



Miten miesten tunteet esiintyvät podcasteissa?

Jaakko Pihlajamaa

Opinnäytetyö, toukokuu 2025

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
toukokuu 2025
Media-alan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä(t)
Jaakko Pihlajamaa

Nimeke
Miten miesten tunteet esiintyvät podcasteissa?

Tiivistelmä

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan, miten podcastit voivat tarjota miehille avoimemman ja luontevamman tavan puhua omista tunteistaan. Tunteista puhuminen tai niistä avautuminen on perinteisesti ollut miesten keskuudessa tabu. Median - erityisesti podcastien - rooli tämän ilmiön purkamisessa on merkittävä. Opinnäytetyön tavoitteena on tarkastella tunteiden ja podcastien roolia ja nimenomaan miesten näkökulmasta. Miksi tunnepuheen esittäminen on ollut mediassa vaikeaa? Mitä keinoja mielenterveyden tukemiseksi on löydettävissä? Näihin ja muihin kysymyksiin on tarjolla vastauksia. Työssä tuodaan myös esimerkkitapauksia aiemmilta vuosilta maskuliinisuuden näkökulmasta.

Tietoperustana käytän verkkolähteitä ja kirjallisuutta. Toiminnallisena osuutena luodaan ja tuotetaan oma podcast. Tavoitteena on tehdä yksi podcast-jakso, jossa tunnepuhe on keskeisessä roolissa.

Kieli
suomi

Sivuja 35
Liitteet 1
Liitesivumäärä 1

Asiasanat
maskuliinisuus, mielenterveys, tunnepuhe



MASTERS THESIS
May 2025
Bachelor of Media and arts in 2025

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author (s)
Jaakko Pihlajamaa

Title
How are men's emotions showing up in podcasts?

Abstract

In this Thesis are being taken up better for in what way podcasts have allowed men more opened way to speak about their own emotions. Talking about emotions or opening about them has long been considered a taboo, especially in the world of men. The media and podcasts in particular play a significant role in addressing this issue. The goal of this thesis is to explore emotional expression and its role specifically from the perspective of men. Why is expressing emotions and having been hard in the media? What are the most principal meanings from the mental health view and how does it serve the listener? For those questions the answers are to be offered.

As the knowledge base, I will use online articles and literature. The interview material will be generated in the practical part of the thesis through the creation of a podcast. The task is to produce a single podcast episode in which emotional expression is present.

Language
Finnish

Pages 35
Appendices 1
Pages of Appendices 1

Keywords
masculinity, mental health, emotional expression

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Miestutkimuksen ytimessä	6
2.1	Sukupolvien erilaiset vaikutukset miehisyyteen, seksuaalisuuteen ja maskuliinisuuteen	6
2.2	Miestutkimuksen monta kulmaa.....	9
2.3	Audiomedioiden osuus mielenterveyden työssä	11
3	Miesten mielen murheiden sopukoissa	17
3.1	Hiljaisuuden murtajat: Miesten tunneilmaisun ja mielenterveystyön kehittyminen urheilun kentillä.....	17
3.2	Elokuvailmaisun keinoin mielen murheet esiin.....	18
3.3	Tunteet sosiologisessa tarkastelussa	21
4	Podcast-jakson tuotantoprosessi	23
4.1	Suunnittelu.....	23
4.2	Toteutus.....	26
4.3	Raportti	28
5	Tulokset	30
6	Pohdintaa.....	31
	Lähteet.....	33

Liitteet

Liite 1 Podcast-jakso

1 Johdanto

Tunteista puhuminen tai niistä avautuminen on ollut pitkään tabu, erityisesti miesten keskuudessa. Median – ja erityisesti podcastien – rooli tämän ilmiön purkamisessa on merkittävä. Kanavia ja reittejä omien elämän sudenkuoppien jakamiseen on nykyään enemmän kuin koskaan aiemmin. Ongelmia ja niihin liittyviä tunteita ei käsitellä enää yksin häpeän vallassa.

Yhtenä lähtökohtana aiheeseen voidaan pitää Naisjärjestöjen yhteistyöjärjestö Nytkis ry:n kesällä 2024 tekemää tutkimusta, johon osallistui yli 1000 miestä (ikäryhmä 18–79 vuotta). Tulosten mukaan esimerkiksi joka neljäs alle 35-vuotiaista vastaajista piti naisiin kohdistuvaa väkivaltaa oikeutettuna. Väkivallan oikeutusta perusteltiin naisten käytöksellä tai ulkonäöllä, mutta tutkimuksessa ei tarkemmin määritelty, millaista käytöstä tällä tarkoitettiin. Tämä määrittelemättömyys on herättänyt huolta erityisesti tutkijoiden keskuudessa, sillä se tekee ilmiön laajuuden arvioimisesta vaikeaa. Mitä kaikkea voidaan ottaa huomioon, kun tarkastellaan miesten tunteiden roolia ja niiden ilmenemistä podcast-sisältöjen yhteydessä? Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, että miehillä on nykyään yhä vahvempi oikeus ilmaista tunteitaan? (Nytkis ry 2024.)

Mielenterveyttä käsittelevissä podcasteissa miesten avoimuus on muuttunut vuosi vuodelta hyväksyttäväksi ja arkisemmaksi. Podcastit tarjoavat myös terapeutista vertaistukea silloin, kun omien huolien käsittelylle on tarvetta. Erilaisia viestintäkanavia tarvitaan, jotta jokainen löytäisi itselleen sopivan tavan käsitellä tunteitaan. Opinnäytetyön tavoitteena on rohkaista erityisesti miehiä hakeutumaan herkemmin avun piiriin sekä tunnistamaan ja purkamaan mahdollisia patoutumia, joita he ovat aiemmin pidättäneet sisällään. Tavoite ei ole määrällinen: jos edes yksi kuulija kokee tekevänsä askeleen kohti parempaa hyvinvointia, se on jo merkittävä askel oikeaan suuntaan.

Tietoperustana toimivat aiheeseen liittyvät verkkolähteet ja kirjat, jotka käsittelevät erityisesti tunteita ja mielenterveyttä. Kirjalähteet tulevat olemaan tärkeässä roolissa. Tämän lisäksi opinnäytetyössä hyödynnetään podcast-

jakson tekemisestä ja haastattelusta saatuja vastauksia sekä aiheeseen liittyviä kokemuksia. Näiden kautta tulee jaettua myös omia havaintoja. Tekoälyä on hyödynnetty tekstin kieliopillisten virheiden ja luettavuuden parantamisessa.

2 Miestutkimuksen ytimessä

2.1 Sukupolvien erilaiset vaikutukset miehisyyteen, seksuaalisuuteen ja maskuliinisuuteen

Sukupolvi-termi määritellään aina asteittain, jotka vaihtelevat iän mukaan. Ihmiset luokitellaan tiettyyn sukupolveen, joka on elänyt tietyllä aikakaudella. Jokaisella sukupolvella on omat kokemuksensa siitä, millaisen miehisen kasvatuksen he ovat saaneet elämäänsä. Helsingin yliopiston sosiologian laitoksen akateemisessa väitöskirjassa Semi Purhonen (2007) tutkii sukupolven käsitettä ihmisiä, kun heidät rajataan eri ryhmiin. Alan esseistit ja tutkijat toivat omat näkökulmansa sukupolven määritelmästä sen sosiologisessa mielessä. Saksalainen sosiologi Karl Mannheim toi kaikkien tietoisuuteen ensimmäisten joukossa perustavanlaatuisen ja virallisemmän teoriansa sukupolven sosiologisesta merkityksestä. Antaen sille enemmän järjestelmällisemmän ajatusteoriansa. Tähän asiaan auttoi se, että hän oli siihen aikaan kokenut muiden sen ajan nuorten tavoin ensimmäisen maailmansodan kauhut, jotka toimivat omalle ikäpolvelle tärkeäksi muodostuneelta kokemukselta. (Purhonen 2007, 35–37.)

Mannheimin (1952) mukaan sukupolvi ei ole vain biologinen tai kronologinen ikäryhmä, vaan sosiaalinen rakennelma, joka muotoutuu yhteisten historiallisten kokemusten kautta. Yksilöt, jotka elävät nuoruusvaiheensa samassa historiallisessa tilanteessa, altistuvat samankaltaisille kulttuurisille ja yhteiskunnallisille vaikutteille, mikä muokkaa heidän maailmankuvaansa ja identiteettiään. Mannheim käyttää keskeisenä käsitteenä *sukupolviyksikköä*, jolla hän viittaa siihen, että saman sukupolven sisällä voi muodostua erilaisia ryhmiä, jotka tulkitsevat aikansa tapahtumia eri tavoin riippuen heidän

sosiaalisesta asemastaan ja kulttuurisesta ympäristöstään. (Mannheim 1952, 276–294.)

Etenkin sosiologisessa merkityksessä sukupolvi-termistä puhuttaessa tulee olla tosi huolellinen, minkälaisessa viitteessä siitä halutaan keskustella.

Sosiologisesti sukupolvi-sana pystytään jakamaan kahteen erilaiseen käyttötapaan. Ensimmäinen näistä käyttötavoista on sidoksissa enemmän yhdessä koettuun ajanjaksoon tai kokemukseen, jonka on nähnyt tai elänyt omin silmin. Toinen mainittavista käyttötavoista on enemmän perhesidonnainen ja biologiseen kehitykseen viittaava merkitys. Jotkut kutsuvat sitä perhesukupolveksi. Sitä kautta sukupolvi-sanalle tulee enemmän ihmisen ikään liittyvä merkitys, kun muun muassa ikääntymisellä ja elämän kulkuun liittyvät tekijät tulevat kysymykseen. (Purhonen 2007, 16.)

Seksuaalisuus ei ole yksilöllinen tai muuttumaton ominaisuus, vaan sosiaalisesti rakentunut osa identiteettiä, joka saa merkityksensä kulttuurisessa ja ajallisessa kontekstissa. Sosiologinen tarkastelu tuo esiin, kuinka sukupolvet omaksuvat erilaisia käsityksiä seksuaalisuudesta, normeista ja hyväksyttävästä käyttäytymisestä aikansa yhteiskunnallisten ja kulttuuristen vaikutteiden pohjalta. Näin seksuaalisuus ei ole pelkästään biologinen ilmiö, vaan se liittyy läheisesti sukupuoleen, valtaan, identiteettiin ja yhteiskunnallisiin rakenteisiin. (Foucault 1978, 92-93.)

