiirre. Hengellisessä työssä jaksaminen ja toimiminen edellyttää myös oman ja työyhteisön hengellisen hyvinvoinnin seurantaa ja siitä huolehtimista.

Työyhteisön näkökulmaan liittyen nostan esiin nyt yhden vastauksen, jonka tulokset enemminkin antoivat havaintoja ja sisältöä mahdollista jatkotutkimusta varten. Tässä opinnäytetyön kyselyssä oli myös kysymys; ”Millainen merkitys yhteisellä rukouksella esimerkiksi työkaverin kanssa on / voisi olla voimavarojesi kannalta?” Tämä vastaus tuotti paljon hajontaa. Suurin osa oli sitä mieltä, että sillä olisi tärkeä merkitys ja kaipaa sitä. Muutama vastasi, että yhteistä rukousta ei ole ja, että se voisi tuntua vieraalta. Eräs vastaaja toi esille, että rukous ja terapia eivät ole helppo yhdistelmä eikä puheenaihe terapian asiantuntijoiden keskuudessa. Yhteisen rukoukskulttuurin mahdollistaminen edellyttäisi yhteistä avointa ja kunnioittavaa keskustelua ylipäätään rukouksen merkityksestä. Tämä vastaus sai minut pohtimaan jo ennako-oletustani siitä, että rukouksen ja terapian suhteessa näyttäisi olevan yhä ristiriitaisuutta. Se myös todentaa minulla ollutta ennako-oletusta siitä, että tämän aiheen tutkiminen osuu herkkään ja joiltain osin haastavaan aihealueeseen perheneuvonnan kontekstissa. Rukouksen ja terapian suhteessa on perheneuvonnan historiassa ja ilmeisesti yhä vieläkin ristiriitaisuutta ja jopa jännitteisyyttä. Tämä havainto nostaa esille mielenkiintoisen ja ehkä merkityksellisenkin kysymyksen aiheen jatkotutkimukselle.

Rukouksen ja terapian suhde perheneuvonnan kontekstissa olisi mielenkiintoinen ja tärkeä jatkotutkimusaihe. Kiinnostavaa olisi tutkia perheneuvonnan nykypäivän työkuultuuria ja sitä, miten avoin ja kunnioittava dialogi rukouksen merkityksestä tänä päivänä toteutuu, vai toteutuuko. On toki huomioitava, että tämän opinnäytetyön pienen osallistujamäärän vuoksi ei voida koko perheneuvontaa kattavaa tulkintaa ja päätelmää työyhteisöjen keskustelukulttuurista liittyen rukoukseen näiden tulosten perusteella tehdä. Voidaan vaan arvioida, että tämä otos kuvastaa myös laajemman joukon kokemuksia.

Tämän opinnäytetyö rajautui koskemaan rukouksen merkitystä ja yhteyttä perheneuvojan voimavaroihin ja voimaantumiseen työssään. Aineistossa esiintyi jonkin verran ilmauksia siitä, miten rukous näyttäytyy osana asiakas- ja terapiatyötä perheneuvonnan kontekstissa ja perheneuvojan kokemana. Näitä käsiteltiin siitä näkökulmasta, mikä niiden merkitys ja yhteys oli perheneuvojan voimavaroihin. Jatkotutkimuksena pitäisin kiinnostavana tämän näkökulman tutkimista tarkemmin sekä myös sitä, miten asiakas kokee rukouksen merkityksen ja millaisia mahdollisia odotuksia asiakkailta saattaa olla rukoukseen ja sen harjoittamiseen osana perheneuvonnan asiakkuuttaan.

Tuloksia voi hyödyntää työhyvinvoinnin kehittämisessä. Vastaajien pieni otos oletettavasti kuitenkin kuvastaa laajemman perheneuvojajoukon kokemuksia rukouksen merkityksestä. Tiedetään, että hengellinen työhyvinvointi on hengellisen työyhteisön erityispiirre, joten on tärkeää kehittää ja tarjota myös hengellisiin tarpeisiin vastaavaa työhyvinvointia vahvistavaa ja ylläpitävää sisältöä. Tästä opinnäytetyöstä saadun tiedon avulla voidaan jatkotutkia ja kehittää perheneuvojien voimavaroja ja voimaantumista vahvistavaa työkuultuuria.

