

Lauri Nummenmaa

*Valtakunnallinen PET-keskus
Psykologian laitos, Turun yliopisto
Turun yliopistollinen keskussairaala
latanu(a)utu.fi*

Jari K. Hietanen

*Yhteiskuntatieteiden tiedekunta/Psykologia,
Tampereen yliopisto*

Sidonnaisuudet: Tätä tutkimusta ei ole rahoittanut yksikään ulkopuolinen taho, mikä vituttaa tutkimuksen tekijöitä rankasti. Tästä syystä kirjoittajilla ei myöskään ole mitään sidonnaisuuksia tutkimukseen liittyen. Vesa Putkinen pakotettiin kirjoittamaan Matlab-koodi vitutuksen kehonkarttojen piirtämiseen, mikä sai Vesan v-käyrän nousemaan jyrkästi. Vitutusviisari- ja vitutuksen hallintalomakkeet ovat vapaasti tutkijoiden käytettävissä.

Vitutus

Vitutus on suomalainen kansallistunne, joka yhdistetään tyypillisesti epäonnistumisiin ja vastoinkäymisiin. Vaikka vitutusta käytetään yleisesti ihmisten kuvatessa kielteistä tunnetilaa, ei vitutuksesta tunteena ole julkaistu lainkaan empiiristä tutkimusta. Tässä kolmiosaisessa, laajaan suomalaiseen kyselyaineistoon ($n = 19,394$) perustuvassa tutkimuksessa selvitimme vitutuksen yleisyyttä, kestoa, aiheuttajia sekä vitutukseen liittyviä kehollisia reaktioita. Lisäksi validoimme kyselylomakkeet vitutuksen kokemuksen ja säätelämisen mittaamiseen. Tutkimus toteutettiin avoimena Internet-kyselynä. Vitutus oli yleinen tunne, jota aiheutti tyypillisesti toiset ihmiset. Vitutusta koettiin lähes päivittäin, mutta kerrallaan vain muutamia tunteja. Vitutus oli yleisempää ja voimakkaampaa miehillä ja matalasti koulutetuilla vastaajilla. Vitutus koettiin erityisesti pään, yläraajojen ja ylävartalon tuntemuksina, ja vitutuksen määrää ja säätelyä voitiin mitata luotettavasti lyhyillä psykometrisilla lomakekyselyillä. Perustunteista vitutus muistutti eniten vihaa ja inhoa. Tulokset osoittavat, että vitutus on mielekäs tapa kuvata ihmisten tunnetilaa, ja sen mittaaminen onnistuu sekä psykometrisilla lomakkeilla, yksinkertaisilla väittämillä että kehon tuntemusten itsearviointimenetelmillä.

Vittu on vanha lainasana, jonka kantamuotona on naisen sukupuolielimiä, tyypillisesti vanhan naisen ulkosynnyttimiä, tarkoittava ruotsin kielen sana *fittan*. Suomen kirjakielissä se on esiintynyt ensimmäisen kerran vuonna 1787 (Häkkinen, 2007). Vittua käytetään yleisesti kirosanana ja nuorison piirissä jopa välimerkinomaisesti. Vitusta johdettua substantiivina *vitutus* käytetään puolestaan yleisenä kielteistä tunnetilaa kuvaavana nimisanana, verbiä *vituttaa* tämän tunnetilan kokemista kuvaavana teon sanana ja adjektiivina *vitutuuntunut* tunteen vallassa olemista kuvaavana laatusanana. Sekä arkipäivän kieli että proosa ja lyriikka sisäl-

tävät lukemattomia esimerkkejä vitutuksesta (Alanko, 1999; Oinonen & Lapinlahden Linnut, 1993). Verbinä se esiintyy lukuisissa suomalaisissa kielteisissä tuntemuksia kuvaavissa sanonnoissa (esim. ”Vituttaa niin että pää räjähtää”, ”Vituttaa kuin liito-oravaa hakkuuaukealla). Suullisessa 2000-luvun kansanperinteessä vitutus esiintyy niin yleisesti, että vitutusta voidaan pitää suorastaan suomalaisena kansallistunteena: esimerkiksi *Google*-hakukone löytää yli puoli miljoonaa tulosta hakusanalla ”vituttaa” (18.4.2022).

Ihmisen tunteet toimivat puolustusälykkyytenä, joka ohjaa eloonjäämishaasteisiin sopeutumista allos- taasin keinoin säädellen autonomisen ja keskushermos-

ton toimintaa ja siten tietoisia kokemuksia ja yksilön käyttäytymistä (Nummenmaa & Saarimäki, 2017; Saarimäki et al., 2016). Vaikka vitutus on arkikielessä yleinen tunnesana, vitutuksen tunteen tieteellinen tutkimus on ollut käytännössä olematonta. Ihmisen tunnejärjestelmien hermostollisesta perustasta sekä tietois- ten tunnekokemusten rakenteesta on laadittu useita malleja, mutta tyyppillisesti vitutus puuttuu kokonaan sekä englannin- (Horikawa et al., 2020; Nummenmaa et al., 2018) että suomenkielisistä tunnemalleista (Toivonen et al., 2012). Myöskään kansalliskirjaston Arto-tietokannasta ei löydy yhtään tieteellistä artikkelia hakusanoilla ”vituttaa” tai ”vitutus”. Syynä on todennäköisesti sekä ilmauksen puhekielinen ja kansanomaisen luonne että käännösongelmat. Esimerkiksi mikään sanakirja ei tarjoa vitutukselle luontevaa englanninkielistä käännöstä, ja termin kääntäminen johtaa väkisinkin epätarkkoihin ja laimeisiin kiertoilmaisuihin kuten ”annoy”, ”be pissed off” ja ”irritate”.

Koska eri tunteet perustuvat keskenään erilaisiin neurobiologisiin radastoihin, joiden toiminta pyrkii vastaamaan erilaisiin eloonjäämishaasteisiin, on kiinnostavaa kysyä, onko vitutus kokemuksen tasolla muista kielteisistä tunteista erillinen tunne ja minne vitutuksen kokemus sijoittuu tunteiden semanttisissa verkostoissa (Cowen & Keltner, 2017; Toivonen et al., 2012). Kognitiivisten tunnemallien mukaan eri tunteiden taustalla on erilaisia tilannetekijöitä ja yksilön näistä tekemiä sekä tietoisia että tiedostamattomia arvioita (Sander et al., 2018). Toistaiseksi ei kuitenkaan tiedetä, millaiset tekijät aiheuttavat vitutuksen tunnetta. Vitutuksen tunteen tutkiminen on merkittävää myös kliinisestä näkökulmasta. Kielteiset tunteet kuten kiukku, stressi ja ahdistus lisäävät sydän- ja verenkiertoelimistön kuormitusta ja ovat yhteydessä sydänsairauksien ilmenemiseen ja aivojen limbisten alueiden pitkäkestoiseen ylikuormitustilaan (Goyal et al., 2020; Suinn, 2001; Tawakol et al., 2017). Lisäksi tunteiden ilmaisen jatkuvan säätelyn tiedetään kuormittavan esimerkiksi toiminnanohjausta ja tekevän sosiaalisesta kanssakäymisestä joustamatonta (Butler et al., 2003; Gross, 1998; Gross & John, 2003). Vitutus on kielteinen tunne ja ainakin yleisesti käytettyjen sanontojen mukaan vitutus ilmenee erityisesti verenkiertoelimistön toiminnan muutoksiin liittyvinä kokemuksina (esim. ”vituttaa niin ettei veri kierrä”). Tämän vuoksi vitutuksen syiden ja seurausten ymmärtämisellä voi olla myös huomattava kansanterveydellinen merkitys, koska pitkittynyt vitutus voi altistaa erilaisille sydänperäisille sairauksille.

