



HUUMORI TOIMINTATERAPEUTIN TYÖSSÄ

Liisa Liinamo

**Opinnäytetyö
Joulukuu 2006**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**

Sosiaali- ja terveysala

**Älä uurasta tulevien polvien hyväksi!
Lakkaa tyyten uurastamasta ja luo!
Silla luominen on leikkiä ja leikki jumalallista!**

(Henry Miller)

Tekijä(t) Liinamo, Liisa	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 41	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus Salainen _____ saakka	
Työn nimi Huumori toimintaterapeutin työssä		
Koulutusohjelma Toimintaterapia (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Ritsilä, Jaana		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata huumoria toimintaterapeutin työssä. Tutkimuksen aineistona oli neljän toimintaterapeutin haastattelut, joissa pohdittiin, mitä huumori oli, ilmenikö sitä toimintaterapiassa, miten sitä ilmeni ja mitä merkitystä huumorilla oli toimintaterapeutin työssään. Haastatteluaineistoon perehdyttiin käyttäen aineistolähtöistä sisällön analyysiä. Teoriaosuudessa huumoria tarkasteltiin eri tieteenalojen- ja toimintaterapiakirjallisuuden avulla.</p> <p>Tutkimusaineistosta kävi ilmi, että pohjimmiltaan terapia oli vakavoitumista hetkeksi oman elämänsä äärelle. Tämän tosissaan olemisen ja pysähtymisen rinnalla aineistosta nousi esille, että huumoria ilmeni paljon toimintaterapiassa ja että huumorilla oli tärkeä merkitys niin asiakkaalle kuin terapeutillekin.</p> <p>Tutkimuksesta ilmeni, että haastatellut toimintaterapeutit käyttivät huumoria työssään tietoisesti. Toimintaterapeutit käyttivät huumoria asiakkaiden psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseksi ja edistämiseksi. Pelkoja ja ahdistusta pyrittiin vähentämään sekä pyrittiin löytämään uusia näkökulmia vaikeisiin asioihin. Huumorilla asiakkaat ilmaisivat joskus viestejä, joiden ilmaisemien muuten oli asiakkaalle vaikeaa. Oli tärkeää, että toimintaterapeutti tunnistivat asiakkaan huumorilla ilmaiseman viestin.</p> <p>Huumorin tiedostaminen ja sen merkityksen ymmärtäminen toimintaterapeutin työssä oli tärkeää, koska tilapäisesti käytettynä huumori osoittautui terapiaa eteenpäin vieväksi elementiksi ja asiakkaan selviytymistä edistäväksi tekijäksi. Joissain tilanteissa huumori saattoi olla esteenä asioiden käsittelylle ja keino, jolla voitiin välttää vaikeita asioita.</p> <p>Huumorin tietoinen käyttö nähtiin tärkeäksi taitolajiksi, jota voi kehittää niin kuin muitakin ammattitaidon osa-alueita.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Huumori, Toimintaterapia		
Muut tiedot		

Author(s) Liinamao, Liisa	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 41	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until <input type="checkbox"/>	
Title The Role of Humor in the Work of Occupational Therapists		
Degree Programme Occupational Therapy		
Tutor(s) Ritsilä, Jaana		
Assigned by		
Abstract <p>The goal of research was to portray the role of humor in the profession of occupational therapists. The material of research included interviews from four occupational therapists. In these interviews they discussed the concept of humor, whether or not it existed in occupational therapy, how it manifested itself in the work and what kind of significance it had in it.</p> <p>Material based content analysis was employed as the tool with which to examine the data from the interviews. In the theoretical section humor was examined in light of literature from various areas of science, including occupational therapy.</p> <p>The study of the material yielded the result that, fundamentally, therapy was stopping to seriously consider one's own life. Along with this serious consideration, the material clearly revealed that humor greatly manifested itself in occupational therapy and that humor held much significance to both the client and the therapist.</p> <p>The research revealed that the occupational therapists who were interviewed consciously employed humor in their work. The occupational therapists made use of humor in supporting and furthering the psychological and social well-being of the clients. Thus, they strove to lessen the fears and the anxiety of the clients, as well as to find them new angles from which to approach difficult issues. By employing humor, the clients sometimes expressed things that would have otherwise been difficult for them to speak of. It was important that the occupational therapists understood the message their clients were trying to convey in this way.</p> <p>Acknowledging humor and its meaning in the profession of occupational therapists was important, since, when used temporarily, humor was proved to be an element that contributed to the therapy and the client's ability to manage. However, in some circumstances humor may have been an obstacle to dealing with issues and a way in which to avoid difficult topics.</p> <p>The conscious employment of humor was seen as an important skill that can be improved like any other field of proficiency.</p>		
Keywords Humor, occupational therapy		
Miscellaneous		

KUVAILELLEHTI**DESCRIPTION****SISÄLTÖ**

1 JOHDANTO.....	3
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	4
2.1 Huumori.....	5
2.2.1 Eri tieteenalojen näkemyksiä huumorista.....	6
2.2.2 Huumori toimintaterapiassa.....	9
3 TUTKIMUKSEN KULKU.....	12
3.1 Tutkimuksen tehtävä ja tarkoitus.....	12
3.2 Tutkimusmetodi.....	12
3.3 Tutkimusaineisto ja aineistonkeruu menetelmä.....	13
3.4 Aineiston analyysi.....	15
4 TUTKIMUSTULOKSET.....	17
4.1 Huumori toimintaterapeuttien kuvaamana.....	19
4.2 Huumorin ilmeneminen.....	21
4.3 Huumorin merkitys toimintaterapiassa.....	24
4.4 Huumorin mahdollistajat.....	26
5 POHDINTA	28
5.1 Tutkimuksen johtopäätökset.....	28
5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	29
5.3 Pohdintaa tutkimuksenteosta.....	31
LÄHTEET	34

LIITTEET.....36

Liite 1. Haastattelun perustietokaavake	36
Liite 2. Haastattelukysymykset	37
Liite 3. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.....	38
Liite 4. Esimerkki aineiston ryhmittelystä.....	39
Liite 5. Esimerkki kategorioiden abstrahoinnista.....	40
Liite 6. Runo, josta lainaus teoriaosuudessa.....	41

KUVIOT

KUVIO 1. Aineiston analysoinnin keskeiset vaiheet.....	16
KUVIO 2. Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä ja kategorioinnista.....	16
KUVIO 3. Tutkimustulosten jaottelu.....	18
KUVIO 4 Kappaleen 4.1 osa-alueet.....	19
KUVIO 5. Kappaleen 4.2 osa-alueet.....	21
KUVIO 6. Kappaleen 4.3 osa-alueet.....	24
KUVIO 7. Kappaleen 4.4 osa-alueet.....	26

1 JOHDANTO

Hoitotieteessä huumoria on tutkittu Yhdysvalloissa 1980-luvulta lähtien ja Suomessakin 1990-luvun alusta lähtien. Tampereen yliopiston hoitotieteellisellä laitoksella on tutkittu huumorin olemusta ja merkitystä ihmisen terveydelle, hoitajan ja potilaan vuorovaikutukselle ja työyhteisön hyvinvoinnille. Huumorilla on todettu olevan selviytymistä edistäviä ominaisuuksia. Tutkimukset osoittavat huumorin olevan tehokasta ja tuloksellista sekä haluttua potilaiden ja asiakkaiden keskuudessa. Onko huumorin merkityksen ymmärtäminen yksi hyvän ammattitaidon osatekijä?

Niin käytännön elämä kuin tutkimuksetkin ovat osoittaneet hyvistä naurun fysiologisista ominaisuuksista. Naurujooga ja sairaalaklovnit ovat tulleet osaksi kivunhallintaa. Ovatko tietoinen naurun ja huumorinkäyttö tulossa osaksi sosiaali- ja terveysalan työtä ja koulutusta?

Toimintaterapeutin työssä kohtaa paljon elämän varjoisiakin puolia. Asiakkaat ovat lähes aina tekemisissä jonkin sairauden, vamman, menetyksen tai surun kanssa. Työ tuntuu usein raskaalta, etenkin työn alkuvaiheissa ja vaativa työtahti uuvuttaa helposti. Tällä huumoritutkimuksella haluan etsiä keveämpää näkökulmaa puurtamisen ja suorittamisen tilalle.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on tullut esille huumorin hyvää tekevät vaikutukset. Huumorin käyttöä toimintaterapiassa on myös tutkittu maailmalla ja huumori on todettu hyvin kulttuurisidonnaiseksi ilmiöksi. Tutkimuksella haluan kartoittaa suomalaisten toimintaterapeuttien omaa näkemystä huumorin mahdollisuuksista toimintaterapeutin työssä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata toimintaterapeuttien subjektiivista näkökulmaa omaan työhönsä ja huumoriin toimintaterapeutin työssä. Tutkimuksessani haen tietoa, mitä huumori toimintaterapeuttien mielestä on, ilmeneekö huumoria toimintaterapiassa ja mitä merkitystä huumorilla on heidän työssään. Toivoisin oppivani huumorista ja sen ammatillisesta käytöstä.

Uskon, että kun tunnistaa huumorin merkityksen työssä, sitä voi tietoisemmin käyttää hyväksi terapiasuhteessa. Haluan tutkimuksellani herättää mielenkiintoa huumorin merkityksestä ja kuntouttavista ominaisuuksista. Toivon, että tästä tutkimuksesta voisi hyötyä myös muut lukijat.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Toimintaterapia on kuntoutusta, joka pohjautuu toimintaterapeutin ja asiakkaan yhteistyöhön ja toiminnan terapeuttiseen käyttöön. Toimintaterapian tavoitteena on mahdollistaa asiakkaan selviytyminen hänelle tärkeistä toiminnoista toimintakyvyn rajoitteista ja ympäristön esteistä huolimatta. (Toimintaterapianimikkeistö 2003, 54.)