## Lähteet

Aalto, Kirsti – Gothoni, Raili 2009. Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja. 12, 13.

Anttonen, Anne 2021. Psykoterapeutti, kirkon perhenevuonnan kouluttaja. Helsinki. Teams – keskustelu 9.6.2021.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 17, 20. > Luettu 16.1.2021

Baillargeon, Normand 2011. Älyllisen itsepuolustuksen pikakurssi. Ajattelutaidot. Tampere: Eurooppalaisen filosofian seura ry. 214.

Blanton, Gregg 2010. The other Mindful Practice: Centering Prayer & Psychotherapy. *Pastoral Psychology*. New York. Vol. 60, Iss 1. Feb 2011. Julkaistu verkossa 6.7.2010. 14, 135 – 136, 138, 142, 143. Saatavana osoitteessa: ><https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/824643573?pq-origsite=primo>> Viitattu 8.10.2020.

Knabb, Joshua J. 2012. Centerin Prayer as an Alternative to Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression Relapse Prevention. *Journal of Religion and Health*. New York. Vol. 51, Iss, 3. Saatavana osoitteessa: >[Centering Prayer as an Alternative to Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression Relapse Prevention](#)> Viitattu 8.5.2021.

Fox, Jesse & Gutierrez, Daniel & Haas, Jessica & Braganza, Dinesh & Berger, Christine. A phenomenological Investigation of Centering Prayer Using Conventional Content Analysis: *Pastoral Psychology*. New York. Vol. 64, Iss. 6, (dec 2015): 803 – 825. DOI: 10.1007/s11089-01... Saatavana osoitteessa: ><https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/1728507750/B01CC7AA401043E0PQ/2?accountid=11363>> Viitattu 17.10.2020.

evl.fi; rukous. Saatavana osoitteessa: ><https://evl.fi/rukous>> Viitattu 1.10.2020.

Gothoni, Raili 2014. Auttava kohtaaminen 2. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja. 53, 114.

Hallamaa, Jaana 2019. Sielunhoitoterapia kirkon sielunhoidon haastajana. *Crux*, kirkon akateemiset AKI r.y. Toukokuu 2/2019. 20 – 23.

Huovinen, Pentti 2005. Rukous kannattaa. Voiko rukous parantaa? Juva: WS Bookwell Oy. 68.

Hyrck, Matti 2014. Onko Jumala hyvä? Antaako psykoanalyysi vastauksen? *Therapia-säätiö*, Helsinki. Tampere: Tammerprint Oy. 154, 159, 164.

Jeesuksen rukous 2005. Valamon luostarin julkaisuja 78. Kolmas painos. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy. 98, 120, 153, 169, 170.

Joensuu, Matti 1976. Perheneuvonta ja – neuvojat. Teoksessa Cantell, R., Joensuu, M. & Viika, K. (toim.) Neuvotellen. Perheasiain neuvottelukeskukseen työntekijät kertovat. Pieksämäki: Kirjapaja. 9 – 18.

Joensuu, Matti 2004. Perheneuvonta, tavoitteet ja arvot. Sielunhoidon aikakauskirja 16. Helsinki. 15 – 16.

Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. 16 – 19, 95, 97.

Kanerva, Marjaana – Tanska, Juha (toim.) 2015. Työ ja henki. Avaimia henkiseen ja hengelliseen työhyvinvointiin. Helsinki: Kirjapaja. 118, 119, 133.

Kardinaali Carlo Maria Martini 1997. Matkalla rukouksen tiellä. Katolinen kirkko Suomessa. Helsinki. 12 – 14, 25.

Katekismus. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon katekismus. Porvoo: Kirjapaja. 2014. 23 – 25, 80 – 82.

Kettunen, Paavo 2014. Auttava Kohtaaminen 1. Sielunhoidon perusteet ja teologia. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja. 40 – 42, 50 – 52.

Keating, Thomas 2007. Contemplative Outreach: Vision and Foundations: *Sewanee Theological Review*; *Sewanee* Vol. 50, Iss 3, (2007): 361, 367 – 372. Saatavana osoitteessa: ><https://search-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/docview/214706094?pq-origsite=primo>> Viitattu 17.10.2020

Keating, Thomas 1999. Sisäinen eheytyminen. Ihmisen hengellinen matka. Jyväskylä: Gummerrus. 155. s. 15, 37 – 38, 154 – 160, 238.