Maskuliinisuudelle ei ole olemassa yhtä ja ainoaa oikeaa määritelmää, jonka mukaan tulisi kyseistä termiä ajatella. Niille on olemassa myös erilaisia muotoja. Eritoten positiivinen maskuliinisuus, johon kuuluu myös tietoisuus, myötätunto, itsensä rakastaminen ja kyky hakea apua. Näiden kautta maskuliinisuus pystytään näkemään monimuotoisena käsitteenä. Raewyn Connell (2005) on esittänyt kirjassaan teoriansa hegemonisesta maskuliinisuudesta. Hän kuvailee kyseistä maskuliinisuuden muotoa kulttuurisesti hallitsevaksi mieskuvaksi, joka oikeuttaa miesten valta-aseman suhteessa naisiin ja muihin miehiin. Se ei edusta kaikkien miesten todellista kokemusta tai käyttäytymistä, vaan toimii ihanteena, johon miehiä yhteiskunnallisesti kannustetaan samaistumaan.

Connell esittää, että hegemoninen maskuliinisuus ei ole staattinen tai yleispätevä, vaan se vaihtelee historiallisesti ja kulttuurisesti. Keskeistä siinä on kuitenkin vallan ja auktoriteetin säilyttäminen – se oikeuttaa patriarkaalisen järjestelmän olemassaolon. Tällaisia ihanteita voivat olla esimerkiksi fyysinen voima, heteroseksuaalisuus, itsenäisyys ja taloudellinen valta. Connellin mukaan hegemoninen maskuliinisuus ylläpitää valtarakenteita syrjäyttämällä muita maskuliinisuuden muotoja, kuten "alistettua maskuliinisuutta", joka liitetään usein esimerkiksi homoseksuaalisuuteen. (Connell 2005, 67–86.)

Mitä on olla mies? Asiaa voidaan tutkia tarkastelemalla niistä tehtyjä tieteellisiä käsityksiä. Miehen tunnistaa oman persoonallisuuteensa kuuluvien ominaisuuksien mukaan. Yhteiskunnan normit Suomessa ovat määritelleet mieheen liittyviä vakiintuneita käsityksiä. Se nähdään ja koetaan etenkin työn ja yhteiskunta-asemansa puolesta merkittävänä arvostuksena. Kaiken tunteiden ja patoutumien peittämisen lisäksi mies tuntee itsensä sellaiseksi, että tunteet pitää peittää myös puremalla hampaitansa yhteen. Ennen mieheksi kasvamista poikien kohdalla heidän tekemiä hölmöyksiä on helpompi antaa anteeksi ja käyttää ajatusmallia, jonka mukaan "pojat ovat poikia". Myöhemmin samaisen miehen elämää voidaan kuvailla Irwin Goodmanin kaltaisten taiteilijoiden kappaleissa. (Virtanen 2004, 28–29.)

Jukka Virtanen (2004) kuvailee miehen asemaa kulttuurisena ilmiönä, jota on alettu tutkia tarkemmin 1900-luvun loppuvaiheessa, kun yhteiskunnallinen myllerrys oli alkanut ja sitä myöten naisten ja miesten välinen asema koki samalla muutoksen tuulia. Samoin alettiin tieteellisesti tutkia kaikkea, mitä miehen elämään kuului kokonaisuudessaan. Siihen kuului elämä ylipäätään ja maskuliinisuus ja sen kulttuuriset ilmiöt. (Virtanen 2004, 31.)

Mitä tarkoittaa miehen malli? Siihen ei ole olemassa yhtä ja ainoaa oikeaa vastausta, vaan monta eri näkemystä ja tulokulmaa asiaan. Käsitettä miehen mallista tuodaan siinä enemmän esille silloin, kun aletaan puhua isyydestä ja sen merkityksestä kun ajan myötä poika kasvaa ja kehittyy. Samaista käsitettä tutkittaessa sen menetelmiin on kuulunut genealogisen historiantutkimuksen hyödyntäminen. Siinä tarkoitus on tutkia, millaiset seikat ovat näkyneet miehen

malli-käsitteeseen liittyvän ilmiön ongelmakohtina aiemmin sekä tämän päivän yhteiskunnassa. (Kivijärvi, Luuki & Hunabba 2018, 29–30.)

2.2 Miestutkimuksen monta kulmaa

Miesten tunteista puhuminen etenkin mediassa on tuntunut kirjoittajien piirissä ”tabulta”. Tabu-termillä tarkoitetaan sitä, että joku asia tai aihe on tietyille yksilölle tai ryhmälle niin arka ja pyhä, että siitä puhumista ei edes harkita tässä kontekstissa. (Laitinen & Pohjola 2009, 6.) Merja Laitisen mukaan tarkoitus saada lukija miettimään, mikä on tabujen osalta muun muassa niiden merkitysarvo tiettyjä teemoja tutkittaessa. Ne avaavat myös vastauksia kysymyksiin siitä, kuinka tabut ovat syntyneet ja kuinka tabuja tulisi kohdata silloin kun ihminen kohtaa niitä jossakin kohtaa. Ne voivat tapahtua sekä omassa arkityössä että hyvinkin myös vapaa-ajalla. (Laitinen & Pohjola 2009, 15.)

Miestutkimusta tehtäessä voidaan tehdä huomioita siitä, että siinä otetaan piirteitä ja vaikutteita naistutkimuksen puolelta. Tämä siksi, koska akateemisessa mielessä naistutkimuksella on ollut aikaisemmin enemmän vakituksempi asetus suhteessa miesten vastaavaan. Miesten kohdalla kun ei ole tarvittu tutkia sen tarkemmin, koska tuo kyseinen sukupuoli on toiminut mittatikkuna ja rimana, johon elämässä pitäisi päästä. Tästä myös johtuu se, että myös Suomen kieleen on syntynyt käsitteitä, joissa kerrotaan kuinka tulisi ihmisten käyttäytyä tai elää kuin mies. (Virtanen 2004, 21.)

Tarkemmin ottaen kriittisellä miestutkimuksella on alkulähteensä ollut 1980-luvun aikana. Vuosikymmenten aikana siitä on kehittynyt teoriapohjansa kautta omanlaisensa, mutta kuitenkin pitäen sen suhteensa naistutkimukseen kuitenkin kiinni siinä. Miestutkimuksissa yleisimmät avainkysymykset ovat koskeneet miehen yhteiskunnallista asemaa ja kummankin sukupuolen kohdalla heihin kohdistuvaa vallankäyttöä. Kriittisen miestutkimuksen suhde feminismiin on luotu hyvin myötämieliseksi. Siinä tulee myös merkittävä ero miestutkimukseen, jossa suhde feminismiin on sitten enemmän kahtiajakautuneemmassa tilassa. Eli ei ole sitä yhtä ja oikeaa mielipidettä, johon

nojata. Kriittisessä miestutkimuksessa tärkeintä on ollut erottaa mieheys ja maskuliinisuus toisistaan sillä tavoin, että se voitaisiin ihmisten keskuudessa ymmärtää olevan eri asioita kuin mitä ihmiset saattavat omissa ennakkokäsityksissään luulla. (Ojala & Pietilä 2014, 23.)

Miestutkimukseen kun ihminen paneutuu, niin sitä tulee myös tarkastella ja arvioida myös kriittisestä kulmasta. Kriittisen miestutkimuksessa tarkoitus on tutkia ja löytää niitä kohtia, joissa miehen feminiiniset ja maskuliiniset ominaisuudet muokataan nykyiseen muotoonsa. Sitä ennen tuossa prosessissa nuo ongelmakohdat pitää tunnistaa ja paikantaa. (Aho, Nieminen & Salo 2021, 10.) Kotimaisen Rytmihäiriö-yhtyeen tuotannosta voi lukija halutessaan tehdä omia tulkintoja ja analyysyjä miehistä luodusta kuvasta. Ne myös synnyttävät käsitystä maskuliinisuudesta juuri kulttuurisesta näkökulmasta katsottuna. Kappalemateriaali kattoi tässä analyysitutkimuksessa kaiken kaikkiaan 85 kappaletta. (Aho, Nieminen & Salo 2021, 211.) Yleisin juoma, jota kappaleissa esiintyvä mies nauttii, on Gambina. Kyseessä on juoma, johon sekoitetaan keskenään punaista vermuttia ja giniä. (Aho, Nieminen & Salo 2021, 221.) Siitä käytetään myös vaihtoehtoisia nimityksiä kuten esimerkiksi kampiviina tai kampiina. Toki kappaleissa esiintyy muitakin alkoholituotteita kuten Koskenkorva ja Suomi-viina. Niitä käyttämällä miehestä saadaan aikaan kuva persoonaltaan likaisesta ja limaisestakin tapauksesta. (Aho, Nieminen & Salo 2021, 222.)

Miestutkimuksen kehitystä seurattaessa voidaan huomata miessukupolven merkitys historiallisesta näkökulmasta katsottuna. Itä-Suomen yliopisto on aloittanut nyt syksyllä 2024 hankkeen, jossa tutkitaan sitä, kuinka maskuliinisessa normistossa luterilaiset taustat ovat olleet roolissa 1500-luvulta 1900-luvulle saakka. Tähän hankkeeseen on saatu tukirahaa Suomen Kulttuurirahastolta ja hankkeen on tarkoitus ajallisesti kestää seuraavat 4 vuotta. Hanketta vetävä yliopistolehtori Sini Mikkola korostaa, kuinka uskonnolla on yhtenäistävä osatekijä sen suhteen, miten miessukupuoleen liitetyt olettamukset yms. huomioon otettavat asiat tarkoittavat myös luterilaisuuden näkökulmasta katsottuna. Hankkeen kohdeyleisönä on pappien, professoreiden

ja poliitikkojen lisäksi myös tavalliset kansalaiset, joilla on suhteessa edellä mainittuihin vähemmän vaikutusvaltaa. (UEF 2024.)

Historiallista kontekstia hyödynnetään Suomessa elävän miehen ja mieheyden aseman kehityksen näkökulmasta. Kustaa H.J Vilkuna kertoo, kuinka keskiajalla ja uuden alun aikaan julkaistuista käytösoppaista on huomattavissa mainittavia kohtia. Niissä miestä kuvaillaan enemmän ihailevaan sävyyn. Oppaissa asetetaan miehekkyydelle ja miehuudelle tietyt standardit, joiden mukaan on siihen aikaan ollut ihanteellista ja jopa suotavaa elää. Miehen elämää määrittivät myös Vilkunan kirjoituksen mukaan kristinuskon mukaan määritetyt hyveet ja paheet, jotka toimivat siihen aikaan toistensa vastakohtina. (Markkola, Östman, Lamberg 2014, 92.)

