



Miesten fyysisen kosketuksen puute kirjallisuuskatsauksen valossa

Amal Bashir & Anissa Saba

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Miesten fyysisen kosketuksen puute kirjallisuuskatsauksen valossa

Amal Bashir & Anisa Saba
Sosionomi
Opinnäytetyö
Tammikuu 2024

Amal Bashir, Aniisa Saba

Miesten fyysisen kosketuksen puute kirjallisuuskatsauksen valossa

Vuosi

2024

Sivumäärä

53

Tämä opinnäytetyö keskittyi miesten fyysisen kosketuksen puutteeseen narratiivisen kirjallisuuskatsauksen valossa. Sen tavoitteena on ymmärtää ilmiöön vaikuttavat tekijät ja niiden vaikutukset miesten hyvinvointiin. Työn tarkoituksena oli myös tuoda esiin aihetta siten, että Parisuhdekeskus Kataja ry voisi hyödyntää sitä toiminnassaan ja koulutuksissaan.

Tietoperusta kattoi kiintymyssuhteen, fyysisen kosketuksen ja kosketuskulttuurin Suomessa ja maailmalla sekä miessukupuoleen liitetyt odotukset. Työhön valitut seitsemän tutkimusta osoittivat, että miesten fyysisen kosketuksen puutteeseen vaikuttivat lapsuusajan kiintymyssuhteet sekä sukupuoleen liitetyt odotukset. Miesten fyysisen kosketuksen puutteen oireet näkyivät fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina ongelmina ja haasteina. Tutkimusten perusteella tehdyt johtopäätökset osoittivat, että miesten fyysisen kosketuksen puute vaikuttaa heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa ja että lapsuuden kiintymyssuhdemalli ja siihen liittyvät kokemukset kosketuksesta voivat siirtyä sukupolvelta toiselle. Sukupuoleen sidotut tiukat odotukset voivat vaikuttaa myös siihen, että miehet eivät ilmaise tarvettaan tulla kosketetuksi heikoksi leimaantumisen pelosta, jolloin pelko menee tarpeen edelle. Miesten fyysisen kosketuksen puutetta tulisi jatkossa tutkia myös kyselytutkimuksilla, jolloin yksilölliset kokemukset tulisivat kuulluiksi ja näkyviksi.

Asiasanat: fyysinen kosketus, kiintymyssuhdeteoria, tunnetaidot, kosketuskulttuuri, mies sukupuoleen liitetyt odotukset

Amal Bashir, Aniisa Saba

Men's Lack of Physical Touch: A Literature Review

Year	2024	Pages	53
------	------	-------	----

The purpose of this Bachelor's thesis was to shed light on men's lack of physical touch through a narrative literature review, intending to understand the factors of this phenomenon and its impact on men's well-being. The aim was also to present the topic in a way that Parisuhtekekeskus Kataja ry can use in their field of work and training.

The background of this thesis covered concepts such as attachment theory, emotional intelligence, physical touch, touch culture in Finland and globally, and male gender role expectations. The results from the seven selected research articles indicate that men's lack of physical touch is influenced by childhood attachments and gender related expectations. The lack of touch in men shows symptoms of physical, psychological, and social problems and challenges. In conclusion, the lack of physical touch in men affects their overall well-being, with childhood attachment styles passing down generations. The narrow gender expectations inhibit men from expressing their need for touch in fear of seeming weak, prioritizing fear over genuine need. Further research through surveys is essential to better understand individual experiences of men's touch deprivation.

Keywords: physical touch, attachment theory, emotional intelligence, touch culture, male gender role expectations

Sisällys

1	Johdanto	6
1.1	Taustaa työlle.....	7
1.2	Parisuhdekeskus Kataja ry	7
1.3	Tarkoitus ja tavoite	8
2	Kiintymyssuhdeteoria	9
3	Tunnetaidot	11
3.1	Tunnetaitojen kehitys	12
3.2	Tunnetaidot miehillä	12
4	Fyysinen kosketus	13
4.1	Kosketuksen puute	15
4.2	Miehen kosketus	18
5	Kosketuskulttuuri	19
5.1	Kosketuskulttuuri Suomessa	19
5.2	Kosketuskulttuuri muualla kuin Suomessa.....	20
6	Miessukupuoleen liitetyt odotukset ja oletukset	22
7	Opinnäytetyön toteutus	25
7.1	Narratiivinen kirjallisuuskatsaus	25
7.2	Tiedonhaku.....	27
7.3	Aineiston analyysi	28
8	Tulokset	29
8.1	Kirjallisuuskatsauksen aineiston esittely	29
8.2	Miesten fyysisen kosketuksen puutteeseen vaikuttavat tekijät.....	31
8.3	Miesten fyysisen kosketuksen puutteen oireilu	33
9	Johtopäätökset	34
10	Pohdinta	35
10.1	Luotettavuus ja eettisyys	37
10.2	Kehittämiskohteet	37
10.3	Jatkotutkimusideat	38
	Lähteet	40
	Taulukot	44
	Liitteet.....	45

1 Johdanto

”Koska sitähän mä oon koko elämäni hakenut, sitä hyvää, hellää koskettamista. Se lämpö, joka tulee kehoon, miten kaunista se on. Pistän kädet tähän näin, sydämeni päälle, ja sanon, että tämä on mun syämelle, tämä kosketus. Että tätä olen koko elämäni tarvinnut.”-Pry (Saari 2020, 376.)

Opinnäytetyön aiheena on tutkia miesten suhdetta fyysiseen kosketukseen. Tätä aihetta avaamme vastaamalla tutkimuskysymyksiin, mitkä syyt johtavat miesten fyysisen kosketuksen puutteeseen ja miten fyysisen kosketuksen puute heissä oireilee ja näkyy. Suhteemme kosketukseen alkaa jo heti syntymästä, joten väistämättä on otettava tarkasteluun myös lapsuuden ajan kiintymyssuhteet ja se, kuinka ne vaikuttavat miesten kokemaan kosketukseen (Field 2014, 155).

Aihe valikoitui sen ajankohtaisuuden ja puhuttelevuuden vuoksi. Fyysisen kosketuksen merkityksellisyyttä ja hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia on tutkittu laajasti. Vastaavasti myös fyysisen kosketuksen puutteesta on tehty laajaa tutkimusta. Miesten kokemasta fyysisen kosketuksen puutteesta on julkaistu monia artikkeleita ja se on ollut puheenaiheena blogeissa ja somekeskusteluissa. Tutkimuksia nimenomaan miesten ja miesoletettujen fyysisen kosketuksen puutteesta ei ole tehty.

Tämän opinnäytetyön tutkimusmetodiksi valikoitui narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Tavoitteena on koota olemassa olevista tutkimuksista ja artikkeleista juuri miehiä koskevat tulokset ja vertailla eri tutkimuksista saatuja tuloksia toisiinsa ja yrittää löytää niistä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia ja mahdollisesti luokitella aihepiireittäin.

Opinnäytetyö on rajattu koskemaan positiivisen kosketuksen puutteesta aiheutuvaa oireilua. Vääränlainen kosketus kuten väkivalta tai seksuaaliseksi hyväksikäytöksi laskettava kosketus ei kuulu opinnäytetyön piiriin. Työssä keskitytään ihmisten väliseen kosketukseen, jossa kohde on joko itse tai toinen ihminen. Tutkimuksessa kosketukseksi lasketaan se, että tulee itse kosketuksi tai koskettaa itse. Opinnäytetyössä on suljettu pois se kosketus, jota voidaan kohdistaa lemmikkieläimiin. Työ ottaa huomioon kosketuksen puutteen maailmanlaajuisesti, eikä ole rajattu vain suomalaisten kosketuksen puutteeseen. Se, että tutkimuksesta on poissuljettu naiset tai naisoletetut, johtuu siitä, että kosketus koetaan miesten keskuudessa enemmän tabuna. Aiheesta näin rajattuna oli kiinnostunut myös Parisuhdekeskus Kataja ry.

1.1 Taustaa työlle

Sukupuolten välillä ilmenee huomattavia eroja hyvinvoinnissa, terveydessä ja kuolleisuudessa. Miesten odotettavissa oleva elinikä on lyhyempi, erityisesti työikäisinä. Sairastavuus ja elintavat vaihtelevat sukupuolen mukaan ja osallisuus sekä syrjäytyminen ovat sukupuolittuneita ilmiöitä. Esimerkiksi nuorten miesten syrjäytyminen on yleisempää kuin naisten. Miehillä on myös enemmän asunnottomuutta, päihdeongelmia ja itsemurhia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Vuonna 2021 Mieli ry toteutti kyselyn, joka koski miesten avun hakemisesta mielenterveysongelmiin. Kyselyyn oli vastattu yli 2000 kertaa. Monivalintakysymyksissä ilmeni, että 70 % miehistä kaipasi apua pahaan oloon ja ahdistukseen. Toiseksi vastatuin oli masennus ja kolmanneksi parisuhdeongelmat ja yksinäisyys. Reilu neljännes tarvitsi apua itsetuhoisten ajatusten käsittelyssä, kun taas kymmenes osa vastaajista toivoi apua päihteiden lopettamiseen. Naisiin verrattuna, miehet hakevat huomattavasti vähemmän apua mielenterveysongelmiin. Syynä oli, ettei haluta puhua ongelmista kenellekään häpeän vuoksi. Kyselyssä ilmeni myös, että joka viides vastaaja koki päihteiden helpottavan pahaa oloa. (Mieli ry 2022.)

Miehillä oli monia syitä olla hakematta mielenterveysongelmiin apua. Näitä syitä olivat mm. tietämättömyys palveluista, voimavarojen puute, pelko miehisyyden kyseenalaistamisesta, mielenterveyteen liitetyt stigmaat ja käsitys siitä, että oireiden tulisi olla ”vakavampia”. Osalle miehistä palvelujen naisvaltaisuus aiheutti pelko siitä, ettei mies tulisi miehenä ymmärretyksi. (Mieli ry 2022.)

Kiinnostus tämän opinnäytetyön aiheeseen heräsi tutustuessa kirjaan Sexfullness, jonka ovat kirjoittaneet Minna Oulasmaa ja Riikka Riihonen. Kirjan luvussa Aistimusten valtakunta käsitellään katseen, äänen, hajujen ja etenkin kosketuksen tärkeyttä. Kirjassa mainitaan, että suomalaiset miehet kärsivät kosketuksen puutteesta. Tästä heräsi kysymys, miten kosketuksen puute johtuu ja miten se oireilee miesten elämässä. Miten yhteiskunnassa miesten kokemaan pahoinvointiin voisi löytyä syy heidän kokemastaan kosketuksen puutteesta ja liittyvätkö nämä kaksi asiaa toisiinsa.

1.2 Parisuhdekeskus Kataja ry

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Parisuhdekeskus Kataja ry. Järjestö on perustettu vuonna 1994 ja on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton parisuhdetyönasiantuntija- ja kansalaisjärjestö. Parisuhdekeskus Katajan ry:n tavoitteena on edistää ja vahvistaa parisuhdeiden hyvinvointia perhe- ja suhdemuodosta riippumatta. Kataja kouluttaa vapaaehtoisia työntekijöitä sekä ammattilaisia. Parisuhdekeskus Kataja ry tarjoaa luentoja ja kursseja, puhelin- ja chat-neuvontaa, parineuvontaa verkossa sekä koulutuksia vapaaehtoisille ja

ammattilaisille. Toiminta toteutetaan turvallisen tilan periaatteella. Parisuhdekeskus Kataja ry:tä rahoittaa STEA. (Parisuhdekeskus Kataja 2023a.)

Parisuhdekeskus Kataja ry (2023b) on yhteiskunnallisesti vaikuttavin parisuhdetyön asiantuntija- ja koulutusjärjestö. Vuonna 2004 Parisuhdekeskus Kataja ry:n ansiosta perustettiin Valta-kunnallinen parisuhdeverkosto, johon tänä päivänä kuuluu 58 eri järjestöä. Verkoston tavoitteena on toiminnallaan vahvistaa parisuhdetyön näkyvyyttä yhteiskuntatasolla. Parisuhdeverkoston toimijat suunnittelevat ja toteuttavat Parisuhdepäivät ja Parisuhdeviikon, joiden koordinoijana toimii Parisuhdekeskus Kataja ry.

Parisuhdekeskus Kataja ry (2023c) myöntää vuosittain Vuoden parisuhdeteko-palkinnon. Palkinto myönnetään henkilölle tai yhteisölle, joka on toiminnallaan vaikuttanut parisuhteiden hyvinvointiin ja sen vahvistamiseen yhteiskunnallisen keskustelun keinoin. Tänä vuonna palkinnon sai MTV3 Huomenta Suomi-ohjelma.

Parisuhdekeskus Kataja ry järjestönä etsii ja tutkii jatkuvasti uutta tietoa, jota voidaan hyödyntää sen järjestämissä koulutuksissa ja kursseilla. Tutkimustieto miesten fyysisen kosketuksen puutteesta ja sen vaikutuksista miehiin ja miesoletettuihin voi antaa parisuhdetyöhön uutta näkökulmaa parisuhteissa esiintyvien haasteiden ja ilmiöiden tarkasteluun. Järjestö saa käyttöönsä opinnäytetyön tulokset, joita järjestö voi käyttää toiminnassaan ja koulutuksissaan haluamallaan tavalla.

1.3 Tarkoitus ja tavoite

Kosketus on keskeinen osa ihmisten välistä vuorovaikutusta ja tunneyhteyden muodostumista, mutta silti se voi olla aliarvostettu ja jäädä vähäiseksi monien miesten elämässä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on syventyä ilmiöön, jossa miesten fyysinen kosketus jää vähäiseksi tai puuttuu kokonaan ja selvittää, miten se näkyy heidän hyvinvoinnissaan tai oireilee heidän tunne-elämässään. Pyrimme tarjoamaan kattavan kuvauksen ilmiöstä ja sen vaikutuksista miehiin hyödyntäen jo olemassa olevaa tietoa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella ja tehdä näkyväksi miesten fyysisen kosketuksen puute ilmiönä sekä se, millä tavoin kosketuksen puute heissä näkyy ja oireilee. Tavoitteena on tehdä kuvaileva kokonaisuus, jossa on selkeästi kuvailtu itse ilmiö sekä sen vaikutukset miehiin. Tutkimuksen tarkoituksena on vastata seuraavaan tutkimuskysymyksiin: mitkä syyt johtavat miesten fyysisen kosketuksen puutteeseen ja miten miesten fyysisen kosketuksen puute näkyy ja oireilee.

Tavoitteena on luoda miesten fyysisen kosketuksen puutteesta informatiivinen kokonaisuus, jota myös Parisuhdekeskus Kataja ry pystyy jatkossa hyödyntämään toiminnassaan haluamallaan tavalla.

Opinnäytetyön tavoitteena on löytää tutkimuksista mahdollisimman monipuolista tietoa koskien miesten kosketuksen puutetta ja sen aiheuttamia seuraamuksia. Tavoitteena on myös löytää kirjallisuudesta kaikkia hyödyntävää tietoa koskien negatiivisia vaikutuksia, joita kosketuksen puute saa aikaan miehissä.

2 Kiintymyssuhdeteoria

Tietoperustassa avataan opinnäytetyön tutkittavaan aiheeseen liittyvät oleelliset käsitteet, jotka tukevat ilmiön ymmärrettävyyttä. Ensimmäisenä avaamme kiintymyssuhdeteoriaa, sen syntyä sekä vaikutuksia ihmiseen. Tämä auttaa ymmärtämään, miten suhde fyysiseen kosketukseen alkaa.

John Bowlby (1969, 10) kehitti kiintymyssuhdeteorian 1900-luvun puolivälissä. Ensisijaisesti kiintymyssuhdeteoria keskittyy lasten ja heitä hoivaavien välisiin siteisiin ja suhteisiin sekä näiden siteiden rooliin lapsen kehityksessä. Bowlby määritteli kiintymyksen "pysyväksi psykologiseksi yhteydeksi ihmisten välillä". Tutkimuksessaan Bowlby kertoo lapsilla olevan synnynnäisen vaiston olla lähellä heidän ensisijaisia kiintymiskohteitaan, kuten esimerkiksi omia vanhempiaan. Tämä läheisyys takaa lapselle heidän turvallisuutensa ja hyvinvointinsa. Kun lapsi tuntee olevansa uhattuna tai peloissaan, lapsi hakeutuu ensisijaisen kiintymiskohteensa lähelle saadakseen lohtua sekä tukea. Silloin kun lapsi tuntee olonsa jälleen turvallisiksi, hän tuntee olonsa luottavaiseksi.

Aikuisilla, joilla itsellään on ollut tasapainoinen kiintymyssuhde, on muita useammin turvallisesti kiintyneitä lapsia. Lapsuudessaan turvattomasti kiintyneillä aikuisilla on puolestaan turvattomasti kiintyneitä lapsia. Eli kiintymyssuhdemallit siirtyvät sukupolvelta toiselle. On kuitenkin muistettava, että vaikka varhaisilla kokemuksilla on ihmisen elämälle erityinen merkitys, niin kuitenkin varhaislapsuuden kiintymyssuhteet eivät määrää aikuisuutta sataprosenttisesti. Lapsuuden kiintymyssuhteetkin ovat yhteydessä muihin elämäntilanteisiin vaikuttaviin tekijöihin. (Sinkkonen 2018, 4-5.)

Kiintymyssuhdemallit voidaan jakaa kahteen kategoriaan: Turvalliseen ja turvattomiin kiintymyssuhteisiin. Turvattomiin kiintymyssuhdemalleihin kuuluu ristiriitainen, välttelevä sekä kaottinen eli jäsentymätön kiintymyssuhdemalli. (Duodecim Terveyskirjasto 2020.) Bowlby uskoi, että nämä kiintymyskäyttäytymiset olivat biologisesti ohjelmoituja lapsiin ja ne kehittyivät, koska ne lisäsivät selviytymismahdollisuuksia. Lisäksi lapsen kiintymyksen luonne oli se sitten turvallinen, välttelevä, vastusteleva tai järjestäytymätön voi vaikuttaa heidän sosiaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseensä. (Bowlby 1969, 50.) Henkilö, joka on kiintynyt turvallisesti, osaa aikuisena luottaa muihin ja puhua suoraan tunteistaan. Hän tuntee olevansa arvostettu ja kokee tulevaisuutensa kuulluksi. (Terveyskirjasto 2020.)

