

”SE ON SELLAISEN VOIMAVARA”

Uskonnollinen vakaumus perheen mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukena

Tomi Hakkarainen C20984

Jenna Tervaniemi C32686

Diakonia-Ammattikorkeakoulu

Diak, Helsingin toimipiste

Opinnäytetyö

## TIIVISTELMÄ

Hakkarainen, Tomi ja Tervaniemi, Jenna. "Se on sellainen voimavara" - Uskonnollinen vakaumus perheen mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukena. Helsinki, syksy 2016, 82 s., 5 liitettä. Diakonia-Ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto, Syrjäytymisvaarassa olevien terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka uskonnollinen vakaumus tukee perheiden mielenterveyttä sekä hyvinvointia, kuinka uskonnollinen vakaumus näkyy perheiden elämässä ja miten perheet kuvaavat vakaumuksen merkitystä heidän eri elämänvaiheissa. Tarkoituksena oli tuottaa *Vakaumuksen kunnioittaminen* -oppaaseen taustatietoa kolmen eri uskonnon suhteesta perheiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin. "*Vakaumuksen kunnioittaminen*" -opas on Suomen evankelis-luterilaisen kirkon, kirkkohallituksen ja kirkon sairaalasielunhoidon keskuksen vuonna 1996 julkaisema, terveysalan ammattilaisille suunnattu tietopaketti, joka sisältää tietoa siitä, mitä erilaisten vakaumusten omaavien ihmisten kohtaamisessa hoitotyössä tulisi ottaa huomioon. Opasta on päivitetty viimeksi vuonna 2009.

Opinnäytetyöhön haastateltiin keväällä 2016 teemahaastatteluilla seitsemää naista, jotka edustivat erilaisia perheitä ja kolmea eri uskontoa. Näitä uskontoja olivat islam, kristinusko ja buddhalaisuus. Aineisto analysoitiin käyttäen sisällönanalyysia ja tyypittelyä.

Suurin osa aiemmista tutkimuksista viittaa siihen, että uskonnollisuuden ja mielenterveyden välillä on enimmäkseen positiivisia vaikutuksia. Opinnäytetyön tutkimustulokset olivat samansuuntaisia aiheesta aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksien kanssa. Kaikki haastatellut perheet kokivat vakaumuksen antavan pääasiassa positiivisia asioita ja tukea hyvinvoinnilleen. Vakaumus toi turvallisuuden ja rauhan tunnetta, se antoi toivoa ja loi kiitollisuutta. Vakaumuksen koettiin vahvistavan sekä ohjaavan ihmistä, ja se auttoi selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa.

Uskonnollisesta vakaumuksesta sekä sen vaikutuksista mielenterveyteen ja hyvinvointiin on tehty melko paljon tutkimuksia eri puolilla maailmaa, mutta Suomessa aihetta on tutkittu melko vähän. Maahanmuutto ja uskonnollinen monimuotoisuus Suomessa kuitenkin lisääntyy. Aihe on siis hyvin ajankohtainen ja lisätutkimusta tarvitaan edelleen, esimerkiksi syventymällä jonkin tietyn uskonnollisen vakaumuksen ja sen merkityksen mielenterveydessä ja hyvinvoinnissa.

Asiasanat: Uskonto, vakaumus, islam, kristinusko, buddhalaisuus, perhe, mielenterveys, hyvinvointi

## ABSTRACT

Hakkarainen Tomi and Tervaniemi Jenna. "It is kind of a resource" – Religious belief supporting a family's mental health and wellbeing. 82 p., 5 appendices. Language: Finnish. Helsinki, autumn 2016.

Diaconia University of Applied Sciences. Master of Health Care / Master of Social Services. Promotion of the health and wellbeing of people in danger of marginalisation.

The aim of this study was to investigate how religious belief supports mental health and well-being of families, how religious belief appears in families' lives and how families describe the impact of religious belief in their lives. The aim was to produce information for the "*Vakaumuksen kunnioittaminen – Respecting belief*" guide about the impact of three different religions in the mental health and well-being of the families. The guide was originally published in 1996 by the Evangelic Lutheran Church of Finland, church council and unit of chaplaincy in the church. The guide is intended for healthcare professionals and contains information on what kinds of things should be taken into account when encountering people with different religious beliefs. The guide was last updated in 2009.

Seven women, who represented different families, were interviewed using theme interviews. Islam, Christianity and Buddhism were included. The interviews were analyzed by using the content analysis and the type method.

Most of the earlier studies suggest that religious belief has a positive impact on mental health. This study suggests very similar results. All the interviewed families felt that their belief brings mostly positive things and support for their well-being. Belief gave a sense of security and peace, it gave hope and gratitude. Belief was felt to make one stronger and to give a direction in one's life. It also helped to cope with different situations of life.

There is a lot of research made on this subject around the world but not that much in Finland. Immigration and religious diversity is increasing in Finland. This is a very current topic and further study is needed for example by focusing on a particular religious belief and its impacts in mental health and well-being.

Keywords: religion, belief, Islam, Christianity, Buddhism, family, mental health, well-being.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 VAKAUMUS TERVEYSTUTKIMUKSESSA.....	8
2.1 Uskonnollisen vakaumuksen ja mielenterveyden yhteys .....	9
2.2 Mielenterveyttä tukevia uskonnollisia tapoja .....	11
3 VAKAUMUS PERHEEN ARJESSA.....	13
3.1 Vakaumus perheen näkökulmasta.....	13
3.2 Vakaumus ja uskonto .....	14
3.3 Vakaumus ja mielenterveys .....	18
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	20
5 OPINNÄYTETYÖN AINEISTOT JA MENETELMÄT .....	21
5.1 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä .....	21
5.2 Haastattelut .....	22
5.3 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä .....	23
5.4 Tyypittely aineiston analyysimenetelmänä .....	25
6 TULOKSET .....	26
6.1 Vakaumus elämän eri tilanteissa .....	26
6.2 Vakaumuksen merkitys perheiden eri elämänvaiheissa.....	27
6.2.1 Uskonnollinen aktiivisuus .....	27
6.2.2 Uskonnolliset tavat ja rituaalit .....	28
6.2.3 Elämän vaikeat tilanteet .....	29
6.2.4 Elämäntavat .....	30
6.2.5 Vakaumus ihmissuhteissa .....	30
6.3 Uskonnollinen tuki perheiden mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukena.....	33
6.3.1 Tunne-elämän tasaisuus ja rauhallisuus .....	33
6.3.2 Toisten huomioon ottaminen .....	33
6.3.3 Rajat luovat turvallisuutta.....	35
7 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU JA PROSESSIN POHDINTA.....	37
7.1 Tulosten tarkastelua .....	37
7.2 Prosessin pohdintaa.....	39
7.3 Eettisyys ja luotettavuus .....	41
8 JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSIA.....	47

LÄHTEET .....	49
LIITE 1: Haastattelurunko.....	53
LIITE 2: Tiedote haastateltaville ja suostumus.....	54
LIITE 3: LIITETAULUKKO AIEMMISTA TUTKIMUKSISTA .....	56
LIITE 4: Esimerkki analyysista.....	78
LIITE 5: ARTIKKELI.....	79

## 1 JOHDANTO

Yhteiskunnalliset muutokset ja maahanmuuton lisääntyminen vaikuttavat monin tavoin myös terveydenhuoltoon ja hoitotyöhön. Monikulttuuristuvassa Suomessa myös väestön terveystarpeet muuttuvat ja hyvän hoitotyön kriteerit laajenevat. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattiteivoissa työskentelevien on tunnistettava ja arvostettava kulttuurisia uskomuksia ottamalla ne mahdollisuuksien mukaan huomioon käytännön työssä. (Abdelhamid & Juntunen & Koskinen 2009, 11, 21; Rautava-Nurmi & Westergård & Henttonen & Ojala & Vuorinen 2012, 32.) "*Vakaumuksen kunnioittaminen*" -opas on Suomen evankelis-luterilaisen kirkon, kirkkohallituksen ja kirkon sairaalasielunhoidon keskuksen vuonna 1996 julkaisema, terveysalan ammattilaisille suunnattu tietopaketti. Opas sisältää tietoa siitä, mitä erilaisten vakaumusten omaavien ihmisten kohtaamisessa hoitotyössä tulisi ottaa huomioon. Opasta on päivitetty viimeksi vuonna 2009. Opinnäytetyömme tarkoituksena on uudistaa tätä opasta. Näin haluamme olla mukana kehittämässä erilaisen uskonnon tai vakaumuksen omaavien ihmisten huomioimista sosiaali- ja terveysalan palveluissa. Oppaassa on eri osa-alueita, esimerkiksi ruokailu, sosiaaliset tavat ja pyhät toimitukset. Osa-alueet sisältävät tietoa erilaisten uskonnollisten vakaumusten merkityksestä niihin. Tässä opinnäytetyössä osa-alueena on mielenterveys ja hyvinvointi, ja tutkimme uskonnollisen vakaumuksen merkitystä niihin perheiden näkökulmasta. Tätä osa-alueita ei aiemmassa oppaassa ole. Oppaan uudistamiseen osallistuu aluksi neljän hengen opiskelijaryhmä Diakonia-Ammattikorkeakoulusta Helsingistä. Tarkoituksena on tuottaa kolme opinnäytetyötä osaksi tätä opasta. Myöhemmin opas täydentyy useammalla muulla opinnäytetyöllä Tampereen ammattikorkeakoulusta. Päivitetyn oppaan on tarkoitus olla kattavampi ja paremmin sekä terveysalan että myös sosiaalialan työntekijöiden ja nykypäivän työelämän tarpeisiin vastaava.

Tässä laadullisin menetelmin toteutetussa opinnäytetyössä tutkimme sitä, kuinka uskonnollinen vakaumus tukee perheiden mielenterveyttä sekä hyvinvointia, kuinka uskonnollinen vakaumus näkyy perheiden elämässä ja miten perheen kuvaavat vakaumuksen merkitystä heidän eri elämänvaiheissa. Keräsimme aineiston temahaastatteluiden avulla. Tutkimukseen osallistujat edustivat kolmea eri uskontoa, jotka olivat kristityt, Islam sekä buddhalaisuus. Nämä kolme uskontoa määräytyivät sen mukaan, minkä uskonnon edustajia saimme mukaan tutkimuksemme yhteyshenkilöidemme kautta. Kriteerinä oli, että

uskonnolla on merkittävä rooli osallistujien elämässä. Kaikki osallistajat olivat naisia, ja edustivat erilaisia perheitä. Kaikkiin uskonnollisiin ryhmiin kuuluu niin uskovia kuin maallisiakin, vanhoillisia sekä uudismielisiä ihmisiä (Muhammed 2011, 61). Valitsemamme aihe on hyvin ajankohtainen, ja haastatteluissa tulikin esille useampaan otteeseen viime aikoina paljon eri medioissakin käsitellyt aiheet liittyen muun muassa pakolaisiin ja terrorismiin. Erityisesti islamin koettiin saaneen osakseen tarpeettomasti negatiivista suhtautumista ja syytöksiä. Muslimit, kuten monet muutkin uskonnot, ovat niin etnisesti kuin uskonnollisestikin keskenään hyvin erilaisia (Muhammed 2011, 61).

## 2 VAKAUMUS TERVEYSTUTKIMUKSESSA

Teimme opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen käymällä läpi aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Teimme tiedonhakua useammasta eri tietokannasta (Ebsco, Cinahl, Arto ym.) hakusanoina religion, belief, mental health, family, well-being, hyvinvointi, mielenterveys, uskonto, vakaumus, kristinusko, islam, buddhalaisuus, perhe sekä erilaisia yhdistelmiä ja katkaistuja muotoja näistä hakusanoista. Tiedonhaun tueksi opinnäytetyömme ohjaaja mainitsi tutkijan Harold Koenig, joka on perehtynyt kyseiseen teemaan laajasti. Syvennyimmekin siis erityisesti hänen teoksiinsa. Koenigin ym. (2012) teoksen kirjallisuusluettelosta löysimme useita eri tutkimuksia. Kirjallisuuskatsausta tehdessä huomasimme, että suomalaisia tutkimuksia ei aiheesta juurikaan löytynyt, mutta maailmalla ai-  
hetta on tutkittu paljonkin.

Uskonnolla voi olla ihmiseen hyvin monenlaisia vaikutuksia. Se voi antaa välineitä jäsentämään elämää, auttaa elämän kriiseissä sekä selventää perimmäisiä kysymyksiä esimerkiksi kuolemasta, syyllisyydestä tai katumuksesta. (Suomen mielenterveysseura 1998, 99, 117.) Uskonnollisuuden vaikutusta mielenterveyteen on pyritty arvioimaan useissa eri tutkimuksissa. Erilaisten tutkimustulosten mukaan uskonnolla on sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia mielenterveyteen, mutta joidenkin mukaan uskonnollisuuden ja mielenterveyden välillä ei ole minkäänlaista riippuvuutta. Tulokset ovat olleet keskenään hyvin ristiriitaisia ja epäselviä. Selittäviä tekijöitä tähän ajatellaan olevan esimerkiksi uskonnollisuuden ja mielenterveyden moniulotteisuus, ja niiden vaikutukset ihmisten elämään ovat luonteeltaan hyvin erilaisia. (Heino ym. 1995, 57–58.)

Uskonnollisuuden ja mielenterveyden suhdetta käsittelevät tutkimukset ovat viime vuosina lisääntyneet. Suurin osa tutkimuksista viittaa siihen, että uskonnollisuuden ja mielenterveyden välillä on enimmäkseen positiivisia vaikutuksia. Tutkimusten mukaan uskonto näyttää vähentävän vihan tunteita ja luovan toivoa elämään. Lisäksi tuloksissa on todettu uskonnon lisäävän optimismia, tukevan itsetuntoa ja vähentävän nuorten rikollisuutta. Uskonto tarjoaa sosiaalista tukea ja siviilisäädyn vakautta. (Cook 2013,2; Koenig 2011, 14–15.) Uskonnon ja mielenterveyden suhdetta käsitellään usein suhteessa mielenterveysongelmiin tai -häiriöihin. Useissa eri tutkimuksissa on todettu uskonnon ja hengellisyden esimerkiksi vähentävän masennuksen vakavuutta ja ahdistuneisuutta. Myös

päihnteiden väärinkäytön on todettu olevan vähäisempää suhteessa uskontoon ja hengellisyteen. (Koenig 2011, 17–18.)

Koenig (2011) esittää kritiikkiä uskonnollisen vakaumuksen tutkimuksiin. Monet niistä ovat poikittaistutkimuksia, joissa otos on pieni ja metodeja käytetty huolimattomasti. Joissain tutkimuksissa uskonnollisuutta ja hengellisyyttä arvioidaan käyttäen vääriä mittareita. Osassa tutkimuksista ei ole raportin analyysissä kontrolloitu tutkimusta häiritseviä tekijöitä ja mallimuuttajat ovat saattaneet olla virheellisiä. Joskus tuloksia on saatettu myös ylitulkita. (Koenig 2011, 34.)

## 2.1 Uskonnollisen vakaumuksen ja mielenterveyden yhteys

Tutkimuksia on tehty paljon ja monenlaisia, määrällisiä ja laadullisia. Lisäksi tutkimuksissa on käytetty erilaisia tiedonkeruumenetelmiä erilaisissa olosuhteissa olevien ihmisten haastatteluista havainnointiin ja kliinisiin tutkimuksiin. Yhdysvalloissa viime aikoina tehtyjen kansallisten mielipidemittauksien mukaan 55–65 prosenttia ihmisistä kertoi uskonnon tai hengellisyyden olevan joko tärkeä tai hyvin tärkeä osa heidän elämäänsä. Suuri osa, jopa 75 % tehdyistä tutkimuksista on keskittynyt erityisesti uskonnon ja mielenterveyden suhteeseen. Vuoden 2010 alussa tehtyjen määrällisten tutkimusten perusteella 79 % uskonnollisista tai hengellisistä ihmisistä on onnellisimpia, tyytyväisempiä elämäänsä, tai ovat yleisesti sitä mieltä, että elämä on hyvää. (Koenig 2011, 14–15.)

Koenig kollegoineen (2012, 130–131) tarkasteli 224 määrällistä tutkimusta vuosilta 2000–2012. Näistä 174 tutkimuksessa havaittiin positiivinen yhteys uskonnon ja hyvinvoinnin välillä. Kahdeksassa tutkimuksessa havaittiin sekä positiivisia että negatiivisia yhteyksiä riippuen uskonnollisista piirteistä, ja kahden tutkimuksen tulokset olivat vaikeasti tulkittavia. Tutkimuksista 38 raportoitiin, ettei uskonnon ja hyvinvoinnin välillä ole yhteyttä sekä kahdesta tutkimuksesta raportoitiin yhteyden uskonnon ja hyvinvoinnin välillä olevan negatiivinen. Työryhmä jätti katsauksesta pois kvalitatiiviset tutkimukset, koska niiden tutkijat raportoivat lähes poikkeuksetta mielenterveyden ja uskonnon välillä olevan positiivinen yhteys.

Vuosina 2003–2015 uskonnon ja hyvinvoinnin väliltä positiivisen yhteyden on löytänyt muun muassa Neal Krauser, kaksi tutkimusta yksin ja yksi yhdessä Christopher Ellisonin kanssa. Heidän lisäksi myös Helliwel ja Putnam; Green ja Yoon; Lelkes; Benjamins; Uppal; L.B. Koenig ja Vaillant; Crabtree ja Pelham sekä Eryilmaz ovat päässeet tutkimuksissaan samankaltaisiin tuloksiin. Otosten koko vaihteli välillä noin 200–120 000. Osassa tutkimuksista otos oli siis hyvinkin merkittävä. Tutkimukset tehtiin USA:ssa, Kanadassa, Unkarissa, Turkissa, Euroopassa ja maailmanlaajuisesti. Uskonnollisuutta mitattiin tutkimuksesta riippuen muun muassa kuulumisella uskonnolliseen yhdyskuntaan; osallistumisella uskonnollisiin tilaisuuksiin; kysymällä uskonnon merkitystä elämässä; kysymyksellä, kuinka kokee Jumalan antaneen anteeksi väärät teot sekä rukoilun määrällä. Elämään tyytyväisyyttä kysyttiin suoraan asteikolla, kuinka tyytyväinen on elämään, ja osassa tutkimuksista elämään tyytyväisyys on jaettu osa-alueisiin, esimerkiksi perhe ja työ jne. Näiden tutkimusten mukaan uskonnolla tai uskonnolliseen toimintaan osallistumisella on merkittävä positiivinen merkitys ihmisten hyvinvointiin. (Koenig ym. 2012, 131–134; Greene & Yoon 2003, 1, 4-6; Helliwell & Putnam 2004, 1335–1338, 1441; Krause & Elliot 2003; Krause 2003, 160; Krause 2004, 109–114; Benjamins 2006, 85–90; Crabtree & Pelham 2009; Eryilmaz 2015, 433–444; ks. LIITE 3, taulukon rivit 2–11.)

Myös Toussaint (2001), ja Ellison (2001) työryhmineen ovat tutkineet uskonnon ja hyvinvoinnin yhteyttä. Tutkimukset tehtiin vuonna 2001, ja niihin osallistui yli 1400 sekä 1100 ihmistä. Tutkimustulokset eivät olleet yksiselitteisiä. Niissä tutkittiin uskonnollisuuden yhteyttä terveyteen, stressiin sekä tyytyväisyytenä elämään. Yhteys nähtiin varsin positiivisena, mutta tiiviillä rukoilulla oli negatiivisia yhteyksiä sekä terveyteen että siihen, kuinka tyytyväinen ihminen on elämäänsä. (Toussaint, Williams, Musick & Everson 2001, 250–255; Ellison, Boardman, Williams ja Jackson 2001, 217-234, 243)

Rye ja Pargament (2002), Oman (2006) ja Moadel (2007) työryhmineen sekä Goldstein (2007) tutkivat ryhmässä tai yksin tapahtuvan uskonnollisen toiminnan vaikutusta terveyteen vuosina 2002–2007. Tutkimuksissa käsiteltiin osallistumista ryhmään, jossa opetettiin antamaan kumppanille anteeksi. Uskonnollisuus oli kokoontumisten keskeinen osa, ja piti sisällään meditaatiota, joogaa sekä pyhän hetken viettämistä. Ryhmällä sekä pyhän hetken viettämisellä oli positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, mutta vastaavat tulokset saatiin myös vertailuryhmiltä, jotka tekivät vastaavaa toimintaa, mutta toiminnat eivät

sisältäneet uskonnollisuutta. Meditaatio vaikutti positiivisesti stressiin ja yleiseen mielen-terveyteen, mutta sillä ei ollut vaikutusta siihen, kuinka tyytyväinen ihminen oli elämänsä. Joogaa toteutettiin myös syöpäpotilaille, ja tarkoituksena oli seurata, kuinka se vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Ainoa havaittu hyöty kontrolliryhmään verrattuna oli sosiaalisen hyvinvoinnin laskeminen kontrolliryhmää vähemmän. (Rye & Pargament 2002, 419–422, 427, 430–437; Oman, Hedberg, Thoresen 2006, 714–716.; Moadel, Shah, Wylie-Rosett, Harris, Patel, Hall & Sparano 2007, 4387–4388, 4391.; Goldstein 2007, 1001–1005.)

Iecovich, Tsuang ym., Billig, Petts ja Knoester sekä Yamaoka tekivät tutkimuksensa vuosien 2001–2008 välillä. Tutkimuskohteena oli uskonnon suhde elämän tyytyväisyyteen ja hyvinvointiin. Tutkimukset olivat määrällisiä aineiston koon vaihdella 200 ja 8665 vastaajan välillä. Tutkimukset käsittelivät uskonnon suhdetta subjektiiviseen hyvinvointiin; hengellisyyden, persoonallisten muuttujien sekä psykiatristen sairauksien välisiä yhteyksiä; uskonnollisten selviytymiskeinojen ja elämään tyytyväisyyden välisiä yhteyksiä; vanhempien erilaisten uskojen vaikutusta lasten hyvinvointiin sekä sosiaalisen pääoman ja terveyden suhdetta. Tutkijat eivät löytäneet uskonnollisuuden ja hyvinvoinnin tai elämään tyytyväisyyden välillä muuta yhteyttä kuin sen, että vanhempien erilaiset uskonnot saattoivat joissain tapauksissa ennustaa lapselle huonompaa hyvinvointia. Erilaisten uskontojen synnyttämällä ristiriidoilla vanhempien kesken ei kuitenkaan useimmiten ollut haittavaikutuksia lasten hyvinvointiin. (Koenig ym. 2012, 135-136; Tsuang, Williams, Simpson & Lyons 2002; Petts & Knoester, 2007, 378-380, 385-388.)

Wink ja Scott (2005, 208–213) tutkivat kuolemanpelon suhdetta uskonnollisuuteen määrällisessä pitkittäistutkimuksessa, jossa haastateltiin tutkimukseen osallistuneita keski-ikässä sekä myöhäisessä aikuisuudessa. Tutkimuksen mukaan henkilöillä, jotka saivat korkeat tai alhaiset pisteet mitattaessa omaa uskonnollisuutta, on pienempi kuolemanpelko kuin henkilöillä, joiden pisteet eivät olleet alhaiset eivätkä korkeat.