2.3 Audiomedioiden osuus mielenterveyden työssä

Podcastit ovat digitaalisia äänilähetyksiä, joita voi kuunnella missä ja milloin tahansa. Ne tarjoavat ainutlaatuisen yhdistelmän henkilökohtaisia kertomuksia, asiantuntijahaastatteluja ja vertaiskokemuksia. Useat tutkimukset ja käytännön kokemukset osoittavat, että erityisesti miehille suunnatut podcastit voivat tarjota vertaistukea, lisätä tietoisuutta mielenterveysaiheista ja madaltaa kynnystä hakea apua. Isossa-Britanniassa sijaitsevassa York St. Johnin yliopistossa julkaistiin viime kesänä artikkeli, jossa kerrottiin tutkimuksesta, jossa siihen aiheeseen perehtyneet journalistit tutkivat mielenterveysaiheisten podcastien vaikutusta juuri miesten kohdalla. Tutkimusmetodina artikkelia varten käytettiin yhdeksän miespuolista kuulijaa, jotka pääsivät teemoitettuun haastatteluun, jossa nämä kuulijat keskustelivat keskenään kuulemastaan mielenterveysaiheisesta podcastista. He kaikki kuuntelivat yhteensä 6 jaksoa, kun yhteensä jaksoja kyseisestä podcastista oli tehty yhteensä 12. (Murphy, Watling, Woodhams & Shepherd 2024, 1–8.)

Tutkimuksen lopputulemana miehet yhteen ääneen totesivat, että toisten miesten mielenterveyshaasteista kuuleminen ja heidän avautuminen oli sitä luokkaa, että ensiaskeleena se madalsi heidän omaa kynnystä avun

hakemiseen. Ensimmäisen puolikkaan kohdilla miehet pystyivät tunnistamaan ja pääsemään käsiksi niihin asioihin, jotka tuottavat heidän päässään selkeästi henkisiä ja jopa fyysisiä pelkotiloja. Osa miehistä koki myös, kuinka kyseisiä jaksoja kuunnellessa maskuliinisuutta tuotiin positiivisessa valossa esille ja että heidän parisuhteiden osalta sillä on ollut paljon positiivisia vaikutuksia heidän omassa elämässään muun muassa omaan henkilökohtaiseen asennemaailmaan ja ihmisten kanssa toimeen tulemiseen. Erityisesti miesten keskuudessa arvostusta sai se teema tai seikka, että mielenterveysongelmaisiin ihmisiin liittyviä ennakkoluuloja on pystytty murtamaan ja normalisoimaan näiden jaksojen ja keskustelujen kautta. (Murphy, Watling, Woodhams & Shepherd 2024, 4–5.)

Mieli Ry:n Mielenterveyden ehkäisemiseen tähtäävillä mielenterveysjärjestöillä on tärkeä rooli siinä, miten aiheeseen liittyviä asioita tuodaan paremmin julkisuuteen ja sitä pystytään jollain tapaa laannuttamaan. Tämän vuoden puolella etenkin Mieli Ry:n tekemä työ mielenterveyden hyväksi on toiminut monessa eri tempauksessa hyväntekeväisyyskohteena. Viimeisimpänä esimerkkinä näyttävin esimerkki saatiin marraskuun lopulla kun suosittu Ylen suosittu radiokaksikon Ville ”Viki” Eerikkilän ja Juuso ”Köpi” Kallion isännöimä Naurumaraton-radiolähetys, joka kesti 42 tuntia putkeen. Lähetys tehtiin Helsingissä kauppakeskus Triplan tapahtuma-aukiolla ja se lähetettiin suorana lähetyksenä Yle Areenassa ja YleX-radiokanavalla. Kyseessä oli samalla 6:s ja viimeinen kerta nyky muodossaan, jonka kyseinen kaksikko vetää läpi. (Aaltonen 2024a.)

Lähetyksessä vierailivat tunnetut julkisuuden henkilöt muusikoista sosiaalisen median sisällöntuottajiin. Myös juontajat itse laittoivat itsensä likoon hyväntekeväisyyden nimissä. Suoran lähetyksen ohjelmistoon kuului muun muassa ammattilaispaina, parranajoa, kynsien maalaamista ja tatuointien ottamista. Lähetyksen näkyvyys ja sen sisällä tehdyt tekstiviestilahjoitukset saivat ihmiset lahjoittamaan nuorten mielenterveyden hyväksi Mieli Ry:lle. Potti koostui tekstiviestilahjoitusten lisäksi myös niistä tuotteista, jotka laitettiin kaupattavaksi huutokauppaan. Lähetyksen loppuun mennessä Mieli Ry:n hyväntekeväisyyspottia saatiin kartutettua yli puolen miljoonaan euroon.

Kyseessä on rahamäärällisesti suurin potti, joka on saatu kyseisen ohjelmakonseptin historiassa kasaan. (Aaltonen 2024b.)

Yksi miesten arkea ja ajattelua käsittelevä ajankohtaismedia on *Miesten mielestä* -podcast, jonka juontajina toimivat Esa Heritty ja Otto Vihonen. Podcast tarjoaa näkökulmia miesten kokemuksiin, elämänvalintoihin ja yhteiskunnalliseen asemaan. Ohjelma rakentuu kahden keski-ikäisen miehen keskustelulle, jossa yhdistyvät henkilökohtaiset havainnot, huumori sekä pohdinta sukupuolirooleista ja elämän tarkoituksesta. Podcast ei tähtää tieteelliseen analyysiin, vaan tuo esiin arjen kokemuksia, joiden kautta voidaan ymmärtää paremmin sitä, miten miehisyyttä eletään ja tuotetaan nykypäivän Suomessa. Jaksoissa käsitellään mm. vanhemmuutta, maskuliinisuuden muutosta, tunteiden ilmaisua sekä miehen paikkaa työelämässä ja ihmissuhteissa. Vaikka lähestymistapa on keskusteleva ja epämuodollinen, tarjoaa ohjelma arvokasta aineistoa erityisesti laadullisen tutkimuksen näkökulmasta. Podcastin ansiona voidaan pitää sen kykyä nostaa esiin miesten arkisia, mutta yhteiskunnallisesti merkittäviä kokemuksia, jotka usein jäävät näkymättömiin julkisessa keskustelussa. (Heritty & Vihonen 2025.)

Mieli Ry:n yhteistyössä tuottama Mielen puolikkaat-podcast antaa kuuntelijalle vertaistuellista keskustelua kuunneltavaksi. Frans Hornemanin vetämissä keskusteluissa tunnetut suomalaiset kertovat omista elämänsä kipukohdistaan ja asiantuntijat kertovat omasta tulokulmastaan aiheesta. Keskusteluissa käsitellään vaikeita aiheita kuten itsetuhoisuutta, päihderiippuvuutta ja läheisen menettämistä, tarjoten samaistumispintaa ja toivoa. Samalla näiden kautta myös pyritään ennaltaehkäisemään kuuntelijoiden ongelmia ja edistämään mielenterveyshuolia. (Spotify 2025.)

Ylen toimittaja Jarmo Laitanevan toimittamassa Miesten tunti-ohjelmassa nostetaan monipuolisesti esiin miehisyyden, tunteiden, ihmissuhteiden ja identiteetin teemoja eri näkökulmista. Ohjelman jaksoissa ääneen pääsevät eri-ikäiset ja eri taustoista tulevat miehet, jotka pohtivat elämäänsä usein henkilökohtaisella ja rehellisellä tavalla. Podcastissa käsitellään muun muassa isyyttä, yksinäisyyttä, tunteiden ilmaisua ja seksuaalisuutta – aiheita, joita ei

perinteisesti ole liitetty julkiseen miehisyyden kuvastoon. Etenkin miehisyyden monimuotoisuudelle se antaa tilaa ja tukee tasa-arvoisempaa ja inhimillisempää sukupuolikäsitystä. Miesten tunti-podcast osoittaa, että miehet kaipaavat yhä enemmän turvallisia keskustelutiloja ja mahdollisuuksia jakaa kokemuksiaan ilman ulkoista painetta tai leimaa. Podcast toimii samalla esimerkkinä siitä, kuinka ääni ja tarinankerronta voivat toimia tärkeinä välineinä identiteetin rakentumisessa. (Yle Areena 2024.)

Toinen tapa on luoda erillinen mielenterveysaiheinen nauha ja teettää siitä useampi myyntikappale myytäväksi ihmisille. Suomen suosituimpiin pop/rockbändeihin lukeutuva Haloo Helsinki lähti keväällä 2022 yhdessä Mieli ry:n kanssa Mielinauha-kampanjaan, jonka kaikki tuotot menivät kotimaiseen mielenterveystyöhön. Päätös lähteä mukaan tähän kyseiseen kampanjaan syntyi bändin jäsenten päätöksestä, kun he saivat musiikkiinsa pohjautuvaa musikaalia varten tarinoita bändinsä musiikin merkityksestä omassa elämässään. Näin ollen päätöstä osallistumisesta syntyi helposti eikä siitä tarvinnut sen enempää tai pitempää keskustella bändin kanssa. Kampanja kesti huhtikuun alusta kesäkuun loppuun asti. Kampanjaa lähdettiin mainostamaan sloganilla ”Haloo Mieli! Pidetään susta huolta.” (Paavilainen 2023.)

Kyseisestä Mielinauha-kampanjasta oli mielenterveysaiheiden- ja teemojen kannalta tärkeä merkitys, koska se toi niille merkittävästi valtakunnallista näkyvyyttä isoissakin medioissa. Mieli ry:n varainhankintapäällikkö Katja Korpisen mukaan aihe tavoitti yhteensä 20 miljoonan lukijan edestä. Hänen mukaansa yksi merkittävimmistä vaikuttajista näin isoon määrään tavoitettua yleisöä liittyy vahvasti juuri tuona vuonna 2022 käynnistynyt Venäjän hyökkäys Ukrainaan ja sen mukana tuomat mielenterveydelliset vaikutukset suomalaisiin ihmisiin. Kampanja kun käynnistyi melko pian kyseisen sodan käynnistyttyä saman vuoden helmikuussa. Lukuisat somevaikuttajat jakoivat samaisen kampanjan aihetunnistetta käyttäen omakohtaisia kokemuksia niistä hetkistä, kun oma jaksaminen ja mielenterveys on ollut kaikista kovimmin koetuksella. Yksi kampanjan näkyvimmistä päätapahtumista tapahtui lopulta Helsingin Olympiastadionilla, jossa Haloo Helsinki! esiintyi loppuunmyydylle yleisölle ja

vei Haloo Mieli! -kampanjansa viestin sitä kautta maaliin omalla tavallaan. Eli tuottamalla ihmisille mielihyvää esittämänsä musiikin avulla. (Manifesto 2023.)

