

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Seppälä, M. (2025) Inklusio ei ole vain mielen hyvinvointia tukeva tekijä, vaan myös koko työyhteisön vahvuus ja rikkaus. TAMK-blogi, 7.3.2025.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/hanketoiminta/inklusio-ei-ole-vain-mielen-hyvinvointia-tukeva-tekija-vaan-myos-koko-tyoyhteison-vahvuus-ja-rikkaus/>

## **Inklusio ei ole vain mielen hyvinvointia tukeva tekijä, vaan myös koko työyhteisön vahvuus ja rikkaus**

7.3.2025 — Riikka Kramer



Mielen hyvinvointi on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja sen tukeminen tuntuu subjektiivisena kokemuksena siitä, että olemme osallisena yhteisössä, jossa tulemme hyväksytyksi sellaisina kuin olemme. Osallisuus osana inklusion laajaa kokonaisuutta viittaa siihen, että jokainen yhteisön jäsen saa kokea olevansa arvostettu ja hyväksytty omista lähtökohdistaan (Booth, 2017). Tämä kokemus vaikuttaa suoraan mielen hyvinvointiin, sillä me kaikki tarvitsemme tunnetta kuulumisesta ja arvostetuksi tulemisesta. Inklusiivisella toimintakulttuurilla (Booth & Ainscow, 2002; 2016) on monia ulottuvuuksia, jotka voivat tukea niin yksilön kuin yhteisönkin hyvinvointia.

### **Yhteenkuuluvuus lisää turvallisuutta ja luottamusta**

Tutkimuksissa korostuu painotus elämänhallinnasta ja sujuvan arjen sekä sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden merkityksestä mielen hyvinvointiin (Rantala 2019, s. 240). Inklusiivisessa ympäristössä jokainen tuntee kuuluvansa joukkoon, mikä vähentää yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteita. Kun ympärillämme on ihmisiä, jotka hyväksyvät meidät sellaisina kuin olemme, meillä on turvallisempi ja luottavaisempi olo. Tämä tunne tukee itsetuntoa ja tuo vakautta arkeen. Esimerkiksi oppilaitoksissa tai työpaikalla inklusiivinen toimintatapa tarkoittaa sitä, että jokainen saa osallistua ja vaikuttaa, mikä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta (Seppälä ym., 2024). Sosiaalinen hyvinvointi, sisällyttäen vuorovaikutuksen, yhteisöllisyyden ja ryhmäytymisen, on todettu vahvasti vaikuttavan opiskelijoiden jaksamiseen (Salmela-Aro 2016, s. 103).

Kun meitä kohdellaan kunnioittavasti ja arvostavasti, myös oma itsetuntonamme vahvistuu. Inklusiivisessä yhteisössä kukaan ei tunne olevansa vähempiarvoinen, ja erilaiset taustat, tarpeet ja ominaisuudet nähdään voimavaroina. Tällainen ilmapiiri tukee positiivista minäkuvaa ja antaa

rohkeutta kohdata uusia tilanteita. Jokainen meistä haluaa tuntea, että olemme tervetulleita juuri sellaisina kuin olemme – hyväksyntä auttaa meitä arvostamaan myös itseämme (Kuula, 2021).

Inklusiivisessa yhteisössä voimme olla avoimesti oma itsemme ja ilmaista ajatuksiamme ilman pelkoa arvostelusta tai syrjinnästä. Kun tiedämme, että meitä ei tuomita vaan meitä kuunnellaan, koemme vähemmän stressiä ja ahdistusta. Esimerkiksi johtaja, joka tukee avointa ja turvallista ilmapiiriä, voi edistää koko työyhteisön hyvinvointia luomalla tilaa erilaisille mielipiteille ja ajatuksille.

### **Inklusio ehkäisee syrjäytymistä**

Osallisuuden kokemus on vahva suoja syrjäytymistä vastaan. Ulkopuolisuuden tunne on yksi suurimmista mielen hyvinvoinnin murentajista, ja se voi johtaa ahdistukseen ja masennukseen. Inklusiivinen yhteisö ehkäisee syrjäytymistä tarjoamalla jokaiselle mahdollisuuden osallistua ja tuntea olevansa tärkeä osa kokonaisuutta. Hyväksyvä katse tai myönteinen palaute voi olla osallisuuden kokemus (Isola & Leemann, 2021). Työpaikoilla, oppilaitoksissa ja muissa yhteisöissä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi yhteistä päätöksentekoa, jolloin jokainen kokee olevansa mukana vaikuttamassa.

Kun yhteisössä arvostetaan moninaisuutta ja erilaisia taustoja, ihmiset suhtautuvat toisiinsa empaattisemmin. Tämä luo yhteisöön avoimuutta ja myötätuntoa, mikä tekee ilmapiiristä lämpimämmän. Opettajat, esimiehet ja muut yhteisön jäsenet voivat toimia esimerkkeinä kohtaamalla jokaisen kunnioittavasti ja luomalla näin ympäristön, jossa jokainen tuntee olonsa turvallisiksi. Tällaisessa ympäristössä konfliktitkin ratkeavat helpommin, kun ihmiset näkevät toisensa tasa-arvoisina ja kunnioittavat toistensa näkemyksiä.

