

Pirjo Korhonen

KOETTU TYÖSTÄ IRTAUTUMINEN TYÖPÄIVÄN AIKANA

Pro gradu -tutkielma
Hallintotiede / Johtamisen psykologia
Kevät 2012

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta
KOETTU TYÖSTÄ IRTAUTUMINEN TYÖPÄIVÄN AIKANA
Pirjo Korhonen
Hallintotiede / Johtamisen psykologia
Pro gradu -tutkielma
33 sivua
Kevät 2012

Tiivistelmä:

Tutkimukseni tarkoituksena on kuvata työntekijöiden työstä irtautumisen kokemuksia työpäivän aikana. Tutkittavat työskentelevät toimitalossa, jonka keskeisiä ominaisuuksia ovat avaruus, luonnonvalo ja luontomaisema. Työstä irtautuminen ja työkuormituksesta palautuminen ovat tärkeitä työntekijän hyvinvoinnin kannalta. Erittäin tärkeää on päivittäinen mahdollisuus palautumiseen.

Tutkimuskohteena ovat ihmisten kokemukset, joten valitsin tutkimukseni lähtökohdaksi fenomenologian. Analyysimenetelmänä käytän fenomenologista metodologiaa, joka soveltuu hyvin kokemuksellisen ilmiön analyysitavaksi.

Tutkimukseni tulokset ovat yhdeksän ehdotelmaa yleiseksi merkitysverkostoksi ja kolme työstä irtautumisen kokemuksen yleisen merkitysverkoston tyyppikuvausta. Yhdeksän ehdotelmaa kuvaavat työstä irtautumisen kokemuksen moninaisuutta. Kolme työstä irtautumisen kokemuksen tyyppikuvausta tiivistävät ehdotelmien yleisesti olennaisen tiedon.

Tyyppikuvauksissa työstä irtautuminen liittyy keskeisesti toimitalosta avautuvaan luontomaisemaan ja toimitalon arkkitehtuuriin. Eri tyyppikuvauksissa maisema ja arkkitehtuuri ilmenevät eri tavoin; ne ovat havainnon kohde, aistielämysten luoja ja siten myös vaikuttavat myönteisesti mielialaan, ja ne luovat kuuluvuuden tunnetta. Kahdessa tyyppikuvauksessa olennaista on myös vapaamuotoinen sosiaalinen kontakti.

Tutkimuksen tulokset liittyvät muun muassa seuraaviin palautumisen psykologian mekanismeihin; psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen ja kontrolli. Tulokset heijastavat myös ympäristöpsykologian luonnonympäristön luoman elpymiskokemuksen osakomeuksia; paikassa syntyvä lumoutuminen, arkipäivästä irrottautumisen tuntemus, ympäristön yhtenäisyyden ja johdonmukaisuuden tuntu sekä ympäristön sopivuus itselle.

Avainsanat: kokemus, työstä irtautuminen, palautuminen, fenomenologia

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi.

University of Lapland, Faculty of Social Sciences**THE EXPERIENCED DETACHMENT FROM WORK DURING A WORKDAY**

Pirjo Korhonen

Administrative Science / Leadership psychology

Pro gradu thesis

33 pages

Spring 2012

Abstract:

The purpose of this study is to describe detachment from work experiences during a workday. The studied employees work in an office building whose salient features are spaciousness, natural light and nature scenery. Detachment from work and recovery from work load are important for the well-being of employees. In particular, it is important to have a possibility for recovery every day.

This study focuses on individual experiences, thus the study is phenomenological. The analysis method used is the method of descriptively oriented empirical hermeneutic psychology, as the method fits well with studying experiences.

The results of this study are nine tentative general meaning networks (GMN) and three GMN types. The nine tentative GMNs describe the variety in detachment from work experiences, while the three GMN types of experienced detachment from work sum up the generally essential knowledge in the tentative GMNs.

In the GMN types, detachment from work relates saliently to the nature scenery and the architecture. In the three GMN types, the scenery and the architecture appear differently; they are the focus of observation, they create experiences for the senses and thus have positive effects on mood, and they create a sense of belonging. Informal social contact is also salient in two of the GMN types.

The results relate to the following recovery experiences: psychological detachment from work, relaxation and control. The results also relate to the restorative experiences of environmental psychology; fascination, being away, feeling of coherence and feeling of compatibility.

Key words: experience, detachment from work, recovery, phenomenology

Sisällys

Tiivistelmä

Abstract

1 Johdanto.....	5
2 Tutkimuksen lähtökohdat.....	7
2.1 Palautumisen psykologia	7
2.2 Fenomenologinen tutkimus ja metodi.....	9
3 Tutkimuksen kulku.....	11
3.1 Aineiston hankinta.....	11
3.2 Yksilölliset kokemukset	13
3.3 Kohti yleistä tietoa	17
3.4 Tulokset	20
4 Lopuksi	24
4.1 Tulosten tulkintaa.....	24
4.2 Tutkimuksen arviointia	28
Lähteet	30

1 Johdanto

Kiinnostuin työstä irtautumisen kokemuksista vieraillessani toimitalossa, jonka henkilökunnan maisemakahviosta avautuu näkymä joki- ja vaaramaisemaan. Kuulin, että useat työntekijät ovat kertoneet maiseman auttavan heitä irtautumaan työstä kahvitauoilla. Kiinnostuin tästä ilmiöstä ja aluksi halusin selvittää millainen kokemus työstä irtautuminen maisemakahviossa on (vrt. Perttula 2008, 155).

Sitten kiinnostuin työstä irtautumisen kokemuksista laajemmin tässä uudentyyppisessä toimitalossa. Toimitalon keskellä avautuu koko rakennuksen korkuinen aulatila, jonka alaosassa sijaitsee tiedekeskuksen näyttelytila. Aulatilaa ympärillä on avokäytävä, joka yhdistää kerrokset toisiinsa näkö- ja kuuloyhteydellä. Toimitalon jokaisesta huoneesta on lasiseinien ansiosta näkymä jokimaisemaan. Avaruus ja luonnonvalo ovatkin tämän toimitalon keskeiset elementit. (Pilke-talo 2012.) Halusin tutkia tässä uudentyyppisessä toimitalossa työskentelevien työstä irtautumisen kokemuksia.

Työstä irtautuminen on yhä vaikeampaa työelämä muututtua enemmän tehokkuutta korostavaksi, eikä työkuormituksesta palautuminen ole aina mahdollista. Stressi ja kuormitus eivät sinällään ole haitallisia työntekijöiden hyvinvoinnille, vaan tärkeintä on kuinka hyvin niistä pystyy palautumaan. (Feldt, Kinnunen, Rönkä, Kinnunen & Rusko 2007, 60–63.) Vaikka palautumisen merkitys työntekijän hyvinvoinnille on tutkimuksin todettu, on palautumista tutkittu kuitenkin huomattavasti vähemmän kuin työstressiä ja -kuormitusta (Feldt ym. 2007, 62–63; Trougakos & Hideg 2009, 45).

Palautumista tapahtuu silloin, kun kuormitustekijä ei ole enää läsnä, ja työntekijän fysiologinen ja psykologinen toimintakyky palautuu kuormitusta edeltävälle tasolle (Demerouti, Bakker, Geurts & Taris 2009, 90). Fysiologinen palautuminen on mitattavissa elimistön toiminnoissa ja tapahtuu pääasiassa öisin unen aikana (Kinnunen & Rusko 2009, 29, 35). Psykologisesti palautuminen on työntekijän oma kokemus palautumisesta (Feldt ym. 2007, 61).

Palautumista tapahtuu neljän psykologisen mekanismin avulla; psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen, taidon hallinta ja kontrolli. Psykologista irrottautumista tapahtuu silloin kun ihminen kokee olevansa irti työstään, eikä ajattele työhön liittyviä asioita. Rentoutuminen vähentää virittymisen tasoa ja kohottaa myönteistä tunnetilaa. Taidon hallintakokemukset ovat vapaa-ajalla tapahtuvaa uuden oppimista tai vapaa-aikaan liittyviä haasteita. Kontrolli tarkoittaa ihmisen omaa päätösvaltaa tekemisistään. (Sonnentag & Fritz 2007, 204–207; suomennos Kinnunen & Feldt 2009, 18–19; Siltatolppi & Kinnunen 2007, 33–35.)

Lomat auttavat palautumaan työkuormituksesta, mutta niiden myönteiset vaikutukset katoavat nopeasti työhön palaamisen jälkeen (Fritz & Sonnentag 2006, 943). Päivittäinen mahdollisuus palautumiseen onkin erityisen tärkeää. Palautumisen tutkimus on viime vuosina keskittynyt työpäivän jälkeisiin taukoihin; iltoihin ja viikonloppuihin. Työpäivän aikaista työstä irtautumista ja palautumista on tutkittu vain vähän. (Troughakos ym. 2009, 42–44.)

Tutkimukseni tavoitteena on kuvata työntekijän työstä irtautumisen kokemusta työpäivän aikana. Työstä irtautumisen kokemus on työntekijän oma ainutlaatuinen kokemus. Tutkimukseni liittyy psykologisen palautumisen tutkimukseen ja se voi valottaa työstä irtautumisen kokemuksissa mahdollisesti ilmeneviä palautumisen psykologisia mekanismeja. Työpäivän aikaisen palautumisen tutkimus on tärkeää, koska päivittäinen palautuminen on hyvinvoinnin kannalta ratkaisevaa, ja koska sitä on tutkittu vain vähän.