Median ja etenkin podcastien rooli miesten emotionaalisten tunteiden avaamisessa on tärkeä. Jonas Nyman on ollut mukana kehittämässä omaa podcast-brändiä *OkeiOllaRikki*. Podcast on lähtenyt liikkeelle henkilön itsensä omista mielenterveyden haasteista, joissa hän eli vuonna 2019. Silloin hänellä oli käynnissä masennusjakso, johon kuului useita eri diagnooseja ja muita oireyhtymiä. Päätös olla niinkin avoin omista hankaluuksista on ollut Nymanin mukaan iso, koska sitä ennen vallitsevat tunteet olivat hänen kohdallaan kaikki epävarmuutta tuoneita fiiliksiä. Sitä kautta hänelle on kertynyt rohkeutta luoda avoin kanava jakaa fiiliksiään omista ongelmista. Nyman on ollut koko ajan tietoinen siitä, että aiheesta kertominen julkisesti on ainoa vaihtoehto päästä omista patoutumista eroon toisin kuin niiden pitäminen sisällä. Se ei helpota asiaansa. Kyseisen podcastin vieraina ovat olleet monet kuuluisatkin nimet, kuten mm. kotimaisten metalliyhtyeiden Lost Societyn laulaja-kitaristi Samy Elbanna ja Blind Channel-yhtyeen laulaja Joel Hokka. He ovat kertoneet kukin omissa jaksoissaan avoimesti omista mielenterveyden haasteistaan. Milloin siihen kuuluu masennuksen oireita tai jotain muuta. Hoka tapauksessa hän kertoo tämän lisäksi omasta ADHD-diagnoosista, joka hänellä on todettu aikaisemmin omassa lapsuudessaan ollessaan esikouluikäinen poika. Hän kertoo podcastissa, kuinka mm. kävi kahteen kertaan esikoulun kun Joelin ylivilkas luonne otti vallan hänestä tuohon aikaan. (Nyman 2024.)

Tuoreimpia tapauksia podcastkentällä on vastikään lanseerattu Miesten piiri-podcast. Podcastin isäntinä toimivat Topi Vanhatalo ja Aleks Heino. Sen tarkoitusperä on hyvin ihmisläheinen; tarkoitus on luoda miesten välille keskusteluympäristö, jossa ketään ei tuomita jonkun tietyn ongelman takia ja kukin ihminen saa tuoda esille niitä asioita, jotka sillä hetkellä ovat mielen päällä. Mies saa tässä podcastissa tuntea kuuluvansa yhteisölliseen porukkaan, jossa saa oman tunteidensa ja ajatuksiensa kautta sen oman tilansa kuulemiksi ja nähdyksi tulemiselle. Tunnepuheen esille tuominen on tässäkin podcastissa avainasemassa. Kenenkään vieraan tai puhujan ylle ei ole siis rakennettu erillistä suojamuuria peitellä omia tuntojaan. Jaksot ovat kestoltaan suurin

piirtein lähempänä kahta tuntia. Eräessä jaksossa vieraina ovat olleet kirjailija-valokuvaaja Ville Juurikkala, ravitsemus- ja hyvinvointiaiheisista kirjoistaan tunnettu kirjailija ja yrittäjä Tomi Kokko ja Madventures-ohjelmakonseptin toinen perustaja, ohjaaja ja käsikirjoittaja Tuomas ”Tunna” Milonoff. Podcastin kautta keskustelun ympärille on rakennettu omanlaisensa, intiimi ja vertaistuellinen tila/keskusteluympäristö, jonka ympärillä omista tunteista pystyy keskustelemaan ja avautumaan rohkeammin. (Vanhatalo & Heinonen 2024.)

Miesten vuoro puhua-podcast tarjoaa rehellistä keskustelua miehisyydestä sen eri muodoissa. Niitä, jotka edustavat valoa ja toinen puoli edustaa varjopuolta. Tuomo Kasasen vetämissä keskusteluissa teemasta joka jaksossa vaihtuvien vieraiden kanssa, jotka ovat Suomen kansan tuntemia miesvieraita, jotka ovat valmiita keskustelemaan avoimesti miehuuden eri alueista eri sävyissä. Tuomon kutumat miespuoliset vieraat vaihtelevat tunnetuista näyttelijöistä laulajiin ja juontajiin. Ääneen pääsevät muun muassa juontaja Mikko Kekäläinen, näyttelijä Antti Reini sekä psykoterapeutti ja kansanedustaja Ville Merinen, joka myös tunnetaan Terapeutti-Villenä. (Supla 2024.)

Oulussa on tutkittu vastaavasti tällaista miestenvuorotoimintaa, kun sinne rakennettuun Poikien Talon toimintaan tutustuttiin Oulun ammattikorkeakoululle tehdyn opinnäytetyön puitteissa. Tämän avulla halutaan olla Poikien Talossa miestenvuorotoiminnan ja tunnetaitojen parantamisen suhteen edistävänä ja kehittäväenä tahona, jonka kautta saadut näkemykset ja ratkaisut pääsevät oikeuksiinsa. Aiheeseen liittyen tehtiin ja kehiteltiin aiheen havainnointia tunnetyöpajoja. (Pekkala & Rühlmann 2023, 16.)

Kun toimintatyöpajojen jäljiltä tehtiin johtopäätöksiä, kävi niissä kohdissa mainittavia asioita ilmi. Yksi näitä esille mainittavia seikkoja oli se, kuinka haastavaa miehillä oli vastaanottaa sellaisia tunteita, jotka eivät ole itselleen luonnollisia. Myös tunteista avautuminen toiselle oli nykyajan trendistä huolimatta kuitenkin vielä hankalaa. Ei ollut merkitystä, oliko kyseessä oma perheenjäsen tai perheen ulkopuolinen ystävä. Yhtenä syynä tähän pidettiin sitä, että kun yleisiä keskustelutilanteita miesten välillä henkilökohtaisessa elämässään oli yksinkertaisesti niin vähän, ettei tunnetaitoja ole pystynyt

harjoittamaan niin paljoa. Eikä ihmisten välisiä, keskinäisiä tunnetaitoja harjoiteta tarpeeksi riittävällä tasolla kuin lopulta pitäisi. Esimerkkinä käytetään Daniel Golemanin luomaa tunneälyteoriaa. Sen mukaan jokaisen yksilön odotetaan olevan kärryillä siitä, millainen on vastapuolen tunne-elämä. Sen koetaan olevan helpompi tapa harjoittaa yksilön omia tunnetaitoja ja vastaanottaa toisen ihmisen kerryttämä tunnelataus. (Pekkala & Rühlmann 2023, 30.)

3 Miesten mielen murheiden sopukoissa

3.1 Hiljaisuuden murtajat: Miesten tunneilmaisun ja mielenterveystyön kehittyminen urheilun kentillä

Tunteet ovat osa miehen seksuaalista kasvua. Ne ohjaavat yksilön mukaan mielenterveyden kehitystä joko parempaan tai huonompaan suuntaan. Miesten kohdalla negatiivisesti esiintyvä piirre on juuri mököttäminen, joka on yleensä merkinnyt puhetasolla vaikenavaa yksilöä. Myös näihin piirteisiin voidaan luokitella ne tilanteet, kun mies kokee sillä hetkellä parhaakseen poistua kyseisestä tilasta ja tilanteesta. Varsinkin parisuhteissa etenkin naiset arvostavat miehessä taitoa puhua vaikeissakin tilanteissa emotionaalisista tunnetiloistaan. (Näre 1999, 158.)

Suomalaisessa urheilumediassa on viime vuosina vastoin aiempia perinteitä aloitettu puhumaan entistä avoimemmin urheilijan itsensä omista mielenterveydellisistä ongelmista. Se on karsinut pois vaikenemisen kulttuuria. Oli kyseessä sitten yksilöurheilija tai joukkueurheilija, jokaiselle löytyy oma kanavansa ja fooruminsa. Nykyisin urheilu- ja työterveyspsykologina toimiva entinen jääkiekkoilija Tuomas Grönman tietää oman urheilijataustansa kautta sen, että nykyinen ympäristö ja kulttuuri mahdollistavat tämän kaltaisen toiminnan. Toisenlaista oli 10–20 vuotta sitten, jolloin maskuliinisuuden täyttämässä toimintaympäristössä mielenterveyden ongelmista ei puhuttu, jos ei paljoa niin sitten ei paljoa ollenkaan. Hän myös peilaa omaa urheilu-

urakokemustaan myös siihen suuntaan, joka on lähempänä normaalielämässä ja myös työelämän puolella vastaan tulevia tilanteita. Hän kertoo, kuinka suomalaiseen yhteiskuntaan ja ihmisten ajatusmaailmaan on pesiytynyt ajatus suoritusten kautta syntyvästä tunteesta tulla hyväksytyksi. (Soini, 2023.)

Pohjois-Amerikan jääkiekkoliiga NHL:ssä pelaava jääkiekkoilija Patrik Laine on tullut viime kuukausina esille omista haasteistaan juuri oman mielenterveytensä kanssa. Hän itse kertoi omassa Instagram-julkaisussaan kääntyneensä ja turvautuneensa NHL:n ja kyseisen liigan oman pelaajayhdistyksen NHLPA:n tarjoamaan hoito-ohjelmaan. (Arkko, 2024a.) Hoito-ohjelma on tarkoitettu kaikille aktiiviuraansa jatkaville sopimuspelaajille, heidän läheisille ja perheenjäsenille, jotka tarvitsevat kyseisen tukiohjelman apua henkisten puolen ongelmien, päihderiippuvuuksien ja muiden vastaavien ongelmien käsittelyssä. Tämä hoito-ohjelma on perustettu vuonna 1996. (Murphy 2024.) Tähän Laine kertoi myös kuinka hänen mukaansa tärkeintä hänen kohdallaan uransa olleessaan vielä kesken on aika laittaa tässä vaiheessa oma mielenterveys kaiken edelle ja laittaa oma henkinen jaksaminen kuntoon. (Arkko 2024b.)

Laineen julkinen ulostulo viime keväänä oli sen verran urheilupiireissä arvostettu, joka lopulta palkittiin Suomen Urheilugaalassa ensimmäistä kertaa jaetulla Rohkeus-Uno erikoispystillä. Sen saa urheilija, joka on tehnyt joko itse kilpailutilanteessa tai sen ulkopuolella jonkun merkittävän teon, joka on herättänyt merkittävää keskustelua. Patrik Laineen esimerkkitapauksessa hän on merkittäväällä tavalla edistänyt mielenterveystyötä maskuliinisessa lajissa, jossa on edelleen vielä valloillaan kulttuuri, jossa ei täysin vielä uskalleta kertoa omista ongelmista. Näin kertoi palkintoperusteissa tulevaisuudessa urheilu-, liikunta- ja nuorisoministerin salkun haltuunsa ottava kristillisdemokraattien kansanedustaja Mika Poutala. (Halonen, 2025.)