Toimintaterapian yksi peruslähtökohta on terapeutin oman persoonan tietoinen ja ammatillinen käyttö. Se edellyttää terapeutilta oman persoonan tuntemusta, asiakkaan kokonaistilanteen kohtaamista sekä nöyryyttä tunnistaa työhön sisältyvän vastuun ja velvollisuuden. (Pikkarainen 2004, 36.)

Anne Moseyn mukaan tietoinen minäkäyttö on yksi keskeisimmistä toimintaterapian työvälineistä. Tietoisella minäkäytöllä Mosey tarkoittaa

- toimintaterapeutin ammatillista sitoutumista vuorovaikutukseen toimintaterapia prosessin aikana
- myönteistä asennoitumista
- yksilöllisyyden ja erilaisuuden kunnioittamista
- empatian ja myötätunnon osoittamista
- rentoutta, vapautunutta olemusta, joustavuutta, nöyryyttä, rehellisyyttä ja huumoria sekä
- riittävää itsetuntemusta. (Mosey 1986, 199 - 203.)

2.1 Huumori

Humor – latinan sanana tarkoittaa kosteutta. Se kuvasi elimistön nesteitä, joista uskottiin ihmisen terveyden ja mielentilan tasapainon koostuvan. **Huumori** – sana merkitsi antiikin Kreikassa mielentilaa ja elimistön tasapainoa. Ihmisen mielen harmoniaa uskottiin koostuvan elimistön nesteiden tasapainosta. (Meri, 2002, 81.)

Useissa kielissä huumori tarkoittaa mieltä vielä tänäkin päivänä. Taustalla on antiikista peräisin olevat opit. Keskiajalla nesteiden laadun ja suhteiden lisäksi huumorin ja temperamentin merkitykset laajenivat käsittämään luonnetta ja mielialaa. (Huhtaniemi 1994, 24.)

Huumorin määritelmä

Nykysuomen sanakirjassa (1996) määritellään huumorin joko leikkisyydeksi, pilailuksi tai huvittavaksi leikinlaskuksi, mutta myös sydämelliseksi leikillisyydeksi ja myötätuntoiseksi suhtautumiseksi koomillisiin elämänilmiöihin. Huumorilla on monia alalajeja esimerkiksi komiikka ja satiiri, jotka täyttävät Nykysuomen sanakirjan määritelmän. (Nykysuomen sanakirja 1996, 549.)

Aleksis Kivi on sanonut, että ”Suuren huumorin omaaminen merkitsee sitä, että ihminen on henkisessä kehityksessään kohonnut sellaiselle tasolle, jossa sie-lunelämän eri aineksista on muodostunut huumoriksi vakautunut elämäntattomus”. (Nykysuomen sanakirja 1996, 549.)

Nauru on lyhyiden perättäisten uloshengitysten ja niihin liittyvien äännähdyksien muodostamaa ilmaisua, joka on erilaisten tunteiden, erityisesti ilon ilmausta, mutta myös kutituksen aiheuttama refleksi. (Nykysuomen sanakirja 1996, 632.)

Hymy määritellään ilon, mielihyvän, myös halveksunnan tai ivan ilmeeksi huulilla, suupielissä ja silmien seudulla. Hymyileminen on suhtautumista johonkin asiaan, esineeseen tai henkilöön mielihyvän tuntein. Hymyilyn takana voi olla myös halveksinnan tai ivan tunteita tai ajatuksia. (Emt 1996, 557.)

Huumori ja nauru liittyvät läheisesti toisiinsa, mutta eivät ole sama asia. On vähäeleisiä huumorin muotoja, joihin ei nauru liity, mutta on myös naurun muotoja, joilla ei ole mitään yhteyttä huumoriin. Tällaisia ovat esimerkiksi voimakkaat väsymyksen aiheuttamat naurunpuuskat. (Spectrum 1977, 62.)

Naurulla ja hymyllä on kaksi ristiriitaista määritelmää: positiivinen ja negatiivinen. Tässä työssäni tarkastelen naurua ja hymyä niiden myönteisissä merkityksissä unohtamatta sitä, että ristiriitaiset tulkinnat vaikuttavat asenteisiimme.

2.2.1 Eri tieteenalojen näkemyksiä huumorista

Filosofia

Filosofian mukaan huumori on estetiikan laji. Esteettiset tunteet syntyvät tietynlaisista suhtautumistavoista eri ilmiöihin. Esteettinen suhtautuminen ei perustu hyötynäkökulmaan vaan sen arvo on ilmiön, asian tai esineen herättämässä mielihyvässä. Esteettiset tunteet voidaan jakaa sen mukaan minkälaisen eettisen vaikutelman ja tunteen ilmiö herättää. (Ora 1945, 124 - 129.)

Koomisuuden tarkoitus on huvittaminen. Jos pyritään paljastamaan jotain arvontonta tai liioittelemaan jonkin arvoa, puhutaan ironiasta. Satiiri pyrkii saamaan toisen naurettavaan valoon, kun taas huumori kuvaa elämän naurettavia puolia, mutta ei ruoski eikä ilkeile, vaan osoittaa niitä kohtaan laajasydämistä ymmärtämystä. Huumoritaitoinen henkilö oivaltaa elämän naurettavuudenkin kuuluvan elämään ja usein paljastaa sen alta todella arvokasta.

(Ora 1945, 124 - 129.)

Psykologia

Huumorin olemusta on pyritty selvittämään lähes kaikissa psykologian koulukunnissa. Sitä ovat tutkineet psykoanalyytikot, sosiaalipsykologit sekä kognitiivisesti ja biologisesti suuntautuneet tutkijat. Monissa psykologisissa tutkimuk-

sisä osoitetaan huumorin helpottavan pelkoa, stressiä ja jännitystä. (Lahti 1991, 6 - 8.)

Analyttikot näkevät huumorin tyydytyksen ja mielihyvän kokemisena. Kun henkilö kykenee näkemään tutun asian uudesta näkökulmasta, se vapauttaa psyykkistä energiaa, joka purkautuu nauruna. Toisaalta Freud muistutti huumorin tuhoavasta vaikutuksesta ja kehotti nauramaan ihmisten kanssa, ei ihmisille. (Lahti 1991, 6 - 8.)

Ihminen nauraa usein ollessaan hämmentynyt. Tilanteissa kun ei ole ymmärtänyt jotain, esiin purkautuva nauru toimii puolustuskeinona. Sama ilmiö esiintyy luonnossa. Kun leijona on hämmentynyt, se haukottelee. (Lahti 1991, 6 - 8.)

Älykkyyden ei ole todettu takaavan huumorintajua. Lahjakas ihminen oivaltaa kyllä humoristisen jutun, mutta ei välttämättä arvosta sitä tai osaa nauraa sille. Humoristiseen asennoitumiseen tarvitaan sosiaalista oppimista. Huumorissa on kyse ennen kaikkea tarkastelutavasta ja kyvystä ottaa välimatkaa niin, että pystyy nauramaan jopa kipeille asioille. (Lahti 1991, 6 - 8.)

Teologia

Huumorin parantavasta vaikutuksesta on mainittu jo Raamatussa. Sananlaskujen kohdalla kerrotaan kuningas Salomonin todenneen, että *Terveydeksi on iloinen sydän, mutta murtunut mieli kuivattaa luut* (Raamattu, sananlaskut 17:22).

Englantilainen valtiomies Thomas Moore rukoili melkein 500 vuotta sitten Jumalalta terveyttä, pyhitettyä sielua ja ystävällistä huumorin tajua. Hän sanoi muun muassa

*... Lahjoita minulle ystävällinen huumorin taju.
Anna minulle armoa ymmärtää leikkiä,
jolla saisin hiukan onnea elämäni
ja antaisin sitä eteenpäin toisillekin.
(Zink, 1984, 15), (Liite 6).*

Hoitotiede

Hoitotyön opetuksessa on kiinnitetty huomiota huumoriin vasta viime vuosina, koska hoitajan rooli on haluttu pitää ammatillisesti vakavana professiona eikä sairautta ole pidetty naurun asiana. Tänä päivänä tehdyt tutkimukset kuitenkin osoittavat, että potilaat toivovat, että hoitajat ovat asiantuntevia, ystävällisiä ja huumorintajuisia (Rajala 2004, 24).

Hoitotieteeseen huumoritutkimukset tulivat englantilaisen lääkärin Norman Cousin kirjan: *The Anatomy of an illness as Perceived by the Patient*, ilmestyttyä 1979. Cousin sairastui vakavasti kollageenitautiin ja päätti olla antamatta periksi. Aktiivisella positiivisella asenteella ja ennen kaikkea naurulla hän hidasti taudin kehitystä ja alkoi vähitellen parantua. Hänen kirjansa innoitti tieteentekijöitä tutkimaan naurun parantavia vaikutuksia. (Vesa – Heikkinen 1997, 7.)

Biologia

Biologisesti suuntautuneet tutkijat korostavat naurun fysiologisia vaikutuksia. Nauru luetaan ruumiin hyvätekijöiksi. Se palauttaa homeostaassia, vakiinnuttaa verenpainetta, hapettaa verta, elvyttää sisäelimiä, stimuloi verenkiertoa, helpottaa ruuansulatusta, rentouttaa ja tuottaa hyvän olon tunteen. (Lahti 1991, 6 - 8.)

Nauru parantaa, kiihottaa verenkiertoa, lisää hapenottokykyä, parantavat immuunipuolustusta ja toimii puudutusaineena lisäämällä aivoissa endorfiinien tuotantoa (Ehdin 2002, 175 -177).

2.2.2 Huumori toimintaterapiassa

Toimintaterapia kirjallisuudessa huumorista on kirjoitettu kun käsitellään tietois- ta itsenkäyttöä. Anne Mosey (1986) samoin kuin Rosemary Hagedorn (2000) pitävät huumorintajua hyvän terapeutin ominaisuutena. Molemmat kuitenkin varoittavat myös huumorin sopimattomuudesta joihinkin tilanteisiin.

