

PSYKOLOGIA

SUOMEN PSYKOLOGISEN SEURAN JULKAISU

51. VUOSIKERTA

1 / 2026

Oliver Saal, Iida Silfverhuth, Konsta Huovinen & Mimmi Tolvanen: Epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun suomen- ja ruotsinkielisen mittarin validointi pelastus- ja ensihoitoalalla

Monika Snellman, Tittalotta Tuominen, Jaana-Piia Mäkinie, Stela Salminen, Saija Mauno, Riitta Sauni & Anne Mäkikangas: Työuupumuksen koetut syyt – työuupuneiden kokemuksia

Päivi Berg, Minna Laiti, Kaisa Marttila, Ainara Ossa, & Satu Venäläinen: Sateenkaarinuorten kokemukset kohtaamisista mielenterveyden ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa cisheteronormatiivisuuden näkökulmasta

Iines Palmu, Satu Peitso, Sanna Komu, Terhi Ojala, Raija Pirttimaa & Elina Kontu: Emotionaalisen kehityksen arviointi: SEO-R² vaativan monialaisen tuen kohdentamisessa

Solja Upola: ”Tulet kuulluksi ja nähdyksi” — Karaoke osana psykososiaalista hyvinvointia – laulajan minäpystyvyyden kokemus ja psykologiset perustarpeet

PÄÄKIRJOITUS

Digi-Psykologian ensimmäinen vuosi ja toimituksen päättävä kausi

Tämän Psykologia-lehden numeron oli tarkoitus ilmestyä jo useampi kuukausi sitten vuoden 2025 puolella. Ankara flunssasyksy sekä pakolliset palkkatyöt kuitenkin toistuvasti viivästyttivät numeron valmistamista. Pahoittelut viivästyksestä kaikille kirjoittajille!

Reilu vuosi sitten Psykologia-lehti siirtyi pakon edessä paperilehdestä verkkolehdeksi. Ensimmäisen verkkolehden pääkirjoituksessa esitin toivomuksen, ettei ensimmäinen lehti olisi myös viimeinen. Ainakin vuoden verran sähköinen lehti on saatu pidettyä pystyssä ja julkaistujen artikkeleiden määrän osalta on ylletty edellisten vuosien tasolle. Tieteellisiä artikkeleita on vuonna 2025 julkaistu 12, toimittuja katsauksia 1, keskustelupuheenvuoroja 5, lektioita 5 ja kirja-arvioita 4. Erityistä huomiota ansaitsevat psykoterapiatutkimuksen tilaa koskeva puheenvuorokokoelma numerossa 1–2/2025 sekä ympäristön psykologian teemanumero (4/2025).

Toimitus- ja vertaisarviointiprosessin nopeudessa ei sen sijaan saavutettu asetettuja tavoitteita, mikä on tarkoittanut monelle käsikir-

joitukselle tarpeettoman pitkää käsittelyaikaa etenkin hyväksymispäätöksen ja julkaisemisen välillä.

Lukijoiden määrällä arvioituna sähköiseen ja avoimeen muotoon siirtyminen on ollut suuri menestys. Lehden artikkeleita ladattiin vuoden 2025 aikana yhteensä 70854 kertaa. Vierailuja sivuilla ja abstraktien lukemisia on moninkertainen määrä. Ladatuimmat artikkelit olivat:

Maarit Kaupin ja kumppaneiden (2022). Psykologinen turvallisuus ja uudistava toiminta. (1777 latausta)

Sami Määtän ja kumppaneiden (2023). Itsemääräämisteoria ymmärrettäväksi: pääteesit, suomennokset ja väärinkäsitysten oikaisua. (1722 latausta)

Kaisa Peltomaan ja Emilia Hemmingin katsaus (2024). Välttelevä ja rajoittunut syömishäiriö (ARFID) autismikirjon (ASD) lapsilla. (1242 latausta)

Ladattujen tiedostojen määrä on suuri etenkin siihen nähden, ettei sähköisen lehden mainostamiseen, kuten ei lehden tekoon muutenkaan, ole käytetty menneenä vuonna euroakaan. Psykologinen tieto kiinnostaa laajasti erilaisia suomenkielisiä yleisöjä.

Valitettavasti edellisen päätoimittajan Jussi Silvosen vastuulla oleva lehden vanhojen numeroiden digitointiprojekti ei ole edennyt suunnitellusti ja vain pieni osa vanhoista artikkeleista on saatu sähköisesti luettavaksi.

Uutta toimitusta etsitään

Mikäli Psykologia-lehden toiminnan ei haluta päättyvän 51. vuosikertaan, lehdelle kaivataan pikaisesti uutta päätoimittajaa ja toimituskunnan jäseniä. Lehden nykyisen toimituksen vuonna 2023 alkanut toimikausi päättyy kuluvana vuonna. Halukkaat voivat ilmoittautua päätoimittajalle helmikuun 15. päivään mennessä. Päätoimittaja perehdyttää uuden toimituskunnan lehden ja journal-alustan käyttöön.

Mikäli uutta toimitusta ei saada kokoon alkuvuodesta, joudumme valitettavasti kieltäytymään uusien käsikirjoitusten vastaanottamisesta, jotta voimme varmistaa nyt toimituksen pöydällä ja arvioitavana olevien käsikirjoitusten toimituksen kuluvan vuoden loppuun mennessä.

Helsingissä 15.1.2026
Eemeli Hakoköngäs



Epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun suomen- ja ruotsinkielisen mittarin validointi pelastus- ja ensihoitoalalla

Oliver Saal, Iida Silfverhuth, Konsta Huovinen & Mimmi Tolvanen

Yhdenvertaisuuden, työturvallisuuden ja koskemattomuuden rikkomukset näyttävät olevan arkipäivää pelastus- ja ensihoitoaloilla viime vuosien uutisoinnin sekä kansainvälisen tutkimuksen perusteella. Työpaikalla koetulla väkivallalla ja epäasiallisuudella on todettu useita vakavia sosiaalisia ja terveyshaittoja kuten lisääntynyt loppuun palamisen riski. Tutkimuksissa ei kuitenkaan sovelleta Suomessa varmennettuja, yhdenmukaisia mittareita. Artikkelissamme syntetisoimme aikaisemmasta tutkimuksesta epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun 11-osaisen suomen- ja ruotsinkielisen mittarin. Testasimme mittaria valtakunnallisessa kyselyaineistossa, joka kerättiin syys-lokakuussa 2024. Eksploraatiivinen faktorianalyysi osa-aineistolla ($n = 280$) ehdotti kahden tekoympäristön faktorirakennetta. Malli sopi konfirmatorisessa faktorianalyysissä hyväksyttävästi toiseen osa-aineistoon ($n = 680$), mutta oli invariantti vain kohderyhmien ja yhteydenottomenetelmien vertailuissa. Syynä osittaiselle epäinvarianttisuudelle epäilemme väkivaltakäsitteistön monitulkinnallisuutta sekä käänkönsongelmia.

Avainsanat: epäasiallinen ja väkivaltainen kohtelu, pelastusala, ensihoito, eksploraatiivinen faktorianalyysi, konfirmatorinen faktorianalyysi, mittausinvarianssi

Käsikirjoituksen arviointi on toteutettu Rekisteröityjen tutkimusraporttien kansallisen vertaisarviointikeskuksen toimesta. RR-keskus noudattaa vertaisarvioinnissa Tieteellisten seurain valtuuskunnan määrittämää vertaisarviointikäytäntöä kaksinkertaisesti. Jokainen RR-tutkimus arvioidaan kahdessa vaiheessa. Lisätietoja: <https://www.jyu.fi/fi/tutkimus/julkaiseminen-jyvaskylan-yliopistossa/rekisteroidyt-tutkimusraportit>

Johdanto

Yhdenvertaisuuden ja työturvallisuuden toteutumiseen julkisen sektorin alalla on kiinnitetty huomiota viime vuosina. Turvallisuusalalla työskentelevät kokevat epäasiallista ja väkivaltaista kohtelua niin ulkoisesti asiakkailta ja potilailta kuin sisäisesti työyhteisössä (Huotari, 2019; Huttunen & Rinkinen, 2019; Paavonen, 2023). Ongelma koskee myös pelastusalaa; pelastustoimen työntekijät kokevat saman verran tai jopa enemmän epäasiallista kohtelua kuin sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät (Laitinen ym., 2023).

Pelastusalalla yhdenvertaisuusrikkomukset näyttävät olevan pitkään jatkunut ongelma, joka tutkimuksen mukaan vaikuttaa työssäjaksamiseen ja alalla pysymiseen (Ali-Hokka, 2021; Hankaniemi, 2023; Hjelt, 2022; Puranen, 2019, 2021). Suuri osa tutkimuksesta on keskittynyt asiakkaiden tai potilaiden toteuttamaan epäasiallisen kohtelun kokemuksiin (Huttunen & Rinkinen, 2019; Sutinen, 2010), mutta myös työpaikan sisällä voi syntyä häirintä- tai väkivaltakokemuksia (Kettunen, 2022; Sisäministeriö, 2021).

Työpaikkaväkivalta on yksi terveydenhuollon ammattilaisten vakavimmista stressinaiheuttajista (Greenslade ym., 2020). Väkivallan, uhkailun ja muun epäasiallisen kohtelun kokemukset ovat useimmissa tutkimuksissa yhteydessä loppuun palamisen riskiin (Bernaldo-De-Quirós ym., 2015; Coskun Cenk, 2019; Lever ym., 2019; Sommovigo & Setti, 2022; Stefanowski ym., 2023) sekä masennusoireisiin, posttraumaattisen oireyhtymän kehitykseen, unetomuuteen ja kohonneeseen itsemurhariskiin (Abbott & Whitley, 2023; Çelebi & Gökkaya, 2023; Gómez-Gutiérrez ym., 2014; Hom ym., 2017; Kang ym., 2022; Lever ym., 2019; Magnusson Hanson ym., 2023), mutta kaikissa tutkimuksissa yhteyttä ei ole havaittu (Braun ym., 2021; Schablon ym., 2022). Epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun kokemuksen riskitekijöitä ovat työntekijöiden liiallinen työmäärä, työyhteisön ilmapiiri ja esihenkilöongelmat (Ervasti ym., 2023; van der Velden ym., 2016).

Tutkimusten välillä ei ole konsensusta epäasiallisen tai väkivaltaisen kohtelun määri-

telmälle tai mittareille. Mittarit keskittyvät joko työyhteisön sisäisiin konflikteihin tai työyhteisön ulkopuolella työajalla tapahtuvaan epäasialliseen kohteluun, eivät samanaikaisesti molempiin. Pelastustoimen ja ensihoidon palvelut toteutetaan eri tavoin eri maissa, ja toisaalta epäasiallisen kohtelun määritelmät vaihtelevat eri kulttuureissa, joten tutkimusten vertailussa voi olla harhaa (Kline, 2023, s. 25). Työpaikkaväkivallan mittarin on myös osoitettu olevan erivälillä validi eri turvallisuus- ja ensihoito-toimijoiden välillä (van Reemst & Jongerling, 2021).

Tässä tutkimuksessa kehitämme epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun suomen- ja ruotsinkielisen mittariston pelastusalan ja ensihoidon eri organisaatioiden kohderyhmille. Mittariston kehittäminen on osa Pelastusopiston toteuttamaa ja Palosuojelurahaston rahoittamaa tutkimushanketta *Pelastustoimen nollatoleranssi syrjinnälle ja häirinnälle – faktaa vai fiktio-ta?* ja pohjautuu aiempaan tutkimukseen sekä asiantuntijaryhmien työhön.

Epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun määrittely ja mittaaminen

Epäasiallinen kohtelu voidaan käsittää eri tavoin, eivätkä käsitykset ole toisiaan poissulkevia tai selkeästi rajattuja. *Syrjintä* ja *häirintä* ovat lainsäädännössä määritelty yhdenvertaisuuslain (1325/2014) 8 § 1 mom. kiellon kautta: ”Ketään ei saa syrjiä iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, poliittisen toiminnan, ammattiyhdistystoiminnan, perhesuhteiden, terveystilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella” (Yhdenvertaisuuslaki, 2014). *Seksuaalinen häirintä* on lain näkökulmasta eritelty omaksi häirintämuodoksi (Tasa-arvolaki, 2023).

Vakavimmillaan epäasiallinen kohtelu voi esiintyä väkivaltana, eli ”vallan, kontrollin tai fyysisen voiman tahallisenä käyttönä tai sillä uhkaamisena siten, että se kohdistuu toiseen ihmiseen tai ihmisryhmään ja että se johtaa tai voi johtaa fyysisen tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriytymiseen, perustarpeiden tyydyttymättä jäämiseen tai kuole-

maan” (Bildjuschkin ym., 2019). Väkivalta jakautuu myös kolmeen alakäsitteeseen, fyysiseen, henkiseen ja seksuaaliseen väkivaltaan. *Fyysinen väkivalta* ”ilmenee henkilön ruumiillisen koskettamattomuuden tahallisen loukkauksena.” ja *henkinen väkivalta* ”ilmenee henkilön psyykkisen hyvinvoinnin tahallisen vahingoittamisena” (Bildjuschkin ym., 2019). Henkistä väkivaltaa voidaan myös käsitellä *verbaalisena väkivaltana*. *Seksuaalinen väkivalta* taas ”ilmenee henkilön seksuaalisen koskemattomuuden tai itsemääräämisoikeuden tahallisen loukkauksena” (Bildjuschkin ym., 2019).

Epäasiallinen kohtelu voi myös kohdistua omaisuuteen vahingontekona tai varastamisena. *Vahingonteolla* tarkoitetaan rikoslaisessa (39/1889) 35 luvun 1 § toisen omaisuuden oikeudettomasti hävittämistä tai vahingoittamista. *Varkaudella* tarkoitetaan rikoslaisessa (39/1889) 28 luvun 1 § mukaan toisen hallusta irtaimiston anastamista (Rikoslaki, 2023).

Työpaikkakiusaaminen sisältää epäkohteliaita ja antagonistiset toistuvat kohtaamiset henkilöstön välillä (Työterveyslaitos, ei pvm.). Kiusaaminen voi osittain olla myös *työpaikkaväkivaltaa*, tai sisältää syrjinnän ja häirinnän merkkejä. Kirjallisuudessa puhutaan myös *lateraalisen vihamielisyydestä* (*lateral hostilities*), jolla tarkoitetaan laajasti ”epäystävällisiä, epäkohteliaita, antagonistisia vuorovaikutustilanteita verrattavien organisaatiotasojen [henkilöstön] keskuudessa” (Alspach, 2008). Työpaikkakiusaaminen ei kuitenkaan rajoitu horisontaalisesti samassa asemassa työskentelevien työtoverien välille, vaan voi myös esiintyä vertikaalisesti (Työterveyslaitos, ei pvm.). Käsittelemme tässä artikkelissa sekä horisontaalista että vertikaalista työpaikkakiusaamista *vihamielisyytenä*.

Määritelmät eivät ole toisiaan poissulkevia. Esimerkiksi seksuaalisen häirinnän laillinen määritelmä voi kattaa myös henkistä tai fyysistä väkivaltaa tai häirintää. Työpaikkakiusaaminen ja vihamielisyys voi yltyä verbaaliseksi tai fyysiseksi väkivallaksi. Eri väkivallan muotojen välillä on havaittu yhteyksiä (van Reemst & Fischer, 2019). Myös tekijäkontekstien välillä on havaittu yhteyksiä: sisäiset konfliktitilanteet

kuten esihenkilöongelmat ennustavat ulkoisten väkivaltakokemusten esiintyvyyttä (Ervasti ym., 2023; van der Velden ym., 2016). Omakohittaiset kokemukset voivat myös olla yhteydessä havaintoihin kollegoiden välisestä tai kollegoihin kohdistuneesta kohtelusta (Bambi ym., 2014).

Epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun määrittelyyn sovellamme Helen Tolhurstin ja kollegoiden (1999) kehittämää, Jäntin ja Nordquistin (2022) suomeksi kääntämää työpaikkaväkivallan kuutta ulottuvuutta. Mittari on alun perin kehitetty australialaisten lääkäreiden mittaamiseksi, mutta sovellettu myöhemmin muihin terveys- ja turvallisuusviranomaisiin. Lisäämme ulottuvuuksiin Alspachin (2008) määritelmän vihamielisyydestä sekä yhdenvertaisuuslain määritelmän syrjinnästä. Alspachin mittari on kehitetty hoitajien epäasiallisuuden kokemusten mittaamiseen. Näiden lisäksi alkuperäinen määritelmä jakaa epäasiallisen seksuaalisen kohtelun väkivaltaan ja häirintään, mutta yhdistämme nämä yhdeksi käsitteeksi rajojen häilyvyyden takia (Taulukko 1, ks. s.7).

Epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun mittaamiseen on kehitetty monia vaihtelevia mittareita. Esimerkkeinä voidaan pitää Maailman terveysjärjestön WHO:n (Maguire ym., 2018) väkivaltakokemusten mittaristo, Alspachin (2008) lateraalisen vihamielisyyden mittaristoa, Johnsenin ja kollegoiden (2020) *Staff Observation Aggression Scale – Revised Emergency* -mittaristoa, Sliter ja Boydin (2015) *Victim Incivility Scale* -mittaristoa sekä Duprén ja kollegoiden (2014) *Vicarious Exposure to Workplace Aggression* -mittaristoa.

Nämä mittarit eivät kuitenkaan ole validoituja suomalaisessa kontekstissa, ja operationalisoivat eriäviä käsitteitä. Monet on kehitetty tilannekohtaista raportointia varten eivätkä sovellu retrospektiiviseen selvittelyyn. Esimerkiksi WHO:n mittaristo kerää pääsääntöisesti tietoa viimeisimmästä väkivallan kokemuksesta, vaikka kyselytyökalun tarkoituksena on mitata kokemuksia viime 12 kuukauden aikana (Maguire ym., 2018).

Taulukko 1. Epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun seitsemän ulottuvuutta. Mukauttaen Jänttiä ja Nordquistia (2022), Alspachia (2008) sekä yhdenvertaisuuslakia.

Ulottuvuus	Määritelmä
Verbaalinen väkivalta	Kasvotusten tai puhelimitse välitetty loukkaava kielenkäyttö tai huutaminen, jonka tarkoituksena on loukata tai saada aikaiseksi pelkoa. Ei sisällä seksuaalista häirintää tai väkivaltaa. Verbaalista väkivaltaa voidaan välittää myös kirjallisena, esimerkiksi sosiaalisen median kautta.
Omaisuu- den vahingoittaminen tai varastaminen	Ajoneuvojen, kaluston, hoitovälineistön, henkilökohtaisen omaisuuden, toimistotarvikkeiden tai kalusteiden rikkominen tai varastaminen sekä edellä mainittuihin kohdistunut varkauden yritys.
Uhkailu	Uhkailu, seuraaminen, tarkkailu tai muuten elehditty ilmaisu, jonka tarkoituksena on loukata tai saada aikaiseksi pelkoa.
Fyysinen väkivalta	Fyysinen hyökkäys tai sen yritys, esimerkiksi lyöminen, potkiminen tai aseiden käyttö, jonka tarkoituksena on saada aikaan fyysisiä vammoja.
Seksuaalinen häirintä tai väkivalta	Seksuaalinen ehdottelu tai epätoivottu huomio, joka voi sisältää esimerkiksi ehdottelevat katseet, epäsovivat fyysiset eleet tai sopimattomat lahjat. Pakotettu seksuaalinen teko, raiskaus tai genitaalialueiden koskettelu sekä edellä mainittujen tekojen yritys.
Vihamielisyys	Epäystävällinen, epäkohtelias, antagonistinen vuorovaikutustilanne kahden henkilön välillä.
Syrjintä	Epätasa-arvoinen kohtelu iän, alkuperän, kansalaisuuden, kielten, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, poliittisen toiminnan, ammattiyhdistystoiminnan, perhesuhteiden, terveydentilan, vammaisuuden, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.

Epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun vaikutukset

Epäasiallisella ja väkivaltaisella kohtelulla on useita terveydellisiä ja työsosiaalisia vaikutuksia, joista vahvin näyttö liittyy työuupumukseen, eli stressitilaan, ”jota luonnehtii uupumusasteinen väsymys, kognitiiviset vaikeudet, kyynistynyt asenne työtä kohtaan ja heikentynyt ammatillinen itsetunto” (Uusitalo-Arola ym., 2022). Työuupumuksen suhdetta väkivalta-kohteluun ja työpaikkakiusaamiseen on osoitettu useassa eurooppalaisessa tutkimuksessa varsinkin ensihoitajien työyhteisöissä (Bernaldo-De-Quirós ym., 2015; Braun ym., 2021; Coskun Cenik, 2019; Schablon ym., 2022), mutta myös pelastajien kohdalla (Stefanowski ym., 2023).

Käytimme työuupumuksen mittaamiseksi *Burnout Assessment Tool* (BAT)-työkalua (Hakanen & Kaltiainen, 2022; Schaufeli ym., 2023). Valitsimme käyttöömmä BAT-4-mittarin kyselylomakkeen pituuden takia. Kysymykset mittaavat neljää työuupumuksen ydin-oiretta: krooninen väsymys, henkinen etääntyminen työstä, kognitiivisen toiminnan häiriöt sekä

tunteiden hallinnan häiriöt. BAT-4-mittarin on todettu olevan vahvassa yhteydessä työkalun pidempiin versioihin, sisäisesti riittävän yhtenäinen, yksiulotteinen, ja ulkoisesti lähes yhtä validi kuin pidemmät mittariversiot (Hakanen & Kaltiainen, 2022, ss. 42–43).

Epäasiallisella ja väkivaltaisella kohtelulla on muitakin terveysvaikutuksia kuin työuupumus, kuten fyysisen väkivallan aiheuttamat somaattiset oireet, emotionaaliset reaktiot kuten stressi tai ahdistus, sekä muut mielenterveysongelmat. Koska työuupumuksen yhteys epäasiallisen kohtelun moniin eri muotoihin on toistuvasti osoitettu tutkimuksessa, sitä voidaan hyödyntää osana mittariston ulkoista validointia, vaikka emme tutkikaan yhteyttä tarkemmin.

Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kehitetyn epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun mittarin suomen- ja ruotsinkielisten versioiden käytettävyyttä. Jaoimme tutkimuksen kahteen osatutkimukseen. Ensimmäisen eksploratiivisen osatutkimuksen tutkimuskysymys oli:

1. Mikä on epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun mittariston faktorirakenne?

Toisessa osatutkimuksessa tarkastelimme ensimmäisessä osatutkimuksessa selvitetyn faktorirakenteen validiteettia ja invarianssia:

1. Onko mittaristo ulkoisesti validi työuupumuksen mittariston kanssa?
2. Onko mittaristo invariantti kaikissa organisaatioryhmissä?
3. Onko mittaristo invariantti pelastajien ja ensihoitajien joukossa?
4. Onko mittaristo invariantti sekä suomeksi että ruotsiksi?
5. Onko mittaristo invariantti yhteydenotto-menettelmien välillä?

Toinen osatutkimus oli konfirmatorinen, joten asetimme seuraavat kysymyksiä vastaavat hypoteesit:

- H1: Faktorimalli on tilastollisessa yhteydessä työuupumukseen.
 H2: Faktorimalli on invariantti jokaisessa kohderyhmässä.
 H3: Faktorimalli on invariantti pelastajien ja ensihoitajien ryhmissä.
 H4: Faktorimalli on invariantti eri kieliversioissa.
 H5: Faktorimalli on invariantti eri yhteydenottomenetelmillä.

Menetelmät

Kohderyhmä

Kyselyllä oli neljä kohderyhmää: pelastuslaitoksen henkilöstö, sopimuspalokuntien ja palokuntayhdistysten henkilöstö ja jäsenet, pelastusalan valtakunnallisten järjestöjen henkilöstö sekä koulutusorganisaatioiden henkilöstö ja opiskelijat* (Taulukko 2, ks. s.9). Sopimuspalokuntien ja palokuntayhdistysten kohdalla rajasimme nuoriso-osastot kohderyhmän ulkopuolelle.

*Pelastusalan koulutusten vähimmäisvaatimukset ovat 18 vuoden ikä, jolloin kohderyhmässä ei ole mahdollista olla tutkimuksen ikärajan alittavia henkilöitä (Laki Pelastusopistosta, 2006, Osa 18).

Suomen 22 pelastuslaitosta koostuvat operatiivisesta henkilöstöstä sekä hallinnollisesta henkilöstöstä. *Operatiivinen henkilöstö* jaetaan neljään tasoon. *Ylin johto* käsittää päälystätehtävissä työskenteleviä esihenkilöaseman henkilöitä, kuten pelastuspäälliköt. *Keskijohdon* henkilöstö on päälystystä tai alipäälystystä, joka johtaa tiettyä rajattua ryhmää, esimerkiksi paloasemaa, ja toimii henkilöstön lähiesihenkilöinä. *Alin johto* on pääsääntöisesti alipäälystystä ja toimii esimerkiksi pelastusyksikön lähiesihenkilönä. *Suorittavaan henkilöstöön* kuuluu pelastajat ja ensihoitajat. Näiden lisäksi pelastuslaitoksella voi työskennellä *hallinnollista henkilöstöä*, jotka eivät osallistu operatiiviseen toimintaan.

Palokuntayhdistykset ovat yhdistyksiä, jotka toteuttavat pelastusalan hälytys- ja harrastustoimintaa omalla alueellaan. Osa niistä on *sopimuspalokuntia*, joilla on sopimus hälytystoimintaan osallistumisesta hyvinvointialueen pelastuslaitoksen kanssa. Sopimuspelastajat toimivat sivutoimisena henkilöstönä pelastuslaitoksella ja osallistuvat pelastuslaitosten koordinoimaan pelastustoimintaan. Sopimuspalokuntien operatiiviset toimijat, *hälytysosasto*, seuraavat samaa organisaatorakennetta kuin pelastuslaitokset. Palokuntayhdistyksen toimijat voivat myös osallistua ei-operatiiviseen toimintaan, kuten onnettomuuksien ehkäisytyöhön.

Pelastusalan valtakunnallisia järjestöjä on kohdepopulaatiossamme kolme: Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö (SPEK), Suomen Palopäälystöliitto (SPPL) ja Suomen Sopimuspalokuntien Liitto (SSPL). Järjestöt suorittavat edunvalvontaan liittyvää toimintaa ja toteuttavat muun muassa täydennys- ja siviilikoulutusta sekä tutkimustoimintaa.

Pelastusalalla on kaksi *koulutuslaitosta*: Pelastusopisto ja Helsingin pelastuskoulu**. Molemmista koulutuslaitoksissa on opetushenkilöä, opiskelijoita sekä hallinnollista henkilöstöä. Pelastusopistossa työskentelee lisäksi asiantuntijoita tutkimus- ja kehittämistoiminnassa.

**Emme käsitelleet tässä tutkimuksessa ensihoidon koulutusorganisaatioita.

Taulukko 2. Kohderyhmien koot ja sukupuolijakaumat.

Kohderyhmä	Määrä (n)	Sukupuolijakauma
Pelastuslaitokset	Noin 8100	Noin 90 % miehiä, noin 10 % naisia (Pelastusopisto, 2024)
- Pelastajat	Noin 4000 (Pelastusopisto, 2024)	(ei tiedossa)
- Ensihoitajat	Noin 3400 (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2021)	(ei tiedossa)
- Muu henkilöstö	Noin 700 (Pelastusopisto, 2024)	(ei tiedossa)
Sopimuspalokunnat ja palokuntayhdistykset	Noin 25000 (Suomen Sopimuspalokuntien Liitto, 2024)	Noin 83 % miehiä, noin 16 % naisia, noin 1 % muunsukupuolisia (Suomen Sopimuspalokuntien Liitto, 2024)
- Hälytyskelpoiset sopimuspelastajat	Noin 14000 (Aalto ym., 2021, s. 9; Pelastusopisto, 2024)	Noin 90 % miehiä, noin 10 % naisia (Pelastusopisto, 2024)
Valtakunnalliset järjestöt	73†	(ei tiedossa)
Koulutusorganisaatiot	686†	(ei tiedossa)

† Tiedot pyydetty organisaatioilta puhelimitse ja sähköpostitse ajanjaksolla 11.3.-14.3.2024.

Yhteydenottomenetelmät

Aineisto kerättiin verkkokyselyllä syksyllä 2024. Kutsut välitettiin johdon kautta, yhteyshenkilöiden ja viestinnän kautta sekä pelastusalan mediassa (ks. Liite 1; myöhemmin yhteydenottomenetelmät). Jokaiselle kutsu-
menetelmälle laadittiin oma vastaamislinkki kyselyyn kerätäksimme tiedon käytetystä yhteydenottomenetelmästä. Monien yhteydenottomenetelmien avulla pyrimme vähentämään valikoitumisharhaa (Protogerou & Hagger, 2020).

Eettisyys

Tutkimus täytti luonteeltaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ennakkoarviointiohjeen kohdan 5 (Tutkimuksella on riski altistaa tutkittavia arkielämän rajoja ylittävälle henkisel-
le haitalle) kysymysten arkaluonteisuuden vuoksi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019). Itä-Suomen yliopiston ihmistieteiden tutkimuseettinen toimikunta puolsi tutkimuksen toteutusta (lausunto nro 11/2024).
Epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun kokemukset ovat sensitiivisiä kokemuksia, joiden paljastuminen voi vaikuttaa olennaisesti vastaajan terveyteen ja turvallisuuden tunteeseen.

Arvioinnin mukaisesti suunnittelimme kyselytiedon anonymisoinnin. Anonymisointi toteutettiin heti tiedonkeruun päätyttyä, ja analyysit toteutettiin anonymisoidulla aineistolla.

Mittarit

Epäasiallinen ja väkivaltainen kohtelu

Mittasimme epäasiallista ja väkivaltaista kohtelua neliosaisella mittarilla, jonka jokaisessa osassa oli yksi kysymys kustakin kohtelun seitsemästä ulottuvuudesta. Osiot eriteltiin omakohtaisten ja kollegoiden havaittujen kokemusten, sekä organisaation sisällä tapahtuneiden että organisaation ulkopuolelta kohdistuneiden kokemusten välillä viimeisen 12 kuukauden aikana, sekä suomeksi että ruotsiksi. Vastausvaihtoehdot olivat: en ollenkaan, harvemmin kuin kerran kuukaudessa, kerran kuukaudessa, useita kertoja kuukaudessa, kerran viikossa, useita kertoja viikossa, kerran päivässä, ja useita kertoja päivässä.
Omakohtaiset ja havaitut kokemukset on aikaisemmin osoitettu korreloivan (Bambi ym., 2014), kuten myös organisaation sisällä tapahtuvat ja ulkopuolelta tulevat kokemukset (Ervasti ym., 2023; van der Velden ym., 2016). Asetimme siksi kaikki 28 muuttujaa yhteen faktorimal-

liin, jolloin hypoteettista ulottuvuutta kohden oli neljä instrumenttia.

Mittaristoa kehittäneeseen asiantuntijatyöryhmään osallistui edustajia sisäministeriöstä, Työterveyslaitokselta, pelastusalan järjestöistä, alan oppilaitoksista sekä kaikilta pelastuslaitoksilta. Koostimme vuosina 2010–2023 tehty-

jen pelastusalan ja ensihoidon epäasiallisen kohtelun tutkimuksista sopivat kyselyt yhdeksi työkaluksi, jota muokattiin asiantuntijatyöryhmän kommenttien perusteella ennen eettisen arvioinnin pyyntöä.

Taulukko 3. Epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun mittariston ylä- ja alakysymykset muuttujakoodeineen.

Muuttujakoodi	Kysymys
Kuinka usein olet itse kohdannut seuraavia epäasiallisen tai väkivaltaisen kohtelun muotoja <u>organisaatiosi sisällä</u> viimeisen 12 kuukauden aikana?	
k3_1	Verbaalinen väkivalta
k3_2	Omaisuu den vahingoittaminen tai varastaminen
k3_3	Uhkailu
k3_4	Fyysinen väkivalta
k3_5	Seksuaalinen häirintä tai väkivalta
k3_6	Vihamielisyys tai epäkohtelias käyttäytyminen
k3_7	Syrjintä
Kuinka usein olet havainnut kollegan kohdanneen seuraavia epäasiallisen tai väkivaltaisen kohtelun muotoja <u>organisaatiosi sisällä</u> viimeisen 12 kuukauden aikana?	
k4_1	Verbaalinen väkivalta
k4_2	Omaisuu den vahingoittaminen tai varastaminen
k4_3	Uhkailu
k4_4	Fyysinen väkivalta
k4_5	Seksuaalinen häirintä tai väkivalta
k4_6	Vihamielisyys tai epäkohtelias käyttäytyminen
k4_7	Syrjintä
Kuinka usein olet itse kohdannut seuraavia epäasiallisen tai väkivaltaisen kohtelun muotoja <u>organisaatiosi ulkopuoliselta</u> henkilöltä viimeisen 12 kuukauden aikana?	
k12_1	Verbaalinen väkivalta
k12_2	Omaisuu den vahingoittaminen tai varastaminen
k12_3	Uhkailu
k12_4	Fyysinen väkivalta
k12_5	Seksuaalinen häirintä tai väkivalta
k12_6	Vihamielisyys tai epäkohtelias käyttäytyminen
k12_7	Syrjintä
Kuinka usein olet havainnut kollegan kohdanneen seuraavia epäasiallisen tai väkivaltaisen kohtelun muotoja <u>organisaatiosi ulkopuoliselta</u> henkilöltä viimeisen 12 kuukauden aikana?	
k13_1	Verbaalinen väkivalta
k13_2	Omaisuu den vahingoittaminen tai varastaminen
k13_3	Uhkailu
k13_4	Fyysinen väkivalta
k13_5	Seksuaalinen häirintä tai väkivalta
k13_6	Vihamielisyys tai epäkohtelias käyttäytyminen
k13_7	Syrjintä

Työuupumus

Mittasimme työuupumusta Työterveyslaitoksen kehittämällä *Burnout Assessment Tool*-työkalun neljän väittämän versiolla (Hakanen & Kaltiainen, 2022). Vastausvaihtoehdot olivat: ei koskaan, harvoin, joskus, usein, ja aina. Väittämät esitetään alla, työuupumuksen osa-alueet ja muuttujakoodit suluissa:

Tunnen itseni henkisesti uupuneeksi työssäni (krooninen väsymys; k27_1)

En ole kiinnostunut enkä innostunut työstäni (henkinen etääntyminen; k27_2)

Minun on vaikea pysyä tarkkaavaisena työssäni (kognitiivisen toiminnan häiriöt; k27_3)

En pysty hallitsemaan tunteitani työssäni (tunnehallinnan häiriöt; k27_4)

Mallinsimme työuupumusta yhden faktorin mallilla (Kuvio 1). Faktorilataukset rajattiin Työterveyslaitoksen mittaamiin latauksiin (Hakanen & Kaltiainen, 2022; Schaufeli ym., 2023).

Kontrollimuuttujat

Testasimme mittariston mittausinvarianssia neljällä kontrollimuuttujalla: kohderyhmä, ammattiasema, kyselyn kieliversio ja yhteydenottomenetelmä. *Kohderyhmät* jaettiin kolmeen kategoriaan: pelastuslaitos tai ensihoito, sopi-

muspalokunta tai palokuntayhdistys, sekä pelastusalan valtakunnallinen järjestö, pelastusliitto tai koulutusorganisaatio. *Ammattiasemina* tarkastimme pelastajien ja ensihoitajien mallien invarianssin erikseen. Kyselyn *kieliversioita* oli kaksi: suomi ja ruotsi. *Yhteydenottomenetelmät* jaettiin kolmeen kategoriaan: johdon kautta, kirjaamoiden tai toimistojen kautta, ja pelastusalan median kautta.

Tilastolliset menetelmät

Esirekisteröity tilastollisen voiman *a priori*-analyysi on saatavilla liitteessä 2 ja katoanalyysi on saatavilla liitteessä 3.

Osatutkimus 1: Eksploratiivinen faktorianalyysi (EFA)

Ensimmäisessä osassa toteutimme EFA-mallin 30 prosentin satunnaisotoksella. Datan sopivuutta EFA-menetelmään selvitettiin seuraavilla kriteereillä:

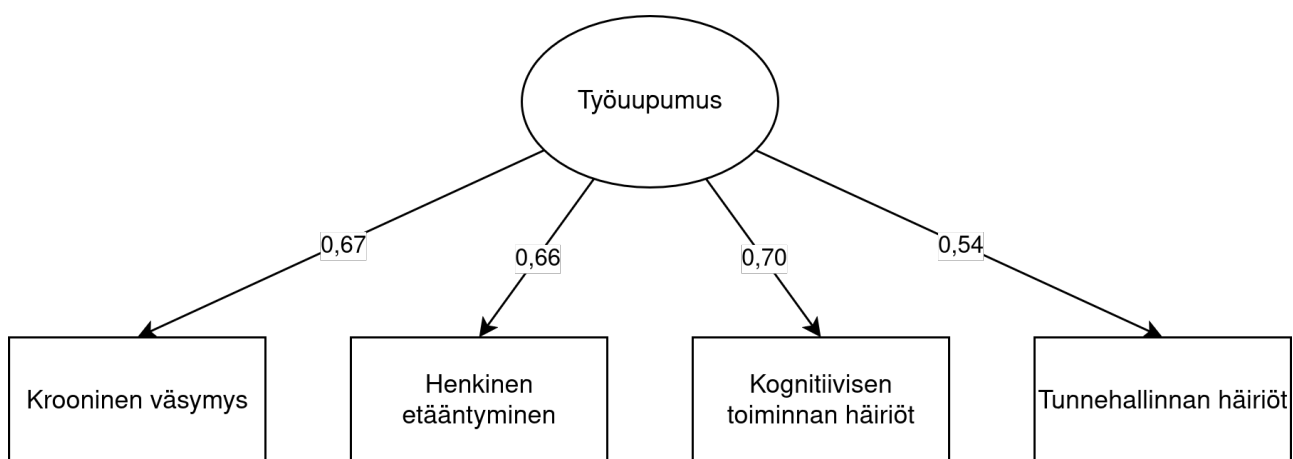
Jokaisen vastaajan Mahalanobiksen etäisyyden $p > 0,001$

Kaiser-Mayer-Olkin-suure $KMO \geq 0,80$

Bartlettin sfäärisyystestin $p < 0,05$

Korrelaatiomatriisin determinantti $\geq 0,0001$

Jokaisen muuttujan varianssisuurennusfaktori $VIF < 10$



Kuvio 1. Työuupumuksen faktorimalli, esitetty kompaktissa muodossa. Luvut ovat faktorilatauksia.

Mahalanobiksen etäisyyden p-arvorajan alittaminen johti vastaajan poistamiseen mallista. Jatkoimme mallintamista vain, jos kaikki kriteereistä 2–4 täyttyivät. Poistimme muuttujan mallinnuksesta, jos $VIF > 10$.

Arvioimme materiaalin dimensionaalisuuden Hullin menetelmällä (Lorenzo-Seva ym., 2011) käyttäen sopivuusmittarina CFI-indeksiä.

Käytimme suurimman uskottavuuden ekstraktiomenetelmää (ML). Käsitelimme puuttuvat arvot täyden informaation suurimman uskottavuuden menetelmällä (FIML). Useamman faktorin malleissa käytimme Direct Oblimin -rotaatiomenetelmää (Matsunaga, 2010). Sisällytimme muuttujan faktoriin, jos sen faktorilataus oli yli 0,40 ja sen suurimman ja toiseksi suurimman faktorilatauksen erotus oli vähintään 0,30 (Matsunaga, 2010).

Osatutkimus 2: Konfirmatorinen faktorianalyysi (CFA)

Toisessa osassa käytimme vastaajia, jotka eivät olleet satunnaisvalittuja ensimmäisen tutkimuksen asetelmaan. Epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun mittarin validoinniksi teimme CFA-analyysin robustilla ML-menetelmällä. Puuttuvat vastaukset käsiteltiin FIML-menetelmällä.

Mittarin ulkoisen validiteetin tarkastelussa hyödynnettiin aikaisemmassa tutkimuksessa havaittuja suhteita validoinnin alaisen käsitteen ja muiden ilmiöiden välillä (*ennustevaliditeetti*) korreloimalla mittarin faktorit työuupumuksen faktoriin. Mittari todettiin ulkoisesti validiksi, jos mittarin ja aikaisemmin validoidun työuupumusmittariston välinen suhde oli positiivinen ($r > 0$) ja merkitsevä ($p < 0,05$) (McDonald, 2011, s. 222).

Erotteluvaliditeettia mitattiin korreloimalla epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun yksittäiset mittarit työuupumuksen yksittäisiin mittareihin. Erotteluvaliditeetti todettiin, jos korrelaatiot eivät olleet liian suuria ($r < 0,90$).

Konvergenssivaliditeettia mitattiin tarkastamalla epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun muuttujien välinen korrelaatiomatriisi faktoreittain. Jos mittari osoittaa korkeaa konvergenssivaliditeettia, muuttujien tulisi korreloida

toistensa kanssa merkittävästi. Konvergenssivaliditeetin vertailukohteet riippuivat ensimmäisen tutkimuksen tuottaman mallin dimensionaalisuudesta.

Mallin sopivuuden toteamiseksi käytimme globaalin ja paikallisen sopivuuden testejä: χ^2 -testi ($p > 0,05$), RMSEA, CFI (comparative fit index) ja SRMR (standardised root mean square residual). Merkitsevä χ^2 -testi ei vielä takaa paikallista sopivuutta (Kline, 2023, s. 158), joten tarkistimme myös modifikaatioindeksit.

Sopivuusindeksit on osoitettu herkiksi mallin spesifikaatiolle (Niemand & Mai, 2018). Välttääkseen tyyppi I ja II virheiden paisumista käytimme dynaamisia raja-arvoja dynamic-paketin simulaatiotyökaluilla (Mai ym., 2021; McNeish & Wolf, 2023; Niemand & Mai, 2018; Wolf & McNeish, 2023). Raja-arvoiksi saimme $RMSEA < 0,043$, $CFI > 0,967$ ja $SRMR < 0,046$.

Mallin hyväksyttävän sopivuuden jälkeen tarkistimme mittariston mittausinvarianssia neljällä tasolla jokaisella kontrollimuuttujalla: rakenneinvarianssi, (configural invariance), heikko invarianssi (weak or metric invariance), vahva invarianssi (strong or scalar invariance) ja tiukka invarianssi (strict or residual invariance). Tarkastus tapahtui askeleittain vähiten rajoittavasta invarianssimuodosta eniten rajoittavaan muotoon.

Rekisteröimättömät analyysit ja poikkeamat suunnitelmasta

Arvioijien pyynnöstä suoritimme EFA-osuudessa myös Parallel Analysis (PA)- sekä Velicerin Minimum Average Partial (MAP) -dimensionaalisuusarviot. CFA-osuudessa suoritimme komposiittireliabiliteetin (CR; McDonald, 2011, s. 89), faktoreiden poimittujen varianssien keskiarvojen (AVE) sekä Fornellin ja Larckerin (1981) kriteerin reliabiliteettianalyysit.

CFA-mallin osittaisen epäsoivuuden takia tarkistimme mallin latausten modifikaatioindeksit. Havaitsimme viisi merkitsevää indeksiä, mutta niiden odotetut latausarvot olivat pieniä ($SEPC = [-0,104; 0,085]$). Virheiden osalta tunnistimme kuitenkin 21 merkitsevää modifikaatioindeksiä. Indeksien suuri määrä johti

meidät epäilemään mahdollista bifaktorirakennetta: epäasialliselle ja väkivaltaiselle kohtelulle olisi ympäristökohtaiset syyt sekä yksi yleisyys. Bifaktorimalli täytti jokseenkin dynaamiset raja-arvot CFI- ja SRMR-indekseillä, ja RMSEA-indeksin luottamusväli sisälsi raja-arvon (RMSEA = 0,054 [90 % CI 0,033; 0,074], CFI = 0,983, SRMR = 0,034), mutta ei sopinut globaalissa sopivuustarkastelussa ($\chi^2 = 71,2$, $df = 33$, $p < 0,001$). Mallissa sisäisen faktorin kaikki muuttujalataukset olivat merkitseviä yhden prosentin alfatasolla, ulkoisella faktorilla kaikki muuttujat paitsi ulkoinen verbaalinen väkivalta olivat merkitseviä, ja yleisfaktorilla muuttujat olivat vaihtelevasti merkitseviä. Mallin tulkin- ta osoittautui kuitenkin haasteelliseksi, ja koska mallia ei ollut rekisteröity, emme jatkaneet mallilla. Mallin tulokset ovat saatavilla liitteessä 4.

Tulokset

Otoksen kuvailu

Kysely toteutettiin ajanjaksolla 15.8.-15.9.2024 ja anonymisoitiin keräyksen jälkeen. Aineistoon sisältyy 960 vastaajaa. Otoksessa oli vinoumia useilla taustamuuttujilla (Taulukko 4). Naiset, pelastuslaitokset ja ensihoito sekä ensihoitajat olivat ylliedustettuna aineistossa verrattuna tunnettuihin populaatiojakaumiin, ja pelastajat vastaavasti aliedustettuna.

Sekä epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun esiintyvyyksimittarit, että työuupumuksen mittarit olivat vinoutuneita (Liite 5). Kohtelumuuttujien keskiarvot olivat alle yhden, eli yleisimmin vastaajat eivät olleet kohdanneet kohtelua ollenkaan. Vinous- ja huipukkuusluvut osoittivat poikkeamaa normaalijakaumasta.

Tarkistimme kohtelumuuttujien erotteluvali- diteetin korreloimalla 14 omakohtaisesti koet- tua kohtelumuuttujaa työuupumusmittareiden kanssa (Kuvio 2). Matriisissa ei esiintynyt yli ,90 kokoisia korrelaatioita työuupumuksen ja kohtelun muuttujien välillä.

Taulukko 4. Vastaajien taustatiedot

Taustatieto	Määrä (n, %)
<i>Sukupuoli</i>	
Nainen	306 (31,9 %)
Mies	621 (64,7 %)
Muunsukupuolinen, kieltäytyi vastaamasta	33 (3,4 %)
<i>Kohderyhmä</i>	
Pelastuslaitos tai ensihoito	568 (59,2 %)
Sopimuspalokunta tai palokuntayhdistys	318 (33,1 %)
Järjestö, pelastusliitto tai koulutusorganisaatio	74 (7,7 %)
<i>Ammattiasema</i>	
Pelastaja	118 (35,6 % ^a)
Ensihoitaja	195 (58,9 % ^a)
Muu ammattiryhmä	21 (6,3 % ^a)
<i>Kieliversio</i>	
Suomi	907 (94,5 %)
Ruotsi	53 (5,5 %)
<i>Yhteydenottomenetelmä</i>	
Johdon kautta	229 (23,9 %)
Yhteyshenkilöiden ja viestinnän kautta	388 (40,4 %)
Median kautta	343 (35,7 %)

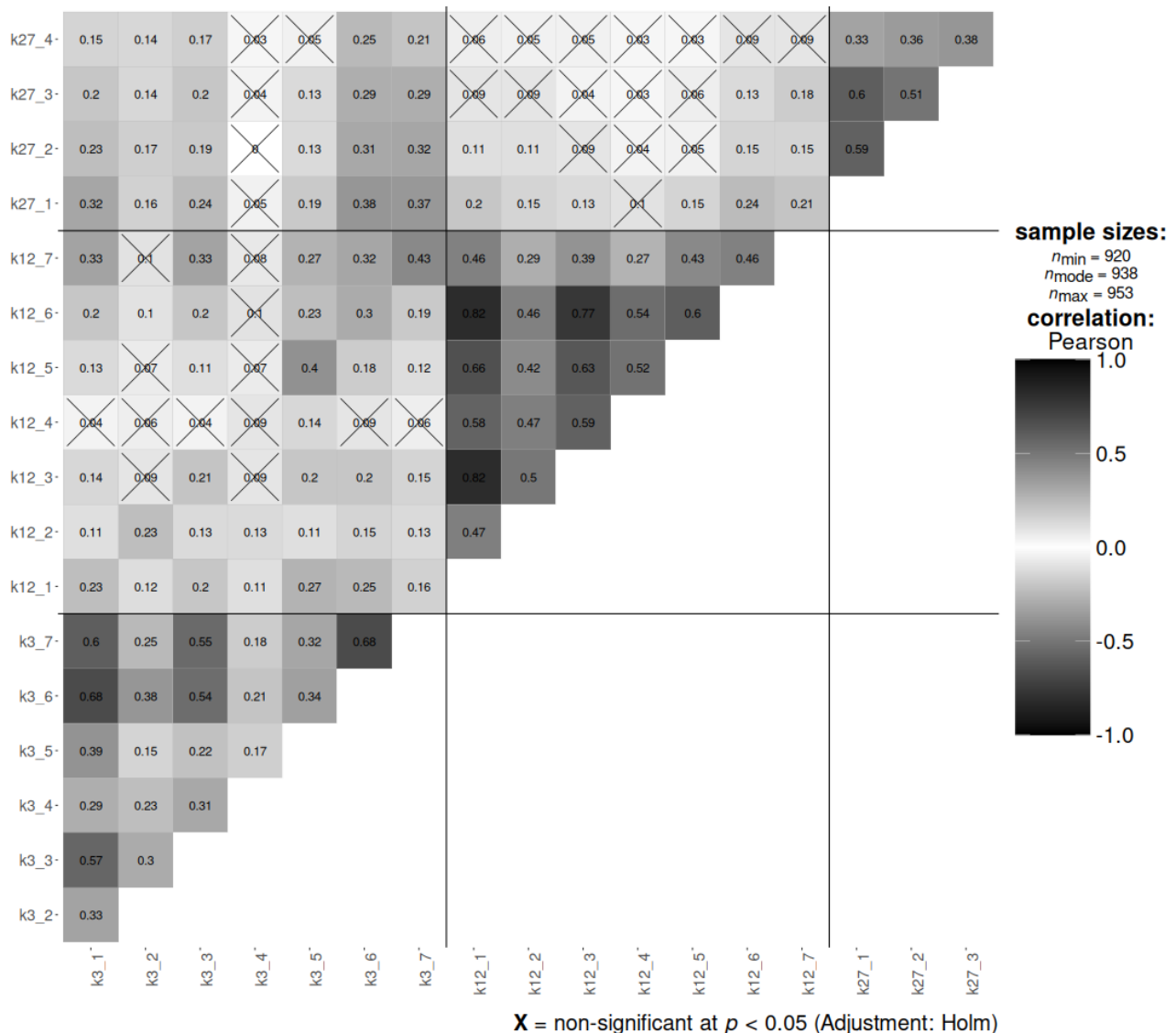
^a Osuus pelastuslaitosten ja ensihoidon operatiivista toimintaa suorittavasta henkilöstöstä (n = 331)

Osatutkimus 1: Eksploratiivinen faktorianalyysi (EFA)

Koska valmista faktorirakennetta ei ollut, ja koska aikaisempi tutkimus on osoittanut faktorirakenteiden eroavaisuutta eri ammattiryhmissä (van Reemst & Fischer, 2019), teimme aluksi osa-aineistolla EFA-analyysin, mikä tuloksena syntyneen rakenteen sopivuutta testattiin toisessa osatutkimuksessa CFA-analyysillä. Valitsimme 30 % vastaajista satunnaisotannalla ($n = 280$). Suoritimme ensin kaikkien 28 muuttujan sopivuustestauksen. Koska testit osoittivat ongelmia datan sopivuuden kanssa (ks. alla), suoritimme myös testauksen vain 14 omakohtaisesti koetun kohtelun muuttujalle (Taulukko 5).

Dimensionaalisuusarvion tulokset olivat ristiriitaisia. Kaikkien muuttujien mallissa CFI-indeksi ehdotti 19 faktoria, CAF-indeksi ehdotti 9 faktoria ja RMSEA ehdotti yhtä faktoria. Sekä 95 % PA-arvio, että MAP-arvio ehdotti kolmea faktoria. Omakohtaisesti koetun kohtelun muuttujien mallissa CFI, RMSEA, PA- ja MAP-arviot ehdottivat kahta faktoria, mutta CAF ehdotti kolmea faktoria.

Ristiriitojen takia päätimme analysoida kahta EFA-mallia käyttäen vain omakohtaisesti koettuja muuttujia. Malli 1 sovitte kaksi faktoria ja Malli 2 kolme faktoria. Sovittamisen yhteydessä huomasimme ongelman Malli 2:n ehdottamassa faktorirakenteessa, jonka vuoksi sovitimme uuden version Malli 1:stä, Malli 3 (ks. alla).



Kuvio 2. Organisaatiosisäisten kohtelun (k3) ja organisaatioulkoisten kohtelun (k12) sekä työuupumuksen (k27) muuttujien korrelaatiomatriisi.

Taulukko 5. Muuttujamallien aineiston sopivuus EFA-malliin.

Malli	KMO-suure	Bartlettin testi	Korrelaatiomatriisin determinantti	Mahalanobiksen etäisyyden rikkoneet vastaajat ($p < ,001$)	Muuttujat, joiden VIF-suureet yli 10
Kaikki 28 muuttujaa	0,854	$\chi^2 = 7109,4$ $df = 378$ $p < 0,0001$	$3 * 10^{-12}$	107 vastaajaa	Ulkoisesti koettu verbaalinen väkivalta Ulkoisesti havaittu verbaalinen väkivalta Ulkoisesti havaittu vihamielisyys
14 omakohtaisesti koetun kohtelun muuttujaa	0,849	$\chi^2 = 2177,8$ $df = 91$ $p < 0,0001$	0,0003	101 vastaajaa	-

Taulukko 6. Kolmen EFA-mallin sopivuuksindeksit ja -testit.

	Malli 1	Malli 2	Malli 3
χ^2 (df)	294,5 (64) ***	193,9 (52) ***	163,6 (34) ***
CFI	0,889	0,942	0,927
RMSEA	0,118	0,102	0,124
AIC	5 898,8	5 822,3	5 388,9
BIC	6 098,7	6 065,8	5 545,2
Kumulatiivinen seliteaste (%)	50,7 %	56,5 %	58,5 %
Faktorikorrelaatio	F1 ~ F2: 0,369	F1 ~ F2: 0,280 F1 ~ F3: 0,231 F2 ~ F3: 0,338	F1 ~ F2: 0,354

***: Merkitsevä 0,1 % alfasolla ($p < 0,001$)

Malli 2 sopii paremmin kuin Malli 1 (Taulukko 6). Kolmannen faktorin lisääminen selitti noin 6 prosenttiyksikköä enemmän muuttujavaihtelua. Malli 1:ssä faktorikorrelaatio oli 0,37, mutta korrelaatio ei ollut merkitsevä 1 % alfasolla. Malli 2:ssa kaikki faktorikorrelaatiot olivat positiivisia ja kooltaan 0,23–0,34, mutta myös ei-merkitseviä 1 %:n tasolla. Kaikkien mallien faktorilataukset ja kommunaliteettiarvot ovat esitettynä taulukossa 7.

Khiin neliötesti on merkitsevä kaikille malleille, mikä on tyypillistä suurilla otoksilla. Toisen ja kolmannen mallin CFI-suureet ovat hyväksyttäviä eli $> 0,9$ mutta RMSEA-suureet eivät yllä hyväksyttävään rajaan $< 0,05$ (Finch, 2020). AIC- ja BIC-arvot osoittavat kolmannen

mallin paremmuutta, ja myös selitysaste on tällä mallilla korkein.

Malli 1:ssä sisäiset fyysinen (k3_4) ja seksuaalinen väkivalta (k3_5) sekä ulkoinen syrjintä (k12_7) eivät täyttäneet sisäänottokriteerejä (Taulukko 7). Muut muuttujat lataavat selkeästi omille faktoreilleen vaihtelevin kommunaliteettein.

Malli 2:ssa sisäinen omaisuusväkivalta (k3_2) ja sisäinen fyysinen väkivalta (k3_4) sekä ulkoinen syrjintä (k12_7) eivät täyttäneet sisäänottokriteerejä. Vain yksi muuttuja täytti sisäänottokriteerit ensimmäisellä faktorilla, mikä ei täytä rakennemallien identifikaatiokriteerejä. Asetimme siksi Malli 3:n, johon otettiin mukaan kaikki Malli 2:n sisäänottokriteerit

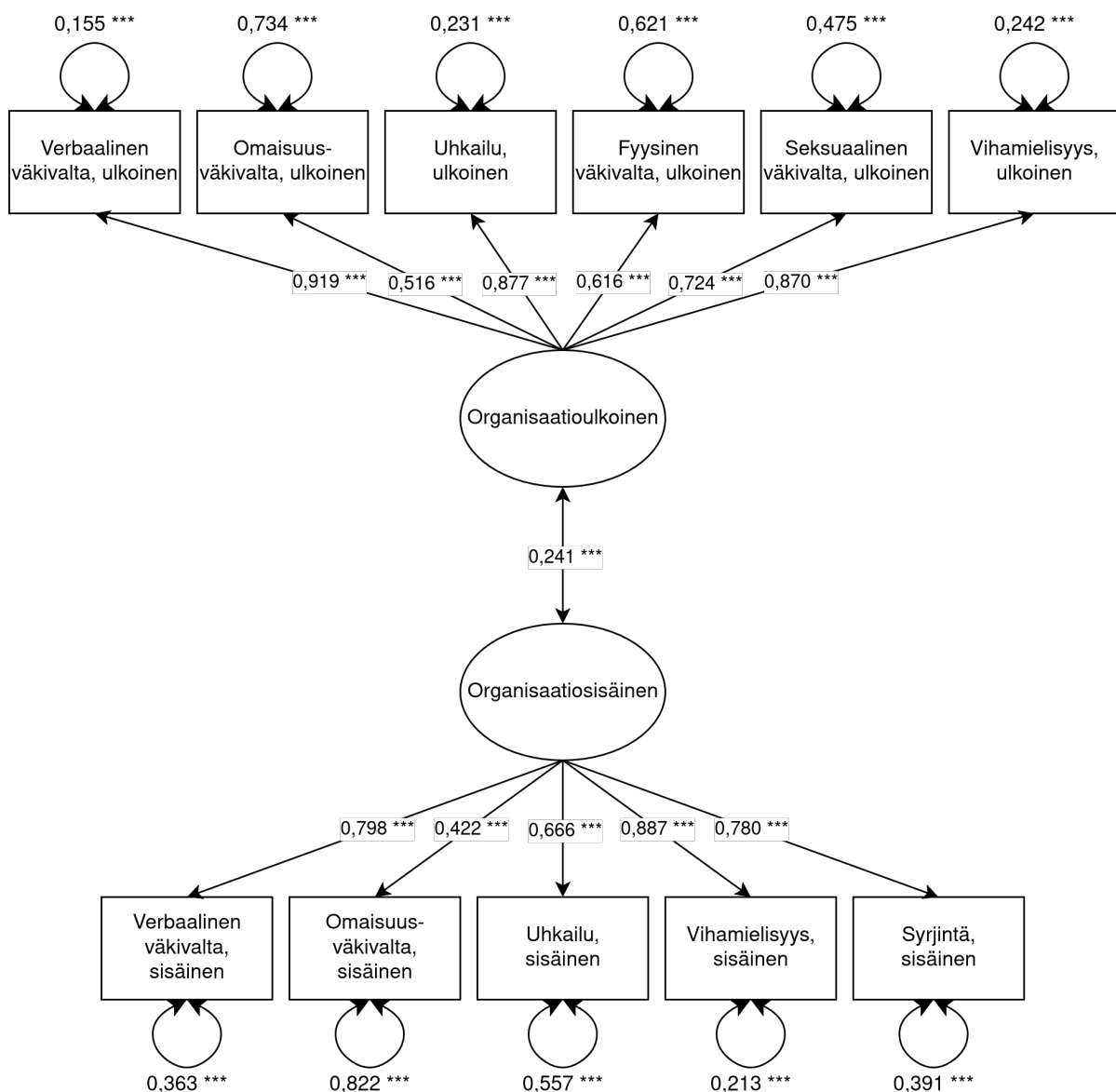
täyttävät muuttujat, mutta vain kaksi faktoria.

Malli 3:ssa faktorirakenne oli selkeämpi, ja vain yhdellä muuttujalla esiintyi sisäänottokriteeristöä rikkovia latauksia. Sisäinen seksuaalinen väkivalta (k3_5) sai korkeimmaksi faktorilataukseksi vain ,34, ja erotus toisen faktorin lataukseen oli vain ,11.

Koska kokonaiserot Mallien 1 ja 3 sopivuudessa olivat pieniä, ja koska Malli 3 suoritettiin toissijaisena analyysinä, päätimme jatkaa Mallin 1 ehdottamalla faktorirakenteella noudattaen rekisteröityä sisäänottokriteeriä. Lopulliseen malliin sisällytettiin 11 muuttujaa: viisi muuttujaa ensimmäiselle faktorille (koodit k3_1, k3_2, k3_3, k3_6 ja k3_7) ja kuusi muuttujaa toiselle faktorille (koodit k12_1, k12_2, k12_3, k12_4, k12_5 ja k12_6).

Osatutkimus 2: Konfirmatorinen faktorianalyysi (CFA)

Toiseen osatutkimukseen sisällytimme vastaajat, jotka eivät sisällyneet EFA-malliin (n = 680). Rajasimme jokaisen muuttujan lataamaan ensimmäisen osatutkimuksen Malli 1:n mukaisesti (vrt. tummennetut faktorilataukset Mallille 1, Taulukko 7). Malli ei läpäissyt globaalin sopivuuden testiä ($\chi^2 = 90,3$, $df = 43$, $p < 0,001$). Mallin sopivuusindekseistä kuitenkin kaksi täytti dynaamiset raja-arvot (RMSEA = 0,061 [90 % CI 0,043; 0,079], CFI = 0,972, SRMR = 0,042), ja RMSEA-suureen osalta luottamusväli sisälsi raja-arvon. Kaikki mallin faktorilataukset olivat merkitseviä, joko keskisuuria tai suuria (Kuvio 3).



Kuvio 3. CFA-malli, faktorilataukset ja latenttien muuttujien korrelaatio. Kaikki parametrit ovat täysin standardisoituja.

***: Merkitsevä 0,1 % tasolla.

Mallin tuottama kovarianssi- ja keskiarvomatriisi on liitteessä 6.

Taulukko 7. Kolmen EFA-mallin faktorikohtaiset lataukset sekä kommunaliteettiarvot.

	Malli 1			Malli 2			Malli 3			
Muuttuja	F1	F2	Kommunaliiteetti	F1	F2	F3	Kommunaliiteetti	F1	F2	Kommunaliiteetti
k3_1	0,824 *	-0,060	0,646	0,108	0,775 *	-0,050	0,633	0,821 *	-0,047	0,648
k3_2	0,413 *	-0,018	0,166	0,477 *	0,242 *	-0,059	0,332			
k3_3	0,675 *	0,095	0,512	0,147	0,616 *	0,098	0,509	0,654 *	0,110	0,491
k3_4	0,377 *	0,033	0,152	0,481 *	0,197 *	0,003	0,325			
k3_5	0,364 *	0,215 *	0,236	0,533 *	0,175 *	0,176 *	0,461	0,337 *	0,230 *	0,221
k3_6	0,773 *	0,013	0,606	0,011	0,775 *	0,027	0,621	0,779 *	0,021	0,619
k3_7	0,780 *	-0,031	0,592	-0,050	0,814 *	-0,011	0,637	0,791 *	-0,028	0,610
k12_1	0,031	0,912 *	0,855	0,036	0,033	0,901 *	0,850	0,037	0,913 *	0,858
k12_2	-0,018	0,606 *	0,360	0,117	-0,066	0,585 *	0,393	-0,034	0,614 *	0,364
k12_3	-0,014	0,907 *	0,814	-0,126 *	0,039	0,923 *	0,837	0,000	0,903 *	0,815
k12_4	-0,104	0,774 *	0,551	0,204 *	-0,165	0,754 *	0,605	-0,109	0,776 *	0,555
k12_5	0,059	0,676 *	0,490	0,213 *	0,001	0,650 *	0,533	0,049	0,679 *	0,487
k12_6	0,025	0,873 *	0,779	-0,105 *	0,075	0,881 *	0,791	0,029	0,868 *	0,772
k12_7	0,369 *	0,342 *	0,346	-0,129	0,429 *	0,360 *	0,383			

 *. Merkittävä 1 % alitasolla ($p < 0,01$). Sisänotokriteeristön täyttävien muuttujien faktorikohdennus mustattuna.

Organisaatiosisäisen faktorin osalta sisäinen omaisuusväkivalta lataa muita muuttujia heikommin ja suuremmalla virheellä. Sisäinen verbaalinen väkivalta, vihamielisyys ja syrjintä ovat latauksiltaan ja virheiltään samantasoisia. Organisaatioulkoinen faktorin osalta ulkoinen omaisuusväkivalta ja fyysinen väkivalta lataavat muita heikommin ja suuremmilla virheillä.

Faktorien CR-arvot osoittivat hyväksyttävää reliabiliteettia: 0,843 (organisaatiosisäinen faktori) ja 0,893 (organisaatioulkoinen faktori)

(Nunnally, 1978, s. 245). Faktoreiden AVE-arvot olivat myös hyväksyttävällä tasolla: 0,648 (organisaatiosisäinen) ja 0,719 (organisaatioulkoinen), verrattuna faktorien välisen korrelaation neliöön $R^2 = 0,058$ (Fornell & Larcker, 1981).

Tarkistimme ulkoisen validiteetin asettamalla mallin muuttujat työuupumuksen muuttujien yhden faktorin mallin kanssa samaan malliin*. Työuupumuksen muuttujat rajattiin aikaisemmassa tutkimuksessa todettuihin faktorilatauksiin yhdelle faktorille (ks. Kuvio 1), jonka annet-

* Mallin käyttämä kovarianssi- ja keskiarvomatriisi on liitteessä 7.

Taulukko 8. Mittausinvarianssin mallien globaalit sopivuusindeksit.

Taso	$\Delta\chi^2$	RMSEA	CFI	SRMR
Kohderyhmä (pelastuslaitokset ja ensihoito, sopimuspälokunnat ja palokuntayhdistykset)				
Ei rajoituksia	-	0,075 †	0,955 †	0,053 †
Heikko	13,6 $p = 0,101$	0,079	0,945	0,079
Vahva	24,9 ** $p = 0,003$	0,079	0,941	0,082
Tiukka	38,7 *** $p < 0,001$	0,107	0,880	0,128
Ammattiasema (pelastaja, ensihoitaja)				
Ei rajoituksia	-	0,076 †	0,947 †	0,070 †
Heikko	19,1 * $p = 0,024$	0,089	0,920	0,102
Vahva	15,3 $p = 0,083$	0,088	0,915	0,108
Tiukka	42,1 *** $p < 0,001$	0,130	0,793	0,148
Kieliversio (suomenkielinen, ruotsinkielinen)				
Ei rajoituksia	-	0,060 †	0,974 †	0,047 †
Heikko	29,9 *** $p < 0,001$	0,071	0,959	0,056
Vahva	11,8 $p = 0,223$	0,068	0,959	0,056
Tiukka	29,1 ** $p = 0,002$	0,073	0,947	0,083
Yhteydenottomenetelmä (johdon kautta, toimistojen ja kirjaamoiden kautta, median kautta)				
Ei rajoituksia	-	0,074	0,959 †	0,058 †
Heikko	23,7 $p = 0,167$	0,073	0,954	0,080
Vahva	12,3 $p = 0,832$	0,068 †	0,956	0,081
Tiukka	55,1 *** $p < 0,001$	0,081	0,930	0,128

† Parhainta sopivuutta osoittava suure kunkin invarianssitestauksen ryhmässä.

*** $p < 0,001$ ** $p < 0,01$ * $p < 0,05$.

χ^2 -suureen osalta merkintä tarkoittaa ei-skaalattua suuretta.

tiin korreloida molempien kohtelufaktoreiden kanssa. Mallille arvioitiin dynaamiset raja-arvot ($RMSEA < 0,034$, $CFI > 0,965$, $SRMR < 0,042$), mutta malli ei täyttänyt näitä raja-arvoja ($RMSEA = 0,055$ [90 % CI 0,045; 0,066], $CFI = 0,962$, $SRMR = 0,058$). Mallissa työuupumuksen ja organisaatiosisäisen kohtelun korrelaatio oli suuri ($r = 0,571$, $p < 0,001$), ja uupumuksen ja organisaatioulkoisen kohtelun korrelaatio oli pienempi ($r = 0,195$, $p < 0,001$).

Suoritimme mittausinvarianssitestaukset neljällä taustamuuttujalla (Taulukko 8). Invarianttius voitiin hyväksyä, jos mallitasojen väliset muutokset olivat pieniä: $\Delta RMSEA \leq 0,015$ ja $\Delta CFI \leq 0,010$ sekä $\Delta SRMR \leq 0,030$ (Chen, 2007). Kohderyhmätestauksesta jouduttiin poistamaan järjestöt, liitot ja koulutusorganisaatiot vähäisen otoskoon takia.

Kohderyhmien osalta malli oli heikosti tai vahvasti invariantti. Sopivuusindeksimuutokset puolsivat vahvaa invarianssia, mutta khiineliö –suureen kasvu vain heikkoa invarianssia. Myös ammattiaseman ja kieliversioiden osalta tulokset olivat ristiriitaisia ja eri indeksit puolsivat eri tuloksia. Yhteydenottomenetelmien välillä malli oli vahvasti tai tiukasti invariantti.

Lopputulokset

Tutkimuksemme selvitti epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun mittariston faktorirakennetta ja invarianttisuutta pelastusosalalla ja ensihoidossa. EFA-analyysissä valitsimme mallin, johon kuului viisi organisaatiosisäisestä kohtelusta ja kuusi organisaatioulkoisesta kohtelusta koostuvaa muuttujaa. Muuttujat jakaantuivat selkeästi kahdelle faktorille vastaten kohtelun tekoympäristöä: organisaation sisällä koettu ja organisaation ulkopuolelta tullut kohtelu. Ristilataukset olivat pieniä ja ei-merkitseviä. Poisjääneillä muuttujilla oli kuitenkin suurempia ristilatauksia, joista merkittävimmät olivat sisäisen seksuaalisen väkivallan sekä ulkoisen syrjinnän muuttujat. Nämä edustavat henkilöön sidottuja kohtelumuotoja, verrattuna muiden muuttujien edustamiin henkilöiden välisiin vuorovaikutusilmiöihin. Esimerkiksi verbaalinen väkivalta tai uhkailu voi syntyä erilaisten

negatiivisten vuorovaikutustilanteiden myötä, kun taas syrjintä perustuu henkilön ominaisuuksiin.

CFA-analyysissä esitimme viisi hypoteesia mallin validiteetista ja invarianttiudesta. On huomioitava, ettei yhteyden tunnistaminen yksinään osoita kyselytyökalun validiteettia, sillä validiteetti on holistinen kokonaisuus (American Educational Research Association ym., 2014, ss. 13–14). Yhteyden havaitseminen aikaisemman tutkimuksen odotusten mukaisesti voidaan nähdä tarpeellisenä mutta riittämättömänä todisteena työkalun validiteetille.

Havaitsimme yhteyden epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun sekä työuupumuksen välillä (H1), mikä tukee aiempien tutkimusten tuloksia (Bernaldo-De-Quirós ym., 2015; Braun ym., 2021; Coskun Cenk, 2019; Schablon ym., 2022; Stefanowski ym., 2023). On kuitenkin huomattava, ettei malli täyttänyt sopivuusindeksien raja-arvoja. Yhteys erosi myös tekoympäristön välillä: organisaatiosisäisen kohtelun ja työuupumuksen välillä yhteys oli vahva, mutta ulkoisen kohtelun kohdalla yhteys heikkeni huomattavasti. Syynä voi olla vastaajien odotukset epäasiallisesta ja väkivaltaisesta kohtelusta. Varsinkin ensihoidossa on yleisesti tunnistettu potilaiden aiheuttaman väkivallan uhka, josta uralle hakeutuvat lienevät tietoisia. Tämä tietoisuus voi ennakoita väkivallan kokemuksia, jolloin niiden psykologinen vaikutus voi olla lievempi. Jos sisäistä kohtelua ei odoteta, tätä lieventävää vaikutusta ei esiintyisi, jolloin myös tilastollinen yhteys olisi suurempi.

Työkalussa esiintyi vaihtelua faktorilatausten ja virheiden välillä. Organisaatiosisäisellä faktorilla verbaalinen väkivalta, vihamielisyys ja syrjintä esittivät samantasoiset lataukset ja virheet, kun taas uhkailu esitti lievästi matalamman latauksen ja suuremman virheen, ja omaisuusväkivalta selkeästi lievemman latauksen. Organisaatioulkoisella faktorilla verbaalinen väkivalta, uhkailu ja vihamielisyys esittivät yhtä suuria latauksia ja virheitä, seksuaalinen väkivalta lievästi matalampaa latausta, ja fyysinen väkivalta sekä omaisuusväkivalta heikoimmat lataukset. On mahdollista, että faktorit edustavat ensisijaisesti eri verbaalisen väkivallan muotoja, mutta yhtäläisesti voi olla, että fyysisen ja omaisuuteen liittyvän väkivallan esiinty-

vyys on liian matalaa luotettavalle arvioinnille.

Mittaristo on eroavasti invariantti. Kohde-ryhmäkohtainen invarianssitestaus voitiin suorittaa vain pelastuslaitosten ja ensihoidon sekä sopimuspalokuntien osalta. Niissä testaus osoitti joko heikkoa tai vahvaa invarianssia (H2), joten työkalua voidaan käyttää verratessa hyvinvointialueilla toimivia pelastusalan henkilöitä sopimuspalokuntalaisiin.

Pelastajien ja ensihoitajien välillä mittaristo oli epäinvariantti (H3), mikä on tunnistettu myös aiemmassa tutkimuksessa (van Reemst & Jongerling, 2021), joten työkalua ei voida käyttää näiden ryhmien vertailuun. Epäinvarianssin toteaminen voi johtua esimerkiksi analysoitavien käsitteiden tulkintaeroista (Gregorich, 2006) tai ryhmien välisistä vastaustyylieroista (Wetzel ym., 2016).

Suomen- ja ruotsinkielisten mittareiden välillä tulokset olivat ristiriitaisia (H4). Ruotsinkielinen käännös toteutettiin ensimmäisen kirjoittajan toimesta; jatkotutkimuksessa kyselytyökalu tulisi kääntää noudattaen tarkemmin tieteellisten työkalujen käännösperiaatteita.

Kyselyn yhteydenottomenetelmien (H5) osalta tulokset osoittivat vahvaa invarianssia. Invarianssi varmistaa, ettei työkalun välitystaholla ole suurta merkitystä kyselytyökalun käytettävyyden kannalta.

Tulosten luotettavuuteen on voinut vaikuttaa otoksen koko sekä sen verrattainen yksipuolisuus. Otos oli itsevalikoituva ja kattoi vain noin kolme prosenttia kokonaispopulaatiosta. Vastaajien profiili oli myös verrattain vääristynyt sukupuolijakaumaltaan ja edustetuilta organisaatioiltaan. Koska kyselytyökalu on kehitetty ensisijaisesti pelastajien ja ensihoitajien väkivaltakokemusten mittaamiseen, työkalua ei olla todennettu muissa ammattiryhmissä tai konteksteissa. Jos mittaristo pystytään jatkotutkimuksissa vahventamaan ensihoitajien ammattiryhmässä, voi laajentaminen muihin terveydenhuollon ammattiryhmiin olla mahdollista.

Jotkut väkivallan muodot, kuten organisaa-tiosisäinen fyysinen väkivalta, ovat aineiston perusteella liian harvinaisia analysoitavaksi tutkimuksessamme. Väestötason tutkimus mahdollistaisi suuremman otoskoon ja luotettavimmat tulokset. Retrospektiivinen kysely voi myös aiheuttaa muistivirheitä ja valikoi-

tumisharhaa. Muistivirheet eivät välttämättä ole ongelma, jos mittaristo tulkittaisiin objektiivisen esiintyvyyden sijaan subjektiivisen tulkinnan mittarina, mutta tuolloin mittariston merkitys muuttuu. Muita kausaalipäätelyn mahdollistavia tutkimusasetelmia voisi tulevaisuudessa hyödyntää, mutta mahdollisia välillisiä tekijöitä tulisi silloin selvittää tarkemmin.

Suurimpana haasteena näemme kuitenkin väkivallan määrittelyn. Analysoimiemme mallien tulokset eivät sopineet aikaisempaan tutkimukseen pohjautuvan teorian mukaisesti (Tolhurst ym., 1999), jolloin käsitteistöä olisi syytä tarkistaa uudelleen. Tutkimuksemme osoittaa myös, miten faktorirakenne eroaa tekoympäristöittäin. Väkivaltaa tulisikin käsitellä moniulotteisena käsitteenä, jonka taustalta löytyy yhteneväisyyksiä, mutta joka myös vaihtelee riippuen väkivallan teon ympäristöstä.

Väkivalta voi myös olla liian monitulkinnallinen käsite mitattavaksi. Useat psykologian ilmiöt ovat vuosikymmenten aikana laajentuneet sekä vertikaalisesti, kasvaen sisältämään laadullisesti kevyempiä muotoja, että horisontaalisesti, hälventäen ilmiöiden laadulliset rajot ja toisiin ilmiöihin (Haslam, 2016). Väkivallan laajentuminen fyysisestä ja seksuaalisesta väkivallasta verbaalisiin muotoihin voi ilmentyä tulkintojen laajentumisena, mikä voi heikentää tarkkuutta psykometrisissä selvityksissä.

Vaikka kyselytyökalullamme on tällä hetkellä tilastollisia rajoitteita, systemaattisesti kehitetty retrospektiivinen kyselytyökalu työpaikalla koetulle väkivallalle on hyödyksi työpsykologiselle tutkimukselle. Työkalua tulisi kuitenkin kehittää ennen laajempaa käyttöön-ottoa. Tulosten vertailua muihin työkaluihin samoissa otoksissa, otoskokojen laajentamista sekä yleistettävyyttä parantavien otantamenetelmien käyttöönottoa tulisi edistää. Myös työkalun validiteettia ja sisällöllistä merkitystä tulisi selvittää monimenetelmällisesti. Työkalumme antaa aloituspisteen väkivaltakokemusten systemaattiselle mittaamiselle retrospektiivisissä asetelmissa, mikä ei nykyhetkellä ole muiden työkalujen puitteissa juurikaan mahdollista (vrt. Murray ym., 2020).

Kiitokset

Kirjoittajat kiittävät Palosuojelurahastoa tutkimushankkeen rahoituksesta, Jyväskylän yliopiston rekisteröityjen tutkimusraporttien kansallista vertaisarviointikeskusta ja käsikirjoituksen arvioijia erittäin kehittävästä yhteistyöstä, sekä Pelastusopiston tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiopalveluiden kollegoita tuesta ja kannustuksesta.

Aineiston saatavuus

Artikkelin liitetiedostot ovat saatavilla Open Science Framework -sivulla: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/4A6MH>. Aineisto on arkistoitu tutkimuskäyttöön Tietoarkistossa: <https://doi.org/10.60686/t-fsd3939>.

Sidonnaisuudet

Artikkelin tutkimus on osa Palosuojelurahaston rahoittamaa tutkimushanketta *Pelastustöiden nollatoleranssi syrjinnälle ja häirinnälle – faktaa vai fiktiota?* (VN/15655/2023). Kirjoittajilla ei ole raportoitavana sellaisia sidonnaisuuksia, jotka olennaisesti vaikuttavat tutkimuksen tieteelliseen laatuun.

