



Sara Dhakal

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi Yamk

Masters of Global Change and Community Development

Opinnäytetyö, 2024

KOKEMUKSIA TYHJÄSTÄ

Hiljaisuuden retriitin vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen

TIIVISTELMÄ

Sara Dhakal

Kokemuksia tyhjästä – Hiljaisuuden retriitin vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen

25 sivua, 3 liitettä

Syksy 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi Yamk

Masters of Global Change and Community Development

Opinnäytetyöni tutkimuksen kohteena oli Hiljaisuuden retriitin vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen. Työn tarkoitus oli tuottaa tietoa hiljaisuuden retriittien merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja vaikutuksista yksilön terveyteen. Vastaajina tutkimuksen kyselyissä olivat Hiljaisuuden retriitteihin osallistuneet henkilöt. Tutkimuksen tavoite oli tuottaa tietoa siitä, voisivatko hiljaisuuden retriitit edistää tai parantaa ihmisten hyvinvointia ja terveyttä ja siten toimia sosiaali- ja terveysalan toimintamenetelminä, esim. kuntoutuksessa, työkyvyn ylläpitämisessä tai virkistyksessä. Työelämäkumppanina opinnäytetyössä toimi Hiljaisuuden ystävät Ry.

Tutkimusstrategia tässä tutkimuksessa on fenomenologinen tutkimus. Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään lähestymään ilmiötä (tutkimuskohdetta) tekemättä ennakko-oletuksia, määritelmiä tai lähetymättä ilmiötä teoreettisen viitekehyksen kautta (Jyväskylän yliopisto, Fenomenologinen tutkimus — Jyväskylän yliopiston Koppa, i.a). Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ihmisten kokemukset sellaisina kuin he itse ne kokevat. Tutkimuksen aineistonkeruumetodologiana oli kirjalliset kyselyt, joihin vastattiin joko sähköisellä tai tavallisella lomakkeella. Vastauksia kyselyihin tuli vain sähköisessä muodossa. Kyselyjä lähetettiin neljän eri puolilla Suomea järjestetyn retriitin 21 osallistujalle, ja vastauksia oli 27.9.2024 mennessä tullut 12, eli vastaamisprosentti tutkimuksessa oli 57,1 %. Aineiston analysoinnissa käytössä oli Giorgin fenomenologisen tutkimusprosessin viisivaiheinen malli.

Analyysin tuloksena oli tulosten jako neljään eri luokkaan: Positiiviset vaikutukset, negatiiviset vaikutukset, hengellisyyden merkitys ja erityishuomiot. Positiivisilla ja negatiivisilla vaikutuksilla tarkoitettiin retriitin vaikutuksia subjektiiviseen hyvinvointiin ja subjektiiviseen terveyteen. Positiivisia vaikutuksia löytyi tutkimuksessa huomattavasti enemmän kuin negatiivisia, mutta mainitut negatiiviset vaikutukset olivat hyvinvoinnin kannalta vaikuttavampia. Retriitillä oli tässä tutkimuksessa merkittäviä vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin. Näitä olivat mm. retriitin tuoman rauha, voimaantumisen ja stressitasojen lasku. Retriitin yhteisöllisyydellä koettiin merkittävä vaikutus hyvinvointiin siitä huolimatta, etteivät osallistajat keskustelleet toistensa kanssa. Hengellisyyden merkitys ja vaikutus osallistujien subjektiiviseen hyvinvointiin oli merkittävä, koska puolet osallistujista olivat maininneet hengellisten ohjelmaosuuksien joko parantavan hyvinvointia tai olevan osallistujalle muuten tärkeitä.

Asiasanat: hiljaisuuden retriitti, subjektiivinen hyvinvointi, kokemuksia, fenomenologia

ABSTRACT

Sara Dhakal

Experiences from the empty – The effects of the Retreat of silence on well-being and health

25 pages and 3 appendices

Autumn 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Masters of Social services

Masters of Global Change and Community Development

The subject of my thesis research was the effects of the Retreats of silence (organized by the Evangelical Lutheran parishes in Finland) on subjective well-being and subjective health. The purpose of the work was to produce information about the importance of retreats of silence for individual well-being and the effects on individual health. The respondents in the survey were the people who participated in the retreats of silence. The goal of the research was to produce information on whether silence retreats could promote or improve people's well-being and health and thus function as operating methods in the social and health sector, e.g. in rehabilitation, maintaining work ability or recreation. Hiljaisuuden Ystävät Ry (The Finnish Retreat Association) was the working life partner in the thesis.

The research strategy in this study is phenomenological. I aimed to approach the phenomenon (research object) without making pre-suppositions, definitions or approaching the phenomenon through a theoretical framework. As always in phenomenological research I aimed to describe people's experiences as they themselves experience them. The research's data collection methodology was written questionnaires, which were answered either using an electronic or standard form. Responses to surveys were received only in electronic form. Surveys were sent to 21 participants of four retreats organized in different parts of Finland, and 12 responses had been received by September 27, 2024, i.e. the response rate in the survey was 57.1%. In the analysis of the data, Giorgi's five-stage model of the phenomenological research process was used.

In the analysis I have divided the results into four different categories: Positive effects, negative effects, the importance of spirituality and special considerations. Positive and negative effects mean the effects of the retreat on subjective well-being and subjective health. The study found significantly more positive effects than negative ones, but the mentioned negative effects were more influential in terms of wellbeing. In this study, the retreat had numerous effects on the well-being of the participants. These included e.g. peace, empowerment and decrease in stress levels brought by the retreat. The communality of the retreat was experienced to have a major effect on well-being even though the participants did not talk to each other. The importance and impact of spirituality on the subjective well-being of the participants was substantial, because half of the participants had mentioned that the spiritual parts of the program either improved well-being or were otherwise important to the participant.