Keller, Timothy 2018. Rukous. Vuorovaikutusta Jumalan kanssa. Tampere: Päivä Osakeyhtiö. 45, 46.

Ketola, Kimmo – Pyysiäinen, Ilkka & Sjöbolm, Tom. toim. 2018. Uskonto ja ihmismieli. Johdatus kognitiiviseen uskontotieteeseen. Gaudeamus Helsinki University press. 182.

Kettunen, Paavo 2014. Auttava Kohtaaminen 1. Sielunhoidon perusteet ja teologia. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja. 40 – 42, 50 – 52.

Kiiski, Jouko 2019. Sielunhoidollisten keskustelujen taustaa ja palautteita. Sielunhoito on auttavaa kohtaamista. *Crux, kirkon akateemiset AKI r.y.* Toukokuu 2/2019, 24 – 26.

Kirkkohallitus julkaisussa Perheneuvonnan etiikka – laatu ja määrä perheneuvonnassa 2019. Helsinki, Suomen ev.lut.kirkko. 7. Saatavana osoitteessa: ><https://evl.fi/documents/1327140/59796978/Perheneuvonnan+etiikka+-+laatu+ja+määrä+perheneuvonnassa.pdf/6cf20608-1b48-c148-b2fb->> Viitattu 15.9.2020.

Kirkon perheneuvonta 70 vuotta julkaisu 2014. Suomen ev.lut.kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 1994: 9, Kirkon perheasiain neuvottelukeskus. 13 - 20. Saatavana osoitteessa: ><https://www.espoonseurakunnat.fi/documents/5402875/43837891/Kirkon+perheneuvonta+70+vuotta..pdf/27970f29-d5ba-14fb-8588-31434103d9a7>> Viitattu 1.10.2020.

Kivipelto, Minna – Kotiranta, Tuija 2011. Valtaistumisen vaikuttavuuden arviointi. Miten voisimme edistää sitä sosiaalityössä. Jyväskylän yliopisto. Verkkodokumentti. J vol. 19 (2) 2011 122–142. Saatavana osoitteessa: > [50608-Artikkelin teksti-43218-1-10-20150428.pdf](https://www.jyu.fi/jytk/50608-Artikkelin_teksti-43218-1-10-20150428.pdf) > Viitattu 10.6.2021.

Kokonaho, Aleksi Tommi Tapani 2008. Voimaannuttava johtaminen. Ammattimaisesti käyttäytyvä ja toimiva organisaatio. Porvoo: WS Bookwell. 12 – 13.

Kousa, Päivi 2018. Tunne-energia organisaation toimintakyky mittarina: Johtajuus, Sisäinen kyvykkyys. Blogipostaus 4.3.2018. Saatavana osoitteessa: > [www.internationaldialogue.fi/blog/](http://www.internationaldialogue.fi/blog/)> Viitattu 10.10.2020.

Kukkurainen, Marja Leena. Salutogeeninen terveyden teoria ja tutkimus. Täydentävät ja vaihtoehtoiset hoidot. Tieteellinen tutkimus ja sen haasteet Suomessa, tutkimusseminaari 13.11.2015. Tampereen yliopisto. Saatavana osoitteessa: > [www.integratiivinenlaaketiede.fi/pdf/CAM\\_tutkimusseminaari\\_131115/CAM\\_tutkimusseminaari\\_TaY\\_131115\\_abstraktit.pdf#page=15](http://www.integratiivinenlaaketiede.fi/pdf/CAM_tutkimusseminaari_131115/CAM_tutkimusseminaari_TaY_131115_abstraktit.pdf#page=15)> Viitattu 15.11.2020.

Lähteensuo, Jaana 2004. Sielunhoidon aikakauskirja, 2004/16. 74.

Mahlakaarto, Salme. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Väitöskirja 2010. 15, 17, 20, 21. Saatavana osoitteessa: ><https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24957/1/9789513939922.pdf>> Viitattu 11.10.2020.

Mahlakaarto, Salme 2010. Subjektiksi työssä. Identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa. Väitöskirja. Jyväskylä University Printing House. Jyväskylä 2010. 26 – 27.

