

Paulus Teppo

Turvapaikkaharjoituksen synnyttämät, turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentävät
kokemukset ja mindfulness-harjoitusten koettu vaikutus työstä palautumiseen

Pro gradu -tutkielma

Hallintotiede, erityisesti johtamisen psykologia

Lapin yliopisto

2015

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Turvapaikkaharjoituksen synnyttämät, turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentävät kokemukset ja mindfulness-harjoitusten koettu vaikutus työstä palautumiseen

Tekijä: Paulus Teppo

Koulutusohjelma/oppiaine: Hallintotiede, erityisesti johtamisen psykologia

Työn laji: Pro gradu -työ X Sivulaudaturtyö__ Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 56

Vuosi: 2015

Tiivistelmä

Tutkimukseni tarkoitus on vastata kysymyksiin ”millaisia turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentäviä kokemuksia turvapaikka-niminen mindfulness-harjoitus synnyttää” ja ”millaisia vaikutuksia mindfulness-harjoituksilla koetaan olevan työstä palautumiseen”? Sen tarkoitus on myös lisätä yleistä tietoutta työstä palautumiseen käytettävissä olevista toimintatavoista.

Tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen muodostaa mindfulness-harjoitusten käyttö työstä palautumisen tarkoituksessa. Turvapaikkaharjoituksen synnyttämien, turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentävien kokemusten tutkiminen toimii tapausesimerkkinä sen selvittämisestä, millaisia työstä palautumista edistäviä mekanismeja mindfulness-harjoituksilla voi olla.

Tutkimukseni aineisto koostuu kirjallisista kokemusten kuvauksista, jotka käsittelen fenomenologisen psykologian analyysimenetelmällä. Tuloksina esitän 8 yksilökohtaista merkitysverkostoa turvapaikkaharjoitusta koskevista kokemuksista ja 5 yksilökohtaista merkitysverkostoa kokemuksista, jotka kuvaavat mindfulness-harjoitusten vaikutuksia työstä palautumiseen.

Tulosten ensimmäisestä osasta päättelen, että turvallisuuden tunne rakentuu turvapaikkaharjoituksen aikaisissa mielikuvissa (1) luontoympäristöstä, (2) mielikuvien sisäisestä eheydestä moninaisuudessaan, (3) ympäristön hallittavuudesta ja (4) muuttumattomuudesta. Tulosten toisesta osasta päättelen että a) työstä palautumista voi edistää kirjavalla joukolla erilaisia mindfulness-harjoituksia, b) mindfulness-harjoitukset edistävät työstä palautumista pääasiallisesti mielen ja olon rauhoittumisen kautta ja c) harjoitukset palauttavat työstä jo lyhyillä työpäivän aikaisilla tauoilla tehtynä.

Avainsanat: turvapaikkaharjoitus, mindfulness, palautuminen, kokemus

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi X

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi X

University of Lapland, Faculty of Social Sciences

Title: The experiences that are facilitated by a mindfulness exercise called 'safe place' and that express forming the feeling of security & the experienced effect of mindfulness training on recovering from work

Author: Paulus Teppo

Field of study: Administrative Science, especially Leadership Psychology

Typen of paper: Master's Thesis

Page amount: 56

Year: 2015

Abstract

The objective of this study is to answer to the questions "what kind of experiences are facilitated by a mindfulness exercise called 'safe place' that express forming the feeling of security" and "what kind of effects do people experience by practicing mindfulness to recover from work"? Another objective of this study is to provide information about the practices that can be used in order to recover from work.

The theoretical framework of this study is mindfulness exercises combined with recovery from work. Researching the experiences that are facilitated by the 'safe place' exercise and that express forming the feeling of security serves as an example of how to explore those possible mechanisms underlying mindfulness training that facilitate recovery from work.

The data that is to be examined consists of written descriptions of eight people's experiences. I analyze this data with a method based on phenomenological psychology. The results are a combination of eight individual meaning networks (IMN) concerning the experiences from the 'safe place' exercise and five IMNs concerning the experiences that describe the effects of mindfulness training on recovery from work.

As a conclusion from the first part of the results I derive: the feeling of security during the 'safe place' mental practice is constructed of (1) natural environment, (2) the cohesion of the mental state in its all diversity (3) the possibility to be in control of one's environment and (4) constancy. As a conclusion from the latter part of the results I present: a) it is possible to facilitate recovery from work with a use of different kind of mindfulness exercises, b) mindfulness exercises facilitate recovery from work mainly by decreasing restlessness of mind and body, and c) mindfulness helps with the recovery process even when used during the short breaks at work.

Key words: safe place, mindfulness, recovery, experience

SISÄLLYS

Tiivistelmä

Abstract

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 JOHDANTO | 5 |
| 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT | 7 |
| 2.1 Turvapaikkaharjoitus | 7 |
| 2.2 Mindfulness ja työstä palautuminen | 8 |
| 2.3 Ihmiskäsitys | 11 |
| 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | 14 |
| 3.1 Aineiston keruu | 14 |
| 3.2 Analyysi | 16 |
| 3.2.1 Kerätyn aineiston laatu ja rajaus | 16 |
| 3.2.2 Analyysimenetelmä | 16 |
| 3.2.3 Menetelmän soveltava käyttö | 18 |
| 4 TULOKSET | 24 |
| 4.1 Turvapaikkaharjoituksen synnyttämät, turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentävät kokemukset | 24 |
| 4.2 Mindfulness-harjoitusten koettu vaikutus | 32 |
| 5 JOHTOPÄÄTÖKSET | 38 |
| 6 POHDINTA | 43 |
| LÄHTEET | 46 |
| LIITE 1: Kysymyslomake 1 | 50 |
| LIITE 2: Kysymyslomake 2 (täydentävä kysely) | 55 |

1 JOHDANTO

Maailmanlaajuistuminen (globalisaatio), tieto- ja viestintäteknologian kehitys ja työtä koskevien arvostusten muuttuminen ovat muuttaneet työelämää 2000-luvulla paljon. Työn sisällöt ovat eriytyneet entisestään, ympärivuorokautisen saavutettavuuden paine on kasvanut ja ihanteelliseen työuraan kuuluu jo vaihtelevia työtehtäviä. Nämä kaikki ilmiöt yhdessä muiden muutostekijöiden kanssa ovat tehneet työstä aiempaa stressaavampaa ja kuormittavampaa.

Työn aiheuttamaa stressiä on tutkittu paljon. Olemassaolevien ongelmien toteaminen ja erittely on yleisesti ottaen vielä suhteellisen vaivatonta, kun taas ongelmien ratkaisutapojen tutkiminen ja suosittaminen vaativat jo hieman vaivannäköä ja luovuutta. Työstä palautumista (niin työajalla kuin työajan ulkopuolella) onkin tutkittu vasta vähän, vaikka töissä käyvät ihmiset viettävät keskimäärin kolmanneksen – jotkut jopa puolet – arjestaan työpaikalla ja vaikka työn vaatimusten seurauksista on jo huomattava määrä tutkimuskirjallisuutta. (Troughakos & Hideg 2009, 38; Demerouti, Bakker, Geurts & Taris 2009, 86.)

Mindfulness on yksi työn vaatimukseen vastaamiseen käytetyistä keinoista, ja sen suosio ja tunnettavuus ovat kasvaneet vuosi vuodelta. Mindfulnessin käyttösovellutuksia on jo paljon, mutta sen käyttö työstä palautumiseen on vielä melko tutkimaton aihe. Tietoisuustaidoiksikin suomennettu mindfulness näyttäytyi minulle intuitiivisesti otolliselta tutkimuskohteelta lisätäkseeni omalta osaltani yleistä tietoutta mahdollisesti käyttökelpoisista toimintatavoista työstä palautumiseen.

Olin tutustunut mindfulness-harjoitukseen eräällä vapaa-ajan kurssilla ja käyttänyt niitä elämäntilanteestani aiheutuneen stressin purkamiseen. Kurssin harjoituksista minua oli jäänyt kiinnostamaan erityisesti turvapaikkaharjoitus sen mahdollistamien itseoivallusten vuoksi. Minua kiinnostava kysymys oli, millaiset asiat tuovat muille ihmisille mielikuvatasolla turvaa. Näiden kahden eritasoisen (erityisen ja yleisen) kiinnostuksen kohteen yhteensovittamisen tuloksena tutkimusongelmastani muotoutui kaksiosainen: millaisia

turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentäviä kokemuksia turvapaikkaharjoitus synnyttää ja millaisia vaikutuksia mindfulness-harjoituksilla koetaan olevan työstä palautumiseen?

Tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen muodostaa mindfulness-harjoitusten käyttö työstä palautumisen tarkoituksessa. Turvapaikkaharjoituksen synnyttämien, turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentävien kokemusten tutkiminen toimii tässä yhteydessä tapausesimerkkinä sen selvittämisestä, millaisia työstä palautumista edistäviä mekanismeja mindfulness-harjoituksilla voi olla. Tutkimukseni keskeisimmiksi käsitteiksi lukeutuvat 'turvapaikkaharjoitus', 'mindfulness', 'työstä palautuminen' ja 'kokemus'. Työn määritelmän laajennan tutkimuksessani koskemaan myös opiskelua ajatustyönä, ja työstä palautumiseen luen niin työajalla kuin sen ulkopuolellakin tapahtuvan palautumisen.

Aineiston tutkimukselleni keräsin samaisen mindfulness-kurssin osallistujilta, jolle olin itsekkin osallistunut vielä aineiston keruuta edeltävänä kokoontumiskautena ja jonka kautta olin tutustunut mindfulnessiin. Esitän tässä kohtaa vilpittömät kiitokseni kurssin ohjaajalle tarjoutumisesta yhteistyöhön ja yhteistyöstä aineiston keräämisessä. Tutkimukseen osallistuneita entisiä kurssitovereitani kiitän lämpimästi ainutlaatuisista kokemusten kuvauksista ja niiden muodostamasta hedelmällisestä ja mielenkiintoisesta aineistosta.

Tutkimusotteekseni valitsin fenomenologisen psykologian, koska ajattelin sen erinomaiseksi lähtökohdaksi tavoitella tutkimuskohteenani olevien kokemusten ymmärtämistä. Tutkimuksen taustalla oleva ihmiskäsitykseni pohjautuu psykologi ja filosofian tohtori Lauri Rauhalan holistiseen ihmiskäsitykseen. Aineiston käsittelin psykologi Amedeo Giorgin muotoileman fenomenologisen psykologian analyysimenetelmän periaattein, filosofian tohtori Timo Latomaan (2008, 51–56) siitä tekemää tulkintaa tutkimusongelmani tarpeista käsin soveltaen. Tutkimukseni tavoitteena on kuvata turvapaikkaharjoituksen synnyttämiä, turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentäviä kokemuksia ja mindfulness-harjoitusten koettuja vaikutuksia työstä palautumiseen.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tutkimukseni keskeisimmät käsitteet ovat 'turvapaikkaharjoitus', 'mindfulness', 'työstä palautuminen' ja 'kokemus'. Suomen kielessä mindfulness käännetään yleensä (hyväksyväksi) tietoiseksi läsnäoloksi. Käytän tässä tutkimuksessa englanninkielistä mindfulness-sanaa sen vakiintuneisuuden, käsitteellisen yksiselitteisyyden ja ilmaisun ytimekkyyden vuoksi. Tutkimukseni teoreettisen viitekehyksen muodostaa mindfulness-harjoitusten käyttö työstä palautumisen tarkoituksessa. Turvapaikkaharjoituksen synnyttämien, turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentävien kokemusten tutkiminen toimii tässä yhteydessä tapausesimerkkinä sen selvittämisestä, millaisia työstä palautumista edistäviä mekanismeja mindfulness-harjoituksilla voi olla.

Avaan ensin (2.1) turvapaikka-nimisen mindfulness-harjoituksen taustoja, mielenkiintoani kyseistä harjoitusta kohtaan ja harjoituksen tutkimisen mielekkyyttä osana tutkimusasetelmaani. Luon sen jälkeen (2.2) lyhyen katsauksen mindfulness-käsitteen historiaan ja määrittelyyn, työstä palautumisen psykologiseen tutkimukseen ja mindfulnessia työstä palautumisen yhteydessä käsittelevään tutkimukseen. Tuon lopuksi esille (2.3) ihmiskäsitykseni ja kokemuksen käsitteen sisällön tämän tutkimuksen yhteydessä. Päätän tutkimukseni lähtökohtien tarkastelun aineistoa koskevien ennakko-odotusteni eksplikoointiin.

2.1 Turvapaikkaharjoitus

Turvapaikkaharjoitus on mielikuvaharjoitus, jota käytetään mindfulness-kurssien ohella muun muassa traumaterapiassa traumaperäisen stressihäiriön (PTSD) hoitoon. Traumaterapian piiriin kuuluvassa silmänliiketerapiassa (EMDR) turvapaikkaharjoitus on istuntojen kuluessa ja välillä nousevan häiritsevän materiaalin käsittelyyn useimmin käytetty kontrollitekniikka. (Saarinen 2014, *Valmisteluvaihe / EMDR – lähestymistapa psyykkisten traumojen hoidossa.*) Harjoituksesta on olemassa monia malleja, joiden sisältö ja funktio on sama, mutta joiden sanallinen ohjaustapa vaihtelee sen mukaan, tehdäänkö harjoitusta omatoimisesti vai

ohjatusti. Tekijänoikeussyistä en käy esittämään malleja yksityiskohtaisemmin tai liitä sellaista tutkielmaan havainnollistukseksi, mutta esimerkkinä omatoimiseen harjoitteluun soveltuvasta mallista mainittakoon teoksessa ”Mietiskely ja stressin hallinta : Mielenrauhaa ja hyvää oloa hengitystekniikoilla ja mielikuvaharjoituksilla” esitetty ohjeistus (Hudson 2000, 30–31, suom. Hurme-Keränen). Aineiston keruuta varten valitsin käytettäväksi teoksessa ”Seitsemän vaiheen traumaterapiamalli : Nuorten ja aikuisten PTSD:n hoito” esitetyn ohjatun mallin (Pieper & Bengel 2009, 61–62), jotta harjoituksen ohjatulle tekemiselle olisi selkeämmät raamit ja jotta voisin asemoida tutkimukseni mallin osalta jo olemassa olevaan praktiikkaan eli suhteuttaa sen traumaterapian piirissä tehtäviin interventioihin.

Mielenkiintoni turvapaikkaharjoitusta kohtaan heräsi joitakin vuosia sitten harjoituksen ensi kertaa itse ohjatusti tehtyäni. Kävin harjoituksen alkuvaiheessa läpi turvallisuuden tunteen sävyttämiä muistojani, ja ilahduin, kun kohtasin miellyttävän muiston, jonka olemassaolosta en ollut ollut edes tietoinen. Hämmästyin sen yksityiskohtaisuudesta ja tarkkuudesta ja jäin pohtimaan, mikä kyseisestä muistosta tekikään minulle niin turvallisen tuntuisen. Näiden pohdintojen pohjalta minua jäi myös askarruttamaan, millä tavalla muut harjoituksen tekevät ihmiset muodostavat turvapaikkansa ja mitkä tekijät näissä harjoituksissa ja paikoissa rakentavat ihmisille turvaa.

Olin ollut kiinnostunut myös stressistä. Jos stressin määrittäisi laueasti sopeutumisreaktioksi ympäristön muutoksiin, turvapaikkaharjoituksen tekemisen voisi nähdä tietoisena pyrkimyksenä luoda päinvastaiset olosuhteet – olosuhteet, jotka sallivat ennallaanpysymisen. Niinpä ajattelin, että tämän jälkimmäisen prosessin kokemuksellisten tapahtumien kuvaus voisi yleisemmälläkin tasolla paljastaa, miten stressiä on mahdollista lievittää. Tämän oletuksen pohjalta valitsin turvapaikkaharjoituksen – sen synnyttämien turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentävien kokemusten puolesta – esimerkiksi mindfulness-harjoituksista, joita voisi käyttää työstä palautumiseen. Kyseisten kokemusten tutkiminen voisi puolestaan paljastaa, minkälaisia psykologisia työstä palautumista edistäviä mekanismeja (*recovery experiences*, ks. esim. Sonnentag & Fritz 2007, 204) mindfulness-harjoitteluun mahdollisesti sisältyy.

2.2 Mindfulness ja työstä palautuminen

Sana 'mindfulness' on englanninkielinen käännös indoarjalaiseen kieliryhmään kuuluvan paalin kielen sanasta 'sati', joka yhdistyy paalin kielessä sanaan 'sampajaña'. Tämä yhdistelmä voidaan kääntää englanninkielisiksi termeiksi 'awareness', 'circumspection', 'discernment' ja 'retention', suomeksi vapaasti kääntäen tietoisuudeksi, varovaisuudeksi, tarkkanäköisyydeksi ja säilyttämiseksi. (Shapiro 2009, 556.) Suomen kielessä mindfulness-sanana vastineena on käytetty yleisimmin (hyväksyvää) tietoista läsnäoloa tai tietoisuustaitoa.

Mindfulness-perinteellä on juurensa buddhalaisuudessa, sen kahdeksanosaisessa polussa. Aikaisimmat mindfulnessin käsitteellistykset löytyvät perinteisistä Abhidhamma- ja Vishuddimagga-nimisistä buddhalaiskirjoituksista. (Chiesa 2013, 257.) Länsimaiseen, sekulaariin käyttöön mindfulnessin periaatteita on tuonut muun muassa yhdysvaltalainen lääketieteen emeritusprofessori Jon Kabat-Zinn 1980-luvulta alkaen MBSR-nimisen (Mindfulness-Based Stress Reduction) klinisen interventiotyökalun muodossa. Kyseinen työkalu kuuluu siteeratuimpiin empiirisesti tuettuihin mindfulness-pohjaisiin interventiomenetelmiin. (Baer, Carmody & Hunsinger 2012, 755.)

Kabat-Zinn (1994, 4) määrittelee mindfulnessin seuraavasti: ”*Paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally*”. Mindfulness tarkoittaa kyseisen määritelmän mukaan siis huomion kiinnittämistä tietyllä tavalla: tarkoituksellisesti, nykyhetkeen kohdistuen ja sallivasti. Siinä voi tällöin erottaa kolme osatekijää: aikomuksen (”tarkoituksellisesti”), tarkkaavaisuuden (”huomion kiinnittäminen”) ja asenteen (”tietyllä tavalla”) (Hick & Bien 2010, 9).