Hoivaajaansa kiintyminen on lapsessa synnynnäinen tarve ja selvitäkseen hän kiintyy lähimpänä olevaan aikuiseen. Vanhemman, kokeneemman ja viisaamman ihmisen läsnäolo ja lähellä olo on avain tämän lapsen selviytymiseen, oli kyseessä sitten laiminlyövä, etäinen tai vihamielinen aikuinen. Vauva on itse hyvin aktiivinen toimija kiintymyssuhteen luomisessa. Vauvan ja äidin kiintymiseen vaikuttavat sensoriset aistit kuten tuoksu, ihokosketus, kuulo ja tunteukset rintaruokinnasta. Aistien lisäksi vauvan kiintymiskäyttäytymiseen kuuluu ennen kaikkea itku. Itkulla vauva herättää hoivaajansa huomion, jotta vauva saa itkunaiheuttajan pois. Myöhemmin vauva voi ilmaista kontaktin haluaan hymyilyllä, johon hän alkaa odottamaan myös vastahymyä. Vauva oppii ryömimään ja lopulta kävelemään ja voikin itse hallita etäisyyttään hoivaajaansa. Kielenkäyttö kehittyy ja lapsi voi olla myös osallisena suhteen säätelyyn esimerkiksi oppimalla sanomaan ”ei”. (Sinkkonen 2020, 38-39.)

Lapsuusiässä syntynyt kokemus turvallisuudesta tulee näkyviin vielä nuoruusiässäkin siten, että nuori itsenäistyy ja irtaantuu vanhemmistaan verraten rauhallisesti. Nuoren itsenäistymisen ei suju onnistuneesti, jos hän kieltää kiintymyssuhteensa. Sen sijaan hänen tulisi löytää itselleen välttämättömien suhteiden sisältä tilaa itselleen ja tarpeilleen. Väistämätöntä on, että nuoruusiässä kiintymyssuhteiden painopiste siirtyy vanhemmista muihin nuoren lähellä oleviin ihmisiin, kuten ystäviin, opettajaan, nuoriso-ohjaajaan tai muuhun nuoren lähellä olevaan aikuiseen. (Sinkkonen 2020, 92-94.)

Varhaiset kokemukset luovat perustan oman itsen arvostukselle. Ruumis on itsekunnioituksen ydin, koska ruumiilliset kokemukset ovat monella tapaa psyykkisten kokemuksiemme perusta. On luontevaa silitellä, suukotella, tuuditella ja kutitella pientä lasta. Tämä on aistillista monellakin tapaa, vaikka toiminnasta puuttuukin suora seksuaalisuus. Nämä kokemukset välittävät lapselle tunteen siitä, että hänen kehoaan rakastetaan ja arvostetaan. Juuri näihin varhaisiin aistimuksiin ja kokemuksiin perustuvat ihmisen terve seksuaalisuus, joka nuoruusiässä laajenee genitaaliseen seksuaalisuuteen. Jos lapsella on turvaton kiintymyssuhde, se voi johtaa nuorena ja aikuisena siihen, että hän etsii lämpöä, läheisyyttä ja hyväksytyksi tulemistä suostumalla ja alistumalla myös seksuaalisissa suhteissa melkein mille tahansa altistuen myös seksuaaliselle hyväksikäytölle. (Sinkkonen 2020, 95-97.)

Lapsuuden kiintymyssuhteiden luokittelua pohjana käyttäen ovat Hazan ja Shaver (1987) tutkineet kiintymyssuhteen näkökulmasta romanttista rakkautta ja parisuhdetta. He löysivät kolme kategoriaa, joita ovat turvallinen kiintymys, välttelevä kiintymys ja ristiriitainen kiintymys. Turvallisen kiintymystyylin omaava aikuinen, joka on tullut rakastetuksi ja ymmärretyksi lapsuudessaan, ei ole huolissaan jätetyksi tulemisesta ja luottaa toisiin ihmisiin. Välttelevän kiintymystyylin omaava kokee läheisyyden epä mukavaksi ja välttelee intiimiyttä. Etäisyyden pitäminen suojaa hylätyksi tulemiselta. Ristiriitaisen kiintymystyylin omaava henkilö pelkää, että häntä ei rakasteta ja hänen lähellään ei pysytä. Hän ripustautuu partneriinsa. (Sinkkonen 2020, 103.)

Keski-ikässä ja vanhuudessa kiintymyssuhteita leimaa pesän tyhjeneminen eli lasten lähtö kotoa ja omista vanhenevista vanhemmista huolehtiminen. Näissä suhteissa esiintyy paljon jännitteitä, joita kutsutaan sukupolvien väliseksi ambivalenssiksi. Etenkin ikäihmiset pelkävät olevansa taakka muille ja monien ikäihmisten kiintymyssuhteet muuttuvat vältteleviksi. Ihmissuhteissaan välttelevien ikäihmisten osuus on jopa 70-80 %. (Sinkkonen 2020, 109-111.)

3 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat olennainen osa ihmisen sekä psyykkistä että sosiaalista hyvinvointia. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan. Tunnetaitojen avulla voidaan myös pyrkiä säätelemään toisen tunteita. Tunnetaidot ovat iso osa ihmisen mielenterveyttä ja ne edistävät hyvinvointia. Tunnetaitojen kehittäminen on hyvin tärkeää kaikenikäisenä. (Seppänen 2021, 40.)

Voiko tunnetaidoissa kehittyä? Me ihmisinä seuraamme toisia ihmisiä ja rakennamme minäkuvaamme arvioimalla toistemme reaktioita sekä omiamme. Usein saatamme pohtia kysymyksiä, miten sanamme ja tekemme vaikuttavat toiseen, mitä toinen sanoi, mitä hän sillä tarkoitti, kelpaanko, toiminko toisen mielestä huonosti vai hyvin. Samanaikaisesti omalla toiminnallemme annamme lähipiirillemme palautetta siitä, millaisina heitä pidämme. (Seppänen 2021, 43-44.)

Tunnetaidot ovat tärkeitä taitoja, jotka voivat kehittyä ja vahvistua läpi koko elämän. Riippumatta siitä, missä vaiheessa elämää on tai mitä taitoja on aiemmin omaksunut, on aina mahdollista parantaa tunnetaitoja. Tämä on merkityksellistä, koska tunnetaidoista voi muodostua voimavara, joka vaikuttaa myönteisesti moniin elämänalueisiin. Kyky ymmärtää tunteita sisältää kyvyn nähdä niiden syitä ja seurauksia. Ihminen, joka ymmärtää tunteita, kykenee tekemään pieniä arjen päätöksiä eikä erehdy helposti elämän suurissakaan valinnoissa. (Seppänen 2021, 44.)

Tunteita voi ilmaista monella eri tapaa kuten fyysisesti, sanallisesti tai kirjallisesti. On tärkeää oppia ilmaisemaan ja hallitsemaan omia tunteitaan. Aluksi tunteet saattavat tulla esiin fyysisesti, kuten itkemisenä, hymyilemisenä, nauramisena, huutamisenä, potkimisena, koskettamisena ja muina kehollisina reaktioina. Fyysiset ilmaisut ovat suoria ja spontaaneja tapoja ilmaista tunteita, kun taas sanallinen ilmaisu voi tarjota mahdollisuuden tunteiden jakamiseen ja purkamiseen. Sanallinen ilmaisu ei ainoastaan ole juttelemista, vaan myös tunteiden käsittelyä ja niiden läpikäymistä. Jos sanallinen tunteiden ilmaisu on toistuvaa ilman merkityksellistä edistymistä, on tärkeää harkita muita tunteiden käsittely ja ilmaisu keinoja. Kirjoittaminen tarjoaa keinon purkaa tunteita. Tämä on erityisen hyödyllistä silloin, kun haluaa pitää tunteensa yksityisinä eikä jakaa niitä muiden kanssa. (Mieli ry 2023.)

3.1 Tunnetaitojen kehitys

Tunteet vaikuttavat kehon toimintaan allostasian avulla, jonka tarkoituksena on ylläpitää tasapainoa ja hyvinvointia. Aivojen ja kehon välinen jatkuva vuorovaikutus on olennainen osa tätä prosessia ja keho reagoi hermostollisiin signaaleihin. (Nummenmaa 2022, 669.) Allostasiolla tarkoitetaan kehon säätelyjärjestelmää, jonka tarkoituksena on ylläpitää fysiologista tasapainoa ja sopeutua muuttuviin olosuhteisiin (Goldenstein & Mcewven 2002, 2). Ihmiset usein kuvailevat, miltä erilaiset tunteet tuntuvat kehossaan ja nämä kokemukset saattavat olla samankaltaisia kulttuurista riippumatta. Jo nuoret lapset voivat tunnistaa keholliset tuntemukset, jotka liittyvät eri tunteisiin ja heidän kykynsä ilmaista, miltä eri tunteet tuntuvat kehossa, kehittyä ajan myötä kohti aikuismaisempaa tapaa ilmaista tunteita. (Nummenmaa 2022, 668.)

Lapsuuden kokemukset luovat pohjan tunnetaidoille. Se myös luo pohjan sille, miten elämme tunteittemme kanssa. Lapsena perheessä on voitu sanoittaa ja tunnistaa tunteita. Vanhemmat ovat voineet auttaa tunteiden ilmaisemisessa sekä niiden säätelyssä turvallisessa ympäristössä. Tämä on voinut antaa pohjan sille, kuinka selvitä vaikeista ajoista. Se on voinut myös antaa pohjan sille, miten toimia suhteessa muihin ihmisiin ja miten ylipäättään tunnemme itsemme. (Seppänen 2021, 43-44.)

Tutkimukset ovat vahvistaneet, että vanhempien tapa suhtautua lapsiinsa, olipa se sitten ankaraa kuria tai empaattista ymmärtämistä, vaikuttaa merkittävästi lapsen elämään ja kehitykseen. Tärkeää on huomata, että vanhempien tunneäly ja tunnetaitojen hallinta ovat keskeisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen hyvinvointiin ja tulevaisuuteen. Lisäksi vanhempien kyky käsitellä omia tunteitaan ja keskinäinen vuorovaikutustapa vaikuttavat vahvasti lapsiin. Lapset ovat herkkiä havaitsemaan perheen dynamiikan ja sen, miten aikuiset käsittelevät konflikteja ja tunteitaan. Tämä vaikuttaa heidän omiin tapoihinsa ilmaista tunteitaan ja käsitellä vaikeita tilanteita. (Goleman 1997, 234.)

Hyvät tunnetaidot mahdollistavat menestymisen elämässä ja auttavat muita ympärillä saavuttamaan saman. Näiden tunnetaitojen kehittäminen vähentää myös stressiä sekä yksilöiden, että organisaatioiden tasolla. Kun osataan hillitä ja hallita konflikteja, voi se edistää ymmärrystä, ihmissuhteita ja luoda vakautta, harmoniaa. Tämä linkittyy vahvasti rakkauden ja henkisyden käsitteisiin. (Serrat 2009, 4-5.)

3.2 Tunnetaidot miehillä

”Miehet ry on feministinen järjestö miehille ja miesten tasa-arvosta kiinnostuneille. Yhdistys edistää kaikkien tasa-arvoa moniperustaisen feminismin ja antirasismien avulla”. Yhdistys pyrkii edistämään tasa-arvoista ja yhdenvertaista kohtelua miesnäkökulmasta. Toiminnallaan

yhdistys pyrkii tuomaan ahtaita miehisyyteen liittyviä kulttuurisia vaatimuksia ja toimintamalleja esiin ja tällä tavoin monipuolistaa miehuuden kuvaa. (Miehet ry 2023.)

Miehet ry:n puheenjohtaja Touko Niinimäki (2022) kirjoittaa järjestön blogissa tasa-arvosta tunnetyöskentelyssä. Blogissa kerrotaan, että tunnetaitojen opettaminen erityisesti pojille ei ole koskaan ollut prioriteetti. Tämä liittyy osaltaan perinteisiin sukupuolirooleihin ja patriarkaaliseen yhteiskuntaan, jossa maskuliinisia piirteitä on korostettu, kun taas feminiiniset ominaisuudet, kuten avoimuus ja tunteiden ilmaisu on saatettu tehdä vähempiarvoiseksi. Tämä sukupuolittunut näkemys tunnetaitojen merkityksestä on johtanut sukupuolten väliseen eriarvoisuuden tunnetaitojen hallinnassa. Tunnetaidot ovat keskeisiä taitoja, jotka auttavat yksilöitä tunnistamaan, sanoittamaan, käsittelemään ja ilmaisemaan tunteitaan terveellisellä tavalla. Jos nämä ovat heikot tai puuttuvat kokonaan, ihminen voi padota tunteitaan sisälleen tai voi ilmaista niitä hallitsemattomina tunteenpurkauksina. Miesten kohdalla tämä voi usein näkyä puhumattomuutena ja muuna sisäänpäin kääntymisenä. Yhteiskunnan näkökulmasta se voi näkyä syrjäytymisenä ja pahimmillaan väkivallan eri muotoina itseä ja muita ihmisiä kohtaan.

Niinimäki (2022) tuo esiin, miten miesten tunnetyön kehittäminen vaatii ensisijaisesti aktiivista muutostyötä miehiltä itseltään. Kaikilla pojilla ja miehillä on oikeus tunnetyöhön ja tunneilmaisun kehittämiseen, sillä näiden taitojen vahvistaminen pojilla ja miehillä turvallistaa yhteiskuntaa. Niinimäki kertoo miesten olevan patriarkaalisen yhteiskunnan keskiössä ja että miehet on pojista saakka kasvatettu siihen eetokseen monin sosiokulttuurisin tavoin ja siitä rakentuu monien miesten tunnelukot niin sanotun oikeutuksen tunteen ympärille. Tämä oikeutuksen tunne saa miehet muun muassa ajattelemaan naista ja naistyypillisiä kehoja miesten omaisuutena, mikä johtaa mm. kieltävien vastausten hyväksymisen vaikeuteen, mistä seuraa usein naisten rajojen ja turvallisuuden tunteen rikkominen.

Ellen Tuomaala (2023) artikkelissaan haastatteli Jukka Valkosta koskien miesten masennusta. Valkosen mukaan miehet välttävät hankalia tunteita uppoutumalla työntekoon. Tämä psyykinen kärsimys voi ilmetä mm. päänsärkynä, päihteidenkäyttönä, riskikäyttäytymisenä, ärtyneisyytenä tai aggressiivisuutena. Miehillä myös masennusoireet voivat jäädä hoitamatta, ellei niitä tunnisteta ajoissa. Äärimmäisissä tapauksissa hoitamaton masennus voi johtaa itsemurhaan.

4 Fyysinen kosketus

Tutkimusten mukaan sikiön ensimmäisenä kehittyvä aisti on tuntoaisti. Sikiön on mahdollista tuntea kohdun seinämät, napanuoransa, itsensä tai toinen sikiö samassa kohdussa. Sikiö tuntee lämpötilan vaihtelut sekä äitinsä liikehännän. Raskauden edetessä sikiö koskettaa itseään

pään ja kasvojen alueelle. Nämä varhaiset tuntoaistikokemukset ovat sikiön kehityksen kannalta tärkeitä, koska silloin sensoristen reseptoreiden kuljettamat aistikokemukset kehittävät aivoalueita. (Grunwald 2008, 151-153.)

Tiffany Field (2014, x) painottaa tutkimuskirjassaan *Touch*, että jo vauvasta asti kosketus ja esimerkiksi vauvan hierominen ovat äärimmäisen tärkeitä vauvan kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille. Fieldiltä usein kysytään, miten pitkäkestoisia nämä kosketuksen ja hieronnan vaikutukset ovat. Pitkäaikaisia vaikutuksia ei voi odottaa, jos kosketuksen ja vauvahieronnan vain lopettaa. Esimerkkinä Field käyttää, että eihän pitkävaikutteista laihtumistakaan voi odottaa, jos laihduttamisen jättää kesken.

Lapsuudesta vanhuuteen, läpi elämän, ihmisten välisellä kosketuksella on valtava rooli elämässämme. Kosketuksen vaikutus ei ole ainoastaan aistimaailman ja tuntoaistin herättelyä ja stimulointia, vaan se välittää meille myös lämpöä, läheisyyttä, välittämistä ja rakkautta. Tuntoaisti on aisteistamme ensimmäinen, joka kehittyy ja viimeinen, joka sammuu. Kosketus on keino luoda suhteita niin muihin ihmisiin kuin maailmaan. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että kosketus on äärimmäisen tärkeä lasten ja nuorten psyykkisen ja fyysisen kehityksen kannalta. Fyysinen kosketus on kriittinen osa hyvinvoivan lapsen kasvua ja kehitystä ja vaikuttaa matkalla aikuisuuteen. (Grunwald 2008, 155-156.)

Tuntoaisti toimii viestin välittäjänä. Se voi kieliä rakkautta, lohtua, läheisyyttä, seksuaalisia haluja ja vastaavasti myös valtaa ja väkivaltaa. Tutkimuksissa on myös havaittu eroja miesten ja naisten tavassa koskettaa. Hellä ja rakastava kosketus ihmisten välillä voi luoda niin fyysisen kuin emotionaalisen läheisyyden tunteen. Kosketus on äärimmäisen tehokas kommunikoinnin väline. Koskettaminen ja kosketuksi tuleminen on todettu parantavan ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Stressi laskee ja hyvän olon hormoni oksistosiini lisääntyy. (Grunwald 2008, 157-158.)