Lähteet

Aalto, P., Bräysy, V., Hjelt, S., Kujala, I., Koivunen, P., Luukko, J., Mallius, A., & Paavilainen, M. (2021). *Palokuntayhdistys toimii* (No. 6; Suomen Sopimuspalokuntien Liiton julkaisusarja, sarja A). Suomen Sopimuspalokuntien Liitto. https://sspl.fi/wp-content/uploads/2022/11/Palokuntayhdistys_toimii_sivuttain_2022.pdf

Abbott, I., & Whitley, G. A. (2023). What are ambulance personnel experiences of sexual harassment and sexual assault in the workplace? A rapid evidence review. *International Emergency Nursing*, 71, 101376. <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2023.101376>

Ali-Hokka, A. (2021, lokakuuta 27). Yle selvitti: Seksuaalisesta häirinnästä ilmoitetaan

pelastusalalla vain harvoin – ”Yleensä vastaus on, että en halunnut vaikeuttaa uraani”. *Yle*. <https://yle.fi/a/3-12161036>

Alspach, G. (2008). Lateral hostility between critical care nurses: A survey report. *Critical Care Nurse*, 28(2), 13–19.

American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for educational and psychological testing*. American Educational Research Association.

Bambi, S., Becattini, G., Giusti, G. D., Mezzetti, A., Guazzini, A., & Lumini, E. (2014). Lateral Hostilities Among Nurses Employed in Intensive Care Units, Emergency Departments, Operating Rooms, and Emergency Medical Services: A National Survey in Italy. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 33(6), 347–354. <https://doi.org/10.1097/DCC.0000000000000077>

Bernaldo-De-Quirós, M., Piccini, A. T., Gómez, M. M., & Cerdeira, J. C. (2015). Psychological consequences of aggression in pre-hospital emergency care: Cross sectional survey. *International Journal of Nursing Studies*, 52(1), 260–270. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.05.011>

Bildjuschkin, K., Ewalds, H., Hietamäki, J., Kettunen, H., Koivula, T., Mäkelä, J., Nipuli, S., October, M., Peltonen, J., & Siukola, R. (2019). *Väkivaltakäsitteiden sanasto* (No. 1/2020; THL - Työpaperi). Terveystieteiden tutkimuskeskus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-211-6>

Braun, D., Reifferscheid, F., Kerner, T., Dressler, J. L., Stühr, M., Wenderoth, S., & Petrowski, K. (2021). Association between the experience of violence and burnout among paramedics. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 94(7), 1559–1565. <https://doi.org/10.1007/s00420-021-01693-z>

Çelebi, I., & Gökkaya, E. (2023). Prevalence of anxiety and depression and associated factors among firefighters: A cross-sectional study in Turkey. *Rwanda Medical Journal*, 80(3), 73–81. <https://doi.org/10.4314/rmj.v80i3.10>

Chen, F. F. (2007). Sensitivity of Goodness of Fit Indexes to Lack of Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(3), 464–504. <https://doi.org/10.1080/10704960701470753>

doi.org/10.1080/10705510701301834

Coskun Cenik, S. (2019). An analysis of the exposure to violence and burnout levels of ambulance staff. *Turkish Journal of Emergency Medicine*, 19(1), 21–25. <https://doi.org/10.1016/j.tjem.2018.09.002>

Dupré, K. E., Dawe, K.-A., & Barling, J. (2014). Harm to Those Who Serve: Effects of Direct and Vicarious Customer-Initiated Workplace Aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(13), 2355–2377. <https://doi.org/10.1177/0886260513518841>

Ervasti, J., Seppälä, P., Olin, N., Kalavainen, S., Heikkilä, H. C., Remes, J., Pentti, J., Airaksinen, J., & Kivimäki, M. (2023). *Työnantajan vaikutusmahdollisuudet epäasialliseen kohteluun ja asiakasväkivallan uhkaan. Kehittämishankkeen toteutus ja arviointi sekä riskien-
nustemallinnus kunta-alalla*. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-019-5>

Finch, W. H. (2020). Using Fit Statistic Differences to Determine the Optimal Number of Factors to Retain in an Exploratory Factor Analysis. *Educational and Psychological Measurement*, 80(2), 217–241. <https://doi.org/10.1177/0013164419865769>

Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39. <https://doi.org/10.2307/3151312>

Gómez-Gutiérrez, M. M., Bernaldo-de-Quirós, M., Piccini, A. T., & Cerdeira, J. C. (2014). Posttraumatic Stress Symptomatology in Pre-Hospital Emergency Care Professionals Assaulted by Patients and/or Relatives: Importance of Severity and Experience of the Aggression. *Journal of Interpersonal Violence*, 31(2), 339–354. <https://doi.org/10.1177/0886260514555370>

Greenslade, J. H., Wallis, M., Johnston, A. N. B., Carlström, E., Wilhelms, D. B., & Crilly, J. (2020). Key occupational stressors in the ED: An international comparison. *Emergency Medicine Journal*, 37(2), 106–111. <https://doi.org/10.1136/emmermed-2018-208390>

Gregorich, S. E. (2006). Do Self-Report Instruments Allow Meaningful Comparisons Across Diverse Population Groups?: Testing Measurement Invariance Using the Confir-

matory Factor Analysis Framework. *Medical Care*, 44(Suppl 3), S78–S94. <https://doi.org/10.1097/01.mlr.0000245454.12228.8f>

Hakanen, J., & Kaltiainen, J. (2022). *Työuupumuksen arviointi Burnout Assessment Tool (BAT) -menetelmällä (versio 1.1.)*. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-050-8>

Hankaniemi, A. L. (2023, marraskuuta 1). Laaja kysely antaa karun kuvan seksuaalisesta häirinnästä työpaikoilla—Asiantuntija: ”Yritetään sietää ja vaihdetaan vaikka työpaikkaa”. Yle. <https://yle.fi/a/74-20055933>

Haslam, N. (2016). Concept Creep: Psychology’s Expanding Concepts of Harm and Pathology. *Psychological Inquiry*, 27(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2016.1082418>

Hjelt, Y. (2022, joulukuuta 28). Pelastusalan naiset halusivat päästä häirinnästä eroon, mutta miehet ihmettelevät, mistä on kyse – Marika Metsä-Tokila: ”Pistää vihaksi”. Yle. <https://yle.fi/a/74-20009243>

Hom, M. A., Stanley, I. H., Spencer-Thomas, S., & Joiner, T. E. (2017). Women Firefighters and Workplace Harassment: Associated Suicidality and Mental Health Sequelae. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 205(12), 910–917. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000759>

Huotari, V. (2019). *Naisten ja miesten tasa-arvo poliisissa 2018* (No. 134; Poliisiammattikorkeakoulun raportteja, s. 116).

Huttunen, J., & Rinkinen, S. (2019). *Pelastushenkilöstön kokema seksuaalinen ahdistelu työtehtävillä ja työpaikoilla. Tutkimus toteutettuna Rescuebase -applikaatiolla [Ba]*. Poliisiammattikorkeakoulu.

Johnsen, G. E., Morken, T., Baste, V., Rypdal, K., Palmstierna, T., & Johansen, I. H. (2020). Characteristics of aggressive incidents in emergency primary health care described by the Staff Observation Aggression Scale – Revised Emergency (SOAS-RE). *BMC Health Services Research*, 20(1), 33. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-4856-9>

Jäntti, T., & Nordquist, H. (2022). Ensihoitajien kohtaama työpaikkaväkivalta. *Yhteiskuntapolitiikka*, 87(5–6), 513–520.

Kang, J.-H., Sakong, J., & Kim, J. H. (2022). Impact of violence on the burnout status of paramedics in the emergency department: A multi-

- center survey study. *Australasian Emergency Care*, 25(2), 147–153. <https://doi.org/10.1016/j.auec.2021.07.002>
- Kettunen, M. (2022). *Kohti yhdenvertaisempaa pelastusalaa—Yhdenvertaisuussuunnitelma Pohjois-Karjalan pelastuslaitokselle [Ma]*. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.
- Kline, R. B. (2023). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (5. p.). Guilford Press.
- Laitinen, J., Selander, K., Ervasti, J., & Kivimäki, M. (2023). *Mitä kuuluu hyvinvointialueiden työhyvinvoinnille 2023*. Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-391-148-2>
- Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta, Pub. L. No. 609/1986 (2023). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860609>
- Laki Pelastusopistosta, Pub. L. No. 607/2006 (2006). <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060607>
- Lever, I., Dyball, D., Greenberg, N., & Stevelink, S. A. M. (2019). Health consequences of bullying in the healthcare workplace: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 75(12), 3195–3209. <https://doi.org/10.1111/jan.13986>
- Lorenzo-Seva, U., Timmerman, M. E., & Kiers, H. A. L. (2011). The Hull Method for Selecting the Number of Common Factors. *Multivariate Behavioral Research*, 46(2), 340–364. <https://doi.org/10.1080/00273171.2011.564527>
- Magnusson Hanson, L. L., Pentti, J., Nordentoft, M., Xu, T., Rugulies, R., Madsen, I. E. H., Conway, P. M., Westerlund, H., Vahtera, J., Ervasti, J., Batty, G. D., & Kivimäki, M. (2023). Association of workplace violence and bullying with later suicide risk: A multicohort study and meta-analysis of published data. *The Lancet Public Health*, 8(7), e494–e503. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(23\)00096-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00096-8)
- Maguire, B. J., Browne, M., O'Neill, B. J., Dealy, M. T., Clare, D., & O'Meara, P. (2018). International Survey of Violence Against EMS Personnel: Physical Violence Report. *Prehospital and Disaster Medicine*, 33(5), 526–531. <https://doi.org/10.1017/S1049023X18000870>
- Mai, R., Niemand, T., & Kraus, S. (2021). A tailored-fit model evaluation strategy for better decisions about structural equation models. *Technological Forecasting and Social Change*, 173, 121142. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121142>
- Matsunaga, M. (2010). How to factor-analyze your data right: Do's, don'ts, and how-to's. *International Journal of Psychological Research*, 3(1), 97–110. <https://doi.org/10.21500/20112084.854>
- McDonald, R. P. (2011). *Test Theory: A Unified Treatment*. Routledge.
- McNeish, D., & Wolf, M. G. (2023). Dynamic fit index cutoffs for confirmatory factor analysis models. *Psychological Methods*, 28(1), 61–88. <https://doi.org/10.1037/met0000425>
- Murray, R. M., Davis, A. L., Shepler, L. J., Moore-Merrell, L., Troup, W. J., Allen, J. A., & Taylor, J. A. (2020). A Systematic Review of Workplace Violence Against Emergency Medical Services Responders. *NEW SOLUTIONS: A Journal of Environmental and Occupational Health Policy*, 29(4), 487–503. <https://doi.org/10.1177/1048291119893388>
- Niemand, T., & Mai, R. (2018). Flexible cutoff values for fit indices in the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 46(6), 1148–1172. <https://doi.org/10.1007/s11747-018-0602-9>
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2d ed). McGraw-Hill.
- Paavonen, K. (2023). *Erikoissairaanhoidon organisaation arvojen ilmentyminen käytännön harjoittelussa: Terveysalan opiskelijoiden näkökulma*. Itä-Suomen yliopisto.
- Pelastusopisto. (2024). Pronto—Pelastustoimen resurssi- ja tilastojärjestelmä [Rekisteri].
- Protogerou, C., & Hagger, M. S. (2020). A checklist to assess the quality of survey studies in psychology. *Methods in Psychology*, 3, 100031. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2020.100031>
- Puranen, K. (2019, maaliskuuta 28). Erilaisuuden pelko vaivaa pelastusalaa – Palomiesparin on pakko salata suhteensa. *Pelastustieto*. <https://pelastustieto.fi/pelastustoiminta/tyohyvinvointi/erilaisuuden-pelko-vaivaa-pelastusalaa-palomiesparin-on-pakko-salata-suhteensa/#93a99659>
- Puranen, K. (2021, elokuuta 24). *Pelastustoimessa oma #metoo: Emergencyservices-too-tili julkaisee alan häirintätapauksia Instagramissa*. *Pelastustieto*. <https://pelastustieto.fi>

fi/pelastustoiminta/tyohyvinvointi/pelastustoomessa-oma-metoo-emergencyservicestoo-tili-julkaisee-alan-hairintatapauksia-instagrammissa/#93a99659

Rikoslaki, Pub. L. No. 39/1889 (2023). <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001>

Schablon, A., Kersten, J. F., Nienhaus, A., Kottkamp, H. W., Schnieder, W., Ullrich, G., Schäfer, K., Ritzenhöfer, L., Peters, C., & Wirth, T. (2022). Risk of Burnout among Emergency Department Staff as a Result of Violence and Aggression from Patients and Their Relatives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 4945. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094945>

Schaufeli, W. B., De Witte, H., Hakanen, J. J., Keltainen, J., & Kok, R. (2023). How to assess severe burnout? Cutoff points for the Burnout Assessment Tool (BAT) based on three European samples. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 49(4), 293–302. <https://doi.org/10.5271/sjweh.4093>

Sisäministeriö. (2021). *Pelastusalan tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toiminta-ohjelma: Tasa-arvoinen ja yhdenvertainen pelastustoimi* (No. 2021:40; Sisäministeriön julkaisuja, s. 41). Sisäministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-324-611-9>

Sliter, M. T., & Boyd, E. M. (2015). But we're here to help! Positive buffers of the relationship between outsider incivility and employee outcomes. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 24(2), 225–238. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2014.903240>

Sommovigo, V., & Setti, I. (2022). Italian version of the Victim Incivility Scale: First psychometric evaluations in a sample of emergency workers. *TPM – Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 29(3), 359–375. <https://doi.org/10.4473/TPM29.3.6>

Stefanowski, B., Mokros, L., Sienkiewicz-Jarosz, H., Baka, L., Bugajska, J., & Świtaj, P. (2023). The relationship between occupational burnout and work ability among firefighters: Exploring the mediating effects of insomnia, depressive symptoms, loneliness and alcohol misuse. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.5114/ppn.2023.127181>

Suomen Sopimuspalokuntien Liitto. (2024). *Sopimuspalokuntabarometri 2023* (No. 9/2023;

Suomen Sopimuspalokuntien Liiton julkaisusarja, sarja B). Suomen Sopimuspalokuntien Liitto.

Sutinen, I. (2010). *Väkivaltaisen potilaan kohtaaminen sairaalan ulkopuolisessa ensihoidossa. Kyselytutkimus Helsingin pelastuslaitoksen ensihoito- ja sairaankuljetushenkilöstölle*. Metropolia ammattikorkeakoulu.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Terveys- ja sosiaalipalveluiden henkilöstö sekä alan ammattinimikkeellä työskentelevät [Rekisteri].

Tolhurst, H., Baker, L., Bell, P., Murray, G., Talbot, J., McMillan, J., & Sutton, A. (1999). After Hours Medical Care and the Personal Safety Needs of Rural General Practitioners. *5th National Rural Health Conference Proceedings*, 1999.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa* (No. 3/2019; Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Työterveyslaitos. (ei pvm.). Työpaikkakiusaaminen [Verkkosivu]. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyopaikkakiusaaminen>

Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K., & Rossi, H. (2022). Työuupumus (burnout). Teoksessa *Lääkärikirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>

van der Velden, P. G., Bosmans, M. W. G., & van der Meulen, E. (2016). Predictors of workplace violence among ambulance personnel: A longitudinal study. *Nursing Open*, 3(2), 90–98. <https://doi.org/10.1002/nop2.38>

van Reemst, L., & Fischer, T. F. C. (2019). Experiencing External Workplace Violence: Differences in Indicators Between Three Types of Emergency Responders. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(9), 1864–1889. <https://doi.org/10.1177/0886260516657913>

van Reemst, L., & Jongerling, J. (2021). Measuring and Modeling Exposure to External Workplace Aggression in Three Types of Emergency Responders. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(17–18), 7978–8003. <https://doi.org/10.1177/0886260516657913>

org/10.1177/0886260519847780

Wetzel, E., Lüdtke, O., Zettler, I., & Böhnke, J. R. (2016). The Stability of Extreme Response Style and Acquiescence Over 8 Years. *Assessment*, 23(3), 279–291. <https://doi.org/10.1177/1073191115583714>

Wolf, M. G., & McNeish, D. (2023). dynam-

ic: An R Package for Deriving Dynamic Fit Index Cutoffs for Factor Analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 58(1), 189–194. <https://doi.org/10.1080/00273171.2022.2163476>

Yhdenvertaisuuslaki, Pub. L. No. 1325/2014 (2014). <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>

Validation of the Finnish- and Swedish-language instrument for inappropriate and violent treatment in the rescue and emergency medical services sector

Based on recent news reports and international research, violations of equality, work safety, and bodily autonomy seem commonplace in rescue and emergency services. Workplace violence and inappropriate behaviour has been shown to cause multiple social and health-related effects, such as an increased risk of burnout. However, Finnish research does not apply validated or comparable instruments. We synthesised an eleven-part instrument in Finnish and Swedish on inappropriate and violent behaviour, based on previous research. We tested the instrument in a national survey study conducted in September and October of 2024. An exploratory factor analysis on a sub-dataset ($n = 280$) suggested a two-factor structure representing the behavioural environment. The model fit acceptably in a confirmatory factor analysis on another sub-dataset ($n = 680$), but was invariant only with respect to target groups and methods of recruitment. We suspect the multiple meanings of the vocabulary on violence as well as issues in translating the instrument to have caused the partial non-invariance.

Keywords: inappropriate and violent behaviour, fire and rescue services, emergency services, emergency nursing, exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis, measurement invariance

Kirjoittajat / Authors

Oliver Saal, VTM, tutkija, Pelastusopisto, oliver@osaal.dev

Iida Silfverhuth, VTK, tutkimusassistentti, Pelastusopisto

Konsta Huovinen, pelastusalan päällystötutkinto (AMK), tutkimusapulainen, Pelastusopisto

Mimmi Tolvanen, FT, dosentti, tutkimusjohtaja, Pelastusopisto

Lähetetty: 17.7.2025

Hyväksytty julkaistavaksi: 30.9.2025

Työuupumuksen koetut syyt – työuupuneiden kokemuksia

*Monika Snellman, Tittalotta Tuominen, Jaana-Piia Mäkinen, Stela Salminen,
 Saija Mauno, Riitta Sauni & Anne Mäkikangas*

Tutkimuksessa selvitettiin työuupuneiden kokemuksia työuupumuksen syistä heidän itsensä kertomana: miksi he ovat omasta mielestään uupuneet. Tutkimusaihe on tärkeä työelämän muutosten ja työuupumuksen lisääntymisen vuoksi. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla vakavista itsearvioituista työuupumusoireista kärsiviä henkilöitä ($N = 25$) lokakuun 2023 ja tammikuun 2024 välisenä aikana. Haastatteluaineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Tulokset osoittivat, että koetut työuupumuksen syytekijät jakautuivat viiteen pääluokkaan: johtamiseen, työtehtävään, työyhteisöön, itseen sekä työn ulkopuolisiin seikkoihin. Tulosten perusteella työperäiset tekijät painottuivat haastateltujen kokemuksissa työuupumuksen syinä. Näitä olivat esimerkiksi liiallinen työmäärä, vähäiset työn vaikutusmahdollisuudet, epäselvä työrooli tai tuen puute, jotka ovat myös aikaisemmassa työuupumuskirjallisuudessa tunnettuja syytekijöitä. Näiden lisäksi uudempina syytekijöinä korostuivat muun muassa työn turhakkeet, työn epävarmuus, jatkuvat muutokset, etätyön aiheuttamat haasteet ja huonosti hoidettu perehdytys. Omaan itseen liittyvistä tekijöistä painottuivat haavoittuvuus ja perfektionismi. Työn ulkopuolisina syytekijöinä puolestaan näyttäytyivät ihmissuhteisiin liittyvät huolet ja yleinen maailmantilanne. Haastattelututkimuksemme tulokset toivat esiin tässä ajassa olevia työuupumusta aiheuttavia tekijöitä. Erityisesti hyvään johtamiseen ja työtehtävään liittyviin tekijöihin on tärkeä kiinnittää huomiota työuupumuksen ehkäisyssä.

Avainsanat: työuupumus, työn kuormitustekijät, haastattelututkimus, laadullinen sisällönanalyysi

Johdanto

Työuupumus, jolla viitataan monioireiseen krooniseen työperäiseen stressitilaan (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Schaufeli, Desart & De Witte, 2020; World Health Organization, 2019), on kansanterveydellinen haaste (Ahola & Hakanen, 2014), joka aiheuttaa merkittäviä inhimillisiä ja taloudellisia kustannuksia (Salvagioni ym., 2017). Vaikka psykososiaalinen työnkuormitus on huomioitu työturvallisuuslaissa ja sen vuoden 2023 laajennuksessa (ks. Finlex, 2002), kasvoi työuupumuksen määrä koronapandemian aikana ja on jäänyt sen jälkeen korkealle tasolle (Suutala, Kaltiainen & Hakanen, 2024). Asian yhteiskunnallista merkitystä korostaa se, että nykyisen hallitusohjelman tavoitteena on uupumuksesta ja työpahoinvoinnista johtuvien sairauspoissaolojen puolittaminen (Valtioneuvosto, 2023).

Jotta pystyisimme paremmin ymmärtämään ja ennaltaehkäisemään työuupumusta nykyisessä työelämässä, tarvitsemme tietoa sen syntyyn ja kehittymiseen vaikuttavista tekijöistä. Työelämän muutos, kuten kiihtyvä digitalisaatio ja etätyöskentely, työn intensiivistyminen sekä työvoimapula tietyillä aloilla (Marsh, Perez & Spence, 2022; Mauno, Herttala, Minkkinen, Feldt & Kubicek, 2023) voivat lisätä työkuormitusta. On myös mahdollista, että nykytyöelämässä uudet laadulliset vaatimukset, kuten esimerkiksi työn turhakkeet, joilla viitataan työn ydintehtävän päälle kasautuviin kohtuuttomiin tai tarpeettomilta tuntuviin työtehtäviin (Ding & Kuvaas, 2022; Mäkikangas, Minkkinen, Muotka & Mauno, 2023; Semmer, Jacobshagen, Meier & Elfering, 2007) tai tietotyön uudet ja yleiset kognitiiviset vaatimukset (Mauno, Huhtala & Kinnunen, 2017) lisäävät työuupumusta. Myös lisääntynyt etätyö ja sen mukanaan tuomat haasteet, kuten muun muassa yhteisöllisyyden eroosio, työstä palautumisen haasteet (Mäkikangas, Sjöblom, Juutinen, & Ruohomäki, 2023; Mäkinen, Oksanen & Mäkikangas, 2021) ja työyksinäisyys (Lindholm & Mäkikangas, 2025) voivat lisätä työpahoinvointia. Pitkään jatkunut taantuma, korkotasojen voimakas nousu ja elinkustannuskriisi ovat lisänneet epävarmuutta suhteessa työpaik-

kojen pysyvyyteen ja henkilökohtaiseen talouteen liittyviä huolia (Mäkikangas & Pyöriä, 2023) – tekijät, jotka mahdollisesti aikaansaavat lisääntynyttä työpahoinvointia tässä ajassa.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä työuupumuksen syytekijöistä työuupuneiden itsensä kokemana. Laadullisen tutkimuksen tarjoama näkökulma työuupumukseen on oleellinen, koska aikaisempi työuupumustutkimus on ollut tyypillisesti määrällistä, minkä vuoksi kokemuksien monimuotoisuus on voinut jäädä tavoittamatta. Sen vuoksi on mahdollista, että kaikki olennaiset koetut syytekijät eivät ole tulleet esiin. Lisäksi aikaisempi työuupumustutkimus kärsii ns. terveen työntekijän vaikutuksesta (engl. healthy worker effect; ks. esim. Mäkikangas, Leiter, Kinnunen & Feldt, 2021) eli valtaosa tutkimuksesta on keskittynyt vain lievistä työuupumusoireista kärsiviin.

Aiemmat laadulliset tutkimukset työuupumuksesta ovat keskittyneet erityisesti työuupumuksen kokemuksen ymmärtämiseen sekä sen koettujen syytekijöiden selvittämiseen (Hakanen, 2004; Kinnunen ym., 2004). Näitä analyyseja on tyypillisesti toteutettu keskittyen tiettyihin ammattiryhmiin, kuten esimerkiksi lääkäreihin (ks. esim. Sibeoni, 2019; 2021). Tyypillisesti aikaisemmat tutkimukset on toteutettu hyödyntäen sisällönanalyysia. Lisäksi laadullista tutkimustietoa työuupumuksesta on karttunut sekä kansallisesti että kansainvälisesti työuupumuksesta toipumisesta (Bernier, 1998; Salminen, 2021). Nämä tutkimukset on tyypillisesti toteutettu retrospektiivisten haastatteluiden avulla ja hyödyntäen erilaisia luokittelu- ja tyypittelyanalyysijä.

Eräs merkittävä tutkimusalue on ollut työuupumuksen kuntoutustutkimus (ks. kooste Salminen, 2021), jossa yksilöllisiä toipumispolkua ja kokemuksia on pyritty ymmärtämään muun muassa narratiivisen ja sisällönanalyysin keinoin (ks. myös Siltala, Mäkikangas, Hätiäinen, Kinnunen, & Pekkonen, 2016). Näiden lisäksi erilaisin laadullisin metodein on selvitetty laajemmin työelämän kysymyksiä, kuten esimerkiksi työn merkitystä työuupumuksesta kokevilla (Korhonen & Rikala, 2020) tai keskittyen sukupuolittuneeseen työuupumuksen kokemiseen (Rikala, 2013). Kuten edellä viittasimme, työelämä on viime vuosina kokenut

merkittäviä muutoksia, joten työuupumukseen liittyvälle ilmiölle ymmärtävälle tutkimukselle on kasvava tarve. Tämän tutkimuksen keskeisenä tavoitteena onkin lisätä tietoa työuupumukseen liittyvistä koetuista syytekijöistä nykyisessä työelämässä.

Työuupumus ja sen koetut syytekijät

Työuupumuksen käsitteellä kuvataan työhön liittyvää henkistä pahoinvointia, joka kehittyy pitkällä aikavälillä jatkuvan, kroonisen työstressin seurauksena (Maslach ym., 2001; Mäkikangas & Hakanen, 2017). Työuupumusta on määritelty eri tavoin. Tunnetuin on työuupumuksen kolmidimensiainen määritelmä, jonka mukaan työuupumuksen ydinoireita ovat uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen (Maslach ym., 2001). Hiljattain työuupumuksen määritelmää sekä sen ydinoireiden määrää on laajennettu (Hakanen & Kaltiainen, 2022; Schaufeli, Desart & De Witte, 2020).

Uudessa määritelmässä, jota myös tässä tutkimuksessa hyödynnetään, *väsymyksellä* viitataan energian puutteeseen, joka ilmenee fyysisenä ja psyykkisenä väsymyksenä. Siihen liittyy nopea väsyminen, energian puute suhteessa uusien töiden aloittamiseen ja palautumisen vaikeudet. Toinen työuupumuksen ydinoire on *henkinen etäännyminen työstä*, joka tarkoittaa henkisesti tai fyysisesti työstä etäännymistä. Ulottuvuuteen kuuluu lisäksi niin sanotulla autopilotilla toimiminen ja työhön liittyvän mielenkiinnon menettäminen. Kolmas ydinoire on *kognitiiviset häiriöt*, joilla viitataan muistin, tarkkaavuuden ja keskittymisen ongelmiin sekä keuhon kognitiiviseen suoriutumiseen. Viimeinen ja neljäs oire on *emotionaaliset häiriöt*, joilla tarkoitetaan esimerkiksi työhön liittyvää turhautuneisuuden, ärsyyntyneisyyden, vihan ja surun voimakkaita reaktioita tai tunteenomaista yllireagointia eri tilanteissa.

Työuupumuksen oletetaan johtuvan työhön liittyvistä korkeista vaatimuksista ja vähäisistä voimavaroista (Bakker & Demerouti, 2017). Työn vaatimusten ja voimavarojen teoria (JD-R-theory) (Bakker & Demerouti, 2017) esittää, että työn korkeat vaatimukset aikaansaavat

ponnistelua, joka liiallisena ja pitkään kestävänsä johtaa työuupumusoireiden kehittymiseen. Työn vaatimustekijöiden lisäksi myös työn alhaiset voimavarat altistavat työuupumukselle, sillä korkeat työn voimavaratekijät suojaavat työn vaatimustekijöiden haitallisilta seurauksilta ja edistävät yleisesti työhyvinvointia (Bakker & Demerouti, 2017). Teoriaan on lisätty myös työntekijän henkilökohtaiset ominaisuudet, toisin sanoen persoonallisuuden voimavarat, jotka toimivat samalla tavalla työhyvinvointia suojaen ja edistäen kuin työn voimavaratekijät (Xanthopoulou & Mäkikangas, 2024). Teorian perusoletusten mukaan työuupumuksen keskeisiä syytekijöitä ovat työn korkeat vaatimukset, työn matalat voimavarat sekä matalat persoonallisuuden voimavarat, kuten esimerkiksi korkea neuroottisuus, matala itsetunto ja pystyvyysusko (ks. Angelini, 2023; Xanthopoulou & Mäkikangas, 2024).

Aikaisemmat – pitkälti määrälliset – tutkimukset ovat tukeneet työn vaatimus- ja voimavarateorian (Bakker & Demerouti, 2017) perusoletuksia ja osoittaneet, että työuupumus kehittyy työolosuhteissa, joissa työn vaatimukset (esim. työmäärä, aikapaineet) ovat korkeat ja työn voimavarat (esim. esihenkilöiden ja työtovereiden tuki ja palaute) ovat vähäiset (Maslach ym., 2001; Mäkikangas ym., 2021). Myös työuupumuksesta tehdyt katsausartikkelit osoittavat, että, suuri työmäärä, riittämätön henkilöstömäärä, arvostiriita, heikko työn hallinta, alhaiset vaikutusmahdollisuudet, huono työilmapiiri, vähäinen sosiaalinen tuki ja työn epävarmuus ovat yhteydessä korkeampaan itsearvioituun työuupumusoireiluun (ks. esim. Alarcon, 2011; Dall’Ora, Ball, Reinius & Griffiths, 2020).

Myös niin sanotulla johtamistyyllillä (esim. Kelly & Hearld, 2020) sekä persoonallisuuden ominaisuuksilla on aikaisemmissa tutkimuksissa todettu olevan yhteys työuupumuksen kehittymiseen (esim. Alarcon, Eschleman & Bowling, 2009). Alarcon kollegoineen (2009) havaitsivat meta-analyysissään hyvin monen persoonallisuuteen liittyvän tekijän – itsetunnon, minäpystyvyyden, hallinnan tunteen, tunne-elämän tasapainaisuuden (kääntäen neuroottisuuden), ulospäinsuuntautuneisuuden, tunnollisuuden, miellyttämisen tarpeen, myön-

teisten ja kielteisten tunnetilojen, optimismin, proaktiivisen persoonallisuuden ja sitkeyden – olevan yhteydessä työuupumukseen. Angelinin (2023) uudempi systemaattinen katsaus osoitti, että erityisesti tunne-elämän epätasapainoisuus (ts. neuroottisuus) lisäsi riskiä työuupumukseen. Lisäksi Hill ja Curran (2016) osoittivat meta-analyysissään, että perfektionismi, joka liittyy erityisesti huoleen oman suoriutumisen täydellisyydestä, oli yhteydessä työuupumukseen.

Suomessa työuupumuksen koettuihin syytekijöihin keskittyvää tutkimusta tehtiin runsaasti kaksi vuosikymmentä sitten. Väitöskirjatutkimuksessaan Jari Hakanen (2004) haastatteli 22 henkilöä, jotka kokivat merkittäviä työuupumusoireita. Haastateltavat toivat esiin erilaisia tekijöitä, joiden kokivat selittävän uupumistaan, kuten iän, lapsuudessa opitut työnteon mallit, korkean innostuksen ja ylisuuret odotukset työtä kohtaan sekä yksityiselämän kuormitustekijät. Työhön liittyviä työuupumukseen kytkeytyviä tekijöitä olivat työolojen epäkohdat sekä työympäristön muutokset, kuten esimerkiksi organisaatiomuutokset.

Työuupumuksen koettuja syytekijöitä selvitetiin samaan aikaan myös toisessa kotimaisessa tutkimushankkeessa (Kinnunen ym. 2004). Ulla Kinnunen kollegoineen (2004) tunnisti yhteensä 15 työuupuneen haastatteluun pohjautuen lukuisia työuupumuksen koettuja syytekijöitä. Näitä olivat ensinnäkin yksilöön liittyvät tekijät, kuten esimerkiksi työn korostunut rooli elämässä, vaikeus rajata työtä ja sanoa ei, liiallinen vaativuus työn suhteen ja syyllisyyden tunteet muussa elämässä (puolisona ja vanhempana). Muita, erityisesti työhön liittyviä tekijöitä, olivat työmäärä, yleisesti kuormittavat työolot, johtaminen, työpaikan heikot sosiaaliset suhteet sekä yksityiselämän sosiaaliset suhteet. Näistä luokista työmäärään ja työolotekijöihin liittyvät olivat eniten esille tuotuja työuupumuksen syytekijöitä.

Myös tuoreemmassa kansainvälisessä laadullisessa tutkimuksessa, jota on toteutettu erityisesti terveydenhuoltoalalla, on saatu samankaltaisia tuloksia työuupumuksen syytekijöistä. On esimerkiksi havaittu, että työuupumuksen aiheuttajina pidetään pääasiassa organisatorisia tekijöitä, kuten liiallista työmäärää, riittämät-

tömiä resursseja ja kiirettä, sekä kontekstuaalisia ja relationaalisia haasteita, kuten ristiriitoja työyhteisössä, rooliepäselvyyksiä ja puutteellista vuorovaikutusta johdon ja kollegoiden kanssa (Sibeoni, 2019; Sibeoni ym., 2021). Yksilöllisten tekijöiden, kuten liiallisen vastuun, syyllisyyden ja avuttomuuden tunteet sekä epäilyt omista kyvyistä, koettiin vaikuttavan uupumuksen syntyyn, mutta niitä korostettiin vähemmän kuin työperäisiä syitä (Sibeoni ym., 2019).

Rikalan (2013) väitöstudiumuksen mukaan, jossa haastateltiin työuupumuksen kokeneita naisia, uupumuksen alkuvaiheissa työssä tai työn olosuhteissa tapahtui haastateltavien mukaan ongelmallisiksi koettuja yleisiä työelämän muutoksia heijastelevia kehityskulkuja, joita olivat esimerkiksi kiireen ja työmäärän lisääntyminen, työn epävarmuus sekä vaikeudet irrottautua työstä. Työuupuneiden naisten selitysmalleissa omalle uupumukselleen korostuivat työperäiset mutta myös yksilölliset tekijät eli he syyttivät ongelmista myös itseään – esimerkiksi kiltteyttään ja tunnollisuuttaan. Kysymys siitä, oliko syy uupumukseen työssä ja sen olosuhteissa vai uupuneessa itsessään, korostui uupuneiden puheissa. Rikalan (2013) mukaan työuupumus henkilöityi naisten vastuullisuuteen, tunnollisuuteen ja vahvaan työhön sitoutumiseen, mutta taustalla vaikuttivat myös yhteiskunnalliset ja rakenteelliset tekijät, jotka asettivat naisille ristiriitaisia vaatimuksia eri elämänalueilla.

Työuupumuksen vuoksi kuntoutukseen hakeutuneiden suomalaisten työntekijöiden haastatteluissa uupuneet selittivät uupumustaan myös sillä, että ovat omaksuneet suurille ikäluokille tyypilliseksi nähdyn työnteon mallin, jota luonnehtii ahkeruus, tunnollisuus ja vastuuntuntoisuus (Korhonen & Rikala, 2020) korostaen yhteiskunnallisia syitä. Kuntoutustyötä tekevät terveydenhuollon ammattilaiset taas selittivät työuupumusta pääosin yksilökeskeisten tekijöiden, esimerkiksi psykologisten ominaisuuksien, biologisen alttiuden tai elämänhallinnan kautta (Korhonen & Komulainen, 2023), mikä tuo esiin sen, että eri tahoilla ja toimijoilla voi olla varsin erilaisia selityksiä uupumukselle.

Aiempi tutkimus viittaa siihen, että työuupumus on moniulotteinen ilmiö, johon vaikuttavat sekä työolosuhteet että yksilölliset piir-

teet ja elämäntilanne erilaisten rakenteellisten tekijöiden lisäksi. On huomattava, että nämä kaikki edellä mainitut haastattelututkimukset on toteutettu ennen koronapandemiaa, joka muutti merkittävästi työelämää ja lisäsi suomalaisten työuupumusta. Tämän vuoksi työuupumuksen koettujen syytekijöiden ymmärtäminen on tämän tutkimuksen keskiössä ja vastaa siten ajankohtaiseen tutkimustarpeeseen.

Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten henkilöt selittävät omaa uupumustaan. Tutkimme haastatteluaineistoa analysoimalla työuupuneiden kokemuksia siitä, millaiset syytekijät ovat olennaisia heidän tulkinnoissaan työuupumuksensa syntymisessä ja kehittymisessä. Lisäksi tarkastelemme, millä tavoin erilaiset syytekijät yhdistyvät näissä kokemuksissa eli mitkä syytekijät esiintyvät yhdessä.

Menetelmät

Tutkimusaineisto ja osallistujat

Tutkimus on osa laajempaa Työuupumuksen alkulähteillä -tutkimushanketta, jonka tavoitteena on selvittää työuupumuksen moninaisia syytekijöitä suomalaisessa nykytyöelämässä. Tutkimushanke on kaksiosainen ja koostuu työuupumusoireista kärsivien haastatteluisista sekä laajasta työuupumuksen syytekijöitä kartoittavasta kyselytutkimuksesta. Laadulliselle osatutkimukselle on myönnetty Tampereen yliopiston ihmistieteellisen eettisen lautakunnan puoltava lausunto 30.8.2023 (lausunto no 125/2023).

Tässä tutkimuksessa käytettävä aineisto koostuu 25:n vakavia työuupumusoireita kokevan henkilön yksilöhaastattelusta. Haastattelut kutsuttiin ja valikoitiin mukaan hankkeeseen esikyselyn perusteella, joka sisälsi suomenkielisen Burnout Assessment Tool (BAT) itsearviointikyselyn (Hakanen & Kaltianen, 2022). BAT-kysely koostuu 23:sta väittämästä, joista kahdeksan koskee kroonista väsymystä, viisi henkistä etäännyttä, viisi kognitiivisen toiminnan häiriöitä ja viisi tunteiden hallinnan

häiriöitä. Mikäli esikyselyyn vastaaja sai tämän itsearviointiin perustuvan työuupumuskyselyn tulokseksi ”todennäköisesti työuupunut” (engl. serious burnout), hän täytti niin sanotut haastattelukriteerit ja hänelle avautui mahdollisuus tutustua tutkimustiedotteeseen ja jättää sähköpostiosoite mahdollista haastatteluun osallistumista varten. Myös sellaiset vastaajat, jotka eivät täyttäneet kriteerejä saivat tuloksen kyselystä. Esikysely suunnattiin täysi-ikäisille työssäkäyville henkilöille ja vastaamismahdollisuutta mainostettiin syksyllä 2023 syksyllä 2023 Tampereen yliopiston Työelämän tutkimuskeskuksen ja tutkimusryhmän henkilökohteisissa sosiaalisen median kanavissa. Lisäksi tutkimuksesta kertovaa esitettä jaettiin kahden eri työterveyshuollon palvelutuottajan toimesta.

Haastattelukriteerit täyttäneitä ja yhteystietonsa jättäneitä henkilöitä oli yhteensä 50. Heistä valittiin mahdollisimman heterogeeninen potentiaalisten haastateltavien joukko, jolle lähetettiin varsinaiset kutsut. Osa heistä ei vastannut kutsuun. Yhteensä tutkimukseen osallistui 25 haastateltavaa, joista 20 (80 %) oli naisia ja viisi (20 %) miehiä. Haastateltavat olivat iältään 27–62-vuotiaita (ka = 43,8 vuotta). He asuivat maantieteellisesti eri puolilla Suomea, mutta enemmistö pääkaupunkiseudulla (n = 9). Haastateltavat edustivat valtion, kunnan, järjestöjen ja yksityisiä työnantajia, lisäksi osa toimi yrittäjinä. Edustettuja toimialoja olivat koulutus (n = 4), julkishallinto (n = 4), tutkimus (n = 2), sosiaalipalvelut (n = 2), talous (n = 2), tietotekniikka (n = 3), teollisuus (n = 2). Lisäksi haastateltavia oli yksittäisiltä aloilta, kuten esimerkiksi kuljetuksesta. Haastateltavien työkokemus nykyisellä työnantajalla vaihteli yhdestä vuodesta 29 vuoteen. Haastateltavat tekivät pääasiallisesti asiantuntijatyötä. Neljä haastateltavaa työskenteli määräaikaissessa työsuhteessa ja osa-aikatyötä teki haastatteluhetkellä yksi henkilö. Kolme henkilöä oli haastattelun toteuttamisen aikaan opintovapaalla ja kuusi sairauslomalla. Haastateltavista neljä työskenteli lähityössä ja neljä täysin etänä, loput osittain etänä ja osittain työpaikalla. Haastateltavista kuusi oli esihenkilöasemassa.

Haastateltavien itsearvioitu työuupumuksen taso oli BAT-kyselyllä (Hakanen & Kaltianen, 2022) arvioituna ja Työterveyslaitoksen raja-ar-

voja tulkiten todennäköinen (engl. serious burnout) ja työuupumuksen kokonaiskeskiarvo asteikolla 1–5 oli 3,49 (kh = 0,28). Keskiarvot työuupumuksen oireiden mukaan tarkasteluna olivat seuraavat: krooninen väsymys (ka = 3,79, kh = 0,46), henkinen etäännyminen työstä (ka = 3,13, kh = 0,61), kognitiivisen toiminnan häiriöt (ka = 3,46, kh = 0,41) ja tunteiden hallinnan häiriöt (ka = 3,39, kh = 0,54).

Haastattelut toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluina pääosin Teamsin kautta (yksi läsnähaastattelu) lokakuun 2023 ja tammi-kuun 2024 välisenä aikana. Ennen haastattelun aloitusta haastateltavat tutustuivat tutkimustiedotteeseen ja tietosuojailmoitukseen. Tietoon perustuva suostumus allekirjoitettiin sähköisesti. Haastattelut toteutettiin ensimmäisen kirjoittajan toimesta. Ennen haastattelun alkua tutkija kertasi tutkimuksen tarkoituksen, haastattelujen nauhoituksen ja litteroinnin sekä tutkimusaineiston käytön. Haastattelutilanteessa edettiin ennalta laadittujen teemakysymysten mukaisesti, kuitenkin haastateltavan kokemusten ja siitä nousevien huomioiden ja tarkentavien kysymysten mukaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Kaikille haastateltaville esitettiin samat pääkysymykset samassa järjestyksessä.

Haastattelurunko sisälsi kolme teemaa alkaen haastateltavan työuupumuksen historiasta ja oirekuvauksesta, edeten haastateltavan omaan näkemykseen työuupumuksen syytekijöistä ja lopuksi niihin toimenpiteisiin, joita työuupumukseen liittyen on tehty. Haastattelut kestivät keskimäärin tunnin. Haastattelut nauhoitettiin erillisellä ääninauhurilla ja äänimateriaali litteroitiin sanatarkasti. Litteroinnin yhteydessä aineisto anonymisoitiin eli mahdolliset esille tulleet tunnistetiedot poistettiin. Yhteensä litteroitua aineistoa kertyi 335 sivua (Times New Roman 12, ja riviväli 1,5).

Analyysimenetelmät

Litteroidun ja anonymisoidun haastatteluaineiston analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä laadullista sisällönanalyysiä (Tuomi & Sarajärvi, 2018) ja analyysi toteutettiin ATLAS.ti- ohjelmalla. Kaksi toisistaan riippumatonta luokittelijaa, jotka toimivat myös artikkelin kirjoittajina, luokitteli haastatteluaineiston. Analyysi oli

luonteeltaan induktiivinen eli aineistolähtöinen. Tutkimuksen epistemologinen lähtökohta oli kriittis-realistinen (Niiniluoto, 2006): haastateltavien kertomusten ymmärrettiin heijastavan heidän subjektiivisia tulkintojaan työuupumuksen syistä, mutta samalla nähtiin, että näillä kokemuksilla on yhteys organisatorisiin ja rakenteellisiin ilmiöihin.

Aineisto luettiin aluksi useita kertoja kokonaisuudessaan, jotta aineisto ja sen sisältö tulivat tutuksi. Sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa haastatteluaineistosta tunnistettiin ja merkittiin kaikki kohdat (tyypillisesti yhdestä tai useammasta lauseesta muodostuva kokonaisuus), joissa haastateltava jollain tavoin selitti työuupumustaan eli kuvaili sen syitä. Näitä kohtia esiintyi pitkin haastatteluja, joten analyysia ei rajattu vain tiettyyn kysymykseen annettuihin vastauksiin. Toisessa vaiheessa keskityttiin vain olennaisiksi tunnistettuihin aineiston osiin. Tällöin samansisältöiset vastausten osat tunnistettiin, koodattiin ja yhdistettiin alustavaksi alaluokiksi. Esimerkiksi kaikki lauseet, joissa haastateltava kuvasi mikromanageerausta, yhdistettiin samaan alaluokkaan, joka nimettiin sisältöä kuvaavasti. Alaluokkia vertailtiin jatkuvasti keskenään ja luokitteluja täsmennettiin. Tämän jälkeen samansisältöiset alaluokat tunnistettiin ja yhdistettiin edelleen pääluokiksi. Luokitteluja täsmennettiin ja muokattiin tarpeen mukaan. Tässä vaiheessa tunnistettiin ja erotettiin toisistaan esimerkiksi toiminnan johtamisen ja lähijohtamisen pääluokat. Lopuksi luotiin vielä pääluokkien sisältöä kuvaavat yläluokat (ks. taulukko 1).

Kaksi luokittelijaa eteni edellä kuvatulla tavalla aina pääluokkatasolle asti toisistaan riippumattomasti. Tämän jälkeen he vertasivat luokitteluja, keskustelivat ja ratkoivat eroavaisuudet ja viimeistelivät lopullisen luokittelun. Koska molemmat etenivät analyysissään aineistolähtöisesti ja eroja ja yhtäläisyyksiä tarkasteltiin keskustellen, luokittelijoiden välistä yhtenäisyyttä arvioidaan laadullisesti. Luokittelijoiden arvioiden mukaan alaluokkia koskevat luokittelut vastasivat toisiaan erittäin hyvin, noin 95-prosenttisesti. Pieniä eroja kuitenkin esiintyi: esimerkiksi toinen luokittelija oli sijoittanut taloudelliset huolet työn ulkopuolisiin teki-

jöihin, mutta molempien luokittelijoiden sekä muiden kanssakirjoittajien yhteisen keskustelun tuloksena se sijoitettiin toiminnan johtamisen alaluokkaan yhdistettynä työn epävarmuuteen ja taloudellisiin huoliin (taulukko 1). Toisena eroavaisuutena arvoihin liittyvä luokittelu oli toisen luokittelijan arvioimana sijoitettu omaan itseensä liittyväksi tekijäksi ja nimetty arvojen kohtaamattomuudeksi, kun taas toisessa luokittelussa se sijoittui toiminnan johtamisen alaluokaksi nimettynä arvoriistiriidaksi. Näistä jälkimmäinen valittiin lopullisiin tuloksiin. Lopullinen luokittelu käytiin vielä läpi koko tutkimusryhmässä, joka sisälsi työuupumuksen asiantuntijoita työ- ja organisaatiopsykologian ja työterveyslääketieteen osa-alueilta.

Tulokset

Työuupumuksen syytekijöistä oli analyysin perusteella tunnistettavissa viisi pääluokkaa: johtamiseen liittyvät tekijät, työtehtävään liittyvät tekijät, työyhteisöön liittyvät tekijät, omaan itseensä liittyvät tekijät ja työn ulkopuoliset tekijät. Kukin pääluokka jakautui kahteen yläluokkaan ja pääluokat ja yläluokat sisälsivät yhteensä 38 alaluokkaa. Nämä pääluokat ja niiden jakautuminen yläluokkiin ja alaluokkiin kuvataan taulukossa 1 (ks. s. 33). Haastateltavien sitaateissa etukirjain viittaa sukupuoleen ja numero ikävuosiin.

Johtamiseen liittyvät tekijät

Haastateltavien kokemuksista tunnistettiin kahden tyyppisiä johtamiseen liittyviä syytekijöitä: sekä organisaatiotason toiminnan johtamiseen että lähijohtamiseen liittyviä tekijöitä (taulukko 1). Organisaation toiminnan johtamisessa tapahtuvat jatkuvat muutokset koettiin työkuormitusta lisäävinä tekijöinä. Erityisen kuormittavina ne koettiin silloin, kun muutosten määrään ja toteutukseen ei voinut olla itse vaikuttamassa, vaan ne tulivat ylhäältä annettuina nopealla aikataululla. Muutosviestintä ja perustelut muutokselle saatettiin kokea myös puutteelliseksi ja muutokset toimintatavoissa koettiin usein myös heikennyksinä aikaisempaan verrattuna.

N 60 v.: ”Voi sanoo, että melkein joka kauden vaihteeseen tulee johonki työtehtävään joku muutos. Aina tulee joku, nyt tehdäänkin tällä tavalla, ei tehdäkään noin, kun ennen. Sitten justiin on se, et nyt mä oon vähän ymmärtänyt siitä edellisestä tehtävätavasta ja toimintatavasta, niin nyt mä oon taas siellä ku Liisa ihmemaassa, että mitenkä tätä tehdään.”

Toiminnan ja strategian epäselvyys oli toinen organisaatiotason johtamiseen liittyvä työuupumuksen kehittymiseen vaikuttava tekijä, joka näyttäytyi toiminnan ennakoimattomuutena, joka kuormitti, aiheuttaen myös hämmennystä.

N 43 v.: ”Ja sit se, mihin mä oon turhautunut, on se johtamiskulttuuri. Meillä on, kasvu menee kaiken edelle. Meil on ollu semmosta epämäärästä ja poukkoilevaa se toiminta siin organisaatiossa.”

Hyvin monet kuvasivat myös arvoriistiriitaa, joka ilmeni työpaikan arvojen ja omien arvojen välillä ja sai pohtimaan työpaikan vaihtoa.

N 36 v.: ”Sit se kipuilu siinä, että mä en koe, että mä voin tehdä oikein asioita, koska firman arvot ei enää kohtaa omien arvojen kanssa.”

Resurssien puutteen vaikutus työuupumuksen kehittymiseen tuli myös esille haastateltavien kokemuksissa. Haasteita saattoi olla niin rekrytointiluvan saamisessa kuin pätevän työn-tekijän löytämisessäkin, vaikka tosiasiallinen tarve lisätyövoimalle oli ilmeinen.

N 37 v.: ”Lääkärit olis kyllä kirjottanu saikua. Mutta sitä ei taas sillon voitu tehdä, koska miulla ei ollu sijaista... Tai tuntu, että niin pitkään, ku syke on, niin pitää olla rivissä.”

N 47 v.: ”Esihenkilö sanoi, että ei ole työn-tekijöitä, että ei sille oo ollu mitään tehtävissä työnantajan puolelta. No, mä itse koen sen niin, että ku mä palasin siltä saira-lomalta sillon töihin, niin ei oo tapahtunu mitään muutoksia missään. Eli ei sillä oo

Taulukko 1. Työuupumuksen syytekijöiden luokat ja niiden frekvenssit

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka
Johtamiseen liittyvät tekijät	Organisaation taso, toiminnan johtaminen	Jatkuva muutos 52 % (n = 13) Toiminnan ja strategian epäselvyys 48 % (n = 12) Arvoristiriita 40 % (n = 10) Resurssien puute 32 % (n = 8) Työsuhteen epävarmuus ja taloudelliset huolet 40 % (n = 10) Luottamuksen puute 16 % (n = 4)
	Lähijohtaminen	Tuen puute 80 % (n = 20) Vaikutusmahdollisuuksien puute 52 % (n = 13) Kuulluksi tulemisen puute 40 % (n = 10) Mikromanageeraus 28 % (n = 7) Epäoikeudenmukainen kohtelu 24 % (n = 6) Esihenkilön kuormittuneisuus 20 % (n = 5)
Työtehtävään liittyvät tekijät	Työn sisältö	Työn turhakkeet 68 % (n = 17) Työmäärä 48 % (n = 12) Työmatka 12 % (n = 3) Alisuoriutuminen 8 % (n = 2)
	Työrooli	Epäselvät odotukset 52 % (n = 13) Monikanavaisuus 44 % (n = 11) Liiallinen itseohjautuvuus 32 % (n = 8) Huono perehdytys 28 % (n = 7)
Työyhteisöön liittyvät tekijät	Työyhteisön tukemattomuus	Yhteisöllisyyden puute, työyksinäisyys 32 % (n = 8) Sosiaalisen tuen puute 16 % (n = 4) Keskinäinen kilpailu 8 % (n = 2) Huono yhteishenki 8 % (n = 2)
	Epäasiallinen kohtelu	Työpaikkakiusaaminen 12 % (n = 3)
Omaan itseän liittyvät tekijät	Haavoittuvuus	Aikaisempi työuupumuskokemus 92 % (n = 23) Tunnollisuus ja kiltteys 44 % (n = 11) Riittämättömyyden tunteet 32 % (n = 8) Häpeän ja syyllisyyden tunteet 20 % (n = 5) Hylätyksi tulemisen pelko 8 % (n = 2)
	Perfektionismi	Korkea vaatimustaso 48 % (n = 12) Työnteko vapaa-ajalla 48 % (n = 12) Rajaamisen vaikeus 40 % (n = 10)
Työn ulkopuoliset tekijät	Huolet	Terveyshuolet, oma tai läheisten 64 % (n = 16) Maailmantilanne 20 % (n = 5)
	Vapaa-aika	Arjen suorituskeskeisyys 32 % (n = 8) Somen häiritsevä käyttö 12 % (n = 3)

ollu työnantajalle suurta merkitystä, että työntekijä uupuu. Nyt mul on semmonen tilanne, et mulla sattuu olemaan kollega sairaana, ja sit mä joudun tekemään vähän niin ku kahen töitä, koska ei oo ketään muuta, kuka niitä tekis.”

Epävarmuus työn jatkuvuudesta ilmeni erityisesti määräaikaissä työtehtävissä, mutta myös yrityksen epävakaiseen tilanteeseen liittyen, aiheuttaen myös taloudellista huolta. Tämä oli työuupumuksen kehittymiseen vaikuttaneena tekijänä usein kuvattu kokemus.

N 34 v.:”Eli silloin ainakin alkuaikoina just se epävarmuus työn suhteen, työn pysyvyyden suhteen on ollu yks iso kuormitustekijä.”

Luottamuksen puute yrityksen ylintä johtoa ja toiminnan johtamista kohtaan koettiin osaltaan olleen myötävaikuttamassa työuupumuksen kehittymiseen.

M 51 v.:”Mä en luota tän organisaation johtoon pätkäkään.”

Lähijohtamiseen liittyviä teemat jakautuivat kuuteen alaluokkaan (taulukko 1). Valtaosa haastateltavista toi esille *puutteellisen tuen* esihenkilöltä. Moni olisi toivonut enemmän läsnä olevaa esihenkilöä ja suhde esihenkilöön saattoi olla etäinen. Tähän osaltaan saattoi liittyä myös fyysinen etäisyys esihenkilön ollessa eri paikkakunnalla tai jopa kokonaan eri maassa. Erityisesti lähijohtajan tuen ja myös palautteen merkitys korostui työsuhteen alkuvaiheissa. Yleisesti haastateltavat kokivat, että eivät saaneet riittävästi palautetta työstään, tai palautte oli kielteistä.

N 48 v.:”Mä oisin tarvinnu sekä läsnä olevaa johtamista ylipäättään, varsinki alkuvaiheessa, ihan dialogia ja sparrailua ja semmosta, sitä priorisoinnin tukea.”

N 34 v.:”Työn tekemiseen liittyvä tuki on ollut tosi vähästä aina. Sitä on odotettu, että sä vaan osaat.”

N 37 v.:”Palautetta kyllä tulee, mutta että minkälaista se, ni se on sitte eri asia. Tosiaan kyllä varmasti, että jos teen jonkun virheen, niin siitä kyllä muistaa joku mainita. Mutta sit sellanen kiitos, niin ei ehkä aina ihan välity.”

Useat haasteltavat kuvasivat kokemustaan siitä, että kuormituksesta kertominen ei ollut johtanut kuulluksi ja kohdatuiksi tulemiseen tai työtilanteen muuttumiseen.

N 44 v.:”Sitä varmaan ois ihan pöyristynyt, jos esimies tulis kysymään, että mitä kuuluu.”

Myös vaikutusmahdollisuuksien puute koettiin lähijohtamisen yhteydessä työuupumuksen syytekijäksi, joka saattoi ilmetä muun muassa kokemuksena ylhäältä alas johtamisena.

N 44 v.:”Kaikki tulee ylhäältä päin. Meil on aika hierarkkinen organisaatio. Tosi vähän on sitä vaikutusmahdollisuutta. Seki varmaan on siellä semmonen yks tekijä, mikä on.”

N 48 v.:”Sanotaanko näin, että organisaatio on muuttunu viimesen parin vuoden aikana tosi paljon siihen suuntaan, et johdetaan nimenomaan ylhäältä alaspäin eikä toisin päin, mitä se oli ehkä silloin ku ite alotti firmassa. Vähenevät mahdollisuudet vaikuttaa sekä omiin asioihin että isommassa kuvassa.”

N 40 v.:”Siis mä ajattelin aluks, et hei, tää on niin joustava organisaatio, et täällä pystyy vaikuttaa vaikka mihin. Mut ei pysty. Mä oon yrittänyt vaikka kuinka paljon ja mä pääsen kyl keskustelea, mutta kun ne ei johda ikinä mihinkään.”

Haastateltavat toivat esille myös esihenkilön mikromanageeraamisen kuormittavana seikkana. Tämä ilmeni esimerkiksi hyvin pieniin asioihin puuttumisena, kun apua ja ohjeita olisi ennemminkin kaivattu isompiin työhön liittyviin asioihin.

N 38 v.: ”Sitten hän on mikromanageerannu mua tosi paljon. Se voi johtuu myös siitä, et hän ei vaan luota siihen, et mä suoriudun.”

N 38 v.: ”Kun nyt tuntuu, että se on pahimmillaan jossain asiassa päinvastoin, et tulee pikkuasioihin mikromanageerausta, mutta sitten isoihin linjoihin ei tuu niitä selkeitä valintoja ja priorisointeja. Se on varmaan se isoin kuormittava tekijä.”

Myös esihenkilön epäoikeudenmukaisen kohtelun koettiin aiheuttavan työuupumusta.

N 44 v.: ”Meil on vähän semmonen suosikijärjestelmä, ja se minnuu aina hirveesti silleen, ite en tykkää siitä systeemistä, että menee silleesti. Se sitten näkyy tosi voimakkaasti siellä työpaikalla ja siinä ilmapiirissä ylipäätään, ei pelkästään mulle vaan kaikille muillekin.”

Lisäksi esihenkilön oman kuormituksen koettiin liittyvän työntekijän ja esihenkilön väliseen vuorovaikutukseen ja avun pyytämiseen. Esihenkilön kuormittuneisuuden vuoksi omaan työhön liittyviä kuormitustekijöitä koettiin hankalaksi ottaa esille.

N 40 v.: ”Hän on semmonen erittäin helposti lähestyttävä ihminen, jolta kyllä saa sitä tukea, kun vaan pyytää. Lähinnä se on sitä, et kuinka paljon kehtaa pyytää, kun tietää, että toinenkin on ihan tosi ylikuormittunu.”

Työtehtävään liittyvät tekijät

Haastateltavien kokemuksissa korostuivat erilaiset työtehtävään liittyvät syytekijät. Nämä työtehtävään liittyvät työuupumusta aiheuttavat tekijät voitiin jakaa *työn sisältöä* ja *työroolia* koskeviin tekijöihin (taulukko 1). Työn sisältöön liittyvistä tekijöistä mainittiin tyypillisesti työn ylipursuavuus, joka näkyi erityisesti työn turhakkeiden lisääntymisenä. Haastateltavat kokivat, että he joutuivat hoitamaan päätehtävän lisäksi myös muita työtehtäviä, jotka eivät aikaisemmin olleet kuuluneet omiin tehtäviin.

M 47 v.: ”Ja jotenkin ajautuu semmoseen juttuihin, mistä tiedän, et aikasemmin siin oli olemassa oma henkilönsä sille, ja nyt se tulee enemmän omalle tontille. Ja tämmöistä toimistohenkilökuntaa on vähennetty, niin kyllä ne sitten aina valuu jollekin, ei ne sieltä minnekään häviä.”

Liiallinen työmäärä oli monen haastateltavan kokemana keskeinen työuupumusta aikaansaava tekijä, jonka kanssa moni oli kamppailut jo pitkään. Työmäärän lisääntyminen ja ajankäytön haasteet näkyivät myös siinä, että monien työpäivä koostui kokouksista, jolloin muiden työtehtävien hoitamiselle ei jäänyt aikaa.

N 36 v.: ”Mut sitten tää nykyinen ni alko varmasti just siitä työkuormasta. Se oli ihan älytön ja sit mä vaan uuvuin sen alle. Mä tein ihan hirveen pitkii päiviä ja ei mulla oikeestaan koskaan loppunut työt. Esimerkiks siis mulla ei oo käytännössä ollu viimeeseen vuoteen ollenkaan kalenterissa semmosta fokuksiaikaa. Eli kaikki mun, mun ihan koko päivä on palavereja joka päivä.”

Työmatkaan kuluva aika pidensi työpäivää ja koettiin kuormittavana erityisesti silloin, kun siihen kului paljon aikaa ja mahdollisuutta etätyöhön ei ollut.

N 44 v.: ”Mul on 15 tuntii se työpäivän mitta. Sit ku niit on neljä päivää vaikka putkeen, ni siinä on aika lailla poikki. Siinä ei kerkii mitään siinä välissä tehdä. Niin sekin on nytte ruvennu silleen, et on huomannu, et se kuormittaa tosi paljon sitte, ja kuormittaa sitte perhettä, mikä sitte taas ku huomaa sen kuormituksen siellä, ni sit se kuormittaa ittee vielä enemmän siinä.”

Myös osaamiseen nähden vaatimattomammista työtehtävistä ja liian vähäisestä työmäärästä seurannut alisuoriutuminen kuvattiin raskaana ja kuormittavana.

N 44 v.: ”Ja nykyisellään vaikuttaa vielä sekin, että meil on aika vähän tällä hetkellä

ihan tekemistä töissä. Meil on siellä aika lailla tylsää.”

Aiemmin mainittujen työn intensiivistymisen ja turhakkeiden lisäksi työn sisältöön liittyvistä tekijöistä erityisesti epäselvien odotusten koettiin lisäävän kuormittuneisuutta ja vaikuttavan osaltaan työuupumuksen kehittymiseen.

N 52 v.: ”Siis varmaan mitä mä tällä hetkellä ajattelen, et on niitä syitä, ni yks voi olla siis, että mul on tosi epäselvä se työnkuva.”

Moni koki, että epäselvä työrooli oli saanut alkunsa jo heikosta tai puutteellisesta perehdytyksestä.

N 48 v.: ”No nii, koska meillä on todella huono perehdytys, se täytyy sanoa. Meillä aika helposti pidetään kahen tunnin perehdytys ja käydään asiat hyvin pintapuolisesti läpi ja sitte tuupataan avomerelle. Ja täs on niin paljon asioita, mitä pitää hallita. Siis se on, sitten vasta, ku tähän työhön tulee, ni ennen sitä ei oo käsitystä siitä.”

Työroolin epäselvyyteen liitettiin myös tehtävänkuvan moninaisuus ja laajuus, joka lisäsi työn kuormitusta. Kokemuksissa näytettyivät myös digitalisaation aikaansaamat muutokset.

N 62 v.: ”Ei siin oo mitään järkeä, et meidän pitää omaksuu...kaikki tekniikat ja uudet järjestelmät ja pystyy analysoimaan kaiken maailman käppyröitten kans. Ku sit aattee, että hei, tärkeintähän se on kuitenkin ymmärtää se, ne asiat. Se on kyllä tietysti semmonen kuormittava tekijä sitten, että on niin paljon niitä asioita, mitä pitää opetella ja huomioida.”

M 50 v.: ”Lyhyt muisti on mennä kyllä aivan surkeaksi. Se harmittaa käytännön asioissa aivan älyttömästi, että miten sen nyt sanois, kirjoitat ittelle lista, listalle ylös asioita, mitä pitäis muistaa tehdä, suurin piirtein seuraavalla sivulla lukee, että muista kattoo edelliseltä sivulta, ku et oo

niitäkään ehtinyt tekemään, ku tsiljoona muuta hommaa tulee koko ajan.”

Moni haasteltava myös koki työrooliinsa liittyen, että oli liian suuressa vastuussa omasta työstään, sen suunnittelusta ja toteutuksesta. Vaatimus hyvin laajaan itseohjautuvuuteen koettiin kuormittavana ja työuupumusta aiheuttavana tekijänä.

N 62 v.: ”Muistan sen just sen ensimmäisen sairasloman jälkeen ku juteltiin, ni mä sanoin, että täs on itsellä valtava vastuu nyt palata siihen työhön ja vetää ne rajat. Tämmöses asiantuntijatehtävässä ei voi muuta, se on itte määriteltävä. Ja sekin on mun mielestä jollain lailla kohtuutonta.”

N 32 v.: ”Esimerkiks mikä mul on nykyssä työssä, et on täysin epäselvä toimenkuva, joka ulottuu muun muassa kaikkialle ja ei millekään. Eli siin ei oo mitään sellast järkevää rajausta, ja sit vaan oletetaan itse, ja tää on itse asias joka työpaikassa, missä mä oon ollu, oletetaan itseohjautuvuutta ilman, että käsitellään, että mitä itseohjautuvuus edes on, ja ilman, että edes keskustellaan, mihin me pyritään.”

Työyhteisöön liittyvät tekijät

Haastateltavat toivat esille työyhteisöön ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä kokemuksia ja syytekijöitä (Taulukko 1). Näitä olivat *työyhteisön tukemattomuus* ja *epäasiallinen kohtelu*. Työyhteisön tukemattomuuteen liittyi yksinäisyys ja yhteisöllisyyden puute, sosiaalisen tuen puute, huono yhteishenki ja keskinäinen kilpailu. Epäasiallinen kohtelu ilmeni työpaikkakiusaamisena. Nimetyistä pääluokista työyhteisöön liittyviä tekijöitä mainittiin kaikkien vähiten.

Ensinnäkin monet kokivat, että korona ja sen myötä lisääntynyt etätyö näyttäytyi vuorovaikutuksen vähenemisenä ja yksinäisyyden lisääntymisenä.

N 48 v.: ”Tää onkin tämän työn ehkä huonoin puoli, koska tässä ollaan todella yksin.”

N 62 v.: ”Niin kyl siinä, kyl se tuli ihan erilainen fiilis, kun näki ne ihmiset ja keskusteli. Oli hirveen paljon semmoisia, jota ei ollu koskaan tavannu, kun ne oli alottanu vasta tässä. Et semmonen, et jos sanotaan, että puhalletaan yhteiseen hiileen, ni kyl se on vähän vaikeempi ku tavataan onlineissa kerran viikossa.”

Työuupumusoireilua koettiin lisäävän myös *sosiaalisen tuen puute*. Tähän liittyivät kokemukset emotionaalisen tuen puuttumisesta aikaansaaden kokemusta yksinjämisestä, mutta myös instrumentaalisen tuen puute suhteessa työtehtävien hoitamiseen.

N 36 v.: ”Ja sitä kautta joo, et jos ei koe sit, et saa muilta sitä sosiaalist tukee sen jonku oman asian eteenpäin viemiseksi, niin se on jotenkin musertavaa välillä, hei ku yksin mä en pysty, mä en pysty yksin ratkomaan tätä.”

Työuupumusta aikaansaavaksi tekijäksi koettiin myös työyhteisössä esiintynyt kilpailu ja työsuorituksen kannalta tärkeän tiedon jakamatta jättäminen.

N 48 v.: ”On vähän semmonen olo, että sitä tietoa pantataan eikä haluta kertoa kaikkea asioita. Ja että mä toivoisin, et ois enemmän semmosta yhteistyötä ja avoimempaa toimintaa. Se vähän on semmosta kyräilyä, sillä tavalla kyräilyä. Ja jos kysyt jotain asiaa, ni et saa ihan suoraa vastausta tai jotain.”

Työyhteisötekijöistä työuupumusta selittäväksi tekijäksi nousi lisäksi *epäasiallinen kohtelu*, joka ilmeni vakavimmillaan työpaikkakiusaamisena. Työpaikkakiusaamisen kokemukset kuvattiin haastatteluissa työuupumusoireilua selvästi lisäävänä ja jopa työuupumusprosessia pääasiallisesti selittävänä tekijänä.

N 44 v.: ”Olin työpaikkakiusattuna tuossa aika pitkään. Luulen, että se siitä lähti se alkusysäys, että siitä tuli aikamoista stressiä ja muuta.”

Itseen liittyvät tekijät

Haastateltavat kuvasivat myös erilaisia omaan itseen liittyviä syytekijöitä, joiden kokivat olevan yhteydessä siihen, miksi heille kehittyi työuupumus (Taulukko 1). Nämä itseen liittyvät kokemukselliset syytekijät jaettiin omaan *haavoittuvuuteen* liittyviin tekijöihin, joihin sisältyivät aikaisempi työuupumuskokemus, tunnollisuus ja kiltteys, riittämättömyyden tunteet sekä häpeän ja syyllisyyden tunteet. *Perfektionismiin* sisältyvinä korkea vaatimustaso, työnteko vapaa-ajalla ja rajaamisen vaikeus.

Haavoittuvuuteen liittyen haastateltavat kuvasivat esimerkiksi heikkoon itsetuntoon kietoutuvia riittämättömyyden tunteita työuupumukseen syytekijöinä:

N 34 v.: ”Sisäsiä syitä varmaan kans ihan vaan semmonen huono itsetunto tai semmonen huono luottamus siihen omaan tekemiseensä, et on riittävän hyvä. Tai huono semmonen itselle itsensä palautteen antaminen, et tää on ihan OK.”

N 62 v.: ”Sillon sen vois sanoo, et se ensimmäinen uupumus, ni siinä oli hirvittävän voimakkaana tällaset tunteet, että mä en pysty, mä en täytä niitä odotuksia, mitä mulle on asetettu, mä oon huono, mä en kelpaa.”

Eräs esihenkilö kuvasi riittämättömyyden tunteiden ilmenevän sekä suhteessa alaisiin että organisaation johtoon:

N 36 v.: ”Ja just semmonen, ku mä koen, et mä teen aina muita varten asioita just, ja varsinkin esimiehenä mä koen, että mä oon siellä vain muita varten. Sillä ei oo hirveesti merkitystä, että mitä mä ite haluan tai mihin mä haluan tai miten mä haluun asiat hoitaa, kunhan muilla on kaikki hyvin tai kunhan muut saa sen, mitä ne tarvii, sekä ylös- että alaspäin. Et mun alaiset voi hyvin ja he saa kaiken, mitä he tarvii, mut sit myös johto on tyytyväinen siihen, mitä meidän tiimi saa aikaan ja kaikkee tällästä.”

Riittämättömyyden kokemusten lisäksi haastateltavat kuvasivat myös *hylätyksi tulemisen pelkoa* sekä *häpeän ja syyllisyyden tunteita*, joiden he kokivat kytkeytyvän työuupumuskokemukseen.

N 52 v.: ”Kyllä mä helposti tunnen syyllisyyttä. Se on varmaan just tää vaativuus tässä, ja mun on ollu hirveen vaikee tunnistaa, että mä oisin vaativa, ku se ongelmahan on se, että mä oon ihan, mä en tee tarpeeks ja mä oon laiska.”

M 27 v.: ”Semmonen hylätyksi tulemisen pelko. Mul on jatkuvasti takaraivossa semmonen, et mä tulen saamaan potkut tai jotain tällasta.”

N 62 v.: ”Ja sitte ku vielä itte uupuu, ni se tulee sit aivan järkyttävänä se syyllisyys, et miten ne nyt sitte pärjää, kun mä täst jään pois. Se on ollu mulle valtava helpotus, että mulla ei oo alaisia tällä hetkellä.”

Tunneperäisten kokemusten lisäksi haastateltavat kuvasivat erilaisia työkäyttäytymiseen liittyviä tekijöitä, jotka heidän mielestään edesauttoivat työuupumuksen kehittymistä. Näitä olivat ensinnäkin *tunnollisuus ja kiltteys*, jotka vaikuttivat siihen, että työtä tehtiin yli omien rajojen:

N 36 v.: ”Liian moneen sit sanoo myöski sillee, et voin auttaa, voin kattoo, tuun mukaan. On tosi vaikee välillä sanoo, et ei, nyt en pysty, nyt en ehdi tai nyt ei kuulu mulle.”

Tunnollisuuteen ja kiltteyteen liittyen tarve olla pidetty työyhteisön jäsen ja miellyttää muita, vaikutti haastateltavien mukaan osaltaan työuupumuksen kehittymiseen.

N 36 v.: ”Yks mä oon miettiny, että vaik se semmonen tietynlainen ikään ku ajuri vaik siihen tunnollisuuteen ni on jonkunlainen, et mulle on hirveen tärkeetä, et musta pide-tään.”

Kahta haastateltavaa lukuun ottamatta kaik-

ki haastateltavat kuvasivat kärsineensä aikai-semmasta työuupumusoireilusta. Haastateltavat kuvasivat, että työuupumusoireilua on saattanut ensimmäisen kerran olla jo koulu- ja opiskeluai-koina, ja monella lisäksi toistuvasti jo useam-man kerran työuran aikana.

N 30 v.: ”Opiskeluaikana mä paloin loppuun ihan todella vahvasti ja siitä mul kesti muutama vuosi, mä sanoisin, paran-tuu.”

N 37 v.: ”Mä hain uusia töitä ja sit mä hyppäsin tähän uuteen työhön heti täysai-kasena. Ja en ollu vielä varmastikaan toipunu ja palautunu siit edellisestä uupu-muksesta. Eli en ehkä koskaan siinä välis-sä oikeesti palautunut ja se uupumustaso ei koskaan nollautunut.”

Lisäksi henkilökohtainen piirre, jonka haas-tateltavat toivat esille ja yhdistivät työuupu-muksen kehittymiseen, oli perfektionismi, joka ilmeni muun muassa korkeana vaatimustasona suhteessa omaan työhön.

N 43 v.: ”Mä oon luonteeltani aika lailla semmonen tarkka perfektionisti, niin ku monet uupujat käsitykseni mukaan on. Niin se, että mulle on valitettu, et mä teen liian laadukasta työtä.”

Moni haasteltava kuvasi, että työstä suoriu-tuakseen oli tehnyt töitä myös vapaa-ajalla, sairaana ja lomilla, joka oli ollut heistä merkit-tävä palautumista ehkäisevä ja työuupumusta aikaansaava tekijä.

N 48 v.: ”Ja siis mähän en ollu kahteen vuoteen päivääkään saikulla. Mähän tein sairaana työt ja sitte ku lapset oli sairaana, ni hoidin sairaan lapsen aikana kaikki kokoukset. Sehän oli se hintalappu taval-laan, koska ei ollu ketään, kenelle delegoi-da, ni se paluu ois ollu ihan hirvee, jos mä oisin ollu päivänkään pois.”

N 37 v.: ”Lopputulema on se, et nyt lomalla sitte käytin maanantaipäivänä aika monta tuntia siihen, et tein sen raportin valmiiksi,

jotta saan sen johdolle hyväksyttäväksi, koska se pitää tiistaina, ens tiistaina lähettää.”

Haastateltavat toivat esiin myös työn rajaamisen vaikeuden tekijänä, jonka kokivat vaikuttaneen työuupumuksen kehittymiseen.

N 48 v.: ”Ehkä itellä se työn rajaaminen, että vaikka etukäteen päättäis, että nyt minä teen yhdeksästä johonkin ja sit syteen tai saveen [nauraa], että olin minä tehokas tai en, ni työaika päättyy tuossa kohtaa. Siinä mul on tekemistä, et se auttais sitte siihen omaan jaksamiseen. Varsinki sitte, ku tekee täältä kotoa etätöitä, niin sitte se raja sen vapaa-ajan ja työajan välillä hämärtyy.”

Työn ulkopuoliset tekijät

Haastateltavien kokemuksissa esiintyi myös työhön liittymättömiä tekijöitä, jotka kytkeytyivät haastateltavien kokemuksissa työuupumukseen (Taulukko 1). Näitä olivat esimerkiksi erilaiset huolet, jotka liittyvät lähipiiriin tai yleisemmin tämänhetkiseen globaaliin tilanteeseen.

Huolissa korostuivat erityisesti terveyshuolet, jotka kytkeytyivät joko omaan tai läheisten terveyteen sekä toisista, esimerkiksi omista vanhemmista, huolehtimiseen. Toisten hoivaminen vei myös aikaa, jonka koettiin vaikuttavan jaksamiseen:

N 41 v.: ”Siihen tietysti meni ihan ajallisesti paljon aikaa, mutta myös se, että minä en pystyny enää keskittymään töihin, koska kyse oli välttämättömistä arjen palveluista, mitä toinen tarvitsee selviytyäkseen päivästä toiseen.”

Läheisiin liittyvien huolien lisäksi monet yhteiskunnalliset asiat kuten sota, taloustilanne ja ilmastonmuutos olivat huolenaiheita, joita haastateltavat toivat esiin yleisesti hyvinvointia heikentävinä seikkoina. Myös koronapandemiasta aiheutuneiden muutosten koettiin vaikuttaneen työuupumuksen kehittymiseen.

N 52 v.: ”Siis tää koronapandemia kuormitti ja sitte tää Ukrainan sota kyllä kuormittaa mua. Varsinki silloin ku se alko, niin mä olin tosi huolissani. Ja ilmastonmuutos huolestuttaa. Ja silleen tää nykyinen tää Israelin ja Palestiinan välinen konflikti, niin siis silleen, et on se semmonen, ei se ainakaan palauta.”

N 40 v.: ”Sitten jos tätä nykyistä uupumista aattelee, ni kyl se toi korona oli se, mikä siinä oli semmonen taustatekijä. Korona alko, ni mulla oli yks- ja kaksvuotiaat lapset silloin. Ja sitten sen koko, päiväkodista sanottiin, että kaikki ei oo pakko täällä olla. Ja se hoiva kaatu mulle niskaan ja samaan aikaan yritin töitä tehdä ja näin. Kyllä se oli se ensimmäinen koronavuosi oli ihan kohtuuttoman raskas.”

Huolien lisäksi työn ulkopuolisia tekijöitä, jotka liitettiin työuupumuksen kehittymiseen, olivat arki ja erityisesti sen suorituskeskeisyys. Tämä näyttäytyi siinä, että tällöin vapaa-ajalla ei ollut mahdollisuutta riittävään palautumiseen, mikä työhön liittyvien kuormitustekijöiden ohella lisäsi edelleen työuupumusta.

N 32 v.: ”Siis mä oon ennen suorittanu aivan liikaa vapaa-ajalla myös. Mä oon vast jälkikäteen sen tajunnu, koska mähän oon nauttinu kaikesta siitä. Kysymys ei oo ollu siitä, et mä oisin suorittanu ansioluettelon takii tai muuta, vaan mä oon oikeesti nauttinu vapaaehtoisminnasta ja monista jutuista. Mut se, että mitä mä en silloin tajunnu, oli, että kivatki asiat kuormittaa, ni niistäki pitää palautua.”