Tutkimuksen tavoite

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli muodostaa kokonaisvaltainen käsitys vitutuksesta tunteena tarkastelemalla sitä klassisten tunneteorioiden näkökulmasta. Ensimmäisessä kokeessa kartoitimme vitutuksen aiheuttajia sekä yleistä vitutuksen kokemista, ja näiden yhteyksiä ikään, sukupuoleen, sekä koulutukseen. Vitu-

tuksen mittaamisessa lähtökohtana oli malli tilannesi- donnaisista tunteista sekä piirretyyppisistä taipumuk- sesta kokea erilaisia tunteita (Spielberger et al., 1970). Tämän tutkimuksen yhteydessä nämä nimettiin vas- taavasti tilanne- ja piirrevitutukseksi. Toisessa kokeessa selvitimme vitutuksen taustalla olevia tilannetekijöitä kognitiivisten tunneteorioiden näkökulmasta (Sander et al., 2018) ja kartoitimme vitutuksen tyyppillistä kes- toa, voimakkuutta sekä yleisyyttä. Lisäksi laadimme lyhyet kyselylomakkeet, joiden avulla on mahdollista mitata akuuttia vitutuksen kokemusta sekä taipumusta säädellä omaa vitutusta. Kolmannessa kokeessa mitta- simme vitutuksen aiheuttamia kehollisia tuntemuksia sekä yksinkertaisten väittämien että kehon tuntemusten topografisen kartoituksen avulla. Tulokset osoittavat, että vitutus on yleinen, voimakas, mutta lyhytkestoinen ja voimakkaasti kehollinen tunnetila, jonka aiheuttaja on useimmiten toiset ihmiset.

Menetelmät

Tutkimus toteutettiin Internet-pohjaisena kyselynä. Tutkimuskysymyksen luonteesta johtuen ei suoritettu muodollista otantaa, vaan aineisto perustui vapaaehtoisilta vastaajilta tarkoitusta varten kerättyyn näytteeseen. Tietoa tutkimuksesta jaettiin luennoilla,

” Vitutus on luonteeltaan sosiaalinen tunne, jolla on lukuisia erilaisia aiheuttajia. Kaikkein yleisin vitutuksen aiheuttaja ovat kuitenkin toiset ihmiset.

sosiaalisessa mediassa, sähköpostilistoilla sekä tutki- muksesta kirjoitettujen uutiskatsausten yhteydessä. Ko- keet 1 ja 2 toteutettiin Webropol-kyselyalustalla, koe 3 puolestaan Onni-datankeruualustan avulla (Heikkilä et al., 2020). Kaikissa kokeissa kerättiin osallistujien ikä, sukupuoli (passiin merkitty), koulutustaso, sekä tilanne- ja piirrevitutuksen määrä (0–100, ei vitutus- ta – ankara vitutus). Vastausaika (kellonaika ja päivä) tallennettiin myös automaattisesti. Koska aikaisempia tutkimuksia aiheesta ei ollut olemassa, ei muodollista voima-analysia ollut mahdollista laskea. Tämän vuoksi tavoiteltu otoskoko määriteltiin Stetson-Harrison -menetelmän avulla (Nummenmaa, 2021). Aineisto kerättiin 4.4. – 17.4.2022. Kyselyt ovat edelleen avoinna osoitteessa <http://emotion.utu.fi/osallistu>.

Koe 1

Ensimmäisen osatutkimuksen tavoitteena oli selvittää I) millaiset asiat vituttavat ihmisiä ja II) kuinka samanlainen tunne vitutus on muihin perustunteisiin (ilo, suru, viha, hämmästyminen, inho, pelko, ahdistus, masennus, rakkaus) verrattuna. Osatutkimuksessa kysyttiin taustatietona myös parisuhteen tilaa (sinkku / seurustelee / avoliitossa / avioliitossa), lasten määrää sekä poliittista suuntautumista vasemmisto-oikeisto-akselilla. Vituttavien asioiden selvittämiseksi osallistujia pyydettiin listaamaan kymmenen heitä eniten vituttavaa asiaa. Vapaamuotoiset vastaukset pyydettiin kirjoittamaan tekstikenttiin, ja kukin osallistuja sai listata niin monta vituttavaa asiaa kuin hän halusi, kuitenkin enintään kymmenen. Tunteiden samankaltaisuus mitattiin suorien arviointien avulla. Tutkittaville esitettiin aina

” Vitutuksen tunne oli kokemuksen tasolla hyvin samankaltainen vihan ja inhon kanssa, sekä kehonkartojen että tunteiden samankaltaisuusarvioiden perusteella.

yksi tunnesanapari (esimerkiksi vitutus – inho) ja heitä pyydettiin arvioimaan, kuinka samankaltaisia tunteet olivat (asteikolla 1–7, täysin erilaisia – täysin samanlaisia). Yhteensä arvioitavia tunnepareja oli 45 kappaletta. Arvioiden perusteella muodostettiin keskimääräinen 10 * 10-soluinen etäisyysmatriisi tunteiden välille.

Koe 2

Toisen osatutkimuksen tavoitteena oli selvittää vitutuksen tyypillistä kestoa, voimakkuutta ja yleisyyttä. Lisäksi tavoitteena oli validoida vitutuksen määrää mittaava psykometrinen kyselylomake, selvittää vitutuksen hallintaan käytettäviä strategioita sekä tarkastella vitutuksen tunnetta kognitiivisten tunneteorioiden näkökulmasta. Vitutusmittaria (”VitutusviisariTM”) varten kehitettiin yhteensä kymmenen erilaista väittämää, jotka kuvaavat vitutukseen tyypillisesti liittyviä psykisiä (”Minua vituttaa kuin liito-oravaa hakkuaukealla”, Koen suoranaisten vitutuksen multihuiipenuksen”) ja somaattisia (”Minua vituttaa niin ettei veri kierrä”, ”Tuntuu, että otsassani olisi valtava kyrpä”) tuntemuk-

sia. Vitutuksen säätelymekanismien mittari pohjautui James Grossin malliin tunteiden säätelyn ja ilmaisun peittelyyn ja ennakointiin perustuvista strategioista (Gross, 1998). Lomaketta varten laadittiin väittämiä liittyen vitutuksen peittelyyn (”Kun minua vituttaa, annan sen näkyä ja kuulua”), vitutuksen hallittavuuteen (”Vitutus on ikuista”) sekä vitutuksen kognitiiviseen säätelyyn (”Kun vituttaa, on parempi siirtää huomio pois vitutuksesta”). Vitutuksen kognitiivista tunneteoria-arviointia varten osallistujia pyydettiin arvioimaan, kuinka kognitiiviseen teoriaan perustuvat tunteiden luonnetta määrittelevät perusulottuvuudet pitävät paikkansa vitutuksen suhteen (Sander et al., 2018). Kaikissa kolmessa tehtävässä osallistujat ottivat väittämiin kantaa Likert-asteikolla 1 (ei lainkaan) – 7 (täydellisesti).