Kärjistetyksi **Anne Mosey** sanoo, että ei ole mitään pahempaa kuin terapeutti, jolla ei ole huumorintajua. Taito tunnistaa ja ilmaista tilanteiden tuomat köm- mähdykset ja ihmisluonnon koomiset puolet (myös itsessä) ovat tärkeitä taitoja terapeutille. On tietysti tilanteita, johon huumori ei sovi, mutta lähes aina huu- mori tuo tilanteeseen tervetullutta kepeyttä. (Mosey 1986, 202.)

Rosemary Hagedorn (2000) luokittelee huumorin osaksi terapeutin itsenkäyt- töä. Hänen mukaansa taito tajuta milloin nauraa ja miten saada asiakas huu- moriin mukaan, on todellinen lahja terapeutille. Joskus terapeutit yrittävät ke- ventää raskasta tilannetta huumorilla, mutta Hagedornin mukaan terapialla ei haeta hetken helpotusta, vaan parempi olisi luottaa terapiaprosessiin. On pa- rempi olla vakava kuin saada asiakas tuntemaan itsensä vähätellyksi sopimat- tomalla huumorilla. (Hagedorn 2000, 88.)

Hagedorn nimeää seitsemän terapeutin ominaisuutta, joita hyvä terapiasuhde edellyttää:

- itsetuntemus
- kärsivällisyys
- huumori
- energisyys
- rehellisyys
- välittäminen
- yksilöllisyyden kunnioitus
 - empatia

(Hagedorn 2000, 88 – 90).

Hän mainitsee huumorin (jopa mustan huumorin) hyväksi keinoksi purkaa työn tuomaa stressiä, mutta varoittaa kyynisestä ivasta. Hänen mukaansa kyynikko on jo hyvin lähellä loppuun palamista ja työuupumusta. (Hagerdorn 2000, 88.)

Gary Kielhofner, joka on luonut Inhimillisen toiminnan mallin toimintaterapiaan, ei mainitse teoksensa: *Model of human occupation* (2002) sisällysluettelossa huumoria. Se ei tarkoita sitä, että hän ei huumoria sisällyttäisi viitekehysteensä, mutta teoriaosuutta huumorista en löytänyt.

Jennifer Creek sanoo kirjassaan: *Occupational Therapy and Mental Health* (2002), että huumoria voidaan käyttää suojautumiskeinona niin kuin esimerkiksi kiireisenä pysymistäkin. Henkilö saattaa olla koteloituna kieltämisen tilaan, tai hänen voimansa saattavat mennä heiveröisen julkisivun säilyttämiseen. Suojautumiskäyttäytyminen voi aiheuttaa muille ihmisille enemmän vaikeuksia kuin asiakkaalle itselleen. Tällaisen tilanteen tunnistaminen on toimintaterapiassa tärkeää. (Creek 2002, 533.)

Creekin kirjassa musiikki- ja suruterapeutti Brighth muistuttaakin, että terapeuttien ei pidä liian nopeasti tarjoilla terapeuttista optimismiaan vaan antaa menetyksien kokeneiden ihmisten surra menetyksiään omassa tahdissaan (Creek 2002, 534).

PubMed -verkosta, jossa esitellään terveydenhuoltoalan kansainvälisiä tutkimuksia, oli seitsemän tutkimusta huumorista toimintaterapiassa. Tutkimuksessa: *Therapeutic use of humor in occupational therapy* californialaiset toimintaterapeutit **Gwen Vergeer ja Anne MacRae** tutkivat huumoria toimintaterapiassa vuonna 1993. The American Journal of Occupational Therapy lehdessä tutkimuksen tuloksista kerrottiin, että huumoria käytetään terapeuttisesti monella eri tavalla ja moniin eri tarkoituksiin. Tutkimuksen mukaan huumoria oli enemmän käytetty, se oli rikkaampaa ja monipuolisemmin määriteltyä kuin kirjallisuudessa oli aiemmin kuvattu. (Vergeer & MacRae 1993, 678 - 683).

Toimintaterapeuttien koulutus alkoi Suomessa 1970 - luvulla. Tällä hetkellä toimintaterapeutteja on alle 1500 henkilöä, joten suomenkielistä toimintaterapia tutkimusta ja kirjallisuutta on varsin vähän. (Toimintaterapianimikkeistö 2003, 7-8). Suomalaisia tutkimuksia tai artikkeleita huumorin käytöstä toimintaterapiassa ei löytynyt Googlen hakuohjelmalla yhtään kappaletta. Suomenkielisissä toimintaterapia oppikirjoissa, joita olen lukenut, en ole löytänyt mainintoja huumorinkäytöstä.

3 TUTKIMUKSEN KULKU

3.1 Tutkimustehtävä ja -tarkoitus

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata huumoria toimintaterapeutin työssä, mitä se heidän mielestään on, mikä sen merkitys työssä heille on ja miten se ilmenee toimintaterapeutin työssä. Tutkimuksessani lähestyn aihetta toimintaterapeuttien subjektiivisista näkökulmista.

Haen tutkimuksessani vastauksia seuraaviin tutkimustehtäviin:

1. Mitä huumori toimintaterapeuttien mielestä on?
2. Miten huumori ilmenee heidän työssään?
3. Mitä merkitystä huumorilla on toimintaterapiassa?

3.2 Tutkimusmetodi

Tutkimuksessani on laadullinen tutkimusote. Laadullinen tutkimusote soveltuu sellaisten ilmiöiden tutkimiseen, joiden perusta on ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Sen tavoitteena on ilmiön kokonaisuuden ymmärtäminen. (Hirsjärvi, Remes ja Saravaara 1997, 165.)

Aineiston analysoinnissa käytin sisällön analyysia. Tutkimuksen tarkoitus on selkeyttää kuvaa huumorista toimintaterapeuttien työssä, siksi valitsin indukttiivisen eli aineistolähtöisen analyysin. Lähtökohtanani ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu (Hirsjärvi, Remes ja Saravaara 1997, 165).

3.3 Tutkimusaineisto ja aineistonkeruu menetelmä

Tutkimusaineistona ovat neljän toimintaterapeutin haastattelut. Tavoitteenani ei ole yleistää, vaan kuvata tutkittavaa ilmiötä. Siksi otoksen koko oli pieni. Toisaalta halusin useita erilaisia näkökulmia tutkittavaan ilmiöön, ja sen tähden en ole käyttänyt vain yhtä tai kahta tiedonantajaa. Haastateltavien valinnassa käytin minulle ennestään tuttuja toimintaterapeutteja. Henkilökohtainen tuttavuuden koin luontevimmaksi ja tehokkaimmaksi tavaksi kutsua mukaan tutkimukseen.

Haastateltaviin olin yhteydessä kaksi kertaa ennen varsinaista haastattelua. Kolmea heistä pyysin haastatteluun puhelimitse. Yhteen olin yhteydessä ensimmäisen kerran kasvotusten sopivassa tilanteessa. Toisella yhteydenottokerralla sovimme haastatteluajankohta ja paikka puhelimitse. Kun pyysin toimintaterapeutteja osallistumaan tutkimukseeni, kukaan ei kieltäytynyt. He kokivat aiheen mielenkiintoiseksi ja tärkeäksi. Eskolan ja Suorannan mukaan haastateltavien vapaaehtoisuus lisää heidän luottamustaan tutkimusta ja tutkijaa kohtaan (Eskola ja Suoranta 2003, 92 - 93).

Haastateltaviksi valitsin toimintaterapeutteja, jotka työskentelevät lasten, aikuisten ja vanhusten parissa niin psykiatrian kuin neurologiankin puolelta. Toimintaterapeuteista naisia on kolme ja miehiä yksi. Iältään he olivat 34 - 57 ikävuoden välillä. He ovat koulutuksen saaneita toimintaterapeutteja, jotka olivat työskennelleet toimintaterapeuteina 3,5 - 20 vuoden ajan.

Tein haastattelut keväällä 2005 kuuden viikon aikana. Haastateltavat saivat itse valita haastattelupaikan. Paikan tuli olla rauhallinen, eikä siellä mielellään saanut olla muita ihmisiä. Kolme haastatteluista tehtiin heidän työpaikalla ja yksi haastateltavan kotona. Ennen nauhoitusta jokaisesta haastateltavasta täytettiin perustietokaavake, josta käyvät ilmi henkilötiedot (Liite 1).

Haastattelun aluksi kerroin heille, että tutkimus tullaan toteuttamaan siten, ettei heidän henkilöllisyytensä tule paljastumaan. Anonymiteetin säilyttämiseksi

nauhuri käynnistettiin vasta perustietojen kyselyn jälkeen. Haastattelut kestivät 25 - 60 minuuttia, ja kaikkien kohdalla haastatteluilmapiiri oli myönteinen.

Haastattelutavaksi valitsin teemahaastattelun, joka antaa mahdollisuuden haastateltavien oman äänen kuulumisen. Näin pääsin tutkimaan yksilön ajatuksia, kokemuksia ja määritelmiä tutkimusteemasta. Haastatteluaineiston laatuun pyrin vaikuttamaan laatimalla etukäteen haastattelukysymykset, jotka olin laatinut kirjallisuuskatsauksen perusteella. Kysymykset olin jättänyt tarkoituksellisesti väljiksi niin, että toimintaterapeuteilla oli mahdollisuus kertoa omin sanoin ajatuksistaan ja kokemuksistaan. (Hirsjärvi ja Hurme 2001, 47 – 48.) (Liite 2).

Ennen varsinaista haastattelua tein yhden koehaastattelun, jonka aikana testasin kysymykset. Koehaastattelua en sisällyttänyt tutkimusaineistoon, niin kuin Hirsjärvi ja Hurme kehottavat. (Hirsjärvi ja Hurme 2001, 47 - 48, 184.)

Haastattelujen aikana pyrin etenemään haastateltavien tahdissa haastattelukysymyksien mukaisesti. Keskustelun teema oli tiedossa, mutta kysymyksien järjestys määräytyi haastateltavan ja tutkijan vuorovaikutuksen mukaan. Haastattelun aikana oli mahdollista selventää ja syventää saatavia tietoja. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2004, 194 – 195.)