## 2.2 Mielenterveyttä tukevia uskonnollisia tapoja

Bhui (2008) työryhmineen ja Eryilmaz (2015) sekä Henning (2015) työryhmineen tekivät tutkimuksensa vuosina 2008–2015. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitkä

asiat muodostavat uskonnollisen selviytymisen, ja verrata etnisten ryhmien uskonnollisten selviytymisten malleja ristikkäin. Lisäksi tutkittiin, millä tavoin uskonnollinen toiminta tukee hyvinvointia sekä selvitettiin uskonnollisuuden, elämänlaadun ja opiskelusuoriutumisen yhteyksiä. Tutkimukseen osallistuvien määrä vaihteli 4-275 henkilön välillä. Uskonnollisen osallistumisen koettiin tukevan hyvinvointia. Tutkimuksen mukaan tämä edellytti sitä, että ihminen kokee uskonnollisten velvollisuuksien tulleen täytetyksi. Lisäksi uskonnollinen osallistuminen tuki hyvinvointia muun muassa luomalla turvallisuuden tunnetta ja antamalla uskonnollisia selviytymiskeinoja. Myös hyvien tapojen toteuttaminen ja toivon vaalimista siitä, että omat halut tulee täytettyä koettiin olevan tapoja, joilla uskonnollisen osallistumisen koettiin tukevan hyvinvointia. (Bhui, King, Dein & O'Connor 2008, 143; Eryilmaz 2015, 433–444; Henning, Krageloh, Thompson, Sisley, Doherty & Hawken 2015, 1-4.) Toinen tutkimus selvitti, millaisia uskonnollisia selviytymiskeinoja henkilöillä oli käytössä. Näitä olivat rukoileminen, uskonnollisen radion kuunteleminen, amulettien käyttäminen, Jumalalle puhuminen sekä suhde ja usko Jumalaan. Muslimien keskuudessa oli mahdotonta erottaa uskonnolliset ja kulttuuriset selviytymisen keinot. Uskonnollisia ja henkisiä selviytymiskeinoja käytettiin usein, ja ne johtivat positiivisiin tunnetilojen muutoksiin. Uskonnollisten selviytymiskeinojen käyttäminen vaikuttaa sinnikkyuden parantumiseen ja elpymiseen. (Eryilmaz 2015, 434–444; Bhui ym. 2008, 146–147.)

Eurooppalaisen fundamentaalikristityn, eurooppalaisen uskonnottoman, Ratana-uskontoon kuuluvan maorin sekä aasialaisen agnostikon mukaan vakaumus vaikuttaa heidän ihmissuhteisiin ja yhteyksiin, joita he muodostavat. Heidän mukaansa ne vaikuttavat tätä kautta myös elämänlaatuun. Myös uskonnoton ja agnostikko pitivät uskonnon merkitystä elämänlaadulle tärkeänä. He olivat sitä mieltä, että uskonto auttaa selviytymään lääketieteellisessä koulutuksessa, ja että uskonto voi parantaa elämänlaatua. Jännitteitäkin voi kuitenkin esiintyä. Koulutus voi laittaa pohtimaan omaan vakaumukseen kuuluvia asioita, esimerkiksi luomiskertomuksen ja evoluution suhdetta. (Henning ym. 2015, 9-11)

### 3 VAKAUMUS PERHEEN ARJESSA

#### 3.1 Vakaumus perheen näkökulmasta

Tilastokeskuksen määritelmän mukaan perheellä tarkoitetaan yhdessä asuvia avio- tai avoliitossa olevia tai parisuhteensa rekisteröineitä henkilöitä ja heidän lapsiaan. Perhe voi olla myös jompikumpi vanhemmista lapsineen tai avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia. Lapsiperheiksi kutsutaan sellaisia perheitä, joissa asuu ainakin yksi alle 18-vuotias lapsi. Kun perheessä asuu yksi tai useampi lapsi pariskunnan aikaisemmista liitoista, kutsutaan tätä uusperheeksi. Korkeintaan kaksi peräkkäistä sukupolvea muodostaa perheen. Asuntokunnassa ollessa tätä useampia sukupolvia, muodostetaan perhe lähtien nuoremasta sukupolvesta. Näin ollen siis samassa asunnossa asuvista lapsista, vanhemmista ja isovanhemmista ei muodosteta perhettä, vaan isovanhemmat muodostavat oman perheensä. Suomalaisten perhekäsitys on suppeampi kuin useimmissa muissa maissa tai kulttuureissa. (Tilastokeskus. Käsitteet ja määritelmät i.a.; Infopankki.fi. Erilaisia perheitä i.a.)

Halusimme tutkia aihetta perheiden näkökulmasta, sillä se on tärkeä osa ihmisten elämää, ja sen arvo sekä vaikutus näkyvät hyvin paljon juuri sosiaali- ja terveyspalveluissa. Joissakin yhteisöllisissä kulttuureissa perheen tärkeys on erityisen korostunut. Perhe tulee huomioida potilaan ja asiakkaan hoidossa, ja jokaisen kohdalla tulee miettiä, miten merkityksellistä potilaan perheen huomioiminen on. Asiakkaan omaa sekä hänen läheistensä hyvinvointia voidaan lisätä ottamalla perhe ja läheiset mukaan hoidon suunnitteluun ja toteutukseen. (Rautava-Nurmi, Hanna & Westergård, Airi & Henttonen, Tarja & Ojala, Mirja & Vuorinen, Sinikka 2012, 23.) Tutkimuksemme osallistujista kuusi oli perheen äitejä. Yhteen perheeseen ei kuulunut lapsia, ja heitä tutkimuksessamme edusti perheen vaimo.

### 3.2 Vakaumus ja uskonto

Sanakirjamääritelmä vakaumukselle on vakaa käsite jostakin perusluonteisesta, mutta vaikeasti yleispätevästi todistettavasta asiasta. Vakaumus voi olla esimerkiksi uskonnollinen, eettinen tai poliittinen. (MOT dictionaries i.a.) Euroopan ihmisoikeustuomioistuin on määritellyt kaksi edellytystä, jotka ideologian tulee täyttää, jotta se lasketaan vakaumukseksi, joka voi saada Euroopan ihmisoikeussopimuksen artiklan 9 määrittelemän ajatuksen, omantunnon- ja uskonnonvapauden suojan. Sillä tulee olla tietty vakuuttavuus, vakavuus, yhtenäisyys ja merkitys. Sen tulee olla myös inhimillistä arvokkuutta kunnioitettavaa. Vakaumuksen pitää siis liittyä olennaisesti inhimilliseen elämään sekä kunnioittaa eurooppalaisen demokraattisen yhteiskunnan perusarvoja. (Neuvonen 2015, 69–72; Euroopan ihmisoikeussopimus, Artikla 9.)

Tutkimuksessa perehdymme nimenomaan uskonnolliseen vakaumukseen, joten on tärkeää määritellä uskonto sekä kristinusko, Islam ja buddhalaisuus, jotka ovat tutkimukseen osallistujien edustamat uskonnot. Uskonto pitää sisällään uskoa, uskon harjoittamista sekä rituaaleja, jotka kohdistuvat johonkin pyhään. Uskonto saattaa sisältää uskoa sekä hyviin henkiin että pahoihin, esimerkiksi enkeleihin ja demoneihin. Uskonto saattaa olla organisoitua, yhteisö johon kuuluu useampia ihmisiä tai yksityistä, henkilökohtaista. Uskontoon kuuluu usein uskomuksia kuolemanjälkeisestä elämästä sekä ohjeita yhteisön toimintaan. (Koenig ym. 2012, 37, 45.)

#### Islam

Islam täyttää kaikki uskonnon tunnusomaiset kriteerit ja ilmenemismuodot, mutta perinteisen uskonnon sijaan islamista voitaisiin puhua enemmänkin maailmankatsomuksena tai elämäntapana. Islam on jakaantunut ja pitää sisällään erilaisia muslimien ryhmittymiä, jotka saattavat olla keskenään hyvinkin vastakkaisia ja kilpailevia. Muslimin omat henkilökohtaiset mieltymyksen vaikuttavat hänen suhtautumiseensa uskontoon. (Maïche 2013, 23–24; Hukari 2006, 7, 16.) Vaikka islam onkin hyvin jakaantunut ja se pitää sisällään paljon erilaisia tulkintoja, jaetaan muslimit usein kahteen suurempaan ryhmään; sunnimuslimit ja shiiamuslimit (Maïche 2013, 25).

Islamin kaiken perustana on usko yhteen Jumalaan, Allahiin, ja siihen että Muhammed on hänen profeettansa. Rukous (*salat*), jossa islamuskoinen tunnustaa uskonsa yhteen ainoaan kaikkivaltiaaseen Luojaan suoritetaan viisi kertaa päivässä. Tämän lisäksi muita pakollisia tekoja on uskonnollisen almuvero (*zakaat*), joka maksetaan vuosittain. Myös paastoaminen on islamin yksi peruspilareista. Muslimit paastoavat säännöllisesti, mutta erityisesti Ramadanin, muslimien paastokuukauden aikana. Sen lisäksi, että paastoamisen ajatellaan puhdistavan ruumiin ja syventävän hänen aistejaan on se myös yhteisöä, perhettä ja sukua yhdistävä kokemus. Sellaisten, joille se on mahdollista, tulisi tehdä pyhiinvaellusmatka Mekkaan. Tämä toimii vertauskuvana maailmasta luopumiseen ja kaikki halunsa karsittuaan ihminen voi palata maailmaan. Muslimien käyttäytymis- ja elämänohjeisiin kuuluu tehdä aina hyvää ja olla valmis myös taistelemaan sen puolesta. Kaikille muslimeille on asetettu velvollisuus jihadiin, joka tarkoittaa ponnistelua, kilvoittelua ja taistelua. Uskonnolliset velvollisuudet sitovat vain täysi-ikäisiä ja täysivaltaisia muslimeja. Alaikäisten ja holhouksenalaisten ei tarvitse noudattaa uskonnollisia ohjeita. Myös täysivaltaiten muslimien kohdalla velvollisuuksien suorittaminen on riippuvainen suorittajan kyvystä. Esimerkiksi sairaan ei tarvitse paastota. Ohjeet elämään muslimit saavat Koraanista, joka on kirjoista pyhin. (Maïche 2013, 25, 27; Hukari 2006, 27; Hämeen-Anttila 2004, 109.)

Rukoilemisen tulee tapahtua rituaalisesti puhtaassa tilassa, ja tämä edellyttää kahta asiaa. Rukoilija puhdistautuu itse pesemällä tiettyjen sääntöjen mukaan kätensä, kasvonsa ja jalkansa. Tämän lisäksi paikan pitää olla puhdas ja ulkopuolisesta maailmasta rajattu, mikä tavallisesti järjestetään levittämällä erityinen rukousmatto. (Hämeen-Anttila 2004, 122.)

Ramadan-kuukauden aikana paastotaan aamuhämärästä iltahämärään, jos terveys sen sallii. Paasto ei tarkoita vain ruoasta pidättäytymistä, vaan myös kaikista juomista, nautintoaineista kuten tupakasta sekä sukupuoliyhteyden harjoittamisesta. Ihmisen tulee samalla myös ”paastota” pahoista teoista ja sanoista. Paaston moraalinen puoli on myös tärkeä. Pohjoismaissa paastoaminen tuo haasteita, kun yö on lyhyt. Tällöin saatetaan käyttää paastoajan määrittämiseen jonkin muslimimaan valoisaa aikaa. (Hämeen-Anttila 2004, 124–126.)

Musliminaisen pukeutuminen on paljon huomiota herättänyt asia. Täysi eristäytyminen tai kaiken peittävä hunttu ei ole islamin perusteista nouseva vaatimus. Koraani vaatii vain pukeutumisessa säädyllisyyttä koskien myös miehiä. Naisilta se vaatii hiusten peittämistä. Monille muslimeille hunnun käyttö merkitsee perinteen noudattamista ja omalla tavallaan tilan hankkimista. Hunttu ei ole yksiselitteisesti naista rajoittava vaate, vaan ainakin toisinaan hänen oma valintansa. Monissa maissa, joissa laki ei vaadi huntua, suuri osa naisista kulkee hunnuttautuneena, sillä kyse on perinteisestä pukeutumisesta. (Hämeen-Anttila 2004, 172.)

### Kristinuskko

Kristillinen kirkko tai yhteisö on yhteisö, joka tunnustaa Herran Jeesuksen Jumalaksi ja vapahtajaksi Raamatun mukaan (World Council of churches 2015). Kristinuskko perii monoteismin juutalaisuudelta. Perinteisen muotoilun mukaan kristinuskossa Jumala on yksi, mutta jumaluudessa on kolme persoonaa: Isä, Poika ja Pyhä Henki. Persoonat edustavat Jumalan työn eri puolia. Isä on luoja, Poika on lunastaja ja Pyhä Henki on uskon ja elämän uudistaja. (Ketola 2008, 30.) Kristinuskon mukaan Jumala on täydellinen hyvyys ja rakkaus. Pahuus ei ole lähtöisin hänestä, vaan pahuuden takana on persoonallinen paholainen, langennut enkeli. Paholaista ei kuitenkaan ole mielletty Jumalan veroiseksi. (Ketola 2008, 30.)

Kristinuskon mukaan ihminen voi saada tietoa Jumalasta Jumalan oman ilmoituksen perusteella. Pelkästään inhimillinen käsityskyky ei riitä ymmärtämään Jumalan olemusta ja tarkoitusperiä. Tämä Jumalan ilmoitus näkyy historiassa. Kristittyjä yhdistää käsitys siitä, että tämä ilmoitus näkyy kirkkaimmin Jeesuksen elämässä ja kohtalossa. Kristillistä ihmiskuvaa leimaa käsitys ihmisen syntisyydestä. Ihminen on luotu alun perin Jumalan kuvaksi, mutta käyttäessään väärin vapaata tahtoaan ihminen rikkoo Jumalan käskyn. Tämä rikkomus erottaa ihmisen Jumalasta, ja tässä kohtaa on merkittävää Jeesuksen Kristuksen rooli. Elämällään ja kuolemallaan Kristus on antanut ihmiselle uudelleen mahdollisuuden päästä Jumalan yhteyteen. (Ketola 2008, 30–31.)

Kristinuskon mukaan Pyhä Henki, jumaluuden kolmas persoona on kirkon uudistava voima. Jotkut kirkot korostavat Pyhän Hengen toimivan ensisijaisesti Jumalan sanan ja

sakramenttien välityksellä. Katolisessa kirkossa sakramenteja on seitsemän: ehtoollinen, kaste, konfirmaatio, rippi, sairaanvoitelu, pappuus ja avioliitto. Ortodoksisessa kirkossa ei ole sakramenteille virallista määrää. Protestanttisissa kirkkoissa on tavallisesti kaksi sakramenttia: kaste ja ehtoollinen. Monissa protestanttisissa kirkkoissa korostetaan Pyhän Hengen olevan erityisesti siellä, missä julistetaan sanomaa Kristuksesta. (Ketola 2008, 31–32.)

Kristinuskon etiikka perustuu Raamattuun, Kristittyjen pyhään kirjaan. Keskeisessä asemassa ovat Uudessa testamentissa olevat Jeesuksen opetukset sekä erityisesti kuvaukset hänen teoistaan ja toiminnastaan ihmisten keskuudessa. Näiden lisäksi keskeisiä ovat myös Uuden testamentin Paavalin kirjeissään antamat ohjeet ja kehotukset. Myös Vanhan testamentti on myös juutalaisten pyhä kirja, ja sen eettisiä ohjeita pidetään kristittyjä koskevana. (Ketola 2008, 32–33).

### Buddhalaisuus

Usein ajatellaan uskonnon olevan sitä, että uskotaan johonkin Jumalan monimuotoisista hahmoista. Buddhalaisuudessa ei kuitenkaan Jumalaa ole. (Sarvamitra 2005, 13.) Erikoislaatuisen uskonnon buddhalaisuudesta tekee käytännöllinen lähestymistapa. Buddhalaiset ovat uskomisen ja ajattelemisen sijaan kiinnostuneita olemisesta ja tekemisestä tietyllä tavalla tullakseen viisaammiksi ja onnellisemmaksi. Buddhalaisuudessa on kyse identiteetistä, tietoisesta tunnustamisesta ja valinnasta. (Morris 2008, 17–18, 20.)

Buddha eli "Valaistunut" on henkilönimen sijaan enemmänkin arvonimi. Historiassa tunnetaan useampia valaistuneita yksilöitä, mutta yleensä nimitystä käytetään vain yhdestä ihmisestä, Siddharta Gautamasta. Häntä pidetään koko buddhalaisuuden perustajana ja ensimmäisenä ihmisenä, joka kulki tien valaistumiseen. (Terhart & Schulze 2007, 166; Sarvamitra 2005, 17.) Buddhan opetuksien mukaan ihminen voi valaistua, kun hän pysyy luopumaan ahneudesta, vihasta ja harhaluuloista. Hän opetti myös viisi sääntöä jokapäiväistä elämää varten. Sääntöjen mukaan ihmisen tuli osoittaa myötätuntoa ja kunnioitusta vähäisimmillekin elämän olennoille. Antaa ja vastaanottaa sai vapaasti, kunhan ei ottanut mitään sellaista, mitä ei ole annettu vapaaehtoisesti. Valehtelu ja päihteidenkäyttö

eivät ole sallittua. Lisäksi vaimoja tuli kunnioittaa ja siveettömyydestä pidättäytyä. (Terhart & Schulze 2007, 169.)

Buddhalaisuus on kehittynyt ensiksi Aasiassa. Nykyään kaikista maailman maista eniten buddhalaisia on Japanissa, mutta nopeimmin se kasvaa länsimaissa, ja on joidenkin tilastojen mukaan yksi suosituimmista uusista uskonnollisista liikkeistä. (Morris 2008, 23; Sarvamitra 2005, 139.) Buddhalaisuudesta on olemassa eri puolilla maailman monenlaisia buddhalaisuuden haaroja, esimerkiksi tantralaisuus, zenbuddhalaisuus ja tiibetinbuddhalaisuus lahkoineen. (Terhart & Schulze 2007, 170–184.)

### 3.3 Vakaumus ja mielenterveys

World Health Organization (WHO) määrittelee mielenterveyden viittaavan monenlaisiin aktiviteetteihin jotka suoraan tai välillisesti liittyvät mielen hyvinvoinnin osatekijään sisältäen WHO:n määritelmään terveydestä. WHO määrittelee terveyden olevan kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, ja sillä ei tarkoiteta pelkästään sitä, ettei sairauksia ole. Mielenterveys viittaa monenlaisiin ryhmään toimintoja, jotka joko suoraan tai välillisesti liittyvät psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöihin WHO:n terveyden määritelmässä. Mielenterveys liittyy hyvinvoinnin edistämiseen, psyykkisten häiriöiden ehkäisyyn sekä niistä kärsivien ihmisten hoitamiseen ja kuntouttamiseen. (WHO. Health topics i.a.)

Monet sosiaaliset, biologiset ja psykologiset tekijät vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen. Jotkut tekijät voivat altistaa ihmisen mielenterveyshäiriöille, kuten esimerkiksi sosiaaliset muutokset, stressaava työ, syrjintä ja syrjäytyminen, epäterveelliset elämäntavat, väkivalta sekä huono fyysinen kunto. Mielenterveyteen ja mielenterveyden häiriöiden syntymiseen voi vaikuttaa myös psykologiset, persoonalliset, geneettiset sekä biologiset tekijät, kuten aivojen kemikaalien epätasapaino. Mielenterveys muovautuu persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä läpi koko elämän. (WHO. Media centre i.a.) Hyvä mielenterveys on voimavara, joka auttaa ihmistä selviytymään arjessa ja kokemaan elämänsä mielekkääksi (THL. Mielen hyvinvointi i.a).

Mielenterveydestä puhuttaessa saatetaan usein ajatella erilaisia mielenterveyden ongelmia ja häiriöitä. Tässä opinnäytetyössä ja siihen liittyvissä haastatteluissa painotamme enemmänkin vakaumuksen vaikutusta mielenterveyteen positiivisesti, ja sitä, miten vakaumus tukee perheiden mielenterveyttä. Kuitenkin haastattelumme yhtenä teemana on sairastuminen sekä terveys, ja tässä yhteydessä tarkoitamme sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä tai sairautta. Haastatteluissa on käsitelty mahdollisia perhettä kohdanneita psyykkisiäkin sairauksia sekä vakaumuksen vaikutuksesta näissä tilanteissa.

#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millä tavoin uskonnollinen vakaumus ilmenee ihmisten elämässä, ja millainen yhteys sillä on perheiden kokemaan mielenterveyteen sekä hyvinvointiin. Tarkoituksenamme on tuottaa *Vakaumuksen kunnioittaminen* -oppaaseen taustatietoa kolmen eri uskonnon suhteesta perheiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuskysymyksemme ovat:

- Millä tavoin vakaumus ilmenee elämän erilaisissa tilanteissa?
- Miten perheet kuvaavat vakaumuksen merkitystä heidän eri elämänvaiheissa?
- Miten uskonnollinen vakaumus tukee perheiden mielenterveyttä ja hyvinvointia?

## 5 OPINNÄYTETYÖN AINEISTOT JA MENETELMÄT

### 5.1 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Laadullisen menetelmän aineisto on pelkistetyimmillään pelkkää tekstiä, joka on syntynyt tutkijasta riippuen tai riippumatta. Yhtenä esimerkkinä laadullisen tutkimuksen aineistosta on haastattelu. (Eskola & Suoranta 2008, 15.) Tutkimuksemme on laadullinen ja keräsimme aineiston haastattelemalla kohderyhmään kuuluvia. Käytimme tähän tarkoitukseen teemahaastattelua, sillä uskoimme saavamme sen avulla kerättyä parhaiten tutkimuksen tarkoituksenmukaista tietoa. Tutkimustamme leimaa hypoteesittomuus, joka on myös usein tyypillistä laadulliselle tutkimukselle. Hypoteesittomuus tarkoittaa laadullisessa tutkimuksessa sitä, ettei ennalta määrättyjä ennakko-käsityksiä tutkimuksen kohteesta tai tutkimuksen tuloksista ole. Vaikka tutkimuksessa ei ole ennakko-oletusta tutkimustuloksista, ovat tutkijoiden havainnot aina latautuneet aikaisemmillä kokemuksilla. (Eskola & Suoranta 2008, 19–20.)

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa edetään tutkimusongelmaan vastaavien keskeisten ja etukäteen valittujen teemojen sekä niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Tarkoituksena on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen, ongelmanasettelun tai tutkimuksen tehtävän mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75; Vilka 2005, 101.) Teemahaastattelu perustuu tutkijan ennalta päättämiin teemoin, jotka hän käy kaikkien haastateltavien kanssa läpi. Tutkimukseen valitsemamme teemat olivat erilaisia elämään liittyviä asioita ja tilanteita, kuten terveys, sairastuminen, ihmissuhteet, työ ja opiskelu. Osallistujien tuli kuvata, kuinka vakaumus näkyy tai vaikuttaa näissä elämäntilanteissa. Kirkkohallitus on toimeksiantajamme tässä tutkimuksessa, ja heidän edustajansa toivoivat, että työssä näkyisi eri uskontokuntien sekä kulttuuriryhmien edustajien henkilökohtaisia ajatuksia ja toiveita. Näin ollen avoimien kysymysten käyttö haastatteluissa oli olennaista. Haastattelun aikana teemojen käsittelyjärjestyksellä ei ole suurta merkitystä, mutta haastattelijan tehtävänä on huolehtia, että haastateltava pysyy asetetuissa teemoissa. Tavoitteena on vastaajan mahdollisuus antaa oma kuvauksensa kaikista teema-alueista. (Eskola & Suoranta 2008, 86; Vilka 2005, 102–103.)