Koe 3

Kolmannessa osatutkimuksessa selvitettiin vitutuksen kehollista kokemusta. Osallistujia pyydettiin ensin eläytymään tilanteeseen, jossa heitä vituttaa poikkeuksellisen rankasti. Tämän jälkeen osallistujia pyydettiin arvioimaan seitsenportaisella Likert-asteikollisilla (”ei lainkaan” – ”täydellisesti”) kuinka hyvin erilaiset kehon toimintoja kuvaavat ilmaukset (”Pääni tuntuu räjähtävän”, ”Lihakseni jännittyvät”) kuvaavat heidän vitutuksensa aikaisia tuntemuksia. Vitutuksen tunteen kehollinen kartta mitattiin embody-työkalun avulla (Nummenmaa et al., 2014; Nummenmaa et al., 2018; Suvilehto et al., 2015). Osallistujille näytettiin ihmiskehon siluetti, ja heitä pyydettiin värittämään kehosta kaikki ne alueet, joiden toiminnan he kokevat muuttuvan vitutusta kokiessa. Osallistujien värittämät alueet keskiarvoistettiin pikselikohtaisesti, ja jokaisen pikselin keskimääräisen intensiteetin voimakkuutta verrattiin nollaan yhden otoksen t-testin avulla. Monivertailukorjaus suoritettiin FDR-menetelmällä (Benjamini & Hochberg, 1995).

Tutkimusaineiston analyysi

Tekstiaineiston analyysissä kokeiltiin aluksi sekä standpoint-teoreettista että autoetnografista lähestymistapaa (Adams et al., 2017; Hekman, 1997). Nämä todettiin kuitenkin soveltumattomiksi tekstimassan käsittelyyn, joten vastaukset päädyttiin kuvaamaan vitutukseen liittyvien sanojen frekvenssien avulla. Numeeristen muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimen avulla, ja ryhmäeroja vitutuksessa riippumattomien otosten t-testeillä. Vitutuksen ja muiden tunteiden välistä suhdetta arvioitiin sekä hierarkkisen klusteroinnin että metrisen moniulotteisen asteikoinnin avulla. Vitutuslomakkeen sekä vitutuksen säätelylomakkeen reliabiliteettia arvioitiin Cronbachin a:n, osioiden välisten korrelaatioiden sekä osio-kokonaispistemääräkorrelaatioiden avulla. Tilastolliset analyysit tehtiin R-ohjelmistolla (Versio 4.1.0, *Camp Pontanezen*; <https://cran.r-project.org>)

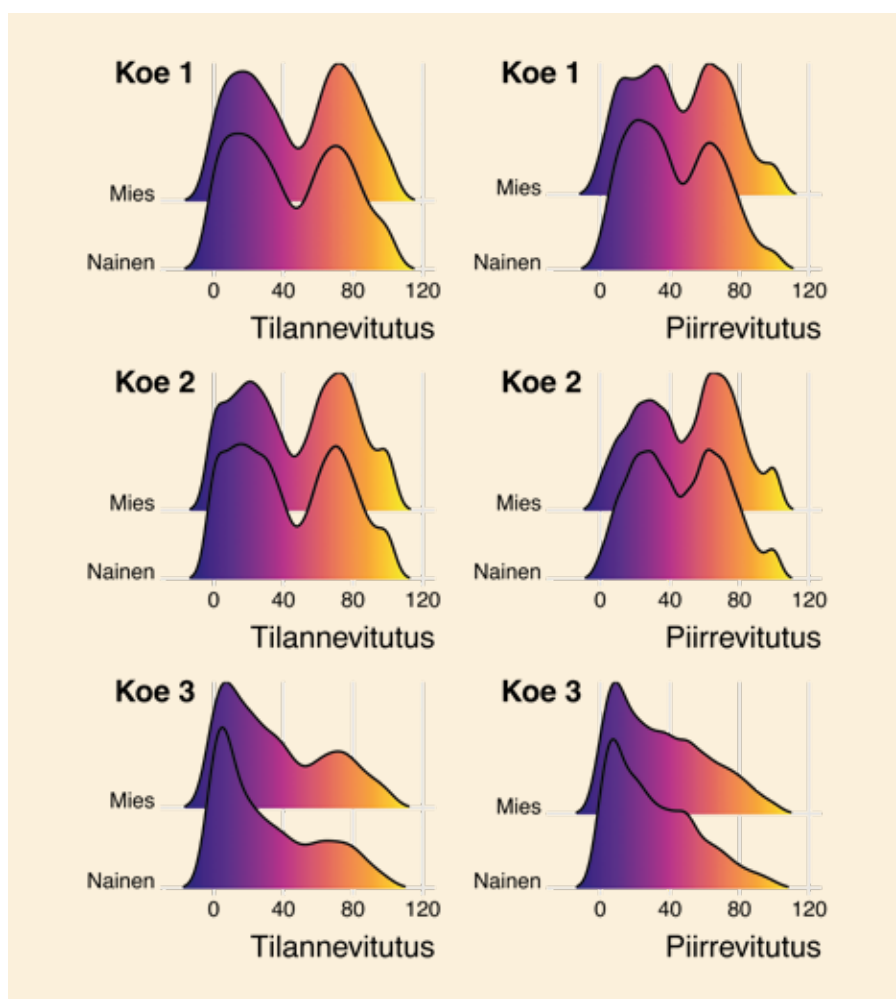
Tulokset

Osallistujien perustiedot on esitetty taulukossa 1. Vitutuksen määrän jakauma sukupuolittain eri osatutkimuksissa on esitetty kuvassa 1. Kokeissa 1 ja 2 tilanne- ja piirrevitutus oli keskimäärin 45 yksikköä, kokeessa 3 taas hieman matalampi, 32 yksikköä. Piirre- ja tilannevitutus olivat myös yhteydessä toisiinsa kaikissa kokeissa ($M_r = 0.51$, $ps < 0.001$). Vitutuksen määrässä ei havaittu vuorokaudenaikavaihtelua vaan vitutus oli vakio ympäri vuorokauden: Lineaarinen, logaritminen tai eksponentiaalinen malli kellonajan (minuutteina) ja tilannevitutuksen välillä ei sopinut aineistoon missään kokeessa, $F < 1$. Piirrevitutus oli miehillä kaikissa kokeissa naisia korkeampaa, $t > 3.26$, $p < 0.001$, samoin tilannevitutus, $ts > 3.36$, $ps < 0.001$. Sekä tilanne- ($r = -0.06$, $p < 0.001$) että piirrevitutus ($r = -0.18$, $p < 0.001$) oli sitä matalampaa mitä vanhemmasta vastaajasta oli kyse. Lasten määrä oli yhteydessä vähäisempään piirrevitutukseen ($r = -0.09$, $p < 0.001$) mutta ei tilannevitutukseen. Tilanne- tai piirrevitutus ei ollut yhteydessä poliittiseen suuntaukseen ($p > 0.05$). Tilanne- ja piirrevitutus oli yhteydessä parisuhteen tyyppiin ($F(3,4147) > 4.83$, $ps < 0.002$). Tukeyn HSD-testin perusteella sinkkuja ja seurustelevia vastaajia piirrevitutti enemmän kuin avioliitossa ja avioliitossa olevia, ja