3.4 Aineiston analyysi

Sisällön analyysillä tarkoitetaan menettelytapaa, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Laadullisen aineiston analysointi ei ole vain keruu- ja luokittelumenetelmä, vaan sillä pyritään rakentamaan sellaisia malleja, jotka esittävät ilmiötä tiivistetyssä muodossa. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3.)

Haastattelujen jälkeen kirjoitin aineiston puhtaaksi eli litteroin. Tämä oli ensimmäinen työvaihe kuviossa 1 sivulla 16. Puhtaaksi kirjoituksessa tallensin koko aineisto. Tutkimuskysymyksiä mukaiset merkinnät ja tutkimustuloksissa esitetyt lainaukset pyrin tallentamaan sanatarkasti. Merkittäviä taukoja, oheistoimintoja tai äänenpainoja en litterointiin merkinnyt. Aukikirjoitettuna tekstiä rivivälillä 1 aineistosta kertyi 21 sivua. Tutkimuksen haastattelija ja litteroija olivat kaikissa tapauksissa sama henkilö, jonka sanotaan lisäävän tutkimuksen luotettavuutta ja tarkkuutta (Tuomi ja Sarajärvi 2002, 115).

Aineiston analysointiin käytin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällön analyysiä, jonka mukaan analysoinnissa edettiin haastatteluaineistosta kohti käsitteellistä näkemystä (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2004, 194 – 195.)

Purkuvaiheen jälkeen luin aineistoa kokonaisuutena useita kertoja (työvaihe 2, kuvio 1). Keräsin siitä haastattelukysymyksiä mukaisia mainintoja. Maininnat keräsin omiksi kokonaisuuksiksi huumorin määritelmän, huumorin ilmenemisen, huumorin merkityksen ja huumorin mahdollistajat. Teemat: määritelmä, ilmeneminen ja merkitys, nousivat tutkimuskysymyksistä ja huumorin mahdollistajat nousivat aineistosta käsin (työvaihe 3, kuvio 1).

Pelkistin aineistosta löytyneet maininnat niin, että niissä pyrin käyttämään haastateltavan omia sanoja (työvaihe 4, kuvio 1). Seuraavaksi pelkistetyistä ilmaisuista etsittiin eroavaisuuksia ja yhteneväisyyksiä. Yhteneväisyyksien perusteella aineisto ryhmiteltiin alaluokkiin. Tämän luokittelun jälkeen abstrahoin

aineistoa, joka tarkoittaa alaluokkien yhdistelyä yläluokiksi yhteisten nimittäjien mukaan (työvaiheet 5 ja 6, kuvio 1).

Seuraavassa taulukossa kuvaan aineiston analysoinnin keskeiset vaiheet.

1. Haastatteluaineiston kirjoittaminen tekstiksi
2. Aineistoon perehtyminen lukemalla ja kuuntelemalla sen läpi useaan kertaan
3. Huumorin määritelmää, ilmenemistä, merkitystä ja käyttöä kuvaavien mainintojen merkitseminen
4. Ilmaisuiden pelkistäminen
5. Pelkistysten ryhmittely yhtäläisyyksien ja erilaisuuksien mukaan
6. Pelkistettyjen ja ryhmiteltyjen ilmaisuiden abstrahointi eli yhdistäminen yhtäläisyyksien mukaan

Kuvio 1. Aineiston analysoinnin keskeiset vaiheet

Kuviolla 2 kuvaan aineiston pelkistämistä ja kategoriointia. Ensimmäisessä sarakkeessa on suora lainaus haastatteluaineistosta. Toisessa sarakkeessa on pelkistetty ilmaisu, joka pyrkii mukailemaan alkuperäistä ilmaisua. Kolmas sarakke kuvaa merkinnän kategoriointia. Neljännessä sarakkeessa on merkinnän yhdistävä kategoria.

<i>...tuo on aivan hirveen vaikea kysymys, mitä huumori mielestäsi on.</i>	vaikeasti määriteltävissä	Määrittely	Määrittely
<i>Siihen liittyy leikinlasku. Se on leikkiä sanoilla aikuisten kanssa.</i>	sanallista hauskuttelua	Verbaalinen leikki	Ilmenemismuodot
<i>...sellainen ilme kasvoilla, jonka voisi tulkita iloksi</i>	vaisua iloa	Persoonakohtaista	Vaihtelut
<i>Sillai ei ole tilanteita minin se ei sovi, mutta hienotunteisuushan pitää olla tiedostettuna.</i>	hienotunteisuus	Ei väkisin	Ilmeneminen
<i>Mutta pitää olla herkkänä aistimaan , minkä verran keveyttä mahtuu johonkin raskaaseen tilanteeseen.</i>	Hienotunteisuus	Ei väkisin	Ilmeneminen
<i>Se helpottaa olemista.</i>	se helpottaa olemista	Psyykinen ja sos.hyvinvointi	Merkitys
<i>Mun täytyy tuoda huumoria mukaan, koska se on minun keino rakentaa. Rakentaa yhteyttä.</i>	rakentaa yhteyttä	Vuorovaikutus	Merkitys
<i>koska huumori on sellainen juttu, että se, mikä toiselle on huumoria ei toiselle olekaan</i>	jokaisen oma juttu	Persoonakohtaista	Vaihtelut
<i>Se vapauttaa sellaisesta jäykkyydestä, virallisuudesta ja etäisyydestä.</i>	vapauttaa jäykkyydestä	Psy. ja sos.hyvinvointi	Merkitys
	lähentää	Vuorovaikutus	Merkitys

Kuvio 2. Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä ja kategorioinnista.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Kaikkien haastattelemieni toimintaterapeuttien työssä ilmeni huumoria paljon. Haastateltavani kokivat tutkimusaiheen tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Haastateluissa nousi esille monia hauskoja sattumuksia ja erilaisia kokemuksia huumorinkäytöstä toimintaterapiassa. Toimintaterapeutit viittasivat tutkimuksiin ja saamiinsa koulutuksiin ja vertasivat näkemyksiään toimintaterapian eri terapiamalleihin.

Huumoria ei koettu menetelmäksi, vaan pikemminkin tavaksi olla läsnä kaikkinen tunteineen. Kuten eräs toimintaterapeutti sanoi, että huumori on hänen työssään tärkeää, vaikka hän ei tarjoile ilottomalle ihmiselle pelletemppeja. Minä itken ja nauran asiakkaitteni kanssa.

Tietoisesti kevennän asioita ottamalla huumoria mukaan työyhteisössä ja ryhmissä, kevennän, että itsekkin jaksan. Asioilla on aina monta puolta.

En minä sitä kauhean tietoisesti tee. Jos mää näen vaikka, että joku on iloton, niin alkaisin kaivamaan sitä (huumoria) enempi. Vaan, että löytäisin motivoivan asian, tekemisen, toiminnan, jonka kautta ihmisen elämään tulee iloa, onnistumisen tunnetta, joka ruokkii sitä onnistumisen tunnetta.

Toimintaterapeutit kokivat huumorin tärkeäksi osaksi omaa työtään. Se koettiin käyttövoimaksi niin työssä kuin muussakin elämässä. Itsenkäyttö ja vuorovaikutus nähtiin toimintaterapiassa hyvin tärkeänä, vaikka toiminnan terapeuttisuuskin tiedostettiin.

Huumorilla on suuri merkitys mun työlle ja mulle itelleni.

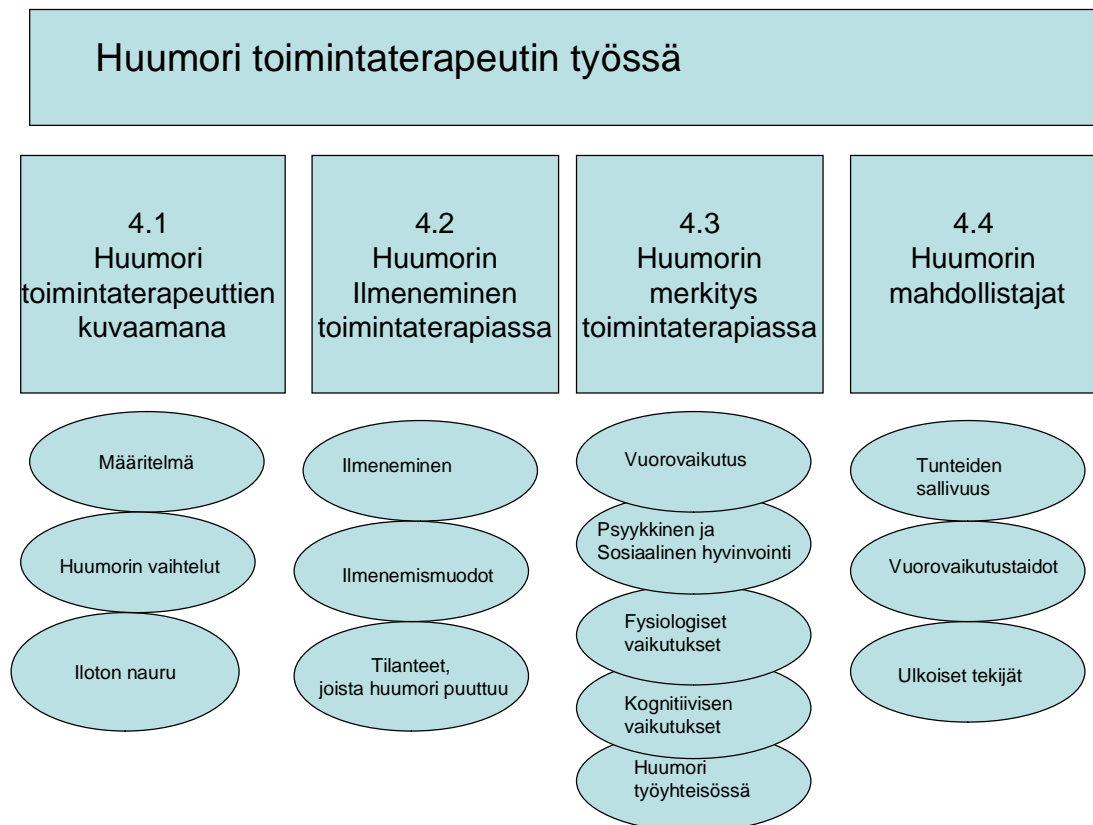
Jos huumorinkäyttö olisi kielletty, se oli s paljon puisevampaa. Ja mun mielestä täytyy olla tunteet mukana....Tällä työllä ei ole mitään merkitystä, jos siinä ei voida kokea tunteita yhdessä / käsitellä niitä, silloin se olisi aika ankeeta, rationaalista toimintaa - jotenkin näkisin sen tehottomana.