Tutkimuskohteenani ovat ihmisten kokemukset, joten valitsin tutkimukseni lähtökohdaksi fenomenologian. Analyysimenetelmänä käytän fenomenologista metodia, joka soveltuu hyvin kokemuksellisen ilmiön analyysitavaksi. Aluksi pyysin työntekijöitä kuvaamaan työstä irtautumisen kokemuksia maisemakahviossa kirjallisesti. Sitten haastattelin tekstin lähettäjiä työstä irtautumisen kokemuksista toimitalossa laajemmin.

2 Tutkimuksen lähtökohdat

2.1 Palautumisen psykologia

Työkuormituksesta palautumista on tutkittu 1920-luvulta lähtien. Aluksi tutkimus keskittyi fyysisesti kuormittaviin töihin ja palautumisen fyysisiin vaikutuksiin. Työn henkisen kuormituksen lisääntyttä työuupumusta ja -stressiä on tutkittu paljon. Palautumisen merkityksestä työntekijän hyvinvoinnille on tutkittua tietoa, mutta silti palautumisen tutkimusta on melko vähän. (Demerouti ym. 2009, 86; Kinnunen & Mauno 2009, 2–3; Siltatolppi ym. 2007, 31.)

Palautumisen tutkimus on lisääntynyt vasta viime vuosina, samalla kun positiivisen psykologian näkökulma on laajentunut. Palautumisen tutkimus keskittyy positiivisen psykologian tavoin ihmisen hyvinvointiin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. (Siltatolppi ym. 2007, 39.) Palautumisella on useita määritelmiä, joiden mukaan palautuminen alkaa sitten, kun työn kuormitustekijä ei ole enää läsnä (Demerouti ym. 2009, 90; Kinnunen & Feldt 2009, 9). Palautumista voidaan kuvata myös prosessina, joka korjaa kuormituksen negatiiviset vaikutukset. Prosessin aikana yksilön fysiologinen ja psykologinen toimintakyky palaa kuormitusta edeltävälle tasolle. (Demerouti ym. 2009, 90.)

Fysiologinen palautuminen tapahtuu pääasiassa öisin unen aikana, mutta riittävä lepo myös vapaa-ajalla, vapaapäivinä ja viikonloppuisin on tärkeää (Kinnunen & Rusko 2009, 29). Onnistunut psykologinen palautuminen on työntekijän oma kokemus siitä, että on valmis jatkamaan työtehtäviään (Kinnunen & Feldt 2009, 8). Työstä irtautumisen kokemus on tutkimuksessani henkilökohtainen psykologinen kokemus, joten tästä eteenpäin keskityn palautumisen psykologiseen näkökulmaan.

Työntekijän hyvinvoinnin kannalta on tärkeää palautua työkuormitusten välisillä tauoilla. Jos palautumista ei tapahdu, voi se vaikuttaa haitallisesti työntekijän hyvinvointiin. Jotta tauoilla voi palautua, tulee tauon aikaisen toiminnan alentaa voimavarojen kuormitusta ja mahdollistaa voimavarojen palautumista. (Kinnunen & Feldt 2009, 10, 17; Trougakos ym. 2009, 42, 44–45.) Työkuormituksesta parhaiten palauttavat vapaa-ajan toiminnot ovat liikunta ja ulkoilu. Toiseksi parhaiten

palauttavaa on vuorovaikutus luonnon kanssa. (Korpela & Kinnunen 2010, 10; Siltatolppi & Kinnunen 2009, 106.)

Palautumisen tapoja kuvaavat neljä psykologista mekanismia ovat psykologinen irrottautuminen, rentoutuminen, taidon hallinta ja kontrolli. Tutkimukset psykologisista mekanismeista todistavat, että ne edistävät palautumista ja lisäävät työhyvinvointia. Tehokkaimmin palautumista edistää psykologinen irrottautuminen. (Kinnunen & Feldt 2009, 18–22; Siltatolppi, Kinnunen & Feldt 2009, 343–346; Sonnentag ym. 2007, 204–207, 217.)

Lomat auttavat palautumaan ja niillä on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Loman myönteiset vaikutukset kuitenkin katoavat nopeasti lomalta palattua. (De Bloom, Kompier, Geurts, de Weerth, Taris & Sonnentag 2009, 13; Fritz ym. 2006, 943.) Viikonloput vähentävät työkuormituksen vaikutuksia. Viikonloppuisin palautuu parhaiten silloin, kun toiminta ei liity työhön, vaan lepoon ja vaatii vain vähäistä ponnistelua. (Binnewies, Sonnentag & Mojza 2010, 435; Fritz, Sonnentag, Spector, McInroe 2010, 1154–1155.)

Koska lomien palauttava vaikutus ei ole pysyvää, on päivittäinen mahdollisuus palautumiseen hyvinvoinnin kannalta ratkaisevaa (Kinnunen & Mauno 2009, 3). Työpäivän jälkeiset tauot eli vapaa-illat auttavat palautumaan, erityisesti silloin kun toiminta on rauhallista ja vain vähän kuormittavaa (Sonnentag 2001, 203–205; Sonnentag & Niessen 2008, 449–451). Työpäivän aikaisia taukoja ja niiden vaikutusta palautumiseen on tutkittu vain vähän (Trougakos ym. 2009, 43). Tutkimus on keskittynyt lähinnä ergonomiaan sekä taukojen useuteen, ajoitukseen ja pituuteen (Boucsein & Thum 1997, 51; McLean, Tingley, Scott & Rickards 2001, 225).

Palautumista työpäivän aikana on tutkittu vain yhdessä tutkimuksessa, jonka mukaan taukojen aikaisella toiminnalla on suuri vaikutus palautumiseen. Rauhalliset ja mukavat toiminnat palauttavat parhaiten. (Trougakos, Beal, Green & Weiss 2008, 140.) Toiminnan vaikutus palautumiseen korostuu työpäivän aikaisilla tauoilla. Silloin työntekijöillä ei ole mahdollisuutta täysin irrottautua työstä pitkäksi aikaa, kuten iltaisin ja viikonloppuisin. (Trougakos ym. 2009, 44.)

2.2 Fenomenologinen tutkimus ja metodi

Fenomenologinen tutkimus on kiinnostunut toisten ihmisten kokemuksista (Perttula 2008, 134–135; Rauhala 1994, 21). Kokemus on merkityssuhde, eli ihminen tajunnallisuudellaan valitsee kohteensa ja ymmärtää sen joksikin. Tämä tajunnallinen toiminta kiteytyy intentionaalisuuteen, joka tarkoittaa johonkin ulkopuolellaan olevaan kohteeseen suuntautumista. Tämä kohteen valinta eli elämysten kokeminen tarkoittaa, että kohde merkitsee ihmiselle jotakin. (Perttula 1994, 57–59; Perttula 2008, 116.) Merkityssuhteista muodostuu ihmisen koettu maailma. Tutkitut merkityssuhteet ovat siten aina ainutlaatuisia ja yksilöllisiä. (Perttula 1994, 60–61.) Ankaran tieteellisen asenteen avulla fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena on objektiivinen ja kohteenmukainen tutkimustapa. Tavoitteena on nähdä ilmiö sellaisena kuin se tutkittavien todellisuudessa on olemassa. Tätä kutsutaan myös fenomenologiseksi reduktioksi. (Perttula 2008, 136, 144.)

Fenomenologinen reduktio auttaa minua tutkijana pysymään tutkittavien kokemuksessa. Reduktion avulla huomioin omat ennakkokäsitykseni tutkittavasta ilmiöstä ja pyrin tietoisesti siirtämään ne taka-alalle tutkimuksen ajaksi. Tätä kutsutaan psykologiseksi sulkeistamiseksi ja sitä soveltamalla tutustuin aineistoon kuin kohtaisin tutkimani ilmiön ensimmäistä kertaa. (Latomaa 2008, 50; Lehtomaa 2008, 165; Perttula 1994, 70; Perttula 1995a, 9-12; Perttula 2008, 145.)

Minulle sulkeistaminen oli aluksi helppoa, koska en ollut aiemmin pohtinut työstä irtautumista työpäivän aikana. Saavuttaakseni parhaan mahdollisen sulkeistamisen, en tutustunut ilmiötä käsitteleviin aiempiin tutkimuksiin ennen kuin analyysin jälkeen (vrt. Perttula 1995a, 116, 120; Varto 1992, 86). Tutkimuksen edetessä esille nousi yhtymäkohtia omaan kokemusmaailmaani, jotka pyrin asettamaan taka-alalle. Lehtomaan (2008, 166) mukaan ennakkokäsitykset tulevatkin usein esille vasta tutkimusta tehdessä ja erityisesti analyysivaiheessa. Siksi sulkeistaminen on tärkeää tutkimuksen loppuun saakka (Lehtomaa 2008, 166).

Fenomenologiseen reduktioon kuuluu myös mielikuvatasolla tapahtuva muuntelu, joka on tutkijan mielen toimintaa olennaisten merkitysten löytämiseksi. Systemaattinen muuntelu auttoi minua keskittymään olennaiseen tutkittavien

kokemuksissa ja mahdollisesti tavoiteltavaa objektiivisuutta. (Latomaa 2008, 50; Perttula 1995a, 11; Perttula 2008, 145, 157.) Absoluuttinen objektiivisuus on mahdotonta, koska tutkijan subjektiivisuus ei ole täysin häivyttävissä. Vain ihminen voi tutkia toista ihmistä ja tutkija on tutkimuksessaan aina läsnä inhimillisenä kokonaisuutena. Voidaan sanoa, että tutkija on metodi. (Perttula 2008, 146; Rauhala 1993, 91.)