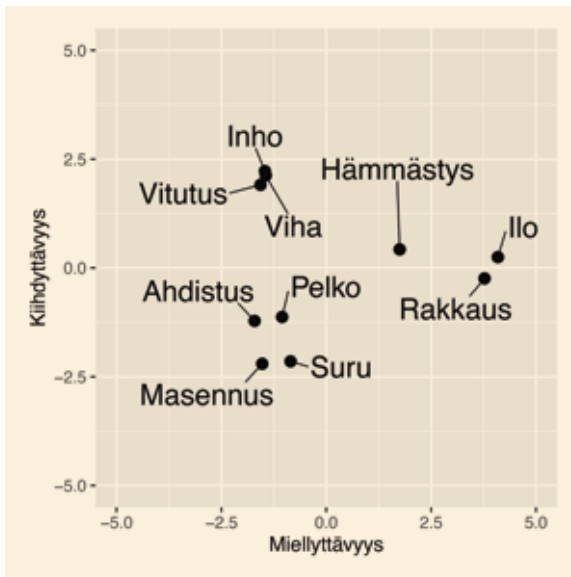
Taulukko 1. Osallistujien perustiedot.

	Koe 1	Koe 2	Koe 3
Miehiä	1 375	4 953	801
Naisia	2 776	7552	1 937
Perusasteen koulutus	147	830	101
Keskiasteen koulutus	1 114	4 521	700
Korkea-asteen koulutus	2 890	7 154	1 927
Tilannevitutus (M / SD)	44.98 (30.54)	47.86 (30.51)	32.22 (28.83)
Piirrevitutus (M / SD)	44.98 (25.29)	44.99 (25.93)	32.06 (25.08)

avoliitossa olevia puolestaan enemmän kuin avioliitossa olevia ($p < 0.014$). Tilannevitutuksen osalta havaittiin, että sinkkuja vitutti enemmän kuin avioliitossa ja avoliitossa olevia vastaajia ($ps < 0.012$). Muut ryhmäerot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.



Kuva 1. Tilanne- ja piirrevitutuksen jakaumat miehillä ja naisilla kokeissa 1–3.

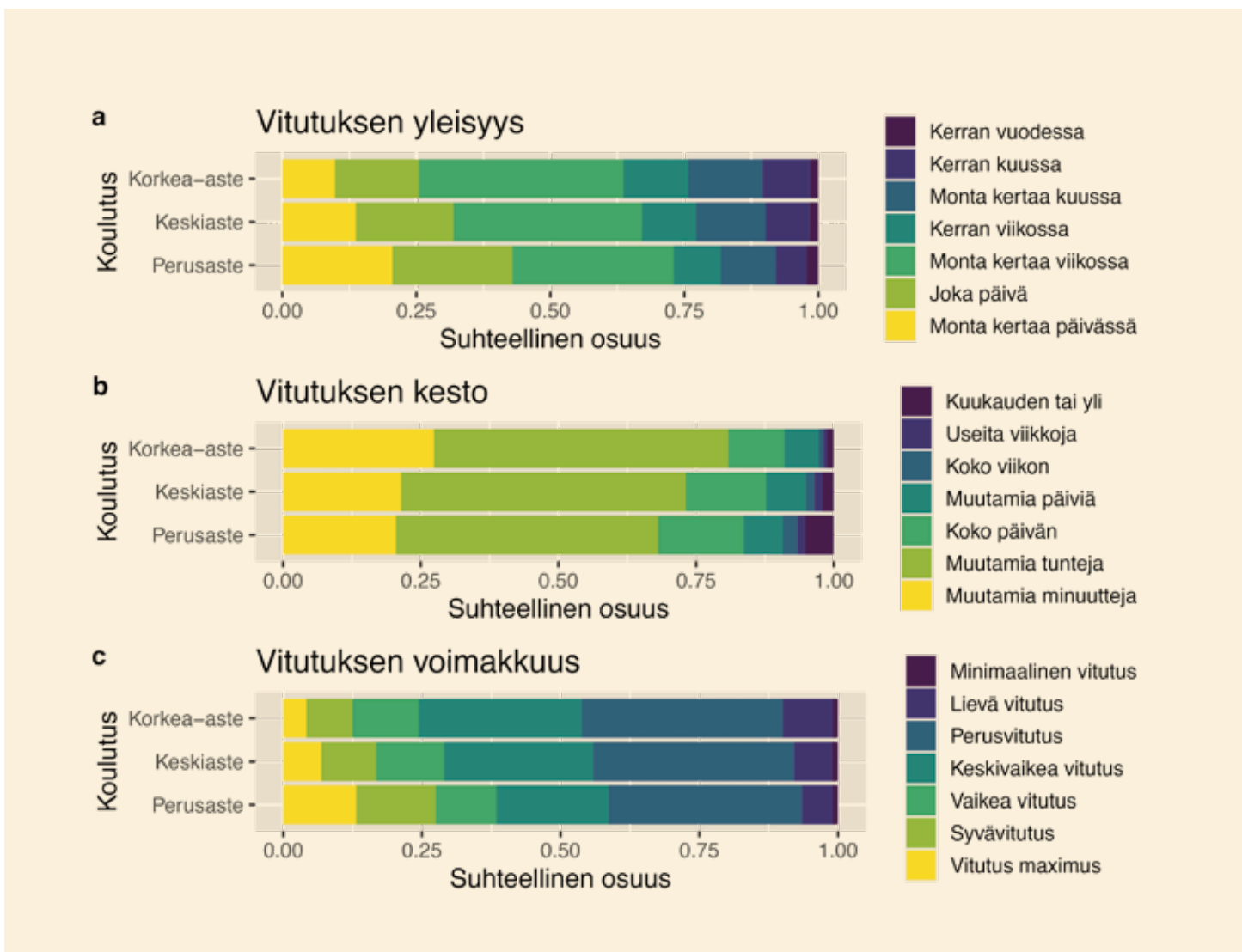


Kuva 4. Vitutuksen suhde muihin perustunteisiin moniulotteisen asteikoinnin perusteella.