Nouwen, Henri J.M. 1995. Sydämen tie. Pieksämäki: Sisälähetysseuran kirjapaino Raamattutalo. 7, 8, 69, 75 – 77.

Ojanen, Markku 2014. Positiivinen psykologia. Porvoo: Bookwell Oy. 250, 251, 260, 261.

Pajuriutta Satu: Pariterapiat ovat ruuhkautuneet pahoin Helsingin seudulla: apua voi joutua odottamaan jopa puoli vuotta. Sekä kaupungin että seurakuntien maksuttomiin terapiihin on usean kuukauden jonot. 7.9.2020, Kaupunki / Parisuhde. Helsingin sanomat. Saatavana osoitteessa: >[Pariterapiat ovat ruuhkautuneet pahoin Helsingin seudulla: apua voi joutua odottamaan jopa puoli vuotta - Kaupunki | HS.fi](https://www.hs.fi/uutiset/artikkelit/pariterapiat-ovat-ruuhkautuneet-pahoin-helsingin-seudulla-apura-voi-joutua-odottamaan-jopa-puoli-vuotta-kaupunki-hs)> Viitattu 6.12.2020.

Pettinen, Sari-Annika. Kirkon perheneuvontaan pääsee asiakkaaksi – isoissa kasvu-keskuksissa tilanne heikompi. Suomen ev.lut.kirkko. Kirkon Tiedotearkisto. Julkaistu 08.09.2020. Saatavana osoitteessa: ><https://evl.fi/uutishuone/tiedotearkisto/>>



[/items/item/34601/kirkon+perheneuvontaan+paasee+asiakkaaksi+-+isoissa+kasvukeskuksissa+...>](#) Viitattu 20.9.2020.

Perkins, Douglas D & Zimmerman, Marc A. American Journal of Community Psychology; Empowerment theory, research, and application. Macon Vol. 23, Iss. 5. (Oct 1995): 569-79. ><https://link.springer.com/article/10.1007/BF02506982>>

Prechtel, Daniel 2010. To Live More Nearly as We Pray: Prayer Shaping Communities. *Liturgy*. Vol.26:1, 11 – 19. DOI: 10.1080/0458063X.2010.519612. Julkaistu 6.11.2010. Saatavana osoitteessa: ><https://www.tandfonline-com.exproxy.metropolia.fi/doi/pdf/10.1080/0458063X.2010.519612?needAccess=true>> Viitattu 26.9.2020.

Poijula, Soili 2018. Resilienssi, Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja. 16 – 19, 32, 42, 204.

Raamattu, Gal 5:22, 1 Ts 5:17 – 18, Matt 21:22, Ef 6:18, Ps 27:8, Kol 4:2, Hepr. 5:7.

Rukouskirja Orogion, 2000. Ortodoksisen kirjallisuuden julkaisuneuvosto, Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy. 8, 9.

Ruotsalainen, Kari 2002. Auttajana kirkon ja yhteiskunnan leikkauspisteessä. Kirkon perheneuvojen käsityksiä työstään. Suomalaisen teologisen kirjallisuusseuran julkaisuja 230. Helsinki. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy. 15 – 18, 19, 50, 51, 85, 115 – 123, 125, 126 – 128, 132, 133, 238, 243.

Räsänen, Juhani 2002. Voimaantumisen oikeus ja välttämättömyys. Ammatillisen voimaantumisen edellytykset ja käytäntö. Lahti: Päijät-Paino Oy. 66.

Räsänen, Juhani 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut – yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Julkiviestinä Oy. 10 – 11, 48 – 49, 78, 90 – 92, 102.

Räsänen, Juhani 2014. Voimaantuminen ja elämänpolitiikka. Voimaantumisen resurssi-teoria, Uskaltava vastuullisuus, Valinta, opitointi ja kompensointi. Julkiviestintä Oy:n voimaantumiskeskus Paseeran tuotanto. Printon, EU. 12, 202, 220, 225.

Räsänen, Juhani 2015. Voimaannuttava työvalmennus. Ehtoja, edellytyksiä, mahdollisuuksia ja malleja. 7, 9, 10, 11, 18. Saatavana osoitteessa: >[https://bin.yhdistys-avain.fi/1586371/22Nv42JZOD8UBkn7H23J0QE8Xw/Voimaannuttava\\_tyovalmennus\\_kanditutkielma.pdf](https://bin.yhdistys-avain.fi/1586371/22Nv42JZOD8UBkn7H23J0QE8Xw/Voimaannuttava_tyovalmennus_kanditutkielma.pdf)> Viitattu 16.11.2020.