Että aina vain enemmän uskoo vuorovaikutuksen terapeuttisuuden. Muut menetelmät, tieto ja muut ovat vain sivujuontaa siinä.

Huumoria ei kuitenkaan koettu sellaiseksi asiaksi, jota järjestelmällisesti arvioitaisiin. Lasten terapioidissa havainnoidaan iloisuutta ja leikin leikkisyyttä, mutta järjestelmällistä huumoria ei toimintaterapiassa arvioitu.

Kyllä sitä iloisuuden havainnoi. Jos lapsessa on iloa olemuksessa ja huumoria, se kertoo, että se on vahvemmilla kuin se jolta se puuttuu.

Tutkimusaineistosta nousi selvästi esille 4 yläkategoriaa, joita esittelen neljässä seuraavassa kappaleessa. Kolme yläkategorioista löytyi aineistosta tutkimuskysymyksiä perusteella ja neljäs: Huumorin mahdollistajat muotoutuivat merkinnöistä, jotka kertoivat mitä huumori toimintaterapiassa edellyttää. Jokainen kappale on jaoteltu 3 – 5 osa-alueeseen aineistosta nousevien teemojen mukaan. Seuraavissa neljässä kappaleessa kuvaan kunkin osa-alueen sisältöjä tarkemmin.

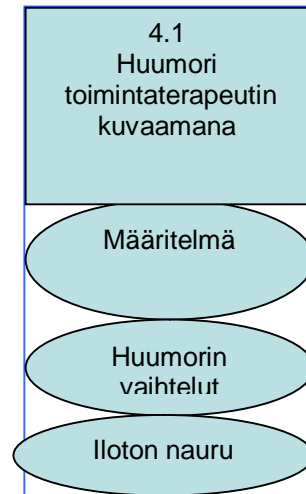


Kuvio 3: Tutkimustuloksien runko.

4.1 Huumori toimintaterapeuttien kuvaamana

Tähän kappaleeseen olen koonnut maininnat, joissa toimintaterapeutit kuvaavat huumoria työssään. Kappaleen olen jaotellut kolmeen osaluueeseen, jotka ovat:

- huumorin määritelmät,
- huumorin vaihtelut ja
- iloton nauru.



KUVIO 4. Kappaleen 4.1 osa-alueet

Tutkimukseni huumori - käsitteen määrittelevät toimintaterapeutit haastattelujen pohjalta, eikä sillä pyritä kaikenkattavaan huumorin määrittelyyn vaan antamaan kuvaa siitä, mitä he sillä hetkellä huumorina pitävät.

Määritelmä Toimintaterapeutit kuvasivat huumoria hyvin moniselitteisesti eikä määrittely ollut aina helppoa. Kaikissa keskusteluissa tuli esiin huumorin positiivisuus. Huumori nähtiin positiivista elämänasenteena, ilona, energiana ja leikinä. Huumoriin liittyi kepeyttä, naurua, leikinlaskua ja hauskanpitoa. Huumoria kuvattiin myönteiseksi suhtautumiseksi elämään, se tekee iloiseksi ja luo hyvää mieltä kaikille osapuolille. Huumori nähtiin liittyvän elämän asenteeseen, hyvänolon tunteisiin ja henkisyteen.

Huumori on tunnepitoinen voima.

Huumorin määrittelyä lähestyttiin myös negaation kautta. Humoristinen ihminen ei ole tosikko, haudan vakava tai tiukkapipo. Huumorin poissaolo tekee tilanteesta asiallisen, väkinäisen ja etäisen.

Huumorintajuton ihminen on helposti yksitoikkoinen.

Iloton ja huumoriton on jäykkä ja väkinäinen.

Huumorin vaihtelut

Huumori on persoona- ja ikäkohtaista, ja sitä on eriasteista: syvempää ja pinnallisempaa huumoria. Joidenkin huumori voi olla hilpeää ilakointia ja hersyvää hauskanpitoa, ja joidenkin huumori on taas hyvinkin vaisua ja eleetöntä. Vaisuimmillaan huumori nähtiin *sellaiseksi ilmeeksi kasvoilla, jonka voisi tulkita iloksi.*

Toinen on luontaisesti iloisempi kuin toinen.

Lasten ja aikuisten huumori on erilaista. Lasten huumori on usein hassuttelua ja fyysistä hupailua. Lapsen kasvaessa huumorikin muuttuu. Aikuisten huumori on enemmänkin verbaalista huumoria ja tilannekomiikkaa. *Huumori on aikuisten tapa leikkiä.*

Lasten huumori on enemmän sellaista hassuttelua. Semmoista leikissä tapahtuvaa hömpöttelyä, veikistelemistä tai jotain sen tyyppistä. Yleensä aikuisilla ei sen tyyppistä ole. Hauskoja ilmeitä tai asentoja tai semmoista ehkä kehollisempaa huumoria jota lapset käyttää. Tai silmän pilkettä, piilosta tai hippasta.

Sen lisäksi, että huumori on persoona- ja ikäkohtaista se on myös sukupuolisidonnaista. Tutkimuksessa nousi esille myös se, että varsinkin miehet käyttävät huumoria puolustusmekanismina tai selviytymiskeinona.

Miesten tapa selvitä

Iloton nauru

Tutkimusaineistossa kaikkea naurua ei pidetty huumorina. Joskus asiakkaat saattavat purkaa pahaa mieltään suhtautumalla ironisesti itseensä. Sellaisen käyttäytymisen ruokkiminen ei ole terapeutin tehtävä.

Minulla on yksi asiakas, lapsi, joka on hyvin levoton, jolla on paljon ollut vaikeuksia koulussa pärjätä sen levottomuuden takia. Mitä levottomampi hän on, sitä enemmän hän nauraa. Se nauru on hyvin semmoista niin kuin väkinäistä. Sen heti tajuaa, että se ei ole

ilonaurua, vaan semmoista ahdistunutta naurua siitä, että sillä on paha olla. Se vaan tulee käänteisenä se tunne. Oikeastaan sen tekis mieli huutaa tai itkeä, kun on niin paha olla.

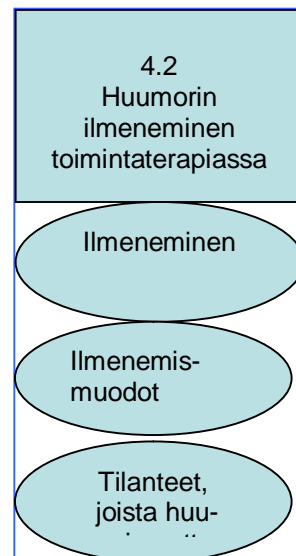
Joskus herjan heitto voi olla pilkkaavaa tai ylimielistä, eikä sitä pidetty huumorina. Joskus nauru kumpuaa ahdistuksesta, kauhusta tai jostain muusta tunteesta, eikä silloin ole kysymys huumorista.

Toimintaterapeutit mainitsivat haastatteluissa sopivan ja sopimattoman huumorin. Heidän mielestään huumori ei saa loukata ketään. Aito humoristinen nauru kumpuaa jaetusta ilon kokemisesta.

4.2 Huumorin ilmeneminen toimintaterapiassa

Tähän kappaleeseen olen koonnut maininnat huumorin ilmenemisestä toimintaterapiassa. Kappaleen olen jaotellut kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat:

- Huumorin ilmeneminen
- Huumorin ilmenemis-
muodot ja
- Tilanteet, joista huumori
puuttuu.



KUVIO 5: Kappaleen 4.2 osa-alueet

Ilmeneminen

Tutkimuksesta kävi ilmi, että huumoria ilmenee toimintaterapiassa päivittäin ja jollain tasolla kaikissa asiakassuhteissa. Haastateltavien oli vaikea kuvitella kuntoutusta ilman huumoria. Koska toimintaterapia on asiakaslähtöistä, terapiassa oleva huumori ei ole terapeutin huumoria, vaan asiakkaan ehdoilla toteu-

tuvaa huumoria. Huumorin tuo tilanteeseen terapeutti, asiakas, jokin hauska tilanne tai yhtä aikaan syntynyt oivallus.

Huumoria ilmenee yksilöterapiassa, ryhmissä, työyhteisöissä ja asiakkaidenkin välisessä vuorovaikutuksessa. Sitä ilmenee kaikissa asiakasryhmissä, niin lasten, aikuisten kuin vanhustenkin toimintaterapiassa. Huumoria on sekä somaattisen puolen että psykiatrisen puolen toimintaterapiassa. Toimintaterapian etuna nähtiin se, että tehdään monenlaisia asioita monenlaisissa ympäristöissä ja se edesauttaa huumorin esiin tulemistä.

Ilmenemismuodot

Ilmeet ja eleet koettiin keskeisiksi nonverbaalisena huumorin ilmentäjänä. Sanallinen hauskuttelu ja huulenheitto taas ovat verbaalista huumoria. Harvemmin toimintaterapiasuhteessa vitsaillaan tai kerrotaan vitsejä, vaikka sekin on joskus mahdollista. Tilannekomiikka on taas huumoria, joka nousee tilanteesta käsin, ja se on spontaania ja ennalta arvaamatonta. Joskus huumoria voi kokea yksinkin, mutta parhaimmillaan huumori kumpuaa vuorovaikutuksesta.

Tilanteet, joista huumori puuttuu

Huumoria ei ole kuitenkaan kaikissa tilanteissa, eikä sitä pidä väkisin jokaiseen tilanteeseen yrittää tuodakaan. Surullisille tunteille ja alakulollekin on annettava lupa.