Yrityksiä operationalisoida mindfulness-käsite on paljon. Niistä yksi tunnetuimpia lienee Bishopin tutkimusryhmän määritelmä: ”*a kind of nonlaborative, nonjudgmental, present-centered awareness in which each thought, feeling, or sensation that arises in the attentional field is acknowledged and accepted as it is*” (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson & Carmody 2004, 232). Mindfulness voitaisiin kyseisen luonnehdinnan mukaan vapaasti kääntäen kuvata siis mutkistamattomaksi, sallivaksi, nykyhetkeen keskittyneeksi tietoisuudeksi, jossa jokainen huomion kohteeksi nouseva ajatus, tuntemus tai aistimus tiedostetaan ja hyväksytään sellaisenaan.

Työstä palautumista voidaan tarkastella työajalla tapahtuvan palautumisen (*internal recovery*) ja työajan ulkopuolella tapahtuvan palautumisen (*external recovery*) käsitteillä, joista ensimmäisellä tarkoitetaan työaikaan sisältyvillä lyhyillä tauoilla palautumista ja jälkimmäisellä työajan jälkeisinä ajanjaksoina, kuten iltoina, viikonloppuina ja loman aikana tapahtuvaa palautumista. Työstä palautumista niin työajalla kuin työajan ulkopuolellakin on tutkittu vasta vähän, vaikka töissä käyvät ihmiset viettävät keskimäärin kolmanneksen – jotkut jopa puolet – arjestaan työpaikalla ja vaikka työn vaatimusten seurauksista on jo huomattava määrä tutkimuskirjallisuutta. (Troughakos & Hideg 2009, 38; Demerouti, Bakker, Geurts & Taris 2009, 86.) Työn määritelmän laajennan tutkimuksessani koskemaan myös opiskelua ajatustyönä, ja työstä palautumiseen luen niin työajalla kuin sen ulkopuolellakin tapahtuvan palautumisen.

Työkuormituksesta palautuminen on tutkimuskohteena saanut kuitenkin viime vuosina lisääntyvää huomiota osakseen. Työajan ulkopuolella tapahtuvaa palautumista voidaan tarkastella muun muassa neljän eri palautumista edistävän psykologisen mekanismin (*recovery experiences*) kautta: psykologinen työstä irrottautuminen (*psychological detachment from work*), rentoutuminen (*relaxation*), taidon hallintakokemukset (*mastery*) ja kontrolli (*control*). (Sonnentag & Fritz 2007, 204; Tirkkonen & Kinnunen 2013, 196; Els, Mostert & de Beer 2015, 3). Kyseisten mekanismien on todettu toimivan muun muassa puskurina työn epävarmuudesta – esimerkiksi työpaikan menettämisen uhasta – johtuvaa työkuormitusta vastaan (Kinnunen, Mauno & Siltaloppi 2010, 179).

Vaikka mindfulnessin ja sen käyttösovellutusten tieteellinen tutkiminen on jo laajaa, se ei ole ulottunut laajentamaan kuitenkaan työstä palautumisen toistaiseksi marginaalista tutkimusta vielä lähes nimeksikään. Esimerkiksi American Psychological Association (APA) -järjestön eli yhdysvaltalaisen psykologien ammattillisen järjestön yli 4 miljoonaa psykologian, käyttäytymistieteiden ja yhteiskuntatieteiden alaan kuuluvaa bibliografista tietuetta kattava hakupalvelu PsycNET tarjoaa hakusanalla ”mindfulness” 6 199 tietuetta (PsycINFO) ja 278 artikkelia (PsycARTICLES), mutta hakusanoilla ”mindfulness” ja ”work recovery” (tai sanojen ”work” ja ”recovery” synonymistisilla ilmaisuilla, kuten ”job”, ”occupational”, ”vocational” / ”psychological detachment”, ”unwinding” ym.) vain muutamia tietueita ja artikkeleita.

Mindfulnessin vaikuttavuutta palautumisen apuvälineenä on tähän mennessä tyydytty tutkimaan pitkälti epäsuorasti, esimerkiksi stressin lievittämisen näkökulmasta. Mindfulness-pohjaisten harjoittelutekniikoiden, kuten mindfulness-pohjaisen kognitiivisen terapian (MBCT) on tutkittu vähentävän stressiä ja edistävän subjektiivista hyvinvointia esimerkiksi aasialaisten lääketieteen opiskelijoiden keskuudessa (Phang, Keng & Chiang 2014, 48). Mindfulnessin vaikuttavuudesta palautumisessa on tehty toisaalta myös toisen ääripään tutkimusta, kuten tapaustutkimus, joka osoitti mindfulnessin auttavan loppuunpalamisesta kuntoutumisessa (Jouper & Johansson 2013, 69–76).

Huhtikuuhun 2016 mennessä valmistuvaksi suunniteltu systemaattinen arviointi mindfulness-pohjaisten interventioiden vaikuttavuudesta työpaikoilla (*A systematic review of mindfulness-based interventions in occupational settings*, 2015) vihjaa, että työpsykologisia mindfulness-interventioita kyllä tehdään ja niiden vaikuttavuutta tutkitaan, mutta se ei vielä takaa, että tutkimustyön näkökulmana olisi työstä palautuminen esimerkiksi työstressin sijasta. Vaikka päivittäisen työkuormituksesta palautumisen merkityksestä työntekijän hyvinvoinnille ja suorituskyvylle on jo tutkimusnäyttöä, palautumista edistävien interventioiden tutkimus on edelleen – syyskuussa 2015 – niukkaa (Hülshager, Feinholdt & Nübold 2015, 464). Mindfulness-harjoitusten tekemisen työaikana on kuitenkin jo todettu vähentävän työviikon mittaan kertyvää tarvetta palautua työstä työajan ulkopuolella psykologisen työstä irrottautumisen avulla (Hülshager, Lang, Depenbrock, Fehrmann, Zijlstra & Alberts 2014, 1113). Työajan ulkopuolella tehdyt, MBCT-tekniikkaan perustuvat mindfulness-harjoitukset sitä vastoin eivät ole tutkitusti vaikuttaneet myönteisesti psykologiseen työstä irrottautumiseen, mutta niillä on ollut kuitenkin myönteinen vaikutus kahteen muuhun keskeiseen palautumisprosessiin: unen laatuun ja määrään (Hülshager ym. 2015, 480).

Mindfulnessiin liittyvillä, työajalla suoritettavilla terveydenedistämiseninterventioilla ei kuitenkaan aina ole havaittu vaikutuksia esimerkiksi työhön sitoutumiseen, mielenterveyteen, palautumisen tarpeeseen tai ylipäänsä mindfulness-kokemuksiin – edes 6 tai 12 kuukauden seurannan jälkeen (van Berkel, Boot, Proper, Bongers & van der Beek 2014, e84118). Mindfulness voi toimia kuitenkin lyhyisiin työstä otettuihin vapaisiin (2 vrk) yhdistettynä ratkaisevana katalyyttinä palautumisprosessissa, tehostaen muun muassa rentoutumista ja vaikuttaen työhön palatessa uupumuksen tasoon (*exhaustion*) ja energiatasoihin (*vigour*) suotuisasti (Marzuq & Drach-Zahavy 2012, 175–176 ja 191).

2.3 Ihmiskäsitys

Koska olin aikeissa tutkia *ihmistä* ja hänen *kokemustaan*, koin velvollisuudekseni pysähtyä refleктоimaan, millaiseksi ymmärrän ihmisen ja hänen tapansa kokea todellisuuden ennen empiiriseen tutkimustyöhön uppoutumista. Se oli tarpeen selvittää paitsi itselleni myös tiedeyhteisölle, sillä olin valinnut tutkia kokemusta fenomenologis-psykologista perinnettä vaalien, ja fenomenologis-psykologinen kokemuksen tutkiminen edellyttää tutkijalta ihmiskäsityksensä julkituomista (Perttula 1995, 13–14 ja 71). Päätin tätä varten perehtyä aiempaa tarkemmin psykologi ja filosofian tohtori Lauri Rauhalan holistiseen ihmiskäsitykseen.

Rauhala jäsentää ihmisen huolellisen ontologisen analyysinsa kautta ainakin kolmessa eri toisiinsa kietoutuneessa, toisensa edellyttävässä ja siten keskenään yhtä ensisijaisessa olemisen perusmuodossa todellistuvaksi: *tajunnallisuus*, *kehollisuus* ja *situationalisuus* (Perttula 1995, 16–17; Rauhala 2005, 32–34). Kyseisestä ihmiskäsityksestä holistisen tekee perinnäisistä ihmiskäsityksistä (vrt. esim. psyko-fyysis-sosiaalinen) poiketen se, että situationaalisuus eli ihmisen kietoutuneisuus maailmaan elämäntilanteensa kautta ymmärretään yhtä alkuperäiseksi ja välttämättömäksi olemassaolon perustekijäksi kuin tajunnallisuus ja kehollisuuskin (Rauhala 2005, 34). Tajuntaa Rauhala (em., 34) nimittää ihmiskäsityksessään inhimillisen kokemisen kokonaisuudeksi.

Kyseisen kolmijaon mukainen ihmiskäsitys näyttäytyi minulle tarkasti ja eheästi perustellulta ja siten uskottavalta lähtökohdalta empiirisen tutkimuksen toteuttamiselle. Käsitteeni todellisuudesta perustui jo entuudestaan ajatukseen ykseydestä moninaisuudessa, joten tuntui ainoastaan loogiselta ja luontevalta omaksua myös tutkimukseni tekemisen lähtökohdaksi käsitys ihmisestä olemispuoliensa suhteen ”ykseytenä erilaisuudessa” (Rauhala 2005, 54–62) tai ”moneutena ykseydessä” (Perttula 1995, 17). Lisäksi Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen mukainen määritelmä tajunnallisuudesta vaikutti kattavalta tutkimukseni kohdetta eli tutkimiani ilmiöitä ajatellen ja yhteensopivalta niitä koskevien käsitysteni kanssa.

Kokemuksen ymmärsin fenomenologisen psykologian hengessä erityiseksi suhteeksi, merkityssuhteeksi. Ajattelin kokemuksen sisältävän sekä tajuavan subjektin (kokijan) ja hänen tajunnallisen toimintansa että kohteen, johon kyseinen toiminta suuntautuu

(kokemuksen kohde). (Perttula 2008, 116.) Kokemuksen tutkiminen tarkoitti minulle näin ollen tässä tapauksessa turvapaikkaharjoitusta ja mindfulness-harjoitusten vaikutuksia koskevien kokemusten tutkimista kaikessa kontekstuaalisuudessaan.

Ennakoin, että keräämäni aineiston sisältämät kokemusten kuvaukset tulisivat jakautumaan tyypiltään kahteen eri kategoriaan tutkimusaiheen kaksiosaisuuden perusteella. Olin ajatellut tavoitella turvapaikka-nimisen mindfulness-harjoituksen synnyttämiä, turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentäviä kokemuksia mahdollisimman ”sellaisenaan”, kun taas mindfulness-harjoitusten vaikutuksen omakohtaisen arvioinnin työstä palautumiseen odotin olevan reflektoidumpaa kokemusten kuvailua. Kokemusten tyyppieroja rakentaisivat oletettavasti tutkimusaiheen eri osien eroavaisuuksista johtuvat erilaiset tiedonintressit ja niiden mukaan ilmenevät erot kysymysten kohteissa aineistonkeruuvaiheessa.

Kuvattavat kokemukset voisi jakaa karkeasti kahden eri tajunnallisen tapahtumaperiaatteen, *psykykinen* ja *henkinen*, mukaan syntyneiksi (Rauhala 1995, 115; Rauhala 2005, 63), ja kokemusten kuvailu voisi olla molempien yhdistelmää, mutta fenomenologisen psykologian tutkimusmenetelmän kannalta sillä ei olisi Perttulan (1995, 65) mukaan väliä: molempien mukaan syntyneet kokemukset olisivat tutkimuskohteina yhtä tärkeitä. Riittäisi, kun varoisi tietoisesti kehottamasta tutkittavia omien kokemustensa selittävään pohtimiseen (em., 65). Näin myös kysymyksiä tutkittaville myöhemmin laatiessani toimin.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Aineiston keruu

Olin ajatellut tutkimukselleni sopivaksi kohteeksi erään vapaa-ajan mindfulness-kurssin ja sen osallistujat, joihin olin itsekin lukeutunut vielä edeltävänä kokoontumiskautena. Tunsin aiempien tapaamisten perusteella osallistujista suurimman osan kasvoiltaan ja korkeintaan etunimeltään, joten arvelin, että minulla olisi suotuisat lähtökohdat saada ensinnäkin osallistujien suostumus tutkimusaineiston keräämiselle ja toisekseen kelvollinen aineisto kokoon, koska tuntemisen taso ei oletettavasti rajoittaisi kokemusten kuvailua.

Fenomenologisen psykologian tutkimusaineistojen keräämistapana on suosittu joko haastattelua tai kirjallisen kuvauksen pyytämistä tutkittavilta. Kirjoituspyynnön kautta tutkijalla ei ole mahdollisuutta vaikuttaa aineiston muodostumiseen reaaliajassa, mutta toisaalta hän ei tule näin vaikuttaneeksi myöskään kielteisesti siihen, mitä kokemuksia tutkittava tuo esille. (Perttula 1995, 66.) Valitsin aineistoni keräämistavaksi kirjoituspyynnön, koska ajattelin, että tutkittavien olisi helpompi kuvata oletettavasti melko intiimejäkin kokemuksiaan ilman sosiaalisen elementin eli tässä tapauksessa tutkijan läsnäoloa.

Tapasin kurssin osallistujat syksyllä 2014 yhteisesti erään kokoontumiskerran aluksi. Olin lähettänyt heille etukäteen kurssin ohjaajan välityksellä sähköpostitse tiedon vierailustani ja sen tarkoituksesta. Kerroin tutkimusasetelmastani tarkemmin kasvotusten, vastailin kysymyksiin ja pyysin heitä mukaan tutkimukseeni. Olimme sopineet kurssin ohjaajan kanssa, että jos halukkuutta tutkimukseen osallistumiseen löytyy, hän ohjaa heille tutkimukseni ensimmäisen osan mukaisen turvapaikkaharjoituksen kahdella perättäisellä viikoittaisella kokoontumiskerralla, jotta osallistujilla olisi mahdollisuus kuvata kokemuksiaan kyseisestä harjoituksesta ”tuoreesta muistista” tai ylipäänsä, jos mukana olisi osallistujia, jotka eivät olisi kyseistä harjoitusta aiemmin tehneet. Päädyimme kahden eri harjoituskerran ohjaamiseen siksi, että jos joku estyisi pääsemästä paikalle toisena ajankohtana, hänellä olisi mahdollisuus tehdä harjoitus ohjatusti kuitenkin vielä toiste tutkimusta varten.

Suurin osa kurssin osallistujista ilmaisi alustavan suostumuksensa tutkimusaineiston tuottamiseen jo tavatessamme. Annoin heille mahdollisuuden päättää osallistumisestaan myöhemminkin – käytännössä niin, että he vastaisivat lähettämäni kyselyyn, jos tahtoisivat. Lähetin kyselylomakkeen (ks. LIITE 1) osallistujille edelleen kurssin ohjaajan välityksellä sähköpostitse ennen ensimmäistä harjoituskertaa. Liitin mukaan ohjausta vastaavan mallin turvapaikkaharjoituksen itsenäiseen tekemiseen siltä varalta, että osallistuminen ohjattuun harjoituksen tekemiseen estyisi molempien kertojen osalta tai harjoitusta haluttaisiin tehdä aineiston muodostamista varten mieluummin itsenäisesti.

Käytin paljon aikaa kysymysten laatimiseen. Tavoittelin kysymysten muotoilulta avoimuutta (ks. Perttula 1995, 65), jotta muistelu olisi mahdollisimman autenttista, ja ensimmäisen osan kysymysten asetelulta prosessimaisuutta (kronologista kumulatiivisuutta ja loogista jäsenyisyyttä), jotta muistelu olisi toisaalta mahdollisimman helppoa ja välitöntä ja toisaalta tuottaisi aineistoksi tutkimuskysymyksen kannalta olennaista informaatiota – turvallisuuden tunteen rakentumisen kuvausta. Koska olin hankkimassa aineistoa kirjoituspyynnöllä, enkä voisi täten varmistaa aineiston riittävyttä vastaamishetkellä, lisäsin avointen pääkysymysten oheen muistelua stimuloivia tarkentavia apukysymyksiä. Laadin kyselyn ensimmäisen kysymyksen, joka koski aineiston ensimmäistä osaa, taustoittavaksi (olotila ennen harjoitusta ja odotukset harjoitukselta), ja sen tehtävä oli näin ollen ainoastaan johdattaa harjoituksen synnyttämien kokemusten muisteluun. Jätin myöhemmin analyysissa tätä koskevat vastaukset tulosten ulkopuolelle, ne kuitenkin muulta osin muun aineiston tavoin käsiteltyäni. Neljännen kysymyksen tarkoitus oli aineiston tuottamisen ohella antaa tutkittaville mahdollisuus itsereflektioon ja harjoittelun mielekkyyden arviointiin.

Sain vastauksen kyselyyn kurssin kymmenestä osallistujasta kahdeksalta. Vastauksiin tutustuttuani havaitsin, että aineiston toisen osan vastaukset ovat osin puutteellisia sitä koskevan tutkimuskysymyksen kannalta. Olin kirjoituspyynnön riskit tiedostettuani varautunut tällaisen mahdollisuuteen lisäämällä kyselyn loppuun ruudun, jonka vastaaja voi rastita, jos haluaa antaa suostumuksensa mahdolliseen myöhempään yhteydenottoon tarkentavien lisäkysymysten varalta. Ruudun oli rastinnut kahdeksasta vastaajasta kuusi, joille laadinkin ja lähetin vielä toisen kyselylomakkeen (ks. LIITE 2). Tähän sain vastauksen vielä neljältä henkilöltä.

3.2 Analyysi

3.2.1 Kerätyn aineiston laatu ja rajaus

Täydentävän aineiston kerättyäni tutustuin koko aineistoon huolellisesti ja päättelin sen olevan laajuudeltaan riittävä, sisällöltään monipuolinen, tutkimuskysymysten kannalta tarkoituksenmukainen ja henkilökohtaisesti kiinnostava. Idean ja ehdotuksen aineiston keräämiselle juuri kyseisen kurssin osallistujilta olin saanut alun perin kurssin ohjaajalta, jonka kanssa olin ystäväystynyt aiemmin itsekin hänen ohjaamilleen kursseille osallistuttuani. Näin ollen koin tutkimuksen palvelevan myös hänen mielenkiintoaan.