3.2 Elokuvailmaisun keinoin mielen murheet esiin

Miesten näkökulmasta kerrottuja mielenterveysaiheisia kuvauksia löytyy elokuvamaailmastakin. Pohjois-Carolinassa sijaitsevan Guilford Collegen

opiskelija Michael Mesa kirjoitti opinnäytetyönsä elokuvista miesten mielenterveyden kulmasta katsottuna. Tutkimustaan varten hän kertoi valikoineensa sattumanvaraisesti 1970-luvulta tasan 10 elokuvaa ja sen jälkeen 10 vuoden aikasykliltä eli vuosilta 2013–2023 valikoidut 10 elokuvaa, jotka sopivat hänen aiheeseensa. Tämän tarkoituksena on tutkia elokuvissa esitettyjä tapoja kuvata miehen kokemia mielenterveyteen liittyviä asioita ja eteen tulevia haasteita. Niissä elokuvissa käytettiin monia erilaisia kuvailuja, joissa esiintyy tiettyjä teemoja, kuten muun muassa toksisesta maskuliinisuudesta mielenterveyden stigmoihin. (Mesa 2023, 2.)

Kun Mesa pohtii lopulta tutkimuksensa jäljiltä saatuja tuloksia, hän kertoo huomanneensa, kuinka alussa mainitsemansa teemat esittäytyvät valitsemissaan elokuvissa lopulta aika suoralla kädellä. Varsinkin niitä oli huomattavissa myös edellisen 10 vuoden aikana julkaistuissa elokuvissakin, vaikkakin vastaavanlaiset tapaukset ovat aikaisempiin vuosikymmeniin peilaten tulleet huomattavissa määrin alaspäin ja tietoisuus asiasta ihmisten keskuudessa on kasvanut nykyisen tietotulvan aikakaudella. Hänestä mielenkiintoisinta tutkimuksen tekovaiheprosessin aikana oli huomata elokuvista heijastuvat mielenterveyteen liittyvät huomiot, joita oli löydettävissä. (Mesa 2023, 15.)

Elokuvaohjaaja Joonas Berghäll on tuottamissaan ja ohjaamissaan dokumenttielokuvissaan tuonut esiin poikien ja miesten kohtaamia haasteita ja niiden syvimpiä tunteita. Vuonna 2009 valmistui ja seuraavan vuoden puolella julkaistiin hänen ja Mika Hotakaisen ohjaama ja palkittu dokumenttielokuva *Miesten vuoro*. Elokuvassa esiintyvät miehet ovat ryhmä täysin tavallisia suomalaisia miehiä, jotka kokoontuvat keskenään saunan lauteille puhumaan omasta elämäntarinastaan ja itsellekin aroista aiheista. He edustavat kaikenlaisia miesryhmän jäseniä. Osa heistä ovat tyyliin isiä, jotkut jopa isoiisiä ja jotkut yksin eläviä poikamiehiä. He elävät kukin omassa elämänvaiheessa ympäri Suomea. Kenenkään tarinaa ei jätetä paitsioon tai eriarvoisteta jostain tietystä syystä. Kaikille annetaan tässä dokumentissa oma tilansa. Elokuvan kautta katsojalle tuodaan myös esille se, kuinka myönteisiä vaikutuksia saunalla voi terveyshyötyjen lisäksi olla myös miesten tunne-elämässä. Miehet pystyvät

saunan löylyissä tuomaan esille henkilökohtaisella tasolla niitä henkisiä kipupisteitä, joiden kanssa itse on paininut omassa elämässään. Sen lisäksi että saunalla on tunneilmaston kannalta positiivisia vaikutuksia niin miehet esiintyvät alastomina sen kaikessa kirjossa. (Yle Areena 2010.)

Elokuvasta annettua mieskuvaa ja sen aikaansaamaa vastaanottoa on analysoitu keväällä 2024 Oulun ammattikorkeakoulun julkaisemassa opinnäytetyössä. Aineistona sitä varten on kerätty kasaan pieni ja rajattu määrä Miesten vuoro-elokuvalle kertyneitä elokuva-arvosteluja. (Ramstedt 2024, 6.) Työssä on tuotu esille juuri se, kuinka iän ja miessukupuolensa puolesta elokuvassa on laaja kirjo. Myöskään ulkomuodollisilla seikoilla tai epäkohdilla ei ole elokuvan suhteen minkäänlaista merkitystä. Miehisyyttä avataan monesta eri näkökulmasta. (Ramstedt 2024, 18.) Miestä kuvataan elokuvassa ihmiseksi, joka pystyy purkamaan omat henkiset patoutumat ja jättämään sen tunnekylmän version itsestään verhojen taakse piiloon. (Ramstedt 2024, 20.)

Toinen Joonas Berghällin ohjaama dokumenttielokuva, joka käsittelee miesten yhteiskunnallista asemaa, on Miehiä ja poikia vuodelta 2019. Kyseessä on hänen ohjaamansa dokumenttitrilogian kolmas osa. Trilogian elokuvat käsittelevät enemmän rakkautta ja sen kautta kulkevia teemoja. Edellinen osa Äidin toive ilmestyi vuonna 2015. Tässä elokuvassa 7 tavallista suomalaista miestä kertoo oman elämäntarinansa ja polkunsä, millaisten miehiin kohdistettujen suorituspainoiden alla he ovat eläneet, kukin omalla tavallaan. Tarinoissa kuljetaan ympäri Suomea tapahtuvien tarinoiden lisäksi Suomen rajojen ulkopuolella New Yorkin tyylisistä ison maailman metropoleista Jäämeren seuduilla sijaitseviin maisemiin ja paikkoihin. (Yle Areena 2019a.)

Pienenä lisämausteena elokuvassa seurataan myös sitä, kuinka itse elokuvan ohjaaja Joonas (Berghäll) laittaa myös itseään kokonaisvaltaisesti likoon kameran edessä ja toimii yhtenä dokumentin päähahmoista muiden tarinankertojien ohella. Hän siinä sivussa myös opettelee ja tutustuu hyvän ystävänsä kautta siihen, millaista on hänen kulmasta sen hetkisen nykyajan treffikulttuuri. Hän kertoo haaveilevansa myös siitä, että hän voisi joku päivä olla isä. Berghällin tapauksessa puhutaan Tervolassa tukikohtaansa pitävästä

tunnetusta ohjaajanimestä. Hänen elämänsä päästään seuraamaan lähietäisyydeltä kotikonnuiltaan käsin. (Yle Areena 2019b.)

Ohjaaja ei jäänyt palkinnoita, vaan MTA eli Miesten tasa-arvo ry palkitsi Berghällin vuosittaisella tasa-arvopalkinnolla. Tiedotteessa kerrotaan, kuinka ylipäättään hänen ohjaamisessa elokuvissaan mukaan lukien Miehiä ja poikia-elokuvassa murretaan miehiin ja heidän tunnemaailman kiemuroihin liittyviä ennakkokäsityksiä, että ne onnistuvat vetoamaan katsojien tunteisiin. Elokuviissa tunnelma ja aiheiden käsittelytapa on onnistuttu säilyttämään kunnioittavana ja empaattisena. Näin elokuvissa esiintyvien suomalaisten poikien ja miesten suhteen säilyy heistä annettu positiivinen ja avoin kuva. Se on näyttäytynyt Joonas Berghällin omana vahvuutena, mitä häneen tulee dokumentaristina ja tunteiden ilmaisijana omasta näkökulmasta. Hän on myös tuonut dokumenteissa esiin ongelmia ja puutteita, mitä poikien asemaan ja miehiin liittyvään tasa-arvoon tulee. Se on lisännyt ja kehittänyt myös keskustelukulttuuria aiheen ja niihin liittyvien teemojen ympärillä. (Miesten tasa-arvo ry 2019.)

3.3 Tunteet sosiologisessa tarkastelussa

Tunne-elämän ja yhteisten tunnekokemusten kautta muodostuu myös sosiologinen näkökulma käsitellä tunteita. Silloin myös syntyy aiheelle tärkeitä ja ominaisia kysymyksiä. Mikä on oikea paikka tunteille sosiologisesti ajateltuna ja kulttuurille ominainen tila? Nämä kokemukset syntyvät jokaisen yksilön mukaan ja mitä enemmän samanlaisia ihmisiä kokee niitä, sitä enemmän siitä muodostuu yhteisöllisyyden tunne. Tunne siitä, että tuntee kuuluvansa osaksi jotakin isoa tapahtumaketjua. (Näre 1999, 10.)

Oulussa on tutkittu vastaavasti tällaista miestenvuorotoimintaa, kun sinne rakennettuun Poikien Talon toimintaan tutustuttiin Oulun ammattikorkeakoululle tehdyn opinnäytetyön puitteissa. Tämän avulla halutaan olla Poikien Talossa miestenvuorotoiminnan ja tunnetaitojen parantamisen suhteen edistävänä ja kehittäväenä tahona, jonka kautta saadut näkemykset ja ratkaisut pääsevät

oikeuksiinsa. Aiheeseen liittyen tehtiin ja kehiteltiin aiheen havainnointia tunnetyöpajoja. (Pekkala & Rühlmann 2023, 16.)

Kun toimintatyöpajojen jäljiltä tehtiin johtopäätöksiä, kävi niissä kohdissa mainittavia asioita ilmi. Yksi näitä esille mainittavia seikkoja oli se, kuinka haastavaa miehillä oli vastaanottaa sellaisia tunteita, jotka eivät ole itselleen luonnollisia. Myös tunteista avautuminen toiselle oli nykyajan trendistä huolimatta kuitenkin vielä hankalaa. Ei ollut merkitystä, oliko kyseessä oma perheenjäsen tai perheen ulkopuolinen ystävä. Yhtenä syynä tähän pidettiin sitä, että kun yleisiä keskustelutilanteita miesten välillä henkilökohtaisessa elämässään oli yksinkertaisesti niin vähän, ettei tunnetaitoja ole pystynyt harjoittamaan niin paljoa. Eikä ihmisten välisiä, keskinäisiä tunnetaitoja harjoiteta tarpeeksi riittävällä tasolla kuin lopulta pitäisi. Esimerkkinä käytetään Daniel Golemanin luomaa tunneälyteoriaa. Sen mukaan jokaisen yksilön odotetaan olevan kärryillä siitä, millainen on vastapuolen tunne-elämä. Sen koetaan olevan helpompi tapa harjoittaa yksilön omia tunnetaitoja ja vastaanottaa toisen ihmisen kerryttämä tunnelataus. (Pekkala & Rühlmann 2023, 30.)