Huumoria ei voi väkisin vääntää.

Väkinäinen huumori on farssia.

Olen sitä mieltä, että surullisten ja raskaiden asioiden jakamiseen ei ole tarpeeksi tilaa. Enemmänkin aktiivista, iloista, positiivista vanhuutta painotetaan.

Sairauksille tai vakaville asioille ei tietystikään naureta. Huumoriin ei kuulunut vahingonilo, iva tai itseä loukkaavat puheet.

Kenenkään kustannuksella ei pidetä hauskaa. Se on paha. Sitä ei saa tehdä.

Huumori edellyttää mielikuvienkäyttöä ajattelussa eli mielikuvitusta. Akuutissa kriisissä elävät ihmiset tai syvän depression, psykoottiset tai skitsofreniaa sairastavat ihmiset eivät kykene huumoriin. Joidenkin lääkkeiden ja aivovaurioiden myötä tunteet latistuvat ja se vaikuttaa asiakkaan huumorintajuun. Näissä tilanteissa huumorin tarjoilu saattaa olla äärimmäisen loukkaavaa. Kun asiakas toipuu tai hänen tilanteensa helpottuu, huumori ja tunteet palaavat.

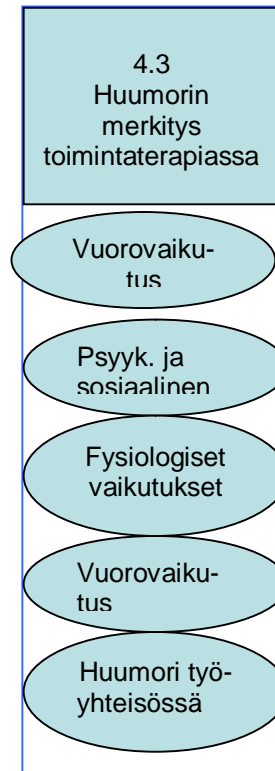
Sitten kun on äärimmäisen masentunut ihminen, se lähtee se suhde läsnäolosta ja vierellä olost. Näin, mutta sitten kun se ihminen rupee toipumaan, niin on ihana huomata kun siihen tulee huumoriakin. Juuri näiden depresiivisten ihmisten kanssa on aika paljon sitä huumoriakin loppujen lopuksi, kun aletaan nauraa niille asioille. Se vaan syntyy sitten. Silloin näkee, tää ihminen rupee toipumaan. Samalla tavalla, kun viha alkaa tulemaan esille, myös tällaista pilkahdusta alkaa tulemaan. Se on hyvä merkki, mutta ei tosiaan silloin, kun ollaan siinä syvässä suossa. Se ei irtoa.

Sen huomaan omissa lausunnoissa, että mainitsen sen jos lapsi on vakava, että lapsi on olemukseltaan ja ilmeiltään vakava ja iloton. Ja taas jos terapian aikana ilo siihen lapseen palaa, niin minusta se on hyvin merkittävä asia ja sen maininnan laitan lausuntoon, että olemukseen on tullut iloisuutta.

4.3 Huumorin merkitys toimintaterapiassa

Tähän kappaleeseen olen koonnut maininnat huumorin merkityksestä toimintaterapiassa. Kappaleen olen jaotellut viiteen osa-alueeseen, jotka ovat:

- Vuorovaikutus
- Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi
- Fysiologiset vaikutukset
- Kognitiiviset vaikutukset
- Huumori työyhteisössä.



KUVIO 6: Kappaleen 4.3 osa-alueet

Vuorovaikutus

Haastatteluissa huumori kuvattiin tärkeäksi osaksi asiakkaan ja terapeutin välistä vuorovaikutusta. Huumorin koettiin tasavertaistavan asiakassuhdetta. Se luo kontaktia, lähentää ja rohkaisee asiakasta. Väärin käytettynä huumorilla saa paljon pahaa aikaiseksi. Se haavoittaa, katkaisee suhteita ja on muutenkin tuhoisaa.

Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Huumorin koettiin myös vapauttavan jäykkyydestä ja turhasta virallisuudesta. Se luo yhteyttä, helpottaa olemista ja vaikeiden asioiden kohtaamista. Huumori luo turvallisuutta ja luottamusta.

Jotenkin turha vakavuus ja turha pikkumaisuus, turha murehtiminen häviävät tai ainakin vähenee paljon huumorin myötä.

Fysiologiset vaikutukset

Naurun hyväatekevät vaikutukset tulivat selvästi esille tutkimuksessa. Kaikki haastattelemani toimintaterapeutit mainitsivat nauramisen myönteisistä fysiologisista vaikutuksista. Naurun todettiin vapauttavan positiivista energiaa ja antavan voimaa.

Kognitiivinen vaikutus

Huumorin valossa moni hankalakin asia saattaa näyttäytyä uudessa valossa. Huumori motivoi, antaa toivoa, suhteellistaa asioita ja auttaa oppimisessa.

Tutkimuksilla on osoitettu, että yhteinen jaettu ilo aivoilla saa aikaan kemiallisen myrskyn. Semmoisen, joka aiheuttaa aivoissa uusien synapsejen syntyä. Kehittyvät aivot muokkautuvat huumorinkin avulla.

Sillä (huumorilla) on suuri yhteys motivoitumiseen.

Se kertoo, että ei tää niin haudan vakava juttu ole.

Huumori työyhteisöissä

Työyhteisön ja oman jaksamisen kannalta huumorilla on myös tärkeä merkitys. Myös työyhteisössä huumori on persoona- ja tilannekohtaista.

Käytän tietoisesti huumoria. Kevennän, että itsekin jaksaisin.

Sanotaan, että patologeilla, lääkäreillä ja psykiatreilla on oma hirtehin huumorinsa. Se kuuluu sinne. Kaikki sen ymmärtää. Se keventää sitä raskasta tunnelmaa ja luo yhteyttä. Mutta se olisi tosi hirveä, jos sitä tarjotaisiin yhteisön ulkopuolella.

Työssä ihmisellä on oikeus kokea iloa. Se työn ja työympäristön täytyy sallia, että siellä hymyillään, nauretaan ja on kivaa ja hauskaakin välillä. Että kaikelle on tilaa. Myös työn kannalta, jos ajattelee, terapian kannalta, että ilolle ja ilon kokemiselle täytyy olla tilaa.

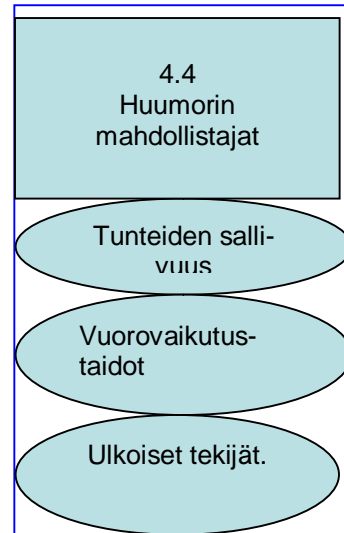
Tässä työyhteisössä, missä minä nyt olen, on aika hyvin onnistuttu. Se liittyy tiettyyn leppoisuuteen: ollaan asiallisia silloin kuin asiallisuutta vaaditaan ja silloin kuin tilanne sitä edellyttää asiakas-

keskeisiä ja fokusoidutaan omaan tehtävään. Kun tilanne sallii voidaan olla myös toisella tavalla.

4.4 Huumorin mahdollistajat

Tähän kappaleeseen olen koonnut maininnat huumorin mahdollistajista. Kappaleen olen jaotellut kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat:

- Tunteiden sallivuus
- Vuorovaikutus ja
- Ulkoiset tekijät.



KUVIO 7: Kappaleen 4.4 osa-alueet

Tunteiden salliminen

Huumorin ilmeneminen terapiassa ja työyhteisössäkin tulee mahdolliseksi, kun on tunteiden sallivuutta ja henkilöiden välistä hyväksyntää. Huumori kumpuaa hyvästä asiakassuhteesta ja hienotunteisuudesta. Terapiasuhteen alussa on hyvä, että lähestyy asiakasta neutraalisti. Jotkut mielenterveyskuntoutujat saattavat tulkita väärin hoitajien tai terapeuttisen naurun ja iloisuuden.

Täytyy tajuta, mikä on sopivaa mikä ei.

Alussa pyrin olemaan neutraali.

En mene vitsillä sisään kenenkään kotiin.

Mutta myös ryhmissä sitä rupee tulemaan, kun ryhmä on päässyt ryhmäytymään.

Vuorovaikutustaidot

Huumorin tietoinen käyttö edellyttää, että terapeutti osaa käyttää eri puolia itsessään. Huumorin tuominen tilanteeseen on riskinottoa, joka vaatii rohkeutta, viisautta, herkkyyttä ja luottamusta. Leikkisyyden tuominen lasten toimintaterapiaan edellyttää terapeutilta kykyä asettua lapseksi lapsen maailmaan. Se edellyttää heittäytymistä, leikkisyyttä, uskallusta ja kykyä hellittää kontrollista.

Huumorinkäyttö on taitolaji, jos sitä tietoisesti käyttää työssään.

*Kaikissa tilanteissa on koominen puolensa,
jos sen vain uskaltaa nähdä.*

Ulkoiset tekijät

Huumoria voi houkutella esille hauskoilla peleillä, leikeillä ja toiminnalla. Turhasta virallisuudesta ja asiallisuudesta voi luopua sisustamalla terapiatilan mukavaksi ja hauskaksi. Sairaalassa työskennellessään toimintaterapeutit usein liittävät työasuihinsa joitakin tunnelmaa keventäviä elementtejä tai käyttävät omia vaatteitaan. Tärkeintä on kuitenkin tunteiden - niin surun, vihan kuin ilonkin salliminen.

5 POHDINTA

5.1 Tutkimuksen johtopäätökset

Tutkimusaineistosta kävi ilmi, että pohjimmiltaan ”**terapia on vakavoitumista hetkeksi oman elämänsä äärelle**”. Tämän tosissaan olemisen, tavoitteellisuuden ja pysähtymisen rinnalla aineistosta nousi selvästi esille, että huumoria ilmenee paljon toimintaterapiassa ja että huumorilla on tärkeä merkitys niin asiakkaalle kuin terapeutillekin.