Tutkimukseni on eksistentiaalis-fenomenologinen, joten sulkeistaminen ei koske ihmiskäsitystä (Perttula 1995a, 71). Tutkimukseni taustaoletuksena on eksistentiaalisen fenomenologian holistinen ihmiskäsitys. Sen mukaan ihminen on kokonaisuus, jossa tajunnallisuus luo merkityssuhteita, kehollisuus on orgaanista toimintaa ja situationaalisuus luo suhteen elämäntilanteeseen. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan tutkittava on elämäntilanteessaan kokeva ja siinä kehollaan läsnä oleva ihminen. (Perttula 1995a, 16–20; Rauhala 1990, 35–46; Rauhala 1993, 75–76; Rauhala 1994, 12–15.)

Fenomenologisessa tutkimuksessa keskitytään ihmisen tajunnalliseen kokemuspuoleen, unohtamatta ihmisen jatkuvasti läsnä olevaa kokonaisuutta (Perttula 1995a 110; Rauhala 1990, 42; Rauhala 1994, 12–13). Tässä tutkimuksessa tutkittavat kertovat työstä irtautumisen kokemuksistaan, eli tajunnallisuuden koetuista merkityssuhteista, elämäntilanteessaan. Sen yhtenä osana on työympäristö toimitalossa, jossa he kehollaan ja sen aistien avulla kokevat työstä irtautumista.

Tutkimukseni tarkoituksena on kuvata työstä irtautumisen kokemusta sellaisena kuin se tutkittavien kertomana ilmenee (vrt. Perttula 2008, 148, 157). Fenomenologian tavoite onkin nähdä ilmiö sellaisena kuin se on. Erityisesti eksistentiaalinen fenomenologia pyrkii ymmärtämään moninaisia tapoja, joilla tajunnallinen ihminen elämäntilanteessaan kokee elämäänsä. Tähän pohjautuva fenomenologinen metodi antaa yksityiskohtaiset vaiheet, joilla ihmisen yksilökohtaiset kokemukset muuntuvat kohti yleistä tietoa. Fenomenologisen tutkimuksen keskeinen vaatimus minulle tutkijana on, että olen läsnä työstä irtautumisen ilmiölle. Tutkimus etenee tutkittavan ilmiön ehdoilla, ei niinkään fenomenologisen metodin ehdoilla. (Perttula 2000, 428.)

Fenomenologinen metodi on kaksiosainen analyysimenetelmä, jonka ensimmäisessä osassa käsitellään yksilökohtaisia kokemuksia. Eksistentiaalisen fenomenologian mukaisesti oletetaan, että kokemus on aina yksilökohtaista, jokaisen yksilön subjektiivisen maailmakuvaan mukaista. Ensimmäisen osan tuloksia, yksilökohtaisia merkitysverkostoja, on siten yhtä monta kuin on tutkittaviakin. Fenomenologisen metodin toisessa osassa yksilökohtaisuudesta edetään kohti yleisyyttä. Eksistentiaalisen fenomenologian mukaisesti yleinen tieto ei kuitenkaan kuvaa reaalista todellisuutta, vaan yleinen tieto kokemuksista on enemmän tutkijan tuotosta. (Perttula 2000, 430.) Valitsin tämän analyysimenetelmän, koska se on yksityiskohtainen ja selkeä, ja se soveltuu hyvin kokemuksellisen ilmiön analyysitavaksi.

3 Tutkimuksen kulku

3.1 Aineiston hankinta

Halusin tutkia työntekijöiden henkilökohtaisia kokemuksia työstä irtautumisesta toimitalon maisemakahviossa. Yhteyshenkilöni lähetti tutkimuskutsun sähköpostitse kaikille noin 135:lle toimitalossa työskentelevälle. Tarkoituksena oli löytää ihmisiä, joilla on työstä irtautumisen kokemuksia maisemakahviossa ja jotka haluavat osallistua tutkimukseeni kertomalla kokemuksistaan (vrt. Perttula 2008, 137, 153).

Tutkimukseen ilmoittautui 12 työntekijää, joille lähetin sähköpostitse lyhyet osallistumisohjeet henkilökohtaisten arkisten kokemusten kuvaamiseksi. Tutkittavuus edellyttää, että kokemukset on kuvattu. (Em., 140–141, 155.) Pyysin tutkittavia kuvaamaan kokemuksensa kirjoittamalla, jotta vaikuttaisin tutkittavien kokemuksen kuvaukseen mahdollisimman vähän (vrt. Perttula 1995a, 64–65; Perttula 2008, 138; Perttula, Haataja & Kautto 2001, 159–160). Sain sähköpostitse kymmenen tekstiä, jotka olivat pituudeltaan puolesta sivusta sivuun.

Luin tekstejä saadakseni kokonaiskuvan aineistosta. Huomasin, että työstä irtautumisen kokemus toimitalossa on paljon laajempi kuin mitä olin alun perin ajatellut tai osannut kysyä. Tein teksteille aineistolähtöisen sisällönanalyysin eritelläkseni sisältöä tarkemmin. Luin tekstejä ja merkitsin niihin työstä irtautumiseen

liittyvät kohdat. Kirjasin merkityt kohdat teksti kerrallaan erilliselle paperille ja sitten yhtenäiseen taulukkoon. Siitä näin helposti kuinka monta kertaa kukin asia teksteissä mainittiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–93.)

Kaikissa teksteissä työstä irtautumisen kokemus liittyi maisemakahvioon eli alkuperäiseen tutkimuskysymykseeni. Lisäksi teksteissä nousi esille työhuoneen maisema (3 tekstissä), toimitalon erityispiirteet (muu kuin maisema, 5), työn luonne (4) ja työkaverit (6). Työhuoneen maisema tuli esille vain kolmessa tekstissä, mutta niissä sen vaikutus työstä irtautumiseen oli selvästi suurempi kuin kahvion maiseman. Siksi työhuoneen maisema oli mielestäni yksi merkittävä teema. Toimitaloon liittyviä erityispiirteitä (muu kuin maisema) mainittiin viidessä tekstissä, joten siitä muotoutui toinen teema. Työn luonne tuli esille neljässä tekstissä, joten sekin on merkittävä teema. Työkaverit liittyivät työstä irtautumiseen kuudella tutkittavalla, mutta se liittyi aina selkeästi kahvioon ja/tai maisemaan. Minusta tuntui, että työkavereista olisi hankala kysyä erikseen, joten päätin jättää sen pois keskeisistä teemoista.

Sisällönanalyysin tulosten mukaiset teemat olivat siis työhuoneen maisema, toimitalon erityisominaisuudet ja työn luonne. Halusin kysyä tutkittavilta esiinnousseista uusista teemoista. Valitsin haastattelun lisäaineiston hankkimistavaksi, koska tutkimuksen etenemisen kannalta se oli nopein ja helpoin tapa. Yhdeksän kymmenestä tekstin lähettäjistä lupautui haastateltavakseni. Kerroin heille, että haluan kysyä tarkemmin teksteissä esiin nousseista teemoista, ja että olen edelleen kiinnostunut juuri heidän kokemuksistaan teemoihin liittyen (vrt. Lehtomaa 2008, 169–170).

Haastattelut olivat avoimia teemahaastatteluita ja niiden pituudet vaihtelivat kuudesta 22 minuuttiin. Tavoitteenani oli, että tutkittava saa kertoa mahdollisimman avoimesti ja vapaasti teemoihin liittyvistä kokemuksistaan (vrt. Perttula 1995a, 65–67; Perttula 2008, 141). Haastatteluaineisto vastasi siten mahdollisimman paljon kirjoitettuja tekstejä. Haastattelun loppuun kysyin, että haluavatko he kertoa vielä jotain muuta työstä irtautumisen kokemuksesta toimitalossa. En halunnut rajata työstä irtautumisen kokemusta vain haastattelun teemoihin (vrt. Lehtomaa 2008, 170).

Kirjoitetut tekstit ovat tutkimuksessani pohjana haastattelun teemoille, viitteenä yksilökohtaisille kysymyksille ja osa lopullista aineistoa. Vaikka kirjoitetut tekstit ovat tutkimuksessani useassa eri roolissa, olen kuitenkin pitänyt roolijaon selkeänä koko tutkimusprosessin ajan. Ensin ne olivat sisällönanalyysin aineistona. Luin ja tarkastelin tekstejä sisällöllisen moninaisuuden löytämiseksi. Haastatteluissa viittasin teksteihin silloin, kun haastateltava oli tekstissään kuvannut kokemuksia haastattelun teemoista. Pyysin haastateltavaa kertomaan tekstissä kuvatusta kokemuksesta tarkemmin ja kysyin myös muista teemaan liittyvistä kokemuksista. Analyysivaiheessa kirjoitetut tekstit muodostivat haastatteluiden kanssa yhtenäisen aineiston.

Ennen analyysia kirjoitin haastattelut puhtaaksi sanatarkasti, mikä on riittävää fenomenologisessa tutkimuksessa (vrt. Perttula 1995a, 68, 119). Puhtaaksikirjoitettuna haastatteluja oli yhteensä 47 sivua ja kirjoitettujen tekstien kanssa aineistoa oli yhteensä 54 sivua. Yhtä tutkittavaa kohden aineistoa oli kolmesta kahdeksaan sivua. Jätin analyysistä pois kymmenennen kirjoitetun tekstin, jonka lähettäjään en saanut haastatteluvaiheessa yhteyttä. Teksti oli noin puolen sivun mittainen, eikä se olisi tuonut mitään uutta työstä irtautumisen kuvaukseen.