Lisäksi haastateltavat toivat esille, että sosiaalisen median käytöllä oli osuutensa työuupumuksen kehittymisessä ja moni oli kiinnittänytkin huomiota sen käyttöön. Sosiaalisen median käyttöä kuvattiin rentoutumiskeinona, joskin aikaa sen parissa saattoi kulua helposti suunniteltua enemmän ja käyttö saattoi kääntä itseään vastaan. Moni haastateltava tunnistati myös sosiaaliseen mediaan liittyvät riskit ja kertoi tietoisesti rajanneensa sen käyttöä.

Toisaalta sosiaalisen median kautta ylläpidettiin myös sosiaalisia suhteita, mikä koettiin tärkeäksi.

N 47 v.: ”Mä huomaan, et mitä väsyneempi mä olen, ni sitä enemmän mun tulee paetua siihen maailmaan, jonka mä tiedän, et se ei yhtään ole hyväksi minulle, koska se on kuitenkin semmonen maailma, mistä harvon hyvinvointia saa. Mut et huomaan sen, et se tulee sitten helpommin.”

N 40 v.: ”Kyllähän siin aikaa menee. Mutta toisaalta koen, että se on myös sitä semmosta puuttuvaa sosiaalista vuorovaikutusta, mitä ei arjessa muuten ole, koska muuten ois vaan ihan yksin. Siinä tulee tavallaan se kahvipöytäyhteisö, koska mun somessa hirveän monet on kans alalla. Siinä tulee just semmosta vuorovaikutusta, mitä ei muuten tuu. Ilman somea mä oisin tosi paljon varmasti väsyneempi ja yksinäisempi.”

Työuupumuksen syytekijöiden yleisyys ja esiintyminen yhdessä

Analysoitujen haastattelujen perusteella näyttää siltä, että työuupumuksen kehittymiseen vaikuttivat useat aikaisemmissakin tutkimuksissa todetut tekijät sekä uudemmat vähemmän tutkitut kokemukselliset syytekijät. Kaikista koetuista syytekijöistä (pohjautuen alaluokien määrään) eniten korostui johtamiseen ja erityisesti lähijohtamiseen liittyen kokemukseen tuen puutteesta, tämän alaluokan mainitsi peräti 20 haastateltavaa. Tuen puute ilmeni haastateltavien kertomuksissa suhteessa työtehtävien hoitamiseen, priorisointiin ja palautteen saantiin liittyen, mutta myös koettuun tuen puutteeseen itse työuupumustilanteessa. Usein mainittuja syytekijöitä olivat myös liiallinen työmäärä ($n = 12$) ja työn turhakkeet, joita valtaosa haastateltavista toi esille ($n = 17$). Kahta lukuun ottamatta kaikki haastateltavat olivat oman kokemuksensa mukaan kärsineet työuupumusoireista myös aikaisemmin, monet jo useaan kertaan työuransa aikana.

Haastateltavat mainitsivat keskimäärin 12 syytekijää, joilla oli ollut heidän kokemuksensa mukaan merkitystä työuupumuksen kehittymiselle, mikä viittaa siihen, että työuupumukseen liittyy tyypillisesti useita samanaikaisia, yksilön kannalta merkityksellisiä kuormitustekijöitä. Yksittäisten haastateltavien kokemuksissa syytekijöinä esiintyivät yhtäaikaaisesti erityisesti johtamiseen liittyvistä tekijöistä tuen, vaikutusmahdollisuuksien ja kuulluksi tulemisen puute yhdistyneenä kokemukseen jatkuvasta muutoksesta, toiminnan ja strategian epäselvyydestä sekä arvostitiriidasta. Lisäksi näihin johtamistekijöihin kytkeytyi epäselvä työnkuva työuupumuksen kehittymistä selittävänä tekijänä. Haastateltavat myös yleisesti kokivat, että työhön liittyvät tekijät olivat ensisijaisesti vaikuttamassa työuupumuksen kehittymiseen. Vain yhden haastateltavan kokemus oli, että hänen uupumuksensa ei ollut työstä johtuvaa.

Pohdinta

Työuupumus lisääntyi koronapandemian aikana ja on säilynyt Suomessa sen jälkeen korkealla tasolla (Suutala ym., 2024). Työelämässä tapahtuneet viime vuosien muutokset, jotka juontuvat muun muassa laajoista megatrendeistä, kuten globalisaatiosta ja digitalisaatiosta (ks. Mäki-kangas & Pyöriä, 2023), luovat tarvetta ymmärtää paremmin työuupumuksen syytekijöitä juuri tässä ajassa. Yhteiskunnan tasolla hallitusohjelmassa on tavoitteeksi esitetty työuupumuksesta johtuvien sairauspoissaolojen puolittaminen. Vaikka työuupumusta on tutkittu paljon (Alarcon, 2011; Alarcon ym., 2009; Maslach ym., 2001), niin vähemmän tiedetään työuupumuksen tämänhetkisistä aiheuttajista työntekijöiden itsensä kokemina. Tätä asiaa selvitettiin tässä tutkimuksessa laadullisen tutkimuksen avulla haastatteleamalla henkilöitä, jotka kärsivät itseraportoiduista vakavista työuupumusoireista.

Tutkimuksen keskeiset tulokset osoittavat, että työuupumuksen koetut syytekijät liittyvät tyypillisesti johtamiseen, työhön, työyhteisöön, omaan itseen ja työn ulkopuolisiin tekijöihin. Kokonaisuudessaan tulokset osoittivat, että

työuupumuksen koetut syytekijät olivat valtaosin työperäisiä, mikä vastaa hyvin aikaisempien laadullisten tutkimusten tuloksia (esim. Hakanen, 2004; Kinnunen ym., 2004; Sibeoni ym., 2019). Eniten haastateltavien kokemuksissa työuupumuksen työperäisistä syytekijöistä korostuivat johtamiseen ja työhön liittyvät tekijät. Johtamiseen liittyvistä tekijöistä korostui erityisesti saadun tuen puute, jonka mainitsi lähes jokainen haastatelluista. Haastateltavat kuvasivat myös tyypillisesti johtamiseen liittyen kuulluksi tulemisen puutetta.

Tuen puute esihenkilöiltä on määrällisessä tutkimuksessa noussut myös esille työuupumuksen keskeisenä selittäjänä (Alarcon, 2011; Mäkikangas ym., 2021). On syytä huomioda, että esihenkilöiden oma kuormittuneisuus on noussut huolenaiheeksi kotimaisissa tutkimuksissa (Mäkinen & Mäkikangas, 2023; Sjöblom, Mäkinen, & Mäkikangas, 2022; Suutala ym., 2024). Tämä on huolestuttavaa, sillä työpahoinvoinnin ennaltaehkäisy ja siihen varhaisessa vaiheessa puuttuminen edellyttää esihenkilöiden valppautta ja toimia. On myös mahdollista, että monet lähijohtamiseen liittyvät tässä tutkimuksessa esiin tulleet asiat, esimerkiksi mikromanageeraus ja passiivisuus työntekijän kuormittavan työtilanteen takia, heijastelevat esihenkilön omaa kuormitustilannetta tai mahdollista puutteellista ohjeistusta sen suhteen, miten tilanteeseen tulee puuttua (vrt. Tafvelin, Nielsen, von Thiele Schwarz & Stenling, 2019).

Lähijohtamisen lisäksi haastateltavat toivat esiin lukuisia organisaation toimintaan ja johtamiseen liittyviä tekijöitä työuupumuksen taustalla. Näitä olivat esimerkiksi jatkuvat muutokset, toiminnan ja strategian epäselvyydet sekä yleiset organisaation resursointiin liittyvät haasteet, jotka estivät muun muassa tarvittavan lisätyövoiman palkkaamisen. Nämä organisaation toimintaan ja johtamiseen liittyvät tekijät ovat vähemmän tunnistettuja tekijöitä työuupumuksen työpsykologisessa kirjallisuudessa, joskin työmäärä, johon nämäkin tekijät osin liittyvät, on työuupumuksen eräs keskeisimmistä syytekijöistä (esim. Dall’Ora ym., 2020; Maslach ym., 2001). Yleisen toimintaympäristön merkitystä ei voi väheksyä, sillä se luo koko työn tekemisen toiminnan ja siksi organisaation

yleisiä resursseja ja muutoksia on hyvä huomioida myös yksilöpsykologisessa tarkastelussa.

Organisaation johtamiseen liittyvissä havainnoissa tulivat esille myös työn määräaikainen luonne, johon kietoutui koettu työn epävarmuus (työn menettämisen uhka). Työn epävarmuuden tiedetään aikaisempaan tutkimukseen pohjautuen olevan yhteydessä sekä alentuneeseen yleiseen että työspesifiin hyvinvointiin, esimerkiksi uupumusasteiseen väsymykseen (Kinnunen, Mäkikangas, Mauno, De Cuyper & De Witte, 2014). Siksi ei ole yllättävää, että sen rooli korostui työuupumuksen kokemuksellisissa tekijöissä. Nykyisessä työmarkkinatilanteessa sekä työsuhteeseen liittyvä epävarmuus että yleiseen taloustilanteeseen liittyvä epävarmuus ovat todennäköisesti lisäämässä työntekijöiden ja perheiden taloudellista stressiä, joka näkyy hyvinvoinnissa (esim. Ryu & Fan, 2023).

Organisaation johtamiseen liittyen yhtenä työuupumuksen koettuna syytekijänä näyttäytyi myös arvostiriita. Arvostiriita on nostettu esille myös työuupumuksen kuuden keskeisimmän syytekijän joukkoon (Leiter & Maslach, 2004). Tässä tutkimuksessa oli havaittavissa kuitenkin mielenkiintoinen ero suhteessa aikaisempaan työuupumuskirjallisuuteen, jossa arvostiriita on näyttäytynyt erityisesti työtehtävätasolla (esimerkiksi riittämättömänä aikana potilastyössä). Tutkimusessamme arvostiriita tuotiin esille liittyen laajempaan organisaation johtamisen tapaan – asia, jota on syytä myöhemmissä tutkimuksissa selvittää tarkemmin.

Johtamisen ohella työtehtävään liittyvät asiat, kuten aikapaineet ja työn turhakkeet koettiin hyvin tyypillisesti aiheuttavan työuupumusta, työn resurssitekijöiden puuttumisen, kuten vaikutusmahdollisuuksien ohella. Aikapaineiden ja vähäisten vaikutusmahdollisuuksien rooli työuupumuksessa on saanut paljon tukea aikaisemmassa työuupumustutkimuksessa (Alarcon, 2011; Leiter & Maslach, 2004; Mäkikangas ym., 2021). Sen sijaan työn turhakkeiden korostuminen perinteisempää kiirettä enemmän on mielenkiintoinen tulos. Tällaisiksi omaan työtehtävään kuulumattomiksi tehtäviksi koettiin esimerkiksi raportointiin ja erilaisiin tukitehtäviin liittyvät työt, toisen vastuulla olevien tehtävien suorittamisen valvonta ja moniin eri järjestelmiin vietävät tiedot. Kokemus työn turhakkeiden

lisääntymisestä saattaa kertoa työn laventumisesta ja moniroolisuudesta sekä teknologisesta murroksesta näkyen erityisesti asiantuntijatyössä, jota valtaosa tämän tutkimuksen haastateltavista edusti. Määrällisessä tutkimuksessa työn turhakkeiden on aikaisemmissa suomalaisissa tutkimuksissa osoitettu olevan yhteydessä työhön liittyvään kyynistymiseen, joka on yksi työuupumuksen ydinoireista (Mauno, Minkkinen & Shimazu, 2021).

Haastateltavat toivat myös esille runsaasti omaan itseen ja elämään liittyviä tekijöitä, jotka kietoutuivat työuupumukseen. Työn ulkopuolisista tekijöistä erityisesti omaan itseen tai läheisiin liittyvät terveyshuolet, yleinen maailmantilanne ja arjen suorituskeskeisyys olivat osaltaan vaikuttamassa kokonaiskuormitukseen. Tärkeä havainto kuitenkin on se, että haastateltavat kokivat työuupumuksen johtuvan ensisijaisesti työstä, ei omista henkilökohtaisista ominaisuuksista ja työskentelytavasta, tai muun elämäntilanteen kuormittavuudesta.

Uusi löydös tutkimuksessa oli se, että tulosten perusteella haastateltavat olivat omien kokemustensa perusteella kokeneet työuupumusoireilua aiemminkin. Peräti 23 haastateltavaa 25:stä kertoi, että heillä oli ollut aiemminkin työuupumusoireilua. Moni haastateltava kuvasi työuupumusoireilua olleen ensimmäistä kertaa jo koulu- ja opiskeluaikoina ja/tai useampan kertaan työelämässä. Osa haastateltavista pohti myös sitä, että mahdollisesti palautumista edellisestä työuupumuskokemuksesta ei ollut ehtinyt koskaan edes kunnolla tapahtua. On kuitenkin mahdollista, että yksilölliseen haavoittuvuuteen ja perfektionismiin liittyvät tekijät ovat myötävaikuttaneet työuupumuksen uusiutumiseen (työ)ympäristön muuttumisesta huolimatta. Aikaisemmassa tutkimuksessa on havaittu, että työuupumuksesta toipuminen edellyttää sekä työtilanteen muutosta että oman toimijuuden heräämistä suhteessa hyvinvointiin (Salminen, Andreou, Holma, Pekkonen & Mäkikangas, 2017). Olisikin hyödyllistä, että aikaisemmin työuupumuksen kokeneiden työntekijöiden työhyvinvointiin kiinnitettäisiin nykyistä enemmän huomioita ja esimerkiksi työhön paluu sairauspoissaolon jälkeen olisi hoidettu vaihteittain ja sitä seuraten.

Yhteenvedona ylläesitetystä voidaan todeta, että työn vaatimus- ja voimavarateorian oletusten mukaisesti (Bakker & Demerouti, 2017) työn korkeat vaatimukset ja matalat voimavaratekijät näyttäytyivät haastateltavien kokemuksissa työuupumukseen keskeisesti liittyvinä tekijöinä (ks. myös katsaukset Alarcon, 2011; Aronsson ym., 2017). On mahdollista, että monien työtehtävään liittyvien haasteiden taustalla on yleinen työelämän intensifikaatio ja sen mukanaan tuoma kiire (Mauno ym., 2023).

Verrattuna aikaisempaan työuupumuskirjallisuuteen, jossa keskeisinä syytekijöinä ovat korostuneet työmäärä, vaikutusmahdollisuudet, palkitseminen, työyhteisö, oikeudenmukaisuus ja arvot (Leiter & Maslach, 2004), tässä tutkimuksessa korostuivat työhön liittyvinä tekijöinä lähijohtamisen ohella laajempaan organisaatioon johtamiseen liittyvät tekijät sekä lisääntyneeseen etätyöhön kytkeytyvät kielteiset ilmiöt. Mielenkiintoista myös on, että tämän tutkimuksen tuloksissa usein koettu syytekijä oli perehdytyksen puute – asia, jonka merkitystä ei ole aikaisemmassa työuupumuskirjallisuudessa juurikaan nostettu esille. Työyhteisön toimintaan ja vuorovaikutukseen liittyvät tekijät – yhteisöllisyys, hyvät suhteet kollegoiden välillä ja tuki – on tyypillisesti nostettu esille työuupumusta ehkäisevän työympäristön ominaisuuksina uupumukselle työperäisten syiden lisäksi (Angelini, 2023; Hill & Curran, 2016). Mielenkiintoista kyllä, ne eivät tässä tutkimuksessa korostuneet työuupumuksen syytekijöinä, vaikka niitä muutaman haastateltavan toimesta tuotiinkin esille kuormittavina tekijöinä.

Vaikka koetut syytekijät vastasivat monin osin aiempaa tietoa, ne heijastelivat myös nykytyöelämän kehitystrendejä ja laajensivat ymmärrystä ajankohtaisista työuupumuksen kokemuksellisista taustatekijöistä (vrt. Peeters, de Jonge & Taris, 2024; Hakanen, 2004; Kinnunen ym., 2004). Esimerkiksi koronaepidemia vauhditti jo käynnissä ollutta työelämän joustavoitumiskehitystä sekä muutti työtapoja kohti hybridityön mallia, mikä heijastui vahvasti myös toimitilojen käyttöön sekä tämän tutkimuksen tuloksissakin korostuneeseen johtamiseen sekä vuorovaikutukseen (Mäkinen & Mäkikangas, 2023). Myös yleinen maailmantilanne

on synnyttänyt uudentyyppisiä turvallisuus- ja taloushuolia, mitkä näkyivät myös tuloksissa. Työn digitalisoituminen on muuttanut työtä ja työtehtäviä ja lisännyt työn turhakkeita siirtämällä aiemmin esimerkiksi avustavan henkilökunnan tehtäviä asiantuntijoiden tehtäväksi digitaalisilla välineillä. Toisaalta työelämän moninaistuminen, mitä pidetään erityisesti tulevaisuuden työelämän keskeisenä piirteenä ja myös vaatimustekijänä (esim. monikulttuurisen vuorovaikutuksen haasteet), ei juurikaan nousut esiin tässä aineistossa.

Tutkimuksen arviointi

Tutkimuksen keskeisenä uutuusarvona voidaan pitää sitä, että siinä haastateltiin vakavista työuupumusoireista kärsiviä ja tutkimus toteutettiin hyödyntäen laadullista tutkimusmetodologiaa. Haastattelututkimus mahdollisti uusien kokemusten esiintulon, sillä se tarjosi haastateltaville mahdollisuuden kertoa omin sanoin kokemuksestaan työuupumuksen kehittymiseen vaikuttaneista tekijöistä. Tämä antoi tilaa oman kokemuksen esiin tuomiselle ja tarjosi näin myös tietoa työuupumuksen yksilöllisesti koetusta luonteesta. Tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin varmistamaan noudattamalla laadullisen sisällönanalyysin luotettavuusperiaatteita koko tutkimusprosessin ajan (Elo ym., 2014). Analyysin luotettavuutta lisäsi myös kahden tutkijan tekemä luokittelu.

Tutkimuksessa on myös rajoitteita, jotka tulee ottaa huomioon tuloksia tulkitessa. Vaikka haastateltavat valikoituvat tutkimukseen itse täytetyn työuupumusseulan perusteella, jonka kriteeriarvona oli vakava työuupumus, ei tämä tarkoita kliinistä, terveydenhuollon ammattilaisen toteamaa työuupumusta. Lisäksi käytetyn vakavan työuupumuksen raja-arvo oli suhteellisen matala ja valtaosa haastateltavista ylitti vain niukasti tämän raja-arvon. Henkilö, jolla on vakavia työuupumusoireita, voi tarkastella omaa tilannettaan ja työtään erityisen kielteisesti. On myös mahdollista, että haastatteluaineisto on valikoitunut aiemman työuupumuskokemuksen mukaan. Todennäköisesti aikaisemmat työuupumuskokemukset ovat lisänneet halukkuutta osallistua haastatteluun ja reflektoida kokemuksia.

On myös huomioitava, että tulokset kuvaavat koettuja syytekijöitä pääsääntöisesti asiantuntijatyötä tekevien kokemuksiin pohjautuen. Lisäksi on mahdollista, että haastattelurungon kysymykset tai haastattelun toteuttajan lisäkysymykset johtivat tiettyjen syytekijöiden painottumiseen aineistoissa, joidenkin taas jäädessä haastattelutilanteessa vähemmälle tai kokonaan uupumaan. Tutkimuksen keskeisenä rajoitteena on myös aineiston naisvaltaisuus. Aikaisemmissa tutkimuksissa (ks. esim. Rikala, 2013) työuupumuksen on havaittu olevan sukupuolittunut ilmiö. Toisin sanoen, sukupuolinormit ja kulttuuriset odotukset (esim. vastuullisuus ja tunnollisuus) vaikuttavat siihen, miten naiset kokevat, selittävät ja käsittelevät työuupumustaan. On siis mahdollista, että havaitut yksilölliset tekijät (muun muassa tunnollisuus, kiltteys, riittämättömyys) esiintyivät aiheistossa sen naisvaltaisuuden vuoksi. Jatkossa työuupumuksen koettuja syytekijöitä olisi hyödyllistä kartoittaa tuoden myös miesten kokemukset paremmin esiin. Lisäksi jatkossa olisi tärkeää tutkia, kuinka työuupumuksen kokemukselliset syyt rakentuvat ajallisesti, miten ne muuttuvat tai kasautuvat eri työura- ja elämäntilanteissa.

Johtopäätökset

Työuupumus aiheuttaa organisaatiotasolla mittavia kustannuksia, jotka ilmenevät niin tuottavuuden laskuna, lisääntyvinä poissaoloina kuin työntekijöiden kasvavana vaihtuvuutena. Työuupumuksella voi sen lisäksi olla vakavia seurauksia työntekijän henkilökohtaisessa elämässä. Yhteiskunnallisesta ja inhimillisestä näkökulmasta työuupumuksen ennaltaehkäisy ja koettuihin syytekijöihin vaikuttaminen on ensiarvoisen tärkeää ja tulee olla myös organisaatioiden toiminnan keskiössä.

Tämän tutkimuksen perusteella työuupumuksen ennaltaehkäisyn kohde tulee olla ensisijaisesti työhön liittyvissä tekijöissä: työn kuormittavissa sisällöllisissä tekijöissä ja työn johtamisessa. Erityisesti tulee varmistaa riittävät resurssit, riittävä tuen saanti varsinkin työuran alussa ja työtehtävien sisällön parempi yhteensovittaminen työntekijöiden vahvuudet huomioiden. Työntekijöiden mahdollisuuksien lisääminen omaa työtä koskevaan päätöksente-

koon ja kuulluksi tuleminen tukee myös työntekijän sitoutumista ja hyvinvointia. Tulosten valossa myös esihenkilön puhtaasti esihenkilötyölle käytettävän riittävän ajan mahdollistamiseen ja esihenkilöiden koulutukseen tulee kiinnittää huomiota, jotta heillä on riittävä ymmärrys työuupumuksen oireista, syistä ja ennaltaehkäisevistä toimenpiteistä.

Kiitokset

Tutkimushankkeen ”Työuupumuksen alkulähteillä” (johtaja Mäkikangas) on rahoittanut AMI-säätiö.

Lähteet

Ahola, K., & Hakanen, J. (2014). Burnout and health. Teoksessa M. Leiter, A. B. Bakker & C. Maslach (toim.), *Burnout at work: A psychological perspective* (s. 10–31). Psychology Press.

Alarcon, G. (2011). A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes. *Journal of Vocational Behavior*, 79, 549–562. doi: 10.1016/j.jvb.2011.03.007

Alarcon, G., Eschleman K. & Bowling N. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23, 244–263. doi: 10.1080/02678370903282600

Angelini, G. (2023). Big five model personality traits and job burnout: a systematic literature review. *BMC psychology*, 11, 49. doi: 10.1186/s40359-023-01056-y

Aronsson, G., Theorell, T., Grape, T., Hammarström, A., Hogstedt, C., Marteinsdottir, I., Skoog, I., Träskman-Bendz, L. & Hall, C. (2017). A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. *BMC Public Health*, 17, 264. doi: 10.1186/s12889-017-4153-7

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22, 273–285. doi:10.1037/ocp0000056

Bernier, D. (1998). A study of coping:

Successful recovery from severe burnout and other reactions to severe work-related stress. *Work & Stress*, 12, 1, 50–65. doi: 10.1080/02678379808256848

Dall’Ora, C., Ball, J., Reinius, M. & Griffiths, P. (2020). Burnout in nursing: A theoretical review. *Human Resources for Health*, 18, 41. doi: 10.1186/s12960-020-00469-9

Ding, H. & Kuvaas, B. (2022). Illegitimate tasks: A systematic literature review and agenda for future research. *Work & Stress*, 37, 397–420. doi:10.1080/02678373.2022.2148308

Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., & Kyngäs, H. (2014). Qualitative content analysis: A focus on trustworthiness. *Sage Open*, 4, 1. doi:10.1177/2158244014522633

Finlex (2002). *Työturvallisuuslaki 738/2002*. Haettu 18.9.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

Hakanen, J. & Kaltiainen, J. (2022). *Työuupumuksen arviointi Burnout Assessment Tool (BAT) -menetelmällä*. Työterveyslaitos.

Hakanen, J. (2004). *Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla*. Työterveyslaitos.

Hill, A. P. & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20, 269–288. doi: 10.1177/1088868315596286

Kelly, R.J., Hearld, L.R. (2020). Burnout and leadership style in behavioral health care: A literature review. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 47, 581–600. doi: 10.1007/s11414-019-09679-z

Kinnunen, U., Hättinen, M., Toskala, A., Männikkö, K., Pekkonen, M., Sörensen, L., Mauno, S., Aro, A., & Alen, M. (2004). Työuupumus: Arviointi, kehittyminen ja intervention vaikuttavuus. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, 350. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kinnunen, U., Mäkikangas, A., Mauno, S., De Cuyper, N., & De Witte, H. (2014). Development of perceived job insecurity across two years among Finnish university staff: Associations with employee outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19, 243–258. doi:10.1037/a0035835

- Korhonen, M. & Komulainen, K. (2023). Individualizing the burnout problem: Health professionals' discourses of burnout and recovery in the context of rehabilitation. *Health*, 27(5), 789–809. doi: 10.1177/13634593211063053
- Korhonen, M. & Rikala, S. (2020). Toipumista työtä varten: työn moraaliset järjestykset työuran katketessa mielenterveyssyistä. *Sosio-logia*, 57(3), 260–277. doi: 10.23983/sos.88970
- Leiter, M.P. & Maslach C. (2004). Areas of worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. Teoksessa P. L. Perrewe. & D. C. Ganster (toim.), *Research in Occupational Stress and Well-Being* (3. painos, s. 91–134). Elsevier, Oxford. doi: 10.1016/S1479-3555(03)03003-8
- Lindholm, P. & Mäkikangas, A. (2025). Yksinäisyyden kehityspolkujen yhteys psykososiaaliseen turvallisuusilmapiiriin ja uupumusasteeseen väsymykseen koronapandemian aikaisessa etätyössä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 62, 21–36. doi: 10.23990/sa.127213
- Marsh, E., Perez Vallejos, E., & Spence, A. (2022). The digital workplace and its dark side: An integrative review. *Computers in Human Behavior*, 128, Article 107118. doi: 10.1016/j.chb.2021.107118
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Mauno, S., Herttälampi, M., Minkkinen J., Feldt T. & Kubicek, B. (2023). Is work intensification bad for employees? A review of outcomes for employees over the last two decades. *Work & Stress*, 37, 100–125. doi: 10.1080/02678373.2022.2080778
- Mauno, S., Huhtala, M. & Kinnunen, U. (2017). Työstressin teoreettisia malleja. A. Mäkikangas, S. Mauno & T. Feldt (toim.). *Tykkää työstä: työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 73–101). PS-kustannus.
- Mauno, S., Minkkinen, J., & Shimazu, A. (2022). Do unnecessary tasks impair performance because they harm living a calling? Testing a mediation in a three-wave study. *Journal of Career Assessment*, 30(1), 94–109. doi: 10.1177/10690727211018977
- Mäkikangas, A. & Hakanen, J. (2017). Työstä hyvinvointia, mutta millaista? Työhyvinvoinnin monet kuvaajat. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno, & T. Feldt (toim.). *Tykkää työstä: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet* (s. 103–125). PS-kustannus.
- Mäkikangas, A., Leiter, M., Kinnunen, U. & Feldt, T. (2021). Profiling development of burnout over eight years: relation with job demands and resources. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30, 720–731. doi: 10.1080/1359432X.2020.1790651
- Mäkikangas, A. & Pyöriä, P. (2023). Johdanto: Koronapandemia yhteiskunnallisena vedenjakajana. Teoksessa A. Mäkikangas & P. Pyöriä (toim.), *Koronapandemia, työ ja yhteiskunta: Muuttuiko Suomi?* (s. 7–19.) Gaudeamus Oy.
- Mäkikangas, A., Sjöblom, K., Juutinen, S., & Ruohomäki, V. (2023). Työhyvinvointi etätyössä. Teoksessa A. Mäkikangas & P. Pyöriä (toim.), *Koronapandemia, työ ja yhteiskunta: Muuttuiko Suomi?* (s. 207–228). Gaudeamus Oy.
- Mäkinie, J.-P. & Mäkikangas, A. (2023). Etäjohtaminen koronapandemian aikana – työn vaatimukset yliopistossa työskentelevien esihenkilöiden kokemina. *Hallinnon tutkimus*, 42(2), 169–182. doi: 10.37450/ht.115592
- Mäkinie, J.-P., Oksanen, A., & Mäkikangas, A. (2021). Loneliness and well-being during the COVID-19 pandemic: The moderating roles of personal, social and organizational resources on perceived stress and exhaustion among Finnish university employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 7146. doi: 10.3390/ijerph18137146
- Niiniluoto, I. (2006). Kriittinen tieteellinen realismi. Teoksessa A. Kuusela & A. Niiranen (toim.), *Realismin haaste sosiaalitieteissä* (s. 36–65). Vastapaino.
- Peeters, M., De Jonge, J., Taris, T. toim. (2024). *An introduction to contemporary work psychology* (2. painos, s. 16–21). Wiley Blackwell.
- Rikala, H. (2013). *Työssä uupuvat naiset ja työuupumus*. Akateeminen väitöskirja, Acta Universitatis Tamperensis 1854. Tampereen yliopisto.

- Ryu, S. & Fan, L. (2023). The relationship between financial worries and psychological distress among U.S. adults. *Journal of Family Economy Issues*, 44(1), 16–33. doi: 10.1007/s10834-022-09820-9.
- Salminen, S. (2021). *“Back on the right track”: Rehabilitates’ and their spouses’ experiences of burnout and recovery*. Academic Dissertation, JYU Dissertations 366, Jyväskylän yliopisto.
- Salminen, S., Andreou, E., Holma, J., Pekkonen, M. & Mäkikangas, A. (2017). Narratives of burnout and recovery from an agency perspective: A two-year longitudinal study. *Burnout Research*, 7, 1–9. doi: 10.1016/j.burn.2017.08.001
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L. & de Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PloS ONE*, 12(10), e0185781. doi: 10.1371/journal.pone.0185781
- Schaufeli, W., Desart, S. & De Witte, H. (2020). The burnout assessment tool (BAT) – development, validity and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 9495. doi: 10.3390/ijerph17249495
- Semmer, N. K., Jacobshagen, N., Meier, L. L., & Elfering, A. (2007). Occupational stress research: The “Stress-As-Offense-to-Self” perspective. Teoksessa J. Houdmont & S. McIntyre (toim.), *Occupational health psychology: European perspectives on research, education and practice* (Vol. 2, s. 43–60). Castelo da Maia: ISMAI.
- Sibeoni, J., Bellon-Champel, L., Mousty, A., Manolios, E., Verneuil, L. & Revah-Levy, A. (2019). Physicians’ perspectives about burnout: a systematic review and metasynthesis. *Journal of General Internal Medicine*, 34, 1578–1590. doi: 10.1007/s11606-019-05062-y
- Sibeoni, J., Bellon-Champel, L., Verneuil, L., Siaugues, C., Revah-Levy, A., & Farges, O. (2021). Workplace environment around physicians’ burnout: A qualitative study in French hospitals. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(7), 521. doi: 10.5271/sjweh.3977
- Siltala, H., Mäkikangas, A., Hättinen, M., Kinnunen, U., & Pekkonen, M. (2016). Työuupumuksesta toipumisen yksilölliset polut: Monimenetelmällinen tapaustutkimus kuntoutusinterventtion pitkäaikaisvaikutuksesta. *Kuntoutus*, 39, 4–16.
- Sjöblom, K., Mäkinen, J.-P., & Mäkikangas, A. (2022). “I was given three marks and told to buy a Porsche” - Supervisors’ experiences of leading psychosocial safety climate and team psychological safety in a remote academic setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12016. doi:10.3390/ijerph191912016
- Suutala, S., Kaltiainen, J. & Hakanen, J. (2024). *Miten Suomi voi? -tutkimus: Työhyvinvoinnin kehittyminen kesästä 2021 loppuvuoteen 2023*. Työterveyslaitos.
- Tafvelin, S., Nielsen, K., von Thiele Schwarz, U. & Stenling, A. (2019). Leading well is a matter of resources: Leader vigour and peer support augments the relationship between transformational leadership and burnout. *Work & Stress*, 33, 156–172. doi: 10.1080/02678373.2018.1513961
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Valtioneuvosto (2023). *Hallitusohjelma, 2023: Vahva ja välittävä Suomi: Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023*. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58. Haettu 19.9.2024 osoitteesta <https://valtioneuvosto.fi/hallitukset/hallitusohjelma>
- World Health Organization (2019). Burnout an “occupational phenomenon”. Haettu 19.9.2024 osoitteesta <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Xanthopoulou, D. & Mäkikangas, A. (2024). Personal resources at work. Teoksessa M. C. W. Peeters, J. de Jonge & T.W. Taris (toim.) *An introduction to contemporary work psychology* (2. painos, s. 255–276). Wiley.

Perceived antecedents of burnout: Experiences of burnt-out individuals

The study investigated the experiences of individuals suffering from burnout, focusing on their own perceptions of the causes of burnout. The topic is significant due to changes in working life and the increasing prevalence of burnout. The study was conducted by interviewing individuals suffering from severe burnout symptoms based on self-assessment ($N = 25$) between October 2023 and January 2024. The interview data were analyzed using content analysis, revealing five main categories of perceived antecedents: leadership, job tasks, work community, individual factors, and non-work-related factors. Work-related factors were highlighted in the participants' experiences as antecedents of burnout. These included excessive workload, limited job autonomy, unclear job roles, or lack of support, all of which are well-established contributing factors in the existing burnout literature. Additionally, new factors such as illegitimate tasks, job insecurity, constant changes, challenges posed by remote work, and poor onboarding practices, were highlighted. Individual factors, such as vulnerability and perfectionism, were also emphasized. Non-work-related factors included concerns about personal relationships and the general state of the world. Our interview study highlights both well-established and emerging contributing causes of burnout relevant to the current times. Special attention should be paid to good leadership and job task-related factors in burnout prevention.

Keywords: burnout, job demands, interview study, content analysis

Kirjoittajat / Authors

Monika Snellman, PsM , Väitöskirjatutkija, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Työelämän tutkimuskeskus, Tampereen yliopisto

Saija Mauno, PsT, dosentti, Professori, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Psykologia, Tampereen yliopisto

Tittalotta Tuominen, YTM, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Sosiaalipsykologia, Tampereen yliopisto

Riitta Sauni, LT, dosentti, Professori, Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta, Tampereen yliopisto

Jaana-Piia Mäkinen, VTT, dosentti, Yliopistonlehtori, Valtiotieteellinen tiedekunta, Sosiaalipsykologia, Helsingin yliopisto / Yliopisto-opettaja, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Psykologia, Tampereen yliopisto

Anne Mäkikangas, PsT, dosentti, Professori, Työelämän tutkimuskeskuksen johtaja , Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Työelämän tutkimuskeskus, Tampereen yliopisto

Stela Salminen, PsT, Tutkijatohtori, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Työelämän tutkimuskeskus, Tampereen yliopisto

Lähetetty arvioitavaksi: 29.9.2024
Hyväksytty julkaistavaksi: 30.9.2025



Sateenkaarinuorten kokemukset kohtaamisista mielenterveyden ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa cisheteronormatiivisuuden näkökulmasta

Päivi Berg, Minna Laiti, Kaisa Marttila, Ainara Ossa, & Satu Venäläinen

Tarkastelemme artikkelissa sateenkaarinuorten kokemuksia kohtaamisistaan mielenterveyden ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Aineisto muodostuu 15–29-vuotiaiden sateenkaarinuorten (N=17) laadullisista fokusryhmä- ja yksilöhaastattelusta, joita analysoimme refleksiivisen temaattisen analyysin keinoin. Analyysi tuotti kaksi teemaa: Ongelmalliset kohtaamiset ja onnistuneet kohtaamiset ammattilaisten kanssa. Ongelmallisissa kohtaamisissa keskeistä oli cisheteronormatiivisuus, joka ilmeni kohtaamattomuuden tunteena, ammattilaisten osaamattomuutena kuulla sateenkaarinuorta sekä nuoren vastuuttamisena kouluttaa ammatilaisia sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta. Nuoret kokivat näissä kohtaamisissa vähemmistöstressiä ja siihen liittyvää pelkoa syrjinnästä tai epäasiallisesta kohtelusta, itsemääräämisoikeutensa menettämistä sekä epäluottamusta ammatilaisia kohtaan. Onnistuneiden kohtaamisten keskeisenä osana nähtiin inklusiivisuus, joka näkyi nuorten kuvauksissa ammatilaiden vastuunkantona osaamisestaan, sateenkaarevuuden näkyvänä huomiointina, jaettuna vertaisuutena ja moninaisuuden koulutuksen tärkeytenä. Inklusiivisuuden voidaan nähdä näin ollen olevan keskeinen edellytys luottamuksellisuuden rakentumiseen sateenkaarinuorten ja ammatilaiden välillä. Tulokset syventävät ymmärrystä sateenkaarinuorten kokemuksista mielenterveyspalveluissa. Sateenkaarinuorten mielenterveyden tukemisen kannalta on keskeistä, että mielenterveyspalveluiden kehittämisessä ja ammatilaiden koulutuksessa huomioidaan sateenkaarinuorten erityistarpeet ja heidän palvelukokemuksiinsa heijastuva vähemmistöstressi.

Avainsanat: ammatilliset, mielenterveys, sateenkaarinuoret, sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus

Johdanto

Mielenterveysongelmia kokevien nuorten suhde yhteiskuntaan muodostuu merkittävällä tavalla palvelukohtaamisten ja -kokemusten kautta. Vähemmistöihin kuuluvilla nuorilla nämä kokemukset saattavat usein olla negatiivisia. Vuoden 2022 Nuorisobarometriin vastanneista, mielenterveys- ja päihdeongelmiin hoitoa hakeneista 15–29-vuotiaista nuorista yli puolet kertoi kuuluvansa ainakin yhteen barometrissa listattuun vähemmistöön. (Suurpää, Huhta & Pitkänen, 2023.) Lähes joka viides vuoden 2021 Nuorisobarometriin (Myllyniemi & Kiilakoski, 2021) vastanneista nuorista, jotka kokivat kuuluvansa useampaan vähemmistöön etnisen taustan, aatteellisen vakaumuksen tai mielihyönte, uskonnollisen vakaumuksen, seksuaalisen suuntautumisen, sukupuoli-identiteetin, vammaisuuden, pitkäaikaissairaudesta tai jonkin muun seikan perusteella, oli kokenut palvelussa ennakkoluuloja tai syrjintää. Koettu syrjintä oli moninkertaista verrattuna nuoriin, jotka eivät kokeneet kuuluvansa mihinkään vähemmistöön.

Analysoimme tässä artikkelissa, millaisia näkemyksiä ja kokemuksia sateenkaarinuorilla on kohtaamisistaan mielenterveyspalveluiden ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, ja millainen kuva ammattilaisten valmiuksista kohdata sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuutta heidän kuvauksistaan välittyy. Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuutta kuvaavien käsitteiden kirjo on kytköksissä historialliseen, ajalliseen ja kulttuuriseen kontekstiin, ja määrittelyt voivat vaihdella eri tieteenaloilla. Tätä moninaisuutta kuvataan esimerkiksi termeillä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt, sateenkaari-ihmiset, LHBTIQA+^{*}-ihmiset (eri kirjainjärjestyksillä ja -yhdistelmillä) tai queer-ihmiset. (Söderström, 2024; Aarnio, Lahti, Kerppola & Moring, 2020.) Tässä artikkelissa puhumme sateenkaarinuorista. Termillä viittaamme lesboihin, homoihin, bi- tai panseksuaaleihin, aseksuaaleihin, transnuoriin, muunsukupuolisiin, intersukupuolisiin, sukupuolet-

tomiin, queereihin identifioituviin nuoriin sekä nuoriin, joiden olemisen tapa muilla tavoin kyseenalaistaa seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liitettyjä normeja (Taavetti, Alanko, Hästbacka, Lehtonen, & Palojärvi, 2020).

Vaikka käyttämämme sateenkaarinuori-käsitteen voidaan nähdä sulkevan sisäänsä useita erilaisia identifikaatioita sekä ihmisiä, joiden kohtaama marginalisointi ja syrjintä voi olla varsin erilaista, yhteistä näille nuorille on se, etteivät he mahdu yhteiskunnan hetero- ja sukupuolinnormeihin. Olemme tietoisia siitä, ettei käsitteeseen liity vastaavia poliittisia vastarinnan ulottuvuuksia kuin esimerkiksi queeriin (esim. Söderström 2024, 11; Aarnio ym., 2020, 11). Pyrimme välttämään vähemmistöretoriikkaa, jossa heteroseksuaalisiin ja cissukupuolisiin^{**} nuoriin viitataan enemmistönä. Sukupuolivähemmistön käsitettä käytämme kuitenkin ajoittain puhuttaessa sukupuoleltaan moninaisista ihmisistä, koska käytössä ei toistaiseksi ole yhtä, selkeää ja kaikenkattavaa käsitettä. (Aarnio ym. 2020.)

Sateenkaarinuorilla on maailmanlaajuisesti havaittu muita nuoria enemmän huolia terveydentilastaan. Lisäksi heillä on esimerkiksi muita nuoria korkeampi riski sairastua erilaisiin mielenterveyden sairauksiin (Cohn, Casazza & Cottrell, 2018; Poteat & Stahlman, 2020) ja erityisesti transnuorilla esiintyy muita nuoria enemmän ahdistuneisuutta ja itsetuhoisia ajatuksia (Peterson, Matthews, Copps-Smith & Conard, 2017). Lisäksi sateenkaarinuoret kokevat muita nuoria useammin yksinäisyyttä, ulkopuolisuutta ja kiusatuksi tulemistä (Earnshaw ym. 2020; Pampati ym., 2020; Reisner ym., 2020). Edellä kuvattujen sateenkaarinuorten elämään vaikuttavien haasteiden taustalla ovat esimerkiksi moninaiset kokemukset syrjinnästä. Nämä tuottavat syrjivien asenteiden ohella vähemmistöstressiä (Green & Dorison, 2022; Lehtonen, Majlander, Sares-Jäske, Jehkoi & Luopa, 2024), jota kuvaamme tarkemmin aluvuossa 1.2.

^{*}Lyhenteen kirjaimet viittaavat lesboihin, homoihin, biseksuaaleihin, transihmisiin, intersukupuolisiin, queereihin ja aseksuaaleihin ja muihin sateenkaari-ihmisiin.

^{**}Sukupuoli vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta.

Kouluterveyskyselyssä vuosina 2019–2023 kerättyjen väestötasojen seurantatietojen (Lehtonen ym., 2024) mukaan sateenkaarinuorten kokemus osallisuudesta oli kaikilla mittareilla heikompina kuin muiden nuorten. Osallisuudella tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta vaikuttaa itselle keskeisiin toimintoihin, palveluihin ja yhteisiin asioihin (Isola ym., 2017, 5). Kouluterveyskyselyyn vastanneet sukupuolivähemmistöihin kuuluvat ja ei-heteroseksuaaliset nuoret kokivat muita nuoria harvemmin, että heillä on mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltään painavista asioista. Siinä missä vuonna 2023 muista nuorista 70–72 prosenttia koki saavansa apua silloin, kun sitä todella tarvitsee, sukupuolivähemmistöihin kuuluvista 8. ja 9. luokan oppilaista näin koki 47 prosenttia ja ei-heteroseksuaalisista nuorista 52 prosenttia. (Lehtonen ym., 2024.) Sateenkaarinuorten terveyden ja hyvinvoinnin heikompina tila asettaa heidät yhteiskunnallisesti eriarvoiseen asemaan, jonka muuttaminen edellyttää esimerkiksi terveydenhuollon palveluiden rakentamista sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuden huomioivalle tietämykselle.

Sateenkaarinuorista on Suomessa tehty laadullista tutkimusta koulussa (esim. Lehtonen, 2003; 2014; Berg & Kokkonen, 2021), Setan etsivän koulutustyön kontekstissa (Lehtonen, 2017), työelämässä (esim. Lehtonen, 2004) sekä tarkastellen heidän hyvinvointiaan elämän eri osa-alueilla (Taavetti, 2015; Taavetti ym., 2020). Sateenkaarinuorten kokemuksia mielen-terveyspalveluista tai palveluiden vastaavuudesta heidän tarpeisiinsa ei kuitenkaan ole Suomessa tutkittu. Kansainvälisellä tasolla tutkimusta on tehty jonkin verran. Esimerkiksi McDermottin ja kumppaneiden (2024) tutkimus osoitti, että sateenkaarinuoret eivät helposti käytä mielen-terveyspalveluiden aiempien huonojen kokemusten vuoksi. Fraserin, Bradyn ja Wilsonin (2022) tutkimus toi samansuuntaisesti esiin, että sateenkaarinuoret ovat usein huolissaan syrjinnästä ja mielen-terveyden ammattilaisten tiedon puutteesta sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta.

Pyrimme tutkimuksellamme vastaamaan omalta osaltamme tutkimustiedon aukkoon suomalaisista sateenkaarinuorista mielen-terveyspalveluiden asiakkaina, ja täydentämään

kansainvälisen tutkimuksen tuottamaa tietoa. Mielen-terveyspalveluilla tarkoitamme opiskeluhuoltoa ja opiskeluterveydenhuoltoa, terveysasemia, transpoliklinikoita sekä yksityisiä terveyspalveluita tai ammatinharjoittajia, joiden taholta nuoret hakevat apua myös mielen-terveyteen.

Ammattilaisten valmiudet kohdata sateenkaarinuoria

Terveydenhuollon, mukaan lukien mielen-terveyspalvelut, ammattilaisten toimintaa säännellään laein ja asetuksin, joilla pyritään turvaamaan asiakkaiden oikeudet ja hyvinvointi. Potilaslain mukaan ketään ei saa kohdella ihmisarvoa loukaten, ja yksilölliset tarpeet on huomioitava (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785 § 3). Ammattilaisten, kuten psykologien, lääkäreiden ja hoitajien, tulee kohdata asiakas kokonaisvaltaisesti, mikä edellyttää myös sukupuolen ja seksuaalisuuden huomioimista osana identiteettiä (Törölä, 2022). Tasa-arvolain mukaan viranomaisten on ehkäistävä sukupuoleen, sukupuoli-identiteettiin ja sukupuolen ilmaisuun perustuvaa syrjintää, joka voi olla suoraa tai epäsuoraa (Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta 1986/609 § 1, § 6 c, § 7). Yhdenvertaisuuslaki puolestaan kieltää kaikenlaisen syrjinnän esimerkiksi alkuperän, vammaisuuden tai seksuaalisen suuntautumisen perusteella (Yhdenvertaisuuslaki 2014/1325 § 8, § 13). Ammattitaitoon kuuluu kaikkien asiakkaiden, niin sukupuoleltaan ja seksuaalisuudeltaan moninaisten kuin heteroseksuaalisten, cissukupuolisten ja/tai binäärisesti itsensä määrittelevien, yhdenvertainen ja kunnioittava kohtaaminen. Asiakasta ei saa asettaa eriarvoiseen asemaan sukupuoli-identiteetin, sukupuolen ilmaisun tai seksuaalisen suuntautumisen perusteella, vaikka käytäntö vaikuttaisi neutraalilta (Tasa-arvolaki 1986/609; Yhdenvertaisuuslaki 2014/1325 § 13).

Suomessa on toteutettu joitakin tutkimuksia ja selvityksiä nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten valmiuksista kohdata sateenkaarinuoria. Hästbackan ja Sirénin (2017) mielen-terveys- ja päihdetyön ammattilaisten valmiuksiin keskittyvässä selvityksessä todettiin, että mielen-terveys- ja päihdetyössä on edelleen

kehitettävää moninaisuuden ja sateenkaarinuorten kohtaamisen näkökulmista. Vaikka ammattilaiset pitivät sukupuolen ja seksuaalisen moninaisuuden huomioimista tärkeänä, käytännöt vaihtelivat ja selkeitä linjauksia puuttui. Vain kolmasosalla vastaajista oli aiheeseen liittyvää koulutusta, ja moni oli hankkinut lisätietoa oma-aloitteisesti.

Laitin ja kollegoiden (2022) haastattelututkimuksessa kartoitettiin yläkoulussa työskentelevien kouluterveydenhoitajien näkemyksiä sateenkaarinuorten tukemisesta ja kohtaamisesta työssään. Terveystenhoitajat pitivät sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuutta normaalina osana nuoruutta ja korostivat sateenkaarinuorten oikeutta yhdenvertaiseen tukeen ja tietoon. Kuten Hästbackan ja Sirénin (2017) selvityksessä, myös tässä tutkimuksessa nousivat esiin koulutuksen puutteet: sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuutta käsiteltiin opinnoissa vähän tai ei lainkaan, ja täydennyskoulutusta oli niukasti. Terveystenhoitajat kaipaivatkin tutkittuun tietoon perustuvaa materiaalia moninaisuudesta työnsä tueksi, sillä terveydenhuollon ammattilaisten toteuttaman hoitotyön tulee perustua tutkimusnäyttöön. (Laiti ym., 2022).

Suomalaisten terveydenhuollon ammattilaisten koulutusta sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuteen liittyvien teemojen osalta on tutkittu vähän. Hästbackan ja Sirénin (2017) sekä Laitin ja kollegoiden (2022) tuloksia ammattilaisten puutteellisesta koulutuksesta tukee hiljattain julkaistu tutkimus hoitotyön koulutusohjelmien sateenkaari-ihmisiin liittyvistä sisällöistä ja opetuksen toteuttamisesta (Tiainen, Roos & Kylmä, 2024). Tiainen, Roos ja Kylmä (2024) toteavat tutkimuksessaan, että hoitotyön koulutusohjelmissa ja opetuksessa käsitellään edelleen heikosti sateenkaari-ihmisiä sekä heidän terveyttään. Tiainen ja kollegat suosittelevat hoitotyön ammattilaisten koulutusohjelmiin sisällytettäväksi selkeitä rakenteita sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuutta käsittelevän opetuksen toteuttamiseksi.

Terveydenhuollon palveluissa ja koulutuksessa vaikuttaisikin olevan merkittäviä puutteita seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuut-

ta koskevassa tiedossa ja osaamisessa. Nämä puutteet asettuvat ristiriitaan terveydenhuollon ammattilaisten velvollisuuksia määrittelevien lakien kanssa, joiden mukaisesti jokaisella on oikeus saada omaa terveyttä ja hyvinvointia tukevaa tietoa ja palveluita sekä tulla kohdataksi kunnioittavasti, ilman pelkoa syrjinnästä. Sateenkaari-ihmisyyteen liittyvän tiedon ja osaamisen puute on todettu myös kansainvälisessä terveydenhuollon tutkimuksessa (ks. esim. Bonvicini 2017; Laiti, Pakarinen, Parisod, Salanterä & Sariola, 2019). Kyse on siten globaalin tason puutteista.

Aikaisempi tutkimus on antanut viitteitä siitä, että LHBTQ+-myönteinen psykoterapiakoulutus voi merkittävästi parantaa terapeuttien valmiuksia kohdata sateenkaarinuoria. Pepping, Lyons ja Morris (2018) havaitsivat, että LHBT-myönteisen psykoterapian koulutusprotokolla lisäsi terapeutin tietoja ja taitoja sekä vähensi homo- ja transnegatiivisuutta, riippumatta terapeutin taustatekijöistä. Myös Shumilinan (2022) vertailuryhmiä käyttänyt tutkimus osoitti, että LHBTQ+-asiakkaisiin liittyvä koulutus ja kokemus paransivat terapeuttien itsearvioituja valmiuksia, erityisesti kun koulutus sisälsi tietoa vähemmistöstressistä ja erityisistä mielenterveystarpeista.

Ammattilaiset sosiaali- ja terveydenhuollossa ovat keskeisessä roolissa lasten ja nuorten mielenterveyden tukemisessa. Kehittämällä palveluiden yhdenvertaisia toimintatapoja voidaan parantaa sateenkaarilasten ja -nuorten mielenterveyttä. Tämä on linjassa tämänhetkisen laajemman yhteiskunnallisen tavoitteen kanssa lasten ja nuorten osallisuuden ja yhdenvertaisuuden edistämisestä eri palvelusektoreilla (Valtioneuvosto, 2023). Tämän vuoksi on tärkeää tuottaa tietoa näiden palveluiden ja ammattilaisten valmiuksista kohdata sateenkaarinuoria ja ymmärtää heidän tarpeitaan. Tutkimuksemme vastaa tähän tarpeeseen tarkastelemalla näitä valmiuksia sateenkaarinuorten kokemuksista käsin. Seuraavassa alaluvussa kuvaamme tutkimuksemme teoreettista viitekehystä. Tämän jälkeen avaamme aineistoa, jonka avulla olemme jäljittäneet kokemuksia.

Teoreettinen viitekehys ja tutkimuskysymykset

Teoreettisesti työtämme ohjaa heteronormatiivisuuden ja cisheteronormatiivisuuden käsitteellistäminen. Heteronormatiivisuudella tarkoitetaan heteroseksuaalisuuden asettamista normiksi ja siten ei-heterouden marginalisointia (Warner, 1991). Se sisältää myös normatiivisia käsityksiä sukupuolesta: nainen ja mies nähdään toisiaan täydentävinä vastakkaisina sukupuolina. Heteronormatiivisuus olettaa, että kaikki ovat heteroseksuaaleja, mikä puolestaan legitimoii homofobiaa ja heteroseksismiä sekä syrjii ei-heteroutta sosiaalisissa suhteissa ja rakenteissa (Robinson 2016). Heteronormatiivisuus on siis ”kaikkialla” ja sisäistyy. Kuten Butler (1990) on todennut, ei-heteroseksuaalisuuden merkitykset tuotetaan sosiaalisesti suhteessa heteronormatiivisuuteen. Nämä merkitykset ja marginaalisuuspositiot eivät siis suoraviivaisesti kirjoitu kehoihin - niitä myös muokataan uudelleen ja vastustetaan, jolloin ne tuottavat vaihtoehtoisia olemisen tapoja. Vaikka ihmiset altistuvat laajasti heteronormatiivisuudelle, se ei tarkoita, ettei heteroseksuaalisuudelle olisi olemassa muita vaihtoehtoja.

Queer-teoriasta kumpuava cisheteronormatiividen käsite mahdollistaa sen hahmottamisen, miten kehot tulevat ymmärrettäviksi vain suhteutettuna normeihin, jotka suosivat idealisoitua valkoista, cisheteroseksuaalista, keskiluokkaista, nuorta ja toimintakykyistä kehoa (Riggs & Treharne, 2017.) Cisheteronormatiivisuus esimerkiksi mitätöi yksilöiden käsitykset omasta kehostaan ja sukupuoli-identiteetistään (Riggs, Ansara, & Treharne, 2015).

Täydennämme analyysissämme edellä mainittua teoreettista viitekehystä vähemmistöstressin käsitteellä. Tämä mahdollistaa yksilöllisten kokemusten tarkastelun suhteessa sosiaalisesti tuotettuihin normeihin, ja kytkee siten yhteen osallistujiemme kuvaamia kokemuksia ja yhteiskunnallisia eriarvoisuuksia ja niitä tuottavia käytäntöjä ja käsitystapoja. Vähemmistöstressi on Meyerin (2003) kehittämä teoria, jolla selitetään muun muassa terveyseroja sateenkaari-ihmisten ja muun väestön välillä. Vähemmistöstressi on kroonista, melko

muuttumattomista sosiaalisista ja rakenteellisista olosuhteista johtuvaa kuormitusta, jonka syyt juontavat yhteiskunnan heteroseksuaalisuuteen ja cissukupuolisuuteen liittyvistä normeista. Sen osatekijöitä ovat syrjintä, syrjinnän pelko, vähemmistöaseman salaaminen ja sisäistetty itsesyrjintä (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021). Nämä stressitekijät voivat kasautua ja johtaa heikompaan mielenterveyteen ja hyvinvointiin, mikäli suojaavia tekijöitä ei ole riittävästi.

Analyysimme vastaa seuraaviin tutkimuskysymyksiin: 1) miten sateenkaarinuoret kuvaavat kohtaamisiaan mielenterveyden ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, 2) millä tavoin cisheteronormatiivisuus jäsentää heidän kohtaamisiaan ja niiden kautta muodostuvia kokemuksia sekä 3) millaisten tekijöiden varaan nuoret kuvaavat onnistuneiden palvelukokemusten rakentuvan?

Aineisto ja menetelmät

Aineistomme on tuotettu osana Strategisen tutkimuksen neuvoston rahoittamaa IMAGINE-tutkimuskonsortion Nuorten osallisuus ja yhdenvertaisuus psykososiaalisissa menetelmissä-tutkimushanketta. Hankkeessa tarkastellaan nuorten osallisuutta ja yhdenvertaisuutta psykososiaalisissa menetelmissä useiden erilaisten laadullisten aineistojen kautta. Tässä artikkelissa käyttämämme aineisto koostuu 17 sateenkaarevaksi itsensä identifioineen nuoren neljästä fokusryhmä- ja kahdesta yksilöhaastattelusta. Nuoret ovat iältään 15–29-vuotiaita ja eri puolilta Suomea. Nuorista kaksi on toiminut fokusryhmien fasilitaattoreina, mutta myös osallistunut niiden keskusteluihin. Fokusryhmät suunniteltiin siten, että fasilitaattorit edustaisivat iältään sekä sateenkaarinuoriksi identifioitumisen osalta samaa ryhmää kuin muut osallistujat. Vertaisvetoisella asetelmalla pyrimme varmistamaan, että ilmapiiri fokusryhmissä muodostuisi luottamukselliseksi ja turvalliseksi. Fasilitaattorit perehdytettiin tehtävään hankkeessamme, lisäksi heillä oli omien opintojensa kartuttamaa tietoa ja kokemusta laadullisen tutkimuksen tekemisestä. Tutkimusryhmämme kehitti heidän kanssaan tark-

kaan suunnitellut toimintatavat fokusryhmissä, huomioiden aiheen sensitiivisyyden.

Tutkimushanke kävi läpi eettisen ennakkoarvioinnin ennen aineistonkeruun aloittamista Helsingin yliopiston ihmistieteiden sekä lääketieteen toimikunnissa. Sateenkaareviksi itsensä identifioivia nuoria tavoiteltiin fokusryhmähaastatteluihin Setan paikallisten jäsenjärjestöjen nuorten toiminnan, sateenkaarevien opiskelijajärjestöjen ja -verkostojen sekä tutkijaverkostojen kautta. Tutkimuskutsussa kerrottiin kiinnostuksesta kuulla sateenkaarinuorten mahdollisista kokemuksista ja ajatuksista matalan kynnyksen mielenterveyspalveluista sekä mielenterveydestä yleisemmälläkin tasolla esimerkiksi yhdenvertaisuuden näkökulmasta. Näin ollen osallistujiksi on valikoitunut sateenkaarinuoria, jotka ovat olleet motivoituneita keskustelemaan näistä teemoista ja joilla on mahdollisesti aihepiiristä omakohtaisia kokemuksia. Fasilitaattorit lähettivät yhteyttä ottaneille nuorille etukäteen tutkimustiedotteen ja suostumuslomakkeen.

Haastattelut suoritettiin nuorten toiveiden mukaan kasvokkain eri kirjastoista varatuissa kokoustiloissa, Teams-yhteydellä tai hybridinä, jolloin osa osallistujista oli paikan päällä ja osa Teamsissa. Teamsilla toteutetuissa haastatteluissa osallistujien suullinen suostumus nauhoitettiin. Mukaillen Finea, Torrea, Oswaldia ja Avorya (2021) osallistujien taustatiedot kerättiin pyytäen anonymisti identifioimaan itsensä vapaasti yhdellä tai useammalla sanalla verkkolomakkeella tai paperilapulla. Sukupuolen ja seksuaalisuuden osalta osallistajat käyttivät ilmaisia queer (5), (cis-)nainen (3), ei-binäärinen (2), sateenkaareva (2), muunsukupuolinen (2), trans (2), lesbo (2), transmaskuliininen (1), monisuhteinen (1), panseksuaali (1), homo (1), sukupuoltaan pohtiva (1). Muita käytettyjä määrittelyjä olivat autistinen, suomalainen, taiteilija, aktivisti sekä erilaiset luonteenpiirteisiin liittyvät määreet kuten esimerkiksi sosiaalinen tai aktiivinen. Anonyymin identifioinnin ohella muutamat toivat fokusryhmässä esiin kokemuksiaan rasismista ja/tai neuroepätyypillisyydestään. Anonyymi identifiointi oli vapaaehtoista, joten kaikkien osallistujien osalta ei ole tarkempaa tietoa kuin identifioituminen sateenkaarevaksi.

Osallistajat identifioivat itsensä moninlaisilla tavoilla, emmekä tavoita anonyymilla ja vapaalla määrittelytavalla heidän kaikkia positioitaan. Koska haastattelukutsussa painotettiin sateenkaarevuutta, siihen liittyvät jaetut kokemukset painottuvat fokusryhmien keskusteluissa. Fokusryhmissä tuli esiin etenkin sateenkaarevuuden ja neuroepätyypillisyyden risteämisiä, mutta ne eivät useinkaan liittyneet keskusteluun tässä käsittelemiemme ammattilaisten onnistuneiden tai ongelmallisten kohtaamisten kanssa. Haastattelut kestivät 45 minuutista 2 tuntiin ja 5 minuuttiin. Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja anonymisoitiin. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 132 sivua (Times New Roman, fonttikoko 11, riviväli 1,15).

Fokusryhmä- ja yksilöhaastattelut olivat puolistrukturoituja ja niissä lähdettiin liikkeelle kysymyksillä, ovatko mielenterveyteen liittyvät asiat osallistujille tuttuja ja puhutaanko niistä esimerkiksi koulussa ja kaveripiirissä. Tämän jälkeen osallistujille esiteltiin jompikumpi hankkeessa tarkastelluista interventioista* ja keskusteltiin osallistujien ajatuksista näistä sekä siitä, millaiset asiat olisivat tärkeitä nuorten mielestä ylipäätään huomioida mielenterveysinterventioissa. Lisäksi osallistujia kannustettiin keskustelemaan kysymyksistä, voisivat kaikki nuoret saada yhtä lailla Suomessa apua mielenterveyteen liittyviin oireisiin ja vaikuttavatko avun hakemiseen tai saamiseen esimerkiksi asenteet tai pelko homofobiasta.

*Nuorten vuorovaikutusohjanta (engl. Interpersonal Counselling for Adolescents) on opiskeluhuollossa ja mielenterveyspalveluissa käytettävä menetelmä lievän ja keskivaikean masennusoireilun ehkäisyyn ja hoitoon, jossa nuori tapaa esim. terveydenhoitajan kuusi kertaa keskittyen ihmissuhteisiin ja elämäntapahtumiin. Ryhmät kuntoon (engl. Groups for health) on Australiassa kehitetty (Haslam ym. 2021) ja Suomessa Helsingin yliopistossa pilotoitu, sosiaaliseen identiteettiin perustuva viiden tapaamisen ryhmämuotoinen interventio, joka tähtää opiskelijoiden yksinäisyyden vähentämiseen ja yhteenkuuluvuuden vahvistamiseen. Ryhmiä ohjaavat menetelmään koulutetut psykologian opiskelijat. Molempia tarkastellaan hankkeessamme osallisuuden ja yhdenvertaisuuden näkökulmista. Aineistomme sateenkaarinuoret eivät osallistuneet interventioihin, vaan arvioivat niitä osana haastattelua esitetyn materiaalin pohjalta.

Analyysimenetelmänä käytämme refleksiivistä temaattista analyysia (Braun & Clarke, 2006; 2022). Menetelmän avulla muodostetaan, analysoidaan ja tulkitaan erilaisia säännönmukaisuuksia aineistossa, joista koodaamisen ja kategorisoimisen kautta muodostetaan teemoja. Menetelmä sisältää kuusi vaihetta, joiden välillä prosessissa liikutaan joustavasti: 1) tutustuminen aineistoon, 2) aineiston koodaaminen, 3) alustavien teemojen luominen, 4) teemojen jatkokehittäminen, 5) teemojen lopullinen määrittely, tarkastelu ja nimeäminen sekä 6) raportointi.

Refleksiivinen temaattinen analyysi painottaa tutkijoiden lähtökohtien aktiivista, refleksiivistä tarkastelua osana tehtyjä tulkintoja. Tällöin tulkintojen subjektiivisuutta eli sitä, että tutkijat ammentavat tietoisesti omasta tietopohjastaan aineistoja analysoidessaan, pidetään erityisenä voimavarana eikä niinkään tulkintoja mahdollisesti vääristävänä tekijänä. (Braun & Clarke, 2022; ks. myös Berger, 2015.) Näimme analyysimenetelmän erityisen sopivana tarkoituksiimme juuri tämän vuoksi: kun pyrkimyksenä on tuottaa tietoa haavoittuvassa asemassa olevasta ryhmästä, on erityisen tärkeää, että tutkijat pyrkivät aktiivisesti tunnistamaan tulkintojensa lähtökohtia ja mahdollisia seurauksia tutkittavalle ryhmälle.

Tulkintaamme jäsentävät useat osallistujiin ja aiheeseen yhdistävät sekä erottavat tekijät. Ammennamme taustaltamme monitieteisesti sosiaalipsykologiasta, hoitotieteestä ja yhteiskuntapolitiikasta. Meitä yhdistää laadullinen sukupuolen- ja nuorisotutkimuksellinen tutkimusote sekä orientoituminen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskysymyksiin. Osa meistä on lähempänä tutkimukseen osallistuneiden nuorten ikää ja osa selkeästi eri sukupolvea. Tutkijoina edustamme moninaisia ja risteäviä identiteettejä, joiden pohjalta tarkastelemme tutkimuksen tematiikkaa ja sateenkaarevuutta moniulotteisesti (Berger, 2015). Olemme tutustuneet aineistoon lukemalla litteraatteja ja keskustelemalla aineistohavainnoistamme aluksi yhdessä. Keskustelimme prosessin aikana koodeista, tarvittaessa lisäsimme koodeja sekä luimme toistemme koodauksia.

Keskitymme tässä artikkelissa analyysissa muodostamiimme teemoihin, jotka kuvastavat

sateenkaarinuorten kokemuksia kohtaamisista ammattilaisten kanssa opiskeluhuollossa, opiskeluterveydenhuollossa, mielenterveyspalveluissa sekä terveydenhuollossa yleensä (esim. terveysasemalla). Analyysin ulkopuolelle rajasimme yleisen puheen sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmästä Suomessa. Muodostimme analyysimme pohjalta kaksi teemaa: Ongelmalliset kohtaamiset ammattilaisten kanssa ja onnistuneet kohtaamiset ammattilaisten kanssa. Näistä ensimmäinen teema sisältää kolme alateemaa ja toinen neljä alateemaa. Kuvio 1 (ks. s.55) kokoaa yhteen muodostamamme teemat ja alateemat. Kuvaamme kutakin teemaa ja alateemaa tarkemmin seuraavissa analyysiluvuissa.

Ongelmalliset kohtaamiset ammattilaisten kanssa

Kaikissa sateenkaarinuorten haastatteluissa tuli esiin kohtaamisia opiskeluhuollon kouluterveydenhoitajan, lääkärin, psykologin, ja/tai koulukuraattorin kanssa, jotka oli koettu ongelmallisina. Ammatillisissa oppilaitoksissa tai korkeakouluissa opiskelleet sateenkaarinuoret kertoivat myös ongelmallisista kohtaamisista opiskeluterveydenhuollon hoitajien sekä yleislääkärin ja/tai psykiatrien kanssa. Useat nuorista kertoivat tapaamisistaan psykoterapeuttien ja psykiatrien sairaanhoitajien kanssa. Lisäksi puhuttiin kohtaamisista terveysasemien hoitajien ja lääkärin kanssa sekä transpoliklinikoilla. Nuoret kokivat näissä kohtaamisissa vähemmistöstressiä, itsemääräämisoikeutensa menettämistä sekä epäluottamusta ammattilaisia kohtaan.

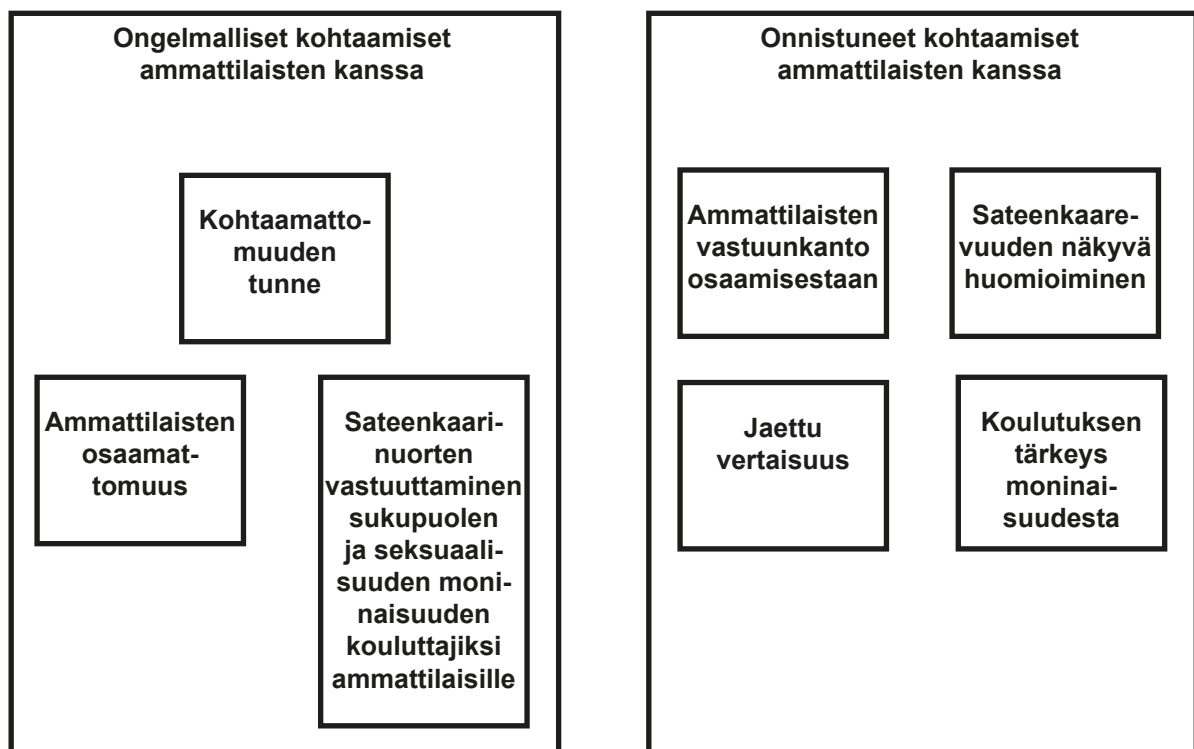
Ongelmalliset kohtaamiset -teema pitää sisällään kolme alateemaa: kohtaamattomuuden tunne, ammattilaisten osaamattomuus kuulla sateenkaarinuorta ja sateenkaarinuorten vastuuttaminen sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuden kouluttajiksi ammattilaisille. Ensimmäinen alateema, kohtaamattomuus muodostui sateenkaarinuorten kuvauksille kohtaamattomuuden tunteesta, jonka voi nähdä kumpuavan kohtaamisten cisheteronormatiivisuudesta. Ammattilaisten hämmennyksen nuoren ei-bi-

näärisyydestä, transsukupuolisuudesta tai monisuhteisyydestä koettiin vevän huomiota pois varsinaisesta vastaanotolle hakeutumisen syytä. Samalla kokemuksiin kytkeytyy terveydenhuollossa ja mielenterveyspalveluissa ilmenevä trans- ja homofobia, joka puolestaan lisää pahaa oloa ja korottaa nuorten kynnystä avun hakemiselle palveluista:

Fokusryhmän osallistuja: mä oon kohdannut trans- ja homofobiaa terveydenhuollossa tosi paljon ja en pelkästään mielenterveyspalveluis, vaan silleen ihan yleisesti terveydenhuollossa Suomessa ja tosi paljon just sitä, et kielletään niinku, et ei oo tietoo, ei olla varauduttu. Ihan selkeesti ne ammattilaiset ei oo koskaan jotenki jostain syystä opetellu silleen asiasta mitään ja sitten vaan pallotellaan vähän ympäriinsä tai ollaan silleen, et me ei oikeen tiedetä ja ohjataan vaan niinku jonnekin ja silleen. Se kokemus itsessään on ainaki mulle ollut tosi vaikeeta, koska mulla on vaikee hakee apua muutenkin ja sit jos joku ei silleen

vastaa siihen kovin hyvin, niin sitte mul jää siit tosi sillee kurja olo. (Fokusryhmä 2.)

Ote kuvastaa kohtaamattomuuden tunteen ja toisen alateeman, ammattilaisten osaamattomuuden, nivoutumista yhteen. Siitä tulee myös esiin sateenkaarinuoren kasvava vaikeus hakea apua, mikäli kohtaaminen ammattilaisen kanssa koetaan trans- ja homofobiseksi. Kohtaamattomuuden tunteen herättämien kokemusten kumuloituminen vastaa vähemmistöstressin teoretisoinnissa kuvattua aikaisempien syrjintäkokemusten merkitystä palveluihin kohdistettujen odotusten synnyssä. Kuten otteesta käy ilmi, tällainen negatiivinen kierre muodostuu yhä negatiivisemmaksi, jos nuorta ohjataan yhdeltä ammattilaiselta toiselle osaamisen puutteellisuuden vuoksi. Samansuuntaisesti eräs nuorista toi esiin, ettei omien asioiden avaaminen tunnu turvalliselta kaikille ammattilaisille. Mikäli koululla on vaikkapa vain yksi terveydenhoitaja, joka ei tunnu ”sopivalta tyypiltä” tai on ”homo- tai transfobinen”, sateenkaarinuorella on riski jäädä ilman tarvitsemaansa apua.



Kuvio 1. Sateenkaarinuorten ja mielenterveysammattilaisten väliset kohtaamiset.

Vastaavan tyyppisiä tuloksia on saatu Laitin ja kollegoiden (2021) sateenkaarinuorten koulu-terveydenhuoltoon liittyviä kokemuksia kartoittaneessa tutkimuksessa. Kyseiseen tutkimukseen osallistuneet sateenkaarinuoret kuvasivat tiedon ja tuen saamista usein puutteelliseksi, ja vain osa nuorista oli saanut tarvitsemaansa tietoa ja tukea kouluterveydenhoitajalta. Kouluterveydenhoitaja saattoi monesti olettaa nuoren olevan hetero tai cissukupuolinen, ja joskus asenteet sateenkaarinuoria kohtaan olivat jopa tuomitsevia tai nuoren identiteettiä vähätteleviä. Laitin ja kollegoiden tutkimus (2021) vahvistaa havaintojamme, että sateenkaarinuorten saama terveydenhuolto kärsii merkittävästä osaamisen puutteesta, joka näyttäytyy jopa ammattilaisten syrjivinä asenteina ja jonka vuoksi sateenkaarinuoret jäävät ilman tarvitsemaansa palveluita.

Sateenkaarinuorten varsin yleinen kokemus oli se, että he ovat joutuneet kohtaamaan ammattilaisia, joilla oli heikosti tietoa sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta. Vähemmistöstressin teorian mukaisesti nämä kokemukset olivat heidän kuvauksissaan heikentäneet luottamuksen syntymistä palveluihin ja ammattilaisiin.

Eräs fokusryhmän osallistuja kuvasi, että hänelle ja hänen sateenkaareville ystävilleen ”luotto terveydenhuollon kykyyn ymmärtää mitään transsukupuolisuudesta tai mistään queer-, varsinkin erilaisista sukupuoli-identiteeteistä on silleen niinku lähes nolla”. Toinen nuori taas kuvasi, että vaikka hänelle itselleen oli tullut vastaan ammattilaisia, jotka ovat ”ymmärtäväisiä ja heille on helppo puhua asioista”, niin tämä ei kuitenkaan ole ”normi”, vaan ”hyvää tuuria”. Hän kertoi ystävästään, joka olisi halunnut opiskelijaterveydenhuollosta lähetteen transpoliklinikalle ja ystävän piti tavuttaa mieslääkärille, miten kirjoitetaan dysforia: ”niin sit se on jotenki just silleen, et okei, et tälläsen ihmisen kans, joka ei oo ikinä ees kuullu näitä termejä.”

Useammassa haastattelussa nuoret kuvasivat olevansa huolissaan siitä, että saavatko he palveluissa hoitoa ”oikeisiin asioihin”, vai keskitytäänkö sen sijaan heidän sateenkaarevuutensa. Toisin sanoen nuorten huolena on, että jos ammattilaisella ei ole riittävästi tietoa sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudes-

ta, hän saattaa tulkita nuoren sateenkaarevuuden sisältävän ongelmia, joita tulee hoitaa, vaikka tämä ei ole nuorelle itselleen ongelma:

Fokusryhmän osallistuja 1: [...] just jos mä avaudun jostain sukupuoli-ahdistuksesta tai jotain, niin sit se ei vaan kysy jatkokysymyksiä. Tai et se ei vaan mee mihinkään se keskustelu, et sit aihe vaan vaihtuu ja sit mä oon vaan silleen, öö okei [naurahtaa].

Osallistuja 2: Tai et se on varmaan just siitä, et niinku ei vaan tiiä tai ei osaa kommentoida.

Osallistuja 3: Siis jep, oh my god, mä voin samaistuu myös, tai vähän sama fiilis, et vaik ei oo aina ollu sillee suoria kommentteja, mut just tuntuu siltä, että joko olettaa, et mun joku seksuaali- sukupuoli-kysymys on ongelma, tai sit ei vaan huomioda. [...] se ei oo varmaan sen ehkä henkilön ongelma, mut jotenki tuntuu voimakkaasti, et on puutetta tiedosta tai että niitä ei vaik kouluteta näissä aiheissa. (Fokusryhmä 2.)

Kuten edellä olemme kuvanneet, nuoren asiakkaan sukupuolen ja/tai seksuaalisuuden moninaisuus vaikutti vievän ammattilaisten huomiota pois varsinaisesta vastaanotolle hakeutumisen syystä. Aineiston pohjalta näyttäisi, että kohtaamattomuuden tunne syntyy ammattilaisten osaamattomuudesta, joka johtaa kyvyttömyyteen kuulla sateenkaarinuorta, ja näin tuottaa näkymättömyyden ja turvattomuuden tunteita. Eräs nuorista kertoi välttävänsä hakeutumista yleislääkärille, ellei kyseessä ole jokin hyvin yksinkertainen asia, koska etenkin vanhempien lääkäreiden kanssa hänellä oli tunne, ettei hänen itsetuntemustaan ja tunteista omasta kehostaan oteta vakavasti, vaan se ”täysin ohitetaan”, vaikka hän sanoisi mitä. Hän koki, että sateenkaarinuoria kuuntelevia tai seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä nöyrästi lähestyviä, omien osaamisen puutteita aidosti ilmaisevia lääkäreitä on vähän. Hänen mielestään etenkin vanhemmat lääkärit ”usein enemmän olettaa ja päättää kuin et ne oikeesti kuuntelis yhtään mitään”. Kuvauksissa korostuu myös nuorten ja ammattilaisten välinen ero määrittelyvallassa: kohtaamattomuuden kokemus syntyy, kun nuoren omaa ymmärrys-

tä identiteetistään ja ongelmistaan ei kuunnella. Ammatilaisen tukeutuminen oletuksiin nuorelta kysymisen sijaan näyttäytyy siten käytäntönä, joka uusintaa cisheteronormatiivisuutta tuottaen vähemmistöstressiä. Tämä kuvastaa tilanteen toivottomuutta nuoren näkökulmasta: hän huomaa ammatilaisen tiedon puutteen, muttei voi luottaa tämän kuuntelevan, jos hän yrittää auttaa ammatilasta ymmärtämään. Tämä kuuntelemattomuus asettuu ristiriitaan samaan aikaan syntyvän selittämisvastuun kanssa, joka on kolmas alateemamme, jota avaamme jäljempänä tarkemmin.