Huolelliseen valmisteluun näkemäni vaiva – mukaan lukien kysymysten laatimiseen käyttämäni aika – tuli palkituksi vastaajien hyväntahtoisuuden myötävaikuttamana laadukkaalla aineistolla, jota saattoi lähestyä useasta eri näkökulmasta. Monesta mahdollisesta näkökulmasta täytyi tähän tutkimukseen ja sen toteutukseen valita kuitenkin vain yksi, jolloin valitsin keskittyä ensisijaisesti kuvattujen kokemusten keskinäiseen koheesioon eli kokemusten taustalta paljastuvia merkityksiä toisiinsa liittävään yhdenmukaisuuteen. Näin ollen toissijaiseksi jäi aineiston muun muassa mahdollistama prosessinäkökulma, jossa tutkisin kokemusten rakentumista ennen kaikkea muutoksen kautta. Kokonaan käsittelyn ulkopuolelle jouduin fokuksen säilyttääkseni rajaamaan esimerkiksi ohjauksellisen tiedonintressin eli tietynlaisen palautteen ohjauksesta ja vastaajien kokonaisvaltaisen arvioinnin turvapaikkaharjoituksen tekemisestä. Aineiston ensimmäinen osa muun muassa muodostui kaikkien vastaajien osalta nimenomaan ohjatun harjoituksen tekemisen synnyttämien kokemusten kuvauksista.

3.2.2 Analyysimenetelmä

Mielikuvani niiden ilmiöiden luonteesta, joita olin tutkimassa, ja keräämäni aineisto ohjasivat minut valitsemaan tutkimusmenetelmäksi fenomenologisen psykologian analyysimenetelmän. Päätin käsitellä tutkielmani aineiston tarkemmin ottaen amerikkalaisen psykologi Amedeo Giorgin kehittämän viisivaiheisen mallin periaattein, sillä se on Perttulan (1995, 64) mukaan kenties yksi systemaattisimmista yrityksistä luoda selkeä menetelmä laadullisen aineiston analysoimiseksi. Se on lisäksi tutkittavaa ilmiötä kunnioittava, sillä se

tulee muotoilla niin, että se tavoittaisi tutkimuksen kohteena olevan ilmiön mahdollisimman hyvin. Giorgin analyysimenetelmän uskotaankin tuovan esille fenomenologisesti suuntautuneen systemaattisen analyysin olennaisimmat osatekijät. (Em., 68.)

Taustafilosofialtaan fenomenologinen tutkimusote sopi aineistolleni hyvin, sillä toisin kuin hermeneutiikkaa, fenomenologiaa voidaan pitää erityisesti psykologisena tutkimusotteena, koska sen tutkimustavoitteen keskiössä on toisten ihmisten kokemusten tavoittaminen (em., 54). Valitsemani lähestymistavan sopivuus aineistolleni tuli perustelluksi myös vertaamalla kyseistä tutkimusotetta alkuperäiseen tutkimusintressiini. Tutkielmani aiheen ja aineiston ensimmäinen osa heijastelee kiinnostustani selvittää, mitkä tekijät rakentavat tutkittavilleni turvallisuuden tunnetta. Verrattuna tällä kertaa fenomenografiseen psykologiaan, fenomenologisen psykologian tavoitteena on nimenomaan kokemuksen rakenteen eli niiden tekijöiden tavoittaminen, jotka tekevät kokemuksesta sen, mitä se on erotuksena muista kokemuksista (Latoma 2008, 47).

Valitsemani sovellettavissa oleva fenomenologista psykologiaa edustava Giorgin analyysimenetelmä asemoi tutkielmani osaksi ymmärtävän psykologian tutkimusperinnettä. Tällainen asemointi antoi minulle tutkimukselliseksi suuntaviivaksi ja tavoitteeksi rekonstruoida tutkittavien tietoiset kokemukset sellaisina kuin he olivat ne kokeneet. (em., 43–45.) Tutkielmani taustalla olevan ihmiskäsityksen tiedostaminen antoi tälle tehtävälle suotuisat mahdollisuudet sen kautta, että se ohjasi minut soveltamaan kyseistä tutkittavan ilmiön perusrakennetta vastaavaa tutkimusmenetelmää tarkoituksenmukaisella tavalla.

Giorgi tiivistää analyysimenetelmänsä teoksessaan ”The Descriptive Phenomenological Method in Psychology – A Modified Husserlian Approach” (2009, 128–137) kolmeen konkreettiseen vaiheeseen, jotka edustavat hänen vuonna 1988 tekemänsä esityksen (Perttulan 1995, 69–89, mukaan) kolmea ensimmäistä vaihetta. Hän kuvailee kyseistä kolmivaiheista metodia teoksen esipuheessa (xiii) riittävän yleiseksi soveltaa muutamien pienin muokkauksin mihin tahansa yhteiskuntatieteeseen, joka on tekemisissä ihmisten kanssa. Koska Giorgi kuitenkin edellyttää metodin muotoilemista aina tutkittavan ilmiön ehdoilla (Perttula 1995, 68), valitsen lähtökohdakseni Latomaan (2008, 51–56) neljänteen ja viidenteen vaiheeseen ulottuvan tulkinnan Giorgin vuonna 1985 tekemästä laajemmasta esityksestä ja käsittelen aineiston sen logiikan mukaan, analyysiesitystä aineiston asettamien ehtojen ja tutkimusasetelmani mukaan tarvittaessa tarkoituksenmukaisesti soveltaen ja tiivistäen.

3.2.3 Menetelmän soveltava käyttö

Latomaa (2008, 52) nimeää analyysimallin alkuun **nollannen (0.) vaiheen**, jossa aineisto valmistellaan saattamalla se tekstimuotoon tutkimusaineistoksi eli litteroimalla tekstiksi. Keräsin aineistoni kirjoituspyynnöllä, joten se oli jo valmiiksi tekstimuotoista. Kokosin tässä vaiheessa vain vastaukset yhteen, aineiston kahta eri osaa koskevat vastaukset erillisiin tekstitiedostoihinsa.

Ennen kuin perehdyin tutkielmani moniosaiseen aineistoon asettamani tutkimustehtävän näkökulmasta (Latomaa 2008, 52), toteutin ajatustyönä **ensimmäiseen vaiheeseen** kuuluvan fenomenologisen psykologian reduktion mukaisen *sulkeistamisen* (ks. Perttula 1995, 45; Latomaa 2008, 50). Varasin käytännössä aikaa reflektoidakseni sitä, millainen luonnollinen (refleктоimaton) asenne minulla on tutkimaan ilmiötä kohtaan. Olin tehnyt turvapaikkaharjoituksen itse kahteen kertaan ohjatusti ja muita mindfulness-harjoituksia joitakin kertoja niin ohjatusti kuin itsekseni. Avasin tyhjän tekstitiedoston, kirjasin siihen ylös päällimmäiset ennakkokäsitykseni aiheesta ja järjestelin ne vielä mielestäni ensisijaisimmasta muista riippuvaisimpaan. Sen jälkeen tein turvapaikkaharjoituksen siinä muodossa vielä kertaalleen itsenäisesti, kuin se informanteille ohjattiin tehtäväksi kahteen kertaan aineistonkeruun yhteydessä. Harjoituksen jälkeen eli aiheeseen liittyvää muistia virkistettyäni kirjasin ylös ja jäsentelin tärkeysjärjestykseen vielä siinä vaiheessa refleктоitavissa olevat käsitykseni aiheesta. Luin lopuksi muistiin merkitsemäni käsitykset läpi ja koetin siirtää ne syrjään aineistoon tutustuakseni.

Kun olin lukenut ensimmäisen aineistohankintakierroksen vastaukset eläytyen ja ymmärtämään pyrkien kertaalleen läpi, havaitsin, että tarvitsen tutkimustehtäväni jälkimmäisen osan täyttämistä eli mindfulness-harjoitusten koetun vaikutuksen riittävää tutkimista varten täydentävää aineistoa. Informantit eivät nimittäin olleet juurikaan eritelleet tekemiensä harjoitusten vaikutuksia. Lähetin siten myöhempään yhteydenottoon suostumuksensa antaneille informanteille (6 henkilöä) vielä lisäkyselylomakkeen. Liitin lisäkirjoituspyyntöön vastanneiden informanttien (4 henkilöä) vastauksista koostuvan lisäaineiston jo hallussani olevan aineiston toisen osan alkuperäisten vastausten yhteyteen.

Täydentävän aineiston saatuaani luin alkuperäisen aineiston läpi toiseen kertaan kokemusten kuvaukset mieleen palauttaakseni ja lisäaineiston vastaavasti kahteen kertaan muodostaakseni siitäkin riittävän esiymmärryksen. Annoin toisen lukukerran jälkeen turvapaikkaharjoitusta koskeville vastauksille (aineiston 1. osa) vielä omat hahmottamista helpottavat ”työnimet” kuvattujen turvapaikkojen mukaan (esimerkiksi ”Järvilaituri”). Kirjoitin ne työotsikoiksi kyseisille vastauksille.

Jatkoin aineiston analysointia **vaiheita 2 ja 3** yhdistäen. Päädyin kokeilemaan peräkkäisten vaiheiden yhdistämistä siksi, että kykenisin eläytymään kokemukseen mahdollisimman hyvin (ks. vaihe 3; Latomaa 2008, 52). Ajattelin, että jos olisin palannut kielellistämään erottelemanani merkityksenannot (myöhemmin: merkitysyksiköt) uudelleen vasta koko aineiston tai edes sen ensimmäisen osan läpi käytyäni, niiden jakoperuste tai ”yläkäsittään” toimiva kokemus ehtisi jossain määrin unohtua kyseiseen kokemukseen eläytymään pyrkivän tutkijan eli minun mielestäni.

Keskityin ensin aineiston ensimmäiseen osaan. Luin vaiheen 2 mukaisesti ensimmäisen informantin ensimmäisen vastauksen edelleen fenomenologisen psykologian reduktion mukaisesti omat ennakkokäsitykseni aiheesta sulkeistaen ja pilkoin sen [vastauksen] aineiston tähän osaan kohdistuvan tutkimuskysymyksen (”millaisia turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentäviä kokemuksia turvapaikkaharjoitus on synnyttänyt”) valossa perustavimpiin osatekijöihinsä, tutkittavan kokemuksen muodostaviin merkitysyksiköihin (em., 52). Sen jälkeen eksplikoin eli selvensin ja rekonstruoin eli ennallistin (ks. em., 52) (vrt. tutkijan tieteenalan yleiselle kielelle kääntäminen; Perttula 1995, 74) erottelemanani merkitysyksiköt vaiheen 3 mukaisesti. Käytännössä ilmaisin tutkittavan kuvauksen kokemuksestaan persoona- ja aikamuodot muuttaen ja yhtenäistäen sekä ilmaukset yleiskielistäen. Pyrin välttämään teoreettisia, kokemukselle vieraita sanavalintoja tutkittavan kokemukseen eläytyen, edelleen ennakkokäsitykseni sulkeistaen ja sen lisäksi fenomenologisen psykologian reduktion toisen osan mukaisesti merkityksen rajoja *mielikuvatason muuntelun* avulla koetellen (Latomaa 2008, 50 ja 52–53).

Toimin näin vastaus kerrallaan ensimmäisen informantin viimeiseen vastaukseen saakka. Tämän jälkeen vielä teemoittelin eli abstrahoin ensimmäisen informantin kokemusten kuvausten merkitysyksiköt, mikä tapahtui kirjoittamalla merkitysyksiköiden ja niiden yleiskielistettyjen (selvennettyjen ja ennallistettujen) vastineiden yhteyteen merkitysyksikön

teema sanalla tai useammalla. Tämä vaiheen 2 mahdollistama teemoittelu auttoi minua hahmottamaan yleisemmällä tasolla, millaisiin aihealueisiin informantin kuvaamat kokemukset tutkimuskysymyksen kannalta jäsenyivät. Se auttoi myös havaitsemaan yhteyksiä vastausten ja niiden osien välillä, sillä yhtäältä abstrahoimani teemat limittyivät keskenään ja toisaalta merkitysyksiköt saattoivat sijoittua kerrallaan useampaan eri teemaan.

Mindfulness-harjoitusten tekemisen eli tietoisien ja hyväksyvän läsnäolon harjoittelun luonnetta kuvaava ote aineistosta ja sen analysointi vaiheiden 2 ja 3 mukaan:

Alkuperäinen katkelma aineistosta (kursiivilla)

Koko aineistoon on tutustuttu vaiheessa 1 tutkimustehtävän näkökulmasta (”millaisia turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentäviä kokemuksia turvapaikkaharjoitus on synnyttänyt”) lukemalla teksti läpi useaan kertaan omat ennakkokäsitykset tiedostaen ja ymmärtämisen tieltä syrjään siirtäen. Vaiheessa 2 aineistosta erotetaan merkitysyksiköt toisistaan tutkittava kokemus mielessä ja edelleen omat ennakkokäsitykset sulkeistaen. Seuraava esimerkinomainen katkelma aineistosta edustaa yhtä muista erotettua merkitysyksikköä, ja sen alapuolella oleva abstrahointi sen teemaa (turvapaikan säätämisen aiheuttamat tuntemukset):

Säätö ei ole helppoa, kun tietää ettei siellä oikeasti voi olla sitä sopivaa ominaisuutta (aavikon hiekkadyynin päällä auringon paistaessa miellyttävä lämpötila, todellisuudessa on aivan liian kuumaa!). Mieli vastustaa jotenkin tätä säätämistä, mutta lopulta hyväksyy sen... muutosvastarintaa. Kuitenkin on helpottavaa, kun pystyy säätämään lämpötilan oikeaksi miellyttävän lämpöiseksi... todellisen polttavan kuumuuden tilalle.

Säätämisen aiheuttamat tuntemukset

Selvennetty ja ennallistettu merkitysyksikön sisältö

Vaiheessa 3 merkitysyksikön merkityssisältö selvennetään ja ennallistetaan eli katkelmasta tehdään tulkinta kirjoittamalla se uudestaan tutkijan psykologisella kielellä. Pyrkimyksenä on välttää kokemukselle vieraiden teoreettisten käsitteiden käyttöä. Tulkinta tehdään tutkittavaan kokemukseen eläytyen, edelleen omat ennakkokäsitykset sulkeistaen ja merkityksen rajoja kokemuksesta ajatuksellisesti muuntelemalla etsien (mielikuvatason muuntelu). Seuraava kappale edustaa tulkintaani alkuperäisestä katkelmasta (informantti

on nimetty tulosten esittämistä varten turvapaikkaa kuvaavalla luontoaiheisella sukupuolineutraalilla nimellä 'Aava'):

Turvapaikan säätäminen ei tuntunut Aavasta helpolta, sillä hän koki ristiriidan haluamansa ominaisuuden (miellyttävä lämpötila) ja todellisena pitämänsä olosuhdetekijän (epämiellyttävä lämpötila) välillä. Hän koki mielensä ensin vastustaneen säätämistä, mutta lopulta hyväksyneen sen. Aavasta vapaus säätää lämpötila mieluisaksi tuntui kuitenkin helpottavalta.

Tässä kohtaa ymmärsin, että hankkimani aineisto oli kieleltään sen verran selkeää ja tiivistä jo sinällään, että minun olisi mahdollista teemoitella merkitysyksiköt heti niiden erottelun jälkeen helposti ja luotettavasti, uudelleenkielellistämättä niitä siinä välissä. Siksi luovuinkin vaiheen 3 selvennys-ennallistus-työvaiheesta vaiheen 2 merkitysyksiköiden erottelun ja teemoittelun välissä. Näin ollen käsittelin informanttien 2–8 vastaukset aineiston ensimmäisestä osasta kokonaan vaiheen 2 mukaisesti ennen niiden vaiheen 3 mukaista selventämistä ja ennallistamista.

Teemoja muodostui alun perin 58 erilaista. Teemojen paljous pakotti minut tiivistämään aihealuejaottelua ja yhdistämään keskenään limittyviä teemoja yleisemmän tason teemoiksi. Tämän melko työlääksi työvaiheeksi kokemani toimenpiteen myötä teemoja jäi jäljelle 37 erilaista. Valitsin näistä lopulta 24 teemaa, jotka yhdessä mielestäni sisälsivät tutkimuskysymyksen kannalta olennaisimman. Myöhemmin yksilökohtaisia merkitysverkostoja muodostaessani otin mukaan vielä 8 kyseisten 24:n ulkopuolelle jäänyttä teemaa merkitysverkostojen koheesio perusteenani. Nämä palautuivat joukkoon yksitellen, tuloksina esitettävien yksilökohtaisten merkitysverkostojen tarpeista käsin. Näin ollen tulokset rakentuivat kaikkiaan 32 eri teeman varaan. Ydinteemaksi valitsin ”Turvapaikan aistimisen”, koska se ilmensi mielestäni teemoista parhaiten turvallisuuden tunnetta rakentavia kokemuksia ja koska se heijasteli suoraan ohjauksessa käytetyn turvapaikkaharjoitusmallin painotusta ja sen mukaista kehoitusta turvapaikan monipuoliseen havainnointiin. Teemat kuitenkin palvelivat ainoastaan analyysin apuna, hahmottamisen ja jäsentämisen tehtävissä.

Vaiheen 3 mukainen siirtymä fenomenaaliselta tasolta fenomenologiselle tasolle (ilmiöiden tasolta olemusten tasolle) tapahtui informanttien 2–8 aineiston ensimmäisen osan vastausten kohdalla teemoittelun ja teemojen yhdistämisen jälkeen. Fenomenologisen psykologian

tutkimusotetta noudattava siirtymä kokemuksen tasolta kokemuksen rakenteen tasolle ilmeni tuntuvimmin ja radikaaleimmin merkitysyksiköiden uudelleenkielellistämisen yhteydessä lauseenjäsenten (lähinnä subjektien ja predikaattien) ja aikamuotojen tarkassa muuntamisessa. (Latomaa 2008, 53). Aineiston toisen osan tulosten yhteydessä tämä tarkoitti taustoitusten esittämistä imperfektissä ja pluskvamperfektissä ja varsinaisten tulosten eli yksilökohtaisten merkitysverkostojen esittämistä presensissä ja perfektissä – silloinkin, kun johdonmukaisuuden vaaliminen tuntui aluksi epäluontevalta.

Vaiheessa 4 aloin yhdistellä kertaalleen erottelemieni merkitysyksiköiden selvennysennallistuksia (tutkijan kielen mukaisia merkityssisältöjä) toistensa yhteyteen (Latomaa 2008, 53). Annoin ensimmäiseksi kullekin informantille oman sukupuolineutraalin luontoaiheisen etunimen, koska a) en näe sukupuolta mielekkäänä taustatekijänä tutkimaani ilmiötä (turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentäviä kokemuksia) ajatellen ja koska b) turvapaikkaharjoituksen yhteydessä koettujen turvapaikkojen miljöönä oli kaikilla luonto (vähintäänkin ulkotilat). Luontoaiheisista nimistä tuntuukin (pääasiallisesti) sopivasti puuttuvan sukupuoleen viittaava konnotaatio. Valitsin etunimet niin, että ne kuvaisivat mahdollisimman hyvin edustamiaan turvapaikkoja.