Tunteiden ilmaiseminen on tärkeää myös miesten jalkapallojoukkueiden hierarkiassa. Asian suhteen on tutkittu joukkueurheilulajeista juuri miesten jalkapallojoukkueissa tapahtuvaa tunnepuolen käsittelyä ja analysoitu, miten sitä voisi kehittää. Sillä voi olla joukkueen sisällä mielenterveyttäkin edistäviä vaikutuksia. Avointa ilmaisua omille tunteille on ollut aiemmin vaikeaa saada näkyville. Tämä johtuu urheilun kautta luodusta kulttuurista ja sen normeista. Jotta omassa lajissaan voisi pärjätä, pitää tarvittaessa näyttää vastustajalleen tietynlaista kovuutta ja kynärpää-taktiikalla toimia. Kaikki tämä sen takia, jotta saa maskuliinisessa ympäristössä hyväksyntää ja sen ohella oman urheilullisen tavoitteensa täytettyä. Samalla kyseinen henkilö pystyisi hyväksymään myös sen, että virheitä tulee välillä ja niistä pitää ottaa oppia jatkoa varten. Sillä hetkellä myös joukkuekavereiden on annettava kannustavalla tavalla tukea, kuin haukkua omiaan. (Alaraatikka 2024, 10.)

Yleensä tällaisessa tilanteessa kaikki tällaiset inhimilliset tunteet surusta vihaan ja apeuteen yleensä jätetään enemmän syrjään ja sen tilalla kyseinen mies ottaa käyttöön miehelle hyvinkin stereotyyppisiä luonteenpiirteitä. Niissä tilanteissa kovakuorisen miehen julkikuva halutaan yhteisön ja ryhmän luoman joukkopaineen takia tuoda enemmän esille. Kyseiselle yksilölle se ei varmasti tee hyvää, että stereotyyppinen maskuliinisuus aiheuttaa sitä, että omat tunteet patoutuvat pään sisällä möykkymäiseksi palloksi, joka on vaarana räjähtää käsiin. Haastateltavana ollut ”Jesse” painottaa, että tärkeintä jokaisen yksilön kannalta on se, että jalkapallojoukkueeseen kuuluva jäsen tuntisi olonsa kokonaisvaltaisesti turvallisesti astuessaan joukkueen pukukoppiin. (Alaraatikka 2024, 25.)

Opinnäytetyötä varten tehdyssä tutkimuksessa haastateltavat miehet edustivat vuosikertaa 1996–1997. He olivat jossain vaiheessa elämää pelanneet jalkapalloa jossain miesten joukkueessa jollain sarjatasolla. (Alaraatikka 2024, 15.) Haastatteluista käy ilmi hyvinkin se, että kun mies kokee iloisia tunteita, niin sillä on ollut haastateltavien kesken positiivisia seurauksia ja niistä on muodostunut porukan keskinäisen dynamiikan suhteen hyviä asioita. Itsevarmuus ja motivaatio kasvaa ja muutenkin onnistumisista syntyvä positiivinen kierre synnyttää ns. ”lumipalloefektin”. Se voi tapahtua sekä hyvien että huonojen suoritusten hetkellä. (Alaraatikka 2024, 23.)

4 Podcast-jakson tuotantoprosessi

4.1 Suunnittelu

Podcasteja kuunnellessa on tullut selville, että monet tekijät lisääntyvässä määrin tekevät podcast-jaksoja etäyhteysmahdollisuuksia hyödyntäen. Tuotantoprosessin ensimmäisenä vaiheena on ruveta ideoimaan podcast-jakson käsikirjoitusta. Mikä on podcastin nimi, aihe, teema, toteutustapa ja jakson suunniteltu pituus. Optimaaliseksi jakson pituudeksi mietin lähinnä jotain 30–40 minuuttista jaksoa. Eli sellaista, joka ei ole liian pitkä, mutta se on

kuitenkin pituuden puolesta sopiva. Näistä palasista koostuvan palapelin rakentaminen vaatii saumatonta sitoutumista. Itse mietin ennen varsinaisen opinnäytetyön kirjoitusprosessin alkua sen podcastin aihetta. Ajattelin sen lähtökohtaisesti liittyvän jollain tavalla opinnäytetyön aiheen ympärille eli tunteista puhumiseen miesten näkökulmasta.

Riversiden kanssa toimiminen on helppokäyttöistä ja kätevää. Varsinkin kun tarkoitus on nauhoittaa omaa podcastia varten tyyliin 1–2 jaksoa, johon haluaa kutsua vieraita mukaan keskustelemaan valitsemastaan aiheesta. Sovellukselle sopivan Tutorial-videomateriaalin sisältöön on hyvä tutustua. Sen avulla voidaan kaikkien toimesta päästä jyvälle siitä, mitä kannattaa äänitysvaiheessa ottaa huomioon. Siitä hyötyvät täten kaikki osapuolet, podcastin juontajasta kutsuttuun vieraaseen. (Youtube 2023.)

Kyseiset vieraat olivat tällä kertaa sellaisia ihmisiä, jotka ovat kotoisin juuri Pohjois-Karjalan aluepiiristä. Nuo vierasvaihtoehdot syntyivät kun tyhjän ajan puitteissa. Syötin harjoitteluni alussa ChatGpt:lle tarkat tiedot opinnäytetyöni aiheesta ja avainsanoista. Tämän jälkeen annoin toimeksiantona tekoälylle; saa ideoida tai ehdottaa vieraita siihen podcastiini. Seuraavaksi yritin saada kiinni Sami-Petteri Asikaista. Hän oli yksi ehdotetuista vieraista. Hän oli ollut aiemmin mukana Yle Kioskin silloisten Yle Kioskin toimittajien Aleksi Rantamaan ja Jesse Sarkkisen vetämässä *Mikä keissi?* -podcastissa puhumassa miehuudesta ja tunteista. (Youtube 2022.) Asikainen vastasi myöntävästi kutsuuni ja sovimme aikataulut sen mukaisiksi, että ne menisivät sopivasti yhteen. Laitoin saman päivän aikana Asikaisen lisäksi parille muulle vierasehdokkaalle kutsua menemään. Kun ensimmäiseltä tuli myöntävä vastaus kutsuun, niin muiden vastauksista en pysty nyt kantamaan turhaa stressiä, koska yhdenkin vieraan saaminen ohjelmaan on jo iso askel eteenpäin.

Asikaisen kanssa käytiin läpi ihan ensimmäisestä lähettämästäni sähköpostiviestistä alkaen, kuinka olen toteutuskuvioita suunnitellut. Siinä on mainittu muun muassa huomioitavia asioita, kuten etä-äänitystä varten käytettävistä laitteista ja äänitykseen käytettävästä ajasta, mitä tietyn jakson äänittäminen tulee siinä tapauksessa kestämään. Kerroin myös, millaisia

kysymyksiä olen kehitellyt ja mistä jaksossa olisi tarkoitus keskustella. Siten, että ne esitettävät kysymykset pysyvät podcastin teeman ja aiheiden suhteen linjassa. (Asikainen 2025.)

Myös podcastien parissa työskentelevän kollegan kanssa harjoittelussa sain tietoa, mitkä ovat niitä etä- ja liveäänityksen hyviä ja huonoja puolia. Olimme silloin matkalla kuvauskeikalle. Etä-äänityksessä on otettava huomioon se ilmiselvä asia, että ne äänen ja puheen tasot eivät ole yhtä selkeän kuuloiset kuin silloin kun vieras on paikan päällä haastateltavissa. Myös vieraalla ei ole etäyhteyden päässä mahdollisesti saatavilla samanmallisia mikrofoneja, mitä itsellä on käytettävänä. Hyviä puolia etä-äänityksien kohdalla on se, että sillä säästää matkustuskustannuksissa paljon euroja. Samoin pystyy huomaamaan, että kaikesta huolimatta relevantilta kuulostavan podcast-jakson pystyy tekemään, vaikka etäisyyttä olisi kuinka paljon välissä. Itse olen podcasteja kuunnellessa huomannut tämän toteutustavan kasvavan tai enemmän arkipäiväistyvän.

Ennen äänitystä halusin tehdä perustavanlaatuisen perehdytyksen juuri niihin laitteisiin, joita harjoittelupaikalta löytyi käyttöön. Sain käytettäväksi Rodecaster Pron, jossa oli kaikki mahdolliset johdot, piuhat, mikrofonit, kuulokkeet ja äänipöytä. Ohjeistusta tuli etenkin niiden skenaarioiden varalta, mikäli äänityksessä ilmenee ongelmia tai koko äänityspöytälaitteeseen tulee jotain muita teknisiä ongelmia.



Kuva 1: Rodecaster Pro-tuotepaketti ennen asennusta.



Kuva 2: Sama podcast-laitteisto asennuksen jälkeen.

Suunnitelmiin kuuluu myös luoda tunnusmusiikki ja äänimaisema kyseiselle podcastille. Sen on tarkoitus olla tunnelmaltaan rauhallinen ja riisutun kuuloinen. Mielestäni akustisella kitaralla soitetut esimerkit kuulostivat omaan korvaan sopivilta ja paremmin podcastin teemaan ja tunnusmusiikiksi hyvin istuvilta soittimilta. Suunnitelmiin kuuluu myös luoda tälle kyseiselle podcastille graafisesti sopiva logo tai ulkoasu. Sen olisi tarkoitus näkyä Spotifyssa, jonne valmis jakso lopulta julkaistaisiin. Ohjelman logo näkyisi luonnollisesti tietokoneen ruutua katsoessa vasemmassa ylä laidassa ja oikealla vähän isompana kokonaisuutena.

4.2 Toteutus

Itse toteutusvaihe käynnistyi asentamalla podcastlaitteet ja johdot. Ne sain laitettua ilman erityistä avuntarvetta. Testasin ja säädin äänen tasot hyvissä ajoin ennen vieraan saapumista Rookie Communicationsin neuvotteluhuoneessa, missä jakson varsinainen haastatteluosio äänitettiin. Päätin myös ennen haastattelun tekemistä, etten mainitse podcastin nimeä itse haastattelun alkuvaiheessa, koska sitä ei oltu siinä vaiheessa vielä lukittu. Jätin sen podcastin nimen kertomisen tekemääni alkujuontoon, koska sen voi tehdä jälkijättöisesti, ilman, että tarvitsee koko pitkää haastattelua uusia täysin kokonaan. Asikainen kertoi minulle haastattelun jälkeen, että se alkujuonnon

tekeminen erikseen on yleistynyt kun hän on aikaisemmin käynyt eri podcasteissa vierailiessa enimmäkseen Ylen tuottamissa podcasteissa. Yhteensä pituutta tuolle keskustelulle saatiin yli 40 minuuttia, joka oli alkuperäisestä hieman yli, mutteivat kuitenkaan menneet liikaa pitkäksi. Tein sitten alkujuontoja varten samat ennakoasetukset Rodecasterin kanssa, kuin mitä tein itse haastattelun suhteen. Pelkästään alkujuonnon äänitin 20 kertaa läpi niin, ettei se oma puheääni pitkällä aikavälillä kuulostaisi liikaa valmiiksi luetulta sisällöltä.

