

Pirkko Sandelin

TtT, yliopettaja, Sosiaali- ja terveysalan yksikkö,
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Psyykkisestä väkivallasta toipuminen terveydenhuollon työ- ja terveysalan opiskeluyhteisöissä

Artikkelini ”Psyykkisestä väkivallasta toipuminen terveydenhuollon työ- ja opiskeluyhteisöissä” perustuu vuosina 2002–2006 väitöskirjatutkimustani varten keräämiini terveydenhuollon työntekijöiden ja terveysalan opiskelijoiden kertomuksiin. Vastaan artikkelissa kysymykseen, miten terveydenhuollon työ- ja terveysalan yhteisöissä ilmenevästä psyykkisestä väkivallasta toivutaan. Tarkastelen toipumista lähinnä yksilön näkökulmasta.

Väitöskirjatutkimuksessa muodostin kategorisella sisällön analyysillä työntekijöiden ja opiskelijoiden kertomuksista psyykkisen väkivallan kokonaiskertomuksen, jonka mukaan psyykkinen väkivalta kehittyy yhteisöissä, joissa otollisia olosuhteita ovat hierarkkiset rakenteet ja kielteiset byrokraattiset toiminta- ja johtamistavat sekä talouslama ja sen seuraukset. Otollisiin olosuhteisiin kuuluvat myös yhteisöjen muuttuneet arvot. Näissä olosuhteissa psyykkisen väkivallan uhrin, väkivallan käyttäjät ja mukana toimijat muodostavat ongelmallisen vuorovaikutussysteemin. Nämä yhdessä voivat johtaa psyykkisen väkivallan uhrin uuvuttamiseen ja aiheuttaa hänelle kokonaisvaltaisen uupumisen ja loppuun kuluminen tunteen, josta toipuminen on vaikeaa mutta mahdollista. Psyykkisen väkivallan uuvuttamille ihmisille toipuminen merkitsee uuden alun tavoittelemista elämässä, elämän saavuttamista ja sen menettämistä. (Sandelin 2007.)

Psyykkisestä väkivallasta toipuminen sisältää yksilötasolla ponnisteluita, asioiden ja kokemusten käsittelyä ja erilaisia lähtemisiä. Psyykkisellä väkivallalla tarkoitan mitä tahansa sellaista toimintaa tai rakennetta, joka alistaa tai vähättelee toista ihmistä tai toisia ihmisiä. Psyykkinen väkivalta muodostaa silloin jatkumon, johon kuuluvat fyysinen ja psyykkinen väkivalta sekä vallan väärinkäyttö yksilön, ryhmän ja sosiaalisten rakenteiden

tasolla. (Sunnari, Heikkinen & Kangasvuori 2003.)

Psyykkisestä väkivallasta toipuminen ponnisteluiden avulla

Kertomusten mukaan yksilötasolla psyykkisestä väkivallasta toipuminen sisälsi väkivallan kokijan onnistuneita ja epäonnistuneita ponnisteluita. Näillä tarkoitettiin yrityksiä tehdä väkivalta näkyväksi hakemalla apua hankaliin tilanteisiin aluksi yhteisöjen esimiehiltä, käytännön ohjaajilta ja opettajilta sekä myöhemmin työterveys- huollosta, mielenterveystoimistoista, työsuojeluvaltuutetuilta ja luottamusmiehiltä. Yhteyttä otettiin myös ammattiliittojen lakimiehiin neuvojen toivossa. Psyykkisen väkivallan näkyväksi tekemisen uskottiin lopettavan epäoikeudenmukaisiksi koetut tilanteet. (Sandelin 2007.)

Näin toimivien ihmisten voidaan ajatella olevan sosiaalisesti ja kognitiivisesti suuntautuneita taistelijoita. Kohdatessaan vaikeuksia he hakevat apua ongelmiinsa erilaisista sosiaalisista ryhmistä, priorisoivat kokemuksiaan ja tekevät erilaisia toimintasuunnitelmia ratkaistakseen ongelmiaan järjestyksessä. Nämä ponnistelut voivat tuntua lähes mahdottomilta erityisesti silloin kun väkivaltaa käyttää lähiesimies, käytännön ohjaaja tai opettaja. (Vartia 2006; Sandelin 2007.)