Tämän jälkeen aloin koota yksilökohtaisia merkitysverkostoja (luku 4 – Tulokset) informanttien luontoaiheisten nimien aakkosjärjestyksessä. Jätin alun perin hahmottamisen apuvälineeksi keksimäni turvapaikkojen nimet etunimien perään sulkeisiin, esimerkiksi: Aava (Aavikko). Koska valitsemani menetelmä edellyttää merkityssisältöjen kokoamisperiaatteen eksplikointia (Latomaa 2008, 53–54), minun oli viimeistään tässä kohtaa ratkaistava, millä tavalla esitän sisällöltään hyvin monipuolisen ja hedelmällisen aineiston johdonmukaisina tuloksina. Valitsin liittää merkityssisältöjä toistensa yhteyteen ensisijaisesti kronologisesti eli turvapaikkaharjoituksen tekemisen prosessia heijastamaan pyrkien. Poikkesin kronologisuudesta joidenkin merkitysverkostojen kohdalla paikoin yksilökohtaista turvallisuuden tunteen rakentumista ehyemmin kuvatakseni, jos temaattisuus (merkityssisältöjen yhteneväiset teemat) antoi riittävän painavan perusteen poiketa kronologisesta esittämistavasta. Viimeistelin yksilökohtaiset merkitysverkostot sisäisesti loogiseen narratiiviseen muotoon, mutta varoin vielä tässäkin vaiheessa kadottamasta tutkittavien kokemusten alkuperäisyyttä.

Aineiston toisen osan analysoin tämän jälkeen muuten samoin kuin ensimmäisenkin osan (informantin 2 vastauksista lähtien), mutta teemoja muodostin enää vain viisi. Tämä mahdollistui paitsi sillä, että toinen osa vastasi laajuudeltaan vain puolta ensimmäisestä, myös sillä, että sen rakenne oli selkeämpi. Teemat toiselle osalle olivat: ”käytetyt harjoitukset”, ”käyttötiheys”, ”käyttöyhteys”, ”käyttötapa ja -tarkoitus” ja ”vaikutusten arviointi ja erittely”. Ne olivat jo syntyessään yhdistelmiä pienemmistä osateemoista, mutta kuvasivat hyvin aineiston toisen osan jakautumista. Aineiston toisesta osasta muodostui tuloksiksi enää viisi yksilökohtaista merkitysverkostoa, sillä kolmen vastaajan kokemusten kuvaukset eivät tuottaneet vastauksia toista osaa koskevaan tutkimuskysymykseen (”millaisia vaikutuksia mindfulness-harjoituksilla on koettu olleen työstä palautumiselle”).

Jätin noudattamatta yksilökohtaisten merkitysverkostojen esitystavassa tietoisesti kielioppia siinä suhteessa, että jokainen kappale olisi muodostunut vähintään kolmesta virkkeestä. Jäsensin merkitysverkostot alkuperäisten merkitysten mukaan ”tauottaen”, jolloin jotkin kappaleet jäivät kieliopillisesti tyngiksi. Priorisoin toisin sanoen tulosten laadun ja kokemusten ymmärrettävyyden kieliopin edelle. Tiivistin merkitysverkostot muutenkin muusta tutkielmasta poiketen kappalejakoja sisennyksellä rivivälin sijasta ilmaisten. Tämän toimenpiteen tarkoituksena oli viimeistellä alkuperäinen näkökulmavalintani eli tavoitteeni keskittyä ensisijaisesti kuvattujen kokemusten keskinäiseen koheesioon – kokemusten taustalta paljastuvia merkityksiä toisiinsa liittävään yhdenmukaisuuteen.

Päätin analyysin yksilökohtaisiin merkitysverkostoihin siksi, että tavoittelin sekä turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentävien kokemusten että mindfulness-harjoitusten vaikutuksia kuvaavien kokemusten löytymistä, ja mielestäni ne tulevat parhaiten näkyville yksilökohtaisina narratiiveina. Toinen perusteeni jättää yleistämättä oli kysymys siitä, mitä lisä- tai korvaavaa arvoa yleistämisellä laadullisen aineiston kanssa saavutetaan, jos yleistäminen on tehtävä 5–8 informantin yksilökohtaisista merkitysverkostoista. Analyysin tuotti tuloksiksi siis 8 yksilökohtaista merkitysverkostoa turvapaikkaharjoituksen synnyttämistä turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentävistä kokemuksista ja 5 yksilökohtaista merkitysverkostoa mindfulness-harjoitusten koetusta vaikutuksesta työstä palautumiseen.

4 TULOKSET

4.1 Turvapaikkaharjoituksen synnyttämät, turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentävät kokemukset

Yksilökohtaisten merkitysverkostojen otsikointi:

Informantin sukupuolineutraali nimi (turvapaikan tulkinnallinen nimi)

Aava (aavikko)

Aava koki mielensä harjoituksen alkuvaiheessa ensin levottomaksi, harjoituksen ohjaajan sanallista johdattamista vastaan kamppailevaksi, mutta kamppailun vähetessä rauhallisuuden valtaamaksi.

Hänen mieleensä tuli useita erilaisia paikkoja. Niitä kaikkia yhdisti luonto ja sen rauha, yksinolo, sininen taivas ja kevyt tuuli. Aavassa eri paikkavaihtoehtojen läpikäynti herätti rauhattomuuden tunnetta, koska hän epäili, löytäisikö turvapaikkaa ollenkaan. Häntä kuitenkin helpotti ajatus mahdollisuudesta valita paikka mielensä mukaan.

Turvapaikka tuntui Aavasta jo entuudestaan melko valmiilta. Siinä oli valmista maisema, aurinko, siinä vallitseva rauha ja pieni tuulenvire. Hänestä paikka tarvitsi kuitenkin vielä hienosäätöä. Turvapaikan säätäminen ei tuntunut Aavasta helpolta, sillä hän koki ristiriidan haluamansa ominaisuuden (miellyttävä lämpötila) ja todellisena pitämänsä olosuhdetekijän (epämiellyttävä lämpötila) välillä. Hän koki mielensä ensin vastustaneen säätämistä, mutta lopulta hyväksyneen sen. Aavasta vapaus säätää lämpötila mieluisaksi tuntui kuitenkin helpottavalta.

Aava koki olleensa selkeästi yhdessä maisemassa, jota rajasi kilometrien päässä siintävä taivaanranta. Hänelle paikka oli entuudestaan tuttu vain kuvista; hän ei toisin sanoen ollut ollut sellaisessa fyysisesti koskaan. Aava kuvailee nähneensä pilvettömän taivaan, taivaanrannan ja hiekkadyynien loputtoman meren. Turvapaikassa paistoi aurinko ja tuuli humisi kevyesti. Aava koki lämpöä tulleen sekä auringosta että hiekasta, ja se teki hänen olostaan miellyttävän. Samoin turvapaikassa vallinnut häiriöttömyys ja lämpö tekivät hänen

olostaan vapautuneen ja helpottuneen. Hän kokee tyyneyden ja rauhan kuvaavan hyvin sitä mielentilaa, jonka hänen turvapaikkansa hänelle loi.

Aavalle ajatus todellisena pitämästään olosuhdetekijästä (kuumuus) toi mieleen tarpeen luoda turvapaikkaan vesilähde. Hän kuvitteli maisemaan ensin Kanarian aurinkorantojen tyylliset rantabaarit, mutta vaihtoi ne kuvitelmaan selkensä takaisesta autiosta keitaasta, jossa voisi käydä juomassa, koska ei ajatellut rantabaarien sopivan kyseiseen turvapaikkaan.

Honka (puun juurella vuorenrinteessä)

Honka oli ajatellut, että olisi helppoa, jos olisi luonteltaan “seesteisen tasainen”, ja turvapaikka olisi tietynlainen joka kerta. Silloin sinne olisi hänen mukaansa vaivatonta palata milloin tahansa turvattomana tai ahdistuneena. Hän toisaalta arvelee, että täysin oma turvapaikka voi syntyä vasta useiden itsenäisten harjoitteiden myötä.

Honka kuvailee turvapaikkansa maiseman avautuneen silmiensä edessä laajana. Hän pitää myös luonnossa liikkeessaan avosoista ja tuntureista, joissa näkee kauas ympärilleen. Se tuo hänelle omien sanojensa mukaan selvästi rauhaa ja turvaa. Honka koki maisemansa rajautuneen kahteen erilaiseen osaan: takana olevaan ja sekä vasemmalla että edessä olevaan. Hänestä kahden erilaisen maiseman läsnäolo tuntui luontevalta eli sellaiselta, joka voisi olla olemassa myös fyysisesti. Juuri sellaista hän koki tarvitsevansa.

Honka luonnehtii turvapaikkaansa rauhalliseksi ja luonnolliseksi. Hän koki sen valoisana ja ilmavana paikkana, jossa oli tilaa hengittää. Ilma oli raikas ja leuto. Paikassa ei ollut muita, eikä ihmisen kädenjälkiä näkynyt missään.

Aurinko paistoi ja lämmitti. Hongan lähellä olevissa puissa suhisevaa tuulta lukuunottamatta paikassa ei kuulunut ääniä. Hän tuns selvästi maan allaan puun juurella istuessaan. Hän nojasi puuhun ja tuns maata koskettaessaan puun juuria ja multaa. Metsä tuoksui havupuilta, ehkä männyltä.

Hongalle turvallisuutta toi puun lisäksi takana kohoava vuoren seinämä ja pienialainen metsä hänen ja vuoren välissä. Hänen edessään alarinteessä, vajaan sadan metrin päässä, levittyi pieni luonnonniitty, jonka punaisen ja keltaisen eri sävyissä hehkuvat kukat ja kukkivat heinät huojuivat hieman leudossa tulessa. Niityn takana aukesi vuoristolaakso, jonka pohjalla virtasi joki. Joen toisella puolella, noin kymmenen kilometrin päässä Hongasta, kohosi valtava lumihuippuinen vuorijono.

Honka tunsi olevansa paikassa hyvin luontevasti ja koki jotenkin sulautuvansa luontoon ja maisemaan. Hän päätteli aisteistaan näköaistin tuottaneen hänelle suurinta iloa. Myös tuntoaistimustaan hän kuvailee vahvaksi.

Honka sai turvapaikkaansa seurakseen spontaanisti kuukkelin. Kuukkeli ilahduttaa häntä myös todellisuudessa aina, kun hän sellaisen luonnossa liikkueensa tapaa. Sen tapaaminen tuntuu Hongasta turvallisemmalla kuin esimerkiksi karhun. Turvapaikkaharjoitusta tehdessään ja ohjaajan mainitessa, että turvapaikassa voi olla myös jokin eläin, Honka ajatteli ensin, että ”ei minun turvapaikassani”. Sen jälkeen sinne kuitenkin lennähti kyseinen kuukkeli, ja Hongasta se tuntui tulleen kuin alitajunnasta. Hänestä kuukkelin ilmaantuminen turvapaikkaan tuntui antoisalta ja miellyttävältä.

Myös harjoituksen ohjauksen kehoitus asettaa käsi keholle siihen kohtaan, jossa erityisesti toivoo suojassa olemisen, turvallisuuden ja täydellisen rauhan tunteen tuntuvan, oli tuntunut hänestä mukavalta.

Honka ei ollut käynyt turvapaikassaan oikeasti, mutta oli haaveillut sellaiseen pääsystä. Hän ajattelee, että hänen kuvittelemansa paikka voi olla olemassa Nepalin tai Alppien kaltaisessa sijainnissa. Honka arvelee lapsuudessaan televisiosta näkemänsä Pikku-Heidi-elokuvien inspiroineen hänet kyseiseen maisemaan.

Kanerva (sammal erämaassa)

Matka turvapaikkaan tuntuu Kanervasta miellyttävältä. Hänelle on tärkeää, että paikka on luonnossa ja että siitä on laaja näkymä ympäristöön.

Kanerva oli turvapaikassaan yhdessä, melko tarkastikin rajatussa kohdassa. Hän oli ollut paikassa myös todellisuudessa ja siitä oli jäänyt hänelle tarkka mielikuva. Näkymä rajautui hänelle itsestään. Kanervalle on tärkeää, että paikka on tuttu ja että on vain yksi ympäristö. Usean samanaikaisen ympäristön läsnäolo vaikeuttaisi hänen harjoituksen tekemistään. Hän katsoo harjoituksen aikana yleensä vain yhteen suuntaan, mutta kuvaamassaan harjoituksessa hän katsoi maisemaa useammasta suunnasta. Se tuntui hänestä nyt miellyttävältä.

Kanervan turvapaikka oli ulkona luonnossa. Siellä oli paljon tilaa ja se mahdollisti näkymän kauas. Kanerva näki turvapaikassaan erämaaluonnon lisäksi ihmisen jättämiä jälkiä, kuten polkuja ja erämökin. Hän koki paikassaan pienen vilvoittavan tuulen, kasvoillaan auringon lämmön ja tuoksuna varvikon ja suopursun sekoituksen.

Kanerva tunsu kehossaan liikkumisen tuoman rentouden, mutta ei kokenut itseään kuitenkaan väsyneeksi. Hän kuvailee olemustaan energiseksi ja rauhalliseksi. Kanerva istui turvapaikassaan sammalen päällä ja koki mahdollisuuden käydä sammaleelle myös makuulleen. Hänelle vaimeina kuulua saattaneet ulkopuoliset äänet, kuten ihmisten äänet, koiran haukunta tai tuuli, eivät olleet tärkeitä.

Turvapaikassaan Kanervalla oli seuranaan koira. Hän ei pidä itseään lainkaan niin kutsuttuna koiraihmisenä, eikä ollut aikaisemmin ajatellutkaan kaipaavansa koiraa turvapaikkaan. Siksi häntä jäi mietityttämään voimakas kokemuksensa koiran läsnäolon miellyttävyydestä. Hän kuvailee kyseistä yksityiskohtaa yllättäväksi, mutta miellyttäväksi kokemukseksi.

Lampi (kaatuneen puun runko metsässä)

Lampi kuvailee oloaan harjoituksen alkuvaiheessa hapuilevaksi, odottavaksi ja hivenen jännittyneeksi. Hän teki matkaa turvapaikkaan etsien: hänen täytyi mennä sinne tunnustellen ja vertaillen vaiheittain, missä silloin olisi hyvä olla.

Lammen turvapaikkana oli tietty todellisuudessa oleva paikka, jossa hänellä on yleensä hyvä olla. Siihen liittyy myös läheisen, jo edesmenneen ihmisen käden jälki ja muisto. Kyseinen todellisuudessa oleva paikka oli Lammen mukaan myös tälle ihmiselle tärkeä. Hän etsi paikasta itselleen siihen hetkeen sopivan kohdan. Sen löytyminen lopulta rauhoitti Lampea ja auttoi häntä keskittymään paikkaansa.

Turvapaikka oli valmis, mutta Lampi tunnusteli, oliko siellä häiriötekijöitä, pohtien, mitä ne voisivat olla. Sen jälkeen hän sulki ne pois. Hänen ei tarvinnut muuttaa turvapaikkaa muulla tavalla, vaan hän hyväksyi sen sellaisenaan, epätäydellisenä.

Lampi kuvailee olleensa tiettyssä maisemassa yksin ja rauhassa. Maisemalla oli rajat ja niillä oli merkitystä. Hän käy paikassa toisinaan fyysisesti, tutustuu siihen ja löytää aina jotain uutta. Paikassa on hänelle samalla paljon tuttua, ja hän ajattelee sitä muutenkin usein.

Lammella oli turvapaikassaan ”selkeät mielikuvat ohjaamassa mielen aistikokemuksia”. Hän oli metsässä ja istui puiden keskellä yksin kaatuneen puun rungolla syyspäivänä. Hän katsoi jängälle aukeavaa maisemaa. Hänen oli täytynyt kävellä lyhyt matka päästäkseen kyseiseen paikkaan.

Ympärillä kohosi vanhoja koivuja ja kuusia. Maastossa kasvoi komeita karvarouskuja ja paljon pehmeää sammalta. Hän näki jängän laidan, jängällä olevan pienen lammen ja lammen takana kuusikon. Ilma oli mukavan raikas ja kuulas. Lampea ei palellut, eikä hänellä ollut myöskään kuuma. Hän kuvailee metsässä olleen hiljaista, mutta ei kuitenkaan, ympärillä olevista luonnon äänistä johtuen. Lampi koki kasvoillaan raikkaan, hyvältä tuntuvan tuulenhenkäyksen. Hän koki saavansa istua rauhassa. Hänen olonsa oli rauhallinen ja vähän surumielinen, koska maisema täytyisi jättää.

Nova (tunto-, näkö- ja kuuloaistien tilava piiri)

Novaa jännitti hieman, löytäisikö hän ohjatun harjoituksen aikana turvapaikkaa, ja jos löytäisi, millainen se olisi. Hän kuitenkin odotti harjoituksen tuovan turvallisen, vakaan ja levollisen olon.

Harjoituksen alkuvaiheessa Nova vaaitsi eri vaihtoehtoja turvapaikaksi. Hänen olonsa oli hieman epävarma; hän pohti, kuinka hyvin voisi tuntea, milloin on valinnut sopivan vaihtoehdon. Hän kuitenkin tuli valinneeksi turvapaikakseen itselleen harjoitushetken sopivan ympäristön. Nova huomasi, että paikka voi olla eri kuin aikaisemmin.

Novan turvapaikka oli lähes valmis entuudestaan. Hän kuitenkin mietti, mitä sinne haluaisi, ja huomioi sen turvapaikassaan. Hän muutti paikkaansa korkeintaan hyvin vähän. Novalla oli ajatus, että paikka olisi jo valmis ja hän vain havainnoisi sieltä käsin enemmän sisältöä turvapaikkaansa. Paikan rakentaminen mieleisekseen tuntui hänestä kivalta, sillä hän ajatteli voivansa valita kaikista mahdollisista vaihtoehdoista itselleen harjoitushetken sopivimman ympäristön.

Nova kuvailee olleensa yhdessä maisemassa, jota rajasi aistimalla ympäristöään. Hän ei kokenut turvapaikassaan varsinaisia rajoja, vaan paikka rajautui hänen omien sanojensa mukaan kuin itsestään. Hän käytti turvapaikassaan ollessaan tunto-, näkö- ja kuuloaistia. Hän koki, että turvapaikassa oli riittävästi tilaa. Toisella harjoituskerralla turvapaikka muodostui sisätiloista, toisella ulkotiloista. Oloaan turvapaikassa Nova luonnehtii levolliseksi ja rentoutuneeksi.