Sipola, Virpi. Asiakas keskiössä, Crux, kirkon akateemiset AKI r.y. Toukokuu 2/2019, 27.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto E 37. Oulu: Oulu University Press. 61 – 81, 87, 92 – 93, 94, 100, 151 – 156.

Säisä-Winter, Pirjo 2018. Henkiset voimavarat. Tutkittua tietoa henkisyyden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Helsinki: Viisas Elämä Oy. 71, 130 – 131, 160, 163.

Takanen, Terhi 2005. Voimaantuva työyhteisö – miten luomme tulevaisuutta? Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 77.

Teinonen, Timo 2007. Terveys ja usko. Kotimaa-yhtiöt Oy / Kirjapaja. 34 – 35.

Teinonen, Riitta ja Seppo 1990. Keskustelua mystiikasta. Porvoo. Wsoy. 13.

Tuhkanen, Ari: Pariterapiaan on jo poikkeuksellinen 8 kuukauden jono Helsingissä: viimeisenä palvelua saavat parit, jotka eivät pysty osallistumaan etävastaanotolle. 31.8.2020. Yle uutiset. Saatavana osoitteessa: ><https://yle.fi/uutiset/3-11517283>> >[Pa-riterapiaan on jo poikkeuksellinen 8 kuukauden jono Helsingissä: viimeisenä palvelua saavat parit, jotka eivät pysty osallistumaan etävastaanotoille | Yle Uutiset](https://yle.fi/uutiset/3-11517283)> Viitattu 6.12.2020.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 85 – 86, 95 – 97, 112 – 113, 117.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 117, 122 – 123, 124, 125 – 127.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 7 – 9. ><https://tenk.fi/fi>> Viitattu 9.1.2021.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. 118, 119, 196, 197, 198.

Whittington, Brandom L., Scher, Steven J. 2010. Prayer and subjective wellbeing: An examination of six different types of prayer. Eastern Illinois University, Jan 2010. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa: >[http://thekeep.eiu.edu/psych\\_fac/31](http://thekeep.eiu.edu/psych_fac/31)> [Prayer and subjective well-being: An examination of six different types of prayer \(eiu.edu\)](http://thekeep.eiu.edu/psych_fac/31)> > [Prayer and Subjective Well-Being: An Examination of Six Different Types of Prayer | MetCat Finna](http://thekeep.eiu.edu/psych_fac/31)> Viitattu 26.9.2020.

## Kysely

Taustakysymykset:

1. Suostumus
2. Mikä on koulutustaustasi?
3. Kuinka kauan olet ollut perheneuvojana?

Varsinaiset kysymykset:

4. Miten määrittelet rukouksen?
5. Mitä rukous sinulle perheneuvojana merkitsee?
6. Kuinka tärkeä rooli rukouksella on sinulle perheneuvojana?
7. Mikä merkitys rukouksella on perheneuvojan ammatti-identiteetisi kannalta?
8. Minkälaisissa tilanteissa työssäsi rukoilet?
9. Miten tulkitset rukouksen vaikuttavan työhösi ja työssäsi?
10. Millaisia rukouksen tapoja / muotoja sinulle perheneuvojana on?

(esim. hiljainen rukous, mietiskelevä tai keskeistävärukous, esirukous, pyyntörukous, valmiit rukoukset, yhdessä rukoilu, ikonin tai muun symbolin hyödyntäminen, kehollista rukousta, huokausta tms.)

11. Millaisia voimavaroja perheneuvojana tarvitset?
12. Millaisia myönteisiä vaikutuksia rukouksella on voimavaroihisi?
13. Miten käytät rukousta perheneuvojana omien voimavarojesi vahvistamiseksi ja ylläpitämiseksi?
14. Millainen merkitys yhteisellä rukouksella esimerkiksi työkaverin kanssa on / voisi olla voimavarojesi kannalta?
15. Mitä vielä haluaisit sanoa rukouksen vaikutuksesta voimavaroihisi perheneuvojana?