Ayalonin (1995) sekä Raynerin ja Hoelin (1997) mukaan psyykkisen väkivallan kohteeksi joutuneet ihmiset näyttävät aluksi lamaantuvan ja käyttäytyvän passiivisesti. Tämän vaiheen jälkeen he yleensä kuitenkin yrittävät selvittää ongelmansa ja asiansa rakentavalla sovittelemalla. Mikäli tämä ei johda toivottuun tulokseen psyykkistä väkivaltaa kokevat muuttavat sovittelemisstrategioitaan, käyttävät niitä useamman kerran ja jos nekin eivät ponnisteluista huolimatta johda toivottuun tulokseen, lähtevät he lopulta yhteisöstään.

Terveydenhuollon työntekijöiden ja terveystieteiden opiskelijoiden kertomusten mukaan ponnistelujen epäonnistumisen ja turhautumisen kokemukset liittyivät varsinkin tilanteisiin, joissa esimiehet, ohjaajat ja opettajat toisaalta suhtautuivat psyykkisen väkivallan kokemuksiin vakavasti, toisaalta he eivät kuitenkaan tuntuneet ymmärtävän psyykkistä väkivaltaa sen kokijan näkökulmasta. Esimiehet, käytännön ohjaajat ja opettajat saattoivat vähätellä tai jopa kääntää väkivaltaiset tilanteet sellaisiksi, että uhrista tuli väkivallan käyttäjä ja väkivallan käyttäjästä uhri. (Sandelin 2007.) Hannabussin (1998) mukaan tämä voi johtua siitä, etteivät esimiehet usko selviävänsä psyykkisen väkivallan selvittelyissä ja selvittelyistä. Tästä huolimatta on erittäin tärkeää, että kaikki yhteisön jäsenet osallistuvat psyykkisen väkivallan selvittelytyöhön (Sandelin 2007).

Työterveyshuollon ja mielenterveystoimistojen ammattihenkilöt suhtautuivat psyykkisen väkivallan kokijoiden avunpyyntöihin ja ponnisteluihin vakavasti ja asiallisesti pyrkien auttamaan heitä vaikeassa tilanteessa. Asemattomina, keinottomina ja ilman resursseja he eivät kuitenkaan pystyneet puuttumaan yhteisössä ilmenevään psyykkiseen väkivaltaan. Tämä aiheutti kertojissa turhautuneisuutta ja epäonnistumisen tunteita. Sen sijaan onnistuneet, tuloksiin johtaneet yhteydenotot viranomaisiin lisäsivät myös luottamusta omiin selviytymiskeinoihin, voimiin ja elämän järjestykseen. Luottamusmieheltä psyykkisen väkivallan kokijoiden oli vaikea saada apua. Tämän arveltiin johtuvan yleensä siitä, että sekä väkivallan kokija että psyykkisen väkivallan käyttäjä kuuluivat yleensä samaan ammattijärjestöön. Ammattiliittojen lakimiesten oli lähes mahdotonta auttaa väkivallan kokijoita samasta syystä. (Sandelin 2007.)

Hoelin ja Cooperin (2000) tutkimuksen mukaan psyykkisen väkivallan uhrin hakevat kaikkein vähiten apua työterveyshuollosta ja ammattiliitoilta. Syynä tähän pidetään sitä, etteivät he miellä näitä tahoja avuntarjoajiksi. Lisäksi lakisääteisesti työnantaja on velvollinen järjestämään työntekijöidensä työterveyshuollon. Näin ollen työterveyshuolto voidaan mieltää enemmän työnantajan kuin työntekijän puolella olevaksi. Työterveyshuollon työntekijöiltä saattaa puuttua myös toimintamalli, jonka avulla psyykkiseen väkivaltaan liittyviä kokemuksia ja asioita voitaisiin käsitellä tasapuolisesti. Ihanteellista saattaisi olla, että psyykkisen väkivallan osapuolet yhdessä työterveyshuollon tai työsuojelupiirien virkamiesten asiantuntijoiden kanssa rakentaisivat kulloiseenkin tilanteeseen sopivan selvitys-, sovittelu ja toimintamallin. (Sandelin 2007.)