Keywords: retreat of silence, subjective well-being, subjective health, experiences, phenomenology



Sisällys

1 JOHDANTO	4
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET	5
2.1 Subjekttiivinen hyvinvointi	5
2.2 Hiljaisuuden retriitti.....	6
2.3 Kontemplatiivinen rukous	6
2.4 Yhteisöllinen hiljaisuus	7
2.5 Eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitys.....	8
2.6 Retriittiliikkeen historia	8
2.6.1 Retriittien historiasta yleisesti.....	8
2.6.2 Retriittiliikkeen historia Suomessa	9
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	10
4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANIT	11
4.1 Tutkimusympäristön kuvaus.....	11
4.2 Työelämäkumppani Hiljaisuuden Ystävät RY	11
5 TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTON KERUU- JA ANALYYSIMENETELMÄT	12
6 TULOKSET	18
6.1 Positiiviset vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen	19
6.2 Negatiiviset vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen.....	20
6.3 Hengellisyyden merkitys	21
6.4 Erytishuomiot	22
7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA VALIDITEETTI	23
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITYSEHDOTUKSET.....	25
LÄHTEET.....	28
LIITE 1. Kyselylomake	30
LIITE 2. Saatekirje	31

1 JOHDANTO

Hiljaisuuden retriittejä pidetään Suomessa hiljaisuuden keskusten ja luostarien lisäksi myös seurakuntien leirikeskuksissa. Leirikeskuksissa järjestettävien retriittien järjestäjänä on useimmiten evankelis-luterilainen seurakunta. Retriittitoimintaa vuodesta 1986 lähtien on kehittänyt ja koordinoit Hiljaisuuden ystävät Ry. Retriitinohjaajana ja seurakunnan työntekijänä olen kiinnostunut retriittien hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista ja retriittien hyödyllisyydestä, joten ehdotin tutkimusaihetta Hiljaisuuden Ystävät Ry:lle. He ajattelivat tutkimuksen hyödyttävän heitä.

Opinnäytetyöni tutkimuksen kohteena on Hiljaisuuden retriitin vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen. Työn tarkoitus on tuottaa tietoa hiljaisuuden retriittien merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja vaikutuksista yksilön terveyteen. Vastaaajina tutkimuksen kyselyissä ovat Hiljaisuuden retriitteihin osallistuneet henkilöt. Tutkimuksen tavoite on tuottaa tietoa siitä, voisivatko hiljaisuuden retriitit edistää tai parantaa ihmisten hyvinvointia ja terveyttä ja siten toimia sosiaali- ja terveysalan toimintamenetelminä, esim. kuntoutuksessa, työkyvyn ylläpitämisessä tai virkistyksessä. Työelämäkumppanina opinnäytetyössä toimii Hiljaisuuden ystävät Ry.

Hiljaisuuden retriittejä on tutkittu vähän, aihetta on tutkittu aiemmin vain muutamissa opinnäytetöissä (AMK) Diakonia-ammattikorkeakouluissa. Tämän opinnäytetyön näkökulma on erilainen kuin aiemmin tehdyissä tutkimuksissa, joten ajattelen opinnäytetyöni tuovan uutta ja laajempaa tietoa aiheesta (löytämissäni amk-opinnäytetöissä oli tutkittu retriitin vaikutuksia määriteltyn ryhmään tai yksittäistapaukseen).

Tutkimusstrategia tässä tutkimuksessa on fenomenologinen tutkimus. Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään lähestymään ilmiötä (tutkimuskohdetta) tekemättä ennakko-oletuksia, määritelmiä tai lähetymättä ilmiötä teoreettisen viitekehyksen kautta (Jyväskylän yliopisto, Fenomenologinen tutkimus — Jyväskylän yliopiston Koppa, i.a.)

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Subjektiiivinen hyvinvointi

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan subjektiivista hyvinvointia. Hyvinvointi ja terveys ovat jokapäiväisen elämämme tärkeimpiä voimavaroja, liittyvät toisiinsa ja kulkevat usein käsi kädessä, ja näin ollen opinnäytetyö käsittelee myös (subjektiivista) terveyttä. Arto Salonen (2021) kuvaa hyvän elämän olevan luonteeltaan kokemuksellista, ja määrittelee subjektiivisen hyvinvoinnin näin: Subjektiiivinen hyvinvointi määritellään jokaisen ihmisen omaan arvioon perustuvana luonnehdintana elämän hyvydestä. Sen sanotaan koostuvan tyytyväisyydestä, positiivisista ja negatiivisista tunteista, kokemuksesta, että omalla elämällä on merkitys ja tarkoitus, omaan elämäntapaan vaikuttamisesta sekä ihmisenä kasvamisesta. Subjektiiivista hyvinvointia tutkittaessa on siis olennaista se, miten ihminen itse (hyvin)vointinsa kokee. Objektiiivisen hyvinvoinnin ja terveyden tutkiminen vaatisi mittauksia tai muita kokemuksista riippumattomia perusteita vaikutusten arviointiin, eikä näin ollen sen tutkiminen ole olennaista tässä, eikä mahdollista laadullisessa tutkimuksessa.

Paunonen M, Vehviläinen-Julkunen K.:n mukaan laadullisessa terveystutkimuksessa voidaan tutkia ihmisten käsityksiä omasta terveydestään ja sen hoidosta, heidän kokemuksiaan sairaudesta tai hoitokäytäntöjä arkielämän luonnollisimmissa olosuhteissa induktiivisesti, ilman ennakkoon laadittuja teorioita, jotka ohjaavat tiedonkeruuta ja analyysia. (Vehviläinen-Julkunen ja Paunonen 1997). Opiskelijana pyrin lähestymään ilmiötä (tutkimuskohdetta) tekemättä ennakko-oletuksia, määritelmiä tai lähetymättä ilmiötä teoreettisen viitekehyksen kautta (ks. tarkemmin luku 5).

Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan usein subjektiivisista merkityksistä ja niiden tutkimisesta (Vehviläinen-Julkunen ja Paunonen 1997, Green ja Britten 1998. Duodecim, i.a.) . Näin ollen mielenkiinnon ja tutkimuksen kohteena tässä opinnäytetyössä on todellisuus tutkimukseen osallistuvien ihmisten subjektiivisesta tai sosiaalisesta näkökulmasta. Tämä korostuu, koska tutkimus toteutetaan fenomenologisilla menetelmin.

2.2 Hiljaisuuden retriitti

”Retriitti tulee englannin kielen sanasta ”retreat”, joka tarkoittaa vetäytymistä erilleen, takaisin päin. Hiljaisuuden retriitti tarkoittaa sitä että aikaa vietetään yhdessä vaieten.” (Enonkosken luostariyhteisö) Vaikka tila käytännössä löytyy ihmisen sisimmästä, sen löytämistä auttaa rauhallisessa ympäristössä sijaitseva retriittipaikka. Tässä tutkimuksessa käytettäessä retriitti-sanalla tarkoitetaan hiljaisuuden retriittejä, koska ne ovat tutkimuksen kohteena.

Hiljaisuuden retriittien rakenne on seuraavanlainen: retriitit järjestetään useimmiten viikonloppuisin niin, että osallistujat tulevat perjantai-iltana ja lähtevät sunnuntaina iltapäivällä. Loma-aikoina voidaan järjestää pidempiäkin retriittejä. Osallistujamäärä on yleensä 10–15 henkilöä.