## **Pyyntö osallistua Rukous perheneuvojan voimaannuttajana**

### **kyselyyn**

#### **Arvoisa perheasiain neuvottelukeskukseen johtaja ja työyhteisö**

Lähestyn teitä pyynnöllä osallistua sähköisesti toteuttavaan kyselyyn osana sosionomin YAMK tutkintoani. Toivon, että yhteisöstänne löytyisi tutkimukseen sopivia ja halukkaita osallistujia. Johtajana lähettäessänne osallistumispyynnön eteenpäin työyhteisönne perheneuvojille annatte samalla suostumuksenne (tutkimusluvan) tälle opinnäytetyöni kyselytutkimukselle. Kirkkohallituksesta tutkimuslupa-asia on selvitetty ja tiedoksi annettu, että virallisia tutkimuslupia ei käytetä, vaan jokaisen keskuksen johtava myöntää itse suostumuksen / luvan.

Teen opinnäytetyöni aiheesta ***Rukous perheneuvojan voimaannuttajana***. Tutkimusta perheneuvojan voimavaroista, rukouksen merkityksestä itselle omassa työssä ja sen mahdollisesta voimaannuttavasta vaikutuksesta ei ole aiemmin tehty. Aiheen tutkiminen on tärkeää niin hengellisen työn kuin työhyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimuksella on mahdollisesti myös yhteiskunnallisesti merkitystä, koska perheneuvonta on osa yhteiskunnan palvelujärjestelmää.

*Toivon, että kyselyyn osallistumisesta olisi iloa perheneuvojalle itselleen. Siihen osallistuminen voisi tehdä näkyväksi omia voimavaroja ja rukouksen itselleen tuomia myönteisiä vaikutuksia ja näin mahdollisesti lisätä omaa voimaantumisen kokemusta.*

Olen Terhi Lahdensalo ja suoritan Helsingin Metropoliaassa sosionomin YAMK tutkintoa. Työskentelen tällä hetkellä perheneuvojan sijaisena Helsingin perheneuvonnassa ja olen virkavapaalla perhetyön diakonian työstäni.

#### Kyselytutkimuksesta tarkemmin ja ohjeet osallistumiseen:

Tämä pyyntö on lähetetty useampaan perheneuvonnan keskukseseen valtakunnallisesti. **Tutkimukseen pyydän osallistujiksi perheneuvojia, joille rukous on tärkeä osa omaa hyvinvointia, hengellisyyttä ja omaa työtään.** Osallistujia toivon saavani 10 - 15 perheneuvojaa tutkimuksen rajallisen aikataulun takia.

**Jos kiinnostuit aiheesta ja koet rukouksen itsellesi tärkeäksi, sekä haluat osallistua kyselyyn, ilmoita osallistumisestasi minulle sähköpostitse 30.4. mennessä, kii-**

**tos.** Tämän jälkeen saatuaani osallistujamäärän täyteen, lähetän sähköisen kyselyn sinulle. Kyselyyn vastaamiseen on hyvä varata n. 30 min aikaa. Kiitos jo etukäteen ajastasi.

Opinnäytetyö noudattaa tieteellisen ja eettisen tutkimuksen sääntöjä. Se tehdään osana Metropolian YAMK tutkintoa ja sen tulokset julkaistaan vuoden 2021 lopussa Metropolian kautta sekä mahdollisesti perheneuvonnan valtakunnallisessa verkostossa. Osallistujien henkilötiedot ja kyseinen perheasiain neuvottelukeskus (näitä ei kyselyssä kysytä) jää vain tutkijan tietoon ja niitä käsitellään luottamuksellisesti. Tuloksista hävitetään tunnistetiedot ja yksittäisen vastaajan vastaukset. **Kyselyn vastaukset ovat anonyymeja.**

*Sinun kokemuksesi rukouksen merkityksestä perheneuvojan työssäsi on tärkein osa lopputyötäni. Kiitos, kun haluat jakaa kokemuksiasi tästä merkittävästä ja monelle myös hyvin herkästä aiheesta.*

Ystävällisesti ja kiittäen,

sekä mahdollisia lisätietoja varten:

Terhi Lahdensalo, vs. perheneuvoja, YAMK sosionomi - opiskelija

## TUTKIMUSTIEDOTE

### Rukous perheneuvojan voimaannuttajana kysely

#### Pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua on pyydetty mukaan opinnäytetyön kyselyyn, jossa tutkitaan perheneuvojan voimavaroja ja rukouksen merkitystä niihin. Tarkoitus on sähköisellä kyselyllä saada vastauksia perheneuvojan voimavaroista ja rukouksen merkityksestä omiin voimavaroihin.