Otanta tutkimuksessamme oli pieni, kuten usein laadullisessa tutkimuksessa. Tarkoitus oli kuvata valittujen perheiden henkilökohtaisia kokemuksia. Haastattelimme tutkimuksessamme seitsemää vakaumuksen omaavaa henkilöä, jotka kaikki edustivat erilaisia perheitä. Tutkimuksen tavoitteista riippuen haastatteluja voidaan tehdä joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Yksilöhaastattelua on hyvä käyttää, kun halutaan tutkia henkilön omaakohtaisia kokemuksia. Ryhmä haastattelu soveltuu enemmän yhteisön käsitysten tutkimiseen. On tärkeää, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon, tai heillä on kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85; Vilka 2005, 101.)

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun myös sen joustavuuden vuoksi. Katsoimme tämän eduksi tutkimuksessamme, kun osa haastateltavista oli kotoisin toisesta maasta eivätkä puhuneet suomea äidinkielenään. Teemahaastattelun aikana on aina mahdollista toistaa kysymys, käydä keskustelua ja selventää ilmauksia, oikaista väärinkäsityksiä sekä tarkistaa, millä tavalla haastateltava ymmärtää kysymyksissä käytetyt sanat (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73; Vilka 2005, 105). Myös jotkut tutkimuksemme teemat saattavat herättää ajatuksia ja tunteita, joista voi olla tarpeen käydä keskustelua. Teemojen lisäksi tarkoituksenamme oli aluksi selvittää myös hieman haastateltavien taustatietoja. Lomakehaastattelun tapaan myös teemahaastattelussa haastateltavien taustatiedoista on usein hyötyä. Ne auttavat tutkijaa ymmärtämään millaista esitietoon, asiantuntemukseen ja aihepiiriä koskevaan ymmärrykseen haastateltava vastauksensa liittyy. (Vilka 2005, 110.)

## 5.2 Haastattelut

Teimme yhteensä seitsemän haastattelua, joissa kuudessa oli äiti ja yhdessä vaimo edustamassa perhettään. Osallistujista kaksi oli kristittyjä (osallistujat 1 ja 2), kolme oli muslimeja (osallistujat 3,4 ja 6) ja kaksi oli buddhalaisia (osallistujat 5 ja 7). Osallistuja 1 oli yksinhuoltajaäiti, jolla oli alle kouluikäinen ja kaksi alakouluikäistä lasta. Osallistuja 2 perheeseen kuului avomiehen lisäksi alle kouluikäinen lapsi ja alakouluikäinen lapsi. Osallistuja 3 eli kahdestaan aviomiehensä kanssa. Osallistuja 4 perhe koostui aviomiehestä sekä täysi-ikäisestä lapsesta ja teini-ikäisestä lapsesta. Osallistuja 5 oli aviomiehen lisäksi kaksi täysi-ikäistä lasta. Osallistuja 6 oli aviomiehen lisäksi yksi täysi-ikäinen lapsi

ja osallistujan 7 perheeseen kuului aviomies, yksi alle kouluikäinen lapsi ja yksi kouluikäinen lapsi. Päädyimme tutkimaan juuri näiden kolmen uskonnon merkitystä perheiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin, sillä ne olivat osallistujien sekä heidän perheidensä edustamat uskonnot.

Osallistujilla oli mahdollisuus itse päättää missä he halusivat haastattelun pidettävän. Suurin osa heistä toivoi kuitenkin paikan järjestyvän meidän kauttamme, joten useimmissa haastatteluissa paikkana oli jokin seurakunnan hallinnoima tai muu yleinen paikka, esimerkiksi kirjasto. Olimme varanneet haastattelua varten kuitenkin aina jonkin pienemmän tilan yksityiseen käyttöömme. Yksi haastatteluista tehtiin perheen kotona osallistujan omasta toiveesta ja yksi haastatteluista toteutui moskeijassa. Paikat olivat haastatteluun tarkoituksenmukaisia ja rauhallisia.

Olimme varanneet haastatteluihin aikaa noin tunnin. Kuitenkin joihinkin haastatteluihin meni enemmän aikaa kuin toisiin, mutta jokaisessa haastattelussa kaikki teemat tuli käsiteltyä. Nauhoitimme haastattelut useammalla eri laitteella, jotta tallennus varmasti onnistui. Haastattelimme suurinta osaa osallistujista yhdessä, mutta kahdessa haastattelussa mukana oli meistä vain toinen aikataulujen yhtensovittamisen haasteiden ja pitkän välimatkan vuoksi. Kaiken kaikkiaan haastattelut sujuivat hyvin ja osallistajat olivat hyvin avoimia vastauksissaan, vaikka aihe itsessään saattaakin olla hieman henkilökohtainen.

Litteroitua aineistoa kertyi haastatteluista noin 33 sivua rivivälillä 1, fontilla times new roman 12.

### 5.3 Sisällönanalyysi aineiston analyysimenetelmänä

Sisällönanalyysi on systemaattinen aineiston analyysimenetelmä, jonka tavoitteena on tuottaa tietoa tutkittavana olevasta ilmiöstä kerätyn aineiston avulla. Sisällönanalyysin tarkoituksena on kuvata analyysin kohteena olevaa tekstiä. Induktiivisessa sisällönanalyysissä luokitellaan tekstin sanoja ja ilmaisuja. Kaikkea tietoa ei kuitenkaan tarvitse analysoida, vaan oleellista on tunnistaa tutkimuskysymysten valossa kiinnostavia asioita eli tutkittavaa ilmiötä kuvaavia tekstin osia. (Kylmä & Juvakka 2007, 109–116.) Tämän työn

osalta tutkimuskysymykset ohjasivat etsimään ilmauksia ja sanoja, jotka kuvaavat perheen uskonnollisen vakaumuksen merkitystä heidän mielenterveyteen ja hyvinvointiin sekä sitä miten vakaumus näkyy perheen elämässä. Näihin teemoihin liittyvät sanat ja ilmaukset poimittiin litteroidusta tekstistä ja loput jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle.

Aineisto käydään läpi ja puretaan osiin. Siitä merkitään ja erotellaan asiat, jotka liittyvät kiinnostuksen kohteeseen. Sisällöllisesti samankaltaiset ilmaukset ja sanat yhdistetään. Lopuksi saadut osat tiivistetään tutkimuksen tarkoitusta ja tehtävää vastaaviksi kokonaisuuksiksi. Tutkimuksen kannalta oleelliset alkuperäisilmaukset voidaan esimerkiksi merkitä aineistoon värikorostuksella. Nämä merkitykselliset ilmaukset tiivistetään siten, että niiden oleellinen sisältö säilyy. (Kylmä & Juvakka 2007, 109–116; Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.) Merkitykselliset ilmaukset, eli ne jotka liittyivät uskonnollisen vakaumuksen ja mielenterveyden suhteeseen, luokiteltiin niiden teoreettisen merkityksen perusteella.

Käytimme tutkimuksessa aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Tuomi & Sarajärvi kuitenkin toteavat, että induktio eli aineistolähtöisyys, on käsitteenä ongelmallinen. Ajatellaan ettei uusi teoria voi syntyä pelkkien havaintojen pohjalta. Tutkimuksemme pohjana ei ole kuitenkaan teorialähtöisen lähestymistavan mukaisesti teoriaa, jota olisimme lähteneet vahvistamaan, vaan aineisto määrittelee tutkimustulokset. Tarkoitus on tuoda uskonnon ja mielenterveyden suhteeseen uusi näkökulma sekä uskonnollisten ihmisten kokemus näkyviin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa yritetään usein paljastaa yllättäviä seikkoja, ja siksi lähtökohtana ei ole teoria vaan aineiston monitahoinen sekä yksityiskohtainen tarkastelu. Aineiston analyysiyksiköt valitaan tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävän asettelun mukaan, eivätkä ne ole etukäteen sovittuja tai harkittuja. Aikaisemmat havainnot, tiedot ja teoriat tutkittavasta ilmiöstä eivät ole vaikuttamassa analyysin toteutumiseen tai lopputulokseen, koska analyysi on aineistolähtöistä. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 95; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Luotettavuuden lisäämiseksi teimme molemmat analysoinnin erikseen. Tämän jälkeen vertasimme tuloksiamme ja yhdistelimme ne. Aloitimme litteroidun aineiston analysoinnin pelkistämällä. Aineisto pelkistetään karsimalla aineistosta kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen pois (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–110). Poimimme tutkimuskysymysten kannalta olennaiset ilmaukset alleviivaamalla, ja sen jälkeen listasimme ne omaan

paperiin. Loput tekstistä jätimme tutkimuksen ulkopuolelle. Analyysiyksikkönä käytimme ajatuskokonaisuutta, joka oli tilanteesta riippuen lause, useampi lause tai lauseen osa.

Pelkistämisen jälkeen etsimme aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Yhdistelimme keskenään samankaltaiset ilmaukset alaluokiksi ja alaluokat vielä yläluokiksi. Yhdisteltyämme aineistot saimme yhteensä 31 alaluokkaa. Alaluokat määrittyivät sen mukaan, miten ne vastasivat kysymyksiin kuinka vakaumus näkyy perheen elämässä, ja kuinka vakaumus tukee perheiden mielenterveyttä ja hyvinvointia. Yläluokkia saimme yhteensä kuusi: uskonnollinen aktiivisuus, uskonnolliset tavat ja rituaalit, elämän vaikeat asiat, elämäntavat, ihmissuhteet sekä vakaumuksen antama tuki.

#### 5.4 Tyypittely aineiston analyysimenetelmänä

Myös laadullisessa tutkimuksessa voidaan olla kiinnostuneita joistain yleisemmästä kuin vain erilaisten haastattelujen tai kertomusten kirjosta. Tällöin kiinnitetään huomiota tyypillisyyteen eli seikkoihin, jotka luonnehtivat aineistoa hyvin. Tyypittelyllä tarkoitetaan tyypillisten asioiden kokoamista. Kyseessä ei ole haastateltavien vaan heidän tarjoamansa informaatioaineksen tyypittely. Aineiston tulee olla sopivaa tyypittelyyn. Luultavasti ei ole mielekästä tyypitellä aineistoa, johon kuuluu vain kaksi haastattelua. Mikäli aineisto sopii tyypittelyyn, voidaan kuhunkin tyyppiin kuuluvien tekstien avulla luoda tyypikkuvauksia. Kuvauksissa yhdistyvät eri vastauksissa esiintyvät yleiset ja siten tyypilliset elementit. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tyypittely edellyttää aina jonkinlaista tarinajoukon jäsentämistä eli teemoittelua. Analyysia voi jatkaa teemoittelusta pidemmälle rakentamalla vastauksista yleisimpiä tyyppejä. Tarinoista voi rakentaa tyypillisen tilanteen kulun tai henkilökuvausten kyseisessä tilanteessa. (Eskola & Suoranta 2008, 181.) Tutkimuksessamme loimme aineistosta tyypikkuvauksen. Tarkoituksena on antaa tyypikkokuvaus siitä, kuinka uskonnollisen perheen elämässä näkyy vakaumus, ja kuinka vakaumus tyypillisesti tukee perheen hyvinvointia ja mielenterveyttä. Sisällönanalyysiä varten olimme jakaneet aineiston erilaisiin teemoihin. Tätä jakoa käytimme tyypittelyn tekemiseen etsien tyypillisiä vastauksia.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Vakaumus elämän eri tilanteissa

Haastatteluaineiston pohjalta teimme tyypittelyllä tyypiesimerkin vakaumuksen näky-  
misestä perheen elämän eri tilanteissa.

Vakaumus on perheille tärkeää, joten se näkyy myös perheen elämässä monin eri ta-  
voin. Vakaumuksen mukaan perhe on tärkeä. Vakaumus antaa perheelle ohjeita elämään  
ja ohjausta siihen, kuinka olisi hyvä toimia. Uskonto opettaa mikä on oikein ja mikä  
väärin sekä esimerkiksi sen, kuinka toista tulee kohdella. Uskonto määrittelee myös  
osittain sen mitä voi syödä tai kuinka tulisi pukeutua. Ihmisiä tulee kohdella hyvin ja  
kunnioittavasti, ja erityisesti avun tarpeessa olevia tulee auttaa. Vakaumuksen mukaan  
alkoholin nauttiminen ei ole hyväksi, joten sitä ei käytetä.

Vakaumus näkyy osallistumisena uskonnolliseen toimintaan. Toiminta tapahtuu yleensä  
jossain uskontokunnan kokoontumispaikassa. Vakaumus näkyy myös siinä, että rukoil-  
laan. Rukoilu voi olla yksityistä rukoilua kotona, mutta sitä tehdään myös muualla.  
Myös yhdessä muiden ihmisten kanssa rukoillaan, ja tämä tapahtuu yleensä uskonto-  
kunnan kokoontumispaikassa.

Vakaumus ei juurikaan näy töissä eikä vakaumukseen liittyvistä asioista keskustella  
juurikaan työpaikalla. Jos se kuitenkin tulee puheeksi, ei siitä arastella puhua. Va-  
kaumukseen kuuluu tärkeitä juhlapäiviä tai erityisiä jaksoja, jotka korostavat uskonnon  
tärkeitä asioita.

Samaa uskontoa edustavien ystävien kanssa saatetaan tavata uskonnollisissa tilaisuuks-  
sissa ja toki muuallakin. Ystävien joukosta löytyy myös muita uskontoja edustavia ih-  
misiä. Muiden uskontojen edustajien kohtaaminen ei ole ongelma. Heidän kanssaan voi-  
daan olla ystäviä ja toimia yhdessä, kunhan uskonnon erityispiirteet, esimerkiksi ruoka-  
rajoitteet otetaan huomioon.

Vakaumuksella on positiivinen vaikutus perheen onnellisuuteen. Vakaumus antaa voimaa arkeen ja luo rauhaa. Erityisesti rukoilun jälkeen tulee rauhallinen olo. Vakaumus on erityisen tärkeää silloin, kun on vaikeaa. Se antaa tukea vaikeina aikoina ja uskoa siihen, että vaikeuksista selvitään. Vakaumuksen kautta saadaan sosiaalista tukea muilta vakaumuksen edustajilta tai uskontokunnan työntekijöiltä.

## 6.2 Vakaumuksen merkitys perheiden eri elämänvaiheissa

### 6.2.1 Uskonnollinen aktiivisuus

Rukoilu oli merkittävin asia vakaumuksen kannalta perheiden elämässä. Rukoilu mainittiin haastatteluissa yhteensä 35 eri yhteydessä. Osalla osallistujista rukoilu kuului säännöllisenä osana jokapäiväiseen elämään aamu- ja iltarukouksina, viisi kertaa päivässä tapahtuvana rukoiluna tai ruokarukouksena. Monelle rukoilu oli osa osallistumista yhteiseen toimintaan saman uskonnon edustajien kanssa, esimerkiksi perhekerhoihin tai rukoustilaisuuksiin. Rukousajoista pyrittiin pitämään kiinni, ja työssä sekä opiskelussa saatettiin pitää rukoustaukoja. Osa koki vaikeana löytää paikan rukoilla. Rukoilussa saatettiin myös pyytää Jumalalta neuvoa ja ohjausta esimerkiksi parisuhteeseen. Rukoilla saatettiin yhdessä muiden, esimerkiksi sukulaisten kanssa. Rukoilu loi luottamusta siihen, että Jumalan puoleen voi kääntyä ja Jumala kuulee. Rukoilulla saatettiin myös pyytää parantumista sairaudesta. Rukoilu on myös anteeksipyyttämistä ja päivittäisiä lupauksia siitä, että toimisi oikein. Rukouksissa saatettiin myös pyytää opiskelu- tai työpaikkaa. Rukoilun mielenrauhottumista kuvattiin:

*Rukoilin tosi paljon ja se oli ainut pelastus et mulla pysy niinku pää kasassa.*

*Voit rukoilla ja sua kuunnellaan.*

*Rukoilu auttaa vain tulin rauhallinen.*

*Mä niinku yleensä rukoilen, pyydän niinku ohjausta ja neuvoa, omaa voimaa et jaksan sen parisuhteen.*

*Hankalinta on se kun haluaa rukoilla, et ei oikein tiedä missä rukoilisi.*

Osallistuminen uskonnolliseen toimintaan oli myös tärkeä osa vakaumuksen harjoittamista. Näitä toimintoja olivat esimerkiksi seurakunnan kerhot, yksinhuoltajaillat, leirit, papin pitämät aamunavaukset koulussa, joulukirkko koulun kanssa, hengelliset kokoukset, sunnuntaiaamun messut sekä Moskeijassa ja temppelissä käynti. Uskonnollinen toiminta koettiin voimaannuttavana:

*Jos vaikka pääsen messussa käymään koen että se antaa voimaa siihen arkeen ja muutenkin elämässä.*

*Pääsee tänne lasten kanssa kerhoihin ja sit myöhemmin lapset pääsevät ja sit on myös diakonit tavoitettavissa ja pappi ja kaikki - On se tosi tärkeätä kyllä, että on tällaisia palveluita.*

*Viikonloppuna moskeijassa oli koraanikurssi, jos ihmiset haluaa sitten on oppimaan.*

## 6.2.2 Uskonnolliset tavat ja rituaalit

Erilaiset uskonnolliset tavat ja rituaalit olivat jollain tapaa osa kaikkien haastattelemiemme perheiden arkea. Jotkut näistä tavoista, esimerkiksi paastoaminen tai pukeutuminen tietyllä tavalla, olivat uskonnosta tulevia säädöksiä, joita tuli noudattaa. Osa perheistä paastosi jopa viikoittain, osa taas harvemmin. Kaikkien perheiden arkeen paastoaminen ei kuitenkaan kuulunut. Pukeutumisen osalta joissakin perheissä vakaumus näkyi siten, että naiset käyttivät päässään huivia. Haastatteluissa kävi ilmi, että tapojen ja rituaalien noudattamiseen vaikutti hyvin paljon ikä ja se, kuinka sitoutunut henkilö oli muutenkin vakaumukseensa.

Erot perheiden välillä näiden tapojen ja rituaalien noudattamisessa saattoivat olla hyvin suuria. Iän merkityksestä vakaumuksessa todettiin:

*Mitä vanhemmaksi tulee, sitä tärkeämmäksi oma vakaumus ja usko tulee.*

*Ikä vähän nousee sitten on ihminen vähän rauhallinen.*

Lähes kaikki osallistujat pitivät erilaisia uskonnollisia juhlia tärkeänä. Tässä myös perheen ja lähipiirin merkitys oli tärkeässä roolissa. Erilaisia juhlia ja niihin liittyviä perinteitä sekä kulttuuria haluttiin siirtää myös lapsille. Juhlissa kokoonnuttiin perheen kanssa yhteen ja niissä korostui muiden huomioiminen. Juhlien aikaan saatettiin antaa lahjoja ja tapoihin kuului myös ruokaileminen yhdessä.

*Meidän uskonnon mukaan joka kuukausi on erilainen juhla.*

*Uuden vuoden aikana lapset tulee meidän kunnioittaa, kunnioittaa tarkoittaa rukoile ja antaa meille lahja ja me antaa heille lahja takaisin.*

*Mä haluaisin lapsille siirtää et pääsiäinen olis joulun kanssa yhtä tärkeä vaikka ite saakaan lahjoja.*

*Kolmenkymmenen päivän jälkeen on ramadan juhla, yksi kuukausi paasto sitten on juhla.*

### 6.2.3 Elämän vaikeat tilanteet

Elämän vaikeissa tilanteissa vakaumus vaikuttaa erityisesti sairauden ja kuoleman kohdatessa. Vakaumus näkyy Jumalalle suunnattuna ihmettelynä miksi näin kävi, vihana ja katkeruutena, hylätyksi tulemisen tunteena, toivon asettamisessa Jumalaan sekä kysymyksenä, kuinka saisi luotua lapsiin toivoa vaikeina hetkinä. Vakaumus näkyy myös siinä, että vastoinkäymisissä rukoillaan ja luetaan pyhää kirjaa enemmän. Sairaana puolesta rukoillaan ja häntä autetaan. Uskonnoista saadaan myös ohjeita tilanteista selviämiseen ja uskoa siihen, että on joku johon turvata. Sairaudesta selvitettyä koettiin kiitollisuutta. Kuoleman kohdatessa lapsille kerrotaan Jumalan ottaneen kuolleen luokseen. Kuollut haudataan nopeasti, jopa seuraavana päivänä (islamissa). Vakaumus tuo lohtua elämäntilanteissa:

*Jos on jotain hankalia ikäviä tilanteita ja samoin jos lapset kohtaa, no vaikka kuolema on aina hankala aihe – se tuo sitten lapsille lohtua.*

*Se oli iso suru. Miten me selvitään minun sisällä on kova surullinen ja paha mieli ja miten me selvitään. Sen uskonnon mukaan me selvitään.*

*Jos vaikka itelle sattuis jotain niin olis jotain mihin turvata sitten myöhemmässäkin elämässä.*

*Semmosina hetkinä saattaa olla apua siitä että on joku johon saattaa turvata.*

#### 6.2.4 Elämäntavat

Vakaumus ja sen merkitys näkyivät haastattelemiemme perheiden arjessa myös siten, että he noudattivat tietynlaisia elämäntapoja. Suurin osa osallistujista kertoi, ettei alkoholi, tupakka tai muut päihteet kuulu heidän elämäänsä lainkaan. Osa kertoi tämän juontuvan juurikin uskonnollisista syistä, vaikka he eivät kokeneet tämän olevan pakko, vaan enemmänkin heidän oma valintansa. Osa perheistä noudatti tietynlaista ruokavaliota, johon ei esimerkiksi kuulunut sianliha. Vakaumuksen vaikutusta elämäntapoihin kuvattiin seuraavasti:

*Minä esimerkiksi kun menen kaverin luo ei ole alkoholia, ruoan sisällä ei ole sianliha.*

*Joku ei syö lihaa enemmän nautanlihaa ei syö, mutta sekin ei ole pakko jos haluaa.*

*Alkoholia meillä ei kulu ollenkaan tällä hetkellä eikä tupakkaa. Kyllä mä ajattelen, että ne jollain tavalla liittyy siihen vakaumukseen. Osittain se takuulla tulee myös sieltä vakaumuksesta ettei ole hyvä olla ympärillänsä, kun on lapsia varsinkin.*

#### 6.2.5 Vakaumus ihmissuhteissa

Ihmissuhteisiin kuului perheen keskinäiset toiminnat, ystävien ja sukulaisten kanssa tapahtuva toiminta, sekä töissä, koulussa ja päiväkodissa tapahtuva toiminta. Lisäksi ihmissuhteisiin sisältyi muiden ihmisten ja uskonnollisen tahon edustajan kanssa tapahtuva toiminta. Vakaumuksesta keskustellaan toisten ihmisten kanssa, mutta sitä ei kuitenkaan yleensä itse oteta puheeksi. Omien lasten kanssa puhutaan uskontoon liittyvistä asioista, ja jos lapset ihmettelevät uskontoon liittyviä asioita, niitä käydään läpi yhdessä. Sukulais-

ten kanssa saatetaan rukoilla yhdessä. Ystävyysuhteissa vakaumus näkyi esimerkiksi siten, että uusiin ystäviin oli saatettu tutustua erilaisissa uskonnollisissa tilaisuuksissa. Vakaumuksen merkitystä ihmissuhteissa kuvattiin:

*Uskovaisia ystäviä ja niiden kanssa saattaa liikkua enemmän vaikka jumalanpalveluksissa tai helluntaiseurakunnan tilaisuuksissa.*

*Varmaan sekin vaikuttaa miten on tutustunut ihmisiin, heistä saa myös tukea.*

*Lastenkin kanssa, jos niillä on kysymyksiä ku usein saattaa olla Jeesukseen liittyvää niin kyllä me puhutaan niistä kuin ihan mistä muusta vaan.*

*Tyttöki on kiinnostunut et mistä hän on tullu niin mä kerron jumala on antanu sut niinku lahjaks. Sit jos joku kuolee niin kerron et tota taivaanisä on ottanu niinku takas hänet.*

Vakaumus koettiin toisaalta töissä tärkeänä, mutta jotkut osallistujista kokivat, ettei sillä ollut töiden kannalta merkitystä. Vakaumuksen ei haluttu vaikuttavan työn tekoon eikä esimerkiksi siihen, kuinka suhtautuu muihin ihmisiin. Toisaalta haluttiin tuoda oman uskonnon mukaista vakaumusta töihin jossain tapauksissa, mutta sallitaan se myös muiden uskontojen edustajille. Omasta vakaumuksesta saatetaan kertoa töissä avoimesti. Eräs haastateltavamme kertoi järjestäneensä papin vierailemaan asiakkaidensa iloksi. Töissä asiakkaiden kanssa saatettiin lukea Raamattua tai laulaa virsiä, jos he niin toivovat. Rukousajoista pidettiin kiinni myös töissä, mutta ne ajoitetaan tauoille. Yksi osallistujista kertoi, että hänen työpaikassaan oli järjestetty erillinen rukouspaikka. Vakaumus saattaa tulla esille töissä uskonnollisina juhlapäivinä esimerkiksi siten, että annetaan työtovereille lahjoja. Työhaastatteluun liittyy jännitys siitä, kuinka muut suhtautuvat uskonnon mukaiseen pukeutumiseen, vaikka kokemukset ovat olleet yleensä pelkästään positiivisia. Vakaumuksen merkitystä työssä kuvattiin näin:

*Jännittää et vaikuttaakse pukeutuminen jotenkin et miten ne ihmiset suhtautuu.*

*Oma näkemys ei näy tai ei vaikuta siihen. Kaikkia kohdellaan samalla lailla.*

Koulussa osallistujien lapset osallistuvat oman vakaumuksen mukaiseen uskonnonopetukseen. Muslimeilla ja buddhalaisilla tämä ei kuitenkaan toteudu kovin usein, ja opettajan uskonto saattoi poiketa hieman osallistujien omasta uskonnosta, mikä koettiin haasteeksi. Uskonnonopetuksen lisäksi lapset koulukirkkoihin ja papin pitämiin aamunavauksiin. Haastateltavat toivoivat oman kulttuurin ja uskonnon siirtämistä kouluun ja päiväkotiin enemmän. Lisäksi toivottiin, että perheen uskonnollinen vakaumus otetaan huomioon, ja että sitä kunnioitettaisiin. Uskonnollisuutta toivotaan yleensäkin enemmän. Vakaumuksen merkitys päiväkodissa tai uskonnon opetuksessa:

*Tytön päiväkodissa et mä oon pyytänyt et ku ne käy tosi vähän kirkollisissa toimituksissa ku pääsiäisenä ja jouluna ja sitä mä oon pyytänyt ja oon ker-tonu et meillä on niinku tämmönen vakaumus.*

*Minä olen pienenä pitää mennä munkkiluostariin, me pitää käydä ja munkki opettaa meille miten uskonto on miten lukea meille elämässä. Täällä suomessa on vaikeaa, koska munkki ei ole burmalainen munkki ei ole. Kuka auttaa meille?*

Osa osallistujista kertoi, että uskonnollisiin tapoihin kuului myös muiden ihmisten kunnioittaminen. Perhe oli suuressa merkityksessä kaikkien haastateltaviemme keskuudessa, mutta sen lisäksi myös perheen ulkopuoliset henkilöt otettiin huomioon ja heitä kohdeltiin hyvin. Perheet kokivat tämän osittain olevan uskonnon ohjaama toimintatapa. Tämä näkyi esimerkiksi toisten ihmisten auttamisena ja lohduttamisena. Muita kohtaan tuli käytäytyä ystävällisesti ja toisista pidettiin huolta. Lähimmäisiä saatettiin kutsua kotiin syömään, tai heille voitiin antaa lahjoja. Myös muiden ihmisten vakaumusta tai uskontoa tuli kunnioittaa. Sitä, että lähipiirissä joku kuului eri uskontoon, ei koettu ongelmana vaan toisen uskontoa pidettiin arvokkaana ja siitä saattoi oppia uutta. Perheen kunnioitusta ja lähimmäisen rakkautta kuvattiin:

*Tukee kaikkien hyvinvointia et yrittää olla perheenä mahdollisimman paljon yhdessä. Perheen merkitys tulee osittain sieltä vakaumuksesta että niin vaan kuuluu tehdä.*

*Antaa toiselle ihmiselle on tarkoittaa meidän uskonnon mukaan kaveri.*

*Lähimmäisenrakkaus on tosi vahva.*

*Jos sinä on hyvä, on ihmiset kaikille, ei vain turkkilainen tai oma lapsi, sinä kaikki ihmiselle on hyvä ja ystävällinen.*

### 6.3 Uskonnollinen tuki perheiden mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukena

#### 6.3.1 Tunne-elämän tasaisuus ja rauhallisuus

Rukoilu on merkittävä mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeva tekijä. Monessa yhteydessä todettiin rukouksen jälkeen tulevan hyvä olo tai rauhan tunne. Rukoilu tekee myös iloiseksi, ja vaikeana aikana se antaa voimia jaksaa. Rukoilu toimii myös vihan purkamisen keinona.

*Minä rukoilen enemmän ja sitten minä rauhallinen enemmän.*

*Rauha on rukoilun jälkeen.*

*Sen takia me olemme rukoilee joka päivä sieltä tulee hyvä mieli ja iloinen, sen takia ei tule sairas kovasti me uskomme.*

#### 6.3.2 Toisten huomioon ottaminen

Toisten kunnioittaminen ja huomioonottaminen koettiin myös omaa mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeviksi. Hyvän tekemisen muille koettiin parantavan myös omaa hyvinvointia. Joidenkin rituaalien ja tapojen noudattamisen uskottiin tuovan onnistumisia ja muita positiivisia vaikutuksia elämään. Esimerkiksi ruoan, veden tai kukkien antaminen Buddhalle saattoi tuoda jotain hyvää omaan elämään, ja erilaisten rituaalien noudattaminen saattoi pitää ihmisen terveenä. Toisen ihmisen auttaminen ja huomioiminen eri tavoin kohensi myös omaa mieltä.

*Buddha opettaa meille jakaa muutkin buddhalle, elele syömme ruokaa, ensin buddhalle pitää antaa ja buddhalle vettä ja hedelmää ja ruokaa ja kukkia.*

*Viikonloppuna vapaa toiselle ihmiselle kutsu ja laitta ruokaa ja juttele ja se on minun mielestä uskonnosta tuleva.*

*Buddhalaiset haluaa aina lahjoittaa toiselle ihmiselle .*

*Joku teki jotain hyvää ja sitten usko tulee hyvä.*

Uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistumisen lisäksi uskonnollisilta yhteisöiltä saadaan sosiaalista tukea. Tukea antavat yhteisön viralliset edustajat, joiden kanssa käydyt keskustelut tukevat mielenterveyttä ja jaksamista esimerkiksi lasten kanssa. Uskonnon kautta on tutustuttu muihin samalla tavalla ajatteleviin ihmisiin, joilta saa myös tukea. Tämä vaikuttaa osaltaan myös hyvinvointiin. Buddhalaiset kokivat tuen suhteen haasteelliseksi sen, ettei Suomessa ole munkkia.

*Voi mennä tapaamaan diakoniatyöntekijää ja papin kanssa käydä keskusteluja. Nekin sit tukee sitä niinku omaa mielenterveyttä ja jaksamista siinä lasten kanssa arjessa. – Paljon helpompi tulla vaikka tänne juttelemaan tänne diakoniatyöntekijälle kuin vaikka mennä jonnekin sosiaaliammattilalle juttelemaan jollekin sosiaalityöntekijälle.*

*Sit siellä käy seurakunnasta vähintään kerran viikossa työntekijöitä leikit-  
tämässä lapsia. Turvallisia aikuisia siellä heillä läsnä.*

Kaikki haastattelemamme perheet kokivat vakaumuksen tarjoavan pääasiassa positiivisia asioita ja tukea hyvinvoinnille. Vakaumuksen kautta perheet kertoivat muun muassa onnellisuuden lisääntyneen. Vakaumus tarjosi turvallisuuden ja rauhan tunnetta, se antoi toivoa ja loi kiitollisuutta. Vakaumuksen koettiin vahvistavan sekä ohjaavan ihmistä, ja se auttoi selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa.

### 6.3.3 Rajat luovat turvallisuutta

Vakaumuksen koettiin olevan jotain sellaista, johon saattoi turvautua ja jonka puoleen kääntyä. Asioita ei tarvinnut pelätä, sillä oli joku, joka huolehtii. Tämän kautta myös onnellisuuden koettiin lisääntyvän. Jumalalta saatettiin pyytää ohjausta ja apua erilaisissa tilanteissa, ja niihin koettiin saavan tällä tavoin myös apua. Vastoinkäymisiä kohdatessa pystyi luottamaan siihen, että asiat kääntyvät lopulta parhain päin, ja että niihin löytyisi vakaumuksen avulla joku ratkaisu.

Vakaumuksen ansiosta perheet kertoivat pystyvänsä olemaan kiitollisia pienistäkin asioista, mikä myös osaltaan lisäsi onnellisuuden tunteita.

*Mä uskon et siinä on ollu niinku isommat voimat mun tukena ja turvana silloin.*

*Että ei tarvis kauheesti pelätä asioita. Toivon just sitä, että sitä kautta se onni tulis sitten.*

*Tietää et joku on niinku joka pitää miestä huolen.*

*Osasi olla onnellinen pienemmistä asioista.*

Uskonto ja vakaumus tekivät joidenkin perheiden mukaan ihmisestä rauhallisemman ja myös itse uskontoa kuvattiin sanoilla "rauhallinen" ja "pehmeä". Uskonnosta saatiin voimaa arkeen ja lohtua hankalissa tilanteissa. Monet kokivat, että uskonnon merkitys nykyään on vähentynyt, mikä on myös tehnyt ihmisten elämästä vaikeampaa.

*Koska Islam on rauhallinen.*

*Minun mielestäni buddha uskonto on pehmeä ja rauha.*

*Se on sellainen voimavara – antaa voimaa arjessa.*

Vakaumuksen kerrottiin asettavan elämälle tietynlaiset rajat. Vakaumuksen vuoksi perheet kokivat ihmisen osaavan toimia sillä tavoin mikä on hyväksi, ja erottamaan oikea väärästä. Osallistujat korostivat kuitenkin sitä, etteivät kaikki ohjeet ole jyrkkiä, vaan jokainen sai itse päättää kuinka tunnollisesti ohjeita noudattaa. Kuitenkin se, että seurasi näitä ohjeistuksia, takasi paremman elämän, menestystä ja sillä oli myös paljon muita positiivisia vaikutuksia.

*Minä uskon, että uskonto on elämälle raja.*

*Ilman uskonto ihminen aina teki väärin ja uskonto on tekin elää on kontrolli.*

*Ohjeet kasvaa sydämässä.*

## 7 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU JA PROSESSIN POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimustuloksemme vahvistavat aikaisempien tutkimusten tuloksia siitä, että vakaumuksella on positiivinen merkitys mielenterveydelle ja elämänlaadulle. (Koenig ym. 2012, 130–134; Greene & Yoon 2003, 1, 4-6; Helliwell & Putnam 2004, 1335–1338, 1441; Krause & Elliot 2003; Krause 2003, 160; Krause 2004, 109–114; Benjamins 2006, 85–90; Crabtree & Pelham 2009; Eryilmaz 2015, 433–444; Henning ym. 2015, 9-11; LIITE 3, taulukon rivit 1-11, 27.) Kaikki osallistujat kokivat vakaumuksen antavan tuen olevan positiivista heidän mielenterveydelleen. Heidän subjektiivinen kokemuksensa perheen hyvinvoinnin ja vakaumuksen suhteesta on erittäin positiivinen.

Osallistujat korostivat erityisesti rukoilun tärkeyttä, ja se mainittiin haastatteluissa useamman kerran eri yhteyksissä. Uskonnollinen vakaumus näkyy osallistujien arjessa erityisesti rukoiluna, ja se koettiin myös mielenterveyttä tukevana asiana. Toussaint ja hänen tutkimusryhmänsä (2001, 250–255.) totesivat tutkimuksensa perusteella tiiviin rukoilun olevan 18–44-vuotiailla negatiivisessa yhteydessä hyvinvointiin. Oma tutkimuksemme ei tue tiiviin rukoilun negatiivista yhteyttä. Tutkimuksessamme rukoilusta ei tuotu esille lainkaan negatiivisia piirteitä, vaan ennemmin korostettiin sen positiivista merkitystä, esimerkiksi sen tuomalla rauhan tunteella. Bhui ja hänen tutkimusryhmänsä (2008, 143) tekemän tutkimuksen tavoin meidän osallistujilla rukoilu oli yksi uskonnollinen selviytymiskeino, jota käytettiin esimerkiksi vaikeita asioita kohdatessa. Rukoilun koettiin auttavan jaksamisessa.

Tavoista, joilla vakaumuksen koettiin tukevan hyvinvointia, löytyi yhtäläisyyksiä aiempien tutkimusten kanssa. (Eryilmaz 2015, 434–444; Bhui ym. 2008, 146–147; LIITE 3, rivit 24 ja 26.) Näitä asioita ovat esimerkiksi kokemus siitä, että kun uskonnolliset velvollisuudet tulee täytettyä saa turvallisuuden tunteen tai palkkion, ja hyvien tapojen toteuttaminen. Tutkimuksemme mukaan vakaumuksen antama tuki perheelle liittyy erilaisiin tunteisiin. Vakaumus luo tunteita kuten rauha, turvallisuus, hyvä olo ja onnellisuus. Myös vakaumuksen antamilla ohjeilla ja rajoilla on merkitystä hyvinvoinnin kannalta.

Uskontojen välillä löytyi yhtäläisyyksiä ja eroja. Esimerkiksi rukoilun tärkeyttä korostettiin kaikissa uskonnoissa., ja uskonnosta riippumatta se oli merkittävä tapa, jolla oma vakaumus näkyi arjessa. Uskonnosta riippumatta rukoilulla oli voimaannuttava vaikutus. Myös toisesta ihmisestä välittämisen kerrottiin olevan vakaumuksen toteuttamisen muoto kaikissa tutkimukseen osallistujien uskonnoissa. Myös alkoholin käytön välttäminen liittyi kaikkiin uskontoihin. Selkein ero uskontojen välillä oli islam-uskontoon kuuluva huiviin pukeutuminen sekä säännölliset ja tietyt rukousajat.

Osa osallistujista kertoi kokevansa uskonnon tuovan elämään tietynlaista kontrollia ja rajoja. Tämä koettiin kuitenkin positiiviseksi asiaksi, jonka avulla ihminen tietää paremmin mikä on oikein ja mikä väärin. Uskonnosta tulevat velvoitteet ja eri maiden laki saattavat olla ristiriidassa keskenään. Esimerkiksi Suomessa laki kieltää moniavioisuuden, mikä islamissa taas on sallittua. Myös painvastoin Suomen laki sallii alkoholin, joka islamissa on kiellettyä. Kuitenkin laki menee uskonnon edelle, mutta Suomen laki ei kuitenkaan kiellä mitään, mitä islam nimenomaan vaatisi. Tämän vuoksi muslimeiden on helppo noudattaa sekä lakia että uskonnollisia velvollisuuksia. (Muhammed 2011, 71–72, 100.) Suuri osa tutkimuksemme osallistujista noudatti tietynlaisia elämäntapoja, joihin uskonto on ohjeistanut, ja tästä esimerkkinä kaikki osallistujat kertoivat, etteivät päihteet kuulu heidän elämäänsä. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu päihteiden väärinkäytön olevan vähäisempää uskonnollisten ja hengellisten ihmisten keskuudessa. (Koenig 2011, 17–18.) Myös meidän tulokset viittaavat siihen. Perheet kokivat alkoholista ja tupakasta kieltäytymisen myös tukevan hyvinvointia sekä mielenterveyttä.

Tutkimuksemme osallistujien mukaan uskonto ohjaa olemaan kaikille ystävällinen ja auttamaan toisia. Monet kertoivat, että vaikka uskonnossa on tiettyjä sääntöjä sekä velvoitteita, ovat ne enemmänkin ohjeita, ja jokainen voi itse päättää kuinka tunnollisesti niitä noudattaa. Ohjeita voi myös soveltaa omaan elämäänsä sopivaksi. Yhtä ainoaa oikeaa tulkintaa uskonnollisten velvollisuuksien täyttämisestä ei ole. Vaikka laiminlyöntiä ei pidetä oikeana, moni uskonoppinut katsoo, että liian tiukka linja on vastoin esimerkiksi islamin kohtuusääntöä, jonka mukaan keneltäkään ei ole vaadittu enempää kuin mihin hän kykenee. (Muhammed 2011, 61, 71–72.)

Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan todeta, että uskonnollisella vakaumuksella voi olla erittäin merkittävä rooli perheen elämässä ja hyvinvoinnissa. Tästä syystä henkilön ja perheen vakaumus on tärkeää ottaa huomioon sekä terveys- että sosiaalialalla.

## 7.2 Prosessin pohdintaa

Olimme toivoneet yhteyshenkilöimme kautta sellaisia osallistujia, jotka osaisivat suomea sen verran, että haastattelut voitaisiin tehdä suomen kielellä. Osa osallistujista puhui suomea äidinkielenään, mutta osalla suomenkielen taito oli kuitenkin melko välttävää. Vaikka olimme jo hieman varautuneet tähän, osoittautui se silti yhdeksi haasteeksi haastattelutilanteessa. Joissain tilanteissa jouduimme selittämään teeman hieman yksityiskohtaisemmin, ja yksinkertaistamaan kysymyksiä, jotta haastateltavan oli helpompi ne ymmärtää. Tämä toki vei oman aikansa ja haastattelut vaativat enemmän aikaa. Ulkomaalaiselle tutkijalle saatetaan selittää asioita yksityiskohtaisemmin, sillä hänen ei oleteta jakavan samaa kulttuurista tietoutta kuin saman kulttuurin edustajan (Ruusuvuori ym. 2011, 415). Myös osallistajat selittivät asiansa pidemmin joidenkin kysymysten kohdalla, jotta tulivat ymmärretyksi. Emme voineet kuitenkaan kaikissa tilanteissa olla täysin varmoja siitä, miten osallistuja ymmärsi esittämämme kysymyksen tai ymmärsikö hän sitä lainkaan niin kuin olimme tarkoittaneet. Joistain osallistujien vastauksista saattoi olla vaikeaa saada selvää, tai ymmärtää mitä osallistuja oli kertomallaan tarkoittanut. Tämän vuoksi jouduimme jonkin verran tulkitsemaan osallistujien vastauksia siten, miten itse asian ymmärsimme hieman tavallista enemmän. Muutamia lauseita jouduimme jättämään huomioimatta. Haastatteluissa teemme aina tulkintamme oman ymmärryksemme kautta, ja puheen merkitys riippuu siitä missä se tapahtuu sekä missä kohdassa keskustelua jokin asia tulee sanotuksi. Olennainen elementti haastattelun analysoinnissa on tutkijan asema vuorovaikutuksessa. Haastattelut ovat aina vuorovaikutus-tilanteita, eikä haastattelijan osallistumista tulisi jättää huomioimatta. (Eskola & Suoranta 2008, 141,144; Ruusuvuori & Tiittula 2005, 29; Ruusuvuori ym. 2011, 414.) Haastattelutilanteissa pystyimme hyvin tekemään lisäkysymyksiä ja tarkennuksia, jolloin yhteinen ymmärrys lisääntyi. Näin meidän oli helpompi myös päätellä mitä osallistuja minkäkin teeman kohdalla vastauksellaan tarkoitti.

Suuri osa tutkimukseen osallistujista edusti syntyperältään muuta kuin suomalaista kulttuuria, mikä on voinut vaikuttaa osallistujiemme vastauksiin eri tavoin. Merkityksenanto kytkeytyy kulttuurissa vallitseviin toiminta- ja ajattelutapoihin sekä tarinoihin (Vilka 2005, 134). Huomasimme, että jotkut esittämämme asiat saattoivat merkitä osallistujille muuta, kuin mitä ne merkitsevät meille tai yleisemmin suomalaisessa kulttuurissa. Tästä esimerkkinä mielenterveys, jolle osallistujat saattoivat antaa hieman eri merkityksen kuin mitä olimme ajatelleet. Haastatteluissa kävi siis ilmi, että tällä termillä voi olla erilainen merkitys joidenkin osallistujien elämässä tai kulttuurissa. Toisaalta se, miten osallistuja ymmärsi jonkun kysymysten tai termin, oli osaltaan henkilön omasta ymmärryksestä johtuvaa, sillä saman uskontokunnan edustajat kuitenkin näyttivät ymmärtävän asian toisistaan poikkeavalla tavalla. Tähän vaikutti osaltaan myös osallistujan oma tausta. Vieraan kulttuurin tapauksessa aineistosta tehtyjen havaintojen selittämisessä on vaara päätyä tekemään sekä yli- että alitulkintaa. Tutkija saattaa tulkita aineistossa esiintyvät oudot mielipiteet tai kuvaukset kulttuurista johtuviksi ja unohtaa, että kyse voi olla osallistujien välisistä yksilöllisistä eroista. Toisaalta on mahdollista, että kohdekulttuurin ollessa lähellä tutkijan omaa kulttuuria, voivat osallistujan ajatukset ja kuvaukset tuntua yleismaailmallisilta. Tällöin taas kulttuurinen refleksiivisyys voi jäädä vaillinaiseksi. Olemme pyrkineet ottamaan nämä asiat huomioon tutkimusta tehdessämme, ja koittaneet olla koko prosessin ajan tietoisia näistä mahdollisista harhaanjohtavista seikoista. Tutkijan tulisi huomioida etnisyyden vaikutus tutkimuksessaan, ja analysoida kulttuurierojen lisäksi myös osallistujaa ja haastattelijaa yhdistäviä samankaltaisuuksia (Ruusuvuori ym. 2011, 420; Mäkinen 2006, 105).

