

Siiri Virkkunen ja Veera Härkönen

# **AMK-opiskelijoiden kokemuksia henkisestä väkivallasta parisuhteessa opintojen aikana**

Opinnäytetyö

Kevät 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Siiri Virkkunen ja Veera Härkönen

Työn nimi: AMK-opiskelijoiden kokemuksia henkisestä väkivallasta parisuhteessa opintojen aikana

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 75

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia AMK-opiskelijoiden kokemuksia henkisestä väkivallasta opintojen aikana. Tavoitteena oli tuottaa uutta tutkittua tietoa henkisen väkivallan kokemisesta nimenomaan korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Tavoitteena oli myös selvittää henkisen väkivallan eri ilmenemismuotoja sekä sen vaikutuksia opinnäytetyöhön osallistuneiden opintoihin ja elämään. Opinnäytetyöhön osallistui kuusi (6) henkilöä, joista kolme (3) vastasi sähköpostikyselyyn ja kolme (3) haastateltiin.

Tämä tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Sekä haastattelussa että sähköpostikyselyssä käytettiin samaa teemahaastattelurunkoa ja aineiston analyysissä käytettiin teemoittelua. Haastattelurunko piti sisällään kolme eri teemaa, jotka olivat koettu henkinen väkivalta AMK-opintojen aikana, henkisen väkivallan vaikutukset opintoihin ja elämään kokonaisuudessaan. Tutkimustulokset ovat syntyneet näiden teemojen pohjalta.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat henkisen väkivallan kokemusten vaikuttaneen heidän opintoihinsa ja elämäänsä. Osallistujat kuvailivat henkisen väkivallan ilmenneen eri muotoina ja tapahtuneen päivittäin tavallisessa arjessa vieden henkisiä voimavaroja. Väkivallan koettiin vaikuttavan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin eri tavoin. Opiskelu koettiin rasakaksi ja osa kertoi opintojen venyneen tai keskeytyneen. Henkisen väkivallan kokemuksia alettiin käsittelemään vasta myöhään väkivaltaisesta suhteesta eroamisen jälkeen. Osa tutkimukseen osallistuneista kuvaili saaneensa monia erilaisia ammatillisen avun ja tuen muotoja. Tukea saatiin esimerkiksi työterveydestä, sosiaalityöntekijältä ja psykiatriselta sairaanhoitajalta. Tukea saatiin myös ystäviltä ja läheisiltä.

Avainsanat: henkinen väkivalta, opiskelija, parisuhde, parisuhdeväkivalta, hyvinvointi

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Siiri Virkkunen and Veera Härkönen

Title of thesis: Students' Experiences of Psychological Abuse in Relationships During Studies at a University of Applied Sciences

Supervisor(s): Arja Hemminki

Year: 2020

Number of pages: 75

Number of appendices: 2

---

The purpose of this study was to examine students' experiences of psychological abuse in relationships during their studies at university of applied sciences. The objective was to create new research data on the experiences of psychological abuse from the students' point of view. Furthermore, the objective was to find out the different manifestations of psychological abuse and its effects on the students' studies and life. Six people took part in the study through three interviews and three email questionnaires.

This study is a qualitative study. The same semi-structured interview was used in the interviews and email questionnaires, and the material was categorized by themes. There were three themes in the semi-structured interview: experiences of psychological abuse during studies at university of applied sciences, the effects of psychological abuse on studies and life overall. The results were gathered based on these themes.

The results indicated that all the participants in this study experienced psychological abuse affecting their studies and life. The participants described that the psychological abuse manifested in different forms, and it happened daily in their everyday life, exhausting one's inner resources. The abuse was found to affect physical, psychological and social welfare in different ways. Studying was experienced to be difficult, and a few participants told that their studies either took longer or they dropped out of school. The participants started to deal with the experiences of psychological abuse only a long time after the abusive relationship had ended. Some of the participants received many forms of professional help and support. For example, the participants received help from occupational health workers, social workers, and psychiatric nurses. Friends and relatives also offered support.

Keywords: intimate partner violence, psychological abuse, relationship, student, welfare

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT .....	8
2.1 Tutkimuksen aiheen valinta, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	8
2.2 Kohderyhmä ja tutkimuslupa .....	9
2.3 Aikaisemmin tutkittua .....	9
3 PARISUHDE .....	11
3.1 Parisuhteen määrittelyä.....	11
3.2 Parisuhteen muotoja .....	12
3.3 Parisuhteen vaiheita.....	14
3.4 Suhteesta eroaminen .....	16
4 VÄKIVALTA.....	19
4.1 Väkivallan määritelmiä .....	19
4.2 Väkivallan eri muotoja .....	19
4.3 Parisuhdeväkivalta .....	21
4.3.1 Parisuhdeväkivallan esimerkkejä .....	23
4.3.2 Pari- ja lähisuhdeväkivalta numeroina.....	24
4.4 Lähisuhdeväkivalta.....	25
4.5 Apua väkivaltaisesta suhteesta eroon pääsemiseen.....	26
5 HENKINEN VÄKIVALTA PARISUHTEESSA .....	28
5.1 Henkisen väkivallan muotoja.....	28
5.1.1 Syitä henkisesti väkivaltaiseen käytökseen.....	29
5.1.2 Henkisen väkivallan seurauksia .....	30
5.2 Riitelyn ja henkisen väkivallan eroja.....	31
6 MIELENTERVEYS JA HYVINVOINTI .....	33
6.1 Mielensterveys käsitteenä.....	33
6.2 Mielensterveyteen vaikuttavia tekijöitä .....	34
6.3 Hyvinvoinnin monet muodot .....	36

6.4 Väkivallan vaikutuksia hyvinvointiin ja mielenterveyteen.....	36
<b>7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....</b>	<b>39</b>
7.1 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu.....	39
7.2 Aineiston analysointi.....	40
7.3 Eettisyys ja luotettavuus tutkimuksessa.....	42
<b>8 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....</b>	<b>44</b>
8.1 Koettu henkinen väkivalta parisuhteessa AMK-opintojen aikana.....	44
8.1.1 Tilanteet ja toistuvuus.....	47
8.1.2 Henkisen väkivallan syyt.....	49
8.2 Henkinen väkivalta ja opinnot.....	50
8.3 Henkisen väkivallan kokemisen vaikutukset elämään.....	53
8.3.1 Koettuja vaikutuksia mielenterveyteen ja hyvinvointiin.....	55
8.3.2 Henkisen väkivallan kokemukset muissa suhteissa.....	58
8.4 Saatu apu ja tuki.....	59
<b>9 JOHTOPÄÄTÖKSET.....</b>	<b>62</b>
<b>10 POHDINTA.....</b>	<b>66</b>
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>69</b>
<b>LIITTEET.....</b>	<b>75</b>

# 1 JOHDANTO

Ammattikorkeakoulusta valmistuminen antaa pätevyyden toimia erilaisissa tehtävissä, kuten kehittämis-, suunnittelu- ja asiantuntijatehtävissä. Laajuudeltaan ammattikorkeakoulututkinnot voivat olla 210, 240 tai 270 opintopistettä suoritettuna tutkinnon mukaan. Opinnot kestävät noin 3,5–4,5 vuotta. Ammattikorkeakouluopiskelijan arkeen kuuluu monenlaisia eri tapoja opiskella, joista yksi on esimerkiksi ryhmätyöskentely. Tukea opintoihin voi saada opettajilta tai opinto-ohjaajalta. (Ammattikorkeakouluun, [viitattu 24.3.2020].) Joronen (20.6.2019) kuvailee opiskelun olevan palkitsevaa, mutta vievän myös henkisiä ja fyysisiä voimavaroja. Hän korostaa, että apua tulee hakea, jos haasteet tuntuvat liian suurilta, liittyi se opiskeluun tai mihin tahansa muuhun elämän osa-alueeseen. Tässä opinnäytetyössä käsittelemme henkistä väkivaltaa parisuhdeväkivallan muotona. Opinnäytetyöhön osallistuneet ovat tai ovat olleet intiimissä parisuhteessa väkivaltaisen osapuolen kanssa nimenomaan korkeakouluopintojen aikana. Tarkoituksena on tutkia henkisen väkivallan kokemusten vaikutuksia osallistujien opintoihin ja elämään.

Aloitimme opinnäytetyöprosessin keväällä 2019 laatimalla tutkimussuunnitelman valitun aiheen pohjalta. Opinnäytetyön aiheen valinnan taustalla on oma mielenkiintomme parisuhdeväkivaltaan ilmiönä, koska se on ajankohtainen ja tunteita herättävä aihe. Parisuhdeväkivallan tunnistaminen sosionomin työssä on tärkeää, koska se kuuluu merkittävästi sosiaalialan työkentälle ja osaamista väkivallan tunnistamisesta siellä tarvitaan. Tutkittua tietoa henkisestä väkivallasta on olemassa vähän, minkä vuoksi koimme aiheemme tärkeäksi. Haluamme tuottaa uutta tutkittua tietoa henkisestä väkivallasta opiskelijoiden näkökulmaa hyödyntäen, jotta väkivaltaisessa suhteessa elävät henkilöt pystyisivät tunnistamaan henkisen väkivallan ja mahdollisesti hakisivat siihen apua.

Opinnäytetyötä lähdetään käsittelemään tutkimuksen lähtökohdat -osiolla, jossa käsitellään tutkimusaiheen valintaa, tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä sekä kohderyhmää ja aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Opinnäytetyössä käsitellään tutkimusaihetta aiheeseen liittyvää teorian tietoa hyödyntäen. Teoriaosuuden ensimmäisessä luvussa määritellään parisuhdetta käsitteenä, käydään läpi parisuhteen eri muotoja ja vai-

heita sekä kumppanista eroamista. Väkivaltaa käsittelevässä osiossa avataan väkivaltaa käsitteenä ja käsitellään sen eri muotoja. Lisäksi parisuhdeväkivaltaa avataan ilmiönä, käydään läpi tilastoja sekä tuodaan esiin tahoja, jotka tarjoavat apua väkivaltaisesta suhteesta eroon pääsemiseen. Viides luku käsittelee kokonaisuudessaan henkistä väkivaltaa, sen ilmenemismuotoja sekä sen syitä ja seurauksia. Teoriaosuuden lopussa käydään läpi mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvää teoriatietoa sekä tuodaan esiin, miten väkivalta voi niihin mahdollisesti vaikuttaa. Tutkimuksen toteutus -osiossa avataan valittua tutkimusmenetelmää ja aineistonkeruumenetelmää. Myös aineistonanalysointiin sekä tutkimuksen eettisyyteen ja luotettavuuteen on tässä osiossa perehdytty. Johtopäätökset ja pohdinta ovat tutkimuksen lopussa.

Tutkimuslupa haettiin eräältä ammattikorkeakoululta, jota ei tutkimuksessa sen tarkemmin nimetä haastateltavien anonymiteetin säilyttämiseksi. Laadullisena tutkimuksena toteutettuun opinnäytetyöhön on kerätty aineisto haastatteluiden ja sähköpostikyselyn avulla. Tutkimustulokset on koottu kolmen teeman ympärille, jotka ovat henkisen väkivallan kokemukset parisuhteessa AMK-opintojen aikana, henkisen väkivallan vaikutukset opintoihin ja yleensäkin elämään.

## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tässä opinnäytetyön osiossa tarkastellaan tutkimuksen aihetta, tavoitteita, tutkimuskysymyksiä, kohderyhmää sekä aikaisempia tutkimuksia aiheesta. Ensimmäisessä alaluvussa perustellaan, miten aihe on valikoitunut ja mitkä seikat siihen ovat vaikuttaneet. Toisessa alaluvussa avataan ja perustellaan kohderyhmää ja sen valintaa, sekä mahdollisia kriteerejä kohderyhmälle. Lisäksi käsitellään tutkimuksen aloittamista tutkimusluvasta haastattelukutsujen lähettämiseen. Kolmannessa luvussa avataan aikaisempia tutkimuksia ja mitä aiheesta jo tiedetään.

### 2.1 Tutkimuksen aiheen valinta, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen aiheena on henkinen väkivalta parisuhteessa ja sen tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa sen kokemisesta parisuhteessa nimenomaan korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Aiheen valintaan vaikutti oma mielenkiintomme parisuhdeväkivaltaan ilmiönä. Aihe rajautui henkiseen väkivaltaan, koska se on näkymättömämpää, kuin fyysinen väkivalta. Henkisestä väkivallasta ei myöskään löytynyt juurikaan aikaisempia tutkimuksia sellaisenaan, vaan sitä käsiteltiin usein yhdessä fyysisen tai muiden väkivallan muotojen kanssa. Tämän vuoksi pidämme tärkeänä, että tutkimustietoa tuotetaan myös pelkästään henkisestä väkivallasta.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia henkisen väkivallan eri ilmenemismuotoja sekä sen vaikutuksia opinnäytetyöhön osallistuneiden opintoihin ja elämään. Tavoitteenamme on saavuttaa tietoa, jonka avulla mahdolliset parisuhdeväkivallan kokijat tunnistavat väkivaltaiset teot ja voivat näin hakea apua. Lisäksi tavoitteenamme on myös lisätä sosiaalialan ammattilaisten tietoa henkisestä väkivallasta parisuhteessa. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten henkinen väkivalta näyttäytyi parisuhteessa?
2. Miten henkinen väkivalta on vaikuttanut opiskelijan opiskeluun ja opintoihin?
3. Miten opiskelija kokee henkisen väkivallan vaikuttaneen hänen elämänsä?



## 2.2 Kohderyhmä ja tutkimuslupa

Kohderyhmäksi valittiin opinnäytetyön aiheen mukaisesti korkeakouluopiskelijat, jotka olivat korkeakouluopintojen aikana kokeneet henkistä väkivaltaa parisuhteessaan. Haastateltavia ei rajattu iän, sukupuolen tai seksuaalisuuden mukaan eikä nykyisellä parisuhdestatuksella ollut tutkimukseen osallistumisen kannalta merkitystä. Haastattelukutsuun saatiin monia yhteydenottoja sähköpostitse ja puhelimitse, joista valittiin kaikki, jotka täyttivät tutkimukseen osallistumisen vaatimukset.

Tutkimuslupa anottiin eräältä ammattikorkeakoululta. Luvan myöntämisen jälkeen haastattelukutsut lähetettiin kaikille kyseisen ammattikorkeakoulun opiskelijoille sähköpostitse opiskelualasta riippumatta. Tutkimukseen osallistuville lähetettiin myös haastattelulupalomake (Liite 1) haastattelua varten sekä haastattelurunko (Liite 2), jotta haastateltavat pystyivät tutustumaan kysymyksiin etukäteen. Sähköpostikyselyyn vastanneilla sekä haastatteluihin osallistuneilla haastattelurunko oli täysin samanlainen.

## 2.3 Aikaisemmin tutkittua

Aikaisempia suomalaisia tutkimuksia nimenomaan henkisestä väkivallasta löytyi hyvin vähän, sillä suurin osa tutkimuksista kohdistui parisuhdeväkivaltaan yleensä. Näissä tutkimuksissa henkinen väkivalta esiintyi yhtenä väkivallan muotona, mutta pääpaino oli esimerkiksi fyysisen väkivallan tutkimisessa. Henkiseen väkivaltaan liittyviä opinnäytetyötutkimuksia on tehty esimerkiksi aiheista, miten henkinen väkivalta parisuhteessa voidaan tunnistaa ja miten siihen voidaan hoitotyössä puuttua. Lisäksi esimerkiksi Iida Rekunen (2019) on tehnyt opinnäytetyön henkisestä väkivallasta ero- ja huoltajuusriidoissa, jonka tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia ero- ja huoltajuusriitoja kokeneilla on ja miten he kokivat tullessa kuulluiksi. Myös vertaistuen saamisesta on tehty opinnäytetöitä henkistä väkivaltaa kokeneille naisille. Kuitenkaan tutkimuksia nimenomaan henkisestä väkivallasta parisuhteessa ja sen yhteydestä opiskeluun ei löytynyt.

Anna Klemin (2006) tekemässä pro gradu -tutkielmassa on tutkittu henkistä väkivaltaa parisuhteessa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia ilmenemismuotoja

henkisellä väkivallalla on parisuhteessa. Tutkimuksessa selvitettiin myös, minkälainen viestintäkäyttäytyminen koettiin henkiseksi väkivallaksi ja millaiset viestit satuttivat uhria eniten. Tutkimukseen osallistui kymmenen haastateltavaa, jotka kertoivat omista kokemuksistaan haastattelun sekä kirjallisen kyselyn kautta. Tutkimuksen mukaan merkittävimpiä henkisen väkivallan muotoja olivat syyllistäminen, syyttäminen sekä tuen ja arvostuksen puute. Yleistä oli myös se, että henkinen väkivalta oli yhteydessä fyysiseen väkivaltaan. Koko suhteen hyvinvoinnin koettiin vaarantuneen henkisen väkivallan takia.

Joitakin tutkimuksia löytyi, joissa henkistä väkivaltaa oli tutkittu laajemmin yhdessä muiden väkivallan muotojen kanssa. Esimerkiksi Siltala, Holma ja Hallman-Keiskoski (2014, 113–114) tutkivat henkisen, fyysisen ja seksuaalisen väkivallan vaikutuksia psykososiaaliseen hyvinvointiin. Tutkijat tuovat ilmi, että vaikutuksiltaan vakavimpia väkivallan muotoja ovat seksuaalinen sekä fyysinen väkivalta. Tämän kuitenkin sanotaan johtuneen siitä, että henkistä väkivaltaa on yleisesti tutkittu hyvin vähän. Viimeaikaisten tutkimuksien mukaan psykososiaaliseen hyvinvointiin vakavammin vaikuttaa henkinen väkivalta kuin fyysinen väkivalta. Koko EU:n laajuisessa naisiin kohdistuvassa väkivallan tutkimuksessa (2014, 12, 25–26) tutkittiin fyysisen, seksuaalisen ja henkisen väkivallan kokemuksia. Tutkimuksessa haastateltiin 42 000 naista. Tutkimus osoitti, että henkinen väkivalta parisuhteessa on hyvin yleistä, sillä tuloksien perusteella kaksi viidestä naisesta on kokenut jotakin henkisen väkivallan muotoa entisen tai nykyisen kumppanin tekemänä. 25 prosenttia näistä naisista on kokenut nöyryytystä tai vähättelyä kumppaninsa taholta ja 14 prosenttia ilmoittivat kumppanin uhkailleen heitä väkivallalla. 5 prosenttia naisista kertoivat, että kumppani on kieltänyt heitä poistumasta kotoa, ottanut auton avaimet haltuunsa tai lukinneet heidät kotiinsa. 7 prosenttia naisista, jotka elivät parisuhteessa, kertoivat kokeneensa neljää tai useampaa henkisen väkivallan muotoa. Useimmat näistä naisista myös ilmoittivat nykyisen kumppanin tehneen heille fyysistä ja/tai seksuaalista väkivaltaa. Myös noin 5 prosenttia naisista on kokenut taloudellista väkivaltaa ja 13 prosenttia jonkinlaista taloudellista väkivaltaa siten, että kumppani on esimerkiksi estänyt naista tekemästä taloudellisia päätöksiä tai kieltänyt käymästä töissä. Tutkimuksen mukaan alkoholin käytöllä on myös vaikutusta henkisen väkivallan ilmenemiseen. Todennäköisyys henkisen väkivallan ilmenemiselle nykyisessä parisuhteessa kasvaa, jos kumppani käyttää runsaasti alkoholia.

### 3 PARISUHDE

Väestöliiton mukaan ihmisen elämään kuuluu useita merkittäviä ihmissuhteita, joista yksi on parisuhde. Parisuhde muodostuu kahden aikuisen ihmisen välille parantaen fyysistä terveyttä sekä lisäten henkistä hyvinvointia. (Väestöliitto, [viitattu 13.9.2019].) Tässä luvussa määritellään parisuhdetta ja parisuhteen eri muotoja, mitä eri vaiheita parisuhteessa voi olla ja mitä tapahtuu suhteen päättyessä. Lisäksi tekstissä avataan tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa kumppanin valintaan. Kohdassa Avioliitto on myös avattu avioeroja ja niihin johtavia syitä.

#### 3.1 Parisuhteen määrittelyä

Ihmiset viettävät parisuhteessa romanttisen kumppanin kanssa merkittävän osan elämästään (McKendry-Smith 2017, 11). Jotkut rajatapaukset voivat vaatia määrittelyä, koska parisuhde ei ole aina itsestään selvä käsite. Kuitenkin yleisesti ottaen, kun kaksi ihmistä on muuttanut yhteen ja elää seksuaalista läheisyyttä sisältävässä suhteessa, voidaan jo puhua parisuhteesta. Lisäksi halu ryhtyä uskolliseksi yhtä ihmistä kohtaan sekä halu vastata hänen odotuksiinsa, voidaan mahdollisesti katsoa parisuhteen aluksi. (Kontula 2009, 11.) Varsinkin nuorilla ja nuorilla aikuisilla, fyysinen ulkomuoto ja seksuaalinen halukkuus voi olla pääosassa parin valinnassa, koska he ovat halukkaita tutkimaan omaa seksuaalisuuttaan kumppanin kanssa. Vaikka seksuaalisuuteen perustuva parin valinta voi suhteen alkuvaiheilla vahvistaa henkilön viehättävyyttä, haluttavuutta ja seksuaalista vetovoimaa, ovat yhteiset arvot ja tavoitteet tyypillisesti tärkeämpiä tekijöitä onnistuneen ja pitkäkestoisen parisuhteen vakiintuessa. (McKendry-Smith 2017, 11.)

Ruuhilahden (2019, 181–182) mukaan parisuhteessa molemmat osapuolet ovat yksilöitä, mutta elävät kuitenkin yhteistä arkea. Parisuhdetta koskevat osapuolten henkilökohtaiset suunnitelmat ja arvot on hyvä tuoda esiin suhteen alkuvaiheessa. Lisäksi heidän tulisi keskustella omista elämän tavoitteistaan. Suhteessa saattaa ilmetä vaikeuksia, jos kumppaneiden henkilökohtaiset arvomaailmat ovat hyvin erilaiset. Arvomaailmat voidaan kuitenkin sovittaa yhteen, jos kumppaneilla on siihen halukkuutta. Healey (2012, 18) määrittelee teoksessaan, millainen on kumpaakin

osapuolta kunnioitava parisuhde. Hän määrittelee, että hyvässä parisuhteessa on normaalia omata erilaisia mielenkiinnonkohteita ja mielipiteitä, molemmat ovat valmiita tekemään kompromisseja sekä toisen mielipiteitä ja tunteita kunnioitetaan. Parisuhde, jossa toinen osapuoli yrittää jatkuvasti miellyttää toista välttääkseen konflikteja, toisen mielipiteitä vähätellään ja kumppani vaatii tietää, missä ja kenen kanssa toinen osapuoli on, ei ole toisiaan kunnioittava. Jatkuva mustasukkaisuus tai yhteydenpidon rajoittaminen omiin ystäviin tai sukulaisiin eivät kuulu Healeyn mukaan hyvän parisuhteen piirteisiin.

Parisuhteella on hyvät mahdollisuudet toimia, jos suhteessa on tasapainoinen valtarakenne. Tämä tarkoittaa sitä, että molemmat osapuolet saavat samat mahdollisuudet ja oikeudet eikä kumpikaan toimi valta-asemassa. (Ruuhilahti 2019, 183.) Parisuhde saa osapuolet kyseenalaistamaan omia käsityksiä elämästä vaatien samalla henkilökohtaisia muutoksia (Wahlbeck 2010, 23). Hyvä ja kunnioittava parisuhde muodostuu silloin, kun kumppanit voivat luottaa toisiinsa, ovat rehellisiä ja reiluja sekä tasa-arvoisia toisiansa kohtaan (Healey 2012, 18).

### 3.2 Parisuhteen muotoja

**Seurustelu** on vuorovaikutusta kahden ihmisen välillä ja siihen kuuluvat yhdessä oleminen ja yhteinen tekeminen. Seurustelu pitää sisällään samoja asioita, kuin hyvä ystävyys, mutta tunteet ovat yleensä erilaiset seurustelukumppania kohtaan. Seurustelun sisältö ja luonne voi vaihdella iän mukaan. Sitoutuminen toiseen henkilöön vaatii ihmissuhdetaitojen opettelua ja valmiuksia huomioimaan myös toinen oman itsensä lisäksi. Yleisesti ottaen seurustelu tapahtuu romanttisessa mielessä vain yhden henkilön kanssa kerrallaan ja seurustelusta sovitaan yhdessä. (Väestöliitto, [viitattu 26.10.2019].)