3.2 Yksilölliset kokemukset

Kuvaan seuraavassa fenomenologisen metodin ensimmäisen osan (yksilökohtainen merkitysverkosto) seitsemää vaihetta niin kuin olen niitä käyttänyt analysoidessani tutkimukseni aineistoa (vrt. Perttula 1995a, 119–154). Tein analyysin jokaisen tutkittavan (tutkittavat eritelty T1, T2, jne.) osalta erikseen yksilökohtaiseen merkitysverkostoon saakka. Tutkimusaiheeni, joka ohjasi analyysin tekemistä, on työstä irtautumisen kokemus toimitalossa työpäivän aikana.

1 *Aineistoon tutustuminen* alkoi lukiessani saamiani tekstejä. Haastatteluaineistoon tutustuin pintapuolisesti haastattelun aikana ja tarkemmin puhtaaksikirjoitusvaiheessa (vrt. em., 119). Luin tekstejä ja puhtaaksikirjoitettuja haastatteluja useaan kertaan selkeän kokonaiskuvan saamiseksi.

2 Jatkoisin tutkimusaineistoon tutustumista ja etsin työstä irtautumisen kokemusta jäsentäviä *sisältöalueita* (vrt. Perttula 1995a, 121). Sisältöalueet olivat maisemakahvio, työhuoneen maisema, toimitalo, tiedekeskus, työkaverit ja työn luonne. Yksittäisissä aineistoissa sisältöalueita oli kahdesta viiteen aineiston sisällön mukaisesti. Sisältöalueet auttoivat jäsentämään aineistoa (vrt. em., 121).

3 Merkitsin aineistoon *merkityssuhteet*, jokaisen työstä irtautumisen kokemukseen liittyvän merkityssuhteen erikseen. Merkityssuhteiden laajuus vaihteli merkityksen sisällön mukaisesti lauseesta tai parista useaan kappaleeseen (vrt. Latomaa 2008, 42; Perttula 1995a, 122–123). Merkityssuhteita lyhensi se, että jätin tutkimukseen kuulumattomat osat aineistosta merkityssuhteiden ulkopuolelle. Poisjättäminen ei sisälly alkuperäiseen metodin kuvaukseen (Perttula 1995a, 122–124), mutta koin sen tärkeäksi helpottaakseni aineiston kokonaisuuden hallintaa. Jätin pois työstä irtautumisen kokemukset muualla kuin toimitalossa, kokemukset yleisesti työssä jaksamisesta ja kirjoitetussa tekstissä osat, joista oli erikseen kysytty haastatteluissa. Yhdessä aineistossa jätin pois kysymykset, jotka kysyin haastateltavan jännityksen helpottamiseksi.

4 *Muuntelin merkityssuhteet tutkijan kielelle* yksi kerrallaan ja samalla merkityssuhderajat tarkentuivat (vrt. Perttula 1995a, 126). Otin vielä huomioon edellisessä vaiheessa merkityssuhteiden ulkopuolelle jätetyt osat varmistaakseni, etteivät ne kuuluneet tutkimukseeni (vrt. Perttula ym. 2001, 162). Pysin muuntamaan merkityssuhteet mahdollisimman tarkasti tutkittavan kokemuksen mukaisesti. Kirjoitin muunnokset suoraan merkityssuhteen alapuolelle isoilla kirjaimilla erottaakseni ne alkuperäisestä aineistosta. Muunnos muotoutui kirjoittaessani ja muotoilin sitä niin kauan kunnes olin varma, että se oli valmis. Valmis muunnos oli selkeä ja yksiselitteinen, eikä siinä mikään tuntunut epävarmalta (vrt. Perttula 1995a, 124–126). Seuraavassa analyysiesimerkit merkityssuhteiden muuntelusta:

T4: Rupattelu työkavereiden kanssa ihan muista kuin työasioista on rentouttavaa ja irrottaa ajatukset työstä.

HÄNEN AJATUKSENSA IRTAUTUVAT TYÖSTÄ, KUN HÄN JUTTELEE TYÖKAVEREIDEN KANSSA MUUSTA KUIN TYÖASIOISTA.

T4: ...ja kyllä se on, tää on niinku kauheen mukava on, vaikka mennä käymään postituksessa tai kopiokoneella tai tavallaan niinku tää avaruus, niinku kyllä on niinku sillai, on sitä vähän niinku kävis, joo kyllä se on niinku pois töistä irtaantuu.

TOIMITALON AVARUUS KÄYTÄVILLÄ KULKIESSA SAA HÄNEN AJATUKSENSA IRTI TYÖASIOISTA.

T6: ...niitä siinä kauheena mietiskelin ja yhtäkkiä rupes katsoon ikkunasta ulos, että ei se niinku silleen jotenki, että vähän perspektiiviä niihin asioihin äkkiä tulee, että vaikka tuntuu, että eihän tästä tuu mittään, ku kaikki on niin vaikeeta. Niin siitä rupee kattlemaan, että no joo eihän tämä elämä nyt aivan hullusti ole, ku voi töissä kattella tollasta [maisemaa].

KATSEEN SIIRTÄMINEN TYÖHUONEEN MAISEMAAN ANTAA HÄNELLE PERSPEKTIIVIÄ TYÖASIOIHIN.

T6: No ehkä vielä siihen tohon tiedekeskuksen tavallaan, ku siel on tämmöstä ja siel kuuluu aina niin se monesti saa tossa käytävällä, ku tapaa ihmisiä, niin siinä niinku se keskustelu kääntyy siihen semmoseen, että se ehkä kääntää sen ajatukset johonki vähän taas sivuun, että aletaan puhua jostai lapsista, jotka siellä ku kuuluu sitä hihkunaa ja semmosta.

HÄN JUTTELEE TIEDEKESKUKSEN ÄÄNISTÄ TYÖKAVEREIDEN KANSSA KÄYTÄVÄLLÄ, MIKÄ SAA AJATUKSET POIS TYÖASIOISTA.

5 *Merkityssuhteiden siirtäminen sisältöalueisiin* oli lähinnä teknistä tekemistä (vrt. Perttula 1995a, 127). Siirsin pelkät muunnetut merkityssuhteet niitä parhaiten kuvaavan sisältöalueen otsakkeen alle. Alkuperäinen aineisto ei tässä vaiheessa enää näy.

6 *Sisältöalueittain etenevän yksilökohtaisen merkitysverkoston* muodostin kiinnittämällä huomiota saman sisältöalueen merkityssuhteissa samanlaisuuteen ja erilaisuuteen. Tiivistin kuvausta sisältöalueittain toistoa välttämällä, mutta kuvattua monimuotoisuutta korostaen selkeän kokonaisuuden saavuttamiseksi. (Vrt. em., 135–136.) Seuraavassa analyysiesimerkit vaiheista viisi ja kuusi:

T4: Työkaverit (5. vaihe)

- HÄNEN AJATUKSENSA IRTAUTUVAT TYÖSTÄ, KUN HÄN JUTTELEE TYÖKAVEREIDEN KANSSA MUUSTA KUIN TYÖASIOISTA.
- HÄNESTÄ ON MUKAVAA KESKUSTELLA TYÖASIOIDEN LOMASSA TYÖKAVEREIDEN KANSSA MUUSTAKIN.

Työkaverit (6. vaihe)

Hänestä on mukava keskustella työkavereiden kanssa muusta kuin työasioista, ja silloin hänen ajatuksensa irtautuvat työstä.

T6: Työhuoneen maisema (5. vaihe)

- KATSEEN KÄÄNTYESSÄ ULOS, HÄNELLÄ MIELI VISRKISTYY.
- TYÖN LOMASSA HÄN KATSELEE TYÖHUONEENSA MAISEMAA.
- KATSEEN SIIRTÄMINEN TYÖHUONEEN MAISEMAAN ANTAA HÄNELLE PERSPEKTIIVIÄ TYÖASIOIHIN.
- TYÖHUONEEN MAISEMA VAIKUTTAA HÄNELLÄ MYÖNTEISESTI MIELIALAAN.
- LUONNON TAPAHTUMIEN HUOMIOIMINEN INNOSTAA HÄNTÄ JA ANTAA MYÖNTEISYYTTÄ TYÖN TEKEMISEEN.

Työhuoneen maisema (6. vaihe)

Työn lomassa hän katselee työhuoneensa maisemaa, joka vaikuttaa myönteisesti ja virkistävästi mielialaan sekä antaa perspektiiviä työasioihin. Luonnon tapahtumien huomioiminen innostaa häntä ja antaa myönteisyyttä työn tekemiseen.

7 *Yksilökohtaisen merkitysverkoston* muodostin poistamalla sisältöalueittaisen jaon ensin mekaanisesti ja sitten tiivistin sisältöä yhtenäisen yksilökohtaisen merkitysverkoston kokoamiseksi (vrt. Perttula 1995a, 137). Kiinnitin huomiota samankaltaisuuteen ja erilaisuuteen kokonaisuuden tasolla. En painottanut tässä vaiheessa mahdollisimman lyhyttä kuvausta, vaan mahdollisimman kokonaista kuvausta, jossa tutkittavan kokemuksen moninaisuus tulee selkeästi esille (vrt. em., 139). Yksilökohtaisia merkitysverkostoja oli yhdeksän, eli saman verran kuin tutkittavia.

Valitsin ensimmäisen osan analyysiesimerkit siten, että niissä näkyisi miten teksti muotoutuu analyysin eri vaiheissa. Jätin esimerkit lyhyiksi, koska tutkimuksessani yksilökohtaiset merkitysverkostot ovat välivaihe kohti yleistä tietoa.

3.3 Kohti yleistä tietoa

Kuvaan seuraavassa fenomenologisen metodin toisen osan (yleinen merkitysverkosto) seitsemää vaihetta niin kuin olen niitä tutkimuksessani käyttänyt (vrt. Perttula 2000, 433–440). Analyysiesimerkit on merkitty Y1, Y2, jne., jotta ne kuvaavat paremmin toisen osan yleistä luonnetta. Numerointi vastaa edellisen osan numerointia.