Onnistunut ponnistelu psyykkisen väkivallan lopettamiseksi tarkoitti väkivallan käyttäjän toiminnan konkreettista vastustamista

puolustamalla voimakkaasti itseä, väittelemällä ja vastaan sanomalla. Nämä toimet vähensivät kertomusten mukaan psyykkisen väkivallan käyttäjän mielenkiintoa väkivallan kokijaa kohtaan ja siten myös psyykkisen väkivallan käyttöä. Onnistunut itsensä puolustaminen lisäsi psyykkisen väkivallan kokijan luottamusta ja uskoa itseensä ja omiin voimiinsa. (Sandelin 2007.) Elämään liittyvissä vaikeuksissa ihmisen onnistumisen tunnetta lisää tietoisuus siitä, että voi vaikuttaa omaan elämäänsä, toimintaansa, työhönsä ja opiskeluunsa ja luonnollisesti se, että saa tukea ja hyväksyntää yhteisössään. (Manka 1999; Katainen, Lipponen & Litovaara 2003.)

Väkivaltaisten kokemusten käsittely toipumisen välineinä

Psyykkisestä väkivallasta toipuminen sisäisen käsittelyn avulla tarkoitti väkivaltaisten kokemusten ja tapahtumien pohtimista omassa mielessä. Väkivaltaisten kokemusten jakaminen ja niistä keskusteleminen perheenjäsenten, sukulaisten, läheisten ja ystävien kanssa olivat puolestaan keinoja toipua väkivallasta ulkoisen käsittelyn avulla. Onnistuneen sisäisen käsittelyn edellytyksinä pidettiin turvallista paikkaa, ulkoista ja sisäistä rauhaa, realiteeteissa pysymistä ja oman järjen käyttöä, kohentunutta itsetuntoa, lisääntynyttä uskoa itseän ja omiin kykyihin sekä psyykkistä ja fyysistä jaksamista vaikeiden asioiden kanssa. (Sandelin 2007.)

Aylanin (1995) mukaan kognitiivisia eli tiedollisia menetelmiä käyttävän toipujan voimavarat piilevät hänen kyvyissään valita erilaisia toipumisen menetelmiä. Tällaisia vaikeassa elämäntilanteessa käytettäviä konkreettisia menetelmiä voivat olla väkivaltaiseen tilanteeseen liittyvä tietojen keruu, erilaiset ongelmanratkaisukeinot, oman suunnan etsiminen, sisäinen vuoropuhelu eli tapahtumien reflektointi, erilaisten psyykkistä väkivaltaa ja omaa toipumista koskevien toimintasuunnitelmien laatiminen ja omaa elämää koskevien asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen. (Sandelin 2007.)

Psyykkisen väkivallan kokemusten sisäistä käsittelyä ja siitä toipumista helpotti oleskelu luonnossa. Lisäksi fyysinen työ ja siitä rasittuminen veivät ahdistavia ajatuksia muualle ja antoivat hyvän ja parantavan unen. (Sandelin 2007.) Usko luonnon parantavaan voimaan auttaa osaltaan ehkäisemään ja korjaamaan sosiaaliseen ympäristöön liittyviä ongelmia, jos ihminen antaa siihen vain mahdollisuuden (Helminen-Mäenpää 2006). Luontoympäristöllä on myös Salosen (2006) mukaan myönteisiä vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja psykososiaaliseen terveyteen.

Ayalon (1995) toteaa, että fysiologiset toipujat purkavat paineitaan

fyysisiin toimintoihin kuten liikuntaan. Psykkisestä väkivallasta, sen koetelemuksista ja stressistä selviytymisen keinot eivät kuitenkaan fysiologisilla toipujilla rajoitu pelkästään rentoutumiseen ja liikunnalliseen toimintaan. Jotkut toipujat voivat lievittää kokeamaansa stressiä syömällä, nukkumalla ja turvautumalla päihteisiin. Emotionaaliset toipujat ilmaisevat erilaisia tunteitaan itkemällä, nauramalla sekä kertomalla tunteistaan toisille tai kirjoittamalla niistä. Tunteiden ilmaiseminen voi mahdollistaa myös kielletyksi kuviteltujen tunteiden hyväksymisen. Emotionaalisesti toipuva ihminen ei patoa tunteitaan sisäänsä, vaan purkaa ne sanoina ja tekoina. Nämä toipujat käyttävät voimavaroinaan myös sisäisiä mielenliikkeitään, kirjallisuutta, eri taidemuotoja ja luontoa.