**Rekisteröity parisuhde** on parisuhteen muoto, jossa vain samaa sukupuolta olevat henkilöt voivat rekisteröidä suhteensa. Parisuhteen rekisteröinnin kautta henkilöt saavat pitkälti samat oikeusvaikutukset, kuin avioliiton solmimisen yhteydessä. Suhteelle saadaan laissa tunnustettu asema rekisteröinnin avulla. Toisen osapuolen tulee olla Suomen kansalainen tai hänellä tulee olla asuinpaikka Suomessa, jotta parisuhde voidaan rekisteröidä. (Minilex, [viitattu 26.10.2019].) Maaliskuussa 2017

avioliittolakiin tulleen muutoksen vuoksi, jonka mukaan myös samaa sukupuolta olevat henkilöt voivat avioitua keskenään, parisuhdetta ei enää voi Suomessa rekisteröidä. Kuitenkin parisuhteet, jotka on rekisteröity ennen lakimuutoksen voimaan tuloa, ovat edelleen voimassa. Rekisteröity parisuhde voidaan puolisoitten yhteisellä ilmoituksella maistraattiin muuttaa avioliitoksi. (Oikeusministeriö 10.2.2017.)

**Avoliitto** on vakiintunut parisuhde, jossa kaksi henkilöä eivät ole avioliitossa keskenään, mutta asuvat kuitenkin yhteisessä taloudessa ja asumisen olosuhteet ovat avioliiton kaltaiset. Avoliitto voi olla sekä eri sukupuolta että samaa sukupuolta olevan välillä. Tunnusmerkkejä avoliitolle on muun muassa samaan ruokakuntaan kuuluminen ja varojen käyttö yhteisen talouden hyväksi. Yleensä myös erilaiset hankinnat asuntoon tehdään yhdessä. Avoliittoon ei tarvita virallista sopimusta. Avoliiton tunnistaminen muista yhteisasumisen muodoista voi joissain tapauksissa olla haastavaa. Kuitenkin esimerkiksi alivuokrasuhdetta ei katsota avoliitoksi. Lisäksi avoliitoksi ei katsota asumista, jossa henkilöiden välillä on avioeste. Tämän takia kaksi yhdessä asuvaa perheenjäsentä eivät voi muodostaa avoliittoa. (Minilex, [viitattu 26.10.2019].) Vaikka avoliitto on rinnastettavissa avioliittoon, juridisesti katsottuna liitossa ei ole keskinäisiä velvollisuuksia eikä oikeuksia (Väestöliitto, [viitattu 26.10.2019]). Jos osapuolet ovat kuitenkin asuneet vähintään viisi vuotta yhteistaloudessa, sovelletaan avoliiton päättyessä lakia avopuolisoiden yhteistalouden purkamisesta (L 14.1.2011/26).

**Avoliitto** merkitsee Nicky ja Sila Leen (2012, 24) mukaan yhdeksi kokonaisuudeksi tulemistä. He pitävät avioliittoa kaikista intiimeimpänä ihmissuhteena, mihin ihminen pystyy. Avoliitto tarjoaa monelle yksilölle sitoutuvaa kumppanuutta, taloudellista vakuutusta ja mahdollisuuden hankkia lapsia (McKendry-Smith 2017, 11).

Väestöliiton mukaan avioliitto on yksi parisuhteen muoto, jota sääntelee yhteiskunnan lainsäädäntö. Velvollisuus huolehtia puolisoista ja mahdollisista lapsista tulee avioliiton mukana. Jos toinen osapuoli liitossa ei ole kykenevä esimerkiksi päättämään omasta hoidostaan, on puolisoilla oikeus päättää hänen hoidostaan. Solmitun avioliiton kautta osapuolilla voi olla sama sukunimi, yhteinen elatusvelvollisuus, oikeus avion kautta toisen varallisuuteen ja sen kautta omaisuuden tasajakoon. Lisäksi toisen osapuolen kuollessa puolisoilla voi olla perintöoikeus sekä oikeus perhe-eläkkeeseen. (Väestöliitto, [viitattu 27.10.2019].)

Avioliitto voidaan solmia kahdella eri tavalla, jotka ovat kirkollinen vihkiminen tai siviilivihkiminen. Avioliiton solmiminen vaatii, että henkilö on täysi-ikäinen eikä ole sillä hetkellä toisen kanssa avioliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa. Maistraatille tulee esittää pyyntö avioliiton esteiden tutkinnasta ennen vihkimistä. Myös kirkkokunnan seurakunta, jonka jäsenenä toimii vähintään toinen kihlakumppaneista, voi tutkia esteet. Läheiset sukulaiset eivät voi solmia avioliittoa. Poikkeuksena on kuitenkin avioliittoon aikovan henkilön sisaruksen jälkeläinen, kenen kanssa voi solmia avioliiton oikeusministeriön luvalla. (Oikeusministeriö 1.6.2019) Lisäksi oikeusministeriön luvalla myös alaikäinen henkilö voi solmia avioliiton (Oikeus 7.2.2019). Avioliitto päättyy, jos toinen puolisoista kuolee tai liitto päättyy avioeroon (Väestöliitto, [viitattu 27.10.2019]).

Rauhala (2014, 19) tuo ilmi teoksessaan, että avioliittoja solmitaan vuosittain noin 24 000. Nykyään suomalaisista aviopareista noin puolet kuitenkin eroavat ja vuosittaisten avioerojen määrä onkin 14 000. Väestöliiton (2003, 68–69) Perhebarometrin mukaan avioerojen syitä on monia. Näitä syitä ovat esimerkiksi uskottomuus, päihitteet, fyysinen ja henkinen väkivalta, arvostuksen puute, epäluottamus ja erilaiset elämänarvot ja -tavoitteet.

### 3.3 Parisuhteen vaiheita

Väestöliiton parisuhdekeskus (2016, 25) kuvailee, että alkava parisuhde tuo esiin uusia haasteita, jotka parisuhteessa olevien osapuolten tulee kohdata. Keskeisenä haasteena voidaan nähdä sitoutuminen toiseen henkilöön. Osapuolten tulee ratkaista sekä läheisyyden tarve että erillisyyden eli oman tilan tarve. Heidän on myös pohdittava, löytyykö parisuhteen sisältä tilaa itsenäiselle elämälle ja omalle tahdolle niin, että molempien perustarpeet toteutuvat.

Parisuhde ei koskaan pysy muuttumattomana, vaan siihen kuuluu useita eri vaiheita. Usein parisuhteen alkaessa osapuolet kokevat rakastumisen, suuren kiinnostuksen sekä hullaantumisen vaiheen. Tässä vaiheessa toinen osapuoli nähdään usein vain myönteisessä valossa. Ihmisellä on tarve tuntea yhteenkuuluvuutta ja luoda läheisyyttä toiseen ihmiseen poistaakseen yksinäisyyden ja tyhjyyden tunteita. (Heiskanen ym. 2017, 9.) Rakastumisen vaihe kestää jokaisella parilla tietyn

ajan, kunnes ensihuuma hälvenee. Tämä kertoo siitä, että suhde on siirtymässä seuraavaan vaiheeseen, itsenäistymisvaiheeseen. (Väestöliitto, [viitattu 18.10.2019].)

Kun suhteeseen sitoudutaan, alkaa usein itsenäistymisen vaihe. Tässä vaiheessa suhteen osapuolet alkavat hakemaan yhdessä ja erikseen olemisen rajoja, eikä toista osapuolta välttämättä nähdä yhtä täydellisenä, kuin aiemmin. Ristiriitoja parisuhteessa syntyy helposti merkityksettömistä asioista. Joskus oman tilan ottaminen koetaan vaikeaksi, jonka takia monet pariskunnat päätyvät tässä parisuhteen vaiheessa eroon. (Heiskanen ym. 2017, 9, 11–12.) Suhde voi myös jumittua, jolloin päädytään katkeruuteen tai suhteeseen, jossa ei ole tunteita toista kohtaan. Tämä johtaa pariskunnan keskustelemaan omista unelmistaan ja tavoitteistaan parisuhteeseen liittyen. Väestöliiton mukaan itsenäistymisen vaihe kertoo usein siitä, että suhde muuttuu reaaliseksi. Parisuhteen osapuolet alkavat tuoda esiin todellista itseään, omia ajatuksiaan sekä tunteitaan. Tämän avulla molemmilla on mahdollisuus oman itsensä kasvuun ja kehitykseen. (Väestöliitto, [viitattu 18.10.2019].)

Itsenäistymisen vaiheen jälkeen puhutaan rakkausvaiheesta. Tässä vaiheessa molemmat osapuolet ovat hyväksyneet toisensa sellaisena, kuin he ovat. Rakkausvaiheen edellytys on, että molemmat osapuolet voivat ensin rakastaa itseään. (Heiskanen ym. 2017, 9, 15.) Kun ihminen rakastaa ja arvostaa itseään, ei hän enää parisuhteessa siirrä omia ei-rakastettavia piirteitään toiseen osapuoleen. Tällöin toisen ihmisen kohtaaminen kokonaisuutena on mahdollista ja hänet hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on. (Väestöliitto, [viitattu 18.10.2019].) Määttä ja Uusiautti (2014, 26) muistuttavat, että rakkaus pitää sisällään koko tunteiden kirjon eli tuntemuksia suurenmoisesta ilosta ja hullaantumisesta sekä syvästä ahdistuksesta ja jopa itse-tuhoisuudesta.

Heiskanen ym. (2017, 15) arvelee rakkauden koostuvan muun muassa intiimiydestä, intohimosta, sitoutumisesta sekä inhimillistä kasvua edistävästä rakkaudesta. Väestöliiton ([viitattu 18.10.2019]) mukaan intiimiyttä pitää sisällään psyykkistä läheisyyttä ja tunneyhteyttä. Kumppanin kanssa jaetaan kaikki syvätkin ajatukset ja tunteet. Intohimo kertoo vahvoista romanttisista ja seksuaalisista tunteista toista kohtaan. Sitoutuminen osoittaa, että kumppanin kanssa ollaan valmiita olemaan yhdessä niin hyvinä kuin huonoinakin hetkinä. Molemmat ymmärtävät, että esimerkiksi

toisen osapuolen tarpeet on välillä asetettava omien tarpeiden edelle. Määttä ja Uusiautti (2014, 27–28) kirjoittavat, että sukupolvelta toiselle ja yhteiskunnasta toiseen välitetyt mallit, säännöt, ohjeet, rituaalit ja tarinat muodostavat ihmiselle käsityksen rakkaudesta. Opetuksena on, että rakkaus ja avioliiton solmiminen tuovat tasapainoa elämään ja tuottavat onnea sekä mielihyvää. Rakastettavan kumppanin löytäminen koetaan tärkeäksi, joten odotukset rakkaudelta ovat suuret. Elämän hyvinvoinnin perustaksi voidaan nähdä rakkaus, rakastettava kumppani ja perhe. Täydellisyyteen ja ihanteellisuuteen pyritään rakkauden avulla.

### 3.4 Suhteesta eroaminen

Parisuhteesta eroaminen on yksi elämän suurimmista kriiseistä ja se aiheuttaa ihmisessä monia erilaisia tunteita. Eron läpikäymiseen kuuluu esimerkiksi ahdistuksen, surun, vihan ja pettymyksen tunteita. Monesti myös syyllisyys ja häpeä ovat osana, sillä parisuhde ei onnistunutkaan odotuksista huolimatta. Kaikki tunteet eron aikana ovat sallittuja. Ihmisen tulee antaa niille tilaa ja niitä täytyy käsitellä, sillä muuten ne voivat jäädä vaikuttamaan ihmisen elämään pidemmäksi aikaa. Tunteiden käsittelyä helpottaa, jos ihminen pystyy jakamaan niitä toisen ihmisen kanssa. Eron aikana ihminen kokee ensin shokkireaktion, jossa tapahtunutta ei voida uskoa tapahtuneeksi. Tällöin läsnä ovat suuret vihan ja surun tunteet sekä mahdollisesti myös asian kieltäminen. Shokkivaihetta seuraa reaktiovaihe, jolloin asia voidaan myöntää itselleen, ero on todellinen. Tämän jälkeen ihminen alkaa työstää eroa ja sopeutua tilanteeseen. (Heiskanen ym. 2017, 94, 96.) Stolbowin (2014, 101) mukaan kokemus hylätyksi tulemisesta osuu ihmisessä alkukantaisiin kohtiin, ja siksi on mahdotonta ennakoida, millä tavoin tilanteessa toimitaan.

Ero vaatii usein aikaa ja se on molemmille osapuolille raskas prosessi. Sekä jättävä että jätetty osapuoli voivat tuntea tuskaa, itsetunnon laskua, masennusta, ahdistusta ja epätoivoa. Uniongelmat, ruokahaluttomuus, levottomuus ja pahimmassa tapauksessa jopa itsetuhoisuus voivat olla seurauksia erosta. Näistä huolimatta ero-prosessiin kuuluu monia käytännön järjestelyitä, kuten omaisuuden jako tai lapsiperheissä lasten huoltajuudesta sopiminen. Myös omien sisäisten tunteiden läpikäyminen vie paljon energiaa. (Heiskanen ym. 2017, 95.)



Monesti suhteessa on jo kauan mennyt huonosti ja pariskunta on mahdollisesti riidellyt paljon. Toisen tekemä päätös erosta kuitenkin satuttaa, kun toinen osapuoli haluaisi vielä jatkaa yrittämistä. Eropäätöksen tekevä ei kuitenkaan jostain syystä halua tai jaksa yrittää korjata suhdetta. Ero on monta vuotta kestävä prosessi, joka joillain alkaa vuosien pohdinnalla siitä, onko ainoana ratkaisuna ero. Ero pyörii monella tapaa mielessä ja tyytymättömyyden hetkinä nousee pinnalle. Puolisosta irrottaudutaan emotionaalisesti asteittain pettymyksen, surun ja vihan kautta, kunnes lopulta päästään niin irti, että päätöksestä voidaan ilmoittaa toiselle. Sama prosessi irtaantumisesta alkaa toisella yllättäen, kun jättävä osapuoli on jo vuosia voinut totuttautua ajatukseen eroamisesta. Eron eriaikaisuus tekee siitä usein kivuliaan ja riitaisan, koska molempien viha ja suru eivät kohtaa. Kumppania voidaan pitää aivan eri ihmisenä ja häntä voi olla vaikea ymmärtää, koska hän käy läpi aivan eri vaihetta, kuin mitä itse sillä hetkellä käsittelee. Stolbow kuulee usein sanottavan, että jätetyn osapuolen mielestä järkyttävintä prosessissa on tuntemus siitä, että ero on lopullinen ja vaihtoehdoton ratkaisu. Jättävä osapuoli on päätenyt ratkaisuun ilman, että olisi varoittanut tai valottanut etukäteen kumppaniaan. (Stolbow 2014, 25–27.)

Ruuhilahti (2019, 128) käsittelee kirjassaan syitä suhteesta lähtemisen vaikeuteen. Hänen mukaansa syitä lähtemisen vaikeuteen on määrällisesti yhtä monta kuin parisuhteita. Eron ollessa todellista, monet kohtaavat sekä itsessään että kumppanissaan erilaisia vaikeitakin reaktioita ja tunteita. Eroaminen vaatii usein paljon psyykkisiä voimavaroja, sillä ”hyvilläkin eroilla” on omat vaikeutensa. Molemmat osapuolet joutuvat luopumaan tutusta ja turvallisesta. Hautamäki (2013, 77) toteaa eron olevan vaikea ratkaisu, sillä siihen liittyy monesti ristiriitaisia tunteita ja ajatuksia. Aiemmillä elämässä tapahtuneilla negatiivisilla kokemuksilla voi olla vaikutusta eron hakemiseen ja siihen liittyviin kielteisiin tunteisiin. Ero voi monesti aiheuttaa esimerkiksi syyllisyyden ja häpeän tunnetta, koska parisuhteen koetaan epäonnistuneen. Yhdessä pysymistä voidaan selitellä myös järkiperustein, kuten taloudellisilla tekijöillä.

Eron seurauksena ihminen voi oppia itsestään uusia puolia. Esimerkiksi omien uusien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen voi olla mahdollista, kun ihminen oppii näkemään niitä itsessään. Ero mahdollistaa itsensä kehittämisen ja kasvun uudella tavalla. (Heiskanen ym. 2017, 96.) Esimerkiksi väkivaltaisessa suhteessa eläminen

haavoittaa kokijan identiteettiä, jolloin sen rakentuminen uudelleen on tärkeää väkivaltaisesta suhteesta lähdettäessä. Joskus väkivaltaisen osapuolen positiiviset teot ja eleet saattavat aiheuttaa, että kokija epäröi suhteesta lähtemistä. Kuitenkin identiteetin kehittymisen avulla hän pystyy tiedostamaan suhteen kielteiset asiat ja haahautumaan palaten omalle polulle. (Hautamäki 2013, 78.)

Määttä ja Uusiautti (2014, 186–187) luettelevat teoksessaan neljä yleisintä eroon vaikuttavaa syytä. Ensimmäinen syy on puolisojen persoonallisuuden ja arvojen suuret eroavaisuudet. Tällaiset parisuhteet ovat yleensä tuomittu epäonnistumaan jo alusta alkaen. Usein suhteeseen on lähdetty nuorena ja sillä on saatettu esimerkiksi osoittaa mieltä vanhempia kohtaan, jotka ovat vastustaneet suhdetta. Toisena syynä erolle voidaan nähdä hoitamaton suhde. Pariskunnan vuorovaikutus keskenään ei toimi tai tunteet toista kohtaan katoavat. Osapuolten eri aikainen muuttuminen ja kehittyminen voivat olla kolmas syy eroon päättämiseen. Erilaiset elämäntilanteet saavat pariskunnan loittonemaan toisistaan, jos niihin suhtaudutaan eri tavoin. Toiseen osapuoleen kohdistuva jatkuva halveksunta, mitätöinti ja kritiikki voi johtaa eroon. Viimeisenä syynä erolle on puolisoista paljastunut hyväksymätön asia, joka katkaisee suhteen nopeasti. Tällaisia syitä voivat olla esimerkiksi rikos tai uskottomuus.

Stolbow (2014, 93–94) huomauttaa olemassa olevasta vaarasta, että uudessa suhteessa uuden kumppanin tehtäväksi lankeaa edellisen kumppanin aiheuttamien pettymyksien korjaaminen ja korvaaminen. Uusi kumppani saattaa myös huomauttaa hoitaa surullista mieltä ja tukea haavoittunutta itsetuntoa. Lisäksi on vaarallista, jos uudessa suhteessa päättää tehdä kaiken päinvastoin, kuin edellisessä parisuhteessa teki. Tällöin uudessa suhteessa kulkee edelleen mukana vanha päätynyt suhde, koska se määrittelee uuden suhteen tapoja, joista haluttiin eroon. Koetun eron kipu saattaa joskus tulla yllättäen ja viiveellä. Se hiipii uusiin suhteisiin ennalta arvaamattomilla tavoilla. Stolbow kertoo monien vertaavan eroa ja siitä aiheutuvaa kriisiä vuoristorataan. Aina, kun ajatellaan, että on päästy kaikesta yli, jokin kokemus tai tapahtuma puskee takaisin jyrkkään alamäkeen. Alamäestä kuitenkin taas nousee ylös, ja lopulta tie on taas tasaista.

## 4 VÄKIVALTA

Väkivalta on nyky-yhteiskunnassamme osana jokapäiväistä elämäämme. Törmäämme väkivaltaan päivittäin esimerkiksi televisiota katsellessa tai tietokonepelejä pelatessa. Väkivalta voi olla fyysistä, henkistä, sosiaalista, seksuaalista, taloudellista tai hengellistä. Oli väkivallan ilmenemismuoto mikä tahansa, on se aina vahingollista ihmiselle (Hautamäki 2013, 50). Väkivalta tai sen yritys on rangaistava teko (L 21.4.1995/578). Tässä luvussa avataan väkivallan määritelmiä sekä sen erilaisia muotoja. Viimeinen luku käsittelee väkivallasta eroon pääsemistä, jossa keskitytään erilaisiin auttaviin tahoihin.

### 4.1 Väkivallan määritelmiä

Väkivallan yksiselitteinen määrittelemine on vaikeaa, sillä se voidaan sitoa uskoon, kulttuuriin, paikkaan ja aikaan. Perinteiset käsitykset miesten ja naisten rooleista tietyissä kulttuureissa ja uskonnoissa voivat määritellä väkivallan oikeutuksen. (Marttala 2011, 37.)

Väkivalta on fyysisen voiman tai vallan tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista, joka kohdistuu ihmiseen itseensä, toiseen ihmiseen tai ihmisryhmään tai yhteisöön ja joka johtaa tai joka voi hyvin todennäköisesti johtaa kuolemaan, fyysisen tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriytymiseen tai perustarpeiden tyydyttymättä jäämiseen. (WHO:n raportti 2002.)

### 4.2 Väkivallan eri muotoja

**Henkistä väkivaltaa** voi olla arvosteleminen, väkivallalla uhkaileminen, nöyryyttäminen, vainoaminen, rajoittaminen ja eristäminen sekä itsemurhalla uhkaileminen (Ahola & Ahola 2016, 56). Uhrin syyttäminen kaikista ongelmista sekä jatkuva aliarvioiminen ja vertaileminen toisiin ihmisiin heikentäen uhrin itseluottamusta ja arvoa on osa henkistä väkivaltaa etenkin parisuhteessa. (Healey 2014, 2.)

**Fyysinen väkivalta** aiheuttaa uhrille usein vammoja kuten murtumia, mustelmia, aivotärähdyksiä, palovammoja sekä silmävammoja (Siukola 2014, 12). Näiden uhuriin jäävien merkkien vuoksi fyysisen väkivallan tunnistaminen on helpointa. Lievimillään fyysistä väkivaltaa on töniminen, kiinnipitäminen tai hiuksista repiminen. Raaistuessaan se voi olla potkimista, nyrkeillä tai aseella lyömistä, pään hakkaamista tai kuristamista. Uhrin pelko ylläpitää tekijän valta-asemaa. (Marttala 2011, 40.)

**Seksuaalista väkivaltaa** on uhrin pakottaminen tahdonvastaisiin seksuaalisiin tekoihin (Marttala 2011, 49). Tällaisia tekoja ovat esimerkiksi seksiin pakottaminen, seksuaalinen halventaminen, uhkailu seksuaalisella väkivallalla, seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajoittaminen sekä raiskaus (Siukola 2014, 11). Vaikka seksuaalista väkivaltaa tapahtuisi parisuhteessa, on se aina rikos (Henttonen 2013, 66). Erilaiset toimintatavat eri kulttuureissa voivat altistaa seksuaaliselle loukkaukselle (Ronkainen 2017, 23).

**Sosiaalinen väkivalta** ulottuu vapaanliikkumisen kontrollointiin, yhteydenpidon rajoittamiseen läheisiin, sekä uhkaan sosiaalisesta eristämisestä. Väkivaltainen osapuoli ei myöskään jätä uhria yksin, vaan voi vaatia toista osapuolta ottamaan hänet mukaan myös sellaisiin paikkoihin, joihin yleensä mennään ilman puolisoa. (Väkivallan monet muodot, [viitattu 27.9.2019].) Yleistä parisuhteessa tapahtuvalle sosiaaliselle väkivallalle on kumppanin perheenjäsenien mustamaalaaminen ja heistä pahan puhuminen. Väkivaltainen osapuoli voi myös pakottaa kumppaninsa muuttamaan sellaiselle paikkakunnalle, mistä hän ei tunne ketään. (Healey 2014, 2.)

**Taloudellinen väkivalta** on uhrin rahankäytön kontrolloimista, taloudellista kiristämistä, kavaltamista ja alistamista. Esimerkiksi taloudellisista päätöksistä pois sulkeminen, rahan käytön estäminen, sekä omaisuuden ja varojen käyttäminen ilman toisen suostumusta ovat taloudellisen väkivallan ilmenemismuotoja. (Marttala 2011, 49.) Parisuhteessa taloudellinen väkivalta ilmenee erityisesti kumppanin rahankäytön sekä pankkitilille pääsyn estämisenä. Kumppani voi sallia uhrille käyttöönsä riittämättömän määrän rahaa sekä käyttää uhrin ansaitsemat rahat vain kodin ylläpitämiseen. (Healey 2014, 2.)

**Hengellinen väkivalta** on väkivallanmuoto, johon liittyy uhrin osalta uskonnollinen ulottuvuus (Villa 2013, 14, 18). Villan mukaan piispainkokouksen työryhmässä määriteltiin hengellinen väkivalta toiminnaksi, joka tuottaa tahallisesti hengellistä, henkistä ja fyysistä vahinkoa uhrille. Lisäksi hengellinen väkivalta loukkaa uhrin oikeuksia ja etuja. Uhrilla ei esimerkiksi ole mahdollisuutta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin tasaveroisesti. Paasivirta (2013, 55) toteaa hengelliseen väkivaltaan kuuluvan myös pyrkimykset murtaa ihmisen elämäntapaa, -katsomusta sekä ajattelutapaa uskonnollisin uhkauksin. Tämän lisäksi Paasivirta kertoo, että kaikki sellainen toiminta sekä sellaiset yhteisöjen opit tai säännöt, jotka tuntuvat henkilöstä epämiellyttävältä tai epäoikeudenmukaiselta, voidaan tulkita hengelliseksi väkivallaksi.