Kuvailemistaan turvapaikkaharjoituskerroista toisella ympäristö oli Novalle melko tuttu ja toisella tuntematon. Ensin mainitussakaan hän ei ollut fyysisesti käynyt, vaan ainoastaan nähnyt sen. Jälkimmäisen hän loi mielikuvissa ensimmäistä kertaa.

Nova kertoo harjoituksen alkuvaiheessa jännittäneensä, mutta olleensa lopuksi ihan tyytyväinen. Hän oli tietoinen harjoituksen aikaisesta ulkoisesta ympäristöstä. Nova ei kokenut harjoituksen vaikuttaneen itseensä kovinkaan voimakkaasti. Hän oli kuitenkin tyytyväinen kyettyään luomaan itselleen kivan turvapaikan.

Ranta (järvilaituri)

Rannalla oli heti harjoitusta aloittaessaan mielessä eräs paikka, joka tulee hänelle välittömästi mieleen sanasta 'turvapaikka'. Hän koetti kuitenkin tunnustella, tuntuisiko jokin toinen paikka houkuttelevammalta, koska ohjauksessa kehoitettiin tekemään niin. Alun perin mieleen tullut paikka veti hänen ajatuksiaan kuitenkin puoleensa siten, ettei hän harkinnut muita paikkoja kovin tosissaan. Rannalle oli noussut paikkaa ajateltuaan mieleen heti tuttu maisema, kun taas muista paikoista hän ei ollut saada edes kuvia mieleensä.

Rannan turvapaikka oli melko valmis. Hän katseli ympärilleen ja koetti hahmottaa yksityiskohtia. Kuva paikasta oli hänen mieleensä yleisesti ottaen varsin selkeä; se palautui mieleen lähes valokuvamaisena, vaikka siitä ei hänellä luullakseen ole edes valokuvaa. Hän kuulosteli paikan ääniä ja muisti yhtäkkiä myös äänimaiseman, mikä sai hänet kokemaan paikan huomattavasti kolmiulotteisempana. Ranta kuvailee, ettei tämän myötä katsonutkaan enää vain kuvaa paikasta, vaan alkoi myös kokea olevansa siellä.

Koska paikalle on Rannan mukaan vastineensa fyysisessä todellisuudessa ja koska hän oli ollut siellä usein aikaisemmin, hän koki paikan rakentamisen ikään kuin muisteluna. Ranta yllättyi muistojensa tarkkuudesta – siitä, mitä kaikkea paikan ympäristöön liittyi. Paikan rakentaminen ei tuntunut hänestä kuitenkaan tavalliselta muistelulta, koska hän koki olevansa ikään kuin muiston sisällä, eikä niinkään harjoitushetkessä katsomassa muistoon.

Hän kuvailee olleensa yhdessä tietyssä paikassa, laiturilla katsomassa järvelle. Paikka on hänelle rakas ja tuttu lapsuudesta ja nuoruudesta, jolloin hän kävi siellä säännöllisesti. Rannan mielikuvaa ja turvapaikan maisemaa rajasi hänen oikealla puolellaan olevan metsän takana kulkeva autotie ja sen etäinen ääni. Hänen turvapaikkansa hahmottui vahvasti maisemaan, jonka hän näki laiturilla istuessaan. Rannan selän takainen ympäristö sitä vastoin ei hahmottunut kovinkaan selväpiirteisenä tai -rajaisena.

Kyseinen paikka on ollut Rannalle alusta asti rauhoittumisen paikka. Sinne hän on tullut olemaan yksin ja vain olemaan. Hän kuvailee oloaan paikassa levolliseksi. Siellä saa hänen

mukaansa tuntua miltä tahansa, ja olo on silti hyvä. Hän kokee paikassa rauhaa. Hän muistaa ajatelleensa jo paikassa fyysisesti käydessään, että haluaa kantaa kyseistä paikkaa ja sen tunnelmaa mukanaan, koska se oli tuntunut hänestä niin ”hyvätekevältä”.

Ranta aisti turvapaikassaan vahvasti luonnon. Hän näki järven, vastarannan ja metsänreunaa sekä sivusilmällä rannan kaislikon ja puita. Hän koki olevansa veden liplatuksen ympäröimä, vaikka järvi näyttikin tyyneltä. Ranta kuuli välillä lintuja ja välillä etäällä ajavan auton sekä puiden kahinaa ja rahinaa. Paikka oli hänelle avara: tila ei hänestä tuntunut rajautuvan näkemäänsä, mutta samalla sitä, mitä hän ei paikassa nähnyt, hän ei pitänyt myöskään merkityksellisenä.

Suvi (puinen penkki keväturingossa ja kesältä tuoksuva maa)

Suvin oli vaikea löytää harjoituksen alkuvaiheessa hyvää asentoa. Siihen meni aikaa. Hän pitää turvapaikan etsimistä niin omakohtaisena kokemuksena, että koki myös ohjauksen häiritsevänä tekijänä. Ohjauksen antamat vaihtoehdot toisaalta helpottivat häntä turvapaikan etsimisessä, mutta toisaalta hän halusi etsiä sitä yksikseen.

Suvilla oli mielessään turvapaikka, jonka hän oli hakenut jo aiemmalla harjoituskerralla. Hänen kuvaamistaan kahdesta ohjatusta harjoituskerrasta ensimmäisellä hän piti kyseisestä aiemmasta turvapaikasta kiinni sen saavutettuaan, vaikka ohjauksessa kehoitettiin vielä etsimään. Toisella kerralla hän kokee olleensa mahdollisesti avoimempi hyväksytyään uuden, hyvältä tuntuvan turvapaikan.

Myös turvapaikan rakentamisessa Suvi halusi poiketa ohjeistuksesta. Sen piti olla hänelle rauhallista, eikä hän halunnut muovata turvapaikkaa, vaan otti sen sellaisenaan vastaan. Hän halusi sulkea ohjauksen pois ja vain olla turvapaikassa.

Suvin turvapaikan tausta oli hyvin selkeä ja pelkistetty. Sillä ei ollut varsinaisia rajoja, vaan ympäristö oli häilyvä. Hänelle se hahmottui siitä huolimatta, sillä se hänen omien sanojensa mukaan vain ”oli”. Hän ei yrittänyt, eikä halunnut rajata taustaa – hän ei kokenut sille tarvetta. Suvi arvelee, että rajattuna se olisi saattanut ahdistaa.

Hänen molemmat turvapaikkansa olivat todellisuudesta muovautuneita. Ne eivät olleet muovautuneet aivan valokuvamaisesti, mutta olivat silti tunnistettavissa. Toisessa hän oli ollut fyysisesti ja toisessa paikka oli tuttu, mutta hän ei ollut siellä kuitenkaan ollut.

Suville turvapaikka tuntui rauhalliselta. Hän kuvailee löhöilleensä kaikessa rauhassa. Ensimmäisessä turvapaikassa tuntui kevätauringon lämpö ja kirkkaus. Toisessa hän koki ”ihanana havupuun tuoksun”, johon sisältyi kesän lämmöstä tuleva maan tuoksu. Hänestä tuoksut tuntuivat ihanilta. Hän kokee hajuainstein olleen molemmissa turvapaikoissa oleellisessa osassa.

Ensimmäisessä turvapaikassa Suvi koki alustanaan puisen penkin ja toisessa maan. Molemmat turvapaikat sijaitsivat ulkona luonnossa, hyvin avarassa paikassa. Molemmista näki kauas, ja sen vuoksi Suvi arvelee myös näköainstein olleen tärkeässä roolissa. Hän aisti molemmissa turvapaikoissa myös luonnon ääniä, ja ensimmäisessä lisäksi muiden ihmisten kaukaisia ääniä. Hän ei erottanut niitä, eikä kokenut niitä häiritsevinä. Hän kokee niiden voineen turvallisuutta. Toisessa turvapaikassa hän kokee olleensa yksin.

Suvilla oli harjoituksen alkuvaiheessa levoton olo turvapaikan löytymisestä. Ensimmäisessä harjoituksessa hän meni suoraan vanhaan tuttuun turvapaikkaan ja toisessa hän antoi itselleen aikaa etsiä. Jälkimmäisessä hän koki, että olisi tarvinnut etsimiseen vähän enemmän aikaa. Ajan puutteesta johtuen hän vain päätti hyväksyä eteen tulleen turvapaikan. Hän ei halunnut nostaa ohjeiden mukaisesti sormeaan pystyyn turvapaikan löytymisen merkiksi, sillä hänestä se olisi estänyt häntä olemasta turvapaikassaan. Hän kokee, että se olisi tuonut ulkoisen ympäristön liian läsnäolevaksi.

Tuuli (aitan ovi auki luontoon)

Tuulilla oli harjoituksen alussa mielessään monta mahdollisena turvapaikkana näyttäytynyttä ympäristöä. Osa niistä oli sellaisia, joissa hän oli vain käynyt, ja osa pysyvämpiä. Hän yritti luoda mielessään myös jonkin mielikuvituksen paikan –siinä kuitenkin onnistumatta.

Hän kohtasi matkallaan turvapaikkaansa muistoja ja yritti valita paikkoja, joihin liittyi myönteisiä muistoja tai tunnetiloja. Vastaa tuli myös paikkoihin liittyviä ihmisiä. Jos ihmiset vaikuttivat hänestä miellyttäviä tunteita aiheuttavilta, hän jatkoi matkaansa. Jos hän kohtasi epämiellyttäviä tuntemuksia, hän vaihtoi matkan kohdetta.

Tuuli ei kokenut paikan valintaa kovin vaikeana. Hänelle jäi käytännössä kaksi vaihtoehtoa, joista hän valitsi tutumman. Hän arvelee, että harjoituksessa saattoi olla hänelle liikaakin vaihtoehtoja paikan etsinnässä. Turvapaikan pitkäkö etsiminen nimittäin aiheutti

Tuulissa epävarmuutta, sillä vaikka hän toisaalta olikin varma turvapaikastaan, hän kävi silti itseään pakottaen läpi muitakin mahdollisia paikkoja.

Turvapaikka ei kaivannut Tuulin mukaan juurikaan muokkausta. Hän ainoastaan sääti hieman ympäristöä, kuten verhoja. Hänen turvapaikkansa tila oli siinä määrin pieni, ettei sinne mahtunut paljoa. Hän pitikin oven auki saadakseen turvapaikkaan mukaan ympäröivää luontoa. Tuuli koki turvapaikan rakentamisen mieluisana ja mahdollisuuden muokata epäkohdat mieleisikseen mielekkäänä.

Tuulin turvapaikka muodostui selkeään tilaan, tuttuun, selkeään maisemaan. Hän rajasi maisemaa ja paikkaa jonkin verran, valiten maisemasta kaikkein mieluisimmat piirteet. Paikka on hänelle erittäin tuttu ja hän oli ollut siinä fyysisesti useita kertoja, lähinnä kesäisin.

Turvapaikka rauhoitti Tuulia. Hän tunsu rauhallisuutta, onnellisuutta ja pelottomuutta. Hän kuvailee kuulleen turvapaikassaan veden lorinaa, aaltojen lyövän rantaan, sekä lintujen, lähinnä kuikan ääniä. Hän aisti lisäksi isojen mäntyjen huojuvan tuulessa.

Turvapaikan ovi oli auki. Tila ei ollut iso, mutta siitä näki hyvin ulos. Turvapaikkana toimi pieni aittarakennus, jossa oli ainoastaan sänky; muuta sinne ei olisi mahtunutkaan. Ikkuna antoi järvelle päin ja avoin ovi luontoon. Tuuli saattoi aistia turvapaikassaan luonnon läheisyyden. Hän kokee, että hänen turvapaikkaansa liittyi sekä sisä- että ulkotila.

Tuuli kokee pääsevänsä turvapaikkaan joskus helpommin kuin toisinaan. Hän koki sen olleen vaikeaa kuvaamista kahdesta ohjatusta harjoituskerrasta ensimmäisellä, koska hän tuli havainnoineeksi myös ulkoisen ympäristön ihmisiä ja ääniä. Toisella kerralla hän koki pääsyn helpompana (samaa turvapaikkaan).

Tuuli piti turvapaikkaharjoituksessa siitä, että käsi asetettiin keholla kohtaan, jossa paikka parhaiten tuntui. Hänelle jäi harjoituksen tekemisestä rauhallinen ja hyvä olo. Hän arvioi turvapaikkaharjoituksen sujuneen kohdallaan kaiken kaikkiaan hyvin, johtuen luullakseen myös siitä, että hän on tottunut tekemään mindfulness-harjoituksia.

4.2 Mindfulness-harjoitusten koettu vaikutus työstä palautumiseen

O:n työtilanne ja harjoitustausta

Vastaaja O oli vastaamishetkellä vakituudessa työsuhhteessa. Hän oli tehnyt mindfulness-harjoituksia usein paluumatkallaan töistä, vapaa-ajallaan nukkumaan mennessä ja toisinaan

työajallaan asiakastapaamisten välissä. Hän oli tarjonnut mindfulness-harjoituksia myös asiakkaidensa käyttöön, jos heillä oli ollut ahdistava tai paniikinomainen tunne tai muunlainen jännitystilä.

Yksilökohtainen merkitysverkosto O

O nimeää käyttämikseen harjoituksiksi hengitysharjoituksen ja turvapaikka-harjoituksen. Hän kokee, että hengitysharjoituksilla on helppo rauhoittaa itseään. Hänestä ne on helppo ottaa käyttöön, eivätkä ne vaadi pitkää ajallista uhrausta tai muuta järjestelyä. O kokee hengitysharjoituksen käyttökelpoiseksi ja toimivaksi itselleen tilanteesta riippumatta, erityisesti työpäivän aikana, työmatkalla, illalla nukkumaan käydessä ja valmistautuessa johonkin vaativaan tehtävään.

Turvapaikkaharjoitusta O on tehnyt sekä ohjatusti että itsenäisesti. Hän on käyttänyt sitä työpäivän aikana lyhyillä tauoilla, työmatkalla autolla kotiin ajaessa ja kotona. Hän on pyrkinyt rauhoittamaan sillä itseään kiireisen työpäivän aikana tai jälkeen. Turvapaikkaharjoitus on ollut O:lla käytössä silloin, kun hänellä on ollut paljon ajatuksia ja kun hänestä on tuntunut, ettei hallitse ajatuksiaan. Ajatusten paljous ja hallitsemattomuus on näissä tilanteissa ahdistanut häntä ja tehnyt hänen olonsa levottomaksi.

O kuvailee turvapaikkaharjoituksen tekemisen edesauttaneen työstä palautumiseen hengityksen tasaantumisen ja olon rauhoittumisen kautta. Hän on saanut sen kautta ajatuksiinsa etäisyyttä ja siten mahdollisuuden saada ne järjestykseen. Hän kuvailee vaikutuksena olleen myös huomion siitä, ettei ajatuksia olekaan enää niin paljon, kuin ensin tuntui olevan.

P:n työtilanne ja harjoitustausta

Vastaaja oli kirjoituspyyntöön vastatessaan vakituisessa työsuhteessa. Hän ei sillä hetkellä tehnyt mindfulness-harjoituksia kovin säännöllisesti, mutta oli ajoittain tehnyt niitä päivittäin sekä työ- että vapaa-aikanaan. P nimesi yleensä käyttämikseen harjoituksiksi kehontuntemusten kuulostelu- tai tunnusteluharjoituksen, hengitykseen keskittymisen ja ympäristön äänien havainnoinnin. Turvapaikkaharjoitusta hän oli tehnyt vain ohjatusti, arviolta 3 kertaa.

Yksilökohtainen merkitysverkosto P

P käyttää mindfulness-harjoituksia työstä palautumiseen varsin konkreettisesti, koska kokee tekevänsä fyysisesti vaativaa työtä ja on huomannut mindfulness-harjoitusten avulla tapahtuvan rentoutumisen vaikuttavan selkeästi fyysiseen palautumiseen. Hänestä mindfulness-harjoitukset tuntuvat venyttelyyn yhdistettynä vähentävän lihasten kipeytymistä ja väsymistä. P kokee mindfulness-harjoitusten auttavan toisaalta myös virittämään hänen kehonsa ja mielensä vastaanottavaiseen tilaan ja toimivan näin myös työhön valmistamisen tehtävässä.

Q:n työtilanne ja harjoitustausta

Vastaaja Q oli vastaamishetkellä vakituudessa työsuhteessa. Hän oli tehnyt mindfulness-harjoituksia sekä työpäivän aikana että vapaa-aikanaan. Q kertoi, että oli huomannut ottaneensa ajatteluunsa mukaan enemmän hyväksyvää ajattelua ja tekevänsä lyhyitä mindfulness-harjoituksia useasti viikon aikana, ehkä jopa päivittäin. Hän nimesi työajalla käyttämikseen harjoituksiksi hengitysharjoituksen, lyhyen kehomeditaatioharjoituksen, lyhennetyt turvapaikkaharjoituksen, ajatusten nimeämisen ja myötätuntoharjoituksen. Vapaa-ajallaan hän kertoi tekevänsä eniten ajatusten nimeämistä sekä hengitys- ja rentoutumisharjoituksia.

Yksilökohtainen merkitysverkosto Q

Q on tehnyt turvapaikkaharjoitusta sekä ohjatusti että itsekseen. Hän on tehnyt sitä kesken työpäivän lyhennettynä versiona ja vapaa-ajallaan täysimittaisena. Harjoituksen tekemisen pääasiallinen tarkoitus on ollut hänelle mielensä rauhoittaminen. Hän on tehnyt harjoitusta muutamia kertoja, jos on kokenut olonsa jonkin vastoinkäymisen vuoksi levottomaksi tai hermostuneeksi. Q on tehnyt harjoitusta kuitenkin myös jo valmiiksi mukavassa olotilassa sanojensa mukaan harjoituksen miellyttävyyden vuoksi.

Q kokee saaneensa turvapaikkaharjoituksen tekemisestä rauhallisemman ja levollisemman olon jatkaa töitä. Hän on huomannut, että hänen työpäivän aikana käyttämänsä pikaharjoitukset antavat hänelle hieman lisäenergiaa jatkaa välillä kuormittavaakin työtä. Q on tehnyt turvapaikkaharjoitusta työtehtävien välillä nopeaan palautumiseen, eikä niinkään kokonaisesta työpäivästä palautuakseen.