Psykkisen väkivallan kokijat turvautuivat ongelmissaan myös uskoon. Tämä tarkoitti rukoilemista, itsensä siunaamista ja vahvistamista. Toipumista edisti myös se, että psykkisen väkivallan kokijat auttoivat myös samassa tilanteessa olevia yhteisön jäseniä. Tämä edellytti kuitenkin, että auttajat itse olivat riittävästi toipuneet väkivallan kokemuksistaan. (Sandelin 2007.) Henkisesti suuntautunut toipuja turvautuu Ayalonin (1995) mukaan uskoon, erilaisiin arvojärjestelmiin ja ideologioihin tai sosiaaliseen vastuunkantoon toipuakseen kriiseistään ja vastoinkäymisistään.

Psykkisen väkivallan kokemusten ulkoinen käsittely tarkoitti kokemusten, tietojen jakamista ja niistä keskustelemista turvalliseksi ja luotettaviksi koettujen ihmisten kanssa. Läheisten ja ystävien tuki auttoi kääntämään psykkisen väkivallan voitoksi. Ulkoinen asioiden selvittely antoi ennen kaikkea psykkisen väkivallan kokijalle hyväksytyksi tulemisen tunteen omana itsenään, terveenä ja normaalina ihmisenä, ei outona ja mieleltään sairaana. (Sandelin 2007.) Ayalonin (1995) mukaan sosiaalisesti suuntautunut ihminen hakee apua ja tukea elämänsä vaikeuksiin erilaisista sosiaalisista ryhmistä. Tällainen ihminen voi liittyä johonkin ryhmään tai valita jonkin sosiaalisen tehtävän. Sosiaalisesti suuntautunut toipuja ottaa vastaan tukea ja antaa sitä myös itse. Läheiset ihmiset antavat tiedollista tukea ja auttavat psykkisen väkivallan kokijaa arvioimaan omia mahdollisuuksiaan elämässä. Työ-, perhe- ja vapaa-ajan roolit edesauttavat sosiaalisen tuen muodostumista. Aikuisilla läheisimpiin ihmisiin liittyvä varmuus ilmenee usein hyvinä tunnesiteinä ja myös yleisenä tyytyväisyytenä elämään. Kaikille edellä määritellyille toipumistavoille on yhteistä kontrollintunteen sisällyttäminen elämänhallinnan käsitteen piiriin. Kontrollintunteen suomenkielisinä käsitteinä on tutkimuksissa käytetty muun muassa elämänhallinnan, eheyden, koherenssin ja yhtenäisyyden tunteen, johdonmukaisuuden sekä mielekkyyden kokemuksen käsitteitä. (Kinnunen 2005.)

Antonovskyn (1985) mukaan ihminen tarvitsee jatkuvasti erilaisia voimavaroja, kuten älykkyyttä, sosiaalisia taitoja ja hankittua koulutustasoa ongelmiensa ja kohtaamiensa haasteiden ratkaisemisessa. Tällaisia ihmisen voimavaroja voivat olla ystävyysuhteet sekä erilaiset sosiaaliset verkostot, yhteiskunnan tarjoamat opiskelu- ja työmahdollisuudet. Erilaiset voimavarat täydentävät myös toisiaan. Antonovskyn teoreettisesta pohdiskelusta syntynyt koherenssin käsite *sence of coherence* sisältää kolme erillistä, mutta toisistaan vahvasti riippuvaa osaa eli komponenttia. Ymmärrettävyyden komponentti tarkoittaa tunnetta siitä, että kykenee ymmärtämään ja hahmottamaan omat sisäiset voimavaransa sekä vuorovaikutuksensa sosiaalisen ympäristön kanssa. Se tarkoittaa myös sitä, että elämässä on loogisuutta, oma elämä on ennustettavissa ja järjestyksessä. Hallittavuus puolestaan viittaa yksilön kokemukseen siitä, että hänellä on käytössään voimavaroja, joiden avulla hän voi vastata erilaisiin elämän tuomiin haasteisiin. Yksilön kokemus oman elämänsä tarkoituksellisuudesta, merkittävyydestä ja halusta, motivaatiosta aktivoida voimavarojaan erilaisiin sitoumuksiin ja velvoitteisiin kuuluvat tarkoituksellisuuden komponenttiin.