1 Yhdeksän yksilökohtaista merkitysverkostoa ovat nyt *ehdotelmia yleiseksi merkitysverkostoksi* eli ehdotelmia yleisestä kokemuksia koskevasta tiedosta (vrt. em., 433).

2 *Jako merkityssuhteisiin ja muunnos merkityssuhde-ehdotelmiksi* vastaa analyysin ensimmäisen osan kolmatta ja neljättä vaihetta. Merkitsin ehdotelmiin merkityssuhteet ja kirjoitin muunnokset isoilla kirjaimilla merkityssuhteiden perään. Muutin merkityssuhdetta yleisempään muotoon yksilöllisyyden häivyttämiseksi. (Vrt. em., 434.) Analyysiesimerkit jatkuvat ensimmäisen osan esimerkeistä:

Y4: Hänestä on mukava keskustella työkavereiden kanssa muusta kuin työasioista, ja silloin hänen ajatuksensa irtautuvat työstä.

TYÖKAVEREIDEN KANSSA KESKUSTELU MUUSTA KUIN TYÖASIOISTA
AUTTAA IRTAUTUMAAN TYÖSTÄ.

Hän ei aina pysty irtautumaan työstä, silloin kun on kiire.

SILLOIN KUN ON KIIRE, EI OLE HELPPO IRTAUTUA TYÖSTÄ.

Hänelle työstä irtautuminen on tärkeää pystyäkseen lepäämään ja ajattelemaan.

TYÖSTÄ IRTAUTUMINEN AUTTAA RENTOUTUMAAN.

Y6: Työn lomassa hän katselee työhuoneensa maisemaa, joka vaikuttaa myönteisesti ja virkistävästi mielialaan sekä antaa perspektiiviä työasioihin. Luonnon tapahtumien huomioiminen innostaa häntä ja antaa myönteisyyttä työn tekemiseen.

TYÖHUONEEN MAISEMA VIRKISTÄÄ JA TUO MYÖNTEISYYTTÄ SEKÄ PERSPEKTIIVIÄ TYÖHÖN.

3 Muodostin jokaiselle ehdotelmalle *sisältöalueet*, joita ehdotelmissa oli kahdesta viiteen sisällöllisen monimuotoisuuden mukaisesti (vrt. Perttula 2000, 436). Sisältöalueet olivat maisema, kahvio, toimitalo, tiedekeskus, työn luonne, työkaverit, tauko ja työstä irtautuminen.

4 Analyysia tehdessäni yhdistin sisältöalueiden muodostamisen ja *merkityssuhde-ehdotelmien sijoittamisen sisältöalueisiin*. Kirjasin sisältöalueet ehdotelmakohtaisesti paperille. Sitten kirjoitin ne tietokoneelle sitä mukaa kun sijoitin merkityssuhde-ehdotelmia sisältöalueotsakkeiden alle (vrt. em., 436).

5 *Sisältöalue-ehdotelmat* muodostin sisältöalueiden ydinsisältöjen mukaisesti (vrt. em., 438). Jokaisen ehdotelman kustakin sisältöalueesta muodostui yhtenäinen kokonaisuus. Jouduin pohtimaan sopivinta sanamuotoa tarkasti, koska teksti oli jo melko tiivistä. Seuraavassa analyysiesimerkit vaiheista neljä ja viisi:

Y4: Työstä irtautuminen (4. vaihe)

- KAHVITAUOLLE LÄHTEMINEN SAA AJATUKSET IRTAUTUMAAN TYÖSTÄ.
- TYÖKAVEREIDEN KANSSA KESKUSTELU MUUSTA KUIN TYÖASIOISTA AUTTAA IRTAUTUMAAN TYÖSTÄ.
- SILLOIN KUN ON KIIRE, EI OLE HELPPO IRTAUTUA TYÖSTÄ.
- TYÖSTÄ IRTAUTUMINEN AUTTAA RENTOUTUMAAN.

Työstä irtautuminen (5. vaihe)

Kahvitauolle lähteminen ja työkavereiden kanssa keskustelu muusta kuin työasioista auttaa irtautumaan työstä ja rentoutumaan. Silloin kun on kiire, ei ole helppo irtautua työstä.

Y6: Maisema (4. vaihe)

- TYÖHUONEEN MAISEMA VIRKISTÄÄ JA TUO MYÖNTEISYYTTÄ SEKÄ PERSPEKTIIVIÄ TYÖHÖN.
- TOIMITALON MAISEMA JA AVARUUS OVAT TÄRKEITÄ. SIELTÄ NÄKEE KAUAS JA SIELLÄ ON TILAA AJATUKSILLE.
- KIERREPORTAISSA KULKIESSA NÄKEE KOKO TALON JA KAHVION MAISEMAN.

Maisema (5. vaihe)

Työhuoneen maisema virkistää ja tuo myönteisyyttä sekä perspektiiviä työhön. Toimitalon maisema ja avaruus ovat tärkeitä; sieltä näkee kauas ja siellä on tilaa ajatuksille. Kierreportaissa kulkiessa näkee koko talon ja kahvion maiseman.

6 *Ehdotelmat yleiseksi merkitysverkostoksi* muodostin poistamalla sisältöalue-otsakkeet ja keskittymällä jokaisessa ehdotelmassa selkeään kokonaisuuteen. Ehdotelma yleiseksi merkitysverkostoksi oli valmis, sitten kun se tuntui valmiilta, eikä siihen enää tarvinnut tehdä muutoksia. (Vrt. Perttula 2000, 438–439.) Ehdotelmia yleiseksi merkitysverkostoksi on yhdeksän eli yhtä monta kuin tutkittavia ja edellisen osan yksilökohtaisia merkitysverkostoja. Valmiit ehdotelmat yleiseksi merkitysverkostoksi sisältävät tutkimusaineiston perusteella kaiken, mikä on tutkittavien työstä irtautumisen kokemuksessa yleisesti olennaista.

Etenin analyysin toisessa osassa tutkittava, tai tarkemmin ehdotelma, kerrallaan tähän vaiheeseen saakka. Näin pystyin säilyttämään yhteyden yksilökohtaiseen kokemukseen mahdollisimman pitkään (vrt. em., 432–433). Yhteys yksilökohtaisiin merkitysverkostoihin on välttämätöntä, silloin kun pyritään fenomenologiseen kuvaukseen ja tulkinnallisuuden välttämiseen. (Perttula 1994, 70–71; Perttula 2000, 430–432; Rauhala 1993, 82–84.)

7 Holistisen ihmiskäsityksen mukaisesti tutkittava on elämäntilanteessaan kokeva ihminen ja tätä ainutlaatuisuutta tulee kunnioittaa koko tutkimusprosessin ajan. Fenomenologisen metodin toisessa seitsemänvaiheisessa osassa yleisen tiedon

kattavuus ja yhteyden säilyttäminen tutkittavien kokemuksiin on juuri ihmisen kokonaisuuden kunnioittamista. (Perttula 1994, 70–71; Perttula 2000, 430–432; Rauhala 1993, 81–84.) Tehtäväni tutkijana on löytää tutkittavan ilmiön mukaisesti sopiva yleisyyden taso yleisen tiedon esittämiseen siten, että se on riittävän kattavaa ja mahdollisimman mielekästä (Lehtomaa 2008, 186; Perttula 1995a, 85–87; Perttula 2000, 431).

Aluksi kattavuuden vaatimus tuntui selkeältä, mutta tämä viimeinen vaihe oli haastava. Sopivan yleisyydason löytämiseksi jouduin tekemään useita erilaisia kokeiluja mielekkään yleisyyden ja riittävän kattavuuden saavuttamiseksi. Luin ehdotelmia yhä uudelleen, ja vaikka niissä oli paljon samankaltaisuutta, niin kaikkia tutkittavia koskevaa mielekästä yleistä tietoa oli vaikea löytää. Lopulta aloin hahmottamaan kuvauksiin mielekästä kattavuuden tasoa ja löysin ehdotelmista sen olennaisen. (Vrt. Perttula 1994, 68, 71.) Kokemuksen kuvauksen variaatioita eli *yleisen merkitysverkoston tyyppejä* muodostui kolme.

3.4 Tulokset

Tutkimukseni tulokset ovat yhdeksän ehdotelmaa yleiseksi merkitysverkostoksi ja kolme työstä irtautumisen kokemuksen tyyppiä. Yhdeksän ehdotelmaa kuvaavat tutkittavien työstä irtautumisen kokemuksen moninaisuutta ja vivahde-eroja. Ne tuovat esille työstä irtautumisen kokemuksen kirjoa yleisellä tasolla. Ehdotelmista löytyy paljon samankaltaisuutta, mutta mielestäni on perusteltua esittää kaikki ehdotelmat tuloksiksi yhdessä tyyppikuvausten kanssa. Siten työstä irtautumisen kokemuksen moninaisuus tulee parhaalla mahdollisella tavalla esille. Seuraavassa kaikki yhdeksän ehdotelmaa yleiseksi merkitysverkostoksi:

Y1: Kahvitauko tai keskustelu muista kuin työasioista saa ajatukset irtautumaan työstä. Kahvion maisemassa huomio kiinnittyy luonnontapahtumiin. Maisema muistuttaa tärkeästä luontosuhteesta. Toimitalon avonaisuus helpottaa vuorovaikutusta ihmisten kesken.

Y2: Kaukaisuuteen katsominen rentouttaa silmiä ja kehoa, vastapainona tietokoneella työskentelemiselle. Luontomaiseman katseleminen tuntuu hyvältä ja saa haluamaan ulos. Kahvitauolla irtaudutaan työstä lukemalla lehteä tai keskustelemalla työkavereiden kanssa. Tiedekeskuksen monenlaiset äänet saavat iloiselle mielelle.