Inklusiivisessä ympäristössä ihmisillä on mahdollisuus kehittyä omista lähtökohdistaan ja tuoda osaamisensa esiin ilman pelkoa epäonnistumisesta. Kun saamme olla oma itsemme ja edetä omien taitojemme mukaisesti, koemme hallitsevamme arkeamme paremmin. Tämä autonomia ja itsensä kehittämisen mahdollisuus tukevat mielen hyvinvointia ja antavat meille tunteen siitä, että meillä on oikeus ja kyky vaikuttaa omaan elämäämme. Esimerkiksi työpaikoilla, joissa arvostetaan jokaisen erityisosaamista, työntekijät kokevat työnsä merkitykselliseksi ja tuntevat ylpeyttä osaamisestaan.

### **Inklusion voima mielen hyvinvoinnin tukijana**

Inklusiolla on valtava merkitys mielen hyvinvoinnille. Se tukee yhteenkuuluvuutta, hyväksyntää, turvallisuutta ja itsearvostusta. Inklusiivinen ympäristö antaa jokaiselle mahdollisuuden tuntea itsensä tärkeäksi ja arvostetuksi yhteisön jäseneksi, mikä vahvistaa positiivista minäkuvausta ja vahvistaa mielen hyvinvointia. Kun kohtaamme toisemme kunnioittavasti ja arvostamme erilaisuutta, luomme ympäristön, jossa jokainen voi kukoistaa. Tällaisessa ympäristössä jokainen voi hyvin – ja niin voi myös koko yhteisö.

Inklusiivisuuden periaatteiden mukaisesti kaikilla tulee olla yhdenvertaiset mahdollisuudet opiskella ja koulutus ja tukitoimet räätälöidään opiskelijan tarpeiden mukaisesti. Jotta tähän tavoitteeseen päästäisiin, tarvitaan sekä oppilaitosten tuen prosessien, rakenteiden ja käytäntöjen kehittämistä että henkilöstön osaamisen ja opettajankoulutusten kehittämistä.

Euroopan unionin osarahoittama INKLU-hanke toteutetaan 1.3.2024 – 31.8.2026, jossa tavoitteena on kehittää oppilaitosten tuen prosesseja, rakenteita ja käytäntöjä sekä henkilöstön osaamista ja opettajankoulutusta niin, että kaikille yhdenvertaiset mahdollisuudet opiskella toteutuisi.

Booth, T. (2017). Promoting Educational Development led by Inclusive Values in England: Experiences with the Index for Inclusion. Teoksessa F. Davigo (toim.), *Special Educational Needs and Inclusive Practices* (s. 3–20). SensePublishers. [https://doi.org/10.1007/978-94-6300-857-0\\_1](https://doi.org/10.1007/978-94-6300-857-0_1)

Booth, T., & Ainscow, M. (2002). *Index for inclusion: Developing learning and participation in schools*. 2. painos. Centre for Studies on Inclusive Education u.a.

Booth, T. & Ainscow, M. (2016). *Index for Inclusion – a guide to school development led by inclusive values*. 4. painos. Index for Inclusion Network.

Isola, A. M., & Leemann, L. (2021). Osallisuuden kokemus on hyvinvoinnin ja terveyden tekijä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 58(4) <https://doi.org/10.23990/sa.112402>

Kuula, M. (2021). "Tuon opettajan asenne, sanat, katseet ja hyväksyntä, ne ovat kantaneet jossakin sisimmässäni minua läpi elämän" : Merkittävät opettajakokemukset ja kokemusten vaikutukset. [opinnäytetyö, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202104142990>

Rantala, M. J. (2019). *Masennuksen biologia. Evoluutiopsykologinen näkökulma mielialahäiriöihin*. Terra Cognita.

Salmela-Aro, K. (2016). Mieli koulussa. Teoksessa Ylikangas, M (toim.) *Mielen salat* (s. 94–103). Gaudeamus.

Seppälä, M., Kuusisto, E., & Mäkihonko, M. (2024). Ammatillisen koulutuksen opettajat ja inklusio. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*, 26(3), 48–69. <https://doi.org/10.54329/akakk.148290>

Teksti:

Minna Seppälä, lehtori, Pedagogiset ratkaisit ja kulttuuri

Työskentelee INKLU -hankkeessa TAMKin osahankkeen projektipäällikkönä

<https://www.jamk.fi/fi/projekti/kohti-inklusiivista-ammattillista-koulutusta> sekä

asiantuntijana Mielihyvin duunissa -hankkeessa <https://mielihyvinuunissa.fi/>

Kuva: Adobe Stock