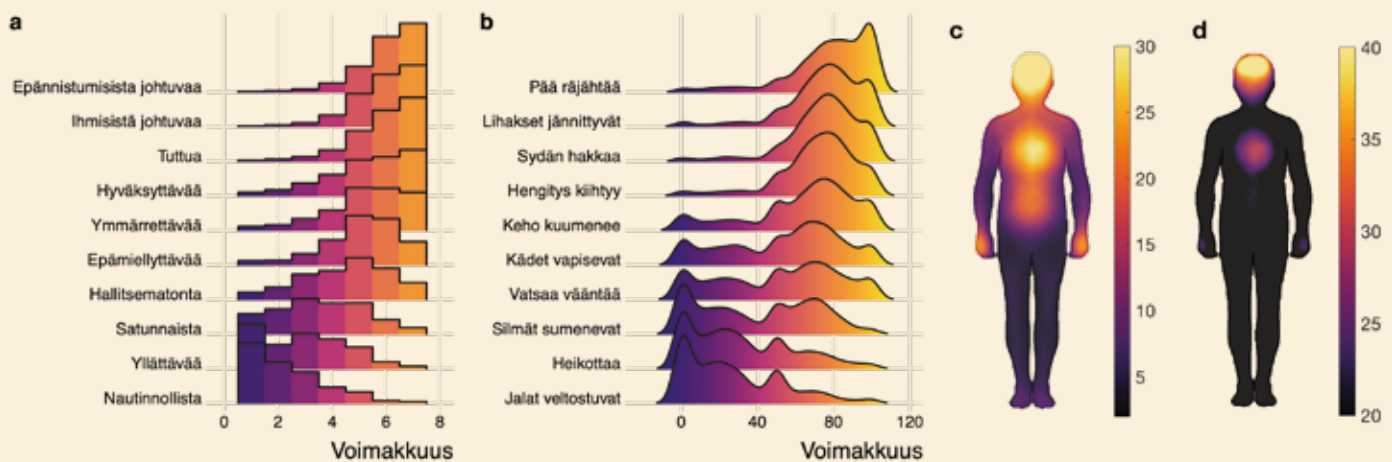
Moniulotteisen asteikoinnin tulokset tukivat klusteroinnin tuloksia (kuva 4). Aineisto pystyttiin kuvaamaan kahden ulottuvuuden avulla, jotka vastasivat tunnevaruuden perusulottuvuuksia miellyttävyyttä ja kiihdyttävyyttä. Tunteet ryhmittyivät moniulotteisessa asteikoinnissa samalla tavalla kuin klusteroinnissa, ja vitutus oli ulottuvuuksien perusteella arvioituna inhon ja vihan kanssa samankaltaisin tunne ja ilon ja rakkauden suhteen erilaisin tunne. Vitutus oli ulottuvuuksien perusteella voimakkaasti epämiellyttävä ja kiihdyttävä tunne.

Vitutuksen yleisyys, kesto ja voimakkuus

Vitutus oli aineistossa verrattain yleinen tunne (kuva 5), ja tyypillisesti vastaajat ilmoittivat kokevansa vitutusta useita kertoja viikossa. Tyypillinen vitutuksen taso oli perusvitutus (voimakkuus 3 seitsenportaisella asteikolla), joskin keskivaikea vitutuskin (voimakkuus 4/7) oli yleistä. Vain muutama prosentti vastaajista ilmoitti kokevansa tyypillisesti syvävitutusta (6/7) tai vitutus maximusta (voimakkuus 7/7). Tunteena vitutus oli ▶



Kuva 5. Vitutuksen yleisyys, kesto ja voimakkuus eri koulutusluokissa (Koe 2).



Kuva 6. Vitutukseen liittyvät keskeiset tekijät (a), keholliset tuntemukset (b) sekä topografinen kartta alueista, joiden toiminnan vastaajat kokivat muuttuvan vitutuksen aikana (c). Värikartta kuvaa pikselikohtaiset t-arvot jotka on kynnystetty $p < 0.05$, FDR-korjausta käyttäen (c). Paneelin (d) jyrkemmin kynnystetty kartta ($t > 20$) havainnollistaa vitutukseen keskeisimmin liittyvää otsan alueen kiekon muotoista tuntemusta.

verrattain nopeasti ohimenevä, ja sen kesto oli tyypillisesti joitain tunteja. Vitutuksen kokeminen oli kuitenkin riippuvaista koulutuksesta. Vitutus oli yleisempää, pidempikestoista ja voimakkaampaa matalan koulutuksen omaavilla vastaajilla ($c^2(12) > 202$, $ps < 0.001$)

Vitutuksen syyt ja kehonkartat

Vitutuksen koettujen syiden ja vitutuksesta seuraavien kehollisten tuntemusten jakaumat on esitetty kuvassa 6a–b. Vitutuksen koettiin aiheutuvan erityisesti epäonnistumisista ja toisista ihmisistä. Vitutusta pidettiin tuttua, hyväksyttävänä, ymmärrettävänä ja

misestä. Sen sijaan heikotus ja jalkojen veltostuminen eivät olleet tyypillisiä vitutukseen liittyviä kehollisia kokemuksia. Vitutuksen topografinen kehonkartta on esitetty kuvassa 6c. Vitutus aiheutti voimakkaita ja systemaattisia tuntemuksia ympäri kehoa. Kaikkein voimakkaimmin nämä tuntuivat pään ja yläraajojen sekä kehon yläosan toiminnan muutoksina, erityisesti otsaan keskittyvä kiekon muotoinen alue oli hyvin selkeä. Alaraajoihin ja alavartaloon liittyvät tuntemukset sen sijaan olivat huomattavasti harvinaisempia.

Vitutuslomakkeiden reliabiliteettianalyysi

Vitutusviisari-lomakkeen kaikki kymmenen väitettä (taulukko 2) korreloivat voimakkaasti keskenään sekä testin kokonaispistemäärän että yhdellä kysymyksellä arvioidun tilannevitutuksen määrän (taulukko 3) kanssa. Testin reliabiliteetti ($\alpha = 0.96$) oli myös korkea, joten testistä ei päädytty poistamaan yhtään väitettä. Vitutuksen säätelylomakkeen väitteet korreloivat kohtuullisesti lomakkeen kokonaispistemäärän kanssa ($rs > 0.47$) väitettä 6 (Kun minua vituttaa, koetan purkaa vitutuksen, $r = 0.07$) lukuun ottamatta. Lomakkeen reliabiliteetti oli kuitenkin melko matala ($\alpha = 0.64$). Kun huonosti toimiva väite 6 pistettiin lomakkeesta, nousi reliabiliteetti kohtuulliseksi ($\alpha = 0.71$). Lopulliseen lomakeversioon jäi siten yhteensä kahdeksan väitettämää.

