

Sophia Bagans

# **VIERAANA KOTIMAASSA**

Paluushokki paluumuuttajan sopeutumishaasteena

Kasvatustieteiden tiedekunta  
Pro gradu -tutkielma  
Huhtikuu 2019

# TIIVISTELMÄ

Sophia Bagans: Vieraana kotimaassa. Paluushokki paluumuuttajan sopeutumishaasteena.

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Elinikäinen oppiminen ja kasvatus

Huhtikuu 2019

---

Tutkimus käsittelee paluushokkia eli kulttuurishokkikokemusta, joka syntyy yksilön muuttaessa takaisin kotimaahansa ulkomailla asumisen jälkeen. Paluushokki on hyvin samankaltainen kokemus kuin kulttuurishokki, sillä molemmissa on kyse muutoksesta ja uuteen ympäristöön sopeutumisesta. Paluushokkia kuvataan usein kuitenkin kulttuurishokkia voimakkaammaksi kokemukseksi. Tämän taustalla on paluushokin odottamattomuus. Siinä missä ulkomaille muuttava yksilö odottaakin kulttuurishokkia, ei kotimaahansa palaava osaa ennakoida sitä. Paluun uskotaan olevan helppo ja asioiden kotimaassa tuttuja. Paluushokki ilmenee, koska osin ehkä huomaamattaankin yksilö on muuttanut ulkomailla asuessaan, eikä paluu vanhaan olekaan enää mahdollista. Yksilön lisäksi ympäristössä on tapahtunut muutoksia, jolloin paluu vaatii yksilöltä sopeutumista. Paluusopeutuminen on aina yksilöllistä, mutta siihen kuuluu tiettyjä yhteisiä piirteitä. Paluushokin voidaan myös nähdä paluusopeutumisen haastavimpana vaiheena. Myös paluushokkiin kuuluu erilaisia vaiheita, jotka kuvaavat paluushokin etenemistä kohti onnistunutta sopeutumista.

Tutkimusaineistona oli kaksikymmentä blogitekstiä, joita on tutkittu laadullisen tutkimuksen ja narratiivisen tutkimusotteen menetelmin. Narratiivisen tutkimuksen tarkoitus on selvittää yksilön kokemuksia, niin että tämä kertoo niistä omista lähtökohdistaan. Tutkittavien oman äänen kuuluminen on yksi narratiivisen tutkimuksen tärkeimmistä elementeistä. Tutkimuksessa tutkimuskohdetta on lähestytty tutkittavien oman kerronnan kautta ja tutkimusaineisto on muodostettu jo julkaistusta blogiteksteistä. Analyysin tueksi tutkimuksessa on tutkimustulosten perusteella muodostettu kolme tyyppitarinaa, jotka kokoavat tutkimusaineistossa esille tulleita kokemuksia ja näkemyksiä. Tutkimusaineistona blogit tarjosivat monipuolisen näkökulman tutkittavaan teemaan. Tutkimuksen lähtökohta oli, että blogissaan yksilö on saanut kirjoittaa kokemuksistaan vapaasti, eikä tarinankerrontaan siten ole liittynyt tutkimusasetelman tyypillistä luonnetta tutkimusaineiston tuottamisesta tutkimusta varten.

Tutkimusaineistossa paluushokin kokemuksia kuvattiin erilaisten kokemusten kautta. Erilaisuuksistaan huolimatta tarinoissa oli paljon yhteisiä piirteitä. Keskeisimpiä niistä oli paluushokin kokonaisvaltaisuus ja yllätyksellisyys. Odottamattomana paluushokilla saattoi olla jopa lähes lamaannuttava vaikutus ja paluushokkiin kuului paljon erilaisia negatiivisia tunteita. Paluushokkiin kuului samankaltainen sopeutumisvaihe kuin mihin tahansa muutokseen. Paluushokki vaikutti niin ajatuksiin ja tunteisiin kuin arvoihin ja tavoitteisiin. Sosiaaliset suhteet näyttäytyivät monin paikoin haastavana osana paluusopeutumista. Paluushokissa ilmeni myös fyysisiä oireita, joista selkeimpinä esiintyivät uupumus ja erilaiset uniongelmat.

Identiteetti on yksi tutkimuksen kantavista teemoista, sillä se on merkityksellinen osa narratiivista tutkimusta, blogeja sekä paluushokkia. Identiteetti näyttäytyi paluusopeutumisvaiheessa olevan murrosvaiheessa. Paluun jälkeen yksilö joutui arvioimaan ja rakentamaan identiteettiään uudestaan. Paluushokin taustalla on yksilön vanhojen ja uusien arvojen yhteensovittamisen haasteet. Onnistuneen paluusopeutumisen edellytyksenä näyttäytyi yksilön kyky tarkastella muutoksia arvomaailmassaan ja muodostaa niiden pohjalta uusi eheä identiteetti.

Tutkimuksen lähtökohta oli, että paluushokki on yleisesti vielä melko tuntematon ja vähän tutkittu teema. Myös tutkimustulokset tukevat tätä, sillä sekä lähdekirjallisuus että aineisto korostivat paluushokin vähäistä tutkimusta ja tunnettuutta laajasti. Siksi yksi tutkimuksen tärkeimmistä motiiveista on tuoda paluushokki ilmiönä esille ja korostaa paluushokkia käsittelevälle tutkimukselle olevaa tarvetta. Paluushokki on tieteenalarajat ylittävä tutkimuskohde, ja siksi aiheen tutkimuksista on hyötyä monella alueella.

Avainsanat: paluushokki, paluumuutto, paluusopeutuminen, narratiivisuus, blogit

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	4
2	PALUUSOPEUTUMINEN.....	7
2.1	Liikkuvuus.....	7
2.2	Paluumuutto.....	10
2.3	Kulttuuri ja kulttuuri-identiteetti paluusopeutumisessa.....	16
2.4	Paluushokki.....	19
2.5	Paluushokin vaiheet.....	26
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	30
3.1	Tutkimuskysymykset.....	30
3.2	Narratiivinen tutkimusote.....	30
3.3	Tutkimusaineisto.....	37
3.4	Tutkimuksen toteutus.....	43
3.5	Aineiston analyysi.....	46
4	TUTKIMUSTULOKSET.....	51
4.1	Paluushokkiin valmistautuminen alkaa jo ennen paluuta.....	51
4.2	Paluushokki on kokonaisvaltainen kokemus.....	54
4.3	Paluushokki on usein kulttuurishokkia voimakkaampi.....	57
4.4	Paluushokki kuuluu jokaiseen paluuseen.....	59
4.5	Paluushokki on identiteettitesti.....	61
4.6	Paluushokista voi oppia paljon.....	65
4.7	Paluushokista selviää.....	66
5	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	69
5.1	Tutkimustulosten yhteenveto.....	69
5.2	Tyypitarinat.....	72
3.1.1	Helmi.....	72
3.1.2	Lilli.....	73
3.1.3	Amanda.....	75
6	POHDINTA.....	77
6.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	77
6.2	Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja aiheen jatkotutkimus.....	82
	LÄHTEET.....	85
	BLOGIT.....	92

# 1 JOHDANTO

Tutkielmani käsittelee paluumuuttoa ja sopeutumisvaiheeseen kuuluvaa paluushokkia. Paluushokki on käännteinen kulttuurishokki, joka syntyy, kun yksilö palaa ulkomailla asutun aikajakson jälkeen kotimaahansa. Se syntyy yksilön vanhan ja uuden kulttuurin ja arvomaailman yhteentörmäyksestä. Kotimaahansa palaavan odotukset paluun suhteen eivät kohtaa todellisuuden kanssa, vaan yksilö kokee monia odottamattomia asioita ja tunteita. Paluushokki on yksilöllinen ja yksilön omaan kokemukseen perustuva reaktio. Sen kesto ja ilmenemismuodot ovat myös yksilöllisiä.

Tutkimusaiheeni valintaa tukivat aiheen ajankohtaisuus ja tuntemattomuus. Vaikka liikkuvuus ja niin pysyvä kuin väliaikainenkin maasta- ja maahanmuutto lisääntyvät, on paluushokki kuitenkin melko tuntematon ilmiö. Kansainvälistymistä ja liikkuvuutta on tutkittu ajankohtaisena aiheena jo merkittävän paljon ja monipuolisesti. Silti löytyy aihealueita, jotka jäävät usein tarkastelun ulkopuolelle. Paluushokki on yksi näistä. Paluushokkia kuvataan usein jopa kulttuurishokkia voimakkaammaksi, mutta silti kulttuurishokkia on käsitelty huomattavasti paluushokkia enemmän. Paluushokkia ei ole tutkittu ilmiön merkittävyyteen ja teoreettiseen esiintymiseen nähden empiirisesti merkittävän paljoa. Monet ilmiötä kuvaavat teoriat vaatisivat vielä empiiristä tutkimustulosta tuekseen, jotta niitä voitaisiin arvioida luotettavuuden tai laajemman yleistettävyyden valossa. (Szkudlarek 2010, 14.)

Paluushokki ilmiönä on ollut olemassa pitkään. Kansainvälisillä muuttajilla on havaittu jo 1920-luvulla ongelmia, joista puhuttaisiin nyt monikulttuurisina identiteetti-ongelmina (Salakka 2006, 48). Schuetz (1945) kuvaa tutkimuksessaan kotiin palaavien sotaveteraanien pyrkimyksiä sopeutua takaisin kotiin. Tätä pidetään ensimmäisenä aihetta käsittelevänä tutkimuksena. 1960-luvulla paluuseen liittyvät haasteet otettiin osaksi kansainvälistä muuttoliikettä koskevaa tutkimusta. Kotimaahan palaamiseen liittyvät ongelmat muodostuivat osaksi keskustelua monikulttuurisesta sopeutumisesta ja kulttuurishokista. (Salakka 2006, 48.) Paluushokkia on aikaisemmin tutkittu muun muassa sotilaiden, ekspatriaattien sekä lähetystyöntekijöiden näkökulmasta. Näiden ryhmien rinnalle on myöhemmin noussut vaihto-opiskelijat, sillä vaihto-opiskelun ja sitä käsittelevän

tutkimuksen lisääntyessä myös vaihto-opiskelijoiden kokemuksiin paluushokista on alettu kiinnittää huomiota. Moni paluushokkia käsittelevä opinnäytetyö kuvaakin ilmiötä nimenomaan vaihto-opiskelijoiden näkökulmasta. Näitä opinnäytteitä tuntuikin olevan tarjolla erityisesti viimeisiltä vuosilta – aihe herättää selkeästi kiinnostusta. On kuitenkin ongelmallista tehdä laajempia yleistyksiä näiden tutkimusten perusteella, sillä vain tiettyihin rajattuihin ryhmiin kohdistuvan tutkimuksen perusteella ei voida olettaa tulosten olevan yleispäteviä ja liitettävissä kaikkiin paluumuuttajiin. Olemassa oleva tutkimus on vahvasti länsimaista, mitä selittää koko kulttuurien välisen tutkimuskentän perustuminen voimakkaasti länsimaissa tehtyyn tutkimukseen. (Szkudlarek 2010, 14.)

Paluushokilla saattaa olla monitahoisia ja pitkäkestoisia vaikutuksia, sillä se ohjaa kokonaisvaltaisesti yksilön sopeutumista takaisin yhteiskuntaan ja kotimaahansa. Epäonnistuessaan paluusopeutuminen voi saada yksilön lähtemään takaisin kohdemaahan tai toiseen uuteen maahan. Myös yksilön lähipiiri saattaa muuttua, kun yksilö huomaa muuttuneen arvo- ja kokemusmaailmansa muokkaavan sitä. Palaajan ja kotimaassa eläneiden elämät ovat lähteneet eri suuntiin, jolloin odotuksista huolimatta entiseen ei ole paluuta. Yksilön paikka on myös voitu niin sanotusti täyttää, jolloin yksilö ei voikaan palata vanhaan odotuksiensa mukaisesti. Jos yksilö ei koe ympäristön ottavan häntä mielenkiinnolla vastaan, saattaa hän myös vetäytyä omaan kuoreensa. Samalla uusien tuttavuuksien löytäminen voi olla hankalaa. Uusi sosiaalinen ympäristö voi löytyä kansainvälisistä verkostoista tai kohdemaan kansalaisten parista.

Paluumuuttajat kokevat usein kotimaahan palattuaan vierauden ja ulkopuolisuuden tunteita. Kiinnostukseni aihetta kohtaan heräsi omista kokemuksistani, sillä oman vaihtovuoteni jälkeen sopeutuminen takaisin Suomeen osoittautui minulle vaikeaksi. Paluushokin nimeäminen auttoi minua ymmärtämään ilmiötä ja kiinnostumaan siitä syvemmin. Kaksikulttuurisen taustani vuoksi sopeutumisen haasteet ja voimakas kaipuu ulkomaille ovat minulle tuttuja. Siksi koin pystyväni perehtymään aiheeseen omakohtaisten kokemusten tukemana. Aihevalinta tukee myös monitieteellistä opintopolkuani. Tutkimusaiheena paluushokki on perinteiset tieteenalarajat ylittävä. Kasvatustieteelliseen tutkimukseen se sopii hyvin, sillä kasvatustieteissä yhdistyy ihmistieteellinen ja yhteiskuntatieteellinen näkökulma. Tutkimusaihe on kerännyt vaikutteita myös sosiologian ja psykologian kentiltä.

(Warinowski 2012, 43.) Paluushokki on myös kiinteä osa kulttuurienvälisen vuorovaikutuksen tutkimusaluetta.

Tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella paluushokkia yksilön näkökulmasta. Lähtökohtaisesti kyse on negatiivisten tunteiden ja kokemusten kohtaamisesta, mutta tutkielmani tarkoitus on tuoda esiin myös ilmiön mahdolliset hyvät puolet ja hyödyt. Yksilön ja ympäristön tietoisuus ilmiöstä voi auttaa sen kääntämisessä voimavaraksi ja rakentavaksi kokemukseksi. Siksi tutkielmassa on tärkeää käsitellä myös onnistuneen sopeutumisvaiheen edellytyksiä. Lisäksi tutkimuksen tavoite on sisällyttää paluushokki osaksi laajempaa kontekstia ja pohtia, miksi paluushokin tunnistaminen on tärkeää. Paluushokki nivoutuu tiukasti yhteen paluusopeutumisen kanssa, ja sen valossa tutkielma tarkastelee myös paluumuuttoa. Tutkimuksen avulla pyrin selvittämään, millainen kokemus paluushokki yksilölle on. Lähtökohta tutkimukselleni oli se, että paluushokki on huonosti tunnettu ilmiö, joten halusin myös selvittää, missä määrin ilmiöstä puhutaan ja tiedetään. Halusin tietää, tekeekö paluushokkiin valmistautuminen siitä helpomman. Lisäksi halusin selvittää identiteetin yhteyttä paluusopeutumiseen.

Tutkimus on laadullinen ja se on toteutettu narratiivisen tutkimuksen keinoin. Tutkimusaineistoni keräsin julkisista blogiteksteistä, jotka käsittelivät paluushokkia kirjoittajan omasta kokemuksesta ja näkökulmasta lähtöisin. Aineiston muodostavat tekstit ovat hyvin erilaisia kertomuksia paluusta, paluusopeutumisesta ja paluushokista. Niitä analysoimalla löysin monia yhdistäviä ja erottavia tekijöitä, jotka selittävät paluushokkia. Analyysivaiheen lopuksi muodostin kolme tyyppitarinaa, joissa esiintyy kolme erilaista, blogitekstejä yhdistelemällä muodostettua kuvausta paluushokista.

# 2 PALUUSOPEUTUMINEN

## 2.1 Liikkuvuus

Kansainvälistymisen ja globalisaation myötä myös liikkuvuuden tutkimus on lisääntynyt. Se pitää sisällään muun muassa selvityksiä ja tutkimuksia korkeakouluopiskelijoiden vaihto-opiskelusta (ks. esim. Garam 2000). Liikkuvuutta seurataan myös monin tavoin tilastollisesti, niistäkin opiskeluun liittyvät tilastot ovat merkittävä osuus. Niitä tarjoaa muun muassa Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO. Vuonna 2017 Suomesta on lähtenyt 9551 korkeakouluopiskelijaa suorittamaan ulkomaanjaksoa (Vipunen & CIMO 2018). Luku siis kertoo, että joka vuosi pelkästään korkeakouluopiskelijoita palaa Suomeen lähes kymmenentuhatta, minkä vuoksi liikkuvuuden kokonaisvaltainen tarkastelu on merkittävä ja ajankohtainen aihe. Vaihto-ohjelmien kasvava suosio osoittaa, että myös nuoret aikuiset ovat tärkeä paluushokkitutkimuksen kohderyhmä (Szkudlarek 2010, 10). Liikkuvuuden taustalla olevat syyt voivat olla taloudellisia, poliittisia tai yksilön omista mielenkiinnonkohteista ja seikkailunhalusta kumpuavia. Muutto toiseen maahan voi olla vapaaehtoista tai ei, ja kestää kuinka pitkään tahansa viikoista vuosikymmeniin. Ulkomailla asumisen vaikutukset kantavat työuralle, perhesuhteisiin ja vapaa-ajan tavoitteisiin. (Sussman 2000, 355.)

Käsitteet paluushokista puhuttaessa vielä hakevat yhdenmukaisuutta ja tilanne on teeman ympärillä muidenkin termien osalta hankala. Szkudlarekin (2010, 14) mukaan termistön täsmentämien auttaisi yhtenäistämään tutkimuskenttää ja selkeyttämään termien käyttötarkoitusta. Sussman (2010, 63) esittää, että maahan- ja maastamuutto eivät termeinä sovi paluumuuttajien yhteyteen, sillä maahanmuuton ajatellaan olevan pysyvää ja maastamuutto taas liitetään henkilön kotimaasta poismuuttamiseen. Termien valinnassa ratkaisevimpana tekijänä näyttäytyykin maahanmuuton kesto. Väliaikaisen maahanmuuton tekevää henkilöä voidaan kutsua vierailijaksi tai väliaikaiseksi oleskelijaksi (*sojourner*) tai ekspatriaatiksi. Ekspatriaateilla tarkoitetaan väliaikaisesti ulkomailla työskentelevää henkilöä. Ekspatriuteen sisältyy jo lähtökohtaisesti tieto siitä, että muutto on väliaikainen, tai

jopa ennalta määrätty paluupäivä. Ekspatriaateihin kuuluvat muun muassa diplomaatit, vierastyöläiset, lähetystyöntekijät, opiskelijat ja armeijan, liike-elämän tai koulutuksen parissa työskentelevät. Warinowski (2012) osoittaa, että liikkuvuuden lisääntyminen ja sen laajentuminen yhä useammalle alalle liike-elämän ulkopuolelle, viittaa siihen, että kansainvälistyminen on vakiinnuttanut asemansa suomalaisessa työelämässä. Ekspatriaatti terminä on lähtöisin yritysmaailmasta ja kauppatieteellisestä tutkimuksesta, mutta levinnyt sittemmin laajempaan käyttöön. Ekspatriuteen sisältyy sekä ekspatriaatio eli ulkomaille muutto että repatriaatio eli paluumuutto. Näin ollen paluumuutto on kiinteä osa ekspatriutta. Paluumuuttoa käsittelevä tutkimus onkin perinteisesti käsitellyt juuri ekspatriaatteja, ohittaen monesti mukana muuttavat puolison ja perheen. (Sussman 2010, 63; Warinowski 2012,18–19.)

Yksi liikkuvuuden selkeistä hyödyistä on omaan kulttuuriin tutustuminen. Samalla kun yksilö oppii vieraasta kulttuurista, havahtuu hän huomaamaan asioita myös omasta kulttuuristaan. Kotimaassa eläessään yksilö harvoin havainnoi ja tiedostaa omaa kulttuuriaan samoin kuin kohdatessaan uuden kulttuurin. Vasta tämä useamman kulttuurin kohtaaminen antaa yksilölle mahdollisuuden vertailla omaa ja vierasta kulttuuria. (Storti 2001b, 111–112). Tämä selittää siis myös sitä, miksi muuttajan oma arvomaailma tai maailmankuva saattavat muuttua tai selkeytyä.

Useimmat ekspatriaatit, ehkä jopa useimmat turistit, ovat kotimaahansa palatessaan oppineet enemmän omasta kuin kohdemaan kulttuurista. Ulkomailta vietetty aika tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden itsetutkiskeluun ja sitä kautta itsensä kehittämiseen. Storti (2001b, 112) kuvaa ihmisen persoonallisuuden kahta osaa: individuaalista puolta, joka on muokkautunut olosuhteiden kautta ja erottaa meidät muista, sekä kulttuurista puolta, joka yhdistää meidät muihin samankaltaisuuksiemme varjolla. Vasta kohdatessamme vieraita kulttuureita voimme todella tutustua omaamme ja oppia ymmärtämään sitä, sekä ihmisiä, jotka edustavat sitä. Stortin (2001b, 115) kantava ajatus onkin, että ulkomailta asuminen vaikuttaa jokaiseen, riippumatta siitä, onko kokemus onnistunut vai ei. Vaikutus on laaja, fyysinen ja henkinen, eikä neutraali reaktio ole edes mahdollinen. Ratkaisevaa onkin, miten kokemuksen vastaanottaa ja hyödyntää. Vähättelyn sijaan kokemus kääntyy voimavaraksi, kun sen näkee rikastuttavan elämäänsä. (Storti 2001b, 112–115.)



Markku Lankisen (2002) tutkimusraportti aivovuodosta (*brain drain*) paljastaa, että kasvavassa muuttoliikkeessä aivojen kierto on kuitenkin aivovuotoa tyypillisempää. Aivovuodossa on kyse koulutetun työvoiman pysyväismuutosta ulkomaille, kun taas aivojen kierto tarkoittaa ulkomailla työskentelyn keskittyvän lyhytkestoisempaan ammattitaidon kehittämiseen, jota palataan hyödyntämään kotimaahan. Tutkittaessa ulkomailla olon kestoa havaittiin, että yleisin ulkomailla vietetyn ajan kesto on noin yksi vuosi ja paluumuuttajista jopa 85% palasi ulkomailta Suomeen viiden vuoden sisällä lähdöstään. Lähtijöistä kaiken kaikkiaan noin kaksi kolmesta palaa takaisin Suomeen. (Lankinen 2002, 9, 15, 35–36.) Tästä voi päätellä, että kotimaahan paluumuutto on yleistä ja siksi merkittävä tutkimuskohde. Toisaalta tämä tilasto ei kuitenkaan paljasta sitä, kuinka suuri osa ihmisistä palaa Suomeen vain väliaikaisesti lähteäkseen uudelleen ulkomaille. On myös ilmeistä, että näinkin ajankohtaista ja kehittyvää ilmiötä käsiteltäessä tutkimustiedot täytyy asettaa ajallisen tarkastelun kohteeksi, sillä ajankohtaisemmalle tiedolle olisi tarvetta. Tutkimus antaa kuitenkin osviittaa ilmiön kehityssuunnasta ja sitä tarkasteltaessa on hyvä pitää mielessä, että liikkuvuus on koko ajan kehittyvä ja kasvava ilmiö; liikkuvuuden muodot ja määrät lisääntyvät koko ajan.

Lehtosen (2004, 175) mukaan nykypäivän globalistuminen voi myös lisätä vakiintuneiden paikkojen kaipuuta. Tällaisella fyysisellä paikalla on tutut ominaispiirteet, jotka erottavat ne muista paikoista. Paluushokkia tutkiessa ei kuitenkaan voi olla törmäämättä erilaiseen ihmistyyppiin. Globaalit matkaajat mieltävät paikan sitomatta sitä selkeästi tiettyyn paikkaan pysyvästi asettumiseen (Lehtonen 2004, 176). Paluusoikeutumisen haasteet saattavat johtaa haaveisiin uudesta lähdöstä. Siitäkin huolimatta, että palaamisen on huomattu olevan haastavaa, on moni valmis lähtemään ja taas palaamaan uudemman kerran. Kun lähteminen ja palaaminen on kerran koettu, tuntuu saman ratkaisun tekeminen uudelleen helpommalta, sillä tuleva ei enää ole niin tuntematon. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö muuttaja enää kokisi kulttuurishokkia ja paluushokkia. (Sivonen 2006, 51.)

## 2.2 Paluumuutto

*”To reenter, it turns out, is to be temporarily homeless.”* (Storti 2001a, 19.)

Yksinkertaisesti kuvattuna paluu on poissaolleen uusi läsnäolo (Salakka 2006, 48). Paluumuuttoa voi kuvata kasvavaksi trendiksi, sillä se on kaikkia maanosia koskeva ja paluumuuttajien määrä on kasvava. Paluumuutto on kuitenkin jo vanha ilmiö, vaikka maastamuuttoa pidettiin pitkään pysyvänä ratkaisuna ilman mahdollisuutta paluusta kotimaahan (Sussman 2010, 59). Perinteisesti paluumuuttajilla on tarkoitettu inkerinsuomalaisia paluumuuttajia ja paluushokki on liitetty lähetystyöntekijöiden kohtaamiin paluuseen liittyviin sopeutumishaasteisiin. Suomen maahanmuuttotilastot kertovat, että Suomen kansalaisten nettomaahanmuutto on ollut koko 2010-luvun miinuksella. Se tarkoittaa, että Suomesta muuttaa pois enemmän Suomen kansalaisia, kuin heitä muuttaa takaisin Suomeen. (Tilastokeskus 2019.)

Maahanmuuttotutkimuksen saralla yksi vähiten tutkituista aiheista on juuri paluumuutto. Se on kuitenkin merkittävä ilmiö, jolla on vaikutuksia niin lähtö- kuin kohdemaahan. Paluumuuton laajempi ymmärrys on merkityksellinen maahanmuutosta, maahanmuuttajista sekä integraatiosta puhuttaessa. Sitä ei voi myöskään ohittaa maahanmuuton sosioekonomisten vaikutusten tarkkailussa. (Klinthäll 2003, 192.) Sussmanin (2010, 258) mukaan miljoonat ihmiset maailmanlaajuisesti palaavat kotimaihinsa lyhyiden tai pitkien ulkomailla asumisen jaksojen jälkeen, joidenkin tutkimusten mukaan palaajia voi olla jopa kolmannes tutkimuskohteena olevista muuttajista. Vasta vähitellen aletaan ymmärtää paluumuuton vaikutuksia yksilöihin ja heidän perheisiinsä ja siksi vielä on liian aikaista täysin tietää ilmiön yksilöllisiä ja yhteiskunnallisia seurauksia. Tutkimustulokset paljastavat, että monenlaiset tunnekokemukset sekä laajat vaikutukset sosiaaliin suhteisiin ovat paluun seurauksia. Palusopeutumisen onnistuminen vaikuttaa siihen, tuleeko yksilöstä tyytymätön, yhteen asuinpaikkaan kiinnittymätön nomadi vai sopeutumiskykyinen maailmankansalainen. (Sussman 2010, 6–7, 59, 259.)

Ulkomailta kotimaahan palaamiseen on lukuisia syitä. Toisille syy on selkeä ja se on ollut tiedossa jo ulkomaille muutettaessa: opiskelut päättyvät, työsopimus tai projekti tulee

päätökseensä tai humanitaarinen kriisi on ohi. Toisille paluu vaatii tietoisemmin harkintaa. Siihen voivat vaikuttaa muun muassa epäonnistumisen kokeminen kohdemaassa tai kotimaan parantunut tilanne. Yksilö voi myös kokea saaneensa kohdemaasta hakemansa tiedot tai taidot voidakseen palata kotimaahansa. (Sussman 2010, 65.) Paluumuuttoon kuuluu aina surutyö, joka on toipumisen kannalta välttämätön vaihe. Tälle on hyvä antaa tilaa ja aikaa. Jos paluu koskee koko perhettä, tulee perheenjäsenten hyväksyä, että kaikilla on omat tapansa käsitellä muutosta ja surua. Erityisen huomion surutyö vaatii tilanteissa, joissa paluu on ollut yllättävä tai tapahtunut odottamattoman nopeasti, eikä siihen siksi ole ehditty valmistautua. (Tikka 2004, 87.) Haastavan pakon edessä tehdystä lähdöstä tekee myös se, että ihmisellä on luonnostaan tarve saattaa asiat loppuun. Tällöin palaajaa jäävät mietityttämään kaikki asiat, jotka jäivät kohdemaassa tavalla tai toisella kesken tai tekemättä. (Sivonen 2006, 30.)

Paluumuuton kannalta on tärkeää tarkastella kotimaan ja kotiinpaluun käsitettä. Sen vuoksi on tärkeää pohtia, mitä koti yksilölle merkitsee. Koti on monimerkityksellinen käsite, joka tarkoittaa paljon muutakin kuin paikkaa, jossa yksilö on syntynyt, jonka kieltä hän puhuu, ja jonka kulttuuria hän edustaa. Useimmille ihmisille koti merkitsee näiden asioiden ohella tunteita ja rutiineja: paikkaa, jossa yksilöön luotetaan ja jossa hän voi luottaa toisiin ihmisiin. Koti on paikka, jossa yksilö hyväksytään ja häntä ymmärretään. Luotettava ympäristö tarjoaa rutiininomaisia kohtaamisia, joissa ihmiset tai tapahtumat eivät tarjoa suuria yllätyksiä. Kotona yksilö voi luottaa omaan vaistoonsa ja olla oma itsensä. Tämän perusteella voidaan nimetä kolme kodin tärkeintä tekijää. Tutut paikat, tutut ihmiset sekä rutiinit ja ennalta-arvattavat toimintamallit muodostavat kodin, joka tarjoaa yksilölle turvaa, ymmärrystä, luottamusta ja tunteen johonkin kuulumisesta. Palattuaan tuttua pitämäänsä ympäristöön yksilö huomaa nopeasti siinä tapahtuneet muutokset. Storti (2001a, 8) toteaaakin, että joskus yksilön paluumuuttoa ja sopeutumista takaisin kotimaahan voi helpottaa muutto uuteen kaupunkiin vanhan kotikaupungin sijaan. Silloin yksilö ei odota palaavansa vanhaan tuttuun ympäristöön, jolloin sopeutuminen ei kompastu odotusten ja todellisuuden ristiriitaan. Monesti juuri tutussa ympäristössä havaitut muutokset ovat ne, jotka horjuttavat tunnetta kotiinpaluusta. Muutokset voivat liittyä myös kokemukseen, eikä niiden taustalla välttämättä ole todellista muutosta. Ihminen vain näkee paikan tai asian eri tavalla kuin ennen. (Storti 2001a, 3–8.)

Kotimaa tai kotiseutu (*Heimat*) on paikka, jossa yksilö tuntee olevansa kotonaan, jonne hän tuntee kuuluvansa. Tällaisia paikkoja voi yksilöllä olla useampiakin. Yhteenkuuluvuuden tunne liittyy kulttuuriin, ihmisiin, kieleen ja maisemiin. Kotimaa antaa turvaa, suojaa ja yhteisöllisyyttä, sekä rauhoittaa. Yhteenkuuluvuus siirtyy myös osaksi identiteettiämme. (Kast 2003, 67.) Erkkilä (2009, 221) esittää, että kodin tunteeseen yhdistyy vahvasti sitoutumisen tunne. Kotimaalla on niin ulkoiset kuin sisäisetkin ulottuvuudet. Ympäröivien ihmisten ja maisemien lisäksi se on tunne, jossa turvallisuus ja tuttuus yhdistyvät. (Kast 2003, 69.) Kodin määritelmä ja merkitys heijastavat ensisijaisesti tunteita ja kokemuksia, mikä korostaa sen monimerkityksellisyyttä. Koti ja kotimaa edustavat paljon muutakin kuin fyysistä paikkaa tai sijaintia. Kodin kokemuksellisuus myös selittää sitä, miksi palaajan voi olla vaikea määritellä kotia tai kotimaata. Paluun ristiriitaiset tunteet horjuttavat tuttuuden ja yhteenkuuluvuuden liittämistä kotina pidettyyn paikkaan.

Paluuseensa asti ihmiset monesti uskovat palaavansa vanhoihin sosiaalisiin suhteisiinsa. He olettavat sen käyvän helposti, aivan kuin aika olisi pysähtynyt heidän ulkomailla asumisensa ajaksi. Palattuaan he joutuvat kuitenkin monesti pettymään, sillä silloin he havaitsevat, että niin toiset ihmiset kuin he itsekkin ovat muuttuneet. Ihmissuhteet voivat vaatia paljonkin työtä, sillä vaivattoman jälleennäkemisen sijaan edessä voi olla uudelleen tutustumista tuttuina pidettyihin ihmisiin. Samoin kuin ihmissuhteet, myös rutiinit vaativat uudelleenopettelua, vaikka palaaja odottaa voivansa sopeutua vanhoihin rutiineihinsa ongelmitta. Rutiinit mahdollistavat arjen hallinnan ja turvallisuuden tunteen, joten ne ovat sopeutumisen kannalta merkittävässä osassa. Paluu vaatii kuitenkin rutiinien omaksumista samoin kuin ulkomaille muuttokin: omat toimintamallit vaativat tietoista huomiota ennen kuin ne vähitellen muuttuvat rutiininomaisiksi. (Storti 2001a, 8–11.)