Y3: Kaunis luontomaisema rauhoittaa ja kahvion valoisuus saa hyvälle mielelle. Huomio kiinnittyy maiseman monenlaisiin ja vaihteleviin väreihin. Luonnon tapahtumia seurataan yhdessä työkavereiden kanssa ja työkavereiden kanssa keskustelu muista kuin työasioista auttaa irtautumaan työstä. Tiedekeskuksen monenlaiset äänet vievät ajatukset pois työasioista. Silloin kun ei ole liian kiire, voi parhaiten irtautua työstä työpäivän aikana.

Y4: Maisemakahviossa tuntee olevansa osa luontoa. Luontomaiseman monimuotoisuus rentouttaa ja auttaa irtautumaan työstä. Tietokoneelta pois kääntyminen ja kauas katsominen auttaa ajattelemaan. Silloin kun on kiire, ei ole helppo irtautua työstä. Kahvitauolle lähteminen ja työkavereiden kanssa keskustelu muusta kuin työasioista sekä toimitalon valoisuus ja avaruus auttavat irtautumaan työstä ja rentoutumaan. Toimitalon aidot puupinnat ja kauniit yksityiskohdat luovat lämpimän tunnelman.

Y5: Kahvion maisemassa huomioidaan luonnon tapahtumia. Luontomaisema herättää kaipuun luontoon. Tiedekeskuksen vierailijoiden huomioiminen ja keskustelut tuttujen kanssa auttavat irtautumaan työstä. Toimitalon avaruus antaa tilaa omille ajatuksille.

Y6: Työhuoneen maisema virkistää ja tuo myönteisyyttä sekä perspektiiviä työhön. Toimitalon maisema ja avaruus ovat tärkeitä; sieltä näkee kauas ja siellä on tilaa ajatuksille. Kierreportaissa kulkiessa näkee koko talon ja kahvion maiseman. Tiedekeskuksen äänien ja tapahtumien seuraaminen sekä niistä keskustelu työkavereiden kanssa piristää ja auttaa irtautumaan työstä. Tiedekeskuksen äänet antavat uutta puhtia työn tekemiseen.

Y7: Kahvion maisema muistuttaa lapsuudesta ja saa tuntemaan yhteyden maailmaan tuoden vastapainoa tietokoneella työskentelylle. Kauas katsominen rentouttaa silmiä ja kehoa. Työhuoneen luonto- ja kaupunkimaiseman tapahtumat sekä monenlaiset valon vaihtelut auttavat irtautumaan työstä. Uusi, avara ja valoisa toimitalo auttaa irtautumaan työstä.

Y8: Työhuoneesta poistuminen tuo tauon työhön. Luontomaisema ja tiedekeskuksen äänet auttavat irtautumaan työstä. Kahvion luontomaiseman avaruus ja monimuotoisuus auttavat ajattelemaan. Tiedekeskuksen äänet saavat tuntemaan, ettei ole yksin. Työstä irtautuminen on tärkeää, mutta vaikeaa silloin kun on kiire.

Y9: Maisemakahviossa luonnon tapahtumien ja valon vaihteluiden seuraaminen muistuttaa tärkeästä luontosuhteesta ja saa irtautumaan työstä. Kaukaisuuteen katsominen rentouttaa silmiä. Työkavereiden kanssa keskustelu, käytävillä käveleminen ja työhuoneessa katseen siirtäminen hetkeksi ulos auttavat irtautumaan työstä. Puupintaiset kierreportaat ovat kauniit. Toimitalon monet puupinnat luovat kodikkaan ja rauhallisen tunnelman. Rauhallinen ja monipuolinen työpäivä helpottaa työstä irtautumista.

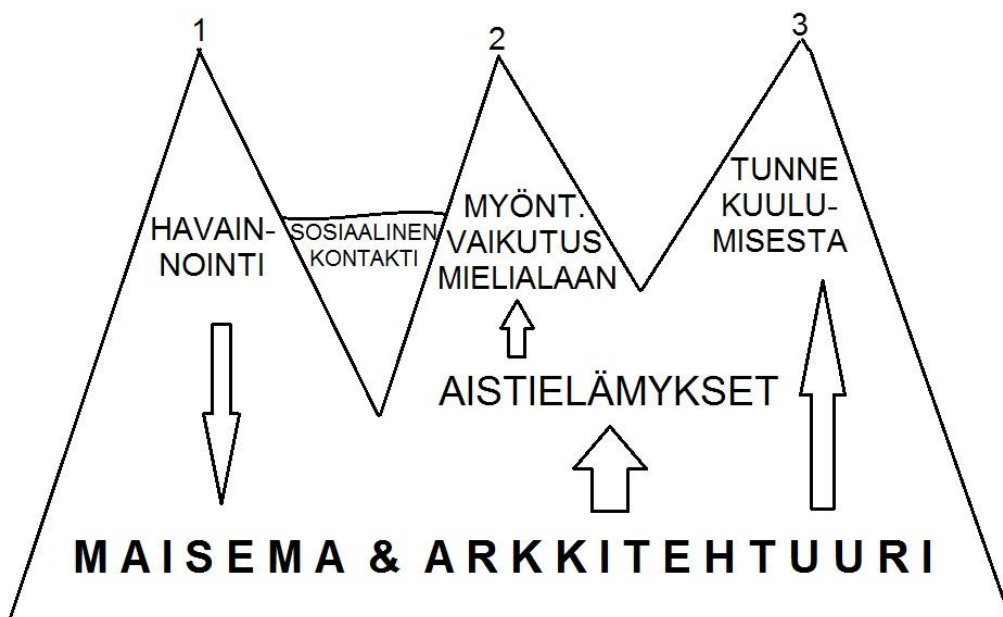
Seuraavassa ovat työstä irtautumisen kokemuksen yleisen merkitysverkoston tyyppikuvaukset. Olen merkinnyt jokaisen tyyppikuvauksen perään sulkeisiin mitkä ehdotelmat kuhunkin tyyppikuvaukseen sisältyvät (vrt. Perttula 1994, 69).

Tyyppi 1: Työstä irtautumisen kokemuksessa olennaista on toimitalosta avautuva maisema ja toimitalon arkkitehtuuri. Olennaista on myös vapaamuotoinen sosiaalinen kontakti. (1, 5)

Tyyppi 2: Työstä irtautumisen kokemuksessa olennaista on myönteiset vaikutukset mielialaan, jonka mahdollistaa toimitalon maiseman ja arkkitehtuurin luomat aistielämykset. Olennaista on myös vapaamuotoinen sosiaalinen kontakti. (2, 3, 4, 6, 9)

Tyyppi 3: Työstä irtautumisen kokemuksessa olennaista on toimitalon maiseman ja arkkitehtuurin luomat aistielämykset sekä maiseman ja arkkitehtuurin luoma tunne, että kuuluu johonkin. (7, 8)

Kuvassa yksi olen kuvannut yleisen merkitysverkoston tyyppien välisiä suhteita. Työstä irtautumisen kokemuksissa keskeisintä on toimitalosta avautuva luontomaisema ja toimitalon arkkitehtuuri. Tyypissä yksi olennaista on maiseman ja arkkitehtuurin havainnointi. Vapaamuotoinen sosiaalinen kontakti on olennaista tyypeissä yksi ja kaksi, ja se on väljästi yhteydessä toimitalon maisemaan ja arkkitehtuuriin. Maiseman ja arkkitehtuurin luomat aistielämykset ovat olennaista tyyppissä kolme ja ne vaikuttavat tyyppissä kaksi myönteisesti mielialaan. Tyypissä kolme olennaista on maiseman ja arkkitehtuurin luoma tunne kuulumisesta.



Kuva 1 Työstä irtautumisen kokemustyyppit

4 Lopuksi

4.1 Tulosten tulkintaa

Työstä irtautumisen kokemustyyppit ilmentävät sitä, mikä työstä irtautumisessa työpäivän aikana on olennaista. Tyypikuvauksissa on yhtymäkohtia palautumisen psykologian tutkimukseen ja palautumisen psykologisiin mekanismeihin sekä ympäristöpsykologian elpymiskokemukseen.

Ensimmäisessä tyypissä olennaista on maiseman ja arkkitehtuurin havainnointi. Ympäristöpsykologiassa luonnonympäristön tarjoaman elpymisen, palautumisen, mahdollistaa neljä osakokemusta. Niistä havaitsemista vastaa paikassa syntyvän lumoutumisen osakokemus. Lumoutuminen on huomion kiinnittymistä johonkin kiinnostavaan kohteeseen ympäristössä tai itse havaitsemisen tapahtuma. (Kaplan 1995, 174; suomennos Korpela 2009, 117.) Työstä irtautumisen kokemuksen tyypissä yksi maiseman havainnointi on siis mahdollisesti elvyttävää.

Luonnonympäristön luoman elpymiskokemuksen muut osakokemukset, lumoutumisen lisäksi, ovat arkipäivästä irrottautumisen tuntemus (vrt. palautumisen mekanismien psykologinen irrottautuminen työstä), ympäristön yhtenäisyyden ja johdonmukaisuuden tuntu sekä ympäristön sopivuus itselle (vrt. palautumisen mekanismien kontrolli). (Kaplan 1995, 174; suomennos Korpela 2009, 117.)