Ohjelma on usein suunniteltu tarkoin, jotta osallistujan ei tarvitsisi kokea tekemisen puuttetta tai murehtia sitä. Aikatauluun jätetään kuitenkin väljäksi, jotta jää aikaa rauhoittumiseen ja mietiskelyyn. Retriitissä voi olla ajatuksena esimerkiksi hengellinen kasvu, arjen huolten saaminen pois mielestä ja matka omaan sisimpään eli itseensä tutustuminen.

Retriitissä yleensä noudatetaan säännöllisiä rukoushetkiä, kuten luostareissa. Päivään sisältyy ruokailut ja kahvi-/välipalajahetket. Ohjelmaan voi kuulua myös hiljaista rukoilua, mietiskelyä (meditaatio) tai muuta ohjelmaa, esim. joogaa. Osallistujilla on myös mahdollisuus keskusteluun kahden kesken retriitin ohjaajan kanssa ja ripittäytymiseen tarvittaessa. Puhumista vältetään, poikkeuksena rukoushetkissä yhdessä rukoileminen ja laulaminen.

2.3 Kontemplatiivinen rukous

Hiljaisuuden retriiteissä on rukoushetkiä, joissa harjoitetaan kontemplatiivista rukousta. Kontemplatiivinen rukous eli kontemplaatio (termiä on vaikea suomentaa, sitä on yritetty esim. sanoilla kohteeton mietiskely tai sisäinen katselu) on sisäistä hiljaisuutta. Kontemplaatio on osa kirkon vanhaa rukousperinnettä. Siinä rukouksen harjoitus on jaettu kolmeen eri muotoon eli

sanalliseen (oratio), mietiskelyyn (meditaatio) ja hiljaisuuteen (kontemplaatio). (Nieminen, 2018) Oratiossa ja meditaatiossa rukoilija lähestyy Jumalaa apunaan lausuttu tai ajatellut sanat sekä mielikuvat, jotka jäävät kontemplaatioissa pois.

Kontemplaatio on olemista Jumalan edessä tai kanssa. Tässä rukoustavassa rukoilijan aktiivinen suorittaminen on muuttunut passiiviseksi. Kontemplatiivisen rukouksen raamatullisia esikuvia ovat esim. profeetta Elia 1 Kun 19:9-13 ja monet psalmien kohdat esim: ”Olen löytänyt rauhan, mieleni on tyyni. Niin kuin kylläinen lapsi lepää äitinsä sylissä, niin on minun mieleni levollinen.” Ps.131:2. Kristillinen spiritualiteetti sisältää ajatuksen ihmisen rukouselämästä jatkumona, jossa on mahdollista edetä. Rukoushiljaisuus, jota kontemplaatio on, ei välttämättä sovellu kaikille. Niin kauan kuin rukoilija saa tyydytystä, rauhaa, lohdutusta ja siunausta sanallisesta rukouksesta tai mietiskelystä hänen on hyvä harjoittaa niitä. Mutta kun sanat, mielikuvat ja tunteet kuivuvat on aika siirtyä kontemplatiiviseen rukoukseen. (Nieminen, 2018)

Atte Korhola kuvaa tätä myös oman sisimpänsä ja oman tyhjyytensä kohtaamisella: ”Kuinka kohdata ontot kellarit, joissa kaikuu?” (Korhola, s. 7) Tähän perustuu opinnäytetyöni yläotsikko: Kokemuksia tyhjästä.

2.4 Yhteisöllinen hiljaisuus

Retriitissä ei ole tarkoitus vetäytyä yksinäisyyteen, vaan hiljaisuuden kuuluu olla yhteisöllinen kokemus. Ruokailut, rukoushetket/hartaudet ja meditaatiot kokoavat puheesta pidättäytyvät yhteen lukuisia kertoja päivässä. Hiljaisuuteen liittyvä kirjallisuus ja mietiskelyyn houkuttelevat ikonit on asetettu yhteisiin ”olohuoneisiin”. Retriitissä saattaa tuntua oudolta, etteivät osallistujat tutustu toisiinsa. Korkeintaan etunimet sanotaan aloituksessa. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole tutustua ryhmäläisiin, vaan tehdä yhdessä, mutta yksin matkaa hiljaisuudessa. Samalla matkalla oleva ryhmä on kuitenkin tukena jokaisen omalla hiljaisuuden polulla: Se, että hiljaisuuteen on sitouduttu yhdessä, lisää osallistujan turvallisuutta ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmään. (Häyrynen, S. & Kotila H., 2003)

2.5 Eksistentiaalisen fenomenologian ihmiskäsitys

Tässä opinnäytetyössä ihmiskäsitys pohjautuu eksistentiaaliseen fenomenologiaan. Lauri Rauhala on määritellyt sen näin: ”Ihminen realisoituu erilaisissa olemisen tyypeissä. Nämä olemisen perusmuodot, joita ihminen todellisuudessaan on, tai joita hänen olemassaolonsa noudattaa, ovat situationaalisuus, orgaaninen elämä ja tajunnallisuus...Sielullista ja henkistä ei tässä katsannossa eroteta omiksi olemisen tyypeikseen siksi, että niiden käsitetään tietyssä mielessä sisältyvän jo edellämainittuihin olemisen perusmuotoihin.” (Rauhala, 1978, s. 3-4) Ihminen on siis kokonaisuus, jonka hyvinvointi edellyttää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä ja siksi tässä(kin) opinnäytetyössä ihmistä ja ihmisen kokemuksia tutkitaan kokonaisvaltaisesti (erottamatta esim. fyysistä ja henkistä hyvinvointia toisistaan). Tutkimuskohteeni on aistein havaittavaa todellisuutta joten tutkimukseni perustuu empiiris-analyyttiseen tieteenperinteeseen. (Metsämuuronen, J. 2006, s.158)

Situationaalisuus, orgaaninen elämä (kehollisuus) ja tajunnallisuus, jossa kokemukset liittyvät ihmisen olemisen tapaan, ovat olennaisia asioita eksistentiaalisessa fenomenologiassa ja siten myös tässä tutkimuksessa. Nämä kolme olemisen muotoa muodostavat ihmisen. Tajunnallisen ihmisen kokemus olemassaolosta koostuu laaduista ja asteista, kun taas kehollisen ihmisen kokemus orgaanisista toiminnoista. Situationaalisen ihmisen kokemukset olemassaolosta kietoutuvat elämäntilanteeseen: esim. maantieteellisiin oloihin, kulttuuriin, ihmissuhteisiin tai arvostuksiin. Toisiin näistä ihminen ei ole voinut vaikuttaa (esim. vanhemmat, kansallisuus) ja toisiin taas on (esim. koulutus, taloudellinen asema).