Loppujen lopuksi kotona poissaolon aikana tapahtuneet muutokset voivat johtua pelkästään yksilössä tapahtuneista muutoksista. Todellisia muutoksia ei siis välttämättä ole, mutta yksilön muuttuneen perspektiivin ansiosta asiat näyttävät muuttuneen. Koti voi tuntua vieraalta, jos ympäristössä ei ole mitään tuttua tai ymmärrettävää. Yksilö sietää uutuutta ja hämmennystä lyhyen aikaa, mutta voidakseen toimia osana ympäristöään, hänen täytyy vähitellen sopeutua osaksi sitä. (Storti 2001a, 12–13.) Käytyään tämän prosessin ensin läpi ulkomaille muutettuaan, joutuu yksilö jossain määrin aloittamaan sen alusta taas kotimaahan palattuaan. Muuttuneet rutiinit ja poissaolo tekevät vanhoista tutuista rutiineista

yhtäkkiä uusia ja vieraita, jotka yksilö rekisteröi tietoisesti ja saattaa päätyä kyseenalaistamaan ne. Tämän kehän kautta kodista on nyt tullut vieras paikka. Tämä voi olla hyvinkin hämmentävä tunne, sillä ulkomailla koettu vieraus on odotettua ja ymmärrettyä, mutta kotona näitä tunteita ei oleteta tulevan. Yksilö odottaa tuntevansa kuuluvansa kotimaahansa, sillä sitä pidetään ainoana paikkana, jonne kuuluminen nähdään itsestäänselvyytenä. (Storti 2001a, 16.)

Paluumuuttoa on tutkittu ja kuvattu myös lasten näkökulmasta. Tällöin kohderyhmästä puhutaan usein kolmannen kulttuurin lapsina (*third culture kids*). Kolmannella kulttuurilla tarkoitetaan kahden kulttuurin väliin tai niiden vaikutuksesta syntyvää ”uutta” kulttuuria, niin että ensimmäinen kulttuuri on lapsen ja tämän vanhempien kotimaan kulttuuri ja toinen kulttuuri asuinmaan kulttuuri. Lapsi voi olla syntynyt toisen maan kulttuuriin, jolloin hänen käsityksensä kotimaasta on vanhempien tarinoiden ja mahdollisten vierailujen varassa. Myös heistä puhutaan paluumuuttajina, vaikka muutto kotimaahan ei varsinaisesti paluu olisikaan. (Tikka 2004; Pollock & Van Reken 1999.) Monelle kolmannen kulttuurin lapselle paluu on todellisuudessa lähempänä vieraaseen maahan muuttoa. Tämä on usein myös kaikista vaikein muutto, huolimatta siitä, kuinka monta kertaa henkilö on jo muuttanut maasta toiseen. Kotimaahan muutto muistuttaa monin tavoin mitä tahansa muuta maasta toiseen muuttamisen kokemusta, sillä yksilö joutuu luopumaan tutuksi tulleesta elinympäristöstään ja sopeutumaan uuteen ympäristöönsä. (Pollock & Van Reken 1999, 226.)

Tutkimuksessaan Warinowski (2012) havaitsi, että perheet, jotka olivat asuneet ulkomailla pitkään, kokivat eniten vaikeuksia psykologisessa ja sosiokulttuurisessa sopeutumisessa paluumuuton jälkeen. Psykologinen sopeutuminen viittaa ensisijaisesti tyytyväisyyden kokemiseen ja toisaalta oireiden, kuten masennuksen, puuttumiseen. Sosiokulttuurisella sopeutumisella taas tarkoitetaan yksilön suhdetta ympäristöön eli kykyä sopeutua joukkoon sekä viestiä uudessa kulttuuriympäristössä. Nämä osa-alueet myös linkittyivät paluumuuton osalta tiiviisti yhteen, toisin kuin ulkomaille muutettaessa. Warinowskin (2012, 219) mukaan paluuseen liittyvät vaikeudet voivat selittyä tunteen sekoittumisella sosiokulttuuriseen sopeutumiseen. Tutkimukseen osallistuneet perheet olivat todenneet suomalaisen kulttuuriin uudelleen sopeutumisen jonkin verran hankalaksi. Syynä tähän mainittiin muun

muassa suomalaisten huonot käytöstavat ja alkoholinkäyttö. (Warinowski 2012, 106, 219–220.)

Warinowskin (2012, 253) tutkimuksen mukaan suurin osa ekspatriaattiperheiden lapsista koki paluumuuton jälkeen kulttuuri-identiteettinsä suomalaiseksi, kun taas vain seitsemän prosenttia identifioitui ensisijaisesti kohdemaan kulttuuriin. Kuitenkin vain neljännes koki itsensä täysin suomalaiseksi, mikä osoittaa, ettei suoranainen kahtiajako tarjoa yksiselitteisiä vastauksia. Kulttuuri-identiteetiltään itsensä suomalaiseksi kokeville sopeutuminen suomalaiseen kulttuuriin oli helpompaa kuin niillä, jotka kokivat identiteettinsä ensisijaisesti kansainväliseksi. Tämän vuoksi voidaan todeta, että suomalaisen kulttuuri-identiteetin ylläpitäminen ulkomailla asuessa on tärkeää paluusopeutumisen vuoksi. Sekä vanhempien että lasten omat kokemukset lasten identiteetistä olivat hyvin samankaltaiset. Kaiken kaikkiaan vanhempien kokemus lasten kokemuksista paluumuutosta ja siihen sopeutumisesta oli hyvin positiivinen ja lapsilla koettiin olleen vain vähän sopeutumisvaikeuksia. Fysiologiset oireet olivat yleisempiä kuin affektiiviset, mutta molempia koettiin yhtä paljon paluun kuin ulkomaille muutonkin yhteydessä. Lapsien itsensä kuvaamana heidän sopeutumiseen liittyvät tunteet eivät kuitenkaan välittyneet yhtä myönteisinä. Lapsen identiteettipohdinnat ovat merkittävien ekspatriaattilasten siirtymävaiheita määrittävä tekijä. Siksi Warinowski (2012, 319) puhuisikin ennemmin identiteetin rakentamisesta kuin rakentumisesta, sillä siten yksilön aktiivinen toimijuus tulee paremmin esille. (Warinowski 2012.)

Paluumuuttoon liittyy yhä käsitteitä, joiden käytössä on epäselvyyksiä, tai ilmiöitä, joille ei ole vakiintuneita käsitteitä lainkaan. Warinowski (2014, 147) esittää, että ekspatriaattinuoria voitaisiin kutsua koulukontekstissa paluuooppilaiksi. Samaa käsitettä käytettiin Suomessa 1980-luvulla Ruotsista Suomeen palanneista siirtolaisoppilaista. Molemmissa tapauksissa kyse on oppilaista, jotka ovat käyneet läpi kaksi siirtymää. Kuitenkin tässäkin terminkäytössä voi olla riskinä ryhmän liiallinen yleistäminen. Käsitteellistämistä parempi vaihtoehto olisi siten monikulttuurisuuskasvatuksen laajentaminen käsittämään myös ekspatriaattinuoret, mikä on toistaiseksi ollut hyvin vähäistä. Ekspatriaattinuoret ovat osa kulttuurista moninaisuutta ja liiallisella kategorisoinnilla voidaan luoda pysyviä ja tarpeettomia leimoja. (Warinowski 2014, 146–147.) Vaikka paluushokin ja paluusopeutumisen tutkimuskentällä on pulaa vakiintuneista käsitteistä, korostuu tässä myös kategorisoinnin monimutkaisuus.

Paluumuuttoon suhtautuminen vaikuttaa suomalaisten halukkuuteen palata ulkomailta Suomeen. Tutkimuksen mukaan vain puolet suomalaisista ekspatriaateista uskoo löytävänsä työpaikan Suomesta ongelmitta. Epäilyksiä aiheuttaa muun muassa se, arvostetaanko heidän ulkomailla kerryttämäänsä inhimillistä pääomaa kotimaan työmarkkinoilla. (Heikkilä 2011.) Myös Storti (2001a) nostaa tämän yhdeksi paluumuuttajien suurimmista kysymyksistä. Epäilykset eivät ole täysin turhia, sillä kansainvälisen osaamisen tunnistaminen ja arvostaminen ovat vielä varhaisella tasolla (ks. Leppänen, Lähdemäki, Mokka, Neuvonen, Orjasniemi & Ritola 2013). Suomen olisi kuitenkin välttämätöntä pystyä houkuttelemaan myös ulkomaille muuttanutta koulutettua työvoimaa takaisin, sillä väestön vanhetessa tälle työntekijäryhmälle on tarvetta. Heikkilä (2011, 26) esittääkin paluumuuton olevan yksi varteenotettava ratkaisu väestön ikääntymisen aiheuttamaan työvoimapulaan. Ulkomailla kerätyt tiedot ja taidot jäävät Suomen ulkopuolelle, mikäli ekspatriaattiperheet eivät pala Suomeen. Samalla hän korostaa, että paluumuuttajat tulevat usein puolison tai perheen kanssa, jolloin paluu täytyy nähdä kokonaisvaltaisesti palveluiden tarjoamisen ja työvoiman saamisen näkökulmasta. Mitä kauemmin Suomesta poismuutosta on, sitä epätodennäköisempää paluu on. Pidemmän asumisajan aikana yksilö on rakentanut sosiaalisia verkostoja ja tällä saattaa olla jo aikuisia lapsia, joiden luota poismuuttaminen ei ole helppoa. Toisaalta myös ulkomaalaisen puolison kanssa paluumuutto voi tuntua haastavalta, sillä puolison työnsaantia pidetään vaikeana. (Heikkilä 2011; Warinowski 2012, 333.)

Työkomennukselle lähtevän paluuseen kuuluu usein paluutakuu, eli varma työpaikka paluun jälkeenkin. Työtehtävät saattavat kuitenkin vaihtua, eikä organisaatio ole varautunut paluuseen. Työntekijä voi turhautua, mikäli kotiorganisaatio ei tarjoa hänelle ulkomaan kokemusta vastaavaa työtä. Yritykselle on kallista olla hyödyntämättä ulkomaankomennuksella kerättyä osaamista ja pahimmillaan arvostuksen puute johtaa työntekijän siirtymisen töihin kilpailijalle. (Alanko & Rousku 1998, 128.)

## 2.3 Kulttuuri ja kulttuuri-identiteetti paluusopeutumisessa

Ennen kuin voimme käsitellä paluushokkia, tulee meidän ymmärtää sen laajempaa kulttuurista kontekstia. Hallin (2003, 85) mukaan kulttuurissa on kyse yhteisistä merkitysjärjestelmistä, joita yhteisön jäsenet hyödyntävät rakentaakseen ymmärrystä ympäröivästä maailmasta. Kulttuurin avulla yksilö saavuttaa tunteen kuulumisesta yhteisöön ja yhteisestä identiteetistä. Kulttuuri onkin yksi merkittävimmistä identiteetin muodostamisen, ylläpitämisen ja muuttamisen tavoista. Sen avulla asetumme osaksi ympäröivää todellisuutta. Kulttuurit toimivat samanaikaisesti sekä yhdistävänä että erottavana tekijänä; yhteenkuuluvuus tietyn ryhmän sisällä aiheuttaa myös erilaisuuden korostumista ryhmien välillä. (Hall 2003, 85–86.) Kulttuuri on opittu sosiaalisen ympäristön vaikutuspiirissä. Se on aina kollektiivista ja erottaa jonkin ryhmän toisesta. Kulttuuri on mielen ohjelmointia ja se säätelee tunteiden ilmaisua. Hofstede (1993, 21) muistuttaa, että kulttuuri on opittua, ei perittyä. Se on sosiaalisen ympäristön aikaansaannos ja siten aina kollektiivista. Lisäksi se täytyy erottaa yleismaailmallisesta ihmisluonnosta ja yksilön ainutlaatuisesta persoonallisuudesta. Kulttuuri asettuu näiden kahden väliin. (Hofstede 1993, 21–22.) Benjamin (2014, 62–63) sanoo kulttuurin muodostuvan sellaisista tavoista, käytännöistä, kielistä, arvoista ja maailmankatsomuksista, jotka määrittävät ihmisryhmää jonkin ominaisuuden, kuten kansallisuuden, etnisyyden, alueen tai yhteisen mielenkiinnonkohteen perusteella.

Kulttuuri-identiteetti jää monesti kehittymättä tai tunnistamatta vuorovaikutuksessa saman kulttuurin edustajien kanssa. Siitäkin huolimatta kulttuuriset mallit omaksutaan normeiksi. (Sussman 2000, 356.) Koska kulttuuriset piirteet omaksutaan, on niistä poisoppiminen niiden oppimista haastavampaa. Tietoinen poisoppiminen on kuitenkin edellytys uusien, omaksutuista poikkeavien ajattelun, tuntemisen tai käyttäytymisen mallien oppimiselle. (Hofstede 1993, 19.) Adler (2002, 17) esittää kulttuurin kehän muodossa. Kulttuuri vaikuttaa arvoihin, jotka taas vaikuttavat asenteisiin, jotka siirtyvät käytökseen. Käytöksestä palataan kulttuuriin, ja näin kehä jatkuu. Käytös määräytyy kulttuurin mukaan, mutta samalla käytös määrittää kulttuurin. (Adler 2002, 17–18.)



Niin kulttuurishokin kuin myös paluushokin kokemusten taustalla vaikuttaa yksilön kulttuuri-identiteetti. Kulttuuri-identiteetti tarkoittaa ihmisen kokemusta kuuluvuudesta tiettyyn paikkaan, ympäristöön tai ryhmään (Tikka 2004, 12–13). Anttila (2007, 159) kuvaa identiteettiä oman itsen tulkintakoodiksi: ”Jos kulttuuri on kartta, identiteetti voidaan rinnastaa sijainniksi kartalla”. Kulttuuri-identiteetti tarkoittaa ihmisen kokemusta kuuluvuudesta tiettyyn paikkaan, ympäristöön tai ryhmään (Tikka 2004, 12–13). Kulttuuri-identiteetistä ristiriitaisen käsitteen tekee se, että kulttuuri on ihmisten jakama kokonaisuus, kun taas identiteetti on jokaisen yksilön hyvin ainutlaatuinen ja henkilökohtainen ominaisuus. Osittain tästä syystä kulttuuri-identiteetin käsitteen määrittäminen onkin niin moniselitteistä. (Benjamin 2014, 65–66.)

Kulttuuri-identiteetti ja etninen identiteetti viittaavat usein samaan asiaan. Etnisyyden nähdään muodostavan yhden merkittävimmistä kulttuuri-identiteetin määrittelijöistä, eikä näitä kahta termiä siksi ole mielekästä erottaa toisistaan. (Benjamin 2014, 75–76.) Etninen identiteetti liitetään useimmiten syntyperään ja kulttuuriin ja sitä määrittää myös historia (Liebkind 2009, 13). Kansallisuus on usein helppo ja itsestään selvä tapa määritellä itsemme suhteessa muihin. Kansallinen identiteetti yhdistetään helposti myös kulttuuri-identiteettiin, mutta niiden välinen suhde on heikentynyt monikulttuurisuuden ja ylirajaisuuden myötä. (Benjamin 2014, 68.) Kulttuuri-identiteetti ja kansallisuus eivät välttämättä ole rinnastettavissa toisiinsa (Tikka 2004, 22–23).

Yksilön itsensä muodostama kulttuuri-identiteetti voi poiketa ympäristön näkemyksistä ja odotuksista. Yksilö voidaan lokeroida ympäristön toimesta osaksi jotakin ryhmää, vaikka hän ei itse kokisikaan siihen kuuluvansa. (Sussman 2000, 358.) Identiteetti määritelläänkin aina tavalla tai toisella suhteessa muihin. Sen rakentuminen on riippuvaista muilta ihmisiltä saatavasta palautteesta ja sitä seuraavasta vuorovaikutuksesta, jossa yksilö joko hyväksyy tai hylkää muiden tarjoamat tulkinnat identiteetistään. Identiteetti muodostuu yksilöllisestä persoonallisuuteen pohjautuvasta ja yhteisöllisestä sosiaalisen kontekstin määrittelemästä osasta. (Talib 2002, 42.) Identiteetit ja niiden määrittely perustuvat erilaisuuteensa: siihen, miten ne eroavat muista (Weedon 2004, 19).

Identiteetti on jatkuva prosessi, johon ihmisen elämänvaiheet jättävät jälkensä. Nykykulttuuri ohjaa yhä voimakkaammin yksilön rakentamaan itse omaa kulttuuri-

identiteettiään. Käsitys siitä, mitä suomalaisuus tai suomalainen kulttuuri on, on yhä monimuotoisempi. Oman kulttuurisen position paikantaminen on erityisen haastavaa kulttuuristaan etäännyneelle paluumuuttajalle. Paluukokemuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että yksilö onnistuu sisällyttämään kohdemaassaan oppimansa arvomaailman kotimaansa arvomaailmaan. Mielekkäin lopputulos saavutetaan, kun yksilö huomaa, ettei hänen tarvitse luopua toisesta, vaan hänen identiteettinsä voi rakentua molempien kulttuurien arvomaailmoihin pohjautuen. Mikäli arvomaailmojen välillä on liian suuri ristiriita, voi palaaja kuitenkin joutua pettymään ja turhautumaan joutuessaan luopumaan uusista arvoistaan. Tämän seurauksena myös kotimaan kulttuuri alkaa näyttäytyä suvaitsemattomana, ja sitä aletaan vierastaa. (Sivonen 2006, 49–50.)

Monikulttuurinen identiteetti on sekä liikkuvuuden että yksilön valinnan vapauden seurausta (Kaikkonen 2004, 94). Talibin (2002, 50) mukaan postmoderni identiteetti on monikulttuurisen identiteetin kannalta merkityksellinen käsite. Postmoderni näkökulma korostaa yksilön mahdollisuutta muokata identiteettiään sekä irrottautua perinteistä sekä sidoksista tiettyyn ryhmään. Siten yksilön ei ole jäätävä hänelle valmiiksi annettuun rooliin, vaan hän voi rakentaa identiteettinsä uudelleen. Oman irrallisuuden hyväksymisen kautta yksilö voi positoida oman identiteettinsä uusien raamien mukaiseksi. (Talib 2002, 50.) Tämä näkökulma havainnollistaa myös identiteetin kehityksen ajallisen muutoksen ja asettaa sen laajempaan kulttuuriseen kontekstiin. Siinä missä identiteetti on kulttuurisen kontekstinsa tuote, on se myös aikansa arvomaailman peilikuva.

Tutkiessaan hongkongilaisten paluumuuttajien identiteettejä, Sussman (2010) havaitsi, että heille oli tyypillistä monitahoinen kulttuuri-identiteetti ja heidän kokemuksensa paluumuutosta poikkesivat merkittävästi muiden maiden kansalaisista tämän ansiosta. He kokivat paluun keskimäärin muita positiivisemmin. Identiteettejä kuvattiin joustaviksi ja dynaamisiksi, minkä ansiosta yksilöt pystyivät sopeuttamaan sen kontekstiin sopivaksi. Identiteetit vaikuttivat syvälle ajatteluun, arvoihin ja toimintaan. Muutokset identiteetissä olivat transiiovaiheiden seurausta. Identiteettien yhteneväinen ja merkittävin piirre oli onnistunut kohde- ja kotikulttuurin yhteensovittaminen ja luonteva tasapaino näiden välillä. Erityisen huomionarvoista oli se, että kotiinpaluuseen ja identiteetin muutoksiin suhtauduttiin positiivisesti tai neutraalisti, eikä niihin liittynyt ahdistusta. Esimerkkitapauksessaan Sussman (2010, 5) esittää paluumuuttajan kokeneen suuria muutoksia ajattelussa ja

käytöksessä, mutta välttyneen masennuksen, ahdistuksen tai ulkopuolisuuden tunteilta. Yksilö onnistui yhdistämään vanhan ja uuden kulttuurin ja rakentamaan niiden kautta uuden kulttuuri-identiteetin. Lopputuloksena oli tasapainoinen identiteetti, ja yksilön mieli oli avoin tulevaisuuden asuinmaan osalta, sillä hän koki voivansa jäädä, lähteä takaisin tai jopa muuttaa uuteen maahan. Tämä kaikki oli poikkeuksellista, sillä useimmat Afrikkaan, Eurooppaan tai Pohjois- tai Etelä-Amerikkaan palaavat kokevat tutkimusten mukaan ahdistusta, masennusta, ulkopuolisuutta, sopeutumisvaikeuksia, etääntymistä perhesuhteissa sekä työttömyyttä. Hongkongilaisten poikkeuksellisia tutkimustuloksia selittää muun muassa historiallinen tausta, maan asukkaiden laaja maasta- ja maahanmuuttoperinne sekä monitahoiset identiteetit, joissa yhdistyvät paikalliset ja globaalit vaikutteet. (Sussman 2010, 5, 7, 35, 260-261.)

## 2.4 Paluushokki

Paluushokki kuvaa ilmiötä, jossa kulttuurishokin tai voimakkaan stressin oireita ilmenee yksilön palatessa kotimaahansa ulkomailla asumisen jälkeen. Kulttuurishokki ilmenee ulkomaille muuton yhteydessä sopeutumisvaiheessa, ja on seurausta yksilön kokemasta turhautumisesta ja hämmennyksestä. Kulttuurishokin taustalla on kaksi isoa asiaa, menettäminen ja muutos, jotka aiheuttavat ihmisissä tyypillisestikin shokki- tai stressireaktion. Siirtymävaihetta eli uuteen maahan sopeutumisen vaihetta voidaan kuvata U-käyrällä, jonka pohjalla kulttuurishokki koetaan. Sitä edeltää innostus uusien asioiden kohtaamisesta. Muutos ja lukuisat uudet asiat ympärillä voivat kuitenkin aiheuttaa alkuinnostuksen jälkeen voimakkaita stressireaktioita. U-käyrän pohjalta nouseminen taas merkitsee sitä, että yksilö alkaa vähitellen sopeutua uuteen ympäristöönsä. (Adler 2002, 263; Bennett 1998, 216.)

Paluushokilla tarkoitetaan yksilön kotimaahansa palatessaan kokemia paluusopeutumisen haasteita eli kulttuurishokkia (Salakka 2008, 103). Paluushokin suurin ero kulttuurishokkiin nähden on siihen liittyvä odottamattomuus (Mooradian 2004, 43). Paluushokki tunnetaan myös nimityksellä käänteinen kulttuurishokki (*re-entry shock*, *reverse culture shock*). Käytän

tutkielmassani selkeyden vuoksi vain paluushokin käsitettä, vaikka nämä kaksi ovatkin rinnakkain käytettäviä käsitteitä. Paluushokin käsite vaikuttaa tällä hetkellä laajemmin käytetyltä termiltä suomenkielisessä tutkimuskirjallisuudessa. Toisin kuin kulttuurishokki, on paluushokki melko huonosti tunnettu ja tunnistettu terminä ja ilmiönä. Siitä kertoo myös se, ettei ilmiölle ole muodostunut yhtä vakiintunutta termiä. Hyvin yleistä, varsinkin arkikielessä, on myös kuvata ilmiötä ilman varsinaisen termin nimeämistä. Voidaan puhua sopeutumishaasteista tai paluuseen liittyvistä stressireaktioista. Kulttuurishokin tavoin myös paluushokki voi aiheuttaa voimakkaan stressireaktion, jonka ilmeneminen ja kesto ovat hyvin yksilöllisiä. Stortin (2001a, 138) mukaan onkin tärkeää ymmärtää, että myös paluumuuttajaryhmien, kuten vaihto-oppilaiden tai lähetystyöntekijöiden, sisällä kaikki kokevat paluushokin omalla tavallaan. Siten yleistysten tekemisen sijaan on tärkeää ymmärtää, että ilmiön kokeminen on lopulta aina yksilöllistä. (Storti 2001a, 138.)

Paluushokin oireet ilmenevät jokaisella yksilölliseen tapaan ja niihin myös reagoidaan yksilöllisesti. Oireita voivat olla muun muassa ikävystyminen, masennus, levottomuus, ylienergisyys, pelkotilat, päämäärättömyys tai ahdistuneisuus. Paluushokki aiheuttaa muutoksia yksilön kulttuuri-identiteettiin samoin kuin sosiaalista eristäytymistä tai haasteita läheisissä ihmissuhteissa. Paluushokin voimakkuuteen vaikuttaa sen ennakoimattomuus. Ilmiöön liittyy monia asioita, jotka tulevat yksilölle yllätyksenä ja odottamatta. Yksilölle voi myös olla tyypillistä korostunut kotimaan kritisointi ja samalla kohdemaan ihannoiti. Lisäksi fyysiset oireet kuten unettomuus tai kasvanut unen tarve ja erilaiset psykosomaattiset oireet kuten säröt tai muutokset ruokahalussa ovat mahdollisia. (Mooradian 2004, 43; Saviaro 2015, 14.)

Hofstede (1993, 301) kuvaa paluushokin syntyvän, kun kotiinpalaaja joutuu sopeutumaan uudelleen entiseen kulttuuriympäristöönsä. Sen sijaan, että ulkomailta palattaisiin tuttua pidettyyn ympäristöön, joudutaan paluun jälkeen usein huomaamaan, että niin koti kuin palaaja itsekin ovat muuttuneet. Tätä vastoin kulttuurishokki ulkomaille muutettaessa on useammin odotettavissa ja sisältää vähemmän yllätyksellisiä tekijöitä, sillä siihen osataan varautua. Kotimaata pidetään kuitenkin tuttua ympäristönä, jota saatetaan poissa ollessa idealisoida. Tämä luo paluulle ja sen sujuvuudelle korkeat odotukset. (Tikka 2004, 81; Storti 2001a.) Äärimmillään epäonnistunut sopeutuminen johtaa palaajan lähtemiseen uudelleen, mahdollisesti tällä kertaa lopullisesti. Kulttuurishokin on havaittu alkavan jokaisella kerralla

uudessa ympäristössä alusta ja siten olevan ympäristöönsä sidottu. Jokainen kulttuurinen siirtymä, myös paluumuutto, vaatii oman kulttuurishokin läpikäymisen. (Hofstede 1993, 301.) Usein koetut paluumuutot näkyvät ennemminkin lisääntyvänä stressinä kuin kansainvälisen kulttuuri-identiteetin kehittymisenä tai paluiden helpottumisena kerta toisensa jälkeen (Sussman 2000, 368).

Koljonen (2012, 40) kuvaa kulttuurishokkia oman erilaisuuden äärimmäisenä tiedostamisena. Se on havahtumista tunnistamaan ja tiedostamaan itsestä ja omasta kulttuurista asioita, jotka nousevat esille erilaisuuden kohtaamisen kautta. Koska kulttuurishokilla tarkoitetaan havahtumista omaan erilaisuuteen, tarkoittaa se usein paluushokin kohdalla havahtumista itsessä tapahtuneisiin muutoksiin. Viimeistään ympäristön muutos ja tuttua pidettyyn ympäristöön palaaminen saa ihmisen näkemään muutoksen, jonka ulkomailla asuminen on hänessä saanut aikaiseksi (Storti 2001a). Ulkomailla asuminen avartaa yksilön maailmankuvaa ja hän tulee entistä tietoisemmaksi maailmasta oman kotimaansa ulkopuolella. Tämän varjossa muiden kotimaan asukkaiden maailmakuva voi näyttäytyä kapeana tai jopa ennakkoluuloisena. Sopeutuminen voi olla paitsi vaikeaa, yksilö voi myös tuntea, ettei se edes ole mahdollista liian eriävien näkemysten vuoksi. Ulkomailla asuessaan yksilö on tottunut olemaan tekemisissä muiden samankaltaisen avaran maailmankuvan omaavien kanssa. (Storti 2001a, 18–19.) Koesterin (1984) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet, että henkilöt, jotka sopeutuvat väliaikaiseen asuinmaahansa parhaiten, kokevat paluushokin voimakkaimmin.

Kotimaahan paluu on aina siirtymä, johon kuuluvat niin sosiaaliset kuin psykologiset haasteet. Olettamus yksinkertaisesta paluusta tuttuun arkeen ja vanhoihin sosiaalisiin suhteisiin voi vaikeuttaa sopeutumista. Tietoisuus paluun haasteellisuudesta voi olla avuksi palaajalle. (Tikka 2004, 81.) Vaikka tietoisuus itsessään ei poista tai vähennä paluushokin kokemista, on asian ymmärtäminen usein helpottava tekijä. Toisaalta vaikka palaaja itse olisikin tietoinen muuttumisestaan ja paluushokista, eivät häntä kotimaassa odottavat ihmiset ehkä ole varautuneet asiaan (Sivonen 2006, 9). Paluushokki on henkilökohtainen kokemus, mutta yksilöä ei silti voi täysin irrottaa sosiaalisesta ympäristöstään. Myös läheisillä on merkittävä rooli yksilön paluusopeutumisessa, minkä vuoksi paluushokin tuntemus on myös muille kuin palaajalle tärkeää.

Ulkomaille muuttaessaan yksilö tyypillisesti muodostaa kotimaastaan idealistisen kuvan keskittyen vain sen hyviin puoliin. Tämän avulla henkilö pitää kiinni hyvistä muistoistaan ja ylläpitää ihannetta kotimaastaan. Palatessaan muuttaja joutuu toteamaan, että todellisuuden ja tämän ihanteen välinen ero on suuri. Sekä omat tuntemukset että todellisuus yllättävät palaajan. Paluuta kuvataankin usein vaikeammaksi kuin mitä alkuperäinen ulkomaille muutto on ollut. (Adler 2002, 273.) Toisaalta sama ihannointi koskee myös kohdemaata; paluushokin keskellä siitä on helppo muistaa kaikki hyvät asiat, kun taas huonot muistot jäävät huomion ulkopuolelle (Sivonen 2006, 7).

Pollock ja Van Reken (1999) kuvaavat kolmannen kulttuurin lapsien saavan kotimaassaan käydessään usein erityiskohtelua; heidän vanhempansa ja muut läheisensä hemmottelevat heitä korostaen kotimaan parhaita puolia. Kotimaan vierailuilla on tapana syödä kaivattuja herkkuja ja vieraila lempipaikoissa. (Pollock & Van Reken 1999, 226.) Samanlaisen ilmiön voi katsoa pätevän myös laajemmin ulkomailta asuviin henkilöihin. Kotimaan vierailuillaan he ottavat kotimaastaan irti sen parhaat puolet, sen mitä ovat siitä itse eniten kaivanneet, ja mihin heillä liittyy hyviä muistoja. Lisäksi he saavat silloin paljon huomiota osakseen ja läheiset ovat kiinnostuneita heidän kertomuksistaan. Paluumuuton jälkeen nämäkin asiat kuitenkin arkipäiväistyvät ja menettävät jännityksensä. Pysyvän paluun jälkeen myös lomamatkoilla tai muilla lyhemmillä matkoilla saatu erityishuomio vähenee huomattavasti.

Ulkomaille muuttaessaan yksilö on usein varautunut siihen, että uuteen maahan ja kulttuuriin sopeutuminen voi olla haasteellista. Kulttuurishokkiin ollaan näin ollen varauduttu, ja sen ajatellaan olevan luonnollinen osa sopeutumisprosessia. Kotiin palaamisen yhteydessä odotukset ovat kuitenkin toisenlaiset, eikä paluuseen odoteta liittyvän yhtä vaikeita kokemuksia tai tunteita. Vaikka yksilö olisi tietoinen paluushokin haasteista, saattaa hän uskoa, ettei paluushokki silti tule koskemaan häntä. Tähän voi olla syynä esimerkiksi kotimaan vierailut, jotka ovat sujuneet ongelmitta. Juuri näissä tapauksissa paluushokki voi olla erityisen voimakas. Paluushokki voi myös iskeä vähitellen ja paluu saattaa tuntua aluksi helpolta. Vähitellen ongelmia voi kuitenkin alkaa syntyä ja ne alkavat kasautua. Alun vaivattomuus ja hauskuus väistyy ja tilalle tulee paluushokki. (Pollock & Van Reken 1999, 227–228.)