Tutkimukset näyttävät, että myös sukupuolella ja suhteen vaiheella on vaikutusta siihen, kuinka paljon henkilö on kosketettavana ja kuinka paljon hän itse koskee muita. On todettu, että julkisella paikalla miehet ovat aloitteellisempia koskemaan kuin naiset, mutta kirjallisuudessa asia ilmenee päinvastoin. Kosketuksella naiset ylläpitävät suhteessa läheisyyttä ja fyysisen hellyyden osoittamista. Kirjallisuudessa ilmenee, että naiset osoittaisivat ja vastaanottaisivat enemmän fyysistä kosketusta kuin miehet. Amerikassa miespuolisten kavereiden koskettaminen on vähäistä tai vähemmän hyväksyttyä, mutta vastakkaista sukupuolta olevaa ystävän tai kumppanin koskeminen on sallitumpaa. Se, että mies kokee olonsa mukavaksi koskiessaan toista miestä, on mahdollista ainoastaan silloin, kun mies on itsevarma ja ei pelkää joutuvansa leimatuksi epämiehekkääksi. (Grunwald 2008, 158-159.)

Kulttuurin, sukupuolen, ihmissuhteiden sekä ympäristön lisäksi ihmisen asenteisiin suhteessa kosketukseen vaikuttavat myös yksilölliset tekijät. Osa ihmisistä kokee kosketuksen

positiiviseksi ja osa haluaa välttää kosketusta. Kosketuksen välttäminen ja vähäisyys vaikuttaa itse henkilöön kuten myös hänen suhteeseensa muihin. Ihmisten välisen fyysisen kosketuksen välttämällä on negatiivisia seurauksia, joita ovat esimerkiksi fyysiseen kosketukseen reagointi negatiivisesti, etääntyminen muista ihmisistä, sulkeutuminen, läheisyyden vähäisyys sekä tyytymättömyys ihmissuhteissa. Kosketuksen välttely voidaan jakaa kahteen, samaa sukupuolta ja vastakkaista sukupuolta olevien välttelyyn. Vastakkaista sukupuolta olevien kosketuksen välttely lisääntyy ihmisen vanhetessa. Tätä voidaan selittää hormonien laskun vaikutuksella. Esimerkiksi nuoremmat, jotka ovat lähestymässä lisääntymisvuosiaan, lähestyvät ja koskettavat todennäköisimmin vastakkaista sukupuolta olevaa. Sosiaalinen ympäristömme on voinut ohjata samaa sukupuolta olevien koskemisen välttelyyn, joka onkin homofobian tehtävä. (Grunwald 2008, 161.)

Kosketuksella on monia etuja. Fyysisesti se saa ihmisen kehossa erittymään mielihyvähormonia eli oksitosiinia, lisää neste- ja verenkiertoa ja parantaa unen laatua. Kosketuksella on mahdollista myös lohduttaa, tukea sekä luoda turvallisuuden tunnetta. Näiden lisäksi kosketus lisää läheisyyttä muihin, mahdollistaa yhteyden toiseen ihmiseen, lisää keskittymiskykyä ja edistää mielen rauhoittumista. (Seppänen 2021, 248.)

4.1 Kosketuksen puute

Kosketuksen puutteesta voidaan puhua myös termeillä ihonälkä, kosketusnälkä tai kosketusdeprivaatio. Kosketuksen puute tai kosketusnälkä on tila, jossa ihminen ei ole pitkään aikaan tai koskaan saanut fyysistä kosketusta. Kosketuksen puutteesta voi kärsiä kuka tahansa, lastenkodin lapset, hoitolaitosten vanhukset tai koko maailma kohdatessaan maailmalla jyllävän koronaviruspandemian. Kosketuksen puute lisää esimerkiksi stressiä, ahdistusta, masennusta, unihäiriötä ja muita fyysisiä oireita. Pitkäaikainen kosketuksen puute voi jopa laukaista posttraumaattista stressihäiriötä. (Benisek 2023.)

Kosketusta vaille jääneet lapset ovat kosketusta saaneisiin lapsiin verrattuna heikommissa asemassa psyykkisesti, fyysisesti, sosiaalisesti sekä tunnetasolla. On myös todettu, että fyysisen kosketuksen puutteessa olevien lasten aivot eivät kehity yhtä suuriksi kuin lasten, jotka ovat saaneet kosketusta. 1800-luvun loppupuolella ja 1900-luvun alkupuolella tehdyt tutkimukset osoittivat, että lastenkodeissa ja lastensairaaloissa 30-40 % vauvoista kuolee ennen ensimmäistä syntymäpäiväänsä. Lapset, jotka selviytyivät ensimmäistä ikävuotta pitemmälle, kärsivät psyykkisistä ja fyysisistä ongelmista loppuelämän. Näihin kuolemiin on vaikuttanut kosketuksen puute. Lastenkotien ja sairaaloiden kuormittumisen vuoksi hoitajien fyysinen kontakti vauvoihin jäi vähäiseksi. Vauvat oireilivat kosketuksen vähäisyyteen letargisuudella, reaktiokyvyn vähäisyydellä, itsetuhoisuudella, kuten itsensä puremisella tai pään lyömisellä, pakkoliikkeillä, masennuksella sekä haluttomuudella elää. Näiden vauvojen riskit sairastua olivat myös suuret. (Grunwald 2008, 155-156.)

Paula Tiessalo (2020) blogikirjoituksessaan Kosketuksen puute tuntuu aavemaisena kipuna, mutta siihen on olemassa ratkaisu tuo esiin, että monet ihmiset kärsivät kroonisesta hyvän kosketuksen puutteesta. Lapsuudessa kosketusta jaetaan usein hellyydenosoituksina kuten halauksina, mutta aikuisiällä monille kosketuksen lähde on enimmäkseen parisuhde. Tässäkin suhteessa kosketus saattaa usein rajoittua pelkästään seksuaaliseen kosketukseen. Tiessalo pohtii tekstissään, mistä sinkut tai vastikään eronneet saavat kosketusta. Miten on nuorten miesten tai vanhusten laita?

Kosketuksen puute voi olla todellinen haaste monille ihmisille ja sillä voi olla sekä fyysisiä että henkisiä vaikutuksia. Kosketus on perustavaa laatua oleva ihmisen tarve ja sen puute voi johtaa yksinäisyyteen, masennukseen tai muihin henkisiin haasteisiin. Muutamat miehet nostavat esiin Kinnusen teoksessa seksin puutteen valittaen sitä, miten vähän koulutetut kaupunkilaismiehet ja maalla asuvat eivät kelpaa hyvin koulutetuille kaupunkilaisnaisille, vaikka todellisuudessa asiat voivat olla usein päinvastaisia. (Kinnunen 2013, 123.)

Tiffany Field (2014) tutkimuskirjassaan Touch käsittelee luvussa Touch Deprivation sitä, miten fyysisen kosketuksen puute voi ihmisessä oireilla. Kosketuksen puute voi oireilla mm. väkivaltaisuutena, unihäiriöinä, heikentyneenä immuunivasteena, kasvuhäiriöinä sekä sydän- ja verisuonitauteina.

Field (2014, 74-75) nostaa esiin tutkija Dr. J. H. Prescottin tutkimuslöydöksen, jossa hän uskoo suurimman osan nuorisorikollisista ja rikollisista kokeneen lapsuudessaan laiminlyöntiä ja kärsineen fyysisen kosketuksen puutteesta. Tästä on voinut seurata erilaisia tunne-elämän häiriöitä kuten masennusta, autistista käytöstä, hyperaktiivisuutta, epänormaalia seksuaalista käyttäytymistä, huumeidenkäyttöä, väkivaltaisuutta ja aggressiivisuutta. Prescottin teoria on, että lapsuudessa koetun kosketuksen ja tuntoaististimulaation puutteen vuoksi henkilö voi ad-diktoitua kosketus- ja tuntoaistikokemuksiin aikuisiässä. Tämä voi johtaa esimerkiksi rikollisuuteen ja huumeidenkäyttöön.

Kosketuksen puute on lapsille haitallista, sillä se vaikuttaa merkittävästi unenlaatuun. Uni on välttämätön stressin alentaja ja energiatasojen ylläpitäjä. Tutkijat Heinicke ja Westheimer 1965 tutkivat hoitolaitoksessa olevia kaksivuotiaita, jotka olivat vanhemmistaan erossa kahdesta viikosta kahteenkymmeneen viikkoon. Hoitolaitoksessa lapset kokivat hyvin vähän fyysistä kosketusta. Hoitolaitosjakson jälkeen, kun lapsi meni takaisin vanhemmilleen, lapsella todettiin edelleen olevan uni- ja nukahtamisvaikeuksia sekä unessa pysymisen vaikeuksia. Monet tutkimukset, joissa pieni lapsi erotettiin äidistään syystä tai toisesta, osoittivat eron aina vaikuttavan lapsen unenlaatuun. Lapsella oli vaikeuksia nukahtamisen kanssa ja he heräilivät usein keskellä yötä. (Field 2014, 76-77.)

Kosketuksen puute vaikuttaa immuunijärjestelmään. Steve Suomi 1995 on tehnyt lukuisia tutkimuksia, joissa on tutkinut apinoiden suhdetta fyysiseen kontaktiin ja niiden kykyä vastustaa

immunologisia haasteita. Tutkimuksissa löytyi selvä yhteys apinoiden ensimmäisten kuuden-kuukauden aikana saadun kosketuksen määrän ja vuodenikäisenä mitatun vasta-ainetuotantokyvyn välillä. Tiffany Field on itse tehnyt tutkimuksen, jossa tutki kosketuksen puutetta esikouluikäisillä, jotka on erotettu aikaisin omasta äidistään. Näissä lapsissa havaittiin toistuvaa sairastumista, etenkin jatkuvaa ummetusta, ripulia sekä ylempien hengitysteiden infektioita. Vastaavasti 10 viikkoa vanhat vauvat, joiden selkää äidit hieroivat, kokivat vähemmän flunssaa ja ripulia neljä kuukautta myöhemmin. (Field 2014, 77-79.)

Kosketuksen puute vaikuttaa myös kasvuhäiriöihin, mutta kasvutekijöitä voidaan lisätä esimerkiksi hieromisella. Tutkija Dr. Saul Schanberg 1995 käytti usein rottia tutkimuksissaan, koska ihmiset ja rotat reagoivat samankaltaisesti kosketuksen puutteeseen ja sen stimulaatioon ja toimivat keskenään hyvänä vertailukohteenä. Havaittiin, että rotat, jotka eivät saaneet emoiltaan kosketusta ja hoivaa, kärsivät kasvuhormonien vähäisyydestä ja ornitiinidekarboksylaatin vähäisyydestä (ODC), joka vaikuttaa immuunijärjestelmän toimintaan. Dr Schanberg matki emorotan hoivaa silittämällä vauvarottia märällä pensselillä, mikä vähensi rotan kosketuksen puutteen oireita. Näin hän paikallisti kasvugeenin, joka on yhteydessä tähän kosketukseen ja kasvuun. Tätä teoriaa tukevat myös tutkimukset, jotka on tehty mm. lastenkoodeissa ja orpokodeissa. Toisen maailmansodan jälkeen lapset, jotka kokivat kosketuksen puutetta, jäivät odotettua pituuttaan paljon lyhyemmiksi, alipainoisemmiksi, eivätkä heidän kognitiiviset- ja motoriset taitonsa kehittyneet normaaliin tapaan. (Field 2014, 79-81.)

Sydän- ja verisuonitautien on todettu pahentuvan kosketuksen puutteesta, kun taas ihmiset, jotka kokevat enemmän fyysistä kosketusta näyttävät välttävän näiltä taudeilta. Framinghamin sydän- ja verisuonitautitutkimuksessa 1959 on todettu, että naimisissa olevat parit elivät pitempään kuin yksin asuvat, jotka kokevat vähemmän fyysistä kosketusta. Carter H. ja P.C. Glick 1970 ovat tutkimuksessaan viitanneet siihen, että eronneilla miehillä näyttäisi olevan 2-6 kertaa suurempi riski kuin naimisissa olevilla miehillä kuolla sydänsairauteen, henkirikokseen, aivohalvaukseen, maksakirroosiin tai liikenneonnettomuuteen. Toki naimisissa olevien miesten ja naimattomien miesten välillä voi olla eroja liittyen ruokavalioon, liikuntaan ja vuorovaikutukseen. Tästä huolimatta fyysinen kosketus on merkittävä tekijä, koska sen on todettu vähentävän stressihormoneja ja stimuloiva immuunijärjestelmää, joka auttaa tautien ehkäisyssä sekä auttaa henkilöä olemaan valppaana, jotta pystyy ennaltaehkäisemään onnettomuudet. (Field 2014, 84.)

Johnson & Johnsonin entinen puheenjohtaja Jim Burke uskoo vahvasti siihen, että kosketuksella on valtava merkitys tautien ehkäisyssä. Hän uskoo, että taudit pidetään poissa fyysinen kosketuksen avulla. Burke toteaa: minulla ei ole epäilystäkään siitä, että ihmiset, jotka ovat saaneet rakkautta syntymästä kuolemaan saakka, sairastavat vähemmän. (Field 2014, 85.)

4.2 Miehen kosketus

Eino Saari (2020) esikoiskirjassaan *Miehen kosketus* haastatteli 50 miestä yksitellen kahvikupin ääressä. Miehet kertovat varhaislapsuudestaan ja elämästä, mutta ennen kaikkea suhteestaan kosketukseen. Miehet olivat eri puolilta Suomea ja heidän joukkoonsa kuului niin nuoria kuin vanhoja ja ammattikunta oli hyvin kirjava.

Monen miehen varhaislapsuuteen ei kuulunut halailu ja syleily ja fyysinen kosketus ja hellyys olivat jääneet vähäisiksi. Kosketuksen ikävä ja kaipuu välittyy miesten kertomista kokemuksista. Osa miehistä myös pohtii ja kyseenalaistaa perinteistä maskuliinisuutta ja sitä, miltä se heidän kohdallaan näyttää. (Saari 2020.)

Yksi miehistä kertoo kammoksuviensa hammaslääkärikäyntejä. Hän kertoo selviävänsä käynneistä, kiitos oman kyvyn kuvitella sekä hammaslääkärin vatsan. Hän kuvailee tilannetta, kun hammaslääkäri joutuu asettamaan itsensä hyvää asentoon kurottaessaan työvälineitä, minkä aikana lääkärin maha hipoo miehen päätä. ”Antaudun välittömästi, kun niin tapahtuu. Haluaisin pyytää lääkäriä jatkamaan koko loppuhoidon vatsa päätäni vasten, mutta miltä sekin kuulostaisi”. (Saari 2020, 49.)

Toinen mies kertoo, että ei ole halailijatyyppejä, mutta omat lapset, vaimo ja koirat ovat eri asia. Hän kuitenkin on omassa työssään pappina huomioinut, miten merkityksellinen käden hipaisu voi olla esimerkiksi ehtoollisen jakotilanteessa, jolloin ihmiset laittavat kätensä kupiksi. ”Oma käteni aavistuksen hipaisee sitä kättä. Se pieni hipaisu tuntuu todella merkitykselliseltä. Iho koskettaa ihoa, ihminen ihmistä. Se ei jää huomaamatta”. (Saari 2020, 79.)

Toivo kertoo, että hänen äitinsä skitsofrenia leimasi hänen koko lapsuuttaan ja nuoruuttaan. Äiti oli välillä kotona ja välillä laitoksessa. Toivon isä ei ollut hänen nuoruudessaan paljoa läsnä. Hänellä alkoi pakko-oireet jo nuorella iällä, sillä oli varottava, ettei vaan mikään laukaise äidin kohtausta. Hän joutui pelkäämään oman äidin arvaamattomuutta eikä hänen isänsä ollut paikalla luomassa turvan tunnetta. Toivosta tuli konflikteja henkeen ja vereen välttävä mies. Toivosta ja hänen veljestään huolehti ukki, josta Toivolla on paljon lämpimiä muistoja ja josta hän puhuu arvostaen. Positiivisia fyysisen kosketuksen kokemuksia Toivolla ei varhaislapsuudessaan paljon ollut. Ukilla oli ajoittain haasteita alkoholin kanssa. Kosketuksen kokemukset saattoivat liittyä muihin ihmisiin sekä myöhemmin ukkiin. Isä otti syliin silloin, kun oli juonut ja välillä syleily oli Toivosta turhankin rajua. Toivo kertoo, että parisuhhteessaan hän haki vaimostaan usein äitihahmoa. ”Välillä minun on vaikeaa nähdä kumppanisani muuta kuin äiti tai seksuaalinen hahmo. Se on joko tai, välimuotoja ei ole. Ei ole niin kuin mitään rakennuspalikoita siihen -”. (Saari 2020, 38-42.)

Toivo on omassa työssään lasten kanssa oppinut tunnistamaan, milloin lapsi on fyysistä kosketusta vailla. Hän ottaa lapsen syliin ja tarjoaa turvaa. Lasten kanssa Toivo puhuu kiireettömistä käsistä, jotka ovat kutsuvat, avoimet tulla ja viipyä. (Saari 2020, 43.)

Nämä katkelmat Eino Saaren kirjasta *Miehen kosketus* paljastavat sen, kuinka paljon miehetkin kosketusta kaipaavat ja sitä tarvitsevat. Heille merkitsevät paljon ne pienet arjen ”kosketustilanteet”, joihin ei luulisi kenenkään kiinnittävän huomiota. Katkelmista käy esiin myös se, kuinka suuri vaikutus lapsuuden kokemuksilla on koko elämän kaaren kannalta.

5 Kosketuskulttuuri

Kulttuurilla on suuri vaikutus kosketukseen. Kulttuuri voi esimerkiksi määritellä, kuka saa koskettaa ja millä tavalla se on suotavaa. Tämän lisäksi meillä jokaisella on myös henkilökohtainen reviirimme, jonka tarvitsemme ympärillemme. Näistä asioista muodostuu ihmiselle käsitys omista fyysisistä rajoista. Esimerkiksi suomalaiseen kulttuuriin ei kuulu koskettaminen, varsinkaan vieraan ihmisen kosketus. (Seppänen 2021, 250.)

Kosketus toimii monissa kulttuureissa tapana ilmaista tervehdystä tai hyvästijättöä. Tavallisia tapoja ovat kätteleminen, halaaminen, poskisuudelmat ja muut erilaiset suudelmat. Kullakin kulttuurilla voi olla omat erityiset tapansa, kuten nenien yhteen hierominen, poskien nykäiseminen, hiusten sekoittaminen tai selkään läimäyttäminen. (Kinnunen 2013, 20.)