2.6 Retriittiliikkeen historia

2.6.1 Retriittien historiasta yleisesti

Retriittiperinne on syntynyt Ignatius Loyolan ajatusten pohjalta. Loyola (1491-1556), oli katolinen pyhimys, jesuiittaveljestön perustaja ja mystikko. Hän kehitti 1500-luvulla valmennusohjelman uuteen jesuiittaveljestöön liittyville.

Teoksessaan Hengellisiä harjoituksia hän kuvaa kuukauden kestävän ohjelman, johon kuuluu esimerkiksi mietiskelyä, rukoilua ja keskusteluja ohjaajan kanssa. Jo 1500-luvulla näitä harjoituksia alettiin soveltaa ja kohdistaa muillekin, esim. papistolle ja myöhemmin myös seurakuntalaisille. Soveltamisen myötä myös ohjelman pituus lyheni muutamiin päiviin, mikä oli käytännössä helpompi järjestää.

Retriitin juurten ajatellaan muodostuneen jo sitä ennen hengellisestä perinteestä, asketismista ja kilvoittelujattelusta. Länsimaissa kristillisistä, hiljaisuutta painottavista retriiteistä käytetään useimmiten selkeyden vuoksi nimitystä hiljaisuuden retriitti (tms), sillä on olemassa sellaisiakin retriittejä, joiden ajatus perustuu runsaalle keskustelulle. (Lappalainen, Tertti 1998)

2.6.2 Retriittiliikkeen historia Suomessa

Retriitit tulivat länsimaissa muotiin 1900-luvun puolivälin jälkeen. Suomen retriittiliikkeen syntyyn 1970-luvulla vaikuttivat yhteydet Englannin ja Ruotsin retriitinviettäjiin. Retriittityötä Suomessa pohjusti sairaalapastori Seppo Häyrynen, joka oli opiskellut Intiassa, Bangaloren teologisessa seminaarissa. Ensimmäinen hiljaisuuden retriitti järjestettiin Suomessa vuonna 1976, sen ohjasi belgialais-ruotsalainen katolinen pappi, karmeliittamunkki ja kirjailija Wilfrid Sttinissen vieraillessaan Suomessa. Vuonna 1977 Seurakuntien konferenssikeskus alkoi järjestää säännöllisesti retriittejä, jonka myötä ja jälkeen niitä alkoivat järjestää myös Porvoon ja Helsingin hiippakunnat.

Osa näistä toteutettiin yhteistyössä Suomen Ekumeenisen neuvoston kanssa. Ensimmäisiä retriittipaikkoja Suomessa on ollut Sinapinsiemen ry:n vuonna 1979 perustama Omenapuukylä Halikossa. Sen perustamisen jälkeen retriittipaikat ovat levinneet ja lisääntyneet pikkuhiljaa. Vuonna 1981 retriittitoimintaa kehittämään perustettiin työryhmä, jonka puheenjohtajaksi valittiin Paavo Rissanen. (Lappalainen, Tertti 1998) Nykyään retriittejä pidetään hiljaisuuden keskusten ja luostarien lisäksi myös seurakuntien leirikeskuksissa. Osa retriiteistä järjestetään yhteiskristillisesti eli ekumeenisesti. Retriittitoimintaa

vuodesta 1986 lähtien on kehittännyt ja koordinoanut (mm. kouluttamalla retriitinohjaajia) Hiljaisuuden ystävät Ry, ks. tarkemmat tiedot kohdasta 4.2.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni tutkimuskohteena on Hiljaisuuden retriitin vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen. Työn tarkoitus on tuottaa tietoa hiljaisuuden retriittien merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja vaikutuksista yksilön terveyteen. Haastateltavina tutkimuksessa ovat Hiljaisuuden retriitteihin osallistuneet henkilöt. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, voisivatko hiljaisuuden retriitit edistää tai parantaa ihmisten hyvinvointia ja terveyttä ja siten toimia sosiaali- ja terveysalan toimintamenetelminä, esim. kuntoutuksessa, työkyvyn ylläpitämisessä tai virkistyksessä. Tutkittavat ovat osallistuneet seurakuntien järjestämiin retriitteihin, joissa on uskonnollisia elementtejä. Tällaiset retriitit eivät sovellu kaikille, ja menetelmän käyttö yleisesti sosiaali- ja terveysalalla edellyttäisi ohjelman muokkaamista uskonnottomaksi. Se tarkoittaisi esim. ikonien sekä uskonnollisten tekstien ja laulujen korvaamista muilla hiljentymisen virikkeillä ja tunnelman luojilla. Olennaisinta ja keskeisintä retriiteissä on kuitenkin hiljaisuus, joten muutokset eivät olisi suuria.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten hiljaisuuden retriitti vaikuttaa osallistujien subjektiiviseen hyvinvointiin?
2. Minkälaisia vaikutuksia hiljaisuuden retriitillä on osallistujien subjektiiviseen terveyteen?

4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA TYÖELÄMÄKUMPPANIT

4.1 Tutkimusympäristön kuvaus

4.1.1 Retriitit osana seurakunnan toimintaa

Monet evankelis-luterilaiset seurakunnat, sekä kaupungeissa että maaseudulla, järjestävät retriittejä. Retriittitoimintaa varten perustettiin vuonna 1986 Hiljaisuuden Ystävät -niminen yhdistys, joka järjesti retriittejä ja koulutti retriitinohjaajia.

Retriittejä voidaan järjestää seurakuntien omissa leirikeskuksissa tai erityisesti retriittejä varten perustetuissa retriittikeskuksissa. Retriittikeskuksia Suomessa ovat esimerkiksi Snoan Lappohjassa (missä pidettiin Suomen ensimmäinen retriitti), Kyrönniemi Vieremällä ja Heponiemi Karjalohjalla. Myös katolisella kirkolla toimii Suomessa retriittikeskus, Stella Maris Koisjärvellä. Retriittejä järjestetään myös ekumeenisesti (yhteiskristillisesti). (Lappalainen, Tertti 1998)

4.2 Työelämäkumppani Hiljaisuuden Ystävät RY

Yhdistys perustettiin vuonna 1986 edistämään ja tekemään hiljaisuuden retriittiä tunnetuksi, organisoimaan ja toteuttamaan retriitinohjaajakoulutusta ja saamaan aikaan retriittikeskuksen.

Nykyisin Hiljaisuuden Ystävät ylläpitää ja edistää kirkon vanhasta rukoushiljaisuuden perinteestä nousevaa hengellistä elämää monin tavoin. Yhdistys kouluttaa retriitinohjaajia, hengellisiä ohjaajia ja Hiljaisuuden joogan® ohjaajia sekä luontohengellisyyden ja pyhiinvaelluksen taitajia. Yhdistys luo tilaisuuksia mm. hiljentymiseen ja mietiskelyyn yhdessä eri verkostojen kanssa.