Validiteettitarkastelussa analysoitiin vitutusviisarin ja vitutuksen säätelylomakkeen pistemäärien välisiä yhteyksiä toisiinsa sekä yksittäisillä kysymyksillä mitattuihin tilanne- ja piirrevitutuksen määrään. Vitutusviisari oli voimakkaasti positiivisesti yhteydessä sekä tilanne- että piirrevitutukseen, mutta

” Vitutus oli voimakkaasti kehollinen tunne, johon liittyi erityisesti kehon toimintojen kiihtyminen.

epämiellyttävänä. Suurin osa vastaajista koki, että vitutusta pystyi hallitsemaan jonkin verran, ja että vitutus oli melko satunnaista. Sen sijaan vitutusta ei pidetty juuri lainkaan yllättävänä tai nautinnollisena tunteena. Kehon tuntemuksista vitutukseen liittyi erityisesti kokemus pään räjähtämisestä, lihaksien jännittymisestä, sydämen hakkaamisesta sekä hengityksen kiihty-

Taulukko 2. Vitutusviisari -lomakkeen väittämien tilastolliset tunnusluvut				
Väite	M	SD	r(total)	α jos väite poistetaan
1. Vittu kun vituttaa	3.9	1.9	0.85	0.96
2. Minua vituttaa niin ettei veri kierrä	3.9	1.9	0.89	0.95
3. Tuntuu, että otsassani olisi valtava kyrpä	2.9	2.0	0.86	0.95
4. Minulla on ankara vitutus päällä	3.9	1.9	0.9	0.95
5. Minua vituttaa kuin liito-oravaa hakkuuaukealla	3.2	2.1	0.84	0.96
6. Koen suoranaisten vitutuksen multihuiennuksen	2.8	2.0	0.89	0.95
7. Silmäni sumenevat vitutuksesta	2.7	1.9	0.86	0.95
8. Minua vituttaa niin että pää räjähtää	3.1	2.1	0.88	0.95
9. Voi vitulla päähän	3.6	2.2	0.78	0.96
10. Kaikki menee päin vittua	3.8	2.2	0.8	0.96

Taulukko 3. Vitutuksen säätelylomakkeen väittämien tilastolliset tunnusluvut					
Väittäjä	Strategia	M	SD	r(total)	α jos väite poistetaan
1. Kun minua vituttaa, annan sen näkyä ja kuulua	Ilmaisu	3.5	1.3	0.622	0.58
2. Koetan pitää vitutuksen sisälläni	Ilmaisu	4	1.5	0.623	0.58
3. Yritän varmistaa, että muut eivät huomaa vitutustani	Ilmaisu	3.6	1.4	0.619	0.58
4. Kun minua vituttaa, en mahda sille mitään	Hallittavuus	3.1	1.5	0.486	0.62
5. Vitutus on ikuista	Hallittavuus	4.6	2.1	0.483	0.62
6. Kun minua vituttaa, koetan purkaa vitutukseni*	Kognitiivinen	4.5	1.3	0.067	0.71
7. Vitutusta on helppo purkaa ja säädellä	Hallittavuus	3.4	1.4	0.469	0.62
8. Kun vituttaa, on parempi siirtää huomio pois vitutuksesta	Kognitiivinen	4.4	1.5	0.57	0.59
9. Kun minua vituttaa, pyrin ajattelemaan iloisempia asioita	Kognitiivinen	3.8	1.6	0.621	0.58

* Väite poistettu lopullisesta lomakkeesta

Taulukko 4. Vitutusviisarin ja vitutuksen hallintalomakkeen yhteys toisiinsa sekä tilanne- ja piirrevitutukseen. Kaikki korrelaatiot ovat tilastollisesti merkitseviä, $p < 0.001$.				
	Tilannevitutus	Piirrevitutus	Vitutusviisari	Hallinta
Tilannevitutus	1.00	0.52	0.63	-0.28
Piirrevitutus	0.52	1.00	0.51	-0.43
Vitutusviisari	0.63	0.51	1.00	-0.36
Hallinta	-0.28	-0.43	-0.36	1.00

yhteys tilannevitutuksen oli selvästi voimakkaampi ($Z_{Meng} = 17.85, p < 0.001$). Vitutuksen hallintalomakkeen pistemäärät olivat puolestaan negatiivisesti yhteydessä niin tilanne- kuin piirrevitutukseen sekä vitutusviisarilla mitattuun vitutuksen määrään ($r < -0.28, p < 0.001$).

Pohdinta

Tulokset piirtävät ensimmäistä kertaa kokonaisvaltaisen kuvan vitutuksesta tunteena. Vitutus on selkeä ja yleinen tunne suomalaisten elämässä, ja aivan kuten muutkin perustunteet se näyttäytyy niin mielen sisäisinä kuin kehon toiminnan muutoksiin liittyvinä kokemuksina. Vitutus on luonteeltaan sosiaalinen tunne, jolla on lukuisia erilaisia aiheuttajia. Kaikkein yleisin vitutuksen aiheuttaja ovat kuitenkin toiset ihmiset.

” Vitutuksen viriämisherkkyys ja tästä seuraava yleisyys sekä vitutukseen liittyvät voimakkaat kokemukset sydän- ja verenkiertoelimistön toiminnan kiihtymisestä tekevät vitutuksesta myös kliinisesti merkittävän tunteen, koska vitutus voi lisätä kardiovaskulaarista kuormaa ja siten riskiä sydänsairauksille.

Myös epäonnistuminen aiheutti järjestelmällisesti vitutusta, mikä vastaa hyvin meta-analyysien tuloksia epäonnistumisesta kielteisten tunteiden aiheuttajana (Nummenmaa & Niemi, 2004). Tunteena vitutus oli läheistä sukua vihalle ja inholle sijoittuen näiden kahden perustunteen (Ekman, 1992) välimaastoon. Tulosten perusteella vitutus on mielekäs termi kuvaamaan ihmisten tunnetilaa, ja sen mittaaminen onnistuu sekä psykometrisillä lomakkeilla, yksinkertaisilla väittämillä että kehon tuntemusten itsearviointimenetelmällä.

Vitutus tunteena

Vitutus vastasi monilta ominaisuuksiltaan klassisia perustunteita (Ekman, 1992; Panksepp, 1982): sen kesto oli rajallinen (kuva 5), siihen liittyi selkeitä kehollisia reaktioita (kuva 6) sekä mielensisäisiä kokemuksia

(taulukko 2) ja selkeitä laukaisevia tekijöitä (kuva 2). Perustunteiden taustalla tiedetään olevan keskenään erillisiä neurobiologisia radastoja (Panksepp, 1998; Saarimäki et al., 2016). Tämä tutkimus ei kuitenkaan pysty paljastamaan onko vitutuksen taustalla omanlaisensa neurobiologinen järjestelmä. Vitutuksen tunne oli kokemuksen tasolla hyvin samankaltainen vihan ja inhon kanssa, sekä kehonkarttojen että tunteiden samankaltaisuusarvioiden perusteella. Ihmisen perustunnejärjestelmät reagoivat rajalliseen määrään eloonjäämishaasteita, mutta vitutus poikkesi näistä tunteista selvästi: vastaajat raportoivat yhteensä tuhansia erilaisia vitutusta laukaisevia tekijöitä. Tulosten perusteella ei voida kuitenkaan varmasti sanoa, että vitutuksen taustalla olisi muista tunteista erillisen, riippumattoman aivojen ja kehon vitutusradaston toiminta.