Tämän jälkeen mielessä oli tehdä podcastia varten kansikuva, joka näkyisi Spotifyssa samalla kun käyttäjä kuuntelee kyseistä podcast-jaksoa. Minulle ehdotettiin tekoälyn hyödyntämistä yhtenä vaihtoehtona hoitaa asia. Ryhdyin ideoimaan sitten mielessä sitä, miltä se voisi näyttää. Ensiksi mielessä oli idea kuvasta, jossa kaksi animoitua miestä kohtaavat toisensa ja heidän sydämensä kohdalta loistaa vehreämmän värinen sydän. Se kertoisi siitä, että he haluavat jakaa mielen päällä olevat tunteensa. Tekoäly teetti kuvan, jossa vihreä sydän oli sellainen, joka oli enemmän aortan muotoinen. Eli se ei ollut mitenkään sellainen, kuin olin mielessäni kuvitellut. Aloitin sitten purkamaan ideaa selkeämmin sitä kautta, mistä siinä podcastissa puhutaan aiheiden osalta. Painotin myös tekoälylle kirjoittaessa niitä samoja teemoja, jotka ovat olleet opinnäytetyöni kautta esillä. (ChatGPT 2025.) Itsellä oli myös aikaisemmin tämän tiimoilta keksitty nimi podcastille olemassa. Se on nimeltään ”Ääni sisällä”. (Kuva 3.) Podcastin olennaisin tarkoitus on antaa ääni oman mielen sopukoihin kertyneille tunteille ja auttaa tuomaan niitä rohkeammin ulos.



Kuva 3: Ääni sisällä podcastin kansikuva, joka on luotu tekoälyllä. (ChatGPT 2025)

4.3 Raportti

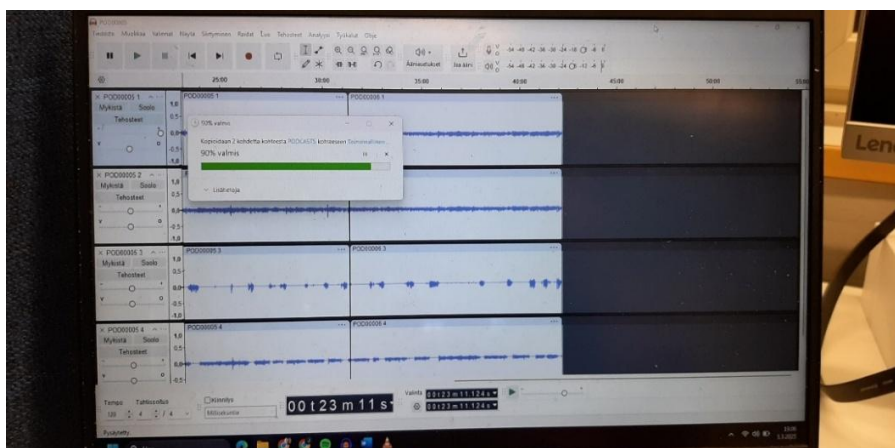
Podcastin tekeminen itsenäisesti oli yllättävän kiva kokemus. Muistellessani aiempia kokemuksia vastaavanlaisista tuotannoista, niin osaan sanoa, että mielestäni oli oikea päätös ottaa vieras mukaan tähän ohjelmaan. Onhan podcastia miellyttävämpi kuunnella, kun se ei mene pelkäksi yksinpuheluksi, vaan se muuttuu vieraan myötä vuorokeskusteluksi.

Rodecasterin podcastlaitteet ja johdot tuli asennettua ilman isompia ongelmia. Toki ensiksi kysyin tätä varten apua Rookie Communicationsin Matti Koukkarilta, jonka yhtenä vastuualueena yrityksessä on juuri podcast-tuotannot ja siihen liittyvät asiat. Hänen kanssa yhteistyö on kehittynyt hyvin sujuvaksi. Ohjeistukset ja annettavat toimenpiteet tuntuvat ja tuntuivat nyt podcastia tehdessä omasta mielestäni tosi selkeiltä ja toimivilta. Niiden mukaan oli helppo toimia ja noudattaa annettuja käskyjä. Siten luottamus ammattilaisen

näkemyksiin vankistui. Keskustelu toisen ihmisen kanssa on paljon helpompaa, koska tarvittaessa tämä sama henkilö voi tulla sanomaan jotain väliin. Odotin, että haastattelukutsuihin ei tyyliin vastata viikkokausiin. Onneksi sain huomata, että Sami-Petteri Asikainen pystyi vastaamaan minulle sellaisella otteella, että hän oli aidosti kiinnostunut tulemaan vieraaksi. Kaikki tämä siksi, koska se sisään heittämani idea omasta podcastista ja opinnäytetyöstäni oli sen verran samaistuttava. Etenkin kun se oli aiheeltaan sellainen, johon hänen oli helppo samaistua.

Itse jakson äänityksessä tuntui, että eräässä kohdassa tuli puhuttua omasta mielestä liian epävarmasti, että se jäi itseä häiritsemään. Mutta toisaalta mietin, että se voi olla myös oma korva, joka kuulee ne virheet ja muut vastaavat asiat. Itse huomasin myös heti äänityksen jälkeen myös puuttuvan asian. Asikaisen puhuessa 10 vuoden takaisesta läheisen perheenjäsenensä poismenosta, en sillä hetkellä hoksannut pahoitella häntä asian tiimoilta. Heti äänityksen jälkeen pahoittelin asiallisesti tapahtuneesta. Hän ei ollut sen tiimoilta pahoillaan asiasta, kun hän on saanut hyvän tovin käsitellä asiaa.

Jakson editointi oli sekä mukavaa että haastavaa. Haastavaa editoinnista teki se, että sopivan tunnuskappale löytyisi. Ennen kun itse editointi alkoi, niin tuli tarkistettua, että äänet varmasti kuuluvat jaksosta ja onneksi näin oli. Huomasin vain, että se oli kahtena eri mittaisena raitana ulos. Ensimmäinen oli päälle 30 minuutin raita ja toinen päälle 10 minuutin raita. Jälkimmäinen raita jatkui onneksi täsmälleen siitä kohtaa, mihin se edellinen katkesi. Siten ei kuunnellessa erota, että ääni katkeisi juuri siinä kohdassa.



Kuva 4: Editointivaiheessa tuli siirrettyä jakson ääniraidat muistikortilta omalle koneelle.

Editointivaihe kesti minulla ajallisesti mitattuna n. 3 tuntia yhteensä. Sen aloittaminen vaan otti aikaa, koska samaan aikaan harjoittelussa oli monta projektia siinä vaiheessa päällä. Kun pääsin itse editointiin kiinni, etenin kysymys kerrallaan hitaasti. Valikoin äänittämistäni alkujuonnoista viimeisten joukossa olleen versioni mukaan. Ohjelman tunnaria käsittelin siten, että hain alkujuonnon loppuun sellaista sopivaa rakoa, jossa olisi mahdollista nostaa äänen tasoja ylöspäin. Valikoin itselleni sen tekijänoikeusvapaan kappaleen itselleni, joka oli sitä rauhallisempaa musisointia akustisella kitaralla säestettynä. Kun vaimensin ääniraidan alaspäin, oma korvani huomasi, että se sama musiikkiraita ei vaiennut kaikista pehmeimmällä tavalla kuin haluaisin. Tuntuu kuin se pysähtyisi kuin seinään siellä taustalla. Tein kyllä sen minkä voin, mutta en antanut sen enempää häiritä työtäni. Itse haastattelun aikana sain poistettua ne kaikista ärsyttävimmät täytesanat, maiskutteluäänet ja puheesta turhat narinat, mitä oli helposti saatavilla pois.

5 Tulokset

Ääni sisällä-podcastin jaksossa Sami-Petteri Asikaisen kanssa saatiin käytyä hyvät keskustelut. Laadin ja jaottelin kysymykset niin, että niissä on teemallisesti selkeä pohja. Liittyen aiemmin mainittuun Helsingin yliopiston sukupolviaiheiseen väitöskirjatutkimukseen kysyin Asikaiselta muun muassa hänen omista kokemuksistaan ja näkemyksistään liittyen eri sukupolvien miesten tunteiden ilmaisemiseen. Hän kertoi, että etenkin 1990-luvun lopulla syntyneiden miesten kohdalla kyse on ryhmästä, jotka ovat luonteeltaan ja tunnemaailmaltaan avoimia ja rohkeita yksilön edustajia. Sitä vanhemmille miessukupolville se ei ole ollut helppoa eikä se ole nytkään. Siinä on Asikaisen mukaan mahdollisuus oppia nykysukupolvelta niitä tunnepuheen taitoja, mitä ei ollut nykyisten vanhempien sukupolvien omassa lapsuudessa ja nuoruudessa tarjolla.

Se, että miten miesten tunteista puhuminen konkretisoituu puheen tasolla perheissä, Asikainen koki sen vaikeana kysymyksenä. Tämä siksi, ettei hän ole aikaisemmin miettinyt asiaa ja kysymystä juuri tuosta näkökulmasta, mistä itse kysymykseni esitin. Hänen mielestään tunnepuhe on ollut kovin vähäistä ja vaikeneminen tunteiden suhteen on ollut kuvaavaa, etenkin hänen kohdalla kasvaessaan 90-luvun alussa. Omana esimerkkinä hän mainitsi ukkinsa, joka pakeni olemaan omaan pirttiinsä eikä uskaltanut näin näyttää niitä vaikeita tunteita.

Kokonaisuudessaan yleiset loppukysymykset poislueutuna neljään eri kategoriaan: Maskuliinisuus ja tunteet, tunnepuhe ja sen merkitys, mielenterveys ja miesten jaksaminen sekä ratkaisut ja tulevaisuus. Etenkin loppuvaiheessa haastattelua kysyin ratkaisuihin ja tulevaisuuden näkymiin liittyviä kysymyksiä; Millainen rooli sosiaalisen median vaikuttajilla, urheilijoilla ja muilla julkisuuden henkilöillä on tunnepuheen edistämässä? Mitä sen eteen miesten toimesta olisi vaikka heti huomenna tehtävissä?