Yhdistys viestii hiljaisuudesta ja yhdistää asiasta kiinnostuneita myös eri kirkkokunnissa ja kristillisissä yhteisöissä. Se toimii Suomen evankelis-luterilaisen kirkon tunnustuksen pohjalta, mutta ekumeenisessa hengessä.

Toiminta-aikanaan yhdistys on kouluttanut miltei tuhat retriitinohjaajaa sekä joukon eri alojen hiljaisuuden osaajia. Yhdistys ylläpitää retriittiperinnettä koko maassa ja pitää esillä hiljaisuuden asiaa. (Hiljaisuuden Ystävät RY. www.hiljaisuudenystavat.fi)

5 TUTKIMUSMENETELMÄT, AINEISTON KERUU- JA ANALYYSIMENETELMÄT

Tutkimusstrategia tässä tutkimuksessa on fenomenologinen tutkimus. Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään lähestymään ilmiötä (tutkimuskohdetta) tekemättä ennakko-oletuksia, määritelmiä tai lähetymättä ilmiötä teoreettisen viitekehyksen kautta (Jyväskylän yliopisto, Fenomenologinen tutkimus — Jyväskylän yliopiston Koppa, i.a). Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ihmisten kokemukset sellaisina kuin he itse ne kokevat. Fenomenologisessa tutkimuksessa ilmiöt kuvataan usein metaforien eli ”siltojen” kautta, jotta kokonaisuus pysyisi mukana sen hahmottamisessa. (Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I., 2020) Metaforia käytetään myös, jotta kokonaisuuden kokemus säilyttäisi ensiarvoisuutensa.

Tutkimuksen näkökulmana on muiden ihmisten kokemukset ja ymmärryksen muodostuminen ilmiöstä heidän kokemustensa kautta (vs. ilmiön analysoiminen tutkijan omien kokemusten kautta). Opiskelijana pyrin lähestymään ilmiötä (tutkimuskohdetta) tekemättä ennakko-oletuksia, määritelmiä tai lähestymättä ilmiötä teoreettisen viitekehyksen kautta. Fenomenologisessa tutkimuksessa tärkeää muistaa seuraavat lähtökohdat ja asenteet tietojenkäsittelyssä, joten pyrin omaksumaan nämä ja noudattamaan niitä tutkimusta tehdessäni:

1. fenomenologisen asenteen omaksuminen
2. pääsy elämänmaailmaan (kokemusten kuvausten kautta)
3. oleskelu epäsuorien merkityksien horisonteissa
4. ilmiön kokonaisvaltainen ja väittelevä selittäminen
5. viitekehysten integrointi (Finlay Linda, 2012, s. 174).

Olen hakenut taustatietoa ilmiön ymmärtämiseksi retriitinohjaajaopiskeluissani ja perehtymällä aiheesta kirjoitettuun kirjallisuuteen. Pyrin kuitenkin lähestymään ilmiötä neutraalilla ja avoimella asenteella.

Tämän tutkimuksen aineistonkeruumetodologiana oli kirjalliset kyselyt, joihin vastattiin joko sähköisellä tai paperisella lomakkeella. Nämä menetelmät antavat mahdollisuuden anonyymeihin ja perusteellisiin vastauksiin. Tämä oli myös sopiva tapa fenomenologiseen tutkimukseen siksi, että niissä tutkijan läsnäolo ei vaikuttanut tutkittavan vastauksiin, vaan tutkittavat ovat voineet vapaasti ja avoimessa ilmapiirissä kertoa kokemuksistaan (Metsämuuronen, 2006). Tutkimus tehtiin eettisesti varmistaen, ettei osallistujien henkilöllisyyttä paljasteta. Tutkimus tehtiin verkossa tai vastaamalla paperilomakkeisiin nimettömästi, tällä tavoin varmistettiin luottamuksellisuus. Kyselylomakkeisiin oli mahdollista vastata vain avovastauksilla, mikä saattoi haastaa vastausten määrää: siksi täytyi varautua suunniteltua useamman kyselyn lähettämiseen riittävän aineiston saamiseksi. Tekstin kirjoittaminen kokemuksista on henkilökohtaista, joten toisilta se onnistuu helposti, kuvaavasti ja monisanaisesti, toisilla vastaukset voivat jäädä lyhyiksi. Avovastauksiin jätin vastaustilaa neljä riviä yhteen kysymykseen, jotta tilaa oli riittävästi. Kyselyn lopussa oli vielä avoin kysymyskenttä, johon vastauksia pystyi tarvittaessa jatkamaan, mikäli tila oli loppunut kesken (10 riviä). Retriittien järjestäjät lähettivät kyselyt osallistujille retriittien jälkeen. Sähköisestä kyselystä ei kertynyt tietoja heille, vaan suostumuslomakkeen henkilötiedot ja kyselylomakkeen vastaukset tulivat suoraan minulle. Säilytin molemmat lomakkeet tietokoneellani vahvojen salasanojen takana, ja hävitin ne tietoturvallisesti tutkimuksen päätyttyä. Retriittien järjestäjien oli tarkoitus kerätä ja lähettää mahdolliset paperilomakkeet minulle (tietoturva huomioiden), mutta kaikki vastaajat valitsivat sähköisen kyselylomakkeen, jolloin paperisia vastauksia kyselylomakkeeseen ei tullut.

Vastaajina tutkimuksessa ovat Hiljaisuuden retriitteihin osallistuneet henkilöt. Retriitit on löydetty pääasiassa Hiljaisuuden Ystävien verkkosivuilta löytyvän tapahtumakalenterin kautta. Yksi retriitti, joiden osallistujille kysely lähetettiin, ei näkynyt tapahtumakalenterissa, mutta täyttää kuitenkin Hiljaisuuden retriitin kriteerit (ks. luku 4.2). Retriitit olivat avoimia kaikille, eikä kirkon jäsenyyttä kysytä

ilmoittautumisessa tai missään muussakaan, siksi ajattelen, ettei kirkon jäsenyys tai tilastotieto siitä ole tutkimuksessani olennaista. Kyselylomake, jolla haastattelu tehtiin, on lähetetty (retriittien ohjaajien kautta) vastaajille syyskuussa 2024. Retriitit, joden osallistujille kysely on lähetetty, on järjestetty vuonna 2024.