Olet ilmoittanut halukkuutesi osallistua tähän opinnäytetyön kyselyyn. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja osuuttanne siinä. Pehdythän vielä tähän tiedotteeseen. Kyselyssä sinulta vielä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja vastaustesi käyttämisestä osana opinnäytetyöni raporttia.

#### Vapaaehtoisuus

Kyselyyn osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Voit keskeyttää vastaamisen / osallistumisen koska tahansa syytä ilmoittamatta.

Mikäli keskeytät kyselyn tai peruutat suostumuksen, voidaan keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä vastauksia käyttää osana tutkimusaineistoa.

#### Tutkimuksen tarkoitus

Tämän kyselyn tarkoituksena on saada tietoa perheneuvojan voimavaroista ja rukouksen merkityksestä omiin voimavaroihin. Tavoitteena on tutkia, voiko rukous olla perheneuvojalle voimavara, joka voimaannuttaa.

#### Tutkimuksen toteuttajat

Opinnäytetyön toteuttajana toimii YAMK sosionomi opiskelija Terhi Lahdensalo. Ohjaajana toimii lehtori Miia Ojanen.

#### Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Osallistuminen opinnäytetyöni kyselyyn: sinulta edellytetään vain yhden kerran vastaaminen sähköiseen kyselylomakkeeseen. Vastaaminen tapahtuu / tallentuu anonymina.

#### Tutkimuksen mahdolliset hyödyt

Toivottava hyöty kyselyyn osallistuvalla on se, että kysymyksiin vastaaminen voisi olla merkityksellinen kokemus ja tuoda jotakin uutta ammatillisen voimavarojen kannalta hyödyllistä esille. Laajempi toivottava hyöty opinnäytetyön tuloksilla on se, että tietous ja ymmärrys perheneuvojan voimavaroista ja rukouksen merkityksestä voisi lisääntyä ja myös tuottaa työhyvinvoinnin kannalta hyödyllistä tietoa.

#### Tutkimuksesta mahdollisesti seuraavat haitat ja epämukavuudet

Mahdollinen haitta on kyselyyn vaadittu aika.

#### Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

**Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Kysymyksessä on opinnäytetyö, joka julkaistaan avoimessa Theseus-tietokannassa sekä perheneuvonnan omassa verkostossa. Julkaistavassa raportissa vastauksista on koostettu analyysin kautta yhteenveto, josta ei voi tunnistaa yksittäisen vastaajan vastauksia. Opinnäytetyö voidaan toimittaa kyselyyn osallistuville heidän niin halutessaan ja sitä erikseen vapaaehtoisesti opinnäytetyön tekijältä pyytäessä.

**Mitä tutkimusaineistolle tapahtuu tutkimuksen päättyttyä?**

Tutkimusaineistoa (kyselyn vastauksia) tullaan käyttämään ainoastaan tämän opinnäytetyön raporttiin. Aineistoa ei luovuteta ulkopuolisille, se on ainoastaan opinnäytetyön toteuttajan hallussa ja nähtävissä. Opinnäytetyön julkaisun jälkeen aineisto hävitetään.

**Tutkimuksen päättyminen**

Myös opinnäytetyön kyselyn suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen. Syitä tähän voisi olla vakava sairastuminen tai muu henkilökohtaisen elämän vakava asia.

**Lisätiedot**

Voit tarvittaessa kysyä kyselyyn tai opinnäytetyöhön liittyviä kysymyksiä Terhi Lahdensalolta sähköpostitse tai puhelimitse (tiedot poistettu lopullisesta raportista ohjeiden mukaisesti).