Seuraavassa alaluvussa avataan sitä, mitä kosketuskulttuuri on Suomessa. Tämän jälkeen avataan käsitystä siitä, mitä kosketuskulttuuri on muualla kuin Suomessa.

5.1 Kosketuskulttuuri Suomessa

Taina Kinnunen (2013) käsittelee teoksessaan *Vahvat yksin*, heikot sylityksin sitä, miten suomalaiset suhtautuvat kosketukseen. Hän käsittelee teoksessaan mm. sitä, miten kosketus vaikuttaa suomalaisten elämään alusta alkaen ja kuinka eri-ikäiset suomalaiset kokevat kosketuksen. Vaikka uudemmat sukupolvet ovatkin tulleet avoimemmiksi kosketuksen suhteen, perinteinen pidättyvyys on edelleen läsnä. Kinnunen herättää kysymyksen siitä, mistä tämä pidättyvyys tulee ja voiko se vaikuttaa yleiseen hyvinvointiimme. Teos korostaa, että vaikka suomalaiset saattaisivat olla varauksellisia kosketuksen suhteen, heillä on sisäänrakennettu halu olla lähellä toisia ja kokea aistillista yhteyttä.

Suomessa yleisesti käytetty tervehdystapa on kättely ja sopiva kädenpuristus on yleensä kohtuullisen luja ja kestää muutamia sekunteja. Suomessa kuitenkin läheisiä ei tervehdittäessä lainkaan kosketa, kun taas vieraita kätellään. Kun tätä verrataan muihin kulttuureihin, niin kyseinen tapa on erikoinen. (Kinnunen 2013, 20-21.)

Kosketus on tärkeä ja merkityksellinen osa inhimillistä vuorovaikutusta. Suomessa kättely ei usein liity läheisyyteen, vaan ennemminkin kunnioitukseen. Kosketus voi vahvistaa erilaisia ihmissuhteita ja sopimuksia. Se voi olla myös valtasuhteiden ilmaisu. Kinnunen antaa tästä esimerkkinä valtionpäämiehet, jotka käyttävät kättelemistä tärkeänä symbolisena rituaalina sekä tietoisena viestintäkeinona. Kosketuksesta pidättäytyminenkin voi lähettää voimakkaita viestejä kunnioituksen tai vihan tunteista. (Kinnunen 2013, 20.)

Teoksessa Kinnunen kertoo, että filosofi Erin Manningin mukaan jokainen kosketus tai sen puuttuminen sisältää seurauksia ja velvoittaa vastavuoroiseen reagointiin. Kosketuksen merkitys on syvälinen ja se vaikuttaa siihen, miten ihmiset vuorovaikuttavat ja muodostavat suhteita toisiinsa. (Kinnunen 2013, 22-23.)

Isän hellä kosketus on Suomessa ollut haastava aihe ja se on saanut vaihtelevasti huomiota ja arvostusta verrattuna äidin kosketukseen. Usein äidin hellää kosketusta ja hoivaa on pidetty itsestäänselvytenä, kun taas isän hoiva on ollut epävarmempaa ja epätavallisempaa. Isän kosketuskokemukset ovat vaihdelleet huomattavasti eri sukupolvien ja yksilöiden välillä ja Suomessa, sanotaanko viimeisen sadan vuoden aikana, on ollut erilaisia odotuksia isyydelle. Asiantuntijoiden näkemykset isän roolista ovat myös vaihdelleet joskus korostaen isän roolia äidin tukijana ja välillä taas kutsuen isää "apuäidiksi". Samalla on ollut huolta isän miehisyyden säilymisestä ja isiä on kannustettu löytämään oma tapansa toteuttaa isyyttään. (Kinnunen 2013, 37-40.)

5.2 Kosketuskulttuuri muualla kuin Suomessa

Julia T. Suvilehto (2018) tutki väitöskirjassaan sosiaalisen koskettamisen merkitystä eri kulttuureissa. Tutkimuksen hän toteutti verkkokyselytutkimuksena. Internet-kyselyyn osallistuneet olivat kotoisin eri maista: Britanniaista, Italiasta, Japanista, Ranskasta, Suomesta ja Venäjältä. Kyselyssä kartoitettiin, mille kehon alueille kyselyyn osallistuneet sallivat ympärillään olevien koskettavan. Tutkimuksessa havaittiin, että ihmissuhteen läheisyys vaikuttaa sallittuun kosketusalueeseen ja läheisemmät suhteet sallivat laajemman kosketuksen. Kulttuurien välillä oli vain vähän eroja koskettamisessa. Eli toisin sanoen sosiaalinen koskettaminen oli hyvin samanlaista eri kulttuureissa. Suvilehto myös kertoo väitöskirjassaan koskettamisen olevan erittäin intiimi tapa kommunikoida.

Suhteeseemme kosketukseen vaikuttaa suuresti myös kulttuuri. Kosketuskulttuuri eri maissa vaikuttaa siihen, millaista, mihin, kuinka paljon ja missä koskettamista harjoitetaan. Ihmisten välinen kosketus on kaikista vähäisintä suurimmassa osassa Aasian maita. Seuraavaksi vähiten kosketusta tapahtuu Pohjois- Euroopassa kuten Suomessa, Ruotsissa, Norjassa ja Saksassa. Ihmisten välinen kosketuskulttuuri on hyvin vahvasti läsnä Välimeren alueella sijaitsevilla mailla, kuten Kreikassa, Espanjassa, Italiassa, Ranskassa ja Portugalissa. Ihmisten välinen kosketuskulttuuri on vahvasti läsnä myös Itä-Euroopassa sekä Venäjällä,

latalaisamerikkalaisissa maissa, suurimmassa osassa Arabimaita mukaan lukien Pohjois-Afrikka. Yksi kosketuskulttuuriin vaikuttava tekijä on maan ilmasto. Lämpimissä maissa on todettu olevan enemmän ihmisten välistä fyysistä kosketusta jo pelkästään sen takia, että kuumuuden takia pidetään kevyempiä vaatteita, jolloin ihoa on enemmän paljaana. (Grunwald 2008, 159-160.)

Agnieszka Sorokowska (2021) pohtii, suutelevatko ihmiset ympäri maailmaa kumppaneitaan ja halaavatko he ystäviään. Kulttuuri vaikuttaa suuresti kosketuskäyttäytymiseemme, mutta miten se ilmenee. Jos on eroja eri kulttuurien välillä, miksi ne ovat olemassa? Sorokowska kertoo, että on ollut vaikea vastata kyseisiin kysymyksiin, sillä niistä on ollut niukkoja ja joskus jopa ristiriitaisia todisteita. Tavoitteena oli tutkia globaaleja eroja ja samankaltaisuuksia kiintymyksen ilmaisussa ihmisten välisen kosketuksen kautta ja toteutettiin kysely, jossa kysyttiin yli 14 000 aikuiselta 45 eri maasta, silittelivätkö, suutelivatko tai halusivatko he kumppaniaan, ystäviään ja nuorinta lastaan, jos heillä oli lapsia, edellisen viikon aikana.

Kyselyssä havaittiin, että kaikkialla maailmassa halailu, silittäminen ja suuteleminen ovat yleisimpiä suhteissa kumppaneihin ja lapsiin. Lisäksi sama kuvio toistuu maissa, jotka ovat hyvin erilaisia ja kaukana toisistaan, kuten Espanja, Ruotsi, Australia, Venäjä ja Etelä-Korea sekä monissa muissa. Vaikka ystäviä halailtiin ja syleiltiin, heidän silittäminen tai suuteleminen oli kuitenkin melko harvinaista. Yhteenvetona erilaiset ja läheiset kosketukset näyttävät olevan universaalisti tärkeämpiä läheisimmissä henkilökohtaisissa suhteissa. Tämä ei ollut yllättävää, jos ajattelee positiivisen kosketuksen monia hyötyjä. Se esimerkiksi edistää hyvinvointia, vahvistaa romanttisia suhteita ja luo siteitä vanhempien ja lasten välille. (Sorokowska 2021.)

Tutkimuksessa ilmeni, että kiintymyksen ilmaiseminen fyysisen kosketuksen avulla on hyvin tärkeää ja yleistä läheisissä ihmissuhteissa ympäri maailmaa. Tämä universaali kiintymyksen kosketus viittaa vahvasti biologiseen tai evolutiiviseen perustaan kosketuksen merkitykselle läheisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. (Sorokowska 2021.)

Kiintymyksen osoittamisen määrä vaihteli eri maiden välillä. Italiassa, Virossa, Romaniassa, Espanjassa ja Meksikossa vain noin 2 % kyselyyn vastanneista ilmoitti, etteivät he olleet koskettaneet kumppaniaan lainkaan edellisen viikon aikana. Sen sijaan Yhdysvalloissa vastaava luku oli lähes 16 %, Ugandassa yli 20 % ja Kiinassa peräti 43 % kaikista tutkimukseen osallistuneista. Tulokset tukevat käsitystä "kosketuskulttuurista" ja "ei-kosketuskulttuurista." Tähän samaan on päätyneet myös antropologi E. T. Hallin ja muutkin aikaisemmat tutkimukset. Kyseisen kulttuuriero viittaa siihen, että eri maissa on erilaiset tavat ja mieltymykset fyysisen etäisyyden suhteen ihmisten välillä. (Sorokowska 2021.)

Tiffany Field kirjassaan *Touch* kertoo, että esimerkiksi ranskalaisten kulttuuriin kuuluu fyysinen koskeminen paljon enemmän kuin esimerkiksi amerikkalaisten kosketuskulttuuriin.

Ranskassa koskeminen on yleistä jo esikouluikäisille. Eräs tutkimus vertasi ranskalaisen ja miamilaisen koulun oppilaita ja heidän kosketustapojansa. Havaittiin, että Ranskassa oppilaiden äidit sekä opettajan koskivat heitä enemmän kuin Miamissa. Tästä seurasi, että Ranskassa esikouluoppilaat ovat vähemmän aggressiivisia muita oppilaita kohtaan. Tämä vähäinen aggressiivisuus ikätovereita kohtaan jatkuu teini-ikään asti. Ranskassa oppilaat koskivat usein toisiaan, kun taas Miamissa oppilaat koskivat enemmän itseään esimerkiksi leikkimällä hiuksillaan tai halailemalla itseään. (Field 2014, 8-9.) Ranskalaisiin verrattuna amerikkalaiset vanhemmat koskivat lapsiaan vähemmän. Amerikkalaiset lapset leikkivät, juttelivat vanhempiensa kanssa ja koskivat vanhempiaan vähemmän. Heillä esiintyi aggressiivisuutta vanhempia ja muita ikätovereita kohtaan. Osa näistä eroista mahdollisesti liittyy lapsuudessa koettuun kosketuksen puutteeseen. (Field 2014, 21.)

6 Miessukupuoleen liitetyt odotukset ja oletukset

Miehet ry:n järjestämässä Miesten huolet -kampanjassa vuonna 2019 nousi esiin aiheita, kuten perinteiset ja rajoittavat sukupuoliroolit, vahva machokulttuuri sekä epärealistiset odotukset, jotka kohdistuivat miehiin. Asiantuntijoiden haastatteluissa kyseiset teemat nousivat esiin ja niitä pidettiin tärkeinä keskustelunaiheina. Kampanja pohjautui miesten tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskyselyyn. Kyselyssä kysyttiin sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä, kuten muun muassa, millaiset asiat aiheuttavat miehille huolta, millaisia haasteita kohtaavat, miten koetaan sukupuolesi tai sukupuoliroolien vaikuttavan elämääsi, kuinka usein ajattelet ”miehuutta” ja mitä ajatuksia se sinussa herättää. (Miehet ry 2019.)

Vastauksissa tuli ilmi monia huolia ja haasteita ja tietyt huolet ja haasteet toistuivat vastauksissa toisia useammin, kuten muun muassa yksinäisyys, huoli omasta ja läheisten terveydestä, parisuhde ja seksuaalisuus, suhde omiin lapsiin, motivaation puute, oma ja lasten tulevaisuus, ulkonäköpaineet, mielenterveysongelmat, transtaustaan liittyvät haasteet, taloudelliset huolet, riittämättömyyden tunne ja oma jaksaminen. Miehuuden ja miehenä olemisen kokemukset vaihtelivat laajasti vastaajien keskuudessa. Toiset pitivät miehuutta voimavarana sekä tunsivat ylpeyttä siitä, kun toiset taas kokivat sen ahdistavana ja rajoittavana tekijänä. Monille miehuus oli neutraali käsite ja he liittivät siihen sekä positiivisia että negatiivisia ominaisuuksia. Monet myös huomasivat, että miehuus voi tuoda etuoikeuksia, mutta toisaalta he painottivat myös negatiivisia kokemuksia miehuudesta ja miehenä olemisesta. Jotkut vastaajista kertoivat pärjäävänsä hyvin omassa miehuudessaan, mutta heille nousi huoli muiden miesten ja eri sukupuolten edustajien hyvinvoinnista. (Miehet ry 2019.)

Yhteenvetona vastausten perusteella voidaan todeta, että miesten elämässään kokemat haasteet ja huolet ovat laajoja, eivätkä he ole kaikki samanlaisia. Miesten kokemukset ympäröivästä maailmasta ja näkemykset keskeisistä tasa-arvokysymyksistä eroavat toisistaan monella

eri tavalla. Yhteenvedossa muistutetaan siitä, että vaikka kyselyn tuloksia ei voi yleistää tilastollisesti, on kuitenkin selvää, että miehuutta on monenlaista ja miehuuden kokemuksen vaihtelevat. (Miehet ry 2019.)

Tiessalo (2019) blogikirjoituksessaan Maskuliinisuus kiteyttää miehen mallin pahimmillaan olevan kova, kilpailuviettininen ja aggressiivinen. Huolimatta siitä, että ajat ovat muuttuneet aiempaa sallivammiksi, vaikuttavat silti vanhat ajattelutavat jollakin tavalla kaikkiin poikiin ja miehiin. Tiessalo tuo esille tekstissään Lauri Mannermaan, psykoterapeutin, joka on erikoistunut miesten hoitamiseen. Mannermaa toteaa perinteisen miehen roolin olevan hankala jopa niille, jotka poikkeavat odotuksista. Mannermaa jatkaa kertoen, että miehet kuitenkin peilaaavat itseään niihin odotuksiin ja sitä kautta arvioivat omaa kelpaavuuttaan miehenä. Mitä miehiltä sitten odotetaan? Yleisellä tasolla mieheltä odotetaan asioita, kuten heikkouden peittämistä, asioiden aikaansaamista, naiselliseksi käsitettyjen ominaisuuksien välttämistä sekä riskien ottamiskykyä ja -halua. Odotuksena voi olla, että miehen tulisi kestää vaikeuksia ja pärjätä ilman apua. Sen takia perinteisen mallin omaksunut mies saattaa vältellä avun hakemista, vaikka apu olisi tarpeen.

Jukka Valkonen (2019, 45-47), joka on valtiotieteiden tohtori, sosiaalipsykologi ja työnohjaaja, kirjoittaa teoksessaan *Mies ja masennus* siitä, että miehen odotetaan olevan rationaalinen eikä tunteiden pyörittämä tuuliviiri. Tätä rationaalisuutta pitää osoittaa pidättäytymällä niin sanotusti tunteilusta. Tämä toimintatapa voi pahimmillaan vaikuttaa masennuksen puhkeamiseen tai sen etenemiseen. Perinteiseen miehuuteen kuuluu Valkosen mukaan tunteista pidättäytyminen, joka on kyseenalainen käytösmalli. Teoksessa painotetaan sitä, että tästä ajatuksesta pitäisi jo luopua kokonaan. Ehkä siitä pitäisi luopua sen nimissä, että ennaltaehkäistäisiin esimerkiksi masennusta.

Preston Ni (2023) kirjoittaa artikkelissaan *The Impact of Gender Expectations on Boys and Young Men*, että miesten sukupuolirooli ja siihen liittyvät odotukset vaikuttavat miesten mielenterveyteen negatiivisesti. Nämä odotukset muokkaavat ajatusta siitä, mitä on olla mies ja miten rajoittaa tunteiden ilmaisua. Jo nuoresta asti miehet kohtaavat perinteistä maskuliinisuutta, jota ylläpitää ja vahvistaa perhe, koulutus, uskonto ja media. Usein poikia ja nuoria miehiä kannustetaan tähän perinteiseen maskuliinisuuteen. Saatetaan kuulla toteamuksia kuten ”pojat eivät itke, älä ole nössö, ole mies”. Miesten odotetaan omaavan maskuliinisia piirteitä kuten vahvuutta, sitkeyttä, itseluottamusta, itsenäisyyttä sekä dominointia. Tämän seurauksena miehet aikuisena ihannoivat sekä mittaavat kyvykkyyttä ja itsearvoa vallan ja korkean aseman hankkimisella sekä fyysisellä, seksuaalisella ja taloudellisella menestyksellä.

Viime aikoina on tehty tutkimuksia, joissa on nostettu esiin perinteisten sukupuoliodotusten haitalliset seuraukset. American Psychologistissa on julkaistu tutkimus, jossa käsitellään yhteiskunnan asettamia perinteisiä maskuliinisia miesodotuksia ja sitä, kuinka niiden mukaan

eläminen edistää terveysongelmia, sorretuksi tulemista ihmissuhteissa ja sosiaalista epäoikeudenmukaisuutta. Nämä ovat niitä haittoja, joista miehet kärsivät ihmissuhteissaan ja parisuhteissaan, kun yhteiskunta asettaa heille liian kapean miehen mallin. Haasteet korostuvat, kun henkilö kokee ristiriitaa siitä, mitä hän haluaa olla ja mitä yhteiskunta häneltä odottaa. (Ni 2023.)