Miehet kokivat sekä tilanne- että piirrevitutusta naisia enemmän. Aikaisemmin on havaittu, että miehet reagoivat naisia voimakkaammin erilaisiin uhkantilanteisiin (Kret & De Gelder, 2012), joten tulos liittyy todennäköisesti vitutuksen ja vihan tunteiden voimakkaaseen yhteyteen (kuvat 3–4). Myös vitutuksen vaimeneminen ikääntymisen myötä vastaa aikaisempia tutkimuksia tunneilmaston muuttumisesta myönteisemmäksi iän myötä (Carstensen et al., 2000) ja toisaalta tunteiden ja niihin liittyvien kehollisten reaktioiden heikkenemisestä (Scheibe & Carstensen, 2010; Volynets et al., 2019) ikääntymisen ja aineenvaihdunnan hidastumisen myötä (Schofield, 1985). Elämäntilanteeseen liittyvistä taustatekijöistä erityisesti parisuhteen muodollinen pysyvyys oli yhteydessä matalampaan vitutukseen, mikä on linjassa aikaisempien tutkimusten osoittaman vakaan parisuhteen onnellisuutta lisäävän vaikutuksen kanssa (Stack & Eshleman, 1998). Myös lasten määrä oli yhteydessä matalampaan vitutukseen, mikä sopii yhteen aiempien tulosten kanssa siitä, että Suomessa vanhemmuus lisää koettua onnellisuutta (Glass et al., 2016). Tulosten suhteen ei kuitenkaan voida tehdä kausaalipäätelmiä koska aineisto oli kerätty poikkileikkauksena. On mahdollista, että enemmän vittuuntuneet ihmiset eivät esimerkiksi löydä itselleen kumppania tai hanki lapsia.

Vitutus voidaan myös jakaa tilannesidonnaiseen ja piirretyyppiseen vitutukseen. Tilanne- ja piirrevitutus olivat selkeästi yhteydessä toisiinsa. Taipumusta vittuuntua voidaan mahdollisesti pitää persoonallisuuden osatekijänä, vaikkakaan tämän tutkimuksen perusteella ei voida suoraan sanoa mihin perinteiseen persoonallisuuden piirteeseen tämä taipumus tarkalleen ottaen liittyy. Tällaisen vitutusherkkyuden olemassaoloa tukee kuitenkin se, että piirrevitutuksen määrä oli yhteydessä siihen, kuinka moni asia ihmistä yleisesti ottaen vitutti. Vitutuksen tilannesidonnaista luonnetta puolestaan kuvaa hyvin se, että huhtikuussa 2022 ajankohtainen Venäjän hyökkäys Ukrainaan sekä Venäjän presidentti Vladimir Putin olivat yleisiä vitutuksen aiheita. Pitkäaikaisseurantojen avulla olisi kiinnostavaa selvittää,

kuinka paljon tällaisissa ajankohtaisissa vitutuksen aiheissa on vaihtelua ja kuinka pysyviä esimerkiksi ihmisiin liittyvät vitutuksen tunteet ovat. Kielteisen tunteiden kokemisessa on voimakasta vuorokauden pituudesta ja aivojen välittäjäainetoiminnan muutoksista johtuvaa kausivaihtelua (Björkstén et al., 2009; Davis et al., 2014; Sun et al., 2021). Lyhyestä seurantavälissä johtuen tässä tutkimuksessa ei pystytty seuraamaan vitutuksen vuodenaikavaihtelua. Vuorokauden aikaan ja viikonpäivään liittyvää vaihtelua mallinnettaessa ei havaittu tilastollisesti merkitsevää vaihtelua vitutuksen määrässä. Tämän perusteella vitutuksen määrä vaihtuisi ainakin lyhyellä seurantavälillä olevan populaatiossa vakio.

Vitutus kehossa

Vitutus oli voimakkaasti kehollinen tunne, johon liittyi erityisesti kehon toimintojen kiihtyminen. Rankan vitutuksen aikana sympaattisen hermoston toimintaan liittyvät tuntemukset kuten pään räjähtäminen, lihasten jännittyminen ja sydämen sykkiminen olivat kaikkein yleisimpiä. Sen sijaan elintoimintojen vähenemiseen ja parasympaattisen hermoston toimintaan liittyvät tuntemukset kuten silmien sumeneminen, jalkojen veltostuminen ja heikottaminen olivat harvinaisia. Vitutus toimii siis toimintavalmiutta nostavana tunteena, joka valmistaa elimistön kamppailuun. Myös vitutuksen kehonkartta tukee näitä tuloksia. Kehon toiminnan muutokset tuntuivat selvimmin pään, yläraajojen, rintakehän ja vatsan alueella. Vitutukseen liittyvät keholliset tuntemukset (kuva 6D) vastasivat myös hyvin kansankielistä epäonnistumisen ja kiukun tunnetta kuvaavaa ilmaisua ”kyrpä otsassa” (ks. myös taulukko 2). Vaikka kehonkartat ovat kaksiulotteisia (Nummenmaa et al., 2014), vastaa otsaan keskittyvän kiekon muotoisen alueen sijainti ja koko ilmausta tarkasti. Aikaisemmissa tutkimuksissa on mitattu vastaavanlaiset kehonkartat kaikkiin perustunteisiin (Nummenmaa et al., 2014; Nummenmaa et al., 2018; Volynets et al., 2019). On kiinnostavaa, että vitutuksen kehonkartta muistuttaa selvästi vihan ja inhon kehonkarttojen yhdistelmää, aivan samoin kuin tunnesanojen samankaltaisuusarviointien perusteella vitutus tunteena sijoittui inhon ja vihan välimaastoon. Onkin mahdollista, että vitutus tunteena on jonkinlainen vihan ja inhon yhdistelmä, jolle on annettu oma nimensä. Aikaisemmissa tutkimuksissa on huomattu, että tällaisia yhdistelmätunteita esiintyy sekä kasvonlyönteiden että tunteiden kokemuksen tasolla, ja että perustunteiden väliset rajapinnat ovat ylipäättään sumeita eivätkä tarkkarajaisia (Cowen & Keltner, 2017; Nummenmaa, 1990).

Vitutuksen mittaaminen

Vitutus on myös selvästi suomalaisia kiinnostava tunne – vaikka kyselylomakkeet olivat verrattain pitkiä ja niihin vastaaminen oli vapaaehtoista, saatiin viikon