Suomalaisissa tutkimuksissa on kuvattu elämänhallinnan yhteyttä yksilön toimintakykyyn, tyytyväisyyteen elämässä, selviytymiskeinoin ja työoloihin (Kalimo & Vuori 1992). Lisäksi elämänhallintaa on kuvattu työtyytyväisyyteen, tulotasoon, koettuun terveyteen, elintapoihin sekä ihmissuhteisiin liittyneenä (Lindblad 1998). Vähäinen elämänhallinta on yhteydessä kokemukseen, ettei voi vaikuttaa työhönsä tai opiskeluunsa eikä saa hyväksyntää ja tukea yhteisöiltään. Lisäksi siihen liittyy tunne ja kokemus omien hyvien ihmissuhteiden vähäisyydestä. Elämänhallintaa voidaan pitää myös persoonallisuuspiirteen kaltaisena ominaisuutena, joka näkyy myönteisenä minäkuvana ja uskona omiin mahdollisuuksiin (Manka 1999). Linbladin (1998) mukaan elämänhallintaa lisäävää sosiaalista tukea ihminen voi saada tunnetasolla arvostuksen, sympatian ja yhteenkuuluvuuden sekä positiivisten kontaktien avulla.

Erilaiset lähtemiset ja toipuminen psykkisestä väkivallasta

Kertomuksissa psykkisestä väkivallasta toivuttiin myös erilaisten lähtemisten avulla. Ne tarkoittivat joko psykkisen väkivallan kokijan tai sen käyttäjän lähtemistä konkreettisesti kokonaan tai väliaikaisesti työ- tai opiskeluyhteisöstään. Lähteminen tarkoitti myös luopumista virallisesta asemasta yhteisössä, henkistä vetäytymistä, etäisyyden ottamista yhteisön vuorovaikutussuhteista ja -tilanteista. Eräänlainen lähteminen oli myös vääräksi koetusta tietoisuudesta vapautuminen, pahojen kokemusten taakse jättä-

minen, pakeneminen pähteisiin ja peruuttamaton lähteminen eli kuolema. (Sandelin 2007.) Aikaisempien tutkimusten mukaan on hyvin yleistä, että psyykkisen väkivallan kokija joko pakotetaan tai hän lähtee yhteisöstään vapaaehtoisesti, ei niinkään psyykkisen väkivallan käyttäjä. Yhteisön näkökulmasta tämä on ehkä helpoin ratkaisu psyykkiseen väkivaltaan. (Leymann 1996.)

Pohdinta

Psyykkisestä väkivallasta toipuminen on helpompaa ja todennäköisempää, jos psyykkisen väkivallan kokija on sattumanvaraisesti psyykkisen väkivallan kohteeksi kuin tarkoitushakuisesti väkivallan kohteeksi joutuneiden. Sattumanvaraisesti psyykkisen väkivallan kohteeksi joutuneet eivät myöskään koe tarvitsevansa psykiatrista arviointia tai hoitoa. Sen sijaan ne kokijat, jotka ovat tarkoituksellisen eli saalistajalähtöisen psyykkisen väkivallan kokijoita kärsivät vaikeista terveysongelmista ja tarvitsevat usein psykiatrista hoitoa. He ovat useimmiten kyvyttömiä jatkamaan työtään tai opiskeluaan. Heillä on myös huonommat mahdollisuudet toipua ja he joutuvat usein selvittelemään tilannettaan kauan senkin jälkeen, kun ovat jättäneet yhteisönsä. (Einarsen 1999; Zapf 1999.)