Pitkän ajan kuluessa miesten odotusten mukaan elämisellä voi olla hyvinkin haitalliset seuraukset. Tästä voi syntyä vallan ja kontrollin ja dominoinnin himo, joka usein johtaa eristäytymiseen, vihamielisyyteen, aggressiivisuuteen, väkivaltaan sekä psyykkisiin ja emotionaalisiin, välillä myös fyysisiin ongelmiin. Termiä toksinen maskuliinisuus on käytetty yhä useammin viime vuosina. Termillä viitataan miehiin kohdistettujen odotusten haitallisiin ja hallitsemattomiin perinteisen maskuliinisuuden käyttäytymismalleihin. Toksisen maskuliinisuuden piirteisiin kuuluu muiden tunteiden vähättely tai piittaamattomuus, tunteiden tukahduttaminen, antagonismi sekä piittaamattomuus muiden rajoista. (Ni 2023.)

Se, mitä miehiltä odotetaan, sulkee pois kaiken naisellisen ja feminiinisen. Feminiinisyys liitetään heikkouteen, haurauteen ja nähdään alempiarvoisena ja halveksuttavana. Näitä miehen oletetaan välttävän kaikin tavoin. Kevyen tuntuiset letkautukset ja vitsit kuten ”juokset kuin tyttö”, ”itket kuin tyttö” tai ”mutsi”- vitsit sisältävät halventavan vivahteen, jossa piilee antifeminiinisiä ja misogynian sävyjä. Näin pystytään pysymään kaukana feminiiniseksi leimaantumisen. Harmillisena seurauksena on feminiiniseksi luokiteltujen tunteiden tukahduttaminen. Näitä tunteita ovat empatia, herkkyys sekä kyky merkityksellisten yhteyksien muodostamiseen muiden ihmisten kanssa. (Ni 2023.)

Kaikki miehet eivät kuitenkaan noudata miehille asetettuja odotuksia. Monet miehet tunnustavat, että maskuliinisia ja feminiinisiä piirteitä ei tarvitse jakaa yksinomaan miesten tai naisten ominaisuuksiksi. He omaksuvat laajemman näkemyksen siitä, mitä on olla mies. Nämä miehet näkevät feminiiniset ominaisuudet arvokkaina ja omaavat empatian, myötätunnon ja merkityksellisten suhteiden luomisen kyvyn. (Ni 2023.)

Pojille ja nuorille miehille asetettujen odotusten vaikutusta heidän hyvinvointiinsa ei voida aliarvioida. Paine olla perinteisten maskuliinisten odotusten mukainen mies voi rajoittaa henkilökohtaista kasvua, emotionaalisten taitojen kehittymistä ja vaikuttaa poikiin ja nuoriin miehiin negatiivisesti fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Onneksi ollaan menossa suuntaan, jossa maskuliinisuus käsitteenä ymmärretään laajempaan ja inklusiivisempaan. (Ni 2023.)

Revealing Men -podcastin juontaja, psykoterapeutti sekä Länsi-Michiganin Men's Resource Centerin johtaja Randy Flood muistelee podcastissaan nuoruuttaan miehenä. Mies ei saanut olla homo eikä nainen, vaan piti olla ”kunnon mies”. Työssään Flood tapaa monia miehiä, jotka eivät ole saaneet ilmaista itseään tai olla omia itsejään, minkä seurauksena he kärsivät

emotionaalisista haasteista ja traumaista. Kenties he itse ovat tai muut ovat kyseenalaistaneet heidän maskuliinisuuttaan, koska he eivät ole sopineet perinteisen maskuliinisen miehen muottiin. (Mens Resource Center 2022.)

Eino Saari (2020, 135-137) kirjassaan *Miehen kosketus* haastatteli erityistason psykoterapeuttia Mika Lehosta. Edellisessä työssään Lehto toimi Väestöliiton Poikien ja nuorten miesten keskuksessa, jossa hän pyrki lisäämään heidän elämänhallintaansa. Väestöliiton poikien puhelimen yleisimmät yhteydenottosyyt ovat seksuaalisuus, yksinäisyys, tunteet ja anatomia. Lehto kertoo, että pojat ja nuoret miehet kokevat painetta perheen elättämisestä, orgasmien tuottamisesta, lasten hoidosta, kotitöiden jakamisesta, lauman suojelemisesta jne. Lehto uskoo painelistan vastausten olevan samanlaisia, jos asiaa kysyttäisiin esimerkiksi Tansaniassa. Hän kuitenkin uskoo, että Suomessa vallitsee uskomus siitä, että asioista täytyy selvittää tai ratkaista yksin.

Joonas Kekkonen on valtakunnallisen Miessakit ry:n kehittämis- ja koulutuspäällikkö ja on myös tehnyt pitkän työuran Väestöliiton Poikien puhelimen parissa. Hän haastaa Lehtosen näkemystä siitä, että yksin pärjäämisen paineet olisivat suomalainen ilmiö. Hän kertoo, että sama ilmiö tunnetaan myös Baltiassa, Ugandassa ja Nepalissa. (Saari E. 2020, 136-137.) Lehto ja Kekkonen molemmat uskovat, että ajatus puhumattomasta suomalaismiehestä ei pidä paikkaansa. Miehet pikemminkin etsivät paikkaa, jossa kokevat olonsa tarpeeksi turvallisiksi puhuaan. Kekkonen kertoo miesten sanoneen kokevansa puutosta hyväksyvistä kohtaamisesta, kontaktista, ryhmäytymisestä sekä nähdyksi tulemisesta ihmisenä. (Saari 2020, 140.)

7 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön suunnitelma esitettiin elokuussa 2023. Tätä edelsi jo aikaisempi kiinnostus aiheita kohtaan mm. kursseihin osallistumisen ja kirjallisuuteen tutustumisen myötä. Suunnitelmaa tehdessä aihe rajautui tarkemmin ja muuntui työprosessin aikana. Samoin siksi tutkimusmenetelmäksi valikoitui kirjallisuuskatsaus, joka tarkentui narratiiviseksi kirjallisuuskatsaukseksi.

Opinnäytetyö prosessin aikana käytiin keskustelua ja pohdintaa Parisuhdekeskus Kataja ry:n kanssa miesten fyysisen kosketuksen puutteesta ja siihen liittyvistä teemoista. Parisuhdekeskus Kataja ry:tä pidettiin ajan tasalla työn prosessin aikana ja tarvittaessa heiltä sai vahvistusta siitä, että työn aihe on yhteneväinen heidän kiinnostuksen kohteiden kanssa.

7.1 Narratiivinen kirjallisuuskatsaus

Narratiivinen tai toiselta nimeltään kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi käytetyimmistä kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä. Sitä voidaan sanoa yleiskatsaukseksi ilman tiukkoja ja

tarkkoja sääntöjä. Usein käytetyt aineistot ovat laajoja ja aineiston valintaa eivät rajaa metodiset säännöt. Tutkittava ilmiö kuitenkin pyritään kuvaamaan laaja-alaisesti ja tarvittaessa luokittelemaan tutkittavan ilmiön ominaisuuksia. Tutkimuskysymykset ovat yleensä avoimempia ja vapaamuotoisempia kuin tiukemmissa kirjallisuuskatsauksissa, kuten systemaattisissa katsauksissa tai meta-analyyseissä. (Salminen 2011, 6.)

Narratiivisessa katsauksessa tavoitteena on luoda lopputulos, joka on helposti luettavissa ja ymmärrettävissä. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus keskittyy yleensä aiemmin tehtyjen tutkimusten tiivistämiseen ja päivittämiseen. Kyseinen lähestymistapa käyttää kuvailevaa synteesiä analyysimenetelmänään ja sen tavoitteena on tuottaa johdonmukainen ja tiivis yhteenveto aiheesta. (Salminen 2011, 7.)

Opinnäytetyöhön valikoitui narratiivinen kirjallisuuskatsaus, sillä se mahdollistaa aikaisemman tutkimuksen ja kirjallisuuden yhdistämisen kertomukselliseksi kokonaisuudeksi. Tällä tavoin on mahdollista hahmottaa aiheen kehitystä sekä moninaisuutta ja voidaan mahdollisesti tuoda uusia näkökulmia ja tuoda esiin yhteyksiä aikaisempien tutkimusten välille. Prosessin aikana voidaan myös tunnistaa olemassa olevien tutkimusten aukkoja. Tämä voi ohjata tulevaisuudessa tutkimussuuntia ja seurauksena voidaan inspiroida mahdollisesti uusia tutkimuksia.

Katsauksen suunnitteluvaihe on olennainen osa tutkimusprosessia ja se tarjoaa perustan kirjallisuuskatsauksen systemaattiselle ja tehokkaalle toteuttamiselle. Tämän vaiheen aikana määritellään tutkimuksen tavoitteet, suunnitellaan tiedonhankintastrategia ja luodaan perusta koko työn rakenteelle. Katsauksen suunnittelun ensimmäisessä vaiheessa määritellään selkeä ja kattava tutkimuskysymykset ja se pyrkii ohjaamaan katsauksen prosessia ja auttamaan rajamaan aiheen. Tämän jälkeen on tietokantojen valinta, hakusanojen ja -fraasien määrittely sekä rajausten asettamisen. Tietokannat valitaan sen perusteella, missä aiheeseen liittyvää aineistoa yleisesti julkaistaan, ja hakusanat laaditaan huolellisesti, jotta ne kattavat kaikki olennaiset näkökulmat. Hakua ohjaavat sekä sisäänotto- että poissulkukriteerit. Nämä kriteerit ovat olennainen osa hakuprosessia kirjallisuuskatsauksessa ja auttavat määrittelemään, mitkä tutkimukset ja lähteet otetaan mukaan katsaukseen ja mitkä jätetään pois. (Vilka 2021, 54-57 & 74)

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen prosessi alkaa siitä, että hahmotellaan tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymykset ovat ainakin aluksi hyvä jättää laajoiksi, jotta tutkittavasta asiasta olisi mahdollista saada monipuolista uutta tietoa. Samanaikaisesti hyvän tutkimuskysymyksen edellytyksenä on se, että se on riittävän rajattu ja täsmällinen, jotta ilmiöön voitaisiin paneutua syvällisesti. Tutkimuskysymyksiä on tutkimusprosessin kuluessa mahdollista myös muokata ja muuttaa. (Ahonen, Jääskeläinen, Kangasniemi, Liikanen & Pietilä 2013, 295.) Tämä saattaa olla aiheellista, koska aineistoa tutkittaessa voi esiin nousta uusia ajatuksia ja kysymyksiä.

7.2 Tiedonhaku

Tutkimuskysymyksen hahmottelu on alku kuvailevan kirjallisuuskatsauksen prosessissa, sillä se on edellytys sille, että voi tehdä hakusanoja ja kriteereitä, joiden perusteella hakuprosessi toteutetaan (Kangas 2013, 295). Hakutermeiksi valikoitui suomeksi mies, fyysinen kosketus ja puute. Englanniksi hakusanoiksi muodostui men, physical touch ja deprivation. Hakusanoille etsittiin synonyymejä, joista tehtiin erilaisia hakuyhdistelmiä hyödyntäen Boolean tekniikkaa. (Taulukko 1 & Liite 1). Tiedonhakuprosessin aikana tuli vastaan paljon käytetty englanninkielinen termi ”affection deprivation”. Suomeksi termi tarkoittaa, kiintymyksen puutetta, mutta englanniksi se tarkoittaa myös ihonälkää. Tämä termi auttoi oleellisten tutkimusten löytämisen. Tiedonhaussa käytettiin useita eri tietokantoja, mutta lopulta tietokannat, joista löytyi tutkimuksessa käytetyt, artikkelit olivat EBSCO, Ebook Central, Taylor & Francis Online ja Sage Journals. Opinnäytetyöhön on valikoitunut useampi englanninkielinen lähde tai tutkimus. ChatGPT:tä on hyödynnetty tekstin sisällön kääntämisessä, jotta on voitu vähentää tekstin väärinymmärrystä ja tulkintaa.

HAKUSANOJA SUOMEKSI			HAKUSANOJA ENGLANNIKSI		
MIES	FYYSINEN KOSKETUS	PUUTE	MAN	PHYSICAL TOUCH	DEPRIVATION
MIESOLETETTU	LÄHEISYYS	VÄHÄISYYS	MEN	TOUCH	DEFICIENCY
	KOSKETUS	IHONÄLKÄ	MALE	AFFECTION	LACK
	HELLYYS	KAIPUU		HAPTIC	NEED
	HAPTISUUS	VAJAUSTILA		HAPTISUUS	SKIN HUNGER
		DEPRIVAATIO			TOUCH STARVATION

Taulukko 1: Hakusanoja suomeksi ja englanniksi

Ennen tiedonhakuasetettiin tarkat sisäänotto- ja poissulkukriteerit ja valitun aineiston tuli täyttää nämä kriteerit. Sisäänottokriteereihin kuului suomen ja englanninkieliset tutkimukset, jotka olivat saatavilla kokotekstinä. Tutkimusten tuli olla luotettavia sähköisiä tai painettuja sekä niiden tuli käsitellä fyysisen kosketuksen puutetta. Luonnollisesti tutkimuksiin oli täytynyt osallistua miehiä. Poissulkukriteerit sulkevat pois kaikki tutkimukset, jotka eivät vastaa julkaisuille määriteltyjä sisäänottokriteereitä.

SISÄÄNOTTOKRITEERIT	POISSULKUKRITEERIT
SUOMEN JA ENGLANNIN KIELISET TEOKSET	MUUT KUIN SUOMEN- TAI ENGLANNINKIELISET TEOKSET
KOKOTEKSTI ARTIKKELIT	TIIVISTELMÄ ARTIKKELIT
TIETEELLINEN TUTKIMUS TAI SELLAISEEN PERUSTUVA JULKAISU TAI ARTIKKELI SEKÄ TEOREETTINEN KIRJALLISUUS.	EI TÄYTÄ JULKAISUILLE MÄÄRITELTYJÄ KRITEEREITÄ
LUOTETTAVA SÄHKÖINEN TAI PAINETTU LÄHDE	JULKAISUA TAI TEOSTA EI OLE SAATAVILLA SÄHKÖISENÄ TAI PÄÄKAUPUNKISEUDU KIRJASTOISTA
TUTKIMUKSET, JOIHIN ON OSALLISTUNUT MYÖS MIEHIÄ	EPÄLUOTETTAVA LÄHDE
TUTKIMUS KÄSITTELEE FYYSISEN KOSKETUKSEN PUUTETTA	TUTKIMUKSET, JOIHIN ON OSALLISTUNUT VAIN NAISIA TAI SUKUPUOLI MAINITSEMATTA
	EI KÄSITTELE FYYSISEN KOSKETUKSEN PUUTETTA

Taulukko 2: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Osa opinnäytetyöhön valituista tutkimuksista löytyi manuaalisen tai toiselta nimeltä hiljaisen haun kautta. Manuaaliset haut ovat muualta kuin tietokannoista löydettyjä tutkimuksia. Tietokannoista löytyi joitakin tutkimuksia, jotka eivät sinällään olleet kirjallisuuskatsaukseen sopivia, mutta lähdeluetteloista löytyi osumia, jotka lähemmin tarkasteltuina osoittautuivat kirjallisuuskatsaukseen sopiviksi. Myös tavallisilla Google-hauilla löytyi muutama artikkeli, joissa käsiteltiin fyysistä kosketusta. Niiden kautta löytyi myös opinnäytetyöhön sopivia tutkimuksia.

7.3 Aineiston analyysi

Kirjallisuuskatsauksen sisällönanalyysi toteutettiin induktiivisesti. Sisällönanalyysin tavoitteena on luoda tutkimustuloksista asiakokonaisuus, joka kokoaa tutkimuskysymysten vastauksia. Analyysissä käytetään tutkimuksia, jotka ovat opinnäytetyön kannalta merkityksellisiä. Tutkimuksista etsitään otteet, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin ja näistä tehdään katsausmatriisi. Matriisiin koottuja tuloksia eritellään ja vertaillaan. Tämä helpottaa tulosten ryhmitelyä teemoittain. (Vilka 2023, 86-88.)

Aineiston analyysistä tehtiin oma matriisi (Liite 3). Matriisi jaettiin seitsemään eri osaan: tutkimus, nosto, suomennos, pelkistys, alaluokka, yläluokka ja pääluokka. Tarkasti läpikäydyistä tutkimuksista koottiin matriisiin jokainen nosto, joka vastaa tutkimuskysymyksiin. Koska kaikki tutkimukset olivat englanniksi, piti kaikki nostot kääntää suomeksi, jonka jälkeen kirjoitettiin suomennoksesta pelkistys, joka kiteyttää noston sisällön. Tulosten pelkistykseen etsitään yhteen liittyviä teemoja ja eroavaisuuksia. Näin syntyi alaluokkia, joita yhdisteltiin yläluokiksi ja lopulta pääluokiksi (Liite 4). Helpottaakseen luokittelun tekoa, pelkistykset kirjoitettiin paperilapuille, jolloin pelkistystä oli helpompi siirrellä omiin luokkiin. Näin pystyttiin myös havaitsemaan samanlaisuudet ja eroavaisuudet eri tutkimustulosten välillä.

8 Tulokset

Tässä luvussa esitellään opinnäytetyöhön löydetty ja valikoidut kuusi tutkimusartikkelia ja yksi tutkimuskirja sekä niistä tehty sisällönanalyysi (Liite 2). Sisällönanalyysi vastaa opinnäytetyössä asetettuihin tutkimuskysymyksiin: mitkä syyt johtavat miesten fyysisen kosketuksen puutteeseen ja kuinka tämä puute miehissä näkyy ja oireilee. Tutkimuksissa miesten näkökulma tulee esiin siten, että valittuihin tutkimuksiin osallistuu sekä miehiä, että naisia ja tulokset on esitetty joko erikseen miesten ja naisten osalta tai yhdistettynä, jolloin voidaan yleistää tulokset koskemaan myös miehiä. Yhteen tutkimukseen on osallistunut ainoastaan miehiä. Analyysi osion selkeyttämisessä ja tekstin sujuvoittamisessa on käytetty apuna ChatGPT:tä.