### 4.3 Parisuhdeväkivalta

Kaikkea sellaista käyttäytymistä, joka aiheuttaa fyysistä, psyykkistä tai seksuaalista vahinkoa suhteen toiselle osapuolelle, kutsutaan parisuhdeväkivallaksi. Tällaista käyttäytymistä ovat aggressiiviset ja fyysiset teot, pakottaminen sukupuoliyhteyteen tai muihin seksuaalisiin tekoihin, psyykkinen väkivalta sekä kumppanin kontrolloiminen eri tavoin. (WHO:n raportti 2002, 109, 111.) Väkivaltaa voi kokea omasta iästä, rodusta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai taloudellisista taustoista riippumatta (Why people abuse?, [viitattu 17.10.2019]). Ruuhilahti (2019, 69) muistuttaa, että myöskään sukupuolella ei ole merkitystä väkivaltaisessa parisuhteessa. Väkivallan kohteeksi voi joutua kumpi osapuoli tahansa ja molemmat voivat myös käyttäytyä väkivaltaisesti. Fyysinen väkivalta on harvoin ensimmäinen väkivallan muoto parisuhteessa. Se alkaa usein vasta silloin, kun suhteeseen on sitouduttu. Näitä sitoutumisen osoituksia ovat esimerkiksi kihlautuminen, avioliitto tai raskaaksi tuleminen. (Marttala 2011, 44.)

Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) määrittelee parisuhdeväkivallalla tarkoitettavan sellaista väkivaltaa, joka kohdistuu henkilön seurustelukumppaniin tai puolisoon. Intiimissä ihmissuhteessa tapahtuva väkivalta on erityisen haavoittavaa uhrille, koska tekijältä odotetaan rakkautta osoittavia tekoja kuten huolenpitoa ja turvaa. (THL, [viitattu 13.9.2019].) Paavilainen ja Flinck (2010, 188) määrittelevät parisuhdeväkivallan tarkoitukselliseksi toiminnaksi, jota kumppani toteuttaa eri tavoin.

Tämä toiminta loukkaa väkivallan kokijan itsemääräämisoikeutta, koska kumppani pyrkii hallitsemaan uhrin tahtoa, tarpeita ja toiveita.

Väkivalta parisuhteessa jää usein piiloon muiden katseilta, sillä se tapahtuu neljän seinän sisällä. Tämän vuoksi parisuhdeväkivallalla ei ole ulkopuolisia todistajia toisin kuin väkivallalla, joka tapahtuu kadulla. (Piispa 2011, 15.) Väkivaltaa käyttävä voi käyttäytyä ulkopuolisia kohtaan miellyttävällä tavalla esimerkiksi hurmaavasti ja ihastuttavasti. Ulkopuoliset vierailijat saatetaan kieltää käymästä yhteisessä kodissa tai kokija ei uskalla päästää ketään kotiinsa, koska asunto voi olla kauheassa kunnossa. (Ruuhilahti 2015, 43–44.) Marttala (2011, 41–42) muistuttaa, että ulkopuoliselle henkilölle voi olla miltei mahdotonta huomata tekijän väkivaltaista käytöstä, sillä tietyt teot uhria kohtaan näyttäytyvät rakkauden ja läheisyyden osoituksina. Uhriille nämä teot kuitenkin viestivät, että väkivaltainen osapuoli omistaa kumppaninsa.

Väkivallan muotojen yhdistyminen on parisuhdeväkivallan erityispiirre. Naiset, jotka ovat eläneet väkivaltaisessa parisuhteessa, kertovat fyysisen väkivallan lisäksi kokeneensa muitakin väkivallan muotoja - etenkin henkistä väkivaltaa. (Marttala 2011, 43.) Kainulaisen ja Niemen (2017, 138) mukaan ominaista naisiin kohdistuvassa parisuhdeväkivallassa on uhrin kontrolloiminen kokonaisvaltaisesti. Kontrollointi voi kohdistua esimerkiksi ystävien tapaamiseen, rahankäyttöön, toimintaan ja liikkumiseen. Parisuhdeväkivaltaa kokeneet kertovat luopuneensa monista ihmissuhteista pakon edessä. Yksi tärkeimmistä suhteista koetaan olevan suhde omaan minään, josta uhrin on pitänyt luopua. Tämä tarkoittaa sitä, että väkivaltaisen osapuolen käytöstä uhri selittelee omien vikojen, puutteiden ja virheiden kautta. Hyväksikäyttävä suhde saa uhrin uskomaan siihen, että hän on jollain tapaa huonompi. (Ruuhilahti 2015, 37.)

Väkivallalla voi olla niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin vaikutuksia uhriin. Fyysisiä seurauksia väkivallasta voivat olla esimerkiksi mustelmat, aivotärähdykset ja erilaiset vammat, kuten silmä- ja hammasvammat. Myös päänsärky ja krooniset kivut voivat olla seurasta fyysisestä väkivallasta. Pahimmillaan seurauksena voi olla väkivallan kohteen kuolema. Psykkisesti oireileva voi kokea esimerkiksi ahdistuneisuutta, masennusta, uni- ja syömishäiriöitä sekä erilaisia psyykkisiä oireita. Fobiat, paniikkihäiriö, traumaperäinen stressihäiriö sekä psykosomaattiset häiriöt voivat johtua väkivallan kokemuksista. Väkivallalla voi olla vaikutusta myös riskikäyttäytymiseen,

esimerkiksi päihteiden käyttöön tai itsetuhoiseen käyttäytymiseen. (Siukkola 2014, 12.) Pruuki, Timoria ja Väättäinen (2013, 134–135) listaavat teoksessaan vaikutuksia, jotka ilmenevät parisuhteessa väkivaltaa kokeneella henkilöllä. Väkivaltaa kokenut pelkää, alistuu, kokee häpeää, huonommuuden tunnetta sekä syyllisyyttä ja lisäksi hän sopeutuu ja mukautuu tilanteeseen. Todellisuudentaju katoaa oman minuuden mukana. Ajan kanssa varmuus siitä, mikä on totta ja mikä kuvitelmaa, häviää. Epänormaalia väkivaltaa ja jatkuvaa uhkaa siitä aletaan pitää normaalina. Uhri oppii tunnistamaan tekijästä tiettyjä tunnetiloja ja sopeuttaa omia tunteitaan sen mukaan. Tavallisesti väkivaltaa kokenut myös syyllistää itseään kumppanin väkivaltaisista teoista ja kantaa näin vastuun siitä. Kumppanin rakastamisesta ehjäksi ja hänen pelastamisestaan saatetaan myös fantasioida. Useimmiten väkivaltaista kohtelua ei edes mielletä sellaiseksi varsinkin, kun kyseessä on muu kuin fyysinen väkivalta.

Lapsiperheissä parisuhdeväkivallan uhrin huolena on usein lapsen kokemukset väkivallasta. Pelkona on, että lapsi näkee väkivaltaa tai vahingoittuu väkivallan seurauksena. Väkivallan käyttäjä tai sen uhri eivät usein ymmärrä, että väkivaltaisessa ympäristössä oleminen on lapselle haitallista. Väkivallan kohtaamisella kotona on lapseen useita eri vaikutuksia. Lapsi voi välttää kotioloja tai väkivallan uhri voi pyytää lasta pysymään poissa kotoa suojellakseen tätä väkivallalta. Kavereita ei kutsuta kotiin, koska lapsi voi pelätä kotona vallitsevaa ilmapiiriä tai väkivallantekijän huonotuulisuutta. (Ruuhilahti 2015, 26, 61–62.)

#### **4.3.1 Parisuhdeväkivallan ensimerkkejä**

Australialaisessa tutkimuksessa selvitettiin, millaisia varoitusmerkkejä parisuhdeväkivallasta voi esiintyä, ennen kuin se varsinaisesti alkaa. Tutkimuksessa oli mukana 18–26-vuotiaita miehiä ja naisia, jotka kuvailivat myrkyllisen parisuhteen ensimerkkejä. Ennen kuin parisuhdeväkivalta raaistuu fyysiseksi väkivallaksi, käyttäytyy kumppani ensin väkivaltaisesti henkisellä tasolla. Hän voi esimerkiksi mustamaalata kumppania sanallisesti, olla mustasukkainen ja omistushaluinen sekä uhata väkivallalla. Nämä salakavalat merkit väkivaltaisesta käytöksestä ovat psyykkisiä, jonka

vuoksi väkivaltaista käytöstä on helppo katsoa läpi sormien. (Towler, Eivers & Frey 2017, 2, 4.)

Healey (2012, 25) kokoaa kirjassaan ensimmäisiä varoitusmerkkejä siitä, kun uhri on väkivaltaisessa suhteessa. Tällöin kumppani voi käyttäytyä esimerkiksi äärimmäisen mustasukkaisesti, kun uhri juttelee muiden ihmisten kanssa. Kumppani yrittää sanella, kenen ystävä uhri saa olla, haluaa tietää, missä ja kenen kanssa uhri on sekä loukkaa ja saa uhrin olon tuntemaan arvottomaksi jatkuvasti. Healeyn mukaan uhri voi myös tuntea surua, vihaa ja yksinäisyyttä ollessaan väkivaltaisessa suhteessa.

Ruuhilahti (2015, 38–39) tuo ilmi teoksessaan, kuinka väkivaltainen suhde yleensä alkaa. Aluksi väkivaltaa käyttävä osapuoli vastaa kumppanin tunteisiin ja hurmaa tämän monilla eri tavoilla esimerkiksi kohottamalla kumppaninsa itsetuntoa. Yleistä on, että suhde etenee nopeasti esimerkiksi avoliittoon. Vasta paljon myöhemmin väkivaltaa kohdannut voi tunnistaa alkuvaiheen varoittavat merkit. Ruuhilahden mukaan moni väkivallan kokija tunnistaa väkivaltaisen kumppanin soitelleen, viestitelleen ja halunneen nähdä koko ajan suhteen alkuvaiheessa. Tällaista käytöstä harvoin ajatellaan väkivaltaiseksi, vaikka sen avulla tekijä pystyy kontrolloimaan ja aina tietämään, missä ja kenen kanssa kumppani on.

#### **4.3.2 Pari- ja lähisuhdeväkivalta numeroina**

Vuonna 2018 pari- ja lähisuhdevaltarikoksissa viranomaisten tietoon tulleissa tapauksissa oli Tilastokeskuksen mukaan noin 9900 uhria, joista 7700 oli eri uhreja. Tilastoituna oli sekä aikuisia että lapsia. Verrattuna vuoteen 2017 uhrien lukumäärä on kasvanut 3,6 prosenttia. Uhrien kokonaismäärästä 1500 henkilöä eli 20 prosenttia oli joutunut saman vuoden aikana useamman kuin yhden kerran perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhriksi. Toistuvien väkivaltatekojen uhreista 1200 oli aikuisia, joista naisia oli 84 prosenttia. 37,5 prosenttia aikuisiin kohdistuneista väkivaltatapauksista olivat avio- tai avopuolisoiden välillä, joka on kasvanut 1,4 prosenttiyksikköä vuodesta 2017. 76,5 prosenttia aikuisista uhreista olivat naisia, kun taas epäillyistä miehiä oli 77,6 prosenttia. Entisten avio- ja avopuolisoiden välinen perhe- ja lähisuhde-



väkivalta oli noin kuudesosa koko uhrien määrästä vuonna 2018. Hieman yli 80 prosenttia avio- ja avopuolisoiden sekä entisten avio- ja avopuolisoiden välisistä väkivaltatapauksista oli naisia. Tapaukset ovat lisääntyneet edellisestä vuodesta vajalla 200 eli 3,8 prosentilla. 75 prosenttia perhe- ja lähisuhdeväkivalta tapauksista aikuisiin kohdistuneena oli pahoinpitelyjä. Laittomia uhkauksia oli vajaa 20 prosenttia. Tietoon tulleista tapauksista noin 1 prosentti oli seksuaalirikoksia. (Tilastokeskus 6.6.2019.)

Heiskanen ja Ruuskanen (2010, 23) ovat tutkineet miesten kokemuksia väkivallasta Suomessa. Tutkimuksessa tuodaan ilmi väkivallasta aiheutuvia seurauksia miehillä. Tutkimus osoittaa, että 38 prosenttia vastanneista miehistä on saanut fyysisiä vammoja. Psykkisiä seurauksia esiintyi 27 prosentilla. Tutkimuksen mukaan sekä naisille että miehille aiheutui fyysisiä vammoja yhtä usein, mutta naiset kertoivat kokeneensa useammin psyykkisiä seurauksia.

#### **4.4 Lähisuhdeväkivalta**

Lähisuhdeväkivallaksi voidaan katsoa seurusteluväkivalta, parisuhdeväkivalta, ikääntyneisiin tai vammaisiin kohdistuva väkivalta, lapsen kaltoinkohtelu ja kunniaan liittyvä väkivalta (Lähisuhdeväkivalta, [viitattu 27.9.2019]). Lähisuhdeväkivallasta puhutaan silloin, kun väkivallan tekijänä on nykyinen tai entinen kumppani, perheenjäsen tai muu läheinen ihminen. Uhrin ja väkivaltaisen osapuolen välillä voi usein olla vahva tunneside, mutta myös valtasuhde, joka ilmenee väkivallan ja kontrollin muodossa. Lähisuhdeväkivallan uhriksi voi joutua kuka tahansa, eikä se katso henkilön yhteiskuntaluokkaa, ikää, kulttuuria tai sukupuolta. Väkivalta ei myöskään aina välttämättä jää yhteen kertaan, vaan se voi olla pitkäkestoista ja ajan myötä raistua. (Siukkola 2014, 10–11.) Ahola ja Ahola (2016, 60) kirjoittavat, että lähisuhdeväkivallan seurauksena Suomessa vammautuu satoja sekä kuolee kymmeniä ihmisiä vuosittain.

Lähisuhdeväkivalta voidaan jakaa kahteen eri luokkaan: pitkittyneeseen terroriin ja tilanneväkivallaan. Esimerkiksi stressaava elämäntilanne tai pariskunnan välinen yksittäinen riita voi laukaista tilanneväkivallan. Lähisuhdeterrorista puhuttaessa

puolestaan tarkoitetaan pidempään kestänyttä väkivaltaa, jonka tarkoitus on päämäärätietoista, kontrollointia ja alistamista. (Kaleva ym. 2018, 73.) Siukkolan (2014, 11) mukaan väkivalta lähisuhteissa voi olla monen muotoista. Lähisuhdeväkivalta voi esimerkiksi esiintyä fyysisenä, taloudellisena, henkisenä tai seksuaalisena väkivaltana. Myös kulttuurinen ja uskonnollinen väkivalta sekä kaltoinkohtelu ja laiminlyönti kuuluvat lähisuhdeväkivallan muotoihin.

Yksi lähisuhdeväkivallan ilmenemismuoto on eron jälkeinen vaino, joka koetaan ongelmana sekä sosiaalisesti että yhteiskunnallisesti. Vaino väkivallan ilmiönä lähisuhteissa on tunnistettu pitkään, mutta siitä huolimatta sen sanoittamisen ja tunnistamisen haasteellisuus vaikeuttaa esimerkiksi vainoon puuttumista. Eron jälkeinen vaino nähdään jatkumona parisuhdeväkivallalle, sillä se on yhteydessä jo parisuhteessa tapahtuneeseen väkivaltaan. Jo parisuhteessa tapahtuvassa väkivallassa voi olla vainon merkkejä. (Nikupeteri & Laitinen 2017, 19–20.)

Lähisuhdeväkivallan kokija kärsii monella eri tavalla. Hänellä on vaikeuksia ymmärtää, miksi rakas ja hänelle läheinen ihminen pahoinpitelee. Tästä seuraa ahdistus, häpeä ja pelko, sekä turvattomuuden tunne, jonka vuoksi kokija tuntee avuttomuutta ja neuvottomuutta. Myös itsesyytökset aiheutuvat turvattomuuden tunteesta. Nämä tunteet herättävät kysymyksen, onko suhteella mahdollisuutta jatkua ja väkivallan kokija voi harkita suhteen lopettamista tai päättää sen. (Ahola & Ahola 2016, 60–61.)

Lähisuhteissa tapahtuva väkivalta vaikuttaa myös yhteiskunnallisesti, sillä se lisää terveystalouden käyttöä. Väkivallan vaikutukset ovat yhteydessä myös usein seuraaviin sukupolviin. Pelkästään Suomessa lähisuhdeväkivallan aiheuttavien kustannusten määrä arvioidaan olevan vuosittain noin 90 miljoonaa euroa. (Holma ym. 2019.)

#### **4.5 Apua väkivaltaisesta suhteesta eroon pääsemiseen**

Kinnunen (2013, 144–145) toteaa teoksessaan, että ulkopuolisen puuttuminen parisuhdeväkivaltaan ja suhteessa elävien avun saaminen voi paikkakunnittain ja vi-

ranomaisittain vaihdella huomattavasti. Täten väkivaltaisesta suhteesta irti pääseminen voi todellisuudessa olla vaikeaa, vaikka kokija niin haluaisi. Myös Ruuhilahti (2015, 16) käsittelee teoksessaan, miksi suhteesta voi olla vaikea lähteä. Väkivallan kokija on voinut suhteen aikana uskoa hyvyyteen, jonka vuoksi suhde on voinut jatkua. Kokija uskoo, että väkivalta tulee loppumaan, jos hän itse osaa rakastaa tarpeeksi ja oikealla tavalla. Ruuhilahti kuitenkin korostaa, ettei näin todellisuudessa tapahdu.

Väkivaltaisessa suhteessa elävät ihmiset eivät ole aina tietoisia siitä, kehen he voivat ottaa yhteyttä saadakseen apua ja neuvoja ongelmaansa. Usein he ovat sitä kuitenkin halukkaita saamaan. Häpeä tapahtuneesta tai pelko tekijää kohtaan saattaa usein olla niin voimakas, ettei uhri uskalla tehdä asialle mitään. Ensimmäinen askel väkivaltakierteen katkaisemiseksi on ottaa väkivalta puheeksi. Kun väkivallasta ei puhuta, se pysyy muilta salassa ja ylläpitää ongelmaa sitä pahentaen. Kaikkien osapuolten kannalta väkivalta on vahingoittava ja arkaluontoinen asia. Keskusteleminen asiasta auttaa vaihtoehtoisten suhtautumis- ja toimintatapojen löytämiseen haastavaan elämäntilanteeseen. (Ahola & Ahola 2016, 63, 99, 117.)

Väänäsen (2011, 109) mukaan väkivaltaisesta suhteesta irtautuminen ja siitä selviytyminen tarkoittaa, että seuraukset väkivallan kokemisesta poistuvat. Kokemukset turvallisesta elämästä lisääntyvät ja omanarvontunne palautuu. Näin voidaan saavuttaa kokonaisvaltainen hyvinvointi. Selviytymiseksi voidaan katsoa myös väkivallan loppuminen parisuhteessa ja suhteen jatkuminen ilman väkivaltaista käyttäytymistä. Tämä kuitenkin vaatii, että väkivallan merkitys suhteessa ymmärretään ja väkivallattomuuteen sitoudutaan yhdessä ammattilaisten apua unohtamatta.

Parisuhde- ja perheväkivaltaa kokeneille on olemassa monia auttavia tahoja. Esimerkiksi ensi- ja turvakodit auttavat niin väkivallan uhria sekä sen tekijää tarjoamalla ympärivuorokautista tukea, turvaa ja apua. Apua saa myös nettiturvakodista, jossa on mahdollisuus päästä keskustelemaan keskustelupalstalla sekä saamaan vertais-tukea. Kriisikeskukset tarjoavat välitöntä apua väkivaltatilanteisiin antamalla neuvoa esimerkiksi mahdollisista turvapaikoista. (Rauta 2014, 134, 135.) Muita auttavia tahoja on esimerkiksi neuvolat, sosiaalitoimistot, kirkko ja diakoniatyö, terveyskeskukset, mielenterveystoimistot sekä rikosuhripäivystys (Ahola & Ahola 2016, 100).

## 5 HENKINEN VÄKIVALTA PARISUHTEESSA

Tässä luvussa käsitellään henkisen väkivallan muotoja sekä sen syitä ja seurauksia parisuhteessa. Lisäksi avataan henkisen väkivallan ja riitelyn eroavaisuuksia. Henkisen väkivallan uskotaan olevan parisuhdeväkivallan yleisin ilmenemismuoto, jota seuraa usein fyysinen väkivalta (Marttala 2011, 46). Usein henkinen väkivalta koetaan jopa pahemmaksi, kuin fyysinen väkivalta, sillä kokija voi henkisen väkivallan seurauksena kadottaa omat tarpeensa, tunteensa ja tahtonsa (Nollalinja, [viitattu 15.1.2020]). Kjällman ja Westman (2017, 76) toteavat, että henkistä väkivaltaa voi olla vaikea tunnistaa, sillä se piiloutuu ihmissuhteisiin ja esiintyy muille ihmisille ihmissuhdeongelmina. Ulkopuoliset voivat kokea, että henkisesti väkivaltainen henkilö on epäystävällinen ja ajattelematon tai käyttäytyy asiattomasti.

### 5.1 Henkisen väkivallan muotoja

Tyypillisiä piirteitä henkisen väkivallan tunnistamiseksi ovat esimerkiksi väkivallan tarkoituksellisuus, pitkäkestoisuus ja toistuvuus sekä epätasainen valtarakenne uhrin ja tekijän välillä. Henkisesti väkivaltaisessa suhteessa elämisen tiedostaminen voi kestää uhrilta usein pitkään. (Kjällman & Westman 2017, 76.) Väkivallan tekijä voi olla sekä sanallisesti että sanattomasti väkivaltainen. Tällaista uhriin kohdistuvaa väkivaltaa voi olla kontrollointi, syyttely, nöyryyttäminen, fyysisellä väkivallalla uhkaileminen sekä pelottelu, nimittely tai painostaminen. Kontrollointi on esimerkiksi ystävien ja läheisten tapaamisten rajoittamista. Tällöin sosiaaliset suhteet alkavat pikkuhiljaa hävitä. Kontrolloimisen yksi muoto on myös toisen omistaminen. Kokijan omilla toiveilla, haluilla tai mielipiteillä ei ole merkitystä. Myös kodin ulkopuolella tapahtuvan liikkumisen rajoittaminen ja vahtiminen ovat kontrollointia. Kumppanin kuulusteleminen hänen tekemisistään on henkistä väkivaltaa ja usein selitykset eivät väkivaltaisen osapuolen mielestä ole uskottavia. Väkivallalla uhkailemista käytetään hallinnan välineenä sekä alistamiseen. Kokija joutuu elämään ilmapiirissä, jossa väkivalta voi tapahtua koska vain. Tämä aiheuttaa stressiä, koska kokija pyrkii käyttäytymään tietyllä tavalla miellyttääkseen väkivallan tekijää. Itsemurhalla uhkaaminen katsotaan myös olevan väkivallalla uhkailua. Tekijän uhkaukset voivat tuntua todellisilta, sillä pitkään jatkunut henkinen ja fyysinen väkivalta heikentävät kokijan

itsetuntoa ja -kunnioitusta. (Marttala 2011, 46–48.) Henkinen väkivalta voi joskus ilmetä myös passiivisuutena, eli uhrin jättämisenä täysin ilman huomiota (Kjällman & Westman 2017, 76). Myös kumppanin välinpitämätön kohtelu ja esimerkiksi tunteiden huomiotta jättäminen kuuluvat henkisen väkivallan ilmenemismuotoihin (Mieli Suomen mielenterveys, [viitattu 17.1.2020]).

Väestöliiton parisuhdekeskus (2016, 38–39) muistuttaa mustasukkaisuuden olevan täysin inhimillinen ja tavallinen tunne. Mustasukkaisuudesta keskusteltaessa tulee kuitenkin erottaa niin sanottu normaali mustasukkaisuus sairaalloisesta mustasukkaisuudesta. Eroavaisuudet näkyvät siinä, kuinka vahvana mustasukkaisuus tunnetaan verrattuna tapahtuneeseen. Jatkuva sairaalloyen mustasukkaisuus voi kuormittaa parisuhdetta merkittävästi ja esiintyä jopa väkivaltana puolisoa kohtaan. Nettiturvakodin ([viitattu 17.1.2020]) sivulla kerrotaan, että mustasukkaisesti käyttäytyvällä ihmisellä on usein pelko siitä, ettei hän riitä kumppanilleen ja tämä voi hylätä hänet. Jatkuva pelko ilmenee tällöin usein epäilynä ja syyttelynä toista kohtaan. Kun kumppani ei luota toiseen yhdessä käydyistä keskusteluista huolimatta, muuttuu käytös helposti väkivaltaiseksi, koska mustasukkainen osapuoli vaatii koko ajan tietää missä toinen on ja mitä hän tekee. Tällöin mustasukkainen osapuoli pyrkii kontrolloimaan kumppaniaan. Syyllisyyden tunteen puuttuminen kertoo usein sairaalloisesta mustasukkaisuudesta. Kontrolloimisen yritykset ajautuvat monesti myös fyysisen väkivallan käyttämiseen.