Nuoret vastasivat tällä tavoin muodostuvaan kohtaamattomuuden ja kuuntelemattomuuden tunteeseen muun muassa olemalla mainitsematta ammatilaisille mitään identiteetistään tai vaikkapa monisuhteisuudestaan, joka voidaan kokea kiinteäksi osaksi ei-heteronormatiivista identiteettiä. Siten turvattomuutta tunteva sateenkaarinuori saattaa kokea joutuvansa kohtaamisissa piilottamaan keskeisen osan itsestään.

Neljäs alateema, sateenkaarinuorten vastuuttaminen sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuden kouluttajiksi ammatilaisille, rakentui sateenkaarinuorten kuvaamasta tunteesta, että kouluttamisen vastuu moninaisuudesta siirtyi heille itselleen. He kertoivat haastatelussa esimerkiksi lääkäreiden ja terapeuttien vastaanotoista, joissa heitä turhautti se, että he kokivat joutuvansa käyttämään tapaamisaikaa ammatilaisten opettamiseen. Tämä linkittyy edellä kuvaamamme nuorten tunteeseen, etteivät ammatilaisten kysymykset tavoittaneet heidän elämäänsä. Eräs nuorista kuvasi, kuinka hänen ”pitää aina vähän ite tuoda lisää koulutusta” terapeutilleen, jotta tämä ymmärtäisi kysyä lisää nuoren esiin nostamista esimerkiksi sukupuoleen liittyvistä asioista.

Nuorten esimerkeissä toistuu omien oikeuksien tiedostaminen: he kokevat, täysin oikeutusti, ettei ammatilaisten kouluttaminen sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta tulisi olla heidän vastuullaan. Ammatilaiset eivät olleet aina perehtyneet sateenkaarevuuteen mahdollisesti liittyvään diagnostiikkaan, identiteetteihin tai termistöön:

[...] jos sille tyypille [ammattilaiselle, jonka vastaanotolla] on vaikka tuttua

se, että no okei, on olemassa homoja (naurahtaa), mut sit tavallaan esimerkiksimä panseksuaalisuus ois semmonen termi mikä ei oo tuttu, tai sitte se, että sillä ei oo käsitystä transihmisistä tai sukupuolen moninaisuudesta, [...] Se, että jos pitää ensi selittää sille työntekijälle koko oma identiteetti ja sen jälkeen viel kasvattaa sitä niistä asioista (naurahtaa), niin siinä kohtaa tuntuu siltä, että ei oo enää tilaa tavallaan sille, mistä asiasta nyt tulikaan sinne. (Yksilöhaastattelu 1.)

Aineisto-ote havainnollistaa samalla sitä, että kouluttamisen velvollisuus kytkeytyy edellisen alateeman kohdalla kuvaamaamme kohtaamisen fokuksen siirtymiseen nuoren kannalta epäolennaisuuksiin. Tällöin sateenkaarinuoret eivät välttämättä saa apua siihen, mihin sitä kokevat tarvitsevansa, koska vastaanottoajat ovat rajallisia. Tässäkin on kyse ammatilaisten käyttämästä määrittelyvallasta, joka pohjautuu ja pitää yllä cisheteronormatiivisuutta: kuten edellä osoitimme, normista poikkeaminen nostetaan ongelmaksi, jolloin ammatilainen määrittää uudelleen vastaanotolla käynnin tavoitteen, nuoren oman käsityksen vastaisesti.

Kuten edellä on tullut esiin, vähemmistöstressiä lisäävät syrjinnän kokemukset ja niiden aiheuttama pelko, häpeä ja vähemmistöaseman salaaminen (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2021). Tilanteet, joissa nuori joutuu opettamaan ammatilasta, eivät ole omiaan herättämään sateenkaarinuorissa luottamusta. Ne edellyttävät nuorelta myös kohtuutonta vastuun ja asiantuntijaposition ottamista. Tämä paitsi havainnollistaa cisheteronormatiivisten käytäntöjen vallitsevuutta myös alleviivaa tarvetta antaa välineitä hetero- ja sukupuolen binäärioletuksien tiedostamiseen niin mielen-terveyspalveluiden kuin muun terveydenhuollon ammatilaisten koulutuksessa. Edellä kuvattun kaltaisissa tilanteissa nuorelta edellytetään vastuun ja asiantuntijaposition omaksumista, vaikka tilanteessa edelleen säilyy epätasapainoinen valtasuhde, jossa ammatilaiselle maksetaan palkkaa ja nuoren oletetaan opettavan häntä ilmaiseksi. Yhdistyessään nuoren aikaisempien kokemusten kartuttamaan pelkoon siitä, ettei häntä kuunnella, vaikka hän yrittää selittää

asiaansa ja identiteettiään, muodostuu tilanne helposti erittäin kuormittavaksi nuorelle.

Terveydenhuollossa ilmenevä cisheteronormatiivisuus ja sen tuottama ammattilaisten tiedon puute sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta liittyivät sateenkaarinuorten näkemyksissä tunteeseen nuorten identiteetin ja itsemäärittelyn ohittamisesta. Etenkin tilanteissa, joissa nuoren oma identiteettityö on kesken, tällaiset ammattilaisten cisheteronormatiivisuutta myötäilevät käytännöt lisäävät suurella todennäköisyydellä nuorten vähemmistöstressiä ja saattavat näyttäytyä myös henkisenä väkivaltana (ks. Lehtonen, 2021).

Onnistuneet kohtaamiset ammattilaisten kanssa

Toinen muodostamamme teema pohjautui sateenkaarinuorten kuvauksille onnistuneista kohtaamisista ammattilaisten kanssa. Onnistuneiden kohtaamisten alateemoja olivat ammattilaisten vastuunkanto osaamisestaan, sateenkaarevuuden näkyvä huomiointi, jaettu vertaisuus sekä koulutuksen tärkeys moninaisuudesta. Ensimmäisessä alateemassa ammattilaisilta peräänkuulutettiin avointa ja oman tietämisen-
sä rajat tunnistavaa ja tunnustavaa asennetta, johon kuului vastuun kantaminen tietopohjansa täydentämisestä. Ammattilaisten vastuunkanto erottaa nuorten asiantuntijuuden tunnustamisen heidän vastuuttamisestaan; ammattilaisten ei toivota antavan nuoren tietää heidän puolestaan, vaan kuuntelevan nuoria ja heidän tietämystään sekä pyrkivän aktiivisesti paikkaamaan aukkoja omassa tietämyksessään. Nuoret olivat ammattilaisille armollisia – he näkivät, etteivät nämä voi olla asiantuntijoita kaikessa, mutta tällöin ammattilaisen on parempi tunnustaa ”tietävänsä väärin” kuin esittää tietävänsä:

Fokusryhmän osallistuja: nii jotenki just niinku tunnustaa, et hei, mä en tiedä tästä, voitsä kertoo [fokusryhmän osallistujat myötäilevät]. Tai vaikka siis voi olla häpeällistä, et okei, sä oot se professional, et sun pitää tietää kaikkea, mut that’s impossible actually, et sillee ottaa ehkä vastuu-

ta just myös siitä ja koittaa auttaa, koska sekin musta on se pointti, et oikeesti terapeutti halua auttaa sua, et sit se on myös osa sitä tukea, ei se niinku auktoritaarinen asema silleen, että nyt mä tiedän kaiken ja mä autan sua. [Toinen osallistuja: Niinpä]. (Fokusryhmä 2.)

Ammattilaisten aikaisempi kokemus sateenkaarevista asiakkaista näyttäytyi myös tärkeänä, yhdistyessään havaittuun ammattilaisen vastuulliseen asenteeseen suhteessa omaan osaamiseensa. Tätä havainnollistaa seuraava ote:

Fokusryhmän osallistuja: [...] muutama transtaustainen kaveri ja yhdessä puhuttiin siitä aluksi, että pitäiskö mennä psykologille. No, ei me uskalleta, jos se onkin jotenkin transfobinen. Sitten joku kävi ja sit siitä tuli semmonen, että ei se ollukaan, kyl sinne kannattaa mennä. [...] mä tykkäsin tosi paljon siitä, vaikka meidän koulu-psykologi ei kaikissa asioissa ollu ehkä paras ihminen [...] alotin keskustelun sillä, että minä olen queer ja sit kerroin, että mitä termejä mä käytän ja hän oli, et ”ihanaa” ja sit hän alkoi selittämään jostain entisistä potilaista, jotka on ollu queereja ja sit siinä oli kaikkia asioita, hän oli ottanu selvää ja mä olin ihan, et mahtavaa. (Fokusryhmä 5.)

Ote kuvastaa, kuinka korkea kynnyks psykologin vastaanotolle hakeutumisella voi olla, mutta myös, kuinka kaverin hyvä kokemus voi riittää vähemmistöstressin aiheuttaman kynnyksen ylittämiseen. Siten välilliset hyvät kohtaamiset voivat olla erittäin merkityksellisiä, mikäli ne sallivat luottamuksen palauttamisen ammattilaisten myönteiseen asenteeseen sateenkaarevuutta ja siitä oppimista kohtaan.

Toinen muodostamamme alateema on sateenkaarevuuden näkyvä huomiointi. Joskus onnistuneen kohtaamisen taustalla oli kyse sinänsä pieniltä tuntuvista asioista, kuten erään nuoren kuvauksessa tyytyväisyydestään uudella asuinpaikkakunnalla terveydenhoitajaansa sekä tämän jälkeen terveydenhuollon taustatietolomakkeeseen:

[...] yks ”vau” oli joku semmonen taustatietokyselylomake, missä oli vaihtoehtona myös muu, naisen ja miehen lisäks. Mä en ollu aiemmin täyttäny semmosta taustatietolomaketta terveydenhuoltoon, missä ois vaihtoehto omalle lokerolle [...] se kokemus siitä, että ”ooh”, mun ei tarvi valita kumpaan lokeroon mä kuulun. (Yksilöhaastattelu 1.)

Aineisto-ote havainnollistaa kuinka sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuden huomioiminen terveydenhuollon lomakkeissa välittää sateenkaarinuorille viestin siitä, että heidän itsemäärittelynsä kunnioitetaan ja he voivat tulla ammattilaisen vastaanotolle omana itsenään. Sateenkaarinuorille inklusiivisuus ja sen sallima tunne huomioiduksi tulemisesta ei kuitenkaan ollut vain pieniä tekoja, vaan heille oli tärkeää, että ammattilainen piti inklusiivisuutta ja yhdenvertaisuutta keskeisenä arvona työssään.

Osallistujat nostivat esiin myös sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuutta huomioivien posterien tai julisteiden tärkeyden vastaanottotiloissa, vaikka ne saatettiin myös nähdä ”pakollisina”. Tällä viitattiin haastatteluissa tulkintamme mukaan muodolliseen yhdenvertaisuuspyrkimykseen, jolla koettiin kuitenkin olevan vähemmän tekemistä tosiasiallisen yhdenvertaisuuden kanssa. Muodollinen yhdenvertaisuus tarkoittaa samanlaisessa tilanteessa olevien kohtelua aina samalla tavoin riippumatta lähtökohtaisista eroista (Nousiainen, 2012). Tosiasiallinen yhdenvertaisuus tarkoittaa yhdenvertaisuutta, joka toteutuu lopputulosten suhteen kaikille erilaisista lähtökohdista ja mahdollisuuksista riippumatta. Se voi tarkoittaa, että samanlaisen kohtelun periaatteesta poiketaan yhdenvertaisen lopputuloksen saavuttamiseksi. (Yhdenvertaisuuslaki, 30.12.2014/1325.)

Kuitenkin vaikkapa sateenkaarilippu työntekijän vaatetuksessa tai ovenpielessä koettiin kohtaamisen kynnystä ”helpottavaksi”, toisin sanoen tosiasiallisen yhdenvertaisuuden pyrkimykseksi. Yksi osallistujista pohti myös psykologien ja kuraattorien esittelytekstejä koulun internet-sivuille:

[...] mielenterveysasioissa mä koen, että se olis tosi tärkeä, että ihminen ite tietäis mihin hän on menossa ja hän vois itse valita, että mihin menee. Jos vaikka näistä psykologeista ja kuraattoreista myös ois vaikka jotkut pienet esittelytekstit jossain koulun nettisivuilla [...], ja siinä voitais vaikka just mainita erityisesti, että jos henkilö just vaikka jotenkin suhtautuu positiivisesti, se vois helpottaa sitä. (Fokusryhmä 5.)

Ote kuvastaa, kuinka ennakkotieto ammattilaisen suhtautumisesta voi vahvistaa itsevarmuuden tunnetta, joka tulkintamme mukaan syntyy kun ”että ihminen ite tietäis mihin hän on menossa ja hän vois itse valita, että mihin menee”. Ennakkotieto voi auttaa hälventämän vähemmistöstressiin liittyvää turvattomuuden tunnetta, jota yleistynyt oletus syrjivästä kohtelusta tuottaa.

Kolmas onnistuneiden kohtaamisten alateema on jaettu vertaisuus. Tämän tärkeyttä kuvaa seuraava fokusryhmän osallistuja:

Mul on jotenki onnekas tilanne, et mä oon tällä hetkellä terapiassa [järjestävän tahon nimi]. [...] sit vaan kun on päässy juttelee semmosen tyyppin kaa, joka on ite queer ja ei-binäärinen, niin sit jotenki sillai et huh, ai tältäkö tän pitäis tuntua, et ei tarvi selittää yhtään mitään tai vähän jännitellä tai tunnustella [...] No esimerkki: mun yks aikasempi terapeutti oli ihana tyyppi. Mä tulin yks kerta vastaanotolle ja olin sillain, hei mä oon oppinu, et mitä on vähemmistöstressi ja mä luulen, et mä kärsin siitä. Sit se vaan siitä sanoi jotenki, että hän oli jotenki ajatellut, että tää on ihan itsestäänselvyys, ettei sen tarvi sitä erikseen mulle selittää, mut sit niinku joku joka on kokenu sen, niin tietää ettei se oo niin sillai. (Fokusryhmä 2.)

Ote konkretisoi viimeisessä lauseessa ongelmallisten kohtaamisten yhteydessä käsiteltyä sateenkaarinuorten vastuuttamista. Heillä oletetaan olevan jo valmiiksi osaamista tai tietämystä vain siksi, että he ovat sateenkaarevia – tässä tapauksessa nuoren on oletettu tunnistavan ”itsestäänselvytenä” vähemmistöstressin.

Tällainen onnistuneen vuorovaikutustilanteen rikkoutuminen osapuolien oletusten eriparisuuden paljastuessa on omiaan tuottamaan vähemmistöstressiä. Otteessa tällainen epäonnistunut tilanne asettuu vastakohdaksi onnistuneita kohtaamisia luonnehtivalle yhteisymmärrykselle, jota osallistuja kuvaa selittämisen, jännittämisen ja tunnustelun tarpeettomuutena.

Edellä kuvaamissamme sateenkaarinuorten kannalta onnistuneissa kohtaamisissa keskeistä on, että sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus on ammattilaiselle tuttu tema, jonka käsittelemiseen heillä on riittävästi ammatillista tietoa. Onnistuneiden kohtaamisen kuvauksille yhteistä oli myös nuorten positiivinen yllättyneisyys siitä, että he tulivat nähdyiksi, kuulluiksi ja ymmärretyiksi omana itsenään. Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuteen perehtynyt koulutus kuitenkin nousi erityisen vahvasti esiin nuorten puheessa niin ongelmallisissa kuin onnistuneissa kohtaamisissa ammattilaisten kanssa. Olemme tämän vuoksi nimenneet koulutuksen tärkeyden moninaisuudesta neljänneksi alateemaksi. Nuorten kuvauksissa inklusiivisuus näyttäytyy taitona, jonka voi oppia:

Fokusryhmän osallistuja: [...] kaikki noi mun kohtaamiset [opiskeluterveydenhuollon] kanssa on ollu aika nuoria naisia, jotka on terveydenhuollon ammattilaisia [...] muutaman kerran oon puhunu [...] enemmän seksuaalisuuteen liittyen just sillee psykiatrisen hoitajan kans, joka on kans seksuaalineuvoja koulutukseltaan, et sit mul on tullu vastaan sellasia ihmisiä, jotka jotenkin on tosi ymmärtäväisiä [...] Se ois just kiva, että nää asiat otettais huomioon, et tarvitaan inklusiivista terveydenhuoltoa ja että osaaminen vaikka seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen asioissa on taito, ja sulta voi puuttua se taito, ja jos sulta puuttuu se taito, sul ei oo mitään asiaa hoitaa näiden ihmisten asioita. (Fokusryhmä 1.)

Koulutuksen peräänkuuluttaminen useampien osallistujien taholta kertoo jo itsessään siitä, että nuoret ovat tunnistaneeet selkeitä aukkoja ammattilaisten tietopohjassa, jotka ovat jäljitettävissä heidän koulutukseensa. Nuorten

kanssa työskentelevien ammattilaisten kouluttaminen aiheesta tuottaa onnistuneita kohtaamisia. Vastaavasti kohtaamiset niiden ammattilaisten kanssa, joilla ei ole koulutusta moninaisuuteen liittyvistä aiheista, olivat sateenkaarinuorten mukaan ongelmallisia. Koulutus on konkreettinen, yksilöiden oman motivaation ylittävä käytäntö, joka purkaa mielenterveyspalveluiden cisheteronormatiivisuutta nostamalla sateenkaarevat identiteetit ja kokemukset olennaiseksi osaamisen alueeksi ja siten tunnustetuiksi mielenterveyden osa-alueiksi.

Pohdinta

Nuoret, jotka kokevat kuuluvansa vähemmistöihin ovat usealla elämän osa-alueella haavoittuvassa asemassa muihin nuoriin verrattuna (esim. Suurpää ym., 2023), jolloin heidän tarpeisiinsa, toiveisiinsa sekä yhteiskunnallisen osallisuuden ja yhdenvertaisuuden edistämiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Tutkimuksemme tukee aiempaa tutkimustietoa sateenkaarinuorten ja ammattilaisten kohtaamisista (Hästbacka & Sirén, 2017; Laiti, 2023) erityisesti sateenkaarinuorten näkökulmasta. Esittelemämme refleksiivisen temaattisen analyysin tulokset lisäävät ymmärrystä ammattilaisten näkökulmaa harvemmin tutkituista sateenkaarinuorten kokemuksista sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa (Laiti ym., 2019; Laiti, 2023), keskittyen etenkin mielenterveyspalveluihin, joita ei juuri ole aiemmin tutkittu. Analysoimme nuorten kuvauksia vähemmistöstressin ja cisheteronormatiivisuuden käsitteiden avulla, pyrkimyksenämme hahmottaa, miten sosiaalisesti ylläpidetyt yhteiskunnallisen tason normatiiviset käytännöt heijastuvat yksilöiden kokemuksiin.

Muotoilimme analyysissamme kaksi teemaa, joista ensimmäinen kuvasi ongelmallisia kohtaamisia ja niiden keskeisiä ulottuvuuksia, toinen onnistuneita kohtaamisia. Ongelmallisissa kohtaamisissa keskeistä oli nuorten kannalta palvelukohtaamisten cisheteronormatiivisuus, joka ilmeni kohtaamattomuuden tunteena, ammattilaisten osaamattomuutena kuulla sateenkaarinuorta sekä nuoren vastuut-

tamisena kouluttaa ammattilaisia sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta. Nuoret kokivat ongelmallisissa kohtaamisissa vähemmistöstressiä ja pelkoa syrjinnästä tai epäasiallisesta kohtelusta, itsemääräämisoikeutensa menettämistä sekä epäluottamusta ammattilaisia kohtaan. Onnistuneiden kohtaamisten kulmakivenä puolestaan nähtiin inklusiivisuus, joka koostui neljästä osatekijästä: ammattilaisten vastuunkanto osaamisestaan, sateenkaarevuuden näkyvä huomiointi, jaettu vertaisuus sekä koulutuksen tärkeys. Analyysimme osoittaa, kuinka nämä inklusiivisuuden osatekijät voivat rakentaa sateenkaarinuorten luottamusta heidän kohtaamiinsa ammattilaisiin ja palveluihin.

Ammattilaisten näkökulmaa on tuotu aiemmissa tutkimuksissa esiin eri ammattiryhmien osalta. Esimerkiksi liikunnanopettajien (Berg & Kokkonen, 2021) ja terveydenhoitajien (Laiti ym., 2022) opinnot sisälsivät vähäisesti koulutusta sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta, jolloin yksi tapa saada lisää tietoa oli sateenkaarinuorilta itseltään. Molemmat ammattiryhmät kokivat, että sateenkaarinuorten tietämys sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta oli asiantuntevampaa kuin heidän, ja tilanteita, joissa nuoret sivistivät näitä ammattilaisia aiheesta, arvostettiin. Ammattilaisten näkemykset ovat kolikon kääntöpuoli suhteessa sateenkaarinuorten tunteeseen heidän velvollisuudestaan kouluttaa ammattilaisia sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta. Sateenkaarinuorille ammattilaisten sivistäminen näyttäytyy pakollisena vastuuna, josta heillä ei ole välttämättä mahdollista kieltäytyä, kun taas ammattilaiset pitävät nuorten jakamaa tietoa arvossa. Vaikka sateenkaarinuoret näyttäytyisivät ammattilaisille arvokkaina ja samanarvoisina kuin muut nuoret, näkemys ei välttämättä välity sateenkaarinuorille, joiden harteille jää moninaisuuteen liittyvän tiedon asiantuntijana toimiminen.

Ammattilaisten koulutuksen tarpeellisuutta sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta on tuotu esiin tulostemme lisäksi myös aiemmissa tutkimuksissa. Lääketieteen ja hoitotyön koulutuksen (Bonvicini, 2017) osalta on esitetty, että niissä tulisi keskittyä opiskelijoiden ja opetushenkilökunnan sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuuteen liittyvää

osaamista tukevien menetelmien käyttöön sekä sateenkaari-ihmisiä kunnioittavien kohtaamistaitojen opettamiseen systemaattisesti. Myös Tiainen ja kollegat (2024) ovat esittäneet hoitotyön ammattilaisten koulutusohjelmiin sisällytettäväksi selkeitä rakenteita moninaisuutta käsittelevän opetuksen toteuttamiseksi. Perusterveydenhuollossa tulisi tähdätä aktiivisesti cisheteronormatiivisuuden purkamiseen ja ammattilaisten osaamisen, koulutuksen ja asenteiden systemaattiseen kehittämiseen seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuutta huomioivaan suuntaan (Laiti ym., 2019). On myös esitetty yleisemmin (Hästbacka & Sirén, 2017, 117), että ammattilaisten perustason koulutuksiin sekä täydennyskoulutuksiin tarvitaan opetusta seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta. Kansainvälisesti on saatu lupaavia tuloksia (Pepping ym., 2018; Shumilina, 2022) LHBTQ+ myönteisen psykoterapiakoulutuksen vaikutuksesta terapeuttien tietoihin ja taitoihin.

Moninaisuuteen liittyvän koulutuksen ja tiedon kautta ammattilaiset pystyvät toteuttamaan niitä laillisia velvoitteita, joita Suomen lainsäädännössä (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista, 17.8.1992/785; Suomen perustuslaki, 11.6.1999/731; Yhdenvertaisuuslaki, 30.12.2014/1325) on asetettu turvaamaan jokaisen nuoren mielenterveysoikeuksia. Lain asettamia velvoitteita on käsitelty lääkäreiden osalta Lääkäriliiton Lääkärin etiikka -kirjan (2021) luvussa Sukupuoli-identiteetin erilaiset ilmenymät, jossa käsitellään myös sukupuoleltaan moninaisten asiakkaiden kohtaamista lääkärin työssä. Psykologiliiton Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuden (SSM) -työryhmä (Blomqvist, Grönroos, Korpele, Torvinen & Alanko, 2019) on puolestaan julkaissut psykologeille ohjeistuksen seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta ja asiakkaan sensitiivisestä kohtaamisesta.

Vähemmistöstressin muodostumiseen vaikuttavat myös muut tekijät kuin sateenkaareva identiteetti; tähän tutkimukseen osallistuneiden kohdalla merkittävää on esimerkiksi osallistujien nuori ikä. Nämä risteävyydet ja se, millä tavoin ne muodostavat vähemmistöstressin kokemuksia, on syytä huomioida ammattilaisten pyrkimyksissä kohti onnistu-

neita kohtaamisia ja siten sateenkaarinuorten tarpeisiin vastaamista. Sateenkaarevuus asettaa nuoren tilanteeseen, jossa hänen on usein pakko ottaa vastuuta itsenäisestä identiteettityöstä sekä terveyttä ja hyvinvointia tukevan tiedon etsimisestä. Itsenäiselle identiteettityölle ei välttämättä ole vaihtoehtoa, mikäli nuori haluaa löytää sanoja kuvaamaan seksuaalista suuntautumistaan ja sukupuoltaan itselleen sekä muille, kuten ammattilaisille. Sen edellyttäminen sateenkaarinuorilta on tunnistettavissa myös aiemmassa kirjallisuudessa. Esimerkiksi Solomonin, Heckin, Reedin ja Smithin (2017) käytännön ohjeistuksessa sateenkaarinuoria hoitaville terapeuteille on laadittu lista kysymyksiä aloitustapaamisiin. Vaikka tarkoitus on mahdollistaa terapeuteille sensitiivinen ja inklusiivinen tapa kohdata sateenkaarinuoret, tähän liittyy oletus, että nuoret ovat pitkällä identiteettityössään ja osaavat vastata siihen liittyviin kysymyksiin. Usein saattaa kuitenkin olla, että nuoren identiteetti on vasta muodostumassa tai sitä ei mahdollisesti haluta määrittää. Tilanteet, joissa sateenkaarinuoret joutuvat opettamaan ammattilaisia sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta ovat ongelmallisia mielenterveyspalveluissa ja terveydenhuollossa, koska tällöin sateenkaarinuorten asema nuorina muuttuu – heille siirtyy sekä valtaa että vastuuta vaikuttaa omiin asioihinsa ja ammattilaisten osaamiseen. Tämä asettaa sateenkaarinuoret myös eriarvoiseen asemaan verrattuna muihin nuoriin.

Kohtaamisissa ammattilaisten kanssa on syytä huomioida sateenkaarinuorten erityinen tuen tarve identiteettityöllensä sekä tämän prosessin mahdollinen keskeneräisyys ja moninaisuus. Identiteettityön keskeneräisyys ei juurikaan näy aineistossamme. On hyvin mahdollista, että tutkimuksen osallistujiksi valikoitui nuoria, joiden identiteetti on jo melko selkeästi määrittynyt.

Kuten Taavetti kollegoineen (2020,33) on todennut, sateenkaarinuori-käsite kattaa nuorten monia määrittelyitä ja saattaa auttaa välttämään kategorisointeja, joita osa nuorista saattaa vierastaa. Vaikka käsitteen voidaan ajatella tuottavan näennäistä samanlaisuutta erilaisten nuorten välille, nuorten kokemuksissa seksuaalisuus ja oman sukupuolen kokeminen usein

kietoutuvat yhteen. Lisäksi sateenkaarinuorten kokemukset ovat moninaisia ja niihin saattaa kietoutua samanaikaisesti esimerkiksi rodullistettuja ja toimintakykyyn liittyviä kokemuksia (esim. Czimbalmos & Rask, 2022; Söderström, 2024). Vaikka aineistomme nuoret identifioivat itseään moninaisesti suhteessa sukupuoleen ja seksuaalisuuteen, joidenkin kokemuksiin kietoutui myös rasismia tai neuroepätyypillisyyden intersektioita. Lisäksi nuorten moninaisesta tavasta määritellä itseään kertoivat heidän mainitsemansa erilaiset luonteenpiirteet. Mikäli olisimme haastattelukutsussa painottaneet sateenkaarevuuden lisäksi vaikkapa etnisyyttä, toimintakykyä, alueellisuutta ja/tai yhteiskuntaluokkaa, fokusryhmien keskustelu olisi varmasti kiertynyt enemmän intersektioihin. Tutkittavien anonymiteetin takaamiseksi ja tulkintojen vahvistamiseksi tulemme jatkossa käsittelemään intersektionaalisuutta laajemmalla fokusryhmäaineistolla, johon kuuluu sateenkaarinuorten lisäksi maahanmuuttajataustaisiksi ja neuroepätyypillisiksi itsensä identifioivia nuoria.

Johtopäätökset

Sateenkaarinuorten kokemukset suhteessa ammattilaisiin ovat usein ristiriitaisia. Sekä käsillä olevassa tutkimuksessamme että aikaisemmassa kirjallisuudessa painottuu ammattilaisten puutteellinen osaaminen sateenkaarinuorten hyvinvointia edistävän tiedon ja palveluiden tarjoamisessa. Kohtaamisia mielen-terveysammattilaisten kanssa varjostivat myös ammattilaisten virheelliset oletukset ja jopa tuomitsevat asenteet. Kokonaisuudessaan tutkimuksemme kuvasi, kuinka cisheteronormatiivisuuden tuottama vähemmistöstressi heijastuu sateenkaarinuorten palvelukohtaamisiin, ja toistuessaan vaikeuttaa heidän tarpeitaan vastaavan mielen-terveysstuen saamista. Sateenkaarinuorten hyvinvoinnin ja yhdenvertaisuuden edistämiseksi sekä palveluissa koetun eriarvoisuuden vähentämiseksi on äärimmäisen tärkeää, että mielenterveyspalveluissa työskentelevät ammattilaiset saavat riittävästi koulutusta ja tietoa sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta.

Kiitokset

Kiitämme tutkimusta rahoittanutta Strategisen tutkimuksen neuvoston Lapset ja nuoret – hyvinvoivat tulevaisuuden tekijät (YOUNG) -ohjelmaa, IMAGINE-konsortio (päättönumero 352700). Lämmin kiitos kaikille fokusryhmä- ja yksilöhaastatteluihin osallistuneille sateenkaarinuorille.

Lähteet

Aarnio, K., Lahti, A., Kerppola, J. & Moring, A. (2020). Johdanto: Moninaisia perheitä ja läheisiä sateenkaaren alla. Teoksessa A. Lahti, K. Aarnio, A. Moring & J. Kerppola (toim.), *Perhe- ja läheissuhteet sateenkaaren alla* (s. 9–27). Helsinki: Gaudeamus.

Berg, P. & Kokkonen, M. (2021). Heteronormativity meets queering in physical education: the views of PE teachers and LGBTIQ+ students. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(4), 368–381.

Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219–234.

Blomqvist, L., Grönroos, M., Korpela, M., Torvinen, S. & Alanko, K. (2019). *Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus. Mitä jokaisen psykologin tulisi tietää asiakkaan sensitiivisestä kohtaamisesta*. Psykologiliitto. Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuden (SSM) työryhmä. Haettu 2.5.2025 osoitteesta https://www.psyli.fi/wp-content/uploads/2020/09/Seksuaalisen-suuntautumisen-ja-sukupuolen-moninaisuus_2020_sivut_u.pdf

Bonvicini, K. A. (2017). LGBT healthcare disparities: What progress have we made? *Patient Education and Counseling*, 100(12), 2357–2361.

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77–101.

Braun, V. & Clarke, V. (2022). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. Lontoo: Sage.

Butler, J. (1990.) *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge.

Cohn, T. J., Casazza, S. P. & Cottrell, E. M. (2018). The mental health of gender and sexual minority groups in context. Teoksessa K. B. Smalley, J. C. Warren & K. N. Barefoot (toim.), *LGBT health—meeting the needs of gender and sexual minorities* (s. 161–180). Springer.

Czimbalmos, M., & Rask, S. (2022). (Dis) advantaged positions in accessing gender-affirming healthcare in Finland: an intersectional qualitative study of foreign-origin transgender people. *BMC Health Services Research*, 22(1), 1287. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08654-3>

Earnshaw, V. A., Menino, D. D., Sava, M., Perrotti, J., Barnes, T.N., Humphrey, L. D. & Reisner, S. L. (2020). LGBTQ bullying: A qualitative investigation of student and school health professional perspectives. *Journal of LGBT Youth*, 17(3), 280–297.

Fine, M., Torre, M. E., Oswald, A. G., & Avory, S. (2021). Critical participatory action research: Methods and praxis for intersectional knowledge production. *Journal of Counseling Psychology*, 68(3), 344–356.

Fraser, G., Brady, A., & Wilson, M. S. (2022). Mental health support experiences of rainbow rangatahi youth in Aotearoa New Zealand: results from a co-designed online survey. *Journal of the Royal Society of New Zealand*, 52(4), 472–489.

Green, A. E., Price, M. N. & Dorison, S. H. (2022). Cumulative minority stress and suicide risk among LGBTQ youth. *American Journal of Community Psychology*, 69(1/2), 157–168.

Haslam, C., Cruwys, T., Bentley, S. V., Haslam, S. A., Dingle, G. A., & Jetten, J. (2021). *GROUPS 4 HEALTH Facilitator Manual* (version 4.0). Social Identity and Groups Network (SIGN), The University of Queensland: Australia.

Hästbacka, N. & Sirén, I. (2017). “Ehkä ne on senkin takia ollu hiljaa”: Ammattilaisten valmiudet kohdata sateenkaarinuoria ja huomioida moninaisuutta päihde- ja mielenterveys-työssä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 114.

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Työpaperi 33. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos.

- Jaskari, O. & Keski-Rahkonen, A. (2021). Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. *Duodecim*, 137(17), 1781–1788.
- Laiti, M., Pakarinen, A., Parisod, H., Salanterä, S. & Sariola, S. (2019). Encountering sexual and gender minority youth in healthcare: an integrative review. *Primary Health Care Research & Development*, 20(e30), 1–13.
- Laiti, M., Parisod, H., Pakarinen, A., Sariola, S., Hayter, M. & Salanterä S. (2021). LGBTQ+ students' experiences of junior high school nursing in Finland: A qualitative study. *Journal of School Nursing*, 37(6), 491–502.
- Laiti, M., Pakarinen, A., Parisod, H., Hayter, M., Sariola, S. Salanterä, S. (2022). Supporting LGBTQ+ students in the school nursing: A focus group study with junior high school nurses. *Journal of School Nursing*, 40(3), 295–304.
- Laiti M. (2023). *Towards LGBTQ+ inclusive junior high school nursing —Development of a Theoretical Model*. Turun yliopiston julkaisuja. PAINOSALAMA.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785. Haettu 30.5.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>.
- Lehtonen, J. (2003). *Seksuaalisuus ja sukupuoli koulussa*. Helsinki: University Press.
- Lehtonen, J. (2004.) Seksuaalivähemmistöön kuuluvat nuoret työmarkkinoilla. Teoksessa J. Lehtonen & K. Mustola (toim.) *“Eihän heterotkaan kerro...” Seksuaalisuuden ja sukupuolen rajankäyntiä työelämässä* (s. 127–142). Tutkimukset ja selvitykset 2/04 Helsinki: Työministeriö.
- Lehtonen, J. (2017). Troubling normativities? Constructing sexual and gender diversity in the educational work of Finnish LGBTI human rights association Seta. Teoksessa T. Vaahtera, A.-M. Niemi, S. Lappalainen, & D. Beach (toim.), *Troubling educational cultures in the Nordic countries* (s. 117–139). Lontoo: Tufnell Press.
- Lehtonen, J., (2014) Sukupuolittuneita valintoja? Ei-heteroseksuaaliset ja transnuoret koulutuksessa. *Sukupuolentutkimus*, 27(4), 67–71.
- Lehtonen, J. (2021). Heteronormative violence in schools: Focus on homophobia, transphobia and the experiences of trans and non-heterosexual youth in Finland. Teoksessa Y. Odenbring & T. Johansson (toim.), *Violence, Victimization and Young People. Education and Safe Learning Environments* (s. 155–172). Springer.
- Lehtonen, J. Majlander, S. Sares-Jäske, L. Jehkoi, A. & Luopa, P. (2024). Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien 8.- ja 9.-luokkalaisten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019–2023. *Tutkimuksesta tiiviisti* 13/2024. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos.
- McDermott, E., Eastham, R., Hughes, E., Johnson, K., Davis, S., Prymachuk, S., ... & Jenzen, O. (2024). “What works” to support LGBTQ+ young people’s mental health: an intersectional youth rights approach. *International Journal of Social Determinants of Health and Health Services*, 54(2), 108–120.
- Meyer I.H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697.
- Myllyniemi, S. & Kiilakoski, T. (2021). Tilasto-osio. Teoksessa P. Berg & S. Myllyniemi (toim.), *Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020* (s. 9–76). Valtion nuorisoneuvosto, julkaisuja 67 & Nuorisotutkimusseuran/ Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 232. Opetusministeriö & Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura.
- Nousiainen, K. (2012). Käsitteellisiä välineitä tasa-arvon erittelyyn. Teoksessa J. Kantola, K. Nousiainen & M. Saari (toim.), *Tasa-arvo toisin nähtynä. Oikeuden ja politiikan näkökulmia tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen* (s. 31–56). Gaudeamus.
- Pampati, S., Andrzejewski, J., Sheremenko, G., Johns, M., Lesesne, C.A. & Rasberry, C. N. (2020). School Climate Among Transgender High School Students: An Exploration of School Connectedness, Perceived Safety, Bullying, and Absenteeism. *Journal of School Nursing*, 36(4), 293–303.
- Pepping, C.A, Lyons, A. & Morris, E.M.J. (2018). Affirmative LGBT psychotherapy: Outcomes of a therapist training protocol. *Psychotherapy*, 55(1), 52–62.
- Peterson, C.M., Matthews, A. Copps-Smith, E. & Conard, L.A. (2017). Suicidality, Self-Harm, and Body Dissatisfaction in Transgender

Adolescents and Emerging Adults with Gender Dysphoria. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 47(4), 475–482.

Poteat, T. & Stahlman, S. (2020). Global health/ LGBTQ Health. Teoksessa R. Stall, B. Dodge, J.A. Bauermeister, T. Poteat & C. Beyrer (toim.), *LGBTQ Health Research. Theory, methods, practice* (s. 37–46). John Hopkins University Press.

Reisner, S.L., Sava, L., M., Menino, D. D., Perrotti, J., Barnes, T. N., Humphrey, D. L., Nikitin, R. V. & Earnshaw, V. A. (2020). Addressing LGBTQ Student Bullying in Massachusetts Schools: Perspectives of LGBTQ Students and School Health Professionals. *Prevention Science*, 21(3), 408–421.

Riggs, D.W. & Treharne, G.J. (2017). Queer Theory. Teoksessa B. Gough (toim.), *The Palgrave Handbook of Critical Social Psychology* (s. 101–121). London: Palgrave Macmillan.

Riggs, D. W., Ansara, G. Y., & Treharne, G. J. (2015). An Evidence-Based Model for Understanding the Mental Health Experiences of Transgender Australians. *Australian Psychologist*, 50(1), 32–39.

Robinson, B. A. (2016). “Heteronormativity and Homonormativity.” Teoksessa *Wiley Blackwell Encyclopedia of Gender and Sexuality Studies*. doi:10.1002/9781118663219.wbegss013.

Shumilina, A. (2022). *Psychologists in Training: Developing LGBTQ+ Cultural Competence in Trainees*. Haettu 10.5.2024 osoitteesta https://digitalcommons.liu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1034&context=post_fulltext_dis.

Solomon, D.T., Heck, N., Reed, O. M. & Smith, D. W. (2017). Conducting Culturally Competent Intake Interviews with LGBTQ Youth. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 4(4), 403–411.

Stall, R., Valdiserri, R.O. & Wolitski, R. D. (2020). Queering research. Teoksessa R. Stall, B. Dodge, J.A. Bauermeister, T. Poteat & C. Beyrer (toim.), *LGBTQ Health Research. Theory, methods, practice* (s. 3–23). John Hopkins University Press.

Suomen lääkäriliitto. (2022). Lääkärin etiikka. 8. painos. Haettu 4.5.2025 osoitteesta [https://julkaisut.laakariliitto.fi/site/assets/files/29259/](https://julkaisut.laakariliitto.fi/site/assets/files/29259/laakarin-etiikka-2021.pdf)

laakarin-etiikka-2021.pdf

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. Haettu 30.5.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>.

Suurpää, L., Huhta, H. & Pitkänen, T. (2023). Läheis- ja yhteiskuntasuhteet mielenterveys- ja päihdeongelmiin apua hakeneiden nuorten resilienssin vahvistajina. Teoksessa A. Kivijärvi (toim.), *Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022* (s. 151–166). Valtion nuorisoneuvosto, julkaisuja 71 & Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 243. Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura & Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Söderström, I. (2024). *Ulossulkevat rajat. Sosiaalityö ja pakolaistaustaiset queer-ihmiset Suomessa*. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 256.

Taavetti, R., Alanko, K., Hästbacka, N., Lehtonen, J. & Palojarvi, I. (2020) Sateenkaareva nuoruus ja merkitykselliset ihmissuhteet. Teoksessa A. Lahti, K. Aarnio, A. Moring & J. Kerppola (toim.) *Perhe- ja läheissuhteet sateenkaaren alla* (s. 31–46). Gaudeamus.

Taavetti, R. (2015). ”*Olis siis-tiä, jos ei tarttis määritellä...*”: *Kuriton ja tavallinen sateenkaarinuoruus*. Nuorisotutkimusverkoston / Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 81. Seta-julkaisuja 24. Nuorisotutkimusseura & Seta.

Tiainen, A., Roos, M. & Kylmä, J. (2024). Hoitotyön koulutusohjelmien opettajien arvio sateenkaari-ihmisiin ja heidän terveyteensä liittyvistä opetussisällöistä ja opetuksen toteuttamisesta. *Hoitotiede*, 36(1), 33–50.

Törölä, S. (2022). Koulutuksella kohti sateenkaari-inkluusiivisempia sosiaali- ja terveystalouksia. Puheenvuoro. *Aikuiskasvatustutkimus*, 42(3), 237–241.

Valtioneuvosto. (2023). *Vahva ja välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023*. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58.

Warner, M. (1991). *Introduction: Fear of a Queer Planet*. Duke University Press. Social Text, 29, 3–17.

Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325. Haettu 30.5.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325>.

LGBTIQ+ youth's experiences of encounters with mental health and health professionals from the perspective of cisheteronormativity

We examine the experiences and views of LGBTIQ+ youth regarding their encounters with mental health services and health professionals. The data is derived from qualitative focus group and individual interviews with LGBTIQ+ youth aged 15-27 (n=17), which we analyse using reflexive thematic analysis. The analysis produced two themes: problematic encounters and successful encounters with professionals. Central to the problematic encounters was cisheteronormativity, which manifested itself in a feeling of not being seen, the inability of professionals to listen to LGBTIQ+ youth, and a sense of responsibility to educate professionals about gender and sexuality diversity. In these encounters, young people experienced minority stress and the related fear of discrimination or inappropriate treatment, loss of autonomy and distrust of professionals. Inclusiveness was seen as a key element of successful encounters, which in young people's descriptions was based on professionals' acceptance of their responsibility for their competence, the visible signs of allyship, peerhood and the importance of diversity training. Inclusiveness can thus be seen as a key condition for building trust between LGBTIQ+ young people and professionals. The results deepen our understanding of the experiences of LGBTIQ+ youth in mental health services. To support the mental health of LGBTIQ+ youth, it is crucial that the development of mental health services and the training of professionals takes into account LGBTIQ+ youth special needs and the impact of minority stress on their service experiences.

Keywords: gender and sexuality diversity, LGBTIQ+ young people, mental health, professionals

Kirjoittajat / Authors

Päivi Berg, VTT, dosentti, yliopistotutkija, Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalipsykologia

Minna Laiti, TtT, tutkijatohtori, Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalipsykologia

Kaisa Marttila, YTM, tutkimusavustaja, Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta, sosiaalipsykologia

Ainara Ossa, PsK, VTM, Helsingin yliopisto, valtiotieteellinen tiedekunta

Satu Venäläinen, VTT, dosentti, yliopistotutkija, Helsingin yliopisto, Tutkijakollegium

Lähetetty arvioitavaksi: 11.10.2024
Hyväksytty julkaistavaksi: 30.9.2025

Emotionaalisen kehityksen arviointi: SEO-R² vaativan monialaisen tuen kohdentamisessa

Iines Palmu, Satu Peitso, Sanna Komu, Terhi Ojala, Raija Pirttimaa & Elina Kontu

Tässä tutkimuksessa pilotoitiin emotionaalisen kehityksen arviointivälinettä (SEO-R²: Morisse & Došen, 2016) ja sen soveltuvuutta vaativan monialaisen tuen toimintaympäristöön perusopetusikäisten suomalaislasten (N = 5) kanssa. Kehitysprofiilit määritettiin SEO-R²-manuaalin mukaisesti ja arviointivälineen käytön hyväksyttävyyttä tutkittiin koulun henkilöstön (N = 17) näkökulmasta. Arviointiväline tuotti erilaisia kehitysprofileja tutkituilla lapsilla. Kaikilla tutkittavilla emotionaalinen kehitys oli huomattavasti jäljessä kognitiivista kehitystä, mikä osaltaan tuotti laaja-alaisiksi kuvattavia käyttäytymisen haasteita arjessa. Monialaisen henkilöstön keskuudessa arviointiväline koettiin yleisesti hyväksyttäväksi tavaksi kartoittaa oppilaan emotionaalisen kehityksen vaihetta ja haastatteluprosessin koettiin lisäävän ymmärrystä lasta ja tämän kokonaistilannetta kohtaan. Tämä emotionaalisen kehityksen arviointityökalu voisikin olla lupaava lisä käyttäytymisen tuen tarpeiden arviointiin ja oikein kohdennetun, oikea-aikaisen tuen rakentamiseen koulumaailmassa.

Avainsanat: emotionaalinen kehitys, SEO-R², vaativa monialainen tuki

Johdanto

Yksi vaativan monialaisen yhteistyön haasteen paikoista on selkeä: miten arvioimme ja tuemme lasten sosioemotionaalista kehitystä tavoitteellisesti ja tutkimusperustaisesti? Erityisesti kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (KKT) pohjaavaa käyttäytymisen tukea on kehitet-

ty viime vuosikymmenen aikana aktiivisesti (mm. Karhu 2019; Paananen, 2019), mutta KKT- menetelmät eivät aina tuota toivottua tulosta henkilöillä, joilla on komorbideja tuen tarpeita, ainakaan ilman sisällön soveltamista (esim. Spain & Happé, 2020). Yksi syy siihen voisi olla, etteivät menetelmät juurikaan huomioi lapsen emotionaalisen kehityksen vaihetta.

Normatiivisesti kehittyvillä lapsilla tunne-elämän kehitys etenee yleensä vaihteittain ja kulkee yleensä rinnakkain kognitiivisen ja sosiaalisen kehityksen kanssa. Kun lapsella on kehityksellisiä haasteita (mm. aistisäättely, itsesäättely, kielenkehitys), nämä alueet voivat kehittyä eri tahtia (esim. Došen 2005a; Sappok ym., 2016).

Päällekkäistyvät ongelmat haastavat myös tuen toteutusta. Mitä pitäisi priorisoida ja mitkä kaikki näkökulmat tukitoimissa tulisi huomioida? Emotionaalisen kehityksen vaiheen ja toimintakyvyn arviointi voi olla avainasemassa tuen järjestämisessä (Sappok ym., 2023). Kehityksellisten haasteiden päällekkäistyessä tarvitaan tuen järjestämiseksi usein vaativaa monialaista tukea (Pesonen ym., 2023). Tässä työtavassa lapsen tuen suunnittelu, toteutus ja arviointi tehdään jatkuvassa monialaisessa yhteistyössä perusopetuksen, sosiaali- ja terveystoimen ammattilaisten ja huoltajien kesken.

Suomenkielisiä menetelmiä emotionaalisen kehityksen arviointiin ei ole juurikaan ollut saatavilla, joten tietoa ei ole voitu hyödyntää myöskään tuen suunnittelussa ja järjestämisessä. Tässä tutkimuksessa pilotoidaan emotionaalisen kehityksen arviointivälinettä (SEO-R²: Morisse & Došen, 2016) suomeksi (Kehitysvammalääkärit, 2016) ja sen soveltuvuutta vaativan monialaisen tuen toimintaympäristöön perusopetusikäisten lasten kanssa. Arviointiväline on kehitetty 1990-luvulla Belgiassa kehitysvammaisten henkilöiden emotionaalisen kehityksen arviointiin, ja sitä on käytetty heidän psykososiaalisen kehityksensä tukemisessa. Sittemmin välinettä on hyödynnetty myös autismikirjolla olevien kehitysvammaisten henkilöiden emotionaalisen kehityksen tarkastelussa (esim. Sappok ym., 2013; 2020).

Koska arviointiväline perustuu normatiivisen kehityksen vaiheisiin sellaisina kuin ne on kuvattu olennaisimmissa kehitystä selittävisissä teorioissa, jättää se mahdollisuuden laajentaa kohdejoukkoa, kunhan yksittäisten arvioitavien mahdolliset muut erityispiirteet huomioidaan (Došen 2005a; Vonk & Hosmar, 2009). Kansainvälisessä tutkimuksessa arviointivälineen asteikkoa on kehitetty jo 13–18 vuoden kehitysikään saakka (Tarasova ym., 2022), mutta suomennetun version asteikko riittää noin

12 vuoden normatiiviseen kehitysikään saakka. Aiempien tutkimusten valossa on perusteltua olettaa, että nykyinen asteikko riittää korkeintaan 15-vuotiaille vaativaa monialaista tukea saaville lapsille ja nuorille, joilla on päällekkäisiä toimintakyvyn haasteita ja haastavaa käytöstä. Heidän emotionaalinen kehityksensä etenee todennäköisesti samalla tavalla vaihteittain kuin normatiivisesti kehittyvillä lapsilla, joskin hitaammin suhteessa kronologiseen ikään.

Kaiken kaikkiaan emotionaalisen kehityksen arviointi voi auttaa ymmärtämään paremmin kohderyhmän lasten ja nuorten haastavaa käyttäytymistä. Kun lähiaikuiset pystyvät tunnistamaan käyttäytymisen taustalla vaikuttavat emotionaaliset perustarpeet, voidaan ne kohdata paremmin ja tukea kehityksen etenemistä aiempaa kokonaisvaltaisemmin.

Emotionaalinen kehitys

Kehitysviivästymiä tutkitaan tavallisesti selvittäen älyllistä kapasiteettia, adaptiivisia taitoja tai lääketieteellisiä ja fysiologisia näkökulmia, jotka kaikki liittyvät myös emotionaaliseen kehitykseen. Emotionaalista kehitystä tulisi kuitenkin tutkia myös omana kokonaisuutenaan (Sappok ym., 2022). Hollantilainen lastenpsykiatri Anton Došen on tutkinut erityisesti kehitysvammaisten henkilöiden emotionaalista kehitystä kehittäen sen arviointia viime vuosikymmeninä. Hän (esim. Došen, 1997) väittää, että jos emotionaalista kehitystä ja erityisesti lapsen emotionaalista kehitysikään ei tunneta, voi esimerkiksi kouluympäristössä syntyä ”vakavia käyttäytymisongelmia” tai ”erilaisia mielenterveysongelmia kuten masennusta” (Sappok ym., 2023,13).

Nämä havainnot johtivat tutkimaan emotionaalista kehittymistä ja sen perusteella luomaan arviointivälineen SEO-R²:n (englanniksi SED-R: Vandevelde ym., 2016). SEO-R² -arviointivälineen taustalla on ihmisen tyypillinen emotionaalinen kehittyminen ikävuosina 0–17. Pääoletus on, että ”kehitysvammaiset henkilöt käyvät läpi samat kehitysvaiheet kuin ei-kehitysvammaiset henkilöt, mutta heillä kehitys saattaa viivästyä tai toteutua vain osin” (Sappok ym., 2023, 23).

Taulukossa 1 listataan emotionaalisen kehityksen vaiheet, ajankohta tavanomaisessa kehityksessä ja kuvaus Anton Došenin (esim. 1997; 2005a) mukaan, Sappokin, Zepperitzin ja Hudsonin (2023, 48) koostamana ja täydentämänä. Vaiheet on luotu tutkimalla lasten tunne-elämän kehittymistä hyvin laajasti. Emotionaalisen kehittymisen kuvaus perustuu kehityspsykologiaan sekä useisiin erilaisiin kehitysvaiheisiin perustuvien persoonallisuuden kehityksen malleihin, joita ovat esittäneet Freud, Erikson, Mahler, Bowlby, Piaget ja Stern (Došen, 2005b).

SEO-R²

Emotionaalisen kehityksen vaiheen mittaamiseksi on kehitetty erilaisia mittareita (esim. Sappok ym., 2023). SEO-R²-asteikko on strukturoitu haastattelutyökalu, jonka tarkoituksena on herättää keskustelua ammattilaisten tai perheenjäsenten kesken henkilön emotio-

naalisesta kehityksestä. Kehityspsykologian asiantuntija haastattelee henkilön läheisiä ja hoivaajia tämän tyypillisistä käyttäytymisistä ja asettaa käyttäytymiset kehitysjanalle. Päämääränä on muodostaa yhteinen arvio emotionaalisen toimintakyvystä (Morisse & Došen, 2016). Kun löydetään havaitun käyttäytymisen taustalla vaikuttavat perustarpeet ja motivaatiot, voidaan arvioida emotionaalisen kehityksen taso. Kehitysvaiheen määrittäminen siis taustalla piilevät tarpeet ja motivaatiot, ei (välttämättä) itse käyttäytyminen (Došen, 2014).

Ymmärtääksemme käyttäytymistä, se on asetettava henkilön kokemusten ja ympäristön kehyksiin. Perustarve ja siitä johtuva tunnetila saavat aikaan perusmotivaation: mitä henkilö tekee säädelläkseen autonomisen hermostonsa vireystilaa? Tästä motivaatiosta palkitseminen tai rankaiseminen johtaa emotionaaliin kokemuksiin. Emotionaaliset kokemukset voivat tulla sisäisistä ja ulkoisista ärsykeistä, olla positiivisia ja negatiivisia ja ne vaikuttavat oleellisesti siihen, ilmeneekö käyttäytyminen

Taulukko 1. Emotionaalisen kehityksen vaiheet

Vaihe	Ajankohta tavanomaisessa kehityksessä	Ydintehtävä
1. Sopeutuminen (adaptaatio)	0kk -6 kk	<i>Tasapaino vs. epävakaus</i> Aistiärsykkeiden käsittely ja integroituminen
2. Sosiaalistuminen (1. vaihe)	7kk-18kk (1½v)	<i>Luottamus vs. epäluottamus</i> Ensimmäiset kiintymykset ja kehonkaava objektipysyvyys
3. Yksilöllistyminen, 1. vaihe	19–36 kk (1½ v-3 v)	<i>Automia vs. riippuvuus</i> Eron tekeminen itsen ja muiden ihmisten välillä, turvallinen kiintymys
4. Minätietoisuus	37–84 kk (4–7 v)	<i>Oma-aloitteisuus vs. varautuneisuus</i> minän muodostuminen, mielen teoria, kokemuksellinen oppiminen
5. Realistinen minä	85–144 kk (8–12 v)	<i>Itseluottamus vs. huononmuuden tunne</i> minä eriytyy omaksi persoonaksi, looginen ajattelu
6. Sosiaalinen yksilöllistyminen	144–216 kk (13–17 vuotta)	<i>Identiteetin muodostuminen vs. roolien hajaannus</i> minä suhteessa muihin, identiteetin kehittyminen, abstrakti ajattelu

adaptiivisena vai maladaptiivisena. Tietynlaisen käyttäytymisen toistaminen johtaa kyseisen käyttäytymisen vahvistumiseen hermostotasolla (Morisse & Došen 2016). Lopulta syntyy melko pysyviä käyttäytymismalleja, eli tarpeiden, tunteiden ja motivaatioiden näkyviä, havaittavissa olevia seurauksia.

Arviointiväline jakaa kehityksen viiteen vaiheeseen: 1) adaptaatio (0-6kk, tasapaino vs. epävakaus), 2) sosiaalistuminen (16-18kk, luottamus vs. epäluottamus), 3) yksilöllistymisen 1. vaihe (18-36kk, autonomia vs. riippuvuus), 4) minätietoisuus (3-7 v, oma-aloitteisuus vs. varautuneisuus) ja 5) realiteettitajun kehittyminen (7-12 v, itseluottamus vs. huonommuuden tunne). Kehityksen kokonaisprofiilia ja alaulottuvuuksia jäsennetään kolmentoista emotionaalisen kehityksen osa-alueen kautta:

1. Suhtautuminen omaan kehoon
2. Suhtautuminen ”emotionaalisesti tärkeisiin ihmisiin”
3. Oman itsensä kokeminen vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa
4. Suhtautuminen muuttuvaan ympäristöön – esinepysyvyys
5. Pelot
6. Suhtautuminen ”vertaisiinsa”
7. Suhtautuminen esineisiin
8. Kommunikaatio
9. Tunteiden eriytyminen
10. Aggression säätely
11. Vapaan ajan käyttö – leikin kehittyminen
12. Moraalin kehittyminen
13. Tunteiden säätely

Emotionaalisen kehityksen kokonaisprofiili muodostetaan näiden kolmentoista osa-alueen perusteella. Emotionaalinen kehitys on osa dynaamista kokonaisuutta, jossa emotionaalinen, kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys vaikuttavat toisiinsa. Siksi kehitysprofiilia voidaankin tarkastella kolmen alaulottuvuuden kautta: emotionaalinen kehitys (osa-alueet 1, 3, 5, 9 ja 13), emotionaalisten ja kognitiivisten järjestelmien integraatio (osa-alueet 4, 8 ja 11) sekä sosiaalinen kehitys (osa-alueet 2, 6, 7, 10 ja 12). Kaikilla emotionaalisen kehityksen osa-alueilla kahdessa ensimmäisessä kehitysvaiheessa

tunnistettavimpia ovat emotionaalisen kehityksen piirteet. Myöhemmissä kehitysvaiheissa kognitiiviset ja sosiaaliset näkökulmat lisääntyvät. Arviointivälineen käytössä on huomioitava, ettei se huomioi motorisia, sensorisia tai psykiatrisia ongelmia. Nämä voivat vaikuttaa emotionaalisen kehitysprofiilin laadinnassa ja tehdä tulkinnasta vaativaa. Erityisesti aistisäättelyn vaikeudet on hyvä huomioda erikseen.

Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, voiko SEO-R² arviointityökalua hyödyntää vaativaa monialaisesta tukea toteuttavassa perusopetuksen toimintaympäristössä, ja toimii-ko se kohderyhmän emotionaalisen kehityksen arvioinnin ja tuen kohdentamisen työkaluna. Tarkemmat tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia kehitysprofileja SEO-R²-arvioinnissa saadaan suhteessa kronologiseen ikään ja kognitiiviseen toimintakykyyn?
2. Kokeeko henkilöstö arviointivälineen hyväksyttävänä tähän tarkoitukseen kouluympäristössä?

Tutkimuksen toteuttaminen ja menetelmät

Tutkimus toteutettiin Opetushallituksen alaisessa Valteri-koulussa, jolla on viisi toimipistettä: Helsingissä, Jyväskylässä, Kuopiossa, Mikkelissä ja Oulussa. Valteri-koulu tarjoaa vaativaa monialaista tukea, ja koulupaikkaa tarjotaan niille erityisen tuen piirissä oleville esi- ja perusopetuksen oppilaille, joiden koulunkäyntiä ei jossakin koulupolun vaiheessa voida toteuttaa tarkoituksenmukaisella tavalla omassa lähikoulussa (Palmu ym., 2023).

Viimeisen vuosikymmenen aikana haastava käyttäytyminen on lisääntynyt Valteri-koulun oppilaiden primaarina tulossyynä ja toisaalta sillä on taipumus päällekkäistyä myös muiden tuen tarpeiden kanssa (Virtanen, 2023). Jokaisella oppilaalla on oma lähitiiminsä, joka koostuu vähintään yhdestä erityisluokanopettajasta, 1-3 ohjaajasta sekä vastuukuntouttajasta.

Vastuukuntouttajan lisäksi oppilaalla voi olla muitakin kuntouttajia. Tämä tiimi toteuttaa oppilaan kuntouttavan koulupäivän (PoL 39 §) tukitoimintaan aina aamupäivätoiminnasta ilta-päivätoimintaan ja mahdollisiin asumispalveluihin. Tämä mahdollistaa monitoimijaisen tuen toteuttamisen ja oppilaan monipuolisen tunte-misen.

Tutkimus toteutettiin edellä mainittujen monialaisten tiimien ydintoimijoiden haastatte-luina ja tutkimukseen valikoitui yhteensä viisi oppilastapausta. Oppilaiden valikoituminen tutkimukseen tapahtui seuraavasti: Apulaisreh-torit ja tiimien erityisopettajat keskustelivat tiimin ajankohtaisesta tilanteesta. Sisäänot-tokriteerit tapauksille olivat: 1) haastava käyt-täytyminen, joka ei näyttäydy johdonmukaise-na/johon aiemmin kohdennetut tukitoimet eivät ole olleet riittäviä vähentämään ko. käyttäyty-mistä; 2) aikuisilla kokemus sosioemotionaalisten taitojen kehityksen pitkäaikaisesta pysäh-tyneisyydestä 3) edustus eri ikävaiheista sekä 4) huoltajien kirjallinen suostumus. Kun kritee-rit täyttävä oppilas löytyi, tiimi kirjoitti heistä anonyymien tilannekuvauksen, joka toimitettiin tutkijoille. Tutkijat arvioivat tilannekuvaukset ja kaikki viisi ehdokasta (8-15 vuotta, MD = 11 v 6kk) otettiin mukaan tutkimukseen. Tämän jälkeen tiimeille pidettiin lyhyt tutkimusinfo, ja tiimeille sekä oppilaiden koteihin toimitettiin tutkimustiedotteet ja tutkimuslupalomakkeet.

Tiimien tutkimushaastattelut toteutettiin lähihaastatteluina, mutta aikataulusyistä yhden haastattelukokonaisuuden toinen osuus toteu-tettiin videohaastatteluna. Haastattelut jakau-tuivat kahteen noin 1,5 h mittaiseen haastatte-lukertaan. Kaikki haastattelut tallennettiin, jotta tutkijoilla oli mahdollisuus palata tarkentamaan haastattelutilanteissa tehtyjä muistiinpanoja. Haastatteluissa paikalla oli aina kaksi tutkijaa, joista toinen vastasi haastattelusta ja toinen muistiinpanoista ja nauhoituksesta. Haastat-teluiden aikana tehtiin kattavat muistiinpanot eri kehitysvaiheiden piirteistä, joita oppilaalla ilmeni, haastateltavien esimerkit kirjaten. Haas-tattelujen jälkeen pidettiin noin 90 minuutin purkutilaisuudet, joissa tiimien kanssa käsi-teltiin kokonaisprofiili, ehdotetut tukitoimet ja niiden tarkennukset. Näitä tilaisuuksia ei nauhoitettu.

Tutkimusaineisto ja osallistujat

Haastateltavia oli yhteensä 17 ja tiimien välil-lä osallistujien määrä vaihteli kolmesta viiteen. Haastateltavat olivat lapsen lähiaikuisia, jotka toteuttavat tukitoimia päivittäin tai viikoittain ja tuntevat lapsen yli vuoden ajalta. Jokaisesta tiimistä oli paikalla tiimin erityisluokanopetta-ja (N=5) oma ohjaaja(t) (N=10), sekä vastuu-kuntouttaja (N=3*). Kuntouttajien ammatti-roolit vaihtelivat lapsen tuen tarpeiden mukaan (psykiatrinen sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, toimintaterapeutti) ja yksi heistä oli kahden lapsen vastuukuntouttaja.

Ensimmäisen tapausoppilaan haastattelus-sa oli läsnä kolme lähitiimin jäsentä (opettaja, kuntouttaja, ohjaaja), toisen oppilaan haas-tattelussa kolme lähitiimin aikuista (opetta-ja, kuntouttaja, ohjaaja), kolmannen oppilaan haastattelussa viisi lähitiimin aikuista (opettaja, kuntouttaja, kolme ohjaajaa), neljännen oppi-laan haastattelussa neljä lähitiimin aikuista (opettaja, kaksi koulun ohjaajaa ja iltapäivä-toiminnan ohjaaja) ja viidennen oppilaan haas-tattelussa kolme lähitiimin aikuista (opettaja ja kaksi ohjaajaa).

Arviointihaastattelut toteutettiin jokaisen tiimin kanssa kahden viikon aikana syys-loka-kuussa 2024. Haastattelijoina toimivat kirjoitta-jat 1 ja 2. Haastattelut noudattivat aina manu-aalin strukturoitua rakennetta kehitysvaiheen kuvaus kerrallaan. Noin kuukausi haastattelu-jen jälkeen osallistujille lähetettiin Microsoft Forms -lomakkeella kysely, johon he vastasivat anonyymisti. Kysely perustuu mittariin, joka esitellään tarkemmin luvussa 2.2.

Oppilaiden lähitiimit tuottivat tiiviit kuvauk-set arjessa ilmenevästä haastavasta käyttäy-tymisestä. Kuvaukset on kirjoitettu suhteessa edellä mainittuihin tutkimuksen sisäänottokri-teereihin ja toimitettu tutkijoille anonyymeina ennen tutkimuksen alkua. Tulosten tulkinnan helpottamiseksi kuvaukset on sijoitettu tuloso-sioon, ennen kehitysprofiilien kuvausta. Tiimien havaintojen mukaan pedagogiikka toimii monil-ta osin, mutta kuvauksissa ilmeneviä tilanteita on arjessa paljon ja niihin haetaan ratkaisua emotionaalisen kehityksen huomioimisella. Tiimit olivat valmiita pohtimaan tukitoimien

vahvuuksia ja muutostarpeita oppilaan käyttäytymisen ohjaamiseksi.

Lisäksi tutkimukseen valikoituneilta oppilailta kartoitettiin kielelliset taidot, kognitiivinen suoriutuminen sekä muut olennaiset kouluarkeen vaikuttavat vaikeudet. Kielellisten taitojen ja kognitiivisen suoriutumisen kuvaamisessa on hyödynnetty psykologisten tutkimusten yhteenvedoja (mikäli käytettävissä) ja kykytason sanallista luokittelua (Psykologiliitto, 2018). Mikäli ajantasaisia yhteenvedoja ei ollut käytettävissä, on hyödynnetty lukuvuosittain tehtävää toimintakykyarviota, jolla määritellään henkilökoh-taisen avuntarve. Arvio perustuu lyhennettyyn versioon toimintakykyarvio.fi-palvelun (Valteri, 2025) 10 osiosta (mm. minä ja muut, oppiminen ja koulunkäynti, arjen taidot, käyttäytyminen, psyykkinen hyvinvointi). Arviointiväline perustuu toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainväliseen luokitukseen (ICF: WHO, 2004).

Tunnistamisriskin minimoimiseksi kuvauksissa ei mainita oppilaiden tarkkaa ikää, vahvuuksia, tai tarkkoja diagnooseja. Tässä tutkimuksessa neuropsykiatriisiin häiriöihin liittyvillä oireilla viitataan yleisesti tämän kategorian ydinoireisiin (mm. toimintakykyä haittaavat sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation erityispiirteet sekä impulsiivisuus/yliaktiivisuus tai tarkkaamattomuuspiirteet). Tutkijoilla ei ollut käytössä oppilaista terveystietoja.

Mittarit ja aineiston käsittely

SEO-R² ja sen aikaisempien versioiden psykometristen ominaisuuksien tutkimus on ollut rajallista ja tutkimukset perustuvat asteikon eri versioihin. SEO-R:n sisäistä konsistenssia ja arvioitsijoiden välistä luotettavuutta on tutkittu sekä vanhoissa että uudistetuissa versioissa (SEO, SEO-R ja SEO-R² konseptiversio, esim. La Malfa ym., 2009; Sappok ym., 2013; Vandeveldt ym., 2016). Erityisesti 13 osa-alue-ta sisältäneen SEO-R:n sisäinen konsistenssi (Cronbachin alpha 0.95), ja arvioitsijoiden välinen luotettavuus (Intraclass Correlation Coeffi-

cient, ICC: .073) on todettu hyväksi. Yhteensä kymmenellä 13 osa-alueesta arvioitsijoiden välinen luotettavuus on melko hyvä tai hyvä ja kolmella osa-alueella (tunteiden eriytyminen, aggression säätely, tunteiden säätely) ICC on alhainen (Vandeveldt ym., 2016).

Tutkimuksen rajallisuuden ja eri versioiden vertailun hankaluuden vuoksi on todettava, että korkeasta sisäisestä konsistenssista ja hyvästä arvioitsijoiden välisestä luotettavuudesta on näyttöä ainakin kokonaistuloksen suhteen. Näin ollen yksittäisten lasten emotionaalisen kehityksen kehitysprofiilit tuotettiin SEO-R² manuaalin ohjeistuksen mukaisesti (Morrisse & Došen, 2016). Kokonaisprofiilin lisäksi tarkasteltiin kolmea alaulottuvuutta: emotionaalinen kehitys, kognitiivisten ja emotionaalisten järjestelmien integraatio sekä sosiaalinen kehitys. Nämä kaikki esitellään koontitaulukoina tulososiossa.

Arviointityökalun käyttö ja sen avulla syntyvä keskustelu itsessään voidaan ymmärtää interventioksi. Intervention (arviointityökalun käyttö) ja siitä johdettujen tukitoimien sosiaalista validiteettia (hyväksyttävyyttä ja soveltuvuutta) mitattiin tähän tarkoitukseen sovelletulla versiolla Intervention Rating Scale 15 (IRP-15) (Martens ym., 1985; Lane ym., 2009) -arviointivälineestä. Se koostuu 15 väittämästä, jotka kattavat intervention ja siihen liittyvät toimenpiteet (esim. ”Tämä haastattelutyökalu on tehokas tapa kartoittaa sosioemotionaalista kehitystä ja sen eri osa-alueita”). Lisäksi kyselyyn liitettiin viisi kysymystä aikuisten toimintatavoista ja kokemuksista lapsen kanssa (esim. ”Tunnen ymmärrystä lasta kohtaan”, ”Tiedän riittävästi keinoista, joilla voidaan tukea tätä lasta”, Tutkijoilta saadusta palautteesta oli hyötyä lapsen tuen kohdentamisessa”) sekä avoin vastauskenttä yleiselle palautteelle. Vastaajina olivat haastatteluihin osallistuneet tiimien aikuiset ja he arvioivat väittämiä Likert-asteikolla 0–5 (0 täysin eri mieltä, 5 täysin samaa mieltä). Vähäisen vastaajamäärän vuoksi aineistosta on esitetty väittämäkohtaiset keskiarvot sekä IRP-15:n kokonaishyväksyttävyydsprosentti. Avovastaukset luokiteltiin ja ne esitetään esimerkein.

Tulokset

Kysymyksenasettelun lähtökohta on ollut emotionaalisen kehitysvaiheen määrittäminen sekä koulun tukitoimien tarkastelu tästä näkökulmasta. Emotionaalisen kehitysprofiilin määrittäminen antaa suuntaa koulun tukitoimien sovitamista varten. Tämän tutkimushaastattelun perusteella laadittua kehitysprofiilia voidaan pitää emotionaalisen kehityksen tuokiokuvana. On muistettava, sekä kehittyminen että taantuminen ovat mahdollisia. Emotionaalista kehitystä on lasten ja nuorten kohdalla pidettävä silmällä jatkuvasti ja koulussa annettavan tuen tulee kohdistua aina lapsen sen hetkisiin tarpeisiin. Motorisia, sensorisia tai psyykkisiä/psykiatrisia ongelmia ei oteta arvioinnissa huomioon. On kuitenkin tiedostettava, että tällaiset päällekkäistyvät ongelmat saattavat värittää emotionaalista kehitysprofiilia ja tehdä arvioinnista vaativaa.

Kehitysprofiilin kokonaiskuva on muodostettu käsikirjan (Morrisse & Došen, 2016) ohjeistuksen mukaisesti. Tuloksen pohjalta tehty tulkinta ja suositukset on käyty keskustellen läpi koulun lähiaikuisten kanssa. Toimintakyvyn erityispiirteet on pyritty huomioimaan sekä pohdittu, miten nämä tulisi huomioida koulun tuen sovittamisessa.

Profiili voidaan määritellä tasaiseksi, kun kahdeksan osa-aluetta kolmestatoista arvioidaan samalle kehitysvaiheelle tai kun vähintään viisi osa-aluetta arvioidaan samalle kehitysvaiheelle ja kaikki muut joko sitä edeltävälle tai seuraavalle kehitysvaiheelle (Sappok ym., 2013). Epätasaisessa profiilissa näkyy useita eri kehitysvaiheita. Ristiriitaisessa profiilissa emotionaalinen kehitys on merkittävästi varhaisemmassa vaiheessa kuin kognitiivinen kehitys.

Kehitysprofiilin kokonaiskuvan yhteydessä tiimi sai käyttöönsä kirjalliset tutkijoiden laatimat jatkosuositukset, joissa pääpaino on kehitysvaiheen ja ohjaustyylin yhteensovittamisessa (Zaal & Boerhave, 2023).

Millaisia kehitysprofiileja SEO-R² tuottaa tässä kohdejoukossa?

Seuraavassa esitellään tapausoppilaiden taustatiedot, kuvaus haastavaksi koetusta käyttäytymisestä sekä kehitysprofiilit. Jokainen kehitysprofiili on kuvattu taulukkona ja niiden alle sijoitetuissa kehitysprofiilin kokonaiskuva -teksteissä avataan tulokset tarkemmin sekä esitellään alaulottuvuuksien kehitysvaiheet.

Oppilas #1

Taustatiedot

Kronologinen ikä: 10 vuotta

Kielelliset taidot: erittäin heikkoa tasoa, kehityksellinen kielihäiriö

Kognitiivinen suoriutuminen: erittäin heikkoa tasoa

Muut olennaiset koulunkäyntiin vaikuttavat vaikeudet: vireystilanvaihtelu

Kuvaus haastavasta käyttäytymisestä

Oppilas opiskelee kolmatta lukuvuotta oppilaitoksessa. Oppilaalla on kielen kehityksen vaikeuksia ja ajattelussa helposti vääринymmärryksiä. Hän tekee nopeasti asioista/keskusteluista omat virheelliset johtopäätökset, eikä pääse niistä yli aikuisenkaan avustuksella. Oppilas myös suhtautuu esimerkiksi koulutehtäviin ennakkoiden omaa suoriutumistaan negatiivisesti. Oppilaan kotitilanne on kuormittava. Koulussa oppilas vetäytyy helposti kuoreensa eikä pysty sanoittamaan omaa oloaan/tunnetta. Voimakkaat pettymyksen tunteet aiheuttavat ahdistusta ja surua (voivat ilmetä uhmakkaana käytöksenä, kohti huitomisena, sanallisena uhkailuna ja kiroiluna). Oppilaan vireystila voi vaihdella päivän aikana voimakkaasti, pettymystilanteista eteenpäin pääseminen vie paljon aikaa ja estää osallistumasta muuhun toimintaan.

Taulukko 2. Oppilaan #1 kehitysprofiili

Emotionaalisen kehityksen vaihe	Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3	Vaihe 4	Vaihe 5
10 vuotta, emotionaalisen kehityksen vaihe 3	(0–6kk)	(6–18kk)	(18–36kk)	(3–7 v)	(7–12 v)
Osa-alue					
1. Suhtautuminen omaan kehoon	*		X		
2. Suhtautuminen tärkeisiin ihmisiin			X		
3. Vuorovaikutus ympäristön kanssa		X	*		
4. Esinepysyvyys			X		
5. Pelot			X		
6. Suhtautuminen vertaisiin			X		
7. Suhtautuminen esineisiin				X	*
8. Kommunikaatio		X			
9. Tunteiden eriytyminen			X	*	
10. Aggression säätely			X	*	
11. Vapaa-ajan käyttö ja leikin kehittyminen				X	*
12. Moraalin kehitys				X	
13. Tunteiden säätely			X	*	

X = pääasiallinen vaihe, * vasemmalla puolella: piirteitä edellisestä vaiheesta, * oikealla puolella: orastavat taidot

Kehitysprofiilin kokonaiskuva

Emotionaalinen kehitys on korkeintaan vaiheessa 3 (18–36kk, autonomia vs. riippuvuus), yksilöllistymisen ensimmäinen vaihe. Osassa osa-alueista (suhtautuminen omaan kehoon, vuorovaikutus ympäristön kanssa, kommunikaatio) on varhaisempien vaiheiden piirteitä, jotka voivat liittyä aistikokemusten yksilöllisiin piirteisiin ja kielellisiin haasteisiin. Kolmella osa-alueella (esineet, vapaa-aika, moraalit), on jo seuraavan kehitysvaiheen, minätietoisuuden kehityksen, piirteitä selkeästi havaittavissa. Kahdella osa-alueella (esineet, vapaa-aika) on myös orastavia realiteettitajun kehittymisen piirteitä.

Kehityksellisesti keskiössä ovat vaiheen 3 kehitystehtävät, mutta on huomioitava, ettei edellinen kehitysvaihe ole kaikkien osa-alueiden osalta päättynyt (vuorovaikutus ympäristön kanssa, kommunikaatio). Tässä kehitysvaiheessa tyypillisiä käyttäytymishäiriöitä ovat hyperaktiivisuus, huomionhaku, impulsiivi-

suus, raivonpuuskat (kun ei tahto mene läpi), häiriintyvyys, (sanallinen) aggressiivinen käyttäytyminen, uhmakas käyttäytyminen. Kehitysvaiheeseen voi liittyä runsaasti mikä-kysymyksiä ja kontakti haetaan (merkityksettömällä) puheella, ja ajattelussa on kypsymättömyyttä. Oppilas ei vielä täysin ymmärrä, miten oma toiminta vaikuttaa toisiin, mutta voi jo löytää syyn oman toimintansa yllykkeille. Tekee asioita yhä impulsiivisesti, niitä enempää miettimättä. Mustavalkoinen ajattelu on ominaista. Syy-seuraussuhteiden looginen hahmottaminen voi myös hämärtyä ympäristön vaihtuessa.

Emotionaalinen kehitys: pääasiallinen vaihe 3, vuorovaikutus ympäristön kanssa vielä vaihe 2.

Kognitiivisten ja emotionaalisten järjestelmien integraatio: pääasiallinen vaihe 2, mutta leikin kehityksessä jo vaihe 4.

Sosiaalinen kehitys: pääasiallinen vaihe 3, mutta suhtautumien esineisiin ja moraalin kehitys jo vaiheessa 4.

Oppilas #2

Taustatiedot
 Kronologinen ikä: 12 vuotta
 Kielelliset taidot: ikäryhmän keskitasoa
 Kognitiivinen suoriutuminen: ikäryhmän keskitasoa
 Muut olennaiset koulunkäyntiin vaikuttavat vaikeudet: neuropsykiatristen häiriöiden piirteitä

Kuvaus haastavasta käyttäytymisestä

Oppilas opiskelee neljättä vuotta oppilaitoksessa. Haasteena on ollut voimakas kuormittuminen uuden oppimista tai epävarmuutta herättävissä tilanteissa. Tällöin oppilaan käytös muuttuu usein itkuiseksi tai aggressiiviseksi. Myös kielenkäyttö on näissä tilanteissa usein asiattonta. Oppilaalla on voimakasta ja hyvin nopeaa vaihtelua tunnetiloissa ja hänen on hyvin vaikeaa säädellä tunteitaan. Näissä hetkissä tarvitsee rauhoittumiseen aikuisen lähelleen ja sylin/kainalon rauhoittuakseen.