Paluushokkiin saattaa liittyä hyvin voimakkaitakin negatiivisia tunteita. Palaaja huomaa kotimaassaan ja sen asukkaissa tapoja ja asenteita, jotka herättävät närkästystä tai jopa vihaa. Kotimaan ongelmat saattavat tuntua merkityksettömiltä verrattuina kohdemaassa koettuihin asioihin. Ärtymystä herättää myös se, ettei omia kokemuksiaan pääse jakamaan muiden kanssa, sillä palaajat kokevat yleisesti, ettei kukaan todella ole kiinnostunut tai ymmärrä heidän kokemuksiaan. Tämä on toisaalta luonnollistakin, sillä usein palaajalla on valtavasti kokemuksia jaettavana, ja hän voisi puhua niistä loputtomiin. Samalla palaajan itsensä voi olla vaikea pukea kokemuksiinsa sanoiksi, sillä itselle hyvin merkityksellisille kokemuksille on vaikea löytää tyhjentäviä ilmaisuja. Juuri tästä syystä yksin ulkomailla asuneet kokevatkin paluun keskimäärin perheellisiä ahdistavammaksi. Koko perheen käydessä paluukokemusta yhdessä läpi, saavat he jakaa kokemuksia keskenään, kun taas yksin palaava tuntee, ettei kukaan ymmärrä tai ole kiinnostunut hänen kokemuksistaan. Lopulta palaaja ei enää edes yritä, vaan eristäytyy omaan maailmaansa ja saattaa haaveilla paluusta ulkomaille. Käytös ja mieliala saattavat muuttua vielä aggressiivisiksi tai masentuneiksi ennen kuin yksilö ajan kanssa jälleen sopeutuu ympäristöönsä. (Sivonen 2006, 12–14, 25.)

Tikan (2004, 82) mukaan lapsi kokee muutokset aikuista voimakkaammin. Erityisesti lapsen voi olla vaikea ennakoida paluuseen ja sopeutumiseen liittyviä haasteita, ja etukäteen mielessä voi olla idealistinen kuva kotimaasta ja sinne paluusta. Lapsen voi olla myös vaikea ymmärtää, miksei muita kiinnosta tämän kertomukset ulkomailla asumisesta. Tämän lisäksi lapsella voi olla haasteita suomen kielen sanavaraston tai senhetkisen lasten- tai nuorisokulttuurin tuntemuksen kanssa. Paluumuuttajalapsen ovat myös erityisen alttiita kiusaamisen kohteeksi joutumiselle. Lapsen mielessä ainoa ratkaisu haasteisiin voi olla muutto takaisin, mikä hankaloittaa entisestään sopeutumisprosessia. Toisaalta täydellisen sopeutumisen vaatimus ei välttämättä täyty lainkaan. Mikäli lapsi on elänyt pitkään muualla, eikä hänellä siksi ole selkeää yhtä kulttuuri-identiteettiä, ei hän välttämättä sopeudu kotimaahansa täysin lainkaan. Tällöin vanhempien on tärkeä tukea lapsen monikulttuurista identiteettiä, mikä auttaa myös lasta itseään arvostamaan sitä. (Alanko & Rousku 1998, 130; Tikka 2004, 82–86.)

Paluushokin voi laukaista myös kotiinpaluuseen liittyvä suuri elämäntapamuutos. Elämä ja arki ulkomailla on saattanut olla hyvin poikkeavaa tavallisesta arjesta kotimaassa. Tämä

pätee esimerkiksi vaihto-opiskelijoiden keskuudessa, sillä vaihtoaikana elämä on usein sosiaalisesti aktiivista ja poikkeaa kotimaassa eletystä normaalista arjesta. Vaihto-opiskelijat ovatkin liike-elämän ekspatriaattien jälkeen toiseksi eniten tutkittu yksittäinen ryhmä paluushokin tutkimuksen parissa (Szkudlarek 2010, 14). Paluuseen liittyvät haasteet voivat ilmetä heillä niin arkeen sopeutumisessa kuin opintoihin palaamisessakin. Laaja tutkimus suomalaisten opiskelijoiden vaihto-opiskelukokemuksista osoitti, että reilu neljännes Suomeen palaavista vaihto-opiskelijoista oli kokenut jonkinlaisia sopeutumisvaikeuksia. Tutkimuksessa ilmeni, että sopeutuminen takaisin Suomeen pitkän vaihdon jälkeen koettiin hankalammaksi kuin lyhyen vaihdon jälkeen. Toisaalta pitkä vaihtoaika oli kasvattanut opiskelumotivaatiota ja kehittänyt akateemista näkemystä, minkä vuoksi voidaan todeta, että pidempi vaihtoaika tuo mukanaan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Vaihdoissa vietetyllä ajalla oli selkeästi suurempi merkitys kuin Suomen ja kohdemaan maantieteellisellä välimatkalla. Myös Garam (2000, 76) korostaa paluushokin yhteyksiä sopeutumisvaikeuksien ennakoimattomuuteen. Vaihdoista paluun ajatellaan sujuvan ongelmitta, sillä kotimaan ihmissuhteiden ja opiskelijayhteisön ei uskota voineen muuttua yksilön ollessa vaihdoissa. Stressireaktion ja paluushokin laukaisijana voi toimia erilaiseen, tasaisempaan arkeen sopeutuminen vaihtoajan jännittävän arjen jälkeen. (Garam 2000, 76–78).

Ulkomaille sopeutumista voi helpottaa muiden ulkomaalaisten yhteisöstä saatava tuki. Uusia ystävyssuhteita on helppo solmia muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ulkomaalaisten kanssa, sillä heitä yhdistää kokemus ulkomaalaisena vieraassa maassa asumisesta. Ulkomaalaiset muodostavat usein tiiviin yhteisön, johon sopeutuminen on vaivatonta ja uudet tulijat otetaan avoimesti vastaan. Ystäviä tavataan usein – monesti useammin kuin kotimaassa on tapana. (Sivonen 2006, 8; Storti 2001a, 28.) Samoin kuin vaihto-oppilaat, tottuvat myös monet muut ihmisryhmät ulkomailla asuessaan tavallista sosiaalisempaan arkeen, josta paluu suomalaiseen kulttuuriin voi olla suuri muutos. Siinä missä ulkomailla on totuttu spontaaniin ja aktiiviseen sosiaaliseen elämään, on Suomessa opeteltava suunnittelemaan sosiaaliset menot hyvissä ajoin, mikä voi tuntua palaajasta ahdistavalta.

Paluushokin kokemiseen liittyy usein tunne kuulumattomuudesta tai irrallisuudesta. Irrallisuus on usein kulttuuri- ja kieliperustaista ja sitä ilmenee vähemmistöjen edustajilla.



Irrallisuus voi ilmetä muun muassa erilaisuuden ja sopeutumattomuuden tunteina. (Ks. esim. Nyman 2007.) Irrallisuudesta voidaan puhua myös välillisyytenä. Välillisyyden käsite on alun perin noussut laajaan keskusteluun ruotsalaisessa adoptiokeskustelussa, mutta on myös laajemmin sovellettavissa monikulttuurisuudesta puhuttaessa. Välillisuus tarkoittaa sitä, ettei yksilö koe olevansa yhteisön tai kulttuurin ulkopuolella, mutta ei täysin sisäpuolellakaan. Välillisuus voi aiheuttaa niin positiivisia kuin negatiivisiakin tunteita. (Koljonen 2012, 41.) Irrallisuus ja välillisuus voivat liittyä niin kulttuuriseen ympäristöön, maantieteelliseen sijaintiin kuin sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin.

Paluushokki voi olla kokemuksena haastava ja stressaava, mutta sitä voi tarkkailla myös opettavana kokemuksena. Jälkeenpäin on mahdollista huomata, että kokemuksen ansiosta yksilö on oppinut omasta kulttuuristaan tavalla, joka on mahdollista vain paluumuuttajalle. Tämä auttaa yksilöä tarkastelemaan kulttuurin ominaisia arvoja ja päättämään, mitkä niistä ovat tälle henkilökohtaisesti arvokkaita, ja mistä hän on valmis luopumaan. Tämän tarkastelun avulla on mahdollista oppia arvostamaan asioita, joita sekä kotimaan että ulkomaan kulttuurit ovat yksilölle opettaneet. (Pollock & Van Reken 1999, 236.)

Pollock ja Van Reken (1999) muistuttavat, että myös yksilöllä itsellään on merkittävä rooli paluushokin kokemusten muokkaamisessa. Usein huomaamattaankin ulkomailla opittu avoimuus uusia asioita ja ihmisiä kohtaan häviää kotimaahan palatessa. Pienet asiat ärsyttävät, eikä yksilö välttämättä edes yritä peitellä tätä. Uudet, erilaiset tuttavuudet ovat olleet jännittäviä ja mielenkiintoisia ulkomailla, kun taas kotimaassa muiden ihmisten käytöksessä ja puheissa huomio kohdistuu vain epäkohtiin. Kulttuurien välinen kohtaaminen opettaa ihmisiä näkemään ensin toisen ihmisen persoonan ja vasta sen jälkeen ulkoiset kulttuuripiirteet. Omaan kulttuuriin palatessa ihminen kuitenkin pyrkii sulautumaan joukkoon, eikä siksi suhtaudu muihin ihmisiin yhtä avoimesti, vaan turhautuu heti huomattessaan olevansa jollain lailla erilainen muiden kanssa. Siinä missä ulkomailla muiden ihmisten erilaiset tarinat ovat olleet mielenkiintoisia, pyritään kotimaassa löytämään mahdollisimman samanlaisia tarinoita ja sitä kautta ymmärrystä omalle tarinalle. (Pollock & Van Reken 1999.)

Paluushokin vaikutukset voivat kantaa pitkälle elämään, vaikka akuuttivaihe kestääkin vain tietyn ajan. Kerran koetulla paluumuutolla sekä ulkomaankokemuksilla on pysyviä

vaikutuksia yksilön identiteettiin, elämään ja persoonaan. Sisäinen kulttuurishokki syntyy arvojen törmäyksessä. Mikäli yksilö ei paluun aikaan esimerkiksi nuoren iän vuoksi käy läpi sisäistä arvokeskustelua, voi tämä vaihe olla edessä myöhemminkin. (Tikka 2004, 105; Sivonen 2006, 15.) Paluukokemus ei vanhene.

## 2.5 Paluushokin vaiheet

Paluumuuttajat joutuvat kokemaan kulttuurisen siirtymän kaksi kertaa. Sekä ulkomaille muutto että sieltä paluu vaativat sopeutumisprosessin läpikäymistä. (Garam 2000, 76; Warinowski 2012, 92.) Paluushokkiin kuuluu samankaltaiset vaiheet kuin kulttuurishokkiin. Ensimmäinen vaihe on korkea mieliala, joka kestää vain lyhyen aikaa. Adlerin (2002, 273) mukaan tämän vaiheen on raportoitu kestävän jopa vain tunneista alle kuukauteen. Se vaihtuu nopeasti hyvin matalaan mielialaan, kunnes vähitellen tasaantuu ja yksilö saavuttaa normaalin mielialansa. Matala mieliala alkaa paluushokissa aikaisemmin kuin varsinaisessa kulttuurishokissa. Kaikista matalimmillaan sen on havaittu olevan toisen ja kolmannen kuukauden kuluttua paluusta. Noin puolen vuoden kuluessa paluusta mielialan kuvataan palanneen normaaliin. (Adler 2002, 273–274.) Adler (2002) asettaa siis paluushokille ja sen vaiheille selkeät ajalliset raamit, mikä on melko poikkeuksellista paluushokin yksilöllisyyden korostamisen vuoksi.

Storti (2001a) jaottelee paluushokin neljään eri vaiheeseen. Vaikka paluuseen liittyvät ongelmat ovatkin yksilöllisiä, noudattaa paluushokki kokemuksena kuitenkin ennustettavissa olevaa kaavaa. Vaiheiden pituus ja intensiteetti vaihtelevat yksilöllisesti, mutta järjestys pysyy samana. Paluu noudattaa ainutlaatuisuudestaan huolimatta vahvasti muutoksen tai siirtymän ominaisuuksia. Siihen sisältyy jonkin asian loppuminen, epävakaa siirtymävaihe ja lopulta alku, uudelleen sopeutumisen vaihe. Paluushokin vertaaminen muutosvaiheeseen voi olla hyödyllistä, sillä jokaisella on kokemusta jonkinlaisesta muutoksesta. Siten paluushokkiin liittyvä vieraus ja ennustamattomuus hälvenevät hieman. Muutokset ovat myös tietyn ajan kestäviä vaiheita, mikä muistuttaa palaajaa siitä, ettei paluu ole vain hetken kestävä konkreettinen tapahtuma, jossa yksilö siirtyy paikasta toiseen. (Storti 2001a, 45–47.)

Ensimmäinen paluushokin neljästä vaiheesta alkaa yksilön asuessa vielä ulkomailla. Siihen kuuluu lähdön valmistelu, niin käytännössä kuin henkisellä tasollakin, sekä itse lähteminen, johon usein liittyy ristiriitaisia tunteita (*leave-taking and departure*). Paluu siis alkaa käytännössä ennen konkreettista palaamista siihen valmistautumalla. Käytännön valmistelujen ohella yksilö alkaa odottaa kotiinpaluuta henkisellä tasolla tehden suunnitelmia ja samalla kasvattaen odotuksiaan. Samalla yksilö alkaa jo vieraantua kohdemaastaan ja identifioi itsensä jälleen lähemmäs kotimaataan. Innostukseen sekoittuu haikeus, mikä voi tehdä tästä vaiheesta myös tunnetasolla ristiriitaisen ja vaikean. Jos lähtö koskee useampaa ihmistä, esimerkiksi pariskuntaa tai perhettä, voi tähän vaiheeseen sisältyä kireyttä ja toisistaan erilaisia tunnereaktioita. Kaikki osapuolet eivät välttämättä koe paluuta samalla tavalla ja se voi aiheuttaa yksilöiden välille haastavia ristiriitoja. (Storti 2001a, 47–49.)

Tätä seuraa kuherruskuukaudeksikin (*the honeymoon*) nimetty toinen vaihe. Silloin kotiinpaluu on juuri tapahtunut ja se aiheuttaa palaajassa innostusta. Samalla kotimaassa ollaan vastaanottavaisia palaajan kertomuksille ja paluumuuttaja saakin osakseen paljon huomiota. Innostuksen lomasta palaaja ei vielä huomaa tai kykene vastaanottamaan muutoksia ympäristössään. Ensimmäiset viikot paluun jälkeen kuluvat kaivattuja asioita tehden ja yksilö pääsee täyttämään toiveensa. Tämä vaihe muistuttaa lomaa, sillä yksilö nauttii kotiinpaluun parhaista puolista, eikä joudu vielä kohtaamaan arkea. Muut huolehtivat palaajasta, mutta pitävät samalla huolen siitä, ettei tätä kuormiteta millään negatiivisilla asioilla. Kodin ja paluun ympärille muodostuu idylli, joka ei kuitenkaan voi kestää kauaa. Muutaman viikon tai kuukauden kuluttua kuherruskuukausi vähitellen loppuu. (Storti 2001a, 49–51.)

Pikkuhiljaa paluun innostus vaihtuu arkeen, eikä palaaja enää innostu pienistä asioista kuten juuri palattuaan. Yhtä lailla myös ympäristön kiinnostus vähenee ja elämä palaajan ympärillä rauhoittuu. Palaajalta ei enää kysytä kuulumisia alun tapaan vaan hänen oletetaan sopeutuneen ja kaiken uskotaan olevan hyvin, vaikka tämä voi olla palaajalle haastavin vaihe. Suvaitsevainenkin yksilö muuttuu tuomitsevaksi ja huomaa kritisoivansa kaikkea ympärillään. Reaktiot saattavat olla asiaan nähden huomattavan suuria, mikä johtuu siitä, että yksilö reagoi asian sijaan yleiseen epävarmuuteen ja onnettomuuteen, joita hän paluushokissa kokee. Palaaja voi tuntea itsensä ikään kuin vähemmistön edustajaksi

tilanteessa, jossa hänen arvomaailmansa ei enää kohtaa muiden kulttuurin edustajien kanssa. Palaaja on varuillaan koko ajan, eikä luota enää vaistoihinsa entiseen tapansa. On luonnollista, että mieleen herää epäily siitä, oliko paluu sittenkään oikea ratkaisu. Uusi tilanne voi tuntua häkellyttävältä ja uuvuttavalta ja aiheuttaa myös fyysisiä oireita kuten väsymystä, ruokahaluttomuutta, levottomuutta ja mielialanvaihdoksia. Palaaja huomaa asioiden muuttuneen ja ihmisten jatkaneen elämäänsä myös hänen poissaollessaan. Hän havaitsee, että hänen omien kokemustensa lisäksi myös kotona on tapahtunut muutoksia. Viimeistään tässä vaiheessa aletaan ymmärtää myös itsessä tapahtuneet muutokset. Tämän vaiheen Storti (2001a) on nimennyt varsinaiseksi paluushokiksi (*reverse culture shock*). (Storti 2001a, 51–58.)

Neljäs ja viimeinen vaihe kuvaa sopeutumista takaisin kotimaahan (*readjustment*). Yksilö asettuu vähitellen ja aluksi huomaamattaankin kotiin – niin henkisesti kuin fyysisestikin. Ympäristössä on jälleen havaittavissa tuttuja piirteitä, arjen rutiinit ovat vakiintuneet ja elämän ennustettavuus mahdollistaa yksilön rentoutumisen ja luottavaisuuden. Sitä kautta negatiiviset tunteet vähitellen hälvenevät. Prosessi voi olla hyvinkin hidas ja vaatii uusien kokemusten suhteuttamista vanhaan elämään. Vähitellen yksilö kuitenkin huomaa, että paluu vanhaan ei tarkoita uudesta luopumista, vaan vanhan ja uuden sulauttaminen on mahdollista. Sopeutuminen työelämään voi tapahtua nopeammin kuin yksityiselämään – tai päinvastoin. Sopeutuminen voi tapahtua muutaman kuukauden kuluttua paluusta mutta se voi myös kestää pitkään, jopa vuodesta puoleentoista vuoteen. Vielä sopeutumisen jälkeenkin paluu on osa yksilöä, sillä merkittävät kokemukset jäävät osaksi yksilöä sen sijaan, että ne katoaisivat. Paluushokin vaiheet ovat verrattavissa mihin tahansa muutoksen yhteyteen liittyvään prosessiin. Se alkaa jonkin loppumisella, jota seuraa epävakaa sopeutumisvaihe ja lopulta uudelleen sopeutumisen kautta uusi alkua. (Storti 2001a, 59–65.)

Paluushokin vaiheista viimeinen eli sopeutuminen kuvaa elämän tasoittumista ja paluushokin oireiden helpottumista. Paluushokin kokemukset sekä stressitekijöiden käsittely antavat kuitenkin suuntaa sille, millaiseksi elämä paluun jälkeen muodostuu. Sopeutuminen on monen asian summa ja siksi prosessina hyvin yksilöllinen. Sopeutuminen riippuu muun muassa ulkomailla vietetyt ajan pituudesta, kohdemaan ja kotimaan kulttuureiden samankaltaisuudesta sekä yksilön halusta palata kotimaahansa. Lisäksi paluuseen liittyvien käytännönjärjestelyjen sujuvuus helpottaa merkittävästi sopeutumista.

Koko ulkomailla vietetty aika käydään läpi paluuprosessin aikana, minkä vuoksi paluuseen liittyy laajempi ajanjakso kuin vain itse paluu. Yksilö käy tämän prosessin aikana läpi alkuperäiset motiivit ulkomaille muuttoon sekä henkilökohtaiset motiivinsa ja niiden täyttymisen. (Saviaro 2015, 15–16.)

# 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

## 3.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, minkälaisia merkityksiä paluushokille annetaan blogikirjoituksissa. Tutkimuksen avulla selvitin, miten ilmiötä kuvataan ja millainen narratiivi sen ympärille rakentuu. Pyrin selvittämään, onko paluushokin koettu muuttaneen yksilöä tai tämän arvomaailmaa tai identiteettiä. Halusin myös selvittää tutkittavien suhtautumista paluushokkiin sekä kartoittaa ylipäätään ilmiön tiedostamista ja tunnistamista. Tutkimuskysymysten avulla selvitin sekä paluushokin kokemista ja kuvaamista kulttuurisena ilmiönä että siihen liitettäviä yksilöllisiä ja henkilökohtaisia tekijöitä. Tarkoitukseni oli muodostaa mahdollisimman kattava kuvaus paluushokista, ja rakentaa sen avulla parempi ja monipuolisempi ymmärrys ilmiöstä sekä sen kontekstista.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten paluushokkia kuvataan ilmiönä?
2. Miten paluushokin tunnistaminen tai siihen valmistautuminen edistää onnistunutta sopeutumista takaisin kotimaahan?
3. Minkälaisena identiteetti näyttääytyy paluusoikeutumisen yhteydessä?

## 3.2 Narratiivinen tutkimusote

Toteutin tutkimukseni kvalitatiivisin eli laadullisin tutkimusmenetelmin. Kvalitatiivinen tutkimus on aineistolähtöistä tutkimusta, mikä tarkoittaa, että se painottaa empiiristä aineistoa, jonka ympärille teoreettinen osuus rakentuu (Eskola & Suoranta 1998, 19). Laadullinen tutkimus on kuvailevaa ja se pyrkii muodostamaan tulkinnan tutkimuskohteena

olevasta teemasta. Tutkimuksessa ei aseta ennakkoon hypoteeseja, joiden paikkansapitävyyden testaaminen olisi tutkimuksen tarkoitus. Kvalitatiivinen tutkimus ei myöskään käytä tilastollisia tutkimusmenetelmiä tai tavoittele yleispätevien tai tilastollisten totuuksien esittämistä tutkimustuloksina. Pääasiallinen tarkoitus on luoda ainutkertaisia tulkintoja ja kuvauksia sekä muodostaa ja esittää merkityksiä ja tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Tässä prosessissa käytetään hyväksi tutkimusaineiston ja -tulosten erittelyä esimerkiksi erilaisten teemojen kautta. Tutkija analysoi keräämäänsä aineistoa vastatakseen muodostamiinsa tutkimuskysymyksiin. (Creswell 2014, 272–275, 281; Pihlaja 2006, 51.) Kvalitatiivinen tutkimus pyrkii siis kuvaamaan tiettyä tapahtumaa, toimintaa tai ilmiötä ja sitä, miten ihmiset kokevat ja näkevät reaalimaailman (Eskola & Suoranta 1998, 61; Kananen 2017, 36). Kananen (2017, 32) tiivistääkin laadullisen tutkimuksen perimmäiseksi kysymykseksi: ”Mistä ilmiössä on kyse?”.

Kiviniemi (2015, 74) puhuu laadullisen tutkimuksen prosessiluonteesta sekä tutkijan tietoisuuden kehittymisestä. Tällä tarkoitetaan tutkimuksen teon olevan prosessi, jonka aikana tutkijan tulee olla tietoinen oman ajattelun ja tietämyksen kehittymisestä. Sekä aineistoa että omaa tietoisuutta analysoidaan aktiivisesti koko tutkimusprosessin läpi. (Kiviniemi 2015, 74–75.) Alasuutari (2011, 24) painottaa laadullisen tutkimuksen prosessien olevan aina hieman erilaisia toisistaan. Jokainen tutkimusprosessi on omanlaisensa, sillä sääntöjä saa ja täytyykin soveltaa ja tutkija voi myös päätyä luomaan uusia sääntöjä. Olennaista laadullisessa tutkimuksessa onkin tiukkojen sääntöjen noudattamisen sijaan tehdä juuri oman tutkimuksen kannalta perustelluimmat ratkaisut. (Alasuutari 2011, 24.)

Laadullisista tutkimusmenetelmistä tutkimuksessani olen käyttänyt narratiivisen tutkimuksen käytänteitä. Kasvatustieteessä narratiivisella tutkimuksella tarkoitetaan laadullista tutkimusta, jonka tutkimuskohteena ovat ihmisten omat kertomukset elämänsä tapahtumakuluista (Hänninen 2008, 122) ja siksi olenkin valinnut sen oman tutkimukseni lähtökohdaksi. Kerronnallisen tutkimuksen kantava ajatus on, että ihminen pyrkii luomaan elämäänsä järjestystä ja merkitystä tarinanmuodostuksen kautta. Tämän tarinan avulla yksilö ylläpitää minuuttaan muuttuvissa elämäntilanteissa. Tekstejä analysoidaan muun muassa niiden juonen, arvojen sekä henkilöhahmojen kautta. Tutkimuskohteeksi valikoituu usein yksilölle vaikea kokemus tai elämänmuutos tai jokin marginaaliryhmän kokemus.

(Hänninen 2008, 122–123.) Yksilöiden tuottamista kertomuksista välittyä, miten ihmiset itse kertovat kokeneensa elämäänsä liittyneet tapahtumat. Niihin ei liity haastateltavan ja haastattelijan välistä vuoropuhelua, joka mahdollisesti vaikuttaisi tilanteisiin ja niissä esille tuleviin asioihin (Eskola & Suoranta 1998, 123–124).

Perustelen kertomusten käyttöä aineistonani myös sillä, että niiden kautta ihminen rakentaa identiteettiään. Kertomukset ovat myös merkittävä ajallisuuden ymmärtämisen väylä. Jäsentämällä kokemuksiaan tarinaksi tulee yksilö samalla tarkentaneeksi eettistä paikkaansa. Kertomus on myös yhteisöllisyyden väline, sillä sen avulla ollaan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa sekä luodaan luottamussuhteita. Kertomus on aina myös kulttuurin ja kontekstin peili välittämällä sanatonta tietoa ja olettamalla kulttuurisia piirteitä tunnetuiksi tosiksi. Kertomus vastaa epäsuorasti perimmäiseen kysymykseen siitä, kuka ihminen on. (Hyvärinen & Löyttyniemi 2009, 189.) Kertomusten käyttö aineistona tarjoaa jo lähtökohtaisesti vastauksia kysymyksiin identiteetistä ja kulttuurisen kontekstin hahmottamisesta, jotka molemmat ovat tutkimukseni kannalta merkittävässä osassa.

Narratiivinen tutkimus tarkoittaa lähestymistapaa, jossa tutkitaan kertomuksia tiedon välittäjänä. Narratiivisuuden synonyymeina voidaan käyttää kerronnallisuutta, narratiivin synonyyminä taas kertomusta tai tarinaa. (Heikkinen 2010, 143.) Tutkimuksessani käytän näitä termejä synonyymien tavoin. Narratiivisuus ja sen lähikäsitteet eivät ole vielä saavuttaneet yhtenäisen ja vakiintuneen termistön asemaa. Narratiivisuuden käyttö on kasvanut viimeisten muutaman vuosikymmenen aikana sekä levinnyt useammille tieteenaloille. Terminä se on melko uusi suomalaisessa tutkimuskäytössä, sillä se alkoi näkyä tieteen käytössä vasta 1990-luvulla. Siitä alkaen narratiivisuus on kasvattanut suosiotaan ja on yhä yleistynyt tieteellisen keskustelun parissa. Narratiivisuuden kasvava suosio selittyy osin vallalla olevan ajattelutavan kautta. Ympäröivään maailmaan sekä itseän kohdistuva tulkinta perustuu kertomuksiin, joiden avulla luomme tietoa ja todellisuutta. (Heikkinen 2010.) 1980-luvulla alkanut narratiivinen käänne kuvastaa narratiivisen tutkimuksen suosion suurta kasvua sekä laajentumista viimeisten muutaman vuosikymmenen aikana (De Fina & Georgakopoulou 2012; Heikkinen 2010, 143–144; Riessman 2008, 14–17; Syrjälä, Estola & Kaunisto 2006, 181). Samaan aikaan narratiivinen tutkimus yleistyi myös kasvatustieteissä (Erkkilä 2009, 196–197). Riessmanin (2008, 10) mukaan narratiivisen tutkimuksen suosiota selittää tutkijoiden kiinnostus



tarinoihin, jotka paljastavat ihmisten kokemukset totuudenmukaisesti. Erityisesti vaikeista kokemuksista kertominen mahdollistaa tarkoituksen sekä vertaistuen hakemisen. Narratiivin tarkoitus on tällaisissa tapauksissa toimia tarkoituksen luoja, sillä tarinankerronnan avulla yksilö voi etsiä tarkoituksia ja käsitellä tapahtumia ja tunteita. (Riessman 2008, 10.)

Heikkinen (2015, 151) tiivistää kerronnallisen tutkimuksen keskittyvän kertomuksiin ja kertomiseen tiedon välittäjänä ja rakentajana. Tutkimus sekä käyttää materiaalinaan kertomuksia että tuottaa kertomuksen maailmasta. Narratiivisuuden käänöksistä kerronnallisuus huomioi monipuolisesti koko kerronnallisen prosessin. Kertomuksellisuuden voidaan katsoa kattavan kertomuksen käsitteen suppeammin kerronnan lopputuloksena. Heikkinen (2015, 151) pitääkin kerronnallista tutkimusta sopivampana käsitteenä, sillä se huomioi kertomusten tutkimuksen lisäksi kertomisen prosessin tutkimuksen. (Heikkinen 2015, 151.) Väitöskirjassaan Hänninen (2000) käyttää narratiivisuuden synonyyminä tarinallisuutta, mutta käytän tutkimuksessani kerronnallisuutta, sillä niin kuin Heikkinen (2015) osoittaa, se on sittemmin vakiinnuttanut asemaansa. Riessman (2008) korostaa, ettei narratiiville terminä ole yksinkertaista aukotonta selitystä. Huomionarvoista on kuitenkin se, että päivitettyssä artikkelissaan Heikkinen (2015, 149) toteaa, että kerronnallisen tutkimuksen voimakas ja nopea lisääntyminen johti siihen, että 2000-luvun alussa siitä käytettävät termit eivät vielä olleet vakiintuneet. Tutkimuskäytännöistä erityisesti narratiivisen tutkimuksen osalta on tapahtunut paljon sen jälkeen ja sen yleistyminen on vaikuttanut terminologian tarkentumiseen ja selkeytymiseen. (Heikkinen 2015, 149–150.)

Kerronnallinen tutkimus ei muodosta yhtenäistä ja yksiselitteistä teoreettis-metodologista perustaa, vaan siihen liitetään monenlaisia aineksia ja se tarjoaa monia eri tapoja toteuttaa tutkimusta. Yksi syy siihen lienee tutkimusotteen tieteenalarajat ylittävä käyttö, toinen tutkimustavan suosion melko tuore kasvu. (Hänninen 2000, 16.) Narratiivisuudesta puhutaankin usein juuri tutkimusotteena tutkimusmenetelmän sijaan. Narratiivisuus ei ole varsinaisesti metodi tai koulukunta. Heikkinen (2003a, 185) kuvaa sitä "hajanaisena muodostelmana kertomuksiin liittyvää tutkimusta" ja "väljänä viitekehystenä". Narratiivisuudella on tutkijoille erilaisia tavoitteita ja käyttötapoja. (Heikkinen 2003a, 185.) Narratiivisuuden käsitteellistäminen on jatkuvassa muutoksessa, osa tutkijoista pyrkii

rajaamaan sen merkitystä, osa taas etsii uusia tapoja ymmärtää sitä. Laajempi ajattelutapa käsittää näkemyksen, jonka mukaan narratiivit tulkitaan tunteiden ja ajatusten vuorovaikutuksena. Tämän ajattelun mukaan narratiivilta ei odoteta varsinaisia tapahtumia, jotka mahdollistaisivat merkitysten lukemisen narratiivista. (Chase 2018, 549.)

Narratiivisuudesta puhuttaessa on tarinan käsite yksi keskeisimmistä. Tarinan voidaan nähdä koostuvan ajassa etenevistä tapahtumista, jotka ovat joko konkreettisia tapahtumia tai näkymättömiä, yksilön mielessä tapahtuvia tapahtumia. Tarina muodostuu jäsentämällä tietty ajanjakso merkitykselliseksi kokonaisuudeksi. Tapahtumat ovat tunne- ja arvolatautuneita sekä toisiinsa sidoksissa syy-seuraussuhtein. Kausaliteetin tulkinta saattaa kuitenkin jäädä lukijan tulkittavaksi esimerkiksi tapahtumien peräkkäisyyden perusteella, sillä tarina ei välttämättä tuo sitä suoraan esille. (Hänninen 2015, 170.) Kertomus ja tapahtumat eivät myöskään välttämättä etene samaa tahtia. Se tarkoittaa sitä, että kertoja käyttää tarinassaan ennakkointia kertomalla tulevista tapahtumista, tai takaumia jo menneistä tapahtumista kertoessaan. Myös kertomuksen aikarakenne voi poiketa tapahtumien todellisesta aikajanasta. Joihinkin tapahtumiin tai ajanjaksoihin paneudutaan yksityiskohtaisesti, toiset ohitetaan sivulauseella. Näin ollen kerrontatavasta voi päätellä kertojan tapahtumille antamia merkityksiä, vaikka hän ei niitä suoraan sanoittaisikaan. (Hyvärinen 2010, 93.)