### **5.1.1 Syitä henkisesti väkivaltaiseen käytökseen**

Kumppani voi toimia toista kohtaan väkivaltaisesti eri syistä. Hän voi esimerkiksi ajatella, että hänellä on oikeus kontrolloida toista tai tietää paremmin, mikä toiselle on hyväksi. Kumppani voi ajatella epätasa-arvoisen suhteen olevan yleinen normi. Väkivaltainen käytös voi johtua myös opituista malleista esimerkiksi ystäviltä tai kulttuurista. (Why people abuse?, [viitattu 21.3.2020].) Malli käyttäytymiselle on voitu saada myös lapsuudesta ja oman perheen tai läheisten käytöksestä. Väkivaltaa käyttävä henkilö on kuitenkin aina itse vastuussa siitä, mitä hän on tehnyt. Väkivallassa on kyse toisen kontrolloimisesta ja vallankäytöstä, jolloin sen käyttäminen on

parisuhteessa harkittua. Väkivaltaa käyttävä henkilö saattaa tuntea olevansa haavoittuvassa ja heikossa asemassa, jolloin hän yrittää kumppaniaan kontrolloimalla palauttaa tunteen hallinnasta itselleen. (Väestöliitto, [viitattu 21.3.2020].)

Narsismi ja henkinen väkivalta ovat selkeästi yhteydessä toistensa kanssa (Henkinen väkivalta – mitä se on?, [viitattu 21.3.2020]). Henkisellä väkivallalla kuten mustasukkaisuudella, määräilyllä ja omistushaluisuudella voidaan yrittää peitellä pelkoa siitä, että kumppani menetetään. Tämä on seurausta narsistin heikosta itsetunnosta. (Narsistien uhrien tuki ry, [viitattu 21.3.2020].) Narsismi ilmenee parisuhteessa esimerkiksi kumppanin arjen ja elämän rajoittamisena. Narsisti kohtelee läheisiään halveksuen. Valehteleminen, hyväksi käyttäminen ja läheisen pettäminen ovat hänelle tavanomaista käytöstä. Tämän syynä on usein narsistin puutteellinen empatiakyky. Parisuhde narsistin kanssa voi aluksi näyttäytyä täydellisenä, sillä narsisti on erityisen taitava muiden ihmisten miellyttämisessä. Ensihuuman mennessä ohi rakkauden osoitukset loppuvat, jonka seurauksena suhteelle on ero. Usein jälkikäteen katsottuna on narsismin merkit voinut nähdä jo suhteen alusta lähtien. (Väestöliitto, [viitattu 21.3.2020].)

### **5.1.2 Henkisen väkivallan seurauksia**

Kjällman ja Westman (2017, 76) tuovat ilmi Leena-Kaisa Åbergin toimittamassa kirjassa, että henkinen väkivalta ei jätä fyysisiä jälkiä, vaan sen seuraukset ovat psyykkisiä. Mitä pidempään uhri on ollut henkisesti väkivaltaisessa suhteessa, sitä enemmän se vie voimia uhria heikentäen. Tällöin tilanteesta on entistä vaikeampi päästä irti. Myös Mieli Suomen Mielenterveysseuran ([viitattu 2.12.2019]) mukaan psyykkiset oireet ovat usein henkisen väkivallan vaikutuksia väkivallan kokijaan. Ahdistus, arvottomuuden ja syyllisyyden tunne, sekä pelko tekijää kohtaan ovat yleisiä seurauksia henkisestä väkivallasta. Kokijan itsetunto ja omanarvontunto vahingoittuvat väkivallan seurauksena, mikä voi aiheuttaa masennusta.

Pitkissä väkivaltaisissa suhteissa kokemus väkivallasta on usein sellainen, jota on vaikea kenenkään ulkopuolisen määritellä. Usein naiset kokevat henkisen väkivallan vakavammaksi väkivallaksi, sillä se perustuu muistoihin ja mielikuviin. Tämän

vuoksi väkivallalla on traumatisoiva vaikutus. Muistot väkivallan kokemuksista tuovat ne tietoiselle tai tiedostamattomalle tasolle, josta seuraa taukoamaton varuillaan olo ja ylivilittynisyys sekä ahdistus, tuska ja henkinen kärsimys. Väkivallan kokija saattaa pitää itseään likaisena ja pahana sekä ajatella ansaitsevansa väkivaltaisen käytöksen. Henkisestä väkivallasta kärsivällä voi usein olla ansassa olemisen tunne, eikä ulospääsyä näy. Kokija uskoo, että väkivallan toistumisen voi ehkäistä hänen omalla käytöksellään. Koska näin ei usein ole, toivottomuuden tunne ja avuttomuus valtaavat mielen. Tällöin ainoana vaihtoehtona voidaan nähdä itsemurha tai ajatus siitä, että kumppani tappaisi kokijan. (Marttala 2011, 47–48.) Naistenlinja ([viitattu 13.1.2020]) huomauttaa väkivallan seurauksien olevan esimerkiksi sitä, että uhri kokee joutuvansa olevan koko ajan pahoillaan jostain tai epäilee, ettei kykene tekemään asioita oikein. Uhri kokee yksinäisyyttä tai yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin on jäänyt kumppanin käyttäytymisen vuoksi. Myös pelko omien mielipiteiden ääneen sanomisesta tai tunne siitä, ettei omista asioista saa päättää kuuluvat henkisen väkivallan seurauksiin.

## 5.2 Riitelyn ja henkisen väkivallan eroja

Huono tai asiaton käytös sekä henkinen väkivalta saattavat joskus sekoittaa toisensa kanssa, sillä esimerkiksi parisuhteessa toisen tahatonta loukkaamista voi esiintyä. Tällaisissa tilanteissa toisen kanssa asiasta puhuminen on tärkeää, sillä se auttaa kumpaakin osapuolta tuntemaan toisensa paremmin. Yleensä toista loukannut henkilö tunnistaa ja ymmärtää, miten kumppani on asian tulkinnut ja pyrkii selvittämään asian. Toisen loukkaaminen voi kuitenkin joskus olla tahallista. Tällöin tilanteet ovat usein toistuvia, eikä henkistä väkivaltaa käyttävä henkilö kuuntele toisen tunteita tai mielipiteitä eikä tunne käytöksestään syyllisyyttä. (Mieli Suomen mielenlenteveys, [viitattu 17.1.2020].)

Hautamäki (2013, 49–50) muistuttaa, että riidat kuuluvat jokaiseen parisuhteeseen. Riitojen tarkoituksena on purkaa kumppaneiden välisiä erimielisyyksiä rakentavalla tavalla. Riidat eivät koskaan ole yksipuolisia, vaan molemmat osapuolet ovat siinä osallisena. Tavalliseen arkeen voidaan palata, kun riita on saatu rakentavasti selvitettyä. Sitä vastoin väkivaltaiseen tekoon tarvitaan vain yksi henkilö ja tekoa on

useimmiten edeltänyt valinta. Väkivaltainen osapuoli tuntee teon hetkellä saavansa oman tahtonsa läpi. Tekijän omaa kokemusta vääryydestä voidaan väkivalloin kosta. Väkivallasta aiheutuu kokijalle turvattomuuden tunnetta, jonka seurauksena luottamus parisuhteessa murenee. Nollalinja ([viitattu 15.1.2020]) korostaa, että erimielisyyksiä kohdatessa molemmilla osapuolilla on vapaa ja tasavertainen mahdollisuus tuoda esiin oma näkökulmansa ja mielipiteensä ilman pelkoa. Jos toinen osapuoli kokee pelkoa, uhkaa ja alistetuksi tulemistä, on kyse usein henkisestä väkivallasta.



## 6 MIELENTERVEYS JA HYVINVOINTI

Hyvinvoinnista puhuttaessa ajatellaan useimmiten terveellistä ruokavaliota, riittävää liikuntaa ja laadukasta unta. Vaikka kaikki nämä ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta, liittyy siihen myös muitakin huomioon otettavia ulottuvuuksia. Mieli Suomen mielen-terveysseuran ([viitattu 15.1.2020]) mukaan hyvän elämän perusedellytyksenä voidaan pitää omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Esimerkiksi huumori, liikunta, vapaa-aika ja ravinto edistävät hyvinvointia monella tapaa. Tässä luvussa kerrotaan mielenterveydestä ja hyvinvoinnista eri näkökulmien kautta. Esiin tuodaan myös mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä, sekä väkivallan vaikutuksista hyvinvointiin.

### 6.1 Mielenterveys käsitteenä

Mielenterveys voidaan katsoa olevan osana ihmisen terveyttä ja se on keskeinen voimavara hyvinvoinnin kannalta. Mielenterveys koostuu psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta sekä henkisestä ulottuvuudesta. Tunnusmerkkejä hyvälle mielenterveydelle on esimerkiksi kyky luoda ihmissuhteita ja omien tunteiden ilmaiseminen. Ihmisellä on halu olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja hän kykenee osallistumaan sosiaaliseen kanssakäymiseen. Vaikeissa elämäntilanteissa ihminen kykenee löytämään ratkaisuja ja keinoja tilanteiden ratkaisemiseksi sekä hallitsemaan esimerkiksi ahdistuksen tunnetta. Hän pystyy erottamaan oman ajatusmaailmansa ulkoisesta todellisuudesta. Ihminen kokee elämänsä merkityksellisenä silloin, kun mieli voi hyvin. (Kaleva ym. 2018, 11–12.) Ihmisen kokonaisterveyteen kuuluu keskeisenä voimavarana positiivinen mielenterveys, johon sisältyy omat selviytymistaidot, itsearvostus sekä vaikuttamiskyky omaan elämään. Ihmisen oma kokemus hyvinvoinnistaan sekä työ- ja toimintakyky kuuluvat myös positiiviseen mielenterveyteen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 10–11.)

Pohja mielenterveydelle luodaan lapsuuden aikana, jonka jälkeen siihen vaikuttavat erilaiset yhteisöt ja ihmiset, kulttuuri ja asuinympäristö. Tekijät, jotka vaikuttavat mielenterveyteen, ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja vaikuttavat ihmisen omaan kokemukseen hyvinvoinnistaan. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 10.) Hieta-

harju ja Nuuttila (2010, 13–14) muistuttavat, että kasvu ja kehitys muokkaavat mielenterveyttä ja se voi vaihdella iloisuudesta ja hyvästä olosta aika-ajoin ilmenevään mielialanlaskuun ja huonoon oloon. Mielenterveys siis vaihtelee sen mukaan, millaiset olosuhteet ja elämäntilanne ihmisellä on. Vaikka ihmisen omalla toiminnalla on suuri merkitys omaan mielenterveyteensä, vaikuttavat siihen myös yhteiskunnalliset olosuhteet. Esimerkiksi se, onko ihmisellä vaikuttamismahdollisuutta tai kunnioitetaanko ihmisoikeuksia, vaikuttavat hänen mielenterveyteensä. (Kaleva ym. 2018, 13.) Yhteisöllisyyden sekä oikeudenmukaisuuden lisäämisellä voidaan parantaa ihmisten mielenterveyttä. Myös hyvinvoinnin vahvistaminen sekä mielenterveyden häiriöiden hyvä hoito edistävät mielenterveyttä. Omaa mielenterveyttä ja hyvinvointia voi jokainen ihminen vahvistaa henkilökohtaisilla valinnoillaan. (Kitchener, Jorm & Kelly 2010, 9.)

## **6.2 Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä**

Kaikki ulkoiset ja sisäiset tekijät, jotka vaikuttavat mielenterveyteen, ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Mielenterveys ei pysy muuttumattomana, sillä erilaiset elämäntilanteet ja kokemukset voivat muovata sitä. Mielenterveyden voimavarat kuluvat, mutta myös uusia syntyy elämän aikana. Ihminen voi itse vaikuttaa mielenterveyteensä, mutta myös olosuhteet ja muut ihmiset voivat saada aikaan muutoksia. (Kaleva ym. 2018, 15.)

Kalevan ym. (2018, 17–19) mukaan mielenterveyteen kuuluu vahvistavat suoja tekijät sekä heikentävät riskitekijät. Nämä tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin vaikuttimiin. Suojaavilla tekijöillä on mielenterveyttä eri tavoin tukevia tehtäviä. Niiden tehtävänä on vähentää alttiutta riskeille ja lisäksi minimoida vahinkoja riskien ilmetessä. Esimerkiksi vanhojen positiivisten tuttujen asioiden säilyttäminen elämässä muutostilanteissa, ennaltaehkäisee ja vähentää mieltä kuormittavia asioita. Suojaavaa selviytymis- ja sopeutumiskykyä on mahdollista lisätä, kun ihmisen itsetuntoa vahvistetaan ja hänen omiin kykyihinsä luotetaan. Kaleva ym. kirjoittavat, että vahvana suojaavana tekijänä toimivat myös ihmisellä käytettävissä olevat mahdollisuudet. Selviytymismahdollisuus vaikeassa elämäntilanteessa on parempi, jos ihmisellä on käytettävissään monia vaihtoehtoja. Sisäisiksi suojaaviksi tekijöiksi Kaleva

ym. määrittelee muun muassa positiiviset varhaiset ihmissuhteet, tunne hyväksytyksi tulemisesta, hyvä itsetunto sekä kyky ihmissuhteisiin, jotka ovat tyydyttäviä. Ulkoiset suojaavat tekijät koostuvat esimerkiksi sosiaalisesta tuesta, kuulluksi tulemisesta, turvallisesta elinympäristöstä, esteettömästä liikkumisesta sekä koulutus- ja opiskelumahdollisuuksista. Tutkimusten mukaan korkeakouluopiskeluiden aikana sitoutuneessa parisuhteessa olevilla yksilöillä on vähemmän mielenterveysongelmia kuin niillä, jotka eivät ole parisuhteessa. Romanttista parisuhdetta korkeakouluopiskeluiden aikana voidaan pitää tärkeänä osana opiskelijan terveyttä ja hyvinvointia. (Rait 2018, 131–132.) Hietaharju ja Nuuttila (2010, 14) korostavat, että mielenterveysongelmien riskien on todettu alenevan, kun ihminen omaa mielenterveyttä suojaavia tekijöitä enemmän.

Mielenterveyden riskitekijät voivat johtua monista eri tekijöistä, kuten perinnöllisyydestä, käyttäytymiseen liittyvistä tai psykologisista tekijöistä. Ne voivat johtua ihmisestä itsestään, mutta myös perhe, yhteisö, elinympäristö tai yhteiskunta voivat aiheuttaa riskejä. Sisäisiä riskitekijöitä mielenterveydelle on muun muassa itsetunnon haavoittuvuus, kuluttavat ihmissuhteet, yksinäisyys ja seksuaaliset ongelmat. Ulkoisia tekijöitä puolestaan ovat esimerkiksi erot ja menetykset, hyväksikäyttö, väkivalta, kiusaaminen ja uupumus. (Kaleva ym. 2018, 18–19.) Maailman terveysjärjestön raportissa (2013, 7) kerrotaan, että monissa yhteisöissä etenkin naisten mielenterveysongelmat ovat kasvava huoli esimerkiksi kotona tapahtuvan väkivallan ja pahoinpitelyiden vuoksi. Yksilön terveys ja hyvinvointi voivat heikentyä mielenterveyttä haavoittavien tekijöiden takia, jolloin mahdollisuus sairastua lisääntyy. Kun monta haavoittavaa tekijää yhdistyy, niiden vaikutus ihmiseen voi moninkertaistua. Yksittäisen haavoittavan tekijän vaikutus on kuitenkin useimmiten vähäinen. Jotta omaan mielenterveyteen pystyy vaikuttamaan, on hyvä tietää joitakin perusasioita, jotka siihen liittyvät. Vahvistavia ja suojaavia tekijöitä mielenterveydelle tulisi lisätä ja riskejä tulisi välttää ja poistaa. Ystäviin ja läheisiin tulisi pitää yhteyttä, eikä eristäytyä niistä. Tarvittaessa tulee myös uskaltaa hakea apua. Kiinnostuksen säilyttäminen elämään ja toivon ylläpitäminen on tärkeää mielenterveyden kannalta. (Hietaharju & Nuuttila 2010, 15.)

### 6.3 Hyvinvoinnin monet muodot

Kukin ihminen määrittelee oman terveytensä ja hyvinvointinsa eri tavoin. Ihminen saattaa kokea oman tilansa terveeksi vammoista ja sairauksista huolimatta. Tähän omakohtaiseen arvioon on vaikutuksessa ihmisen omat tavoitteet sekä millaisessa fyysisessä ja sosiaalisessa elinympäristössä hän elää. (Terveyskirjasto, [viitattu 15.1.2020].) Pirjo Säisä-Winter (2018, 65–66) kuvaa henkisen hyvinvoinnin olevan voimaperäinen tila, jossa sopusointu vallitsee yksilön eri elämänalueiden välillä. Elämänilo, omat arvot, merkityksellisyyden ja tarkoituksen tunne sekä tietoisuus itsestä kuuluvat henkisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Henkinen hyvinvointi voidaan nähdä sellaisena tilana, jossa vallitsee positiiviset tunteet. Esimerkiksi ajattelutapa ja käyttäytyminen pitävät sisällään myönteisyyttä itseä ja toisia kohtaan. Nämä tuovat tarkoituksen tunnetta ihmisen elämään sekä luovat myönteistä asennoitumista. Heikkinen-Peltonen ym. (2014, 10) mainitsevat taloudellisen toimeentulon sekä mielekkään työn olevan myös pohjana henkiselle hyvinvoinnille. Fyysinen hyvinvointi on myös yksi osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja se koostuu terveydestä sekä fyysisestä kunnosta. Terveiden peruspilareina pidetään terveellisiä elämäntapoja, mutta merkittävämpää on se, millaiseksi oma terveys koetaan ja kuinka terveyden puutteellisuus vaikuttaa hyvinvointiin. (Kaleva ym. 2018, 127.)

Varsinkin korkeakouluopiskelijoilla heikentynyt akateeminen suorittaminen, esimerkiksi laskeneet arvosanat kursseista, kokeista tai projekteista, voivat olla heikentyneen hyvinvoinnin luonnollinen seuraus. Katkeamaton osallistuminen koulutyöhön korreloi positiivisesti psyykkisen hyvinvoinnin kanssa. Korkeakouluja tulisi rohkaista ottaa harkintaan seulontamenetelmien käyttöönottoa, joiden avulla opiskelijoiden käyttäytymistä voitaisiin paremmin ymmärtää ja puuttua siihen tarvittaessa vahvistakseen opiskelijoiden hyvinvointia. (Robinson 2018, 71, 80.)

### 6.4 Väkivallan vaikutuksia hyvinvointiin ja mielenterveyteen

Holma ym. (12.2.2019) kirjoittavat julkaisussaan väkivallan vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin. Julkaisussa todetaan, että väkivalta vaikuttaa negatiivisesti niin koki-  
jan fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiin. Väkivallan seurauksia ovat usein

esimerkiksi erilaiset kivut ja vammat, unettomuus, masennus ja ahdistus. Kun parisuhteissa ja lähisuhteissa tapahtuva väkivalta pystytään tunnistamaan ja siten myös ehkäisemään, voidaan ihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä huomattavasti edistää.

Siltalan, Holman ja Hallman-Keiskosken (2010, 116–118) tekemässä tutkimuksessa tutkittiin fyysisen, seksuaalisen ja henkisen lähisuhdeväkivallan mahdollisia vaikutuksia koettuun psykososiaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa oli mukana sekä naisia että miehiä. Tuloksista käy ilmi, että henkistä väkivaltaa koetaan enemmän suhteessa fyysiseen tai seksuaaliseen väkivaltaan. Henkisen väkivallan vaikutukset näyttäytyivät esimerkiksi alhaisempana tunne-elämän hyvinvointina verrattuna niihin, joilla ei ollut henkilökohtaisia kokemuksia henkisestä väkivallasta. Myös psykologinen sekä sosiaalinen hyvinvointi oli heikentynyt sellaisilla ihmisillä, jotka olivat kokeneet henkistä väkivaltaa. Koko EU:n laajuisessa naisiin kohdistuvassa väkivallan tutkimuksessa (2014, 23) tuodaan ilmi, että seksuaalinen väkivalta aiheuttaa vakavia tunnereaktioita, kuten pelkoa, häpeää ja vihaa. Muun kuin oman kumppanin tekemä seksuaalinen väkivalta aiheutti naisissa myös voimakasta järkytystä. Tutkimus osoitti, että oman kumppanin tekemä, sekä ulkopuolisen tekemä väkivalta aiheuttaa uhrille heikentynyttä itsetuntoa sekä haavoittuvuuden ja ahdistuneisuuden tunnetta. Pitkäaikaiset psyykkiset seuraukset ovat tutkimuksen mukaan yleisempiä, jos tekijänä on oma kumppani. Tätä tulosta perustellaan sillä, että väkivallan kokemukset ovat oman kumppanin kanssa usein pidempikestoisia ja jatkuvia. Seksuaalinen väkivalta voi usein aiheuttaa myös seksuaalisia ongelmia, kuten ei-toivottuja raskauksia, sukupuolitauteja ja seksuaalisen halun heikentymistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 4.4.2019).

Naisiin kohdistuvassa väkivallan tutkimuksessa tuodaan ilmi, että naiset usein kärsivät heikosta fyysisestä kunnosta ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Naisilla voi tutkimuksen mukaan olla kohonnut riski sairastua esimerkiksi masennukseen tai käyttäytyä itsetuhoisesti. Väkivalta voi aiheuttaa heikentynyttä itsetuntoa, kroonisia kiputiloja ja psykosomaattisia oireita. Vaikka fyysinen väkivalta aiheuttaa erilaisia vammoja ja ruhjeita, ei loukkaantuminen ole kuitenkaan yleisin seuraus fyysisestä väkivallasta naisilla. Niin kutsutut toiminnalliset seuraukset, joita ei voida lääketieteellisesti selittää, ovat yleisimpiä fyysisen väkivallan seurauksia. Näitä seurauksia

ovat esimerkiksi paksusuolen oireet, sidekudosten sekä lihaksien kiputilat sekä ruu-ansulatushäiriöt. (WHO:n raportti 2002, 123–125.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (4.4.2019) luettelee pitkäaikaisiksi seurauksiksi väkivallasta fobiat, paniikkihäiriön, posttraumaattisen stressihäiriön sekä psykosomaattiset häiriöt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos myös korostaa, että uhrin auttamiseksi tärkeää on tunnistaa nämä väkivallasta aiheutuvat psyykkiset seuraukset. Jos seuraukset jäävät tunnistamatta, voi se vaikeuttaa väkivallan käsittelyä.

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esitellään tutkimuksessa käytetty tutkimus- sekä aineistonkeruumenetelmä, avataan aineiston analysointia sekä kuvaillaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Tarkoituksena on tuoda esiin perustelut sille, miksi tutkimukselle on valittu tietty tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmä ja miten aineisto on analysoitu.

### 7.1 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkittavien näkökulmasta tutkimuksen kohteena oleva ilmiö. Täten laadullinen tutkimus ei kohdistu määrään vaan laatuun. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 131.) Lisäksi tavoitteena on selittää, tulkita, soveltaa ja mallintaa ilmiötä. Laadullisen tutkimuksen kohteena oleva ilmiö on usein liitoksissa nimenomaan sosiaalisiin, psyykkisiin tai kulttuurillisiin asioihin. Laadullisessa tutkimuksessa pääpaino ei myöskään ole vain teoriassa ja sen muotoilussa. Tärkeää on, että teoria, aineisto ja käsitteistö toimivat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Pitkäranta 2014, 33.) Tässä opinnäytetyön tutkimuksessa laadullinen tutkimusmenetelmä valikoitui parhaimmaksi menetelmäksi, sillä tarkoituksena oli haastatella pientä joukkoa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää haastateltavien henkilökohtaisia kokemuksia ja ajatuksia, johon laadullinen menetelmä sopii paremmin kuin määrällinen.