Työstä irtautumisen kokemuksen tyypissä kaksi maisema ja arkkitehtuuri luovat aistielämyksiä, jotka vaikuttavat myönteisesti mielialaan. Tämä kokemus voi elvyttää, koska arkipäivästä irrottautumista tapahtuu silloin kun paikka lumoo ja tuntuu hyvältä eli vaikuttaa myönteisesti mielialaan (Kaplan 1995, 174; Korpela 2009, 117). Arkipäivästä irtautumista on myös ehdotelmassa mainitut keskustelut maisemasta ja äänistä eli muista kuin työasioista.

Palautumisen psykologisista mekanismeista psykologinen irtautuminen on lähellä elpymiskokemuksen arkipäivästä irrottautumista (Kinnunen & Feldt 2009, 18–19; Siltatolppi ym. 2007, 34; Sonntag ym. 2007, 205–206). Työstä irtautuminen työpäivän aikana ei ole täydellisesti psykologista irtautumista, silloin kun työntekijä on

fyysisesti työpaikalla. Kuitenkin ehdotelmassa on kuvattu kokemusta olla irti työstä ja olla ajattelematta työhön liittyviä asioita. Psykologista irtautumista voi myös olla se, kun maisema muistuttaa lapsuudesta tai itselle tärkeästä luontosuhteesta.

Työstä irtautumisen kokemuksen tyypissä kolme maisema ja arkkitehtuuri luovat tunteen siitä, että kuuluu johonkin. Tämä vastaa elpymiskokemuksen ympäristön yhtenäisyyden ja johdonmukaisuuden tuntua, joka saa maiseman tuntumaan kuin se ympäröisi ihmisen. Kuulumisen tunne löytyy myös ympäristön sopivuus itselle - osakokemuksesta, joka parhaimmillaan tuntuu ykseydeltä ympäristön kanssa. (Kaplan 1995, 174; Korpela 2009, 117.) Tunne kuulumisesta voi siis elvyttää.

Palautumisen psykologisten mekanismien kontrolli tarkoittaa omaa valintaa tekemisistään ja se liittyy myös elpymiskokemuksen ympäristön sopivuuteen itselle. Työntekijä voi valita mitä työpäivän aikaisilla tauoillaan tekee. Täysin itsenäisesti valittu toiminta voi palauttaa, erityisesti kun ympäristö tuntuu itsestä sopivalta. (Kinnunen & Feldt 2009, 19; Siltatolppi ym. 2007, 35; Sonnentag ym. 2007, 206–207.)

Palautumisen psykologisista mekanismeista rentoutuminen tuli myös esille useissa ehdotelmassa; vastapainona työn tekemiselle ja nimenomaan fyysisenä rentoutumisena. Tyypissä kaksi olennaiset myönteiset vaikutukset mielialaan voivat olla samoja myönteisiä vaikutuksia kuin rentoutumisella on. Psykologisista mekanismeista taidonhallintakokemukset eivät ilmenneet työstä irtautumisen kokemuksissa. Tämä ei ole yllättävää, koska työpäivän aikaisilla tauoilla ei yleensä ole aikaa uuden oppimiseen tai muihin työn ulkopuolisten haasteiden kohtaamiseen. (Kinnunen & Feldt 2009, 19; Siltatolppi ym. 2007, 34–35; Sonnentag ym. 2007, 206.)

On tutkittu, että toimistotyön kuormittavuudesta voi palautua ja rentoutua luontomaisemaa katselemalla 5-7 minuutissa. Palautuminen alkaa jo muutamassa minuutissa, ja rentoutuminen on tehokkaampaa ja nopeampaa kuin kaupunkimaisemaa katseltaessa. Luontomaiseman katseleminen lisää myös myönteisiä tunnetiloja. (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson 1991, 222–224.) Usean tutkimuksen meta-analyysi vahvistaa edellistä tutkimusta. Sen mukaan luontomaisemalla on myönteisempiä vaikutuksia hyvinvointiin ja palautumiseen kuin

kaupunkimaisemalla. (Velarde, Fry & Tveit 2007, 208–209.) Työstä irtautumisen kokemuksen tyypeissä luontomaiseman havainnointi ja maiseman luomat aistielämykset voivat siis palauttaa ja vaikuttaa myönteisesti työntekijöiden hyvinvointiin.

Olen työstä irtautumisen tyyppikuvauksissa rinnastanut toimitalosta avautuvan maiseman toimitalon arkkitehtuuriin. Mielestäni tässä toimitalossa arkkitehtuuri on luontomaisemaan verrattava ominaisuus. Yleisen merkitysverkoston ehdotelmissä on kuvattu arkkitehtuurin luomia aistielämyksiä. Arkkitehtuurissa aistielämyksiin vaikuttavat muun muassa avonaisuus, valoisuus, avaruus, äänet, puupinnat ja kauneus. Toimitalosta avautuva luontomaisema vuorostaan luo aistielämyksiä muun muassa valoisuudella, avaruudella, väreillä, kauneudella ja mahdollisuudella nähdä kauas.

Arkkitehtuurin tai rakennuksen vaikutusta työntekijän hyvinvointiin on tutkittu vähän. Tilankäyttöä ja eri tilaratkaisujen vaikutuksia suorituskykyyn on tutkittu jonkin verran. Rakennustaiteellisista yksityiskohdista todetaan, että ne voivat olla erityisen tärkeitä luovilla aloilla työskenteleville. Luontomaisema on todettu halutuimmaksi näkymäksi toimiston ikkunasta ja työympäristön ominaisuuksien (lämpötila, valo, ääni ja ilmanlaatu) on tutkittu vaikuttavan työn suorituskykyyn. (McCoy 2002, 443-450.)

Artikkelissa *When buildings don't work: The role of architecture in human health* (Evans & McCoy 1998) pohditaan rakennusten ja erilaisten arkkitehtonisten ratkaisujen vaikutusta ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Sen mukaan stressiä voivat vähentää muun muassa rakennuksen yhtenäisyys, toiminnallisuus, avaruus ja valoisuus, mahdollisuus yksityisyyden säätelyyn, materiaalit ja mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Silloin kun nämä ominaisuudet ovat sopusoinnussa työntekijöiden mieltymysten ja vaatimusten kanssa, vaikutus hyvinvointiin on myönteinen. Rakennuksessa voi olla myös voimistavia ja virkistäviä ominaisuuksia, esimerkiksi lumoutumisen mahdollistava luontomaisema ja mahdollisuus olla tekemisissä luonnonelementtien kanssa. (Evans ym. 1998, 85–93.)

Tutkimusympäristönä ollut toimitalo edustaa tällaista stressiä vähentävää rakentamista. Toimitalon rakentamisen lähtökohtana on ollut puu, ja erilaiset

puupinnat ovatkin monipuolisesti esillä toimitalon sisä- ja ulkopuolella. Arkkitehtitoimiston valinnassa painotettiin nimenomaan puurakentamisen osaamista. Lisäksi valitun arkkitehtitoimiston keskeisenä periaatteena on rakennetun ympäristön ja luonnon välinen suhde. (Pilke-talo 2012.) Luontomaiseman keskeisyys näkyy selkeästi tutkittavien työstä irtautumisen kokemuksissa. Myös erilaiset puupinnat mainitaan muutamissa ehdotelmissä.

Vapaamuotoinen sosiaalinen kontakti on olennaista työstä irtautumisen kokemuksen tyypeissä yksi ja kaksi. Sosiaalinen kontakti on osin yhteydessä toimitalon maisemaan ja arkkitehtuuriin. Yleisen merkitysverkoston ehdotelmissä mainitaan muun muassa, että toimitalon avonaisuus helpottaa sosiaalista vuorovaikutusta, ja toimitalon ja luonnon tapahtumat herättävät keskustelua. Tämä vastaa edellä mainittua rakennuksen luomaa mahdollisuutta sosiaaliseen vuorovaikutukseen. On myös tutkittu, että vapaaehtoinen ja itse valittu sosiaalinen kontakti voi olla palauttavaa (Fritz & Sonnentag 2005, 196; Sonnentag 2001, 205), koska se aktivoi sosiaalista tukea, ja siinä ei käytetä työssä tarvittavia voimavaroja (Sonnentag 2001, 199). Vapaamuotoinen sosiaalinen kontakti työpäivän aikana voi siis olla palauttavaa.

Työstä irtautumisen kokemusten kuvaukset vahvistavat luontomaiseman tärkeyttä työntekijöiden työstä irtautumiselle. Kuvaukset antavat myös viitteitä siitä, miten toimitalon arkkitehtuuri vaikuttaa työstä irtautumiseen ja mahdolliseen palautumiseen. Kaiken kaikkiaan tutkimuksen tulokset houkuttelevat tutkimaan työstä irtautumista ja palautumista työpäivän aikana. Olisi mielenkiintoista tutkia enemmän juuri uudentyypisissä toimistorakennuksissa työskentelevien kokemuksia työstä irtautumisesta työpäivän aikana.

Tutkijat ovat jo todenneet, että päivittäinen työstä irtautuminen ja palautuminen ovat työntekijän hyvinvoinnin edellytys (Kinnunen & Mauno 2009, 3). Mielestäni tutkimusta tulisikin kohdentaa juuri työpäivän aikana tapahtuvaan työstä irtautumiseen ja palautumiseen. Työntekijällä voisi parhaimmillaan olla mahdollisuus lähteä työpäivän jälkeen kotiin yhtä virkeänä kuin tuli aamulla töihin. Eikö se olisi työntekijän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta parasta? Siten se olisi myös työn tehokkuuden ja tuottavuuden kannalta parasta.