Jotta kertomus saavuttaa luonteensa ja siinä tapahtuu jonkinlainen muutos, vaatii se vähintään kaksi tapahtumaa. Tutkimuksen kannalta tarinasta tekee mielenkiintoisen juuri siinä tapahtuva muutos ja sen tarkastelu. Tapahtumien välillä oleva kausaalinen yhteys sitoo ne toisiinsa ja muodostaa siten kertomuksen. Kerronnallisuuden maksimoimiseksi näiden tapahtumien tulisi vielä välittää kokemusta puhtaan raportoinnin lisäksi. Tarinoissa huomio keskittyy siis ensisijaisesti muutokseen ja kokemuksiin. (Hyvärinen & Löyttyniemi 2009, 190–191.) Vilkan (2015, 148) mukaan narratiivit ovat aina jossain määrin fiktiota, mutta paljastavat yksilölle merkityksellisen, ainutkertaisen todellisuuden. Siten fiktiivisyys ei laske niiden arvoa tutkimuskohteina. Kertomuksen merkityksellisyys piilee siinä, että se on aina enemmän kuin pelkkien tosiasioiden esittämistä. (Vilka 2015, 148.) Kujala (2006, 162) pohtiikin, ovatko kertomukset persoonallisia konstruktioita todellisuudesta sen sijaan, että ne kertoisivat tapahtumat todellisella, eleyllä tavalla.

Narratiivisella kertomuksella ei kuitenkaan aina tarvitse olla perinteisen tarinan edellyttämiä piirteitä, eli alkua, keskikohtaa ja loppua. Narratiivin jatkokäsittely eli analyysi vaatii aina tutkijan tulkintaa. (Heikkinen 2010.) Omaelämäkerralliset kirjoitukset ovat otollisinta tutkimusaineistoa silloin, kun ne keskittyvät jonkin tietyn elämänvaiheen tai tapahtuman ympärille. Niissä kertoja usein etenee kronologisesti, mutta tekstin voi tulkita narratiiviksi myös ilman selkeää juonellista rakennetta. (Hänninen 2015, 171, 173.) Tutkimusaineistoni on kerrontaan perustuvaa narratiivista aineistoa eli kertomukset ovat vapaita kirjallisia tuotoksia, joissa tutkittavat kertovat omin sanoin elämästään. Blogitekstit eivät välttämättä noudata tarinan kaarta, sillä ne ovat tarkasti rajattuja kuvauksia kokemuksista ja tuntemuksista. Narratiivit olivat kuitenkin hyvin erilaisia keskenään ja osa aineistoon valikoituneista teksteistä kuitenkin rakentuu selkeästi perinteisen kertomuksen muotoon rakenteensa ja ajallisen jatkumon kautta.

Narratiivisuus sopii tutkimukseeni, sillä narratiivinen tutkimus pitää kerronnallisuutta ihmisille keskeisenä keinona ymmärtää yhteiskuntaa, elämää ja itseään. Kertomukset ovat tapa yhdistää tunteita ja merkityksiä. Niiden kautta korostuu myös identiteetille tärkeä tapa luoda kertomuksia muistamisen kautta. Samalla kun yksilö luo identiteettiään muistamisen avulla, auttavat kertomukset myös ymmärtämään omaa elämää. Merkitykset rakentuvat kertomusten pohjalta, joita taas ohjaavat kulttuurinormit. Kertomukseen itsessään sisältyy aina jokin näkökulma. Narratiivisuutta voidaan käyttää subjektiivisten kokemusten esiintuomiseksi. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011, 93–94.)

Narratiivisuuden käsitettä voidaan käyttää myös identiteetistä puhuttaessa. Silloin identiteetti käsitetään itsessään tarinana, elämän aikana luotuna kertomuksena. Identiteettiprosessin narratiivisuus auttaa yksilöä ymmärtämään omaa henkilökohtaista elämänhistoriaansa sekä ympäröivää maailmaa. Näiden avulla voidaan luoda oma yksilöllinen kertomus, joka nähdään identiteetin rakenteena. Muisti ja kieli auttavat omaelämäkertomuksen syntymistä ja ylläpitämistä. Näin siis kielenkehitys sekä autobiografinen eli omaelämäkerrallinen muisti edesauttavat identiteetin rakentamisen prosessia. (Huttunen 2013, 127.) Identiteetin rakentamisen tukena käytetään oman elämän jäsentämistä kulttuuristen tarinoiden ja kertomustapojen avulla. Siten oma tarina voidaan sijoittaa jälleen kulttuuristen kertomusten kartalle. (Heikkinen 2003b, 103.) Identiteettejä muodostetaan tarinankerronnan kautta (Riessman 2008, 9). Narratiivisessa tutkimuksessa

ajatuksena on, että minuus ei ole pysyvää, vaan muuttuva kulttuurinen prosessi, jonka kautta identiteetti luodaan kerronnalliseen muotoon (Hänninen 2000, 60).

Väitöstutkimuksessaan Hänninen (2000) käyttää *sisäisen tarinan* käsitettä. Sillä hän tarkoittaa yksilön mielen sisäistä prosessia oman elämän tulkinnasta kerronnallisten merkitysten kautta. Tulkinta on jatkuva luova prosessi, jossa yksilö hyödyntää omaksumiaan kerronnallisia malleja muodostaakseen jälleen uusia merkityksiä. Sisäinen tarina sisältää kaksi tasoa: toinen ilmaistaan ja muodostetaan kerronnan ja toiminnan kautta, toinen jää piiloon, sillä kaikki kertomukset eivät tule kerrotuiksi tai suunnitelmat toteutetuiksi. Sisäiset tarinat eivät välttämättä tue toisiaan, vaan ne voivat olla myös ristiriitaisessa suhteessa keskenään. Yksilön ja tarinan välille muodostuu etäisyyttä, minkä lisäksi tarina muotoutuu, jäsentyy ja reflektoituu kerronnan välityksellä. Sosiaalisen prosessin avulla yksilö pääsee muokkaamaan tarinaansa yhdessä muiden kanssa. Tilanne voi kuitenkin myös muokata sisäistä tarinaa. Sisäistä tarinaa tutkittaessa sen ensisijainen tarkoitus on tarkastella mielen sisäistä prosessia sen sijaan, että fokus olisi kertomuksessa sosiaalisena tuotoksena. (Hänninen 2000, 20–22, 31, 55.)

Hännisen (2000, 33) tavoin olen keskittynyt tutkimuksessani tarinoiden sisältöön niiden esitystavan sijaan. Samoin olen noudattanut Hännisen (2000, 33) analyysitapaa, jossa lopuksi muodostetaan esimerkkitarinat yhdistelemällä usean tarinan elementtejä toisiinsa. Sisäinen tarina toimii myös identiteetin määrittäjänä yksilölle itselleen sijoittaessaan yksilön laajempaan sosiaaliseen kokonaisuuteen. Sisäisen tarinan voidaan myös nähdä jäsentävän aikaa, sillä sen näkökulma on sekä menneisyydessä että tulevaisuudessa muodostaen merkityksensä näiden väliin. Myös kontekstisidonnaisuus kuvastaa sisäisen tarinan dynaamisuutta. Sisäinen tarina ohjaa ihmisen tulkintaa ja valintoja ja määrittää hänen paikkansa suhteessa ympäristöönsä. (Hänninen 2000, 58–60.)

### 3.3 Tutkimusaineisto

Laadullisen tutkimuksen tekijällä on oman aineiston keräämisen lisäksi mahdollisuus käyttää jotakin jo olemassa olevaa aineistoa. Mahdollisia valmiita aineistoja on tarjolla lukuisia erilaisia. Laadullisen analyysin kohteeksi soveltuvat esimerkiksi median tarjoamat aineistot. Valmiita kirjallisia aineistoja käytettäessä on muistettava, että elämästään kirjoittaneet eivät edusta kohderyhmää kokonaisuudessaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö aineistoa olisi mielekästä tutkia. (Eskola & Suoranta 1998, 118–120.) Päiväkirjat ja muut vapaasti tuotetut tekstit, joita ei ole tuotettu alun perin tutkimustarkoituksiin, ovat yksi esimerkki kerrontaan perustuvista narratiivisista aineistoista, joissa tutkittavat kertovat käsityksistään omin sanoin (Heikkinen 2015, 159). Tämän tyyppisen aineiston käyttöä puoltaa ajatus siitä, että kirjoittaja pääsee ilmaisemaan itseään parhaiten omaehtoisesti ja vapaasti kirjallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 84).

Tutkimusaineistoni on kerätty internetissä julkaistuista blogiteksteistä, jotka käsittelevät paluushokkia. Koin blogitekstien tarjoavan mahdollisuuden monipuolisen ja mielenkiintoisen aineiston keräämiseen. Tutkiessani aihetta ennen aiheenvalinnan lukitsemista, huomasin, että esimerkiksi suomenkielinen paluushokin google-haku tuotti hyvin paljon osumia juurikin blogeissa. Tutkimusaineistoni koostuu julkisista blogiteksteistä, jotka ovat kaikkien vapaasti luettavissa. Aineistotyyppin valinnassa minua houkutteli sen ajankohtaisuus sekä aitous. Tutkija ei ole vaikuttanut blogiaineistoihin aineistonkeruumenetelmällään. Sen sijaan tutkijan vaikuttaa aineistoon kerätessään sen oman näkemyksensä pohjalta. Blogitekstejä ei ole kirjoitettu tutkimustarkoitusta varten, vaan jokainen teksti on syntynyt kirjoittajan halusta julkaista oma kertomuksensa muiden luettavaksi ja siten niitä voidaan pitää autenttisina. (Kananen 2017, 119.) Tarkempia, henkilökohtaisia kirjoittamisen motiiveja tekstien lukija ei kuitenkaan välttämättä saa tietää. Uskon ihmisten kirjoittavan näitä tekstejä melko avoimesti ja rehellisesti, mutta on muistettava, että blogitekstin julkaisija on tarkoittanut kirjoituksen kohdeyleisölleen ja kirjoittanut tekstin tästä näkökulmasta. Blogit ja jokaisen ihmisen mahdollisuus kirjoittaa blogin kautta omasta elämästään julkisesti on voimakkaasti aikaamme kuvaava ilmiö. Bloggareista eli blogien omistajista ja pitäjistä voi käyttää myös termiä bloggaaja (Kananen 2017, 116; Salmi 2014, 188). Tutkimuksessani käytän sekä bloggarin että bloggaajan käsitteitä rinnakkain synonyymeinä.

Blogi on henkilökohtainen ja ajankohtainen verkkosivu tai -sivusto, jota voidaan nimetä myös netti- tai verkkopäiväkirjaksi. Blogin kirjoitukset käsittelevät kirjoittajan omaa elämää ja henkilökohtaisia kokemuksia. Blogille ominaista on vuorovaikutteisuus. (Rahikka 2008, 68.) Blogikirjoitus on usein kolumnin kaltainen teksti, joka toimii verkkokeskustelun aloittajana. Vuorovaikutus tapahtuu blogikirjoituksen kommenteissa. Jokainen blogikirjoitus toimii siten keskustelualustana. (Laaksonen & Matikainen 2013, 197.) Blogi voi olla yksityisten ihmisten, organisaatioiden tai esimerkiksi yhdistysten ylläpitämä julkinen päiväkirjanomainen kotisivu. Blogit eivät ole vain yksityishenkilöiden käytössä, vaan niitä käytetään laajasti myös yritysten sisäisessä ja ulkoisessa viestinnässä. Blogi voi olla myös esimerkiksi julkisuudesta tutun henkilön hyödyntämä väylä luoda omaa julkista minäkuvaa. Omien ajatusten ja tekojen kuvaaminen avoimessa verkkopäiväkirjassa on tietoista ja motivoitunutta. Blogitekstit ovat julkisia, kirjoittajaa kiinnostavia aiheita käsitteleviä julkaisuja. Sisältö merkitään tyyppisesti päivämäärällä ja se säilyy sivustolla luettavissa muuttumattomana. Blogikulttuurin syntymistä on vauhdittanut sen helppous, nopeus ja yksinkertaisuus. (Kilpi 2006, 3; Kuula 2013, 187–188.)

Blogit nousivat suosituksi verkkovuorovaikutuksen muodoksi vuosituhannen vaihteen tienoilla (Laaksonen & Matikainen 2013, 197). Östman (2013, 73) huomauttaa, että blogeja alettiin pitää verkkopäiväkirjoina vuonna 2005, mitä ennen blogien funktio oli lähinnä tekniikka- ja tiedotuspainotteista. Samaan aikaan blogit kasvattivat ja vakiinnuttivat asemansa uudesta trendistä arkipäiväiseksi toiminnaksi. Kilven (2006, 5) mukaan blogien kuvaaminen verkkopäiväkirjoiksi on kuitenkin herättänyt myös vastustusta bloggaajien keskuudessa, sillä päiväkirja-termin koetaan sisältävän ”pelkkää sisäänpäin kääntynyttä ja itsekeskeistä tilitystä”. Perinteisestä päiväkirjasta blogi eroaa vuorovaikutteisuutensa kautta, sillä toisin kuin päiväkirja, on blogi avoin muiden luettavaksi ja kommentoitavaksi. Kilpi (2006, 5) kuitenkin korostaa, ettei termin määrittely itsessään ole ratkaisevaa blogien yhteiskunnallisen, henkilökohtaisen ja taloudellisen tason tarkastelussa. (Kilpi 2006, 5.)

Blogien välillä on suurta vaihtelua siinä, mitä bloggarit itsestään kertovat. Toiset eivät paljasta itsestään juuri mitään, kun taas toiset esiintyvät koko nimellä ja kuvalla. Nopparin ja Hautakankaan (2012, 22–23) tutkimuksen mukaan bloggaamisen kolme merkittävintä syytä ovat minätyö, yhteisöllisyys ja julkiset syyt. Minätyö tarkoittaa itseilmaisua, itsensä kehittämistä, itsetuntemuksen lisääntymistä sekä voimaantumista. Yhteisöllisyyteen kuuluu

vuorovaikutus, verkostoituminen, viihdyttäminen ja tiedon jakaminen. Kolmas syy eli julkiset syyt pitävät sisällään ammatilliset toiveet, blogilla ansaitsemisen ja keskustelun herättämisen. (Noppari & Hautakangas 2012, 22–23.) Blogitekstejä tutkittaessa on siis osattava ottaa huomioon myös kirjoittajan henkilökohtaiset motiivit. Totuuden kertominen ei välttämättä ole ensisijainen kriteeri, vaan tapahtumat ja ajatukset esitetään halutussa, tietoisesti valitussa valossa. Kujala (2006, 162) huomauttaa myös, että on mahdollista, että toisena ajankohtana tai toisessa kontekstissa tarina esitettäisiin erilaisena. Siksi kertomuksia tulee aina tarkastella kontekstinsa valossa ja kertojansa tarinana todenmukaisuuden pyrkimyksen sijaan. Tutkittavan näkemyksen ymmärtäminen kontekstissaan on narratiivisen tutkimuksen kannalta tavoiteltavampaa kuin asioiden paikkansapitävyyden tarkistaminen. Kontekstillä tarkoitetaan narratiivisessa tutkimuksessa tarinan sijoittumista sosiaaliseen struktuuriin, aikaan ja paikkaan. (Erkkilä 2009, 198.)

Aineistoni koostuu yksittäisistä blogeissa julkaistuista teksteistä sekä niihin liittyvistä kommentteista. Blogeja valitsin aineistooni kaksikymmentä. Aineiston määrä itsessään kuvaa myös sitä, että aihetta käsitellään melko vähän. Pelkästään paluushokkia käsitteleviä blogeja oli vaikea löytää, ja siksi päätin kerätä aineiston useista yksittäisistä blogiteksteistä. Blogeihin liittyvät kommentit päätin liittää osaksi aineistoa huomattessani niiden sisältävän paljon merkittävää aiheeseen liittyvää pohdintaa. Toki kommentoinnissakin on suurta vaihtelevuutta, joitakin tekstejä on kommentoitu runsaasti ja kommentoijat ovat kertoneet pitkästi omista kokemuksistaan, kun taas joillakin teksteillä ei ole lainkaan kommentteja. Blogilla on kuitenkin aina yleisönsä ja Noppari ja Hautakangas (2012, 58) huomauttavatkin, että vasta yleisö synnyttää blogin. Kommenttien avulla yhden henkilön kirjoittama blogi muuttuu dialogiksi, jossa alkuperäiset ajatukset saavat osakseen sekä tukea että vastakkaisia näkemyksiä. Blogien minä rakentuu kommunikaation ja vuorovaikutuksen kautta. Samalla kun blogit ovat väylä tulla kuulluksi, mahdollistavat ne myös bloggareiden ja blogien lukijoiden keskinäisen ajatusten vaihdon. Blogiyhteisön jäsenyys vaatiikin oman blogin kirjoittamisen lisäksi kommentteihin vastaamista sekä muiden bloggareiden tekstien kommentointia. (Kilpi 2006, 39; Noppari & Hautakangas 2012, 58.) Bloggaajan ei ole pakko mahdollistaa bloginsa kommentointia. Halutessaan hän voi antaa lukijoille mahdollisuuden kirjoittaa kommentteja, jotka julkaistaan blogissa välittömästi tai moderointikäsitteilyn jälkeen (Kuula 2013, 188; Noppari & Hautakangas 2012, 60). Koenkin, että blogikirjoituksiin liitetyt

kommentit ja keskustelut ovat perustellusti osa tutkimusaineistoani, sillä ne ovat osa blogien performatiivista luonnetta.

Heti alkuvaiheessa huomasin, että blogiteksteillä on suuriakin eroja keskenään. Välillä ero esimerkiksi blogitekstin ja artikkelin välillä on hyvin pieni ja kyse on enimmäkseen siitä, missä teksti on julkaistu ja millä nimellä kirjoittaja tai sivusto sitä kuvaa. Blogitekstit ovat usein yhden henkilön kirjoittamia ja niistä ilmenee kirjoittaja (ainakin nimimerkin kautta) sekä julkaisupäivä. Blogit ovat useimmiten yhden henkilön omistamia, mutta kohtasin myös blogeja, jotka olivat esimerkiksi järjestöjen alaisia. Lisäksi ero suomenkielisten ja englanninkielisten paluushokkia käsittelevien blogitekstien tyylessä on selkeä. Siinä, missä suomenkieliset blogit kuvaavat asioita toteavaan sävyyn, on englanninkielisillä teksteillä taipumusta laajempaan kuvailuun sekä lukijoiden ohjeistamiseen. Vaikuttaa siltä, että suomenkieliselle lukijalle kirjoittajat kertovat omasta kokemastaan, kun taas monet englanninkieliset blogit on kirjoitettu lukijan näkökulmasta, lähes kuin opaskirjan tiivistettynä versiona. Suomenkieliset blogit näyttävät olevan vaihto-opiskelijoiden, reissaajien tai muiden paluumuuttajien kirjoittamia, kun taas englanniksi löytyy enemmän asiantuntijablogeja. Keskeinen asiasisältö näissä ei kuitenkaan välttämättä poikkea toisistaan merkittävästi.

Lopullinen aineistoni rajautui kahteenkymmeneen tutkittavaan. Näistä kaksi kirjoittivat samalle blogialustalle, mutta tekstit olivat toisistaan riippumattomia itsenäisiä julkaisuja. Neljä tutkimukseen valittua blogia sisälsi useamman kuin yhden (kaksi, kolme tai neljä) tutkimuksen kannalta kiinnostavan tekstin, joten valitsin myös ne osaksi aineistoa ja käsitteelin niitä yhtenä tekstinä. Lyhyin teksti oli noin puolen ja pisin noin viiden A4-sivun mittainen. Kahdeksan kahdestakymmenestä blogista sisälsi myös kommentteja. Kommenttien määrä vaihteli suuresti, vähimmillään niitä oli neljä ja enimmillään viisikymmentä. Blogiteksteistä vanhin oli julkaistu vuonna 2007 ja uusin vuonna 2018. Kaikki valitsemani blogit olivat täysin tai pääasiassa suomenkielisiä, osa kirjoitti myös jonkin verran englanniksi. Päädyin siihen, etten valitse blogeja muilla kielillä tai muista maista, koska koin sen selkeyttävän ja rajaavan aineistoa hyvin. Siten myös aineistooni valitut tekstit on kirjoitettu samanlaisen kulttuurisen kontekstin pohjalta. Lisäksi tutustuttuani englanninkielisiin blogiteksteihin aiheesta, totesin, etteivät ne antaisi lisäarvoa tutkimukselle, koska aihetta käsiteltiin melko samanlaisin teemoin kuin suomalaisissa blogeissa. Ainoa



selkeä ero oli se, että englanninkielisissä blogeissa oli selkeästi enemmän konkreettisia neuvoja paluushokista selviämiseen. Nämä how-to-survive -tyyliset tekstit eivät kuitenkaan käsitelleet niinkään yksilöiden omia tunteita ja kokemuksia. Siten englanninkieliset tekstit oli lopulta helppo rajata pois aineistostani.

Edellytin, että blogiteksteissä pohditaan pääasiassa paluushokkia, eikä sitä vain mainita ohimennen muiden asioiden yhteydessä. Jouduin myös pohtimaan paluushokin ja paluusopeutumisen eroa valitessani aineistoani. Valitsemani tekstit tiedostivat paluushokin ja paluun vaikeuden tavalla tai toisella niin, että se osattiin verbalisoida. Paluusopeutumisen haasteiden tuli liittyä nimenomaan siihen elämäntilanteeseen, jotta teksti tuli valituksi. Suomeen paluuta käsiteltiin blogeissa myös muista näkökulmista, kuten käytännönläheisesti konkreettisten järjestelyjen kautta, mutta tällaiset tekstit karsiutuivat pois. Edellytyksenä pidin sitä, että blogi kuvaa kokemusta henkilökohtaisella tunnetasolla.

Blogiteksteistä koostuvaa aineistoa voi kutsua luonnolliseksi aineistoksi. Luonnollisella aineistolla tarkoitetaan aineistoa, joka on olemassa tutkimuksesta riippumatta eli sitä ei kerätä erikseen tutkimustarkoitukseen. Tällaisia aineistoja ovat blogien lisäksi esimerkiksi arkistot, internetsivustot, kirjeet sekä puheet. Luonnollista aineistoa käytettäessä tutkittavat eivät usein ole tietoisia tutkimuksesta. Vaikka blogit eivät olekaan syntyneet tutkimustarkoitukseen, on silti muistettava, että niiden taustalla on muita reunaehtoja. Kulttuurin ja julkaisufoorumien muovaama kerrontatapa on vaikuttanut jo kirjoittamisvaiheessa siihen, mitä ja miten tekstiä on tuotettu. Ronkainen ym. (2011, 112) kuvaa tätä aineiston tuotantoyhteydeksi ja tuotantoehdoiksi. Tämä tuotantoyhteys määrittää sitä, miten ilmiö näyttäytyy ja millaista tietoa siitä voi juuri tämän aineiston kautta saada. Samalla on muistettava, ettei aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä suoraan, vaan sitä on tulkittava syntyehdojensa varassa syntyneenä aineistona. (Ronkainen ym. 2011, 108–109, 112.)

Blogit tutkimuksen kohteena tulee erottaa blogeista tutkimusvälineenä. Blogia voidaan nimittäin käyttää myös aineistonkeruumenetelmänä siten, että tutkija perustaa tutkimusblogin tai -blogeja tutkittavia varten. Tutkimusblogia voidaan verrata reaaliaikaiseen päiväkirjaan, joka tarjoaa myös interaktiivisia mahdollisuuksia niin tutkijan ja tutkittavan tai halutessa myös tutkittavien välille. Myös perinteisiä blogeja tutkittaessa tutkijan on

mahdollista osallistua blogin kommentointiin. Blogitekstejä jälkeinpäin tutkittaessa ovat ne rinnastettavissa kirjalliseen aineistoon. (Kananen 2017, 116.)

Pohdin myös laajasti muita tapoja kerätä tutkimusaineistoa, eikä blogitekstien valinta ollut itsestään selvä vaihtoehto. Koin tärkeäksi, että tutkittavat saavat lähestyä teemaa monipuolisesti ja omaehtoisesti, ja että todenmukaisuuden varmistamiseksi kokemuksen olisi hyvä olla kerrontahetkellä melko tuoreessa muistissa. Sekä narratiivisuutta että tutkimusaineistoani blogeja kuvataan identiteetin ja oman kertomuksen ja merkitysten luomisen väylinä, ja siksi koin niiden sopivan tutkimukseeni. Szkudlarek (2010, 14) kritisoi paluushokkia koskevaa tutkimuskenttää metodologisesti kapeasta tutkimuksesta. Aiemmin paluushokkia on tutkittu pääsääntöisesti retrospektiivisesti haastatteluin ja survey-kyselyin. Useamman kuin yhden tutkimusaineistonkeruumenetelmän eli menetelmätriangulaation käyttö on ollut vähäistä ja sitä kautta tutkimusaineiston luotettavuus ja aiheen syvälinen tulkinta ovat kärsineet. (Szkudlarek 2010, 14.)

Vaihtoehtoisesti minua kiinnosti myös mahdollisuus kerätä päiväkirjamerkintöjä muistuttavaa aineistoa. Olisi voinut olla mielenkiintoista kerätä aineisto niin, että kotimaahansa palaavat henkilöt olisivat kirjoittaneet kokemuksiaan ja tuntemuksiaan esimerkiksi tietyn ajanjakson ajan tietyin väliajoin. Ongelmallista tästä kuitenkin olisi tehnyt tutkittavien löytäminen sekä heidän sitouttaminen pidempijaksoiseen tutkimukseen osallistumiseen. Vaikka olisin kerännyt aineiston haastattelemalla, olisi tutkittavien sitoutuminen silti voinut olla ongelmana. Lisäksi aikataulullisista syistä pitkäjaksoinen aineistonkeruu olisi ollut haastava toteuttaa. Aineistonkeruutapaan vaikutti myös pohdinta siitä, mikä on se kohderyhmä, jota haluan tutkia. Pelkästään opiskelijoita tutkittaessa olisin voinut päätyä haastatteluaineiston keräämiseen, sillä tutkittavat olisivat varmasti löytyneet oman yliopiston sisältä. Laajempaa kohderyhmää tutkittaessa voisi kuitenkin olla hankalaa löytää haastateltavia.

### 3.4 Tutkimuksen toteutus

Kerronnallista tutkimusta voi lähestyä monin eri tavoin, mutta yhteistä kaikille niille on tapahtumaketjuihin liittyvien merkitysten analyysi (Hänninen 2000, 31). Tutkimukseni kannalta mielekäs tapa lähestyä tekstejä oli sisäisen tarinan kautta. Hännisen (2000, 28) mukaan sisäisellä tarinalla tarkoitetaan yksilön mielen sisäiseen maailmaan viittaamista. Sen sijaan että tekstejä tulkittaisiin sosiaalisena tuotteena, keskitytään sen taustalla olevaan mielen sisäiseen prosessiin (Hänninen 2000, 31). Tutustuin aineistoni blogiteksteihin kertomuksina, jotka kuvaavat niin yksilön mielen sisäistä maailmaa kuin ilmiötä laajemminkin.

Blogien käyttäminen tutkimusaineistona ei edellytä lupaa niiden ylläpitäjiltä. Tekijänoikeudellisesti perusteltuna niihin tulee viitata normaalein viitetiedoin eli kuin mihin tahansa muuhun lähteeseen, sillä blogit voidaan nähdä tekijänoikeudellisen suojan piiriin kuuluvina niiden ainutlaatuisuuden vuoksi. (Kuula 2013, 188.) Tutkimuseettisin ja tekijänoikeudellisin perustein myös tutkimiani blogitekstejä tulee käsitellä kuin mitä tahansa muuta julkista lähdettä ja siksi aineistoa tai sen kirjoittajia ei tule muuttaa anonyymiin muotoon. Siksi olen tutkimustuloksissani liittänyt lainaukset tunnistettavasti blogin kirjoittajaan. Tätä puoltaa myös se, että tutkimuskohteenani on ilmiö, ei blogi tai sen kirjoittaja. Analyysi ei kohdistu kokonaisuun blogeihin, vain niissä julkaistuihin yksittäisiin teksteihin. Tutkimuksen tarkoitus ei myöskään ole asettaa erilaisia blogeja tai kokemuksia erilaiseen arvoon tai asemaan keskenään. Tutkimuksen toteutustapa kuitenkin edellyttää tutkijalta sensitiivisyyttä analysoinnin ja raportoinnin osilta.

Blogeja lähdin aluksi etsimään blogit.fi-sivustolta, joka on Suomen suurin blogilista. Sivuston hakuominaisuuden avulla blogeja tai yksittäisiä blogipostauksia eli päivityskokonaisuuksia (Noppari & Hautakangas 2012, 20) pystyy etsimään hakusanoilla. Sivuston avulla tutkimukseeni löytyi melko huonosti aineistoa, sillä sitä kautta löytämäni blogitekstit kuvailivat lähinnä tunnelmia lyhyiltä matkoilta paluun jälkeen. Halusin aineistoni kuitenkin käsittelevän pidemmän ulkomailla vietetyn ajan ja paluun jälkeisiä tunnelmia, en pelkästään lyhyeltä lomalta arkeen paluuseen liittyviä ajatuksia. On selvää, että muutaman viikon lomalta paluu ja ulkomailla pidempään vietetyn ajanjakson jälkeinen paluu aiheuttavat

ihmisissä erilaisia ajatuksia ja tunteita. Vaikka päällimmäinen tunne voi olla sama, on paluushokki paljon arkeen paluuta kokonaisvaltaisempi kokemus.

Seuraavaksi kokeilin erilaisia google-hakuja, jotka tuottivat enemmän tulosta (esimerkiksi: ”blogi paluushokki”, ”blogi aiheesta käänteinen kulttuurishokki”). Havaittiin nopeasti, että blogeja ei ole mahdollista löytää yhdellä tietyllä hakusanayhdistelmällä. Laajensin blogien etsintää tutustumalla löytämieni blogien kommenttiosioihin, sillä huomasin, että vertaistuki sai monet paluushokin kokeneet bloggaajat kommentoimaan muiden vastaavia kokemuksia. Suuri osa blogeista löytyi lopulta erilaisin hakusanayhdistelmin, mutta osa blogeista löytyi juurikin niin, että joku toinen blogi tai muu paluushokkia käsittelevä teksti kertoi siitä.

Blogeja selaamalla vaikutti siltä, että ilmiöstä kirjoittavat ensisijaisesti nuoret reissaajanaiset. Toki on huomattava, että nuoret naiset ovat bloginkirjoittajien enemmistö ja blogien kirjoittajat ovat aktiivisia harrastajia ja seikkailijoita (TNS Gallup 2013). Lisäksi ulkomailla vietettyyn ajanjaksoon, kuten vaihtoon tai maailmanympärysmatkaan, liittyvä erityisyys halutaan ikuistaa ja jakaa muiden kanssa. Myös ero matkustamisen ja asumisen välillä on häilyvä, eikä blogien perusteella esimerkiksi ulkomailla vietetty aika vaikuta ratkaisevalta perusteelta paluushokin kokemisessa ja siten aineiston valinnassa. Päätinkin, etten aseta kriteereitä sille, miksi tai miten kauan yksilö on viettänyt aikaa ulkomailla. Se olisi tarkoittanut sitä, että tutkimuksen fokus siirtyisi johonkin tiettyyn palaajaryhmään, ja olisi siten rajannut tutkimusta. Koin, että tutkimuksen huomio säilyy vahvimmin paluushokissa ilmiönä, kun sen kontekstia ei rajaa tiukasti.

Samalla kun uusia blogeja syntyy jatkuvasti, blogeja myös lopetetaan kaiken aikaa (Kananen 2017, 16). Tutkimukseni toteutuksen kannalta tämä oli merkittävä huomioitava asia. Päätin, että voidakseni valita jonkin blogin tutkimusaineistooni, on minun aluksi tulostettava se. Lisäksi tallensin tekstit tiedostoiksi tietokoneelle niiden säilymistä takaamiseksi sekä jatkokäsittelyä varten. Printattuani ja tallennettuani blogit minun ei tarvinnut enää huolehtia siitä, pysyvätkö yksittäiset tekstit tai blogi julkaistualustallaan. Samalla tämä helpotti tietysti merkintöjen tekoa teksteihin analyysia tehdessä.

Jo aineistoa valitessani minun oli myös osattava tiedostaa ja erottaa omat kokemukseni ja tietoni aiheesta, jotta ne eivät päässeet ohjaamaan aineistonvalintaprosessia. Ennakkokäsitykseni aiheesta ei saanut vaikuttaa siihen, minkälaisia tekstejä päädyn sisällyttämään aineistooni. Lopulta tämä ei kuitenkaan tuottanut haasteita, sillä blogien eli aineiston valinta kävi melko selkeästi muutaman reunaehdon avulla. Ensinnäkin halusin, että blogi on selkeästi yksityishenkilön kirjoittama, eikä esimerkiksi jonkin järjestön tiedonvälittämisen väylä. Blogissa tuli ilmetä, että teksti perustuu henkilökohtaiseen kokemukseen ja käsittelee teemaa kirjoittajan omista lähtökohdista käsin. Yksi ratkaisevimmista kriteereistä olikin, että kirjoittajalla on omakohtainen kokemus paluushokista. Jos blogi käsitteli paluushokkia vain yleisellä tasolla tai kirjoittaja vasta pohti paluun mahdollisuutta, jätin sen aineistoni ulkopuolelle. Blogitekstin pituudelle en halunnut asettaa rajoituksia, sillä sisältö oli sitäkin merkittävämpi. Valikoin lopulliseen aineistooni blogeja mukaan myös niiden kommenttiosuuksien vuoksi. Blogiteksti itsessään saattoi olla lyhyt tai muuten sisällöltään vaatimaton, mutta sen aiheuttama keskustelu näyttäytyi tutkimukseni kannalta mielenkiintoisessa valossa. Siten tarkastelin jo aineiston valinnan yhteydessä blogeja ja kommentteja kokonaisuutena.