Psyykkisestä väkivallasta selviytymistä edistää se, että väkivallan kokijoilla on muutakin elämää kuin vain työ- tai opiskeluelämä. Läheiset ihmiset, perhe ja se, että omassa yhteisössä on vaikka vain yksi ihminen, joka tukee omalla käyttäytymisellään psyykkisen väkivallan kokijaa, auttaa jaksamisessa ja ongelmien käsittelyssä. (Lindblad 1998.) Antonovskyn (1985) mukaan yksilöllistymisprosessi kuvaa ihmisen koko elämän mittaista vuorovaikutusprosessia ympäristönsä kanssa. Tämän prosessin avulla yksilö vähitellen luo identiteettiinsä sisältöä, tunnistaa, kuka ja millainen hän on yksilönä ja millaisen arvon hän saa muiden silmissä. Yksilöllistymisprosessin jatkuminen läpi elämän merkitsee yksilölle myös jatkuvaa kamppailua riippuvuuden ja riippumattomuuden välisissä jännitteissä suhteissaan toisiin ihmisiin.

Psyykinen väkivallan on todettu kehittyvän yhteisöissä, joissa sille on otolliset olosuhteet. Näitä ovat hierarkkiset rakenteet ja kielteiset byrokraattiset toiminta- ja johtamistavat sekä talouslama ja sen seuraukset. Otollisiin olosuhteisiin kuuluvat myös yhteisöjen muuttuneet arvot. (Sandelin 2007.) Näistä johtuen on tärkeää, ettei psyykkistä väkivaltaa ja siitä toipumista mielletä ainoastaan yksilöiden ongelmiksi ja haasteiksi. Työ ja opiskeluyhteisöissä on arvioitava myös, mikä merkitys psyykkisen väkivallan ilmenemisessä on hierarkkisilla rakenteilla ja kielteisillä byrokraattisilla toiminta- ja johtamistavoilla. Millaisiksi ja miten näitä yhteisöjä, niiden rakenteita ja toimintatapoja on kehitettävä, jotta kaikkien

niissä toimivien jäsenten hyvinvointi mahdollistuu? Millä toimilla näissä yhteisöissä esiintyvät kielteiset ilmiöt saadaan poistumaan tai ainakin vähenemään? Miten kehittää terveydenhuollon työ- ja terveysalan koulutusyhteisöjen tosimaailmaa vastaamaan niistä luotua ihannemaailmaa tai ainakin sellaiseksi, ettei vallitseva tosimaailma eroa kovin paljon ihanne- eli haavemaailmasta.

Talouselämyksen kaltaisten suurten muutosten on todettu lisäävän epäoikeudenmukaisuuden ja voimattomuuden kokemuksia yhteisöissä. Lama muuttaa naisvaltaisen terveydenhuollon työt nopeasti pätäkä- ja keikkatyöksi, jotka puolestaan aiheuttavat epävarmuutta, turvattomuutta ja ristiriitoja yhteisöjen jäsenten välille. Lama tuo mukaan myös taloudellisen rationalisoinnin. Se on puolestaan todettu lisäävän johtajien paineita käyttäen johtamistyyliä, jotka sisältävät yhteisön jäsenten pelottelua ja heidän toimintansa epäoikeudenmukaista arviointia. 1990-luvun myönteisenä seurauksena voidaan pitää kuitenkin taloudellisen laman käynnistämää keskustelua terveydenhuollon henkilöstön jaksamisesta. Näissä keskusteluissa on kuitenkin aiheellista käsitellä myös terveydenhuollon rakenteita, järjestelmiä, resursseja ja rakenteellisia työjärjestelyjä, eikä pelkästään sairaanhoitajien itsetunnon ja kestävyuden kohottamista (Riskä & Wrede 2004).