Hän tekee mindfulness-harjoituksia etenkin silloin, kun työtilanne on tiivis ja sitä kautta stressaava. Hän tehnyt työstä palautukseen hengitysharjoituksia, ajatusten nimeämistä, turvapaikkaharjoitusta ja myötätuntoharjoituksia. Q on havainnut olonsa harjoitusten myötä usein hieman rentoutuneen ja kokenut siten seuraavaan työtehtävään siirtymisen helpommaksi. Hän ei ole kuitenkaan huomannut harjoitusten eroavan vaikutuksiltaan. Harjoituksen valintaperusteena hän onkin käyttänyt enemmän omaa olotilaansa tai ajan tuomia rajoituksia. Työpäivän aikana tekemiään harjoituksia Q kuvaa usein hyvin lyhyiksi. Hän käyttää kyseisiä harjoituksia itsensä rentouttamiseen ja olonsa muuttamiseen levollisemmaksi. Hän myöntää, ettei kuitenkaan aina onnistu pyrkimyksissään.

Q on kokenut, että jos työtilanne on ollut kiireinen tai stressaava, mindfulness-harjoitukset ovat antaneet enemmän energiaa kuin työkavereiden kanssa jutusteleminen.

R:n työtilanne ja harjoitustausta

Vastaaja R oli ensimmäisellä vastaamiskerralla opiskelun ohessa osa-aikaisessa ja määräaikaisessa työsuhteessa. Lisäkysymyksiin myöhemmin vastatessaan hänen määräaikainen työsuhteensa oli päättynyt ja hän oli päätoiminen opiskelija. Yksilökohtaisen merkitysverkoston ensimmäinen osa (1.) koostuu hänen kokemuksistaan mindfulness-harjoittelun vaikutuksista työstä palautumiseen. Toinen osa (2.) kattaa hänen myöhemmät kokemuksensa mindfulness-harjoittelun vaikutuksista opiskelusta palautumiseen.

Yksilökohtainen merkitysverkosto R

1. R käyttää työstä palautumiseen hengityksen tarkkailua, kehontuntemusten tarkkailua, myötätuntoharjoituksia (kuten käsivarren sively), ympäristön äänten tarkkailua ja väripilviharjoitusta. Niistä useimmin hän käyttää hengityksen ja kehontuntemusten tarkkailua, esimerkiksi nukahtaakseen uudelleen yöllä valvottuaan. Käsivarren sivelyä eli myötätunnon kohdistamista itseensä hän saattaa käyttää, kun kokee olevansa ahdistunut tai peloissaan. Hän sivelee tällöin käsivarttaan ja toistaa samalla mielessään itselleen jotain rauhoittavaa, kuten ”ei mitään hätää”. Tällaisia tilanteita R:lle saattaa sattua esimerkiksi kesken työpäivän tai kaupan kassajonossa. Myötätuntoharjoituksia hän tekee arjen pienissä hetkissä pääasiassa itseään kohtaan, koska kokee selkeästi tarvitsevansa sellaista voidakseen paremmin.

Hengityksen ja ympäristön äänten tarkkailun R yhdistää tekemällä työpöydän ääressä lyhyen harjoitteen, jossa sulkee silmänsä, keskittyy hengitykseensä hetkeksi ja kiinnittää sen

jälkeen huomionsa ympäristön ääniin. Hän kokee harjoituksen virkistävänä, vaikka hetki ei olisi pitkäkään. R arvelee osaavansa valita sopivan harjoituksen kuhunkin tarpeeseen jo tiedostamattaan. Harjoitusten hän kokee tuovan hänelle epäilemättä rauhaa ja levollisuutta silloin, kun hän kokee niitä tarvitsevansa.

2. R kokee olevansa opintoihin täysin keskittyttyään stressaantuneempi kuin vielä osa-aikaista työtä opintojensa ohella tehdessään. Hän tekee silloin tällöin lyhyitä, satunnaisia ja kestoltaan vaihtelevia mindfulness-harjoituksia lähinnä rentouttaakseen itseään ja vähentääkseen opiskelusta aiheutunutta stressiä.

Usean opintosuorituksen yhtäaikainen tekeminen tuo R:lle herkästi ahdistuneen olon. Hän kokee tulevansa toisinaan pakotetuksi pysähtymään hetkeksi ja hengittelemään pari kertaa syvään. Tämän jälkeen hän yleensä tarkkailee ja/tai nimeää ajatuksiaan. R kokee kyseisen mindfulness-harjoituksen sopivan havaintojensa mukaan hänelle harjoituksista mahdollisesti parhaiten, koska kokee ajoittain ajattelevansa liikaa. Hänestä ajatuksista on vaikea päästä välillä eroon, mutta kokee ajatukset nimeämällä sen yleensä onnistuvan. R kokee, että ajatuksia muodostuu yleensä tiheään tahtiin, mutta kuvailee niiden ”irtoavan yllättävän nopeasti ilmaan”, kunhan hän on ehtinyt ne nimetä. Hän kokee mielensä lopulta yleensä rauhoittuvan.

Toinen R:n opintostressin purkamiseen käyttämä harjoitus on lyhytkestoinen kehontunteusten tarkkailu. Hän käyttää sitä silloin, kun hänellä on fyysisiä stressioireita, kuten niska-, hartia- ja vatsakipuja. R ei koe harjoituksen varsinaisesti poistaneen oireita, mutta on huomannut sen kuitenkin jollain tavalla helpottavan oloa oireista tietoisemmaksi tulemisen kautta.

Hän on kokeillut kesken esseiden kirjoittamisen pari kertaa myös ympäristön äänten tarkkailua. R kokee sen hetkeksi helpottaneen ahdistuksen tunnetta. Hänen on sen jälkeen ollut helpompi jatkaa kirjoittamista edes hetkisen. Sen suurempaa vaikutusta hän ei kyseisellä harjoituksella ole kuitenkaan havainnut. Hän arvelee sen johtuvan joko harjoittelun puutteesta tai siitä, että kokee omaan kehoonsa keskittymisen olevan itselleen luontevin keino stressin poistoon.

Kokeilussa R:llä on ollut myös iltaisin nukkumaan mennessä hengityksen tarkkailu ja kehomeditaatio, mutta hän ei koe kyseisten harjoitusten tekemisen onnistuneen. Hänestä tuntuu hankalalta päästä makuuasennossa tietoisien läsnäolon tilaan, ja siksi tekeekin aiemmin kuvailemiaan mindfulness-harjoituksia päivisin tai iltapäivisin istuaalleen, ”hyvinkin hereillä” ollessaan. Rauhoittavimmaksi tavaksi nukahtaa ja päästää irti muun muassa opintoihin

liittyvistä stressaavista ajatuksista R kuvailee nukahtamisen selällään toinen käsi vatsansa ja toinen sydämensä päällä. Tässä asennossa hän on usein kuvitellut jonkin värin käsiensä alle.

S:n työtilanne ja harjoitustausta

Vastaaja S oli vastaamishetkellä osa-aikaisessa, toistaiseksi voimassa olevassa työsuhteessa. Hän oli tehnyt mindfulness-harjoituksia päivittäin (1–2 kertaa päivässä) pääosin vapaaajallaan 2 edeltävän vuoden ajan. Työajallaan hän oli käyttänyt niitä saadakseen lyhyitä ”hengähdystaukoja” työn lomaan.

S nimesi käyttämikseen harjoituksiksi ajatusten tarkkailun (seinää tai kynttilää tuijotettaessa), hengityksen tarkkailun, myötätuntoharjoituksen, kehomeditaation, ajatusten muuntamisen ja turvapaikkaharjoituksen. Hänen pääharjoituksenaan oli ollut ajatusten ja hengityksen tarkkailu (lähes päivittäin). Myös myötätuntoharjoitusta hän kertoi käyttäneensä paljon (jaksoittain). Turvapaikkaharjoitusta hän arveli tehneensä sen synnyttämien kokemusten kuvailun yhteydessä sekä ohjatusti että itsekseen kaiken kaikkiaan 50 kertaa.

Yksilökohtainen merkitysverkosto S

S kokee, että hänen mielellään on ollut aiemmin taipumus takertua johonkin kielteiseen asiaan ja kehittää sen jatkoksi pitkä kielteisten ajatusten sarja. Sarjan loppupäässä on hänen mukaan odottanut yleensä katastrofi. Hän kokee oppineensa mindfulness-harjoitteiden kautta olemaan takertumatta kyseisiin kielteisiin ajatuksiin. S kokee kehityksen olleen hidasta, mutta erittäin palkitsevaa. Hän ajattelee voivansa todeta näin arviolta tuhannen harjoituskerran jälkeen.

Hän on kokenut työelämässä kiirettä ja organisaatiouudistuksiin ja irtisanomisuhkiin liittyviä alituisia ristiriitoja. Hänestä on tuntunut helpottavalta istua alas ja hengittää niihin liittyvät tunteet läpi ja pois.

S on käyttänyt turvapaikkaharjoitusta stressaavassa, turvattomassa olotilassa mielensä rauhoittamiseksi tai kokonaisvaltaisemmin rauhoittuakseen – myös työstä palautuakseen. Hän kokee harjoituksen auttaneen työstä palautumisessa niin, että hänen mielensä on rauhoittunut ja ahdistuksensa hellittänyt ainakin jonkin verran jokaisen harjoituskerran myötä.

Myötätuntoharjoitusten tekeminen on auttanut S:ää palautumaan työstä puolestaan usein ihmisiin liittyvien ristiriitaisten tunteiden hallinnan kautta. Ajatusten tai hengityksen tarkkailun hän kokee vaikuttaneen työstä palautumiseen ajatussekamelskan rauhoittumisen kautta.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tuloksiksi muodostui kahdeksan yksilökohtaista merkitysverkostoa turvapaikkaharjoituksen synnyttämistä turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentävistä kokemuksista ja viisi yksilökohtaista merkitysverkostoa mindfulness-harjoitusten vaikutuksia koskevista kokemuksista. Tuloksissa on nähtävissä subjektiivisten erityispiirteiden (yksilökohtaisten kokemusten kirjon) ohella tietynlaisia kokemuksellisia lainalaisuuksia, joita en kuitenkaan halunnut havainnollistaa vielä tuloksissa tiivistämällä yksilökohtaiset merkitysverkostot yleisiksi merkitysverkostoiksi subjektiivisuuden kustannuksella. Näitä lainalaisuuksia tarkastelen sen sijaan osana tuloksista tekemiäni johtopäätöksiä.

Tulosten ensimmäisestä osasta on pääteltävissä selkeimmin, että *luonnolla on vahva merkitys turvallisuuden tunteen rakentumisessa* (1). Kahdeksasta tutkimukseen osallistuneesta seitsemän kuvaili turvapaikkansa visuaaliseksi ympäristöksi luonnon. Yhden vastaajan kuvauksen taso oli muista poiketen yleisluontoinen, eikä siitä käynyt ilmi muuta kuin se, että toisella harjoituskerralla turvapaikka muodostui sisätiloista ja toisella ulkotiloista. Näin ollen on mahdollista, että myös hänen turvapaikkaansa liittyi luonto. Hänen ohella yhdellä muista luonnon läsnäolon turvapaikassaan kokeneista turvapaikka koostui myös sisätilasta.

Tällainen löydös integroituu ympäristöpsykologisen tutkimustyön tuloksiin. Evoluutiopsykologiset oletukset luonnon tunnetiloja myönteiseksi muuttavasta vaikutuksesta ovat saaneet jo aiemmin vahvistusta muun muassa Ulrichin tutkimusryhmän työstä, kun on verrattu kaupunki- ja luontoympäristöä keskenään stressistä palautumista edistävässä tehtävässä (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson 1991, 201). Kaupunki- ja luontoympäristöä vertailevista tutkimuksista tehty meta-analyysi paljastaa jo luontomaiseman katselulla olevan terveysvaikutuksinaan stressin lievittyminen, huomiokyvyn kasvaminen, sairaudesta toipumisen edistyminen, fyysisen hyvinvoinnin paraneminen ikäihmisillä sekä olotilaa ja yleistä hyvinvointia kohentavat muutokset käyttäytymisessä. Meta-analyysi jättää kuitenkin avoimeksi ja keskeiseksi kysymykseksi sen, mitkä nimenomaiset piirteet luontomaisemasta tekevät palauttavan (*restorative*). (Velarde, Fry & Tveit 2007, 210.) Kysymys voidaan muotoilla tämän tutkimuksen ensimmäisen tutkimuskysymyksen ja sitä

koskevien tulosten valossa tarkemmaksi: mitkä tekijät mielikuvissa luoduissa luontomaisemissa rakentavat kokijoilleen turvallisuuden tunnetta? Kun on tutkittu luonnon vaikutusta psykofysiologisesta stressistä palautumiseen, on johtopäätösten jälkeen esitetty myös kysymys, auttaako luonnolle pitkäaikainen altistuminen palautumaan stressistä tai psyykkisestä väsymyksestä vai vain sopeutumaan siihen (Berto 2014, 403).

Toinen mielenkiintoinen tulosten ensimmäisen osan yksilökohtaisia merkitysverkostoja yhdistävä piirre koskee *mielikuvien sisäistä eheyttä moninaisuudessaan* (2). Kaikkien vastaajien kokemusten kuvauksissa ilmenee eri aistien synteettinen käyttö kokemusmaailman koherenttiuden ehdoilla. Tuloksia voi osin selittää se, että kaikki vastaajat kokivat turvapaikkansa saman ohjeistuksen pohjalta, ja kyseisessä ohjeistuksessa kehoitettiin käyttämään eri aisteja turvapaikan hahmottamiseksi. Samoin kyselyn tarkentavat apukysymykset antoivat virikkeitä kuvailla turvapaikkaa monin eri tavoin. Tuloksiksi olisi kuitenkin voinut siitä huolimatta syntyä kuvauksia esimerkiksi yhden tai kahden aistin käyttöön rajoittuen, mutta sen sijaan kaikissa kuvauksissa oli mukana kolmesta neljään aistia viidestä käytettävissämme olevasta. Niinpä turvallisuuden tunteen voisi ajatella rakentuvan myös kokemusten keskinäisestä koheesiosta (vrt. sisäinen ristiriitaisuus tai sirpaleisuus) ja monipuolisuudesta.

Olettaen, että turvallisuuden tunne voi auttaa rentoutumaan (rentoutuminen yksi neljästä palautumista edistävästä psykologisesta mekanismista, ks. esim. Sonnentag & Fritz 2007, 204), turvallisuuden tunteen rakentuminen kokemusten keskinäisestä koheesiosta voi tarkoittaa työstä palautumisen kannalta sitä, että palautumisen edistämiseksi kannattaisi ottaa huomioon kokemuksen kokonaisvaltaisuus. Jos esimerkiksi luontoa hyödynnetään palautumiseen, myönteisiä vaikutuksia voi saada jo luontomaisemaa ikkunan läpi tai kuvan kautta katsellen (Velarde, Fry & Tveit 2007, 201), mutta luonnolla on palauttava vaikutus myös äänimaisemansa kautta. Miellyttävien luontoäänten on nimittäin psykologisen stressin jälkeen kuunneltuna todettu laskevan elintoimintojen kiihdyttämisestä vastaavan sympaattisen hermoston aktivaatiotasoa nopeammin kuin vähemmän miellyttävien äänten kuuntelu. (Alvarsson, Wiens & Nilsson 2010, 1036.)

Kolmas turvapaikkaharjoitusta koskevia yksilökohtaisia merkitysverkostoja yhdistävä tekijä, joka ansaitsee tulla huomioiduksi, on turvapaikan avaruus. Kaikki vastaajista kuvasivat

turvapaikkansa joko avaraksi, tilavaksi tai näkymän kauas mahdollistavaksi. Yksi kuvaili näkymän rajautuvan kilometrien päässä olevaan taivaanrantaan, toinen noin kymmenen kilometrin päässä kohoavaan vuorijonoon (maininta paikasta myös erikseen ilmavana, jossa on tilaa hengittää); kolmas puhui näkymästä kauas, runsaasta tilasta ja ympäristöön avautuvan laajan näkymän tärkeydestä, neljäs jängälle aukeavasta maisemasta; viidennen turvapaikassa oli riittävästi tilaa, kuudennen turvapaikka oli avara, eikä tila rajautunut hänen näkemäänsä (järvimaisemaan tai vastarantaan); seitsemäs kertoi olleensa hyvin avarassa paikassa ja nähneensä molemmista turvapaikoistaan kauas, kahdeksannen turvapaikan tila (huone aittarakennuksessa) ei ollut iso, mutta sen avoimesta ovesta näki hyvin ulos luontoon ja ikkunasta järvelle.

Tällaisen tarpeen turvallisuuden tunteen rakentumisen taustalla voi spekuloida senkin [luontoympäristön merkityksen lisäksi] selittyvän ihmislajin evoluutiolla. Mahdollisuudesta nähdä kauas on voinut olla etua omaa olemassaoloa uhkaavien – turvallisuuden tunteen rakentumista estävien – olosuhdetekijöiden torjumisessa tai ainakin niiden kohtaamiseen varautumisessa. Sama hyötynäkökulma voisi selittää käänteisesti esimerkiksi pimeän pelkäämisen. Yksi vastaajista kuvailikin turvapaikkaansa myös erikseen valoisaksi.

Turvapaikkaharjoitusta koskevissa yksilökohtaisissa merkitysverkostoissa on yhteneväisyyttä myös kokijan selän takaisen ympäristön funktiossa. Ensimmäinen vastaaja kuvitteli selkensä taakse *aution* keitaan, toinen kertoi nojaavansa puuhun, joka yhdessä selän takana kohoavan vuorensinämän ja pienialaisen metsän kanssa toi hänelle omien sanojensa mukaan turvaa. Kolmas ei kuvaillut selkensä takaista ympäristöä, mutta yllättyi myönteisesti koiran seurasta, vaikka ei kokenutkaan itseään ”koiraihmiseksi”. Neljännen seurana oli jo edesmenneen läheisen ihmisen muisto. Viides kuvaili turvapaikkansa lähes valmiiksi jo entuudestaan ja rajautuvan havainnoillaan. Kuudennen selän takainen ympäristö ei hahmottunut kovinkaan selväpiirteisenä tai -rajaisena. Seitsemännen seurana oli muiden ihmisten kaukaiset äänet, joiden hän koki voineen luoda turvallisuutta. Kahdeksannen selän takana oli seinä.

Kauas ulottuvan näkymän tavoin selän takainen (ei nähtävissä oleva) autio, kiinteä tai vaikeakulkuinen – tai vain lyhyen näkymän mahdollistava – ympäristö vähentää yllätetyksi tulemisen mahdollisuutta. Myös muiden kaltaisten (läheisen ihmisen tai lajitovereiden) tai suojaa tarjoavien eläinten (kesy koira) seura voi torjua uhkia. Näkyvää tai näkymätöntä

luonnehtivat kokemusten kuvaukset maalaavat joka tapauksessa yhdessä kuvaa turvallisuuden tunteen rakentumisesta *hallittavissa olevan ympäristön* (3) kautta.