Kyselyjä lähetettiin neljän eri puolilla Suomea järjestetyn retriitin 21 osallistujalle, ja vastauksia oli 27.9.2024 mennessä tullut 12, eli vastaamisprosentti on 57,1 %. Aineiston keräämisestä haastoi se, että osa suunnitelluista retriiteistä peruuntui vähäisen ilmoittautumisten vuoksi, ja retriittiryhmät ovat täysinäkin pieniä ryhmiä (koska jokaiselle osallistujalle varataan oma huone). Näin ollen potentiaalisten kyselyyn vastaajien määrä oli vähäinen. Jotta tutkimus olisi luotettavampi, kyselyä on lähetetty sekä hiljattain että jonkin aikaa sitten (vuoden 2024 aikana) järjestettyjen retriittien osallistujille. Aineiston määrä ei ole kovin suuri, mutta Giorgin mukaan fenomenologisessa tutkimuksessa kokemuksen kuvaus voidaan kirjoittaa myös vain yhden vastauksen perusteella, mikäli voidaan analyysissä osoittaa, että koko kokemuksen kirjo on saavutettu vain tuon yhden vastauksessa (Giorgi, 2009). Siten aineisto on kuitenkin riittävä fenomenologiseen analyysiin.

Saatu aineisto on laadultaan selkeää ja laajuudeltaan 7 1/2 A4-sivua (joissa keskimäärin 249 sanaa/sivu) tekstiksi koottuna. Vastaamisprosentti kyselyissä oli 57,1%, 12 kyselylomakevastausta, joissa lomakkeiden täyttämistä on kiitettävä eli 94,7%. Lähes kaikkiin kysymyksiin oli vastattu, mutta joissain kysymyksissä vastaukset olivat todella lyhyitä. Keskimääräinen kyselyyn vastaamisaika oli 11 minuuttia 36 sekuntia, vastaamisajassa kyselyyn vastanneiden kesken oli merkittävästi hajontaa.

Aineiston analysoinnissa käytin Giorgin fenomenologisen tutkimusprosessin viisivaiheista mallia. Luettelen tässä analyysissäni viisi eri vaihetta, joiden kolmannessa vaiheessa annan esimerkkejä toteutuksesta selityksineen ja lopussa on viidennen vaiheen tulokset kokonaisuudessaan (kokemuksen rakenteen kuvaus kaikkien tietojen perusteella) .

1. Luetaan haastattelut (jokainen haastattelu erikseen, yksilötasolla), jotta kokonaisuus hahmottuisi.

Tässä vaiheessa luin kyselyvastaukset läpi yksitellen useaan kertaan avoimesti ja huolellisesti, kokonaisnäkemykseen pyrkien. Pyrin tätä tehdessäni eläytymään tutkittavien kokemukseen retriitistä neutraalilla ja avoimella asenteella. Olen yhdeltä koulutukseltani retriitinohjaaja, ja osallistunut koulutusta ennen ja koulutuksessa yhteensä kolmeen retriittiin, mutta pyrin tutkimusta tehdessäni irrottamaan omat kokemukseni tutkimuksesta. Siitä huolimatta niillä on voinut olla jonkin verran vaikutusta tutkimustuloksiin. Oli haastavaa sulkea omat kokemukset täysin pois mielestä tutkimuksen ajaksi.

2. Määritellään merkitysyksiköt (jokainen haastattelu erikseen).

Tässä vaiheessa erotin aineistosta merkitysyksiköt, jotka ilmaisivat tutkittavan ilmiön kannalta tärkeän, itsenäisenä ymmärrettävän merkityksen. Säilytin vastaajien käyttämän kielen tässä vaiheessa juuri sellaisena kuin se oli.

3. Merkitysyksikön muuntaminen osallistujan luonnollisen asenteen ilmaisusta fenomenologisesti merkitykselliseksi ilmaisuksi (yksilötasolla).

Allaolevassa taulukossa on vastaajien A, B ja C luonnollisen asenteen ilmaisut, joiden perässä on käännökset (muunnokset) fenomenologisesti merkittäviksi ilmaisuiksi. Olen jaotellut kunkin vastaajan ilmaisut positiivisiin ja negatiivisiin ilmaisiin. Jokaisen merkityksen yhteyteen on kirjattu tutkijan (minun) käännös (käännökseni) siten, että käännöksen ja alkuperäisen tekstin yhteys on näkyvissä (Metsämuuronen, s. 178).

	Luonnollisen asenteen ilmaisut	Fenomenologisesti merkittävät ilmaisut
Vastaaja A: Positiiviset vaikutukset	Kaikki tämä on ihanaa ylellisyyttä, lepotauko arjen keskellä. Retriitit ovat olleet minulle tärkeitä vuodesta xxxx asti. Hiljaisuuden retriitti hoitaa minua monella tavalla. On lupa levätä tarvitsematta kantaa vastuuta mistään	Ihana lepotauko arjen keskellä, hoitava, lupa levätä, päiväunet, vastuu vain omasta itsestä, säännöllinen ruoka ja pikät unet, osana ryhmää olo

	<p>muusta kuin itsestä. Yleensä nukun pitkiä päiväunia vaikka en tullessani edes tiennyt olevani väsynyt. Voin käydä pitkillä kävelyillä tai vain istua lukemassa, tai katsella maisemaa. Ruoka on terveellistä ja laitettu kauniisti tarjolle.</p> <p>Olen syönyt hyvin ja säännöllisesti, nukkunut paljon ja saanut levätä, ei ole tarvinnut kantaa vastuuta kenestäkään toisesta. Olen tuntenut olevani Jumalan huolenpidon kohteena, ja vaikka en olisi keskustellut kenenkään kanssa, olen ollut osa rukoilevaa ryhmää.</p>	
A: Negatiiviset vaikutukset	<p>Joskus nuorena minun oli vaikea lähteä retriitistä. Oma arki oli minulle niin raskasta, etten olisi halunnut retriitin loppuvan. Ei mitään (negatiivisia vaikutuksia tällä kertaa).</p>	<p>Vaikea palata kuormittavaan arkeen, ei mitään.</p>
Vastaja B: Positiiviset vaikutukset	<p>Merkittävä vaikutus hyvinvointiin. Nykyään elämä toisaalta on varsin hyvinvoivaa muutenkin, niin vaikutus ei ehkä ole niin radikaali kun mitä se olisi saattanut olla joskus kiireisemmän arjen keskellä, mutta hyvä näinkin. Pysäyttää pohtimaan elämää ja rauhoittumaan, niin kehollisesti kuin mielellisestikin.</p> <p>Luo hyvän päivärytmin: unta, yksinkertaista ruokaa, rytmiä. Rauhoittaa kehoa ja mahdollistaa terveemmän elämän. Tärkeää on, että saa ylläpidettyä vaikutuksia myös retriitin jälkeen arjessa: yhden viikonlopun vaikutukset jää muuten vähäisiksi.</p> <p>Hyvä mieli: nöyryys, ilo, rakkaus. Yksinkertaisempi suhtautuminen elämään, tyytyväisyys omaan elämään ja arkeen.</p>	<p>Merkittävä vaikutus hyvinvointiin, pysäyttää pohtimaan elämää, hyvä päivärytmi, kehon ja mielen rauha, hyvä mieli, yksinkertainen suhtautuminen ja tyytyväisyys elämään, kehon hyvä toiminta (ruoansulatus & uni), terve ja vastustuskykyinen olo.</p>