8.1 Kirjallisuuskatsauksen aineiston esittely

Colin Hesse, Alan Mikkelson ja Xi Tian toteuttivat paneelikysely verkkotutkimuksen *Affection deprivation during the COVID-19 pandemic: A panel study 2021*, jossa he tutkivat koronaviruksen aiheuttaman karanteenin pitkäaikaisia vaikutuksia ihmissuhteissa tapahtuvaan kommunikaatioon ja mielenterveyteen. Tutkimus nimenomaan tutkii kiintymyssuhdevaihtoteorian yhteyttä kosketuksen puutteeseen sekä mielenterveyteen. Tutkimukseen osallistui 690 yli 20-vuotiasta, joista 389 oli miehiä. Tutkimuksessa on tehty viisi hypoteesia, jotka ennustavat kosketuksen puutteen vaikuttavan stressiin, yksinäisyyteen, masennukseen, elämän tyytyväisyyteen sekä onnellisuuteen negatiivisesti.

Kory Floyd tutki kuinka kosketuksen puute vaikuttaa kipu tuntemuksiin ja unenlaatuun tutkimuksessaan *Affection Deprivation Is Associated with Physical Pain and Poor Sleep Quality 2016*. Raportissa oli esitelty kolme tutkimusta, joista kolmas on jätetty pois siitä syystä, että se ei vastannut tutkimus kysymykseen. Kahdesta valitusta tutkimuksesta ensimmäinen käsittelee kosketuksen puutteen ja kivun yhteyttä. Toinen tutkimus käsittelee kosketuksen puutteen yhteyttä unenlaatuun. Tutkimukset toteutettiin verkkokyselyinä. Ensimmäiseen tutkimukseen

osallistui 572 yli 18-vuotiasta, joista miehiä oli 314. Toiseen tutkimukseen osallistui 399 yli 18-vuotiasta joista 212 oli miehiä.

Kory Floyd tutki ihmissuhteiden ja terveyden yhteyttä kosketuksen puutteeseen kyselytutkimuksessaan *Relational and Health Correlates of Affection Deprivation* 2014. Tutkimukseen osallistui 509 yli 18-vuotiasta, joista 296 oli miehiä. Kyselytutkimuksen tutkittaviin aiheisiin kuului kosketuksen puute, alekitymia, yleinen terveys, onnellisuus, tukiverkostot, yksinäisyys, tyytyväisyys parisuhteeseen, masennus sekä stressi. Kyselyn vastaajille esitettiin myös kysymyksiä sekundaarisista immuunivajauksista, mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöistä sekä persoonallisuushäiriöistä. Lopuksi osallistujat raportoivat kiintymyssuhdemalleistaan. Tuloksia mitattiin erilaisilla valinta kyselyillä, asteikoilla ja mittareilla.

Tiffany Fieldin tutkimuskirja *Touch* 2014 tutkii kosketusta, sen tärkeyttä ja vaikutusta fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Kirja koostuu Fieldin omista ja lukuisista muista tutkimuksista.

Kory Floyd ja Mark T. Morman tutkivat tutkimuksessaan *Affection received from fathers as a predictor of men's affection with their own sons tests of the modeling and compensation hypotheses* 2000, kuinka paljon isät ilmaisevat kiintymystä omille pojilleen tarkastelemalla sitä, kuinka paljon kiintymystä miehet saivat omilta isiltään. Tutkimukseen osallistui 506 aikuista miestä, jotka olivat vähintään yhden pojan isiä. Miesten ikä vaihteli 25 vuodesta 94 vuoteen, keski-ikä ollessa 49,07 vuotta. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella, jonka heidän piti täyttää ja postittaa tutkijoille. Kyselyssä piti raportoida suhteestaan omaan vanhimpaan poikaansa.

Michael P. Sanfilippo tutkimuksessaan *Depression, Gender, Gender Role Traits, and the Wish to Be Held* 1993, tutki missä eri tarkoituksissa toivottiin tultavan pidellyksi ja kuinka näihin toiveisiin vaikuttavat sukupuoliroolit ja erilaiset depressiomuodot niin miehillä kuin naisilla. Tämä tutkimus esittää miesten kosketuksen puutteen oireet vertaillen naisten vastaaviin kokemuksiin. Tutkimuksessa esiin tulevat masennustyyppit ovat anakliittinen ja introjektiivinen masennus. Anakliittinen masennus liittyy tunne- ja ihmissuhteiden puuttumiseen sekä hylätyksi tulemisen ja yksinjäämisen pelkoon. Introjektiivinen masennus liittyy sisäistettyihin negatiivisiin ajatuksiin ja itsekriittisyyteen. Tutkimuksessa kosketustavalla tarkoitetaan pääsääntöisesti toivetta tulla halatuksi tai hellityksi, jonkun itselleen merkittävän tai läheisen toimesta. Tutkimukseen osallistui 140 korkeakoulu opiskelijaa, joista 63 oli miehiä. Tutkimus toteutettiin neljällä eri tutkimusmenetelmällä. PAQ on itsearviointikysely, joka mittaa maskuliinisia ja feminiinisiä piirteitä sekä niiden ilmaisutapoja sekä yhteiskunnallisia piirteitä. PAQ kysely koostuu kolmesta asteikosta, jotka ovat maskuliinisuus (M), feminiinisyys (F) ja maskuliinisuus-feminiinisyys (M-F). ZSDS-asteikko on itsearviointia, jolla arvioidaan masennuksen oireita. DEQ on masennuskokemusten arviointia vastaajan näkökulmasta. Se arvioi vastaajan

taipumusta anakliittiseen ja introjektiiviseen masennukseen. BC- asteikko mittaa pidellyksi ja kosketetuksi tulemisen halua ja toivetta.

Norman Stein ja Michael Sanfilipo tutkivat masennuksen eri piirteiden ja halun pidellyksi tulemisen välistä yhteyttä tutkimuksessa *Depression and the Wish to Be Held* 1985. Heidän tutkimuksensa yksi tarkoituksista oli testata Hollenderin 1970 esittämää hypoteesia siitä, että kosketetuksi tulemisen tarve korreloi positiivisesti depression oireiden voimakkuuteen. Tutkimukseen osallistui 129 korkeakouluopiskelijaa, joista 72 oli miehiä. Tutkimus toteutettiin kolmella eri menetelmällä. Zung asteikko on itsearviointi, jolla arvioidaan masennuksen oireita. DEQ on masennusten kokemusten arviointia vastaajan näkökulmasta. BC asteikko mittaa fyysisen hellyyden ja kehokontaktin tasoa.

8.2 Miesten fyysisen kosketuksen puutteeseen vaikuttavat tekijät

Kirjallisuuskatsaukseen valikoituneen aineiston tulosten perusteella miesten kosketuksen puutteen syyt voidaan jakaa sukupuoleen liitettyihin odotuksiin sekä lapsuusajan kiintymyssuhteisiin liittyviin syihin. Koko tutkimuskysymyksen vastauksen etsintä tutkimuskysymykseen alkaa varhaislapsuudesta ja sieltä saaduista kokemuksista. Tiffany Field (2014, 26-27) tutkimuskirjassaan *Touch* toteaa, että vanhemmat koskevat tyttövauvojaan enemmän ja myös alue, johon kosketus kohdistuu, on tyttövauvoilla laajempi kuin poikavauvoilla. Kosketuksen määrässä oleva ero ei ainoastaan koske vanhempia, mutta myös myöhemmin elämässä samaa tai eri sukupuolta olevia ystäviä. Näiden lisäksi naiset altistuvat kosketukselle enemmän mm. terveydenhuoltoon liittyvissä tilanteissa kuten gynekologikäynneillä. Voidaan siis todeta, että naiset altistuvat kosketukselle enemmän kuin miehet lapsuudesta aikuisuuteen.

Floyd ja Morman (2000, 347) tutkivat tutkimuksessaan isien ja poikien välistä kiintymyssuhdetta, johon kuului fyysisen hellyyden osoittaminen. Tutkimuksen tuloksena oli, että isien ja poikien välisillä hellyydenosoituksilla oli positiivinen vaikutus isä-poika-suhteisiin sekä muihin ihmissuhteisiin (Floyd & Morman 2000, 357). Tutkimuksessa kävi ilmi, että isien osallistuminen poikien elämään vähentää poikien aggressiivisuutta ja kilpailuhenkisyttä. Nämä pojat kokivat, ettei heidän tarvitse hakea isiltään huomiota ja rakkautta käyttäytymällä aggressiivisesti. (Floyd & Morman 2000, 347.) Kiintymyksellinen vuorovaikutussuhde isien ja poikien välillä johtaa läheisiin molempia osapuolia tyydyttävään suhteeseen heidän välillään. He osallistuvat positiivisesti toinen toistensa elämään. (Floyd & Morman 2000, 351.)

Tulokset osoittivat, että isien osallistuminen poikien elämään paransi poikien tunteita, taitoja ratkaista konflikteja, kykyä tunkea empatiaa ja kykyä luoda läheisempiä sosiaalisia ihmissuhteita. Näiden lisäksi pojille syntyi joustavampi asenne sukupuoleen sekä elämään ja he oppivat selviytymään elämänsä tilanteista sopivalla tavalla ja muita huomiota ottaen. (Floyd & Morman 2000, 347.) Tutkimuksen tärkeä tulos on se, että pojat, jotka saivat omilta isiltään hellyyttä, pystyivät oman isyyden myötä osoittamaan sitä myös omille pojilleen (Floyd &

Morman 2000, 357-356). Tutkimus painottaa sitä, että positiivisilla, samoin kuin myös negatiivisilla asioilla on kauaskantoinen merkitys poikien elämään (Floyd & Morman 2000, 347). On kuitenkin hyvä muistaa, että isiltä saatu vähäinen hellyys ei aina johda vähäiseen hellyyteen omaa poikaa kohtaan, koska sitä voi haluta kompensoida omille lapsilleen. Eli tekee toisin, kuin oma isä on tehnyt. (Floyd & Morman 2000, 351.) Floyd totesi vuonna 2014 tutkimuksessaan, että kosketuksen puute on yhteydessä välttävään kiintymyssuhdetyyppiin. Tätä tulosta tukee myös tämä tutkimus isien ja poikien välisestä kiintymyssuhteesta.

Sukupuoli vaikuttaa merkittävästi kosketetuksi tulemisen määrään ja toiveeseen tulla kosketetuksi. Tutkimustulokset osoittavat, että miehet kokevat selvästi enemmän kosketuksen puutetta kuin naiset. (Floyd 2014, 393.) Miehet ja naiset eivät ainoastaan koe kosketusta eritaivoin, vaan myös heidän toiveensa tulla kosketetuksi ovat sukupuolittuneita (Sanfilipo 1993, 583, 599; Field 2014, 26). Esimerkiksi sairaalaolosuhteissa miehet hakevat fyysistä kontaktia hoitajilta vähemmän kuin naiset. Tämä voi johtua siitä, että miehet saattavat kokea itsensä haavoittuvaisemmiksi ja riippuvaisemmiksi, mikä tekee kosketuksesta heille epämiellyttävää ja saattaa jopa johtaa sen tulkintaan seksuaalisena. Naiset samassa tilanteessa taas kokevat kosketuksen lohduttavana. Se, että miehet nähdään vähemmän kosketettavina, voi liittyä perinteiseen käsitykseen vahvemmasta sukupuolesta, jonka takia heitä kosketetaan vähemmän. (Field 2014, 26.)

Miesten vähäinen toive tulla kosketetuksi voi liittyä perinteisiin näkemyksiin maskuliinisuudesta, johon fyysisen kosketuksen tarve ei kuulu. Miehet pitivät halatuksi tulemisen toivetta heikkoutena, eikä miehiä muutenkaan kannusteta tunnustamaan ja ilmaisemaan toivettaan fyysiseen kosketukseen. (Sanfilipo 1993, 599-601.) Toisin sanoen, sosiaaliset normit rajoittavat miesten ilmaisua fyysisen kosketuksen tarpeesta (Sanfilipo 1993, 584). Sukupuoleen liitetyt odotukset vaikuttivat siihen, että saavatko miehet fyysistä kontaktia sekä siihen, että uskaltavatko miehet ilmaista toivettaan tulla kosketetuksi.

Sanfilipon 1993 tutkimuksessa todettiin, että naisilla oli enemmän feminiinisiä piirteitä ja miehillä taas enemmän maskuliinis-feminiinisiä piirteitä. Feminiinisiä ja androgynisiä piirteitä omaavat nauttivat enemmän kosketuksi tulemisesta kuin he, joilla oli enemmän maskuliinisia tai eriytymättömiä piirteitä. (Sanfilipo 1993, 594.) Halu tulla kosketetuksi liittyi miesten mielestä feminiinisyteen ja suoriutumiskykyyn (Sanfilipo 1994, 583). Koska toive tulla kosketetuksi sisältää passiivisuuden ja vastaanottavaisuuden oletuksia, jotka liitetään yleisesti feminiinisyteen, niin miehet eivät esitä toivetta tulla kosketetuksi (Sanfilipo & Stein 1985, 5). Perinteisten miestenmallia noudattavat miehet hakeutuvat fyysiseen kontaktiin miehuiten aloitteen tekijöinä (Sanfilipo 1993, 601).

Tutkimukset kuitenkin osoittivat, että mitä enemmän miehillä oli feminiinisiä piirteitä, sitä enemmän he ilmaisivat toiveensa fyysiseen vuorovaikutukseen. Heidän toiveensa kosketetuksi

tulemiseen liittyivät voimakkaampiin feminiinisiin ja emotionaalisiin positiivisiin piirteisiin. Miehet hakevat muiden seuraa ja sitä kautta kosketusta silloin, kun he kokevat olevansa hyvinvoivia. Vahvoina he voivat laittaa syrjään ennakko-odotukset, joita miehille asetetaan ja ovat sinut omien feminiinisten piirteiden kanssa. Epäperinteisesti ajattelevat miehet uskaltavat esittää toiveensa tulla kosketetuksi. (Sanfilipo 1993, 599-601.)

8.3 Miesten fyysisen kosketuksen puutteen oireilu

Miesten fyysisen kosketuksen puute oireili miehissä fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina vaikeuksina. Kosketuksen puutteella todettiin olevan suora yhteys heikompaan yleisterveyteen ja toimintakykyyn. (Floyd 2014, 388; Floyd 2016, 14.) Sillä on negatiiviset vaikutukset elämäntavalle ja hyvinvoinnille (Floyd 2016, 18). Kory Floydin (2016) tutkimuksen mukaan kosketuksen puute heikentää fyysistä hyvinvointia ja fyysinen kivun todettiin olevan yhteydessä fyysisen kosketuksen puutteen kokemusten kanssa (Floyd 2016, 18). Kosketuksen puute jo itsessään lisää fyysistä kipua (Floyd 2016, 11). Toisessa Floydin tutkimuksessa havaittiin myös, että kosketuksen puute lisää sekundäärisistä immuunipuutoksista aiheutuvia sairauksia (Floyd 2014, 389).

Kory Floydin (2016, 18) tutkimustuloksista ilmeni, että unen laatu oli yhteydessä fyysisen kosketuksen puutteen kokemuksen kanssa. Kosketuksen puute vaikutti unihäiriöihin, heikkoon unenlaatuun sekä nukahtamisaikaan (Floyd 2016, 14).

Kosketuksen puute vaikuttaa myös miesten tunnekokemuksiin. Yksi tämän ilmenemismuoto on yksinäisyys. (Floyd 2014, 388; Hesse, Mikkelson & Tian 2021, 2965.) Miehet tuntevat itsensä yksinäisiksi, kun he eivät saa riittävästi kosketusta verrattuna samassa tilanteessa oleviin naisiin (Floyd 2014, 395). Tiffany Field 2014 mainitsi tutkimuskirjassaan, että miehet kokevat jo varhaislapsuudesta alkaen vähemmän kosketusta verrattuna naisiin. Nämä jo lapsuudesta vähäisemmät kosketuskokemukset voivat vaikuttaa siihen, että esimerkiksi sairaalaolosuhteissa naispuolisten sairaanhoitajien kosketus saattaa miehistä tuntua seksuaaliselta tai se saatetaan tulkita sellaiseksi. (Field 2014, 27.) Miesten kokeman kosketuksen miellyttävyyden ja lohduttavuuden voivat riippua siitä, kuinka hyvin he hallitsevat kulloistakin tilannetta ja kuinka emotionaalisesti riippuvaisia he näissä tilanteissa muista ovat (Sanfilipo & Stein 1985, 8). Vaikka Floydin (2014, 388) tutkimus viittaa siihen, että kosketuksen puute on yhteydessä vähäisempään onnellisuuteen, Hessen, Mikkelsonin ja Tianin (2021, 2965) koronaan liittyvässä tutkimuksessa todetaan, että kosketuksen puute ei ole yhteydessä elämän tyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Eli kosketuksen puutteen vaikutuksista miesten onnellisuuteen löytyi eriäviä tuloksia.

Miesten kosketuksen puutteella on vaikutuksia ihmissuhteisiin. Yleisesti ottaen se heikentää sosiaalista terveyttä. (Floyd 2016, 18.) Fyysisen läheisyyden ja kosketuksen puuttuessa ympärillä olevien ihmisten tuki vähenee ja voi aiheuttaa tyytymättömyyttä ihmissuhteisiin (Floyd

2016, 18; Floyd 2014, 388). Samanaikaisesti mies, joka on emotionaalisesti riippuvainen muista, kokee suurempaa toivetta tulla kosketetuksi (Sanfilipo & Stein 1985, 3).

Kosketuksen puute vaikuttaa psyykkisen hyvinvoinnin häiriöihin ja heikentää psyykkistä hyvinvointia (Floyd 2016, 18). Korkea kosketuksen puute lisää diagnosoituja mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöitä ja stressiä (Floyd 2014, 288 & 388; Hesse ym. 2021, 2965). Sen todettiin olevan yhteydessä aleksitymiaan, eli vaikeuteen ja kyvyttömyyteen tunnistaa ja kuvata omia ja muiden tunteita (Floyd 2014, 388).