Oppilas tarvitsee aikuisen valvontaa etenkin vapaissa tilanteissa ja siirtymätilanteissa. Oppilaan käyttäytyminen on hyvin levotonta toisten oppilaiden kanssa. Puheet lähtevät herkästi asiattomalle linjalle, ja oppilas ajautuu helposti ristiriitatilanteisiin muiden oppilaiden kanssa. Oppilaalla on seksuaalissävyytteistä puhetta ja elehdintää. Oppilaan psyykkinen vointi hyvin vaihtelevaa, oppilas saattaa menettää senhetkisen toimintakykynsä ilman ennakkomerkkejä. Hän reagoi hyvin vahvasti toisten oppilaiden puheisiin, tekemisiin ja siihen, kokeeko asiat oikeudenmukaisiksi itseään kohtaan. Oppilas ahdistuu liiallisista vaatimuksista, ei jaksaa ponnistella. Koulumotivaatio on vähäistä. Oppilas hakee vahvasti auktoriteettiasemaa. Koulun sääntöjen ja aikuisten ohjeiden mukaan toimiminen aiheuttaa hänessä turhautumista. Tarkka struktuuri ja aikuisten johdonmukaisuus auttavat. Oppilas kuvataan riippuvaiseksi puhelimen käytöstä ja tietokonepeleistä, ja aikuisten on säädeltävä näitä tarkasti.

Taulukko 3. Oppilaan #2 kehitysprofiili

Emotionaalisen kehityksen vaihe	Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3	Vaihe 4	Vaihe 5
12 vuotta, emotionaalisen kehityksen vaihe 2	(0–6kk)	(6–18kk)	(18–36kk)	(3–7 v)	(7–12 v)
Osa-alue					
1. Suhtautuminen omaan kehoon	*			X	
2. Suhtautuminen tärkeisiin ihmisiin			X		
3. Vuorovaikutus ympäristön kanssa		X			
4. Esinepysyvyys		X	*		
5. Pelot		X			
6. Suhtautuminen vertaisiin		X			
7. Suhtautuminen esineisiin					X
8. Kommunikaatio	*		*	X	
9. Tunteiden eriytyminen	*	X	*		
10. Aggression säätely		*	X		
11. Vapaa-ajan käyttö ja leikin kehittyminen				X	
12. Moraalin kehitys		*	X		
13. Tunteiden säätely		X			

X = pääasiallinen vaihe, * vasemmalla puolella: piirteitä edellisestä vaiheesta, * oikealla puolella: orastavat taidot

Kehitysprofiilin kokonaiskuva

Koulun lähitiimin haastatteluiden perusteella emotionaalinen kehitys korkeintaan vaiheessa 2 (sosiaalistumisen 1. vaihe, luottamus vs. epäluottamus), mutta profiili on epätasainen ja ristiriitainen suhteessa kognitiiviseen suoriutumiseen. Joillakin osa-alueilla on seuraavien vaiheiden piirteitä (yksilöllistymisen 1. vaihe), kun taas joillakin edellinen vaihe on vielä osin kesken (Vaihe 1 adaptaatio). Tälle kehitysvaiheelle (2) tyypillistä ei-toivottua käytöstä: ärtyvyys, tunteiden epävakaus, tahaton huutaminen, impulsiivisuus, aggressiivinen käyttäytyminen aikuista kohtaan, raivonpuuskat. Toimintakyvyn laskiessa merkittävästi (hetkellisesti) mennään tasolle 1, jolle tyypillistä on aggressiivinen käyttäytyminen itseä kohtaan, stereotyyppinen käyttäytyminen, sosiaalinen eristäytyminen, ärtyvyys, raivonpuuskat ja uupuneisuus.

Emotionaalinen kehitys: pääasiallinen vaihe 2, suhtautuminen omaan kehoon jo vaihe 4.

Kognitiivisten ja emotionaalisten järjestelmien integraatio: pääasiallinen vaihe 4, mutta esinepysyvyys vielä vaiheessa 2. Sosiaalinen kehitys: epätasaisin ulottuvuus. Suhtautuminen tärkeisiin ihmisiin ja vertaisiin vaihe 2, aggression säätely ja moraalin kehitys vaihe 3 ja suhtautuminen esineisiin vaihe 5.

Oppilas #3

Taustatiedot

Kronologinen ikä: 8 vuotta

Kielelliset taidot: kehityksellinen kielihäiriö, lukivaikeus

Kognitiivinen suoriutuminen: vähän alle ikäryhmän keskitason

Muut olennaiset koulunkäyntiin vaikuttavat vaikeudet: neuropsykiatristen häiriöiden piirteitä

Kuvaus haastavasta käyttäytymisestä

Oppilas opiskelee oppilaitoksessa kolmatta lukuvuotta. Hänellä on merkittäviä haasteita tunteiden säätelyssä. Raivostuessaan hän kirkuu, kaataa huonekaluja ja heittelee tavaroita. Raivostuessaan hän voi olla vaaraksi muille ja ympäristölleen. Hän pyrkii harvoin tahallaan satuttamaan muita, mutta ei osaa hermostuessaan varoa toisia. Hän syyttää hermostumisestaan usein muita ja hämmästelee, miksi hänen on poistuttava luokasta huutamisen ja pöydän kaatamisen jälkeen. Hänen kanssaan työskentelevien aikuisten näkökulmasta oppilas hermostuu usein merkillisistä syistä ja välillä hyvin ennalta-arvaamattomasti. Hän huomauttelee muiden käytöksestä huomaamatta oman käyttöksensä puutteita. Oppilas vastustaa vahvasti koulutehtävien lisäksi muitakin toimintoja, varsinkin toimintoja, jotka eivät ole omaehtoisia.

Kehitysprofiilin kokonaiskuva

Koulun lähiaikuisten haastattelujen perusteella oppilaan emotionaalisen kehityksen pääasiallinen vaihe on 3 (18-36kk, autonomia vs. riippuvuus), yksilöllistymisen ensimmäinen vaihe. Profiili on tasainen, mutta ristiriitainen suhteessa kognitiiviseen suoriutumiseen. Osassa osa-alueista (suhtautuminen omaan kehoon, tärkeät ihmiset, tunteiden eriytyminen, aggression säätely) on varhaisempien vaiheiden piirteitä, jotka voivat liittyä aistikokemusten yksilöllisiin piirteisiin ja kielelliseen erityisvaikeuteen, joka voi heijastua toiminnanohjauksen kehittymiseen. Viidellä osa-alueella (tärkeät ihmiset, vuorovaikutus ympäristön kanssa, vertaiset, esineet, vapaa-aika), on jo seuraavan kehitysvaiheen, minätietoisuuden kehityksen, piirteitä selkeästi havaittavissa. Kehityksellisesti keskiössä ovat vaiheen 3 kehitystehtävät, mutta on huomioitava, ettei edellinen kehitysvaihe ole kaikkien osa-alueiden osalta päättynyt.

Emotionaalinen kehitys, kognitiivisten ja emotionaalisten järjestelmien integraatio sekä sosiaalinen kehitys ovat kaikki vaiheessa 3.

Taulukko 4. Oppilaan #3 kehitysprofili

Emotionaalisen kehityksen vaihe	Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3	Vaihe 4	Vaihe 5
8 vuotta, emotionaalisen kehityksen vaihe 3	(0–6kk)	(6–18kk)	(18–36kk)	(3–7 v)	(7–12 v)
Osa-alue					
1. Suhtautuminen omaan kehoon	*	*	X		
2. Suhtautuminen tärkeisiin ihmisiin		*	X	*	
3. Vuorovaikutus ympäristön kanssa	*		X	*	
4. Esinepysyvyys			X		
5. Pelot			X		
6. Suhtautuminen vertaisiin			X	*	
7. Suhtautuminen esineisiin			X	*	
8. Kommunikaatio			X		
9. Tunteiden eriytyminen		*	X		
10. Aggression säätely		*	X		
11. Vapaa-ajan käyttö ja leikin kehittyminen			X	*	
12. Moraalin kehitys			X		
13. Tunteiden säätely			X		

X = pääasiallinen vaihe, * vasemmalla puolella: piirteitä edellisestä vaiheesta, * oikealla puolella: orastavat taidot

Oppilas 4

Taustatiedot

Kronologinen ikä: 15 vuotta

Kielelliset taidot: suoriutuminen erittäin heikkoa, tarvitsee ohjausta kokoaikaisesti*

Kognitiivinen suoriutuminen: suoriutuminen erittäin heikkoa, tarvitsee ohjausta kokoaikaisesti*

Muut olennaiset koulunkäyntiin vaikuttavat vaikeudet: neuropsykiatristen häiriöiden piirteitä *Ei ajantasaista tutkimustietoa, arvio perustuu moniammatillisesti tehtyyn toimintakykyarvioon edeltävältä lukuvuodelta.

Kuvaus haastavasta käyttäytymisestä

Oppilas opiskelee kolmatta vuotta oppilaitoksessa. Seitsemännellä luokalla oppilas osallistui ryhmämuotoiseen opetukseen vaihtelevalla menestyksellä. Ennakoinnista ja struktuurista

(mm. tuntistruktuuri, tauotus, kuvallinen päiväohjelma) ja lyhennetystä koulupäivistä huolimatta kuormitus oli liiallista. Opetus on järjestetty väliaikaisesti omassa tilassa, ja koulupäiviä lyhennetty entisestään. Ennakointia ja strukturointia on vahvistettu (mm. koristehtävät, toistuva piirretty tuntistruktuuri, arviointimoniste). Pikapiirtäminen on toimiva keino haastavien tilanteiden selvittelyssä. Erityisesti äänet häiritsevät. Tiettyjen (äänekkäiden) oppilaiden näkeminen voi johtaa nopeaan tavaroiden heittämiseen. Oppilas kokee myös voimakkaita kielteisiä tunteita tiettyjä ihmisiä kohtaan, ja nämä voivat jäädä hänen mieleensä pitkiksi ajoiksi. Kuormituksessaan oppilas voi olla väkivaltainen itseään ja muita kohtaan. Hän hakee myös voimakkaita aistikokemuksia ollen vaarassa itse vahingoittua. Lisäksi hän jää helposti jumiin ajatuksiin, tunteisiin ja toimintoihin.

Taulukko 5. Oppilaan #4 kehitysprofiili

Emotionaalisen kehityksen vaihe	Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3	Vaihe 4	Vaihe 5
15 vuotta, emotionaalisen kehityksen vaihe 2	(0–6kk)	(6–18kk)	(18–36kk)	(3–7 v)	(7–12 v)
Osa-alue					
1. Suhtautuminen omaan kehoon	X				
2. Suhtautuminen tärkeisiin ihmisiin	*	X			
3. Vuorovaikutus ympäristön kanssa	X				
4. Esinepysyvyys		X			
5. Pelot	X				
6. Suhtautuminen vertaisiin		X			
7. Suhtautuminen esineisiin		X			
8. Kommunikaatio	*	X			
9. Tunteiden eriytyminen	*	X			
10. Aggression säätely	*	X			
11. Vapaa-ajan käyttö ja leikin kehittyminen	X				
12. Moraalin kehitys	*		X		
13. Tunteiden säätely	X	*			

X = pääasiallinen vaihe, * vasemmalla puolella: edellinen vaihe osin kesken, * oikealla puolella: orastavat taidot

Kehitysprofiilin kokonaiskuva

Profiili on epätasainen, joten sen tulkintakaan ei ole yksiselitteistä. Haastattelun pohjalta näyttäisi siltä, että monella emotionaalisen kehityksen osa-alueella on ollut tunnistettavissa piirteitä myöhemmistä vaiheista (ainakin vaihe 3). Tällä hetkellä voidaan todeta, että kehitys on korkeintaan vaiheessa 2 (sosiaalistumisen 1. vaihe). Profiilia määrittää vahvasti vaiheen 1 keskenräisyys määrittämättömästä syystä. Ei voida sanoa, onko kyseessä paluu kehitysvaiheeseen vai kehitysvaiheen keskenräisyys (osa-alueet: suhtautuminen omaan kehoon, vuorovaikutus ympäristön kanssa, vapaa-aika, pelot, tunteiden säätely). Emotionaalisen kehityksen osalta sekä kehittyminen että taantuminen ovat mahdollisia. Oppilas tarvitsee koulun lähiaikuisten arjen havaintojen sekä tutkimushaastattelun tuloksen perusteella kokoaikaisesti emotionaalisesti tärkeän ihmisen luomaa perusturvaa tutustuakseen ja ollakseen osana kouluympäristöä.

Haastattelussa esille nousseesta reaktiivisen itseä ja muita vahingoittavan ongelmakäyttäytymisen takia toimintamahdollisuuksia koulussa on jouduttu rajaamaan minimiin (esim. kynä annetaan vain tehtävien yhteydessä). Koulun lähiaikuisten arvioimana oppilaan aloitteisuus toiminnassa ja vuorovaikutuksessa on vähentynyt merkittävästi 7.–9. luokkien välillä. Tämä taitojen mahdollinen taantuneisuus, aloitteellisuuden puute ja kommunikaatioaloitteiden niukkuus herättävät kysymyksiä taustalla mahdollisesti vaikuttavasta kehityksellisestä ja/tai psykiatrisesta häiriöstä, jota haastattelumenetelmässä ei pystytä huomioimaan, mutta se voi hankaloittaa arviointia ja tulkintaa. Lisäksi käyttäytymisen erityispiirteet ovat edellyttäneet koulun arjessa merkittäviä sopeuttamistoimia. Kehitysvaihe 1 näyttäytyy viidellä haastattelun osa-alueella, mikä on huomioitava ohjaustyyllisessä. Tämä haastattelu on hetkellinen tuokiokuva kouluympäristössä toimimisesta. Pohdittavaksi jää, kuvautuvatko samankaltaiset haasteet

(aloitteisuus, kommunikaatio) läpi eri toimintaympäristöjen yhtä vahvoina vai onko toimintakyvyssä eroa toimintaympäristöjen välillä.

Tässä profiilissa esiintyy kehitysvaiheille 1 ja 2 tyypillistä ongelmakäyttäytymistä: perusturvallisuuden puute, kiintymyssuhteen muodostuminen/uudelleen rakennus, aggressiivisuutta, levottomuutta, ahdistuneisuutta, vierauden pelko, apatia uhkaavissa tilanteissa, harhakuvitelmät, muutoksen pelko, nopeat mielialanvaihtelut, impulsiiviset reaktiot turhautuessa, regressiivinen käyttäytyminen, itsen satuttaminen, kompulsiivinen asioiden käyttö ja rituaalit.

Emotionaalinen kehitys: pääasiallinen vaihe 1, tunteiden eriytyminen vaihe 2.
Kognitiivisten ja emotionaalisten järjestelmien integraatio: pääasiallinen vaihe 2.
Sosiaalinen kehitys: pääasiallinen vaihe 2, mutta moraalin kehitys vaihe 3.

Oppilas 5

Taustatiedot
Kronologinen ikä: 10 vuotta
Kielelliset taidot: vähän alle ikäryhmän keskitasoa, vaihteleva profiili*
Kognitiivinen suoriutuminen: vähän alle ikäryhmän keskitasoa*
Muut olennaiset vaikeudet: neuropsykiatristen häiriöiden piirteitä
* Ei ajantasaista tietoa, aiemmat psykologiset tutkimukset yli 2 vuotta vanhat.

Kuvaus haastavasta käyttäytymisestä

Oppilas opiskelee kolmatta vuotta oppilaitoksessa. Alkuopetusvuosinaan oppilas opiskeli lähikoulussa lyhennettyä koulupäivää. Oppilaan siirtyessä oppilaitokseen koulupäivien pituutta alettiin nostaa palaten tavoitteen mukaiseen viikkotuntimäärään. Oppilaan tuen tarve oli suuri ja hän tarvitsi aikuisen lähitukea koko koulupäivän ajan. Rauhoittuminen luokkatyöskentelyyn oli haastavaa ja oppilas tarvitsi siihen vahvaa ohjausta. Itselleen mielekkään

tekemisen parissa keskittyminen oli pitkäkestoisempaa, mikäli oppilas sai ohjata toimintaa omien toiveidensa mukaisesti. Impulsiivisuus ja vahva reagointi aistiärsykkeisiin oli läsnä päivittäin kouluarjessa. Turvattomuuden tunne näyttäytyi kouluarjessa erilaisissa tilanteissa (esim. WC-käynneillä vaatii aikuisen mukaan). Välitunneilla oppilas oli ”varuillaan” ja liikkui pelokkaasti, vältellen esimerkiksi pallopelejä.

Oppilas hyötyy edelleen vahvasta struktuurista sekä tehtävien pilkkomisesta pienempiin osiin. Tehtävätyypin vaihtelu, tauot ja palkitseminen mukavalla tekemisellä tukevat jaksamista ja koulupäivien sujumista. Vaikka edistystä on tapahtunut, hän tarvitsee edelleen paljon tukea koulupäiviin. Oppilaan käytös on edelleen impulsiivista ja reagointi aistiärsykkeisiin vahvaa. Lisäksi hänellä on myös uhmakkuutta, joka kohdistuu pääasiallisesti aikuisiin. Oppilasta on jouduttu rajoittamaan fyysisesti muuttamia kertoja.

Kehitysprofiilin kokonaiskuva

Emotionaalisen kehityksen pääasiallinen vaihe 3 (18–36kk, autonomia vs. riippuvuus), yksilöllistymisen ensimmäinen vaihe. Profiili on melko tasainen, mutta osassa osa-alueista (tärkeät ihmiset, vuorovaikutus ympäristön kanssa, suhtautuminen esineisiin, moraalit) on havaittavissa varhaisempien vaiheiden piirteitä. Ne voivat liittyä aistikokemusten yksilöllisiin piirteisiin ja mahdollisiin päättelyn vaikeuksiin, mikä puolestaan voi heijastua toiminnanohjaukseen erityisesti uusissa tilanteissa. Toisaalta seuraavan kehitysvaiheen, minätietoisuuden kehityksen, piirteitä on jo huomattavissa seitsemällä osa-alueella. Kehityksellisesti keskiössä ovat kuitenkin vaiheen 3 kehitystehtävät.

Emotionaalinen kehitys: pääasiallinen vaihe 3, pelot vaihe 4.
Kognitiivisten ja emotionaalisten järjestelmien integraatio: pääasiallinen vaihe 3.
Sosiaalinen kehitys: epätasaisin ulottuvuus. Pääasiallinen vaihe 3, mutta suhtautuminen tärkeisiin ihmisiin vaiheessa 2 ja suhtautuminen esineisiin vaiheessa 4.

Taulukko 6. #Oppilas 5 kehitysprofiili

Emotionaalisen kehityksen vaihe	Vaihe 1	Vaihe 2	Vaihe 3	Vaihe 4	Vaihe 5
10 vuotta, emotionaalisen kehityksen vaihe 3	(0–6kk)	(6–18kk)	(18–36kk)	(3–7 v)	(7–12 v)
Osa-alue					
1. Suhtautuminen omaan kehoon			X	*	
2. Suhtautuminen tärkeisiin ihmisiin		X	*		
3. Vuorovaikutus ympäristön kanssa		*	X		
4. Esinepysyvyys		*	X		
5. Pelot			*	X	
6. Suhtautuminen vertaisiin			X		
7. Suhtautuminen esineisiin				X	*
8. Kommunikaatio			X	*	
9. Tunteiden eriytyminen			X		
10. Aggression säätely			X	*	
11. Vapaa-ajan käyttö ja leikin kehittyminen				X	
12. Moraalin kehitys		*	X		
13. Tunteiden säätely		*	X		

X = pääasiallinen vaihe, * vasemmalla puolella: piirteitä edellisestä vaiheesta, * oikealla puolella: orastavat taidot

Kokeeko henkilöstö arviointivälineen hyväksyttävänä tähän tarkoitukseen kouluympäristössä?

Arviointivälineen käytön sosiaalista validiteettia tutkittiin tähän tarkoitukseen muokatulla IRP-15-kyselyllä sekä viidellä lisäkysymyksellä, jotka liittyivät monialaiseen yhteistyöhön ja lapsen kanssa toimimiseen. Vastaajilla oli mahdollisuus täydentää vastauksiaan avovastauksilla. Kyselyn kokonaishyväksyttävyydellä prosentiksi saatiin 90. Pääasiallisesti henkilöstö koki siis arviointivälineen hyväksyttävänä tähän tarkoitukseen. Erityisen hyväksi koettiin menetelmän soveltuvuus monenlaisille lapsille ja vaativan monialaisen työskentelyn menetelmäksi.

Haastattelujen jälkeen moni koki ymmärrystä lasta kohtaan. Eniten hajontaa oli siinä, kokivatko vastaajat tietävänsä riittävästi keinoista tukea juuri kyseessä olevaa lasta. Erityisesti oman tiedon riittävyys pohditutti ohjaajia. Tutkijoilta

saadun palautteen koettiin hyödyttävän lapsen tuen kohdentamista.

Avovastauksia tuli vain 8 ja ne luokiteltiin suhteessa vastaajan ammattiryhmään ja kokeuksiin prosessista (mikä toimi tai mikä jäi mietityttämään). Vastauksissa pohdittiin sitä, että tämä oli hyvä hetki pysähtyä asian äärelle, mutta pohdittiin myös, rohkenivatko kaikki puhua ryhmätilanteissa ja saivatko kaikki äänensä kuuluviin suhteessa tiimin hierarkiaan: ”Tämä oli taas mainio kohta pysähtyä ajattelemaan lapsen sosioemotionaalista kehitystä ja mahdollisia uusia toimintatapoja/ajattelumalleja.” (koulunkäynninohjaaja) ja ”Jäin miettimään rohkenivatko / pääsivätkö kaikki ääneen.” (kuntouttaja).

Prosessin kerrottiin lisänneen tietoa ja ymmärrystä lapsen tilanteesta sekä auttaneen tuen aiempaa paremmassa kohdentamisessa: ”Todella kattavasti sai tietoa, joka lisäsi ymmärrystä lapsen tilanteesta. Ymmärrys, joka monialaisesti lisääntyi, auttoi työskentelyssä lapsen

Taulukko 7. Menetelmän hyväksyttävyyden, yleistettävyyden ja tehokkuuden (0= täysin eri mieltä 5= täysin samaa mieltä)

Väittämä	Ka (N=14)
1. Mielestäni tämä työkalu on hyväksyttävä tapa kartoittaa sosioemotionaalisen kehityksen vaihetta vaativassa monialaisessa tuessa.	4,6
2. Uskon, että useimmat monialaista vaativaa tukea toteuttavat työntekijät pitävät tätä haastattelutyökalua sopivana tapana kartoittaa lasten sosioemotionaalisen kehityksen vaihetta.	4,5
3. Tämä haastattelutyökalu on tehokas tapa kartoittaa sosioemotionaalista kehitystä ja sen eri osa-alueita.	4,5
4. Suosittelen tämän haastattelutyökalun hyödyntämistä myös muille vaativaa monialaista tukea toteuttavalle henkilöstölle.	4,6
5. Tarve ko. lapsen sosioemotionaalisen kehityksen kartoittamiselle on niin suuri, että tämän työkalun käyttö on perusteltua.	4,6
6. Uskon, että useimpien vastaavaa työtä tekevien mielestä tällainen työkalu on sopiva tapa kartoittaa sosioemotionaalisen kehityksen osa-alueita.	4,4
7. Olen jatkossakin halukas osallistumaan SEO-R ² -haastatteluun työssäni.	4,5
8. Tämän työkalun käytöllä ei ole haittavaikutuksia lapselle.	4,7
9. Tämä haastattelutyökalu sopii monenlaisten lasten sosioemotionaalisen kehitysvaiheen kartoittamiseen.	4,6
10. Suosituksissa ehdotetut tukitoimet ovat johdonmukaisia suhteessa aiemmin toteutettuun tukeen.	4,3
11. Suosituksissa ehdotetut tukitoimet ovat realistisesti toteutettavissa.	4,4
12. Haastattelutyökalun käyttö on kohtuullista lapsen tuen tarpeisiin nähden.	4,4
13. Mielestäni tämä haastattelutyökalu on kouluun soveltuva tapa kartoittaa sosioemotionaalisen kehityksen osa-alueita vaativassa erityisessä tuessa.	4,4
14. Pidän suosituksissa esitetyistä tukitoimista.	4,5
15. Yleisesti tämän haastattelutyökalun käyttö hyödyttäisi vaativaa monialaista tukea tarvitsevia lapsia.	4,6
Kokonaiskeskisarvo	67,7/75
Kokonaishyväksyttävyyden %	90 %

Taulukko 8. Tiimien aikuisten toimintatavat ja kokemukset lapsen kanssa sekä koettu hyöty (0= täysin eri mieltä 5= täysin samaa mieltä)

Väittämä	Ka (N=14)
Olen tyytyväinen omaan toimintaani lapsen kanssa.	4,1
Tunnen ymmärrystä lasta kohtaan.	4,9
Tiedän riittävästi keinoista, joilla voidaan tukea tätä lasta.	4,6
Koen onnistuvani yhteistyössä lapsen lähiaikuisten kanssa.	4,1
Tutkijoilta saadusta palautteesta oli hyötyä lapsen tuen kohdentamisessa.	4,4
Kokonaiskeskisarvo	22,1/30 (74 %)

kanssa ja lisää myös työntekijöiden välistä rakentavaa, eteenpäin vievää keskustelua.” (kuntouttaja).

Vaikka menetelmä koettiin pääosin tehokkaaksi, siihen kulunut aika- ja henkilöstöresurssi näyttäytyi joillekin suurena ja avovastauksissa pohdittiinkin SEO-R²-prosessin yhdistämistä muihin monialaisen tuen prosesseihin, joita lukuvuoden aikana tapahtuu: ”Aika- ja henkilöstöresurssia tarvittiin todella paljon. Pitäisi olla yhdistettävissä muihin (pakollisiin) esim. tuen tarpeen arvio, Hojks...” (erityisluokanopettaja).

Pohdinta

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli soveltaa SEO-R²-haastattelutyökalua vaativaa monialaista tukea tarjoavassa kouluympäristössä, tutkia tuottaako työkalu erilaisia profiileja ja koetaanko se hyväksyttäväksi tavaksi kartoittaa oppilaiden emotionaalista kehitystä. Koska tällainen haastattelututkimus voidaan ajatella myös interventioksi tiimien aikuisille, jokaisen oppilaan kohdalla haastattelulla oli myös käytännölliset tavoitteet: 1) Määrittää emotionaalinen kehitysvaihe ja siihen liittyvät piirteet/tehtävät, jotta niihin voidaan vastata ajoissa ja asianmukaisella tavalla. 2) Yhdenmukaistaa aikuisten käsitystä käyttäytymisen taustalla vaikuttavista syistä, ja sen myötä heidän ohjaustapaansa. 3) Ohjata aikuisia tukemaan emotionaalista kehitystä juuri kyseisessä kehitysvaiheessa, orastavia taitoja tukien ja 4) parantaa arviointia, tavoitteiden ja tuen tarpeen määrittämistä sekä tuen kohdentamista.

Kehitysprofiilit

SEO-R² näyttää tuottavan erilaisia profiileja tässä pienessä populaatiossa. Vaikka oppilaat erosivat toisistaan iän suhteen, kolmella oppilaalla emotionaalinen kehitys oli vaiheessa kolme (yksilöllistymisen 1. vaihe), ja kahdella oppilaalla vaiheessa kaksi (sosiaalistumisen 1. vaihe). Saman pääasiallisen kehitysvaiheen sisällä oli oppilaiden välisiä eroavaisuuksia emotionaalisen kehityksen alaulottuvuuksien välillä, joten arviointivälineen voidaan ajatella

tavoittavan yksilöllistä vaihtelua. Pääasiallisen kehitysvaiheen lisäksi tavoitettiin sekä edellisten kehitysvaiheiden piirteitä että orastavia taitoja, eli seuraavan kehitysvaiheen piirteitä. On myös huomioitava, että osa oppilaista on saattanut olla kahden kehitysvaiheen siirtymäkohdassa (asteikon dynaamisuus), mutta käsi- kirja ohjaa silloin määrittämään varhaisemman kehitysvaiheen. Tulosten kannalta mielenkiintoista oli, että oppilaat, joilla kehitys oli varhaisemmassa vaiheessa, olivat kronologiselta iältään otoksen vanhimmat, mutta toinen heistä oli profiililtaan ristiriitainen (kognitiivinen kehitys ikäryhmän keskitasoa) ja toisen osalta ajantasaista tietoa kognitiivisesta tasosta ei ollut käytettävissä.

Tutkimus toisti aiemmin kehitysvammaisten ja autismikirjolla olevien aikuisten tutkimuksissa havaitun tuloksen: emotionaalinen kehitys on jäljessä kognitiivista kehitystä (Sappok ym. 2013). Tässä aineistossa kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen välinen tasoero on kuitenkin suurempi kuin kehitysvammaisilla henkilöillä (esim. kognitiivisesti ikätasoinen 12-vuotias, jonka emotionaalinen kehitys vaiheessa 2), ja sen myötä myös käytös- ja säätelyongelmat tuovat laaja-alaiseksi kuvattavissa olevaa haittaa arkeen. Aiemmin on havaittu, etteivät autismikirjolla olevat aikuisetkaan saavuta kognitiivisen tason perusteella oletettavia sosioemotionaalisia taitoja ja/tai psyykkistä toimintakykyä (Bölte & Poutska, 2002; Sappok ym., 2013). Kun kognitiivinen ja emotionaalinen toimintakyky eivät kehity käsikkäin, voi tuloksena olla kehityksen viivästymistä. Lisäksi kehittyneempi kognitiivinen taso suhteessa emotionaalisen kehityksen tasoon johtaa käyttäytymisen haasteisiin (Sappok ym., 2023).

Epäsuhtauden aiheuttamien haasteiden taustalla voi vaikuttaa, että ympäristö odottaa kognitiivisen suoriutumisen perusteella enemmän kuin mihin lapsi emotionaaliselta kehitykseltään vielä pystyy. Tuen tarjoamisessa merkittävää onkin aikuisten roolilla kanssasäätelijöinä: esimerkiksi autismitutkimuksessa on todettu, että sosioemotionaaliselta kehitykseltään takamatalla olevat lapset tarvitsevat tunnesäätelysään aikuisten tukea pidempään kuin tyyppillisesti kehittyvät vertaisensa (Cibralic ym., 2019). Emotionaalisen kehityksen vaiheen huomioi-

minen kognitiivisen toimintakyvyn ohella voisi olla se puuttuva rengas, joka selittää adaptiivisen käyttäytymisen haasteita lapsilla ja nuorilla, joilla on komorbideja kehityksellisiä vaikeuksia ja moninaisia tuen tarpeita.

Tämän myötä onkin syytä pohtia kehäpäätelmien riskiä näiden lasten osalta. Kasautuvatko ongelmat, koska ympäristö tuottaa vaikeuksia, joita yritetään selittää yksilön ominaisuuksilla, jolloin taidot eivät pääse kehittymään? On pohdittava, onko oppilas kehitysvaiheessa X koska hänellä on neuropsykiatristen häiriöiden piirteitä, vai ovatko piirteet kehitysvaiheelle tyypillistä käyttäytymistä? Niin tai näin, tästä syystä esimerkiksi pelkkään ADHD-diagnoosiin perustuvat tukitoimet eivät ole osalle lapsista kouluympäristössä riittäviä. Näiden piirteiden lisäksi olisi hyvä huomioida emotionaalinen kehitysvaihe, jotta kohdataan kehitysvaiheelle tyypilliset motiivit ja tarpeet kokonaisuutena. Esimerkiksi, jos oppilas on kehitysvaiheessa kolme, hänen pääasiallinen haasteensa kouluympäristössä on autonomian tarpeen täyttyminen. Kun tämä huomioidaan ohjaustyylissä (tasapainoilu oppilaan autonomian ja ohjauksen tarpeen välillä), tiedostaen oppilaan tarpeet ja motivaatio, voidaan välttyä valtataisteluilta. Kun aikuinen on valmis lapsen kutsulle yhteis-sääntelyyn, lapsen itsesääntelytaidot pääsevät kehittymään. Tämän päälle voidaan rakentaa myös kohdennettua käyttäytymisen tukea (esim. Karhu, 2019) – emotionaalinen kehitysvaihe huomioiden.

Hyväksyttävyyys, yleistettävyyys ja tehokkuus

Vastaajien kokema työkalun sosiaalinen validiteetti oli erittäin hyvällä tasolla (90 %) ja sen koettiin soveltuvan monenlaisten lasten emotionaalisen kehitysvaiheen arviointiin. Vaikka otos on pieni, aineistossa ilmaistiin ehdotuksia menetelmän potentiaalisesta laajemmasta yleistettävyydestä ja käytettävyydestä esimerkiksi muissa erityiskouluissa, autismiopetuksessa sekä yksilöllisen opetuksen pienryhmissä. Tämä on lupaava tulos, sillä yli kolmannes suomalainen erityistä tukea saava lapsi opiskelee yleisopetusta tarjoavissa kouluissa 80–100 prosenttisesti integroituna yleisopetukseen (SVT, 2023).

Työkalun käytön koettu tehokkuus voi herättää kysymyksiä suhteessa haastatteluun käytävään tuntimäärään. On kuitenkin huomioitava, että näiden lasten asioissa käytetään paljon aikaa palavereihin, toistetaan asioita ja lähdetään tukitoimien miettimisessä alusta, kun aiemmat keinot eivät enää toimikaan. On mahdollista, että tähän haastatteluun sijoitetut tunnit säästävätkin aikaa tulevaisuudessa ja sujuvoittavat arkea.

Emotionaalinen kehitys on vaiheittaista, ja kun kehitys tulee jälkijunassa, on haasteita usein seuraavaan kehitysvaiheeseen siirtymän jälkeenkin. Suunnitelmallisuus ja tuki vaiheesta toiseen siirryttäessä on tarpeen, ja siinä SEO-R² voi auttaa lisäämällä ymmärrystä kokonaistilanteesta. Huomionarvoista on, että pilottiin osallistuneiden työtekijöiden arvioimana menetelmällä ei koettu olevan haittavaikutuksia lapselle. Pelkkä kehitysprofili ei kuitenkaan riitä tuen järjestämiseksi, vaan on myös selvitettävä, mitä nämä piirteet edellyttävät aikuisten toiminnalta. Menetelmän hyvänä puolena voidaankin nähdä se, että lapsen tukea muokattiin pelkästään aikuisten toimintaa tarkastelemalla ja ohjaustyylillä sovittamalla.

Tutkimuksen rajoitukset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen rajoituksista merkittävin on sen rajattu otanta sekä se, ettei haastattelutyökalu ota kantaa samanaikaisiin motorisiin tai psykiatrisiin häiriöihin. Toisaalta, vaikka haastattelutyökalu ei ota kantaa samanaikaisiin psykiatrisiin häiriöihin, haastatteluiden avulla saatiin kiinni mm. aloitekyvyttömyyttä ja apati-aa, taitojen merkittävää taantumista, poikkeavaa ja pakonomaista itsensä vahingoittamista, jotka eivät liity mihinkään kehitysvaiheeseen. Lasten tuen tarpeiden päällekkäistyessä on huomioitava ne olennaisesti toimintakykyyn vaikuttavat tekijät, joita asteikko itsessään ei huomioi, kuten motoriset taidot, aistitiedon käsittely, kielelliset haasteet ja neuropsykiatriset haasteet. Erityistä varovaisuutta ja huolellisuutta on noudatettava epätasaisten ja ristiriitaisten kehitysprofilien tulkinnassa.

SEO-R² -manuaalin mukaan arviointi kestää noin kaksi tuntia, joskin manuaalissakin todetaan haastatteluiden keston riippuvan haastateltavien henkilöiden määrästä, arvioinnin monimutkaisuudesta (komorbiditeetti) sekä haastateltavien että arvioitsijoiden arviointikokemuksesta. Näissä haastatteluissa kestot olivat noin kolmen tunnin luokkaa, ja niissä näkyivät varmasti oppilastapausten monimutkaisuus, tutkijoiden ensikertalaisuus kyseisen haastattelutyökalun käytössä ja haastateltavien henkilöiden määrä. Lopulta kyse on kuitenkin kehityksen tuokiokuvasta, ja sen hetkisten haastateltavien ja lopulta haastattelijoiden tekemistä tulkinnoista. Lisäksi tämän tutkimuksen osalta emme ole mitanneet fideliteettiä annettujen suositusten toteuttamisesta – vaikka prosessi on käynnistynyt, emme tiedä, missä määrin koulun aikuisten toiminta on muuttunut. Tämä olisikin olennainen jatkotutkimusaihe. Arviointivälinettä olisi hyvä tutkia laajemmalla joukolla ja erilaisissa oppilaitoksissa. Tutkimuksessa olisi jatkossa hyvä huomioida myös kielen kehityksen haasteiden rooli emotionaalisen kehityksen etenemisessä.

Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen myötä saimme selville, mitä juuri nämä lapset ja nuoret osaavat tai kykenevät tekemään sekä sen, mitä he kykenevät emotionaalisesti hallitsemaan. Arvioinnista saatava tieto näyttää lisäävän ymmärrystä oppilaan käyttäytymisen kehityksellisistä taustatekijöistä ja auttavan aikuisia sovittamaan tarjottavan tuen (ohjaustyyli) vastaamaan paremmin oppilaan tarpeisiin. Lisäksi tieto voi tukea oppilaan arjen suunnittelua esimerkiksi kommunikoinnin, rutiinien, rajojen ja läheisyyden osoittamisen osalta.

Arvioinnin myötä voidaan päätellä eri osa-alueiden pääasiallinen kehitysvaihe sekä huomata orastavia taitoja, joita tukemalla lapsi tai nuori voi saavuttaa seuraavan vaiheen. Emotionaalisen kehitysvaiheen huomioiminen arjessa vähentää usein haastavaksi koettua käyttäytymistä ja tuo oppilaille lisää positiivisia kokemuksia vuorovaikutustilanteista. Kun aikuisten yhteinen ymmärrys sopivasta tavoitetasosta tarkentuu, lapsella on mahdollisuus kohdata haasteet itselleen sopivalla tasolla.

Lähteet

- Bölte S., & Poustka F. (2002). The relation between general cognitive level and adaptive behavior domains in individuals with autism with and without co-morbid mental retardation. *Child Psychiatry & Human Development*, 33(2), 165–72. <https://doi.org/10.1023/a:1020734325815>
- Cibralic, S. Kohlhoff, J., Wallace, N., McMahon, C., & Valsamma Eapen, V. (2019). A systematic review of emotion regulation in children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 68, 1014–22. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2019.101422>
- Došen, A. (1997). *Psychische Störungen bei geistig behinderten Menschen* (Mental Disorders in Persons with Intellectual Disabilities). G. Fischer.
- Došen, A. (2005a). Applying the Developmental perspective in the psychiatric assessment and diagnosis of persons with intellectual disability: Part I assessment. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(1), 1–8. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00656.x>
- Došen, A. (2005b). *Psychische stoornissen, gedragsproblemen en verstandelijke handicap. Een integratieve benadering bij kinderen en volwassenen*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Došen, A. (2014). *Psychische stoornissen, probleemgedrag en verstandelijke beperking*. Assen: Van Gorcum.
- Lane, K. L., Kalberg, J. R., Bruhn, A. L., Driscoll, S. A., Wehby, J. H., & Elliott, S. N. (2009). Assessing Social Validity of School-wide Positive Behavior Support Plans: Evidence

for the Reliability and Structure of the Primary Intervention Rating Scale. *School Psychology Review*, 38(1), 135–144. <https://doi.org/10.1080/02796015.2009.12087854>

Karhu, A., Närhi, V., & Savolainen, H. (2019). Check in-check out intervention for supporting pupils' behaviour: effectiveness and feasibility in Finnish schools. *European Journal of Special Needs Education*, 34 (1), 136–146. <https://doi.org/10.1080/08856257.2018.1452144>

La Malfa, G., Lassi, S., Bertelli, M., Albertini, G. & Došen, A. (2009). Emotional development and adaptive abilities in adults with intellectual disability. A correlation study between the Scheme of Appraisal of Emotional Development (SAED) and Vineland Adaptive Behaviour Scale (VABS), *Research in Developmental Disabilities*, 30(6): 1406–1412.

Martens, B. K., Witt, J. C., Elliott, S. N., & Darveaux, D. X. (1985). Teacher judgments concerning the acceptability of school-based interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 16(2), 191–198. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.16.2.191>

Morisse, F. & Došen, A. (toim.) (2016). *SEO-R²: Emotionaalisen kehityksen asteikko kehitysvammaisia varten – Tarkistettu versio 2*. Antwerpen – Apeldoorn, Garant.

Paananen, M., Aro, T., Närhi, V., & Aro, M. (2018). Group-based intervention on attention and executive functions in the school context. *Educational Psychology*, 38(7), 859–876. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1407407>

Palmu, I., Malinen, O.-P., & Kontu, E. (toim.) (2023). *Oppimisen tuen matkalla – Valtion erityiskouluista Oppimis- ja ohjauskeskus Valteriksi*. Suomen Kasvatustieteellinen seura FERA.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Erityisopetuksen tukitehtävistä huolehtiminen.

Pesonen, H., Äikäs, A., Heiskanen, N. & Kärnä, E. (2023). Why we need a concept to describe collaborative support instead of labeling children as demanding: perspectives from Finland. *Disability & Society*. <https://doi.org/10.1080/09687599.2023.229580>

Psykologiliitto. (2018). Kognitiivisten testien sanalliset luokitukset. [tukset-ohjeet-ja-julkaisut/testilautakunnan-ohjeistukset/kognitiivisten-testien-sanalliset-luokitukset/](https://www.psyli.fi/lausunnot-kannanotot-ja-tutkimukset/suosi-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Sappok, T., Morisse, F., Flachsmeyer, M., Vandevelde, S., Ilic, M., & Barrett, B.F. (2023). Brief report comparing the Scale of Emotional Development – Short (SED-S) with other scales for emotional development. *Journal of Intellectual Disability Research*, 67(10), 1061–1068. <https://doi.org/10.1111/jir.13081>

Sappok, T., Barrett, B.F., Vandevelde, S., Heinrich, M., Leen, P., L., Sterkenburg, P., Vonk, J., Kolb, J., Claes, C., Bergmann, T., Došen, A., & Morisse, F. (2016). The scale for emotional development-revised (SED-R) for persons with intellectual disabilities and mental health problems: development, description, and reliability. *Research in Developmental Disabilities*, 59, 166–175. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2016.08.019>

Sappok T., Budczies J., Bölte S., Dziobek I., Dosen A., & Diefenbacher, A. (2013). Emotional Development in Adults with Autism and Intellectual Disabilities: A Retrospective, Clinical Analysis. *PLoS ONE* 8(9): e74036. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074036>

Sappok, T., Zepperitz, S., & Hudson, M. (2023). *Emotionaaliset tarpeet ja kehitysvammaisuus*. [Das Alter der Gefühle, Über die Bedeutung der emotionalen Entwicklung bei geistiger Behinderung, 2. painos]. Hogrefe Psychologien Kustannus Oy.

Spain, D., & Happé, F. (2020). How to Optimise Cognitive Behaviour Therapy (CBT) for People with Autism Spectrum Disorders (ASD): A Delphi Study. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy* 38,184–208. <https://doi.org/10.1007/s10942-019-00335-1>

Suomen virallinen tilasto (SVT). (2023). *Oppimisen tuki* [verkkojulkaisu]. ISSN=1799-1595. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 25.2.2025]. Saantitapa: <https://stat.fi/til/erop/>

Tarasova, D., Zepperitz, S., Ronsse, E., Vonk, J., Zaal, M., Hudson, M., & Sappok, T. (2022). Social individuation: Extending the scale of emotional development – Short (SED-S) for adolescent reference ages. *Research in Developmental Disabilities*, 128, 104–303. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104303>.

- Valteri. (2025). *Toimintakykyarvio -palvelu*. <https://toimintakykyarvio.fi/toimintakykyarvio>
- Vandeveldt, S., Morisse, F., Došen, A., Poppe, L., Jonckheere, B., Hove, G., van, ... Cales, C. (2016). The scale for emotional development-revised (SED-R) for persons with intellectual disabilities and mental health problems: development, description, and reliability. *International Journal of Developmental Disabilities*, 62(1), 11–23. <https://doi.org/10.1179/2047387714Y.0000000062>
- Virtanen, J. (2023). Oppilaat valtion erityiskouluissa – muutokset oppilaaksi ottamisen taustasyissä 1990-luvulta 2020-luvulle. Teoksessa *Oppimisen tuen matkalla: Valtion erityiskouluista Oppimis- ja ohjauskeskus Valteriksi*. Palmu, I., Malinen, O.-P. & Kontu, E. (toim.). Helsinki: Suomen kasvatustieteellinen seura, s. 183–205, 22 (Kasvatusalan tutkimuksia 85).
- Vonk, J. & Hosmar, A. (2009). *Emotionele ontwikkeling bij mensen met een beperking. Een denk- en handelingskader voor de praktijk*. Leuven: Acco.
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning. Past, present, and future (s. 3–19). Teoksessa J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (toim.), *Handbook of social and emotional learning. Research and practice*. New York: The Guilford Press.
- WHO. (2004). Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus ICF. Ohjeita ja luokituksia 2004:3 Stakes. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77744/ICF_2013_2503verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zaal, S., & Boerhave, M. (2023). *Emotional development – description of phases and corresponding guidance style*. 3rd revised edition. Cordaan, Netherlands.

Assessing Emotional Development: SED-R in addressing significant interprofessional support

This study piloted an emotional development assessment tool (SED-R: Morisse & Došen, 2016) and its applicability in a demanding multi-disciplinary support environment for children of primary school age (N=5). Development profiles were generated according to the SED-R manual, and the acceptability of the assessment tool was explored from the perspective of school staff (N=17). The assessment tool produced different development profiles within this population. All participants' emotional development was significantly behind their cognitive development, which could be related to the broad behavioral challenges described in everyday life. Among the multi-disciplinary staff, the assessment tool was generally regarded as an acceptable way to map a student's emotional development stage, and the interview process was considered to enhance understanding of the child and their overall situation. This emotional development assessment tool could be a promising addition to assessing behavioral support needs and targeting support in the school environment.

Keywords: emotional development, SED-R, significant interprofessional support

Kirjoittajat / Authors

Palmu, Iines, KT tutkimus- ja kehittämiskoordinaattori, Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Jyväskylä iines.palmu@valteri.fi

Peitso, Satu, PsM, neuropsykologian erikoispsykologi, Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri

Komu, Sanna, KT, Ohjaava opettaja, Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri

Ojala, Terhi, KT, hanke- ja koulutuspäällikkö, Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri

Pirttimaa, Raija, dosentti

Kontu, Elina, Professori (emerita)

Lähetetty arvioitavaksi: 25.2.2025
Hyväksytty julkaistavaksi: 30.9.2025

”Tulet kuulluksi ja nähdyksi” — Karaoke osana psykososiaalista hyvinvointia – laulajan minäpystyvyyden kokemus ja psykologiset perustarpeet

Solja Upola

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millä tavoin karaoke voi tukea psykososiaalista hyvinvointia ja tutkimuskysymyksenä on, millaisia psykososiaalisia merkityksiä karaokelaulamiseen liitetään hyvinvoinnin näkökulmasta karaokemusiikkiravintolaympäristössä. Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan musiikkia ja laulamista hyödyntäviä psykososiaalisia, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tulokulmia karaokelaulamiseen psykologisten perustarpeiden valossa. Etnografista tutkimusotetta soveltaen tutkija havainnoi kymmenen kuukauden ajan viikoittain kuudessa eri karaokemusiikkiravintolassa Etelä-, Itä- ja Pohjois-Suomessa ja osallistui karaokeyhteisön toimintaan sille ominaisella tavalla. Haastatteluaineisto (N = 22) on kerätty karaokelaulajilta ja karaokemusiikkiravintoloiden juontajilta. Haastatteluaineiston tukena ovat havainnointimuistiinpanot sekä visuaalinen tallenneaineisto. Laadullinen tutkimusaineisto on analysoitu aineistolähtöisesti, ja osin teoriaohjaavasti. Tulosten perusteella karaoke voi tukea yksilön psykososiaalista hyvinvointia ja minäpystyvyyden kokemusta kolmella eri tasolla: 1) henkilökohtaisella, 2) yhteisöllisellä, ja 3) kulttuurisella tasolla. Hyvinvointiin liitettäviä merkitystekijöitä tarkasteltiin psykologisina perustarpeina, kuten itsensä ylittäminen ja onnistumisen tunne eli kykenevyys, hyvinvointi ja voimaantuminen eli omaehtoisuus, yhteisöllisyys, tasa-arvoisuus sekä elämän merkityksellisyys. Tutkimus osallistuu musiikkipsykologian ja kulttuurintutkimuksen keskusteluun laulamisen hyvinvoinnillisesta merkityksestä karaokekontekstissa. Tulosten perusteella voidaan kehittää psykososiaaliin haasteisiin liittyviä matalankynnyksen ihmislähtöisiä ja yhdenvertaisesti saavutettavia lähestymistapoja.

Asiasanat: karaokemusiikkiravintola, laulaminen, psykososiaalinen hyvinvointi, psykologiset perustarpeet, minäpystyvyys, etnografinen tutkimus

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millä tavoin karaoke voi tukea psykososiaalista hyvinvointia ja tutkimuskysymyksenä on, millaisia psykososiaalisia merkityksiä karaokelaulamiseen liitetään hyvinvoinnin näkökulmasta karaokemusiikkiravintolaympäristössä. Tutkimus toteutettiin kolmessa kaupungissa Etelä-, Itä- ja Pohjois-Suomessa vuonna 2024. Valittu metodologia on etnografinen tutkimusote (Atkinson ym., 2001), jossa yksi tutkija oli kymmenen kuukauden ajan osa karaokeyhteisöä ja osallistui viikoittain karaokeyhteisön toimintaan kulttuuriin kuuluvalla tavalla, eli laulamalla, viettämällä aikaa karaokemusiikkiravintolassa ja seurustelemalla muiden yhteisön jäsenten kanssa. Laadullisena tutkimusaineiston muodostavat karaokelaulajien ja karaokejuontajien haastattelut (N = 22) sekä haastattelujen ja aineistoanalyysin tukena tutkijan omat havainnoinnin muistiinpanot, valokuvat ja esitystaltioinnit (vrt. Huttunen & Homanen, 2017). Tässä tutkimuksessa karaokepaikoista käytetään nimitystä karaokemusiikkiravintolat ja karaokeyhteisöllä tarkoitetaan sillä hetkellä karaokemusiikkiravintolassa käymässä olevia asiakkaita ja henkilökuntaa. Henkilökuntaa ovat ravintolatyöntekijät, karaokejuontajat sekä turvapalveluiden henkilöstö.

Laulaminen on evolutiivisesti katsottuna ihmiselle lajityypillistä käyttäytymistä sekä yksi sosiaalisen vuorovaikutuksen ja tunteiden ilmaisun väline (Koistinen, 2025). Karaokea on aikaisemmin tutkittu osana yhteiskunnan kulttuurisia ja sosiaalisia rakenteita, erityisesti osana populaarikulttuuria (Drew, 2005; Fornäs, 2001; Kelley, 2016; Mitsui & Hosokawa, 2001; Peters, van Eijck & Michael, 2017). Toinen karaoke-tutkimuksen tulokulma painottuu terveyteen ja hyvinvointiin. Esimerkiksi Frühholzin (2020) tutkimusryhmä on tutkinut karaokelaulamista ja lauluäänen muodostumista neurotieteellisestä lähestymistavasta, kun taas Yuge ja kumppanit (2022) esittävät karaokelaulamista yhtenä hoitomuotona keuhkosairauksiin. Changin, Dattilon ja Huangin (2022) mukaan karaokelaulamisailla on positiivinen vaikutus vanhusten hyvinvointiin; karaoken avulla voidaan ylläpitää ikääntyvien ihmisten psykososiaalista toimintakykyä ja harjaannuttaa kognitiivisia taitoja, ja siten mahdollistaa heille onnistumisen kokemuksia.

Linnavallin, Tervaniemen ja Huotilaisen (2023) mukaan musiikillinen aktiivisuus edesauttaa monien kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittymistä, esimerkiksi puheen ja musiikin prosessointiin liittyvät aivoalueet ovat osittain päällekkäisiä. Musiikillisen informaation prosessointi vaatii tarkkuutta, toistoa, tarkkaavaisuutta minkä lisäksi musiikki aiheuttaa positiivisia tunteita (Linnavalli ym., 2023; Maranto, 1999).

Vaikka karaokeen keskittynyttä tutkimusta on vähäisesti, on musiikkia ja laulamista tutkittu runsaasti viime vuosina hyvinvoinnin näkökulmasta (esim. Koistinen, 2025; Lilja-Viherlampi, 2019; Nair ym., 2021; Ukkola-Vuoti, 2013, 2017, 2019). Useat tutkimukset korostavat musiikin kuuntelun positiivisia terveysvaikutuksia tunteiden itsesäätelyssä (Baltazar, 2018; Baltazar & Saarikallio, 2019; Randall ym., 2023; Saarikallio ym., 2020; Wolfe, 2016). Mari Koistisen (2025) tuoreen väitöstutkimuksen mukaan ryhmälauluopetus voi vahvistaa nuorten itsetuntoa, lievittää stressiä ja vähentää sosiaalista ahdistusta. Liisa Ukkola-Vuotin (2013, 2019) mukaan musiikin kokemiseen vaikuttavat samat geenit, jotka ovat mukana myös oppimisessa, muistissa ja tunteiden säätelyssä. Näiden geenien toiminta liittyy serotoniiniaineenvaihduntaan ja siten esimerkiksi myös masennukseen, millä on merkittävä yhteiskunnallinen ja inhimillinen vaikutus (Ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskus [SAMK], 2025; Ukkola-Vuoti, 2019). Psykodynaamisesti orientoituneiden musiikin tutkijoiden mukaan musiikki voi symbolisoida ihmisen tunne-elämän sisältöjä (Erkkilä, 1997, 36). Suvi Saarikallion tutkimuksessa (2007) tarkastellaan musiikin psykologisia merkityksiä nuorten psykososiaalisen kehityksen, tunteiden ja itsesäätelyn näkökulmasta. Hänen tutkimuksensa mukaan musiikin kuuntelu saattoi edistää nuoren kehityksellisiä tavoitteita esimerkiksi identiteetin, itsemääräämisen, ihmissuhteiden ja tunnekokemusten suhteen. Samoin Margarida Baltazarin (2018) tutkimuksessa keskityttiin musiikilliseen tunnesäätelyyn eli kuinka musiikin kuuntelu vaikuttaa erilaisen tunnetilojen, mielialojen ja energiatasojen itsesäätelyssä.

Suhtautuminen karaokeen vaihtelee (Drew 2005) ja karaokekulttuuriin kohdistuu myös

ennakkoluuloja (Peters ym., 2017). Julia Peters ja kumppanit (2017) ovat tutkineet ihmisten kulttuurimieltymysten suhdetta identiteettiin ja heidän tutkimuksensa mukaan karaoke identifioiduu kulttuurihierarkiassa kansankulttuuriksi (ks. myös Helin & Westerlund, 2007). Petersin ym. (2017) mukaan karaokelaulamissa ilmenee ambivalenssia: yhtäältä laulaminen voidaan kokea emotionaalisesti palkitsevana ja voimaannuttavana, toisaalta karaokeen voidaan suhtautua kepeästi ja se voidaan kokea jollain lailla nolostuttavana tai omaan yhteiskunnalliseen asemaan sopimattomana. Samankaltaisiin tutkimustuloksiin luokkaeroista ja asennoitumisesta karaokeen ovat päätyneet myös Mitsui ja Hosokawa (2001) ja Fornäs (2001). Karaoke on lähtöisin Japanista ja siellä edellä kuvattua kaltaista erottelua ei ilmene, vaan karaoke yhdistää ihmisiä yhteiskuntaluokkaan ja taustaan katsomatta, kuten myös Suomessa (Drew, 2005; Helin & Westerlund, 2007; Mitsui & Hosokawa, 2001).

Huomioon ottaen karaoken suosion Suomessa, on yllättävää, kuinka vähän aihepiiriä on ylipäätään tutkittu. Aikaisempia tutkimuksia, jotka pyrkisivät määrittelemään karaokelle annettuja merkityksiä laulamisen psykososiaalisen hyvinvoinnin tulokulmasta karaokemusiikkiravintolaympäristössä, on kansainvälisestikin vähänlaisesti (esim. Chang ym., 2022; Kelley, 2016; Peters ym., 2017). Myöskin pitkäjaksoinen etnografinen tutkimusote on tässä yhteydessä harvoin käytetty menetelmä. Tällä tutkimuksella osallistutaan musiikkipsykologian ja kulttuurintutkimuksen keskusteluun, ja avataan näkökulmaa laulamisen psykososiaalisen hyvinvoinnin merkitykseen vähemmän tutkitussa kontekstissa, karaokemusiikkiravintolaympäristössä. Nykyään erilaiset psykososiaaliset haasteet ovat lisääntyneet kaiken ikäisillä ihmisillä ja on tärkeää kehittää ihmislähtöisiä vaihtoehtoisia keinoja tukea psykososiaalista hyvinvointia (esim. Kajastus, 2025; Linnavalli ym., 2023; Rikala, 2020; SAMK, 2025). Ihmislähtöisyydellä tarkoitetaan yksilön ja muun muassa hänen ikänsä, kehitystasonsa ja elämäntilanteensa huomioimista osana sosiaalista verkostoaan, kulttuuriaan ja yhteisöjään (SAMK, 2025). Siten tutkimus tuo tuoretta tietoa, jonka perusteella voidaan esimerkiksi

kehittää psykososiaalisiin haasteisiin matalankynnyksen ihmislähtöisiä ja yhdenvertaisesti saavutettavia lähestymistapoja, kuten karaokelaulamista osana hyvinvointia.

Psykologiset perustarpeet ja musiikki voimaannuttajana

Itseohjautuvuusteorian luojien Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin (2000, 2017) mukaan ihmisen toimintaa ohjaavat psykologiset perustarpeet, joiden täytyminen tuottaa hyvinvointia ja onnistumisen tunteita ja joilla on vaikutusta yksilön minäpystyvyyden kokemukseen. Psykologiset perustarpeet, autonomia, kompetenssi ja yhteisöllisyys liitetään merkityksellisyyden kokemukseen. Tällä tarkoitetaan, että autonomian eli omaehtoisuuden tarpeen täytyessä ihminen toimii omista lähtökohdistaan ja taidoillaan vapaaehtoisesti ja sisäisesti motivoituneena (Reiss, 2008). Yksilö tekee asioita ja toteuttaa itseään omaehtoisesti. Kompetenssilla tarkoitetaan kykenevyyttä, jolloin ihmisellä on mahdollisuus tehdä niitä asioita, joihin hänellä on osaamista ja hänen taitojansa voidaan hyödyntää sellaisessa toiminnassa, mikä palvelee hänen psykologisten perustarpeidensa täyttymistä (Määttä ym., 2024; Ryan & Deci, 2000, 2017). Ihminen kokee tuolloin hallinnantunnetta osaamisestaan, mutta myös haasteita. Sopiva itsensä haastaminen edellyttää ponnisteluja tavoitteiden saavuttamiseksi, itsensä ylittäminen tuottaa mielihyvää ja tunteen minäpystyvyydestä. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä motivaation ylläpidossa ja itseluottamuksen vahvistamisessa (Reiss, 2008). Ihmisellä on tarve kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi ryhmässä omana itsenään (Goleman, 1998). Siten yhteisöllisyys tuo ihmiselle merkityksellisyyden kokemuksia yhdessä muiden kanssa (Reeve ym., 2008). Myöhemmin Brent D. Rosso tutkimusryhmineen (2010) ovat lisänneet neljänneksi psykologiseksi perustarpeeksi hyväntahtoisuuden eli benevolenssin (ks. Martela & Ryan, 2019).

Itseluottamus ja tietoisuus minäpystyvyydestä ovat yhteydessä motivaatioon ja käyttäytymisen säätelyyn (Bandura, 1997). Minäpystyvyys vaikuttaa siihen, mitä ihminen päättää

tehdä ja kuinka positiivisella ja avoimella asenteella hän suhtautuu haasteellisiin tehtäviin (Reiss, 2008). Se, mitä tapahtuu kognitiivisissa ja emotionaalisisissa prosesseissa, vaikuttaa motivaatioon, jolla on suora vaikutus esimerkiksi laulusuoritukseen. Laulaja pyrkii säätelmään esiintymistilanteen kognitiivisia, motivationaalisia ja emotionaalisia tekijöitä sekä jossain määrin myös karaokeympäristöä. Näitä yksilöllisiä säätelyprosesseja kutsutaan itsesäätelyksi, joiden toiminta aktivoituu esimerkiksi silloin, kun laulaja asettaa itselleen tavoitteita, arvioi omaa kykyään suoriutua vaaditusta tehtävästä tai valitsee eri tilanteisiin sopivia strategioita (Upola, 2019, 69–71). Laulaja on aktiivinen toimija, jonka psykologiset perustarpeet täyttyvät toiminnan kautta. Itseohjautuvuusteorian mukaan psykologiset perustarpeet yhdistävät ihmisiä ja niillä on keskeinen rooli hyvinvoinnin, kasvun ja sisäsyntyisen motivaation kokemisessa (Martela & Ryan, 2019). Sisäisesti motivoituneelle käyttäytymiselle on tyypillistä, että se tapahtuu käyttäytymisen itsensä vuoksi eli tyydytys syntyy toiminnasta, jonka yksilö kokee palkitsevana (Reiss, 2008). Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään ja toimintaympäristön olosuhteet, kuten valinnanvapaus, koettu ilmapiiri, arvostus sekä turvallisuudentunne, voivat olla merkityksellisiä ja siksi voimaantuminen voi olla todennäköisempää tietyissä ympäristöissä ja olosuhteissa kuin toisissa (Upola, 2019). Karaokessa musiikki sitoo tilallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta ihmiset samaan äänellistilalliseen yhteenkuuluvuuteen (Välimäki, 2015, 278).

Musiikkiterapiatutkija Jukka Tervon (2003, 498–499) mukaan musiikki, kuten taide tai luovuus yleensä, voi olla korjaava ja eheyttävä kokemus. Musiikki vahvistaa psyyken rakenteita esimerkiksi auttamalla käsittelemään traumaattisia kokemuksia (Tervo, 2003). Musiikkipedagogiikan uranuurtajan Kimmo Lehtosen (1986, 324) mukaan musiikin aikaansaamien tunnereaktioiden kautta ihminen voi työstää erilaisia psyykkisiä kokemuksiaan, myös negatiivisia, turvallisella ja rakentavalla tavalla. Musiikki on voimakkaiden tunteiden kieli, joka

antaa ilmaisullisen purkautumisväylän psyykkiselle energialle (Lehtonen, Juvonen & Ruismäki, 2015; Schladt ym., 2017). Linnavalli ja kollegat (2023) korostavat musiikkielämyksen ja omakohtaisen elävän musiikin merkitystä sekä autenttisesti samassa tilassa ja hetkessä esitetyn musiikin aikaansaamaa tunnekokemusta. Laulaminen on intiimi kokemus, sillä siinä instrumenttina toimii ihminen itse (Lehtonen, 1986). Musiikin esittäminen on elämys, johon liittyy hyvinolontunnetta ja mielihyvää, ja johon vaikuttaa yksilön elämäntilanne, emotionaalinen herkkyyys ja tunnetila (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Ukkola-Vuoti, 2019).

Musiikki ei tarvitse vaikuttaakseen kognitiivista prosessia, vaan se koskettaa jo pelkästään emotionaalisesti syvästi (Tervo, 2003, 504–505). Musiikkiterapiatutkija Jaakko Erkkilän (1997, 37) mukaan rytmi heijastaa musiikissa hyvin varhaisia yleisinhimillisiä kokemuksia ja sillä on yhteyttä mielihyvän ja mielihäpän kokemiseen, esimerkiksi säännöllinen rytmi tuo turvallisuutta ja lisää mielihyvähäpän kokemusta. Tervo (2003) esittää, että musiikki on sarja järjestäytyneitä ääniä toistoinen ja näin ollen se tuottaa kuulijalleen hallinnantunteen. Kokemuksella hallinnantunteesta musiikki voi helpottaa ahdistusta (Tervo, 2003, 504).

Musiikkitieteilijä Susanna Välimäen (2015) mukaan musiikkia tulisi tutkia moniaistisena sekamediana ja laajasti elämäämme läpäisevänä äänellisenä kulttuurina, jota voidaan lähestyä äänen ja musiikin näkökulmasta eli kuulokulmasta. Musiikki määrittyy yksilön maailmasuhteeseen liittyväksi moniaistiseksi kokemuksellisuudeksi ja merkityksenannoksi; olemassaolon, elämän, identiteetin ja kulttuurin soivaksi ilmaisuksi (Välimäki, 2015, 9–10). Ukkola-Vuotin (2013) mukaan musiikin aistimisen ja tuottamisen neurobiologia liittyy samoihin biologisiin reitteihin, kuin mitä liitetään sosiaaliseen kommunikaatioon ja kiintymykseen, toisin sanoen yhteisöllisyyden perustarpeeseen (Ryan & Deci, 2000, 2017). Karaoke voi tarjota kanavan henkilökohtaiselle kasvulle ja ihmisten väliselle empatialle (Drew, 2005).

Tutkimuksen toteuttaminen

Etnografista lähestymistapaa soveltava laadullinen tutkimus on toteutettu kymmenen (10) kuukauden aikana vuonna 2024 Etelä-, Itä- ja Pohjois-Suomessa kolmessa (3) kaupungissa ja kuudessa (6) eri karaokemusiikkiravintolassa, joista jokainen sijaitsee kaupungin keskustassa. Tutkija havainnoi ja osallistui karaokeyhteisöjen toimintaan karaokemusiikkiravintoloissa viikoittain (2–3 kertaa/keskimäärin 6 tuntia viikossa, 40 viikkoa = yhteensä 240 tuntia).

Tutkimus toteutettiin monipaikkaisesti siten, että havainnointi painottui kahteen Etelä-Suomen karaokemusiikkiravintolaan, jotka käytännössä olivat tutkijan helposti saavutettavissa. Neljä muuta karaokemusiikkiravintolaa olivat Itä- ja Pohjois-Suomessa. Välimatkaa eteläisimmän ja pohjoisimman tutkimuskohteen välillä on 600 kilometriä. Neljässä etäisimmässä tutkimuskohteessa havainnointi ja haastattelut tapahtuivat kahdella eri aineistonkeruukerralla.

Tutkimustehtävä ja valittu metodologia

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millä tavoin karaoke voi tukea psykososiaalista hyvinvointia karaokemusiikkiravintolaympäristössä. Tutkimustehtävän selvittämiseksi asetettiin seuraava tutkimuskysymys: Millaisia psykososiaalisia merkityksiä karaokelaulamiseen liitetään hyvinvoinnin näkökulmasta karaokemusiikkiravintolaympäristössä?

Valittu tutkimusstrategia ja -metodologia on etnografista tutkimusotetta soveltava tutkimus, jossa kerätään haastatteluaineisto. Havainnointi tapahtui autenttisessa karaokemusiikkiravintolaympäristössä (ks. Atkinson ym., 2001), jossa etnografi on osa tutkimuskenttäänsä (Huttunen & Homanen, 2017, 131). Valittu lähestymistapa auttoi tutkijaa ennestään lähes tuntemattoman ilmiön ymmärtämisessä. Motiivina tutkimusaiheen valinnalle oli tutkijan oma laulamisen ensikokemus karaokessa syksyllä 2023. Myönteisen karaokedebyytin seurauksena syntyi uteliaisuus ja tarve tutkimuksen avulla selvittää, miten karaoke voi tukea hyvinvointia ja mihin tieteellisiin argumentteihin perustuu tutkijan subjektiiv-

vinen kokemus karaoken hyvän olon tekevästä vaikutuksesta. Valmista teoreettista viitekehystä ei ollut kenttätöön alkaessa, mutta tutkijan aiempi ymmärrys laulamisen psykososiaalisista vaikutuksista muovasi tutkimusongelman (ks. Atkinson ym., 2001; Eskola & Suoranta, 1996) karaokelaulamisen tukea hyvinvointia.

Etnografisen tutkimusstrategian mukaisesti ja tutkijalle luontevana toimintatapana oli kohderyhmän toimintaan intensiivisesti osallistuva lähestymistapa ja havainnointi (Eskola & Suoranta, 1996; Huttunen & Homanen, 2017, 131–141). Ihmiset tulevat karaokeen sekä laulamaan että kuuntelemaan lauluja ja karaokea voisi kuvata ainutkertaiseksi ”live-tapahtumaksi”, jonka kokonaisuudesta ei kenelläkään ole etukäteen tietoa, vaan se syntyy ja muotoutuu siinä hetkessä ja tilassa (Helin & Westerlund, 2007). Karaokessa kanssakäyminen on luontevaa ja sosiaalisuutta tukeva karaokemusiikkiravintolaympäristö mahdollisti lähemmän tutustumisen muihin asiakkaisiin ja henkilökuntaan. Käytännössä tutkija havainnoi ja vietti kymmenen kuukauden ajan viikoittain useita tunteja karaokemusiikkiravintoloissa ollen osa yhteisöä ja ottaen osaa karaokemusiikkiravintolan toimintaan, kuten laulamalla sekä yksin että yhdessä toisten kanssa, sekä seurustelemalla muiden asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa tutustuen sillä tavalla haastateltaviin (Atkinson ym., 2001). Esimerkiksi karaokessa on yleistä tiedustella ennestään tuntemattomalta asiakkaalta halukkuutta laulaa yhdessä, jonka jälkeen toisen vastatessa myöntävästi yhteislauluvaihtoehtoista keskustellaan ja yhdessä valitaan laulu, joka sopii kummallekin. Tutkija kertoi jo ensikosketuksessa potentiaaliselle haastateltavalle olevansa kiinnostunut karaokesta ja tekevänsä siitä tutkimusta (ks. Eskola & Suoranta, 1996). Mikäli keskustelukumppani osoittautui aktiiviseksi laulajaksi ja oli enemmän kiinnostunut aiheesta, tiedusteli tutkija halukkuutta haastatteluun.

Tutkijan pyrkimyksenä oli hahmottaa tutkimustehtävää olemalla tutkittavissa yhteisöissä sisällä ja tarkastelemalla karaokea tutkittavien näkökulmasta (Eskola & Suoranta, 1996). Menetelmä perustuu intensiiviseen vuorovaikutukseen tutkijan ja tutkittavien välillä heidän omassa sosiaalisessa ympäristössään,

havainnointi kohdistui yksilöön ja yhteisöön sekä niiden välisiin vuorovaikutustilanteisiin (Atkinson ym., 2001). Havainnoinnin kohteena oli muun muassa laulajan käyttäytyminen, kuten esiintymis- ja laulutyyli, mahdolliset ulkoisesti havaittavat laulajan ja kuuntelijoiden tunnetilat sekä tilan hallinta, millä tarkoitetaan laulajan liikkumista esityksensä aikana. Esityksen jälkeiset suosionosoitusten tavat olivat myös havainnoinnin kohteena. Tutkija oli osana havainnoitavia tilanteita ja aktiivisena toimijana, kuten taltioimalla kuvattavan luvala tai pyynnöstä hänen esityksensä ja jakamalla se laulajan puhelimeen, mikä edellytti muun muassa yhteystietojen vaihtamista (Murphy & Dingwall, 2001).

Laulajien haastattelut eivät tapahtuneet karaokemusiikkiravintolaympäristössä, vaan haastattelut toteutettiin jälkikäteen haastateltavan valitsemassa paikassa. Haastattelut tehtiin kolmella paikkakunnalla ja osa haastatteluista (n = 5) tehtiin puhelimitse tai teams-yhteydellä. Haastateltaville kerrottiin tutkijan intresseistä ja tutkimuksen laajuudesta sekä eettisistä periaatteista, kuten anonymiteetista ja aineiston turvallisesta säilytyksestä (Huttunen & Homanen, 2017; Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK], 2023). Haastateltavat antoivat luvan haastattelun nauhoittamiseen. Osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista, anonymyisiä ja vastikkeetonta. Haastateltavat olivat motivoituneita ja he kokivat haastattelutilanteen luottamuksellisenä ja vapautuneena, millä osaltaan oli vaikutusta haastatteluaineiston runsauteen sekä vastausten aitouteen ja rehellisyyteen (Murphy & Dingwall, 2001). Karaokemusiikkiravintoloiden esihenkilöt olivat tietoisia tutkimuksesta.

Tutkimusinformantit ja kerätty aineisto

Tutkimusjoukko (N = 22) koostuu naisista (n = 13) ja miehistä (n = 9) siten, että osa heistä on karaokelaulajia (n = 16) ja osa karaokejuontajia (n = 6), osa karaokejuontajista myös laulaa. Tutkimusinformantit asuvat yhdeksällä eri paikkakunnalla Suomessa, lukuun ottamatta yhtä, joka asuu Keski-Euroopassa. Haastateltavat valikoituivat osallistuvan havainnoinnin seurauksena (Eskola & Suoranta, 1996). Kaik-

ki haastateltavat ovat täysi-ikäisiä. Tutkijan tavoitteena oli saada haastatteluihin riittävän laaja-alainen ja heterogeeninen tutkittavien joukko, joka vastaisi asetettuun tutkimustehtävään (Atkinson ym., 2001). Haastateltavat ovat pääasiassa suomalaisia ja ryhmän diversiteettiä lisäsi saamelais- ja romanikulttuurista tulevat henkilöt. Lisäksi yksi haastateltava on kuulo- vammaainen, millä on vaikutusta hänen laulamiseensa.

Tutkimusinformanttien keski-ikä on 48 vuotta (33–68-vuotiaita), ja he edustavat laajasti eri ammattikuntia. Tutkimusinformanttien karaokenharrastuksen pituudet (3 kk–yli 30 vuotta) ja henkilökunnan työkokemus (6 kk–35 vuotta) alalta vaihtelevat. Jokaisella tutkimusinformantilla on karaokelaulamisen lisäksi muita musiikkiin tai esiintymiseen liittyviä harrastuksia. Yli puolella tutkimusinformanteista (n = 12) on kokemusta karaokelaulukilpailuista (ks. Ruismäki, Juvonen & Lehtonen, 2013; Tongson, 2015).

Tutkimusaineisto koostuu haastatteluista, joille tehtiin laadullinen sisällönanalyysi. Havainnointia tukevaa muuta aineistoa ovat tutkijan havainnointimuistiinpanot (12 sivua A4-arkkia) sekä valokuvat ja esitystaltioinnit (82 kpl), jotka toimivat karaokeviitekehysten visuaalisena päiväkirjana. Havainnointimuistiinpanot on tehty havainnointikerran jälkeen, ei koskaan karaokemusiikkiravintolassa (Eskola & Suoranta, 1996). Muistiinpanoina on havainnointikerran tapahtumia ja mainintoja tutkijan näkökulmasta erityisistä tai poikkeavista tilanteista, jotka lisäsivät ymmärrystä tutkimuskontekstista sekä kirjauksia tutkimuskontekstissa kuulluista tarinoista (Murphy & Dingwall, 2001). Valokuvat ja videotallenteet havainnoivan dokumentoinnin muotona välittävät nonverbaalista tietoa (Banks, 2014, 394–405). Tutkimushaastattelun kannalta oli tärkeää, että tutkija on nähnyt jokaisen haastateltavan karaokelaulajan esityksen. Havainnointimuistiinpanojen, valokuvien ja esitystaltiointien tarkoituksena oli pyrkiä ymmärtämään karaoken viitekehystä ja havainnointiaineisto toimi haastattelujen ja aineistoanalyysin tukena (Atkinson ym., 2001).

Haastatteluaineistoa on yhteensä 20,5 tuntia, mikä litteroituna on 595 sivua (A4, riviväli 1,15,

kirjasintyyppi Calibri, koko 11). Yksittäisen haastattelun kesto on keskimäärin 56 minuuttia. Tutkimusinformantit on koodattu siten, että ensimmäinen kirjain kertoo sukupuolen (M=mies, W=nainen), seuraavana on haastattelujen järjestysnumerointi (01–22), H = juontaja, S = laulaja, ja viimeisenä on haastateltavan ikä. Tutkimusaineistoa säilytetään lukitussa tilassa, johon vain tutkijalla on pääsy.

Haastattelut etenivät avoimina kysymyksinä teemahaastattelun tapaan (Hirsjärvi & Hurme, 2009). Tutkimustehtävää lähestyttiin kysymällä haastateltavilta karaoken merkityksiä psykososiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta ja heitä pyydettiin määrittelemään onnistuneen karaokekokemuksen tekijöitä. Karaokelaulajilta kysyttiin muun muassa, kuinka pitkään haastateltava on harrastanut karaokea ja onko hänellä muita karaokelaulamista tukevia harrastuksia tai kuuluuko esimerkiksi omaan siviiliammattiin esiintyminen. Muutama haastateltavista (n = 3) laulaa toisinaan suljetussa äänieristetyssä kopissa, joten myös esiintymishalusta ja esiintymiseen vaikuttavista tekijöistä tiedusteltiin. Haastateltavaa pyydettiin kertomaan, millä tekijöillä hän kokee olevan vaikutusta omaan karaokelaulesitykseen, mikä merkitys karaokella on haastateltavan elämässä ja motiiveja laulamiseen. Yksi kysymysteema oli karaokelaulajan oma rooli ja toiminta osana karaokeyhteisöä.

Karaokejuontajilta tiedusteltiin, millainen heidän näkemyksensä mukaan on onnistunut karaokekokemus ja karaokelaulesitys, mihin karaoken suosio perustuu, millaisia erilaisia karaokelaulajatyyppejä he voivat nimetä, miten he kuvaavat karaokeyhteisöä ja millä tekijöillä on vaikutusta ilmapiiriin, sekä miten he arvioisivat karaokejuontajana omaa toimintaansa ja sen merkitystä karaokemusiikkiravintolassa.

Tutkimusaineiston analyysi

Aineiston analyysi toteutettiin haastatteluaineistolle (595 sivua) lukemalla ensin useaan kertaan koko aineisto läpi etsimällä yleisesti tutkimustehtävään liittyviä sisällönkuvauksia. Tutkijan pyrkimyksenä oli tarkastella aineistoa tutkittavien näkökulmasta sekä hahmottaa ja tulkita haastatteluaineistosta etnografisessa

kenttähavainnoinnissa kertyneellä kokemuksella keskeisiä psykososiaaliseen hyvinvointiin liitettäviä merkityksiä (Atkinson ym., 2001; Eskola & Suoranta, 1996).

Sisällönkuvauksissa painottuivat henkilökohtaiset kokemukset ja merkitykset, itsensä ylittämiseen ja onnistumiseen sekä hyvinvointiin ja voimaantumiseen liittyvien tekijöiden korostuessa, mikä tuki muodostettua tutkimustehtävää. Myös yhteisöllisyyteen vaikuttavia tekijöitä ja laajemmin karaokekulttuuria kuvaavia tekijöitä oli jokainen haastateltava (N = 22) pohtinut. Seuraavaksi aineistosta etsittiin tarkemmin tutkimuskysymykseen vastaavia, psykososiaalista hyvinvointia kuvaavia tai siihen suoraan tai välillisesti kytkeytyviä tekijöitä (Atkinson ym., 2001). Sisällönkuvaukset merkittiin loogisesti käyttämällä eri värejä. Näin toimimalla eri sisällönkuvauksen erottuminen laajasta aineistosta ja tekstimassasta oli havainnollisempaa. Tässä vaiheessa aineisto ja valitut sisällönkuvaukset koodattiin järjestelmällisesti haastateltavien henkilökohtaisella tunnuskella. Tämän jälkeen analyysiprosessi eteni aineistosta muodostettujen teemojen ja niihin liittyvien sisällönkuvauksen tarkempiin tulkituksiin (Schreier, 2014).