Tuomen ja Sarajärven (2018, 62) mukaan yleisimmät laadullisessa tutkimuksessa käytettävät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely sekä useista eri asiakirjoista kerätty tieto. Tutkimusongelman ja resurssien mukaan on mahdollista yhdistellä eri aineistonkeruumenetelmiä tai käyttää vain yhtä. Tuomi ja Sarajärvi kuvailevat haastattelun ja kyselyn olevan yksinkertainen idealtaan. Tutkijan halutessa tietää, miksi ihminen toimii ja ajattelee tietyllä tavalla, on asiasta järkevintä kysyä ihmiseltä itseltään. Pitkäranta (2014, 91) kuvailee haastattelun olevan luonteeltaan myös joustava, joka tekee mahdolliseksi esimerkiksi sen, että kysymykset voidaan esittää halutussa järjestyksessä. Tärkeää on myös saada asiasta tietoa niin paljon, kuin mahdollista, jonka takia on perusteltua toimittaa haastattelukysymykset, aiheet ja teemat haastateltavalle ennen varsinaista haastattelutilannetta.

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin syksyn 2019 aikana teemahaastattelun ja avoimen lomakekyselyn avulla. Lomakekysely tarjottiin haastateltaville vaihtoehtona siksi, että jotkut kokivat aiheen liian vaikeaksi puhua kasvotusten. Lomakekyselyn runko oli täysin samanlainen, kuin teemahaastattelun, mutta tarkentavia kysymyksiä ei ollut mahdollista kysyä. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 64) korostavat, että lomakehaastattelussa ei ole mahdollista kysyä sellaisia asioita, jotka olisivat hyödyllistä tietää. Tarkoituksena on kysyä tutkimuksen ongelman ja tarkoituksen kannalta tarpeellisia kysymyksiä. Teemahaastattelu alkaa olettamuksesta, että kaikkien haastateltavien yksilöllisiä ajatuksia, uskomuksia, kokemuksia ja tunteita on mahdollista tutkia teemahaastattelun avulla (Hirsjärvi & Hurme 2015, 48). Pitkärannan (2014, 92–93) mukaan teemahaastattelu etenee ennalta valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaisesti. Vastauksia pyritään löytämään sen mukaisesti, mikä on tutkimuksen tarkoitus ja tehtävä. Teemahaastattelussa tarkoituksena on korostaa haastateltavan omia tulkintoja ilmiöstä ja sitä, millaisia merkityksiä haastateltava itse niille antaa. Tämän tutkimuksen haastateltavilla oli mahdollisuus valita haastattelu kasvotusten, puhelimitse tai sähköpostin välityksellä. Tutkimukseen osallistujia kerääntyi yhteensä kuusi. Kaksi haastattelua toteutettiin kasvotusten ja yksi puhelimitse. Lisäksi kolme osallistujaa vastasi haastattelukysymyksiin sähköpostilla. Haastattelutilanteet toteutettiin yksilöhaastatteluina ja jokaisen haastateltavan aikataulun mukaan. Haastattelutilaksi valittiin rauhallinen ympäristö, jotta paikalla ei ollut ulkopuolisia kuulijoita. Haastatteluiden kesto vaihteli noin puolesta tunnista kahteen tuntiin.

## **7.2 Aineiston analysointi**

Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineistoa on analysoitu teemoittelun avulla. Lisäksi analysoinnissa on piirteitä aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä. Teemoittelun ideana on tarkastella aineistosta esiin nousevia tunnusmerkkejä, joista voidaan huomata yhtäläisyyksiä haastateltavien välillä. Yhtäläisyydet pohjautuvat niin teemahaastattelussa käsiteltyihin etukäteen laadittuihin teemoihin kuin muihin uusiin teemoihin, jotka nousevat esiin haastateltavien vastauksista. Uudet esiin nousseet teemat ovat tutkijan tulkintoja, jotka pohjautuvat haastateltavien vastauksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 173.) Kaiken kaikkiaan teemoittelussa on kyse aineiston osittelusta



ja jaottelusta monenlaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 79). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tavoitteena on osoittaa aineistosta looginen toimintatapa tai ominainen kertomus (Vilkkä 2015, 105). Aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee haastatteluiden kuuntelemisesta ja litteroimisesta ilmausten etsimiseen, merkitsemiseen ja listaamiseen. Tämän jälkeen aineisto ryhmitellään eli aineistosta etsitään toistuvia sekä erottavia piirteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 91–92.)

Aineiston analysointi alkoi haastatteluiden kuuntelemisella ja litteroimisella. Kokonaisuudessaan litteroitua aineistoa kertyi noin 45 sivua. Lisäksi sähköpostitse saattujen vastausten koosteita tuli yhteensä 11 sivua. Litteroidusta tekstistä poimittiin opinnäytetyön kannalta merkitykselliset ilmaukset, jonka jälkeen aineistosta etsittiin ja merkittiin värikoodeilla samankaltaisuudet ja erilaisuudet haastateltavien vastausten välillä. Vastauksia tarkasteltiin teemoittelun avulla jakamalla vastaukset ensin haastattelukysymysten alle ja sen jälkeen opinnäytetyön tutkimuskysymysten alle.

Lähtöteemoja tässä opinnäytetyössä oli kolme. Teema 1. Koettu henkinen väkivalta parisuhteessa AMK-opintojen aikana. Tämän lähtöteeman alle koottiin esimerkiksi ne vastaukset, joissa ilmenee käytetty henkisen väkivallan muoto. Teema 2. Vaikutukset opintoihin. Tälle lähtöteemalle kerättiin vastaukset, joissa opinnäytetyöhön osallistuja kuvaili opintojen esimerkiksi venyneen tai keskeytyneen. Teema 3. Vaikutukset elämään kokonaisuudessaan. Tämä lähtöteema piti sisällään vastaukset, joissa opinnäytetyöhön osallistujat kuvailivat esimerkiksi sairastuneensa väkivallan seurauksena tai sosiaalisten kontaktien vähentyneen. Näiden lähtöteemojen alle muodostui neljä alateemaa. Teeman 1 alle lisättiin alateemat henkisen väkivallan tilanteet ja toistuvuus sekä henkisen väkivallan syyt. Esimerkiksi osa osallistujista kertoivat henkisen väkivallan ilmenneen päivittäin arkisissa tilanteissa, jolloin tämä vastaus sijoitetaan teeman 1 alateeman alle ”Henkisen väkivallan tilanteet ja toistuvuus”. Teeman 3 alle lisättiin alateemat koetut vaikutukset mielenterveyteen ja hyvinvointiin sekä henkisen väkivallan kokemukset muissa suhteissa. Näiden alateemojen alle sijoitettiin vastaukset, joissa opinnäytetyöhön osallistujat kuvailivat esimerkiksi kokeneensa henkistä väkivaltaa aiemmissa suhteissa. Teeman 2 alle ei muodostunut alateemoja. Litteroidusta aineistosta nousi esiin myös uusia teemoja, joita olivat saatu apu ja tuki, henkisen väkivallan kokemusten vaikutus uuteen parisuhteeseen ja väkivaltaisten piirteiden näkymättömyys ulkopuolisille.

### 7.3 Eettisyys ja luotettavuus tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä ja otettu huomioon tutkimuksen luotettavuus, pätevyys sekä eettisyys. Tutkimusta tehdessä tutkimusetiikka on mukana koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimusetiikka pitää sisällään yleisesti sovitut pelisäännöt tutkimustyössä. Tutkijat sitoutuvat noudattamaan tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, jotka ovat eettisesti kestäviä. Niiden noudattaminen sitoo kaikkia tutkijoita yhtä lailla. Laadullisen tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus saavutetaan, kun tutkimuksen kohde sekä käytetty materiaali sopivat yhteen. Luotettavuutta lisää myös, kun tutkittavan käsitykset ja tutkijan tulkinnat vastaavat toisiaan. Myös tutkija itse, hänen rehellisyytensä, valintansa ja ratkaisunsa ovat lähtökohtana tutkimuksen luotettavuudelle. Laadullisen tutkimuksen validiteetti eli pätevyys toteutuu, kun tutkija osaa kuvata jonkin asian olevan tietyllä tavalla jollekin henkilölle jossakin paikassa, ajassa ja tilanteessa. Tällöin siis tutkimustulokset vastaavat tutkimukselle asetettuja päämääriä. Koska jokainen laadullinen tutkimus on erilainen, ei tutkimusta voida koskaan toteuttaa täysin samanlaisena. Laadullinen tutkimus ei myöskään pyri tutkimuksen yleistettävyyteen, vaan sen tavoitteena on lisätä ymmärrystä aiheesta, jota tutkitaan. (Vilkkä 2015, 26–27, 125–126.)

Tätä tutkimusta varten on hankittu asianmukaisesti tutkimuslupa eräältä ammattikorkeakoululta. Tutkimuksessa ei nimetä kyseistä ammattikorkeakoulua, jotta opinnäytetyöhön osallistuneita henkilöitä ei voida tunnistaa. Tässä työssä on käytetty asianmukaisia viittauksia teoriatietoa käytettäessä, joista käy ilmi alkuperäinen tekijä. Tällä tavoin työssä on kunnioitettu muiden luomaa aineistoa. Tutkimuksen haastattelutilanteet toteutettiin rauhallisessa paikassa niin, ettei kukaan ulkopuolinen päässyt keskustelua kuuntelemaan. Jokaiselta tutkimukseen osallistuvalla pyydettiin kirjallinen suostumus haastatteluissa ja sähköpostivastauksissa ilmi tulleiden tietojen käyttämiseen tässä opinnäytetyössä. Osallistujille annettiin mahdollisuus olla vastaamatta kysymyksiin, joihin vastaaminen tuntui epämukavalta. Tutkimuksen haastattelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla. Tutkimusmateriaaleja säilytettiin ja käsiteltiin huolellisesti niin, ettei tutkimuksen ulkopuoliset henkilöt päässeet niitä missään opinnäytetyön prosessin vaiheessa tarkastelemaan. Tutkimuksen aineistoa analysoitaessa ja tuloksia raportoitaessa henkilötiedot muutettiin niin, että

haastatteluun osallistuneet eivät ole tiedon perusteella tunnistettavissa. Nauhoitukset tuhottiin analysoinnin jälkeen.

Tutkimuksen tulososiossa on käytetty haastateltavien omia sitaatteja, jotka lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Näiden avulla tutkimustuloksia voidaan todistaa totuuden mukaisiksi. Opinnäytetyöhön osallistuneet henkilöt kertoivat omia henkilökohtaisia kokemuksiaan parisuhdeväkivallasta. Aineistosta esiin nousevia seikkoja on tullut esiin myös tämän opinnäytetyön teoriaosuudessa. Haastattelut on eritelty tutkimuksen tulokset osiossa suorissa lainauksissa numeroin 1–3 ja sähköpostivastaukset on merkitty kirjaimella S ja haastattelut kirjaimella H. Tutkimukseen kirjatut vastaukset eivät ole haastattelujärjestyksessä. Tämän avulla tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden anonymiteettiä kunnioitetaan. Tutkimuksen julkaisun jälkeen kaikki sitä koskevat aineistot on tuhottu asianmukaisesti.

## 8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä osiossa käsitellään saatuja vastauksia sähköpostiviesteistä sekä haastattelusta. Tulokset esitellään tutkimuskysymysten ja haastattelussa käytettyjen teemojen avulla. Lähtöteemoja tässä tutkimuksessa olivat koettu henkinen väkivalta parisuhteessa ammattikorkeakouluopintojen aikana ja sen vaikutukset haastateltavan opintoihin sekä elämään. Tekstissä esiintyy tutkimukseen osallistuneiden suoria lainauksia. Sähköpostivastaukset ja haastattelut on eroteltu toisistaan kirjain numeroodein selkeyden vuoksi.

Haastatteluihin osallistui kolme (3) henkilöä ja myös sähköpostikyselyihin vastasi yhteensä kolme (3) henkilöä. Kaikki opinnäytetyöhön osallistuneet olivat naisia. Suurin osa osallistujista olivat olleet avioliitossa kumppaninsa kanssa ja vain yksi oli ollut avioliitossa. Ainoastaan yksi tutkimukseen osallistuneista kertoi olevansa aineistonkeruuvaiheessa henkisesti väkivaltaisessa suhteessa. Muiden suhteet olivat jo päättyneet. Tutkimukseen osallistuneiden ikähaarukka oli aineistonkeruun hetkellä 20–40 -vuoden välillä. Kuudesta osallistujasta kolmella oli suhteesta yhteisiä lapsia.

### 8.1 Koettu henkinen väkivalta parisuhteessa AMK-opintojen aikana

Tutkimuskysymys: ”Miten henkinen väkivalta näyttäytyi parisuhteessa?”

Sähköpostivastauksista yleisimmiksi henkisen väkivallan muodoiksi nousivat arvostelu sekä kumppanin rajoittaminen. Esimerkiksi ystävien näkeminen tai omille asioille, kuten salille meneminen, kiellettiin. Eräs kyselyyn vastanneista kertoi, että koulu-tehtäviä ei saanut tehdä kumppanin nukkumaanmenon jälkeen tai silloin, kun lapset olivat hereillä. Myös omien murheiden jakaminen oli kiellettyä yhden vastanneen mukaan. Yksi vastanneista kertoi, että arvosteltavaa löytyi aina jostain asiasta.

Mikään ei oikein koskaan riittänyt. Vaikka parhaansa teki minkä tahansa asian suhteen, jotain moitittavaa kuitenkin oli. (S2)

Henkinen väkivalta esiintyi myös syyllistämisenä, syyttelynä ja haukkumisena. Esimerkiksi etenkin opintoihin liittyvistä tehtävistä ja toiminnoista syyteltiin ja syyllistettiin. Yksi vastaaja kertoi, että jos kumppani joutui esimerkiksi hoitamaan lapsia koulupäivän ajan, sai siitä jälkeenpäin kuulla.

Myöskin oli ongelma, jos mies joutui joustamaan ja olemaan oppituntien takia lasten kanssa, siitä sai aina kuulla. (S1)

Myöskin omista menoista syyllistäminen oli erään vastanneen mukaan yleistä.

Minun lähdöstäni syyllistettiin jo ennen, kun olin mitään tehnyt ja vielä tapahtuman jälkeen viikkoja. (S2)

Taloudellinen hyväksikäyttö ilmeni myös sähköpostiin vastanneilla yhtenä henkisen väkivallan muotona. Eräs vastaaja kertoi halunneensa myydä oman autonsa, mutta kumppani oli tämän kieltänyt, koska ei halunnut kuljettaa lapsia hänen omalla autollaan minnekään. Myös lasten tarpeiden hankkiminen, esimerkiksi vaatteet, jäivät usein vastaajan kontolle.

Myös toisen rahallinen panostus lasten vaatteisiin ym. hyvin vähäistä. Koki lasten vaatteiden päivittämisen turhana. (S1)

Yksittäisinä tapauksina vastauksista nousivat esiin painostaminen, määräileminen, alistaminen, mitätöinti, tuomitseminen, vähättely, vertailu ja eristäminen. Esimerkiksi lapsiin liittyvissä asioissa kumppani määräsi, kuinka toimitaan.

Lapsia ei saanut viedä kenellekään koskaan hoitoon, koska toisia ei saanut vaivata. Lapsia ei saanut ottaa mukaan esim. kauppaan tai syömään koska liikaa häiriötä. (S1)

Eräs vastanneista kertoi kokeneensa myös uhkailua, huutamista ja kiusaamista. Julkisilla paikoilla nolattiin ja kumppani käyttäytyi sairaalloisen mustasukkaisesti.

En hoksannut ensimmäisenä ilmaantuneita merkkejä sairaalloisesta mustasukkaisuudesta ja rajoittamisesta... Ex menetti malttinsa, kuvitteli minun pettävän häntä selän takana, koska itse harrasti sitä sekä kun kielsi näkemästä kavereita tai menemästä salille. (S3)

Haastatteluissa yleisimmiksi henkisen väkivallan muodoiksi koettiin hallitseminen ja kontrolloiminen, syyttely ja arvosteleminen, taloudellinen hallitseminen sekä haukkuminen. Eräs haastateltava kertoi kumppaninsa kontrolloineen hänen käyttäytymistään ja sitä, minkälainen hänen tulisi olla.

Se mies sano aina, että naisen pitää olla äiti, h\*ora ja madonna. Eli semmonen kodinhoitaja, sitte huolehtija ja tuota nii antaa p\*\*lua silloin ku hän haluaa, sillä tavalla ku hän haluaa. Ja sitten se madonna nii sehän on semmone kiiltokuvamainen, että ulospäin pitää muille näyttää ja olla semmonen muiden kadehtima pariskunta. Siis todella sairas se sen ajatusmaailma. (H3)

Yhden haastateltavan mukaan kumppani hallitsi haastateltavan koko elämää rajoittamalla arkea eri tavoin.

Multa vietiin niin kun kaikki pois tavallaan, että sillä hallittiin sitä sellasta. Mulla ei saanu olla autoa tai mulla oli auto, mutta multa vietiin avaimet pois ja multa vietiin kaikki rahat pois ja hän niinku sitä rahavirtoja tavaltaan hallitsi silloin. Ja niinku pidettiin siellä kotona käytännös. (H2)

Henkinen väkivalta ilmeni myös uhkailuna, painostavana ja uhkaavana ilmapiirinä, vähättelynä ja alistamisena. Näitä henkisen väkivallan muotoja ilmeni haastatteluissa yksittäisinä tapauksina eikä kaikilla haastateltavilla ollut samanlaisia väkivallan kokemuksia. Yksi haastateltava kertoi suhteessa vallitsevasta painostavasta ja uhkaavasta ilmapiiristä. Esimerkiksi kumppani uhkaili itsensä satuttamisella toistuvasti ja painosti seksiin.

Se sai semmosen hirveen raivarin kännissä ja yritti tappaa itseänsä, haki kaikkia veitsiä ja uhkasi minua sillä, että hän tappaa itteensä ja satuttaa itteään... No miten mä olisin voinu pistää sille kampoihin. Kyllähän se niinku tiesi sen, mutta se käytti hyväkseen juuri sitä. (H3)

Se oli jostaki lukenut, että parisuhteessa pitää antaa toiselle seksiä vaikka ei itteä haluttais, että pitää sitä parisuhdetta yllä ja näin. Ja sehän oli sitten henkistä semmosta kauheeta painostamista ja semmosta että mä sitte aina suostuin, vaikka itestä tuntu aina pahalta. Sitte kerran se raiskasi minut. (H3)

Haastatteluissa esiin nousi myös väkivaltaisesti käyttäytyvän osapuolen käytös muita ihmisiä kohtaan. Kaksi haastateltavista kertoivat, että ulkopuoliset henkilöt eivät olisi uskoneet, mitä kaikkea parisuhteen sisällä tapahtui. Kumppanin käytös näyttäytyi ulkopuolisille aivan erilaisena, kuin mitä se kotona oli.

Ulkopuoliset ihmiset ei, ei niiku uskois sitä, et minkälainen hän on. Ja tota niin, et siks se onki vaikeaa sitten. (H1)

Sitte meiän eron jälkeen vasta, ku mä kerroin ihmisille mitä kaikkea oikeesti oli tapahtunu, ne oli suut auki että HÄH?... Siis senhän täyty saada kaikki rakastamaan itseään. Sen takia ne (kaverit) ei meinannu millään uskoa sen jälkee ku mä kerroin minkälaista meillä oikeasti oli nii ne oli "sekö?"... Kerta kaikkiaan, se osas kyllä sen. Se valehtelu oli jotaki niin uskomatonta. (H3)

### 8.1.1 Tilanteet ja toistuvuus

Väkivallan tunnistaminen parisuhteessa vaihteli kyselyyn vastanneiden kesken aina kahdesta kuukaudesta parisuhteen alkamisesta jopa yli vuoteen. Parisuhteen kesto oli kahdella vastaajista 7-9 vuotta ja yhdellä 1,5 vuotta, josta väkivaltainen aika oli suurin osa suhteen kokonaiskestosta. Kyselyyn vastanneista kaksi kertoi loukkaantuneensa puolison sanoista viikoittain, joista toinen vastanneista ajatteli sen vain kuuluvan parisuhteeseen. Vaikka tiedosti aina alitajuisesti tulleensa kohdelluksi väärin, ei silti osannut kuvitella kyseessä olevan henkinen väkivalta.

Loukkaannuin monta kertaa puolisoni sanomisista, mutta ajattelin sen vain kuuluvan parisuhteeseen. Ehkä alitajuntaisesti sen aina tiedostin, mutta en ajatellut sen olevan niin isolla termillä käsiteltävä kuin henkinen väkivalta. Henkiseksi väkivallaksi sen nimesin ehkä tietoisesti vasta eron jälkeen. (S2)

Kaksi vastaajista kertoi henkisen väkivallan ilmenneen arkisissa tilanteissa. Kokeuksena oli päivittäistä "nälvintää" sekä piikittelyä ja tilanteet eskaloituivat viikossa noin 2–3 kertaa. Sähköpostivastauksesta ei tullut ilmi, millä tavoin tilanteet eskaloituivat. Toinen vastaajista kertoi, että ei pitänyt piikittelyä enää minään isojen asioiden keskellä. Erityisinä tilanteina henkisen väkivallan kokemiselle nähtiin töihin meneminen ja koulutehtävien tekeminen, jonka seurauksena kumppanin piti vastahakoisesti pitää huolta yhteisistä lapsista.

Arkitilanteissa, erityisesti jos minun piti käydä töissä tai tehdä koulutehtäviä, eli en huolehtinut lapsia ja mies joutui olemaan lasten kanssa. (S1)

Henkinen väkivalta ilmeni yhdellä vastaajista selkeästi tilanteissa, joissa hän halusi ottaa omaa aikaa. Puolisolta piti saada suostumus, jos halusi esimerkiksi mennä viettämään iltaa kavereiden kanssa. Spontaanius oli kiellettyä. Puolisoa piti mielisteillä, jotta hän antoi hyväksyntänsä lähtemiseen. Oman ajan ottamisesta seurasi syyllistäminen jo ennen kuin mitään oli tehty ja myös sen jälkeenkin useita viikkoja. Lopulta omaa aikaa ei edes haluttu ottaa, koska siitä seuranneet tilanteet olivat uuttavia.

Minulla ei juurikaan pienten lasten vuoksi ollut vapaa-aikaa, joten se aika mitä tarvitsin itselleni, oli aina työn ja tuskan takana. Lopuksi en minnekään enää edes lähtenyt, kun en jaksanut sitä showta, mikä siitä seurasi. (S2)

Haastatteluihin osallistuneiden henkisen väkivallan tunnistaminen parisuhteessa oli vaihtelevaa. Yksi haastateltavista kertoi huomanneensa olevansa väkivaltaisessa suhteessa ensimmäisen yhteisen lapsen syntymän jälkeen. Suhde on kestänyt kokonaisuudessaan 14 vuotta, joka haastattelun hetkellä jatkui edelleen, mutta haastattelusta jää epäselväksi, kuinka kauan suhde oli kestänyt ennen ensimmäisen lapsen syntymää. Muilla ensimmäisiä merkkejä kumppanin väkivaltaisuudesta tunnistettiin jo parin kuukauden seurustelun jälkeen aina neljänteen seurusteluvuoteen.

Se oli heti silloin keväällä se ensimmäinen semmonen, ja se oli sekä henkistä että fyysistä sillä jännästi. (H3)

Yksi haastateltavista kertoi vasta aikuisena ymmärtäneensä olleensa parisuhdeväkivallan uhri, sillä suhteessa tapahtumien ajateltiin kuuluvan normaaliin parisuhteeseen. Seurustelusuhde oli alkanut, kun uhri oli reilusti alaikäinen ja vasta paljon myöhemmin aikuisena opiskellessaan alkoi kyseenalaistamaan suhteessa tapahtuvia asioita. Haastateltavan mukaan myös kotona opitulla parisuhdekäyttäytymisellä oli jotain tekemistä parisuhdeväkivallan tunnistamisen kestolla. Oma isä oli käyttäytynyt äitiä kohtaan henkisesti väkivaltaisesti ja tämän ajateltiin olevan tietyllä tapaa normaalia.



Mä en varmaan tajunnu sitä sillo. Mä oon tajunnu sen vasta paljon paljon myöhemmin... Ei mulla ollu mitään kokemusta parisuhteesta ennen sitä enkä mä tienny miten muitten kotona muuta ku se omat vanhemmat. Ja sitä aatteli, että kaikilla on jonkulaisia tommosia episodeja. (H3)

Haastattelun hetkellä henkisesti väkivaltaisessa suhteessa oleva henkilö kertoi, että kumppanin väkivaltaisuus ei ole jatkuvaa, vaan ikään kuin aaltoilee. Suhteessa saattaa olla puolikin vuotta yhtäjaksoista hyväksi koettua aikaa, mutta yksikin mitätön asia saattaa saada kumppanin tunteet purkautumaan. Asioiden kärjistyessä kotona uhri joutuu ottamaan kumppanin pahan olon purkaukset vastaan.