Tutkimustulokset viittaavat siihen, että kosketuksen puute voi olla merkittävä tekijä miesten vakavan masennuksen taustalla (Floyd 2014, 388; Hesse ym. 2021, 2965). Mitä voimakkaampi masennus miehillä on, sitä voimakkaampi on heidän toiveensa tulla kosketetuksi, mikä osoittaa positiivisen yhteyden masennustason ja kosketuksen kaipuun välillä (Sanfilipo & Stein 1985, 3 & 7-8). Toive tulla kosketetuksi on yhteydessä anakliittiseen masennukseen molemmilla sukupuolilla, mutta miesten, joilla on diagnosoitu anakliittinen masennus, havaittiin ilmaisevan suurempaa tarvetta kosketukseen verrattuna naisiin (Sanfilipo 1993, 599). Lisäksi vakavasti masentuneet miehet olivat emotionaalisesti riippuvaisempia ja ilmaisivat voimakkaamman halun tulla kosketetuksi verrattuna naisiin (Sanfilipo & Stein 1985, 3).

Toive tulla kosketetuksi liittyy miehillä feminiinisiin piirteisiin tai masennuksenkokemuksiin, jotka korreloivat kykyyn selviytyä erilaisista tilanteista (Sanfilipo 1993, 594). Kosketetuksi tuleminen näyttää olevan keino solmia emotionaalisia riippuvuussuhteita ja miehet, joilla on emotionaalisia riippuvuusongelmia, ovat alttiimpia saamaan masennuksen oireita kuin samassa tilanteessa olevat naiset (Sanfilipo & Stein 1985, 8). Vakavasti masentuneina kosketusta toivovat miehet ilmaisivat, että kosketuksen puute herättää heissä jännittyneisyyttä, loukkaantuneisuutta ja surullisuutta. Tämän seurauksena miehet pyrkivät suostuttelemaan ja taivuttelemaan muita koskettamaan itseään. Emotionaaliseen riippuvuuteen liittyvä masennus oli yhteydessä kireyden ja loukkaantuneisuuden tunteisiin, kun mies ei saanut kosketusta sitä halutessaan. (Sanfilipo & Stein 1985, 7.) Masentuneisuus voi myös nostaa esiin tietoisuuden emotionaalista riippuvuudesta, joka muutoin olisi jäänyt tunnistamatta (Sanfilipo & Stein 1985, 8).

9 Johtopäätökset

Tutkimustulosten analysoinnin jälkeen voidaan sanoa, että fyysisen kosketuksen puutteen vaikutukset näkyvät ja oireilevat miesten yleisen terveyden ja hyvinvoinnin heikentymisenä. Vaikutukset näkyvät niin fyysisinä, psyykkisinä kuin sosiaalisina. Yhteiskunnan asettamalla sukupuolittuneilla odotuksilla ja varhaislapsuudessa koetuilla kiintymyssuhteilla on suuria vaikutuksia miesten fyysisen kosketuksen puutteeseen. Tästä hyvänä esimerkkinä on se, että isien

kokema fyysisen kosketuksen puute omilta isiltä näkyy heissä siten, että eivät itsekään koske omia poikiaan. Tutkimustulos osoittaa sen, että isä-poika-kiintymyssuhde siirtyy sukupolvelta toiselle. Se, miksi miehet eivät ole alun perin koskeneet omia poikiaan, voi johtua yhteiskunnan asettamista odotuksista miehille. Pelkona on heikoksi tai epämiehekkääksi leimaantuminen tai pelko siitä, että syytetään seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Pelko siis menee tarpeen edelle.

Yksi tärkein kommunikoinnin väline ja ennen kaikkea tunteiden ilmaisun väline on kosketus. Tiffany Fieldin tutkimustulosten perusteella miesten kokemukset fyysisestä kosketuksesta jo syntymästä lähtien ovat olleet vähäisempiä kuin naisilla. Naiset ovat altistuneempia kosketukselle läpi elämän ja kokevat enemmän positiivista kosketusta kuin miehet (vääränlaista kosketusta ei ole otettu huomioon). Kun miesten vähäiseen kosketukseen yhdistetään myös miesten vähäisemmät tunnetaidot, niin tämä voi johtaa vähäisenkin kosketuksen väärintulkintoihin. Koska tunnetaitoihin vahvasti kuuluu muiden tunteiden tulkinta, voivat miesten puutteelliset tunnetaidot jättää kosketuksen tulkitsemiseen paljon aukkoja. Esimerkiksi kun mies joutuu kosketuksen kohteeksi sairaalaolosuhteissa, saattaa vähäisempi kokemus kosketuksesta antaa miehelle enemmän tilaa kosketuksen väärintulkintoille ja sille, mitä kosketus hänelle viestii. Naispuolisen sairaanhoitajan kosketus saatetaan tulkita seksuaaliseksi, vaikka tämä ei olisi hoitajan tarkoitus.

Hesse, Mikkelson ja Tian 2021 tutkimustuloksissa ilmeni, että naiset kokivat fyysisen kosketuksen puutetta enemmän kuin miehet. Toisaalta Sanfilipon tutkimukset paljastivat, että miehet eivät aina ilmaise haluaan ja toiveitaan tulla kosketetuksi. Tämä viittaa siihen, että tutkimustulokset eivät aina välttämättä heijastele totuutta, jos yhteiskunnan asettamat odotukset estävät miehiä ilmaisemasta rehellisesti omista tarpeistaan. Miesten halujen ja toiveiden pidättäytyminen ei vaikuta ainoastaan tutkimustuloksiin, vaan todennäköisesti myös heidän elämänsä yleisellä tasolla. Stigma ja mieskuva mahdollisesti estävät avoimen ja rehellisen kommunikaation ja tunteiden ilmaisun.

10 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen osoittautui haastavammaksi kuin osattiin kuvitella. Kirjallisuuskatsauksen prosessin ymmärtäminen vei aikaa ja kaikkia prosessin vaiheita ei heti ymmärretty, mukaan lukien se, mitä kaikkea ne todellisuudessa sisältää - vaikka tämäkin on osa prosessia. Näin ollen opinnäytetyön valmistuminen viivästyi noin kuukaudella. Tästä huolimatta prosessi oli äärimmäisen antoisa ja vaivansa arvoinen.

Opinnäytetyö opetti ja auttoi hahmottamaan miesten fyysisen kosketuksen puutteen laajalajaiset vaikutukset heidän hyvinvointiinsa. Vaikka ymmärsimme kosketuksen merkityksen

ihmisen hyvinvoinnille, emme odottaneet sen vaikutusten olevan näin monimuotoisia ja laajoja. Opinnäytetyö ei opettanut ainoastaan ilmiöstä, vaan myös tutkimusprosessista ja sen eri vaiheista. Työn myötä kehittyi myös tiedonhakutaidot ja kyky tarkastella tietoa kriittisesti. Prosessin aikana itsevarmuutemme kasvoi ja olimme valmiita ottamaan vastaan suurempiakin haasteita ja syventymään laajoihin aihekokonaisuuksiin.

Aikataulutus ja työn priorisoiminen korostui erityisen paljon tämän prosessin aikana. Työn tekeminen opetti aikataulutuksen ja resurssien hallinnan tärkeydestä. HavaitSIMME myös sen, että joustavuus ja kyky sopeutua muuttuviin aikatauluihin oli tärkeää.

Opinnäytetyöhön oli alkuaan suunniteltuna toinen tutkimuskysymys, onko miesten fyysisen kosketuksen puute todellinen ilmiö. Kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymyksen ei kuulu olla muodossa, johon voidaan vastata kyllä tai ei. Kysymys muutettiin muotoon, millä perusteilla voidaan sanoa, että miehet kokevat fyysisen kosketuksen puutetta. Lopulta tutkimuskysymys päätettiin jättää kokonaan pois, sillä koko opinnäytetyö jo sinällään kertoo ilmiön olemassaolosta. Analyysivaiheessa koettiin tarpeelliseksi lisätä toinen tutkimuskysymys, mitkä syyt johtavat miesten kosketuksen puutteeseen.

Yksi tämän opinnäytetyön suurimmista haasteista oli sopivien tutkimusten löytäminen. Ei ollut tutkimuksia, jotka olisivat vastanneet suoraan tutkimuskysymyksiin, mitkä asiat johtavat miesten fyysisen kosketuksen puutteeseen ja miten tämä puute heissä näkyy ja oireilee. Koska kosketuksen merkitystä ja sen puuttumista oli laajasti tutkittu, oli tieto etsittävien näiden tutkimusten ”rivien välistä”.

Koska tutkimustieto fyysisestä kosketuksesta tai sen puutteesta ei vanhene, ei opinnäytetyöhön valituille tutkimuksille asetettu julkaisu vuosirajaa. Näin ollen vanhin tutkimus olikin vuodelta 1985. Tässä kohtaan onkin hyvä todeta, että vaikka tutkimustulokset eivät näiltä ajoilta ole muuttuneet, yhteiskunta ja ihmiset muuttuvat. Jos nyt 2000-luvulla tutkittaisiin sitä, että onko vauvan fyysisen kosketuksen määrän saanti sukupuolesta riippuvaa vai ei, niin tulokset voisivat hyvinkin olla toisenlaisia.

Tänä päivänä puhutaan avoimemmin siitä, miten miehet itse kärsivät yhteiskunnan asettamista odotuksista ja sitä, miten tärkeää näistä olisi puhua. Eli oikeaan suuntaan ollaan menossa. Kapeista miehen malleista irtautuminen on yksilötasolla paljon vaadittu mieheltä, mutta kenties asiaan tulisi kiinnittämään enemmän huomiota yhteiskuntatasolla, jos halutaan, että tänä päivänä miehet voisivat paremmin. Luonnollisesti muutos lähtee yksilöstä, mutta ympäristön tulisi tukea ja rohkaista miestä muutokseen.

Se, että miehet voisivat paremmin näkyisi myös yhteiskuntatasolla. Tutkimusten perusteella, on vaikeaa sanoa, että aiheuttaako kosketuksen puute masennusta vai masennus kosketuksen puutetta. Miesten fyysisen kosketuksen puutteen oireiksi listattiin mm. unihäiriöt, masennus,

sekundääriset immuunipuutokset jne, joita hoidetaan lääkkeillä. Fyysisellä kosketuksella on jo todettu olevan valtavasti positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille. Voitaisiinko siis sanoa, että jos kapeista miehen malleista ja miehille asetetuista odotuksista päästäisiin irti ja miehet ilmaisisivat avoimesti haluaan ja toivettaan tulla kosketetuksi, voisi tämä edistää miesten kokonaisvaltaista hyvinvointia jo yhteiskuntatasolla.

Tutkimusten etsintävaiheessa tuli vastaan useita tutkimuksia, joissa puhuttiin feminiinisyydestä ja maskuliinisuudesta ikään kuin ne olisivat eri sukupuolille kuuluvia piirteitä, vaikka näinhän asia ei ole. Olisi hyvä tunnistaa, että kaikilla sukupuolilla on yhtä lailla niin feminiinisiä kuin maskuliinisia piirteitä. On muistettava, että feminiinisiä ja maskuliinisia piirteitä on kaikilla, niin olisi hyvä tähdätä siihen, että nämä piirteet nähtäisiin yhteen sulautuvina piirteinä eikä vain erillisinä.

10.1 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyö perustuu luotettaviin ja kriittisesti läpikäytyihin tutkimusartikkeleihin, jotka ovat täyttäneet sisäänottokriteerit. Tarvittaessa on tarkistettu tutkimuksen tai aineiston kirjoittaja ja hänen taustansa. Opinnäytetyössä on käytetty jo olemassa olevia tutkimusartikkeleita, joten niiden lähdemerkintöihin on kiinnitetty erityistä huomiota. Työn luotettavuutta lisää se, että materiaalia on kerännyt, lukenut, arvioinut ja analysoinut kaksi henkilöä.

Teoreettisen viitekehyksen käsitteet on huolellisesti valittu opinnäytetyön tutkimuskysymysten mukaan, joka lisää työn luotettavuutta ja ymmärrettävyyttä. Tämä takaa sen, että on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä erityisellä huolellisuudella, tarkkuudella ja rehellisellä tutkimustulosten käsittelyllä. Aineistoa ei ainoastaan tulkita vaan myös vedotaan tutkijoiden kokoamaan tietoon. (Vilka 2023, 103.) Opinnäytetyössä on pyritty erityiseen huolellisuuteen ja tarkkuuteen tutkimustuloksia käsiteltäessä. Tutkimustulokset on raportoitu alkupe-
räistutkimuksia kunnioittaen ottamalla huomioon tutkijoiden tekemä työ sekä saavutukset. Käytetyn aineiston lähteet on merkitty asiaan kuuluvalla tavalla. (TENK 2021.)

Opinnäytetyön tulosten luotettavuutta heikentää se, että kaikki löydetty tutkimukset ovat Amerikassa tehtyjä, vaikka osassa tutkimuksissa osallistujat tulivat useammasta eri maasta. Kyselytutkimukset tuovat aina mukanaan omat riskinsä. Varmuudella ei koskaan voida sanoa, mikä on vastaajan motivaatio ja millä vakavuudella he ovat kyselytutkimukseen vastanneet. Opinnäytetyöntekijöinä, on luotettava siihen, että tutkimusten tekijät ovat ottaneet nämä asiat huomioon.

10.2 Kehittämiskohteet

Hakuprosessin aikana vastaan tulleiden tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että pääsääntöisesti tutkimukset eivät ottaneet sukupuolen moninaisuutta huomioon. Vaikka moni

tutkimus ilmoitti raportissaan tietyn määrän osallistujista ilmoittaneen olevan muun sukupuolinen tai ei halunnut vastata, niin heidän vastausten yhteenvetoja ei usein otettu huomioon tulosten raportoinnissa. Tämän opinnäytetyön puolesta toiveena olisi ollut tehdä työ mieheksi identifioituvien fyysisen kosketuksen puutteen oireista, sillä uskomus on, että juuri miessukupuoli-identiteetti on se, josta seuraa fyysisen kosketuksen vähäisyyttä tai puutetta, eikä rajoittaa tutkimusta syntymäsuupuolen mukaan. Tästä herää kysymys, että miten monen ääni ei kuulu tutkimustuloksissa, jos sukupuolen moninaisuutta ei oteta huomioon.

Olisi hyvin tärkeää, että tulevissa tutkimuksissa otettaisiin sukupuolen moninaisuus huomioon. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksissa olisi huolehdittava siitä, että sukupuoleltaan moninaiset henkilöt ja miesoletetut tulevat mukaan laajemmin. Tämä monipuolistaisi näkemyksiä kosketuksen puutteesta ja sen vaikutuksista.

Vaikka tämän opinnäytetyön valitut tutkimukset kattavat useita eri maita, olisi tutkittavan aiheen kannalta merkittävää, että tutkimuksia tehtäisiin enemmän eri maissa tai jopa maakohtaisesti. Maakohtaisen tarkastelun avulla voitaisiin syventää ymmärrystä miesten fyysisen kosketuksen puutteesta ja näin luoda vertailupohjaa.

10.3 Jatkotutkimusideat

Miehille toteutettu haastattelututkimus heidän kokemastaan kosketuksen puutteesta olisi mainio jatkotutkimus tälle opinnäytetyölle. Tämä menetelmä antaisi syvällisen ja yksityiskohdallisen käsityksen siitä, miten miehet itse kokevat ja kuvailevat kosketuksen puutetta elämässään. Haastattelut voisivat tarjota tilan avoimelle keskustelulle ja mahdollistaa osallistujien tarinoiden ja näkemysten esiin tuomisen. Tällainen tutkimus voisi tuoda esiin monimuotoisia kokemuksia ja auttaa ymmärtämään, miten kosketuksen puute vaikuttaa miesten hyvinvointiin heidän omasta näkökulmastaan.

Jatkotutkimusideana voisi olla miesten kokemuksista fyysisestä kosketuksesta eri elämänvaiheissa. Tämä lähestymistapa tarjoaisi mahdollisuuden saada perusteellisempaa tietoa siitä, miten fyysisen kosketuksen puute vaikuttaa miesten hyvinvointiin monimuotoisissa elämäntilanteissa.

Tämä opinnäytetyön tuloksia raportoitiin ja kuvailtiin vertailemalla miehiä ja naisia, vaikka tämän opinnäytetyön tavoitteena ei ollut löytää kosketuksen puutteen eroja miehissä ja naisissa. Siispä se voisikin olla hyvä jatkotutkimusaihe.

On erityisen tärkeää olla tarkka sukupuolen moninaisuuden huomioimisessa tutkimuksissa. Sen takia olisi hyvin merkityksellistä sisällyttää sukupuolen moninaisuuden näkökulmaa tutkimusaiheeseen entistä laajemmin. Tämä mahdollistaisi kokonaisvaltaisemman ja monipuolisemman kuvan aiheesta ja auttaisi huomioimaan erilaisten sukupuoli-identiteettien vaikutukset

kosketuksen kaipuuseen ja kokemiseen. Tästä voisi tehdä jatkotutkimuksen esimerkiksi siitä, miten transihmiset kokevat kosketuksen ja onko suhde kosketukseen muuttunut sukupuolenkorjauksen jälkeen.

Kuten tässä opinnäytetyössä avattiin, kosketuskulttuuria, voisi se itsessään olla tutkimusaihe. Millainen kosketus kulttuuri on muualla maailmassa ja mitä eroavaisuuksia löydetään.

Tutkimusten ja keskeisten käsitteiden läpikäynnin aikana tuli vastaan useamman kerran se, että miehet välttävät samaa sukupuolta olevien koskemista, koska homoksi leimaantumisen pelko on niin suurta. Siispä kahden miehen välinen kosketus jatkotutkimusaiheena voisi avata tätä väitettä lisää. Voitaisiin myös tutkia esimerkiksi sitä, että onko kahden miehen ja kahden naisen välisellä kosketuksella eroja, miten kyseinen stigma vaikuttaa kahden miehen väliseen suhteeseen.

Tutkimusaiheena voisi myös olla, miten fyysisen kosketuksen puute syntyy ja siirtyykö se automaattisesti sukupolvelta toiselle. Se voisi tarjota syvällisen ymmärryksen kosketuksen puutteesta ja sen erilaisista dynamiikoista. Tutkimus voisi pyrkiä selvittämään, kuinka fyysisen kosketuksen puute voi olla osa sukupolvien ketjua. Onko kokemus kosketuksen puutteesta yhdistävä tekijä tietyissä perheissä ja sukupolvissa, ja miten se vaikuttaa jälkikasvuun?