Tutkimuksen osallistujat edustivat kolmea eri uskontoa; kristittyjä, muslimeja sekä buddhalaisia. Nämä kolme uskontoa valikoitui tutkimuskohteeksi sen vuoksi, että ne olivat osallistujien edustamia uskontoja, mutta myös uskontojen ajankohtaisuuden ja yleisyyden vuoksi. Kristityt valikoituivat myös siitä syystä, että sen edustajia on Suomessa eniten. Islam on viime aikoina puhututtanut ihmisiä paljon, ja muun muassa sen vuoksi pidimme tärkeänä, että se oli yksi tutkimuksemme uskonnoista. Halusimme mukaan myös jonkin hieman toisen tyyppisen uskonnon. Buddhalaisuus poikkesi näistä kahdesta, ja onnistuimme saamaan osallistujiksi myös kaksi tämän uskonnon edustajaa. Päädyimme valitsemaan vain kolme eri uskontoa, sillä emme halunneet työstä liian laajaa, kun tarkoituksena oli syventyä paremmin muutamaaan tiettyyn uskontokuntaan. Sen sijaan teemoja

haastattelussamme oli useampia, jotta saisimme laajempaa tietämystä näistä valitsemistamme uskonnoista.

Haastatteluihin osallistui seitsemän naista, joista kuusi oli perheen äitejä, ja yhden naisen perheeseen kuului vain hänen puolisonsa. He edustivat kaikki keskenään erilaisia perhekokonaisuuksia, ja haastattelussa käytiin läpi teemoja koko perheen kannalta. Emme kokeneet tarvitsevamme osallistujia tämän enempää, sillä tarkoituksenamme oli selvittää osallistujien henkilökohtaisia ajatuksia ja kokemuksia aiheesta. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään jotain tiettyä ilmiötä tai tapahtumaa tilastolisten yleistyksien sijaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Suuremmalla osallistujamäärällä olisi myös aineistosta tullut suurempi, mutta tuloksiin sillä ei olisi ollut suurta merkitystä. Saturaatiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa tutkimusaineisto alkaa toistaa itseään, eikä lisäaineisto tuo tutkimusongelman kannalta enää uutta tietoa. Saturaatiota pidetään joissain tutkimuksissa aineiston riittävyyden määrittäjänä. Kriteeri on kuitenkin puhetta analysoitaessa melko ongelmallinen, sillä jos esimerkiksi tarkoituksena on tutkia kulttuurisia jäsenyyksiä, ei saturaatio välttämättä toimi aineiston riittävyyden mittarina. Kielenkäytön ollessa luonteeltaan konstruktivistista, tuotetaan puhetta jatkuvasti lisää ja tutkittava ilmiö saa yhä uusia näkökulmia ja aineistosta loppumaton. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87; Vilka 2005, 127; Eskola & Suoranta 2008, 64.) Vaikka osallistujia ei ollut kovin montaa, olivat haastattelutilanteet sen sijaan hyvin antoisia. Osallistujat olivat kaikki mielellään mukana tutkimuksessa, ja vastasivat kysymyksiin avoimesti. Kaikki osallistujat osasivat kertoa hyvin tarkasti ja avoimesti vakaumuksestaan ja sen vaikutuksesta elämään.

### 7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Yksi tärkeimpiä tutkimuseettisiä normeja on yksityisyyden kunnioittaminen. Sitä ei kuitenkaan voida yksiselitteisesti määritellä, sillä kunkin ihmisen ymmärrys omasta yksityisyydestään voi vaihdella tilanteesta toiseen, ja se voi myös muuttua esimerkiksi iän myötä. Tutkimuksessa on noudatettava ihmisarvon kunnioittamisen periaatetta (Eskola & Suoranta 44; Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010; Hallamaa & Launis & Lötjönen & Sorvali 2006, 124.) Usein tutkimuksessa yksityisyyden kunnioittaminen ymmärretään vain osallistujien anonymiteetin turvaamisena, mutta se on kuitenkin vain yksi osa sitä.

Myös osallistujien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ja tietojen luottamuksellisuuden turvaaminen ovat yhtä tärkeitä. Yksityisyyden suojaamisella on tarkoitus estää muun muassa tutkittavia koskevien tietojen joutuminen väärin käsiin tai estää yksittäisten ihmisten tunnistaminen tutkimusteksteistä. (Hallamaa ym. 2006, 124, 127.) Opin- näytetyömme lähtökohtana on tehdä tutkimus niin, että otamme tutkimukseen osallistu- vat henkilöt huomioon, ja heidän ajatuksia sekä vakaumusta kunnioitetaan. Nouda- tamme yksityisyyden turvaamista tutkimuksessa käsittelemällä osallistujien vastauksia nimettöminä, ja raportoimalla tulokset niin, ettei yksittäisiä henkilöitä voi tekstistä tun- nistaa. Tutkimustuloksia käsittelemme objektiivisesti vähättelemättä tai korostamatta mitään tulosta omien arvojen mukaisesti. Aineisto on tuhottu asianmukaisesti, eli lo- makkeet on silputtu ja nauhoitetut haastattelut poistettu kokonaan.

Opinnäytetyömme aiheena on tutkia uskonnon ja vakaumuksen vaikutusta perheiden hyvinvointiin sekä mielenterveyteen teemahaastatteluin. Uskonto, vakaumus ja mielen- terveys aiheina ovat jo sinänsä paljon ajatuksia ja keskustelua herättäviä. Haastattelu saattaa olla joillekin hyvin henkilökohtainen, vaikka käsiteltävät teemat ovat tavallisia perheiden arkeen sekä elämään liittyviä asioita. Otimme tämän huomioon haastattelua tehdessämme. Tutkimuksen missään vaiheessa ketään ei tule loukata eikä vahinkoa saa aiheuttaa kenellekään. Erityisesti arkaluonteista materiaalia kerättyä on tutkijan ol- tava selvillä siitä, onko tiedon tuoma lisä niin arvokasta, että se oikeuttaa puuttumaan ihmisen yksityisyyteen. (Eskola & Suoranta 1998, 44; Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010.)

Tutkimuksen tekemiseen tarvitaan aina osallistujien lupa. Tämä edellyttää riittävän tie- don antamista tutkimuksesta ja vastaamisen vapaaehtoisuuden korostamista. Osallistu- jalla on halutessaan oikeus lukea antamiensa tietojen pohjalta tehty itseään koskevaa teksti. (Eskola & Suoranta 1998, 44; Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010.) Osallistu- jalla tulee olla mahdollisuus keskeyttää haastattelu tai kieltäytyä siitä, vaikka olisikin antanut siitä etukäteen suostumuksensa. Mikäli haastattelut nauhoitetaan, tulee siihen olla osallistujan lupa. (Mäkinen 2006, 94.) Meidän opinnäytetyössämme tutkimuslu- vaksi riitti osallistujien suostumus, koska haastattelimme yksityisiä ihmisiä emmekä tee sitä minkään organisaation puitteissa. Osallistujille annettiin ennen haastattelua riittä-

västi tietoa tutkimuksesta. Nauhoitimme haastattelut, ja luvan tähän kysyimme osallistujilta. Osallistujille tarjottiin mahdollisuus kieltäytyä osallistumisesta, ja he saivat halutessaan jättää vastaamatta johonkin kysymykseen.

Tutkimuksen eettisyyden arvioinnissa myös tutkimusaineiston analyysi on tärkeä, ja osallistujia on suojeltava aineiston analyysiprosessissakin. Esimerkkinä tästä nauhoituksissa, muistiinpanoissa tai kirjoitetuissa haastatteluissa ei käytetä osallistujien nimiä. Tutkimuksen tekijä joutuu käymään läpi puhtaaksikirjoitettuja haastatteluita useaan kertaan, ja näin elämään uudestaan haastattelutilanteet. Tämä voi herättää monenlaisia tunteita ja ajatuksia, mikä toisaalta on tarkoituskin, jotta pystyisi rakentamaan oivaltavaa tulkintaa. Kuitenkin tutkija saattaa tästä syystä tahattomasti ohittaa jonkin osallistujan merkityksellisen lausahduksen. Kriittisen ja analyttisen ajattelun ohella laadullisen tutkimuksen tekijä tarvitsee myös luovuutta ja empatiakykyä. (Kylmä & Juvakka 2007, 153–154.) Olemme huomioineet näitä tutkimukseen liittyviä eettisiä seikkoja omassa analyysiprosessissamme. Nimien sijaan käytimme puhtaaksikirjoitetuissa haastatteluissa numeroita. Olemme ottaneet huomioon jo haastatteluita suunniteltaessa, että ne voivat olla tunteikkaita ja koskettavia. Teimme analyysin molemmat erikseen, minkä uskomme lisänneen analyysin luotettavuutta, mutta sillä on myös eettinen näkökulma, koska näin todennäköisemmin suuri osa merkityksellisistä lausahduksista tulee huomioitua.

Kirjoitimme tutkimuksestamme artikkelin, joka julkaistaan Diakonia-lehdessä. Artikkelin löytyy kokonaisuudessaan liitteistä (LIITE 5). Olemme perehtyneet hyvin aiheesta aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ja koostaneet joistakin valitsemistamme tutkimuksista taulukon, jossa olemme esittäneet näitä tutkimusten tuloksia. Tutkimuksemme raportoinnissa noudatamme myös periaatteita, joita olemme luvanneet osallistujille.

Jotta haastattelu voisi onnistua, olisi haastattelijan ja osallistujan ymmärrettävä toisiaan. Jos he ovat eläneet eri kulttuurien piirissä, he saattavat usein tulkita ympäröivää todellisuutta eri tavoin, mikä saattaa heikentää mahdollisuuksia ymmärtää toinen toistaan. Tätä voi ennakoida esimerkiksi varaamalla riittävästi aikaa kysymyksille ja vastauksille. Ymmärtämistä voi helpottaa se, että tutkija on perehtynyt tutkittavan kulttuuriin. Kohderyhmän tuntemus auttaa myös kysymysten muotoilussa. (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 78–84; Vilka 2005, 105; Mäkinen 2006, 103, 106–107.) Olemme perehtyneet osallistujien kulttuuriin ja uskontoon ennalta kirjallisuuskatsauksen avulla. Olemme molemmat myös

työskennelleet eri uskontokuntien ja kulttuuria edustavien ihmisten parissa. Osallistujat valikoituivat seurakunnan yhdyshenkilön kautta. Tärkeä elementti tutkimuksen kannalta on kieli, ja jos osallistujien etniset taustat vaihtelevat, on kielikysymykseen kiinnitettävä erityisesti huomiota. Tutkimukseen osallistuvien on pystyttävä ilmaisemaan todelliset näkemyksensä. (Mäkinen 2006, 106.) Vaikka kaikki perheet eivät puhuneet suomea äidinkielenään, osaavat he suomea kuitenkin sen verran, että haastattelut voitiin tehdä suomenkielellä.

Kysymyksienasettelua tulee tutkimuksen luotettavuuden vuoksi miettiä tarkkaan (Mäkinen 2006, 93). Olemme laatineet teemahaastattelumme teemat siten, että ne vastaavat mahdollisimman tarkasti tutkimuskysymyksiä, mikä lisää tutkimuksemme luotettavuutta. Haastattelu aineistokeruumenetelmänä antaa mahdollisuuden tarkentaa kysymyksiä, jos se on jäänyt epäselväksi. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus, avoimuus sekä tutkimuksen asianmukainen suunnittelu, toteutus ja raportointi. Tutkimuksen tekemisen tulee olla mahdollisimman avointa ja tutkijan tulisi joitakin poikkeustilanteita lukuun ottamatta julkaista aina tutkimustuloksensa. Tulokset tulee suhteuttaa aikaisempiin tutkimuksiin, ja tämä tulee esittää selvästi. Tutkijan tulee aktiivisesti ja kriittisesti analysoida tutkimustaan sekä sen tuloksia. Tutkimustulosten paikkansapitävyys ja sen tarkistaminen sekä tulosten julkistaminen ovat yksi tutkimuksen tärkeimmistä eettisistä periaatteista. (Hallamaa ym. 31; Mäkinen 2006, 102, 121–122.)

Sisällönanalyysin luotettavuuden kannalta on tärkeää pyrkiä hahmottamaan haastattelut kokonaisuutena. Tämä edellyttää aineiston läpikäymistä useaan kertaan, jotta ymmärrys sisällön suhteen kasvaisi. (Kylmä & Juvakka 2007, 115–116.) Olemme pyrkineet parhaimpamme mukaan noudattamaan tätä luotettavuuden periaatetta. Koska osallistujat eivät kaikki puhuneet suomea äidinkielenään, oli jo tämänkin vuoksi haastatteluja käytävä läpi useampaan kertaan. Haastattelut kuunneltiin läpi useampaan kertaan jo litterointia tehdessä. Puhtaaksi kirjoitettuja haastatteluja luimme läpi keskittyneesti useampaan kertaan, jotta pystyimme ymmärtämään osallistujien sanomaa. Osallistujien kulttuuritaustat ja kielitaito vaikuttivat osaltaan myös tutkimuksen pätevyyden arvioimiseen. Huomasimme, että jotkut osallistujat ymmärsivät joitakin kysymyksiä ja termejä eri tavalla kuin mitä ajattelimme itse niiden tarkoittavan. Koska tämä huomattiin jo haastatteluissa, osasimme ottaa sen huomioon analyysia tehdessämme.

Tutkimuksen validius eli pätevyys tarkoittaa kykyä mitata sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Joskus tutkimukseen osallistujat saattavat käsittää kysymykset aivan toisin kuin tutkija on ajatellut. Tuloksia ei voida pitää pätevinä jos tutkija käsittelee saatuja tuloksia edelleen alkuperäisen oman ajattelumallinsa mukaisesti. (Hirsijärvi ym. 2012, 232; Vilka 2005, 162.) Viimeaikaisten jopa negatiivissävytteisten puheiden vuoksi osallistujat saattoivat kokea myös haluavansa puolustaa omaa kulttuuriaan. Ulkomaalaiselle haastattelijalle puhuminen tuottaa väistämättä tilanteen, jossa osallistuja toimii ikään kuin oman kulttuurinsa edustajana, mikä synnyttää myös jonkinlaisen vertailuasetelman. Tämä voi myös johtaa oman maan ja kulttuurin kaunistelemiseen ja puolustamiseen varsinkin epämukaviksi koettujen kysymysten kohdalla. (Ruusuvaara ym. 2011, 415–416.)

Pyrimme parantamaan tutkimuksen luotettavuutta tekemällä analyysin molemmat erikseen, ja tämän jälkeen vertaamalla ja yhdistelemällä saamiamme tuloksia. Huomasimme, että päädyimme useimpiin samoihin yläluokkiin. Joissain tuloksissa oli analyysiemme välillä poikkeuksia, mutta yhdistelemällä saimme muodostettua kattavat yläluokat molemmista analyyseistä. Tämä myös auttoi tekemään erilaisia uusia oivalluksia analyysistä ja saaduista tuloksista. Reliaabelius on yksi tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytettävistä mittaus- ja tutkimustavoista. Sillä tarkoitetaan kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia ja mittaustulosten toistettavuutta. Reliaabelius voidaan todeta esimerkiksi kahden arvioijan päätyessä samanlaiseen tulokseen. Se, että toinen tutkija ei päädy saman aineiston perusteella samaan tulkintaan, ei laadullisessa tutkimuksessa välttämättä merkitse luotettavuusongelmaa. Erilaiset tulkinnat tutkimuskohteesta sen sijaan voivat lisätä ymmärrystä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129; Vilka 2005, 161; Hirsijärvi ym. 2012, 231.)

Keskeistä laadullisen aineiston analyysissä on luokittelujen tekeminen, ja luokitteluiden päätelmien perusteet tulee kertoa myös lukijalle. Luokittelu- ja tulkintasäännöt, joita analyysissä on käytetty, tulee esittää niin yksiselitteisesti kuin mahdollista. Toisen tutkijan on niitä soveltamalla voitava tehdä samat tulkinnat aineistosta. Tutkijan päättelyä on pysyttävä seuraamaan. Tutkimuksen tulkintasääntöjen ilmentäminen onnistuu esimerkiksi siten, että lukijalle annetaan nähtäväksi aineistokatkkelma, josta tulkinta on tehty. (Hirsijärvi ym. 2012, 233; Eskola & Suoranta 2008, 215–216.) Olemme liittäneet raporttiimme

esimerkin analyysistä (LIITE 4). Tämän lisäksi tuloksissa on muutamia otteita haastatte-  
luista suorina lainauksina. Tämän avulla lukijan on helppo nähdä mihin olemme kunkin  
tuloksen kohdalla esimerkiksi tulkintamme pohjanneet.

## 8 JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSIA

Monet tutkimuksen osallistujista pitivät uskonnon opetusta koulussa tärkeänä. Lähes kaikkien mielestä sitä ei kuitenkaan ole tarjolla tarpeeksi tai sitä ei ole järjestetty sillä tavalla kuin perheet toivoisivat ja kokivat tarpeelliseksi. Tänä päivänä uskonnon opetukseen olisi syytä kiinnittää huomiota kuitenkin enenemissä määrin. Eri uskontojen ja kulttuurien edustajia on yhteiskunnassamme paljon, ja heidän määränsä tulee kasvamassa entisestään. Uskonnon opetukseen panostaminen olisi tärkeää, sillä saamiemme tuloksien mukaan juuri tämä on yksi vakaumukseen liittyvä perheiden mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeva asia. Kouluissa usein opetetaan uskonnoista teoreettisesti ja teologisiin oppeihin painottaen niiden monimuotoisuuden sijaan, mikä on hyvin harhaanjohtavaa. Erilaisista suuntauksista ja muodoista on puhuttava avoimesti, myös radikaali-muotojen aiheuttamista ongelmista. Vähemmistön edustajien olisi tärkeää oppia oman uskontonsa lisäksi myös maan pääuskonnosta ja lisäksi myös muista vähemmistöuskonnoista, joiden tunnustajia on yhä enemmän. (Muhammed 2011, 131.) Monet osallistujista pitivät tärkeänä muiden vakaumuksen huomioimista, eivätkä kokeneet muista uskontoja ongelmana, vaan pikemminkin rikkautena. Monet olivat kiinnostuneita oppimaan muista uskonnoista, mutta usein tähän ei kouluissa tarjoutu mahdollisuutta. Suomessa on viime vuosina ollut pyrkimys enemmänkin häivyttää esimerkiksi juuri kristillisiä perinteitä suojellakseen muita uskonnon edustajia, vaikka se saattaa enemmänkin estää heitä näkemästä ja ymmärtämästä. Eriytetty uskonnon opetus, mitä nykyään paljon on kouluissa käytössä, saattaa osaltaan jopa erottaa ihmisiä toisistaan. (Muhammed 2011, 131–133; yhtä erilaiset 131–133.) Jatkossa voisi olla kiinnostavaa tutkia uskonnon opetuksen vaikutusta eri vakaumusta edustavien ihmisten elämässä ja kehittää uudenlaisia toimintamalleja uskonnonopetuksen toteutukseen koulussa.

Tässä opinnäytetyössä emme erotelleet eri uskontoja toisistaan, vaan käsitelimme kaikkia uskontoja yhdessä. Jatkossa voisi olla mielenkiintoista tutkia uskontojen eroavaisuuksia, ja tarkemmin sitä millaisia vaikutuksia jollain tietyllä uskonnolla tai vakaumuksella on perheiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Huomasimme, että joissain teemoissa vastauksissa oli uskonnosta riippuvaisia eroja.

Opinnäytetyötä aloittaessamme tutustuimme aiheesta aiemmin tehtyihin tutkimuksiin. Huomasimme, että aiheesta on tehty melko paljon erilaisia tutkimuksia eri puolilla maailmaa, mutta Suomessa tutkimuksia on tehty melko vähän. Aihe on hyvin ajankohtainen, jonka vuoksi tämän tyyppisten tutkimusten tekeminen Suomessa voisi olla hyvin tarpeellista. Maahanmuuton lisääntyminen on lisännyt myös maassa asuvien etnisten vähemmistöjen määrää. Uskonnollinen monimuotoisuus Suomessa jatkaa kasvamistaan, ja erityisesti islam saattaa lähivuosina kasvaa yhteisön jäsenmäärällä jopa toisen kansankirkkomme, ortodoksisen kirkkokunnan ohi (Pitkänen 2006, 18; Saukkonen 2013, 209, 211). Tieto erilaisten vakaumusten vaikutuksesta perheiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin erityisesti meillä Suomessa on tärkeää, jotta pystyttäisiin vastaamaan kaikkien yhteiskuntamme jäsenten tarpeisiin.

## LÄHTEET

- Abdelhamid, Pirkko & Juntunen, Anitta & Koskinen Liisa 2010. Monikulttuurinen hoitotyö. Porvoo: WSOYpro Oy
- Bhui, Kamaldeep & King, Michael & Dein, Simon & O'connor, William 2008. Ethnicity and religious coping with mental distress. *Journal of mental health* 17(2), 141-151
- Benjamins, Maureen 2006. Does religion influence patient satisfaction? *American Journal of Health Behavior* 2006, 30(1), 85-91.
- Chamberlain, Theodore & Hall Christopher 2008. *Realized Religion: Relationship Between Religion & Health*. Philadelphia & London: Templeton press.
- Cook, Christopher C. H. 2013. *Spirituality, Theology and Mental Health*. London: SCM Press.
- Ellison, C. G., Boardman, J. D., Williams D.R., & Jackson J. S. 2001. Religious involvement, stress, and mental health: Findings from the 1995 Detroit Area Study. *Social forces* 80(1), 215–249.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eryilmaz, Ali 2015. Investigation of the relations between religious activities and subjective wellbeing of high school students. *Educational Sciences: Theory & Practice* 15(2), 433–444.
- Euroopan ihmisoikeussopimus 1990.
- Goldstein, Elisha 2007. Sacred Moments: Implications on Well-Being and Stress. *Journal of clinical psychology* 63(10) 2007, 1001–1019.
- Green, Kenneth & Yoon, Bong 2003. <http://www.binghamton.edu/economics/research/old-working-papers/docs/wp0303.pdf>. Viitattu 17.2.2016.
- Hallamaa, Jaana & Launis, Veikko & Lötjönen, Salla & Sorvali, Irma 2006. *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Heino, Harri & Lahti, Pirkko & Salonen Kristina 1995. *Uskonnon kahdet kasvot – Mielenterveyden tuki vai taakka*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Helliwell, John & Putnam, Robert 2004. The social context of well-being. *Teoksessa Philosophical Transaction of the royal society* 359(1449); 2004 Sep 29, 1435–1446.

- Henning, Marcus & Krageloh, Christian & Thompson, Andrea & Sisley, Richard & Doherty, Iain & Hawken, Susan 2015. Religious affiliation, quality of life and academic performance: New Zealand medical students. *Journal of Religion and Health* 54(1), 3-11.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hukari, Ari 2006. Islam kuvastimessa. Juva: WSOY
- Hämeen-Anttila, Jaakko 2004. Islamin käsikirja. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Otava.
- Infopankki.fi. Erilaisia perheitä i.a. Viitattu 28.11.2015.  
<http://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/perhe/erilaisia-perheita>
- Ketola, Kimmo 2008. Uskonnot Suomessa: Käsikirja uskontoihin ja uskonnollistaustaisiin liikkeisiin. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Koenig, Harold G. 2011. Spirituality & Health Research. Conshohocken: Templeton Press.
- Koenig, Harold G & Carson, Verna & King, Dana 2012. Handbook of religion and health. Oxford: Oxford University Press.
- Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä: Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten 2010. Tampere: Juvenes Print Oy
- Krause, Neal 2003. Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 58B(3), 160–168.
- Krause, Neal 2004. Common Facets of Religion, Unique Facets of Religion, and Life Satisfaction Among Older African Americans. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences*. 59B(2), 109–117.
- Krause, Neal & Ellison, Christopher 2003. Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in late Life. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 42(1), 77–93.
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Maïche, Abdel-Ghani 2013. Muslimi potilaana ja asiakkaana Suomessa. Riika: InPrint.
- Moadel, Alyson B. & Shah, chirag & Wylie-Rosett Judith & Harris, Melanie S. & Patel, Sapana R. & Hall, Charles B. & Sparano Joseph A 2007. Randomized Controlled Trial of Yoga Among a Multiethnic Sample of Breast Cancer Patients. *Journal of clinical oncology* 25(28) 2007, 4387-4395.