Ei ole mielekästä, saati mahdollista erottaa tutkijaa ja tämän omaa kokemushistoriaa tutkimukseen vaikuttavista osatekijöistä. Minkään tutkimusmenetelmän käyttö ei poista tutkijan vaikutusta, sillä myös oivaltaminen, tulkitseminen ja ymmärtäminen ovat kiinteä osa tutkimusta. Nämä osa-alueet vaativat näkyvää subjektia, minkä vuoksi tutkimus ei voi olla täysin objektiivista. Tutkijan aiemman kokemuksen hyödyntäminen ei kuitenkaan ole ongelmaton. Usein tutkijalla on esiyymmärrys aiheesta. Reflektoidusta omaksuttu tieto ei kuitenkaan ole tutkimuksen kannalta ihanteellinen lähtökohta, koska tällöin tutkija voi tiedostamattaan ohjata tutkimuksen tekoa ja siten myös tuloksia. Tutkijan positio määrittelee tämän suhdetta tutkimuksen kohteeseen ja tutkittaviin. Lisäksi positio kuvaa tutkijan tietoisesti valitsemaa roolia suhteessa tutkimukseen. Tutkijan positio vaikuttaa moniin tutkimuksen tekoon liittyviin päätöksiin, kuten näkökulman valintaan tai tutkittaviin suhtautumiseen. (Ronkainen ym. 2011, 70–72.)

Tutkimusta tehdessä on tiedostettava tutkijan aikaisemman tiedon lähes väistämätön vaikutus aineiston tulkintaan (Tuomi & Sarajärvi 2009). Tutkijan on syytä tiedostaa oma esiyymmärryksensä aiheesta ja reflektoida sitä heti tutkimuksen alkuvaiheessa, jotta se ei

pääse ohjailemaan analyysia. Erityisesti silloin, kun aineistosta on nostettavissa tutkijan omia näkemyksiä tukevia asioita, on tutkijan muistettava pitää omat kokemuksensa erillään tutkimusaineistosta. (Ronkainen ym. 2011, 122.) Panostin prosessin alkuvaiheessa siihen, että pohdin aihevalintaani sekä tieteellisestä näkökulmasta että henkilökohtaisesti. Kävin tietoisesti läpi omia kokemuksiani ja käsityksiäni. On muistettava, että tutkimuksen esiin nostama tieto on aina tutkijan ymmärryksen ja tulkinnan tulosta. Tutkija saattaa myös jättää jotakin huomioimatta, mitä joku toinen tutkija huomaisi. Tämä korostaa tutkimuksen ja sen tulosten riippuvuutta tutkijasta. (Ronkainen ym. 2011, 123.) Tiedostin, että tutkijana tehtäväni on tehdä tulkintoja ja valintoja omasta esiyymmärryksestäni ja näkökulmastani käsin. Kuten laadulliseen tutkimukseen kuuluu, on tutkijan rooli tutkimuksen toteutuksen jokaisessa vaiheessa keskeinen.

### 3.5 Aineiston analyysi

Tutkimuksessani käytin kerronnallista tutkimusotetta aineistonanalysoinnin tukena. Aineistolähtöinen analyysi tarkoittaa laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen tekotapaa, jossa tutkimus toteutetaan ilman tarkkoja ennakkomääritteitä. Tutkimuksen teoria rakennetaan empiirisestä aineistosta käsin, niin että tutkimusongelma tarkentuu empiirisen aineiston pohjalta. (Eskola & Suoranta 1998, 19.) Aineiston analyysin tukena käytin sisällönanalyysia, jossa aineiston analysointi toteutetaan yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien etsinnän, erottelun ja tiivistämisen kautta. Sisällönanalyysi on tekstianalyysi, jonka aineisto on valmiiksi tekstimuotoista tai sellaiseksi muutettua. Tavoitteena on muodostaa tutkitusta aiheesta tiivistetty kuvaus, jonka avulla tutkimuksen tuloksia voi tarkastella sekä sen laajemmassa kontekstissa että aihetta käsitteleviin muihin tutkimuksiin verraten. Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti sekä teorialähtöisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Koska en käytä tutkimukseni taustalla mitään jo olemassa olevaa teoriaa, ei analyysini ole teorialähtöinen, mutta koska se ei myöskään ole teoriasta riippumatonta, on tässä tutkimuksessani syytä puhua teoriaohjaavasti toteutetusta sisällönanalyysistä. Jo mahdolliseen aineistoon tutustuessani huomasin, että

blogiteksteissä esiintyy paljon yhtäläisyyksiä teoreettisen kirjallisuuden sekä aiempien tutkimusten kanssa. Lähdekirjallisuuden teemat toistuivat selkeästi myös blogeissa.

Alasuutarin (2011, 39) mukaan laadullisen analyysin voi jakaa karkeasti kahteen vaiheeseen, jotka ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Ensimmäinen vaihe on aineiston tarkastelu tietyistä teoreettismetodologisesta näkökulmasta, joka rajaa huomion keskittymään tutkimuksen kannalta merkittäviin asioihin. Tämän jälkeen pelkistetään eli yhdistetään nämä poimitut huomiot etsimällä yhtäläisyyksiä ja siten karsimalla kerätyt huomiot hallittavaan määrään. (Alasuutari 2011, 40.) Erojen löytäminen on oleellista asioiden kokonaiskuvan ymmärtämiseksi. Arvoituksen ratkaisemisella tarkoitetaan tulosten tulkintavaihetta. Merkitystulkinta on aineiston analysoinnin kautta muodostettujen merkitysten ja johtopäätösten erittelyvaihe. (Alasuutari 2011, 43–44.)

Narratiivisella analyysillä viitataan laajasti tarinamuotoisten tekstien tulkinnan metodeihin. Riessman (2008, 11) kuvaa narratiivista analyysia perheeksi, jonka sisällä on tyypillisen perheen tavoin konflikteja ja erimielisyyksiä näkemysten välillä. Narratiivinen analyysi keskittyy narratiivien tulkintaan moniulotteisesti ottaen huomioon, miten ja miksi narratiivi on syntynyt, kenelle se on tehty ja mitä tarkoitusta varten. Narratiiveja voi analysoida hyvin monin eri lähtökohdin, joista sisällön tarjoama tieto on vain yksi vaihtoehto. (Riessman 2008, 11.) Narratiivisen analyysin voi nähdä myös tarkoittavan analyysitapaa, jossa aineiston kertomusten pohjalta luodaan uusi kertomus. Aineiston analyysin lisäksi siinä tuotetaan uusi tarina. (Heikkinen 2003a, 191.)

Narratiivisen tutkimuksen sisällönanalyysiin ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa tapaa. Aineistoa voidaan analysoida joko fokusoiden kieleen ja kirjoitustapaan, sisältöön ja esiintyviin teemoihin tai itse narratiiviseen prosessiin ja siihen, miksi ja miten ihmiset tuottavat narratiiveja. Jos analyysi keskittyy aineiston tuottamaan sisältöön ja sen teemoihin, mahdollistaa se sosiaalisen ilmiön, tapahtumien sekä identiteettien tarkastelun tarinankerronnan välityksellä. (De Fina & Georgakopoulou 2012, 23, 25.) Narratiivisessa tutkimuksessa temaattinen sisällönanalyysi perehtyy ainoastaan narratiivin sisältöön eli siihen, mitä kerrotaan. Tämä analyysitapa keskittyy vain vähän tai ei lainkaan siihen, miten sanotaan: miten kieltä ja vuorovaikutusta on käytetty. Tämä onkin narratiivisen tutkimuksen

osa-alueista se, joka muistuttaa eniten muita laadullisen tutkimuksen menetelmiä, joista lähimpänä on grounded theory, jossa tarkoituksensa on rakentaa uutta teoriaa empiirisen aineiston pohjalta. (Riessman 2008.)

Narratiivisessa analyysissä tutkimuskohteena olevia kertomuksia tarkastellaan kokonaisuuksina. Säilyttääkseen asemansa narratiivisena analyysinä, ei kertomuksia tule pilkkoa osiin, sillä silloin niiden kerronnallisuus katoaa. Hänninen (2015, 174) kehottaa analyysin aloittamiseen avoimella lukemisella niin, ettei lukemiseen liity vielä mitään apuvälineitä. Ensimmäinen lukukierros on tarinaan ja sen juoneen tutustumista, toisella kerralla havaitaan pienempiä yksityiskohtia ja vasta näiden kierrosten jälkeen teksteihin tartutaan analyysinteko mielessä. (Hänninen 2015, 174.) Tutkimuksessani ensimmäistä varsinaista lukukertaa edelsi useampi lukukierros, jonka aikani aineistoni rajautui lopulliseen muotoon eli kahteenkymmeneen tekstiin. Se edellytti paitsi yksittäisten tekstien sisältöön tutustumista, myös niiden suhteuttamista tutkimustehtävääni sekä muiden blogien joukkoon. Tavoitteenani oli löytää blogeja, joiden kirjoittajilla oli erilaisia taustoja, mutta jotka lähestyivät kaikki teemaa henkilökohtaisesta näkökulmasta käsin, eivätkä esimerkiksi vain referoineet lukemaansa. Siten aineisto oli minulle jo jossain määrin tuttu, kun varsinaisen analyysin ensimmäiset lukukierrokset alkoivat.

Aloittaessani aineiston analyysin luin aineistoani ensin läpi useita kertoja eri näkökulmista. Ensimmäinen lukukerta perustui tekstien läpilukuun. Siinä vaiheessa en tehnyt minkäänlaisia merkintöjä tai muistiinpanoja. Seuraavalla lukukerralla merkitsin teksteihin niiden sivumäärän sekä mahdollisten kommenttien määrän. Seuraavilla lukukerroilla tein alustavia huomioita alleviivaamalla tutkimuskysymysten kannalta mielenkiintoisia yksittäisiä sanoja tai osia virkkeistä. Siinä vaiheessa huomioni kiinnittyi siihen, millä sanoilla ilmiöstä kerrotaan ja mitkä asiat on nostettu keskeisesti esille tekstissä. Tämän jälkeen tein kokoavan taulukon, johon merkitsin blogin nimen, tekstin julkaisuvuoden sekä tekstin pituuden ja kommenttien määrän tai sen, jos niitä ei ollut. Lisäksi merkitsin ylös lyhyesti kirjoittajan taustan, eli sen, mistä hän on palannut, esimerkiksi vuoden maailmanympärysmatka tai vuosi Ghanassa tai Australiassa.

Tämän jälkeen pureduin teksteihin perusteellisemmin. Otin käyttöön kaksi erilaista lukutapaa. Ensimmäinen oli suoraviivaisempaa tekstin sisällönanalyysiä. Otin käyttöön



erilaisia väri- ja kirjainkoodeja, joiden avulla merkitsin teksteihin tutkimusaiheeni kannalta kiinnostavat kohdat. Tässä kohdassa tekstien sisältö alkoi pilkkoutua osiin ja niiden väliltä alkoi löytyä yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia, joiden avulla taas muodostui selkeitä kokonaisuuksia. Toinen lukutapa perustui kokonaisvaltaisempaan lukutapaan. Siinä luin tekstejä kokonaisuutena, narratiiveina, ja huomio kiinnittyi selkeästi sanoitettujen asioiden tasolta syvemmälle tarinan ytimeen. Ensimmäinen lukutapa antoi tietoa kysymykseen, miten paluushokkia kuvataan ja millaisia asioita ilmiöön liittyy. Toinen lukutapa vastasi kysymykseen paluushokin henkilökohtaisemmasta tasosta: siitä miten paluushokki ja identiteetti asettautuvat suhteessa toisiinsa.

Narratiivinen analyysi mahdollistaa tekstien tulkinnan usealla eri tavalla. Yksi yleisimmistä tavoista on juonianalyysi, jossa tarkastellaan tarinan lopputilannetta suhteessa alkutilanteeseen sekä tarinankulkuun tapahtumien ja henkilöiden kautta. Karkeasti jaotellen tarina voidaan jakaa onnen ja epäonnen tai voittojen ja vastoinkäymisten vaihteluun. Juonianalyysin kannalta merkityksellisenä voidaan pitää myös henkilön itsensä muuttumista konkreettisten hyvien tai pahojen tapahtumien sijaan. Juonianalyysin kannalta mielenkiintoista on lopputuleman kannalta ihmisen suhtautuminen tapahtumiin, sillä sama tapahtuma voi johtaa erilaisiin lopputuloksiin. Juonianalyysissä voidaan muodostaa tutkittavien tarinoiden pohjalta erilaisia tarinatyyppejä. Tyyppitarinan voi muodostaa myös yhdistelemällä alkuperäisiä tarinoita, jolloin tarinoiden yksilölliset piirteet häviävät. Eettisyyden kannalta tätä voidaan pitää etuna, mutta tulkinnan läpinäkyvyyden kannalta haitallisena. Tarinatyyppit voidaankin jakaa ryhmiinsä esitellen ne yksilöllisinä tarinoina, kokoavina tyyppitarinoina. Tällöin on kuitenkin huolehdittava, ettei yksittäinen tarina ole tunnistettavissa. (Hänninen 2015, 176–177, 180.) Juonianalyysissäkin on syytä kiinnittää huomiota tekstin osiin, jotka eivät varsinaisesti sisällä juonen kannalta merkityksellisiä virkkeitä. Alasuutari (2011, 141) sanoo, että lauseet, joilla ei ole juonellista tarkoitusta, pitävät sisällään identiteetin aineksia, kuten tietoa yksilön arvomaailmasta. Näiden virkkeiden kautta kertoja kommentoi itse omaa tarinaansa ja lähestyy sen vastaanottajaa. (Alasuutari 2011, 141.) Tutkimuksessani olen käyttänyt juonianalyysin piirteitä huomioiden yksilön mahdollisen muutoksen tarinan edetessä sekä paneutuen juonen ulkopuolisiin osiin, joissa yksilön identiteetti ja näkemykset paljastuvat kirjoittajan reflektoinnin kautta.

Polkinghorne (1995, 12) erottelee narratiivien analyysin ja narratiivisen analyysin toisistaan erillisiksi ja erilaisiksi analyysimuodoiksi. Narratiivien analyysissa tutkija analysoi tarinoistaan keräämäänsä tietoa. Tarkoituksena on kuvata tarinoiden osia ja ominaisuuksia. Yksittäisistä tarinoista etsitään yhteneväisiä elementtejä. Narratiivisessa tutkimuksessa suunta on päinvastainen: elementtien kautta edetään kohti uutta tarinaa. Tarinoista poimittuja piirteitä yhdistetään juonellisuuden kautta uudeksi tarinaksi samalla antaen niille merkityksen. (Polkinghorne 1995, 12–15.) Tutkimuksessani yhdistän molempia Polkinghornen esittämiä analyysitapoja. Analyysini aluksi erottelin tekstit pienempiin osakokonaisuuksiin ja etsin niistä yhteisiä tekijöitä. Analyysivaiheen lopussa muodostin kaiken keräämäni tiedon pohjalta kolme uutta narratiivia, joissa yhdistelin alkuperäisten tarinoiden elementtejä.

Tutkijan omaa ääntä ei tarvitse häivyttää kerronnallisen tutkimuksen raportoinnissa. Aineiston analyysi perustuu aineiston, viitekehysten ja tutkijan väliseen vuoropuheluun. Tutkijan oma tulkinta on tulosten edellytys, minkä vuoksi tutkijan ja tutkimuskohteena olevien tarinoiden vuoropuhelu saa näkyä tekstissä. On kuitenkin muistettava, että tutkimuskohteena olevat narratiivit ovat siirtyneet tutkimukseen tämän vuoropuhelun kautta, eivätkä enää esiinny tutkimuksessa alkuperäisessä muodossaan. Tutkijan ja aineiston vuoropuhelu on joka kerta yksilöllistä, vaikka tutkija käyttäisikin erilaisia valmiita analyysitapoja. (Kujala 2006, 119, 259.) Kujalan (2006, 119) tavoin aineiston lukutapani ei perustunut yhteen tiettyyn ennalta määrättyyn muottiin. Sen sijaan perustin lukutapani laajaan pohjatietoon erilaisista tavoista lukea ja analysoida narratiivista aineistoa. Yhdyn tutkimuksessani Erkkilän (2009, 196) tapaan ajatella narratiivisuus sekä ihmisen tapana jäsentää kokemuksiaan tarinan muotoon että tutkimusaineistoni luonteena. Tutkimukseni tarkoitus on yksilöllisen kokemusmaailman ymmärtäminen ja kuvaaminen.

# 4 TUTKIMUSTULOKSET

## 4.1 Paluushokkiin valmistautuminen alkaa jo ennen paluuta

*”Kotiinpaluu on sitä paitsi aina jännittänyt enemmän kuin lähteminen, sillä lähteminen taitaa olla meille seikkailijattarille kuitenkin luontaisempaa.”  
Seikkailijattaret (Kaisa)*

*”Rakkaalla lapsella on monta nimeä: re-entry shock, paluushokki, käännteinen kulttuurishokki. Tietyissä piireissä myös post-Erasmus depression, Erasmusuksen jälkeinen masennus.” Annin vaihtariblogi*

Tutkimusaineistossa esiintyi sekä kertomuksia, joiden kirjoittajat tunnistivat ja tiedostivat paluushokin jo ennen kotimaahan paluuta, että kertomuksia, jossa paluushokkiin ei oltu valmistauduttu. Joukossa oli myös henkilöitä, jotka kokivat valmistautuneensa paluuseen hyvissä ajoin ennakkoon. He pohtivat ja käsitelivät teemaa ja olivat saattaneet perehtyä paluushokista löytyvään tietoon. Kaikkien palaajien lähtötilanne ei kuitenkaan ollut tällainen ja heidän kohdallaan paluushokki iski yllättäen. Huomionarvoista on kuitenkin se, että paluushokin nimeäminen ja siihen valmistautuminen eivät tehneet siitä helppoa. Paluushokki yllätti myös siihen valmistautuneet yksilöt tavalla tai toisella.

Paluuseen valmistautuminen alkaa jo siitä, kun paluu on tiedossa etukäteen, viimeistään tarkan paluupäivämäärän asettamisesta. Paluushokkiin valmistautuminen ei kuitenkaan ole yhtä itsestään selvää. Kotiinpaluuseen valmistautuminen ei tee siitä helppoa, vaan sen vaikeus yllättää (Alanko & Rousku 1998, 125). Tutkimusaineistoni paljasti, että paluushokin tiedostaminen ja siihen valmistautuminen saattaa kuitenkin myös auttaa paluushokin jo aiemmin kokenutta palaajaa, sillä aineistostani löytyi myös sellainen narratiivi, jossa aiemmat paluushokin kokemukset nähtiin uuteen paluuseen sopeutumista helpottavana. Pelkäämisen sijaan paluuseen voi suhtautua avoimesti. Struktuuri ja arkirytmii helpottavat paluusopeutumista joidenkin kohdalla. Arjen rytmiin kiinnipääseminen vaikutti yleisemminkin yhdeltä paluusopeutumista helpottavista tekijöistä. Se vaatikin palaajilta

ennakkosuunnittelua, jotta kotimaassa oli mahdollisesti koti ja työ tai vähintään toinen niistä valmiina odottamassa. Paluun jälkeen tämä vaiva kuitenkin palkittiin, sillä erityisesti se, että Suomessa oli valmiina pysyvä koti, vaikutti paluusopeutumiseen helpottavana ja nopeuttavana tekijänä. Jotkut palaajista olivat halunneet ajoittaa työn aloittamisajankohdan niin, että työ alkoi mahdollisimman pian paluun jälkeen. Tämä näyttäytyi yhtäältä paluushokkia lieventävänä, toisaalta sitä siirtävänä asiana.

Aineiston perusteella paluu vaatii myös joustavuutta ja avoimuutta. Tärkeää on myös osata muokata suunnitelmiaan. Paluuta suunnitellessaan yksi bloggareista oli toivonut paluuta arkirytmiin niin nopeasti kuin mahdollista. Palattuaan Suomeen hän kuitenkin oivalsi tarvitsevänsä paluusopeutumiseen oletettua enemmän aikaa. Se tuntui hänestä hassulta, olihan hän palannut *kotiin*. Paluusopeutumisen kannalta kuitenkin merkityksellistä on juuri sen tiedostaminen, vähemmän merkitystä on sillä, miten oudoilta tunteet saattavat tuntua. Oman itsen kuunteleminen tuntui edistävän paluusopeutumista tarkoista suunnitelmista kiinnipitämistä enemmän. Myös selityksen löytyminen paluun haasteille ja negatiivisille tunteille, eli kulttuurishokin tunnistaminen, ymmärrettiin merkitykselliseksi.

Paluusopeutumisen kannalta sillä, miten lähtö kohdemaasta tapahtuu, on iso merkitys. Paluuseen vaikuttaa usein se, millaisista olosuhteista palataan ja onko paluu ennakoitu vai tapahtuuko se yllättäen. Tutkimukseni mukaan pitkään paikasta toiseen reissanneet saattavat alkaa odottaa kotiinpaluuta jo muutamaa kuukautta etukäteen. Reissaaminen elämäntapana saattaa alkaa väsyttää ja elämään huomaa kaipaavansa jotakin pysyvää. Nämä tunnelmat voivat kuitenkin vaihtua kotiinpaluun lähestyessä ja realisoituessa. Kotiinpalaaja kokee, että asiat jäävät kesken ja kotiinpaluu tuleekin liian aikaisin. Se, että kotiinpaluuta oli jossakin vaiheessa odottanut ja toivonut, ei kuitenkaan riittänyt poistamaan paluuseen liittyviä haasteita, kun paluu sitten todella oli edessä. Tutkittavista kukaan ei ollut joutunut palaamaan kotimaahan täysin yllättäen tai vastoin tahtoaan. Se, että paluu oli etukäteen tiedossa, ei kuitenkaan tuntunut helpottavan sitä. Usea koki valmistautuneensa siihen ennakkoon, mutta usein lähtö ja paluu osoittivat sen tavalla tai toisella riittämättömäksi. Teoreettinen lähdön käsittely ei kuitenkaan vastannut konkreettista lähdön käsittelyä.

Väitöskirjassaan lähetystyöntekijöiden paluusoikeutumista tutkinut Salakka (2008, 105) huomauttaa, että lähetystyöntekijät ovat ihmisryhmä, joka säilyttää yhteytensä kotimaahansa monin keinoin. Heidän muuttoprofiili on kehällinen, mikä tarkoittaa sitä, että he palaavat tietyn ajanjakson jälkeen jälleen kotimaahansa ja heidän muuttoonsa kuuluu niin lähtö- kuin paluuvälivaiheeseenkin – tämä kuuluu lähetystyön luonteeseen (Adler 1981, 343; Salakka 2008, 104–105). Kuten Salakan (2006; 2008) tutkimustulokset osoittavat, eivät tiiviit kytkökset kotimaahan tai valmistautuminen paluuseen kuitenkaan näytä estävän paluushokin kokemista.

Paluuseen valmistautuminen alkaa todellisuudessa jo välittömästi kohdemaahan lähdön jälkeen. Ulkomailla ollessa ylläpidetyt ihmissuhteet ja kontaktit kotimaahan – tai toisaalta niiden laiminlyöminen – voivat vaikuttaa kotiinpaluun helppouteen tai vaikeuteen. Yksi palaajista koki, että hänen olisi pitänyt nähdä enemmän vaivaa kotimaan ystävyysuhteiden ylläpitämiseen ulkomailla asuessaan. Viestintä oli toiminut vain toispuoleisesti: palaaja oli kertonut kaikille kuulumisiaan blogissaan, mutta kommunikaatio ei kulkenut toiseen suuntaan. Myös muissa narratiiveissa yhteydenpito kotimaahan ulkomailla asuessa osoittautui paikoin riittämättömäksi.

Paluuseen liittyvää valmennusta tai koulutusta on tarjolla rajallisesti. Tällaista tukea saavat tietyt paluumuuttajaryhmät, kuten lähetystyöntekijät ja vaihto-opiskelijat. Näiden ryhmien taustalla on jokin taho, joka järjestää lähtöön, ulkomailla oleskeluun ja paluuseen liittyviä asioita ja on siten kokonaisvaltaisesti muuttajan ja palaajan tukena. Vaihto-oppilaina tai vaihto-opiskelijoina ulkomailla asuneet bloggarit nostivatkin paluorientaation kertomuksissaan esille. He kokivat sen merkitykselliseksi, mutta huomauttivat myös, että hedelmällisintä olisi päästä osallistumaan orientaatioon heti paluun jälkeen. Kesällä vaihdosta palaava joutuu tyypillisesti odottamaan paluorientaatiota lukuvuoden alkuun syksyllä. Lukioikäisenä vaihto-oppilana ollut bloggari korosti myös vanhempien informoinnin ja paluuseen valmentamisen merkitystä: sekä heidän että palaavan nuoren paluuta helpottaa, mikäli vanhemmat ymmärtävät, mistä paluushokissa on kyse.

## 4.2 Paluushokki on kokonaisvaltainen kokemus

*”Niin muutoksen hyväksyminen kuin sen torjuminenkin tekevät kotiinpaluusta haastavaa. Kaikki elämässä muuttuu ja virtaa, mutta ulkomailta kotiin palatessa tämä konkretisoituu pelottavan selkeästi.”  
Seikkailijat (Sissi)*

Paluushokkia voi tarkastella laajemmin elämänmuutoksena. Hänninen (2000, 71) huomioi elämänmuutosten käynnistävän usein kokonaisvaltaisemman prosessin. Muutos yhdessä osassa sisäistä tarinaa saattaa toimia lähtökohtana suuremmalle minän jäsenyyksen muutokselle. Ilmiö perustuu ajatukseen, jonka mukaan sisäinen tarina on systeeminen kokonaisuus, jossa yhdistyy eri tasoisia ja luonteisia prosesseja yhtenäiseksi merkitysjärjestelmäksi. Siten yhdessä prosessissa tapahtuva muutos saattaa vaikuttaa koko merkitysjärjestelmän uudelleen organisointiin. (Hänninen 2000, 71.)

Aineiston perusteella palaajan voi olla vaikea puhua kokemuksistaan ihmisten kanssa, jotka eivät ole itse kokeneet vastaavaa. Monet paluushokin haasteista liittyvät sosiaalisiin suhteisiin. Yksi suurimmista ongelmista on, etteivät paluumuuttajat koe, että kukaan olisi kiinnostunut kuulemaan heidän tarinoitaan. Paluumuuttajat valmistautuvat siihen, että heidän tarinoistaan ja kokemuksistaan oltaisiin hyvin kiinnostuneita ja pettyvät, kun näin ei olekaan. Joidenkin kohdalla muiden mielenkiinto kesti vain vähän aikaa, toiset totesivat, että kysymyksiä ei tullut ollenkaan. Omista kokemuksistaan kertominen ei ole palaajalle tärkeää huomion saamisen vuoksi, vaan hän kaipaa ymmärrystä muuttuneen identiteettinsä tueksi (Storti 2001a, 21).

*”Monet kyselivät miten meni, mutta kun vastailin kysymyksiin, huomasin, että ainoastaan ne, jotka itse ovat kokeneet jotain vastaavaa, jaksoivat kuunnella kauemmin kuin kymmenen minuuttia.” Onnea oppimassa  
Tukholmassa*

Parasta vertaistukea paluumuuttajat saavatkin toinen toisiltaan ja monista heistä voi tuntua, että toinen paluumuuttaja on ainoa, joka häntä ymmärtää. Mahdollisuus osallistua paluumuuttajien keskusteluryhmään voikin olla monelle arvokas apu. Vaikka paluumuuttaja yrittäisikin sopeutua entisiin sosiaalisiin verkostoihinsa, on hänen paikkansa työyhteisössä

tai ystäväpiirissä mahdollisesti täytetty hänen poissa ollessaan. Palaajasta saattaa myös tuntua, että muut ovat kasvaneet eri suuntaan ja hänen oma arvomaailmansa on muuttunut perspektiivin laajennettua. (Alanko & Rousku 1998, 126.) Siksi joitakin vanhoja suhteita ei välttämättä edes halua enää ylläpitää, mutta se voi silti aiheuttaa haikeutta.

Paluu voi olla myös parisuhteelle kriisi. Useammin puhutaan siitä, että puolison tai perheen kanssa palaaminen on helpompaa kuin yksin muuttaminen, koska yksilö voi jakaa niin ulkomaan kuin paluumuuton kokemuksen toisen tai muiden kanssa. Näin ei kuitenkaan aina ole, sillä paluu koetaan aina yksilöllisesti. Vaikka pariskunnasta toiselle paluu olisi helppo, voi se olla toiselle hyvinkin haastavaa. Tällöin toinenkin osapuoli kokee paluushokin välillisesti. Voimakas paluushokki voi asettaa parisuhteelle haasteita. Erityisen haastava tilanteesta muodostuu, jos osapuolet haluavat ratkaista paluusopeutumisen vaikeudet päinvastaisilla tavoilla: toinen haluaa jäädä Suomeen, toinen pakata laukut ja lähteä pois mahdollisimman pian. Paluushokin kokeminen välillisesti tuntui olevan yhtä voimakas kokemus kuin henkilökohtainen paluushokin kokeminen.

Paluushokin kokemukseen liittyy vahvoja tunnereaktioita, jotka vaikuttavat myös ihmisen käytökseen ja toimintaan. Näitä ovat ainakin irrallisuus, eristäytyneisyys ja merkityksettömyys, jotka kaikki keräsivät mainintoja aineistossa. Pitkään poissaoloon liittyy jo lähtökohtaisesti marginalisoivia ja eristäviä tekijöitä. Nämä voivat vaikuttaa siihen, että yksilölle rakentuu sivullisuuteen pohjautuva identiteetti. Olennaista on se, miten sivullisuus koetaan. Jos sen merkitys nähdään voimavarana, voi sillä olla identiteettiä eheyttäviä ja voimaannuttavia vaikutuksia. (Salakka 2006, 87.) Sivullisuus voi ilmetä myös hallitsemattomuuden tunteena.

*”Oikeastaan koko kesä meni niin sumussa, että en edes tiedä, että mitä mä ajattelin.” Otto Lilja*

Käytännössä yksilö huomaa, ettei enää voi toimia samoin, kuin kohdemaassa (Sussman 2000, 365). Tuttuuden ja turvallisuuden tunne häviää, minkä johdosta yksilö on entistä tietoisempi ja harkitsevampi sanomisistaan ja tekemisistään. Jo pienet arkiset asiat, kuten ruokakaupassa käyminen, voivat tuntua isolta haasteelta ja lamauttavalta. Lamauttavan siitä

tekee tunne, ettei enää osakaan toimia edes tavallisissa, ennen niin arkipäiväisissä, tilanteissa. Tämän vuoksi kotina pidetty paikka voi alkaa tuntua vieraalta ja samoin yksilöstä itsestä voi alkaa tuntua vieraalta kotimaassaan.

Paluuseen saattaa joidenkin palaajien kohdalla liittyä suuri elämäntapamuutos. Maailmanympärimatkaaja kohtaa arjen rutiinit, puolison mukana työkomennuksella ollut palaa työelämään tai itsenäisesti asunut nuori muuttaa takaisin perheensä luo asumaan. Ulkomailla vietetty aika näyttäytyy palaajan silmin jännittävänä seikkailuna, siitäkin huolimatta, että ulkomailla on vietetty arkea. Suuri muutos vaatii yksilöltä paitsi sopeutumista, myös elämän ja ajatusten uudelleenohjelmointia. Myös elämäntapamuutos itsessään voi olla kotiinpaluun jälkeen stressin aihe ja paluushokin käynnistäjä (Garam 2000, 76; Szkudlarek 2010). Elämänmuutos sai bloggarit myös pohtimaan elämän suuria kysymyksiä. Mitä haluan elämältäni? Mikä tekee minut onnelliseksi? Haasteet tämänkaltaisten kysymysten käsittelyssä voivat aiheuttaa yksilölle merkittävää stressiä tai olla käynnistää suurempiakin muutoksia.