Aineistosta poimitut sisällönkuvaukset voitiin jakaa kolmeen (3) eri teemaan:

- a) karaokelaulajan omaan kokemukseen liittyvät, jotka nimettiin yksilötason merkityksiksi,
- b) yhteisöllisyydestä kertovat nimettiin yhteisöllisen tason merkityksiksi, sekä
- c) karaokekulttuuriin kytkeytyvät nimettiin kulttuurisen tason merkityksiksi.

Tämän jälkeen jatkettiin analyysiä kussakin kolmessa teemassa. Yksilötason (a) merkityksistä kertovat sisällönkuvaukset tulkittiin ja jaoteltiin kahteen eri ryhmään, joissa kuvattiin aa) itsensä ylittämistä ja onnistumista (Taulukko 1), tai aaa) hyvinvointia ja voimaantumista (Taulukko 2).

Yhteisöllisen tason (b) merkityksiin liittyvät sisällönkuvaukset tulkittiin ja jaoteltiin joko bb) fyysiseen toiminnallisuuteen tai bbb) empaattiseen hyväntahtisuuteen (Taulukko 3).

Kulttuurisen tason (c) sisällönkuvaukset liittyivät cc) tasa-arvoisuuteen (Taulukko 4).

Näiden lisäksi omaksi ryhmäkseen poimitiin sisällönkuvauksia, joissa kuvattiin karaoken laajempaa merkitystä osana haastateltavan elämää (Taulukko 5).

Tässä vaiheessa aineistoanalyysiä havaittiin, että muodostetuilla ryhmillä (Taulukko 1–5) on yhteys psykologisiin perustarpeisiin ja minäpys-

tyvyyteen (Ryan & Deci, 2000, 2017). Tämän havainnon jälkeen aineiston analyysiä jatkettiin liittämällä yksilö- ja yhteisöllisen tason merkityksiä (ryhmät a ja b) tunnetuihin psykologisiin perustarpeisiin (kompetenssi, autonomia, yhteisöllisyys, hyväntahtoisuus) (Martela & Ryan, 2019; Rosso ym., 2010), joten tältä osin aineistoa on luokiteltu teoriaohjaavasti. Seuraavissa taulukoissa (Taulukko 1–5) kuvataan kunkin

Taulukko 1. Merkitysyksikkö 'itsensä ylittäminen, onnistumisen tunne', aineistoanalyysi

MERKITYSYKSIKKÖ: Itsensä ylittäminen, onnistumisen tunne	KOMPETENSSI
Aineistoesimerkki	Sisällönkuvaus
<i>"Se oma tunne siitä, että sie et haluaisi mennä, mutta sie menet sinne ja ylität sen oman kynnyksen sinne epämukavuusalueelle. Sie otat sen haasteena ensisijaisesti ja sitten, että sie suoritat sen haasteen silleen, että sie oot ite siihen tyytyväinen. Jotkut on liian kriittisiä itseensä kohtaan, mutta se, että siuta hymyilyttää edes vähän tai sitten hikoiluttaa ihan hemmetisti siinä vaiheessa, kun se on ohi, niin sitten se on mennyt ihan hyvin."</i> M06HS56 <i>"Tämmöistä itsensä ylittämistä ja itsensä haastamista, itsensä likoon laittamista. Säämeet sinne arvosteltavaksi ja esille framille, niin onhan se asia, mikä antaa ihan valtavasti voimaa. Mä pystyn tähän, mä pystyn silloin moneen muuhunkin asiaan."</i> W17S50	rohkeus, pelko, jännittäminen, epävarmuus, haasteellisuus, itsensä ylittäminen, sietäminen, epämukavuus, taitojen äärirajoilla, onnistuminen, tyytyväisyys, palkitsevuus, itsevarmuus, armollisuus, taitojen kehittyminen, tekninen osaaminen

Taulukko 2. Merkitysyksikkö 'hyvinvointi ja voimaantuminen', aineistoanalyysi

MERKITYSYKSIKKÖ: Hyvinvointi ja voimaantuminen	AUTONOMIA
Aineistoesimerkki	Sisällönkuvaus
<i>"Mä vaan laulan sitä tarinaa ja se sattuu. Joo se on hemmetin vaikea yhtälö, kun sä itse oot jotenkin satutettu ja sitten ne lyriikat lisää sitä. Mä itse ajattelen niin, että sä elät tunteiden läpi, jotta sä voit eheytyä. Laulu mahdollistaa mulle koko ajan sitä, että mä voin elää ne tunteet jotenkin eri tavalla kuin istua kotona tuskaisena ja olla ahdistuneena. Mä voin sen laulun kautta jotenkin käsitellä sitä ja antaa sen tunteen tulla ja ikään kuin käyttää se voimavarana, vaikka se onkin kipeä tunne. Niin että jotenkin mä oon täysillä siinä tunteissani ja avoimena itselleni. Ei se, että mä oon avoimena muille, mutta avoimena itselleni mä annan ne tunteet tulla siihen lauluun, niin se on mun mielestä se juttu. Mun mielestä kaikista onnistunein esitys tai kokemus on, kun laulaa sen laulun ja kun kaikki on hiljaa. Silloin sä tiedät, että sua kuunnellaan."</i> W19S57 <i>"Mä menen sinne vain siksi, että pääsen esiintymään ja laulamaan. Mä tykkään koskettaa ihmisiä sillä laulamisella. Että se kuuntelija tuntee jotain, että se herää vähän niin kuin ja alkaa keskittymään. Ehkä se on tavallaan semmoinen lapsuudesta juontuva juttu, kun musta tuntui, että mä jäin vähän varjoon. Se on tavallaan semmoinen tietynlainen huomion tarve. Siihen tarvitaan ne muut ihmiset. Karaoke tuo ihmiset yhteen."</i> M22S33	tunteiden kokeminen, tunteiden kirjo, hyvä mieli, puhdistumisen tunne, ilmaisunmuoto, terapeuttinen kokemus, terapiamuoto, tulee kevyempi olo, helpotus, jaksaminen, voimaantuminen, eheytyminen, arvokkuuden kokemus, ihmisarvon tunteminen ja saaminen, kunnioitus, arjen vastapaino, virkistäytyminen

merkitysyksikön aineistoanalyysiä aineistoesimerkeillä sekä aineistosta tulkituilla sisällönkuvauksilla.

Aineistoanalyysissä muodostettiin viisi merkitysyksikköä, joissa kuvataan karaoken psykososiaalista hyvinvointia tukevia merkityksiä. Jokaiseen merkitysyksikkötaulukkoon (Taulukko 1–5) on valittu kaksi aineistoesi-

merkkiä ja jokaisessa merkitysyksikössä on kussakin yli kymmenen tulkittua ja nimettyä sisällönkuvausta. On huomattavaa, että aineistossa oli toistuvia, samantapaisia kuvauksia ja synonyymejä, joille on pyritty löytämään yhteisen sisällönkuvaustermi (Atkinson ym., 2001; Eskola & Suoranta, 1996).

Taulukko 3. Merkitysyksikkö 'yhteisöllisyys', aineistoanalyysi

YHTEISÖLLISYYS – BENEVOLENSSI	
MERKITYSYKSIKKÖ: Yhteisöllisyys; fyysinen toiminnallisuus ja empaattinen hyväntahtoisuus	
<i>"No aina pitää kannustaa, vaikka huomaa, että toinen laulaisi ihan pieleen, niin ei se haittaa. Se on just se karaoken mentaliteetti. Mä yritän sanoa itselleni koko ajan ja hillitä itteeni, että älä vaan naaman ilmeilläkään näytä millään lailla, jos jollakin meni joku pieleen. Täytyy yrittää kannustaa ja aina taputtaa ja mä tykkään antaa sille, että kun mä tiedän itse niin sen asian, mä tykkään antaa rauhan sille laulajalle laulaa. Sitten voi kommentoida sen jälkeen sen kanssa. Haluan suoda toisille sen kokemuksen, minkä mä itsekin toivon, että saan sen siellä."</i> W01S68 <i>"Kontaktin ottaminen karaokessa on tosi luontevaa. Siinä ei ole mitään sellaista pokaamisen meininkiä ainakaan kaikilla, vaan siinä voi laulajina kohdata toinen toisiaan, se on tosi makeeta. Karaoke on semmoinen sukupuolia ja sukupolvia yhdistävä juuri sen vuoksi, että siellä ei katsota ketään, vaan on kiva svengata nuorempien kanssa ja iäkkäämpien kanssa ja on valtavan mukavaa, että nuoret ottaa sitten tämmöisen vähän vanhemmankin ihmisen siihen mukaan ja sanoo, hei tosi hienosti meni! Niin se on tosi tärkeätä, että ei lokeroiduta mihinkään. Ajattomuus ja iättömyys kohtaa siinä niin."</i> W14S58	sosiaalisuus, kannustaminen, empaattisuus, myötätunto, vastavuoroisuus, eläytyminen, osallistuminen, osallisuus, yhteisöllisyys, ryhmään kuulumisen tunne, huomioiminen, tulla huomatuksi, palautteen saaminen, palautteen antaminen, käyttäytyminen, itsehillintä, erilaisuuden hyväksyminen, hyväksytyksi tuleminen, sallivuus

Taulukko 4. Merkitysyksikkö 'tasa-arvoisuus', aineistoanalyysi

MERKITYSYKSIKKÖ: Tasa-arvoisuus	
<i>"Siellä sun täällä sä voit rahalla ostaa jonkun vip accessin johonkin. Tuolla me ollaan kaikki siinä samassa vitun jonossa ja jokainen saa laulaa just sen biisin mitä huvittaa. Riippumatta siitä osaatko sä vai et sä osaa, ei sun tarvi keltään sitä kysyä, että hei, voinko laulaa. Se jättää ne sinne narikkaan, tai ehkä jo ennen narikkaa ja ennen sitä ulko-ovea jättää ne kaikki tittelit pois. Se on se laulaminen ja se musiikin tärkeys minun mielestä yhdistää niitä ihmisiä. Ne jotenkin nauttii siitä, että ne pääsee laulamaan tai sitten ne tavallaan tarvitsee sen, että täytyy päästä laulamaan päästäkseen jonkun asian, joko surun yli tai sitten korostaakseen sitä ilon hetkeä."</i> W08S48 <i>"Oli se sitten ministeri tai duunari, niin jokainen laulaa äänellään."</i> W12H56	suvaitsevaisuus, kunnioittaminen, yhdenvertaisuus, sääntöjen noudattaminen, reiluus, turvallisuus, vapaudentunne, rehellisyys, oikeudenmukaisuus, lahjomattomuus, aitous

Taulukko 5. Merkitysyksikkö 'merkityksellisyys', aineistoanalyysi

MERKITYSYKSIKKÖ: Merkityksellisyys	
Aineistoesimerkki	Sisällönkuvaus
<i>"Katri-Helenalla on biisi 'Äänesi kuulen', niin sehän on niin kun sodan vastainen laulu ja mä olin itse sen harjoitellut ja se oli ensimmäisiä lauluja, mitä mä esitin. Justiin helmikuussa alkoi Ukrainan sota ja vai oliko se nyt ollut jo käynnissä jonkun aikaa, niin tiedätkö sä, sitten kun mä olin laulanut sen, niin siellä oli ainakin 10 ukrainalaista ja ne hyppäs mun kaulaan. Sitten yksi mies sanoi, että hän on just hakenut ihmisiä koko linja-autolastillisen sieltä Ukrainasta pois. Tätä muistelen ja ajattelen paljon sitä, niin se oli semmoinen erityinen kokemus, veti vähän hiljaiseksi. Itkettää vieläkin."</i> W01S68 <i>"Maailma tarvitsee avarakatseisuutta, avoimuutta ja sitä, että me puhutaan tunteista. Karaokessa tietyllä tavalla me ollaan hetken aikaa auki ja sitähän ihmiset rakastaa, sitä tunnetta, että voi olla vähän auki, kun sä oot normaalisti kiinni. Pieni valonpilkahdus, niin mä näen, että karaoke on vähän sitä. Että sä saat olla siellä baarissa edes sen muutaman minuutin silleen, että sä oot auki haavoittuvaisimmillaan siinä. Sä laulat siinä ihmisille. Nostat itsesi siitä pelosta ja jännityksestä semmoiseen rohkeuteen ja aukiolemiseen. Ja onhan se hienoa, että ihmiset voisivat sen 3 minuuttia olla, tai montako biisiä nyt sitten laulaa illan aikana. Mutta mä oon huomannut senkin, että mitä enemmän mä oon kappaleita laulanut, niin sitä hausempi ilta mulla on tietyllä tavalla ollut. Mä oon ollut rentoutunut."</i> M22S33	tärkeä osa elämää, riippuvuus, perustarve, vaikuttaminen, kantaa ottaminen yhteiskunnallisiin/ globaaleihin asioihin, solidaarisuus, humanismi, kulttuurisensitiivisyys, avarakatseisuus, vastuuntuntoisuus, inhimillisyys

Tulokset: Karaoke tukee psykososiaalista hyvinvointia – keskeistä laulajan minäpystyvyyden kokemus ja psykologisten perustarpeiden toteutuminen

Tutkimustehtävänä oli selvittää, millä tavoin karaoke voi tukea psykososiaalista hyvinvointia ja millaisia psykososiaalisia merkityksiä karaokelaulamiseen liitetään hyvinvoinnin näkökulmasta karaokemusiikkiravintolaympäristössä. Tässä tutkimuksessa psykologisten perustarpeiden (Rosso ym., 2010; Ryan & Deci, 2000, 2017) toteutuminen on keskeistä yksilön kokemassa hyvinvoinnissa (ks. Martela & Ryan, 2019). Karaoke voidaan nähdä sekä yksilö- että yhteisöllisenä osallisuutena karaokayhteisöön, mikä tukee ihmisen psykososiaalista hyvinvoin-

tia. Keskeisinä psykososiaaliseen hyvinvointiin liittyvinä tekijöinä nimettiin kykenevyys ja omaehtoisuus karaokelaulukokemuksessa. Kykenevyys ja omaehtoisuus tukevat minäpystyvyyden tunnetta sekä kokemusta yhteisöllisyydestä (ks. Bandura, 1997; Reeve ym., 2008; Reiss, 2008). Karaokekulttuuria kuvattiin tasa-arvoiseksi sekä merkitykselliseksi osaksi elämää, minkä haastateltavat liittivät osaksi psykososiaalista hyvinvointiaan.

Seuraavat merkitystekijät kytkeytyvät karaokelaulamiseen 1) itsensä ylittäminen ja onnistumisen tunne, 2) hyvinvointi ja voimaantuminen, 3) yhteisöllisyys, 4) tasa-arvoisuus ja 5) merkityksellisyys. Tulokset näyttäytyivät kolmella tasolla karaokelaulamissa: a) yksilön kokemuksena, b) yhteisön toimintana, ja c) karaokekulttuurin ilmiönä. Itsensä ylittäminen ja onnistumisen tunne sekä hyvinvointi ja voimaantuminen ovat karaokelaulaaja itseensä kohdistuvia tarpeita, yhteisöllisyyttä tarkastellaan karaokayhteisön toiminnassa, mihin liittyy neljäs perustarve (Rosso ym., 2010) hyväntahtoisuus eli benevolenssi. Yhteisöllisyys ilme-

nee sekä fyysisenä toiminnallisuutena että empaattisena hyväntahtoisuutena. Karaokekulttuuria leimaa tasa-arvoisuus. Kokonaisuutena nämä tulokset, kolme eri tasoa (a, b, c) liittyvät karaokelaajan psykososiaaliseen hyvinvointiin ja minäpystyvyyden kokemukseen sekä siihen, miten karaokelaaminen kuvataan merkityksellisenä osana elämää (Kuvio 1).

Seuraavassa vastataan tutkimuskysymykseen ja avataan tulokset – karaokelaajan psykososiaaliseen hyvinvointiin ja minäpystyvyyden kokemukseen liittyvät merkitystekijät.

1. Itsensä ylittäminen ja onnistumisen tunne edustavat psykologisista perustarpeista kompetenssia eli kykenevyyttä (Kuvio 1). Laulaja voi ylittää itsensä lauluteknisesti tai psyykkisesti hallitsemalla esiintymisjännitystä. Jokainen haastateltava kertoo tuntevansa mielihyvää laulaessaan omalle äänelleen ja taitotasolleen sopivia lauluja. Laulaja voi olla tavoitteellinen ja haluaa kehittää laulutaitoaan esimerkiksi harjoittelemalla teknisesti haastavaa laulua, mikä edellyttää taitotason ylittämistä. Usea laulaja (n = 8) kuvaa olevansa toisinaan

osaamisensa äärirajoilla. Myös kokeneet laulajat kertovat jännittävänsä esiintymistä. Lähes jokainen haastateltavista kuvaa olevansa toisinaan epämunavuusalueella, jossa laulusuoritusta ja jännitystä helpottaa, kun on keskittyttävä laulamiseen ja sanojen seuraamiseen näyttöruudulta. Osa laulajista (n = 4) kertoo kokevansa useat näytöt esiintymisjännitystä vähentävänä, koska muiden asiakkaiden eli yleisön huomio tuolloin jakautuu – kaikkien huomio ei kohdistu yhtä aikaa yksinomaan esiintyjään. Useat näytöt vaikuttavat fyysisesti esiintymiseen, koska tuolloin karaokelaaja voi vapaasti liikkua esityksensä aikana, minkä yli puolet haastateltavista koki kehollista ilmaisua vapauttavana tekijänä.

Myös pelko epäonnistumisesta voi olla mielessä, kuten eräs laulaja (W17S50) kuvaa: Mokaaminen, miksi se tuntuu? Onko se se, että siinä avaa sielunsa sen lauluäänen lisäksi tuomitsemiselle. Myös valittu biisi ja sen sisältö viestittää muille, että tämmöistä mä haluan laulaa.

Esityksen jälkeen on voimaantunut olo ja laulaja tuntee itsensä rohkeaksi. Jokainen haas-



Kuvio 1. Karaokelaajan psykososiaaliseen hyvinvointiin ja minäpystyvyyden kokemukseen liittyvät merkitystekijät henkilökohtaisella, yhteisöllisellä ja kulttuurisella tasolla

tateltava laulaja kertoo tuntevansa hyvää mieltä ja onnistumista omien esiintymistaitojensa kehittymisestä, teknisen osaamisen karttumisesta ja esiintymisjännityksen ylittämisestä ja hallinnasta. Onnistumisen kokemusten voidaan nähdä tukevan laulajan tunnetta minäpystyvyydestä. Karaokelaulajat tuntevat tyytyväisyyttä siitä, että he ylittävät itsensä kohdatessaan karaokessa oman epävarmuutensa ja pelkonsa laulaa julkisesti. Laulajat kuvaavat esiintymiskokemustaan, jossa jännityksen hallinta on keskeistä seuraavalla tavalla:

Jotenkin mitä vanhemmaksi mä tuun, tunnistan, että sitä enemmän itsevarmempi musta tulee, ja jotenkin niin kuin se, että uskaltaa olla siellä lavalla oma itsensä, sellainen kun on, ilmaista niitä tunteita ja vetää ihan täysillä. (W15HS39)

Laulajana pitää olla kyllä semmoista resilienssiä ja sietokykyä sille arvioinnin kohteena olemiselle. Ripaus hulluutta täytyy olla. Sä heittäydyt, että sä et anna sille pelolle valtaa. Jos sä annat sille valtaa, niin sitten tavallaan sä vähän oot sen pelkosi vanki mun mielestä. (W19S57)

Totta kai se jännitys buustaa hormonaalisesti adrenaliinia, jonka jälkeen sitten tulee semmoinen 'Jes mä onnistuin' ja samalla se endorfiinin, serotoniinin ja dopamiinin ryöppy siinä, niin se tuntuu tosi kivalta. (W14S58)

Mä vähän kuitenkin jännitän sitä, enkä mä niin hirveästi nauti siitä esiintymisestä. Mä en oikein hirveästi tykkää edes mennä siihen. Koskaan ei voi laulaa täydellisesti, mutta laulaa voi aina pikkuisen paremmin, niin se koukuttaa aina laulamaan. (M20S42)

Se myöskin kehittää ja ylläpitää itseluottamusta ja itsevarmuutta, kun altistaa itsensä semmoiseen tilanteeseen. Vaikka se ei tunnu välttämättä luonteelta laulaa ensimmäistä kertaa, niin se, että pystyt ja saat sen jollain tavalla kakistettua pihalle. Ja yleisö ei ole kriittinen. Siellä on helpompi

ja kynnys matalampi lähteä epämurkavuusalueelle. (M21S45)

Onnistumisen tunnetta voivat laimentaa esimerkiksi tekniset haasteet, yleisön välinpitämättömyys tai häiritsevä, ennalta-arvaamaton käytös. Haastateltavista noin neljäsosa (n = 5) mainitsi aikaisemmista negatiivisista laulukokemuksista, jotka olivat jääneet vahvana mieleen jo lapsuudesta, esimerkiksi kun henkilöä oli kielletty laulamasta, arvosteltu tai vertailtu laulutaitoa toisen henkilön laulutaitoon. Yli kolmekymmentä vuotta karaokea harrastanut haastateltava kertoo:

Siitä kouluaikaisesta tyrmäyksestä... Keskikoulussa oli meillä sellainen ankara musiikinopettaja ja minä kuuluin niihin, jotka aika hyvin tyrmättiin koulussa laulutunneilla, kun piti siellä luokan edessä mennä laulamaan ja se muisto oli ensimmäisenä mielessä. Seuraavaan julkiseen esiintymiseen laulamissa meni 30 vuotta, kun uskaltauduin sitten kerran karaoke-estradille, niin siitä se sitten lähti. (M09S68)

2. Karaoke tukee hyvinvointia ja voimaantumista, mikä ilmenee autonomiana eli omaehtoisuutena ja hallinnantunteena (Kuvio 1). Karaokekulttuurin mukaan lauluja ei tarvitse valita miellyttääkseen muita, laulaja valitsee laulunsa omaehtoisesti. Laulaja voi kokea esityksen ajan hallitsevansa tilaa, jolloin hän voi saada voimakkaita mielihyväsävyisiä kokemuksia. Siten karaokessa ilmenevä omaehtoisuus on osa laulajan minäpystyvyyden kokemusta.

Eräällä karaokelaulajalla oli takanaan kymmenien vuosien kokemus ammattimuusikon yleisön viihdyttämisestä, jolloin esitetyt laulut olivat valikoituneet yleisön ennako-odosten mukaisesti. Karaokelaulajana hän tunsu mielihyvää siitä, että hän voi vapaasti valita lauluja arvottomatta, sopiiko laulu tilanteeseen tai hyväksyvätkö muut läsnäolijat sen.

Karaokelaulamista kuvataan mielen tasapainoittajana sekä oman hyvinvoinnin ja voimaantumisen ylläpitäjänä ja edistäjänä

nä: ”Tiedätsä, että tää laulaminen on mulle terapiaa.” (W10S45).

”Mun mielestä laulu on voimauttavaa ja tulee semmoinen hyvänolontunne. Vähän sama kuin tanssista, että se on sosiaalista.” (W02S59).

”Laulaessa tulee hyvä fiilis, se on erilaista kuin puhuminen. Puhallan laulun ulos ja mulle tulee parempi olo.” (M20S42).

Eräs laulaja (W17S50) kuvaa puhdistuvansa ja saavansa tunteen kevyemmästä olostaan laulamalla: ”Mä pysyn kasassa siitä omasta raskaasta elämästä ja sen kaikista vaatimuksista ja negatiivisuudesta, kun mä saan laulaa ja mä saan laulaa paljon.”

Laulun avulla viestitään tunteista, laulaminen virkistää ja antaa henkisiä voimavaroja. Laulujen tarinat voivat olla yhteydessä laulajan elämäntilanteeseen, mielialaan ja tunnetilaan, jota laulun sanoitus, melodia tai rytmi ilmentävät: ”Laulamisella sä säädät omaa mielialaa” (W08S48). ”Sillä on mulle iso merkitys, että ne sanat on miellyttäviä, semmoisia, että tulee hyvä mieli mitä laulaa.” (M20S42). ”Laulu liittyy mun elämäntilanteeseen tai jotenkin ne lyriikat koskettaa. Mä jotenkin saan niistä itseleni jotain vahvistusta tai jotain sellaista fiilistä, että kyllä tää tästä. Jotenkin mä menen siihen tarinaan, vaikka sydänhaava tai joku sydänsuru, niin mä käsittelen sitä tunnetta sen lyriikan, sen melodian ja sen laulamisen kautta.” (W19S57)

3. Tämän tutkimuksen mukaan psykologinen perustarve yhteisöllisyys karaokessa tukee psykososiaalista hyvinvointia (Kuvio 1) (ks. Ryan & Deci, 2000, 2017). Yhteisöllisessä karaokekulttuurissa tunnetaan hyväntahtoisuutta, kannustamista ja myötäelämistä laulajia ja heidän esityksiään kohtaan. Rosso ym. (2010) nimeävät hyväntahtoisuuden yhdeksi psykologisista perustarpeista. Kuviossa 1 nämä kaksi yhteisöllisyydestä kertovaa merkitystekijää ovat kuvattuina vaakatasossa. Yhteisöllisyys ilmenee fyysisenä toiminnallisuutena, kuten tarkkaavaisuuden kohdistamisena esitykseen, taputtamisena, mukana laulamisena, tanssimisena tai liikehdintänä. Yhteisöllisyyteen liittyvä hyväntahtoisuus ilmenee empatiana ja

eläytymiskykynä laulajaa kohtaan. Kuulijaan voi lauluesityksessä vaikuttaa laulajan äänen ja laulutaidon lisäksi laulajan tulkinta tai laulun sanoma:

”On epäkohteliasta, jos ollaan huomioimatta laulajaa. Pitää kannustaa ja rohkasta, koska suomalaiset on lähtökohtaisesti kuitenkin aika ujoja ja se voi olla tosi iso kynnys jollekin mennä ensimmäistä kertaa.” (M21S45)

Yhteisöllinen kokemus syntyy, kun yleisö seuraa esityksen edetessä laulunsanoja useilta näyttöiltä. Hyväntahtoisuus ja empatia näyttyy esimerkiksi siten, että laulajia kannustetaan:

”Kyllähän sen kuulee tai näkee, kun ihminen jännittää, mutta jokainen laulaa äänellään ja jokaiselle laulajalle pitää taputtaa, se on periaate. Monestihan se on niinki, että jos sulla menee epävarmemmasti, niin monesti ne saavat vielä kovemmat aplodit kuin se hyvä laulaja, koska se tavallaan on se tukimuoto sille.” (M09S68)

Osalla laulajista (n = 7) on tarve saada huomiota, he korostavat esiintyvänsä yleisölle ja tavoitteena voi olla kontaktin saaminen yleisöön ja innostaminen mukaan esimerkiksi taputtamaan rytmiä, yhteislaulamaan tai tanssimaan:

”Meillä on jokaisella halu vähän esiintyä, se vaan tulee. Se on meille synnynnäisenä se, että kaikilla on tietty halu vähän näyttää itsestään. Ne, kenellä sitä ei ole, niin ne on valitettavan surullisia ihmisiä muutenkin.” (M06HS56).

Tuolloin karaoken yhteisöllisyys korostuu, suosionosoitukset ja yleisön kiinnostunut esityksen seuraaminen motivoi laulajaa, toisaalta yleisön passiivisuus voi latistaa laulajan kokemusta. Asiakkaat ja heidän käytöksensä muodostaa vallitsevan ilmapiirin, mikä on useimmiten positiivinen, rento ja hyväntuulinen. Ilmapiiriä voi kuvata emotionaalisesti sallivaksi, sillä lauluesitykset liikuttavat ja on hyväksyttyä olla avoimen surumielinen sekä laulaa ja eläytyä melankolisiin lauluihin.

4. Karaokekulttuuriin liitetään vahvasti tasa-arvoisuus (Kuvio 1), mikä ilmenee suvaitsevaisuutena ja laulajien ja lauluesitysten kunnioittamisena, kuten laulaja (W10S45) kuvaa: ”Eikä kannata sillei hirveästi stressaila siitä, että onko hyvä laulaja vai onko huono laulaja. Lintukin laulaa äänellään.” Karaoke-laulajien taidot, tulkinnat ja esitettävät musiikkigenret ovat hyvin heterogeenisiä – laulajan esitys on ainutkertainen ja uniikki, se ei ole toistettavissa ihan samanlaisena koskaan, ”se on se tietty epätäydellisyys” (M05S55). Jokaisella laulajalla on omanlainen ääni, tapa esiintyä, tulkita ja varioida laulua sekä ilmaista itseään: ”Mä tykkään tulkita, kun mä oon tosi tunteellinen ihminen.” (M22S33). Laulutaito katsotaan luonnonlahjakkuudeksi ja taidoksi, mitä voi pitkäjänteisellä harjoittelulla kehittää, mutta jota ei voi rahalla ostaa itselleen. Näin ollen laulajan yhteiskunnallisella asemalla tai varallisuudella ei ole merkitystä siinä, miten yleisö kokee karaokelaulesityksen.

Karaokeyhteisöllä on ominaista suhtautua avoimesti ja ennakkoluulottomasti, ”aukikorvaisesti” esityksiin. Moninaisuus ja laulajien heterogeenisyys edellyttää sallivaa ilmapiiriä ja laulajalle on tärkeää tuntea olevansa tasa-arvoisen muiden kanssa:

”En halua olla joku paras, vaan mä oon mä ja mä en esitä yhtään mitään muuta, niin kyllä se sitten tuo hyvän fiiliksen.” (W04S46).

Karaokekulttuuria kuvataan aidoksi, mutkatomaksi, lahjomattomaksi ja – tasa-arvoiseksi:

”Karaoke yhdistää ja sitoo yhteen erityyppisiä ihmisiä ja esiintymisaspekti korostuu, ikään kuin musiikkinäytelmä. Ihmisillä on lähtökohtaisesti jonkinlainen tarve olla esillä tai esiintyä ja tunnet yhteyden muiden kanssa.” (M18S36).

”Sen laulun ilon mä löydän vasta sitten toisten kanssa. Tulee vieraaseen ihmiseen semmoinen yhteys, että hei, tässä me melkein yhdessä lauletaan, vaikka lauletaankin omia biisejä. Me ruokitaan toisiamme musiikin iloon ja nautintoon, saadaan

iloa ja energiaa toisistamme. Tää on kivaa, mitä me tehdään tässä ja me tehdään tätä yhdessä. Se on niin arvokasta.” (W17S50)

Tasa-arvoisuutta ilmentää myös vapauden tunne, mikä näyttäytyy esimerkiksi valinnanvapautena ja siinä, missä määrin osallistuu yhteisön toimintaan. Laulaja voi toimia aktiivisesti tai olla passiivinen osa sosiaalista yhteisöä itse valitsemallaan tavalla ja panostuksella. Tätä kuvaa esimerkiksi laulajan kertomus vapauttavasta ja voimaannuttavasta kokemuksesta, jossa hän tunsu itsensä hyväksytyksi ja arvostetuksi ilman ulkonäköpaineita. Turvallisuuden- ja vapaudentunteeseen vaikuttaa näyttöruudussa näkyvä laulun tekstitys, jolloin sanoja ei tarvitse muistaa, vaan laulaja voi keskittyä laulun tulkintaan ja ilmaisuun. Jokainen haastateltava karaokelaulaja ja -juontaja korostaa hyvää, kohteliasta käyttäytymistä ja itsehillintää, ettei esimerkiksi ilmeillään näytä arvioivansa lauluesitystä negatiivisesti. Karaoke mielletään ”kansan syvien rivien kulttuuriksi” (M05S55), jossa aitous on arvostettua.

5. Karaokeharrastus koetaan merkityksellisenä elämän sisältötekijänä (Kuvio 1): ”On se ihanaa, että on riippuvainen jostain näinkin terveellisestä.” (W17S50). Laulaminen antaa merkityksellisiä kokemuksia ja elämyksiä sekä itselle että yhteisölle, kuten karaokejuontaja ja laulaja kuvaa:

”Mulla ei ole tavallaan ollut ketään, kelle mä oon päässyt kertomaan sen, mille musta tuntuu. Mä kanavoin sen suoraan lauluun, että mä laulun tavoin sitten ilmaisin itseäni ja niitä tunnetiloja, missä mä olin. Ja sen takia tää merkitsee mulle niin paljon ja mä haluan tavallaan suoda kaikille ihmisille sen, koska mulle se on ollut se punainen lanka, millä mä oon jaksanut kannatella itseäni kaikkien vaikeiden elämäntilanteiden läpi. Oikeasti se pieni hetki siinä lavalla voi olla sille ihmiselle sen se ainut hetki, millä se jaksaa seuraavaan päivään.” (W07HS46)

Vahvan kilpailuvietin omaava lahjakas laulaja kertoo tietoisesti kieltäytyvänsä karaokelaulu-

kilpailupyynnöistä ja suojelevansa itseään, jotta karaokelaulamisen säilyttäisi hänen elämässään erityisen asemansa työn vastapainona – paikkana, johon kiire ja kilpailu ei ulotu. Näin toimiesseen haastateltava ilmaisee karaoken olevan merkityksellinen osa elämää. Karaokejuontaja kuvaa karaoken merkityksellisyyttä seuraavalla tavalla:

Jos mä saan ihmiset houkuteltua siihen, että ne kokeilee jotain uutta kappaletta, niin se saattaa avata niiden omassa elämässään sellaisen ihan pienen ikkunan, että saattaa olla jotain muutakin, kun ne uskaltaa yrittää jotain uutta. Mä näen sen tavallaan mahdollisuutena päästä eteenpäin, vaikka se on pikkujuttu, että sä laulat jonkun uuden biisin ja kokeilet, mut se antaa sulle tavallaan rohkeutta kokeilla joskus uusia asioita, tehdä jonkun asian eri lailla. (W07HS46)

Merkityksellisyys näyttäytyy vahvasti kaikilla kolmella tasolla ja edellä kuvatut psykologiset perustarpeet toteutuvat a) yksilön kokemuksena, b) yhteisön toimintana, ja c) karaokekulttuurin ilmiönä (Kuvio 1). Itsensä ylittäminen ja onnistumisen tunne sekä hyvinvointi ja voimaantuminen ovat karaokelaulaajan itseensä kohdistuvia tarpeita, karaokeyhteisön toimintaa voi luonnehtia yhteisölliseksi, mihin liittyy neljäs perustarve (Rosso ym., 2010) hyvántahtoisuus. Karaokekulttuuria leimaa tasa-arvoisuus. Kokonaisuutena nämä tulokset, kolme eri tasoa (a, b, c) liittyvät karaokelaulaajan minäpystyvyyden kokemukseen ja siihen, miten he kuvaavat karaokelaulamista merkityksellisenä osana elämäänsä.

Lähes jokainen haastateltava kertoi olevansa tavoitteellinen laulaja, jossa kehitymishaasteina mainittiin eri tyyllilajien hallinta, äänialan laajentaminen sekä esiintymistaidon harjaannuttaminen. Lisäksi yli kolmannes (n = 8) haastateltavista kertoi, että alkoholi voi häiritä hallinnantunnetta laulamissa ja tuoda epävarmuutta esitykseen. Siten sillä nähtiin olevan minäpystyvyyden kokemukseen heikentävä vaikutus: ”Mä tykkään välillä laulaa sieltä korkealta ja se on teknisesti aika vaativaa. Jos ei ole kovin hyvällä hapella, niin sitä ei kannata

laulaa, koska se vaatii sen, että se ääni tulee aika niin kun hallitusti.” (W14S58)

Noin puolet (n = 10) haastateltavista mainitsi humalahakuisuuden vähentyneen ravintolakulttuurissa, mikä näkyy myös alkoholittomien juomien suosiona. Haastateltava (M05S55) kuvaa alkoholikulttuurin muutosta karaokemusiikkiravintoloissa seuraavasti: ”Onhan maailma muuttunut paljon vuosikymmenten saatossa ja humalahakuisuus ylipäättään on vähentynyt ja varsinkin nuorten alkoholinkäyttö on vähentynyt merkittävästi. Tunnen monta ihmistä, jotka nyt tulee sinne ihan vaan juomaan vettä ja laulamaan karaokea. Siinä heijastelee varmaankin kaiken kaikkiaan nää yhteiskunnan muutokset suhtautumisessa päihteisiin.”

Haastateltava (W14S58) pohtii karaoken suosiota Suomessa:

”Myös varautuneet ja estyneet ihmiset saa siinä mahdollisuuden ilmaista itseään. Ollaan me kuitenkin suomalais-ugrilaista perimää ja laulu on ihan vanhaa kansanperinnettä ja jos nyt vaikka Kalevalaa ajattelee, niin sehän on laulettu eepos. Kalevalassa laulaen viestittiin eli laulu on ollut ennen puheen kehitystä, niin että jossakin epigenetiikassa se laulu voisi olla suomalaisessa perimässä, kollektiivisessa muistissa ja DNA:ssa.”

”Olisihan se siistiä, jos elämä olis jatkuvasti tommoista, että sä oot tosi auki niin kuin karaokessa.” (M22S33)

Pohdinta

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millä tavoin karaoke voi tukea psykososiaalista hyvinvointia karaokemusiikkiravintolaympäristössä. Tulosten mukaan karaokelaulamisen on merkityksellinen ilmaisumuoto ja karaoke voidaan nähdä sekä yksilön että yhteisöllisenä osallisuutena, mikä tukee ihmisen psykososiaalista hyvinvointia. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella psykologisten perustarpeiden (Rosso ym., 2010; Ryan & Deci, 2000, 2017) toteutuminen on keskeistä yksilön kokemassa

psykososiaalisessa hyvinvoinnissa (ks. Martela & Ryan, 2019) ja ne ovat osana karaokelaajan minäpystyvyyden kokemusta (ks. Ryan & Deci, 2000, 2017; Reeve ym., 2008).

Karaokelaajan psykologisen perustarpeen kykenevyyden voidaan nähdä toteutuvan hänen ylittäessään itsensä esimerkiksi teknisesti haasteellisessa laulussa tai hallitessaan esiintymisjännitystä. Omaehtoisuus tukee hyvinvointia ja voimaannuttaa, sillä laulaja voi viestiä laulun tarinalla henkilökohtaisia kokemuksia tai tunnetilaansa. Karaoken yhteisöllinen luonne nostaa esille empaattista hyväntahtoisuutta, myötäelämisen taitoja ja tasa-arvoista suhtautumista laulajiin. Tutkimustulokset ovat samansuuntaisia esimerkiksi Drew'n (2005) ja Ruismäen ja kollegoiden (2013) tulosten kanssa. Etnografisen kenttätöön ja havainnoinnin perusteella voidaan todeta, että karaokessa ilmenevä yhteisöllisyys ja sosiaalisen vuorovaikutuksen luonne nojaa epämuodollisiin satunnaisiin kohtaamisiin, osittain ennakoimattomiksi ja spontaaneiksi teoiksi sekä toisten huomioinniksi vaihtelevassa tunneilmastossa (ks. Eskola & Suoranta, 1996). Tähän keskeisesti vaikuttaa yllätyksellisyys ja ennakoimattomat karaokelaulesitykset sekä niihin liittyvät vaihtelevat tunnetilat – laulu on laulajan subjektiivinen ja muista riippumaton valinta, mikä tukee omaehtoisuuden toteutumista. Kokemus yhteisöllisyydestä on yksilöllinen ja on myös mahdollista, että yksilön kokemus yhteisöllisyyden tunne voi säröillä. Esimerkiksi erilaisten persoonallisuuksien välinen sosiaalinen yhteys tai käyttäytymisen voi mahdollisesti tuoda jännitteitä.

Tutkimuksen metodologinen reflektio sekä eettisyys

Valittu etnografinen lähestymistapa, havainnointimateriaalit ja haastattelut aineistonkeruun menetelmänä edustavat laadullista tutkimustapaa. Tutkimus toteutettiin kolmessa kaupungissa ja kuudessa eri karaokemusiikkiravintolassa, jossa tutkija hahmotti tutkimustehtävää olemalla tutkittavissa yhteisöissä sisällä ja tarkastelemalla karaokea tutkittavien näkökulmasta (Atkinson ym., 2001).

Haastateltavat asuvat yhdeksällä eri paikkakunnalla. Tällä pyrittiin saamaan mahdollisimman monipuolinen tutkimusaineisto, joka edustaisi monipuolisesti karaokemusiikkiravintoloiden kontekstia Suomessa (ks. Ruismäki ym., 2013). Haastatteleamalla eri ikäisiä ja kokemuksen omaavia karaokelaulajia ja -juontajia sekä valtaväestöstä että vähemmistökulttuureista pyrittiin saamaan laaja kuva laulajista ja heidän karaokelle antamistaan merkityksistä hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimuksessa noudatettiin tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK, 2023) ohjeistusta eettisesti kestävästä etnografisesta tutkimuksesta, jossa oli keskeistä yksityisyyden suoja, sillä tutkimusaineiston kerääminen ja analysointi olisi voinut paljastaa tutkittavien yksityiselämään liittyviä asioita. Tämä edellytti huolellista havainnoitavien tilanteiden ja henkilöiden anonymisointia ja tietojen suojaamista (Murphy & Dingwall, 2001). Karaokemusiikkiravintoloissa anniskellaan sekä alkoholittomia että alkoholillisia tuotteita, ja tästä syystä haastattelutilanteet järjestettiin aina jälkikäteen, myöhempanä ajankohtana muualla kuin karaokemusiikkiravintolaympäristössä. Asetettuun tutkimustehtävään saatiin vastaus valituilla metodologisilla ratkaisuilla ja riittävän laajalla laadullisella tutkimusaineistolla. Samoin pitkäkestoinen havainnointijakso (10 kk, 2–3 kertaa viikossa) auttoi muodostamaan mahdollisimman autenttisen kuvan ja laaja-alaisen ymmärryksen tutkimuskontekstista.

Etnografinen tutkimus on subjektiivista, sillä tutkimustilanteessa havainnoidessaan tutkija on sekä tutkija että siviilihenkilö ja näkee asiat omalla tavallaan (Eskola & Suoranta, 1996). Tutkija tiedosti, että sitoutumalla emotionaalisesti tutkittavaan tilanteeseen ja kontekstiin voi heikentää tutkimuksen objektiivisuutta (Hirsjärvi & Hurme, 2009). Tutkija oli pitkäaikaisesti vuorovaikutuksessa osassa karaokeyhteisöjä ja suhde osaan tutkittavista muodostui tuttavalliseksi. Tutkija kuului itsekin yhteisöön ja kertoi avoimesti positiostaan ja tutkimustehtävästään, millä voi olla vaikutusta tutkittavien käyttäytymiseen (Eskola & Suoranta, 1996). Se, että tutkija oli sisällä karaokekulttuurissa, osaltaan saattoi vaikuttaa haastateltavien avoimuuteen sekä vastausten aitouteen ja rehellisyyteen.

(Murphy & Dingwall, 2001). Tässä tutkimuksessa pitkäkestoinen etnografinen kenttätyö syvensi ymmärrystä ilmiöstä, karaoken psykososiaalisista merkityksistä hyvinvointiin, vahvisti tutkijan tutkimusaineiston syvällistä tuntemusta ja auttoi sekä teemallisten haastatteluiden etenemisessä että aineistonanalyysissä. Omakohtaisuus lisäsi ymmärrystä erityisesti tutkittavien kokemusten kuvausten tulkitsemiseen ja siten vahvisti analyysin luotettavuutta tulkita haastatteluilla saatua tietoa (Atkinson ym., 2001).

Tutkimusasetelma oli myös kulttuurisesti sensitiivinen ja tutkija pyrki huomioimaan, noudattamaan ja kunnioittamaan karaokekulttuuriin kuuluvia tapoja (Eskola & Suoranta, 1996). Lisäksi tutkijana tuli harkita, ettei altista tutkimukseen osallistuneita esimerkiksi syrjinnälle ja tulokset tulee julkaista vastuullisesti ja kunnioittaen (Murphy & Dingwall, 2001). Tutkimustyötä ovat ohjanneet hyvät tieteelliset käytännöt (TENK, 2023), joiden mukaisesti tulokset on raportoitu avoimesti, oikeudenmukaisesti ja puolueettomasti tutkimuskohdetta arvostaen ja välttämällä aiheuttamasta vahinkoa tutkimuskohteelle. Tutkimuksen luotettavuutta vahvistettiin esittelemällä tulokset kahdelle karaokelaulajalle ja kahdelle karaokejuontajalle. Näin varmistettiin, että he olivat tulleet oikealla tavalla kuulluiksi ja ymmärretyiksi. Tutkimustulokset on raportoitu siten, että tutkittavien anonymitettiin säilyä.

Havainnointi on subjektiivista, inhimillistä toimintaa ja tutkimustulokset voisivat olla erilaiset, jos tutkija olisi ollut joku toinen henkilö (Eskola & Suoranta, 1996). Haastattelut ovat päättämiskäytännönä, jota etnografinen havainnointiaineisto tukee (Eskola & Suoranta, 1996). Laajan tutkimusaineiston on analysoinut yksi tutkija, joten saadut tutkimustulokset voisivat näyttäytyä eri tavalla, jos aineistoa olisi ollut tarkastelemassa useampi tutkija eri tieteenaloilta (Schreier, 2014). Tässä monipaikkaisessa tutkimuksessa ei tullut esille kulttuurisia tai maantieteellisiä ominaispiirteitä tai merkityksenantoja, se olisi edellyttänyt pidempää havainnointijaksoa myös Itä- ja Pohjois-Suomessa sijaitsevista karaokemusiikkiravintoloista. Kulttuurista eriarvoisuutta ei ollut havaittavissa, vaan haastateltavat korostivat yhteiskunta-

luokasta tai sosiaalisesta asemasta riippumattomaa laulajien välistä tasa-arvoisuutta (vrt. esim. Fornäs, 2001; Mitsui & Hosokawa, 2001; Peters ym., 2017). Tutkimuksen mukaan alkoholilla oli negatiivinen vaikutus minäpystyvyyden kokemukseen siten, että se haastoi laulajan hallintunnetta. Myös Ruismäen ja kumppaneiden (2013) tutkimuksen mukaan karaoke on muuttanut suomalaista ravintolakulttuuria ja alkoholi ei ole keskeisessä roolissa karaokelaulamissa. Yhtenä mahdollisena syynä tähän voi olla ravintoloissa laulamisen muuttuminen yhteislaulusta yksinlaulamiseksi ja yksilöesitykseksi (Ruismäki ym., 2013).

Käytännön johtopäätökset ja suositukset

Työelämä voi olla vaativaa, suorituskeskeistä ja stressaavaa, ja joka viides työikäinen kokee psyykkistä kuormittavuutta; suomalaisista yhä useampi jää työkyvyttömyyseläkkeelle mielen-terveydellisistä syistä ja erityisen huolestuttavaa on eläköityminen edellä mainitusta syystä nuorten aikuisten keskuudessa (Rikala, 2020; SAMK, 2025). Väestön keski-ikäen nousu ja ikääntyneiden ihmisten määrällinen kasvu on johtanut psykososiaalisten ja psyykkisten ongelmien lisääntymiseen yhtä lailla ikäihmisten keskuudessa (Bushra ym., 2021; Chang ym., 2022). Siksi onkin entistä tärkeämpää kiinnittää huomiota mielenterveyden monipuoliseen vahvistamiseen. Karaoken avulla voidaan työstää esimerkiksi emotionaaliin, kognitiivisiin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvissä haasteissa (esim. Ala-Ruona, 2007; Koistinen, 2025; Saarikallio, 2009; Ukkola-Vuoti, 2019). Ihminen voi reagoida musiikkiin, ymmärtää ja prosessoida sitä ilman tietoa musiikin säännöistä ja rakenteesta (Sutton, 1999, 266–267). Tutkimus osoitti, että karaokelaulamisen koetaan mielen tasapainoittajana ja oman psykososiaalisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä, musiikki saa aikaan myönteisiä tunteita (ks. Lilja-Viherlampi, 2019; Linnavalli ym., 2023).

Maailma on tällä hetkellä rauhaton, epävakaa ja turvaton sekä useat kokevat mielialansa ahdistuneeksi (Bushra ym., 2021; Tse ym., 2023; Veijonaho ym., 2023). Myös koronapan-

demian myötä ihmisillä on haasteita psykososiaalisessa hyvinvoinnissa, esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelot ovat lisääntyneet (Upola ym., 2023). Tästä voisi päätellä, että erilaisia yhteisöllisyyteen pohjautuvia menetelmiä tulisi lisätä. Näin ollen karaoken hyödyntämistä voisi soveltaa eri ikäisten ihmisten psykososiaalisen hyvinvoinnin tukemiseen, kuten esimerkiksi nuorten sosiaalisten taitojen harjaannuttamiseen tai ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämiseen. Kehitettäessä karaokea hyödyntäviä psykososiaalista hyvinvointia tukevia menetelmiä tulee tiedostaa, että karaokea kohtaan voi ilmetä myös ennakkoluuloja ja negatiivisia asenteita.

Aikaisempia tutkimuksia karaokelaulamisen hyvinvoinnillisesta vaikutuksesta karaokemusiikkiravintolaympäristössä on verrattain vähän ja musiikkiin liittyvä tutkimus keskittyy pitkälti musiikkiterapiaan ja musiikkipsykologiaan (esim. Ala-Ruona, 2007; Baltazar, 2018; Saarikallio, 2007; Tervo, 2003). Yleisesti musiikin hyvinvointivaikutuksia tarkastelevista tutkimuksista on saatu lupaavia tuloksia, joiden mukaan keskeisesti koehenkilöiden mieliala on parantunut laulamisen vaikutuksesta (ks. Koistinen, 2025; Schladt, ym. 2017). Positiivisesta tutkimusnäytöstä huolimatta musiikki-interventioiden klininen soveltaminen on edelleen vähäistä (Ukkola-Vuoti, 2019). Tämä tutkimus tehtiin karaokemusiikkiravintolakontekstissa, mutta voisi olettaa, että keskeiset tulokset heijastelevat myös laajempia karaokekulttuurin piirteitä ja olisivat yleistettävissä tai sovellettavissa muissa karaokekonteakteissa ja eri ikäisillä karaokelaulajilla. Tässä on selkeästi tarvetta jatkotutkimukselle.

Lisää monitieteistä tutkimusta tarvitaan laulamisen ja karaoken psykososiaalisista vaikutuksista yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointiin. Tulevaisuudessa voisi selvittää laajemmin karaoken mahdollisuuksia psykososiaalisen hyvinvoinnin tukemiseen, kuten esimerkiksi sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, tunnekäyttäytymiseen ja itseilmaisuun. Tämän tutkimuksen mukaan karaokeen liitettävät yhteisöllisyyden kokemus, myötäeläytymisen taito, hyvántahtoisuus ja tasa-arvoisuus voivat mahdollisesti vähentää yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Karaokekulttuuriin kuuluva positiivinen ja salliva ilmapiiri sekä toisten kannustaminen voivat

harjaannuttaa empatia- ja sosiaalisia taitoja, millä on vaikutusta yksilön elämänhallintataitoihin – taitoihin, joita vahvasti edellytetään myös työelämässä.

Lähteet

Ala-Ruona, E. (2007). *Alkuarviointi kliinisenä käytäntönä psyykkisesti oireilevien asiakkaiden musiikkiterapiassa. Strategioita, menetelmiä ja apukeinoja* [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21309/978-951-39-3638-9.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Atkinson, P., Coffey, A., Delamont, S., Lofland, J. & Lofland, L. (toim.) (2001). *Handbook of ethnography*. Sage Publications.

Baltazar, M. (2018). *Where Mind and Music Meet Affect Self-Regulation through Music* [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58280/978-951-39-7458-9_vaitos06062018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Baltazar, M. & Saarikallio, S. (2019). Strategies and mechanisms in musical affect self-regulation : A new model. *Musicae Scientiae*, 23(2), 177–195. <https://doi.org/10.1177/1029864917715061>

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.

Banks, M. (2014). Analysing Images. Teoksessa U. Flick (toim.) *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis* (ss. 394–408). Sage Publications.

Bushra, R. A.-G., Abdulaziz, A.-M. & Moon, F. C. (2021). Effectiveness of life review on depression among elderly: a systematic review and meta-analysis. *Pan African Medical Journal*, 40(168), 1–13. 10.11604/pamj.2021.40.168.30040

Chang, L.-C., Dattilo, J. & Huang, F.-H. (2022). Karaoke as a form of leisure in later life: connections between singing and meaning in life. *Leisure Studies*, 41(4), 531–544. Doi: 10.1080/02614367.2022.2049626

Drew, R. (2005). 'Once More, With Irony': Karaoke and Social Class. *Leisure Studies*, 24(4), 371–383. Doi: 10.1080/02614360500150679

- Erkkilä, J. (1997). *Musiikin merkitystasot musiikkiterapian teorian ja kliinisen käytännön näkökulmista* [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/76163>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1996). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Lapin yliopisto.
- Fornäs, J. (2001). Filling voids along the byway: Identification and interpretation in the Swedish forms of karaoke. Teoksessa T. Mitsui ja S. Hosokawa (toim.) *Karaoke Around the World: Global Technology, Local Singing* (ss. 118–135). Routledge.
- Frühholz, S., Trost, W., Constantinescu, I. & Grandjean, D. (2020). Neural Dynamics of Karaoke-Like Voice Imitation in Singing Performance. *Front. Hum. Neurosci.*, 14:135, 1–11. Doi: 10.3389/fnhum.2020.00135
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Helin, A., & Westerlund, J. (2007). *Karaoke-kansa. Tarinoita laulun voimasta*. Kustannus-osakeyhtiö Avain.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2009). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Yliopistopaino.
- Huttunen, L. & Homanen, R. (2017). Etnografinen haastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja* (ss. 131–152). Vastapaino.
- Ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskus [SAMK] (2025). *Työikäisten mielenterveys*. Saatavissa: <https://www.ihmisentoimintakyky.fi/tutkimuskarjet/tyoikaisten-mielenterveys/>
- Kajastus, K. (2025). *Generalized Anxiety Among Finnish Adolescents : Assessment, correlates, and associations with social anxiety* [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/225947>
- Kelley, J. (2016). Everyone's magical and everyone's important: Karaoke community and identity in an American gay bar. *International Journal of Community Music*, 9(2), 135–155. doi: https://doi.org/10.1386/ijcm.9.2.135_1
- Koistinen, M. (2025). *Ryhmälauluopetus nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä* [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0650-5>
- Lehtonen, K. (1986). *Musiikki psyykkisen työskentelyn edistäjänä: psykoanalyttinen tutkimus musiikkiterapian kasvatuksellisista mahdollisuuksista* [Väitöskirja, Turun yliopisto]. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja C, Scripta lingua Fennica edita; osa 56.
- Lehtonen, K., Juvonen, A. & Ruismäki, H. (2015). Eheyttävät musiikkimuistot osana elämäntarinaa. *Musiikki*, 45(3–4), 101–118. <https://musiikki.journal.fi/article/view/97173>
- Lilja-Viherlampi, L.-M. (toim.) (2019). *Musiikkihyvinvointia! Musiikkityö sairaala- ja hoivaympäristöissä*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 120. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-712-5>
- Linnavalli, T., Tervaniemi, M. & Huottilainen, M. (2023). Musiikki oppimisen tukena lapsuudessa – tutkimusesimerkkejä lisätyn matalan kynnyksen musiikkitoiminnan vaikutuksista. *Musiikkikasvatus*, 26(1), 8–18. Sibelius-akatemia. <http://hdl.handle.net/10138/572748>
- Maranto, C. D. (1999). Musiikin sovellukset lääketieteessä. Teoksessa M. Heal & T. Wigram (toim.) *Musiikkiterapia hoitotyöstä kasvatukseen* (ss. 157–176). Unipress.
- Martela, F. & Ryan, R. M. (2019). The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being. *Journal of Personality*, 84(6), December 2016VC2015 Wiley Periodicals, 750–764. <https://doi-org.libproxy.helsinki.fi/10.1111/jopy.12215>
- Mitsui, T. & Hosokawa, S. (toim.) (2001). *Karaoke Around the World*. Routledge.
- Murphy, E. & Dingwall, R. (2001). The ethics of ethnography. Teoksessa P. Atkinson ym. (toim.) *Handbook of ethnography* (ss. 339–351). Sage Publications.
- Määttä, S., Palmu, I., Hankonen, N., Huhtiniemi, M., Lehtivuori, A., Martela, F., Polet, J., Sjöblom, K., Stenius, M. & Vasalampi, K. (2024). Itsemääräämisteoria ymmärrettäväksi: pääteesit, suomennokset ja väärinkäsitysten oikaisua. *Psykologia*, 58(04–06), 305–323. Doi: 10.62443/psykologia.v58i4-6.131169
- Nair, P., Raijas, P., Ahvenainen, M., Philips, A. K., Ukkola-Vuoti, L. & Järvelä, I. (2021). Music-listening regulates human microRNA expression. *Epigenetics*, 16(5), 554–566. Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/15592294.2020.1809853>
- Peters, J., van Eijck, K., & Michael, J.

- (2017). Secretly Serious? Maintaining and crossing cultural boundaries in the karaoke bar through ironic consumption. *Cultural Sociology* 12(1), 58–74. <https://doi.org/10.1177/1749975517700775>
- Randall, W. M., Baltazar, M. & Saarikallio, S. (2023). Success in reaching affect self-regulation goals through everyday music listening. *Journal of New Music Research*, 51(2–3), 243–258. <https://doi.org/10.1080/09298215.2023.2187310>
- Reeve, J., Ryan, R. M., Deci, E. L. & Jang, H. (2008). Understanding and Promoting Autonomous Self-Regulation: A Self-Determination Theory Perspective. Teoksessa D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (toim.) *Motivation and Self-Regulated Learning. Theory, Research and Applications* (ss. 223–244). Routledge.
- Reiss, S. (2008). *The Normal Personality. A Theory of Motivation. The normal personality: A new way of thinking about people*. Cambridge University Press.
- Rikala, S. (2020). Agency among young people in marginalised positions: towards a better understanding of mental health problems. *Journal of Youth Studies*, 23(8), 1022–1038. Doi: 10.1080/13676261.2019.1651929
- Rosso, B. D., Dekas, K. H. & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30(2010), 91–127. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2010.09.001>
- Ruismäki, H., Juvonen, A. & Lehtonen, K. (2013). Karaoke—The Chance to Be a Star. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, (7), 1222–1233. <https://doi.org/10.15405/ejsbs.102>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Saarikallio, S. (2007). *Music as Mood Regulation in Adolescence* [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13403/9789513927318.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saarikallio, S. (2009). Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa J. Louhi-vuori, P. Paananen & L. Väkevä (toim.) *Musiikkikasvatus: Näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen* (ss. 221–231). Atena.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of music*, 35(1), 88–109. <https://journal.sagepub.com.ezproxy.uniarts.fi/doi/abs/10.1177/0305735607068889>
- Saarikallio, S., Randall, W. & Baltazar, M. (2020). Music Listening for Supporting Adolescents' Sense of Agency in Daily Life. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2911, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02911>
- Schladt, T.M., Nordmann, G.C., Emilius, R., Kudielka, B.M., de Jong, T.R. & Neumann, I.D. (2017). Choir versus Solo Singing: Effects on Mood, and Salivary Oxytocin and Cortisol Concentrations. *Front. Hum. Neurosci.* 11:430, 1–9. doi: 10.3389/fnhum.2017.00430
- Schreier, M. (2014). Qualitative Content Analysis. Teoksessa U. Flick (toim.) *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis* (ss. 170–183). Sage Publications.
- Sutton, J. (1999). Kitara ei osaa tätä laulua. Puheen/kielen ja musiikkiterapian rinnakkaisen kehittymisen tutkimus. Teoksessa M. Heal & T. Wigram (toim.) *Musiikkiterapia hoitotyöstä kasvatukseen* (ss. 261–269). Unipress.
- Tervo, J. (2003). *Teräskitara – musiikkiterapia nuoruusiässä*. Psykoterapiasäätiö MonasterinPsykoanalyttisia toimituksia No: 10. Kustannus Kajo.
- Tongson, K. (2015). Empty Orchestra: The Karaoke Standard and Pop Celebrity. *Public Culture*, 27(1), 85–108. doi 10.1215/08992363-2798355
- Tse, Z., Wai M., Emad, S., Hasan, Md. K., Papathanasiou, I. V., Rehman, I. ur & Lee, K. Y. (2023). School-based cognitive-behavioural therapy for children and adolescents with social anxiety disorder and social anxiety symptoms: A systematic review. *PLoS ONE* 18(3): e0283329, 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283329>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK] (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen louk-*

kausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Ukkola-Vuoti, L. (2013). *Search for Genetic Variants Underlying Musical Aptitude and Related Traits* [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/4cd48e77-8070-4a34-b6b3-57bb561622a2/content>

Ukkola-Vuoti, L. (2017). *Musikaaliset geenit. Hyvinvointia musiikista*. Kustantamo S&S.

Ukkola-Vuoti, L. (2019). Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. *Suomen lääkäri-lehti*, 74(21), 1348–1353. <http://hdl.handle.net/10138/318818>

Upola, S. (2019). *Työelämäorientoitunut projektioppiminen ammatillisen koulutuksen kontekstissa* [Väitöskirja, Lapin yliopisto]. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-120-0>

Upola, S., Korte, S.-M., Väätäjä, J., Lakka, S., Paksuniemi, M., & Keskitalo, P. (2023). Opiskelijoiden aineelliset ja kokemukselliset etäopiskelu ympäristöt Covid-19-pandemian aikana. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 25(1), 10–27. <https://journal.fi/akakk/article/view/127566>

Veijonaho, S., Ojala, M., Hietajärvi, L. & Salmela-Aro, K. (2023). Profiles of climate change distress and climate denialism during adolescence: A two-cohort longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 48(2), 103–112. <https://doi.org/10.1177/01650254231205251>

Välimäki, S. (2015). *Muutoksen musiikki. Pervoja ja ekologisia utopioita audiovisuaalisessa kulttuurissa*. Tampereen yliopistopaino. https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/156686768/2015_Muutoksen_musiikki_Pervoja_ja_ekologisia.pdf

Wolfe, N. (2016). Adolescent identity formation and the singing voice. *The Choral Journal*, 57(3), 49–52. <https://www.proquest.com/scholarlyjournals/adolescent-identity-formation-singingvoice/docview/1834920216/se-2>

Yuge, M., Hori, S., Ushida, K. & Momosaki, R. (2022). Karaoke as a feasible alternative therapy for pulmonary rehabilitation for COPD. *European Respiratory Journal*, 59(6): 2103113, 1–4. DOI: <https://doi.org/10.1183/13993003.03113-2021>

”You are heard and seen” — Karaoke as part of psychosocial well-being – The singer’s experience of self-efficacy and basic psychological needs

The aim of this study is to explore how karaoke can support well-being and, more specifically, what kinds of psychosocial meanings are attached to karaoke singing from the perspective of well-being in the context of karaoke music bars. The theoretical framework of the study examines music and singing-utilizing psychosocial, health, and well-being approaches to karaoke singing in light of basic psychological needs. Applying an ethnographic research approach, the researcher observed karaoke communities for ten months on a weekly basis in six different karaoke music bars in Southern, Eastern, and Northern Finland, actively participating in community practices in ways characteristic of the setting. The interview data (N = 22) were collected from karaoke singers and hosts of karaoke music bars. Supporting the interview data are observation notes and visual data material. The qualitative data were analyzed inductively, with some elements guided by theory. According to the study, karaoke can support a person’s psychosocial well-being and experience of self-efficacy on three levels: 1) personal, 2) communal, and 3) cultural. Well-being-related meanings were explored as basic psychological needs, such as self-transcendence and the feeling of success (competence), well-being and empowerment (autonomy), sense of community, equality, and meaningfulness of life. The study contributes to the discussion in music psychology and cultural studies concerning the well-being-related significance of singing in the karaoke context. Based on the findings, it is possible to develop low-threshold, human-centered, and equally accessible approaches to addressing psychosocial challenges.

Keywords: karaoke music bar, singing, psychosocial well-being, basic psychological needs, self-efficacy, ethnographic research

Kirjoittaja / Author

Solja Upola, FT, työelämäpedagogiikan vierailuva tutkija, Kasvatustieteellinen tiedekunta , Helsingin yliopisto, solja.upola@helsinki.fi

Lähetetty arvioitavaksi: 8.4.2025
Hyväksytty julkaistavaksi: 19.9.2025

Keskustelua

Kielenkäytön sosiaalipsykologinen lumo

Eero Suoninen

Et voi astua kahdesti samaan virtaan. Näin esitti filosofi Herakleitos 500 vuotta ennen ajanlaskun alkua. Paitsi veden virtaamista tämä viisaus kuvaa osuvasti myös vuorovaikutuksen ja kielenkäytön luonnetta. Vaikka kasvokkainen kanssakäyminen, elämänkulku ja myös historian kulku vaikuttaisivat muuttumattomilta, niiden uomiin sekoittuu aina uusia sävyjä ja juonteita. Ajan virtaa saadaan näkyviin erityisesti tarkastelemalla kielenkäytön muutossuuntia. Pohdin puheenvuorossani, millainen on ihmisten osallisuus virtausten muotoutumisessa ja yhteen kietoutumisessa, ja miten tätä osallisuutta voisi tutkia sosiaalipsykologisesti. Jäätyäni vastikään eläkkeelle ammennan näkökulmia elämäнкаaren eri vuosikymmeniltä sekä edesmenneen opettajani professori Antti Eskolan ajattelusta. Vaikka oma panokseni sosiaalipsykologian traditioon liittyy pääosin konstruktionististen, erityisesti diskurssianalyttisten tutkimusmetodien kehittelyyn, en keskity tässä niiden esittelyyn. Sen sijaan maalailen vapaamuotoisesti niitä ajatuskulkuja, joihin metodologinenkin harrastukseni nojaa.

Sosiaalipsykologian lumo

Synnyin vuonna 1957, jolloin valtaosa Suomen väestöstä asui maalla. Kotimökkini sijaitsi keskellä metsää, mikä oli harvinaista jopa tuon aikakauden maaseutumaisessa yhteiskunnassa. Lähimpään maantiehen oli matkaa kaksi kilometriä ja kylän kaupalle kolme. Isäni, Karjalan evakko, oli onnistunut houkuttelemaan mukaansa morsiamen Helsingistä ja rakentamaan pienen hirsimökin tulevan perheemme kodiksi. Sähköt tai vesijohto eivät kuuluneet mökin varustukseen, ja itse asiassa perheemme köyhäili suuressa määrin rahatalouden ulkopuolella. Näistä lähtökohdista elämänkulkuni ja päätyminen sosiaalipsykologiksi on ollut varsin mutkikas taival.

Tampereen opintojeni alkutaipaleelta, 1970- ja 80-lukujen taitteesta, muistuu mieleeni sosiologi Raimo Blomin luento, jossa hän kuvaili parhaillaan käynnissä ollutta yhteiskunnallista rakennemuutosta. Aihe oli ajankohtainen, koska Suomi oli muuttumassa rytinällä maatalousvaltaisesta yhteiskunnasta nykyaikaiseksi

palkkatyöyhteiskunnaksi. Blom luennoi pätevän tuntuisesti tukeutuen myös maineikkaisiin sosiologian klassikoihin, kuten Durkheimiin, Weberiin ja Marxiin. Jäin kuitenkin miettimään, missä määrin sinänsä komea teoretisointi tavoittaa omaa kokemustani siitä perin vaihtelevasta ja repivän riitaisestakin prosessista, joka oli riepotehtu oman perheeni maalta kaupunkiin. Yleisen tason tarkastelusta tuntui puuttuvan jotakin korvaamattoman tärkeää: se arkielämän monimutkainen ja vaikeasti ennustettava kudelma, jossa aikakauden reunaehdot ja virtaukset sekoittuvat arjen sattumuksiin ja keskinäiseen kanssakäymiseen. Luulen, että juuri tästä arjen puuttumisen oivaltamisesta kumpusi innostukseni opiskella ihmisläheisen tuntuista sosiaalipsykologiaa.

Sosiaalipsykologian peruskurssi, jonka piti maineikas professori Antti Eskola, kasvatti innostustani entisestään. Hänelle tämä tieteenala ei ollut faktojen tykitystä, vaan ennen kaikkea *ajattelua*. Jo heti peruskurssilla hän houkutteli meitä luennon kuuntelijoita sosiaalipsykologiseen problematisointiin. Eräänlainen maton jalkojen alta vetämisen tekniikka havainnollistaa tätä houkuttelua. Antti saattoi perustella vakuuttavasti toisten ihmisten läsnäolon suoritustasoa parantavaa voimaa, mutta kun sai meidät kuulijat nyökyttelemään ymmärtäväisesti, hän pyysikin meitä keksimään esimerkkejä, joissa juuri opittu säännönmukaisuus *ei* toteudu. Ja niitäkin keksittiin. Niinpä aiemman totuuden tilalle virisi toisenlainen ymmärrys, jonka mukaan toisen ihmisen läsnäololla on taipumus heikentää suoritusta esimerkiksi jännittämisen takia. Ja niin ovelahan Antti oli, että houkuteltuaan meidät uskomaan tähän, toi vielä kolmannen totuuden ihmeteltäväksemme. Tässä tapauksessa suoritustason muutosten tulkinnan uusin käsittein: ns. hallitsevat, eli ennestään hyvin osatut, reaktiot yleistyvät toisten läsnä ollessa ja muut puolestaan harvenevat. Toki tällekin teoreettiselle ymmärrykselle alettiin sitten etsiä vastakkaisiakin esimerkkejä, ja mahdollista uutta tulkintatapaa. Jos tunnet sosiaalipsykologiaa, arvannetkin että seuraavaksi hän vaihtoi tulkinnan painopistettä *vuorovaikutuksen tarkasteluun*. Sosiaalipsykologiahan oli Antille nimenomaan vuorovaikutusta tutkiva tiede.

Tärkein oppi tällaisesta monivaiheisesta argumenttien törmäyttämisestä oli ymmärrys siitä, että tyhjentäviä ja universaalisti päteviä syitä ihmisen toiminnalle ei ole olemassa, joten kannattaa problematisoida itsestään selvän tuntuista tietoa, ja etsiä sen ohelle mahdollisimman selitysvomaisia vaihtoehtoja. Jatkuva oman tiedon problematisointi auttaa ymmärtämään arjen kohtaamisten moniaineisuusutta ja toisaalta myös tieteen piirissä käytettyjen kielellisten käsitteiden suhteellisuutta. Nehän eivät kuvaa ilmiöitä neutraalisti, vaan aina jostain rajatusta näkökulmasta, jotka resonoivat erityisiin tilanteisiin ja oman aikakautensa ajattelutapoihin.

Edustavatko yleisen tason sosiologiset teoretisoinnit ja arkielämän psykologiset tapahtumat sitten niin erilaisia maailmoja, etteivät ne juurikaan liity toisiinsa? Tamperelaisten sosiaalipsykologien, Antti Eskola ja Klaus Weckrothin, ratkaisu oli mieltää sosiaalipsykologia sellaiseksi tieteenalaksi, joka tutkii sosiologian ja psykologian välimaastoa, erityisesti sellaista itsenäistä ilmiöaluetta, joka ei selity perinteisen sosiologian eikä yksilöpsykologian käsittein. Vapaamuotoisesti kiteyttäen: sosiologiselta makrotasolta saadaan resursseja ja reunaehtoja, kun taas psykologiselta puolelta yksilöllisiä taipumuksia ja tottumuksia.

Kaikkein kiinnostavin, mutta silti niukasti tutkittu, taso on kuitenkin niiden välille sijoittuva sosiaalipsykologisen kanssakäymisen maailma, jossa ihmiset soveltavat tarjolla olevia sääntöjä ja käytäntöjä konkreettisiin tilanteisiin. Tällä välitasolla toimitaan usein rutiinisti, mutta sinne sijoittuvat myös – mikä on olennaista – valintojen tekeminen, luovuus ja kekseliäisyys, jotka rakentavat vuorovaikutuksen virtaa ja sosiaalista todellisuutta jatkuvasti jossain määrin erilaiseksi tai erisävyiseksi, kuin se on aikaisemmin ollut.

Vaikka kulttuurisesti annetut säännöt ja arvostukset ovatkin olennaisia resursseja tai auktoriteetteja, ne eivät siis selitä tyhjentävästi mitään kaikkea tapahtua, koska ne voidaan tulkita ja niihin on mahdollista tukeutua kanssakäymisessä eri tavoin. Lisäksi niitä on myös mahdollista käyttää strategisesti eri tarkoituksiin. Esimerkiksi valehdellessaan ihminen voi esittää itsensä mahdollisimman rehellisenä sopivien

tunnusmerkkien, kuten sanavalintojen, retoristen ankkurointien ja nonverbaalisten keinojen avulla. Keskeistä on, Harold Garfinkelin tyyliin kuvattuna, miten teot ja puheet ovat *selitettävissä järjelliseksi* (viitataan tässä käsitteeseen ”accountability”). Erityisen tärkeää on, miten puheenvuorojen sisällöt onnistutaan ankkuroimaan yleisön ennestään tuntemaan tietoon ja esitystapaan, jota edustavat aiemmin kuulut puhetaivat eli – myöhemmin yleistyneellä termillä kuvattuna – diskurssit.

Sukulaisuus kaunokirjallisuuteen

En esitä, että professori Antti Eskola olisi keksinyt itsenäisesti aivan uudenlaisen ajattelutavan. Ideathan syntyvät, sosiaalipsykologisesti ajatellen, ylipäättään pikemminkin kollektiivisesti kuin yksilöllisesti. Mainitun Eskolaa innostaneen Harold Garfinkelin lisäksi samantyyppisiä ideoita on epäilemättä syntynyt muuallakin, hieman yllättäen jopa nuoruuteni suosikkikirjassa, Mark Twainin kirjoittamassa ”Huckleberry Finnin seikkailuissa”.

Kirja on kirjoitettu 1800-luvulla Yhdysvalloissa, jonka elämää se kuvaa varhaisnuoren pojan näkökulmasta. Juoni keskittyy suurimaksi osaksi siihen, kuinka juopon isänsä kaltoinkohteleva poika karkaa Mississippi-virrälle, jossa törmää sattumalta toiseen epäinhimillisesti kohdeltuun pakenijaan, Jim-nimiseen orjaan. Jim pyrkii kohti orjuudesta vapaata osavaltiota voidakseen sieltä käsin etsiä vaimonsa ja lapsensa sekä lopulta yhdistää perheensä. Kulkuneuvona Huckilla ja Jimillä on heidän yhdessä kyhäämänsä jokea pitkin lipuva lautta, jonka keskellä on laudoista rakennettu hökkeli.

Yhdessä kokemiensa seikkailujen pyörteissä Huckista ja Jimistä tulee läheisiä ystäviä, mutta toisaalta heidän välillään on myös jännitteitä. Luvussa 16 (Juhani Lindholmin vuoden 2018 suomennoksessa s. 124–129) Huckille tulee piinallisia omantunnontuskia siitä, että hän on auttanut orjaa pakenemaan *lailliselta* omistajaltaan. Omantunnontuskiensa takia Huck päättää antaa Jimin ilmi. Tähän tarjoutuukin mahdollisuus, kun hän sattuu kanootilla meloessaan törmäämään orjanmetsästäjiin, jotka tavoittelevat palkkioita ottamalla kiinni

karanneita orjia. Kun tätä laillista tehtäväänsä harjoittavat silloisen aikakauden yrittäjät kysyvät Huckilta, onko lautalla hänen lisäkseen muita, hänen on pakko tehdä lopullinen valintansa kahden kulttuurisesti annetun vaihtoehdon – totuuden puhumisen ja ystävänsä suojelemisen – välillä. Nuorena lukijana ennakoin aikanaan ikään kuin luonnostaan, että Huck ilman muuta välttäisi ystävänsä pettämistä, mutta toisaalta totuutta ja rehellisyyttä arvostavalle Huckille tilanne on tuskallisen ahdistava.

Viisaan kirjailijan katse porautuu juuri tähän ristiriitaan, niihin yksityiskohtiin, joiden kautta Huck tekee ymmärrettäväksi aikakautensa moraalista dilemmaa. Kirjailija panee Huckin pohtimaan muun muassa sitä, mitä pahaa orjan laillinen omistaja on hänelle tehnyt, että hänellä olisi oikeus olla kertomatta totuutta. Moraalisessa valinnassaan Huck tuntuu olevan aivan veitsenterällä. Omantunnon mukainen päätös kertoa totuus alkaa kuitenkin epäilyttää, ehkä sen sattuman takia, että Jim on juuri hetki sitten ollut Huckia kohtaan poikkeuksellisen ystävällinen. Toisaalta Huck tuskailee heikkouttaan, sitä ettei hänessä ole ”miestä” kertomaan totuutta. Lopulta hän tulee kuitenkin harhauttaneeksi orjanmetsästäjiä, ja varsin luovalla tavalla. Hän alkaa nimittäin anella tunteisiin vetoavasti, että miehet tulisivat lautalle, koska hänen isänsä (samoin kuin spontaanisti vakuuttavuutta lisääviksi keksityt ”äiti ja Mary Ann”) on sairas ja tarvitsee apua eikä vielä kukaan ole suostunut auttamaan! Miehet soutavat kohti lauttaa tarjotakseen apuaan, kunnes toinen heistä ’oivaltaa’ anelun vuolaudesta, mistä on kyse: Poika salaa valheellisesti sen totuuden, että hänen isälleen on vaarallinen kulkutauti, isorokko, joten lautasta täytyy ehdottomasti pysyä kaukana. Huck siis onnistuu esittämään itsensä poikana, joka peittelee totuutta. Peittely-yrityksen ’oivaltamisen’ jälkeen miehet kehottavat pontevasti lauttaa rantautumaan vasta seuraavassa kylässä. Lisäksi he päättävät lähettää kelluvan laudankappaleen päällä pienen rahallisen avustuksen onnettoman lauttaperheen tueksi.

Minusta Mark Twain tavoittaa kyseisessä episodissa hyvin elävästi edellä kuvatun sosiaalipsykologisen tarkastelutason, sen joka sijaitsee sosiologisen ja yksilöpsykologisen tarkastelutason välimaastossa. Sellaiset aikakautenaan

kyseisessä osavaltiossa usein kuullut puhuvat kuin *laillinen orja* tai *karanneiden orjien kiinnittäminen* kunniallisena työnä, ovat tehneet näistä asioista ikään kuin luonnollisia. Niitä ei tarvitse ihmetellä tai selitellä sen enempää kuin pulaan joutuneiden auttamista. Kulttuuriset käytännöt, joihin mainitut kielelliset ilmaukset liittyvät, eivät kuitenkaan aiheuta kausaalisesti sitä, mitä kanssakäymisessä tapahtuu, eivätkä myöskään yksilöön liittyvät ominaisuudet. Vaikka tällaiset sosiologiset ja psykologiset seikat ovat kerronnassa läsnä, tarinan suolaksi nousee se pähkäily ja kekseliäisyys, jolla tasapainoillaan aikakauden ihanteiden välillä ja sovelletaan niitä yllättävienkin sattumusten pyörteissä. Myös vuorovaikutustason kontekstuaalisuus havainnollistuu oivasti tässä episodissa. Eihän Huck Finnin olisi järkeä vihjailla harhaanjohtavasti matkakumppaninsa tartuntataudista muussa tilanteessa. Puhe on siis rakentunut käsityömaisesti siten, että se soveltaa aikakautensa säännönmukaisuuksia nimenomaan tiettyyn tilanteeseen, ja suhteessa tiettyyn yleisöön (orjanmetsästäjiin) ja osaksi elävää vuorovaikutuskulkua.

Mark Twain on siis päätynt alun perin lastenkirjana pidetyssä teoksessaan samantyyppiseen tulkintaan kuin sosiaalipsykologi Antti Eskola reilut sata vuotta myöhemmin. Twain näyttää, millä tavalla toimija tasapainoilee kulttuuristen dilemmojen ja henkilökohtaisten impulssien jännitteissä. Samantyyppistä sosiaalipsykologista viisautta löytyy toki myös monista muista eri aikakausien kaunokirjallisista teoksista.