- Morris, Tony 2008. *Buddhalaiset*. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Mot dictionaries i.a. Viitattu 8.12.2015. [https://mot.kielikone.fi/anna.diak.fi/mot/diako-  
nia/netmot.exe?motportal=80](https://mot.kielikone.fi/anna.diak.fi/mot/diako-<br/>nia/netmot.exe?motportal=80)
- Muhammed, Husein 2011. *Yhtä erilaiset – Islam ja Suomalainen kulttuuri*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö TEOS.
- Mäkinen, Olli 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Neuvonen, Riku 2015. *Vihapuhe Suomessa*. Helsinki: Edita.
- Oman Doug, Hedberg John, Thoresen Carl 2006. *Passage Meditation Reduces Perceived Stress in Health Professionals: A Randomized, Controlled Trial*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2006, 74(4), 714–719.
- Petts, R. J., and Knoester, C. 2007. “Parents’ religious heterogamy and children’s well-being.” *Journal for the Scientific Study of Religion* 46(3): 373–389.
- Pitkänen, Pirkko 2006. *Etninen ja kulttuurinen monimuotoisuus viranomaistyössä*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Rautava-Nurmi, Hanna & Westergård, Airi & Henttonen, Tarja & Ojala, Mirja & Vuorinen, Sinikka 2012. *Hoitotyön taidot ja toiminnot*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Matti Hyvärinen (toim.) 2010. *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino
- Ruusuvuori, Johanna & Liisa Tiittula (toim.) 2005. *Haastattelu – Tutkimustilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino
- Rye, Mark & Pargament, Kenneth 2002. “Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?” *Journal of clinical psychology* nro 58(4) 2002, 419–441.
- Saaranen-Kauppinen Anita & Anna Puusniekka. 2006. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoar- kisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Viitattu 20.7.2006.
- Sarvamitra, Dharmachari 2005. *Buddhalaisuuden periaatteet*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Saukkonen, Pasi 2013. *Erilaisuuksien Suomi*. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Suomen mielenterveysseura 1998. *Tuhkaa ja linnunrata – Henkisyys mielenterveys- työssä*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Terhart, Franjo & Schulze, Janina 2007. *Nykymailman uskonnot*. Malesia: Parragon Books Ltd.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. *Mielen hyvinvointi i.a.* Viitattu 28.11.2015

<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

Tilastokeskus. Käsitteet ja määritelmät i.a. Viitattu 28.11.2015

<http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/perhe.html>

Toussaint, Loren L; Williams, David R; Musick, Marc A; Everson, Susan A. 2001.

Forgiveness and Health: Age Differences in a U.S. Probability Sample  
Journal of Adult Development, 8(4), 249-257

Tsuang Ming T, Williams Wesley M, Simpson John c & Lyons Michael J. 2002 Pilot Study of Spirituality and Mental Health in Twins. The American Journal of Psychiatry. 159(3). 486–488.

<http://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.159.3.486>. Viitattu 22.4.2016.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö i.a. Viitattu 4.10.2016.

<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Wink Paul & Scott Julia 2005. Does Religiousness Buffer Against the Fear of Death and Dying in Late Adulthood? Findings From a Longitudinal Study. Journal of gerontology sciences. 60B(4), 207–214.

World Council of Churches 2015. Viitattu 1.12.2015. <http://www.oikoumene.org/en/about-us/self-understanding-vision/basis>.

World Health Organization. Health topics i.a. Viitattu 28.11.2015

[http://www.who.int/topics/mental\\_health/en/](http://www.who.int/topics/mental_health/en/)

World Health Organization. Media centre i.a. Viitattu 28.11.2015

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>

## LIITE 1: Haastattelurunko

Haastattelun aluksi kerrataan tutkimuksen tarkoitus. Haastateltaville kerrotaan teemat, ja että niiden kautta on tarkoitus keskustella uskonnosta/vakaumuksesta heidän elämässään. Haastattelussa käydään läpi teemat haastateltavien toivomassa järjestyksessä.

### Teema 1: perustiedot

Keitä perheeseen kuuluu? Perheenjäsenten iät? Kuvaile uskonnon tärkeyttä perheesi elämässä? Mikä on elämäntilanne (kotona/töissä/opiskelu)

### teema 2 perhe

Kuinka sinun mielestäsi oma uskontosi määrittelee perhettä ja sen merkitystä? Miten vakaumus tukee perheen hyvinvointia ja mielenterveyttä? Mikä merkitys vakaumuksella on onnellisuuteen?

### Teema 3 terveys/sairastuminen

Onko vakaumuksellanne mielestäsi vaikutusta perheenne terveyteen? Mil-laista? Onko perheessänne ollut sairastapauksia? Mikä vakaumuksen merkitys on ollut kyseisessä tilanteessa?

### teema 4 ihmissuhteet.

Miten vakaumus näkyy ihmissuhteissa? Miten ihmissuhteet näkyvät vakaumuksessa?

### teema 5 työssäkäynti/opiskelu/koulu.

Miten vakaumus näkyy em. asioihin? Miten em. asiat näkyvät vakaumuksessa?

### teema 6: muut tilanteet:

minkälaisissa muissa asioissa oma vakaumus näkyy? Miten?

## LIITE 2: Tiedote haastateltaville ja suostumus

Hei,

Olemme terveysalan ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijoita Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opintoihimme liittyvässä opinnäytetyössä tutkimusta siitä, kuinka uskonnollinen vakaumus vaikuttaa perheiden hyvinvointiin. Tarkoituksena on selvittää, miten perheessä oleva usko/uskot vaikuttaa elämän erilaisissa tilanteissa niin arjessa kuin isommissa muutoksissa ja kriiseissä.

Toteutamme tutkimuksen haastattelemassa eri vakaumuksen omaavia perheitä. Arvioimme haastattelun vievän noin tunnin, ja se voidaan toteuttaa valitsemassanne paikassa. Myös Korson seurakunnan tilat ovat tätä varten käytössä, mutta voimme halutessanne tulla myös kotiin. Haastattelussa voi olla mukana koko perhe tai vanhemmat yhdessä. Myös vain toinen vanhemmista voi osallistua haastatteluun. Lapset voivat siis halutessanne olla mukana. Voisiko teidän perheenne olla mukana tutkimuksessa?

Haastattelu koskee teidän omaa elämääne ja uskon vaikutusta hyvinvointiin, saatte itse päättää mitä asioita tuotte esille. Käsittelemme kaikkea aineistoa luottamuksellisesti, nimettömänä ja siten, ettei kenenkään henkilöllisyys paljastu. Vain me kaksi käsittelemme haastattelujen aineistoa ja tutkimuksen valmistuttua haastatteluaineisto tuhoaan.

Haastattelu toteutetaan helmi-maaliskuun aikana. Laittakaa suostumuslomakkeeseen puhelinnumero, niin otamme yhteyttä tarkemman ajan sopimiseksi. Analysoimme aineiston kevään aikana ja työn on tarkoitus valmistua syys-lokakuun aikana.

Olemme hyvin kiitollisia, jos voisitte käyttää hetken tutkimustamme varten. Jos olette valmiit tulemaan tutkimukseen mukaan, täyttäkää ohessa oleva suostumuslomake. Lomakkeen voitte palauttaa Kristiinalle. Kuten lomakkeessa on mainittu, voitte perua suostumuksenne missä vaiheessa tahansa. Jos haluatte kysyä tutkimuksesta lisätietoja, voit ottaa yhteyttä meihin soittamalla tai sähköpostilla.

Ystävällisin terveisin,

Diakonia-ammattikorkeakoulun YAMK-opiskelijat

Tomi Hakkarainen

050 xxx xxxx

tomi.hakkarainen@student.diak.fi

Jenna Tervaniemi

041 xxx xxxx

jenna.tervaniemi@student.diak.fi

## Opinnäytetyö – VAKAUMUKSEN KUNNIOITTAMINEN

Miten vakaumus tukee perheiden mielenterveyttä ja hyvinvointia?

Tekijät Tomi Hakkarainen ja Jenna Tervaniemi

Minua on pyydetty osallistumaan yllämainittuun opinnäytetyöhön tiedonantajana. Olen saanut sekä kirjallista että suullista tietoa opinnäytetyöstä ja mahdollisuuden esittää siitä kysymyksiä joko suullisesti, puhelimitse tai sähköpostitse.

Ymmärrän, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista, ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä sekä perua suostumukseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisesti eikä henkilöllisyyteni tule ilmi tutkimustuloksia raportoitaessa.

Ymmärrän, että voin keskeyttää opinnäytetyöhön osallistumiseni missä tahansa sen vaiheessa ennen sen päättymistä ilman, että siitä koituu minulle mitään haittaa. Voin myös peruuttaa tämän suostumuksen, jolloin minusta kerättyä tietoa ei enää käytetä. Ymmärrän kuitenkin, että jo tallennettuja tietoja ei voida poistaa tutkimuksesta vetäytymisen jälkeen, jos tiedot on jo ehditty analysoida.

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_.201\_\_

Paikka ja aika

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_.201\_\_

Paikka ja aika

**Suostun osallistumaan opinnäytetyöhön  
taja:**

**Suostumuksen vastaanot-**

\_\_\_\_\_  
Osallistujan allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Opinnäytetyöntekijän allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Nimenselvennys

\_\_\_\_\_  
Nimenselvennys

\_\_\_\_\_  
Osallistujan syntymäaika

\_\_\_\_\_  
Opinnäytetyöntekijän allekirjoitus

\_\_\_\_\_  
Osoite

\_\_\_\_\_  
Nimenselvennys

\_\_\_\_\_  
Puhelinnumero

Tämä suostumuslomake tuhoetaan muun aineiston ohella, kun opinnäytetyö on hyväksytty ja julkaistu.

## LIITE 3: LIITETAULUKKO AIEMMISTA TUTKIMUKSISTA

	<b>Artikkelin kirjoittaja, julkaisun nimi ja kirjoitusvuosi</b>	<b>Artikkelin otsikko</b>	<b>Artikkelissa esitetyt tutkimuskysymykset, tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet</b>	<b>Tiedonhankinnan menetelmät</b>	<b>Aineiston analyysimenetelmät</b>	<b>Metodologiaan liittyvät eettiset kysymykset ja luotettavuusnäkökulmat</b>	
1.	Koenig, H. & Carlson, V. & King, D 2012 s. 131.	The handbook of religion and mental health.	Suuremman uskonnollisuuden yhteys suurempaan hyvinvointiin. Koenig ym. esittelee näistä tutkimuksista 10 laadukkainta	Kirjallisuuskatsaus kvantitatiivisiin tutkimuksiin 2000-2012. Kvalitatiiviset jätettiin 175 ulkopuolelle, koska ne raportoivat järjestelmällisesti vaikutuksen olevan positiivinen			175 tutkimusta, eli 78 prosenttia löysivät positiivisen yhteyden, Kahdeksan, eli 4 prosenttia, löysi sekä positiivisia että negatiivisia yhteyksiä riippuen uskonnollisista piirteistä, 2 tutkimuksen tulokset ovat vaikeasti tulkittavia, 38 eli 17 prosenttia raportoi ettei ole yhteyttä, kaksi tutkimusta raportoi yhteyden olevan negatiivinen.
2.	Journal for the Scientific Study of Religion. Mar2003, Vol. 42 Issue 1, p77-93. Neal Krause ja Christopher G. Ellison 2003	Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being	Jumalan anteeksiannon ja elämään tyytyväisyyden välinen suhde vanhuksilla. Jumalan anteeksiantoa mitattiin lauseella: ” Uskon Jumalan antaneen anteeksi kaikki väärät tekoni	Haastattelu. Tutkimukseen osallistui 1316 henkilöä, yli 66-vuotiaita, jotka valittiin terveysalan järjestön listalta. Tutkimukseen valittiin kristinuskoa harrastavia, heitä jotka			Jumalan anteeksi-anto on yhteydessä parempaan psykologiseen hyvinvointiin, tosin anteeksiantaminen toiselle ihmiselle oli vielä merkittävämpää. Jumalan anteeksi-anto on vain

		in late Life (s. 77–88)		ovat sitä joskus harjoittaneet, mutta eivät harjoita enää sekä heitä, jotka eivät ole koskaan harjoittaneetkaan. (81) Tutkimuksessa mitattiin anteeksiantoa lisäksi mitattiin uskonnollisen osallistumisen ja rukouksien tiheyttä sekä nykyiseen elämään että menneeseen elämään tyytyväisyyttä asteikolla. Kolme uskonnollista muuttujaa korreloitiin elämään tyytyväisyyden kanssa.			heikosti yhteydessä elämään tyytyväisyyteen. Korrelaatiot: rukous: B=+0,07 p≤0,05;(s.85–86) kirkkoon osallistuminen B=0,08 p≤0,05; Jumalan anteeksianto B=+0,08 p≤0,05
3.	Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences. May2003, Vol. 58B Issue 3, pS160. Neal Krause 2003.	Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life. 160-168.	Uskonnollisen merkityksen ja elämän tyytyväisyyden suhde	Edellisen tutkimuksen aineisto. Verrattiin tumma –ja valkoihoisia. Elämään tyytyväisyydessä oli sama mittari. Uskonnollista merkitystä mitattiin uskonnollisiin toimituksiin osallistumisen sekä rukouksien tiheydellä. Lisäksi käytössä oli kuusi osainen kysely, jossa valittiin asteikolla sopiva vastaus.			Tutkimuksen mukaan ihmisillä, jotka saavat elämän tarkoituksen uskonnosta, on korkeampi elämään tyytyväisyys itsetunto sekä optimismi. Uskonnollinen merkitys ennusti vahvasti elämään tyytyväisyyttä B=0,29 P≤0,01, lisäksi uskonnollinen osallistuminen ja rukoukset olivat yhteydessä elämään tyyty-

							väisyyteen. Tummaihoiset löytävät merkityksen helpommin uskonnosta kuin valkoihoiset, tämä johtuu siitä, että tummaihoiset rukoulevat enemmän ja osallistuvat uskonnolliseen toimintaan enemmän.
4	Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences. Mar2004, Vol. 59B Issue 2, pS109-S117. 9p. Neal Krause 2004.	Common Facets of Religion, Unique Facets of Religion, and Life Satisfaction Among Older African Americans.	afro-amerikkalaisille ominaisten uskonnollisten piirteiden sekä kaikille roduille yhteisten uskonnollisten piirteiden suhde elämään tyytyväisyyteen afro-amerikkalaisilla. (s. 109–114.)	Tutkimuksessa 521 yli 65-vuotiasta afro-amerikkalaista. Tutkittavat löytyivät samalta listalta kuin kaksi edellistä tutkimusta. Muuttujina oli uskonnollinen osallistuminen, kirkosta saatava emotionaalinen tuki sekä otsikolla ”uskonto kannattaa mustia” oleva kolmen kysymyksen sarja			Molemmat tekijät vaikuttavat positiivisesti elämään tyytyväisyyteen. Kun uskonnollinen osallistuminen oli mallissa uskonnollisista muuttujista ainoana, oli se tässäkin tutkimuksessa yhdistetty elämään tyytyväisyyteen $B=0,35$ $p \leq 0,001$ , Kun malliin lisättiin emotionaalinen tuki, ennusti tulos edelleen merkittävää tyytyväisyyttä $B=0,24$ $p \leq 0,001$ ja vielä malliin lisättiin ”kirkko kannattaa mustia”, jolloin tulos myös

							ennusti tyytyväisyyttä $B=0,16$ $p \leq 0,1$
5.	<p>Philosophical Transaction of the royal society B. v.359(1449); 2004 Sep 29, 1435–1446</p> <p>The Royal Society of Publishing.</p> <p>John F. Helliwell ja Robert D. Putnam</p>	2004. The social context of well-being. 1435–1438, 1441	Tutkimuksen tarkoitus on tutkia sosiaalisen ympäristön vaikutusta hyvinvointiin.	<p>Satunnaisotannalla tutkittiin n. 124 500 henkilöä kolmella eri kyselyllä Ensimmäinen tutkimus käsittää 88 000 vastaajaa 49 eri maasta. Toisessa kyselyssä oli vastaajina n. 29 000 USA:ssa asuvaa. Kolmas kysely tehtiin Kanadassa. Otos on noin 7500. Uskonnollisiksi piirteiksi määriteltiin usko Jumalaan/uskontoon sekä uskonnollinen osallistuminen. Riippuen vähän kyselystä elämään tyytyväisyyttä mitattiin yhdellä kymmenasteisellä skaalalla ja onnellisuutta neliaasteisella skaalalla. Suurempi luku vastasi suurempaa elämään tyytyväisyyttä tai onnellisuutta.</p>	Poikkileikkaustutimus.		<p>Maailmanlaajuisessa tutkimuksessa löydettiin merkittävä Jumalan/uskonnon tärkeyden ja elämään tyytyväisyyden sekä onnellisuuden välillä. Uskonnollinen osallistuminen oli myös yhteydessä onnellisuuteen. Jumalan/uskonnon tärkeys ja uskonnollinen osallistuminen oli myös USA:ssa yhteydessä onnellisuuteen. Kanadassa ei löydetty merkittävää yhteyttä Jumalan/uskonnon tärkeyden eikä uskonnollisen osallistumisen ja onnellisuuden välillä.</p>
6.	<a href="http://www.binghamton.edu/economics/research/old-">http://www.binghamton.edu/economics/research/old-</a>	. Religiosity, Economics and Life Satisfaction 1, 4-6.		Eurobarometrikysely vuosilta 1975–1992, satunnaisotannalla 27 000 aikuista 13 eurooppalaisesta maasta. Uskonnollisuuden mitat olivat			Viikoittain tai useammin uskonnolliseen toimintaan osallistuvien elämään tyytyväisyys oli merkittävän korkea.

	working-papers/docs/wp0303.pdf Greene Kenneth ja Yoonbong 2004			kuuluminen uskonnolliseen yhdyskuntaan sekä uskonnollisen osallistumisen tiheys. Elämään tyytyväisyyttä mitattiin neliasteisella asteikolla. Uskonnot: protestanttinen, katolinen, ortodoksinen ja muut.			
7.	Orsolya Lelkes 2006.	Tiedot Koenigin ym. 2012 teoksesta The handbook of religion and mental health.		Satunnaisotanta yhteisöasumiseen kuuluvista aikuisista Unkarista 1992 (n=5202) ja 1998 (n=3730). Uskonnollisuuden mittareina oli kuuluminen uskonnolliseen yhdyskuntaan (katoliset ja kalvinistit), uskonnollinen osallistuminen (kerran kuukaudessa tai harvemmin) sekä uskonnollinen vakaumus (uskova tai ei uskova) Elämään tyytyväisyyttä mitattiin asteikolla 0-10			Kumpanakin vuonna löydettiin merkittävä yhteys elämään tyytyväisyyden ja uskonnollisuuden välillä.
8.	American Journal of Health Behavior. Jan/Feb2006, Vol. 30 Issue 1, p85-91. 7p.	Does Religion Influence Patient Satisfaction? (s85-90)	Vaikuttaako uskonto potilaan tyytyväisyyteen hoidosta?	Health and retirement study – kyselyn aineistosta. Kysely tehtiin 1998. Valtakunnallisesti (USA) edustava otos, tutkittiin 1890–1947 syntyneitä. Otok-	Eri muuttujia (uskonto ja väestötieteellisiä muuttujia kuten ikä, sukupuoli, aviosääty ym.) mitattiin suh-		Henkilöt, jotka pitivät uskontoa erittäin tärkeänä, olivat keskimäärin tyytyväisempiä terveydenhuoltoon. Uskonnon lisäksi tyytyväisyy-

	Benamins, Maureen 2006.			sen koko on 14557, tutkittiin afro-amerikkalaisia, espanjalaisia sekä Floridassa asuvia. Uskonnollisuutta tutkittiin kysymyksellä: ”Kuinka tärkeänä pidät uskontoa elämässäsi. Toinen muuttuja oli tyytyväisyys terveystieteisiin. Tässä ei suoraan kysytty tyytyväisyyttä elämään, mutta erityisesti iäkkäämmille ihmisille tämän on merkittävä osa-alue elämään tyytyväisyydessä	teessa tyytyväisyyteen hoidosta.		teen vaikuttaa korkea koulutus, ikä ja naimisissa olo. Muut väestötieteelliset tekijät eivät olleet merkittäviä.
9.	Social Science & Medicine Volume 63, Issue 2, July 2006, Pages 525–539. Sharanjit Uppal 2006.	Impact of the timing, type and severity of disability on the subjective well-being of individuals with disabilities		Kanadassa fyysisesti, henkisesti tai aistillisesti vammaisia henkilöitä vuonna 1991 (n=24 036). Tutkittavilta kysyttiin osallistuvatko he uskonnollisiin tilaisuuksiin. Onnellisuus kartoitettiin yhdellä kysymyksellä.			Uskonnollinen osallistuminen oli merkittävässä yhteydessä onnellisuuteen, erityisesti heillä, joilla oli useita vammoja.
10.	Health Psychol. 2009 Jan; 28(1):117–24. L.B. Koenig ja Vaillant 2009.	A prospective study of church attendance and health over the lifespan.		seurattiin 456 yhteisössä asuvaa 23 vuoden ajan, 47-vuotiaasta 70-vuotiaaksi. Elämään tyytyväisyyttä mitattiin			Korkea uskonnollinen osallistuminen 47-vuotiaana ennusti merkittävästi parempaa hyvinvointia 70-vuotiaana. Korkea

				tyytyväisyydellä elämän eri osa-alueisiin (kuten esim. perhe, työ)			uskonnollinen osallistuminen ennusti parempaa hyvinvointia kuin muut mittarit, lukuun ottamatta mielialamittaria
11.	Crabtree Steve & Pelham Brett <a href="http://www.gallup.com/poll/116449/religion-provides-emotional-boost-world-poor.aspx">http://www.gallup.com/poll/116449/religion-provides-emotional-boost-world-poor.aspx</a>	Religious provides emotional boost to world's poor	Kuinka uskonnollisuus vaikuttaa hyvinvointiin. Onko uskonnollisuuden merkitys hyvinvoinnille erilainen rikkaissa ja köyhissä maissa?	Pohjautuu vuosina 2006–2008 tehtyihin haastatteluihin, jotka tehtiin puhelimitse tai kasvokkain. Joka maasta (143 maata) haastateltiin noin 1000 henkilöä			Köyhissä maissa (keskitulot alle 2000 dollaria) ihmisten, joiden jokapäiväisessä elämässä uskonto on tärkeä, tulokset erilaisilla hyvinvoinnin mittareilla oli järjestään parempia kuin heidän, joille uskonto ei ollut tärkeä. Rikkaissa maissa (keski-ansiot yli 25 000 dollaria) ero ei ollut enää läheskään yhtä merkittävä tai oli kokonaan hävinnyt.
12.	Toussaint, Loren L; Williams, David R; Musick, Marc A; Everson, Susan A. 2001. Journal of Adult Development	Forgiveness and Health: Age Differences in a U.S. Probability Sample	Tarkoitus oli tutkia uskonnollisuuden ja anteeksiannon yhteyttä terveyteen.	Haastateltavia oli yhteensä 1423. Haastattelut tehtiin puhelinhaastatteluina vuonna 1998. Uskonnollisuutta mitattiin uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistumisella, rukouksen tiheydellä, vastaajan omalla			Uskonnollisella osallistumisella oli merkittävä positiivinen vaikutus niin nuoremmissa kuin vanhemmissakin vastajissa. Rukoilun tiheys vaikutti negatiivisesti terveyteen