*”Vaikka se oli ihan peruselämää, niin silti tuntui kuin olisi ollut seikkailussa joka päivä.” J in UK & AU*

Konkreettisia ahdistusta aiheuttavia asioita blogeissa mainittiin jopa yllättävän vähän. Moni kirjoittaja nosti tekstissään esille Suomen ilmaston ja pimeyden. Myös suomalaisten alkoholinkäyttö ja huonot käytöstavat nousivat Warinowskin (2012, 219–220) tutkimuksen tavoin tutkimuksessani esille. Yksi konkreettinen näiden lisäksi paljon huomiota saanut asia oli tavaran paljous, johon monet palaajista niin blogiteksteissä kuin kommentteissakin kiinnittivät huomiota välittömästi kotiin palattuaan. Monet olivat tottuneet pärjäämään pienellä määrällä tavaraa, reppureissaajat vain rinkaamaan mahtuvilla tavaroilla. Toisin kuin säästä valittaminen, kertoo tavaramäärästä ahdistuminen usein isommista mielensisäisistä prosesseista. Sen taustalla vaikuttavat muuttuneet arvot, mutta myös sisäinen muutosprosessi. Materiasta ahdistumisen voi nähdä myös niin, että mielen on helpompi kohdata ja käsitellä kokemaansa ahdistusta jonkin konkreettisen asian kautta. Siten todellinen ahdistuksen aiheuttaja voikin olla jokin muu, vaikeammin hahmotettavissa oleva asia. Omistamansa tavaran määrään yksilö kuitenkin pystyy vaikuttamaan, toisin kuin



esimerkiksi säähän, mikä voi selittää sitä, miksi se valikoituu huomion keskipisteeksi. Ilmiö kertoo kuitenkin myös yksilön arvojen muuttumisesta.

Kaiken tämän lisäksi paluushokkiin liittyy vahvasti myös fyysisiä oireita. Tämä osoittaa, miten kokonaisvaltaisesta kokemuksesta paluushokissa on kyse. Voimakkaasti vaihtelevien tunteiden ja tuntemusten lisäksi uupumus on tyypillinen paluushokin oire (Salakka 2006, 212). Myös bloggarit kirjoittivat fyysisistä oireista, joista väsymys ja uupumus nousivat selkeimmin esille. Sen lisäksi oli sairastumista, uniongelmia ja kipuja.

*”Energiavarastoni ovat todella tyhjät pelkästä arjen läsnäolosta. - - Lisäksi tuntuu, kuin kroppani reagoisi tähän paluuseen myös; mahani on kipeä melkein päivittäin. Flunssainenkin olo on jatkunut melkein kolme viikkoa.”  
Adventurista*

### 4.3 Paluushokki on usein kulttuurishokkia voimakkaampi

*”Paluushokki on typerä ilmaus. Ei tämä mikään shokki ole, vaan henkinen taantuma.” Sunnuntaiamu*

*”- - tuntuu, että [paluuseen] liittyy aina tosi vahvoja tunteita, ainakin mun kohdalla paljon vahvempia kuin Suomesta lähtemiseen.” Kommentti/ To travel is to live*

Paluushokki koetaan keskimäärin kulttuurishokkia voimakkaampana. Myös tutkimuskohteina olleissa blogiteksteissä tämä tuotiin vahvasti ja yksimielisesti esille. Adler (1981, 341) tutki kahdensadan yritysmaailman tai valtiollisista työtehtävistä Kanadaan palaavan työntekijän paluumuuttokokemuksia. Paluu kotimaahan koettiin toiseen maahan muuttoa vaikeammaksi siirtymäksi. (Adler 1981, 341.)

Lähtiessään ulkomaille yksilö on varautunut kohtaamaan haasteita ja sopeutumisvaikeuksia. Lähtöön liittyy avoimuutta ja seikkailumieltä, ja siksi lähtijä on

valmiina myös kohtaamaan vastoinkäymisiä sekä selviytymään niistä. Se aiheuttaa paluushokin voimakkuuden verrattuna kulttuurishokkiin; palatessa haasteisiin ei olla varauduttu eikä niihin osata suhtautua samanlaisella seikkailumielellä. (Alanko & Rousku 1998, 125.) Oireiden voimakkuuteen liittyy yksilön odotukset ja niiden kohtaaminen todellisuuden kanssa. Oireita ja sopeutumisprosessia helpottaa se, että yksilön odotukset kotimaahan paluun osalta ovat realistiset eivätkä liian korkeat. Bloggaajista harva oli kokenut minkäänlaista kulttuurishokkia ulkomaille muuttaessaan, joten paluushokin kokemus oli selkeästi kulttuurishokkia pahempi ja yleisempi. Mikäli yksilö ei kokenut voimakasta kulttuurishokkia ulkomaille muuttaessaan, uskoi hän paluunkin sujuvan helposti. Siinä missä kulttuurishokin ikään kuin odotetaan iskevän, tulkitaan sen puuttuminen varmaksi merkiksi siitä, että yksilön on kaiken kaikkiaan helppo siirtyä kulttuurista toiseen. Silloin myös paluuseen kuuluvan siirtymävaiheen odotetaan sujuvan ongelmitta, sillä juuri paluu ennakoidaan useimmiten uuteen maahan siirtymistä helpommaksi.

Yksilö olettaa kaiken olevan kotimaassa samalla tavalla kuin hänen sieltä lähtiessäänkin (Alanko & Rousku 1998, 126). Tämä tuotiin esille myös blogeissa. Toisaalta samalla kun odotettiin ja toivottiin, ettei mikään ole muuttunut, sitä myös pelättiin. Mikäli oma kehitys oli tiedostettu jo ennen paluuta, saattoi yksilöä pelottaa palata samaan tuttuun ympäristöön muuttuneena ihmisenä. Silloin yksilö osasi jo odottaa, ettei sopeutuminen ole helppoa. Toisaalta yksilö samalla valmensi itseään negatiiviseen ajatteluun, sillä hän oli ikään kuin päättänyt valmiiksi, että paluusta tulee haasteellinen.

Palaaja saattaa muistaa kotimaastaan ensisijaisesti kaikki hyvät asiat. Erityisesti pidemmän poissaolon aikana huonot puolet on ehditty unohtaa, sillä niiden kanssa ei ole tarvinnut olla tekemisissä. (Alanko & Rousku 1998, 126.) Erityisesti haasteiden keskellä ulkomaille asuva tai matkustava kaipaa kotimaastaan itselle mielekkäitä ja tärkeitä asioita ja tulee samalla kiillottaneeksi muistikuvaansa kotimaastaan mahdollisimman ihanteelliseksi. Paluushokilla näytti tutkimusaineiston perusteella olevan kulttuurishokkia lamaannuttavampi vaikutus. Siinä, missä kulttuurishokin haasteet pyritään ratkaisemaan tai niihin vähintäänkin sopeudutaan, ei paluushokkiin liity samanlaista avoimuutta ja valmiutta ratkaisujen löytämiseen. Paluushokin haasteet näyttäytyivät aineiston perusteella toisiaan ruokkivana kehänä, jossa yksi haaste seuraa toista. Haasteiden kasaantuminen taas vaikeuttaa paluusopeutumista tai saattaa johtaa vakaviin paluushokin stressireaktioihin. Aineistossa

esimerkiksi eristäytyminen tai merkityksellisyyden ja oman paikkansa kadottaminen olivat reaktioita pienempinä alkaneista yhteisöön tai ympäristöön kohdistuvista sopeutumishaasteita.

*”Se tunne, ettet enää ole yhtä tutun ympäristön kanssa, on hirveimpiä maailmassa.” Mira goes Poland*

Hofstede (1993, 229) sanoo kulttuurishokin sopeutumisvaiheen tarkoittavan jopa kaikkien yksinkertaisimpien asioiden uudelleenopettelua. Yksilö ikään kuin palaa henkisesti lapsen tasolle joutuessaan oppimaan perusasioita alusta. Yksilö reagoi tähän avuttomuuden tunteeseen turhautumalla ja kohdistamalla vihansa ympäristöönsä. (Hofstede 1993, 229.) Tämä näyttää pätevän yhtä lailla kulttuuri- kuin paluushokkiinkin. Erona on se, että palatessa nämä uusina näyttäytyvät asiat on jo kerran opittu ja omaksuttu, jolloin niiden uudelleen oppiminen on helpompaa kuin vieraassa ympäristössä täysin uusien asioiden oppiminen. Muuttunut arvomaailma voi kuitenkin vaikeuttaa myös tuttujen asioiden uudelleenoppimista.

#### 4.4 Paluushokki kuuluu jokaiseen paluuseen

*”Jokaisen ulkomaan matkan jälkeen palaan eri ihmisenä takaisin.” Mira goes Poland*

*”tietynlainen kotiinpaluumasennus on väistämätön” Kommentti/ To travel is to live*

*”joka kerta käänteinen kulttuurishokki on ollut pahempi” Kommentti/ To travel is to live*

Paluushokki on osa muutosta ja siirtymävaihetta ja siten erottamaton osa paluuta. Siksi yksilö kokee paluushokin aina uudelleen jokaisen paluun kohdalla. Vaikka paluushokin voi joutua kokemaan uudestaan joka paluun yhteydessä, voi siinä tapahtua merkittäviä muutoksia. Bloggareista monet olivat kokeneet paluun ja paluushokin useamman kuin

yhden kerran elämässään. Paluushokkia se ei estänyt, mutta ensimmäisestä kerrasta oppineena muuttajat olivat oppineet tiedostamaan, mistä paluushokissa on kyse ja sitä kautta sanoittamaan tunteensa ja ajatuksensa sekä antamaan niille tilaa. Ensisijaisesti se näkyi paluushokin hyväksymisenä. Toisaalta paluushokki saattoi olla kokemuksena sitä voimakkaampi, mitä enemmän yksilö niitä koki tai mitä enemmän ikää hänelle kertyi. Yksilö kokee jokaisen paluun erilaisena, sillä joka kerralla yksilö on muuttunut ja paluun lähtökohdat ovat erilaiset. Paluushokkiin liittyvä kaipaus myös kohdistuu eri asioihin lähtötilanteesta riippuen. Palaaja voi kaivata tiettyä paikkaa, elämäntyyliä tai jotakin osaa elämästään, kuten ystäviä tai kohdemaan kulttuuria.

*”Irlannista palatessa oli ikävä nimenomaan Irlantia ja nyt taas en niinkään haikaile mihinkään tiettyyn paikkaan vaan enemmänkin siihen reissaajan olotilaan.” Kommentti/ To travel is to live*

Paluushokki voi iskeä vasta pitkän ajan kuluttuakin. Aluksi sopeutuminen voi tuntua vaivattomalta, mutta arjessa voi tulla yllättäenkin eteen jokin tilanne, joka muuttaa tämän yhtäkkisesti. Muutos vaatii aina sopeutumista, ja siten on ymmärrettävää, että jokainen paluu on oma erillinen sopeutumishaasteensa. Yksi bloggareista kertoi kokeneensa paluushokin ensimmäisen kerran kahdeksanvuotiaana ja toisen kerran 17-vuotiaana. Molemmilla kerroilla kokemukset olivat samankaltaiset: muiden elämät ympärillä olivat muuttuneet samoin kuin palaajan, suunta vain oli eri. Tutkimukseni kannalta tämä oli mielenkiintoista, sillä vaikka kaikki tutkimuskohteiksi valikoituneet blogit olivat aikuisten kirjoittamia, sain näin myös lapsen näkökulman osaksi tutkimustani. Taustalla näyttää vaikuttavan sama kokemus ulkopuolisuudesta, kuin mitä aikuiset kokevat. Lapsella tämä vain näyttäytyy usein konkreettisemmassa muodossa niin, että kaverit ovat korvanneet palaajan tämän poissa ollessa uudella ystävällä.

Paluu on aina uusi elämänvaihe. Yksi paluushokin aiheuttajista onkin suru, jota yksilö tuntee joutuessaan luopumaan ulkomailla vietetystä elämästään (Szkudlarek 2010, 3). Narratiiveissa pohdittiin menettämistä ja siitä selviämistä ja vertailtiin uutta paluumuuton jäkeistä elämää ulkomailla elettyyn elämään. Tämän vertailun ja pohdiskelun kautta bloggaajat käsitelivät menettämistä ja sen herättämiä tunteita. Suru näyttäytyi myös ristiriitaisena, sillä toisaalta yksilö tiesi paluun olleen oikea ratkaisu, vaikka suri samalla taakseen jättämänsä elämää. Nämä pohdinnat osoittivat myös sen,

miksi paluushokkia ei voi välttää, vaikka sen on kokenut ennenkin. Jokainen paluu on yhden elämänvaiheen päätös ja vaatii siksi oman sopeutumisensa ja aikaa surun käsittelylle.

## 4.5 Paluushokki on identiteettitesti

Paluusopeutumisen tutkimuskentällä identiteetti hahmotetaan ihmisten vuorovaikutukseen sidoksissa olevana prosessimaisena ilmiönä (Salakka 2006, 67). Myös tapa, jolla identiteetti ilmenee blogeissa, tukee tätä näkökulmaa. Identiteetistä suoraan ei aineistossa juuri puhuttu, mutta monet tuntemukset ja ajatukset heijastelivat niiden taustalla vaikuttavaa identiteettiä. Moni tarina kuvasi yksilössä tapahtuneita muutoksia, jotka paljastivat arvomaailman selkeytymistä sekä vahvistunutta itsetuntemusta. Identiteetin rakentamiseen ja muutokseen liittyi yksilön lisääntynyt tietoisuus omista ajatus- ja toimintamalleista sekä paikoin myös niiden kyseenalaistaminen. Yksilön valmiudet olivat monin tavoin kehittyneet ulkomailla ollessa ja se konkretisoitui paluun yhteydessä. Se ilmeni vahvuutena ja levollisuutena esimerkiksi epävarman tulevaisuuden tai mieleisen arjen rakentamisen suhteen sekä voimistuneena uskona siihen, että yksilö voi näihin itse vaikuttaa.

*”Voi sanoa, että oma arvomaailma koki pienen muutoksen. Mitä onnellisempi olin ja tyytyväisempi yksinkertaiseen, hyvään arkeen, sitä enemmän aloin ajatella myös asioita oman kuplan ulkopuolella. - - Tämän kaiken muutoksen jälkeen paluu samoihin uomiin tuntuu kummalliselta. On itse muuttanut aika paljon, mutta monet asiat täällä eivät niinkään.”  
Kotiinpaluun vaikeudesta ja haikkeudesta*

Identiteetin ja paikan käsitteet liittyvät toisiinsa tiukasti, sillä identiteetti perustuu johonkin kuulumiseen. Kaikista paikallisen identifikaation mahdollisuuksista kansallinen identiteetti on korostunein. (Lehtonen 2004, 197.) Tästä näkökulmasta hämmennys on väistämätön reaktio, kun yksilö palaa tuttuun paikkaan, muttei tunne enää samanlaista yhteenkuuluvuutta, kuin aikaisemmin. Sussman (2000, 365) huomauttaa, että tunne siitä, ettei kuulu joukkoon työyhteisöön tai ystävien tai sukulaisten pariin on yksi syy siihen, miksi paluusopeutuminen aiheuttaa ylivoimaisesti negatiivisia tunteita. Warinowski (2012, 41) käyttää tutkimuksessaan ekspatriaattiperheiden lasten kulttuurisista siirtymistä identiteettiä

sopeutumisen ja kokemuksen alakäsitteenä, huomioiden sekä yksilöllisen että sosiaalisen näkökulman.

Ehkä selkeimmin identiteetti näkyikin sopeutumisen osalta tutkittavien vaikeutena kiinnittyä takaisin ympäristöön tai sosiaalisiin verkostoihin. Minän irrallisuus ja erilaisuus korostuu, mitä enemmän yksilö vertaa itseään toisiin ja mitä voimakkaammin hän yrittää sopeutua takaisin. Vanhana itsenään sopeutuminen ei onnistu, sillä se on ristiriidassa uuden minän kanssa, toisaalta taas uusi minä ei ehkä kuulu samoihin vertauskuvallisiin ja konkreettisiin paikkoihin kuin vanha minä. Uuden identiteetin kohtaaminen voi olla hämmentävää. Torjumalla sen yksilö kuitenkin peittää osan itsestään. Samalla sen voi nähdä oman itsen hyväksymättömyytenä, jolla voi olla itsetunnon kannalta haitallisia vaikutuksia. Siksi yksilön olisi hyvä saada tarkastella identiteetin muutoksia rauhassa. Mikäli oma identiteetti ei enää paikannu kotimaahan, kohtaa yksilö uuden haasteen huomattaessaan kuuluvansa nyt kotimaassaan uuteen ryhmään – paluumuuttajien vähemmistöryhmään (Sussman 2000, 365). Yhdessä blogissa kirjoittajaa hämmensi huomata, että samanaikaisesti hän koki sekä yhteenkuuluvuutta että irrallisuutta kotimaahan palattuaan. Myös muissa blogeissa ristiriitaisuus oli monin tavoin läsnä. Identiteetin palapeli muodostui kolmesta osasta: minästä ennen ulkomailla asumista, minästä ulkomailla ja paluun jälkeisestä minästä. Näiden yhteensovittaminen ei ollut helppoa ja vaati tietoista prosessointia. Paluushokkiin liittyvä hämmennys voi johtua myös siitä, että yksilön on vaikea ymmärtää paluushokkia ja siitä aiheutuvia tunteita ja ajatuksia. Tunnistamattomana paluushokki saattaa saada yksilön pohtimaan, mikä hänessä on vikana.

Myös ulkopuolisen silmin paluumuuttajan identiteetti voidaan nähdä uudella tavalla. Esimerkiksi työnhakutilanteessa ulkomailla asuminen onkin tehnyt henkilöstä monikulttuurisen. Tämän voi nähdä kahdella tavalla. Toisaalta se tarkoittaa, että ulkomaankokemus on huomioitu ja otettu todesta. Toisaalta yksilön asema on muuttunut ja hänen voidaan nähdä menettäneen ajantasaisen osaamisensa ulkomailla asuessaan. (Salakka 2006.) Samalla paluushokki ja identiteetti ikään kuin muuttuvat palaajan omista kokemuksista kollektiivisiksi vuorovaikutuksen välineiksi. Paluumuuttajan identiteettiprosessia hankaloittaa entisestään ulkopuolelta saatavat ristiriitaiset viestit. Samalla kun yksilö itse pyrkii selvittämään uutta positiotaan, saa hän ulkopuolelta viestejä siitä, mihin muut hänet ovat jo paikantaneet. Pollock ja Van Reken (1999, 55) käyttävät

käsitettä *kätkeyty maahanmuuttaja*. Sillä he tarkoittavat henkilöä, joka näyttää ulkoisesti samalta kuin valtaväestö, mutta hänen näkemyksensä ja arvonsa eroavat ympäristöstä. (Pollock & Van Reken 1999, 55.) Termi kuvaa hyvin myös paluumuuttajan tilannetta: henkilö näyttää ja kuulostaa valtaväestön edustajalta, joten hänen taustansa ei näy hänestä ulospäin. Hänellä voi kuitenkin olla valtaväestöstä poikkeavia näkemyksiä. Hän voi myös olla etäännyttänyt valtakulttuurista ulkomailla asuessaan ja asettua siksi ulkopuolisen tulijan asemaan.

Kaikkonen (2004, 98) korostaa, että eheän identiteetin kannalta ei ole merkityksellistä, miten se on muodostunut, mutta yksilön on löydettävä yhteytensä muihin ihmisiin saavuttaakseen yhteenkuuluvuuden. Samalla myös kotimaan säilyttäminen tai löytäminen, Kaikkosen (2004, 98) sanoin, on edellytys mahdollisimman ehjän identiteetin muodostumiselle. Kotimaahan sopeutumista voi vaikeuttaa yksilön haluttomuus identifioida itseään sen kautta. Ulkomailla ollessaan yksilö on saattanut löytää itsestään uusia puolia, joista haluaa pitää kotimaassaan voimakkaasti kiinni. Pelko siitä, ettei se onnistu, vaan yksilö ikään kuin joutuu palaamaan vanhaan, vanhaksi itsekseen, ajaa tämän pitämään kiinni menneestä ja vastustamaan paluusopeutumista.

*"Eristäytymällä sitä jotenkin kuvittelen pystyväni pitämään kiinni itsestäni sellaisena, kuin kevään olen ollut." Sunnuntaiaamu*

*"Mie olin ollut Wienissä onnellisempi kuin koskaan, ja mie aloin pelätä, että mie en ehkä enää olekaan yhtä onnellinen Tampereella." Annin vaihtariblogi*

Kolmas tila on Homi K. Bhabhan (1994) esittämä käsite, jolla tarkoitetaan valmiiksi määriteltyjen kategorioiden ulkopuolelle asettumista, ikään kuin uuden tilan luomista. Ajatuksena on jo olemassa olevien rakenteiden rikkominen. Kolmas tila korostaa yksilön identiteetin ainutlaatuisuutta kuvaamalla yksilöllisyyttä hybridisyyden kautta. Hybridisyyden ja hybridi-identiteetin käsitteet viittaavat myös tähän samaiseen ylirajaisuuden ilmiöön: jo olemassa olevien kulttuurien väliin asettumista, vuorovaikutusta molempien kulttuurien elementtien kanssa luomatta yhteenkuuluvuutta erityisesti vain yhteen. Hybridisyys sekoittaa kahta jo olemassa olevaa luoden kolmannen todellisuuden. Samalla se korostaa, että kulttuurien rajat ovat sekoittuneita, eivätkä ne ole toisistaan erillisiä. (Bhabha 1994.)

Hallin (1999, 58) mukaan hybridit identiteetit tulevat vähitellen häviävien kansallisten identiteettien tilalle. Paluumuuttajat löytävät itsensä juurikin näiden ilmiöiden ääreltä pyrkimyksissään paikantaa itseään ja omaa identiteettiään.

Hallin (2003, 94) mukaan yhdistämme kansallisen kulttuurin ja identiteetin tiettyyn maisemaan luodaksemme ja vakiinnuttaaksemme kulttuurin ja kodin välisen yhteyden. Näin ajateltuna kulttuuri ja koti toimivat toistensa synonyymeina. Kodin tavoin kulttuuri tarjoaa meille tunteen turvallisuudesta, tuttuudesta sekä yhteenkuuluvuudesta toisten saman kulttuurisen identiteetin jakavien ihmisten kanssa. Kulttuuriin liitetään kodin tavoin ajatus paikasta, johon luonnostaan kuulumme ja johon olemme väistämättä sidoksissa. Kulttuuri kotina toimii vahvasti identiteetin määrittäjänä. Vaikka tämä määritelmä ei välttämättä aina pidäkään paikkansa, on tämä yleinen tapa mieltää kulttuuri. (Hall 2003, 94.) Aineiston perusteella määritelmä on yhä relevantti, sillä kodin, kulttuurin ja identiteetin välitön yhteys on tarinoissa ilmeinen. Paluusopeutumiseen liittyvä identiteettipohdinta liittyy nimenomaan suhteeseen ja ristiriitoihin kodin, kulttuurin ja itsen välillä. Huomio kiinnittyy muuttuviin ja kehittyviin osa-alueisiin pysyvien ja vakaiden sijaan. Toisaalta on myös havaittavissa, että nämä muutoksessa olevat identiteetin osat ovat niin merkittäviä, että ne vaikuttavat identiteettiin kokonaisvaltaisesti ja pysyvästi. Mikäli identiteetin muutoksia peilataan ajatukseen, että identiteetti on jatkuvassa prosessissa, eikä koskaan voi olla valmis (Hall 1999, 223), näyttäytyvät myös muutokset luonnollisena osana identiteettiä ja sen prosessiluonnetta.

Blogeissa identiteetti heijastui myös pohdintoihin kodin merkityksestä sekä juurettomuuden tunteista. Asettuminen aloilleen ja yhteen paikkaan sitoutuminen oli selkeästi joitakin tutkittavia pelottava ajatus. Bloggareissa oli useita paljon matkustavia yksilöitä, joiden kohdalla oli ilmeistä, että matkustaminen ja asuinpaikan vaihtaminen olivat keskeinen yksilön identiteettiä määrittävä tekijä. Niin sanottu tavallinen elämä ja siihen ikään kuin vangiksi jääminen näyttäytyivät uhkakuvina samoin kuin liiallinen omalle mukavuusalueelle asettuminen. Toisaalta paluushokki saattoi myös aiheuttaa yksilölle tunteen oman elämän hallitsemattomuudesta. Yksilö ikään kuin irtaantui elämästään palatessaan kotimaahansa: yksilö koki, että elämä on jäänyt kohdemaahan, vaikka hän itse on palannut. Tämä korostaa voimakasta tunnetta paluusopeutumisen mahdottomuudesta. Ajatus ja kokemus viittaavat



siihen, että yksilön elämä ei ole sidoksissa yksilöön. Monin paikoin paluu näyttäytyikin ei pelkästään identiteetin, vaan koko elämän uudelleenrakentamisena.

## 4.6 Paluushokista voi oppia paljon

*”Vaikka mulla olikin vaikeaa Suomeen palattuani, koen oppineeni paljon itsestäni ja se on tehnyt musta vahvan.” Can you feel my heart is beating?*

Haasteista huolimatta paluushokin voi nähdä myös opettavana ja vahvistavana kokemuksena. Sen lisäksi että paluushokkia on tarkasteltu kriisinä, on se nähty myös oppimiskokemuksena (Pollock & Van Reken, 1999; Salakka 2006, 67). Viimeistään paluusopeutuminen pakottaa palaajan käsittelemään itsessään tapahtuneita muutoksia. Yksi selkeimmistä muutoksista on monen kohdalla tapahtunut arvoissa. Onnistunut paluusopeutuminen voi olla kulttuuri-identiteettiä eheyttävä kokemus, minkä vuoksi myös paluushokin tunnistaminen ja tietoinen käsitteleminen voidaan nähdä merkittävänä hyötyinä.

*”[M]itä enemmän matkustan, sitä enemmän olen oppinut käsittelemään tunteitani paluun suhteen - - Nyt ymmärtää, että joskus sopeutuminen vie enemmän aikaa - -” Metallia matkassa*

Aineistosta ilmenee myös, että paluushokin kokeminen voi opettaa yksilöä sietämään epävarmuutta ja kohtaamaan haasteita. Oma asenne ja suhtautuminen vaikuttavat paluun rankkuuteen ja tämän olivat huomanneet erityisesti useamman paluumuuton tehneet. Kaiken kaikkiaan aineistossa oli havaittavissa, että paluushokki voi olla myös voimaannuttava kokemus, joka selkeyttää yksilölle tämän arvomaailmaa ja sitä, kuka hän on. Erityisesti nuorilla aikuisilla tämä oli kantava teema ja toisaalta myös yksi selkeistä syistä matkustella ja asua ulkomailla. Paluushokin voi nähdä itseä koskevia pohdintoja nopeuttavana ja selkeyttävänä kokemuksena intensiivisyytensä vuoksi.

Toisaalta paluushokki voi myös opettaa yksilölle asioita omasta kotimaasta ja kulttuurista, jotka eivät ole pelkästään positiivisia. Siinä missä paluushokki opettaa yksilölle paljon itsestään, oppii yksilö myös paljon kotimaastaan. Uusi arvomaailma ja näkökulma saattavat auttaa yksilöä näkemään tuttujakin asioita aivan uudessa, mahdollisesti kriittisessä, valossa.

*"Harmittaa, kun näkee kotimaassaan puolia, jotka eivät ole mieluisia. Ne ovat ehkä olleet jo olemassa ennenkin, mutta oman paluun jälkeen ne vasta alleviivautuvat kun on nähnyt toisenlaistakin tapaa elää." Sannan kupla*

## 4.7 Paluushokista selviää

*"Mutta en halua luovuttaa. Uskon, että paluushokki on ohimenevä tilanne. - Se on mahdollista selättää." Adventurista*

Kaikista haasteista huolimatta aineisto tarjoaa yhteneväisen näkemyksen siitä, että paluushokista kyllä selviää. Miten ja milloin, siihen ei ole olemassa vastauksia eikä edes yksiselitteisiä ohjeita. Storti (2001a, 20) muistuttaa, että sopeutumisvaikeuksista huolimatta kotimaasta tai -kaupungista voi tulla jälleen koti. Sopeutumisvaiheen ajan se kuitenkin tuntuu lähestulkoon vieraalta maalta. Siten kotiinpaluu tuntuu hämmentävästi kulttuurishokilta. (Storti 2001a, 20.) Aineiston perusteella yksilöllä itsellään on suuri merkitys siihen, miten paluushokista selviytyminen onnistuu. Onnistunutta paluuta edistää yksilön avoin mieli ja kyky nähdä asioissa positiivisia puolia. Taantumien tavoin vaikuttava paluushokki voi tehdä siitä haastavaa siitakin huolimatta, että yksilö on ulkomailla ollessaan osannut tarttua haasteisiin avoimesti. Aineisto osoitti, että paluushokki voi olla niin lamaannuttava kokemus, että yksilö kokee menettävänsä niin tunteidensa kuin ajatustensaakin hallinnan paluushokin pahimmassa vaiheessa.

Paluusopeutumista helpotti tutkimusaineistoni perusteella palaajan positiivisen asenteen lisäksi se, jos palaajalla oli joku läheinen, jolle puhua kokemuksistaan. Erityisesti silloin, jos palaaja oli ollut ulkomailla sekä palannut sieltä yhdessä toisen henkilön kanssa, oli vertaistuesta paljon apua paluushokin selättämisessä. Tämäkään ei kuitenkaan ollut tilanne

jokaisessa tarinassa. Monia helpotti myös selityksen löytyminen tunteille ja jo paluushokkia käsittelevä teksti saattoi tuoda paljon lohtua. Mainintoja keräsivät Helsingin Sanomien paluushokkia käsittelevä artikkeli ”*Kun koti tuntuu vieraalta*” (Salmi 2017), ”*Tuttu vieras kotimaa*”, joka on paluuopas Suomeen kehitysmaassa asumisen jälkeen palaaville (Sivonen 2006), sekä Kellie Donnellyn (2019) artikkeli kotiinpaluun vaikeudesta. Vaikka moni tiesi paluushokista etukäteen ja oli jopa osannut varautua siihen, mainittiin paluushokin myös yllättäneen. Silloin henkilö olisi toivonut löytäneensä selityksen (tässä tapauksessa paluushokkia käsittelevän tekstin) jo aiemmin. Vertaistukea on blogien lisäksi saatavilla myös paluuta käsittelevistä elämäkerrallisista teoksista (ks. esim. Lehto 2016; Rommi 2018), jotka käsittelevät pitkään ulkomailla asuneiden kokemuksia paluumuutosta. Yhteistä tarinoille on periksiantamattomuus ja valmius kohdata haasteita – ehkä sitä voisi myös suomalaisiksi sisuksi kutsua. Tarinat osoittavat, että paluu on monitahoinen ja tunnerikas kokemus, joka kokonaisvaltaisuudessaan ottaa koko ihmisen elämän väliaikaisesti haltuunsa. Muiden muutosvaiheiden tapaan tämäkin vaihe on jonkin uuden alku.

Paluusopeutumista helpottaa paluu tuttujen asioiden ääreen. Merkittävimpiä niistä ovat koti ja työ. Erityisesti koti tarjoaa palaajalle turvaa. Se on mutkatonta, sillä siihen ei liity samanlaisia sosiaalisen ympäristön ja vuorovaikutuksen luomia paineita tai haasteita kuin ihmissuhteisiin. Uskon sen olevan yksi syy siihen, miksi kodin merkitys paluusopeutumisen edistäjänä on niin suuri. Kun kaikki muu ympärillä tuntuu vieraalta ja haastavalta, on yhdellä turvallisella ja vaivattomalla tekijällä yksilölle tasapainottava merkitys.

Kaksi bloggaajista jakoi tarinoissaan vinkkejä paluushokista selviämiseen. Myös niissä vertaistuki nostettiin esille samoin kuin yleisestikin puhumisen tärkeys. Sen lisäksi palaajaa kannustettiin hyväksymään muutos ja keskittymään tulevaisuuteen menneisyyden sijaan. Tärkeä monessa ohjeessa näkyvä asia oli armollisuus itseä kohtaan. Itselle kehoitettiin antamaan aikaa sopeutumiseen. Myös konkreettiset asiat, joiden avulla itsestä voi pitää huolta, mainittiin. Itsen ja omien tarpeiden kuunteleminen auttaa paluushokkiin enemmän kuin pakonomainen aktiivisena pysyminen, jos sitä yksilö kaipaa. Siten korostuu jälleen se, että kaikille sopivia paluuvinkkejä ei ole olemassakaan.

Paluushokin ratkaisuvaihtoehtoina ilmenivät sekä uusi lähtö että päätös asettua ainakin hetkeksi paikoilleen. Toisaalta myös tieto siitä, ettei paluun tarvitse olla lopullinen, vaan

ulkomaille voi lähteä halutessaan myöhemmin uudestaan, tuntui helpottavan paluushokkia. Oli päätös mikä tahansa, aiheutti se monessa blogissa pohdintaa ja myös keskustelua. Muutto ulkomaille tai uusi pitkä matka olivat mielessä ja toiveissa yleisesti. Sen sijaan paluushokki haasteineen ei pelottanut niin paljoa, että kotimaahan pysyvästi jääminen olisi nähty ainoana vaihtoehtona tulevaisuudessa. Olennaista näyttikin olevan ennen kaikkea valinnanvapaus, yksilön mahdollisuus tehdä itse omat ratkaisut asuinmaansa suhteen nyt ja tulevaisuudessa.