	Hyvät unet, yksinkertainen hyvä ruoka. Ruoansulatus toimi hyvin, lihasjumit helpotti, terveempi ja vastustuskykyisempi olo.	
B: Negatiiviset vaikutukset	Hetkellinen shokki palata arjen meluun ja muiden kiireen tuntuun. Alaselkä kipeytyi aavistuksen lojumisesta ja erilaisesta sängystä.	Shokki palata arjen meluun ja kiireeseen, selkäkipu.
Vastaaja C: Positiiviset vaikutukse	Kokonaisvaltaisesti. Samanmielisten ihmisten kanssa hiljaisuudessa kokemista ja hengellisten arvojen jakamista, se tuo yhteisöllisyyden tunnetta jota en muuten kaipaa. Rauhoittavasti. Kaikki arjen kiire unohtuu, ajatukset tulevat mieleen mutta kaikkoavat. Pulssi laskee, mieli tyyntyy.	Kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin vaikuttava, rauhoittava kokemus, jossa arjen kiire unohtuu, ajatukset tulevat mieleen mutta kaikkoavat. Pulssi laskee, mieli tyyntyy.
C: Negatiiviset vaikutukset	En mitään	En kokenut mitään negatiivisia vaikutuksia.

4. Henkilökohtaisten merkitysverkostojen muodostaminen kolmannen vaiheen perusteella (merkitysyksiköiden muokkaaminen yksilötasolla).

Tässä vaiheessa tiivistin kaikista sisältöalueista keskeiset merkitystihentymät ja sijoitin ne sisällöllisesti toistensa yhteyteen. Pyrin huomioimaan kaikki tutkijan yleiselle kielelle käännetyt merkitysyksiköt, jotka olen muuntanut/kääntänyt vaiheessa 3. Säilytin kokemuksien eri merkitysyksiköt yhteydessä niiden laajempaan yhteyteen, jotta niiden alkuperäinen merkitys säilyisi. (Metsämuuronen, s.179).

5. Integrointi eli yleisen semanttisen rakenteen muodostaminen (kokemuksen rakenteen kuvaus kaikkien tietojen perusteella). (Giorgi 2009, 128–137.)

Näiden viiden vaiheen kautta päädyin luvussa 6 olevaan kokemuksen rakenteen kuvaukseen. Olen jättänyt tekstin väliin myös alkuperäisilmaisuja, koska ne

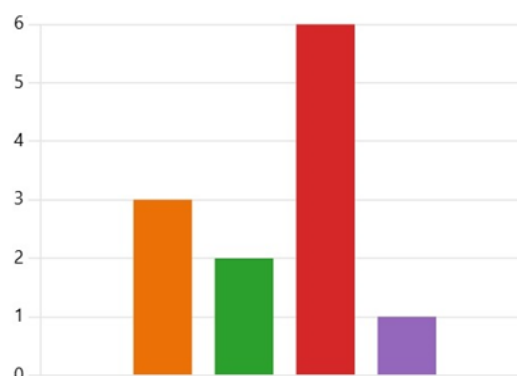
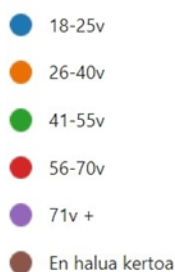
kuvaavat osallistujan kokemusta parhaiten. Rakenteen kuvauksessa olen jaotellut vaikutukset neljään eri luokkaan, perustuen muodostamiini johtopäätöksiin, jotka löytyvät luvusta 8.

6 TULOKSET

Tutkimuksen kyselyyn vastaajien ikähaarukka on 26-vuotiaat ja sitä vanhemmat (vanhimman vastaajan tarkkaa ikää ei ole tiedossa, mutta se on yli 71 vuotta). Kyselyyn oli tarkoitus saada vastaajia täysi-ikäisestä yli 71-vuotiaisiin, mutta yhtään vastaajaa ei edustanut nuorinta kyselylomakkeen ikäluokkaa (18-25 vuotta). Tämä on saattanut vaikuttaa tuloksiin: Vastaajilla on enemmän elämäkokemusta ja myös kokemusta retriiteistä. Myös se, että useammat vastaajat kertoivat osallistuvansa retriitteihin säännöllisesti, on todennäköisesti vaikuttanut tutkimustuloksiin (lisännyt tuloksissa positiivisten vaikutusten määrää). Heidän kokemuksensa retriiteistä on ollut positiivinen, jolloin he ovat hakeutuneet retriittiin uudestaan, ja he ovat olleet myös motivoituneita kertomaan kolkemuksistaan ja vastaamaan kyselyyn. Yksi vastaajista kertoi osallistuneensa neljään retriittiin aikaisemmin, joten hänen kokemuksensa retriitistä on todennäköisimmin erilainen, kuin mitä ensikertalaisen nuoren aikuisen olisi ollut. Alla kuva vastaajien ikäluokista. Puolet vastaajista sijoittuivat iältään 56-70-vuotiaisiin.

1. Ikäsi

[More Details](#)



6.1 Positiiviset vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen

Osallistujat kokivat retriitin tuovan rauhaa, voimaantumista ja laskevan stressitasoa ja verenpainetta. Stressitasojen laskun myötä he kokivat retriitin parantavan unta, tasaavan ruokavaliota, virkistävän ja tukevan merkittävästi kokonaisvaltaista arjen jaksamista ja terveyttä. He kokivat retriitin myös laskevan pulssia ja tynnyttävän mieltä. Retriitti koettiin kokonaisvaltaisena lepona, rentoutuksena ja virkistykseenä. Unen laatu koettiin parantuneen retriitin jälkeen.

Osallistujat kokivat retriitin tuovan iloa, onnellisuutta, keholle hyvää toimintaa ja parempaa järjestystä elämään. Kehon hyvän toiminnan osallistujat kuvasivat tarkoittavan toimivaa ruoansulatusta ja hyvää, pitkää/riittävää unta (sisältäen yöunten lisäksi päiväunet). Osallistujat kokivat retriitissä hyväksi säännölliset ruokailut ja hyvän päivärytmin. Osallistuja mainitsi positiivisiksi asioiksi retriitissä seuraavat ominaisuudet: ”*Selkeän aikataulun seuraaminen, säännöllinen ja terveellinen syöminen.*” Osallistujat kokivat retriitin ihanaksi, hoitavaksi lepotauxiksi ja hetken pysähdykseksi arjen kiireen keskellä. Retriitissä hyväksi koettiin myös lupa levätä ja se, että retriittiläisellä oli vastuu vain omasta itsestään.