Haastatellut toimintaterapeutit määrittelivät huumorin hyvin yhtenevästi muiden Suomessa tehtyjen tutkimuksien kanssa. Huumori on hauskojen ja huvittavien asioiden esilletuomista ja hyvänolon tuntemista niiden takia. Tässäkin tutkimuksessa huumori osoittautui tärkeäksi vuorovaikutusta keventäväksi keinoksi, eikä sen käyttökelpoisuutta voi missään tapauksessa kiistää.

Tutkimuksesta ilmeni, että haastatellut toimintaterapeutit käyttivät huumoria työssään tietoisesti. Toimintaterapeutit käyttivät huumoria asiakkaiden psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseksi ja edistämiseksi. Pelkoja ja ahdistusta pyrittiin vähentämään sekä pyrittiin löytämään uusia näkökulmia vaikeisiin asioihin. Huumorilla asiakas saattaa ilmaista viestejä, joiden ilmaiseminen muuten olisi asiakkaalle vaikeaa. Terapian kannalta on tärkeää, että toimintaterapeutti tunnistaa asiakkaan huumorilla ilmaisevan viestin.

Mielestäni tämän tutkimuksen tärkein anti on se tieto, että tilapäisesti käytettynä huumori osoittautui terapiaa eteenpäin vieväksi elementiksi ja asiakkaan selviytymistä edistäväksi tekijäksi, mutta joissain tilanteissa ja varsinkin paljon käytettynä huumori saattaa olla esteenä asioiden käsittelylle ja keino, jolla voi välttää vaikeiden asioiden kohtaamista. Väärin käytettynä tai liikaa viljeltynä huumori saattaa loukata tai kyllästyttää. Jotta minimoisi haitat ja maksimoisi edut, pitää olla tarkkana ja löytää sopiva tapa käyttää huumoria ja olla humoristinen.

Huumorinkäyttö edellyttää terapeutilta kliinistä harkintaa ja on itsenkäyttöä parhaimmillaan. Huumorin tietoinen käyttö nähtiin taitolajina, jota voi kehittää niin kuin muitakin ammattitaidon osa-alueita. Haastatteluissa nousi esille se toive, että itsenkäyttöä olisi voinut käsitellä toimintaterapeuttikoulutuksessa henkilökohtaisemmalla ja konkreettisemmalla tavalla.

Kyllähän sitä aina puhuttiin, että tätä työtä tehdään omalla persoonalla, mutta sitä ois voinut vähän tutkailla, että mikä se mun persoonana oikein on, minkälainen tapa mulla on ja koenko minä vaikka vaikeaksi sen, että asettuminen lapsen maailmaan tuntuu vaikealta.

Sen lisäksi, että huumori edellyttää riittävää mielenterveyttä ja tasapainoa, huumorin katsottiin edellyttävän hyvää suhdetta asiakkaan ja terapeutin välille, suhteellisuudentajua ja tasa-arvoa. Mielenkiintoista on se, että huumori parantaa asiakkaan ja terapeutin välistä suhdetta, lisää suhteellisuudentajua ja mm. tasa-arvoistaa vuorovaikutusta. Huumori siis näyttää lisäävän sitä hyvää, mitä terapiasuhteessa jo on.

Huumoria ei voi väkisin rakentaa tilanteeseen. Se kumpuaa ilosta ja jakamisen halusta. Toimintaterapeutti Panu Karhinen kertoo Mielenterveys-lehden haastattelussa hyvin samansuuntaisesti kuin tämän tutkimuksen tuloskin, että liian usein terapiassa varsinkin vanhustenhoidossa tavoitellaan toimintaa, jossa pidetään väkisin hauskaa ja sivutetaan ikävät asiat. Ilon voi saavuttaa hyväksymällä surun. (Leppä 2006, 34 - 36.)

5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Denzin mukaan laadullisessa tutkimuksessa tuotettu johtopäätös on aina tutkijan persoonallinen näkemys, jossa mukana ovat hänen tunteensa ja intuiotensa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voida tarkastella toistamalla tutkimusta. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 130.) Tutkimukseni on siis oma tulkintani ilmiöstä eikä toinen tutkija voi sitä sellaisenaan toistaa.

Olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimuksen kulkua mahdollisimman tarkasti, jotta lukija saisi selkeän kuvan tutkimuksen etenemisestä. Olen liittänyt tähän kirjalliseen raporttiini huumorin teoreettiset lähtökohdat, asettamani tutkimuskysymykset ja haastattelemani henkilöiden valintaperusteet. Tutkimustulosten raportoinnissa olen käyttänyt runsaasti suoria lainauksia haastatteluista, jotta lukija voi verrata tutkimustuloksiani tutkimusaineistoon. Tulosten luotettavuuden kannalta on tärkeää se, että tutkija pystyy osoittamaan yhteyden tulosten ja aineiston välillä. (Janhonen & Nikkonen 2001, 37.)

Hirsjärven ym. (1997, 27) mukaan jo tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu. Tutkimusaiheen valinnassa lähtökohtana oli oma kiinnostukseni aiheeseen: huumorin terapeuttisuuteen, itsenkäyttöön terapeuttina ja tunteisiin yleensäkin. Aihetta ei ole valittu sen helppouden tai muodikkuuden takia. Olen vakuuttunut aiheen merkityksestä myös laajemmin toimintaterapeuteille ja alan opiskelijoille. Suomessa sitä ei tiettävästi ole aiemmin tutkittu, joten tutkimukseni voi tuoda uutta tietoa toimintaterapeuteille.

Aineiston keräämisessä olen ottanut huomioon haastateltavien anonymiteetin ja luottamuksellisuuden, samoin kuin aineiston tallentamisessakin. Tutkimusaineisto (nauhoitetut haastattelut ja litteroidut tekstit) hävitin tutkimuksen jälkeen. Laadullisentutkimuksen tärkeitä eettisiä periaatteita ovat tiedonantajien vapaaehtoisuus ja luottamuksellisuus (Janhonen & Nikkonen 2001, 39).

5.3 Pohdintaa tutkimuksen teosta

Huumori on kaikille yhteinen asia ja se on osa ihmisyyttä. Se on ilmiönä moniulotteinen, eikä sen määrittely ole helppoa, mutta omalta osaltaan se on tehnyt tästä työstä haastavan ja mielenkiintoisen, vaikka abstraktisuus herätti myös epäilyksiä.

Tulevana toimintaterapeutina vuorovaikutus kiinnostaa minua, koska ajattelen sen olevan merkittävässä osassa terapiatyötä. Valitsin työntekijän näkökulman huumoriin, koska sitä on tutkittu vähemmän ja koin tärkeäksi kuulla toimintaterapeuttien näkemyksiä omasta työstään ja huumorista työssään.

Laadullisella tutkimuksella en pyrkinyt yleistämään tutkimustuloksia, vaan tarkoituksena oli kuvailla ilmiötä. Tutkimukseni ei myöskään ole toistettavissa, eikä se mielestäni ole tarkoituksen mukaista, koska haastateltavien kokemus oli heidän sen hetkinen näkemys tutkittavasta ilmiöstä. Hirsjärven (1997) ym. mukaan laadullisessa tutkimuksessa aineistosta ei pidä tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen. (Hirsjärvi ym. 1997, 181.) Ajatuksena on kuitenkin alun perin aristoteelinen ajatus, että yksityisessä toistuu yleinen.

Professori Taru Lintunen (2006) kertoo Keski-suomalaisen haastattelussa, että tämän päivän väitöskirjoissa ja graduissa painottuu ympäröivän yhteisön palvelutehtävä. Hän näkee yhtä tärkeänä myös sen, että tehdään tutkimusta, joka edesauttaa henkistä hyvinvointia ja terveyttä. (Hackman 2006, 21.)

Huumorin ja itsekäytön tutkiminen toimintaterapiassa ovat ammatin sisäisiä kehittämishaasteita ja niiden tutkimista pidän tärkeänä. Toivonkin, että joku tekisi jatkotutkimusta muista itsenkäytön osa-alueista esimerkiksi empatiasta tai vaikka laatisi toimintaterapeuteille itselleen arviointimenetelmän, jolla voisi tarkastella omia vuorovaikutustaitoja tai itsenkäytön osa-alueita. Muita mielenkiintoisia aiheita jatkotutkimuksiin olisivat huumorin tutkiminen toimintaterapia asiakkaiden näkökulmasta tai aikuisten leikin tutkiminen.

Englanninkielisten lähteiden kääntäminen ja aineistonanalysointi olivat haastavia vaiheita tutkimuksen teossa. Nimenomaan aineistonanalysoinnissa olisin kaivannut tutkijaparia itselleni. Mielenkiintoista olisi tietää, miten tutkimustulokset olisivat muuttuneet, jos aineisto olisi analysoitu deduktiivisesti eli teorialähtöisesti. Analysoinnin loppuvaiheessa sain tutkimuksen opponijalta tukea ja uusia näkökulmia, joista olen ollut erittäin kiitollinen.

Haastattelututkimuksessa on omat hankaluutensa. Se on vuorovaikutuksellinen tapahtuma, jossa haastattelijan läsnäolo saattaa vaikuttaa vastausten sisältöön. Mielestäni teemahaastattelu sopi hyvin tähän aiheeseen sen moniulotteisuuden takia. Laajat haastattelukysymykset mahdollistivat hyvin toimintaterapeuttien omien näkemysten kuvaamisen.

Olen tehnyt tätä työtä pitkällä aikavälillä. Olen onnistunut säilyttämään kiinnostukseni tähän oppimistehtävään koko prosessin ajan. Aika on kypsytännyt aihetta mielessäni ja näin olen paremmin voinut jakaa omia voimavarojani opiskelun ja perhe-elämän välillä. Tällainen pitkä ja monivaiheinen harjoitustyö on opettanut prosessitaitoja ja kehittänyt kykyä nähdä kokonaisuuksia. Pitkäjännitteinen työskentely on vahvistanut kärsivällisyyttä ja auttanut minua näkemään huumoria monelta kannalta. Huumorin tutkimisessa aika ja objektiivisuus ovat tärkeitä, koska ensi katsomalta huumori näyttäytyy pelkästään positiiviseksi ilmiöksi.