*” Mä lähdin pois. Huolimatta siitä, että puolessa vuodessa onnistuin taas aika hyvin omaksumaan Suomalaiset tavat, tuli tunne että mun on aika taas lähteä. Ja mä lähdin, enkä oo katunut sekunttiakaan.” Can you feel my heart is beating?*

Helsingin Sanomien toimittaja Saska Saarikoski (2019) kirjoitti Kuukausiliitteessä julkaistun *Paluumuuttajan päiväkirjan*, jossa hän havainnoi Suomea paluumuuttajan silmin, viisi vuotta Yhdysvalloissa asuttuaan. Kaksi kuukautta Suomeen paluun jälkeen Saarikoski kirjoittaa:

*”Suomalaisuus on sitä, että yhtä aikaa rakastaa ja häpeää Suomea - - vähän niin kuin omia vanhempiaan.” (Saarikoski 2019, 67.)*

Saarikosken havainto on hauska – ja todenmukainen. Useassa blogissa paluumuuttajat puhuvat samasta ilmiöstä, vain eri sanamuodoin. Kuvailtaan, kuinka tietyt asiat ärsyttävät ja hävettävät, kuten huonot käytöstavat, ja samalla sitä, mitä kaikkea ihanaa Suomessa on. Monesti se näyttäytyy ristiriitaisena ja hallitsemattomana kokemuksena, aivan kuin palaajan olisi parempi valita vain toinen lähestymistapa. Jo valmiiksi hallitsemattoman paluushokin keskellä oli selkeästi vaikea hyväksyä niin ristiriitaisia tuntemuksia. Vaikutti siltä, että yhteneväiset tunteet helpottaisivat palaajan oloa, ja hän voisi siten helposti päättää, onko paluu ihana vai kamala ja haluaako hän jäädä Suomeen vai lähteä pois. Merkityksellistä oli, että häpeästä tai vihasta Suomea tai suomalaisuutta kohtaan ei saa puhua. Blogissa ja kommentissa ilmaistiin, että palaajalta ei sallittu minkäänlaista kritiikkiä kotimaataan kohtaan – olihan hän siihen entisenä ulkosuomalaisena jäävi.

# 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

## 5.1 Tutkimustulosten yhteenveto

Tutkimustulokseni osoittavat paluushokin olevan kokonaisvaltainen sopeutumisen haasteita korostava yksilöllinen kokemus. Tutkimusaineistoni tarinat osoittivat, että vaikka paluushokki olikin niiden kaikkien keskeinen teema, on paluushokin kokemus aina yksilöllinen ja sen ilmenemisessä ja voimakkuudessa on merkittäviä eroja. Kaikki eivät kokeneet lainkaan voimakasta paluushokkia ja joidenkin kohdalla paluushokin sijaan voisi puhua paluuseen liittyvistä sopeutumishaasteista tai lievästä stressistä. Sopeutuminen vaati kuitenkin aina palaajalta jonkinlaista totuttelemista. Lisäksi muutokseen saattoi liittyä muita prosesseja, jotka eivät kuitenkaan aiheuttaneet palaajassa merkittävää paluushokkia tai stressireaktiota.

Onnistunut paluusopeutuminen auttaa yksilöä rakentamaan eheän identiteetin. Paluushokin tunnistaminen auttaa yksilöä käsittelemään kokemusta voimavarana. Paluushokin voi kääntää myös vahvistavaksi ja identiteettiä selkeyttäväksi kokemukseksi. Oleellista ei niinkään näytä olevan se, että paluushokkiin valmistautuu hyvissä ajoin ja tietoisesti ennen paluuta. Tärkeämpää on se, että paluushokki tulee yksilön tiedostamaksi ja käsittelemäksi. Onnistunut paluusopeutuminen vaatii yksilöltä kykyä ja mahdollisuutta sulauttaa uudet arvot ja kokemukset osaksi omaa identiteettiään ja myös laajemmassa mittakaavassa osaksi koko elämäänsä. Mikäli paluushokkia ei tunnisteta, on yksilön vaikea kohdata haastavat tunteet, eikä syytä niihin osata etsiä paluusopeutumisen haasteista.

Yhteistä lähteilleni, olivat ne sitten tutkimuksia, aineistoni blogeja tai muita tekstejä, näytti olevan paluushokin korostaminen usein kulttuurishokkia pahempana. Useimmiten päällimmäiseksi ja selkeimmäksi tekijäksi nostettiin odottamattomuus verrattua kulttuurishokin ennakoitavuuteen. Lisäksi korkeat odotukset ja oletus sopeutumisen mutkattomuudesta tiedostettiin selkeiksi paluushokin aiheuttajiksi. Tietoisuus ilmiöstä lisää omien kokemusten ja tunteiden ennakoimista ja ymmärtämistä, muttei poista paluushokin ilmenemistä.

Kaikista paluushokin negatiivisista puolista huolimatta on hyvä muistaa myös siihen liittyvät positiiviset asiat. Kun yksilö palattuaan näkee oman kulttuurinsa uusin silmin, lähestulkoon vierasmaalaisen tavoin, voi se saada yksilössä aikaan suurta innostusta ja tyytyväisyyttä. Avautunut tietoisuus on rikkaus, jonka avulla omaa käyttäytymistä voi tarkkailla ulkopuolisen silmin. Ilman tätä kokemusta se ei ehkä olisi mahdollista, joten kokemuksen kautta yksilö voi tutustua itseensä entistä syvemmin. Vaikeiden paluushokin tunteiden lomassa voi olla vaikea nauttia pienistä hetkistä, jotka tuottavat ilon ja onnistumisen hetkiä. Palaamisen liittyy myös tuttujen ja rakkaiden ihmisten ja paikkojen näkemistä. Ei pidä myöskään unohtaa, että kaikkea kohdemaahan jäänyttä palaajakaan tuskin kaippaa, huomio vain helpommin kiinnittyy niihin asioihin, joita ikävoi. (Storti 2001a, 186–187.)

Paluushokki auttaa näkemään oman ja vieraan kulttuurin etäämmältä. Siten yksilön on mahdollista tarkastella arvojaan ja valintojaan tarkemmin ja syvemmin. Se mahdollistaa tietoisempia valintoja, omien arvojen kuuntelua ja vaihtoehtojen löytämistä. Tutkimustulokset osoittivat, että paluushokki voi olla käänteentekevä identiteetin rakentamisen kannalta, sillä paluushokilla on yksilön maailmankuvaa, arvoja ja toiveita selkeyttävä vaikutus. Haasteista ja ristiriitaisista tunteista huolimatta paluushokin voi kääntää ajan kanssa voimavaraksi. Itsestään tämä ei kuitenkaan tapahdu ja epäonnistunut paluusopeutuminen voikin johtaa hajaantuneeseen identiteettiin ja oman kuulumisuuden tunteen kadottamiseen. Identiteetin kytkös paluushokkiin onkin ilmeinen. Sen merkitys on muita paluusopeutuksen osatekijöitä kokonaisvaltaisempi, mutta samalla se on selkeämmin havaittavissa olevien haasteiden ja muutosten taustalle jäävä perusta. Paluumuuttaja Satu Rommi (2018, 100) toteaaakin paluumuuttokertomuksessaan, että Suomeen palaava joutuu väistämättä pohtimaan identiteettiään ja suomalaisuuttaan.

Tutkimuksen myötä blogien asema identiteetin rakentamisen ja korostamisen väylänä terävöityi. Siksi ajattelen yhä vahvemmin, että narratiivisuus, blogit ja identiteetti muodostavat yhtälön, jossa kaikilla kolmella on osansa. Oli kyse minkälaisesta blogista tahansa, käytetään sen avulla muodostettavaa narratiivia – tietoisesti tai tiedostamatta – identiteetin tukemiseksi. Blogin avulla identiteettiä voidaan rakentaa, vahvistaa tai jopa muuttaa. Blogin, kirjoittamisen ja itseilmaisun avulla yksilö järjestää oman elämänsä tapahtumia ja ajatuksia sellaiseen muotoon, että ne muodostavat hänelle itselleenkin selkeytetyn narratiivin itsestään ja identiteetistään. Tutkimusaineistoni sekä tutkimukseni

tulokset tukevat lähtökohtaista ajatustani siitä, että paluushokki on kokemus, jonka tietoinen käsitteleminen on tärkeää. Ilmiön tiedostaminen ja sanoittaminen tukevat sen käsittelemistä sekä paluusopeutumista. Useassa blogissa kirjoitettiin siitä, että paluushokista puhutaan ja kirjoitetaan liian vähän. Bloggaajat nostivat esille tarpeen laajemmalle julkiselle keskustelulle aiheesta. Ilmiön tuntemattomuuden esille nostamista perusteltiin sekä yksilön omilla tarpeilla että sosiaalisen ympäristön ymmärryksen lisäämisellä.

Tutkimuksen tulokset tukevat aineistonkeruutapaa, sillä aineisto osoitti, että yksilön omaehtoinen aiheen lähestyminen oli merkityksellistä. Tutkittavilla oli selkeä tarve käsitellä aihetta omista lähtökohdistaan ja itselleen oikeana tuntuvana ajankohtana. Se, mikä oli sopiva ajankohta, vaihteli suuresti, samoin kuin tapa ja syvyys, jolla ilmiöön pureuduttiin. Erityisen merkitykselliseksi osoittautui kommenttiosion tarjoama mahdollisuus vuorovaikutukseen lukijoiden kanssa ja sen kautta saatu vertaistuki. Vertaistuki näyttäytyi tärkeänä myös lukijoille, joille oli ilmeisen tärkeää lukea toisen samanlaisia kokemuksia läpikäyneen henkilön kertomus. Vertaistuen merkitys ilmeni myös siinä, että bloggarit vastasivat pääsääntöisesti jokaiseen saamaansa kommenttiin jatkaen siten keskustelua lukijoidensa kanssa. Mielenkiintoista oli myös huomata, että aineistooni valikoidut bloggarit kommentoivat toistensa blogeja jakamalla omia vastaavia kokemuksiaan ja tarjoamalla kirjoittajalle vertaistukea samalla saaden sitä itselleenkin. Vertaistuen ohella myös tiedon puute ja tarve ovat blogien perusteella ilmeisiä. Onkin huomionarvoista, että moni paluushokkia tutkinut tai aiheeseen perehtynyt on kiinnostunut teemasta juuri omien paluumuuttokokemustensa ansiosta. Myös moni bloggaajista oli perehtynyt paluushokkiin tarkemmin omien kokemusten myötä. Suomeen kahdenkymmenen Kreikassa vietetyn vuoden jälkeen palannut Lehto (2016, 81) toteaaakin, että paluumuuttajilla itsellään on suuri rooli tiedonvälittäjinä:

*”Nykyään eri tahot ovat jo keränneet hyviä tietopaketteja paluumuuttajille, mutta ne on tehty yhdistysten tai yksittäisten ihmisten aloitteesta ja toimesta. Aktiivisimmat tiedottajat ovat paluumuuttajat itse.”*

## 5.2 Tyypitarinat

Muodostin aineiston perusteella kolme narratiivia, joiden avulla osoitan paluushokkiin liittyviä ajattelu- ja toimintamalleja sekä siihen liitettyjä merkityksiä ja asenteita. Olen rakentanut nämä ydinkertomukset aineiston kertomusten pohjalta yhdistellen elementtejä useasta tarinasta yhdeksi kokonaisuudeksi. Muodostamani tarinat eivät perustu vain yhteen aineiston tarinoista, vaan niissä esitetään elementtejä, jotka ovat ilmenneet yhdessä tai useassa aineiston kertomuksessa. Esimerkkien henkilöt edustavat aineistoani, jossa blogia kirjoitti tavanomaisesti nuori nainen. Yleinen ulkomailla vietetty aika oli yksi vuosi.

### 5.2.1 Helmi

Helmi on 22-vuotias yliopisto-opiskelija Tampereelta. Kolmannen opiskeluvuotensa hän vietti vaihdossa Lontoossa. Vaihtovuosi oli Helmille ainutlaatuinen kokemus, johon kuului paljon uusia haasteita ja mielenkiintoisia seikkailuja. Ennen Lontooseen muuttoaan Helmi ei ollut asunut koskaan ulkomailla, kaukana perheestään ja ystävistään, joten lähteminen tuntui aluksi jännittävältä.

Vuoden aikana Helmi ehti kokea niin paljon uusia asioita, että hän oppi paljon itsestään ja koki aikuistuvansa ja itsenäistyvänsä huomattavasti. Helmi oppi huolehtimaan itsestään ja kohtaamaan rohkeasti myös eteen tulevia haasteita. Vaihto-opiskelijan elämä oli aktiivista ja tapahtumarikasta, elämässä tapahtui koko ajan jotakin mielenkiintoista ja Helmi kohtasi jatkuvasti uusia ihmisiä. Monet heistä olivat Helmin tavoin kiinnostuneita kansainvälisyydestä, uusista kulttuureista ja ihmisistä ja olivat samanlaisessa elämäntilanteessa kuin Helmi. Siksi heidän kanssaan ystäväystyminen oli helppoa. Osasta heistä ehti tulla vuoden aikana Helmille hyvin tärkeitä, kokivathan he niin paljon yhdessä.

Vaihto-opiskeluvuosi tulee kuitenkin aina päätökseensä, kuten asiaan kuuluu. Helmi valmistautui Suomeen paluuseen jo etukäteen, sillä vaihto-orientaatiossa oltiin varoiteltu paluushokista. Myös vaihto-opiskelijat puhuivat siitä keskenään, mutta kenelläkään ei ollut



käytännönkokemusta siitä. Vaikka lähtö tuntui haikealta, oli Helmistä myös hienoa päästä kotiin ja tavata taas perhe ja ystävät. Paluu olikin yhtä juhlaa, sillä kaikki ystävät ja sukulaiset halusivat tavata Helmin ja kuulla tämän kokemuksista. Kuherruskuukausi täydentyi, kun Helmi pääsi käymään kaipaamissaan paikoissa ja syömään kaipaamiaan ruokia. Tätä ei kuitenkaan kestänyt kahta viikkoa pidempään. Arki tasaantui hyvin nopeasti, eikä Helmi enää jaksanut innostua salmiakista ja saunasta. Myös ystävät ympärillä jatkoivat arkeaan ja perheenjäsenet palasivat rutiineihinsa. Kaikki ei enää näyttäytynytkään pelkästään positiivisessa valossa. Arki vaihdossa oli ollut jännittävää koko vuoden ajan, mutta Suomessa se tasaantui tylsäksi silmänräpäyksessä.

Palusopeutumisen haasteet alkoivat stressata Helmiä. Koska hän palasi Suomeen kesken kesän, ei hänellä myöskään ollut kesätyöpaikkaa ja opintojen alkuun oli vielä aikaa. Helmi eristäytyi omaan kuplaansa. Negatiivisten tuntemusten lisäksi Helmi oli hyvin väsynyt ja vietti paljon aikaa nukkumalla. Hän ei jaksanut enää tavata ystäviään. Hänellä oli ristiriitainen olo siitä, mitä hän oikein teki Suomessa ja mitä hänen pitäisi tehdä. Mikään ei tuntunut mielenkiintoiselta, vain tylsältä ja ahdistavalta, mutta silti Helmistä tuntui siltä, että jotakin pitäisi tehdä. Kun opinnot vihdoin alkoivat, täytti Helmi kalenterinsa kursseilla ja muilla menoilla. Hän päätteli, että aktiivisuus on paras tapa voittaa alakulo. Vähän aikaa Helmi jaksoikin ahkeroida, mutta väsytti itsensä nopeasti. Helmi tajusi tarvitsevänsä aikaa sopeutuakseen takaisin Suomeen. Vasta vähennettyään menojaan ja liittyttyään yliopiston kansainväliseen järjestöön, Helmin mieliala ja jaksaminen vähitellen kohenivat. Helmi oppi tiedostamaan itsessään tapahtuneet muutokset ja hyväksymään, ettei elämä Suomessa ole samanlaista kuin mitä se oli vaihdossa Lontoossa. Vähitellen Helmi pystyi tietoisesti yhdistämään uudet oppimansa arvot osaksi identiteettiään.

### 5.2.2 Lilli

Lilli oli päättänyt irtisanoutua työstään täyttäessään 29 vuotta. Hän kaipasi irtiottoa arjesta ja halusi lähteä vuodeksi reppureissaamaan Aasiaan ja Australiaan. Irtisanoutumisen lisäksi

lähtövalmisteluihin kuuluivat vuokra-asunnosta luopuminen, joidenkin huonekalujen ja tavaroiden myyminen sekä loppuirtaimiston siirtäminen vanhempien ullakolle.

Vuoden aikana Lilli ehti kiertää yhteensä seitsemässä eri maassa, kokeilla paljon uusia asioita ja tavata kaltaisiaan reppureissaajia. Heidän kanssaan löytyi nopeasti yhteys ja paikoin Lilli tunsi olevansa kuin kotonaan. Uusi elämäntapa vei mennessään ja Lillin toive unohtaa stressaava arki toteutui nopeasti. Matkan aikana Lilli huomasi myös kyseenalaistavansa monia aikaisemmin omaksumiaan arvoja ja ajatuksia. Kontrasti vanhan ja uuden elämäntyylin välillä oli niin suuri, että Lilli alkoi pohtia, mitä muutoksia hänen elämänsä Suomessa kaipaisi.

Lilli oli ollut viisi vuotta aiemmin opiskeluharjoittelussa Madridissa ja kokenut sieltä palattuaan ensimmäisen kerran paluushokin. Tällä kertaa Lilli oli etukäteen tietoinen ilmiöstä, eikä siksi uskonut joutuvansa kohtaamaan sitä. Hän järjesti paluunsa Suomeen niin, että aloittaisi heti saavuttuaan kesätyösijaisuuden vanhassa työpaikassaan. Lisäksi Lilli myönsi olevansa jo melko väsynyt reppureissaajan elämään. Kun paluu sitten lähestyi, Lilli alkoi kuitenkin kohdata pettymyksen ja surun tunteita, sillä paluu ei enää tuntunutkaan hyvältä ajatukselta. Paluupäivänä Lillin valtasi pakokauhu, sillä hän ei tuntenut olevansa valmis luopumaan vapaasta elämäntyylistä.

Suomessa Lilli majoittui ensiksi vanhempiensa luona. Aikuisen ja itsenäiseen elämään tottuneen Lillin oli vaikea sopeutua takaisin vanhempiensa luokse asumaan. Oman tilan ja rauhan puute teki omalta osaltaan paluusopeutumisesta ahdistavan. Saatuaan oman pienen vuokra-asunnon Lilli muutti tavaransa sinne. Lilli ahdistui valtavalla tuntuvasta tavaramäärästään, joka täytti pienen kodin. Hän oli pärjännyt vuoden rinkaakaan mahtuvilla tavaroilla, eikä voinut käsittää, mihin hän tätä kaikkea tavaraa on tarvinnut. Paluuseen liittyvän ahdistuksen Lilli siirsi siivoamiseen ja tavarankarsimiseen. Se tuntui hetkittäin helpottavan välillä selittämättömältäkin tuntuva ahdistunutta oloa.

Lillin kesätyö loppui ja ensimmäisen kerran paluun jälkeen hänellä ei ollut aikatauluja ja kiinteitä menoja. Toisaalta aikataulut olivat ahdistaneet vuoden vapaana olemisen ja matkustamisen jälkeen, mutta myös toimeettomuus tuntui epämiellyttävältä. Lilli huomasi

tässä kohtaa, että oli palatessaan aloittanut arjen rutiinit niin nopeasti, ettei ollut ehtinyt käsitellä paluuta lainkaan. Vasta toimettomuus sai hänet huomaamaan itsessään ja ympäristössään tapahtuneet muutokset. Lilli koki irrallisuutta, eikä tuntenut enää kuuluvansa ympäristöönsä, eikä vanhassa kaveriporukassa oleminen enää tuntunut luontevalta. Lilli oli odottanut, että kaikki haluaisivat kuulla kaiken hänen vuodestaan, mutta asia kuitattiinkin monesti lyhyellä ”Oliko kivaa?” kysymyksellä. Lilli ei myöskään ollut kiinnostunut kuulemaan muiden tarinoita siitä, mitä Suomessa oli tapahtunut – eiväthän toisetkaan kuunnelleet hänen tarinoitaan. Lilli yritti puhua vaikeista tuntemuksistaan, mutta sai vastineeksi joko kritiikkiä tai aiheen ohitusta. Kukaan ei tuntunut ymmärtävän, eikä Lilli saanut vastakaikua ajatuksilleen. Siksi hän ajautui yhä enemmän solmuun omien ajatustensa ja tunteidensa kanssa. Samaan aikaan hän koki surua ja raivoa.

Puoli vuotta myöhemmin, kerättyään ensin rahaa tekemällä hieman töitä, Lilli päätti lähteä taas matkaan. Lilli sai työpaikan Sveitsistä, eikä miettinyt lähtöä kahta päivää kauempaa. Vaikka arki Suomessa oli tasaantunut, ei Lilli silti ollut vielä valmis jäämään Suomeen. Arki Suomessa tuntui pelottavammalta kuin uuteen seikkaluun lähtö.

### 5.2.3 Amanda

Amanda on 40-vuotias kahden lapsen äiti. Amandan perhe palasi Suomeen kolmen Kiinassa vietetyn ekspatriaattivuoden jälkeen. Perheen vei Kiinaan Amandan puolison työkomennus. Kiinassa Amanda jäi kotiin, mikä tarkoitti omasta työstä luopumista Suomesta lähtiessä. Kolmen vuoden aikana Amanda sopeutui hyvin uudenlaiseen arkeensa ja rooliinsa perheessä. Muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa ystävystyminen oli helppoa ja yhteydenpito Suomessa asuviin ystäviin väheni. Myös lapset sopeutuivat uuteen ympäristöönsä.

Lähdön lähestyessä perheenjäsenillä oli hyvin erilaisia ajatuksia paluuseen liittyen ja tunteet olivat monesti pinnassa. Amandan omat tunteet vaihtelivat innostuksesta suruun. Amandan tehtäväksi tulivat myös kaikki muuttoon liittyvät käytännönjärjestelyt. Niinpä Amandan

paluushokkiin valmistautuminen jäi toissijaiseksi, kun hän järjesteli asuntoa, koulupaikkoja ja etsi itselleen työpaikkaa. Vaikka paluu oli ollut monesti mielessä, konkretisoitui lähtö vasta, kun asunto tyhjeni muuttomiesten toimesta. Suomessa heitä odottikin jo uusi koti, mikä osoittautui paluusopeutumisen kannalta suureksi helpotukseksi.

Suomeen perhe palasi keskellä marraskuuta. Kylmyys ja pimeys järkyttivät Amandaa. Suomi tuntui Kiinan jälkeen myös hyvin autiolta. Koska sopeutuminen Kiinaan oli ollut jopa ennakoitua helpompaa, ei Amanda ollut uskonut paluunkaan tuottavan pahoja haasteita. Olihan Kiina aluksi aivan uudenlainen kulttuuri ja ympäristö, kun taas Suomessa odotti tuttu kotimaa. Lopulta Amanda kuitenkin vietti ensimmäisen talven Suomessa kuin sumussa. Jokin oli muuttunut, mutta Amandan oli vaikea tunnistaa, oliko muutos tapahtunut hänessä itsessään, ympäristössä vai molemmissa. Omien ajatusten selvittämisen sijaan Amanda keskitti kaiken energiansa lapsiinsa ja heidän paluusopeutumiseensa. Koska Amanda oli ennen lähtöään luopunut työstään, joutui hän nyt etsimään uutta työpaikkaa. Se tuntui tuloksettomalta ja Amanda alkoi epäillä omia kykyjään. Amandan omat tavoitteet olivat muuttuneet niin, että Amanda toivoi pystyvänsä hyödyntämään uutta kulttuurienvälistä kompetenssiaan myös työn kautta. Toisaalta Amandan oli myös vaikea pukea oppimaansa sanoiksi, yrittihän hän itsekin paikantaa uutta kansainvälistä osaamistaan ja identiteettiään.

Amandan paluushokkia helpotti se, että paluukokemus oli perheen yhteinen. Ikävän tullen muistoja saattoi käydä perheen kanssa yhdessä läpi ja vaikeita tuntemuksia pystyi jakamaan puolison kanssa. Lisäksi Amanda piti tiiviisti yhteyttä Kiinassa tapaamiinsa ekspatriaattiperheisiin, jotka pystyivät samaistumaan Amandan tunnelmiin. Amandan puolisolle järjestettiin työpaikalla paluuvalmennusta, mutta sitä tarjottiin vain ekspatriaatille itselleen ja muu perhe jäi tämän ulkopuolelle. Ulkopuolisille ulkomaankokemuksista puhuessaan Amanda sai lähinnä kateutta osakseen, mikä aiheutti Amandassa mielipahaa. Kukaan ei myöskään tuntunut tietävän paluushokista, eikä siitä puhuttu missään. Siksi muiden oli vaikea ymmärtää Amandan kokemuksia. Erityisesti kotimaan kritisoiminen suututti muut ihmiset. Amanda koki, että muiden mielestä hänen kuului vain olla kiitollinen, sillä hän oli saanut asua ulkomailla. Siten hänellä ei ollut oikeutta kommentoida kotimaan negatiivisia puolia. Amanda pitää mahdollisena, että perhe vielä joku päivä muuttaa uudestaan ulkomaille. Sen vaihtoehdon mielessä pitäminen tuntuu tärkeältä, sillä silloin paluu ei tunnu niin lopulliselta.

# 6 POHDINTA

## 6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusprosessiin kuuluu aina tutkimusmenetelmästä riippumatta monia eettisiä valintoja. Koska aineistonani toimineet blogitekstit olivat jo kirjoittajiensa julkaisemia, ei prosessiini kuulunut kaikkia tavanomaisia eettisiä valintoja, kuten tutkittavien informointia. Tutkijan käyttäessä tiedonkeruutapoja, jotka eivät ole valmiiksi tarkoin standardisoituja, jää tutkijalle suurempi moraalinen vastuu eettisten valintojen ratkaisemisessa. Tällöin myös tutkittavan ja tutkijan suhde on epämuodollisempi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Myös omaa tutkimustani koskee se, ettei tutkijan ja tutkittavan välille muodostunut perinteistä suhdetta, sillä aineistonkeruu ei edellyttänyt tutkijan ja tutkittavien välistä vuorovaikutusta. Vaikka blogit ovat julkista aineistoa, ovat ne kuitenkin henkilökohtaisia kirjoituksia, minkä vuoksi niiden analysoinnissa on käytettävä hienotunteisuutta. Keskeistä on kuitenkin se, etteivät kirjoittajat henkilökohtaisesti tai blogit olleet analyysini kohteena, vaan tutkimus käsittelee teksteissä kuvattavaa ilmiötä. Siten blogit ovat toimineet aineistonkeruumenetelmänä, eivät pääasiallisena tutkimuskohteena. En myöskään kokenut bloggaajien informointia tarpeelliseksi, sillä tutkimuskohteena olivat kaikkien julkisesti luettavissa olevat tekstit ja niiden sisältö. Analyysin tarkoitus ei myöskään ollut arvottaa tekstejä tai niissä kuvattuja kokemuksia.

Heikkinen (2015, 163) pitää tutkimuksen luotettavuutta yhtenä narratiivisen tutkimuksen isoimpana kysymyksenä. Menetelmänä narratiivisuuden perusta on tulkinnallisessa ja konstruktivistisessä lähestymistavassa, joten perinteisiä validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä ei voi siinä hyödyntää. Tutkijan ymmärrys ja tulkinta syntyy vuorovaikutuksessa tutkijan ja tutkimuksen kohteen välillä. Siten tutkijaa ei voi erottaa erilliseksi tutkimuskohteesta. (Heikkinen 2015, 163–164.) Narratiivisen tutkimuksen uskottavuus perustuu kokonaisvaltaiseen vaikutelmaan. Tutkija luo lukijalle uskottavan simulaation, joka mahdollistaa sekä omien kokemusten että uusien näkökulmien tarkastelun. Tästä voidaankin käyttää termiä todentuntu, joka yhdistää sekä loogis-kognitiivisen että

emotionaalisen vakuuttamisen keinot. (Heikkinen & Syrjälä 2007, 160.) Tutkielmassani erityisesti tyyppitarinoiden tarkoitus on kokonaisvaltaisen näkökulman muodostaminen ja uskottavuuden ja todentunnun lisääminen.

Eettisten kysymysten korostaminen on aina ollut merkittävä osa narratiivista lähestymistapaa. Narratiivisen tutkimuksen valintaa perustellaan usein tieteellisten ansioiden lisäksi eettisellä laadulla. Lähestymistavan on ajateltu tarjoavan erityislaatuisen mahdollisuuden tarkastella tutkimuskohteiden arvoja ja moraalia sekä yksilöä ja ihmisyyttä laajemminkin. Eettistä arvokkuutta tukee ihmisen ominaislaadun kunnioittaminen ja oman äänen esiintuomisen mahdollisuus. Lähestymistavan itsessään on koettu ratkaisevan eettiset kysymykset. Samaan aikaan tavoitteena on pidetty korkeiden tutkimuseettisten säännösten noudattamista, mikä merkitsee jopa täydellisen eettisyyden mahdottomuuden hyväksymistä. (Hänninen 2008, 123; 2015, 181.) Tutkija yhtäältä vaalii ja korostaa tutkimuseettisiä valintoja, toisaalta hyväksyy samalla niihin liittyvät ongelmat. Narratiivien kerääminen valmiista ja julkaisuista teksteistä poistaa sen ongelman, että tutkimustilanne saisi tutkittavan paljastamaan jotakin, mitä hänen ei ollut tarkoitus ottaa esille. Haastattelutilanne voi viedä mennessään, mutta samalla tutkijan on pidettävä mielessään, että elämäntarina on henkilökohtaisuudessaan hyvin arvokas ja haavoittuvainen. Toisaalta myös tutkijan esittämät tulkinnat sekä raportointivaiheen anonymiteetin ongelmat asettavat tutkittavat haavoittuvaan asemaan. (Hänninen 2015, 181.)

Siinä missä tutkimusratkaisuni ohittaa haastattelutilanteen sudenkuopat, asettuu anonymiteetin ongelma erilaiseen valoon. Julkista tekstiä analysoitaessa myös tutkimuskohteeni asettuvat avoimen analysoinnin kohteeksi. Blogitekstejä analysoitaessa on hyvä pitää mielessä myös se, että aineisto on kerätty tutkijan näkökulmasta ja ilmiön ymmärryksestä lähtöisin. Tämän tutkijan näkemyksen ei voida ajatella olevan samanlainen muiden verkkokävijöiden kanssa. (Kananen 2017, 19.) Toisaalta tämä esiymmärryksen vaikuttamisen ja aineiston rajaamisen ongelma liittyy aina analysointivaiheeseen, mutta tutkimukseni kohdalla se oli ajankohtainen jo aikaisemmassa vaiheessa. Aineistonkeruutapani vuoksi on hyvä huomioida, ettei aineiston kattavuutta voi yleistää kaikkiin paluumuuttajiin. Blogikirjoittajat ovat vain pieni ryhmä, joita kaikkia yhdistävä tekijä bloggaaminen on. Ryhmä on kuitenkin melko yksipuolinen otos palaajista, sillä bloggaajien tarinoista puuttui monta näkökulmaa aiheeseen. Kattavamman aineiston keräämiseksi olisi

tarvittu heterogeenisempi ryhmä palaajia. Sen kerääminen olisi mahdollistunut esimerkiksi yhdistelemällä erilaisia aineistonkeruumenetelmiä. Tällöin itse aineistonkeruutapa ei olisi vielä rajannut kohderyhmää yhtä voimakkaasti kuin yhden aineistonkeruutavan valitseminen.

Kirjallisen aineiston valintaa puoltaa sen reaaliaikaisuuden tuoma luotettavuus. Kirjalliset aineistot ovat Kanasen (2017, 122) mukaan usein haastatteluja luotettavampia ihmisen muistin rajallisuuden ja valikoivuuden vuoksi. Siten aineistoni totuudenmukaisuus ei ainakaan kärsi siitä, että tapahtumien ja kerronnan välissä ollut pitkä aika olisi vaikuttanut tutkittavien tapaan muistaa asioita. Blogeissa oli sekä lähellä paluuta kirjoitettuja tekstejä että myöhemmin julkaistuja ajatuksia. Blogiteksti itsessään takaa sen, että tutkittava on tunnistanut ja jäsentänyt tutkimuksen kohteena olevan ilmiön. Yksi merkittävä syy siihen, että valitsin blogit tutkimusaineistokseni, oli niiden kirjoitusajankohta suhteessa tapahtumiin. Halusin päästä käsiksi aineistoon, jossa ilmiötä käsitellään tuoreeltaan ja samaan aikaan juuri sinä ajankohtana, kun tutkittava kokee haluavansa käsitellä asiaa eli todennäköisesti juuri silloin kuin hänellä on eniten sanottavaa asiasta. Näin kerätty aineisto on aidoimmillaan kuvaamaan kokemuksia ja tunteita. Jälkeenpäin tehtyjen haastattelujen kanssa olisin kohdannut riskin, etteivät tutkittavat muistaisi kokemuksiaan enää niin yksityiskohtaisesti. Toisaalta tutkimusaineistoni kuitenkin osoitti, että paluushokin kokemukset olivat säilyneet monien mielessä selkeinä muistikuvina jopa vuosikausia. Jotkut paluushokin uudelleen kokeneet totesivat siitä huolimatta unohtaneen paluushokin vakavuuden ja siksi yllättyneen siitä seuraavalla kerralla jälleen.