6 Pohdintaa

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tarkastella, miten miesten tunnepuhe ja mielenterveydelliset aiheet voivat tulla esiin podcastin muodossa, ja millaisia mahdollisuuksia äänimedia tarjoaa erityisesti mieskuvan monipuolistamiseen. Toteutin toiminnallisena osuutena podcastin nimeltä *Ääni sisällä*, jonka keskiössä oli keskustelu tunteista, miehisyydestä ja mielen hyvinvoinnista. Jakson vieras, Sami-Petteri Asikainen, jakoi omia kokemuksiaan tunneilmaisuuden, miehuuden ja läheisyyden teemojen ympärillä, ja keskustelun kautta nousi esiin monia yhtymäkohtia tietoperustassa käsiteltyihin aiheisiin.

Podcast-jakson keskustelu osoitti selkeästi, kuinka suuri muutos on tapahtunut siinä, miten miehet nykyisin kokevat oikeuden puhua tunteistaan. Asikainen kertoi, kuinka vielä muutama vuosikymmen sitten hänenkin elinympäristössään miehisyyteen liitettiin kyky "pärsjätä yksin" ja olla näyttämättä heikkoutta. Nämä

kokemukset vahvistavat Connellin (2005) esittämää hegemonisen maskuliinisuuden teoriaa, jonka mukaan emotionaalinen pidättyvyys on ollut osa vallitsevaa miesihannetta. Jakson aikana kävi ilmi, kuinka tällaisesta mallista irtautuminen vaatii yksilöltä tietoista työtä, mutta myös yhteiskunnalta tilaa uudenlaisten miesten representaatioiden esiin tuomiselle.

Keskustelussa nousi toistuvasti esiin seksuaalisuuden ja haavoittuvuuden kytkös: kuinka mies kokee paineita olla "vahva" tai "riittävä" ja kuinka nämä paineet voivat kasautua, jos niistä ei puhuta. Asikainen korosti, että läheisissä ihmissuhteissa nimenomaan tunnepuheen puute voi muodostua esteeksi aidolle yhteydelle. Tämä resonoi Foucault'n (1978) ajatukseen siitä, että seksuaalisuus ei ole vain yksilön sisäinen ominaisuus, vaan sosiaalisesti rakennettu järjestelmä, jossa valta ja normit vaikuttavat kokemuksiin. Jakso toi esiin tarpeen purkaa tätä järjestelmää miesten näkökulmasta ja lisätä ymmärrystä siitä, miten myös seksuaalisuuteen liittyvät epävarmuudet ovat osa miehisyyttä.

Lähteet

Aaltonen, E. 2024. Naurumaratonilla kerättiin yli puoli miljoonaa euroa nuorten mielenterveystyöhön. Yle. <https://yle.fi/a/74-20123411>. 13.12.2024.

Alaraatikka, S. 2024. Tunteiden näyttäminen miesten jalkapallossa: miten tunteet vaikuttavat jalkapalloilijaan?. Lapin ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2024121134562>. 5.2.2025.

Aho, T., Nieminen, J. & Salo, A. 2021. Miestutkimuksen metodologiaa. Tampere: Vastapaino.

Arkko, S. 2024. Patrik Laine kirjoitti ilmiöstä, josta on jääkiekossa vaiettu – psykologi huolissaan erityisesti nuorista. Yle Urheilu. <https://yle.fi/a/74-20072153>. 8.1.2025.

Asikainen, S-P. 2025. Podcastvierailutarjous tunteiden parissa. Sähköpostiviesti. 25.2.2025.

Berghäll, J. 2010. Miesten vuoro. Oktober Oy. Suomi. Yle Areena. <https://areena.yle.fi/1-1043126>. 15.12.2024.

ChatGPT. 2025. Kehitä kansikuva Ääni sisällä-podcastille. Se tulee julkaistavaksi Spotifyyn. Podcastissa puhutaan tunteista miesten näkökulmasta. Siinä myös keskustellaan miesten mielenterveydestä ja maskuliinisuudesta. ChatGPT 4.5. OpenAI. <https://chatgpt.com/c/67dad5de-8848-8002-a1de-46bb6aeb9e87>. 20.3.2025.

Connell, R. 1995. Masculinities. Cambridge: Polity Press.

Connell, R. W. 2005. Masculinities. 2.painos. Berkeley: University of California Press. https://lulpmi.lv/files/2020/Connell_Masculinities.pdf. 13.5.2025.

Foucault, M. 1978. The History of Sexuality: Volume I – An Introduction. New York: Pantheon Books. https://monoskop.org/images/archive/4/40/20170207141717%21Foucault_Michel_The_History_of_Sexuality_1_An_Introduction.pdf. 13.5.2025.

Haapea, K. 2024. Tuore tutkimus: Joka neljäs nuori mies uskoo, että nainen voi ansaita väkivallan. Nytkis Ry. <https://nytkis.org/vakivaltatutkimus-artikkeli-2024/>. 15.11.2024.

Halonen, M. 2025. Patrik Laineelle Urheilugaalan uusi Rohkeus-palkinto – lähetti tärkeän viestin: ”Muutti elämäni täydellisesti”. Yle Urheilu. <https://yle.fi/a/74-20137490>. 8.1.2025.

Heritty, E & Vihonen, O. 2025. Miesten mielestä. Podcast. Boomplay. <https://www.boomplay.com/podcasts/71337>. 13.5.2025.

Heinonen, A, & Vanhatalo, T. 2024. #11 – Ville, Tomi & Tunna. Miesten piiri. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=lpbs-eZkmY4>.12.12.2024.

Horneman, F. 2025. Mielen puolikkaat. Podcast. Mieli ry. Spotify. <https://open.spotify.com/show/6zKa1Tg3usjmkkcdoTWEpx?si=a3bfe27bfeb145be>. 13.5.2025.

Kasanen, T. 2024. Miesten vuoro puhua. Podcast. Supla. <https://www.supla.fi/podcast/miesten-vuoro-puhua>.11.12.2024.

Kivijärvi, A, Huuki, T & Lunabba, H. 2018. Poikatutkimus. Tampere: Vastapaino.

Manifesto Oy. 2022. Palkittu Haloo Mieli! – kampanja kannusti suomalaisia puhumaan mielenterveydestä. <https://manifesto.fi/case/palkittu-haloo-mieli-kampanja-kannusti-suomalaisia-puhumaan-mielenterveydesta>. 22.2.2025.

Mannheim, K. 1952. The Problem of Generations. London: Routledge & Kegan Paul. Alkuperäinen julkaisu 1928. <https://ia801905.us.archive.org/10/items/essaysonsociolog00mann/essaysonsociolog00mann.pdf>. 13.5.2025.

Markkola, P, Östman, A-C, & Lambert, M. 2014. Näkymätön sukupuoli – Mieheyden pitkä historia. Jyväskylä: Vastapaino.

Mesa, M. 2023. Men's mental health portrayed in Film. Theater studies. Guilford College. Opinnäytetyö. <https://www.jstor.org/stable/community.34724056?seq=6>. 6.1.2025.

Miesten tasa-arvo ry. 2019. Tasa-arvopalkinto 2019. Tiedote. <https://www.miestentasa-arvo.fi/tasa-arvopalkinto-2019>. 22.2.2025.

Mikkola, S. 2024. Mieheyden ihanteilla on pitkät perinteet – tutkimus uskonnon merkityksestä maskuliinisuudessa alkaa. UEF. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/mieheyden-ihanteilla-on-pitkat-perinteet-tutkimus-uskonnon-merkityksesta-maskuliinisuudessa-alkaa>. 26.11.2024.

Murphy, B. 2024. NHL/NHLPA player assistance program explained: Everything to know about the group offering to help hockey players. Sporting News. <https://www.sportingnews.com/us/nhl/news/nhl-nhlpa-player-assistance-program/hspgaxshyg0uildegf02tbg4>. 31.3.2025.

Murphy, H, Watling, S, Woodhams, J. & Shepherd G. 2024. What do men gain from listening to men's mental health podcast episodes?. York St. John University UK. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212657024000291>.10.1.2025.

Nyman, G. & Puohiniemi, M. 2007. Mies., arvot, roolit ja tunteet. Jyväskylä:Limor.

Nyman, J. 2024. Mistä kaikki alkoi?. OkeiOllaRikki.
<https://www.okeiollarikki.fi/tarinamme> 11.12.2024.

Nyman, J. 2024. 63. – Joel Hokka – ADHD, riittämättömyyden tunne, kiusaaminen – OkeiOllaRikki podcast. OkeiOllaRikki. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=jXBOYipny1M>. 12.12.2024.

Näre, S. (toim.) 1999. Tunteiden sosiologiaa I. Hämeenlinna: SKS.

Paavilainen, U-M. 2023. Mielinauha-kasvot, Haloo Helsinki!. Mieli ry.
<https://mieli.fi/artikkelit/mielinauha-kasvot-haloo-helsinki/>. 16.12.2024.

Pekkala, E & Rühlmann, J. 2023. Miesten tunnetaitojen vahvistaminen Poikien Talon miestenvuorotoiminnassa. Oulun ammattikorkeakoulu. Viestinnän tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023112932640>. 11.2.2025.

Purhonen, S. 2007. Sukupolvien ongelma – Tutkielmia sukupolven käsitteestä, sukupolvitietoisuudesta ja suurista ikäluokista. University of Helsinki. Department of sociology.

Ramstedt, J. 2024. Suomalaisen miehen puheenvuoro? – Dokumenttielokuva Miesten vuoron esittämä mieskuva ja vastaanotto. Oulun ammattikorkeakoulu. Viestinnän tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2024053018223>.

Rantamaa, A & Sarkkinen, J. 2022. Mikä on mies? feat. Sami-Petteri Asikainen. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=T1CfxAFxB_I. 18.2.2025.

Soini, M. 2023. Psykologi ja entinen NHL-pelaaja Tuomas Grönman kritisoi nuorisourheilun nykymentaliteettia – ”Lasten urheilun ei pitäisi aiheuttaa pahoinvointia. Maaseudun tulevaisuus.
<https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/lukemisto/1305c355-6a44-4d10-ae4f-853164a328ac>. 10.1.2025.

Thélen, J. 2023. Riverside.fm Tutorial for Beginners. TheFigCo. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=ajWYVqidVWY>. 10.4.2025.

Virtanen, J. 2004. *Kokonainen mies*. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Podcast-jakso

#1 – Sami-Petteri Asikainen

Ääni sisällä-podcastin avausjakson vieraana psykiatrinen sairaanhoitaja Sami-Petteri Asikainen. Puhe käy miesten mielenterveyden, maskuliinisuuden ja tunteista puhumisen ympärillä. Tervetuloa kuulolle!

Ääni sisällä-podcast:

<https://open.spotify.com/show/6CCTCGziwBQCJo5JuwKNNS?si=642fc35f251144af>