Minun tutkijaidentiteettini on vielä hauras. Yksin tehty, ensimmäinen tutkimukseni ei tarjoa suurta tieteellistä antia, vaan on pääasiassa minun henkilökohtainen oppimiskokemus. Teoriaosuuden laajentaminen ja lähteidenkäytön napakoittaminen olisivat seuraavia parannuksia, joita haluaisin opinnäytetyölleni tehdä, jos ajankäyttöni antaisi periksi. Opinnäytetyön tekemisen kautta olen saanut paljon tietoa ja kokemusta tutkimustyön tekemisestä ja merkityksestä. Olen oppinut suhtautumaan kriittisesti erilaisiin tiedonlähteisiin. Olen kokenut tämän tutkimuksen hyödylliseksi itselleni ja toivon, että tästä hyötyvät myös lukijat.

Esiymmärrykseni huumorista ja sen merkityksestä toimintaterapeutin työssä sai vahvistusta. Tutkimuksen mukaan huumoria ilmenee toimintaterapiassa paljon,

ja sillä on tärkeä merkitys. Edellytyksenä huumorin tietoiselle käytölle on merkityksen ja ilmenemisen tiedostaminen. Kiinnostukseni huumoriin ilmiönä säilyi ja kasvoi. Tulevaisuudessa haluan käyttää tätä saatua kokemusta ja tietoa ammatissani.

Erick Fromm kirjoittaa kirjassaan *Rakkauden vaikea taito* (1959), että äidin ja vanhempien tehtäviin kuuluu tarjota lapselle maitoa sekä hunajaa. Maidolla tässä yhteydessä hän tarkoittaa huolenpitoa ja hyväksyntää. Hunaja symbolisoi elämän suloisuutta, elämän rakastamista ja elämän riemua. Hänen mukaansa äidin tehtävä on herättää lapsen rakkaus elämää kohtaan, niin että hän saattaa tuntea, että on hyvä olla ja elää tässä maailmassa. (Fromm 1959, 73 – 77.) Huumori on varmaankin terapian hunajaa, joka vaalii ja kasvattaa toivoa, yhteyttä ja rakkautta elämää kohtaan.

LÄHTEET

Creek, J. 2002. Occupational therapy and mental health. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Ehdin, S. 2002. Itsensä parantava ihminen. Helsinki: WSOY.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 6. painos. Jyväskylä: Vastapaino.

Fromm, E. 1956. Rakkauden vaikea taito. Tampere: Kirjayhtymä.

Hackman, I. 2006. Oppimistilanteella on arvo sinäänsä. Keski-suomalainen 1.6.2006, 21.

Hagedorn, R. 2000. Tool for practice in occupational therapy. A structured approach to core skills and processes. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10.p., osin uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Huhtaniemi, J. 1994. Huumorilla vai ilman: opettajien ja oppilaiden käsityksiä ja kokemuksia opettajan huumorista oppitunnilla. Pro gradu - työ. Jyväskylän yliopisto, viestintätieteiden laitos.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. Toim. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Porvoo: WSOY.

Kielhofner, G. 2002. Model of human occupation, theory and application. Third edition. Maryland: Lippincott Williams & Wilkins.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol 11, no 1. 3 - 13.

Lahti, P. 1991. Miksi huumorin tutkiminen ei ole huvittanut. Mielenterveys 4, 6 - 8.

Leppä, H. 2006. Ilon voi saavuttaa surun kautta. Mielenterveys 5. 34 – 36.

Mattingly, C. & Fleming, M. H. 1994. Clinical reasoning. Forms of inquiry in a therapeutic practice. Philadelphia: F. A. DAVIS COMPANY.

Meri, V. 2002. Sanojen synty. 5.p. Jyväskylä: Gummerus.

Mosey, A.C. 1986. Psychosocial components of occupational therapy. New York: Raven press.

Nykysuomen sanakirja. 1996. Toim. M. Sadeniemi. 14.p. Porvoo: WSOY.

Ora, Y. 1945. Filosofian alkeiden oppikirja. 4.painos. Helsinki: Otava.

Pikkarainen, A. 2004. Toimintaterapia osana dementoituvien ihmisten kuntouttavaa hoitoa ja laadullista arkea. Teoksessa Heimonen, S ja Voutilainen, P. (toim.). Dementoituvan ihmisen kuntoutuksen lupaus. Helsinki: Tammi.

Raamattu, sananlaskut 17:22.

Rajala, T. 2004 Suonikohjuleikkaukseen tulevan potilaan ja hänen perheensä ohjaus päiväkirurgisessa yksikössä. Seinäjoen Ammattikoulun julkaisusarja.

Spectrum tietokeskus. 1977. 4.osa. Porvoo: WSOY.

Syrjälä, L., Ahonen, A., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.

Toimintaterapianimikkeistö 2003. 2003. Toim.T. Holma. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Tuomi, J. ja Sarajärvi, A. 2001. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vergeer, G. & MacRae, A. 1993. Therapeutic Use of Humor in Occupational Therapy. The American Journal of occupational Therapy. 47, 8, 678 – 683.

Vesa - Heikkinen, P. 1997. Huumori voimavarana hoitamaan oppimisessa. Tutkielma, Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos, Kuopio.

Zink, J. 1982. Mitä sinulle toivoisin. Pieksämäki: Kirjaneliö.

Liite 1. Haastattelujen perustietokaavake

Haastattelu n:o _____

Aika _____, _____ . 2005

Ikä

Sukupuoli

Kotipaikka

Koulutus

Montako vuotta olet toiminut toimintaterapeutina.

Nykyinen työnkuva

Toimitut työssään lapsi-, aikuis- tai vanhusasiakkaiden parissa

Onko pääpaino ollut neurologista tai psykiatrisessa kuntoutuksessa?

Liite 2. Haastattelukysymykset

Mitä mielestäsi huumori on?

Käytätkö huumoria työssäsi toimintaterapeuttina?

Miten huumori ilmenee työssäsi?

Mitä merkitystä mielestäsi huumorilla on työssäsi?

Liite 3. Esimerkki aineiston pelkistämisestä

<i>...tuo on aivan hirveen vaikea kysymys, mitä huumori mielestäsi on.</i>	-> Vaikeasti määriteltävissä oleva termi
<i>Siihen liittyy leikinlasku. Se on leikkiä sanoilla aikuisten kanssa.</i>	-> Sanallista hauskkuttelua
<i>...sellainen ilme kasvoilla, jonka voisi tulkita iloksi</i>	-> Vaisua iloa
<i>Sillai ei ole tilanteita mihin se ei sovi, mutta hienotunteisuushan pitää olla tiedostettuna.</i>	-> Hienotunteisuus
<i>Mutta pitää olla herkkänä aistimaan minkä verran keveyttä mahtuu johonkin raskaaseen tilanteeseen.</i>	-> Hienotunteisuus
<i>Se helpottaa olemista.</i>	-> Helpottaa olemista
<i>Mun täytyy tuoda huumoria mukaan, koska se on minun keino rakentaa. Rakentaa yhteyttä.</i>	-> Rakentaa yhteyttä
<i>koska huumori on sellainen juttu, että se, mikä toiselle on huumoria ei toiselle olekaan</i>	-> Jokaisen oma juttu
<i>Se vapauttaa sellaisesta jäykkyydestä, virallisuudesta ja etäisyydestä.</i>	-> Vapauttaa jäykkyydestä, -> Lähentää

Liite 4. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

<u>Pelkistetty ilmaisu</u>	<u>Alakategoria</u>
Vapauttaa jäykkyydestä	Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi
Lähentää	Vuorovaikutus
Rakentaa yhteyttä	Vuorovaikutus
Helpottaa olemista	Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi
Vaikeasti määriteltävissä oleva termi	Vaikea määritellä
Sanallista hauskkutusta	Verbaalinen leikki
Vaisua iloa	Erilaisia ilmenemismuotoja
Jokaisen omajuttu	Persoonakohtaista

Liite 5. Esimerkki kategorioiden abstrahoinnista

<u>Alakategoria</u>	<u>Yläkategoria</u>	<u>Yhdistävä kategoria</u>
Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi	Huumorin vaikutus	Huumorin merkitys
Vuorovaikutus	Huumorin vaikutus	Huumorin merkitys
Vaikea määritellä	Määritelmä	Huumorin kuvausta
Verbaalinen leikki	Ilmenemismuodot	Huumorin ilmeneminen
Persoonakohtaista	Huumorin vaihteluja	Huumori Toimintaterapeuttien Kuvaamana
Persoonakohtaista	Huumorin vaihteluja	Huumori Toimintaterapeuttien Kuvaamana

Liite 6. Runo, josta lainaus teoriaosuudessa

Herra,

Lahjoita minulle ruumiin terveyttä ja
kylliksi järkeä
pitääkseni ruumiini niin hyvässä kunnossa kuin voin.

Lahjoita minulle pyhitetty sielu,
joka pyrkii siihen mikä on hyvää ja puhdasta,
joka ei salli pahan pelotella itseään,
vaan löytää keinoja saadakseen asiat kohdalleen.

Lahjoita minulle sielu, joka ei tunne ikävystymistä eikä nurinaa,
ei huokailua ja valittelua,
äläkä salli minun huolehtia liikaa tästä jostakin,
joka niin leventelee
ja nimittää itseään ”minäksi”.

Lahjoita minulle ystävällinen huumorin taju.
Anna minulle armo ymmärtää leikkiä,
jolla saisin hiukan onnea elämäni
ja antaisin sitä eteenpäin toisillekin.

Englantilainen valtiomies Thomas Moore rukous noin 500 vuoden takaa
(Zink 1982, 14 – 15)