Vaikka tähän opinnäytetyöhön ei sisältynyt lapsuudessa koettu vääränlainen kosketus, kuten väkivalta tai seksuaaliseksi hyväksikäytöksi laskettava kosketus, on olennaista tiedostaa, että lapsuuden aikaiset kokemukset voivat vaikuttaa siihen, miten yksilö oppii ilmaisemaan ja vastaanottamaan kosketuksen ja läheisyyden myöhemmin elämässään. Tulevaisuuden tutkimuksissa voitaisiin tutkia, kuinka nämä lapsuudessa koetut negatiiviset kokemukset voivat vaikuttaa näiden henkilöiden myöhempään elämään, ihmissuhteisiin ja perheisiin. Tällainen tutkimus voisi auttaa kehittämään ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä ja tukijärjestelmiä, jotta tällaiset kokemukset eivät toistuisi sukupolvelta toiselle ja jotta lapsuudestaan huonon kosketuksen kokeneet voivat toipua ja rakentaa terveitä ihmissuhteita tulevaisuudessa.

Lähteet

Painetut

Goleman, D. 1997. Tunneäly: lahjakkuuden koko kuva. Helsinki: Otava

Grunwald, M. 2008. Human Haptic Perception. Berlin: Birkhäuser

Kinnunen, T. 2013. Vahvat yksin, heikot sylityksin. Juva: Kirjapaja

Saari, E. 2020. Miehen kosketus. Helsinki: Gummerus.

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana: opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sinkkonen, J. 2020. Kiintymyssuhteet elämänkaaressa. 1.-5. painos. Riika: Duodecim.

Valkonen, J. 2019. Mies ja masennus. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Tallinna: Art House.

Sähköiset

Ahonen, S.M., Jääskeläinen, P., Kangasniemi, M., Liikanen, E., Pietilä, A.M. & Utriainen, K. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Viitattu 30.11.2023. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>

Benisek, A. 2023. Touch Starvation. Viitattu 15.11.2023. <https://www.webmd.com/balance/touch-starvation>

Bowlby, J. 1986. Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Viitattu 4.10.2023. https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf

Goldstein, S. & McEwen, B. 2009. Allostasis, Homeostats, and the Nature of Stress. Viitattu 10.1.2023. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/102538902900012345?needAccess=true>

Mens Resource Center. 2022. Societal Expectations about Masculinity- Finding Your Identity as a Man. Viitattu 21.11.2023. <https://menscenter.org/podcast/societal-expectations-masculinity-finding-identity-as-a-man/>

Miehet ry. 2023. Miehet ry feministinen järjestö. Viitattu 23.12.2023. <https://miehetry.fi>

Miehet ry. 2019. Miesten huolet -kampanja kansainvälisen miestenpäivän viikolla. Viitattu 10.10.2023. <https://miehetry.fi/2019/11/18/miesten-huolet-kampanja-kansainvalisen-miestenpaivan-viikolla-18-24-11/>

Mieli ry. 2023. Tunteen ilmaiseminen. Viitattu 5.1.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteen-ilmaiseminen/>

Mieli ry. 2022. Harva mies hakee apua mielenterveyden haasteisiin - esteinä tiedonpuute, perinteinen mieskuva ja palvelujen naisvaltaisuus. Viitattu 9.1.2024. <https://mieli.fi/uutiset/harva-mies-hakee-apua-mielenterveyden-haasteisiin-esteina-tiedonpuute-perinteinen-mieskuva-ja-palvelujen-naisvaltaisuus/>

Ni, P. 2023. The Impact of Gender Expectations on Boys and Young Men. Viitattu 21.11.2023. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/communication-success/202306/the-impact-of-gender-expectations-on-boys-and-young-men>

Niinimäki, T. 2022. Tasa-arvon toteuttaminen vaatii tunnetyötä. Miehet ry. Viitattu 10.10.2023. <https://miehetry.fi/2022/02/02/tasa-arvon-toteuttaminen-vaatii-tunnetyota/>

Nummenmaa, L. 2022. Mapping emotions on the body. Viitattu 10.1.2024. https://emotion.utu.fi/wp-content/uploads/2022/08/Nummenmaa_22.pdf

Parisuhdekeskus Kataja. 2023a. Historia. Parisuhdekeskus Kataja ry. Viitattu 6.11.2023. <https://parisuhdekeskus.fi/historia/>

Parisuhdekeskus Kataja. 2023b. Valtakunnallinen parisuhdeverkosto. Viitattu 6.11.2023. <https://parisuhdekeskus.fi/valtakunnallinen-parisuhdeverkosto/>

Parisuhdekeskus Kataja. 2023c. MTV3 Huomenta Suomi vastaanotti Vuoden Parisuhdeteko -palkinnon. Viitattu 6.11.2023. <https://parisuhdekeskus.fi/mtv3-huomenta-suomi-vastaanotti-vuoden-parisuhdeteko-palkinnon/>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteen sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 5.10.2023. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Serrat, O. 2009. Understanding and Developing Emotional Intelligence. Viitattu 11.1.2024. https://www.researchgate.net/publication/241801683_Understanding_and_Developing_Emotional_Intelligence

Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria - tutkimus löydöksistä käytännön sovelluksiin. Viitattu 10.11.2023. https://www.hameenkesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/sinkkonen_2004.pdf

Sorokowska, A. 2021. Expression of Affection Through Touch Across Cultures. Viitattu 2.12.2023. <https://spsp.org/news-center/character-context-blog/expression-affection-through-touch-across-cultures>

Suvilehto, J. 2018. Maintaining social bonds via touching: A cross-cultural study. Viitattu 4.10.2023. <https://aaltodoc.aalto.fi/server/api/core/bitstreams/e268e3d3-8534-442c-a3b1-43eac3605296/content>

Terveyskirjasto. 2020. Kiintymyssuhdemallit. Viitattu 12.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk0002>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2024. Sukupuolten tasa-arvo. Viitattu 7.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila/hyvinvointi-ja-terveys/sukupuolten-hyvinvointi-ja-terveyserot>

Tiessalo, P. 2020. Kosketuksen puute tuntuu aavemaisena kipuna, mutta siihen on olemassa ratkaisu. Viitattu 7.10.2023. <https://yle.fi/a/3-11580810>

Tuomaala, E. 2023. Masennus voi jäädä hoitamatta, jos sitä ei tunnisteta. Mieli ry. Viitattu 8.1.2024. <https://mieli.fi/artikkelit/miesten-masennuksesta-kirjoittanut-jukka-vaalkonen-masennus-voi-jaada-hoitamatta-jos-sita-ei-tunnisteta/>

Kirjallisuuskatsauksen aineisto

Field, T. 2014. Touch. United States: MIT Press.

Floyd, K. 2016. Affection Deprivation Is Associated with Physical Pain and Poor Sleep Quality. United States: Routledge journals.

Floyd, K. 2014. Relational and Health Correlates of Affection Deprivation. United States: Western Journal of Communication.

Floyd, K. & Morman, M.T. 2000. Affection received from fathers as a predictor of men's affection with their own sons: Tests of the modeling and compensation hypotheses. United States: National Communication Association.

Hesse, C., Mikkelsen, A. & Tian, X. 2021. Affection deprivation during the COVID-19 pandemic: A panel study. United States: Sage Publication.

Sanfilipo, M.P. 1993. Depression, Gender, Gender Role Traits, and The Wish to Be Held. Springer Science+Business Media.

Sanfilipo, M. & Stein, N. 1985. Depression And the Wish to Be Held. United States: Wiley.

Taulukot

Taulukko 1: Hakusanoja suomeksi ja englanniksi	27
Taulukko 2: Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	28

Liitteet

Liite 1: Hakuprosessi	46
Liite 2: Opinnäytetyöhön valikoidut tutkimukset	48
Liite 3: Aineiston analyysi	51
Liite 4: Aineiston pohjalta muodostunut sisällön teemoittelu	53

Liite 1: Hakuprosessi

Tietokanta	Hakutermit	Rajaukset	Tulokset	Hyväksytyt otsikon ja tiivistelmän perusteella	Lopullisesti hyväksytyt
ProQuest	touch AND deprivation AND men AND effect	Full text Scholarly Journal	9337	-	-
	"touch deprivation" AND men AND effect	Full text Scholarly Journal	36	2	0
EbookCentral	"touch deprivation"	Full text	33	2	1
EBSCOhost	touch AND Deprivation AND men AND effect	Full text	2	0	0
	"affection deprivation"	Full text	8	4	2
Google Scholar	"touch deprivation" AND	Ei erillisiä rajauksia	587	-	-

	"effect*" AND "men"				
	"affection deprivation" AND men OR male AND ef- fect AND af- fection AND touch	Ei erillisiä rajauksia	148	14	1
	mies AND "fyysinen kos- ketus" AND puute OR vä- häisyys AND vaikutukset	Ei erillisiä rajauksia	158	4	0
Manuaalinen haku					3

Liite 2: Opinnäytetyöhön valikoidut tutkimukset

Tutkimuksen otsikko, tekijät, julkaisija, julkaisuvuosi ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmä/ tutkimusaineisto/tutkimuksen kohderyhmä	Keskeiset tutkimustulokset	Valintaperusteet
Affection deprivation during the COVID-19 pandemic: A panel study- Colin Hesse, Alan Mikkelson & Xi Tian. Sage Publication. 2021. United states.	Tutkia koronaviruksen aiheuttaman karanteenin pitkäaikaisia vaikutuksia ihmisuhteissa tapahtuvaan kommunikatoon ja mielenterveyteen.	Verkko-paneelikysely. N= 690 yli 20-vuotiaita, joista miehiä 389.	Kosketuksen puute lisäsi stressiä, masennusta ja yksinäisyyden kokemusta.	Vastaa tutkimuskysymykseen, miten miesten fyysisen kosketuksen puute näkyy ja oireilee.
Affection Deprivation is associated with physical pain and poor sleep quality, Routledge journals 2016, United states.	Tutkitaan yhteyksiä fyysisen hellyyden tai kosketuksen puutteen ja sen vaikutusten välillä fyysiseen kipuun ja unen laatuun.	Verkkokysely, erilaisilla asteikoilla ja taulukolla. Laadullinen tutkimus, Yli 18-vuotiaat aikuiset 50 eri Yhdysvaltain osavaltiota, Columbiasta, Puerto Ricosta ja 16 muusta maasta. Tutkimukseen osallistuneita N=572.	Kosketuksen puute voi vaikuttaa fyysiseen kipuun ja unenlaatuun.	Vastaa tutkimuskysymykseen, miten miesten fyysisen kosketuksen puute näkyy ja oireilee.
Relational and Health Correlates of Affection Deprivation. Kory Floyd. Western Journal of	Tutkimuksessa kohteena on tutkia kiintymyksen kaipuuta ja puutetta yksilö- ja ryhmätasolla	Verkkokysely, asteikko taulukot, Laadullinen tutkimus, Yli 18-vuotiaat aikuiset 50 eri Yhdysvaltain osavaltiota,	Kosketuksen puute oli reili hyvinvoinnin, yleis-terveyden ja mielenterveyden heikentymisenä. Puute oli mahdollista näkyä alhaisempana sosiaalisena tukena ja	Vastaa kumpankin tutkimuskysymykseen.

<p>Communication. 2014. United States.</p>		<p>Columbiasta, Puerto Ricosta ja 16 muusta maasta. Tutkimukseen osallistuneita N=509.</p>	<p>onnellisuutena sekä yksinäisyytenä, masennuksena, stressinä, persoonallisuushäiriöinä, parisuhteeseen tyytymättömyytenä, sekundaarisena immuunipuutoksena ja aleksitymiana (tunteiden ilmaisun haasteita).</p>	
<p>Touch. Tiffany Field 2014. MIT Press. United States.</p>	<p>Teos käsittelee kosketuksen merkitystä ihmisen kehityksessä ja hyvinvoinnissa.</p>	<p>Kolmella eri kyselyitseaarviointi menetelmällä. N=129. Miehiä 72.</p>	<p>Kosketuksen puute voi näkyä ja oireilla aggressiivisuutena ja koetun kosketuksen joko seksuaalisena tai miestä epämiellyttävänä tekijänä.</p>	<p>Vastaa tutkimuskysymyseen, mitkä syyt johtavat miesten fyysisen kosketuksen puutteeseen.</p>
<p>Depression, Affection received from fathers as a predictor of men's affection with their own sons: Tests of the modeling and compensation hypotheses. Kory Floyd & Mark T Morman, National Communication Association. 2000. United States.</p>	<p>Tutkii kuinka paljon isät ilmaisevat kiintymystä omille pojilleen tarkastelemalla sitä, kuinka paljon kiintymystä miehet saivat omilta isiltään.</p>	<p>Postitettava kyselylomake. N= 509 aikuista miestä, jotka olivat vähintään yhden pojan isiä. Ikähaarukka vaihteli 25 vuodesta 94 vuoteen.</p>	<p>Isien osoittama hellyys poikiaan kohtaan vaikutti myönteisesti poikien ja isien välisiin suhteisiin. Isät, jotka ilmaisivat enemmän rakkautta poikiaan kohtaan, loivat läheisempiä ja tyydyttävämpiä suhteita poikiinsa.</p>	<p>Vastaa tutkimuskysymyseen, mitkä syyt johtavat miesten fyysisen kosketuksen puutteeseen.</p>

<p>Depression, Gender, Gender Role Traits, and The Wish to Be Held- Michael P. Sanfilipo, 1993. Springer Science+Business</p>	<p>Tutki, missä eri tarkoituksissa toivottiin tultavan pidellyksi ja kuinka näihin toiveisiin vaikuttavat sukupuoliroolit ja erilaiset depressiomuodot niin miehillä kuin naisilla.</p>	<p>Neljä eri tutkimusmenetelmää, joita olivat PAQ, ZSDS, BC ja DEQ itsearviointi kyselyt ja asenteikko mittarit. N= 140 korkeakouluopiskelijaa, joista 63 oli miehiä.</p>	<p>Yhteiskunnan asettamat perinteiset maskuliinisuuden roolit estävät miehiä ilmaisemasta haluaan ja toivettaan tulla kosketuksi, josta voi seurata masennusta. Eli kun kosketuksen tarpeeseen ei vastata, se voi johtaa siihen, että mies ei pysty ilmaisemaan tarpeitaan.</p>	<p>Vastaa kumpaankin tutkimuskysymykseen.</p>
<p>Depression And the Wish to Be Held. Norman Stein & Michael Sanfilipo. Wiley. 1985. United States</p>	<p>Tutkittiin masennuksen eri puolten ja halun pidellyksi tulemisen välistä yhteyttä.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin kolmella eri menetelmällä, joita olivat Zung, DEQ ja BC. N=129 korkeakouluopiskelijaa, joista 72 oli miehiä.</p>	<p>Miesten fyysisen kosketuksen puute liittyi korkeampaan masennustsoon ja voimistui, jos toivottua pidellyksi tulemistä ei tapahtunut. Koska kosketuksi tulemisen pyytämistä pidettiin feminiinisenä, miehet eivät esittäneet toivettaan. Kosketuksen puute vaikuttaa miesten psyykkiseen hyvinvointiin ja vaikuttaa ihmisuhteisiin.</p>	<p>Vastaa kumpaankin tutkimuskysymykseen.</p>

Liite 3: Aineiston analyysi

Tutkimus	Nosto	Suomennos	Pelkistys	Alaluokka	Pääluokka
Affection Deprivation Is Associated with Physical Pain and Poor Sleep Quality- Kory Floyd, 2016	Affection deprivation had significant bivariate correlation with physical pain intensity. Affection deprivation was significantly associated with physical pain. (11)	Kosketuksen puute vaikuttaa merkittävästi fyysisen kivun voimakkuuteen.	Kosketuksen puute lisää fyysistä kipua	Fyysiset oireet	Miesten kosketuksen puutteen oireilu
Touch- Tiffany Field 2014	A study by S. M. Jourard revealed that female infants were more frequently touched by both parents than male infants were and that daughters later touched both parents more than sons did.	S. M. Jourardin 1966 tutkimus paljasti, että vanhemmat koskivat tyttövauvoja enemmän kuin poikavauvoja. Myöhemmin myös tyttäret koskettivat vanhempiaan enemmän kuin pojat.	Vanhemmat koskivat enemmän tyttövauvoja kuin poikavauvoja. Tytöt kasvaessaan koskivat vanhempiaan enemmän kuin pojat.	Lapsuusajan kiintymyssuhteet Lapsuusajan kiintymyssuhteet	Miesten fyysisen kosketuksen puutteen syyt

	(26)				
Affection received from fathers as a predictor of men's affection with their own sons: Tests of the modeling and compensation hypotheses- Kory Floyd & Mark T Morman, 2000.	As the regression curve suggested, men with highly affectionate fathers reported communicating more affection to their son than did men with highly unaffectionate fathers. (356)	Tulokset viittasivat siihen, että miehet, joilla oli isäsuhteita, joissa osoitettiin hellyyttä, ilmaisivat enemmän hellyyttä omille pojilleen verrattuna niihin, joiden isät eivät olleet yhtä hellyyttä osoittavia.	Ne miehet, jotka kokivat hellyyttä omilta isiltään, osoittivat enemmän hellyyttä myös omille pojilleen.	Lapsuusajan kiintymyssuhteet	Miesten fyysisen kosketuksen puutteen syyt
Depression And the Wish to Be Held- Norman Stein & Michael Sanfilipo, 1985.	It makes, the wish to be held covaried positively with the overall level of depression. (3)	Kosketuksi tulemisen toive vahvistuu samanaikaisesti masennuksen tason kanssa.	Toive tulla kosketetuksi kasvoi samassa suhteessa masennustilan kanssa.	Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvät häiriöt	Miesten kosketuksen puutteen oireilu

Liite 4: Aineiston pohjalta muodostunut sisällön teemoittelu