Narratiivisen tutkimuksen eettisyyttä on perusteltu vahvasti sillä, että se tuo tutkimukseen osallistuvien oman äänen muita tutkimusmenetelmiä paremmin kuuluviin. Muiden laadullisten menetelmien tavoin myös kerronnallinen lähestymistapa pyrkii tuomaan esille tutkittavien oman tavan merkityksellistä asioita. Narratiivisuus perustuu ajatukseen, että juurikin kertomus on paras väylä tätä varten. Olennaista on myös säilyttää analyysi aineistolähtöisenä, ja korostaa dialogisuutta tutkijan ja aineiston välillä. Analyysia toteutettaessa tutkija kuitenkin joutuu valikoimaan aineistosta oleellisimpana kokemansa tiedon sekä esittämään sen omalla äänellään, joten tutkijan roolia ei voi tässäkään tutkimusmenetelmässä väheksyä. (Hänninen 2000, 34.) Narratiivisen tutkimuksen etiikasta voidaan puhua myös moraalina tai välittämisen etiikkana. Nämä termit perustuvat

ihmissuhdetyön luonteen huomioonottamiseen. Ohjeiden sijaan narratiivisen tutkimuksen moraalit tarjoaa tutkimuskäytännön kuvaamista. (Syrjälä ym. 2006, 184–185.)

Varto (1992, 26) korostaa, ettei ihmistä tutkivalle ole millään muotoa mahdollista asettua ulkoisen tarkkailijan rooliin, sillä tutkija on aina osa tutkimaansa merkitysyhteyttä. Tästä syystä tutkijan esiymmärrys ja sen muodostaminen näkyväksi osaksi tutkimusta ovat merkittäviä tutkimuksen kannalta. Esiymmärryksen varhainen tiedostaminen ja pohdinta ovat välttämätön osa tutkimuksen alkutaivalta, sillä tutkija ei enää jälkeinpäin voi pohtia esiymmärrystään sekoittamatta siihen tutkimuksen teon aikana omaksumaansa tietoa ja käsityksiä. Tutkimuksen kannalta tutkijan omat lähtökohdat ovat merkityksellisiä ja ne on tuotava esille siinä määrin, kun ne koskettavat tutkimusaihetta. Tutkijan kannalta hyvä ratkaisu on kuvata niitä lähtöoletuksien ohella, sillä lähtökohtien tarkkaa merkitystä ja vaikutusta ei ole mahdollista tietää tai erottaa tutkimuksen tuloksista. (Varto 1992, 26–27, 113.)

Eettiset kysymykset on huomioitava myös aineiston valinnassa ja karsimisessa. Tutkimusaineistoni valintavaiheeseen liittyi väistämättä tutustumista aineistoon ennen sen lopullista valintaa ja rajaamista. Minun oli tutkijana huomioitava, ettei aineisto muokkaudu liikaa esivalintojeni perusteella, eli sillä, mitä blogitekstejä valitsen analysoitavakseni. Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi pyrin tietoisesti häivyttämään omat kokemukseni ja ennako-odotukseni aineistoa valitessa. Tämän vuoksi minun oli tutkijana kyettävä tunnistamaan omat arvoni ja asenteeni ja reflektoitava omaa työskentelyäni niiden valossa. Se tarkoitti käytännössä sitä, että en tutustunut aineistoon vertaillen lukemaani omiin kokemuksiini vaan olin avoin niin samaistuttaville kuin omista ajatuksistani poikkeaville kertomuksille.

Tutkielmani aihe on minulle henkilökohtaisesti tärkeä. Vaihtovuoden jälkeinen aika oli minulle haastava ja paluushokkini kestitkin lähes vuoden. Olen muuttanut aikuisena kolme kertaa takaisin Suomeen, mutta paluushokki oli keskimmaisella kerralla voimakkain. Siihen vaikuttivat erityisesti ulkomailla vietetyn ajan pituus sekä viihtyminen ja paluuta seurannut elämäntapamuutos. Myös minun kohdallani vanhan ja uuden, pysyvien ja muuttuneiden asioiden yhteentörmäys oli suuri. Itse koen paluushokin ajan vaikuttaneen myös pidemmälle elämässä kokemusten ja tehtyjen valintojen kautta. Voin siis omakohtaisesti allekirjoittaa



monia viitekehysten ja aineiston analyysin esittämiä asioita. Jokainen kolmesta paluumuutostani ja paluushokistani oli erilainen. Kolmen erilaisen paluusopeutumisen kokeminen tukee näkemystä siitä, että jokainen paluushokki on erilainen ja yksilöllinen kokemus.

Aluksi ajattelin henkilökohtaisen näkökulman tuovan tutkimuksen tekemiseen haasteita. Yllätyin kuitenkin positiivisesti siitä, miten luonnostaan tutkimusaineistoni pysyi erillään omista kokemuksistani. Pystyin peilaamaan aineistoa ensisijaisesti lukemaani ja vasta toissijaisesti kokemaani. Omat lähtökohtani vaikuttivat kuitenkin luonnollisesti esiymmärrykseeni aiheesta, minkä vuoksi on mahdotonta ajatella, etteivät omat kokemukseni olisi vaikuttaneet millään tavoin aineiston lukuun ja analysointiin. Uskon, että tutkimukseni kannalta oli tärkeää se, että viitekehysesni rakentui ennen kuin analysoin aineistoni, jolloin viitekehys tuli ikään kuin minun ja analyysini väliin. Huomasin kuitenkin tutkielmani kirjoittamisen loppuvaiheessa, että minun oli tärkeää ottaa myös omat kokemukseni uudelleen tietoiseen tarkasteluun. Vain siten pystyin varmistamaan, etten ole etäännyttänyt itseäni liian kauas aiheesta ja jättänyt siksi jotakin aineistossa huomaamatta. Kuten aiemminkin totesin, kokemus paluushokista ei vanhene. Tunnemuistot säilyvät ja siksi niiden tietoinen käsitteleminen oli merkittävä osa tutkimusprosessiani.

Omassa tutkimuksessani tutkimusaineistoa olisi voinut kerätä blogien lisäksi jollakin toisellakin tavalla alkuperäisen aineiston tueksi, eli ottaa käyttöön menetelmätriangulaatioon. Tutkimukseen valikoituja bloggareita olisi voinut lähestyä haastattelupyynnöin tai heiltä olisi voinut pyytää tarkentavia vastauksia blogeissa esitettyihin asioihin. Näin aineistosta olisi tullut entistä syvempi ja se olisi tarjonnut perusteellisemmat vastaukset tutkimuskysymyksiini. Menetelmätriangulaation käyttö lisää tutkimustulosten luotettavuutta aineiston monipuolisuuden ansioista. Kyseessä on aihe, johon liittyvää tutkimusaineistoa olisi mielekästä kerätä monin eri tavoin ja myös pitkittäisesti, sillä sellainen tutkimus voisi tarjota laajemman selityksen koko ilmiölle ja sen eri vaiheille. Lisäksi se mahdollistaisi sen, että yksilöiden sopeutumisesta takaisin kotimaahansa saataisiin myös seurantatietoa pidemmän aikavälin vaikutuksista.

## 6.2 Tutkimustulosten hyödynnettävyys ja aiheen jatkotutkimus

Tutkimukseni tarkoituksena oli osoittaa, että paluushokin tunnistaminen ja tiedostaminen ovat niin yksilölle itselleen kuin hänen sosiaaliselle ympäristölleenkin eduksi. Halusin tutkimuksessani käsitellä hyvin ajankohtaista, mutta silti vähän esillä olevaa aihetta. Tutkimukseni kohteena oleva ilmiö kaipaa selvästi lisää huomiota sekä tutkimuskentällä että arkipuheessa. Yksilötasolla paluumuuttajat kaipaavat tietoa ja tukea vaikeassa elämäntilanteessa. Yhteiskunnan tasolla paluushokki on kansainvälistymisen ja liikkuvuuden vuoksi huomioitava ilmiö. Yksilön integroituminen takaisin yhteiskuntaan on kokonaisvaltaisesti yhteiskuntaa hyödyttävä asia. Yksilön sopeutumisprosessi on yhteiskunnallisesti merkittävä myös työelämän tuottavuuden näkökulmasta. Työt ja työyhteisöt muuttuvat yhä globaaleimmiksi, jolloin myös paluumuutto yleistyy. Siksi aihetta onkin käsiteltävä kokonaisvaltaisesti sekä teoreettisesti että käytännönläheisesti. Empiiristä tutkimusta tarvitaan laajemman ymmärryksen saavuttamiseksi.

Tutkimukseni tavoite oli nostaa paluushokin kokonaisvaltaisuus esille ja huomioida tekijät, jotka vaikuttavat paluushokin syntyyn, sekä tekijät, joihin paluushokin kokeminen vaikuttaa. Tutkimustuloksia voi hyödyntää paluupalmentautumisessa niin yksilö henkilökohtaisesti kuin paluupalmentautumista tarjoava organisaatio. Tämän lisäksi tutkimustuloksia tarvitaan työelämässä kansainvälisen osaamisen tunnistamisen kehittämiseksi. Siten sellaiset tahot kuten rekrytointifirmat ja Työ- ja elinkeinotoimisto voivat hyötyä tutkimustulosten tuntemuksesta. Tiedon määrän lisäämisen taustalla on myös ajatus tietoisuuden lisäämisestä. Tietoisuutta tarvitaan niin arkipäiväisissä sosiaalisissa kanssakäymisissä kuin työyhteisöissäkin. Vaikka päähuomio paluushokissa onkin yksilöllisessä kokemusmaailmassa, on tutkimukseni myös osoittanut ympäristön merkityksen niin paluusopeutumisessa kuin paluushokin kokemisessakin. Yhteiskunnan ja sosiaalisen ympäristön kyky vastaanottaa paluumuuttaja luo perustaa onnistuneelle paluusopeutumiselle. Yhteiskunta ja mahdollinen työnantaja ovat ratkaisevassa asemassa paluumuuttajan tarvitsemien palveluiden tarjoajana.

Paluumuuttoa käsittelevä tutkimus on vielä monin paikoin riittämätöntä. Szkudlarek (2010, 12) osoittaa, että tutkimus on keskittynyt ensisijaisesti yritysmaailman tarpeisiin, missä

tutkimuksen lähtökohta on tuottavuuden takaaminen. Myös Warinowski (2012, 18) esittää ekspatriaattitutkimuksen olevan usein tutkimusongelman sekä tutkittavan kohderyhmän suhteen hyvin tiukasti rajattua. Siksi tutkimusaihe kaipaa monitieteellisempää tutkimusta ja laaja-alaisempaa tarkastelua luotettavamman ja yleistettävämmän tiedon muodostamiseksi. Lisäksi on tärkeää tiedostaa, että nykyinen paluushokkitutkimus on laajalti länsimaista, mikä asettaa tutkimuksen sekä ilmiön rajalliseen kontekstiin (Szkudlarek 2010, 14). Sitä kautta paluushokkia täytyy tarkastella tiettyjen kulttuuristen käytänteiden näkökulmasta. Myös vertailevalle tutkimukselle olisi tilausta. On muistettava, että yksittäistapausten tai tiukasti rajattujen ryhmien perusteella ei voi tehdä yleistyksiä. Koska paluushokkia on tutkittu yleisesti tarkasti rajatun kohderyhmän näkökulmasta, halusin tutkimusvalinnoillani korostaa sen universaaliutta kohderyhmästä riippumatta. Sen sijaan, että olisin tarkastellut ilmiötä tietyn kohderyhmän asemasta käsin, päätin häivyttää yksilön paluuseen ja alkuperäiseen ulkomaille muuttoon liittyvät taustatekijät minimiin. Siten en tarkastellut tutkittavien kokemuksia tietyn paluumuuttajaryhmän edustajana. Se tarkoitti myös sitä, etten tutkimuksessani asettanut suurta painoarvoa sellaisten syy-seuraussuhteiden tarkastelulle, jotka koskisivat kohdemaassa asumista suhteessa paluushokkiin.

Yksi merkittävä näkökulma paluushokkiin ja sen tutkimukseen on sen yhteys paluusopeutumiseen ja työelämään. Tutkimani lähdemateriaali käsitteli työhön paluuseen liittyviä ongelmia ja näkisinkin tämän yhtenä ajankohtaisimmista ja merkityksellisimmistä tutkimuskohteista. Yhtäältä kansainvälisen kokemuksen arvostus ja kansainvälisen osaamisen tunnistaminen näyttäytyvät yhä puutteellisina, toisaalta myös näiden hyödyntämisessä työnantajien puolelta on vielä parannettavaa. Salakan (2006) tutkimus lähetystyöntekijöiden paluushokista osoitti, että ulkomailta vietettyyn aikaan yhdistettiin ammattitaidon menettäminen. Työllistyminen on merkittävä osa paluusopeutumista ja useimmiten edellytys onnistuneelle sopeutumiselle. Vastakohtana voidaan nähdä kansainvälisen ja koulutetun osaamisen menettäminen mahdollisesti jopa pysyvästi ulkomaille, mitä voidaan kutsua myös aivovuodoksi.

Kansainvälistyvillä työmarkkinoilla paluusopeutumisen huomioiminen on tulevaisuudessa merkittävä teema. Kilpailukyvyyn säilyttämisen vuoksi palaajien sopeutumisella takaisin yhteiskuntaan ja työelämään on kauaskantoisia vaikutuksia. Tutkimusaiheina paluushokki ja paluusopeutuminen ovat tieteenalarajat ylittäviä globaaleja ilmiöitä, joiden

kokonaisvaltainen tarkastelu ja ymmärrys vaativat monialaista kulttuurienvälisen vuorovaikutuksen ymmärrystä. Lähestymiskulmia paluushokkiin on monia, mutta kokemuksen vaikeus on niitä kaikkia yhdistävä. Vaikka paluun taustalla voi olla hyvinkin erilaisia kokemuksia, käydään paluusopeutumisessa silti samankaltaisia vaiheita ja prosesseja läpi. Vaikka tutkimuksessani paluumuuton taustalla oli vapaaehtoinen, omista mielenkiinnonkohteista lähtöisin oleva ulkomaille muutto ja paluumuutto, on muistettava, ettei palaajan tilanne aina ole tällainen. Palaaja voi tulla vaikeiden kokemusten jälkeen takaisin kotimaahansa, jolloin yhteiskunnan tarjoama tuki sopeutumisvaiheessa on entistä merkityksellisempää.

Paluumuutto on myös yksilön identiteetin kannalta mielenkiintoinen tutkimusaihe. Kuten Sussman (2010) tutkimuksessaan totesi, on identiteetillä ja paluusopeutumisella yhteys toisiinsa. Paluumuuttajan kulttuuri-identiteettiä paluushokissa käsittelevä tutkimus voisi antaa myös tietoa siitä, miten paluushokki muuttaa identiteettiä ja miten identiteetin haasteet on mahdollista kohdata ristiriitoinen eheän identiteetin eduksi. Paluumuuton pitkäaikaiset vaikutukset käyvät esille myös Helsingin Sanomien ulkomaantyökomennuksia käsittelevässä artikkelissa. Tämä sitaatti kiteyttää sekä paluun haastavuuden että paluusopeutumisen hitauden:

*”Kun [haastateltavalta] kysyy, mikä expat-elämässä oli hankalinta, vastaus on selvä: kotiinpaluu. Siitä on jo kuusi vuotta aikaa, mutta [haastateltava] miettii joskus, onko hän vielä tänä päivänä täysin toipunut.” (Pajari 2019)*

# LÄHTEET

Adler, N. J. 1981. Re-entry. Managing cross-cultural transitions. *Group & Organization Studies* 6 (3), 341–356.

Adler, N. J. 2002. *International Dimensions of Organizational Behavior*. 4. painos. Cincinnati: South-Western College Publishing.

Alanko, H. & Rousku, K. 1998. *Työ ja koti maailmalla. Muuttajan valmentautumisopas*. Helsinki: FINTRA.

Alasuutari, P. 2011. *Laadullinen tutkimus 2.0*. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Anttila, J. 2007. *Kansallinen identiteetti ja suomalaiseksi samaistuminen*. Helsinki: Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitos.

Benjamin, S. 2014. Kulttuuri-identiteetti – Merkitys kehitykselle ja kotoutumiselle. Teoksessa M. Laine (toim.) *Kulttuuri-identiteetti & kasvatus. Kulttuuriperintökasvatus kotoutumisen tukena*. Suomen kulttuuriperintökasvatuksen seura, 56–105.

Bennett, J. M. 1998. Transition shock: putting culture shock in perspective. Teoksessa M. J. Bennett (toim.) *Basic concepts of intercultural communication. Selected readings*. Yarmouth: Intercultural Press, 215–223.

Bhabha, H. K. 1994. *The location of culture*. Lontoo: Routledge.

Chase, S. E. 2018. Narrative inquiry. Toward theoretical and methodological maturity. Teoksessa N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (toim.) *The SAGE Handbook of qualitative research* 5. Thousand Oaks: SAGE Publications, 546–560.

Creswell, J. W. 2014. *Educational research: planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. 4. painos. Essex: Pearson.

De Fina, A. & Georgakopoulou, A. 2012. *Analyzing narrative. Discourse and sociolinguistic perspectives*. New York: Cambridge University Press.

Donnelly, K. 2019. The hardest part about traveling no one talks about. <https://thoughtcatalog.com/kellie-donnelly/2014/07/the-hardest-part-about-traveling-no-one-talks-about/>. Julkaistu alun perin 2014, päivitetty 2019. (Luettu 16.4.2019.)

Erkkilä, R. 2009. Narratiivinen kokemuksen tutkimus: koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. 3. painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 195–226.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Garam, I. 2000. Kansainvälisyyttä käytännössä. Suomalaisten vaihto-opiskelijoiden kokemuksia ulkomailla opiskelusta. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus.

Hall, S. 1999. Identiteetti. Suom. ja toim. M. Lehtonen & J. Herkman. Tampere: Vastapaino.

Hall, S. 2003. Kulttuuri, paikka, identiteetti. Suom. J. Koivisto. Teoksessa M. Lehtonen & O. Löytty (toim.) Erilaisuus. Tampere: Vastapaino, 85–128.

Heikkilä, E. 2011. Finns abroad – the profile of emigrants and their thoughts about returning to Finland. Teoksessa E. Heikkilä & S. Koikkalainen (toim.) Finns Abroad. New Forms of mobility and migration. Turku: Siirtolaisinstituutti, 9–28.

Heikkinen, H. L. T. 2003a. Narratiivisuus – ei yksi vaan monta tarinaa. Teoksessa H. L. T. Heikkinen & L. Syrjälä (toim.) Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. 3. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 185–197.

Heikkinen, H. L. T. 2003b. Tarinat opettajankoulutuksen välineenä. Teoksessa H. L. T. Heikkinen & L. Syrjälä (toim.) Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. 3. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 101–105.

Heikkinen, H. L. T. 2010. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 143–159.

Heikkinen, H. L. T. 2015. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 149–167.

Heikkinen, H. L. T. & Syrjälä, L. 2007. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, E. Rovio & L. Syrjälä (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 2. tarkistettu painos. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144–162.

Hofstede, G. 1993. Kulttuurit ja organisaatiot. Mielen ohjelmointi. Suom. R. Liljamo. Helsinki: WSOY.

- Huttunen, M. 2013. Narratiivisten identiteettiprosessien kehittyminen varhaislapsuudesta nuoruuteen. Teoksessa E. Ropo & M. Huttunen (toim.) Puheenvuoroja narratiivisuudesta opetuksessa ja oppimisessa. Tampere: Tampere University Press, 125–154.
- Hyvärinen, M. 2010. Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 90–118.
- Hyvärinen, M. & Löyttyniemi, V. 2009. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. 2. painos. Tampere: Vastapaino, 189–222.
- Hänninen, V. 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. 2. painos. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Hänninen, V. 2008. Narratiivisen tutkimuksen eettiset haasteet. Teoksessa A. Pietilä & H. Länsimies-Antikainen (toim.) Etiikkaa monitieteisesti. Pohdintaa ja kysymyksiä. Kuopio: Kuopion yliopisto, 121–137.
- Hänninen, V. 2015. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 168–184.
- Kaikkonen, P. 2004. Vierauden keskellä. Vierauden, monikulttuurisuuden ja kulttuurienvälisen kasvatuksen aineksia. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kast, V. 2003. Heimat und Heimatverlust – aus psychologischer Sicht. Teoksessa M. Müller-Hutter, J. F. Müller, M. Comba, H.-P. Kaeser & S. Rüttimann (toim.) Heimat – What's that?. St. Gallen: Sabon, 67–71.
- Kilpi, T. 2006. Blogit ja bloggaaminen. Helsinki: Readme.fi.
- Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 74–88.
- Klinthäll, M. 2003. Return migration from Sweden 1968–1996. A longitudinal analysis. Lund: Almqvist & Wiksell International.
- Koester, J. 1984. Communication and the intercultural reentry: A course proposal. Communication Education 33 (3), 251–256.
- Koljonen, J. 2012. ”Mikä sä oot oikeesti?” Teoksessa M. Ekbohm, M. Koli & J. Laitinen (toim.) Rakas hurri. 15 näkökulmaa kaksikielisyyteen. / Kära hurri. 15 synvinklar på tvåspråkighet i Finland. Suom. J. Laitinen. Helsinki: Schildts & Söderströms, 35–46.

- Kujala, T. 2006. "Ei pirise enää koulun kello". Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymiskokemuksista. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kuula, A. 2013. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 3. painos. Tampere: Vastapaino.
- Laaksonen, S.-M. & Matikainen, J. 2013. Tutkimuskohteena vuorovaikutus ja keskustelu verkossa. Teoksessa S.-M. Laaksonen, J. Matikainen & M. Tikka (toim.) Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 193–215.
- Lankinen, M. 2002. Vaivaako aivovuoto. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.
- Lehto, L. 2016. Takaisin koivun katveeseen. Paluumuuttajan elämänmuutos. Helsinki: Books on Demand.
- Lehtonen, M. 2004. Suomi rajamaana. Teoksessa M. Lehtonen, O. Löytty & P. Ruuska: Suomi toisin sanoen. Tampere: Vastapaino, 173–201.
- Leppänen, J., Lähdemäki, J., Mokka, R. Neuvonen, A., Orjasniemi, M. & Ritola, M. 2013. Piilotettu osaaminen. Helsinki: Demos. Saatavilla myös: <https://www.demoshelsinki.fi/wp-content/uploads/2013/04/Piilotettu-osaaminen-raportti1.pdf>. (Luettu 15.4.2019.)
- Liebkind, K. 2009. Ethnic identity and acculturation. Teoksessa I. Jasinskaja-Lahti & T. Mähönen (toim.) Identities, Intergroup Relations and Acculturation – The Cornerstones of Intercultural Encounters. Helsinki: Gaudeamus, 13–38.
- Mooradian, B. L. 2004. Going Home When Home Does Not Feel Like Home: Reentry, Expectancy Violation Theory, Self-Constraint, and Psychological and Social Support. *Intercultural Communication Studies* 13 (1), 40–52.
- Noppiari, E. & Hautakangas, M. 2012. Kovaa työtä olla minä. Muotibloggaajat mediamarkkinoilla. Tampere: Tampere University Press.
- Nyman, P. 2007. Ankkalammikko. Juva: WS Bookwell.
- Pajari, K. 2019. Pyykkiä lajitellessa iskee ikävä Shanghaihin. *Helsingin Sanomat* 2.4.2019, A20–A21.
- Pihlaja, J. 2006. Tutkielmalle vauhtia. Lahti: Soceda.
- Polkinghorne, D. E. 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. Teoksessa J. A. Hatch & R. Wisniewski (toim.) Life history and narrative. Lontoo: The Falmer Press, 5–23.
- Pollock, D. C. & Van Reken, R. E. 1999. Third Culture Kids. The experience of Growing up Among Worlds. Boston: Nicholas Brealey Publishing.



- Rahikka, A. 2008. Verkko-ohjaus ja neuvonta. Teoksessa M. Reijonen & T. Strandén-Mahlamäki (toim.) Oivaltava kohtaaminen. Menetelmiä ihmissuhdetyöhön. Helsinki: WSOYpro, 61–80.
- Riessman, C. K. 2008. Narrative methods for the human sciences. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Rommi, S. 2018. Loskalauluja. Nurinkurinen matkakirja paluumuuttajille. Helsinki: Viisas Elämä.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Eettiset kysymykset. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_1.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1.html). (Luettu 1.4.2019.)
- Saarikoski, S. 2019. Paluumuuttajan päiväkirja. Helsingin Sanomat, Kuukausiliite 6.4.2019, 64–67.
- Salakka, M. 2006. Suomeen palaavien lähetystyöntekijöiden paluuta koskevat puhetavat. Paluusokki ja identiteetin monikulttuuriset jännitteet. Oulu: Oulun yliopisto.
- Salakka, M. 2008. Paluumuuttajan kulttuurisokki. Teoksessa M. Lairio, H. L. T. Heikkinen & M. Penttilä (toim.) Koulutuksen kulttuurit ja hyvinvoinnin politiikat. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura, 103–121.
- Salmi, L. 2014. Digitaalisen vuorovaikutuksen sanastoa. Teoksessa M.-L. Helasvuo, M. Johansson & S.-K. Tanskanen (toim.) Kieli verkossa. Näkökulmia digitaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 185–209.
- Salmi, S. 2017. Kun koti tuntuu vieraalta. Helsingin Sanomat 12.1.2017, C12–C13.
- Saviaro, M. 2015. Maailmalta kotiin. Helsinki: Return Ticket.
- Schuetz, A. 1945. The homecomer. *American Journal of Sociology* 50 (5), 369–376.
- Sivonen, S. (toim.) 2006. Tuttu vieras kotimaa. Suomeen paluu kehitysmaassa asumisen jälkeen. Helsinki: FinnWID – Naiset kehitysyhteistyössä ry.
- Storti, C. 2001a. The art of coming home. Yarmouth: Intercultural Press.
- Storti, C. 2001b. The art of crossing cultures. 2. painos. Yarmouth: Intercultural Press.

Sussman, N. M. 2000. The dynamic nature of cultural identity throughout cultural transitions: why home is not so sweet. *Personality and Social Psychology Review* 4 (4), 355–373.

Sussman, N. M. 2010. *Return migration and identity: a global phenomenon, a Hong Kong case*. Hong Kong: Hong Kong University Press.

Syrjälä, L., Estola, E. & Kaunisto, S.-L. 2006. Kertomuksen tutkijan eettisiä haasteita. Teoksessa J. Hallamaa, V. Launis, S. Lötjönen & I. Sorvali (toim.) *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 181–202.

Szkudlarek, B. 2010. Reentry – A review of the literature. *International journal of intercultural relations*. 34 (1), 1–21.

Talib, M.-T. 2002. *Monikulttuurinen koulu. Haaste ja mahdollisuus*. Helsinki: Kirjapaja.

Tikka, I. 2004. *Suomalainen lapsi maailmalla. Kolmannen kulttuurin kasvatit*. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Tilastokeskus. 2019. Muuttoliike. <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/muuttoliike.html>. (Luettu 15.4.2019.)

TNS Gallup. 2013. *Seikkailua blogimaailmassa*. <https://www.kantar.fi/uutiskirje/2013/seikkailua-blogimaailmassa>. (Luettu 9.4.2019.)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.

Vilka, H. 2015. *Tutki ja kehitä*. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vipunen & CIMO. 2018. *Korkeakoulujen ulkomaanjaksot Suomesta ja Suomeen 2003–2017*. [http://www.cimo.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/166437\\_kokonaismaat\\_2017\\_asti.pdf](http://www.cimo.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/cimo/embeds/cimowwwstructure/166437_kokonaismaat_2017_asti.pdf) (Luettu 20.4.2019.)

Warinowski, A. 2012. *Maailmalle yhtenä, takaisin toisena? Suomalaisten ekspatriaattiperheiden lapset kulttuurisissa siirtymissä*. Turku: Siirtolaisinstituutti.

Warinowski, A. 2014. *Ekspatriaattinuoret piilosta näkyviin?* Teoksessa M. Gissler, M. Kekkonen, P. Känkänen, P. Muranen & M. Wrede-Jäntti (toim.) *Nuoruus toisin sanoen*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos & Valtion nuorisosiain neuvottelukunta, 144–149.

Weedon, C. 2004. Identity and culture. Narratives of difference and belonging. Maidenhead: Open University Press.

Östman, S. 2013. 2015 – Tietoyhteiskunnasta kansalaisjournalismiin. Teoksessa J. Suominen, S. Östman, P. Saarikoski, & R. Turtiainen. 2013. Sosiaalisen median lyhyt historia. Helsinki: Gaudeamus, 67–87.

# BLOGIT

Aasian tiikeri:

<https://aasiantiikeri.wordpress.com/2017/12/18/paluushokki/>

Adventurista:

<https://www.menaiset.fi/blogit/adventurista/asia-josta-moni-reissaaja-vaikenee-paluusokki-ja-miten-siita-selviaa>

Annin vaihtariblogi:

<http://anninvaihtariblogi.blogspot.com/2015/09/paluushokki.html>

Can you feel my heart is beating?:

<http://feelmyheartisbeating.blogspot.com/2013/02/tuttuvieraskotimaa.html>

Cocoa etsimässä:

<https://www.cocoaetsimassa.fi/kotiinpaluun-ihanuus-ja-haikeus/>

<https://www.cocoaetsimassa.fi/vuosi-kotiinpaluusta-kuulumisia-ja-fiiliksia/>

J in UK & AU:

<http://jinukandau.blogspot.com/2015/11/10kk.html>

Kerran poistuin kotoa:

<https://www.rantapallo.fi/kerranpoistuinkotoa/2018/06/05/kotona-taas-ensimmaisen-suomi-viikon-fiiliksia/#comments>

<https://www.rantapallo.fi/kerranpoistuinkotoa/2018/07/02/kuukausi-kotiinpaluusta-milta-arki-suomessa-on-tuntunut/>

Marikamatelee's blog:

<https://marikamatelee.wordpress.com/2011/05/29/kaanteinen-kulttuurishokki/>

Metallia matkassa:

<http://metalliamatkassa.com/mita-tehda-kun-paluushokki-iskee-2/>

Mira goes Poland:

<http://miragoespoland.blogspot.com/2016/08/miten-puola-kasvattaa-part-1.html>

<http://miragoespoland.blogspot.com/2016/10/meaningless.html>

<http://miragoespoland.blogspot.com/2016/12/creating-new-me.html>

Onnea oppimassa Tukholmassa:

<http://onneaoppimassatukholmassa.blogspot.com/>

Otto Lilja:

<https://ottolilja.fi/uusi-alku-lontoossa-mita-mulle-kuuluu-nyt/>

Reveset voyages:

<https://www.rantapallo.fi/revesetvoyages/2016/12/12/kotiinpaluu-ja-kulttuurishokki/>

Sannan kupla:

<http://sannankupla.com/exploring-return-tutkimusmatka-paluuseen/>

Seikkailijattaret (Kaisa):

<https://www.seikkailijattaret.fi/kuka-pelkaa-matkalta-paluuta/>

Seikkailijattaret (Sissi):

<https://www.seikkailijattaret.fi/kulttuurishokkiterapiaa-paluushokki/>

Sunnuntaiaamu:

<http://sunnuntaiaamu.fi/henkinen-taantuma/>

Suomalaista Kiina-elämää:

<https://hanzun.vuodatus.net/lue/2007/04/paluushokki-tuntuu-luissa-ja-ytimissa>

<https://hanzun.vuodatus.net/lue/2007/07/elama-rekka-auton-takaluukussa>

<https://hanzun.vuodatus.net/lue/2007/07/suomessa-on-kummallista>

<https://hanzun.vuodatus.net/lue/2007/08/tama-oli-tassa-kiitos-ja-nakemiin>

Sunny side:

<https://www.lily.fi/blogit/sunny-side-0/kotiinpaluun-vaikeudesta-ja-haikeudesta/>

To travel is to live:

<https://www.rantapallo.fi/totravelistolive/2015/10/07/reppureissulta-takaisin-suomeen-ajatuksia-kotiinpaluusta/>