Että ku kärjistyy jossakin, jos hän sanoo jotakin niin minä loukkaannun siitä ja sitte siitä tavallaan, että kun hän kerää sen, miltä hänestä tuntuu. Siis sen oman pahan olon purkaa sitte muhun. Ja sit sieltä tulee niiku kaikki...Tavallaan siinä voi puol vuotta väliäkin, että kaikki on ok, mutta sitte se on ihan joku ihan mitätön joku, että kaikki purkaantuu taas. (H1)

Niin kuin sähköpostikyselyyn vastanneista myös haastateltavien joukossa henkisen väkivallan kokeminen saattoi olla jopa päivittäistä ja tapahtui tavallisessa arjessa. Esimerkiksi, jos uusille opiskelijoille järjestettiin ryhmäytymistapahtumia tai muita iltanistujaisia, kumppani ei päästänyt menemään niihin. Kaksi haastateltavista kertoi parisuhteen loppuajan olleen kaikista väkivaltaisinta aikaa.

Se oli semmosta siinä perus arjessa. Ihan että ei ollu oikeestaan semmosta yksittäistä. No sillain tavallaan sitte ku mä olin koulus niin mihinkää bileisiin mä en päässy, kun mä asuin niinku kauempana siitä opiskelupaikkakunnasta et ois pitäny mennä sinne... Mutta oikeestaan silloin oli sitte semmosia mitkä niihi opintoihin liitty, et mä en päässy sitte mua ei päästetty menemään vaikka niinku orientaatiopäiviä tai muita ryhmäytymispäiviä. (H2)

### 8.1.2 Henkisen väkivallan syyt

Sähköpostikyselyyn vastanneista kaksi koki henkisen väkivallan johtuneen kumppanin narsistisuudesta. Lisäksi siihen oli saattanut vaikuttaa vastanneiden mukaan kumppanin rikkonainen lapsuus, kasvatus ja geenit. Yhden vastaajan kumppani joutui nuoresta pitäen kantamaan taloudellista vastuuta perheestään, koska hänen isänsä oli väkivaltainen ja äiti aina alistetussa asemassa. Myös isän isä oli ollut luonteeltaan dominoiva. Vastaja koki olevansa helppo kohde, koska on luonteeltaan

kiltti ja laittoi aina kumppanin hyvinvoinnin omansa edelle. Yhden vastaajan mukaan kumppani sairasti hoitamatonta masennusta, eikä hänellä ollut stressinsietokykyä, joka johti todennäköisesti väkivaltaisiin tekoihin. Lisäksi vastaajan mielestä kumppani ei ollut myöskään valmis perhe-elämään, vaikka halusi lapsia hankkia.

Entinen puolisoni on narsisti, jonka rikkonainen lapsuus varmasti vaikutti hänen alistavaan käytökseen minua kohtaan. Lisäksi olin helppo kohde, koska olin kiltti ja halusin laittaa toisen hyvinvoinnin aina omani edelle. (S2)

Kaksi haastateltavista kertoi kumppanin väkivaltaisuuden johtuneen siitä, että kumppanilla oli narsistinen persoonallisuushäiriö. Lisäksi esille tuotiin, että väkivaltaisuus voisi johtua geeneistä, empatiakyvyttömyydestä tai kotoa saaduista malleista. Kaksi haastateltavista pohti, että miehellä saattoi olla käsittelemättömiä asioita menneisyydestä, josta väkivaltaisuus kumpusi. Haastateltava, joka on haastattelu hetkellä henkisesti väkivaltaisessa parisuhteessa, kokee, että väkivaltaisuus voisi johtua myös hänestä itsestään ja se on omaa syytä. Hän usein ajattelee itsessä olevan jonkinlainen piirre, joka mahdollistaa sellaisen kohtelun.

No mä oon aatellu, että on vaan semmonen, että jotenki aattelee, että voiko se olla mun syy. Mutta itse kyllä tiedän sen, että se johtuu hänestä itestään tai omista käsittelemättömistä asioista. Että en voi mitenkään olla siihen tota niinii hänen toimintaan. Mutta kyllä, kyllä usein sitä ajattelee, että mussa on joku semmonen, että mua voi kohdella noin. (H1)

## 8.2 Henkinen väkivalta ja opinnot

Tutkimuskysymys: ”Miten henkinen väkivalta on vaikuttanut opiskelijan opiskeluun ja opintoihin?”

Kyselyyn vastanneista yksi kertoi pitäneensä välivuoden opinnoista perusopintojen suorittamisen jälkeen. Tämä oli seurausta ero prosessista, jonka aikana henkinen väkivalta parisuhteessa oli pahimmillaan. Vastaaja päätti karsia koulun ensimmäisenä pois. Kaksi vastaajista kertoivat, että henkisen väkivallan kokemukset parisuhteessa eivät vaikuttaneet opintojen venymiseen. Kukaan vastaajista ei tarvinnut li-

sääikaa koulutehtävien tekemiseen, koska niihin tuli aina heidän mukaansa venyttyä. Yksi kuvaili koulun olevan ikään kuin pakopaikka arjesta ja oma juttu, josta oli todella innoissaan, joten tehtävät tuli aina tehtyä ajallaan.

Koulunkäynti oli pakopaikka minulle ja ihan mun oma juttu, mistä olin todella innoissani. Se oli ainut asia omassa elämässäni mitä pystyin täysin hallitsemaan. (S2)

Kaikilla vastanneista oli korkea opiskelumotivaatio väkivallan kokemuksista huolimatta. Yhdellä motivaatio oli korkeimmillaan varsinkin työharjoittelun aikana.

Nosti (opiskelumotivaatio) sitä harjoittelujen ajan, koska pääsin silloin omaan rauhaan ja sain olla oma itseni ilman, että rajoitetaan. Harjoituksissa oli hyväksyvä ilmapiiri, toisin kuin kotona. (S3)

Vaikka kaksi vastanneista kertoi opiskelumotivaation olevan korkea, he kuitenkin pitivät koulunkäyntiä välillä raskaana. Koulunkäynnin teki raskaaksi henkinen väsymys väkivaltaisen parisuhteen takia. Yksi vastanneista kertoi jopa palaneensa loppuun eron yhteydessä.

Kaikki vastaajista kokivat, että henkisen väkivallan kokemukset vaikuttivat opintoihin jollain tavalla. Yksi vastaajista kertoi käyneensä ylikierröksillä koulutehtävien ja erilaisen opiskelijatoiminnan kanssa, mutta kotiin mennessä elämänilo katosi ja olo oli lamaantunut. Lisäksi kotoa ei päästetty lähtemään, minkä vuoksi vuoden ajalta jäi väliin erilaisia tapahtumia.

Missasin vuoden ajalta kaikki opiskelijabileet, opiskelijakavereiden synttärarit, tuparit yms. tapahtumat koska en saanut nähdä ihmisiä tai lähteä juhlimaan. (S3)

Kaikki haastateltavat kertoivat henkisen väkivallan kokemisen parisuhteessa vaikuttaneen opintoihin. Kahden haastateltavan opinnot venyivät, jäivät tauolle ja lopulta opinnot tuli keskeytettyä kokonaan. Toinen haastateltavista nimesi opintojen keskeytyksen syyksi masennuksen, jonka takia joutui sairaslomalle ja sen jälkeen sairaseläkkeelle. Haastateltavan mukaan hän sairastui masennukseen henkisen väkivallan takia. Opintojen venymiselle ja sen jälkeen keskeytykselle nähtiin syyksi myös se, että kouluun ei fyysisesti päässyt paikalle.

Vaikutuksena opintoihin nähtiin myös lisääntynyt stressi ja keskittymisvaikeudet. Yhden haastateltavan mukaan koulussa oli pakko käydä, koska ei halunnut asioiden jäävän roikkumaan. Lisäksi hän ei halunnut antaa miehelle uusia ”lyömäaseita”. Kaikki haastateltavat saivat kuitenkin koulutehtävät hoidettua ja vain yksi on tarvinnut lisäaikaa koululta tehtävien suorittamiseen.

Että tavallaan et mulla on nii, että mun on pakko käyä koulua. En halua että mitään jää roikkumaan tai mitää, koska se on taas uus lyömäase sille mun miehelle mua kohtaan, että et sä oo saanu ees koulua käytyä (H1)

Mutta tuota, mä oon kuitenkin aina ollu koko peruskoulun luokkani priimus ja sillai, että sitte ku mä saan tehtyä nii mä teen hyvää. Enkä mä palauta mitään semmosia half as\* semmosia. Kyllä mä aina kaikilta opettajilta sitte saanu erittäin hyvää palautetta siitä. (H3)

Opiskelu koettiin raskaaksi, mutta koulu oli myös ikään kuin pakopaikka, jossa tiesi, mitä tekee. Koulussa oli ystäviä ja siellä oli helppo käydä, eikä tarvinnut olla koko ajan kotona. Se oli oma maailmansa, jossa vietettiin pitkiä päiviä, jotta ei tarvinnut mennä kotiin takaisin. Yhdellä haastateltavista on pysynyt opiskelumotivaatio korkealla väkivallasta huolimatta, koska hän haluaa suorittaa opinnot itsensä takia. Häneltä on kuitenkin jäänyt saamatta tuki puolisoilta, mitä tarvitsisi perheellisenä henkilönä koulunkäyntiin. Hän hoitaa kaikki asiat yksin ja stressi on alkanut näkymään kotona, josta lapset kärsivät eniten. Pelkona on kaiken sortuminen, jos asiat käyvät liian raskaaksi. Kaikki on kuitenkin tähän mennessä pystytty hoitamaan, mutta ilman, että voi tukeutua puolisoon.

Sitä paljo miettiikin, että mitä sitten jos ei pää sitte kestäkkään, että jos se käy liian raskaaksi, että mitä sitten tapahtuu jos tämä kaikki sortuu. Ja niitä niiku on ajatellu ja miettiny. Mutta ei oo, on pystyny hoitamaan jotenki kaikki, mutta siten etten voi tukeutua mieheen näissä asioissa. (H1)

Yhdellä haastateltavista tuli esiin, että edellisten opintojen keskeyttäminen vaikutti myös uuden opintopaikan saamiseen. Oppilaitoksella ei tässä tapauksessa ollut tietoa keskeytyksen syystä. Tämän vuoksi haastateltava joutui valitsemaan toisen alan, mitä opiskella. Henkisen väkivallan kokemukset ovat vaikuttaneet myös nykyisiin opintoihin. Alussa ei ollut ongelmia käydä koulussa, mutta lopulta haastateltu

sairastui masennukseen ja paloi loppuun. Hän on nyt vuoden jatkoajalla koulussa, mutta aikoo kuitenkin valmistua pian. Loppujen lopuksi hän koki ensimmäisten opintojen keskeytymisen hyväksi asiaksi, koska häntä olisi jäänyt harmittamaan, jos valmistuminen olisi jäänyt kiinni esimerkiksi opinnäytetyön valmistumisesta.

Tai mä oisin kyllä saanu sitte koulusta tavallaan niinku, että ne ois kyllä antanu siimaa sieltä, mutta mähän siis keskeytin kokonaa opinnot silloin. Että mä olin sen yhden vuoden ja sit mä en vaa enää, kun mä en päässy kouluun ja muuten, niin sitä sitte pystyny opiskelemaan. (H2)

### 8.3 Henkisen väkivallan kokemisen vaikutukset elämään

Tutkimuskysymys: ”Miten opiskelija kokee henkisen väkivallan vaikuttaneen hänen elämäänsä?”

Kaikki vastaajat kokivat henkisen väkivallan vaikuttaneen omaan elämään. Esimerkiksi oma minä koettiin kadonneeksi.

Kadotin itseni ihan täysin, en tiennyt mitä haluan, kun aina joku oli sen minulle kertomassa. (S3)

Jotta ei tarvitsisi olla kotona, yksi vastaajista hankki ylimääräisiä harrastuksia ja osallistui aktiivisesti opiskelijatoimintaan. Kaverit olivat kertoneet yhdelle kyselyyn vastanneista, että hän ei ollut enää sama ilopilleri kuin ennen. Luottamus toisiin ihmisiin katosi ja uuteen parisuhteeseen ryhtyminen on vaikeaa. Parisuhteesta eroamisen jälkeen yksi vastaajista kuvaili, että kaikki piti aloittaa nollasta. Toimintakyky romahti ja masennuksen takia piti käydä terapiassa, johon aloitettiin lopulta masennuslääkitys. Koska suhteessa oli pitänyt pyytää kaikkeen lupa, oli eron jälkeen vaikea tottua ajatukseen siitä, että on vapaa tekemään mitä vain.

Kadotin täysin itseni ja nyt kaksi vuotta eron jälkeen voin sanoa, että seison tasapainoisesti ja itsenäisesti jaloillani. Kaikki oli aloitettava nollasta. Vieläkin usein jään kotiin ja en tee mitään, koska olen tottunut siihen, että minulla ei ole lupaa tehdä mitään. Mutta sitten herään taas ajatukseen, että olen vapaa. (S2)

Eräs vastaajista uskoo, että tulee kohtaamaan muissa parisuhteissa vielä käsittelemättömiä asioita ja lisäksi asioita, jotka kuuluvat normaaliin parisuhteeseen.

En ole uutta parisuhdetta vielä löytänyt, mutta varmasti sen löydyttyä, tullen kohtaamaan vielä käsittelemättömiä asioita. Asioita mitä kuuluu siis normaaliin parisuhteeseen, itse kun en sellaista ole kokenut. Odotan innolla, että löydän ihmisen, jonka kanssa ei tarvitse varoa mitä sanoa ja saan säilyttää vapauteni. (S2)

Haastattelun hetkellä väkivaltaisessa suhteessa oleva henkilö kertoi, että on alkanut epäilemään itseään ja omaa osaamistaan. Hän väheksyy itseään koko ajan, eikä pysty ottamaan esimerkiksi kehuja vastaan, koska ajattelee sen olevan taas uusi pilkan kohde tai lyömäase miehelle häntä vastaan.

Musta on tullu semmonen, että mä epäilen itseäni ja omaa osaamista. Ja sitte niiku väheksyn kokoajan, että jos joku kehuu mua ja mun ruokaa tai jotaki, nii kyllä mä äkkiä sanon, että ei tää mitää ollu. Että en pysty ottamaan kiitosta vastaan, koska mä aattelen, että se on vaan semmonen uus pilkan tai lyömäase, sitte hänelle minua kohtaan. (H1)

Haastateltava on tullut varovaiseksi omissa sanomisissaan ja tekemisissään. Koko ajan pitää miettiä ja seurata miten mies reagoi esimerkiksi siihen, mitä hän sanoo muiden kuullen. Miehellä tullut tuhahtus tai silmien muljautus, mitä muut ihmiset eivät huomaa, saa puhumisen loppumaan ja haastateltavan sulkeutumaan.

Tavallaan mun pitää kokoajan miettiä tai jos me ollaan jossakin ja mä puhun, nii mä aina seuraan hänen ilmettään, koska se kertoo siitä niiku että jos se tuhahtaa tai muljauttaa silmiään, mulle sillee että toiset ei nää nii tavallaan mä niiku sulkeudun ja en kerro sitten enempää. Tai se kommentoi sen jälkeen mulle, että no sanoitpa sä typerästi. (H1)

Yksi haastateltavista kertoi joutuneensa opettelemaan uudessa suhteessa, että kumppani voi tehdä asioita puolesta. Edellisessä suhteessa tottui tekemään kaiken itse. Jos nykyinen kumppani kuitenkin jättää jotain tekemättä, tulee häntä helposti verrattua edelliseen kumppaniin.

Kyllä mulla niiku tulee ne vanhat mieleen ja mä oon sille sanonu, että v\*ttu sä oot iha samanlainen ku seki oli ja niikö vähä liian herkästä tulee semmonen. Niin hirveästi pelkää sitä, että menee semmoseks samanlaiseksi. Että tuota on sitte vain se piika. (H3)

Yhdestä haastattelusta kävi ilmi, että henkilö ei ollut nauranut pitkään aikaan, koska hänellä ei ollut mitään ilon aihetta. Lisäksi suhteessa ei saanut näyttää tunteita. Normaalilta olemukseltaan hän on omien sanojensa mukaan kupliva ja iloinen ihminen,

joka nauraa paljon. Väkivallan kokemusten takia muuttui kuitenkin varautuneeksi ja oli vuosien työn takana, että sai oman itsensä takaisin. Häneltä meni esimerkiksi vuosia siihen, että rupesi nauramaan sydämensä kyllyydestä. Hän muistelee oman äitinsä sanoneen, että ei ole kuullut hänen nauravan sillä tavalla vuosiin.

Se vaikutti niin, että mulla ei käytännös saanu olla mitään tunteita. Niinku ainoa mikä oli nii se oli semmosta tasasta, just sillee että mulla meni vuosia aikaa että mä rupesin ensinnäki nauramaan niinku sydämeni kyllyydestä tai sillai... Äiti sitte sano sitä, että mä en oo kuullu sun nauravan tuolla tavalla niinku vuosiin. Ja sitä niiku itekki siinä vaiheessa tajusi, et nii, että en mä oo nauranu, ku ei mulla oo ollu mitään ilon aiheita... Ja se on ollu siis vuosien työ. (H2)

Vaikka väkivaltaisen suhteen aikana piti katkaista välit perheeseen ja sukulaisiin, on hänellä nyt todella hyvät välit äidin ja muiden sukulaisten kanssa.

### 8.3.1 Koettuja vaikutuksia mielenterveyteen ja hyvinvointiin

Jokaisella vastaajista oli kokemuksia henkisen väkivallan vaikutuksesta henkiseen, psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Henkisesti olo oli loppuun poltettu ja oma minä tuntui kadonneen. Kokemuksia oli omasta riittämättömyydestä eikä omaa tahtoa enää ollut, koska aina oli joku toinen kertomassa, mitä itse haluaa. Asioita jäi tekemättä ja esimerkiksi laskujen maksu venyi, koska ne haluttiin piilottaa kumppanilta. Yksi vastaajista kertoi syöneensä salaa, koska kumppani kritisoi hänen ulkonäköään.

Yksi vastaajista kertoi sairastuneensa masennukseen. Ilo oli hävinnyt kokonaan ja kaikki askareet tehtiin ikään kuin pakonomaisesti. Kaksi vastaajista kertoi olleensa jatkuvasti huonolla tuulella ja koko ajan oli paha olla. Yksi kävi psykologilla juttelemassa, josta kertoi saaneensa voimia eroamiseen.

Sairastuin itsekin masennukseen, ilo hävisi ja kaikki tuli vain tehtyä pakonomaisesti. Koin myös eron jälkeen burn outin kun tilanne laukesi. Hankin myös ylimääräistä harrastusta ja opiskelija-aktiivitoimintaa, ettei tarvitsisi olla kotona. (S1)

Fyysisen hyvinvoinnin kannalta kaksi kertoi laihtuneensa yli kymmenen kiloa. Laihtumiseen vaikutti jatkuva etova olo, joka aiheutti ruokahaluttomuutta. Yksi vastaajista kertoi olevansa tunnesyöjä ja söi aina iloon ja suruun. Muita henkisen väkivallan kokemusten vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin oli jatkuva väsymys, aikaansaamattomuus ja lamaantuneisuus.

Henkisen väkivallan kokemukset vaikuttivat vastaajien mukaan sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa. Koulussa jaksoi esittää pirteää ja olla sosiaalinen, mutta kotona taas sulkeutui täysin. Jos kotoa lähti esimerkiksi juhlimaan tai ostoksille, se aiheutti valtavia ongelmia kumppanin kanssa, joten lähtemistä välteltiin viimeiseen asti. Yksi kertoi, että ystävien kanssa sai viettää aikaa vain silloin, jos lapset olivat mukana. Lisäksi entinen kumppani yritti kieltää yhteydenpidon uhrin omaan perheenjäseneseen, koska kumppani ei tullut toimeen tämän kanssa.

En saanut ystävien kanssa viettää muuten aikaa kuin kahvia juoden lasten kanssa. Bilettämään tai shoppailemaan lähteminen aiheutti valtavat ongelmat ja välttelin niitä viimeiseen asti. (S2)

Haastateltavat kokivat henkisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vaikutuksiksi väsymyksen ja yleisen kireyden tunteen. Lisäksi yksi haastateltavista kuvaili olleensa henkisesti todella rikki.

Henkisesti mä olin niinku todella rikki ja väsyny ja sillai, että se on jotaki sanoin kuvailematonta, sitä ei ehkä ymmärrä, jos ei sitä oo kokenu, niinku tosi rankkaa. (H2)

Kahdella haastateltavista todettiin masennus, johon aloitettiin myös masennuslääkitys. Toisella haastateltavista lääkitys aiheutti sen, että hän jaksoi olla päivässä hereillä vain neljä tuntia. Masennuksen seurauksena oli myös pitkä sairausloma, josta hänen sukulaisensa ja ystävät eivät olleet koskaan tietoisia. Lisäksi hänellä oli tunne siitä, että esimerkiksi kauppaan mentäessä muut ihmiset näkevät hänen tarinansa ulospäin. Tämä aiheutti pelkoa kauppaan menosta.

Mä olin ihan varma, että ku mä meen kauppaan niin kaikki tietää ja näkee minusta päälle päin minun tarinan. Ja mä pelkäsin mennä kauppaan. Mä olin ihan varma, että hedelmäosastolla kaikki näkee minusta päällepäin. Niikö minun läpi kaiken. (H3)



Toinen masennuslääkityksen saaneista haastateltavista kertoi, että lääkituksen avulla tunsi olevansa taas oma itsensä, mutta kokemukset ovat silti vaikuttaneet todella pitkään. Haastattelun hetkellä henkisesti väkivaltaisessa suhteessa oleva kertoi turvautuneensa tunnesyöntiin kokemusten takia. Hän hoitaa itseään syömällä ja kertoi kärsivänsä sen takia ylipainosta. Asia on hänelle sellainen, josta on vaikea päästä irti.

Fyysisiksi vaikutuksiksi hyvinvointiin nähtiin pahoinvointi masennuslääkityksen takia, joka saattoi olla niin kovaa, että edes sängystä ei pystynyt nousemaan ylös. Muita vaikutuksia olivat aivosumu ja laihtuminen. Laihtumisen koettiin johtuvan huonosta olostä väkivaltaisen suhteen takia. Yksi haastateltavista kertoi taas liho-neensa paljon päästyään eroon suhteesta.

Sillon suhteen aikana mä laihtuin siis ihan tajuttoman paljo, koska oli niinku huono olla ja näin. Mut sitte taas siitä se toinen ääripää, että kun mä pääsin eroon siitä, se oli siis hirveen taistelu, et mä pääsin yleensä eroon siitä asiasta, niin sit mä taas lihoin. (H2)

Kaikki haastateltavat kokivat väkivallan vaikuttaneen myös sosiaaliseen hyvinvointiin. Kaksi haastateltavista kertoivat elinpiirin pienentyneen eikä kaverisuhteita oikeastaan ollut. Yksi haastateltavista koki painetta miehen puolelta raha-asioista, joten tämän takia erkaantui kaveriporukasta, koska ei voinut koskaan lähteä minnekään rahan takia. Lisäksi kavereita ei voinut päästää yhteiseen asuntoon, koska mies oli sotkenut sen niin pahasti.

Mut siitä niikö erkaantu sitte ihmisistä sillä tavalla, ku ikinä voinu päästää sinne. Ja tuota sitte piti keksiä kaikenlaisia valheita miks ei voi tulla. Kerran ne (kaveripariskunta) soitti ovikelloa, ne ei soittanukkaa etukäteen, ne soitti ovikelloa nii piti teeskennellä, että me ei olla kotona. (H3)

Asuminen yhteisessä isossa asunnossa sai haastateltavan tuntemaan, että oli eristyksissä muusta maailmasta. Tämä aiheuttanut myöhemmin pelon uusia ihmisiä kohtaan.

Yhdellä haastateltavista oli kokemuksia siitä, että omaan perheeseen ei saanut pitää yhteyttä. Aluksi piti yhteyttä perheenjäseniin, mutta kun ei enää käynyt heidän luonaan yhteydenpito hiipui ja lopulta erkaantui kaikesta. Tilanne ajautui siihen, että

välit katkaistiin kaikkiin omiin sukulaisiin, perheeseen ja ystäviin. Vain miehen sukuun ja ystäviin pidettiin yhteyttä.

Ja mä en saanu tosiaan mun perheeseenkää pitää mitään yhteyttä tai et tavallaan varsinki niinku juhlapyhinä, niin mä olin sen miehen kans ja sen miehen perheen ja miehen suvun kans. Et mun piti kokonaan, tai niin ku se ajo siihen, että mä niinku katkasin välit kaikkiin mun sukulaisiin ja perheeseen ja ystäviin... Että oli mulla sitte ystäviä, mut ne oli sen miehen ystäviä ja sen miehen sukulaisia. (H2)

Haastattelun hetkellä väkivaltaisessa suhteessa oleva henkilö kertoi, että sosiaalinen elämä oli laajempaa suhteen alkuvuosina, mutta tilanne on muuttunut suhteen edetessä.