aikana kerättyä lähes kahdenkymmenen tuhannen vastaajan aineisto. Koska vitutus on kansalle tuttu tapa kuvata kielteisiä tunteita, sen mittaamista esimerkiksi mielialan ja hyvinvoinnin seurantahankkeissa kannattaa harkita. On nimittäin mahdollista, että vitutus on tunteena vastaajille paljon konkreettisempi ja helpommin ymmärrettävä kuin vaikkapa masennus tai ahdistuneisuus. Vastaajat raportoivat suuren määrän heitä vituttavia asioita, keskimäärin seitsemän mahdollisesta kymmenestä vitutuksen aiheuttajasta yleisimmän vastausten lukumäärän ollessa 10. Tästä voidaan epäsuorasti päätellä aiheen olleen vastaajille tärkeä. Vaikka vitutuksen mittaamiseen pystyttiin kehittämään reliabiliteetiltaan erinomainen lomake, on perusteltua kysyä kannattaako lomaketta käyttää vitutuksen mittaamiseen – sen tuloksethan korreloivat voimakkaasti yhdellä VAS-asteikolla mitatun vitutuksen määrän kanssa. Asia ei kuitenkaan ole näin yksioikoinen. Vitutusjakauman muoto oli nimittäin kokeissa voimakkaasti yhteydessä siihen, millaista mittaustapaa käytettiin. VAS-asteikkoa käyttävissä tutkimuksissa (Koe 1 ja 2) vitutuksen jakauma oli selvästi kaksihuippuinen, pudotusvalikkoon perustuvaa mittausta (Koe 3) sekä vitutusviisarilomaketta (Koe 2) käytettäessä taas oikealle vino F-jakaumaa muistuttava jakauma, jossa kuitenkin oli havaittavissa lievää kaksihuippuisuutta. On mahdollista, että yksittäinen VAS-asteikko kannustaa ihmisiä dikotomiseen vastaamiseen (”ei vituta” / ”vituttaa”) vastaamiseen vitutuksen määrän suhteen, mikä näkyy kaksihuippuisuutena. Tästä näkökulmasta Vitutusviisari-lomakkeen käyttö voi olla perusteltua, jos se on ajankäytöllisesti mahdollista. Vitutuksen kehonkarttojen mittaaminen osoittautui myös soveltuvaksi menetelmäksi vitutuksen mittaamiseen. Vitutuksen kehonkartta muistutti jakaumaltaan Likert-asteikolla mitattuja kehon tuntemuksia (kuva 6) ja vastaajat värittivät järjestelmällisesti samat alueet arvioidessaan vitutuksen tuntemuksia kehossaan (t-arvot parhaimmillaan yli 20). Kaikkia tuloksia tarkasteltaessa on kuitenkin huomioitava, että tutkimusaineisto perustui puhtaasti näytteeseen, eikä varsinaista otantaa suoritettu. Aineistossa on siis todennäköisesti valikoitumiseen liittyviä systemaattisia virhelähteitä (Bethlehem, 2010), eikä esimerkiksi tutkimuksessa määriteltyjen vitutuksen määrän populaatioestimaatteja voida pitää täysin luotettavina.

Tulevaisuuden näkökulmia vitutuksen tutkimukseen

Tämä tutkimus on ensimmäinen koskaan raportoitu empiirinen tutkimus vitutuksesta. Koska koemme näin olevamme vastuussa vitutustutkimuksen alan syntymisestä psykologian ja lähitieteiden kentällä, esitämme lopuksi muutamia suuntaviivoja vitutustutkimuksen tulevaisuuteen liittyen. Ensinnäkin vitutuksen kokemusta verrattiin tässä tutkimuksessa ainoastaan muihin perustunteisiin ja niiden kliinisiin muotoihin. Koska ▶

ihmisen tunnekartta kattaa todennäköisesti paljon laajemman kirjon erityisesti kielteisiä tunteita, tulevaisuudessa olisi kiinnostavaa tutkia, kuinka vitutus eroaa kokemuksellisena ja kielellisenä ilmiönä erilaisista monimutkaisemmista kielteisistä tunteista (Cordaro et al., 2018; Cowen & Keltner, 2017; Horikawa et al., 2020). Piirrevitutuksen yhteys muihin persoonallisuuden piirteisiin ja erityisesti persoonallisuuden pimeisiin puoliin (narsismiin, machiavellismiin, ja psykopatiaan) olisi kiinnostavaa sekä yksilöllisten erojen että psykopatologian tutkimisen näkökulmasta (Furnham et al.,

” Vitutuksen ymmärtämisellä on siis suuri merkitys sekä kansallisen mielenlaatumme ymmärtämisen, että kansanterveyden näkökulmasta.

2013). Toiseksi tässä tutkimuksessa keskityttiin vitutuksen mittaamiseen poikkileikkausasetelmalla. Aiemmin on esitetty, että vitutus tunteena kehittyisi vasta nuoruudessa vauvaiän itkun ja lapsuusiän keljutuksen myötä aikuismaiseen muotoonsa (Alanko, 1999). Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että nuoret todellakin kokevat vitutusta siinä missä aikuisetkin, mutta varhaislapsuuden vitutuksen kehittymiseen ei voida ottaa kantaa koska nuorimmat vastaajat olivat 16-vuotiaita. Jatkotutkimuksissa olisi kiinnostavaa selvittää vitutuksen kehittymistä elämänkaaren aikana, koska monien muiden tunteiden tiedetään kehittyvän aikuismaiseen muotoonsa vasta teini-ikä kynnnyksellä (Hietanen et al., 2015). Myös vitutuksen vuodenaikoihin liittyvän kausivaihtelun tutkiminen voisi olla kliinisesti merkittävää, koska sekä mielialassa että esimerkiksi itsemurhien esiintyvyydessä on huomattavaa vuodenaikavaihtelua (Hakko et al., 1998; Harmatz et al., 2000). Kolmanneksi mahdolliset vitutukseen ja ennen kaikkea sen säätelyyn liittyvät neurobiologiset mekanismit ovat tärkeä tulevaisuuden tutkimuskohde. Esimerkiksi hahmontunnistusmenetelmien ja tilastollisen luokittelun avulla olisi mahdollista selvittää, ovatko vitutukseen liittyvät keskushermostolliset ”sormenjäljet” selkeästi muista tunteista eroavia (Kragel & Labar, 2015; Saarimäki et al., 2018). Lopuksi vitutuksen vaikutuksia kognitiivisiin prosesseihin olisi kiinnostavaa tutkia laboratorio-oloissa. Tämän tutkimusten tulosten perusteella (kuva 2) on helppo kehittää erilaisia laboratoriomenetelmiä ihmisten vitutuskäyrän nostamiseksi. Tällaisen vitutusinduktion jälkeen olisi mahdollista tutkia vitutuksen vaikutusta esimerkik-

si lyhyt- ja pitkäkestoiseen muistiin sekä toiminnanohjaukseen. Jos vitutuksella voitaisiin osoittaa olevan vaikutuksia kognitioon, olivatpa ne luonteeltaan sitten negatiivisia tai positiivisia, kokonaisvaikutukset kansallisella tasolla olisivat todennäköisesti merkittäviä johtuen vitutuksen yleisyydestä ja voimakkuudesta suomalaisilla aikuisilla (kuva 5).

Yhteenveto

Vitutus on yleinen, useimmiten toisista ihmisistä aiheutuva tunne, joka muistuttaa kokemukseltaan vihaa ja inhoa. Vaikka vitutus on voimakas tunne, se on useimmiten ohi muutamissa minuuteissa. Vitutus voidaan jakaa luotettavasti piirrevitutukseen ja tilannevitutukseen. Vaikka piirrevitutus on yhteydessä tilannevitutukseen, ovat käsitteet selvästi erillisiä. Esimerkiksi piirrevitutus vaimenee iän myötä toisin kuin tilannevitutus. Vitutuksen viriämisherkkyys ja tästä seuraava yleisyys sekä vitutukseen liittyvät voimakkaat kokemukset sydän- ja verenkiertoelimistön toiminnan kiihtymisestä tekevät vitutuksesta myös kliinisesti merkittävän tunteen, koska vitutus voi lisätä kardiovaskulaarista kuormaa ja siten riskiä sydänsairauksille. Vitutuksen ymmärtämisellä on siis suuri merkitys sekä kansallisen mielenlaatumme ymmärtämisen, että kansanterveyden näkökulmasta. ●

Lähdeluettelo saatavissa toimituksesta paatoimittaja(a)sthy.fi