	<p>PP200-341950 June 23, 2001 9:43 Style file version Oct. 23, 2000 Journal of Adult Development, Vol. 8, No. 4, 2001</p>			<p>arviolla hengellisyydestä ja uskonnollisuudesta sekä omalla kokemuksella siitä, kuinka helposti antaa anteeksi itselleen, toiselle, kuinka kokee Jumalan antavan anteeksi ja kuinka toimii anteeksiannon hyväksi. Terveyttä mitattiin psykologisella stressillä, elämään tyytyväisyydellä ja omalla arviolla omasta terveydestä.</p>			<p>nuoremmassa. (18–44-vuotiaat)</p>
13	<p>Social forces 80(1), 215–249. 217–234, 243. Ellison, C. G., Boardman, J. D., Williams D.R., ja Jackson J. S. 2001.</p>	<p>“Religious involvement, stress, and mental health: Findings from the 1995 Detroit Area Study.”</p>	<p>Useita hypoteeseja. Tutkimuksen tarkoitus on tutkia uskonnollisuuden vaikutusta stressiin sekä sitä, että ovatko uskonnollisuuden hyödyt stressille itse asiassa oheistekijöiden ansiota, kuten esimerkiksi sosiaalinen osallistumisen.</p>	<p>Aineistona vuonna 1995 tehdyt haastattelut, jossa vastaajia oli 1139. Stressiä kartoitettiin kuudella asteikkokysymyksellä, psykologista hyvinvointia kysyttiin kahdella asteikkokysymyksellä. Uskonnollista osallisuutta mitattiin kirkkoon osallistumisella, rukouksen tiheydellä sekä vastauksella kysymykseen, uskotko iankaikkiseen elämään. Vastaajista 22,4 prosenttia oli katolisia, 36,2 prosenttia</p>	<p>Kvantitatiivinen regressioanalyysi. Ensin mitattiin uskonnollisuuden vaikutusta psykologiseen hyvinvointiin ja psykologiseen stressiin. Seuraavaksi tutkittiin eri uskonnollisiin uskontokuntiin kuulumisen merkitystä. Kolmanneksi testattiin uskonnollisuuden osallisuuden antamien</p>	<p>Kyseessä oli rinnakkaistutkimus ja se asettaa tiettyjä rajoituksia. Rinnakkaistutkimuksella ei pystytä tutkimaan vaikutuksia pidemmällä ajalla.</p>	<p>Uskonnollinen osallistuminen ja usko iankaikkiseen elämään olivat merkittävässä ja positiivisessa yhteydessä hyvinvointiin. Kuitenkin heillä, jotka ruokoilevat paljon, on enemmän useita henkilökohtaisia ongelmia. Uskontokuntien välillä ei löydetty eroja.</p>

				<p>konservatiivisia protestantteja, valtavirran protestantteja 15,9 prosenttia, protestantteja, jotka eivät ole sitoutuneet mihinkään kirkkokuntaan 4,7 prosenttia sekä muita kuin kristittyjä tai vaikeasti määriteltäviä 4,7 prosenttia. Tutkimuksessa kysyttiin viiden eri stressitekijän kokemista sekä kysyttiin myös psykologisia ja sosiaalisia resursseja.</p>	voimavarojen vaikutusta.		
14.	<p>Appetite 46(3): 285–296. Kim, K. H. 2006.</p>	<p>“Religion, body satisfaction and dieting.”</p>	<p>Hypoteesi: Ihmiset, joilla on suurempi uskonnollisuus, ovat tyytyväisempiä vartalonsa ja tukeutuvat harvemmin dieetteihin. Naisilla oletetaan olevan suurempi yhteys. Lisäksi hypoteesina on, että negatiivinen uskonnollisuus on yhteydessä käänteisesti vartaloon tyytyväisyyteen.</p>	<p>Puhelinluettelosta löydettiin 60 uskonnollista yhdyskuntaa New Yorkin alueelta. Yhdyskunnat jaettiin katolisiin, 280 lähetettyä kyselyä, 54 % vastasi; konservatiivisiin protestantteihin, 244 lähetettyä kyselyä, 67 % vastasi; valtavirran protestantteihin, 179 lähetettyä kyselyä, 63 % vastasi ja muihin, 188 lähetettyä kyselyä, 64 % vastasi. Kolmesta ensimmäisestä ryhmästä valittiin 4 sattumanvaraista yhteisöä ja ryhmästä muut</p>	<p>546 lomaketta jäi analyysiin. Kvantitatiivinen regressioanalyysi. Kaikki muuttujat mitattiin erikseen naisilla ja miehillä. Uskonnolliset muuttujat mitattiin jokainen erikseen. 64 % oli naisia ja 33 % miehiä.</p>	<p>Yksi yhdyskunta ryhmästä muut suljettiin pois, koska johtaja kannusti vain terveitä osallistumaan 50 tapauksessa. 42 ei-uskonnollista ruokaosuuskunnassa haastatelluista erityisen terveellisten elämäntapojen vuoksi. Uskonnottomia oli näytteessä vähän.</p>	<p>Naisilla uskonnollinen sitoutuminen, rukoilu ja positiiviset uskonnolliset selviytymiskeinot olivat merkittävässä positiivisessa yhteydessä vartaloon tyytyväisyyteen. Miehillä läheinen suhde Jumalaan ja positiiviset uskonnolliset selviytymiskeinot olivat merkittävässä positiivisessa yhteydessä vartaloon tyytyväisyyteen. Negatiiviset uskonnolliset selviytymiskeinot olivat</p>

				<p>valittiin kaikki yhteisöt. Näistä valittiin haasteltavat sattumanvaraisesti. Myös 62 henkilöä, jotka pitivät itseään ei-uskonnollisina, osallistui. Vastausprosentti oli yhteensä 65 % ja 619 kyselyä palautettiin.</p> <p>Kyselyssä mitattiin uskonnollisuutta, itsetuntoa, vartaloon tyytymättömyyttä. Jokainen ilmoitti oman painonsa ja pituutensa. Lisäksi kysyttiin yrittääkö vastaaja parhaillaan laihduttaa. Uskonnollisuudessa kysyttiin kirkkokuntaa, uskonnollisiin toimituksiin osallistumista, sisäsyntyistä uskonnollisuutta, uskonnollista sitoutumista, uskonnollista identiteettiä, uskonnollisia selviytymiskeinoja sekä uskonnon sosiaalista tukea.</p>		<p>Uskonnollisuuden skaala oli rajallinen, koska haasteltavat koostuivat kirkkojen jäsenistä. Koska valtaosa kyselyyn osallistuneista oli löydetty uskonnollisten yhdyskuntien edustajien kautta, edustaa näytä erityisen uskonnollista näytettä.</p>	<p>yhteydessä alentuneeseen vartaloon tyytyväisyyteen molemmilla sukupuolilla. Muut uskonnolliset muuttajat eivät olleet merkittävässä yhteydessä vartaloon tyytyväisyyteen. Miehistä ryhmään muut kuuluvat raportoivat selvästi suurempaa vartaloon tyytyväisyyttä kuin katolilaiset. Naisissa uskonnottomilla oli selkeästi alempi vartaloon tyytyväisyys kuin muilla.</p>
15.	Iecovich, Esther. 2001.	“Religiosity and subjective well-being among	Uskonnon suhde subjektiiviseen hyvinvointiin	Otos on 464 satunnaista Israelissa asuvaa juutalaisnaista, jotka olivat iältään 75 vuotta tai			Iecovich ei löytänyt yhteyttä hyvinvoinnin ja uskonnollisuuden tai itsearvioidun

		Jewish female residents of old age homes in Israel.		vanhempia. Uskonnollisuutta kysyttiin määritelyasteikolla, jossa kysyttiin kuutta asiaa sekä yhdellä kysymyksellä, jossa sai itse määrittellä uskonnollisuutensa tason. Subjektiiivista hyvinvointia kysyttiin 17-kohtaisella kyselyllä.			uskonnollisuuden välillä
16	<p>The American journal of psychiatry Volume 159 Issue 3, March 2002, s. 486–488  <a href="http://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.159.3.486">http://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.159.3.486</a>.</p> <p>Tsuang Ming T, Williams Wesley M, Simpson John c &amp; Lyons Michael J. 2002.</p>	Pilot Study of Spirituality and Mental Health in Twins	Tutkimuksen tarkoitus on tutkia hengellisyyden, persoonallisten muuttujien sekä psykiatristen sairauksien välisiä yhteyksiä.	100 miespuolista kaksosparia vietnamin sodan ajan kaksosrekisteristä. Mukaan otettiin vain pareja, jotka eivät olleet vietnamin sodassa, jotta voitiin sulkea pois sodan aiheuttama trauma. 49 paria on samamunaisia ja 51 erimunaisia. Tutkittavien iät olivat 41–54 vuotta. Puolet tutkittavista oli aktiivisia uskonnollisessa organisaatiossa, 36 prosenttia ei ollut aktiivisia, 1 % oli aktiivisia muussa kuin perinteisessä uskonnollisessa organisaatiossa, 6 prosentilla ei ollut kiinnostusta eikä minkäänlaista osallisuutta uskonnollisiin	Analyysi tehtiin kahdessa ryhmässä, kaksoset eri ryhmissä. Molempiin ryhmiin käytettiin erikseen Pearsonin korrelaatiota.		Hyvinvoinnilla ei löytynyt yhteyttä uskonnollisen hyvinvoinnin tai uskonnollisen osallistumisen kanssa.

				ryhmiin, 43prosenttia määritteli itsensä agnostikoksi sekä 4 prosenttia määritteli itsensä ryhmään muu. Sekä uskonnollisuutta että hyvinvointia kysyttiin kymmenellä kysymyksellä, jossa valittiin asteikolla sopiva vaihtoehto. Persoonallisuuden kartoittamiseen käytettiin muunneltua versiota Tellegen's multidimensional personality questionnaire. Uskonnollista osallistumista kysyttiin myös.			
17	Journal of clinical psychology nro 58(4) 2002 s.419–441, s. 419–422, 427, 430–437. Rye, M. & Pargament, K. 2002.	“Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?”	Rye ja Pargament tutkivat vaikuttavatko anteeksiannon interventiot mielenterveyteen ja onko sekulaarilla ja uskonnollisella interventiolla eroja tuloksissa?	Tutkimukseen osallistui 58 satunnaista psykologiaa opiskelevaa Kristittyä naista keski-ikänsä 18 vuotta. Näitä naisia oli kohdeltu väärin romanttisessa suhteessa. Heidät jaettiin 3 ryhmään. Sekulaariin anteeksiannon intervention-, uskonnollisen anteeksiannon interventio- ja vertailuryhmään. Osallistujat arvioitiin aluksi, viikko interven-	Varianssianalyysi		interventio ryhmien hyvinvointi parani merkittävästi enemmän kuin vertailuryhmällä. Sekulaarin ja uskonnollisen ryhmien välillä ei ollut merkittävää eroa.

				tion jälkeen sekä kuuden viikon päästä. Interventio kesti 90 minuuttia kerran viikossa kuuden viikon ajan.			
18	Billig 2006.	Tiedot löytyi teoksesta Koenig ym. 2012. The Handbook of religion and mental health, 135–136	Billig ym. tutkivat uskonnollisen selviytymiskeinojen ja elämään tyytyväisyyden välistä suhdetta.	Tutkimukseen osallistui 267 systemaattisesti valittua Gazan alueella Palestiinassa asuvaa aikuista. Uskonnollista selviytymistä kysyttiin neljällä asteikko kysymyksellä. Peritraumatic distress inventory-kyseilyä käytettiin mittaamaan edellisen viikon emotionaalista stressiä. Sillä mitattiin myös elämään tyytyväisyyttä nyt, viisi vuotta sitten ja viiden vuoden päästä. Kyselyssä on 27 kohtaa			Vaikka uskonnollinen selviytyminen oli käänteisesti yhteydessä emotionaaliseen stressiin, se ei ollut yhteydessä nykyiseen elämään tyytyväisyyteen kun kontrolloitiin tulevaisuuden näkymä, riskinäkömä, syrjäytyminen sekä muut mahdolliset selittävät muutokset.
19	Oman Doug, Hedberg John, Thoresen Carl 2006. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2006, Vol. 74, No. 4, 714–719, s. 714–716	Passage Meditation Reduces Perceived Stress in Health Professionals: A Randomized, Controlled Trial.	Oman ym. tutkivat Eknat Easwaran kehittämää meditatoriyhmään osallistumisen vaikutusta stressiin, burn outtiin, mielenterveyteen ja psykologiseen hyvinvointiin.	Tutkimus toteutettiin isossa sairaalassa Coloradossa sairaalan henkilökunnalle. Osallistujia oli 58. joista 27 osallistui ryhmään ja 31 oli odotuslistalla. Meditaatio kesti 2 h kerrallaan kahdeksan viikon ajan kerran viikossa. Ryhmät testattiin ennen ja jälkeen osallistumisen,	Kvantitatiivinen	Otoksen pieni koko sekä tuloksia ei voi laajasti yleistää koskemaan kaikkia ihmisryhmiä. Sairaalan henkilökuntaan voi yleistää.	Meditaatiolla oli vaikutusta esimerkiksi stressiin ja yleiseen mielenterveyteen, mutta sillä ei ollut vaikutusta elämään tyytyväisyyteen.

				8 viikon päästä ja 19 viikon päästä. Meditaatio piti sisällään kahdeksan kohtaa, joissa oli hengellinen sisältö			
20	Moadel Alyson B. Shah, chirag Wylie-Rosett Judith, Harris Melanie S., Patel Sapana R, Hall Charles B., and Sparano Joseph A 2007. Journal of clinical Oncology 25(28) 2007.s. 4387–4395, s. 4387–4388, 4391.	Randomized Controlled Trial of Yoga Among a Multiethnic Sample of Breast Cancer Patients: Effects on Quality of Life	Moadel ym. tutkivat yogan vaikutusta syöpäpotilaiden elämänlaatuun, uupumukseen, stressaantuneeseen mielialaan sekä hengelliseen hyvinvointiin.	Tutkimukseen osallistui 128 rintasyöpäpotilasta eri etnisiin ryhmiin kuuluvia. 42 prosenttia oli afro-amerikkalaisia ja 31 prosenttia latinalaisamerikkalaisia. 84 osallistui 12 viikon joogaryhmään ja 44 odotuslistalle. Tutkittavat arviotiin aluksi, lopuksi ja kolmen kuukauden päästä.	aluksi Kuvaileva ja kaksimuuttuja analyysi (esim. varianssianalyysi) ryhmien vertailukelpoisuuden selvittämiseksi ja sitten hoitoaikkeen mukainen ja hierarkkinen regressio analyysijä muuttujien kehittymisen seuraamiseen.		Ainoa havaittu hyöty joogasta oli, että potilaiden sosiaalinen hyvinvointi laski vähemmän kuin kontrolliryhmällä.
21	Goldstein Elisha 2007. Journal of clinical psychology 63(10) 2007, s. 1001–1019, 1001–1005	Sacred Moments: Implications on Well-Being and Stress	Goldstein tutki jokapäiväisen pyhän hetken viettämisen vaikutusta psykologiseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin sekä stressiin.	Tutkimukseen osallistui 73 ihmistä, jotka täyttivät vaaditut kriteerit. Heidät jaettiin kahteen ryhmään sattumanvaraisesti. Toinen ryhmä ohjattiin toteuttamaan pyhiä hetkiä ja toinen ryhmä ohjattiin kirjoittamaan päivän tapahtumat. Goldstein määrittelee pyhän hetken niin, että se on hetki, jona	Kvantitatiivinen (monivariaattianalyysi) ja kvalitatiivinen		Kvantitatiivisen tutkimuksen mukaan, sekä pyhiä hetkiä viettävillä että päivästään kirjoittavilla tapahtui positiivisia muutoksia kaikilla hyvinvoinnin alueilla ja stressissä. Ryhmät eivät kuitenkaan eronneet merkittävästi toisistaan. Kva-

				keskitytään itselle pyhiin asioihin, tutkimuksessa siihen sisältyy hengellisyyttä kuten tunne yhteydestä Jumalaan tms. sekä se pitää sisällään kuvailevia ominaisuuksia. kuten esim. siunattu. Osallistujat ohjattiin viettämään pyhää hetkeä vähintään 5 min päivässä, viitenä päivänä viikossa 3 viikon ajan. Silloin keskitytään osallistujan valitsemaan pyhään esineeseen. Psykologista sekä subjektiivista hyvinvointia sekä stressiä mitattiin useilla asteikkokokymyksillä.			litatiiviset haastattelut tukivat pyhien hetkien positiivista merkitystä.
22	Petts, R. J., and Knoester, C. 2007. Journal for the Scientific Study of Religion 46(3): 373–389. 378–380, 385–388.	“Parents’ religious heterogeneity and children’s well-being.”	Hypoteesi: Jos vanhemmillä on keskenään erilainen uskonnollisuus, on siitä lapselle suoraan ja epäsuoraan negatiivista vaikutusta, vanhempien välisten ristiriitojen vuoksi..	Vastaajina on 890 vastanainutta pariskuntaa vuosina 1987–1988. Vuonna 1992–1994 haastateltiin samoja henkilöitä 1259 satunnaisesti valittuja näiden haastateltavien lapsia, jotka olivat iältään 5-17 ensimmäisen haastattelun aikaan. Lasten hyvinvointi käsittää tässä	Määrällinen menetelmä, pienimman neliösumman menetelmä ja logistinen regressio. Työryhmä tutki ensin, millä laajuudella vanhempien eriuskaisuus on suhteessa avioliiton ristiriitoihin ja	Koska kaikki pariskunnat olivat jo naimisissa, ei tiedetä miten ennen avioliitto olleet asiat vaikuttavat. Ei ole tietoa esimerkiksi siitä, kuinka vanhemmat ovat keskustelleet eriuskaisuudesta ja miksi	Vanhempien erilaiset uskot ennustavat lapsen huonompaa hyvinvointia sillä, että heidän lapsensa todennäköisemmin käyttävät marihuanaa tai juovat alakäisenä alkoholia. Tutkimuksessa ei löydetty tukea hypoteesille, jonka mukaan eriuskoisilla

				<p>tutkimuksessa itsetunnon, elämään tyytyväisyyden, kouluarvosanat, marihuanan käyttö sekä alaikäisenä juomisen. Pariskunnat luokiteltiin neljään luokkaan: sama uskonto; eri uskonnot, joista kumpikaan ei ole protestanttinen kirkko; Eri protestanttiset kirkkokunnat sekä toinen kuuluu johonkin uskontoon ja toinen on uskonnoton.</p>	<p>uskonnolliseen osallistumiseen. Seuraavaksi tutkittiin eriuskaisuuden vaikutusta lasten hyvinvointiin, kolmanneksi tutkittiin epäsuoria vaikutuksia. Lisäksi tutkittiin tasoittaako lapsen kanssa vietetty aika avioliiton ristiriitojen, uskonnollisen osallistumisen sekä lapsen hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä.</p>	<p>ovat menneet naimisiin. Jos vanhemmat ovat sopineet kuinka lapsi kasvatetaan, on tämä saattanut vähentää ristiriitojen määrää. Toiseksi uskonnollisuuden mittarit tutkimuksessa eivät ole niin tarkkoja, kuin voisivat olla. Kolmanneksi tutkijat eivät pystyneet riittävästi selvittämään millaisia vaikutuksia erilaisten uskontojen yhdistelmällä on lapselle. viimeinen luotettavuuteen vaikuttava tekijä oli se, että lapset jaettiin kahteen ryhmään 10–17 ja 18–23, joilta kysyttiin eri kysymykset. Saattaa olla että nuori antaa termeille (esim. itsetunto)</p>	<p>vanhemmilla olisi epäsuoria haittavaiikutuksia lapsen hyvinvoinnille avioliitossa esiintyvien ristiriitojen vuoksi.</p>
--	--	--	--	--	---	--	--

						erilaisen merkityksen kuin nuoret aikuiset. 23 Ryhmät kuitenkin yhdistettiin, jotta saatiin isompi otos.	
23	Yamaoka 2008.	Detailed Record Title: Social capital and health and well-being in East Asia: A population-based study.	Yamaoka tutki sosiaalisen pääoman ja terveyden suhdetta.	Aineisto kerättiin satunnaisotannalla, Japanista, Singaporesta, Etelä-Korea, Manner-Kiinasta sekä Taiwanilta. Otoksen koko oli 8665. Tutkimuksessa kysyttiin onko usko Jumalaan vai ei. Elämään tyytyväisyyttä mitattiin kysymällä kuinka tyytyväinen olet elämääsi. Tutkimukseen osallistui 8665 vastaajaa.	Kvantitatiivinen. Logistinen regressio.		Usko Jumalaan ei ollut yhteydessä elämään tyytyväisyyteen.
24	Bhui K; King M; Dein S; O'Connor W: Journal of Mental Health. 2008.	Ethnicity and religious coping with mental distress.	Tavoitteena oli kuvailla mitkä muodostavat uskonnollisen selviytymisen ja verrata etnisten ryhmien uskonnollisten selviytymisten malleja ristikkäin.	116 henkilön syvähaastattelut kuudesta eri etnisestä ryhmästä. Haastateltavat kuvasivat haastatteluissa kuinka he selviytyvät henkisesti kärsimyksistä. Uskonnot edustettuina: kristinusko, islam, sikhi, buddhalaisuus, hinduismi, rastafari. Li-	Haastateltavien selvitykset nauhoitettiin, liitettiin ja tehtiin niistä toimintamalli laadullista tietojen analysointia varten	Metodologiaan liittyvät eettiset kysymykset ja luotettavuusnäkökulmat:  Haastateltavat olivat samoja, jotka osallistuivat aiemmin erääseen määrälliseen tutkimukseen. Tällä	Virallinen uskonto ei aina ollut välttämättä yksilöllä se hyödynnetty uskonnollinen selviytymiskeino. Uskonnollisia selviytymiskeinoja harjoitettiin eniten Bangladeshin muslimien ja Afrikan Karibian kristittyjen keskuudessa. Selviytymis-