Sosiaalisesti tavallaan niin, että meidän elinpiiri on pienentyny. Et sillan alkuvuosina tehtiin yhdessä ja paljon ja käytiin kylässä tai meillä kävi ihmisiä. Että se on pienentyny tosi paljon, että ei oo semmosta kodin ulkopuolista sosiaalista elämää oikee enää. (H1)

### **8.3.2 Henkisen väkivallan kokemukset muissa suhteissa**

Kolmesta kyselyyn vastanneesta yksi on kokenut jossain määrin henkistä väkivaltaa myös nykyisessä parisuhteessa. Hän kertoi nykyisen kumppanin joskus suutuspäissään solvanneen ja haukkuneen häntä. Yksi vastaajista on kokenut henkistä väkivaltaa muissa ihmissuhteissa esimerkiksi oman äidin ja sisaruksen taholta. Vastaaja pitää itseään herkkänä ihmisenä ja hallittuna oleminen on ikään kuin alistanut hänet hakeutumaan voimakkaiden ihmisten pariin. Hän kertoi oppineensa tavan jo lapsuudessaan ja toistaneensa nyt aikuisena samaa kaavaa.

Opittu tapa lapsuudesta sai toistamaan samaa ahdistavaa virhettä. Nyt kun tämän on tiedostanut ja kasvanut ihmisenä, niin ei enää hakeudu tällaisten ihmisten seuraan vaan ajattelee omaa parastaan ja karsii voimakkaat ihmiset pois. (S2)

Kaksi haastateltavista on kokenut väkivaltaa myös muissa suhteissa. Yhdellä edellinen avioliitto päättyi kumppanin väkivaltaisuuden takia avioeroon. Suhteessa oli sekä henkistä että fyysistä väkivaltaa. Tämän vuoksi hän kokee nykyisestä väkivaltaisesta suhteesta irrottautumisen vaikeaksi.

Että siksi jotenki tässä on nyt, että tavallaan ku on jo toistamiseen työntäny kätensä p\*skaan niin se on, on tosi vaikea lähteä, lähteä pois. (H1)

Toisella haastateltavista ei ole muista parisuhteista väkivaltaisia kokemuksia, mutta on todistanut oman isän väkivaltaisuutta äitiä kohtaan.

#### 8.4 Saatu apu ja tuki

Kaikki vastaajat kertoivat saaneensa apua henkisen väkivallan käsittelyyn. Avun hakemisen ajankohta vaihteli. Yksi vastaajista kertoi hakeneensa ammattilaisapua vasta väkivaltaisen suhteen päätyttyä.

Olen vasta suhteen jälkeen alkanut hakea ammattilaisilta keskusteluapua... Nyt olen varannut ajan psykiatriselle sairaanhoitajalle, jotta pääsen puhumaan menneisyyden haamuista. (S3)

Kaikki kyselyyn vastanneista saivat tukea ja apua ystäviltä tai perheenjäseneltä parisuhdeväkivallan kokemusten käsittelyyn. Lisäksi apua haettiin muun muassa työterveyspsykologilta, perhekeskuksen psykologilta, terveyskeskuksen psykologilta ja psykiatriselta sairaanhoitajalta sekä sosiaalityöntekijöiltä. Yksi vastaajista kertoi saaneensa myös vertaistukea ja kokeilleensa hypnoosia. Väkivaltaisesta suhteesta eroon pääseminen koettiin hyväksi asiaksi.

Onneksi löysin voiman lähteä. Moni ei löydä, ja niille haluaisin sanoa, että sinä selviät kyllä. (S2)

Kaksi haastateltavista on saanut ammatillista apua ja myös keskusteluapua perheeltä, sukulaisilta ja ystäviltä. Molemmat kuitenkin kokevat ammatillisen avun olleen puutteellista. Toinen haastateltavista kävi opiskelijaterveydenhuollossa ja kunnallisella puolella sairaanhoitajalla juttelemassa. Haastateltavan mukaan terveydenhoidossa ei kuitenkaan keskitytty siihen, mitä hän itse olisi halunnut. Hoitaja ei esimerkiksi välittänyt siitä, että haastateltava ei uskalla mennä kauppaan. Kunnallisesta terveydenhuollosta hänet ohjattiin lopulta yksityiseen terveydenhoitoon, koska kunnallisesta ei ollut apua. Rahanpuutteen takia hänellä jäi kuitenkin käymättä siellä. Esille tuli myös, että haastateltava oli kertonut miehen siskolle parisuhteessa tapahtuvasta väkivallasta. Sisko oli halunnut, että pariskunta menee pariterapiaan,

johon entinen kumppani lupautui. Myöhemmin kotona kumppani totesi, että parisuh-  
teessa ei ole mitään hätänä, joten pariterapiaan ei koskaan menty.

Se lupas, että me mennään... Nii sitte kotona se sano ”meillä ei ole  
mitään hätää”. Mä sanoin sille, että eihän sulla oo mitään hätää niin  
kauan kun minä pyykkään sulle, siivoan kämpän, hoidan sinun laskut,  
hoidan koiran yksin... Niin tuota, että eihän sulla oo mitään hätää kun  
mä hoidan kaiken. Mä puhistan viemärit, mä hoidan auton huollot  
kaikki. Ethän sä tee mitään ja v\*ttu sä et oo kertaakaan vaihtanu ees  
renkaita mejän autoon. Niin tuota... että niiku oikeasti, en mä jaksa  
enää. (H3)

Haastateltava toivoi, että opiskelijaterveydenhuollossa olisi hoidettu asiat parem-  
min. Hän kertoi, että ei ikinä päässyt oikealle terapeutille minkään terveydenhuollon  
kautta. Psykologikäynnit jäivät, koska niihin ei ollut varaa. Hän ei kuitenkaan tiedä,  
olisiko tuntemattomalle ihmiselle asioiden puhumisesta ollut hyötyä. Haastateltava  
on käynyt sukulaisen järjestämässä yksityisessä keskusteluryhmässä, jossa oli mu-  
kana psykologi. Perheenjäsenen menehdyttyä hän kuitenkin lopetti ryhmässä käy-  
misen. Apua on saatu myös kuntoilusta, jonka haastateltava kertoi olleen hänelle  
henkireikä. Lisäksi hän kertoi oman koiran olleen paras terapeutti.

Sitte ku on ollu vaikeita hetkiä muutenki, niin se koira on vaa semmo-  
nen, että ei sitä vois antaa kellekkää. Ei sen kans kukaa muu pärjäisi.  
Nii minun on pakko niiku olla täällä. Niin se on siinä mielessä pitäny  
minut hengissä tosi pitkään... Se on ollu se paras terapeutti sitte sillon  
alussa. (H3)

Toinen ammattiapua saaneista haastateltavista koki terveydenhuollon olevan  
huono mielenterveysasioissa. Hän kertoi, että lääkäriajan saaminen oli haastavaa.  
Terveyskeskukseen soittaessa ja oman tilanteen kartoituksen jälkeen hänelle oli sa-  
nottu, että asia ei ole kiireellinen, koska itsetuhoisia ajatuksia ei ollut soiton hetkellä.  
Hän kuitenkin sai lääkäriajan kolmen viikon päähän. Hän kertoi, että soittaminen  
asiasta oli ollut iso kynnys ja jos ei olisi saanut lääkäriaikaa, ei varmaan olisi soitta-  
nut uudestaan. Lääkärissä hänelle määrättiin masennuslääkitys. Hän muisteli lää-  
kärin johdatelleen hänen ajatuksiaan käynnillä.

Se lääkäriki sitte, mä muistan, ku se sano tai johdatteli mun ajatukset  
niin, että ”sinullahan EI ole mitään univaikeuksia? Mä että no on mulla.  
Ja et aina se oli, et sinulla EI ole sitten mitään tällästä ja sinullahan ei  
ole itsetuhoisia ajatuksia. (H2)

Lääkärikäynnin lisäksi hän on myös käynyt psykologilla ja terapiassa. Haastateltavalle oli tarjottu jo heti väkivaltaisen suhteen loppumisen jälkeen masennuslääkitystä, mutta ajatteli silloin pärjäävänsä ilman niitä. Haastateltava koki onnekseen, että on saanut apua. Hän kuitenkin kertoi tietävänsä, että moni muu ei apua saa. Hänen mukaansa ihminen tarvitsee jonkun, joka auttaa avun pariin.

Ja sit se, et sä tarviit kuitenkin jonku sellasen joka sut niinku auttaa sinne avun pariin. Että periaattees se jo riittää et joku sanoo, kertoo sulle, että hei soita tänne. Nii seki jo riittää. Mutta toivotaan, että tähän tulee jotain muutoksia. (H2)

Eräs haastateltavista toivoi, että parisuhdeväkivallasta olisi ollut enemmän aineistoa tai tietoa silloin, kun oli itse väkivaltaisessa suhteessa. Haastateltava kertoi, että asioista kertominen toiselle henkilölle helpottaa oloa.

Mä toivon, et semmosta aineistoa ois niiku saatavilla... Et jos sit joskus vois jollekki olla apua, että niiku tajuais ajoissa lähteä siitä omasta loukostaan. (H3)

Haastattelun hetkellä väkivaltaisessa suhteessa oleva henkilö kertoi, että ei ole saanut apua tilanteeseensa eikä ole sitä myöskään hakenut. Apua ei ole myöskään tarjottu, koska kukaan ei tiedä hänen olevan väkivaltaisessa suhteessa. Hän kertoi kynnyksen hakea apua olevan iso ja hänestä tuntuu, että opiskeluiden takia siihen ei ole edes aikaa. Kun hän valmistuu koulusta, aikoo hän mahdollisesti sen jälkeen hakea apua.

Että kynnyks on etenki iso lähtee ja tuntuu, että oisko sitä aikaakaan, tuntuu että on koulujuttuja. Mä oon nyt aatellu jotenki, että ku mä nyt tästä selviän, että vielä pari vuotta ja sitte tää on ohi. Että jos sen ehkä sitte hoitais. Ehkä, en tiedä. (H1)

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää henkisesti väkivaltaisessa parisuhhteessa olleiden henkilöiden kokemuksia parisuhdeväkivallasta ja sen vaikutuksista korkeakouluopintoihin ja omaan elämään kokonaisuudessaan. Tutkimustuloksista saatuja vastauksia peilataan teoriaosuuteen ja tutkimuskysymyksiin vastataan saatujen tutkimustulosten pohjalta. Lisäksi keskeisimmät tutkimustulokset, johon johtopäätökset perustuvat, on koottu taulukoksi johtopäätösosion loppuun.

Kaikilla opinnäytetyöhön osallistuneilla oli kokemuksia parisuhdeväkivallan vaikutuksista opintoihin, omaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen sekä elämään. Kaikkien osallistujien vastauksista kävi ilmi sekä yhtäläisyyksiä että eroavaisuuksia henkisen väkivallan ilmenemismuodoissa. Yleisimmiksi muodoiksi nousi kaikkien osallistujien kesken arvostelu ja syyttely sekä kumppanin haukkuminen ja rajoittaminen. Kukaan osallistujista ei ollut kokenut vain yhtä henkisen väkivallan muotoa, vaan suhteessa oli aina ilmennyt useita eri muotoja. Marttalan (2011, 46) mukaan väkivaltainen kumppani voi olla sekä sanallisesti että sanattomasti väkivaltainen uhria kohtaan. Esimerkiksi kontrolloimisen, syyttelyn ja nimittelyn hän kertoo olevan tällaista väkivaltaa. Osallistujien vastauksista nousi esiin lisäksi useita yksittäisiä muotoja, joita ei ollut esiintynyt muiden osallistujien suhteissa. On kuitenkin mahdollista, että vastaamisen hetkellä kaikki suhteessa tapahtuneet henkisen väkivallan kokemukset eivät muistuneet mieleen, joten yhtäläisyyksiä kokemuksissa on voinut olla useampia. Oleellisena tutkimustuloksena on se, että väkivallan kokemukset olivat päivittäisiä ja tavallisessa arjessa tapahtuvia. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat, että esimerkiksi omat menot eivät olleet sallittuja tai niistä syyllistettiin. Monilla henkisen väkivallan tunnistamisessa meni pitkään. Kjällman ja Westman (2017, 76) määrittelevät henkisen väkivallan tyypilliseksi piirteeksi juurikin sen toistuvuuden ja pitkäkestoisuuden.

Ruuhilahden (2015, 27) mukaan väkivaltaisen kumppanin tekoja voidaan selitellä kokijan vikojen, puutteiden ja virheiden kautta. Uhri saadaan uskomaan, että hän on jollakin tapaa huonompi. Myös Pruuki ym. (2013, 135) toteavat väkivaltaa kokevan osapuolen syyllistävän itseään väkivaltaisen kumppanin teoista kantaen niistä vas-

tuuta. Tutkimukseen osallistuneista vain yksi koki väkivallan johtuneen hänestä itsestään. Vaikka tutkimustuloksia ei voida yleistää pienen osallistujamäärän takia, pohdimme, onko ajattelutapa parisuhdeväkivallasta voinut mahdollisesti muuttua. On kuitenkin otettava huomioon, että kyseinen henkilö oli haastattelun hetkellä ainoa henkisesti väkivaltaisessa suhteessa oleva, joten silläkin on voinut olla vaikutusta asiaan. Henkilö oli myös ainoa, joka ei ollut hakenut haastattelun hetkellä apua, eikä hän ollut saanut tukea kokemustensa käsittelemiseen.

Tutkimukseen osallistuneista moni uskoi väkivaltaisen käytöksen johtuvan tekijän narsistisuudesta tai siihen liittyvistä piirteistä. Väestöliiton, ([viitattu 21.3.2020]) mukaan narsistinen käytös parisuhteessa ilmenee kumppanin elämän ja arjen kontrolloimisena. Narsisti käyttää läheistään hyväksi ja valehteleminen on tyypillistä käytöstä narsistille. Näitä piirteitä nousi esiin kysyttäessä henkisen väkivallan syistä. Haastatteluista ei kuitenkaan varmuudella käy ilmi, oliko kenelläkään väkivaltaisista kumppaneista virallisesti diagnosoitu narsistinen persoonallisuushäiriö. Luotettavia johtopäätöksiä narsismista syynä väkivaltaiseen käytökseen ei siis tässä tutkimuksessa voida tehdä.

Kaikilla osallistujista oli kokemuksia siitä, että henkinen väkivalta vaikutti jossain määrin opintoihin ja elämään. Yleisesti opiskelu koettiin väkivallan takia raskaaksi ja stressaavaksi, mutta myös pakopaikaksi kotoa. Moni koko opiskelun iloksi elämälle. Kaksi osallistujista kuitenkin lopetti opinnot kokonaan ja yksi piti välivuoden opinnoista. Voi olla vaikeaa todentaa, millä kaikella on ollut vaikutusta opintoihin, koska korkeakouluopiskelu voi aika ajoin olla raskasta muutenkin. Osallistuneiden vastaukset ovat kuitenkin heidän aitoja kokemuksiansa ja ajatuksiansa henkisestä väkivallasta parisuhteen aikana. Tämän perusteella voidaan siis olettaa, että henkinen väkivalta on vaikuttanut opintoihin niillä tavoin, kuin ne osallistuneiden kertomuksista ilmenivät. Vaikutuksia elämälle koettiin yleisesti olevan varautuneisuus ja oman minän muuttuminen. Esimerkiksi omia sanomisia varottiin ja luottaminen uusiin ihmisiin oli vaikeaa. Suurin osa osallistujista tunsivat itsensä henkisesti väsyneeksi ja huonotuuliseksi. Mieli Suomen Mielenterveysseuran ([viitattu 21.3.2020]) mukaan väkivallan seurauksena kokijan omanarvontunto ja itsetunto vahingoittuvat. Kaksi

tutkimukseen osallistujaa pelkäsi väkivallan myös vaikuttavan uuteen parisuhteeseen esimerkiksi vanhojen käsittelemättömien asioiden kautta tai uuden suhteen ajautumisella väkivaltaiseksi.

Tutkimustulosten mukaan henkinen väkivalta parisuhteessa vaikutti hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Osallistujat kokivat pääsääntöisesti jatkuvaa paha oloa, ja kolmella diagnosoitiin masennus, johon aloitettiin masennuslääkitys. Voidaan siis päätellä, että väkivalta on vaikuttanut osallistujien yleiseen olemukseen merkittävästi. Lisäksi esille tuli, että väkivallan kokemukset ovat vaikuttaneet kokijan painoon. Kaksi osallistujaa kuvaili itseään tunnesyöjäksi ja osa kertoi painon vaihdelleen suhteen ja eroprosessin aikana. Siukkola (2014, 12) kirjoittaa parisuhdeväkivallalla olevan psyykkisiä vaikutuksia uhriin. Esimerkiksi masennus, syömishäiriöt ja erilaiset psyykkiset oireet voivat olla seurausta väkivallan kokemuksista. Ihmisen mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaa useita meistä riippuvia ja riippumattomia tekijöitä, joten monella muullakin tekijällä on voinut olla vaikutuksia osallistujiin. Osallistujat kokivat sosiaalisen elinpiirinsä pienentyneen henkisen väkivallan seurauksena. Yhteydenpitoa läheisiin joko rajoitettiin tai se lopulta katkesi kokonaan. Yksi haastateltava kertoi, ettei kehdannut kutsua vieraita kotiinsa, koska talo oli niin sotkuinen. Ruuhilahti (2015, 44) toteaa myös, että yhteisen kodin ollessa kauheassa kunnossa ulkopuolisia vierailijoita ei haluta kutsua kylään vierailemaan.

Kaikki paitsi yksi osallistuja kertoivat hakeneensa ja saaneensa apua henkisen väkivallan käsittelyyn. Osa kertoi, että ennen kuin apua haettiin tai kokemuksia alettiin käsittelemään, oli suhteen päättymisestä kulunut paljon aikaa. Apua kerrottiin saaneen monelta eri ammatilliselta taholta, mutta myös läheisten ja ystävien sanottiin olleen tukena. Pohdimme, että erilaisista auttavista tahoista ollaan tietoisia, mutta kokemuksista voi olla vaikea puhua muille ihmisille. Voi myös olla, että väkivaltaa kokenut henkilö kokee pärjäävänsä kokemustensa kanssa ilman kenenkään apua, jonka vuoksi apua ei heti haeta. Osa osallistuneista puhui kokemuksistaan hyvin avoimesti, joka sai meidät pohtimaan, että kokemuksia on käsitelty laajasti. Esimerkiksi eräs haastateltava kuvaili olevansa taas sama oma itsensä, jota oli ennen väkivaltaista parisuhdetta. Kun väkivaltaisesta parisuhteesta irtaudutaan ja selvittäään, poistuvat väkivallan seuraukset vähitellen ja kokijan omanarvontunne palautuu (Väänänen 2011, 109).



Taulukko 1. Keskeisimmät tutkimustulokset

<b>Koettu henkinen väkivalta parisuhteessa AMK-opintojen aikana</b>
<p>Monenlaisia eri henkisen väkivallan muotoja koettiin. Yleisimmät rajoittaminen, arvosteleminen, haukkuminen ja syyttely.</p> <p>Samalla henkilöllä kokemuksia useista eri henkisen väkivallan muodoista.</p> <p>Henkistä väkivaltaa tapahtui päivittäin tavallisessa arjessa.</p>
<b>Henkinen väkivalta ja opinnot</b>
<p>Kaikki kokivat henkisen väkivallan vaikuttaneen opintoihin jossain määrin.</p> <p>Osa koki opiskelun raskaaksi ja lisäävän stressiä. Opinnot saattoivat venyä tai ne keskeytyivät kokonaan.</p> <p>Koulu toimi osalle pakopaikkana.</p>
<b>Henkinen väkivalta ja elämä</b>
<p>Kaikki kokivat henkisen väkivallan vaikuttaneen omaan elämään.</p> <p>Osalla diagnosoitu masennus sekä siihen aloitettu lääkitys. Jatkuva paha olo nousi selkeästi esiin. Kokemukset muuttaneet osallistujien normaalia olemusta merkittävästi.</p> <p>Kokemukset väkivallasta aiheuttanut painon vaihtelua.</p> <p>Sosiaaliset suhteet katkesivat ja elinpiiri pienentyi.</p>
<b>Saatu apu ja tuki</b>
<p>Kaikki suhteesta eronneet ovat hakeneet ja saaneet apua. Osa kuvaili, ettei ammatillisesta avusta ollut juurikaan hyötyä.</p> <p>Monia erilaisia ammatillisen avun ja tuen muotoja. Myös ystävät ja läheiset tukena.</p> <p>Kokemuksia alettiin käsittelemään vasta pitkään eron jälkeen.</p>

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle keväällä 2019 aiheen pohdinnan kautta. Päädyimme valitsemaan aiheeksemme parisuhdeväkivallan, koska aiheena se on aina ajankohtainen, mielenkiintoinen ja tunteita herättävä. Rajasimme tutkimuksemme käsittelemään nimenomaan henkistä väkivaltaa, koska emme juurikaan löytäneet tutkimusaineistoa pelkästään henkisestä väkivallasta. Pohdimme, että on hyvä olla olemassa tutkittua tietoa henkisestä väkivallasta, jotta se voitaisiin parisuhteessa tunnistaa helpommin. Valitsimme kohderyhmäksi korkeakouluopiskelijat, sillä pidimme tärkeänä selvittää myös sitä seikkaa, miten henkinen väkivalta vaikuttaa opintoihin.

Opinnäytetyön prosessi eteni tutkimusaiheen esittelyllä seminaarissa, josta se jatkui haastateltavien etsimiseen sähköpostin välityksellä. Samaan aikaan aloitimme työstämään myös teoriaosuutta. Aiheen arkuuden vuoksi pohdimme, saammeko haastateltavia tarpeeksi. Yhteydenottoja saimme kuitenkin useita, mutta pääosin naisilta. Osa halukkaista jouduttiin valitettavasti karsimaan pois, sillä kaikki eivät täyttäneet tutkimukseen osallistumiseen vaadittavia kriteerejä. Lisäksi moni yhteydenotto jäi vain yhteen viestiin, mikä sai meidät pohtimaan, miksi näin oli. Vain kolme miestä otti yhteyttä tutkimukseen osallistumisen merkeissä, mutta kukaan heistä ei loppujen lopuksi halunnutkaan osallistua. Tämä sai meidät pohtimaan, miksi emme saaneet enemmän yhteydenottoja miehiltä ja miksi kukaan heistä, jotka ottivat yhteyttä, eivät halunneetkaan lopulta osallistua. Olisimme toivoneet tutkimukseen myös miesten näkökulmaa, mutta se jäi puuttumaan tästä tutkimuksesta.

Kaikki haastattelut toteutimme syksyn 2019 aikana. Teoriaosuuden saimme kasaan vuoden 2020 alussa. Totesimme, että haastattelurungosta ja itse haastatteluista olisi tullut kattavammat, jos teoriaosuus olisi ollut valmis ennen haastatteluista. Lisäksi olemme ensikertalaisia tutkimuksen tekemisessä, joten haastatteluista olisi voinut saada tarkempaa tietoa, jos kokemusta olisi ollut enemmän. Myös sähköpostitse saadut vastaukset olivat paikoin suppeita, minkä vuoksi niistä saatu tieto ei ollut yhtä laajaa, kuin haastatteluista, vaikka kysymykset oli muotoiltu avoimiksi. Myöskään tarkentavien kysymysten esittäminen sähköpostikyselyyn vastanneille ei ollut mahdollista. Toisaalta aihe on arka, joten vastauksia ei mahdollisesti haluttu avata

senkään vuoksi enempää. Näistä seikoista huolimatta saimme kuitenkin paljon arvokasta tietoa tutkimustamme varten. Tutkimusaineiston analysointi ja raportointi sujui suhteellisen helposti ja nopeasti. Haastattelurunko suunniteltiin käsittelemään opinnäytetyön kannalta oleellisia teemoja. Aineistosta nousi selkeästi esiin eri teemat, joiden avulla aineistoa oli helppo teemoitella.

Tutkimustuloksista tuli ilmi paljon asioita, joita käsitelimme myös teoriaosuudessa. Towler, Eivers ja Frey (2017, 4) tuovat tutkimuksessaan esille parisuhdeväkivallan alkavan usein henkisellä väkivallalla ja raaistuen lopulta fyysisiksi teoiksi. Yhteyttä fyysiseen väkivaltaan, toisin kuin teoriaosuudessa, ei kuitenkaan ilmennyt kuin yhdellä haastateltavista. Varmuutta siitä, oliko fyysisen väkivallan kokemuksia parisuhteessa muillakin opinnäytetyöhön osallistujilla, ei ole, koska emme siitä keneltäkään suoraan kysyneet. Pohdimme, olisiko tämä tieto ollut merkityksellistä tutkimuksen kannalta. Tutkimukseen osallistuneet, etenkin osa haastateltavista, puhuivat väkivallan kokemuksistaan kuitenkin suhteellisen avoimesti.