Onko fiktiivinen kuvaus kuitenkin millään lailla totuudellista? Itse asiassa Mark Twain kiistää tämän jyrkästi Huckleberry Finnin seikkailujen alkusivulle painetussa huomautuksessa. Siinä hän nimittäin tuomitsee – jopa kuolemantuomion uhalla – järjen, moraalien tai juonen etsimisen kertomuksestaan! Luulen, että tämä hurtin humoristinen aloitus oli omana aikanaan tarpeellinen siksi, että lastenkirjaksi naamioitu romaani oli joiltain osin *liian totuudellinen*. Kirjailija, joka oli myös laajasti sivistynyt lehtimies, tunsu syvällisesti aikakautensa moraalisia dilemmoja, valtasuhteita ja epäinhimillisiä käytäntöjä. Itse asiassa Jim-orjallakin oli todellinen esikuva, joka oli kirjailijan hyvä ystävä. Oletan, että erikoinen alkuhuomautus

toimi etukäteisenä puolustautumisena sellaiseen syytökseen, että kirjailija olisi liian kriittinen ajattelija. Orjuuden vastustajathan olivat usein vainon kohteena.

Vuorovaikutusta tutkiva tiede

Onko sosiologisen ja psykologisen tarkastelutason väliin sijoittuva vuorovaikutus kuitenkin niin kiinnostavaa, että sille kannattaisi varata kokonainen tieteenala? Eivätkö vaikkapa kaunokirjallisuuden viisaudet riittäisi vuorovaikutuksen oppaiksi? Tai sitten vuorovaikutuksen haasteet voisi hoidella yksinkertaisella ohjeistuksella, esimerkiksi opettamalla kaikille avoimen puheen ja tunteenilmaisun ihanne? Joissain tilanteissa nykyisin muodissa oleva avoimuuden ihanne on epäilemättä hyödyllinen, mutta kuten Mark Twainiltakin opimme, ei aina. Keskeistä vuorovaikutuksessa ei ylipäätään ole pelkästään se, mitä sanotaan, vaan myös miten sanotaan sekä lisäksi – ja ennen kaikkea – kuinka toinen keskustelun osapuoli kulloinkin tulkitsee edellä sanottua... ja edelleen, miten hänen reaktionsa (sanat ja eleet) puolestaan tulevat tulkituiksi. Halusimme tai emme, puheeseemme kutoutuu väistämättä erilaisia sävyjä ja vihjeitä, joita toinen osapuoli yrittää tulkita keskustelussa aktivoituissa ja muuntuissa konteksteissa. Yksinkertaiseksi esimerkiksi käy vaikka äidin avoin oman toiveensa ilmaiseminen, jos hän sanoo kouluikäiselle lapselleen ”*Käy kaupassa! Tässä on ostoslista*”. Vertailukohdaksi voidaan ottaa pitempi muotoiluvaihtoehto kuten: ”*Voisik sä, Mira, kipasta kaupassa ku sä oot se meidän perheen urheilija ... Mä unohin nimittäin vasa-bitahnanki, jota tarvittais siihen sun suosikki-ruokaan.*” Mukana puheenvuorossa voi siis olla monenlaista ikäänkuin ylimääräistä, joka voikin olla kaikkein kiehtovin osa keskinäisen ymmärryksen ja toiminnan muotoutumista.

Koska toisen osapuolen reaktio on aina jossain määrin epävarma, keskustelun käänteitä ei voi ennakoita varmuudella. Itse asiassa vuorovaikutuksen tulkinnassa erityisen kiinnostavia voivat olla sellaiset epävarmat tasapainoiluhetket, joissa seuraavan siirron valinta on veitsenterällä. Tällaista tasapainoilua on tarkasteltu kaunokirjallisuuden lisäksi myös sosiaalipsy-

kologisessa kirjallisuudessa. Esimerkiksi John Shotter on kuvannut tällaisia vuorovaikutuksen kohtia kiehtovilla käsitteillä kuten ”mysteerihetki” ja ”pyhä hetki”, ja Michael Billig on lähestynyt samaa tasapainoilua ”ideologisen dilemman” käsitteellä.

Kun vuorovaikutuksen osapuolten elämän tärkeillä näyttämöillä tekemät siirrot ja tulkinat voivat ammentaa monentyyppisistä lähteistä ja paikallisista erityisyyksistä, tulkittavaa riittää kyllä kaunokirjallisuuden kontribuutiosta huolimatta ainakin yhdelle kokonaiselle tieteenalalle. Vuorovaikutusta tutkiva tieteenala voi tarkastella kaunokirjallisuutta systemaattisemmin ja päätelmänsä auki kirjoittaen sitä, millaisia mahdollisuuksia ja sudenkuoppia kanssakäymiseen sisältyy eri tavoin tärkeissä kohtaamistilanteissa.

Pysähtyneestä Kekkosen ajasta inhimilliseen nykyaikaan?

Palaan vielä yleisen kulttuurisen tason puheta-
pojen pohdintaan, tällä kertaa puolen vuosisa-
dan aikajänteellä. Kun muistelen julkista poliiti-
tista keskustelua elämäni eri vuosikymmeninä,
niin suurimman kontrastin huomaa 1970-luvun
ja nykyajan välillä. 1970-luku mielletään julki-
suudessa usein jonkinlaiseksi pysähtyneisyyden
ajaksi, jota ohjasi patriarkka Urho Kekkonen,
”suomettunut” eli Neuvostoliittoa nöyristelevä
poliittinen eliitti ja ylipolitisoituneet ”taistolai-
set”. Eihän tämäkään kuvaus kokonaan pieleen
mene, mutta jos vertaan tuon aikakauden julki-
sen keskustelun aiheita nykyaikaan, niin kuva
muodostuu aika lailla erilaiseksi. Tämä ero on
erityisen kärkevä sellaisissa teemoissa kuin
tasa-arvoisuus, yksilöllisyys ja rauhan rakenta-
minen.

Tasa-arvo

70-luvulla, siis puoli vuosisataa sitten, puhuttiin
paljon tasa-arvosta, ja linjassa tämän puheen
kanssa toteutettiin peruskoulu-uudistus, siis
kaikille ilmainen pääsy oppikouluun. Lisäksi
toteutettiin maksuton terveyskeskusjärjestel-
mä. Tasa-arvoeetosta edusti myös presidentti

Kekkosen aloitteesta nimetty ”kansallisen hätä-
tilan hallitus” vuoden 1975 syksyllä. Perusteena
oli, että työttömyysaste oli noussut yli kahteen
prosenttiin (2,1 %). Tällä hetkellä (30.9.2025)
työttömyysaste on hurjat 10,1 %, mutta halli-
tuksen suhtautuminen asiaan on välttelevä ja
vähättelevä. Tasa-arvoisen kaikista huolehti-
misen sijasta puhutaan nykyisin taloudellisten
leikkausten välttämättömyydestä. Poikkeuksena
rikkaimmat väestöryhmät, joita halutaan palki-
ta taloudellisesta toimeliaisuudestaan. Tiheästi
rummutetun välttämättömyysretoriikan efekti
on sellainen, että se vähentää tarvetta pohtia
leikkausten seurauksia tai kustannuksia eri
ihmisryhmien kannalta? Aikaisempien vuosien
ilmaus ”kipeät leikkaukset” ei tarkoita nykyisin
niinkään työttömien, vähävaraisten tai sairaiden
ahdinkoa vaan pikemminkin leikkauksen teki-
jäksi joutuneen hyvää tarkoittavan politiikan
pahaa mieltä.

Yksilöllisyys

Toinen mainitsemani puheta-
pojen ero koskee
yksilöllisyyteen liittyvää puhetta. Puoli vuosi-
sataa sitten puhuttiin usein yhteisöllisyydes-
tä, johon edellä kuvattu tasa-arvon ja toisista
huolehtimisen eetoskin liittyy. Muistini mukaan
poliitikot puhuivat kyllä usein ”pienestä ihmi-
sestä”, mutta tarkoittivat tällä puoluekannasta
riippumatta ideaa heikossa asemassa olevan
auttamisesta ja erilaisten yhteisöjen tärkeydes-
tä. Nykyisin ihmisestä puhutaan useimmiten
korostaen henkilökohtaista erityisyyttä ja valin-
tojen tekemistä. Tällainen individualistinen
painotus kuuluu sekä poliittisessa ja muussa
julkisessa puheessa että arkipuheessa. Tarkoi-
tan poliittisella puheella erityisesti *yksilöiden
vastuuttamista*, jopa rankaisemista esimerkiksi
siinä tarkoituksessa, että työttömät hakisivat
innokkaasti töitä. Tämä painostaminen saat-
taa kuitenkin pikemminkin lamaannuttaa kuin
kannustaa, ainakin silloin kun on pakotettu
hakemaan kuukaudesta toiseen työpaikkoja,
joiden saamisen tietää olevan mahdotonta.

Samantyyppinen yksilöllisen vastuun eetos
on tuotu myös monille työpaikoille siten, että
henkilökohtainen suoritustaso asetetaan tiuk-
kaan tarkkailuun. Yksilöiden erillisyys koros-

tuu, kun palkkatason perusteena käytetään säännöllisiä henkilökohtaisen suoritustason arviointia. Syntyy suorituskilpailua, joka voi rapauttaa hyvän yhteishengen ja työyhteisössä viihtymisen edellytyksiä. *Yhteisö* on juhlapuheissa edelleen hyvä sana, mutta individualistiset painotukset ovat saavuttaneet sitä vahvemman aseman materiaalistien käytäntöjen ohjaajana.

Individualistisuutta korostavat puhetavat ovat siltäkin tavalla hallitsevia, että tulemme soveltaneeksi niitä arkielämässä oman identiteettimme rakentamiseen. Varsinkin nuorilla ikäluokilla kuullaan usein itsearviointia, jossa tulkitaan oma identiteetti melko staattisesti: ”Mun täytyy olla oma itteni”, ”Tää on se mun juttu” tai ”Mä en vaan pysty keskittymään ... ku mull on toi ADHD”. Tällaiset puhetavat, ja niihin liittyvät käytännöt, voivat monessa tilanteessa olla voimaannuttavia ja lisätä suvaitsevaisuutta. Koska kuitenkin tiedämme, että nykyisin yhä useampien nuorten on vaikea löytää mielekästä paikkaansa, on tarpeen pohtia mitä kaikkea vahva, voisi jopa sanoa, *’individualistinen uskonto’*, saa aikaan. Pulma on siinä, että itsensä lukitseminen pysyväksi oletettuun identiteettikategoriaan saattaa kapeuttaa huomaamatta elämän valintoja. Lisäksi, kun tyynejä ja itsensä diagnosoimien tapoja omaksutaan nykyisin paljolti sosiaalisen median kautta, on vaikea ennakoita, millaisia yksilöllisyyksiä eri ryhmille onnistutaan myymään kaupallisissa tai poliittisissa tarkoituksissa.

Rauhan rakentaminen

Kolmas aikakausien ero koskee puhetta rauhas- ta. Havainnollistan tätä eroa pienellä tarinalla. Harrastin nuorena retkipyöräilyä. Pisin päivämatkani osui juuri puolen vuosisadan päähän kuluvasta vuodesta, siis vuoteen 1975, jolloin pyöräilin savolaisesta syntymäni perheemme uuteen, Järvenpäässä sijaitsevaan kotiin. Laihalle pojalle tuli melkoinen hiki. Toisaalta Lahden kohdalle osui poikkeuksellinen huippuhetki. Mukanani oli nimittäin pieni radiovastaanotin, jolla saattoi kuunnella lyhyiden ja keskipitkien aaltojen lähetyksiä, jotka kuuluivat siedettävästi vain Lahdessa sijait-

sevien radiomastojen lähellä. Tuolloin kuulin elämäni sykähdyttävimmän radiolähetyksen.

Vaistosin heti radiopuheen tyylistä, että on tapahtumassa jotain poikkeuksellista. Tunnepi-toisen juhlat sanat alkoivat kertoa parhaillaan Helsingissä käynnissä olevasta Euroopan turvalisu- ja yhteistyökonferenssista (ETYK), jossa Euroopan maiden, myös Neuvostoliiton sekä Yhdysvaltojen ja Kanadan poliittiset johtajat muotoilivat yhteistyössä keskinäisen rauhan ja turvallisuuden pelisäännöt. Toimittajien hartaan innostunut tunnelma johtui siitä, että tuolla hetkellä oltiin rakentamassa kauan kaivattua rauhaa ”kylmän sodan” pelottavan vastakkainasettelun tilalle. Ja juuri Suomi toimi keskeisenä sillanrakentajana idän ja lännen blokkien välillä. Kansainvälisissä ykkösuutisissa ylistettiin sopuisaa ”Helsingin henkeä”.

Vaikka hikipäissään polkeva Eero-poika oli yleisesti ottaen aika kriittinen kansalainen, tällä hetkellä hän tunsi olevansa ylpeä suomalaisuu- destaan. Silloin puhuttiin rauhan lietsomisesta, kun taas nykyisin vastaava julkisen keskustelu keskittyy paljolti sotilaalliseen varustautumi- seen. Onneksi ei silti pelkästään siihen.

Puhetapojen aikakausierot

1970-luku

Tasa-arvo

Kaikista huolehtiminen

Yhteisöllisyys

Rauhan rakentaminen, Helsingin henki

2020-luku

Menoleikkausten välttämättömyys

...paitsi rikkaimpien kannustaminen palk- kioin

Individualismi, yksilön vastuuttaminen

Sotilaallinen varustautuminen, kansallinen etu

1970-luvun kontekstit

Puolen vuosisadan tunnelmien ymmärtämi- seksi on tarpeen mainita vielä joitain tausta- tietoja, jotka koskevat kotimaista politiikkaa ja kansainvälisiä suhteita. Kotimaisessa poli-

tiikassa oli 1960- ja 1970-luvuilla tyypillistä, että vasemmiston ja keskustan puolueet liittoutuivat yhteistyöhön, joka konkretisoitui ns. kansanrintamahallituksina. Sekä vasemmiston että keskustan oli luontevaa ajaa tasa-arvoisuutta, kun lähellä vasemmistolaisten sydäntä oli työväestön asema ja keskustalaisten maalaisväestön. Kansainvälisissä suhteissa 1970-luvun alkua leimasi voimakas Vietnamin sodan vastainen protestointi, joka ilmeni erityisesti laajoina mielenosoituksina eri mantereilla, myös Suomessa. Tämä kansalaistoiminta loi osaltaan edellytyksiä myös ETYK-konferenssille ja Helsingin hengelle.

Kahden ”supervallan”, Yhdysvaltojen ja Neuvostoliiton, suhteissa Suomi oli sidoksissa selvästi nykyistä vahvemmin itään, eli Neuvostoliittoon, jonka kanssa oli solmittu sodan jälkeen yhteistyö- ja avunantosopimus (YYA). Tässä asetelmassa Suomen poliittiset puolueet harrastivat myös itsesensuuria suhteessa Neuvostoliittoon. Nyt olisi kiinnostavaa tutkia sitä, missä määrin tämä varovaisuus suhteessa Neuvostoliittoon eli ”suomettuminen” on korvautunut kansallisen edun nimissä tehtävällä Yhdysvaltojen nöyrytyksellä.

Nykyajan valistunut kansalaista saattaa kiinnostaa myös se, puhuttiinko puoli vuosisataa sitten lainkaan ympäristöä koskevista riskeistä. Kyllä puhuttiin. Rooman Klubin ”Kasvun rajat” -raportti julkaistiin jo vuonna 1972, ja se herätti laajaa kansainvälistä keskustelua. Vaikka tieto globaaleista ympäristöä koskevista riskeistä on lisääntynyt viime vuosikymmeninä suuresti, on toisaalta aiheellista kysyä, onko ympäristöä koskeva huoli vaarassa hautautua kansallista etua ja taloudellista kilpailua korostavan puheen alle.

Kielenkäytön ja konkretian suhde

Millainen on sitten kielenkäytön ja konkreettisten tapahtumien yhteys? Käytän esimerkkinä peruskoulu-uudistusta. Tämä uudistus oli kannaltani tärkeä koko elämänkulkuni konkreettinen reuna-aita, joka liittyy vahvasti kielenkäyttöön. Yhteys on siinä, että uudistus ei tupsahtanut taivaasta, vaan sellaisen poliittisen kiistelön tuloksena, joissa tasa-arvoa korostavat

argumentit vakuuttivat äänestäjät elitistisempiä linjauksia paremmin. Minulla on siis henkilökohtainen syy muistaa, jopa julistaa, että kielenkäyttö ei ole pelkkää puhetta, vaan ainakin toisinaan *yhteiskunnan ja arjen rakentumisen kovaa ydintä*. Aikakauden tasa-arvoa korostava kielenkäyttö toi kohdalleni myös kaksi henkilökohtaisesti merkittävää kulkuneuvoa, sen linja-auton, joka kuljetti minut maksutta ilmaiseen oppikouluun ja sen kirjastoauton, joka toi ulottuvilleni kirjallisuuden, esimerkiksi Mark Twainin teokset.

Todellisuutta rakentava poliittinenkaan kielenkäyttö ei kuitenkaan ole pelkkää yksilöllistä kannan ilmaisua, vaan vuorovaikutussellista jatkumoa, jossa puhetta suhteutetaan aiemmin esitettyjen puheenvuorojen sisältöihin ... ja edelleen siihen miten muut keskustelijat ja äänestäjät voisivat puheenvuoron tulkita. Puheenvuoroista kutoutuu siis jatkumoa niin arkielämän kuin julkisten keskusteluiden areenoilla. Molempiin ammennetaan ainesta aikakauden kulttuurisista puhetavoista eli diskursseista niitä uusintaen ja/tai muunnellen.

Aikakausien puheenaiheiden muutokset liittyvät toisinaan olosuhteiden, kuten taloustilanteen muutoksiin, mutta olosuhteet eivät selitä suoraan puhetapojen eroja. Esimerkiksi ilmaisten peruskoulun ja terveystalouksien toteuttaminen *ei johtunut* siitä, että taloustilanne olisi ollut hyvä. Kyse oli nimenomaan poliittisista, kielellisesti perustelluista valinnoista!

Reaktiivisuudesta mahdollisuuksien tutkimiseen

Kielenkäytön luonne on sellainen, että erilaiset näkökulmat eivät tule tasapuolisesti esiin. Jos aikakautena on vahvoja, hallitsevia puheenaiheita ja puhetapoja, niillä on taipumus estää muita, kenties hyvinkin tärkeitä näkökulmia. Filosofi Wittgenstein on korostanut kielellisten ilmausten rajoja esittämällä (varhaistuotannossaan), että mistä ei voi puhua, siitä täytyy vaieta. Tämän ajatuksen voisi ehkä päivittää muotoon *mikä ei ole valmiiksi julkisen keskustelun ykkösaiheaiheita, siitä on vaikea puhua* niin että tulisi kuulluksi. Esimerkkinä kovaaääninen puhe taloudellisten leikkausten välttämät-

tömyydestä. Siitä on helppo esittää puolustavia tai vastustavia mielipiteitä, mutta vaikeampaa on muuttaa näkökulmaa harvemmin kuulluksi.

Ehkäpä vielä selkeämpi esimerkki on maailman keskeisen mahtimiehen, presidentti Donald Trumpin julkisuusstrategia. Hän näyttää saavuttavan kerta toisensa jälkeen julkisen keskustelun ilmaherruuden jatkuvilla kohuavauksillaan. Mitä pöyristyttävämpiä avauksia hän tekee, sitä tehokkaammin ne saavat julkisuutta. Kohujen jälkeen muut sitten kommentoivat *'reaktiivisesti'* Trumpin rajaamia aiheista, joko kannattaen tai vastustaen niitä. Samaa tiedotuksen ilmaherruuden tavoittelua näyttää olevan myös Suomessa, ainakin joissain kärkevästi maahanmuuttajia solvaavissa avauksissa. Vaikka tietotulva on massiivinen, kaikkein tärkeimmät aiheet eivät välttämättä mahdu huomion keskiöön.

Uutisjulkisuuden tapaan myös sosiaalipsykologiassa saattaa olla samantyyppistä reaktiiviseksi jäämisen riskiä. Tarkoitan rajautumista sen tarkasteluun, mitä on tapahtunut tai näyttää aiemman tiedon perusteella tapahtuneen tavalla, joka sulkee tarkastelun ulkopuolelle sen, *mikä muu voisi olla tärkeää tai mahdollista*. Jos sosiaalipsykologiset ilmiöt olisivat staattisia, tällainen reaktiivinen painotus voisi olla riittävä. Sen sijaan sellaisten prosessien kohdalla, jotka muuttuvat nopeasti ja yllätyksellisesti tai joiden olisi tarpeen muuttua, sosiaalipsykologian ymmärrys voi jäädä kapeaksi.

Mitä keinoja sitten olisi katseen avartamiseen, erityisesti muutosten mahdollisuuksia tunnistavan ajattelun ja tutkimuksen tapoihin? Mieleeni nousee seitsemän pohtimisen arvoista ideaa: eläytymismenetelmä, tieteen ja fiktion rajan ylittäminen, yksityiskohtainen kielenkäytön analysointi, väittämiä esittävä haastattelutapa, havainnollisten tapauskulkujen analysointi, julkisten keskusteluiden rakentumisen tarkastelu sekä keskittyminen kausaalisten syiden tulkinnan sijasta välttämättömien ehtojen tarkasteluun.

Eläytymismenetelmä

Eläytymismenetelmä kumpuaa Antti Eskolan ajattelusta. Hän tunnisti 1980-luvulla ongelma- maksi sen, ettei sosiaalipsykologinen tutkimus

juurikaan tavoita ihmisen olemusta ajattelevana ja asioita yhteen liittäväenä olentona. Ratkaisuksi hän esitti sen kartoittamista, millaiset tarinankulut ovat tutkittavien kuviteltavissa, kun heitä pyydetään eläytymään annettuihin kehyskertomuksiin (yleensä tarinan alku tai päätepiste) ja kertomaan ensimmäisenä mieleen nouseva tarinan kulku. Kehyskertomuksia on mahdollista muunnella, vaikkapa onnistumisen tai epäonnistumisen suhteen sekä sanavalinto- ja muuntelemalla. Tällainen metodi voi tuoda ihmisen luovaakin puolta analyyttisen tarkastelun kohteeksi. Kyse on kuitenkin pikemminkin aineiston keruun kuin sen analysoinnin metodista. Tarkennusta analyysitapojen kirjoon on mahdollista löytää esimerkiksi Jari Eskolan tuotannosta.

Tieteen ja fiktion rajan ylittäminen

Tieteen ja fiktion lajityyppien rajan ylittäminen muistuttaa edellä mainittua eläytymismenetelmää. Kun eläytymismenetelmällä kerätään kirjoitettuja tarinoita tutkittavilta, niin niitä voisi mahdollisesti kerätä myös kaunokirjallisuudesta. Erityisen kiinnostavaa voisi olla tunnistaa kulttuurisia ilmiöitä mahdollisimman hedelmällisesti havainnollistavia tapauskuvauksia. Näiden analysoinnilla voisi tutkia esimerkiksi sitä, miten luovasti ihmisten on mahdollista ratkoa kulttuurisia dilemma- ja käytännön pulmia. Lupaavana esimerkkinä mainittakoon Matti Hyvärisen, Eriikka Oinosen ja Tiina Saaren vuonna 2015 toimittama kokoelma Hajoava perhe – Romaani monitie- teisen tutkimuksen kohteena. Toisaalta kaunokirjallisuudesta on mahdollista löytää myös sellaista kielellisten ilmaisutapojen kirjoa, jolla voisi elävöittää sosiaalipsykologian alan ilmai- sutyliä. Esimerkkinä omasta tuotannostani käy yritys muotoilla keskeiset tutkimustulokset runomuotoon ja käyttää mahdollisimman eläviä käsitteitä, kuten Kenneth Gergeniltä soveltaen lainattu ”kulttuurinen tanssi” ja John Shotterilta omaksuttu ”mysteerihetki”.

Yksityiskohtainen kielenkäytön analysointi

Mahdollisuuksia tunnistavan tutkimuksen kontekstissa idea kielenkäytön yksityiskohtaisesta analysoinnista saa tavallista laajemman merkityksen. En nimittäin tarkoita pelkästään keskinäisen ymmärryksen rakentumisen sävykästä analysointia, vaan myös sellaisten orastavien 'itujen' tunnistamista, joista voisi avautua uusien vaihtoehtoisten puhetapojen mahdollisuuksia arkikeskusteluihin tai julkisiin keskusteluihin. Se että esimerkiksi keskusteluanalyttisessä ja diskurssianalyttisessä tutkimuksessa tehtäisiin orastavista puhetavoista rohkeitakin päätelmiä, voisi nostaa hedelmällisiä keskustelunaiheita ja lisätä olennaisesti tutkimusten relevanssia. Esimerkkinä mieleeni nousee Kirsi Juhilan ja kumppaneiden tapa tunnistaa aineistoista "vastapuhetta".

Väittämiä esittävä haastattelutapa

Myös haastatteluja voisi suunnitella vaalimaan inhimillisen ymmärryksen moniaineisuus. Kiinnostava avaus tähän suuntaan on tavallisten haastattelukysymysten korvaaminen tai täydentäminen pyynnöllä kommentoida väittämiä. Tällä keinolla voidaan saavuttaa useita etuja, kuten tutkittavien ajattelun fokusointi suoraan aikakauden kulttuurisiin dilemmoihin ja mahdollisuus tavoittaa niitä tapoja, joilla tutkittavat kontekstoivat omia arvioitaan. Ehkä väittämillä pystytään virittämään myös tavallista dialogisempaa ja uusia ajatuksia luovaa vuorovaikutusta. Inspiroivimpina tämän suuntaisina esimerkkeinä mieleeni nousevat Jaber Gubrium kehittänyt "aktiivinen haastattelu" ja Kari Vesalan edustama "laadullinen asennetutkimus".

Havainnollisten tapauskulkujen analysointi

Sosiaalitieteellisissä tutkimuksissa kerätään tyypillisesti määrällisesti edustavia aineistoja. Vaihtoehtoinen idea olisi kerätä aineistoja mahdollisimman havainnollisista tapausku-

luista. Tämä idea on linjassa Antti Eskolan esittämään ajatukseen, että ihmisen toiminnan ymmärtämiseksi on hedelmällisempää tutkia perusteellisesti yhtä tapauskulkua kuin pintapuolisesti suurta tapausjoukkoa (sisältyy Eskolan pohdintaan "aristotelisen ja galileisen tiedonintressin" eroista). Tämä idea on ollut keskeinen valtaosassa omista empiirisistä diskurssianalyttisistä tutkimuksista, mutta se löytyy myös esimerkiksi Charles Goodwinin keskusteluanalyttisistä tapaus tutkimuksista. Tapauskulkujen huolellinen analysointi voi konkretisoida arjen luovuutta ja tärkeiden valinnan hetkien osuutta kokonaisten vuorovaikutus-episodien tai -prosessien rakentumisessa.

Julkisten keskusteluiden rakentumisen tarkastelu

Tarkasteltavat tapauskulut voivat sijoittua myös pitkäaikaisiin, yleisemmälle kulttuuriselle tasolle rakentuviin prosesseihin. Tämä idea on jäänyt mieleeni muutama vuosikymmen sitten yleisistä tutkimusten otsikointitavoista, kuten *Mistä puhumme, kuin puhumme X:stä?* tai *Aiheesta X käyty keskustelu Helsingin Sanomissa*. Tämän tyyppinen raja-alue voi sopia suoraan julkisen keskustelun merkityssäikeiden kutoutumisen tarkasteluun joissain tärkeissä aihepiireissä. Sen avulla on mahdollista lisätä ymmärrystä julkisen keskustelun historiallisuudesta, kompleksisuudesta ja positiivisten käännteiden edellytyksistä.

Keskittyminen välttämättömien ehtojen tarkasteluun

Luetteloni viimeinen idea, keskittyminen kausaalisten syiden tulkinnan sijasta välttämättömien ehtojen tarkasteluun, kiehtoo minua erityisesti elämänkulun teoreettisen ymmärtämisen kannalta. Ajattele vaikka kuinka monenlaiset *reunaehdot, sattumat, merkitykselliset keskusteluhetket ja oivallukset* ovat olleet olennaisia omalla matkallasi syntymästä tämän tekstin äärelle. Kenties voit keksiä miltei loputtomasti erilaisia välttämättömiä ehtoja. Tällaiseen elämänkulun kompleksisuutta hahmottavaan

näkökulmaan verrattuna mikä tahansa yksinkertainen kausaalinen selitys saattaisi jäädä perin kapeaksi. Sama ajattelun kirjoa laajentava idea voisi olla sovellettavissa esimerkiksi elämäkertahaastatteluihin tai elämäkertoja kokoaviin kirjoituspyyntöihin.

Lopuksi

Jos halutaan ymmärtää ihmisen toimintaa, ehkä kudelman metafora on puheenvuoroni alussa korostunutta virran metaforaa havainnollisempi. Virta vie, mutta kudelmat punotaan. Tämä pätee erityisesti kielenkäyttöön, siis siihen toimintaan, jossa luodaan keskinäistä ymmärrystä ja perusteita konkreettisillekin teoille.

Sosiaalipsykologin uteliaisuus on tarpeen kohdistaa sen systemaattiseen tarkasteluun, miten monin tavoin säikeiden laajasta valikoidusta voi yhdistellä kudelmaa. Myös sosiaalipsykologi on osallisena kulttuurin kutomisessa. Tässä mielessä on tärkeää muistaa Antti Eskolan hengessä, että tieteellisetkin tekstit ovat myös puheenvuoroja joihinkin, toivon mukaan tärkeisiin keskusteluihin.

Punotaan kudelmaa

Virta vie, mutta kudelmat punotaan

Yhdessä, jatkuvasti, käsityönä

Elämän erilaisilla näyttämöillä

Ikiaikaisista ja hetkessä muuntuvista merkityssäikeistä

Kiisteltyjen ja huomaamattomien valintojen kautta

Lumoudu siitä, miten monin tavoin kudelmaa yhdistellään

ja mitä muita kudelmaa samoista säikeistä voisi punoa

ja miten säikeet taittuvat omissa käsissäsi.

Sosiaalipsykologian päivien keynote-esitelmä 2025 Kuopiossa, PowerPoint -esityksestä editoitu versio

Keskustelua

Psykososiaalinen turvallisuus: Digitalisoituneen työyhteisön näkymätön haaste?

Nina Savela & Reetta Oksa

Keskustelu työn digitalisoitumisesta on painotunut erityisesti etätööhön, työn ja vapaa-ajan sovittamiseen sekä teknisiin kysymyksiin. Digitaaliset työympäristöt muuttavat kuitenkin myös tapoja, joilla työntekijät rakentavat työyhteisöä ja ryhmädynamiikkaa. Teknologiavälitteinen vuorovaikutus tuo uusia mahdollisuuksia ja haasteita sosiaalisen pääoman ja psykologisen turvallisuuden vaalimiselle. Teknologia ei ole neutraali osa tätä yhtälöä. Rajaamalla vuorovaikutusta tiettyihin raameihin ja esittelemällä uusia vuorovaikutuksen tapoja, teknologia mullistaa työntekemisen sosiaalista ulottuvuutta ja työyhteisön normeja.

Työyhteisön psykososiaalisen turvallisuuden näkökulmasta epävirallisen kommunikaation ja sosiaalisen läsnäolon väheneminen, läsnä- ja etätöyhtekijöiden eriytyminen ja jaettujen normien puuttuminen uuden äärellä ovat keskeisiä digitalisaation riskejä työyhteisön ryhmädy-

namiikalle. Toisaalta osallisuuden mahdollistaminen, haavoittuvien ryhmien ja yksilöllisten erityistarpeiden huomioiminen, sekä ammattimaisen käytöksen varmistaminen ovat alihyödynnettyjä tapoja vahvistaa työyhteisön psykososiaalista turvallisuutta teknologian avulla. Organisaatioiden tulisi sisällyttää psykososiaalinen turvallisuus strategiaansa ja toimintaperiaatteisiinsa työhyvinvoinnin ja työyhteisön menestyksen takaamiseksi.

Miksi työyhteisön turvallisuudella on väliä?

Psykososiaalista turvallisuutta työelämässä on tarkasteltu erityisesti psykologisen turvallisuuden ja psykososiaalisen turvallisuusilmapiirin käsitteiden kautta. Psykologinen turvallisuus viittaa tiimissä jaettuun normiin, jonka mukaan vaikeidenkaan asioiden esiin tuominen ei aiheu-

ta sosiaalista riskiä tai häpeää (Edmondson & Bransby, 2023). Psykososiaalinen turvallisuussilmapiiri puolestaan kuvaa organisaatiossa jaettua käsitystä siitä, että johto asettaa työntekijöiden hyvinvoinnin etusijalle suhteessa tulostavoitteisiin (Dollard et al., 2019). Tutkimus osoittaa, että psykososiaalisella turvallisuudella on yhteys työhyvinvointiin ja tuottavuuteen (Amodu et al., 2023; Edmondson & Bransby, 2023). Etä- ja hybridityön myötä on tärkeää huomioida teknologian rooli työyhteisön dynamiikassa (Edmondson & Bransby, 2023). Miten teknologiavälitteinen vuorovaikutus vaikuttaa psykososiaalisen turvallisuuden rakentumiseen ja ylläpitoon?

Sosiaalipsykologeilla on tärkeä rooli tarkastella sitä, miten teknologiat vaikuttavat ihmisten käyttäytymiseen, vuorovaikutukseen ja ryhmäilmiöihin. Tavoitteena ei ole asettaa teknologian puolelle tai sitä vastaan vaan tarkastella esimerkiksi sitä, miten digitalisaatio muokkaa työyhteisön dynamiikkaa, yhteisöllisyyttä tai psykososiaalista turvallisuutta. Vaikka juurisyyt löytyisivät teknologian kehittäjien valinnoista ja käyttäjien käyttötavoista, teknologia ei ole neutraali. Viestintäalustojen ratkaisut muokkaavat vuorovaikutuksen raameja, saavutettavuutta, anonymiteettiä ja sitä, miten ja milloin työntekijät kommunikoivat keskenään. Digitaalisten työympäristöjen ominaisuuksilla on näin ollen rooli työyhteisöjen toimintakulttuurin ja sosiaalisten normien rakentumisessa — riippumatta siitä olemmeko tästä tietoisia.

Digitalisaation kaksinainen rooli

Turvallisuuden kokemuksia heikentävät teknologiavälitteisen vuorovaikutuksen uudet ja usein epäselvät sosiaaliset normit työpaikoilla. Epävarmuutta voi esiintyä esimerkiksi siinä, kannattaako viestintäalustoja käyttää muihin kuin työasioihin, voiko hymiöitä tai muita vapaa-ajalta tuttuja sosiaalisen median vuorovaikutustapoja hyödyntää myös töissä, sekä saako työkavereille laittaa viestejä myös työajan ulkopuolella. Epäselvyys johtaa sekä ylilyönteihin että liialliseen varovaisuuteen,

jonka seurauksena ihmissuhteet saattavat jäädä ohuiksi ja työyhteisö voidaan kokea etäisenä tai vaikeasti hahmotettavana.

Sen sijaan, että normeja opetellaan tarkkailemalla muita, pelisäännöistä kannattaisi käydä avointa keskustelua yhteisten linjausten löytämiseksi. Kun toivotut tavoitteet ja ratkaisut ovat selvillä, teknologia voidaan valjastaa vahvistamaan tervettä työyhteisön dynamiikkaa ja psykososiaalista turvallisuutta. Työyhteisön turvallisuutta tukevat vuorovaikutuksen selkeät ohjeet ja digitaaliset ratkaisut, jotka ehkäisevät häiriökäyttäytymistä ja lisäävät vastuullisuutta.

Tähänastisen tutkimuskirjallisuuden perusteella digitalisaation uhkat psykososiaaliselle turvallisuudelle näkyvät parhaiten työyhteisön ja organisaation tasolla (Savela ym., 2024). Etä- ja lähityöntekijöihin eriytyneet tiimit ja hajaantuneisuus voivat heikentää kokemuksia turvallisuudesta yhteisöstä. Kasvokkaisten tapaamisten puute ja korkea kynnys yhteydenottoon vaikeuttavat yhteisöllisen luottamuksen rakentumista ja lisäävät etäisyyden kokemusta. Työntekijöiden välisessä vuorovaikutuksessa sanattomien eleiden puuttuminen sekä tekniset viiveet ja häiriöt haastavat aidon läsnäolon välittymistä työntekijöiden välillä. Yksilöiden näkökulmasta teknologian mahdollistama korostunut itsetarkkailu voi lisätä sosiaalista ahdistusta ja kasvokkaisten tapaamisten puute voi johtaa sosiaalisten perustarpeiden täyttymättä jäämiseen.

Tästä huolimatta, digitalisaation hyödyt psykososiaaliselle turvallisuudelle näyttäisivät kuitenkin painottuvan nimenomaan yksilötasolle (Savela ym., 2024). Teknologia voidaan valjastaa yksilöllisten erityistarpeiden tai vähemmistöryhmien tueksi. Viisaasti käytettynä teknologia voi vahvistaa autonomiaa, arvostusta ja osallisuutta tarjoamalla erilaisia osallistumisen muotoja. Digitaalisen dokumentaation mahdollistamalla jaetulla muistilla voidaan myös peräänkuuluttaa harkintaa, läpinäkyvyyttä ja vastuullisuutta asialliseen käyttäytymiseen. Digitaaliset ympäristöt voivat tukea psykososiaalista turvallisuutta myös vähentämällä haitallisia ryhmärajoja ja tarpeetonta hierarkiaa.

Muut tekijät teknologiaa keskeisempiä

Teknologialla voidaan vahvistaa tai heikentää turvallisuuden kokemuksia, riippuen käyttötavoista. Teknologian merkitys jää kuitenkin taka-alalle, kun tarkasteluun otetaan mukaan muita psykososiaaliseen turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimushankkeemme tulosten perusteella esimerkiksi sosiaalinen tuki, arvostuksen kokemus ja nähdyn tulehminen tunne, näyttäytyvät psykososiaalisen turvallisuuden kannalta keskeisemmiltä kuin se, tapahtuuko vuorovaikutus digitaalisesti vai kasvokkain.

Vuorovaikutuksen kanavaa tärkeämpää on se, että vuorovaikutusta tapahtuu riittävästi ja turvallisesti. Tietoinen panostaminen ja ajankäyttö sosiaalisiin kohtaamisiin sekä yhteisön toimintakulttuurin ja arvojen tarkoituksellinen johtaminen ovat avainasemassa. Psykososiaalinen turvallisuus pohjautuu lopulta vuorovaikutuksen laatuun, ei sen muotoon tai välineisiin (Edmondson & Bransby, 2023). Myös digitaalisissa ympäristöissä on mahdollista välittää sosiaalista tukea ja arvostusta, ja puolestaan kasvokkainen vuorovaikutus ei takaa turvallisia kohtaamisia ja asiallista käytöstä.

Psykososiaalisen turvallisuuden parantamiseen tähtäävien organisaatioiden tulee priorisoida työyhteisön hyvinvointi sekä rakentaa vastuullisuuden ja arvostuksen kulttuuri. Tavoitetta voidaan tukea nostamalla nämä organisaation strategiassa ja johtamisessa keskiöön. Teknologian merkitystä ei tarvitse korostaa, mutta on hyvä tiedostaa, että digitaalisen vuorovaikutuksen sosiaaliset normit muodostuvat usein epäselvästi ja epävirallisesti ilman avoimia käytänteitä. Siksi tarvitaan avointa keskustelua ja yhteisiä pelisääntöjä, jotka selkeyttävät odotuksia ja toimintaa.

Organisaatioiden kannattaa tarkkailla ja arvioida digitaalisen vuorovaikutuksen seurauksia keräämällä palautetta ja dataa sekä digitaalisten alustojen käytöstä että turvallisuuden kokemuksista. Johtajien olisi hyvä osallistua yhteisön normien rakentamiseen sekä laadukkaan vuorovaikutuksen ja osallisuuden varmistamiseen sekä kasvokkaisissa että teknologiavälitteisissä ympäristöissä. Psykososiaalisen turvallisuuden

lisäksi organisaatioiden kannattaa keskittyä teknologian lieveilmiöiden kuten teknologian aiheuttaman stressin ja kuormituksen vähentämiseen yleisesti.

Kiitokset

Kirjoittajat ovat saaneet rahoitusta Suomen Kulttuurirahastolta (SKR2024, myöntöpäätös 05242197): Kilpailukykyä sosiaalipsykologias- ta – Työhyvinvoinnin tukeminen digitalisoitu- neessa työelämässä (SPforWork).

Lähteet

Amoadu, M., Ansah, E. W., & Sarfo, J. O. (2023). Influence of psychosocial safety climate on occupational health and safety: A scoping review. *BMC Public Health*, 23(1), 1344. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16246-x>

Dollard, M. F., Dormann, C., & Idris, M. A. (2019). *Psychosocial Safety Climate: A New Work Stress Theory*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-20319-1_1

Edmondson, A. C., & Bransby, D. P. (2023). Psychological safety comes of age: Observed themes in an established literature. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10(1), 55–78. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-055217>

Savela, N., Oksa, R., Latikka, R., & Ellemers, N. (2024). Psychosocial safety in digital work environments: A systematic literature review. *Julkaisematon vertaisarvioitavana oleva käsikirjoitus*.

Kirjoittajat

Nina Savela, YTT sosiaalipsykologi, Tutkija-tohtori, Kriminologian ja oikeuspolitiikan instituutti, Helsingin yliopisto

Reetta Oksa, YTT sosiaalipsykologi, Yliopistotutkija, Viestintätieteet, Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta, Tampereen yliopisto

Keskustelua

Tapasimme tutkijan: VTT, sosiaalipsykologi Kaarina Isoherranen

Anna-Maija Pirttilä-Backman

Psykologia-lehden Tapasimme tutkijan -sarja jatkuu pienen tauon jälkeen VTT Kaarina Isoherrasen haastattelulla. Kaarinan sosiaalipsykologian (HY) väitöskirjan ”Uhka vai mahdollisuus: moniammatillista yhteistyötä kehittämässä” aihe, moniammatillisuus, oli aktiivisen yhteiskunnallisen keskustelun aihe jo vuonna 2012, jolloin Kaarina väitteli.

Aihe on nyt yli 10 vuotta myöhemmin vähintään yhtä ajankohtainen. Tässä välissä (marraskuuhun 2025) mennessä) netistä avoimesti saatavilla olevaa suomen kielistä monografiaväitöskirjaa on ladattu yli 75 000 kertaa, mikä lienee melko ennätyksellinen määrä. Google Scholarin mukaan väitöskirjaa on siteerattu yli 700 kertaa. Haastattelin Kaarina Isoherrasta siitä, mikä sai hänet ryhtymään väitöskirjatutkijaksi työuran jälkeen, ja kiinnostumaan moniammatillisuudesta aiheena. Lisäksi pyysin häntä pohtimaan miltä aihe näyttää nyt melkein 15 vuotta myöhemmin.

Kertoisitko lyhyesti työurastasi kokonaisuudessaan ja tutkimuksen asemasta siinä?

Valmistuin sosiaalipsykologia pääaineena 1968, viidentenä opiskelijana, jolla se oli pääaineena. Olin juuri avioitunut ja olimme muuttaneet mieheni diplomityön vuoksi Poriin. Graduseminaarissa sain palautetta, että voisin alkaa tutkijaksi ja tutkimustyö kyllä kiinnosti. Odotin esikoistamme ja jatko-opiskelu olisi vaatinut matkustamista Helsinkiin, jonka takia minä kieltäydyin. Myöhemmin sosiaalipsykologian laitokselta soitettiin ja kysyttiin halukkuutta-

ni jatko-opiskeluun mutta silloin perhe oli jo kasvanut toisella lapsella. Olin oman sukupuolveni nainen, meille oli muun muassa psykologiassa korostettu äidin merkitystä pienen lapsen kehitykselle ja naisen asema nähtiin vielä eritavalla kuin nyt. Siksi jätin haaveeni tutkijan urasta siinä vaiheessa, vaikka tunnistin olevani luonteeltani tutkija.

Professori Kullervo Rainio neuvoi minua kysymään työtä sairaanhoito-opistolta. Sainkin joustavan ja mielenkiintoisen luento-opettajan paikan Porin sairaanhoito-oppilaitoksesta. Sain aloittaa ensiksi terveydenhoitajien opetuksen, koska rehtori Mirjam Mustonen oli sitä miel-

tä, että he tarvitsevat vuorovaikutustaitoja. Hän kertoi itse olleensa koulutuksessa Rainion luennoilla. Psykologia oli kyllä jo sairaanhoidon opetuksessa oppiaineena mutta luultavasti Porin rehtori oli ensimmäinen, joka otti mukaan myös sosiaalipsykologian. Opiskelijapalautteen pohjalta sosiaalipsykologia sitten lisättiin vähitellen kaikille ammattiryhmille.

Purin tutkimisen haluani perheen yhteiseen antoisaan suunnistusharrastukseen. Psyykinen valmennus alkoi siihen aikaan tulla Suomeen ja kehittelin suunnistukseen sopivaa psyykkisen valmennuksen mallia. Kun taas mieheni työn vuoksi palasimme pääkaupunkiseudulle, jatkoin luento-opettajuutta Helsingin sairaanhoito-opistossa.

Tapasin Mirjam Mustosen myöhemmin sairaanhoitokoulutuksen 100 -vuotisjuhlassa Tukholman kadulla. Hän tuli iloisena luokseni ja sanoi: ”Enkö tehnytkin hyvän valinnan, kun otin sosiaalipsykologian mukaan oppiaineisiin, nyt se on jo kaikkialla.”

Mikä innoitti sinut tutkimaan moniammatillisuutta?

Psykologia ja sosiaalipsykologia, joita opetin, olivat uusia ja varsin suosittuja oppiaineita ja niinpä minä sain opettaa niitä myös eri sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioihin tilattuina koulutuskokonaisuuksina. Minua pyydettiin kirjoittamaan myös oppikirjoja sosiaali- ja terveysalalle ja siitä innostuin. Tapani opettaa oli hyvin vuorovaikutteinen, kysyin oppilailta, mikä ei oikein toimi ja tartuin siihen.

Huomasin, että yksi keskeinen ongelma oli eri ammattiryhmien yhteistyön huono toimivuus. Organisaatorakenteet olivat silloin hyvin hierarkkiset. Suomessa oli 2000-luvulla alettu puhua moniammatillisuudesta. Tutkijan mieleni heräsi ja halusin tutkia, miten moniammatillisuus toimii sosiaali- ja terveysalalla. Nyt minulla oli aikaakin tutkimukseen, sillä olin juuri jäänyt eläkkeelle. Vähän mietin, olenko liian vanha, mutta sain professori Anna-Maija Pirttilä-Backmanilta rohkaisua ja kannustusta.

Oli erittäin antoisaa huomata, kuinka myönteisesti terveydenhuollon organisaatioissa

suhtauduttiin tutkimukseeni. Ryhmien haastatteluaajat järjestyivät sujuvasti. Sain ryhmät myös keskustelemaan yllättävän avoimesti. Ehkä tässä oli hyötyä pitkästä luennoitsijan ja työnohjaajan kokemuksesta alalla.

Mitkä olivat väitöskirjasi keskeiset tulokset?

Pyrin selvittämään, miten moniammatillisuuden pitäisi toimia, että kaikkien eri ammattiryhmien osaaminen tulisi käyttöön yhteiseen tavoitteeseen pääsemiseksi. Totesin, että työryhmillä tulisi ensinnäkin olla sovitut käytänteet yhteisen tiedon kokoamiselle. Ryhmissä tulisi olla myös sovittuna, kuka ohjaa keskustelua ei hierarkkisesti vaan niin, että kaikkien ääni tulee kuulluksi ja huomioiduksi. Selvästi nousi esiin asiantuntijoiden keskustelu- ja dialogitaitojen tarpeellisuus sekä kyky reflektoida omaa toimintaa. Huomasin, että niissä työryhmissä/tiimeissä, joissa nämä ideat toimivat, oli työtyytyväisyyttä. Niissä haluttiin myös pysyä ja potilailta saatiin hyvää palautetta.

Oliko aineistossasi mukana toimimattomia moniammatillisia tiimejä? Millaisia esteitä onnistumiselle havaitsit?

Huonosti toimivissa tiimeissä ei ollut yhteisiä keskusteluja ja hierarkiassa korkeammalla olevat tekivät päätökset kuuntelematta muiden ammattiryhmien edustajia. Näin paljon tarpeellista ja hyödyllistä osaamista jäi käyttämättä potilaan ongelman ratkaisemiseksi. Toiminta ei näin toimittaessa ollut tehokasta ja se aiheutti myös turhautumista joissakin ammattiryhmissä. Iäkkäät hierarkiassa korkealla olevien ammattiryhmien edustajat saattoivat myös kokea, että toiset ammattiryhmät tulevat heidän alueelleen.

Mitä kaikkia ammattialoja moniammatillisuus koskettaa tänä päivänä?

Moniammatillisen yhteistyön malli soveltuu sellaiseen työkontekstiin, jossa pyritään yhteiseen tavoitteeseen ja osallistujilla on erilaisista osaamista, jota tarvitaan hyvään yhteiseen tavoitteeseen pääsemiseksi. Meidän ajassamme

vaikuttaa olevan haasteellista kuunnella toisen mielipide ja perustella asiallisin argumentein oma näkökulma. Myös politikassa olisi hyvä, jos keskustelijoilla olisi toisen kuuntelun ja argumentoinnin taitoja. Professori emerita Liisa Keltikangas-Järvinen kutsuu aikaamme itsekyyden ja riitelyn kulttuurin ajaksi. Meidän aikamme keskustelukulttuurissa on vaikeaa kuunnella toisen mielipide ja perustella asiallisesti oma mielipide eli käydä dialogia.

Millaisen vastaanoton väitöskirjasi on saanut?

Olen saanut paljon palautetta väitöskirjastani. Minua pyydettiin puhumaan aiheesta ympäri Suomea ja matkustelin pitämässä luentoja aiheesta hyvin pitkään. Se oli varsin mielenkiintoista ja antoisaa. Olen ollut puhumassa siitä muun muassa tutkijaryhmälle ja ryhmän vetäjä sanoi jälkeinpäin, että ryhmän sisäinen keskustelu muuttui luennon jälkeen paremmaksi. Riitelykulttuuri muuttui heillä keskustelu- ja argumentointikulttuuriksi. Myös eräs armeijan kouluttaja kiitti minua suomenkielisestä väitöskirjastani ja kertoi käyttäneensä sitä koulutuksessa, koska hänen mukaansa myös armeijan hierarkkinen kulttuuri kaipaa muutosta.

Eräät sosiaali- ja terveysalan tiimien vetäjät ovat kertoneet, kuinka heidän tiimeihinsä halutaan tulla töihin, koska he toteuttavat moniammatillista yhteistyötä. Myös potilaiden palaute niissä työryhmissä on ollut hyvin myönteistä.

Olen saanut palautetta, että väitöskirjaani käytetään opetuksessa laajasti sosiaali- ja terveysalan koulutuksessa ja lääketieteellisissä tiedekunnissa. Minulla on ollut myös hyvin hauskoja kohtaamisia terveysalan eri työpisteissä, kun esimerkiksi nuori jalkaterapeutti kysyi ”Oletko muuten se KI, jonka väitöskirjan me *jouduimme* lukemaan opiskeluaikana”. Apteekissa käydessäni muutama vuosi sitten farmaseutti kysyi ”Anteeksi oletteko se KI, jonka väitöskirjaa ohjaan toisessa työssäni yliopistolla opiskelijoita käyttämään”. Kun olen myöntänyt olevani kyseinen henkilö, on syntynyt aina varsin mielenkiintoinen keskustelu.

Olisitko halunnut jatkaa joistain moniammatillisuuteen liittyvistä kysymyksistä väitöskirjasi jälkeen?

Olisi ollut mielenkiintoista jatkaa tutkimustyötä muun muassa siitä, kuinka terveyskeskusten tiimit toimivat. Toteutuuko siellä moniammatillinen toiminta ja onko potilailla esimerkiksi omatiimi, joka helpottaisi yhteydenottoja? Minun tutkimukseni kohteena olivat vain sairaalan moniammatilliset työryhmät. Mielestäni tämä akuutti alue olisi tärkeä tutkimuskohde, erityisesti tässä ajassa, jossa tieto lisääntyy valtavalla vauhdilla kaikilla aloilla eikä yksi asiantuntija kykene millään hallitsemaan kaikkea tarvittavaa tietoa.

Tarvitaan kaikkien osaamista ja taitoa yhdessä rakentaa kaikkien asiantuntijoiden osaamiseen perustuva kokonaisuus. Moniammatillisella yhteistyöllä tehostetaan toimintaa ja kustannuksissa saadaan myös todennäköisesti kovasti tarpeellista säästöä. Nyt olisi hyvä tutkia myös juuri niitä säästöjä ja saada niistä tutkimustietoa. Sellainen taloudellinen fakta auttaisi muutoksen toteuttamisessa.

Kaarina Isoherranen (kaarina.isoheranen@icloud.com) väitteli vuonna 2012 valtiotieteellisessä tiedekunnassa sosiaalipsykologian alaan kuuluvasta aiheesta ”Uhka vai mahdollisuus – moniammatillista yhteistyötä kehittämässä”. Vastaväittäjänä toimi hoitotieteen tohtori, professori Katri Vehviläinen-Julkunen Itä-Suomen Yliopistosta ja kustoksena professori Anna-Maija Pirttilä-Backman Helsingin yliopistosta. Väitöskirja on ladattavissa osoitteesta: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-7664-0>

Lectio praecursoria

Hyvinvointia ruokabloggaamisesta: Ruokabloggaaminen myönteisen toimijuuden ja ruokasuhteen ilmaisijana

Riikka Partanen

Kunnioitettu kustos, arvoisa vastaväittäjä, hyvät kuulijat täällä ja verkossa. Minulla on ilo ja kunnia tänään esitellä teille väitöstutkimukseni, joka käsittelee bloggaamista. Tutkimukseni sijoittuu kasvatuspsykologian ja mediakasvatuksen rajapintaan, sillä tarkastelen, miten digitaalisen median käyttäjälähtöinen ympäristö voi tukea toimijuutta ja hyvinvointia.

Väitöskirjani nimi on Hyvinvointia ruokabloggaamisesta: Ruokabloggaaminen myönteisen toimijuuden ja ruokasuhteen ilmaisijana. Lähtökohta tälle tutkimukselle oli havainto siitä, että ruokaan liittyvät kysymykset eivät ole pelkästään ravitsemustieteellisiä, vaan linkittyvät nykypäivänä yhä enenevässä määrin myös mediaan. Monelle meistä ruoka on keskeinen osa identiteettiä, mutta se tarjoaa nykyään myös esimerkiksi mahdollisuuden tuottaa ja kuluttaa viihdettä.

Tämän tutkimuksen avain on siis ruoasta kirjoittaminen verkossa. Sitä kutsutaan ruokabloggaamiseksi. Muita suosittuja ja ajankohtaisia verkkokirjoittamisen aiheita ovat esimerkiksi lifestyle ja sisustus. Tieteellisessä mielessä kiinnostus on viimeisen viiden vuoden aikana kohdistunut esimerkiksi muodista, vanhemmuudesta ja identiteetin rakentamisesta bloggaamiseen.

Tutkimuksessani ruokabloggaamiseen linkittyy kiinteästi kaksi muuta käsitettä, ruokasuhte ja toimijuus. Kerron seuraavaksi lyhyesti, mitä käsitteet tarkoittavat ja miten ne liittyvät tutkimuksessani yhteen.

Ruokabloggaaja on siis ihminen, joka voi esimerkiksi julkaista verkossa itse kehittämiään ruokaohjeita ja arvioida uusia ravintoiloita tai ruokatuotteita. Usein ruokabloggaaja myös julkaisee valokuvia ja videoita tai muuta

ruokaan liittyvää visuaalista sisältöä. Ruokabloggaamiseen liittyy yhteisöllisyys: ruokablogin lukijat voivat esimerkiksi kommentoida ruokabloggaajan verkkosisältöjä tai jakaa omia kokemuksiaan ruokaohjeista.

Halusin tutkimuksessani tutkia tarkemmin, minkälainen ruokasuhte ruokabloggaajilla on. Ruokasuhte tarkoittaa siis ihmisen suhdetta ruokaan. Jokaisella meistä on omanlaisensa ruokasuhte, joka sisältää esimerkiksi sekä ruokaan liittyvät tunteet, ajatukset ja asenteet että ruokakäyttäytymisen ja ruokatottumukset. Hyvä ruokasuhte on usein joustava, myönteinen ja tasapainoinen, kun taas kielteinen ruokasuhte voi liittyä esimerkiksi tiukkoihin rajoituksiin, syömisen hallinnan menetykseen tai syyllisyyden tunteisiin syömisen yhteydessä.

Toimijuudella tarkoitetaan ihmisen kykyä ja mahdollisuuksia toimia, tehdä valintoja ja vaikuttaa omaan elämäänsä sekä ympäristöönsä. Toimijuus rakentuu jokaisen ihmisen omien valmiuksien, motivaation ja identiteetin sekä kulttuuristen ja yhteiskunnallisten tekijöiden vuorovaikutuksessa. Halusin tutkimuksessani tarkastella, minkälaista toimijuutta bloggaajat ruokabloggaamisesta saavat.

Ruokabloggaaminen, ruokasuhte ja toimijuus yhdistyivät luontevasti, kun tutkimuksen pääkysymykseksi asetettiin: Miten suomalaiset ruokabloggaajat ymmärtävät ruokabloggaamisensa roolin ruokasuhteissaan, omassa toimijuudessaan sosiaalisessa mediassa sekä hyvinvoinnin ilmentäjänä yleisemmin?

Halusin tutkimukseeni voimavarakeskeisen näkökulman, joten oli luontevaa valita yhdeksi tutkimusta ohjaavaksi teoriaksi PERMA-teoria. PERMA-teoria on positiivisen psykologian perustajan Martin Seligmanin kehittämä malli, joka selittää, mistä tekijöistä ihmisen hyvinvointi rakentuu (Seligman, 2011). PERMA-teorian mukaan hyvinvointiin liittyy positiivisia tunteita, tekemisen iloa, hyviä ihmissuhteita, merkityksellisyyttä ja onnistumisen kokemuksia.

Toisena teoriana tutkimuksessani on Blockin ynnä muiden ruokahyvinvoinnin teoria (2011), jonka mukaan ruokahyvinvointi ei synny vain siitä, mitä syömme, vaan myös siitä, millaisia kokemuksia, merkityksiä ja suhteita ruoka tuo elämäämme. Ruokahyvinvoinnin osa-alueet

ovat ruokasosialisaatio, ruokataidot, ruoan saatavuus ja saavutettavuus, ruokamarkkinointi ja -viestintä sekä ruokapolitiikka ja sääntely. Teoria korostaa, että ruoka on ihmiselle kokonaisvaltainen hyvinvoinnin lähde. Ruokahyvinvoinnin teoria siis tarkastelee hyvinvointia ruoan ja ruokakulttuurin kautta, kun taas PERMA-teoria tarkastelee hyvinvointia laajasti koko elämän tasolla.

Mikäli ihminen pääsee toimimaan ja osallistumaan yhteiskunnassa oman kiinnostuksensa mukaan, voi sillä olla vaikutusta hänen kokeemukseensa omasta hyvinvoinnistaan. Kolmantena teoriana tutkimuksessani on Albert Banduran (2006) sosiaaliskognitiivinen teoria, joka muistuttaa, että ihminen oppii muilta ihmisiltä ja ympäristöstään, mutta hän ei ole pelkkä oppien vastaanottaja. Hänellä on kyky valita, soveltaa ja muuttaa sekä omaa että ympäristönsä toimintaa.

Ruokabloggaajat esimerkiksi valitsevat, mitä ja miten he kirjoittavat ruoasta ja he tuottavat jatkuvasti uutta tietoa ruokaan liittyen. He kirjoittavat aiheista, jotka koskettavat heitä ja joita he pitävät mielenkiintoisina. He ovat tämän hetken suomalaisen ruokakulttuurin tallentajia ja tulkkeja. Heillä on kuitenkin myös mahdollisuus vaikuttaa lukijoidensa ruokaan liittyvään toimintaan. Ruokabloggaajat ovat siis nykyaikaisia ruokavaikuttajia sosiaalisessa mediassa.

Tutkimukseni koostuu kolmesta osatutkimuksesta eli artikkelista ja se on monimene-telmäinen. Tässä tutkimuksessa monimene-telmällisyydellä tarkoitetaan kolmea erilaista tutkimusmenetelmää ja kahta tutkimusaineistoa. Päätin hyödyntää monimenetelmäisyyttä, sillä havaitsin, että yksi menetelmä ei riitä moniulotteisen tutkimusilmiön tarkastelussa. Tutkimusmenetelminä käytin netnografiaa, teoreettista sisällönanalyysiä ja diskurssianalyysiä.

Valinta pohjautuu sosiaaliseen konstruk-tionismiin. Tässä tutkimuksessa ajattelen sen tarkoittavan sitä, että se, miten puhumme ja kirjoitamme asioista, luo sen todellisuuden, jossa elämme (– esimerkiksi hyvinvointi tai terveellinen ruoka määrittyvät aina kulttuurin ja kielen kautta). Näin ollen, tässä tutkimuksessa ruokasuhte ja toimijuus eivät näyttäyty objektiivisina tosiasioina, vaan ne rakentuvat jatkuvasti ruokabloggaajien kohtaamisissa, kielen-

käytössä ja toiminnassa ja niistä on mahdollista rakentaa erilaisia käsityksiä. Tässä tutkimuksessa minä tutkijana osallistun tähän tiedonmuodostuksen prosessiin vahvasti. Tavoittelin tutkimuksellani yhtä uskottavaa ja hyvin perusteltua tulkintaa tutkimusilmiöstä.

Ensimmäisessä osatutkimuksessa kysyin, miten ruokabloggaajien ruokasuhte rakentuu suomalaisissa ruokablogeissa. Lähestymistapana oli netnografia. Netnografiaa hyödyntävä tutkija tarkastelee ihmisten toimintaa verkossa. Netnografian tutkimusaineistoja voivat olla esimerkiksi Facebook-ryhmät, Instagram tai TikTok. Tässä osatutkimuksessa tutkimusaineistona olivat 16 bloggaajan blogikirjoitukset yhdeltä kuukaudelta eli marraskuulta 2017. Tulosten perusteella ruokabloggaajien ruokasuhte rakentuu ruokaan ja syömiseen liittyvistä arvoista, ennakkoluulottomasta asenteesta, moniaistisista ruokakokemuksista ja ruokamais-toista sekä sosiaalisuudesta, kuten oman lapsen kanssa leipomisesta.

Hyödynsin monimenetelmäisyyden perättäistä muotoa, jossa ensimmäisen tutkimusaineiston keräämisen ja analyysin pohjalta suunnitellaan toinen tutkimusvaihe, jossa kerätään toinen tutkimusaineisto. Ensimmäisen osatutkimuksen perusteella halusin tietää, millaisena ruokabloggaajat näkevät toimijuutensa kuvatessaan suhdettaan ruokaan blogeissaan. Toisena tutkimusaineistona minulla oli sähköpostikysely, jonka lähetin ruokabloggaajille toukokuussa 2021. Siihen vastasi 19 ruokabloggaajaa. Halusin tämän toisen tutkimusaineiston keräämisellä ja analysoimisella syventää tulkintaa ja vahvistaa ymmärrystä tutkimusilmiöstä.

Analysoin sähköpostikyselyn vastauksia teoreettisella sisällönanalyysillä. Se tarkoittaa, että analyysin lähtökohtana oli ennalta määritetty teoria. Tässä tutkimuksessa oli Albert Banduran sosiaaliskognitiivinen teoria toimijuudesta, joka ohjasi etsimään bloggaajien vastauksista kuvauksia toimijuudesta aikomuksellisuuden, ennakoinnin, reaktiivisuuden ja itsereflektion avulla. Analysoin siis, miten ruokabloggaajien vastaukset heijastivat teorian eri ulottuvuuksia eli toimijuuden lähtökohtia.

Toisessa osatutkimuksessa keskeisiä tuloksia bloggaajien aikomuksellisuudesta olivat lukijoiden inspiroiminen ja suomalaisen ruokakult-

tuurin monipuolistaminen. Ennakointi liittyi esimerkiksi kokkaamisesta syntyvään nautintoon ja muiden ilahduttamiseen ruoalla. Reaktiivisuus ilmeni esimerkiksi ruokaan liittyvien kokemusten uudelleen elämisestä. Itsereflektion ruokabloggaajat liittivät esimerkiksi ruokasuhteen kehittämiseen ja vastuullisuuteen.

Kolmannessa osatutkimuksessa kysyin, minkälaisia diskursseja ruokabloggaajat tuottavat hyvinvoinnistaan ja suhteestaan ruokaan. Kolmas tutkimusmenetelmä oli diskurssianalyysi. Analysoin sen avulla sekä blogikirjoituksia että sähköpostikyselyn vastauksia. Diskurssianalyysissä keskityin siis siihen, miten hyvinvoinnin eri ulottuvuuksista puhuttiin tutkimusaineistossa. Käytin Martin Seligmanin PERMA-teoriaa linssinä, joka auttoi näkemään tietynlaisia piirteitä tutkimusaineistossa. Analysoin siis esimerkiksi sitä, miten ruokabloggaajat kirjoittivat myönteisistä ruokaan liittyvistä tunteista.

Voidaan sanoa, että PERMA-teoria oli suodatin ja tekemäni diskurssianalyysi paljasti, mitä ruokabloggaajien blogikirjoitukset ja kyselyvastaukset kertoivat hyvinvoinnista PERMA-suodattimen läpi siivilöitynä. Tuloksina syntyi viisi diskurssia, jotka kuvasivat ruokaan ja ruoanlaittoon kohdistuvia myönteisiä tunteita, sitoutumista, ihmissuhteiden vaalimista yhdessä syömisen ja yhteisen ruoanlaiton kautta, ruokatoiminnan merkityksellisyyttä sekä onnistumisia keittiössä ja bloggausuralla.

Tutkimustuloksia tarkasteltaessa on hyvä pitää mielessä, että tutkimuksen aineistonkeruu on kokonaisuudessaan tehty aikana ennen tekoälyä, eikä se ole vaikuttanut blogikirjoituksen sisältöihin tai kyselyvastauksiin. Tutkimus saattaisi olla merkittävästi erilainen, mikäli aineistonkeruu tehtäisiin esimerkiksi tänä vuonna. Tekoälystä voi pian tulla uusi normaali, kuten mobiililaitteista tuli 2000-luvun alkupuolella. Tekoälyä voidaankin jo nyt hyödyntää monin tavoin ruokabloggaamisessa, kuten myös monessa muussa arkipäiväisessä askareessa. Parhailaan elämmekin historiallisesti tarkasteltuna eräänlaista murrosvaihetta.

Luen esimerkin tutkimusaineistoni blogikirjoituksesta, jossa bloggaaja muistelee bloginsa alkuaikoja. Sen avulla saa käsitystä tutkimusaineistossa kuuluvista äänistä ja tarinoista:

”Muistan vieläkin, miten hämmäntynyt olin siitä, että lukijat ihan oikeasti tekivät ruokaa reseptieni mukaan! Kuulostaa ehkä hassulta, mutta en ihan oikeasti tullut ajatelleeksi miten paljon vaivaa täytyy nähdä reseptien kirjoitusasuun, raaka-aineiden mittoihin ja reseptien viilaamiseen, jotta ne varmasti toimivat muidenkin keittiössä. Vanhoja reseptejä lukiessa huomaa myös, miten reseptienkirjoitustaitoni ovat kohentuneet. [...] Olen taustaltani aivan samanlainen tavallinen kotikokki kuin kaikki lukijanikin, joten reseptit ovat olleet aina helposti lähestyttäviä. En paasaa blogissa eläinten oikeuksista, vaan kirjoitan mieluummin juuri nyt parhaimmillaan olevista sesonkikasviksista ja muista mielenkiintoisista raaka-aineista.”

Tutkimukseni keskeisin väite on, että ruoasta bloggaaminen vahvistaa erityisesti ruokaan liittyvää toimijuutta ja myönteistä ruokasuhdetta. Ruokabloggaaminen voi myös edistää bloggaajien hyvinvointia. Tutkimukseni tarjoaa tietoa kahdesta myönteisen ruokasuhteen ulottuvuudesta, tiedollisesta ja tunnepohjaisesta ulottuvuudesta. Tiedollisesta ulottuvuudesta esimerkkeinä ovat ruokabloggaajien uppoutuminen uusien asioiden oppimiseen, ruokabloggaamisen kokeminen itselle merkityksellisenä toimintana sekä saavutukset, kuten uusien taitojen kehittäminen. Tunnepohjaisesta ulottuvuudesta tunnistin teemoja, kuten ruokailo ja yhteiset hetket ruoanlaiton ja syömisen äärellä. Tulokset korostavat sitä, että ruokabloggaajien myönteinen ruokasuhte linkittyy voimakkaasti heitä ympäröivään todellisuuteen ja muihin ihmisiin ja on alati kehittyvä.

Havaitsin ruokabloggaajien jakavan ruokaan ja syömiseen liittyviä tarinoita osana digitaalista itseilmaisua ja elämäjulkaisemista. Ruokabloggaaminen tuottaa uudenlaista ruokakulttuurista perintöä, joka on digitaalista ja jaettavaa. Digitaalinen media on muuttanut tapaa, jolla ihmiset kertovat itsestään, osallistuvat yhteiskuntaan ja rakentavat kulttuurisia merkityksiä. Mediakulttuurin näkökulmasta ruokabloggaamisella vaikutetaan aktiivisesti siihen, miten ruokaan liittyvää toimintaa nykyhetkessä

toteutetaan – ei pelkästään heijasteta sitä.

Tutkimuksen johtopäätöksenä esitän, että ruokabloggaajien ruokaan liittyvä hyvinvointi ei ole erillään muista elämänalueista. Tutkimus osoittaa, miten monin tavoin ruoka voi olla läsnä eri elämänalueilla ja lisätä toimijuutta. Tutkimuksessa esimerkiksi sosiaaliset suhteet korostuivat ruokabloggaajille merkittävänä hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Tulokset tukevat myös käsitystä, että hyvä medialukutaito voi vahvistaa toimijuutta ja osallisuutta yhteiskunnassa sekä tukea hyvinvointia.

Huomionarvoista on, että tulosten perusteella ruokabloggaaminen liittyy myös oppimiseen. Bloggaajat kuvasivat itseään uteliaina ja itseohjautuvina oppijoina, jotka etsivät tietoa, kokeilevat uusia asioita ja jakavat oppimistuloksiaan blogeissaan. Näin he antavat myös lukijoille mahdollisuuden vertaiskokemiseen ja -oppimiseen. Mahdollisuus on merkittävä nykyaikana, jossa sosiaalinen media ja mobiililaitteet ovat aina läsnä ja tarjoavat työkaluja oppimiseen ja opiskeluun.

Tutkimuksessani esitän, että ruokablogit voivat toimia – eivät vain viihteen tai reseptien lähteinä, vaan myös oppimisympäristöinä, joissa pohditaan ja muokataan suhdetta ruokaan, tuetaan omaa ja toisten hyvinvointia ja osallistutaan ruokakulttuurin rakentamiseen. Ehdotankin tutkimuksessa, että ruokablogit tunnistettaisiin mahdollisuudeksi ohjattuun oppimiseen erityisesti, jos tavoitteena on myönteisen ruokasuhteen kehittäminen. Tutkimukseni tarjoaakin ajatuksen siitä, miten sosiaalista mediaa voitaisiin hyödyntää sekä kasvatuksessa että hyvinvoinnin tukemisessa.

Tutkimukseni on tervetullut lisä vähemmän tutkitusta aiheesta, sillä uusien oppimisympäristöjen tunnistaminen on nykypäivänä tärkeää. Lapset ja nuoret varttuvat maailmassa, jossa teknologiat ovat kaikkialla vahvasti läsnä, ja niitä käytetään vapaa-ajan, viihteen, tiedonvälityksen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tarpeisiin. Teknologiakeskeisyys vaikuttaa nykyihmisten oppimistarpeisiin, oppimisvaatimuksiin ja oppimisodotuksiin.

Kun tutkimuksessa tunnistetaan, missä oppimista tapahtuu, koulutuspolitiikka ja opetus suunnitelmat voivat huomioida nämä ympäristöt. Tämä kaventaa eriarvoisuutta oppimisessa

ja tunnustaa erilaisia oppimisen tapoja. Uudet oppimisympäristöt avaavat myös mahdollisuuksia pedagogiselle kehittämiselle ja voivat tarjota yksilöille välineitä osallistua yhteiskuntaan.

Väitöskirjani on teoreettisesti ja metodologisesti perusteltu vastine yhteiskunnalliseen ravitsemuskeskusteluun, jossa usein korostuvat elintapasairaudet ja niiden kustannukset. Tutkimukseni on merkittävä, koska se tuo lisää tietoa myönteisen ruokasuhteen ulottuvuuksista ja esittää ruokablogit mahdollisuutena oppimisympäristöksi, jota voisi soveltaa esimerkiksi myönteisen ruokasuhteen kehittämiseen. Tuloksia voi hyödyntää paitsi hyvinvointiin ja sosiaaliseen mediaan liittyvässä tutkimuksessa, myös ravitsemukseen liittyvässä opetuksessa ja ohjauksessa.

Tutkimukseni haastaa pohtimaan myös voisiko ruokablogeistakin tuttu myönteinen ruokapuhe auttaa ihmisiä tekemään itselleen sopivia ruokavalintoja. Voisiko ruoasta myönteisesti viestiminen olla tehokkaampi keino tukea kansanterveyttä kuin kiellot, varoitukset tai esimerkiksi makeisvero? Näen, että myönteisellä ruokapuheella on mahdollisuus tasapainottaa yhteiskunnallista ruokakeskustelua, vahvistaa yksilöiden toimijuutta ja ymmärrystä ruoasta sekä edistää kestäväää ja hyvinvointia lisäävää ruokakulttuuria Suomessa. Myönteistä ruokapuhetta olisikin mielestäni tulevaisuudessa tärkeä tutkia lisää.

Lähteet

Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180.

Block, L. G., Grier, S. A., Childers, T. L., Davis, B., Ebert, J. E. J., Kumanyika, S., Laczniak, R. N., Machin, J. E., Motley, C. M., Peracchio, L., Pettigrew, S., Scott, M., & Bieshaar, M. N. G. G. (2011). From nutrients to nurturance: A conceptual introduction to food well-being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 30(1), 5–13. <https://doi.org/10.1509/jppm.30.1.5>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: The visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Riikka Partasen kasvatopsykologian ja media-kasvatuksen väitöskirja ”Wellbeing from Food Blogging: Food Blogging as an Expression of Positive Agency and Relationship with Food” tarkastettiin Lapin yliopistossa yliopistossa 12.9.2025. Vastaväittäjänä toimi Sirkku Kotilainen (Tampereen yliopisto) ja kustoksena Satu Uusiautti (Lapin yliopisto).

Lectio praecursoria

”Mitä me oikein teemme, kun me teemme psykoterapiaa?” Aineistolähtöisiä näkökulmia psykoterapiaan

Jaana Lilja

Mitä me oikein teemme, kun me teemme psykoterapiaa? Tällaisen kysymyksen äärelle huomasin usein pysähtyväni vuosia sitten työssäni psykoterapeuttina asiakaskäyntieni jälkeen. Kysymys oli omalla tavallaan hyvin hämmentävä. Olin kuitenkin opiskellut vuosia psykoterapiaa ja toiminut pitkään päätoimisena psykoterapeuttina. Myös psykoterapiatutkimuksesta oli löydettävissä monia vastauksia tähän kysymykseeni. Hämmennykseeni vaikutti osaltaan integratiivinen psykoterapeuttikoulutukseni, jossa painotettiin perehtyneisyyttä useampaan psykoterapian teoriaan, asiakaslähtöisyyteen sekä pyrkimykseen löytää eri psykoterapiateorioita yhdistäviä yleisiä tekijöitä.

Koulutuksessa opin paljon uudenlaisia näkökulmia ja käsitteellistämisen tapoja tarkastella

ja hoitaa mielenterveyteen liittyviä ongelmia. Kuitenkin erilaisten teoreettisten käsitteiden, psykoterapiasuuntausten ja menetelmien moninaisuus tuntuivat ajoittain kadottavan jotakin olennaista käytännön terapiatyön ytimestä. Tuntui, kuin tekisimme yhdessä asiakkaani kanssa jotakin sellaista, mikä jäi psykoterapian teorioiden taustalle tai jopa ulkopuolelle.

Tutkimuksellinen kiinnostukseni liittyi myös psykoterapian piirissä esiin nousseisiin keskeisiin tutkimustuloksiin, joissa edelleen todetaan ajankohtaiseksi kysyä, mikä psykoterapiassa vaikuttaa. Kaiken kaikkiaan psykoterapia on todettu hyvin toimivaksi hoitomuodoksi mielen- terveyden ongelmissa. Perinteisesti psykoterapian tutkimusasetelmiin on usein sisäänkirjoitettu jokin medikalistinen, asiantuntijalähtöinen,

diagnoosi- tai menetelmäorientoitunut tai eri psykoterapiasuuntauksiin liittyvä taustaole- tus. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että psykoterapiasuuntauksella ei ole juuri- kaan merkitystä psykoterapian tuloksellisuuden kannalta.

Tiedetään myös, että asiakkaiden tapa hahmottaa psykoterapiaa ei vastaa sitä, miten se psykoterapiateorioista käsin hahmottuu. Lisäk- si on osoitettu, että psykoterapeuttien toiminta ei käytännössä useinkaan palaudu virallisiin kotiteorioihin, vaan on terapeutin intuitiosta ja moniteoreettisuudesta ammentavaa. Tutki- mukset ovat tuoneet myös esiin, että psykote- rapiassa olennaisinta on jokin, mitä kutsutaan kaikkia terapiasuuntauksia yhdistäväksi yleisik- si tekijöiksi ja yhteistyösuhteeksi. Näiden teki- jöiden tavoittaminen on osoittautunut kuitenkin vaikeaksi, koska ne voivat olla hyvin abstrak- teja ja niitä on vaikea tavoittaa eri suuntausten erilaisten käsitteellistämisen tapojen taustalta. Halusin omassa tutkimuksessani yrittää jollakin tavalla päästä kiinni näihin yleisiin tekijöihin.

Minussa heräsi tarve katsoa työtäni ja psyko- terapiaa uudesta näkökulmasta asiakkaideni kokemusten sekä oman käytännön työni lähtö- kohdista. Psykoterapeuttina minulle oli työs- säni tärkeää pyrkiä ymmärtämään asiakkaan tilannetta hänen omasta itsenäisestä ilmaisus- taan ja kerronnastaan käsin, joten sellaiseen kuvaukseen halusin myös tutkimuksellisesti päästä kiinni. Aloin pyytää asiakkailtani heidän psykoterapiansa päätteeksi vapaamuotoisia kirjoitelmia terapiasta otsikolla ”Minun terapi- ani”. Lisäksi olin kiinnostunut oppimaan työs- säni uutta ja tarkastelemaan omaa toimintaani etäämmältä tutkijaperspektiivistä.