				<p>säksi oli uskonnottomia. Tutkimus tehtiin Iso-Britanniassa.</p>		<p>taattiin mahdollisimman edustuksellinen otos erilaisia demografisia ominaisuuksia omaavia. Haastatteluihin valittiin tarkoituksella sellaisia joilla oli ja joilla ei ollut yleisiä mielenterveyden häiriöitä. Kaikki haastattelijat olivat koulu-tettuja ja heidän haastatteluiden laatu tarkastettiin satunnaistarkastuksilla haastattelun tiedon ja raportti pyydettiin. Valittu analyysitapa kohtelee jokaista kirjoitettuun muotoon saatettua muunnosta järjestelmällisesti ja yhteisellä analyytisellä toimintamallilla, mikä varmistaa johdonmukaisen ja avoimen analyysin. Tämä</p>	<p>keinoja olivat rukoukseen, uskonnollisen radion kuunteleminen, amulettien käyttäminen, Jumalalle puhuminen, suhde ja usko Jumalaan. Kulttuurisen ja uskonnollisen selviytymisen keinot oli mahdotonta erottaa toisistaan muslimien keskuudessa. Enemmän valinnanvaraa ja henkilökohtainen vastuu muutoksesta oli sellaisten kristittyjen keskuudessa, jotka osoittivat vähemmän kunnioitusta ja enemmän keskustelun laatua suhteestaan Jumalaan. Uskonnollisia ja henkisiä selviytymiskeinoja käytettiin usein ja ne johtivat tunnetilojen muutokseen. Uskonnollisten selviytymiskeinojen käyttäminen vaikut-</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

						varmistaa pätevyiden ja luotettavuuden havaintojen tulkinnessa. Tutkimuksessa ei ehkä ollut mukana riittävästi pienempiä uskonnollisia ryhmiä.	taa sinnikkyuden parantamiseen ja elpymiseen.
25	Julia E. Kidwell*, Nathaniel Wade and Emily Blaedel. 2012. Mental Health, Religion & Culture.	Understanding forgiveness in the lives of religious people: the role of sacred and secular elements	Mitä uskonnolliset ihmiset ajattelevat anteeksiannosta ja miten hyödyntävät anteeksiantoa elämässään? Edistääkö uskonto anteeksiantoa, ja jos niin miten? Tarkoituksena oli löytää tapoja, joilla uskonnolliset yksilöt ajattelevat anteeksiannosta ja saavuttavat sen tietyn ihmissuhderikkomuksen jälkeen.	Syvähaastateltiin kymmentä uskonnollista yksilöä. Haastateltavat asuivat kaikki keskikokoisessa keskilännen kaupungissa. Suurin osa haastateltavista osallistujista oli valkoihoisia ja naisia. Ikä vaihteli 37–71 vuoden välillä. Kaikki haastateltavat olivat osa paikallista kirkkoa, synagogia ja muita uskonnollisia järjestöjä sekä raportoivat korkeaa uskonnollista sitoutuvuutta.	Yleinen laadullinen analyysimetelmä; kontekstianalyysi oli käytössä haastatteluja analysoitaessa. Haastattelut kirjoitettiin puhtaaksi, luettiin ja tarkistettiin. Tarkoituksena oli tunnistaa pääteemoja jokaisesta haastattelusta ja kussakin haastattelussa esiintyviä yhteisiä teemoja. Teemat koodattiin lyhyiksi lauseiksi, jotka kuvaavat teemaa. Teemat myös laskettiin	Tutkimuksessa oli puute erilaisista uskonnoista. Vaikka tutkimuksessa oli mukana monia uskontoja, kuten muslimeja, buddhalaisia, kristittyjä ja juutalaisia, niin suurin osa osallistujista oli kristittyjä. Tutkimuksen rajoitteena on mahdollisesti luokittelujärjestelmän epäselvyys. Vaikka tutkimuksessa pyrittiin johdonmukaisesti tunnistamaan teemat joko maalliseksi tai pyhiksi,	Kaikkien osallistujien anteeksiannon motivaatio ja strategiat voitaisiin luokitella maallisiin ja pyhiin. Tulokset korostivat myös erityisiä motiiveja anteeksiannolle ja strategioita, joilla uskonnolliset yksilöt saavuttavat anteeksiannon, jopa kauheiden vääryyksien jäljiltä. Tulokset osoittivat myös, että vaikka osallistujilla oli omia ainutlaatuisia tapoja anteeksiannolle, mutta myös samoja teemoja ja kuvioita löytyi, joita on tullut esille myös aiemmissa anteeksiantoa

					ja saatiin tunnistettua yhteensä 96 alustavaa teemaa.	voi niitä olla kuitenkin vaikea erottaa toisistaan.	käsittelevissä tutkimuksissa.
26	Ali Eryilmaz 2015. Educational Sciences: Theory & Practice. Apr2015, Vol. 15 Issue 2, p433-444.	Investigation of the Relations between Religious Activities and Subjective Well-being of High School Students		Tutkimukseen osallistui 196 turkkilaisen lukion 14–16-vuotiasta opiskelijaa. Tutkimukseen osallistumisen ehtona oli lisäksi se, että oli muslimi sekä se, ettei ollut kroonisia sairauksia. Nämä olivat mukana kvantitatiivisessa osassa. Näistä 107 osallistumisen määrä uskonnolliseen toimintaan oli yli keskiarvon ja heistä 30 naista ja 30 miestä olivat vapaaehtoisia kvalitatiiviseen tutkimukseen.	kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen. pearsonin korrelaatio sekä sisällönanalyysi.		kvantitatiivinen: Uskonnolliseen toimintaan osallistumisen ja elämään tyytyväisyyden välillä sekä positiivisten tunteiden välillä oli merkittävä yhteys. Negatiivisten tunteiden ja osallistumisen uskonnolliseen toimintaan ei ollut merkittävää yhteyttä. Kvalitatiivinen: Uskonnollinen osallistuminen tukee hyvinvointia: Uskonnolliset velvollisuudet tulee täytettyä; vaalimalla toivo siitä, että omat halut tulee täytettyä; saa palkkion; osallistuminen antaa selviytymiskeinoja; turvallisuuden tunne; tarpeen intiimiin kohtaamiseen toteuttaminen; hyvien tapojen toteuttaminen.

27		<p>Marcus A. Henning, Christian Krageloh Andrea Thompson Richard Sisley Iain Doherty Susan J. Hawken 2015: Religious Affiliation, Quality of Life and Academic Performance: New Zealand Medical Students</p>	<p>Tutkimuskysymyksenä oli selvittää uskonnollisen yhteyden, elämän laadun ja opiskelusuoriutumisen suhteen.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui Uuden Seelannin yliopiston lääketieteellisen opiskelijoita 275, joista 104 oli kristittyjä, 34 edusti itämaisia uskontoja ja 117 oli uskonottomia. Suurin osa on iältään 20–26-vuotiaita. Neljältä kysyttiin kaksi avointa lisäkysymystä. Mukana oli eurooppalainen fundamentaalkristitty, nainen; eurooppalainen uskonoton nainen; Maori ja ratana-uskontoon kuuluva, mies; aasialainen agnostikko, mies.</p>			<p>Itämaiset uskonnot sekä kristinusko saivat yhtä suuret tulokset elämänlaadussa, mutta korkeammat kuin uskonottomat. Kristityt saivat korkeammat pisteet kuin uskonottomat, kun mitattiin sisäistä rauhaa, tyyneyttä ja harmoniaa. Avointen kysymysten mukaan tutkittavien vakaumus vaikuttaa heidän ihmis-suhteisiin ja yhteyksiin joita he muodostavat ja näin ollen vaikuttavat elämän laatuun. Vakaumus myös mahdollistaa tunteen yhteisöön sekä kulttuuriin kuulumiseen. Kaikki neljä pitivät uskonnon merkitystä tärkeänä elämänlaadulle, myös uskonoton ja agnostikko. Vastaajat olivat yhtä mieltä siitä, että uskonto auttaa suoriu-</p>
----	--	--	--	---	--	--	---

							tumaan lääketieteellisessä. Se voi tukea elämänlaatua. Jännitteitä kuitenkin on esimerkiksi koulutus voi laittaa pohtimaan omaan vakaumukseen kuuluvia asioita. esim. luomiskertomus vs. evoluutio.
--	--	--	--	--	--	--	---

## LIITE 4: Esimerkki analyysistä

## Pelkistetyt ilmaisut

- - - - - -	messussa käynti antaa voimaa arkeen ja elämään voimavara antaa voimaa arjessa tukee ikävissä tilanteissa, esim. kuoleman kohdatessa tuo lapsille lohtua puhutaan lapsille, ettei elämä pääty kuolemaan
- - - - - -	vakaumus vaikuttaa onnellisuuteen luottamus, että voi kääntyä Jumalan puoleen ja Jumala kuulee vakaumus lisää jonkin verran onnellisuutta osaa iloita pienemmistä asioista auttaa onnellisuuden kokemisessa toive siitä, että vakaumus tuo lapsille turvaa ja sitä kautta onnen tunnetta ettei lasten tarvitsisi pelätä liikaa asioita
- - - -	rukouksen läheisen puolesta luo rauhan tunteen rukoukset tekevät rauhalliseksi buddhalle annettujen lupauksen noudattamisesta tulee hyvä olo ennen uskon tulemistä stressasi enemmän
- - - - -	luo turvaa lapsille tulee turvallinen olo, kun ne tietävät, että on joku joka huolehtii kaikki asiat jätetty herralle usko siihen, että on isommat voimat tukena ja turvana usko siihen, että kaikella on tarkoitus
- -	antaa uskoa siihen, että kaikkeen on ratkaisu vakaumuksen avulla vaikeista asioista selvitään
- - -	tietää mikä on oikein ja väärin mitä on hyvyys ja puhtaus ilman vakaumuksen mukaista kasvatusta olisi toisenlainen ihminen

## Alaluokka

## Yläluokka

→ Voimaantumisen tunne

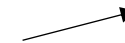
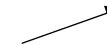
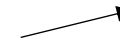
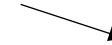
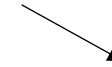
→ Onnellisuus

→ Rauhan tunne

→ Turvallisuuden tunne

→ Selviytymisen tuki

→ Vakaumus ohjaa



Vakaumuksen antama tuki

## LIITE 5: ARTIKKELI

*”Se on sellainen voimavara” - Uskonnollinen vakaumus perheen mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukena***JENNA TERVANIEMI JA TOMI HAKKARAINEN****1 JOHDANTO**

Useat eri tutkimukset ovat osoittaneet uskonnollisella vakaumuksella olevan positiivinen vaikutus ihmisen mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. Millä tavalla vakaumus vaikuttaa perheiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin? Millä tavoin vakaumus ilmenee perheiden elämässä? Miten perheet kuvaavat vakaumuksen vaikutusta heidän elämäänsä? Näihin kysymyksiin halusimme vastaukset opinnäytetyönä tekemässämme tutkimuksessa. Tutkimuksemme käsittelee uskontoa henkilökohtaisella tasolla. Jokaisella on oma tapansa ymmärtää, ja sama uskonto pitää sisällään paljon eri tavalla uskovia ihmisiä. Meidän opinnäytetyömme tuo esille seitsemän eri henkilön kokemuksia ja näkemyksiä tästä aiheesta.

**2 TEOREETTISIA LÄHTÖKOHTIA**

Yhdysvalloissa viime aikoina tehtyjen kansallisten gallup- kyselyiden mukaan 55–65 prosenttia ihmisistä kertoi uskonnon tai hengellisyyden olevan joko tärkeä tai hyvin tärkeä osa heidän elämäänsä. Suuri osa, jopa 75 % tehdyistä tutkimuksista on keskittynyt erityisesti uskonnon ja mielenterveyden suhteeseen. Vuoden 2010 alussa tehtyjen määrällisten tutkimusten perusteella 79 % uskonnollisista tai hengellisistä ihmisistä on onnellisimpia, tyytyväisempiä elämäänsä, tai ovat yleisesti sitä mieltä, että elämä on hyvää. (Koenig 2011, 14–15.) Uskonnollisuuden ja mielenterveyden suhdetta käsittelevät tutkimukset ovat viime vuosina yhä lisääntyneet, ja suurin osa niistä viittaa siihen, että uskonnollisuuden ja mielenterveyden välillä on enimmäkseen positiivisia vaikutuksia. Tutkimusten mukaan uskonto näyttää vähentävän vihan tunteita ja luovan toivoa elämään. Lisäksi tuloksissa on todettu uskonnon lisäävän optimismia, tukevan itsetuntoa ja vähentävän nuorten rikollisuutta. Uskonto tarjoaa sosiaalista tukea ja siviilisäädyn vakautta. (Cook 2013,2; Koenig 2011, 14–15.)

Tapoja, joilla uskonnollisen osallistumisen koetaan tutkimusten mukaan tukevan hyvinvointia, ovat uskonnollisten velvollisuuksien täyttäminen, toivon vaaliminen siitä, että omat halut tulee täytettyä, palkkion saaminen, turvallisuuden tunteminen, intiimiin kohtaamiseen toteuttamisen tarve, hyvien tapojen toteuttaminen sekä se, että osallistuminen antaa uskonnollisia selviytymiskeinoja. Tutkimuksissa on myös selvitetty millaisia uskonnollisia selviytymiskeinoja ihmisillä on käytössään. Näitä olivat rukoileminen, uskonnollisen radion kuunteleminen, amulettien käyttäminen, Jumalalle puhuminen, sekä suhde ja usko Jumalaan. Uskonnollisia

ja henkisiä selviytymiskeinoja käytettiin usein, ja ne johtivat tunnetilojen muutokseen. Uskonnollisten selviytymiskeinojen käyttäminen vaikuttaa myös muun muassa sinnikkyuden parantumiseen ja elpymiseen. (Eryimaz 2015, 434–444; Bhui ym. 2008, 143.)

### 3 TUTKIMUS JA KEHITTÄMISKYSYMYKSET JA METODIT

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, millä tavoin uskonnollinen vakaumus ilmenee perheiden elämässä, sekä miten se tukee perheiden mielenterveyttä ja hyvinvointia. Tarkoituksenamme oli tuottaa Vakaumuksen kunnioittaminen- oppaaseen taustatietoa kolmen eri uskonnollisen vakaumuksen suhteesta yksilöiden ja perheiden koettuun mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuskysymyksemme olivat:

- Millä tavoin vakaumus ilmenee elämän erilaisissa tilanteissa?
- Miten uskonnollinen vakaumus tukee perheiden mielenterveyttä ja hyvinvointia?
- Miten perheet kuvaavat vakaumuksen vaikutusta heidän eri elämänvaiheissa?

Keräsimme aineiston haastatteleamalla seitsemää kohderyhmäämme kuuluvaa naista, jotka edustivat erilaisia perheitä. Haastateltavista kaksi oli kristittyjä, kolme muslimeja ja kaksi buddhalaisia. Haastattelumuodoksi valitsimme teemahaastattelun. Teemahaastattelu perustuu tutkijan ennalta päättämiin teemoin, jotka hän käy kaikkien haastateltavien kanssa läpi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75; Vilka 2005, 101). Tutkimukseen valitsimme teemat olivat erilaisia elämään liittyviä asioita ja tilanteita, kuten terveys, sairastuminen, ihmissuhteet, työ ja opiskelu. Haastateltavien tuli kuvata, kuinka vakaumus näkyy tai vaikuttaa näissä elämäntilanteissa.

Analysoimme keräämämme aineiston sisällönanalyysin sekä tyypittelyn avulla. Sisällönanalyysin tarkoituksena on kuvata analyysin kohteena olevaa tekstiä luokittelemalla tekstin sanoja ja ilmaisuja. Oleellista on tunnistaa tutkimuskysymysten valossa kiinnostavia asioita eli tutkittavaa ilmiötä kuvaavia tekstin osia. (Kylmä & Juvakka 2007, 109–116). Näitä olivat ilmaisut, jotka kuvaavat kuinka vakaumus näkyy perheiden elämässä sekä kuinka se tukee perheiden mielenterveyttä ja hyvinvointia. Luotettavuuden lisäämiseksi teimme molemmat analysoinnin erikseen. Tämän jälkeen vertasimme tuloksiamme ja yhdistelimme ne. Yhdistelemällä ilmauksia saimme yhteensä 31 alaluokkaa, jotka yhdistelimme vielä kuudeksi yläluokaksi: uskonnollinen aktiivisuus, uskonnolliset tavat ja rituaalit, elämän vaikeat asiat, elämäntavat, ihmissuhteet sekä vakaumuksen antama tuki.

Tyypittelyllä tarkoitetaan tyypillisten asioiden kokoamista. Kyseessä ei ole haastateltavien vaan heidän tarjoamansa informaatioaineksen tyypittely. Kuvauksissa yhdistyvät eri vastauksissa esiintyvät yleiset ja siten tyypilliset elementit. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Teimme opinnäytetyöhömme tyypikuvauksen siitä, kuinka vakaumus näkyy uskonnollisen perheen elämässä, ja kuinka se tyypillisesti tukee perheen hyvinvointia sekä mielenterveyttä.

### 4 KESKEISET TULOKSET

Vakaumus näkyi perheiden elämässä erityisesti rukoiluna, osallistumisena uskonnolliseen toimintaan, uskonnollisina rituaaleina ja juhlina sekä muiden ihmisten huomioon ottamisena. Tapojen ja rituaalien noudattamiseen vaikutti merkittävästi perheenjäsenten ikä sekä sitoutuminen uskontoon. Vakaumus toi elämään tietyt rajat. Sillä oli vaikutusta myös perheiden elämäntapoihin esimerkiksi niin, että perheessä ei nautita alkoholia tai syödä tiettyjä ruokia.

Rukoilu esiintyi haastatteluissa huomattavan monta kertaa. Se oli pääsääntöisesti osa kaikkien haastateltaviemme elämää, mutta siihen liittyvät tavat erosivat hieman toisistaan. Rukoilu saattoi olla julkista tai yksityistä, yhteistä tai henkilökohtaista, satunnaista tai tiettyinä aikoina tapahtuvaa.

Uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistuminen kuului myös jollain tavoin kaikkien haastateltavien elämään. Osa oli sen suhteen aktiivisempia kuin toiset, ja mahdollisuudet osallistumiseen olivat erilaiset uskonnosta riippuen. Esimerkiksi buddhalaisilla osallistumista rajoitti osaltaan se, että Suomesta ei löydy temppeleitä. Uskonnollisia tilaisuuksia olivat myös uskontoon kuuluvat juhlat, joita vietetään yhdessä muiden uskovien kanssa ja perhepiirissä.

Yksi merkittävä tapa toteuttaa uskontoaan on haastattelujen perusteella toisten huomioiminen. Perhe oli suuressa merkityksessä kaikkien haastateltaviemme keskuudessa, mutta sen lisäksi myös muut ihmiset otettiin huomioon ja heitä kohdeltiin hyvin. Muita kohtaan tuli käyttäytyä ystävällisesti ja toisista pidettiin huolta, ja haastateltavamme kokivat tämän vahvaksi osaksi omaa uskonnollista vakaumusta. Toisten kunnioittaminen ja huomioonottaminen koettiin omaa mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeviksi, sillä hyvän tekemisen koettiin parantavan myös omaa mieltä.

Vakaumuksella oli vaikutusta jollain tavoin myös perheiden työelämään sekä lasten kouluun tai päiväkotiin. Työssä sitä ei erityisesti tuoda esille, mutta tarvittaessa siitä ei myöskään aristella keskustella. Yleisesti vakaumus saattoi vaikuttaa eri tavoin kanssakäymisiin muiden ihmisten kanssa, mutta sitä ei erityisesti tuoda esille. Koulun suhteen vakaumus näkyi osallistumisena aamunavauksiin ja muihin uskonnollisiin tilaisuuksiin sekä oman uskonnon opetukseen. Haastateltaviemme kokemuksen mukaan tähän tulisi kuitenkin kiinnittää paremmin huomiota.

Haastateltavat kokivat vakaumuksen tukevan perheen mielenterveyttä luomalla onnellisuuden, rauhan ja turvallisuuden tunnetta, antamalla toivoa ja kiitollisuutta sekä tukemalla vaikeina hetkinä. Haastateltaviemme ei heidän kokemuksensa mukaan tarvitse pelätä, sillä on joku johon turvata. Vakaumuksen koettiin vahvistavan, ohjaavan ja auttavan ihmistä selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa.

## 5 LOPUKSI

Opinnäytetyössämme saadut tulokset ovat hyvin subjektiivisia, kuten uskonto on ylipäänsäkin. Vakaumus näkyy haastateltaviemme elämässä monissa tilanteissa ja asioissa, mikä olikin otaksuttavaa, sillä haastateltavaksi etsimme sellaisia perheitä, joissa uskonnolla on merkitystä. Kaikki haastattelemamme perheet kokivat vakaumuksen tarjoavan pääasiassa positiivisia asioita ja tukea hyvinvoinnille.

Osa haastateltavista oli lähtöisin eri kulttuurista ja puhui äidinkielenään muuta kuin suomea. Tämä toi omat haasteensa haastatteluihin, jotka teimme suomenkielellä. Huomasimme myös, että jotkut esittämämme asiat saattoivat merkitä haastateltaville muuta, kuin mitä ne merkitsevät meille tai yleisemmin suomalaisessa kulttuurissa. Emme kokeneet näiden vaikuttaneen tuloksiin, sillä pyrimme monin eri keinoin helpottamaan näitä haasteita, esimerkiksi varaamalla aikaa haastatteluiden tekemiseen, jotta pystyimme rauhassa käymään kaikki teemat läpi tarkentamalla kysymyksiä tarvittaessa. Perehdyimme haastateltaviemme kulttuuriin ja uskontoon ennalta kirjallisuuskatsauksen avulla, mikä auttoi ymmärtämään kulttuurieroja sekä niiden vaikutuksia tutkimuksen tekemisessä.

Aihetta on tutkittu maailmalla enenemissä määrin, mutta Suomessa melko vähän. Aihe on hyvin ajankohtainen, jonka vuoksi tämän tyyppisten tutkimusten tekeminen Suomessa voisi olla hyvin tarpeellista. Maahanmuuton lisääntyminen on lisännyt myös maassa asuvien etnisten vähemmistöjen määrää. Uskonnollinen mo-

nimuotoisuus Suomessa jatkaa kasvamistaan, ja erityisesti islam saattaa lähivuosina kasvaa yhteisön jäsenmäärällä jopa toisen kansankirkkomme, ortodoksisen kirkkokunnan ohi. (Pitkänen 2006, 18; Saukkonen 2013, 209, 211.) Tieto erilaisten vakaumusten vaikutuksesta perheiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin on tärkeää, jotta pystyttäisiin vastaamaan kaikkien yhteiskunnan jäsenten tarpeisiin.

## *Lähteet*

- Bhui Kamaldeep; King Michael; Dein Simon; O'connor William 2008. Ethnicity and religious coping with mental distress Teoksessa Journal of mental health vol. 17 issue 2. Abingdon: Taylor & Francis.
- Cook, Christopher C. H. 2013. Spirituality, Theology and Mental Health. London: SCM Press.
- Eryilmaz, Ali 2015. Investigation of the relations between religious activities and subjective wellbeing of high school students. Teoksessa Educational Sciences: Theory & Practice vol. 15 issue 2, 433–444.
- Koenig, Harold G. 2011. Spirituality & Health Research. Conshohocken: Templeton Press.
- Koenig, Harold G; Carson, Verna & King, Dana 2012. Handbook of religion and health. Oxford: Oxford University Press.
- Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Pitkänen, Pirkko 2006. Etninen ja kulttuurinen monimuotoisuus viranomistyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Saaranen-Kauppinen Anita & Puusniekka Anna. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Viitattu 20.7.2006.
- Saukkonen, Pasi 2013. Erilaisuuksien Suomi. Tallinna: Gaudeamus Oy.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.