Haasteena opinnäytetyön prosessissa pidimme sopivien haastateltavien löytämisen ja heidän kanssaan aikataulujen yhteensovittamisen. Koska toteutimme kaikki haastattelut yhdessä, piti haastatteluajat sopia kolmen eri ihmisen aikataulujen mukaan. Lisäksi aika ajoin oli vaikeaa löytää yhteistä aikaa opinnäytetyön kirjoittamista varten. Olemme kuitenkin sitä mieltä, että meille opinnäytetyön tekeminen yhdessä sopi paremmin kuin yksin. Pystyimme koko opinnäytetyöprosessin ajan tukeutumaan toisiimme eikä asioita tarvinnut pohtia yksin. Lisäksi pystyimme tarkastelemaan aihetta eri näkökulmista, sillä toisen ajattelutapa saattoi olla erilainen kuin toisen.

Omaa ammatillisuuttamme sosiaalialalla kehitimme tutkimalla ja perehtymällä tarkemmin parisuhdeväkivaltaan ja sen eri muotoihin. Parisuhdeväkivaltaa ilmenee monilla sosiaalialan työkentillä ja taitoja sen tunnistamiseen tarvitaan. Väkivaltaa kokeneen henkilön tukeminen ja auttaminen on osa sosiaalista asiantuntijuutta arkipäiväisessä elämässä. Parisuhdeväkivallan tunnistaminen on sosionomin työssä tärkeää, jotta henkilö voidaan ohjata oikean avun ja tuen piiriin. Tutkimuksemme kautta olemme kehittäneet omia tietojamme ja taitojamme asiakastyön osaamisessa. Pystyimme esimerkiksi paremmin tunnistamaan mahdollisen henkisen väki-

vallan ilmenemismuodot asiakkaan parisuhteessa ja tämän kautta tukemaan ja autamaan häntä. Sosionomin (AMK) osaamiseen kuuluu ihmisen hyvinvoinnin suojaavien- ja riskitekijöiden tunnistaminen sekä varhaisen tukemisen ja ennalta ehkäisevän työn näkökulmien soveltaminen (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 29.4.2016, 1). Opinnäytetyön tekeminen on lisäksi kasvattanut tutkimuksellista osaamistamme, joka on myös yksi sosiaalialan kompetensseista. Sosionomi (AMK) osaa tutkimustyötä tehdessään noudattaa eettisiä ohjeita ja periaatteita. Lisäksi osaamiseen kuuluu tiedon tuottaminen ja sen arvioiminen ihmisen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 29.4.2016, 2.) Esimerkiksi tämän tutkimuksen tekemisen avulla olemme oppineet tuottamaan uutta tietoa sosiaalialalle ja myös arvioimaan oman työmme tulosta.

Jatkotutkimuksena tästä samasta tutkimuksesta voisi suorittaa määrällisen tutkimuksen. Lisäksi emme saaneet tutkimukseemme osallistujiksi yhtään miestä, joten pohdimme myös toiseksi mahdolliseksi jatkotutkimukseksi selvittää miesten kokemuksia henkisestä väkivallasta parisuhteessa.

## LÄHTEET

- Ahola, T. & Ahola, M. 2016. Väkivallasta turvallisuuteen. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti.
- Avoliitto, avoliitto ja rekisteröity parisuhde. 7.2.2019. [Verkkosivu]. Oikeus.fi. [Viitattu 26.10.2019]. Saatavana: <https://oikeus.fi/fi/index/tietoaarjenongelmiin/avoliittojaa-voliitto.html>
- Avoliitto. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Väestöliitto. [Viitattu 27.10.2019]. Saatavana: [https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/avio-ja\\_avoliiton\\_lakietieto/avoliitto/](https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/avio-ja_avoliiton_lakietieto/avoliitto/)
- Avoliittolain muutoksen myötä myös muita lainmuutoksia. 10.2.2017. [Verkkojulkaisu]. Oikeusministeriö. [Viitattu 17.1.2020]. Saatavana: [https://oikeusministerio.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/avoliittolain-muutoksen-myota-myos-muita-lainmuutoksia](https://oikeusministerio.fi/artikkeli/-/asset_publisher/avoliittolain-muutoksen-myota-myos-muita-lainmuutoksia)
- Avoliittolaki. Päivitetty 1.6.2019. [Verkkosivu]. Oikeus. [Viitattu 26.10.2019]. Saatavana: <https://oikeus.fi/fi/index/esitteet/avoliittolaki.html>
- Avoliiton määritelmä. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Minilex. [Viitattu 26.10.2019]. Saatavana: <https://www.minilex.fi/a/avoliiton-m%C3%A4%C3%A4ritelm%C3%A4>
- Avoliitto. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Väestöliitto. [Viitattu 26.10.2019]. Saatavana: [https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/avio-ja\\_avoliiton\\_lakietieto/avoliitto/](https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/avio-ja_avoliiton_lakietieto/avoliitto/)
- FRA – Euroopan unionin perusoikeusvirasto. 2014. EU:n laajuinen tutkimus naisiin kohdistuvasta väkivallasta. Tutkimustulokset lyhyesti. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 13.1.2020]. Luxemburg: Euroopan unionin julkaisutoimisto. Saatavana: [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14\\_fi.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_fi.pdf)
- Hautamäki, J. 2013. Mikä minuun meni? Tositarinoita suomalaisesta perheväkivallasta. Helsinki: Gummerus.
- Healey, J. 2012. Respectful relationships. [Verkkokirja]. Wollongong: The Spinney Press. [Viitattu 18.10.2019]. Saatavana ProQuest e-Book Central -palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Healey, J. 2014. Domestic and family violence. [Verkkokirja]. Wollongong: The Spinney Press. [Viitattu 16.10.2019]. Saatavana ProQuest e-Book Central -palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4. uud. p. Helsinki: Edita.
- Heiskanen, L., Markova, K., Salmi, A. & Vaaranen, H. (toim.) 2017. Läheinen parisuhde. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim & Väestöliitto.

- Heiskanen, M. & Ruuskanen, E. 2010. Tuhansien iskujen maa: miesten kokema väkivalta Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: HEUNI. [Viitattu 4.3.2020]. Saatavana: [https://www.heuni.fi/material/attachments/heuni/reports/6KHnLcUwR/Full\\_report\\_66.pdf](https://www.heuni.fi/material/attachments/heuni/reports/6KHnLcUwR/Full_report_66.pdf)
- Henkinen väkivalta – mitä se on? Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Narsismi.info. [Viitattu 21.3.2020]. Saatavana: <https://narsismi.info/henkinen-vakivalta-mita-se-on/>
- Henkinen väkivalta satuttaa sisältäpäin. Ei päiväystä. Mieli Suomen Mielenterveysseura. [Verkkosivu]. [Viitattu 2.12.2019]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/v%C3%A4kivalta/henkinen-v%C3%A4kivalta-satuttaa-sis%C3%A4lt%C3%A4p%C3%A4in>
- Henkinen väkivalta. Ei päiväystä. Naistenlinja. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.2.2020]. Saatavana: <https://www.naistenlinja.fi/tietoa-vakivallasta/vakivallan-muodot/henkinen-vakivalta/>
- Henkinen väkivalta. Ei päiväystä. Nollalinja. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.1.2020]. Saatavana: <https://www.nollalinja.fi/mika-on-vakivaltaa/henkinen-vakivalta/>
- Henttonen, P. 2013. Seksuaalinen väkivalta. Teoksessa: M. Piispa (toim.) 2013. Uskalla olla, uskalla puhua: vammainen nainen ja väkivalta. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 66.
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. [Verkkokirja]. Helsinki: Gaudeamus. [Viitattu 10.2.2020]. Saatavana Elibris e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Holma, J., Laitila, A., Päivinen, H. & Siltala, H. 12.2.2019. Lähisuhdeväkivallan tunnistaminen ja ehkäisy edistävät hyvinvointia. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 17.1.2020]. Saatavana: <https://peda.net/jyu/ruusupuisto/uutisarkisto/1-2019/4>
- Joronen, T. 20.6.2019. Opiskelu ammattikorkeakoulussa. [Video]. Tampere: Tampereen Ammattikorkeakoulu. [Viitattu 24.3.2020]. Saatavana: <https://www.youtube.com/watch?v=qrCxrWaOE9w>
- Kaleva, S., Kuitunen, S-L., Lumijärvi, T., Mäenpää, E., Tuomaala, E. & Turhala, S. 2018. Teoksessa: R. Karila-Hietala, K. Wahlbeck, T. Heiskanen, E. Stengård & M. Hannukkala. Mielenterveys elämäntaitona: Mielenterveyden ensiapu 1. 4. p. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Kinnunen, T. 2013. Vahvat yksin, heikot silytyksin: otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Helsinki: Kirjapaja.
- Kitchener, B., Jorm, A. & Kelly, C. 2010. Haavoittuva mieli – tunnista ja tue: Mielenterveyden ensiapu 2. Suomentaja Lassander, M. & Karila-Hietala, R. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Kjällman, P. & Westman, K. 2017. Henkinen väkivalta. Teoksessa: L-K. Åberg. (toim.) Rikoksen uhrin käsikirja. 3. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus, 76.

- Klemi, A. 2006. Henkinen väkivalta parisuhteessa: Kokemuksia henkisen väkivallan luonteesta ja satuttavuudesta. [Verkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viestintätieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 17.2.2020]. Saatavana: [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/11210/1/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200778.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/11210/1/URN_NBN_fi_jyu-200778.pdf)
- Kontula, O. 2009. Parisuhdeonnan avaimet ja esteet. [Verkojulkaisu]. Helsinki: VL-markkinointi. [Viitattu 27.10.2019]. Saatavana: [https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/ce7074dbc7893d00d225f514e0015eb9/1585233731/application/pdf/6009303/Parisuhdeonnan%20avaimet%20ja%20esteet\\_Perhebarometri%202009\\_net.pdf](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/ce7074dbc7893d00d225f514e0015eb9/1585233731/application/pdf/6009303/Parisuhdeonnan%20avaimet%20ja%20esteet_Perhebarometri%202009_net.pdf)
- Krug, E., Dahlberg, L., Mercy, J., Zwi, A. & Lozano, R. (toim.) 2002. Väkivalta ja terveys maailmassa -WHO:n raportti. [Verkojulkaisu]. Jyväskylä: Gummerus. [Viitattu 20.9.2019]. Saatavana: [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/full\\_fi.pdf](https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/full_fi.pdf) 17–36
- L 21.4.1995/578. Rikoslaki.
- L 14.1.2011/26. Laki avopuolisoiden yhteistalouden purkamisesta.
- Lee, N. & Lee, S. 2012. Avioliitto-opas. Suomentaja Merja Pitkänen. Tampere: Päivä Osakeyhtiö.
- Love is respect. 2017. Why people abuse? [Verkkosivu]. [Viitattu 17.10.2019]. Saatavana: <https://www.loveisrespect.org/is-this-abuse/why-people-abuse/>
- Lähisuhdeväkivalta. 18.4.2019. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). [Verkkosivu]. [Viitattu 13.9.2019]. Saatavana: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta)
- Lähisuhdeväkivalta. Ei päiväystä. Rikoksentorjunta. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.9.2019]. Saatavana: <https://rikoksentorjunta.fi/lahisuhdevakivalta>
- Maailman terveysjärjestö (WHO). 2013. Mental health action plan 2013 – 2020. [Verkojulkaisu]. [Viitattu 17.1.2020]. Saatavana: [https://www.who.int/mental\\_health/publications/action\\_plan/en/](https://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/)
- Marttala, P. 2011. Parisuhdeväkivallan monet muodot. Teoksessa: R. Hannus, S. Mehtola, L. Natunen & A. Ojuri (toim.) 2011. Veitsen terällä. Naisuus ja parisuhdeväkivalta. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 13. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 37–49.
- McKendry-Smith, E. 2017. "Enjoy the heat of a log, and heed the advice of the elders": religious, educational, and neighborhood determinants of parental influence on spousal choice in Nepal. Teoksessa: C. Scott & S. Blair (toim.) 2017. Intimate relationships and social change: the dynamic nature of dating, mating, and coupling. [Verkkokirja]. Iso-Britannia: Emerald Publishing Limited. [Viitattu 27.10.2019]. Saatavana Ebsco eBook Collection -palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden, 11.

- Mikä on rekisteröity parisuhde? Ei päiväystä. Minilex. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.10.2019]. Saatavana: <https://www.minilex.fi/a/mik%C3%A4-on-rekister%C3%B6ity-parisuhde>
- Mitä terveys on? Ei päiväystä. Terveyskirjasto. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.1.2020]. Saatavana: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)
- Määttä, K. & Uusiautti, S. 2014. Rakkaus: Tunteita, taitoja, tekoja. Helsinki: Kirjapaja.
- Narsisti kodin valtiaana. Ei päiväystä. Narsistien uhrien tuki ry. [Verkkosivu]. [Viitattu 21.3.2020]. Saatavana: [https://www.narsistienuhrientuki.fi/tietoa-narsismista/narsismista\\_yleisesti/narsisti\\_kodin\\_valtiaana/](https://www.narsistienuhrientuki.fi/tietoa-narsismista/narsismista_yleisesti/narsisti_kodin_valtiaana/)
- Nikupeteri, A. & Laitinen, M. 2017. Vaino väkivaltana ja yhteiskunnallisammattillisena kysymyksenä. Teoksessa: M. Laitinen, J. Kinnunen & R. Hannus (toim.) 2017. Varjosta valoon: Eron jälkeisen vainon tunnistaminen, katkaisu ja uhrien selviytymisen tukeminen. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 19–20.
- Ojanen, J. Ei päiväystä. Miten irtaudut ja selviydyt suhteestasi narsistiseen kumppaniin? [Verkkosivu]. Väestöliitto. [Viitattu 21.3.2020]. Saatavana: [https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/mielenterveys-ja-parisuhde/miten-irtaudut-ja-selviydyt-suht/](https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/mielenterveys-ja-parisuhde/miten-irtaudut-ja-selviydyt-suht/)
- Opiskelu. Ei päiväystä. Ammattikorkeakouluun. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.3.2020]. Saatavana: <https://www.ammattikorkeakouluun.fi/opiskelu/#amktutkinto>
- Paajanen, P. 2003. Parisuhde koetuksella: käsityksiä parisuhteesta ja sen purkamisesta. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Väestöliitto. [Viitattu 3.2.2020]. Saatavana: [https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/79f231b2ba65a162ed25c9c8c0b0098e/1585233818/application/pdf/4953312/Perhebarometri%202003\\_web.pdf](https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/79f231b2ba65a162ed25c9c8c0b0098e/1585233818/application/pdf/4953312/Perhebarometri%202003_web.pdf)
- Paasivirta, T. 2013. Lähisuhde- ja perheväkivalta. Teoksessa: M, Piispa. (toim.) 2013. Uskalla olla, uskalla puhua: vammaisen nainen ja väkivalta. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos, 55.
- Parisuhdekeskus (toim.) 2016. Sata kysymystä parisuhteesta. Helsinki: Duodecim & Väestöliitto.
- Parisuhteen lähtökohtia. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Väestöliitto. [Viitattu 13.9.2019]. Saatavana: [https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhteesta/parisuhteen\\_lahtokohtia/](https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/)
- Piispa, M. 2011. Parisuhdeväkivallan todellisuus. Teoksessa: R. Hannus, S. Mehtola, L. Natunen & A. Ojuri (toim.) 2011. Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 13. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 15.
- Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Työkirja ammattikorkeakouluun. [Verkkokirja]. Jokioinen: e-Oppi. [Viitattu 7.2.2020]. Saatavana Ellibs e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.



- Pruuki, H., Timoria, M. & Väätäinen, M. 2013. Pari suhteessa: tunne itsesi, uskalla rakastaa. Helsinki: Otava.
- Rait, D. 2018. Friendships and romantic relationships of college students. Teoksessa: L. Roberts (toim.) 2018. Student mental health: A guide for psychiatrists, psychologists, and leaders serving in higher education. Washington: American Psychiatric Association. Saatavana Ebsco eBook collection -palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden, 131–132.
- Rauhala, I. 2014. Eron keskellä. Helsinki: Otava.
- Rauta, H. 2014. Tahdon uuden elämän: Irti väkivaltaisesta parisuhteesta. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Rekunen, I. 2019. Henkinen väkivalta ero- ja huoltajuusriidoissa. [Verkkajulkaisu]. Hyvinkää: Laurea ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 19.4.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019113023675>
- Robinson, A. 2018. Student self-care, wellness, and resilience. Teoksessa: L. Roberts (toim.) 2018. Student mental health: A guide for psychiatrists, psychologists, and leaders serving in higher education. Washington: American Psychiatric Association. Saatavana Ebsco eBook collection -palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden, 71–80.
- Ronkainen, S. 2017. Mitä väkivalta on? Teoksessa: J. Niemi, H. Kainulainen & P. Honkatukia (toim.) Sukupuolistunut väkivalta: Oikeudellinen ja sosiaalinen ongelma. Tampere: Vastapaino, 23.
- Ruuhilahti, S. 2015. Selkä seinää vasten. Espoo: Espoon kaupunki, Omatila.
- Ruuhilahti, S. 2019. Koukuttavat suhteet. Helsinki: Minerva Kustannus.
- Seurustelu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Väestöliitto. [Viitattu 26.10.2019]. Saatavana: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/>
- Siltala, H., Holma, J. & Hallman-Keiskoski, M. 2014. Henkisen, fyysisen ja seksuaalisen lähisuhdeväkivallan vaikutukset psykososiaaliseen hyvinvointiin. [Verkkootartikkeli]. Psykologia 49 (02), 113-120. [Viitattu 10.12.2019]. Saatavana: [https://www.researchgate.net/profile/Heli\\_Siltala/publication/261847970\\_Henkisen\\_fyysisen\\_ja\\_seksuaalisen\\_lahisuhdevakivallan\\_vaikutukset\\_psykososiaaliseen\\_hyvinvointiin\\_English\\_summary/links/5714b30d08ae4ef7452918df/Henkisen-fyysisen-ja-seksuaalisen-lahisuhdevakivallan-vaikutukset-psykososiaaliseen-hyvinvointiin-English-summary-Experiences-of-domestic-violence-and-connections-with-health-and-psychosocial-well-being.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Heli_Siltala/publication/261847970_Henkisen_fyysisen_ja_seksuaalisen_lahisuhdevakivallan_vaikutukset_psykososiaaliseen_hyvinvointiin_English_summary/links/5714b30d08ae4ef7452918df/Henkisen-fyysisen-ja-seksuaalisen-lahisuhdevakivallan-vaikutukset-psykososiaaliseen-hyvinvointiin-English-summary-Experiences-of-domestic-violence-and-connections-with-health-and-psychosocial-well-being.pdf)
- Siukola, R. 2014. Miten puutun lähisuhdeväkivaltaan?: Esimerkkinä päihde- ja mielen-terveytyö. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

- Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 29.4.2016. [Verkkajulkaisu].  
Kuopio: AMK-verkosto. [Viitattu 20.4.2020]. Saatavana: [https://www.tamk.fi/documents/10181/809882/SOAMK+KOMPETENSSIT\\_2016.pdf/a42b7145-638f-4779-84da-e38671ab405a](https://www.tamk.fi/documents/10181/809882/SOAMK+KOMPETENSSIT_2016.pdf/a42b7145-638f-4779-84da-e38671ab405a)
- Stolbow, M. 2014. Erosta eteenpäin. Helsinki: WSOY.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Rikos- ja pakkokeinotilasto  
ISSN=2342-9151. Perhe- ja lähisuhdeväkivalta 2018. [verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus [Viitattu: 13.1.2020]. Saatavana:  
[http://www.stat.fi/til/rpk/2018/15/rpk\\_2018\\_15\\_2019-06-06\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/rpk/2018/15/rpk_2018_15_2019-06-06_tie_001_fi.html)
- Säisä-Winter, P. 2018. Henkiset voimavarat: Tutkittua tietoa henkisyysvaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Helsinki: Viisas Elämä.
- Towler, A., Eivers, A. & Frey, R. 2017. Warning signs of partner abuse in intimate relationships: Gender differences in young adults' perceptions of seriousness. [Verkkoartikkeli]. Journal of interpersonal violence 33 (4) 539-570. [Viitattu 17.10.2019]. Saatavana Sage Journals tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. [Verkkokirja]. 1. uud. p. Helsinki: Tammi. [Viitattu 20.1.2020]. Saatavana Ellibs e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. [Verkkokirja]. Jyväskylä: PS-kustannus. [Viitattu 7.2.2020]. Saatavana Ellibs e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Villa, J. 2013. Hengellinen väkivalta. Helsinki: Kirjapaja.
- Väkivallan monet muodot. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Nettiturvakoti. [Viitattu 27.9.2019]. Saatavana: <https://nettiturvakoti.fi/tunnista-vakivalta/vakivallan-monet-kasvot/#sosiaalinen-vakivalta>
- Väkivallan vaikutukset. 4.4.2019. [Verkkosivu]. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). [Viitattu 13.1.2020]. Saatavana: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta/vakivallan-vaikutukset](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta/vakivallan-vaikutukset)
- Väänänen, K. 2011. Miten selviytyä väkivallasta? Teoksessa: R. Hannus, S. Mehtola, L. Natunen & A. Ojuri (toim.) 2011. Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 13. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 109.
- Wahlbeck, J-C. 2010. Miten elämä näyttää parisuhteessa. Teoksessa: V. Malinen & P. Alkio (toim.) Paripsykoterapia ja parisuhteen kätketyt mahdollisuudet. Helsinki: Väestöliitto, 23.

## **LIITTEET**

Liite 1. Haastattelulupalomake

Liite 2. Teemahaastattelurunko

## **Liite 1. Haastattelulupalomake**

### **HAASTATTELULUPA**

Olemme kaksi kolmannen vuoden sosionomiopiskelijaa Seinäjoen ammattikorkeakoulusta, ja opinnäytetyömme aiheena on AMK-opiskelijoiden kokemukset henkisestä väkivallasta parisuhteessa opintojen aikana.

Haastattelemme vapaaehtoisia osallistujia tutkimustamme varten. Haastattelut toteutuvat teemahaastattelun mukaisesti ja haastattelutilanteet äänitetään. Osa haastatteluista toteutetaan kirjallisesti. Opinnäytetyön aineistoa ei meidän lisäksemme pääse käsittelemään kukaan muu. Opinnäytetyön valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisella tavalla. Haastattelut toteutetaan anonyymisti ja haastatteluissa ilmi tulleet asiat käsitellään luottamuksellisesti. Näin ollen haastateltavien henkilöllisyys ei tule ilmi missään opinnäytetyön prosessin vaiheessa. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus verkkosivustolla keväällä 2020.

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen olen ymmärtänyt haastatteluun osallistumisen tarkoituksen. Annan suostumukseni haastatteluun sekä vastausten käyttöön kyseisessä opinnäytetyössä Veera Härköselälle ja Siiri Virkkuselle.

**Paikka ja päivämäärä:**

**Allekirjoitus:**

## Liite 2. Teemahaastattelurunko

### TEEMAHAASTATTELURUNKO

#### Haastateltavan taustatiedot

1. Ikä ja sukupuoli?
2. Oletko tällä hetkellä henkisesti väkivaltaisessa parisuhteessa?
3. Jos parisuhde on päättynyt, kuinka pitkään olitte suhteessa?
4. Kuinka pitkään väkivaltainen suhde kesti?
5. Minkä muotoinen suhde on/oli?
  - a. parisuhde
  - b. avoliitto
  - c. avioliitto
6. Onko teillä lapsia?

#### Koettu henkinen väkivalta parisuhteessa AMK -opintojen aikana

7. Minkälaista henkistä väkivaltaa olet kokenut parisuhteessa?
8. Milloin huomasit ensimmäisen kerran kokevasi henkistä väkivaltaa?
9. Millaisissa tilanteissa henkinen väkivalta ilmeni?
10. Kuinka usein koit henkistä väkivaltaa?
11. Mistä väkivalta mielestäsi johtui?
12. Oletko kokenut henkistä väkivaltaa muissa suhteissa? Millaista?

#### AMK -opinnot

13. Miten henkinen väkivalta vaikutti opintoihisi?
  - a. Venyikö opinnot?
  - b. Tarvitsitko lisäaikaa tehtävien tekemiseen?
  - c. Tuntuiko koulunkäynti raskaalta?
  - d. Vaikuttiko se opiskelumotivaatioosi?
14. Millä muulla tavalla henkinen väkivalta vaikutti opintoihisi?

#### Elämä

15. Miten henkinen väkivalta vaikutti hyvinvointiisi?
  - a. henkinen
  - b. psyykinen
  - c. fyysinen
  - d. sosiaalinen
16. Kerro omin sanoin, millä muulla tapaa henkinen väkivalta on vaikuttanut elämäsi
17. Saitko apua/tukea henkisen väkivallan käsittelyyn?
  - a. Millaista?
  - b. Keneltä?