4.2 Tutkimuksen arviointia

Fenomenologisen tutkimuksen luotettavuus on tutkittavan ilmiön tavoittamista tutkittavan kokemuksen mukaisesti. Tähän pyritään fenomenologisen metodin avulla. Käytännössä fenomenologisen metodin luotettavuus saavutetaan fenomenologisella reduktiolla, eli sulkeistamisella ja mielikuvatasolla tapahtuvalla muuntelulla. Tein tutkimukseni sellaisena tutkijana kuin sillä hetkellä olin. Pyrin koko prosessin ajan tavoittamaan parhaan mahdollisen reduktion tietäen, että sen täydellinen tavoittaminen ei olekaan mahdollista. Fenomenologisen metodin johdonmukaisuus ja selkeys auttoivat minua pysymään reduktiossa tutkittavien aidon kokemuksen saavuttamiseksi. (Vrt. Perttula 1995b, 42, 44–45.)

Olen pyrkinyt kuvaamaan tutkimuksen kulkua niin selkeästi, että lukija voi helposti seurata miten olen päätenyt työstä irtautumisen kokemuksen yleisen merkitysverkoston ehdotelmiin ja tyyppikuvauksiin. Fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena on saada tutkittavan ilmiön kannalta riittävästi materiaalia, jotta se voidaan analysoida yksityiskohtaisesti ja systemaattisesti (Perttula ym. 2001, 168). Tämä toteutui tutkimuksessani hyvin, joten tutkimukseni laajuus on sopiva fenomenologisen kokemuksen tutkimukseen.

Analyysin toisessa, yleisessä, osassa minun oli aluksi vaikea irrottautua yksilöllisestä ajattelusta, koska olin omaksunut liian tiukan eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsityksen. Minun oli sisäistettävä, että yleinen tieto on erilaista kuin yksilökohtainen tieto. Analyysin viimeisessä vaiheessa olen lopulta sisäistänyt yleisyyden tavoitteen tietäen, ettei yleisen tiedon tarvitse olla samanlaista kuin yksilökohtainen tieto. Tämä oli minulle tutkijana suurin haaste ja oppimisen paikka.

Analyysin toisessa osassa palasin usein analyysin aiempiin vaiheisiin varmistaakseni, ettei kuvaus hukkaa tutkittavien kokemuksen ydintä. Erityisesti sopivaa yleisyystasoa etsiessäni palasin analyysissä taaksepäin varmistaakseni, että olin päätenyt yleisen merkitysverkoston ehdotelmiin oikeilla perusteilla. Halusin varmistaa, että yleisen merkitysverkoston tyytit todella sisälsivät niihin liittämäni ehdotelmat. (Vrt. Perttula 1995a, 86.)

Analyysin lopuksi huomasin, että haastattelun pituus ja sisältö eivät ole verrannollisia keskenään. Lyhyin haastattelu sisälsi yhtä paljon asiaa kuin kolme kertaa pidempi haastattelu. Joissain aineistoissa kirjoitettu teksti ja haastattelu sisälsivät molemmat yhtä paljon asiaa, riippumatta haastattelun pituudesta. Tämä vahvisti haastattelujen laajuuden olleen hyvä ja vastaavan kirjoitettua tekstiä. Kirjoitetun tekstin ja haastattelun yhdistäminen yhdeksi aineistoksi on siis perusteltua.

Kirjoitetun tekstin ja haastattelun suurin ero oli siinä, että haastattelussa ei ollut niin helppo pysyä asiassa, ei tutkijan eikä tutkittavankaan. Kirjoitetussa tekstissä oli selkeämmin kirjoitettu siitä mistä kysyttiin. Haastattelussa jouduin tutkijana olemaan koko ajan aktiivisena toimijana, kun taas kirjoituspyynnön lähettämisen jälkeen vastuu jäi pelkästään tutkittavalle. Kirjoituspyyntö ohjeineen onkin aineiston koko hankintatilanne (Perttula 2008, 141). Pysin siihen, että tutkijan läsnäoloni vaikuttaisi tutkittavaan mahdollisimman vähän, erityisesti haastatteluissa (vrt. Perttula 1995a, 66). Mielestäni tämä toteutui hyvin.

Tutkimuksen tekeminen on ollut minulle kokonaisvaltainen oppimisprosessi. Olen löytänyt itsestäni enemmän tutkijaa kuin tiesin olevan olemassakaan. Ilmiöön tutustuminen ja siihen uppoutuminen on ollut mielenkiintoinen ja antoisa tutkimusmatka. Matkallani tärkein kumppani on ollut analyysin tekemisessä vaadittu varmuus. Samalla varmuudella totean, että tämä tutkimus on nyt valmis.

Lähteet

- Binnewies, C., Sonnentag, S. & Mojza, E. (2010). Recovery during the weekend and fluctuations in weekly job performance: A week-level study examining intra-individual relationships. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(2): 419–441.
- Boucsein, W. & Thum, M. (1997). Design of work / rest schedules for computer work based on psychophysiological recovery measures. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 20(1): 51–57.
- De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., de Weerth, C., Taris, T. & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*, 51(1): 13–25.
- Demerouti, E., Bakker, A., Geurts, S. & Taris, T. (2009). Daily recovery from work-related effort during non-work time. 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, 85–123.
- Evans, G. & McCoy, J. (1998). When buildings don't work: The role of architecture in human health. *Journal of Environmental Psychology*, 18(1): 85–94.
- Feldt, T., Kinnunen, U., Rönkä, T., Kinnunen, M-L. & Rusko, H. (2007). Työkuormituksesta palautuminen ja sen mittaaminen: psykologinen ja fysiologinen näkökulma. Teoksessa A. Aro, T. Feldt & V. Ruohomäki (toim.) *TOP 1: Puheenvuoroja työ- ja organisaatiopsykologiasta*. Helsinki: Edita, 60–82.
- Fritz, C. & Sonnentag, S. (2005). Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(3): 187–199.
- Fritz, C. & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91(4): 936–945.
- Fritz, C., Sonnentag, S., Spector, P. & McInroe, J. (2010). The weekend matters: Relationships between stress recovery and affective experiences. *Journal of Organizational Behavior*, 31(8): 1137–1162.

- Kinnunen, M-L. & Rusko, H. (2009). Fysiologinen näkökulma palautumiseen. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Tampereen yliopisto, Psykologian laitos, 29–40.
- Kinnunen, U. & Feldt, T. (2009). Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Tampereen yliopisto, Psykologian laitos, 7–27.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.) (2009). *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Tampereen yliopisto, Psykologian laitos.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3): 169–182.
- Korpela, K. (2009). Luonnosta nauttiminen työstä palautumisen keinona. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) *Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia*. Tampere: Tampereen yliopisto, Psykologian laitos, 115–125.
- Korpela, K. & Kinnunen U. (2010). How is leisure time interacting with nature related to the need for recovery from work demands? Testing multiple mediators. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 33(1): 1–14.
- Latomaa, T. (2008). Ymmärtävä psykologia: psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 17–88.
- Lehtomaa, M. (2008). Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 163–194.
- McCoy, J. (2002). Work environments. Teoksessa R. Bechtel & A. Churchman (toim.) *Handbook of environmental psychology*. New York: Jon Wiley & Sons, 443–460.
- McLean, L., Tingley, M., Scott, R.N. & Rickards, J. (2001). Computer terminal work and the benefit of microbreaks. *Applied Ergonomics*, 32(3): 225–237.
- Perttula, J. (1994). Psykologisen tajuntatieteen perusteista. Teoksessa J. Perttula (toim.) *Ihmisen jäljillä – Lauri Rauhala psykologian urauurtaja*. Helsinki: Snellman-korkeakoulu, 50–73.

- Perttula, J. (1995a). Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Perttula, J. (1995b). Kokemuksen tutkimuksen luotettavuudesta. *Kasvatus* 26(1): 39-46.
- Perttula, J. (2000). Kokemuksesta tiedoksi: fenomenologisen metodin uudelleen muotoilua. *Kasvatus*, 31(5): 428–442.
- Perttula, J. (2008). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 115–162.
- Perttula, J., Haataja, H. & Kautto, A. (2001). Miten huomaan olevani työuupunut? Työuupumuksen tunnistamiskokemusten fenomenologis-psykologista kuvausta. *Työ ja ihminen: Työympäristötutkimuksen aikakauskirja*, 15(3): 157–170.
- Pilke-talo (2012). Tiedekeskus Pilke. Haettu 12.3.2012.
<<http://www.tiedekeskus-pilke.fi/pilke-talo/>>.
- Rauhala, L. (1990). Humanistinen psykologia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauhala, L. (1993). Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Rauhala, L. (1994). Ihmisen olemassaolon tutkiminen situationaalisena säätöpiirinä. Teoksessa J. Perttula (toim.) Ihmisen jäljillä – Lauri Rauhala psykologian urauurtaja. Helsinki: Snellman-korkeakoulu, 10–26.
- Siltatolppi, M. & Kinnunen, U. (2007). Työkuormituksesta palautuminen: psykologinen näkökulma palautumiseen. *Työ ja ihminen: Työympäristötutkimuksen aikakauskirja*, 21(1): 30–41.
- Siltatolppi, M. & Kinnunen, U. (2009). Vapaa-ajan merkitys työkuormituksesta palautumiseen. Teoksessa U. Kinnunen & S. Mauno (toim.) Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen yliopisto, Psykologian laitos, 99–113.
- Siltatolppi, M., Kinnunen, U. & Feldt, T. (2009). Recovery experiences as moderators between psychosocial work characteristics and occupational wellbeing. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations*, 23(4): 330–348.

- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: a diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3): 196–210.
- 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.
- Sonnentag, S. & Niessen, C. (2008). Staying vigorous until work is over: The role of trait vigour, day-specific work experiences and recovery. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 81(3): 435–458.
- 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.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, T. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- 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.
- Varto, J. (1992). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- 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.