Mielikuvaympäristön hallittavuuden tarpeesta kielii myös tulosten ulkopuolelle pääosin jäänyt ”palaute ohjauksesta” liian invasiivisena eli läpituokevana. Jätin ohjausta koskevat kokemusten kuvaukset suurimmaksi osaksi tulosten ulkopuolelle siksi, että ne olivat sävyiltään kritisoivia, ja olin kiinnostunut nimenomaan turvallisuuden tunnetta rakentavien, en nakertavien, kokemusten kuvauksista. Tuloksiin valikoitui sen sijaan kokemuksia, jotka osoittivat turvapaikan vapaan rakentamisen ja muokkaamisen olleen mieluisaa ja jotka näin ollen vahvistavat osaltaan johtopäätöstä hallittavuuden tarpeen merkityksestä. Tuloksissa on mukana niin ikään itseohjautuvuuden merkitystä korostavia kokemuksia. Ulkopuolelle jäi käänteisesti kokemukset (viidellä kahdeksasta), joiden mukaan turvapaikassa olemista olisi haluttu jatkaa pidempään. Myös tällaisen havainnon voi ajatella tukevan päätelmää siitä, että turvallisuuden tunteessa on kysymys intiimistä kokemuksellisesta tilasta, jossa olemista ei haluta päättää muiden ehdoilla, vaikka siihen ollaankin suostuttu ”matkaamaan” ohjatusti. Tämä käy ilmi myös eräästä yksittäisestä kokemuksesta (Suvi), jonka mukaan sormen nostaminen pystyyn turvapaikan löytymisen merkiksi olisi estänyt olemasta turvapaikassa.

Neljäntenä ja samalla viimeisenä johtopäätöksenä turvallisuuden tunteen rakentamisen ehdoista kuvattujen kokemusten perusteella esitän *muuttumattomuuden* (4). Muuttumattomuudella tarkoitan ”tuttua”, joka ilmaistaan usein synonyymina turvalliselle. Ensimmäiselle vastaajalle turvapaikka oli tuttu vain kuvista, toiselle luultavasti lapsuudesta (saanut inspiraationsa lapsuuden kokemuksista). Lopuille turvapaikoilla oli vastineensa myös fyysisessä todellisuudessa ja he kaikki olivat näissä myös yhtä lukuunottamatta olleet. Yhdelle heistä paikka oli tuttu ja rakas jo lapsuudesta ja nuoruudesta. Heistä viiden (Kanerva, Lampi, Ranta, Suvi ja Tuuli) voi tulkita kokeneen paikan tuttuuden itsekkin merkityksellisenä.

Tulosten toisesta osasta voi päätellä, että turvapaikkaharjoituksen kaltaiset mindfulness-harjoitukset soveltuvat hyvin työstä palautumisen edistämiseen niin työ- kuin vapaa-ajallakin tehtynä. Käytettyjen harjoitusten kirjo on laaja: hengitykseen keskittyminen, ajatusten tarkkailu, ajatusten muuntaminen, turvapaikkaharjoitus, kehomeditaatio, kehontuntemusten tiedostaminen, ympäristön äänien kuuntelu, myötätunnon kohdistaminen, väriliharjoitus, käden vienti keholle ja yksilöimättömät rentoutumisharjoitukset (a). Vastaajat (5) olivat käyttäneet yhdessä siis yli kymmentä erilaista harjoitusta työstä (ml. opiskelu) palautumiseen,

jokainen sekä työ- että vapaa-ajallaan. Yleisimmin käytetyt harjoitukset olivat käytetyimmistä vähiten käytettyyn lukien: hengitysharjoitus, ajatusten tarkkailu, turvapaikkaharjoitus, kehomeditaatio ja kehontuntemusten tiedostaminen.

Mindfulness-harjoitusten koettiin vaikuttaneen työstä palautumiseen tyypillisimmin (vastaajista 5/5) mielen tai olon rauhoittumisen kautta (b). Vastaajat (4/5) kuvailivat harjoitusten vaikutuksia esimerkiksi siten, että he saivat ajatuksiinsa etäisyyttä, ajatuksensa järjestykseen tai ajatustensa muodostumisen hidastumaan. Harjoitusten koettiin (3/5) myös virittävän kehoa ja mieltä vastaanottavaiseen tilaan sekä antavan lisäenergiaa ja virkistävän lyhyestikin toteutettuina. Työstä palautumisen koettiin mahdollistuneen (2/5) hengityksen tasaantumisen, ahdistuksen (ristiriitaisten tunteiden) hellittämisen sekä helpottuneen, rentoutuneen ja levollisemmän olon myötä. Mindfulness-harjoittelun koettiin (1/5) venyttelyyn yhdistettynä myös vähentävän lihasten kipeytymistä ja väsymistä.

Kaikki vastaajat olivat tehneet mindfulness-harjoituksia työajallaan, ja vähintään neljä viidestä nimenomaan lyhyillä tauoilla. Harjoitusten tekemisellä koettiin olleen työstä palautumista edistäviä vaikutuksia (c), mikä tukee aikaisempia tutkimustuloksia työpäivän aikaisten taukojen merkityksestä työntekijän palautumiselle ja hyvinvoinnille. Taukojen aikaisella aktiivisuuden tasolla on havaittu olevan suuri vaikutus palautumiselle: niiden käyttäminen mindfulness-harjoitusten kaltaisiin rauhallisiin aktiviteetteihin johtaa korkeampaan myönteisten ja matalampaan kielteisten tunteiden tasoon taukojen aikana ja jälkeen kuin niiden käyttäminen aktiivisempaan toimintaan (Troughakos, Beal, Green & Weiss 2008, 140). Työaikaan sisältyviä taukoja ja niiden vaikutusta työntekijöihin on tutkittu kuitenkin vasta vähäisessä määrin (em., 141).

Yksi vastaajista koki voineensa mindfulness-harjoittelun avulla käsitellä työelämän alituisiin ristiriitoihin, kuten organisaatiouudistuksiin ja irtisanomisuhkiin, liittyvät tunteensa läpi. Mindfulness-harjoituksilla vaikuttaisi olevan siten työstä palautumista edistävien psykologisten mekanismien kaltaista potentiaalia toimia puskurina työn epävarmuudesta johtuvaa työkuormitusta vastaan (Kinnunen, Mauno & Siltaloppi 2010, 179). Vastaajien eniten käyttämällä harjoituksella (hengityksen tarkkailu) ja viidenneksi eniten käyttämällä harjoituksella (kehontuntemusten tiedostaminen) onkin tutkittu olevan suotuisia vaikutuksia psykofysiologisen palautumisen (ml. työstä palautuminen) kannalta elintärkeille prosesseille, unen laadulle ja määrälle (Hülshager, Feinholdt & Nübold 2015, 464 ja 472–473).

6 POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena oli kuvata turvapaikkaharjoituksen synnyttämiä, turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentäviä kokemuksia ja mindfulness-harjoitusten koettuja vaikutuksia työstä palautumiseen. Tavoittelin sen ohella yleisen tietouden lisäämistä mahdollisesti käyttökelpoisista toimintatavoista työstä palautumiseen. Tavoitteeni heijastelevat arvomaailmani mukaista ratkaisukeskeisyyttä valittaessa tapaa kohdata haasteet, jotka tämän päivän työ tekijöilleen asettaa.

Tutkimukseni tuloksiksi muodostui kahdeksan yksilökohtaista merkitysverkostoa turvapaikkaharjoituksen synnyttämistä turvallisuuden tunteen rakentumista ilmentävistä kokemuksista ja viisi yksilökohtaista merkitysverkostoa mindfulness-harjoitusten vaikutuksia koskevista kokemuksista. Edellisen osan mukaisista kokemuksista löysin seuraavat lainalaisuudet: turvallisuuden tunne rakentuu turvapaikkaharjoituksen aikaisissa mielikuvissa (1) luontoympäristöstä, (2) mielikuvien sisäisestä eheydestä moninaisuudessaan, (3) ympäristön hallittavuudesta ja (4) muuttumattomuudesta. Jälkimmäisen osan mukaisista kokemuksista päätelin, että a) työstä palautumista voi edistää kirjavalla joukolla erilaisia mindfulness-harjoituksia, b) mindfulness-harjoitukset edistävät työstä palautumista pääasiallisesti mielen ja olon rauhoittumisen kautta (vrt. rentoutuminen [*'recovery'*] psykologisena työstä palautumista edistävänä mekanismina [*recovery experience'*]) ja c) harjoitukset palauttavat työstä jo lyhyillä työpäivän aikaisilla tauoilla tehtynä.

Koen tutkimukseni tulosten vastaavan tutkimuskysymyksiini odottamaanikin paremmin. Tulosten ensimmäinen osa piirtyi mieleeni moninaisena ja moniulotteisena, eikä johtopäätösten tekeminen siitä ollut mutkatonta. Kaksi ensimmäistä johtopäätöstä tuntuivat jo tulosten muodostamisen hetkellä melko ilmeisiltä, mutta kaksi viimeistä vaativat tulosten tarkempaa ja systemaattisempaa lukemista. Tulosten toiseen osaan valikoitui vaikutusten kuvausten lisäksi paljon taustoittavien kokemusten kuvausta. Ajattelin näiden liittämisen mukaan olleen kuitenkin välttämätöntä, jotta koettuja vaikutuksia voitaisiin ymmärtää paremmin. Tutkimuskysymyksen toiseen osaan vastaaminen olisi onnistunut kuitenkin paremmin, jos ensinnäkin kaikki vastaajista olisivat eritelleet käyttökokemustensa osana

myös kokemuksiaan harjoitusten vaikutuksista ja jos toisekseen vaikutuksia kuvaavaa aineistoa olisi ollut enemmän. Yksi vastaajista ei ollut käyttänyt harjoituksia lainkaan työstä palautumiseen ja kaksi vastaajista eivät olleet antaneet suostumustaan enää jatkokysymyksiä varten, ja heidän alkuperäiset vastaukset olivat tutkimuskysymyksen toiseen osaan vastaamisen kannalta riittämättömiä.

Aineiston käsittelyssä koen onnistuneeni hyvin. Pyrkimyksenäni oli alusta loppuun saakka pysyä uskollisena aineistolle eli kuvatuille kokemuksille. Sitä ilmentää ensinnäkin tavoitteeni kuvata turvallisuutta tuovat tekijät kaikessa yksilö- ja tilannekohtaisuudessaan eli häivyttämättä kokemusten kirjoa yleistämällä tai kokemuksellista kontekstuaalisuutta tulokset teemoittain esittämällä. Uskollisuuttani kuvaa toisekseen abstraktien ja kokemukselle vieraiden käsitteiden välttäminen (esim. ”mahdollinen” ≠ potentiaalinen) silloin, kun väliaikainen teemoittelu houkutteli abstrahoimaan myös merkitysyksiköiden uudelleenkielellistyyksiä. Kolmanneksi koetin pitää mielikuvat kuvatuista turvapaikoista yllä niitä koskevia kokemuksia analysoidessani – turvapaikat ja niistä kertovat informantit mielikuvien mukaan mahdollisimman kuvaavasti nimeämällä. Viimeisenä osoituksena pyrkimyksestäni pidän sitä, että säilytin aineiston alkuperäisiä katkelmia (merkitysyksiköitä) mukana nähtävilläni aina analyysin viimeiseen vaiheeseen (vaihe 4) saakka.

Pitäydyin tutustumasta aiheesta tehtyyn aiempaan tutkimukseen tulosten valmistumiseen saakka. Valitsemani tutkimusotteen kannalta teoreettisen tiedon omaksuminen ennen analyysia olisi tarkoittanut lisää sulkeistettavaa ja siten huonompia lähtökohtia ymmärtää tutkimiani kokemuksia autenttisina. Fenomenologisen psykologian analyysimenetelmässä tulkinta ei tarkoita psykologisen teorian käyttöä kokemusten kuvauksessa. (Latomaa 2008, 50). Kun johtopäätösten muodostamisen jälkeen perehdyin vielä mindfulnessin ja työn yhdistävään sisältöön hakupalveluissa, havaitsin, että johtopäätöksissä löytämäni yhteydet niin työ- ja ympäristöpsykologian kuin mindfulnessin koettujen vaikutusten ja palautumisen mekanismienkin välillä oli nostettu esille kiinnostavina ja suositeltavina opinnäytetyön tutkimuskohteina Tampereen yliopiston psykologian laitoksella Työterveyslaitoksen erityistutkija (PsT) Kaisa Kirveen toimesta vuoden 2014 keväällä (Kirves 2014, *Työkuormituksesta palautuminen: työ- ja ympäristöpsykologisten näkökulmien integroiminen*)

Tämän tutkimuksen paljastamat yhteydet ovat kuitenkin vasta suuntaa-antavia, joten jatkotutkimusta tarvitaan. Myös sen tarkemmalle tutkimiselle, millaiset harjoitukset soveltuvat kenellekin parhaiten työstä palautumiseen, jotta niitä voitaisiin hyödyntää työelämässä tehokkaammin, tämä tutkimus antaa aihetta (vrt. Hülshager, Feinholdt & Nübold 2015, 465 ja 470). Vaikka tutkimusaiheeni koskevaa tutkimusta on tehty vielä vähän, olen hyvilläni, että sitä on ylipäänsä olemassa, jotta tutkimukseni saattoi saavuttaa johtopäätösten yhteydessä edes jonkinasteista dialogisuutta.

Tutkimukseni rajoituksiin luen liiallisesta ohjaavuudestaan kritiikkiä saaneen turvapaikkaharjoitusmallin käyttämisen aineiston keruussa. Samoin tekemäni valinta kerätä aineisto kirjoituspyynnöllä ohjasi minut varmistamaan aineiston riittävyyden tarkentavilla apukysymyksillä, ja niiden arvelen saattaneen ohjata osaltaan kokemusten kuvauksia autenttisesta tutkijan käsitteistön suuntaan. Myöskään siihen en tutkimustyöni hallittavuuden kannalta kiinnittänyt riittävää huomiota, mitä mahdollista merkitystä on sillä, kuinka paljon turvapaikkaharjoitusta oli tehty ja kuvattiinko vastauksissa yhtä vai useampaa harjoituskertaa. Avoimeksi jää niin ikään kysymys, mitä implikaatioita harjoitusta edeltävillä, sen aikaisilla (lähinnä turvapaikan muodostumiseen liittyvillä) tai harjoituksen jälkeisillä kokemuksilla mahdollisesti on turvallisuuden tunteen rakentumisen kuvauksille. Myös harjoituksen kestoa koskevan arvion yhteys turvapaikkaharjoituksen aikaisiin kokemuksiin olisi ollut mielenkiintoinen yksityiskohta tutkia. Tutkimustani voisi jatkaa tarkastelemalla mindfulness-harjoituksia prosessinäkökulmasta ja selvittämällä esimerkiksi systemaattisen harjoittelun vaikutuksia kokemuksiin.

Kun ottaa huomioon haasteen, jonka laadukkaan aineiston tarjoamien mahdollisten näkökulmien runsaus asetti tutkimusongelmaan keskittymiselle, olen tyytyväinen tutkimuksen antiin. Voin olla tyytyväinen myös siihen, että onnistuin kantamaan aiheen eritasoiset osat (erityinen ja yleinen) loppuun saakka erillään. Niiden hetkittäinen syntetisoituminen johtopäätöksissä saivat minut saavuttamaan tavoitteeni lisätä yleistä tietoutta työstä palautumiseen käytettäväksi kelpaavista toimintatavoista.

LÄHTEET

- Alvarsson, J. Wiens, S. & Nilsson, M. (2010) *Stress Recovery during Exposure to Nature Sound and Environmental Noise*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 7 (3): 1036-1046.
- Baer, R. A.; Carmody, J. & Hunsinger, M. (2012) *Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program*. Journal of Clinical Psychology, 68 (7): 755–765.
- Berto, R. (2014) *The role of nature in coping with psycho-physiological stress: a literature review on restorativeness*. Behavioral sciences, 4 (4): 394 -409.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., & Carmody, J. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. Clinical Psychology, 11: 230–241.
- Chiesa, A. (2013) *The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues*. Mindfulness, 4 (3): 255–268.
- Demerouti, E., Bakker, A., Geurts, S. & Taris, T. (2009). *Daily recovery from work-related effort during non-work time*. Teoksessa Sonnentag, S.; Perrewé, P. L. & Ganster, D. C. (toim.) Research in occupational stress and wellbeing, Volume 7: Current perspectives on job-stress recovery. Bradford, UK: Emerald Group Publishing Limited, 85–123.
- Els, C; Mostert, K. & de Beer, L. T. (2015) *Job characteristics, burnout and the relationship with recovery experiences*. SA Journal of Industrial Psychology, 41 (1): 1-13.
- Giorgi, A. (2009) *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology : A Modified Husserlian Approach*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Hick, S. F. & Bien, T. (2010) *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. New York: Guilford Press.

- Hudson, J. (2000) *Mietiskely ja stressin hallinta : mielenrauhaa ja hyvää oloa hengitystekniikoilla ja mielikuvaharjoituksilla*, suom. Hurme-Keränen, A. Hämeenlinna: Karisto.
- Hülshager, U. R.; Feinholdt, A. & Nübold, A. (2015) *A low-dose mindfulness intervention and recovery from work: Effects on psychological detachment, sleep quality, and sleep duration*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88 (3): 464–489.
- Hülshager, U. R.; Lang, J.; Depenbrock, F.; Fehrmann, C.; Zijlstra, F. R. & Alberts, H. (2014) *The power of presence: the role of mindfulness at work for daily levels and change trajectories of psychological detachment and sleep quality*. *Journal of Applied Psychology*, 99 (6): 1113–1128.
- Jouper, J. & Johansson, M. (2013) *Qigong and mindfulness-based mood recovery: Exercise experiences from a single case*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 2013, 17 (1): 69–76.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kinnunen, U.; Mauno, S. & Siltaloppi, M. (2010) *Job insecurity, recovery and well-being at work: Recovery experiences as moderators*. *Economic and Industrial Democracy*, 31 (2), 179-194.
- Latomaa, T. (2008) *Ymmärtävä psykologia: psykologia rekonstruktiivisena tieteenä*. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) *Kokemuksen tutkimus*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Marzuq, N. & Drach-Zahavy, A. (2012) *Recovery during a short period of respite: The interactive roles of mindfulness and respite experiences*. *Work & Stress*, 26 (2): 175–194.
- Perttula, J. (1995) *Kokemus psykologisena tutkimuskohteena : Johdatus fenomenologiseen psykologiaan*. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.