Tutkimukset osoittavat, että monet psyykkisen väkivallan tapahtumat ovat ennustettavissa tietyistä merkeistä ja yhteisön jäsenten käyttäytymisestä. Tällaisia varoittavia merkkejä ovat kyräilevyys, riitaiset tilanteet ja vihjailevat puheet yhteisön jäsenistä. (Chappel & Di Martino 2000.) Psyykkisesti väkivallattoman työ- ja opiskeluyhteisön tavoittelemisen on haasteellista. Sen saavuttamiseksi tarvitaan lisää tutkittua tietoa. Jatkotutkimushaasteina on tärkeää tutkia terveydenhuollossa ihmisten toteuttamaa vallan käyttöä ja näissä yhteisöissä toteutuvaa yhteisöjen rakenteiden mahdollistamaa vallan käyttöä ja näiden molempien vallan muotojen yhteyttä psyykkiseen väkivaltaan eli vallan väärinkäyttöön.

Lähteet

Antonovsky, A. 1985. Health, stress and coping. San Francisco: Jossey-Basspublishers.

Ayalon, O. 1995. Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Jyväskylä.

Chappell, D. & Di Martino, V. 2000. Violence at Work. 2nd edition. International Labour Office. Geneva.

Hannabuss, S. 1998. Bullying at work. Library Management 19 (5), 304–310.

- Helminen-Mäenpää, R. 2006. Cohenilaista ekopsykologiaa. Teoksessa I. Heiskanen & K. Kailo (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 71–77.
- Hoel, H. & Cooper, C. 2000. Destructive conflict and bullying at work. University of Manchester Institute Science and Technology. Manchester School of Management. Launch of the Civil Service Race Equality Network.
- Einarsen, S. 1999. The nature and causes of bullying at work. *International Journal of Manpower* 20 (1–2), 16–27.
- Kalimo, R. & Vuoria, J. 1992. Työttömyys ja terveys: tutkimuskatsaus. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Katainen, A. Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. Duodecim. Helsinki.
- Kinnunen, M-L. 2005. Allostatic load in relation to psychosocial stressors and health. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in Education, Psychology and Social Research 275.
- Lindblad, P. 1998. Sankareita ja Syntipukkeja. Helsingin yliopisto. Käytännöllisen teologian laitos. Teologinen tiedekunta. Lisensiaatintyö.
- Leymann, H. 1996. The content and development of mobbing at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology* 5 (2), 165–184.
- Manka, M-L. 1999. Toptiimi: kohti tuottavaa, oppivaa ja positiivista työyhteisöä sekä henkilökohtaista hyvinvointia: toimintatutkimus broileritehtaan transformaatioprosessista – tiikerinloikalla ja kukonaskelin. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 668.
- Rayner, C. & Hoel, H. 1997. A Summary Review of Literature Relating to Workplace Bullying. *Journal of Community & Applied Social Psychology* 7, 181–191.
- Riska, E. & Wrede, R. 2004. Kuka on kestävä sairaanhoitaja. Teoksessa L. Henriksson & S. Wrede (toim.) Hyvinvointityön ammatit. Helsinki: Gaudeamus, 41–62.
- Salonen, K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa I. Heiskanen & K. Kailo (toim.) Ekopsykologia ja perinne tieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 49–70.
- Sandelin, P. 2007. Kertomuksia psyykkisestä väkivallasta terveydenhuollon työ- ja opiskeluyhteisöissä. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis D 931.
- Sunnari, V., Heikkinen, M. & Kangasvuo, J. 2003. Johdanto. Teoksessa V. Sunnari, J. Kangasvuo, M. Heikkinen & N. Kuorikoski (toim.) Leimatuna, kontrolloituna, normitettuna – Seksualisoitunut ja sukupuolistunut väkivalta kasvatuksessa ja koulutuksessa. Oulun yliopisto. Oulun yliopiston oppimateriaalia. E 1, 9–14.
- Vartia, M. 2006. Konfliktien käsittely työyhteisöissä ja työpaikkakiusatun tukeminen. Teoksessa K. Ahola, S. Kivistö & M. Vartia (toim.) Työterveyspsykologia. Työterveyslaitos. Helsinki, 157–165.
- Zapf, D. 1999. Organisational, work group related and personal causes of mobbing/bullying at work. *International Journal of Manpower* 20 (1-2), 70–85.