**Opinnäytetyön toteuttajan ja ohjaajan yhteystiedot**

Opinnäytetyöntekijä  
Nimi: Terhi Lahdensalo  
Puh.  
Sähköposti:

Opinnäytetyön ohjaaja  
Titteli: lehtori  
Nimi: Miia Ojanen  
Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy  
Puh.  
Sähköposti:

## Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Henkilötietoja tässä tutkimuksessa ovat kyselyyn osallistujien sähköpostiosoitteet ja kyselyssä kysyttävä koulutustausta. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

### Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoa, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla Metropolia Ammattikorkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä (esim. Metropolia Ammattikorkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä yhdessä).

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on

- |                               |                                     |                       |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| Metropolia Ammattikorkeakoulu | <input type="checkbox"/>            |                       |
| Toimeksiantaja                | <input type="checkbox"/>            | Toimeksiantajan nimi: |
| Muu yhteistyötaho             | <input type="checkbox"/>            | Yhteistyötahon nimi:  |
| Opinnäytetyöntekijä           | <input checked="" type="checkbox"/> |                       |

### Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Terhi Lahdensalo

Organisaatio:

Puh.

Sähköposti:

### Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja

Henkilötietojen käsittely on oikeutettua ainoastaan silloin, kun se on tutkimukselle välttämätöntä. Kerättävät henkilötiedot on minimoitava, niitä ei saa kerätä tarpeettomasti tai varmuuden vuoksi.

Teistä kerätään:



kyselylomakkeessa kysytyt: koulutustausta.

Sähköpostiosoitteet kerätään vain kyselyn lähettämistä varten, niitä ei käytetä muuhun tarkoitukseen.

Kyselyn vastauksista ei kerätä sähköpostiosoitteita. Vastaukset tallentuvat anonyymeina.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

#### **Tutkimuksessa kerätään henkilötietojanne myös seuraavista lähteistä**

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

#### **Tutkimuksessa henkilötietojanne käsitellään seuraavilla työvälineillä**

Kyselylomakkeena toimii Microsoft forms, joka on luotu kirkon organisaation suojatussa verkossa. Kyselylomake lähetetään kirkon, työnantajaorganisaation, suojatussa sähköpostijärjestelmässä salattuna viestinä. Vastaajina toimivat kirkon työntekijät.

Tallennan keräämäni kyselyn vastaukset henkilökohtaiselle, salasanalla suojatulle, työnantajaorganisaation omistamalle verkkolevyasemalle. Microsoft lomake on katsottu tähän soveltuvaksi ja tietoturvalliseksi, sillä vastaajilta ei kerätä tunnistetietoja eikä kyselylomakkeessa kysytä sellaisia tunnistettavia tietoja, joiden perusteella yksittäinen vastaaja olisi tunnistettavissa. Vastaavaa lomaketta on myös käytetty organisaatiossa mm. anonyymeihin asiakaskyselyihin ja palautekyselyihin.

#### **Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus**

Henkilötietojenne (koulutustausta) käsittelyn tarkoitus on saada tietoja kyselystä aineistoa varten tutkimuskysymyksiin vastaamista varten.

#### **Henkilötietojenne käsittelyperuste**

Opinnäytetyössä käsittelyperusteena on kyselyn vastaajan oma suostumus.

#### **Tutkimuksen kestoaika (henkilötietojenne käsittelyaika)**

1.5.2021 – 31.1.2022

#### **Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?**

Kaikki tiedot hävitetään opinnäytetyön julkaisun jälkeen.

#### **Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä**

Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille. Kaikki tiedot jäävät vain opinnäytetyön kyselytutkimusta suorittavalle.

#### **Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle**

Mitään tietoja ei siirretä eikä luovuteta ulkopuolisille tai muille tahoille.

#### **Rekisteröitynä teillä on oikeus**

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

**Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä profilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon**

**Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa**

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Kyselyn vastaukset tallentuvat anonyymeina, joten niistä ei enää voi tunnistaa vastaajan henkilöllisyyttä. Aineisto analysoidaan anonyymeina vastauksina ja tulokset raportoidaan ryhmiteltyinä, jolloin yksittäisen henkilön vastaukset ei ole tunnistettavissa. Yksittäisten kyselyyn osallistuvien tunnistaminen loppuraportista ei ole mahdollista.

Tutkimusaineistoa säilytetään opinnäytetyön suorittajan salasanalla suojatussa, työnantajaorganisaation hallinnoimassa henkilökohtaisessa tiedostossa opinnäytetyön julkaisun jälkeen 31.1.2022 asti, jonka jälkeen se hävitetään.