Aloin kirjoittaa asiakaskäyntieni jälkeen ylös omaa spontaania ajatuksenvirtaani pääs- täkseni kiinni omaan käyttöteoriaani. Tällaisen kirjoittamisen on todettu tuovan esiin uuden- laisia implisiittisiä näkökulmia, jotka saattaisi- vat muuten jäädä varjoon. Näistä kirjoitelmista muodostui myöhemmin väitöskirjani tutkimus- aineistot. Asiakkaiden kirjoitelmia oli 30 ja omia pohdintojani 16. Aineostonkeruumenetel- mänä käyttämäni vapaamuotoinen kirjoittami- nen osoittautui toimivaksi, vaikka sitä ei ollut- kaan tässä muodossa psykoterapiatutkimuksissa käytetty.

Kuvaukset olivat tiiviitä ja monikerroksisia, ja niissä tuotiin esiin monia eri puolia psyko- terapiasta. Asiakkailta kysyttiin tutkimuslupa kirjoitelmien käyttämiseen ja heille kerrot- tiin tutkimuksen tarkoituksesta. Kirjoitelmat muutettiin tunnistamattomaksi tutkimusaineis- toksi. Kaiken kaikkiaan asiakkaat suhtautuivat myönteisesti kirjoitelmien käyttämiseen tutki- muksessa ja kokivat tutkimusaiheen tärkeäksi ja kiinnostavaksi. Kaikki tutkimuksen asiaka- sosallistujat kävivät Kelan tukemassa pitkässä kuntoutuspsykoterapiassa, heidän työkykynsä oli merkittävästi uhattuna ja heillä oli jokin psykiatrinen diagnoosi.

Tutkimuksen menetelmällisinä lähesty- mistapoina olivat etnometodologiaan nojaava kategorioiden analyysi sekä aineistolähtöinen teoria (engl. grounded theory). Nämä tutki- musmenetelmät mahdollistavat jonkin ilmiön tarkastelemisen aineistolähtöisestä näkökul- masta induktiivisen logiikan ja jatkuvan vertai- lun periaatteella. Aineistolähtöistä menetelmää käytetään erityisesti silloin, kun epäillään, että jonkin ilmiön tutkiminen on menettänyt koske- tuksensa sen todellisiin käytäntöihin. Tärkeintä on, että tutkija pyrkii lähtemään tutkimusken- tälle ilman tutkimusongelmaa ja pyrkii tarkas- telemaan aineistoa mahdollisimman avoimesti. Aineistoa tiivistetään vaihe vaiheelta, mutta samalla pyritään säilyttämään alkuperäisen aineiston esiintuoma ydin. Tutkimuksen tulok- sena syntyi kolme aineistoteoreettista mallia, jotka kuvaavat yhden psykoterapeutin ja hänen asiakkaidensa kirjoitelmien kautta sitä, mitä psykoterapiassa tehdään ja mikä psykoterapias- sa muuttuu. Samalla se avaa uusia näkökulmia psykoterapian aineistolähtöiseen käsitteellistä- miseen yleisemminkin.

Tutkimukseni ensimmäinen käsitteellinen malli kuvasi psykoterapeutin käyttöteoriaa. Psykoterapeutti tuli kuvauksissaan samanaikai- sesti avanneeksi sitä, mitä hän näki ongelmal- lisena asiakkaan kokonaistilanteessa, mistä hän teki päätelmiä, ja sitä millaiset tekijät terapeutti mielsi toiminnassaan muutosta tuottavina sekä millaisena terapeutti ajatteli terapian tuloksen. Terapeutti yritti päästä kiinni asiakkaan yksi- lölliseen sisäiseen logiikkaan ja suojautumis- keinoihin erityisesti asiakkaan elämänhistorian ihmissuhteiden, sisäistyneiden ihmissuhdemal-

lien ja vuorovaikutustapojen kautta. Terapeutti ajatteli asiakkaan oireiden kytkeytyvän sisäisiin ristiriitoihin, suojamekanismeihin ja minäkuvan kapeutuneisuuteen sekä sitä kautta rakentuneeseen mahdottomuuteen toimia toisin.

Terapeutti kuvasi keräävänsä ymmärrystä sekä asiakkaan kerronnasta, terapiasuhteessa olemisen tavasta, että terapeutissa heräävistä tunteista käsin. Lisäksi terapeutti kuvasi tiedonkeruuta eräänlaista jatkuvana arvoituksellisuutena ja ”ei-tietämisen” tilana, josta kertyi tietoa vähitellen terapiaprosessin aikana. Terapeutti näyttäytyi ajattelunsa kautta mieltävän itsensä vuorovaikutuksellisenä toisena, jonka keskeisenä tehtävänä on välittää asiakkaalle aitoa kiinnostusta, arvostusta, hyväksyntää ja tuomitsematonta asennetta sekä innostaa asiakasta tutustumaan itseensä avarakatseisemmin.

Terapeutti pyrki auttamaan yhdessä tutkimiseen ja avaamaan uusia näkökulmia. Terapeutti näytti myös pitävän tärkeänä houkutella asiakasta hyödyntämään terapiasuhdetta kokemuksellisenä kenttänä, jossa asiakas voisi harjoitella uudenlaista olemisen tapaa, laajentaa itsekäsitystään ja tunneilmaisuaan. Terapeutti toi myös esiin tärkeänä välittää asiakkaalle, että hän itse oli oppimassa uutta asiakkaalta. Odotetun muutoksen terapeutti näki liittyvän asiakkaan ihmissuhteisiin ja minäkäsitykseen sekä itsemääräämisoikeuden vahvistumiseen suhteessa terapeuttiin ja yhteiskuntaan laajemminkin.

Tutkimuksen toinen aineistoteoreettinen malli kuvasi asiakkaiden psykoterapialleen antamia keskeisiä merkityksiä ja sitä, mitä psykoterapiassa tehdään. Tässä mallissa psykoterapia kiteytyi ydinkategoriaan, joka nimettiin vuorovaikutuksessa tapahtuvaksi ”Itsensä etsimiseksi”. Terapia kokonaisuutenaan kuvastui asiakkaalle itsen uudelleenorganisointiprosessina, joka mahdollistui psykoterapiavuorovaikutuksessa. Tässä vuorovaikutusprosessissa asiakkaalle keskeistä näytti olevan jatkuva luottamuksen rakentuminen, jossa tärkeää oli itsensä suojeleminen, etäisyyden säätteleminen, oman autonomian säilyttäminen ja terapeutin toiminnan arvioiminen.

Etäisyyden säätelämisessä keskeistä asiakkaalle oli suojautuminen haavoitetuksi tulemiselta ja häpeältä, oman itsemääräämisen oikeuttaminen sekä yhteensopivuuden arvi-

ointi suhteessa psykoterapeuttiin. Terapeutissa asiakas näytti kiinnostavan erityisesti huomiota kunnioittavaan ja hyväksyvään kohtaamiseen, mahdollisuuteen päästä tutkimaan omaa tilannettaan erilaisista näkökulmista sekä terapeutin tuottamiin haasteisiin kohti uudennlaisia toiminta- ja ajattelumalleja. Vuorovaikutuksellinen virittäytyminen terapeutin kanssa mahdollisti asiakkaan aktivoitumisen itsestään avautumiseen, itsensä tutkimiseen, uusien keinojen löytämiseen ja uudennlaisten toimintatapojen harjoitteluun omassa elämässä ja arjessa.

Tutkimuksen kolmas malli kokosi yhteen asiakkaiden kuvauksia psykoterapiassa tapahtuvasta muutoksesta. Ydinkategoriana nousi esiin ”Oman suunnan selkiytyminen”, jossa keskeistä oli ”Uuden oppiminen itsestä” ja ”Elämänlaadun koheneminen”. Muutosta kuvattiin oman itsen tiedostamisena ja itsen voimistumisena sekä sosiaalisena vastuullistumisena. Nämä konkretisoituivat uudennlaisena itsen arvostamisena, itsenäistymisenä, rohkaistumisena, uusien keinojen löytymisenä ja terapian sisäistymisenä itseä reflektoivaksi matkakumppaniksi.

Sosiaalinen vastuullistuminen ilmeni muiden ihmisten aikaisempaa parempana ymmärtämisena, uskaltautumisena luottaa muihin ja päästää heitä lähelleen, omista rajoistaan kiinni pitämisenä sekä yleisemminkin omien arvojen ja mielipiteiden ilmaisemisena. Elämänlaadun kohenemisen kuvattiin tapahtuvan itseä koskevan uuden oppimisen seurauksena, ja sitä kuvattiin toivottujen elämänmuutosten toteutumisena, toimintakyvyn kohenemisena, syyllisyyden helpottumisena ja toiveikkuuden lisääntymisenä tulevaisuuden suhteen.

Kaiken kaikkiaan tutkimuksen tuloksena syntyneiden aineistolähtöisten mallien pohjalta psykoterapiaa kuvattiin avoimena ja yksilöllisenä, luovana sosiaalisena oppimisprosessina, jossa olennaista oli vuorovaikutukseen liittyvät yleiset tekijät. Vuorovaikutustekijöiden keskeisyydestä kertoo myös se, että psykoterapiaa ei kuvattu diagnoosien, oireiden tai psykoterapian viitekehyksen kautta. Yleisesti ottaen voidaan myös ajatella, että psykoterapian teoriat eivät välttämättä näy asiakkaalle, ellei niitä sellaisena tuoda terapiassa tai terapiaan ohjaamisessa esille. Psykoterapian teoriat toimivat todennäköisesti ensisijaisesti terapeutin sisäisinä näkökul-

mina, asiakkaan ymmärtämisen ja korjaavien kokemusten tuottamisen työkaluina.

Teoreettinen ymmärrys siirtyy vuorovaikutukseen terapeutin suhtautumis- ja toimintatapoina asiakaskohtaisesti keskinäisen virittäytymisen kautta. Tämä vuorovaikutuskokonaisuus näytti tässä tutkimuksessa olevan asiakkaalle ja terapeutille kaikkein tärkein. Yleiset vuorovaikutukselliset tekijät ja suhteessa olemisen tavat saattavat asiantuntijälähtöisessä psykoterapiatutkimuksessa helposti näyttäytyä itsensäenselvyyksinä, jolloin merkitys voi peittyä käsitejärjestelmien, diagnoosien tai hoitomenetelmien alle, vaikka näillä ei ole itsessään osoitettu olevan vaikutusta psykoterapian tulokseen. Kaiken kaikkiaan tutkimuksen tuloksena syntyneet aineistoteoreettiset mallit avaavat yhden uuden näkökulman käsitteellistää psykoterapiaa aineistolähtöisesti.

Tällainen psykoterapian asiakas- ja terapeuttilähtöinen mallintaminen on tutkimuksellisesti uutta. Psykoterapiatutkimuksen tulisikin löytää uudenlaisia aineisto- ja asiakaslähtöisiä tutkimusasetelmia psykoterapiassa vaikuttavien tekijöiden tavoittamiseksi. Tutkimus myös kokoaa yhteen ja kiteyttää aikaisempia asiakkaiden kokemuksen tutkimuksen tuloksia ja avaa näkökulmia psykoterapian metateoreettisiin ulottuvuuksiin, metamoderniin paradigmaan, sosiaaliseen konstruktionismiin, sosiaalisen oppimisen teorioihin ja pluralistiseen psykoterapiaan.

Psykoterapiasta on viime aikoina keskusteltu paljon myös julkisuudessa: Miten järjestää hoitoa ja turvata apua kaikille tarvitseville, miten lisätä hoidon porrasteisuutta, ja miten löytää kustannustehokkaasti oikea hoito psykoterapiaa tarvitseville. Tämä väitöskirjatutkimus nostaa esiin vuorovaikutuksellisten tekijöiden arvon - ei vain psykoterapiassa, vaan kaikissa hoidollisissa ja inhimillisissä kohtaamisissa. Psykoterapeuttisen hoidon järjestäminen ei tulisi ohjautua medikalistisesta paradigmasta, psykoterapiasuuntauksista tai menetelmällisistä lähtökohdista käsin, vaan ensisijaisesti vuorovaikutustekijöistä käsin. Tässä asiakkaiden kokemuksen tutkimuksen tuomat tulokset ovat oivallinen suunnannäyttäjä.

Hoidon järkevää porrasteisuutta etsittäessä ovat lyhytpsykoterapiat ja nettiterapia tulleet vahvasti esiin. Varmasti myös ansiokkaasti ja tarpeeseen. Oman tutkimukseni ja työni kautta haluan kuitenkin nostaa esiin, että ihmisen kokonaisvaltainen uudelleen organisoituminen ja itsensä etsiminen vaatii aikaa, syvällistä pysähtymistä, moninaisia korjaavia inhimillisiä vuorovaikutuskokemuksia ja usein myös pitkäkestoista psykoterapiaa. Monen ihmisen psyykkiset ongelmat ovat jatkuneet pitkään, niihin liittyy paljon inhimillistä kärsimystä ja kamppailua. Niihin liittyy usein myös hyvin vaikeita ristiriidan kokemuksia suhteessa itseen, ympäristöön ja yhteiskuntaan. Ihmisen elämältä on saattanut kadota kokonaan merkityksellisyys ja mielihyvä. Tällöin ollaan usein myös jonkin ratkaisemattoman ristiriidan edessä, mistä on jo monin tavoin yritetty selvittää yksin. Psykoterapian kautta avautuu uusi mahdollisuus.

Tämän tutkimuksen valossa psykoterapia näyttäytyy moniulotteisena vuorovaikutuksena, joka mahdollistaa moninaisten oireiden ja ongelmien ymmärtämisen, muuttamisen ja ratkaisemisenkin. Psykoterapian myötä tarjoutuu usein myös oman suunnan selkiytymisen kautta avautuva näkökulma sosiaaliseen vastuullisuuteen ja yhteiskunnalliseenkin kantaa ottamiseen.

Psykoterapian ydin kuvastaa myös laajemmin tarkasteltuna parantavaa vuorovaikutusta. Siten se mallintaa niitä asioita, joita kaikki ihmiset jossakin muodossa elämässään kaipaavat. Sellaisen instituution soisi säilyvän ja kukoistavan yhteiskunnassa eri muodoissaan erityisen suojeluksen alaisena. Kaikki me ihmiset, meistä koostuvat yhteisöt ja yhteiskunta, olemme huomaamattamme omilla kapeilla lokeroillamme määrittämässä ihmistä sellaisiin pakotettuihin olemisen tapoihin, jotka näkyvät psyykkisenä pahoinvointina tai mielenterveyden ongelmina. Psykoterapian tehtävänä on tuottaa työkykyä, mutta myös tuottaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja itsenäisesti ajattelevia ihmisiä. Psykoterapia ei poista yhteiskunnan vastuuta. Psykoterapian voi kuitenkin nähdä myös länsimaisen sivistyksen sydämenä ja yhteiskuntaa sisältäpäin uudistava voimavarana.

Lähteet

Lilja, J. (2025). ”Mitä me oikein teemme, kun me teemme psykoterapiaa?” Aineistolähtöisiä näkökulmia psykoterapiaan. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian laitos. Jyväskylä.

Lilja, J. (2015). Mistä psykoterapia rakentuu? Psykoterapian käyttöteorian tarkastelua yhden psykoterapeutin asiakastilanteisiin liittyvän spontaanin ajattelun kautta. *Psykologia*, 50(1), 28–45.

Lilja, J. (2023). Mikä psykoterapian seurauksena muuttuu? Aineistolähtöinen teoreettinen malli psykoterapiassa tapahtuvasta muutoksesta asiakkaiden kuvaamana. *Psykologia*, 58 (04-06), 272–288.

Lilja, J. (2024). Mitä psykoterapiassa tapahtuu? Aineistoteoreettinen malli psykoterapiasta asiakkaiden kuvaamana. *Psykologia*, 59 (1), 115–133.

Jaana Lilja väitöskirja ”Mitä me oikein teemme, kun me teemme psykoterapiaa” Aineistolähtöisiä näkökulmia psykoterapiaan tarkastettiin Jyväskylän yliopistossa 13.9.2025. Vastaväittäjänä toimi PsT yliopistonlehtori Katja Kurri (Helsingin yliopisto) ja kustoksena professori Juha Holma (Jyväskylän yliopisto).

Lectio praecursoria

”Eiks ne perussuomalaisii moiti populistisiks?” Sosiaalisten kategorioiden dialoginen rakentuminen suomalaisten äänestäjien puheessa

Helena Rovamo

Perussuomalaiset-puolue perustettiin vuonna 1995 Suomen Maaseudun Puolueen seuraajaksi. Kuluneen 30 vuoden aikana puolue on vakiinnuttanut asemansa yhtenä Suomen kannatuimmista puolueista: vuoden 2011 eduskuntavaalien voittoisan ”jytyn” jälkeen puolueen kannatus eduskuntavaaleissa on vakiintunut 17–20 % luokkaan. Julkisessa keskustelussa perussuomalaisten saavuttama suosio on herättänyt huolta demokratian tilasta, sillä sen on nähty lisäävän yhteiskunnallista polarisaatiota. Puolueen on myös nähty vahvistavan tasa-arvoa sekä maahanmuuttoa vastustavia asenteita. Toisaalta puolueen on väitetty elävöittäneen suomalaista poliittista keskustelua tarjoamalla

poliittisen vaihtoehdon perinteisille puolueille sekä lisänneen äänestysaktiivisuutta niiden kansanryhmien keskuudessa, jotka aikaisemmin ovat jättäneet äänestämättä. On siis selvää, että Perussuomalaiset on historiansa aikana herättänyt sekä kannatusta että vastustusta.

Akateemisessa tutkimuksessa populismi määritellään löyhäksi poliittiseksi ideologiaksi, jonka mukaan yhteiskunta on jakautunut kahteen homogeeniseen ja antagonistiseen ryhmään: niin kutsuttuun ”puhtoiseen kansaan” sekä ”korruptoituneeseen eliittiin”, joka ei toteuta kansan tahtoa. Populistiset toimijat puolestaan väittävät edustavansa kansakunnan tahtotilaa. Oikeistopopulistisille puolueille, jollaiseksi Perus-

suomalaiset tyypillisesti määritetään, on myös tyypillistä esittää vieraat kulttuurit ja poliittiset vastustajat uhkana kansakunnan kulttuurille ja yhtenäisyydelle ja itsensä näiden suojelijoina. Populismille on siis ominaista jaottelu ”meihin” ja ”heihin”: hyveelliseen kansaan ja siitä poikkeaviin muihin.

Mutta mistä populististen toimijoiden kannatus kumpuaa? Miten Perussuomalaiset, kuten monet muut oikeistopopulistiset puolueet Euroopassa, on onnistunut kasvamaan suhteellisen pienestä puolueesta yhdeksi maan suurimmista vain muutamien vuosikymmenien aikana? Aikaisempi populistista vetovoimaa käsittelevä tutkimus on tyypillisesti keskittynyt tarkastelemaan kahta keskeistä tekijää. Ensinnäkin on tarkasteltu strategioita, joita populistiset puolueet ja poliitikot hyödyntävät kasvattaakseen suosiotaan, kuten heidän käyttämänsä retoriikka ja kommunikointityyliä. Toinen tutkimusperinne pyrkii tunnistamaan äänestäjäkuntaa yhdistäviä tekijöitä, jotka selittäisivät populististen puolueiden kannatusta, liittyen esimerkiksi äänestäjäkunnan taloudelliseen tai sosiaaliseen asemaan.

Vaikka populististen puolueiden vetovoimaa on tutkittu laajasti, yllättävän harvoissa tutkimuksissa on pyydetty populistipuolueiden äänestäjiä kuvaamaan äänestyspäätökseensä vaikuttaneita syitä laadullisin menetelmin. Lisäksi, vaikka populistipuolueet ovat herättäneet historiansa aikana myös voimakasta vastustusta, tutkimuksissa on jätetty tarkastelematta populistipuolueiden vastustajien (siis ihmisten, jotka eivät ole äänestäneet populistisia puolueita) näkemyksiä populismista ja sen kannatuksesta. Väitöskirjatutkimuksessani halusin tarttua näihin puutteisiin populismitutkimuksen kentällä. Erityisesti halusin tarkastella sosiaalisten jakolinjojen rakentumista populistipuolueen äänestäjien ja vastustajien välillä.

Väitöskirjani pohjautuu vuonna 2021 kerättyyn laadulliseen aineistoon, johon haastateltiin populistisen Perussuomalaiset-puolueen ja muiden suomalaisten puolueiden kannattajia. Haastatteluaineisto on tuotettu osana laajempaa tutkimusprojektia *Mobilising Populism*, jonka johtajana toimii sosiaalipsykologian professori Inari Sakki. Minä ja kollegani Eemeli Hakoköngäs haastattelimme kaikki tutkimushank-

keeseen osallistuneet haastateltavat. Haastatteluihin osallistui yhteensä 55 haastateltavaa, joista edeltävissä vaaleissa Perussuomalaisia oli äänestänyt 25 ja muita puolueita 30.

Asetin väitöskirjatutkimukselleni kolme päätaivoitetta. Ensinnäkin halusin tarkastella, miten Perussuomalaisia äänestäneet haastateltavat perustelivat puolueen kannatusta haastatteluissa. Toiseksi halusin tutkia muiden puolueiden kannattajien näkemyksiä populismista ja sen vetovoimasta. Kolmanneksi tiedostaen sen, miten keskeistä jaottelu ”meihin” ja ”heihin” on populismille, halusin tarkastella, miten tämä jakolinja näyttäytyi haastateltavien puheessa. Tarkastellakseni tätä keskityin tutkimuksessani analysoimaan, miten haastateltavat rakensivat puheessaan sosiaalisia kategorioita haastatteluissa käydyissä keskusteluissa.

Tutkimukseni ammentaa kolmesta sosiaalipsykologisesta teoriaperinteestä: sosiaalisten representaatioiden dialogisesta lähestymistavasta, sosiaalisten identiteettien lähestymistavasta sekä kriittisestä diskursiivisesta psykologiasta. Analyttinen lähestymistapani pohjautuu kriittisen diskursiivisen psykologian perinteeseen ja hyödyntää ennen kaikkea sen analyttista subjektipositivien käsitettä.

Väitöskirjani ensimmäisessä osatutkimuksessa keskityin tarkastelemaan maallikoiden näkemyksiä populismista. Tavoitteenani oli selvittää, miten haastateltavat ymmärtävät populismin käsitteen, miten he käyttivät termiä puheessaan, keitä he kategorisoivat populistieiksi ja/tai populististen puolueiden kannattajiksi, ja kenet he kategorisoivat populismi-termin käyttäjiksi.

Jo analyysin alkuvaiheessa huomasin, että osa haastateltavista käytti termiä ”populismi” epäröimättä kuvatessaan poliittista todellisuutta ja toisia ihmisiä. Osa haastateltavista oli puolestaan epäröivämpiä käyttämään termiä haastatteluiden aikana. Tämä epäröinti oli havaittavissa esimerkiksi pyrkimyksinä välttää vastaamasta populismia käsitteleviin kysymyksiin tai puheen sisäisenä ristiriitaisuutena yksittäisten haastatteluiden aikana. Ne haastateltavat, jotka käyttivät termiä epäröimättä puheessaan, olivat pääsääntöisesti muiden puolueiden kuin Perussuomalaisten kannattajia. Vastaavasti haastateltavat, jotka osoittavat epäröintiä termin

käytön suhteen, olivat tyypillisesti äänestäneet Perussuomalaisia.

Puheissa, joissa termiä populismi käytettiin epäröimättä, populismi käsitteellistettiin kolmella tavalla: 1) erottuvaksi poliittiseksi tyyliksi – kuten äänekkyydeksi tai yksinkertaistavaksi puheeksi – tai 2) harhaanjohtajaksi politiikaksi. Lisäksi 3) populististen puolueiden kannattajat kuvattiin poliittisesti tietämättömäksi ja heidän poliittinen päätöksentekonsa tunneperäiseksi. Kokonaisuudessaan haastateltavien näkemys populismista ja sen kannattajista oli pääsääntöisesti negatiivinen ja termi yhdistettiin puolueista ennen kaikkea Perussuomalaisiin.

Puheessaan epäröivämmät haastateltavat haastoivat populismi-termin negatiivista representaatiota sekä sen yhdistämistä Perussuomalaiseen puolueeseen. Haastateltavat rakensivat puheessaan *koetun toisen* populismi-termin käyttäjäksi ja Perussuomalaisia populistiseksi nimittäväksi. Väitöskirjani otsikkoon nostettu lainaus ”eiks ne perussuomalaisii moiti populistisiks” havainnollistaa tätä puhetapaa. Epäröivää puhetapaa edustavat haastateltavat eivät siis niinkään haastaneet populismi-termin *merkitystä*, vaan sen *yhdistämistä* Perussuomalaiseen puolueeseen. Osatutkimus osoittaa, että haastateltavat käyttivät haastatteluissa populismi-termiä rakentaakseen sosiaalisia jakolinjoja Perussuomalaisia ja muita puolueita äänestäneiden välille.

Idea toiseen osajulkaisuun sai alkunsa, kun luin läpi haastatteluissa käytyjä keskusteluja maahanmuutosta. Jossain vaiheessa kiinnitin huomioni siihen, että puhuessaan maahanmuutosta haastateltavat syyttivät eri yhteiskunnallisia toimijoita maahanmuuttoon liittyvistä haasteista. Samanaikaisesti haastateltavat kuvasivat joidenkin yhteiskunnallisten toimijoiden kärsivän näistä kuvatuista haasteista. Tämän huomion johdattamana keskityin osatutkimuksessa tarkastelemaan sitä, miten haastateltavat rakensivat puheessaan sosiaalisia kategorioita – tarkemmin sanoen, keitä he pitivät syyllisinä maahanmuuttoon liittyviin haasteisiin, ja keitä maahanmuuttoon liittyvien haasteiden uhreina.

Analyysin tuloksena tunnistin aineistosta viisi sosiaalista kategoriaa, joita syytettiin maahanmuuttoon liittyvistä haasteista. Ensinnä-

kin osa haastateltavista syytti *ennakkoluuloisia suomalaisia* siitä, että heidän varauksellinen suhtautumisensa maahanmuuttajiin vaikeuttaa näiden integroitumista suomalaiseen yhteiskuntaan. Toiseksi, osa syytti *suomalaisia haluttomuudesta tai kyvyttömyydestä keskustella maahanmuuttoon liittyvistä haasteista*, minkä he näkivät entisestään lisäävän haasteita. Kolmanneksi, jotkut kuvasivat *suomalaista maahanmuuttopolitiikkaa ajattelemattomana*, jonka seurauksena maahanmuuttajien on esimerkiksi vaikea työllistyä. Neljänneksi, jotkut näkivät *poliittisen eliitin suosivan maahanmuuttajia*, minkä seurauksena maahanmuuttajien koettiin esimerkiksi saavan sosiaalietuuksia suomalaisia helpommin. Viidenneksi, osa haastateltavista näki *maahanmuuttajien hyväksikäyttävän suomalaista hyvinvointiyhteiskuntaa* ja syytti heitä kyvyttömyydestä ja haluttomuudesta integroitua suomalaisen yhteiskunnan jäseniksi.

Haastatteluissa muita kuin Perussuomalaisten äänestäneille oli Perussuomalaisia äänestäneitä tyypillisempää syyttää ennakkoluuloisia suomalaisia ja Suomen ajattelematonta maahanmuuttopolitiikkaa maahanmuuttoon liittyvistä haasteista. Vastaavasti Perussuomalaisten kannattajille oli tyypillisempää syyttää suomalaisia kyvyttömyydestä keskustella maahanmuuttoon liittyvistä ongelmista, poliittista eliittiä maahanmuuttajien suosimisesta sekä maahanmuuttajia suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan hyväksikäyttämistä. Huomautan kuitenkin, että kaikkia edellä kuvattuja puhetapoja esiintyi sekä Perussuomalaisia että muita puolueita äänestäneiden haastateltavien keskuudessa.

Osatutkimuksessa havaitsin myös, että puhetavoissa, joissa haastateltavat syyttivät suomalaisia kykenemättömyydestä puhua maahanmuuttoon liittyvistä ongelmista, eliittiä maahanmuuttajien suosimisesta sekä maahanmuuttajia suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan hyväksikäyttämistä, haastateltavat kuvasivat *koetun toisen* toiminnan vahingoittavan koettua sisäryhmää, tässä tapauksessa Suomen kansalaisia. Näille puhetavoille oli siis ominaista, että *suomalaiset* kuvattiin maahanmuuttoon liittyvien haasteiden ensisijaisina uhreina. Tämänkaltaisia puhetapoja esiintyi eniten Perussuomalaisten kannattajien puheessa.

Väitöskirjani kolmannessa osajulkaisussa keskityin tarkastelemaan, miten Perussuomalaisia äänestäneet haastateltavat perustelivat puoluekannatustaan haastatteluissa. Narratiivis-diskursiivista luentaa hyödyntäen keskityin analyysissani tarkastelemaan tarinoita eletyn elämän kokemuksista, joita haastateltavat kertoivat perustellessaan puoluekannatustaan. Analyysin tuloksena tunnistin haastatteluaineistosta neljä tulkintarepertuaaria, jotka kuvasivat haastateltavien keskuudessa toistuvia tapoja perustella äänestyspäätöstään.

Ensinnäkin osa haastateltavista kuvasi *suomalaisuuden menettäneen merkitystään*. Tässä tulkintarepertuaarissa korostuivat kokemukset siitä, että viimeaikaiset yhteiskunnalliset muutokset liittyen esimerkiksi globalisaatioon ja arvojen liberalisoitumiseen ovat haastaneet kansallisia perinteitä ja yhtenäiskulttuuria. Toisessa tulkintarepertuaarissa haastateltavat kokivat menettäneensä sosiaalista asemaansa yhteiskunnassa. Esimerkiksi osa haastateltavista koki, että maahanmuuttajia kohdellaan paremmin kuin suomalaisia, tai että kaupungeissa asuvat suhtautuvat vähätellen maaseudulla asuviin suomalaisiin. Kolmannessa tunnistamassani tulkintarepertuaarissa haastateltavat kuvasivat kokemaansa epäluottamusta poliittista eliittiä kohtaan sekä kokemustaan siitä, etteivät poliittisen eliitin edustajat ymmärrä tavallisten kansalaisten elämää. Neljännessä tulkintarepertuaarissa haastateltavat kuvasivat vihreiden ja liberaalien arvojen – liittyen erityisesti seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolten moninaisuuteen sekä vihreään politiikkaan – puuttuvan häiritsevästi perinteisiin elämisen tapoihin.

Kokonaisuudessaan kolmas osatutkimus osoitti, että Perussuomalaisia äänestäneet kuvasivat globalisaatioon, kaupungistumiseen ja liberalisaatioon kytkeytyvillä yhteiskunnallisilla muutoksilla olevan negatiivisia vaikutuksia heidän sekä kokemansa sisäryhmän hyvinvointiin. Samalla haastateltavat kuvasivat *koetun toisen* – kuten poliittisen eliitin, maahanmuuttajien tai liberaalien arvojen kannattajien – olevan vastuussa näistä sisäryhmään kohdistuvasta negatiivisista vaikutuksista, rakentaen näin sisäryhmän uhriasemaa. Haastatteluissa Perussuomalaisia kannattaneet esittivät henkilökoh-

taiset kokemuksensa uhriksi joutumisesta osana laajempaa tiettyyn ihmisjoukkoon kohdistuvaa syrjintää. Tätä he tekivät diskursiivisesti muun muassa asemoimalla itsensä laajemman sosiaalisen ryhmän edustajiksi.

Kokonaisuudessaan väitöskirjani osoittaa, miten yksilön poliittinen ajattelu muodostuu suhteessa merkityksellisten toisten koettuihin näkemyksiin. Tutkimukseni empiiriset tulokset osoittivat, että haastatteluissa käyty dialogi haastateltavien poliittisista näkemyksistä ei rajoitu ainoastaan haastateltavan ja haastattelijan käymään keskusteluun, vaan haastateltavat kävivät vuoropuhelua myös ei-paikallaolevien toimijoiden kanssa, kuten poliittisen eliitin, poliittisesti saman- ja erimielisten ryhmien ja yksilöiden, laajemman yhteiskunnallisen keskustelun, henkilökohtaisten elämäkokemusten sekä tulevaisuuden odotusten. Empiiriset tulokset osoittivat myös, että haastateltavat käyttivät sosiaalisia kategorioita puheessa saavuttaakseen poliittisia päämääriä. Puheessaan rakennetuilla sosiaalisilla kategorioilla haastateltavat rakensivat, ylläpitivät ja/tai haastoivat olemassa olevia ryhmien välisiä sosiaalisia rajoja. Esimerkiksi muiden puolueiden kannattajat olivat taipuvaisia marginalisoimaan Perussuomalaisten ja sen kannattajien poliittisia näkemyksiä. Vastaavasti Perussuomalaisia äänestäneet haastateltavat pyrkivät puheessaan haastamaan kokemaansa alemmaa yhteiskunnallista asemaa sekä edistämään sosiaalista muutosta.

On selvää, että syitä äänestää Perussuomalaisia on yhtä monta kuin puolueella on äänestäjiä. Tästä huolimatta erittelen lopuksi tutkimukseni tuloksiin pohjaten johtopäätöksiä siitä, mikä puolueessa vetoaa sen äänestäjäkuntaan. Tutkimukseni tulokset osoittivat, että Perussuomalaisia äänestäneet haastateltavat kuvasivat merkityksellisten toisten suhtautuvan kielteisesti puolueeseen ja sen kannattajiin. Lisäksi Perussuomalaisia äänestäneille haastateltaville oli tyypillistä kuvata puheessaan kokemuksia koetusta uhriasemasta, jonka nähtiin olevan seurausta merkityksellisten toisten toimista.

Haastatteluaineiston perusteella kokemukset väärin tunnustetuksi (engl: *misrecognized*) ja väärin kohdelluksi tulemisesta ovat ruokkineet Perussuomalaisia äänestäneiden poliittista osal-

listumista – osa haastateltavista kuvasi, miten heidän näkemyksensä mukaan toisten moraalittomat tai tuomittavat näkemykset tai toimet ovat motivoineet heidän poliittista osallistumistaan. Tutkimukseni tulokset alleviivaavat jaetun uhrikokemuksen sekä väärin tunnustetuksi tulemisen kokemusten keskeisyyttä populistisen vetovoiman taustalla. Haastatteluaineiston perusteella vaikuttaa siltä, että Perussuomalaisten kannattajat kokevat puolueen tunnustavan kannattajansa arvokkaiksi kansakunnan jäseniksi, mikä tekee siitä houkuttelevan vaihtoehdon toisille poliittisille puolueille.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että populistipoliitikoiden puheelle tyypillinen jako meihin ja heihin oli havaittavissa myös Perussuomalaisten kannattajien puheessa. Tulokset osoittavat myös, että negatiivisten tai halventavien mielikuvien muodostaminen koetusta toisesta ei ole ominaista vain Perussuomalaisten kannattajien puheelle, vaan sitä on havaittavissa myös muiden puolueiden kannattajien käsityksissä populistisista toimijoista ja näiden kannattajista. Tämä havainto korostaa, että populismi on ryhmien välinen ilmiö, joka syntyy kannattajiensa ja vastustajiensa dialogisen vuorovaikutuksen seurauksena. Tutkimukseni kannustaakin tulevia tutkimuksia huomioimaan myös muiden sosiaalisten ja yhteiskunnallisten toimijoiden vaikutuksen populistisen tuen taustalla, eikä rajaamaan analyttistä mielenkiintoa ainoastaan populististen toimijoiden ja näiden kannattajien tarkasteluun.

Helena Rovamon väitöskirja ”’Aren’t they accusing the Finns Party of being populist?’ Dialogical construction of social categories in Finnish voters’ discourse” tarkastettiin Itä-Suomen yliopiston Kuopion kampuksella 9.5.2025. Vastaväittäjänä toimi senior lecturer Sandra Obradović (Open University, Iso-Britannia) ja kustoksena apulaisprofessori Jari Martikainen (Itä-Suomen yliopisto). Väitöskirja on saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-5531-9>

Kirja-arvio

“Uskotpa pystyväsi tai et, olet oikeassa”

Eemeli Hakoköngäs



Arvioitu teos: Inkeri Rissanen (2024) *Kohti yhdenvertaista koulua. Johdatus kulttuurienväliseen kasvatukseen ja muovautuvuuden pedagogiikkaan*. Gaudeamus. 286 sivua.

Kirja-arvion otsikon sitaatti on laitettu yhdysvaltalaisen tehtailijan Henry Fordin suuhun. Vaikka Ford oli tunnettu monista kyseenalaisista mielipiteistään, pystyvyyskäsitysten osalta hän osui oikeaan.

Psykologi Robert Rosenthal ja rehtori Lenore Jacobson toteuttivat kuuluisaksi tulleen koeasetelman vuonna 1965 koululuokassa San Franciscossa. Tutkijat ”testasivat” aluksi koulu-
laisten piilevää potentiaalia ja kertoivat nämä tulokset luokan opettajille. Todellisuudessa lahjakkaiksi määritellyt oppilaat oli valittu satunnaisesti. Tutkijoiden antama ”tieto” kuitenkin vaikutti opettajien odotuksiin ja aiheutti itseään toteuttavan ennustuksen: oppilaat, joilta opettaja odotti parempaa suoriutumista, alkoivat suoriutua paremmin. Lisäksi havaittiin, että ennako-odotusten vastaisesti toimivia oppilaita kohtaan opettajan tarjoama tuki väheni. Ilmiö nimettiin Pygmalion-efektiksi.*

Rosenthal ja Jacobs tarkastelivat vain myönteisten odotusten vaikutusta, mutta myöhempi tutkimus on tunnistanut myös käänteisen vaikutuksen, Golem-efektin, jossa kielteiset odotukset johtavat suoriutumisen heikentymiseen. Kielteisten ennako-odotusten on katsottu olevan vaikutukseltaan voimakkaampia kuin myönteisten. Erityisesti ennen koronapandemiaa Suomessa keskusteltiin vilkkaasti koulujen piilorasismista ja sen vaikutuksesta esimerkiksi jatko-opintoihin hankkiutumiseen. Kysymys oli siitä, että maahanmuuttajataustaisten ei uskottu suoriutuvan vaativimmista opinnoista: lääkärinurasta haaveileva saatettiin ohjata lähihoitajaopintoihin.

Kohti yhdenvertaista koulua -teos pyrkii puuttumaan ongelmaan, joka ei muutamassa vuodessa ole kadonnut minnekään. Kirja tarkastelee ihmisten ja kulttuurien muovautuvuutta koskevia arkiteorioita opetus- ja kasvatustyön näkökulmasta. Arkiteoriat, naiivit teoriat tai piilevät teoriat tarkoittavat niitä pääosin tiedostamattomia perimmäisiä uskomuksia, jotka kertovat meille millainen maailma ja sen ihmiset ovat. Arkiteorioihin sisältyvät myös käsitykset siitä onko ihminen pysyvä vai muuntuva olento.

Ihmisten muovautuvuutta koskeva arkiteorioiden tutkimus perustuu erityisesti psykologi Carol Dweckin esittämään jakoon kasvun ja pysyvyyden ajattelutavoista. Kirjassa esitellään muovautuvuuden pedagogiikaksi nimetty lähestymistapa keinona edistää yhdenvertaisuutta moninaisessa kouluympäristössä.

Muovautuvuuden pedagogiikkaa tarkastellaan erityisesti suhteessa kulttuureja koskeviin arkiteorioihin. Kuten pysyvyys- ja muovautuvuususkomukset, kulttuureja koskevat arkiteoriat vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme erilaisista taustoista tuleviin ihmisiin. Näiden kahden näkökulman yhdistäminen on hyvin perusteltua. Ryhmiä koskevat uskomukset ja

kulttuuria koskevat arkiteoriat kytkeytyvät toisiinsa ja ovat yhteydessä yksilöitä koskeviin käsityksiin. Paitsi (kasvatus)psykologiaa, käsitteilyssä korostetaan osuvasti arkiteorioiden sosiaalipsykologista luonnetta.

Kulttuurienvälinen kasvatusta

Kirjan kirjoittaja TT, KM Inkeri Rissanen on monikulttuurisuuskasvatuksen yliopistonlehtori Tampereen yliopistossa. Kirjassa alasta tosin käytetään mieluummin nimeä kulttuurienvälinen kasvatusta (intercultural education). Kulttuurienvälistä kasvatusta voisi luonnehtia alaksi, jossa psykologinen, sosiaalipsykologinen ja kasvatustieteellinen tieto yhdistyvät käytännöksi.

Kirjan alussa taustoitetaan kulttuurienvälisen kasvatuksen historiaa, sen kehittymistä ja soveltamista – joka Suomessakin usein tarkoittaa hyvien ihanteiden ja käytännön todellisuuden välistä kuilua. Yhdenvertaisuus on nostettu opetustyötä ohjaavien valtakunnallisten linjausten tasolla nostettu vahvasti esille 2000-luvun aikana. Vuoden 2004 perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteissa käsite mainittiin kaksi kertaa, vuoden 2014 opetussuunnitelmatekstissä yhdenvertaisuudesta puhutaan jo 69 kertaa. Kuitenkin maahanmuuttajataustaisten ja muiden oppilaiden väliset erot esimerkiksi lukutaidossa ovat PISA-tutkimuksissa olleet Suomen osalta suuremmat kuin muissa OECD-maissa. Maahanmuuttajataustaiset oppilaat myös kokevat Suomessa rasismia enemmän kuin suuressa osassa muita Euroopan maita.

Kulttuurienvälisellä kasvatuksella on kiinnostavat ja yllättävän pitkät juuret, jotka alkavat 1960–1970-lukujen Yhdysvaltojen kansalaisoikeusliikkeestä. Liikkeen yhtenä lähtökohtana oli havainto siitä, että valkoiset oppilaat menestyivät kouluissa muita paremmin. Vakiintunut

*Rosenthal oli herätellyt *American Scientists* -lehdessä keskustelua tutkijoiden ennako-odotusten vaikuttavan psykologisten kokeiden tuloksiin. Rehtorina työskennellyt Jacobs kirjoitti tutkijalle ja arveli samankaltaisen ilmiön esiintyvän myös laboratorion ulkopuolella opettajien ja oppilaiden välillä.

selitys oli rasistinen vetoaminen biologiaan ja rotuun, joka sittemmin korvautui, niin ikään ongelmallisella, kulttuurisen deprivaaation selityksellä (esim. opittu köyhyyden kulttuuri). Tutkimuksen myötä tunnistettiin koululaitoksesta vaikuttava vähemmistökulttuurin aliarviointi, joka heijastui näihin ryhmiin kuuluvien suoriutumiseen. Ennakkoluuloisesta vajavaisuuksien pedagogiikasta edettiin seuraavina vuosikymmeninä kulttuurien moninaisuuden tunnustavan pedagogiikan kautta kriittiseen kulttuurienväliseen kasvatukseen, jossa sekä enemmistö- että vähemmistöryhmät ovat saavana osapuolena.

Kulttuurienvälinen kasvatusta ei keskity pelkästään maahanmuuttajien ja ”kantaväestön” väliseen dynamiikkaan, vaan moninaisuus ymmärretään hyvin laajasti. Kirjan katsaus kulttuurien moninaisuuteen Suomessa osoittaa todennäköisesti myös kohtalaisen yleisivistyksen omaavalle lukijalle aukkoja historian tiedoissa.

Opettajien itseanalyysiä

Kasvatustieteissä ollaan usein kiinnostuneita opiskelijoista ja heidän oppimiseensa liittyvistä prosesseista. Rissanen kirjassa näkökulma kääntyy opettajiin. Rosenthalin ja Jacobsonin jälkeen tutkimustulokset yli 50 vuoden ajalta osoittavat, että erilaiset arkiteoriat voivat opetuksessa johtaa dramaattisesti erilaisiin lopputuloksiin. Muovautuvuus- ja pysyvyysuskomukset vaikuttavat oppimistuloksiin: ajatus siitä, että ihminen luonteeltaan pysyvä (”olet joko matemaattisesti lahjakas tai lahjaton”) ei motivoi oppimaan. Sen sijaan, vahvistuva muovautuvuus käsitys edistää oppimista (”matemaattisten taitojen oppiminen on mahdollista”).

Muovautuvuus-pysyvyysuskomukset muodostavat helposti kehävaikutuksen, jonka tulos voi olla niin negatiivinen kuin positiivinenkin, riippuen kumpi ajattelumalli on vahvempi. Opettaja toimii myös välittäjänä pysyvyys- tai muovautuvuususkomusten siirtämisessä oppilaan minäkäsitystä koskeviksi uskomuksiksi. Arkiteorioiden vaikutukset eivät siten rajoitu vain yhden alan lahjakkuutta tai lahjattomuutta

ta koskeviksi käsityksiksi, vaan voivat muokata kokonaisvaltaisesti sitä, miten opiskelija näkee itsensä.

Inkeri Rissanen oma kokemus opettajan-koulutuksesta ja opettajan työstä näkyy kirjan käytännönläheisessä otteessa. Kirja perustuu laajaan ja monitieteelliseen kirjallisuuteen, mutta teksti on helppolukuista eikä kulttuurien välisen kasvatuksen historiaa tarkastellessakaan eksyä kirjan päätarkoituksesta, eli tiedon soveltamisesta nykypäivän suomalaiseen kouluun. Kirja ei tyydy vain esittelemään muovautuvuuden pedagogiikkaa yhtenä opetustyön tavoitteena, vaan asettaa konkreettiseksi tavoitteeksi muovautuvuuteen perustuvan ihmis- ja kulttuurikäsityksen vahvistamisen. Suomalaiseen koulumaailmaan liittyvät esimerkit, tietolaatikat ja harjoitukset herättävät pohtimaan omaa ajattelua ohjaavia uskomuksia.

Rissanen toteaa, että jokaisella opettajalla on eettinen velvollisuus tarkastella kriittisesti omia ihmis- ja kulttuurikäsityksiään, vaikka oma ajattelumaailma tuntuisikin tasapuoliselta. Kirjoittajan näkökulma on samalla koulumaailman arkitodellisuutta ymmärtävä. Opettajia ei syyllistetä ennakkoluuloisuudesta eikä heidän työmääräänsä haluta kasvattaa pakollisella itseanalyysillä. Kirjassa perustellaan vakuuttavasti tutkimuksen avulla, miksi muovautuvuuden pedagogiikan edistäminen on kannatettavaa: Muovautuvuusajattelun omaksumisella on osoitettu olevan positiivisia vaikutuksia paitsi oppilaisiin, myös opettajan omaan motivaatioon ja työhön sitoutumiseen. Lopputulos kannustaa siihen, että pienetkin muutokset ajattelutavassa ja toiminnassa voivat saada aikaan suuria seurauksia

Kirja on suunnattu erityisesti opettajaopiskelijoille, joiden koulutuksessa se toivottavasti on jo laajasti käytössä. Vakuuttavasti esitetty muovautuvuus- ja pysyvyysajattelu herätti reflektomaan myös omia ennakkokäsityksiä ja niiden vaikutuksia yliopisto-opetuksessa. Sovellusalueita muovautuvuusajattelun vahvistamiselle löytyy varmasti myös vaikkapa yritys-elämästä, jossa ennakkoluulot iäkkäämpien työntekijöiden kyvystä omaksua uusia teknologioita ovat osa ikäsyrrintää.

Hyvän kirjan kohdalla kriittisen kommentin saa kustantajan tylsä kansisuunnittelu: melko tummasävyinen abstrahoitu kansikuva ei herätä kouluun ja kasvatukseen liittyviä mielikuvia, eikä mielestäni välitä teoksen aktiivista, tiedon soveltamiseen innostavaa kirjoitustyyliä.

Kirjoittaja

VTT, Eemeli Hakoköngäs, Sosiaalipsykologia,
Helsingin yliopisto

Kirjallisuus

Rosenthal, R. & Jacobs, L. (1968). *Pygmalion in the classroom. Teacher expectation and pupils' intellectual development*. Holt, Rinehart & Winston.

In memoriam

Uteliias ja monipuolinen tutkija, loistava työtoveri ja ystävä

In memoriam Katariina Salmela-Aro 26.12.1961–26.5.2025

Raija-Leena Punamäki, Katja Upadyaya, Noona Kiuru, Mette Ranta & Kirsti Lonka

Akatemiaprofessori Katariina Salmela-Aro kuoli 26. toukokuuta 2025. Katariina, lempinimeltään Kata, on yksi kirkkaimmista tähdistä suomalaisessa lasten, nuorten ja heidän kehitysympäristöjensä tutkimuksessa. Hän tutki monipuolisesti mielenterveyttä ja kehityopsykologisia vaikutusmekanismeja elämänkaaren siirtymävaiheissa hyödyntäen kunnianhimoisia pitkittäisasetelmia. Katariina piti tärkeänä tutkimustiedon soveltamista psykososiaalisissa interventioissa ja tulosten kansantajuistamista. Hän oli omistautunut tukemaan ja mentorimaan nuoria tutkijoita, ja Katariinan urauurtava tutkimus mielenterveyden ja kehitys- ja kasvatuspsykologian aloilla jatkuu Suomessa ja kansainvälisesti.

Jaana Katariina Salmela syntyi Helsingissä, ja perheeseen kuuluivat myös diplomi-insinööri-isä, laboratoriohoitaja-äiti ja veli. Hän kävi Yhtenäiskoulua Helsingin Käpylässä ja tapasi lukioaikana puolisonsa, Antti Aron.

Katariina väitteli tohtoriksi vuonna 1996 Helsingin yliopistossa, jossa hän työskenteli akatemiattutkijana ja luennoitsijana vuosina 1995–2001. Väitöskirja analysoi elämäntavoitteiden, selitysmallien ja tulevaisuusorientaation roolia nuorten mielenterveydessä ja innoitti attribuutioteoreettisia tulkintoja. Katan vieraanvaraisuus ja kollegiaalisuus ilmeni jo tuolloin, kun juhlimme pikkuapurahoja, lisensiaattityötä ja väitöskirjaa. Kuvaavaa oli koko perheen, silloin taaperoikäisten lasten mukanaolo. Katan kollegiaalisesta huolenpidosta kertoo se, että tulevina vuosina hän kutsui yhteen työtovereitaan, emeritoja ja opiskelijoita, kun kansainväliset yhteistyökumppanit tulivat vierailulle. Usein musikaalinen perhe, lapset Ville, Otso ja Aurora ja aviomies Antti viihdyttivät musiikkiesityksin.

Katariina työskenteli post-doc -tutkijana Berliinin Max Planck -instituutissa (1999–2000). Hän kuvasi aikaa inspiroivana, monitie-

teellisenä ja rohkaisevana. Hän rakasti monikulttuurisen tutkijajoukon intensiivisiä ja luovia keskusteluja, väittelyjä ja yhteistyön ideoita. Tulevina vuosina Katariina kutsui kollegojaan Berliiniin, ja nuorena solmitut yhteistyö- ja ystävyssuhteet lujittuivat.

Katariina valittiin psykologian professoriksi Jyväskylän yliopistoon 2004 ja kasvatopsykologian professoriksi Helsingin yliopistoon 2018. Akatemiaprofessoriksi hänet nimitettiin vuonna 2021.

Uteliias ja monipuolinen tutkija

Katariina pyrki ymmärtämään ihmiselämää ja kehitystä dynaamisesti, monikerroksisesti ja laaja-alaisesti. Tutkimukset pureutuivat kognitiivisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja neurofysiologisen kehityksen peruskysymyksiin. Kysymykset vaativat tieteenalat ylittäviä oivalluksia, uusia näkökulmia ja kollegiaalisia ratkaisuja. Katariina oli mukana esimerkiksi aivotutkimuksessa kartoittamassa diginatiivien sosiaalis-emotionaalisen kehityksen hermostollisia vaikutusmekanismeja. Toisaalta ymmärrys sosiaalis-emotionaalisten taitojen kehittymisestä oli tärkeää myös isoissa Suomen ja muiden OECD maiden koulututkimuksissa.

Kehitys- ja mielenterveystutkimuksen vahvuutena olivat arvokkaat, pitkäkestoiset seurantatutkimukset. Elämänkaari, kehitykselliset siirtymät ja yksilöiden kokemuksellisten ja yhteiskunnallisten ilmiöiden leikkauspisteet, kaikki nämä kiehtoivat Katariinaa. Nuorena akatemiattutkijana hän oli jo tehnyt neuvolatutkimusta vanhemmuuteen siirtymisestä ja palkitsevan vuorovaikutuksen ja hyvän mielen terveyden ehdoista, sekä väitöskirjatutkijana seurannut opiskelijoiden elämänlankoja.

Sanoimme, että Katan täytyy rakastaa ihmiselämän muutoksia, hyppäyksiä ja siirtymiä. Mistä muuten löytyisi seurantatutkimusten vaatima pitkäjänteisyys, logistinen tarkkuus, suunnitelmallinen tiukkuus ja tarvittaessa improvisointi. Puhumattakaan rahoituksesta ja stressistä ”kun lapset kasvavat ja täytyy ehtiä tutkimaan”. Kata piti hyvää huolta tutkijoistaan, panosti kestityksiin ja lahjoihin, luennoi, innosti, hehkutti ja vakuutti. Muistamme, miten usein

hän palasi yömyöhään seminaareista ja aineistonkeruureissuilta valtakunnan eri kolkista. Kun lukee tutkimustuloksia vaikkapa tunteiden tunnistamisen, ystävyssuhteiden tai masennusoireiden muutoksista useissa mittauspisteissä lapsuudesta varhaisaikaisuuteen, ei ehkä tule ajatelleeksi mitä kaikkea urauurtavan pitkätaistutkimuksen tekeminen on vaatinut.

Katariinan tutkimustulokset ovat inspiroivia. Kiinnostava ilmiö on esimerkiksi tunteiden, uupumuksen ja masennuksen tarttuminen toveriryhmissä tai opiskelu-uupumuksen lisääntyminen erityisesti lukioikäisillä tytöillä. Myös yksinäisyyteen ja yhteisöllisyyteen liittyvät teemat ja erilaiset yksilön ja ympäristön välisiin yhdysvaikutuksiin liittyvät teemat kiinnostivat Katariinaa syvästi. Tutkimuksissa tuotiin laajasti esiin myös opiskeluhyvinvointiin heijastuvia erilaisia ongelmia ja voimavaroja, joihin liittyen Katariina yhdessä kollegojen kanssa kehitti opiskeluhyvinvoinnin haasteiden ja voimavarojen mallin.

Tutkimukset ovat tuottaneet myös luovia mittausmenetelmiä, esimerkkinä attribuutioita ja ajattelumalleja kartoittava sarjakuva tai optimaalisten oppimishetkien kartoitus kuvan oppilaiden tilannekohtaisen kiinnostuksen, taitojen ja tehtävän haasteellisuuden kohtaamista. Kiinnostavaa on myös se, että tutkimukset paneutuivat oppilaiden lisäksi myös opettajien sosiaalis-emotionaalisiin taitoihin ja niiden edistämiseen.

Tutkijat tietävät miten paljon inhimillisiä ja materiaalisia resursseja isojen aineistojen kerääminen ja ylläpitäminen vaativat. Mielekkäät kysymykset olivat aina olleet Katariinan tutkimustyön ytimessä. Hän käytti myös valmiita laajoja kohorttiaineistoja etsiessään vastauksia kysymyksiin. Esimerkiksi kaksikymmenvuotinen European Social Survey tarjosi mahdollisuuden analysoida vanhemmuuteen liittyviä arvoja eri maissa ja elämänvaiheissa isillä ja äideillä. Parinvuoden välein toteutettavassa kouluterveystutkimuksessa mitattiin jaksamisessa ja koulu-uupumisessa tapahtuneita muutoksia ja mallinnettiin taustalla vaikuttavia mekanismeja.

Katariinan ja ryhmän tutkimukset pyrkivät vastaamaan myös ajankohtaisiin ongelmiin, esimerkkeinä koronavirustaudin, COVID-19,

Katariina Salmela-Aro (26.12.1961 -
26.5.2025)



mielenterveysvaikutukset tai ilmastonmuutoksen yhteys nuorten hyvinvointiin. Jälleen kehitysvaikutuksia tarkasteltiin kokonaisvaltaisesti, nuorten emotionaalisen, kognitiivisen, toiminnallisen, sosiaalisen ja motivoivan kehityksen kautta.

Kata oli innostunut positiivisesta psykologiasta. Työ- ja koulu-uupumuksen tutkimuksissa analysoitiin myös työnimua, innostusta ja motivaatioiden rikkautta. Samoin tutkimusryhmää kiinnosti nuorten sitoutuminen koulutyöhön, yhteenkuuluvuus ja ystävyys, sekä optimaaliset oppimisen hetket, oivallusten kokemukset, positiiviset tunteet, voimaantuminen ja resilienssi.

Akatemiaprofessori Katariinan julkaisut ovat erittäin korkeatasoisia, ja niissä teoria ja empiria keskustelevat luovasti. Hänen yli 300 tieteellistä artikkelia ja teosta on julkaistu kansainvälisissä huipulehdissä.

Tiedon innokas soveltaja

Soveltava näkökulma oli olennainen osa Katariina Salmela-Aron tutkimusprojekteja. Psykososiaaliset interventiot, koulutusohjelmat ja käytännön hankkeet pyrkivät tukemaan lasten ja perheiden kehitystä ja hyvinvointia, sekä edistämään mielenterveyttä kouluissa ja työpaikoilla.

Katariina oli erittäin aktiivinen psykososiaalisten interventioiden tutkija ja innostaja, esimerkkeinä työuupumuksen ehkäisy- ja hoitointerventiot, äitien ja lasten mielenterveyden edistämisen interventio neuvoloissa, sekä opiskelijoiden mielenterveyden edistämiskäytän-

nöt. Pitkäjänteinen yhteistyö eri tahojen, kuten ministeriöiden ja kolmannen sektorin kanssa, teki interventiot mahdollisiksi. Katariina vastasi Lapset puheeksi -perheintervention soveltamisessa kouluyhteisössä, ja hän oli mukana pakolaisnuorten resilienssiä ja vahvuuksia tukevassa projektissa.

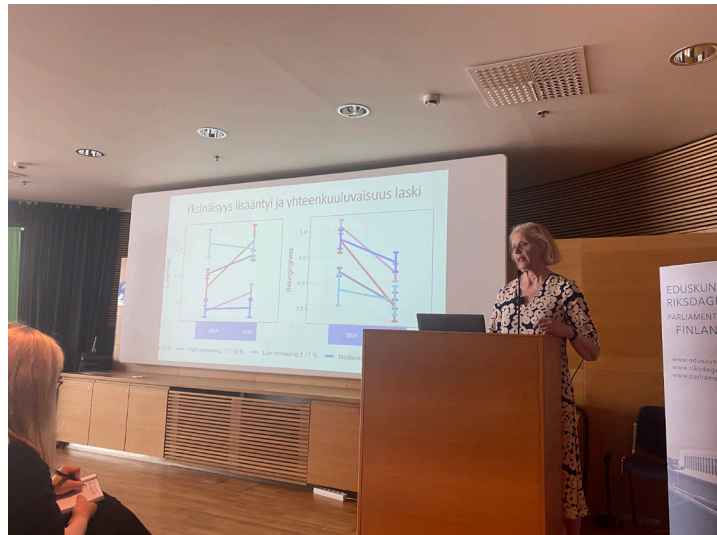
Tutkimustiedon monipuolinen soveltaminen ja jakaminen olivat Katariinan sydäntä lähellä. Esimerkiksi motivaatio- ja emotiotutkimuksen syvälinen ymmärtäminen ja viimeisin tutkimustieto näkyvät *Mikä meitä liikuttaa* -kirjassa. Monet kirjanluvut palvelevat tutkimustulosten ja psykologisen tiedon kansantajuistamista.

Katariinan urauurtavat pitkittäistutkimukset valottivat työ- ja koulu-uupumuksen ja masennuksen, sosiaalisen vetäytymisen ja koulunkäynnin keskeyttämisen dynaamisia vaikutuksia urapolkuihin. Tulokset tarjosivat sisältöjä koulutusinterventioihin ja -politiikkaan Euroopassa ja globaalisti, esim. Etelä-Amerikassa.

Tuntuu ihmeelliseltä, että intensiivisen tutkimuksen lisäksi saimme nauttia Katan kantaaottavista ja valaisevista kirjoituksista, esimerkiksi kolumnit Yliopisto-lehdessä ja toimituksen pöydältä -uutiset *Psykologia*-lehdessä. Aiheet liittyivät laajasti psykologian kysymyksiin, koulumaailmaan, oppimiseen, hyvinvointiin, vuorovaikutukseen, ystävyyteen, elämäkarioppimiseen ja sosiaalisysteiskunnallisiin asioihin.

Katariina piti tärkeänä sitä, että yhteiskunnallinen päätöksenteko perustuu tutkittuun tietoon. Suomalaisen Tiedeakatemian jäsenenä hän paneutui innolla kasvatus- ja psykologia-

Katariina työnsä ääressä esittelemässä tutkimustuloksia eduskunnassa.



tieteiden ryhmän toiminnan kristallisoimiseen. Hän innosti monitieteellistä keskustelua tieteen vastuusta polttavien yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisussa ja kehitti asiantuntijoiden ja päättäjien välistä yhteistyötä.

Kasvatuspsykologian professorina hän teki yhteistyötä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. Kehityopsykologiaa sovellettiin mm. esiopetuksen kokeiluprosjektissa. Korkeatasoisten tutkimusten antina ovat inspiroivat, näyttöön perustuvat käytännöt ja korjaavat ja ehkäisevät menetit.

Kansainvälinen tutkija ja maailman kansalainen

Katariina oli erittäin aktiivinen kansainvälinen tutkija ja merkittävä tiedenainen. Katariinan yhteistyötä kuvaa se, että monet ulkomaalaiset kollegat ja ystävät matkustivat tervehtimään häntä, kun sairaus viimeisen vuoden aikana paheni.

Katariina hoiti useita tieteellisiä luottamustoimia. Hän toimi European Society of Developmental Psychology (EADP) ja Division of School Psychology of the International Association of Applied Psychology (IAAP) -yhdistysten presidenttinä sekä International Society for the Study of Behavioral Development (ISSBD) pääsihteerinä. Hän oli useiden tiedejulkaisujen toimituskuntien jäsen, esimerkiksi European

Psychologist, International Journal of Behavioral Development ja Developmental Psychology. Hän oli Psykologia-lehden toimituskunnan jäsen yli 20 vuoden ajan, pitempään kuin kukaan toinen.

Katariina toimi usean EU-tutkimusprojektin vastuullisena tutkijana, Suomen Akatemian, Suomen Akatemian yhteydessä toimivan strategisen tutkimuksen neuvoston ja säätiöiden rahoittamien projektien lisäksi. Hän oli EDUCA-lippulaiva tutkimusprojektin varajohdaja Helsingin yliopistossa. EDUCA paneutuu oppimiseen, opettajien ja rehtorien työhyvinvointiin kokonaisvaltaisesti ja kehittää uusia tutkimus- ja interventiomenetelmiä.

Katariinan kansainvälinen yhteistyö oli erittäin intensiivistä. Hän toimi vierailevana professorina Euroopassa (Institute of Education, University College London ja ETH Zurichin Tekninen yliopisto, Sveitsi), USA:ssa (Michigan State University ja University of California, Irvine) ja Australiassa (Catholic University Sydney).

Tiedeyhteisöt palkitsivat Katariina Salmela-Aron urauurtavasta ja merkittävästä tutkimustyöstä ja tieteellis-yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta. Hän sai European Association of Research on Adolescence (EARA) -yhdistyksen elämäntyöpalkinnon merkittävästä panoksesta nuorisotutkimukseen. Hänet kutsuttiin Academia Europaean ja International Society of Study Behavioral Development -yhdistyksen

kunniajäseneksi tunnustuksena urauurtavasta tutkimuksesta ja tutkimusperusteisista sovelluksista.

Katariinan ansiokas ura sai tunnustusta myös kotimaassa, joista osoituksena Suomen presidentin myöntämä Valkoisen Ruusun ensimmäisen luokan ritarimerkki, Finland's Vetenskapen Societeten, Suomen Tiedeakatemian professori E.J. Nyströmin palkinto erittäin menestyksekkäästä ja merkittävästä lasten ja nuorten oppimista ja hyvinvointia koskevasta tutkimuksesta, ja Helsingin tiedepalkinto merkittävästä tieteellisestä työstä nuorten hyvinvointia edistämiseksi.

Hänen asiantuntemuksensa oli laaja ja monipuolinen. Hänellä oli keskeinen rooli OECD:n Education2030:n ja OECD:n Learning Compassin neuvonantajana. Meille kollegoille iloa tuotti myös se, että Katan diaesitykset olivat aina taiteellisia, informatiivisia ja kauniita.

Tutkimusryhmän innoittaja

Katariinaa kuvaa hyvin se, että kun yliopisto tai jokin järjestö palkitsi rahallisesti hänen tutkimussaavutuksiaan, hän kutsui tutkimusryhmänsä virkistäytymään, minnekä muualle kuin Berliiniin. Tärkeitä olivat myös lukuvuoden päättäjäiset, lähtiäiset ja saavutusten juhlistamiset päivällisten ääressä.

Katariina oli erittäin motivoitunut ja omistautunut tukemaan ja mentoroimaan nuoria tutkijoita. Hänen kunnianhimonansa oli nuoren tutkijasukupolven innostaminen. Hän hankki väsymättä rahoitusta nuorten kollegojen palkkaamiseen mm. Suomen Akatemialta, Strategisen tutkimuksen neuvostolta ja opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Hän oli perustajajäsen PATHWAYS – International Postdoctoral Fellowship –pitkäjänteisessä hankkeessa, jota Jacobs Foundation rahoittaa. Lisäksi Marie Skłodowska-Curie -rahoitus mahdollisti kansainvälisten tohtoriopiskelijoiden ja post-doc tutkijoiden työskentelyn. Helsingin yliopiston tutkimusryhmässä olikin mukana nuoria tutkijoita useasta eri maasta, ja kansainvälisesti tunnetut tutkijat kävivät Helsingissä vierailuilla useita kertoja vuodessa.

Ystävä

Ystävänä Katariina oli ymmärtävä, empaattinen ja huomioon ottava. Hän tiesi aina, mitä toinen tarvitsi ja miten kannustaa oikealla tavalla. Hän piti huolta siitä, että perhe, ystävät ja työtoverit viihtyivät ja piti tunnelmaa korkealla. Viimeisinä vuosinaan Katariina vietti paljon aikaa perheensä, läheistensä ja ystäviensä kanssa, mutta lisäksi jatkoi elämäntyötään tutkimuksen ja lukuisien tutkimusprojektien parissa. Viimeisenä elinvuotena Katariinalle syntyi kaksi lapsenlasta, Emil ja Anna, jotka olivat hänen ”kirkkaimpia tähtiään” ja joiden tapaamiset olivat hänelle juhlahetkiä.

Katariina halusi käyttää aikansa täydellä sydämellä niihin asioihin, jotka hän koki elämässään merkityksellisiksi ja tärkeiksi. Nuoret tutkijat olivat hänen sydämessään myös ihan viimeisinä aikoina ja hän harmitteli suuresti viimeisinä päivinään, että joutui seuraamaan ohjattaviensa väitöstilaisuuksia etäyhteyksin, kun olisi kovasti halunnut olla paikan päällä. Kata jätti meihin jäljen, joka jää elämään. Viemme hänen perintöään parhaamme mukaan eteenpäin olemalla uteliaita, ystävällisiä, avoimia ylittämään raja-aitoja ja luomaan uutta, sekä ennen kaikkea edistämään nuorten tutkijoiden uria ja samalla kasvattamaan seuraavaa tutkijasukupolvea hänen työnsä jatkajaksi. Muistamme lämmöllä ystäväämme, työtoveriamme ja psykologikollegamme ja yhteisiä vuosiamme.

Kirjoittajat

Raija-Leena Punamäki, Katja Upadyaya, Noona Kiuru, Mette Ranta, Kirsti Lonka

Katariina Salmela-Aron työtovereita ja ystäviä

In memoriam

Opettaja-tutkija, psykologikoulutuksen uudistaja ja terveyden yhteiskunnallinen edistäjä

In memoriam Ritva Nupponen 18.1.1941–1.4.2025

Matti Kiviaho, Pirkko Nieminen & Raija-Leena Punamäki

Psykologi, yhteiskuntatieteiden tohtori, psykologian dosentti Ritva Nupponen kuoli Tampereella 1.4.2025. Hän työskenteli Tampereen yliopiston psykologian laitoksella assistenttina ja yliassistenttina vuosina 1967–1986 ja UKK-instituutissa vanhempana tutkijana vuosina 1986–2009. Ritva oli innostunut ja kunnianhimoinen opettaja, terveystieteiden, kansanterveystieteen, varhaiskehityksen ja liikuntatieteen tutkija ja psykologien ammatillisen koulutuksen uudistaja. Työssään hän painotti psykologista erityisosaamista yhteiskunnan ja terveydenhoito- ja sosiaalipalvelujen kehittämisessä sekä teoreettisen tiedon ja ammattikäytännön tiivistä vuoropuhelua. Ritva on ollut pioneeri täydennys- ja jatkokoulutuksen, erityisesti terveystieteiden

kehittämisessä, ammattieettisten suositusten laatimisessa ja psykologisen tiedon soveltamisessa yhteiskunnallisten ja kansanterveydellisten ongelmien ratkaisuun.

Ritva Nupponen syntyi Siilinjärvellä agrobiologin ja opettajaäidin tyttärenä. Hän suoritti psykologian kandidaatin tutkinnon Turun yliopistossa ja väitteli tohtoriksi Jyväskylän yliopistossa.

Opettaja ja opetuksen uudistaja

Opettajana ja kouluttajana Ritva oli perusteellinen, johdonmukainen ja selkeä, oli aiheena psykometriikka, kokeellinen psykologia tai

psykologin ammattityön opetus. Kuusikymmentäluvulla opiskellut psykologi muistelee luentoja ja harjoituksia sisältäviä kursseja: ”Lyhyen matematiikan kirjoittanut opiskelijaikin sai hyvän kuvan tilastollisten menetelmien perusteista ja oppi ymmärtämään, miksi psykologin täytyy hallita tieteellisen ja tilastollisen ajattelun salat. Kokeellisen psykologian harjoituksissa opimme havainnointia ja mm. erotus- ja ärsytykskynnysten mittaamista.”

Ritva Nupponen oli keskeisessä roolissa psykologia-alan koulutuksen uudistamisessa 1970-luvulla. Psykologian perustutkinto, yhteiskuntatieteiden kandidaatti, haluttiin muuttaa lisensiaatin tutkinnoksi, johon kuuluisi 2-vuotinen ammatillinen jatkokoulutus klinikkaopetuksena. Tampereen yliopiston psykologian opettajat suunnittelivat ja toteuttivat lisensiaattipohjaista koulutusta Ritvan innoittamana. Klinikatoiminnan ydinajatuksena oli, että psykologipalveluja luodaan ja kehitetään yhdessä kentän eli terveys- ja sosiaalitoimen, neuvoloiden ja ministeriöiden asiantuntijoiden kanssa. Tavoite on ilmaistu kehittämisraportissa: ”Tarkoitus oli toteuttaa rinnakkain ammatikoulutusta ja laitoksen tutkimuspoliittisia pyrkimyksiä sekä kehittää ammattikäytäntöä. Todellisia tuloksia ei saada esim. avaamalla laitokselle oma asiakaspalvelu, vaan kehittämistyön on tapahduttava yhteiskunnassa yleisesti vallitsevissa oloissa ja organisaatioissa”.

Keskeinen kysymys oli myös se, miten kehityspsykologista tietoa käytetään psykologin ammattityössä siten, että se tukee lasten hyvinvointia ja kehitystä ja toimii kasvattajien ja vanhempien tukena. Esimerkkinä tiedon ja taidon yhteen nivomisesta ovat äitiys- ja lastenneuvoloissa ja päivähoidossa kehitetyt työskentely- ja palvelumallit. Ideaa toteutettiin käytännössä mm. tuomalla lastenneuvolan terveysseurannan (pituus, paino, motoriikka) rinnalle psykologin toteuttamat kehityksellisen ikätason tutkimukset ja keskustelut vanhempien kanssa. Neuvoloille tarjottiin teemailtoja ja ryhmämuotoista tukea liittyen lasten kehityks- ja kasvatusongelmiin. Aiheet valittiin kansallisissa selvityksissä esiin tulleiden ongelmien ja vanhempien ja/tai lasten tarpeiden perusteella. Neuvoloissa toimivat psykologit olivat tiiviissä yhteistyössä päivähoidon kanssa.



Ritva Nupponen (18.1.1941–1.4.2025)

Kehitystyö tapahtui ennen kuin terveyskeskuksissa, neuvoloissa tai lastensuojelussa toimi psykologeja. Ritva jatkoi tutkimusperustaisen, ammatillis-käytännöllisen ja aktiivisen psykologityön kehittämistä, ja kansanterveyslain (1972) myötä terveyskeskuksiin perustettiin psykologin virkoja. Ritvan tutkimus- ja kehittämistyöhön kuului yksilöllisen palvelutarpeen arviointi lastenneuvoloissa ja psyykkisen kehityksen ikäkohtaiset arvioinnit myös peruskoulun aloittaneilla lapsilla.

Klinikatoiminnan liittäminen osaksi psykologien perusopetusta on toiminut pohjana valtakunnallisen erikoispsykologikoulutuksen järjestämisessä Psykonet -verkoston kautta 1990-luvulta alkaen. Terveyskeskuspsykologin työn kehittäminen tarjosi tässä työssä erinomaista käytännön kokemusta. Ritva Nupponen vaati aktiivisesti, yhdessä kollegoiden kanssa psykologin ammattinimikkeen sisällyttämistä 1970-luvulla uudistettuun kansanterveyslakiin.

Teorian ja ammattikäytännön vuoropuhelu

Ritva piti erittäin tärkeänä psykologian opiskelijoiden ja jo ammatissa toimivien psykologien vuoropuhelua. Tieteellisen tiedon ja psykologi-

an alan käytännön yhdistäminen tapahtui mm. tarjoamalla yhteisiä kursseja perusopiskelijoille ja täydennyskoulutuksen psykologeille. Esimerkiksi ennaltaehkäisevän mielenterveystyön kurssille osallistuivat opiskelijoiden lisäksi kaikki YTHS:n psykologit, ja suosiossa olivat myös tiedotusvälineet psykologin ammattityössä -kurssi sekä psykofarmakologia ja oppimis- ja käyttäytymisterapia psykologian työssä. Siirryttyään UKK-instituuttiin vanhemmaksi tutkijaksi, Ritva jatkoi ammattikäytäntöjen kehittämiseen liittyvää koulutus- ja tutkimustoimintaansa terveystieteiden alueella. Alan keskeisiin teoksiin kuuluu oppikirja Terveystieteiden perusteet (1994).

Ehkäisevän mielenterveystyön kehittäminen oli Ritva Nupposen sydäntä lähellä. Jo 1960-luvun lopulta lähtien hän osallistui aktiivisesti keskusteluun ehkäisevän mielenterveystyön sisällöistä, strategiasta ja toteuttamisesta. Ritva tarkasteli mielenterveystyön kenttää laaja-alaisesti. Perinteisen lääketieteellisen preventiomallin sijaan hän toi laajemman yhteiskunnallisen tarkastelukulman, jossa mielenterveystyö voitiin jakaa konstruktiviseen eli hyvinvointia edistävään, häiriöitä ehkäisevään ja korjaavaan työhön (hoito, terapia). Näitä eri työn muotoja voitiin toteuttaa koko yhteiskunnan, yhteisöjen ja ryhmien sekä yksilöiden tasoilla. Teoreettinen jäsentely toi uusia ideoita sekä mielenterveyden tutkimukseen että käytännön mielenterveystyöhön.

Päättäjien mukanaolo oli ensiarvoisen tärkeää psykologisen ja moniammatillisen osaamisen näkökulmasta. Ritva järjesti ehkäisevän mielenterveystyön koulutusta yhdessä lääkintöhallituksen kanssa. Tuloksena oli 2.5 vuotinen ehkäisevän mielenterveystyön valtakunnallinen koulutus, jota toteutti Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus 1980–1990. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön koulutus oli erittäin merkityksellistä silloin uuden ammattiryhmän, terveystieteiden psykologien, työn kehittämisen kannalta.

Ritva Nupponen edisti psykologien ammatillista kehitystä myös järjestötoimissa. Hän toimi aktiivisesti Psykologiliitossa ja oli luomassa Pirkanmaan psykologiyhdistystä (Pipsy). Ritvan panos ammattieettisten ohjeiden kehittämisessä on ollut merkittävä. Kunnianhi-

moinen työryhmä pyrki luomaan psykologien ammatti- ja tutkimuseettisiä periaatteita, jotka olisivat tarpeeksi herkkiä alan erityiskysymyksille ja pulmatilanteille. Tuloksena on Psykologiliiton ammattieettiset suositukset.

Suomen Psykologiliitto myönsi Ritva Nupposelle kultaisen ansiomerkin 2013. Ritva oli myös erittäin aktiivinen Pipsy:n senioripsykologien toiminnassa.

Tutkimus terveyttä edistämään

Opetustyönsä ohessa Ritva valmisti väitöskirjaansa ”Vahvistamisroolit aikuisen ja lapsen vuorovaikutuksessa,” joka hyväksyttiin Jyväskylän yliopistossa 1977. Tutkimus on toiminut innoittajana monelle lasten varhaisesta kehityksestä, leikistä ja lapsen ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta kiinnostuneelle psykologille. Tutkimus kehitti myös systemaattisen havainnoinnin osaksi psykologien ammatillisia menetelmiä.

Väitöskirjan teoreettinen tausta oli oppimisteorioissa. Ritvalla oli keskeinen rooli oppimis- ja käyttäytymisterapeuttisten menetelmien käyttöönotossa psykologien työssä. Tutkimustiedon jakaminen ja soveltaminen olivat ammatillisen täydennyskoulutuksen ytimessä.

Ritva syvensi terveystieteiden ja terveyden edistämisen tutkimusta ja soveltamista UKK-instituutin erikoistutkijana. Hänen laaja tutkimus- ja kehittämistoimintansa muodosti merkittävän osan WHO:n terveyden edistämisen strategiassa 1980-luvulta lähtien. Tavoitteena on ollut fyysisen ja mielenterveyden kokonaisvaltainen edistäminen kaikilla yhteiskuntapolitiikan alueilla. Ritvan tutkimus on kohdistunut myös ikääntyvien ja naisten terveyden ja hyvinvoinnin erityistarpeisiin. Tutkimustoiminta tuotti useita suomen- ja englanninkielisiä terveystieteiden ydinjulkaisuja, jotka ovat palvelleet monipuolisesti terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaisten koulutustarpeita. Ritva oli aktiivinen myös liikuntatutkimuksessa ja siinä kehitetyt koulutusmateriaalit ovat edistäneet terveystieteiden liittyvää neuvontaa. Menetelmiä on sovellettu painonhallintaan ja liikkuvuuden lisäämiseen, esimerkkinä Kilot kuntoon – Ylipainoisen liikkujan opas.

Ritva Nupposen aktiivisuus ilmenee laajasti humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käytäytymistieteellisen tutkimuksen alueilla. Ritva ideoi ja kehitti kunnianhimoisesti uusia tutkimushankkeita. Hänen laaja kokemuksensa ja asiantuntijuus ovat edelleen tärkeitä nuoremmille tutkijoille ja psykologeille.

Ritva oli tietävä ja taitava. Hänen tietämyksensä niin psykologiasta kuin yhteiskunnallisten palvelujen kentästä oli erittäin laaja ja syvälinen. Ritvalta sai avun mitä moninaisimpiin pulmiin, olipa kysymys psykologisesta ongelmasta tai henkilökohtaiseen elämään liittyvästä asiasta. Hän oli aina valmis paneutumaan kysyjän ongelmaan ja etsimään yhdessä ratkaisuja.

Kirjoittajat

Matti Kiviaho, Pirkko Nieminen, Raija-Leena Punamäki

Kirjoittajat ovat Tampereen yliopiston psykologian oppiaineen senioreita