- Perttula, J. (2008) *Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria*. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) *Kokemuksen tutkimus*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.
- Phang, C; Keng, S. & Chiang, K. (2014). *Mindful-S.T.O.P.: Mindfulness Made Easy for Stress Reduction in Medical Students*. *Education in Medicine Journal*, 6 (2): 48–56.
- Pieper, G. & Bengel, J. (2009) *Seitsemän vaiheen traumaterapiamalli. Nuorten ja aikuisten PTSD:n hoito*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rauhala, L. (1995) *Tajunnan itsepuolustus*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (2005) *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Shapiro, S. L. (2009) *The integration of mindfulness and psychology*. *Journal of Clinical Psychology*, 65 (6): 555–560.
- Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). *The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work*. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3): 204–221.
- Tirkkonen, M. & Kinnunen, U. (2013) *Palautumisen tehostaminen kasvattaa työhyvinvointia*. *Psykologia*, 48 (03): 196–210.
- Trougakos, J., Beal, D., Green, S. & Weiss, H. (2008). *Making the break count: An episodic examination of recovery activities, emotional experiences, and positive affective displays*. *Academy of Management Journal*, 51(1): 131–146.
- Trougakos, J. & Hideg, I. (2009). *Momentary work recovery: the role of within-day work breaks*. Teoksessa S. Sonnentag, P. Perrewé & D. Ganster (toim.) *Research in occupational stress and well-being, Volume 7: Current perspectives on job-stress recovery*. Bradford, UK: Emerald Group Publishing Limited, 37–84.

Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M. & Zelson, M. (1991). *Stress recovery during exposure to natural and urban environments*. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3): 201–230.

van Berkel, J.; Boot, C. R. L.; Proper, K. I.; Bongers, P. M. & van der Beek, A. J. (2014) *Effectiveness of a Worksite Mindfulness-Related Multi-Component Health Promotion Intervention on Work Engagement and Mental Health: Results of a Randomized Controlled Trial*. *PLoS One*, 9 (1): e84118.

Velarde, M., Fry, G. & Tveit, M. (2007). *Health effects of viewing landscapes – Landscape types in environmental psychology*. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6(4): 199–212.

Internet-lähteet

A systematic review of mindfulness-based interventions in occupational settings. (2015).

Saatavilla osoitteessa: http://www.crd.york.ac.uk/PROSPERO/display_record.asp?ID=CRD42015019282. Haettu 21.9.2015

Kirves, K. (2014) *Työkuormituksesta palautuminen: työ- ja ympäristöpsykologisten näkökulmien integroiminen*. Saatavilla osoitteessa:

<http://www.uta.fi/yky/psy/kaytannot/index/Graduinfo2014.pdf>. Haettu 23.9.2015

Saarinen, P. (2014) *EMDR - lähestymistapa psyykkisten traumojen hoidossa, Valmisteluvaihe*.

Saatavilla osoitteessa: <http://www.emdr.fi/emdr.html#valmisteluvaihe>. Haettu 21.9.2015.

LIITE 1: Kysymyslomake 1

Tutkimuksen aihe: Turvapaikkaharjoituksen synnyttämät kokemukset ja mindfulness-harjoitusten (mukaan lukien turvapaikkaharjoitus) mahdollinen käyttö työstä palautumiseen

VASTAUSOHJEET

Ennen vastaamista: tee turvapaikkaharjoitus vähintään kertaalleen joko ohjatusti tai itseksesi (jälkimmäisessä tapauksessa sähköpostiviestin liitteenä olevan mallin mukaisesti).

Ole hyvä ja vastaa ensiksi taustatietoja kartoittaviin kohtiin merkitsemällä rasti työllisyystilannettasi ja harjoitustaustaasi parhaiten kuvaavien väittämien jälkeisiin ruutuihin. Vastaa myös lyhyesti toiseen tai molempiin taustakysymyksiin.

Kokemuksia kartoittaviin kysymyksiin on suositeltavaa vastata kaikessa rauhassa kirjoittamalla eläytyvää ja kuvailevaa ”matalan kynnyksen” tekstiä. Jos et löydä sanoja kuvaamaan mielikuviasi/kokemuksiasi, voit halutessasi keksiä vaikka uusia, jos ne tuntuvat kuvaavilta. Kuvauksen ei tarvitse olla tiivistä, se voi myös haarukoida kokemusta, jos sanat eivät tunnu tavoittavan sitä sellaisenaan.

Kuvailu voi olla yhtä hyvin yksityiskohtaista/seikkaperäistä kuin epätarkkaa. Se voi olla vastaavasti yhtä hyvin kielellisesti täsmällistä kuin kielellisesti ”hapuilevaa”/”haarukoivaa”/tunnustelevaa/suurpiirteistä. Se voi olla kokonaisuudessaan myös kaikkia näitä.

Mindfulness-harjoitusten käyttöä kartoittaviin kysymyksiin vastaaminen voi olla arkisen kertovaa, mutta siinä yksityiskohtaisuus/seikkaperäisyys ja täsmällisyys on eduksi. Tällä tavalla on helpompaa muodostaa käsitys siitä, millä tavalla mindfulness-harjoituksia mahdollisesti käytetään ja voidaan käyttää työstä palautumiseen.

Vastaamisen ajankohta ja vastaamistapa:

Vastata voi alkaa heti (ensimmäisen) turvapaikkaharjoituksen tehtyään. Muistikuvien eloisuuden kannalta on suositeltavaa vastata mahdollisimman pian harjoituksen jälkeen. Jos tilaisuutta vastaamiselle ei järjesty lyhyessä ajassa harjoituksen jälkeen, apuna voi käyttää myös muistiinpanojen laatimista, joilla voi turvata merkityksellisiksi koettujen seikkojen muistamisen myöhemmin kysymyksiin vastattaessa.

Toinen tapa vahvistaa muistijälkiä on kiinnittää huomiota jo harjoituksen aikana itselle merkittäviin seikkoihin ja kerrata niitä mielessä harjoituksen päätyttyä. Sillä tavalla ne muistaa pidempään ja niistä voi avautua myös itselle myöhemmin merkityksiä ja sitä kautta välineitä itseymmärryksen syventämiseen.

Huomiota ja mieltä voi suunnata tämän lomakkeen kysymyksillä harjoitukseen jo etukäteen, joko ennen ensimmäistä/ainoa tai toista/useampaa harjoituskertaa. Jos harjoituskertoja kertyy useampi kuin yksi, vastaamista voi jatkaa ja/tai vastauksiaan täydentää myös toisen/useamman harjoituskerran jälkeen. Vastaaminen on mahdollista aloittaa myös vasta toisen/useamman kerran jälkeen, ja vastaukset voivat koskea joko yhden tai useamman harjoituskerran yhteydessä syntyneitä kokemuksia. **Olisin iloinen mahdollisimman kattavista kuvailuista, sillä niiden avulla kokemuksia on mahdollista ymmärtää**

paremmin, ja myös tulokset muodostuvat sitä kautta kuvaavammiksi ja mielekkäämmiksi.

Jos käytät jotain mindfulness-harjoitusta tai useampaa työstä palautumiseen, voit halutessasi pitää päiväkirjaa harjoituksen tekemisestä ja/tai työstä palautumisesta. Kaikki havainnot harjoitusten yhteydestä työstä palautumiseen ovat tervetulleita ja hyödyllisiä. Jos et halua kirjata harjoituksia ja mahdollisia havaintoja sen vaikutuksista ylös, myös oman olotilan tarkkailu voi olla hyödyksi vastaamista ajatellen.

Aikaa vastaamiselle on keskiviikkopäivän 3. joulukuuta 2014 loppuun saakka. Tämä merkitsee sitä, että vastaamisaikaa on vielä viikko toisen ohjatun harjoituskerran jälkeen. Oletan muistikuvien olevan tuoreimmillaan ja aiheen ajankohtainen siihen saakka, että kurssilla siirrytään toisenlaisten mindfulness-harjoitusten pariin – toisin sanoen tuohon vastaamiselle asettamaani takarajaan saakka.

Vastausaineiston käsittely:

Tulen käsittelemään vastauksia ehdottoman luottamuksellisesti. Poistan vastaukset sisältävät sähköpostiviestit tallennettuani vastaukset omalle tietokoneelleni. Sen jälkeen vastauksista on mahdotonta yksilöidä vastaajaa, sillä vastaajien nimet tai tunnistetiedot eivät tule vastauksissa millään tavalla esille. Säilytän vastauksia tietoturvallisesti määräajan, jonka jälkeen tuhoan ne pysyvästi. Vastauksenne ovat minulle tutkimuksen toteuttamisen kannalta korvaamattomia. Varmistan, että tutkielmaan mahdollisesti myöhemmin valitsemistani esimerkinomaisista otteista ei voi tunnistaa vastaajia.

Antoisaa harjoittelua ja mieleenpainuvia kokemuksia!

Paulus Teppo

TAUSTATIEDOT

Harjoitustausta

(Valitse yksi.)

Olen tehnyt turvapaikkaharjoituksen/-harjoituksia vain ohjatusti

Olen tehnyt turvapaikkaharjoituksen/-harjoituksia vain itsekseni

Olen tehnyt turvapaikkaharjoituksen/-harjoituksia sekä ohjatusti että itsekseni

Kuinka monta kertaa arvelet tehneesi turvapaikkaharjoituksen kaiken kaikkiaan?

(Kirjoita paperiversiossa viivan päälle ja sähköisessä versiossa sen tilalle.)

Työtilanne

(Voit rastita molemmat ruudut, jos olet työssäkäyvä opiskelija.)

Olen opiskelija/työtön/eläkeläinen.

Teen tällä hetkellä töitä osa-aikaisesti/määräaikaisesti tai olen vakituisessa työsuhteessa.

Jos työskentelet tällä hetkellä, mikä edellä mainituista määritteistä (osa-aikaisuus, määräaikaisuus, vakituisuus) kuvaa tämänhetkistä työsuhdettasi parhaiten?

(Kirjoita paperiversiossa viivan päälle ja sähköisessä versiossa sen tilalle.)

KOKEMUKSIA KARTOITTAVAT KYSYMYKSET

Pyytäisin sinua palaamaan harjoituksen tai harjoitusten aikana ilmenneisiin kokemuksiin (erilaisiin tuntemuksiin, mielikuviiin, ajatuksiin ja kokonaistunnelmaan) ja muistelemaan/kertaamaan/käymään vielä kertaalleen läpi noita kokemuksia mielessäsi. Jos et muista jotain tarkkaan, voit kertoa senkin.

1. Millainen mielentila sinulla on ennen turvapaikkaharjoituksen tekoa? *Millainen on olotilasi? Mitä odotat harjoitukselta? Millaiseksi kuvittelet olosi harjoituksen jälkeen?*

2.1 Kuvaile hieman harjoituksen alkuvaihetta; mitä mielessäsi tapahtuu matkalla turvalliseen ympäristöön? *Miltä tuntuu? Mitä kohtaat matkalla turvapaikkaan? Onko mielessäsi useampi vaihtoehto turvapaikaksi? Jos on, millaista on valita itsellesi ihanteellisin paikka?*

2.2 Miten turvapaikkasi muodostuu? *Missä määrin paikka on entuudestaan valmis, missä määrin sitä on tarpeen muuttaa? Jos sitä tarvitsee hienosäätää, miten muokkaat sitä? Miltä tuntuu rakentaa itsellesi mieleistä ympäristöä?*

2.3 Kun olet päässyt turvapaikkaasi ja olet siihen tyytyväinen, millainen on sen tausta? *Oletko yhdessä selkeässä sijainnissa tai maisemassa vai usean yhdistelmässä? Erotatko maisemalla minkäänlaisia rajoja? Yrititkö rajata sitä vai rajautuiko se itsestään? Rajautuiko se ollenkaan? Jos maisemassa on aineksia useasta ympäristöstä, miten koet usean ympäristön yhtäaikaisen olemassaolon? Onko paikka sinulle entuudestaan tuttu tai tuntematon? Oletko ollut kyseisessä ympäristössä aiemmin fyysisesti tai mielikuvituksessa vai loitko sen nyt mielikuvillasi ensimmäistä kertaa?*

3. Millaiselta turvapaikkasi vaikuttaa? Miltä sinusta tuntuu? *Koeta välittää turvapaikkasi tuntu sanoihin ja sanoilla, luoda se kaikkein vivahteineen ja kaikessa kokonaisuudessaan uudelleen. Miltä tuntuu? Mitä kehollisia tuntemuksia sinulla on? Mitä näet, kuulet, haistat tai maistat? Mitä turvapaikassasi voi astia? Onko paikka ilo erityisesti jollekin aistille? Millainen alusta turvapaikassasi on? Kuinka paljon siellä on tilaa? Oletko sisä- vai ulkotiloissa vai tällä planeetalla ollenkaan? Millaisessa paikassa oikein olet? Luonnehdi paikkasi ainutlaatuisuutta.*

4. Harjoitus on päättynyt. Mikä on päällimmäinen tunteesi? *Tunnustele harjoituksen jälkeisiä kokemuksia. Kuinka tietoinen olit harjoituksen aikaisesta ulkoisesta ympäristöstä harjoituksen aikana? Miltä tuntui palata siihen harjoituksen päätyttyä? Kuinka kauan arvelet harjoituksen kestäneen vai osaatko arvioida ollenkaan? Voit tarkastella harjoitusta nyt kokonaisuutena. Millainen olo harjoituksen aikana vallitsi? Vaihteliko se? Jos olosi vaihteli, millaisia olotiloja muistat kokeneesi? Miltä tuntui harjoituksen jälkeen? Kuinka kauan olo viipyi? Millainen olo tai muisto harjoituksesta jäi?*

MINDFULNESS-HARJOITUSTEN KÄYTTÖÄ KARTOITTAVAT KYSYMYKSET

Käytätkö jotain mindfulness-harjoitusta tai useampaa työstä palautumiseen?

Käytän.

En käytä.

Jos vastasit edelliseen kysymykseen myöntävästi, voitko kertoa vapaamuotoisesti (ja mielellään myös seikkaperäisesti):

- **mitä harjoitusta/harjoituksia käytät?**
- **kuinka usein?**
- **työ- vai vapaa-aikana vai molempina?**
- **millä tavalla?**

Mitä vaikutuksia olet mahdollisesti havainnut harjoituksella/harjoituksilla työstä palautumiseen?

Minuun saa ottaa yhteyttä vielä myöhemmin tarkentavien kysymysten varalta.

Suurkiitos arvokkaista vastauksistasi!

LIITE 2: Kysymyslomake 2 (täydentävä kysely)

Tutkimuksen aihe: Turvapaikkaharjoituksen synnyttämät kokemukset ja mindfulness-harjoitusten koettu vaikutus työstä palautumiseen

Lisäkyselyn painopiste: Mindfulness-harjoitusten koettu vaikutus työstä palautumiseen

VASTAUSOHJEET

Muistele, millä tavalla olet tehnyt jotain mindfulness-harjoitusta tai useampaa joko satunnaisesti tai säännöllisesti. Palauta mieleen, missä tarkoituksessa olet mitäkin harjoitusta käyttänyt ja ennen kaikkea *millaisia vaikutuksia olet sillä/niillä huomannut olevan itsellesi*. Tarkastele tekemiesi harjoitusten vaikutusta harjoitus kerrallaan (tai jos olet tehnyt vain yhtä, sen vaikutusta) siihen, miten palaudut työn haasteista ja kuormituksesta. Lisäkyselyn huomio on nimenomaan harjoitusten vaikutuksessa työstä palautumiseen, joten mahdollisimman välitön/spontaani ja omakohtainen kerronta omista havainnoista ja huomioista on tervetullutta. Myös arvelut mahdollisista vaikutuksista ovat kiinnostavia.

Vastausaineiston käsittely:

Tulen käsittelemään vastauksia ehdottoman luottamuksellisesti. Poistan vastaukset sisältävät sähköpostiviestit tallennettuani vastaukset omalle tietokoneelleni. Sen jälkeen vastauksista on mahdotonta yksilöidä vastaajaa, sillä vastaajien nimet tai tunnistetiedot eivät tule vastauksissa millään tavalla esille. Säilytän vastauksia tietoturvasyistä määrääjän, jonka jälkeen tuhoan ne pysyvästi. Vastauksenne ovat minulle tutkimuksen toteuttamisen kannalta korvaamattomia. Varmistan, että tutkielmaan mahdollisesti myöhemmin valitsemistani esimerkinomaisista otteista ei voi tunnistaa vastaajia.

Mindfulness-harjoitusten vaikutusta työstä palautumiseen kartoittavat kysymykset

Kysymykset järjestyksessään 1.3.1. ja 2. ovat tämän lisäkyselyn tavoitteen kannalta tärkeimmät, joten olisin hyvilläni, jos käyttäisit niihin vastaamiseen vähän enemmän aikaa (jos niihin vastaaminen soveltuu tilanteeseesi).

1. Oletko tehnyt turvapaikkaharjoitusta omatoimisesti edelliseen kyselyyn vastaamisen jälkeen? (Kyllä/Ei)

1.1. Jos vastasit edelliseen kysymykseen myöntävästi, millaisessa tilanteessa tai tilanteissa olet tehnyt turvapaikkaharjoituksen?

1.2. Jos vastasit ensimmäiseen kysymykseen myöntävästi, millaisessa tarkoituksessa tai tarkoituksissa olet tehnyt turvapaikkaharjoituksen?

1.3. Oletko käyttänyt turvapaikkaharjoitusta työstä palautumiseen? (Kyllä/Ei)

1.3.1. Jos olet, millaisia vaikutuksia olet havainnut harjoituksen tekemisellä työstä palautumiseen? (Jos et ole havainnut vaikutusta tai et osaa mielestäsi yksilöidä tiettyjä vaikutuksia, kirjoita myös siitä.)

Palataan vielä kysymykseen siitä, mitä mindfulness-harjoituksia olet käyttänyt työ- tai vapaa-ajallasi.

2. Olettaen, että olet ollut työllistettynä silloin, kun olet tehnyt harjoituksia: jos nyt mietit yksilöidysti harjoitus kerrallaan, niin millaisia vaikutuksia koet kullakin harjoituksella olleen työstä palautumisellesi / työhön valmistautumisellesi / energian keräämiselle työtäsi varten? Jos koet, että et ole havainnut jollakin tai millään harjoituksella minkäänlaista vaikutusta, olisin kiinnostunut myös siitä. Jos taas koet, ettet voi yksilöidä tiettyjä vaikutuksia tiettyihin harjoituksiin (jos olet tehnyt useampaa harjoitusta), voit kertoa myös yleisellä tasolla. Jos sinulla on kuitenkin yksilöllisiä tai yksilöitävissä olevia havaintoja, pyydän kertomaan mieluummin yksittäisellä tasolla.

Kiitos paljon vielä näistäkin vastauksista!

Paulus Teppo