Osallistujat kokivat retriitin vaikuttavan hyvinvointiin merkittävästi (vahvistavan sitä) ja kokonaisvaltaisesti, pysäyttävän pohtimaan elämää ja tuovan kehon ja mielen rauhaa, kärsivällisyyttä, levollista oloa sekä hyvää mieltä. Osallistujan kokivat retriitin saavan heidät mietiskelemään elämän vaikeita tunteita (suru, viha, pettymykset). Osallistujat kokivat kaipaavansa rauhoittumista ja rauhaa, jota retriitti tarjosi. He kokivat retriitin tuovan yksinkertaista suhtautumista ja tyytyväisyyttä elämään sekä tervettä, jaksavaa ja vastustuskykyistä oloa. Retriitin koettiin tarjoavan kokonaisvaltaista hyvinvointia huomioiden ihmisen holistiset tarpeet. Retriitin avulla osallistuja koki saavuttavansa fyysisesti todella levänneen olon ja ajatuksensa kulkevan paremmin töissä retriitin jälkeen. Retriitti koettiin myös edulliseksi tavaksi vahvistaa terveyttä. Retriitin terveysvaikutuksista osallistuja kertoi seuraavasti:

”Retriitti oli terveyttä ja tasapainoa sairauksien kanssa edistävä ja hermostoa vakauttava, uupuneiden ihmisten latausasema, jossa saa

päästää irti multitaskauksesta ja aikataulupaineista. Onnistunut retriitti hoitaa koko kehoa ja mieltä.”

Osallistujat kokivat retriitin vapauttavaksi, ja hyväksi sen, ettei retriitissä ollut pakkoa, vaan kaikki (ohjelmaan osallistuminen) oli vapaaehtoista. He kokivat hyväksi myös fyysisten harjoitusten tuoman notkistumisen ja kehon jumien helpottamisen sekä ahdistuksen (jonka ovat aiheuttaneet maailmantilanne, esim. sodat ja ilmastonmuutos) helpottamisen.

Osallistujat kokivat retriitin poistavan ylikierrosta ja vähentävän ylikuormittumista sekä masennusta. He kokivat retriitin kokonaisvaltaista arjen jaksamista palauttavana ja vahvistavana. Retriitin avulla osallistuja koki hyväksyvänsä itse itsensä sellaisena kuin hän on. Osallistujat kertoivat retriitin vaikutuksista mieleen seuraavasti:

”Yleensä retriitin jälkeisellä viikolla mieli on kevyt ja olo levännyt, on vähemmän huoliajatuksia ja omanarvontunne sekä oma pärjäävyys elämässä on vahvistunut.”

”Mahdollisuus päästä kosketuksiin omien syvimpien ajatusten ja tunteiden kanssa, joita ei huomaa arjessa.”

Kaiken kaikkiaan vastauksissa näkyy retriiteillä olevan selkeitä, merkittäviä vaikutuksia osallistujien subjektiiviseen hyvinvointiin ja subjektiiviseen terveyteen. Näitä vaikutuksia olen tiivistänyt ja selittänyt tarkemmin luvussa 8 (johtopäätökset).

6.2 Negatiiviset vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen

Osallistujat kokivat retriitin negatiivisia vaikutuksia subjektiiviseen hyvinvointiin ja terveyteen harvoin. Osallistuja koki retriitin jälkeen ulkomaailman tuntuvan liian äänekkäälle, toiselle osallistujalle oli shokki palata arjen meluun ja kiireeseen. Vaikeaksi koettiin retriitin jälkeen myös paluu kuormittavaan arkeen ja osallistuja oli kokenut myös retriitissä lojumisen aiheuttaneen selkäkipua. Osallistujat kertoivat retriitin negatiivisista vaikutuksista seuraavasti:

”Joskus jos elämässä on ollut rankkoja kokemuksia, voivat ne yllättäen nousta pintaan ja vaikuttaa retriitin jälkeenkkin.”

”Ensimmäinen retriittini laukaisi burnoutin ja masennuksen. Olin tottunut peittämään vaikeita tunteita ylisuorittamisella ja hiljaisuuteen pysähtyminen sekä itse itsellensä läsnäolo olivat vaikeita.”

”Jossakin retriitti voi käynnistää hyvin raastavan ja tuskallisen prosessin joka lisää hetkellisesti pahoinvointia. Silloin senkin on tarkoitus tapahtua.”

”Retriitti ehkä sovi ihmisille suurien kriisien keskellä, jolloin on tarve puhua tai toimia tilanteen parantamiseksi.”

Näistä vastauksista huomaa, ettei retriitti sovi kaikille ihmisille, eikä kaikkiin elämäntilanteisiin. Tätä tärkeää asiaa olen avannut tarkemmin johtopäätöksissä (luku 8).

6.3 Hengellisyden merkitys

Osallistujat kokivat hengellisen ohjelman vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin hiljaisuuden retriitissä tai sen jälkeen. Osallistujat kokivat retriitin vahvistavan heidän uskonelämänsä ja yhteyttänsä Jumalaan. Osallistujat kuvasivat hengellisen ohjelman positiivista vaikutusta monella tavalla:

”Osallistuin enemmän hengellisiin tapahtumiin ja luin raamattua.”

”Samanmielisten ihmisten kanssa hiljaisuudessa kokemista ja hengellisten arvojen jakamista, se tuo yhteisöllisyyden tunnetta jota en muuten kaipaa.

Kaunis ympäristö, ikonit ja kukat, minulle tärkeät arvot, Raamatun tekstit ja rukous ja musiikki, yhteinen hiljaisuus, mahdollisuus syventyä lukemaan rauhassa ja tarvittaessa keskustella ohjaajan kanssa...”

”Todella on hyvä pysähtyä ja katsoa elämäänsä rauhassa rukoillen ja kiittäen Jeesusta kaikesta hyvästä, mitä on elämääni saanut.”

Nämä vastaukset kuvaavat hyvin sitä, kuinka merkitykselistä ohjelman hengellisyys osallistujille oli, kuinka se vaikutti heidän subjektiiviseen hyvinvointiin, sekä yhteisöllisyyden merkitys, josta olen kirjoittanut enemmän ja tarkemmin luvussa 6.4 (erityishuomiot). Uskonnollisuuden ja spiritualisuuden vaikutusta hyvinvoinnin kokemiseen on tutkittu paljon. Eri tutkimuksista ja niissä ilmenevistä positiivisista vaikutuksista subjektiiviseen hyvinvointiin ja terveyteen

kertoo Markku Ojanen kirjassaan Uudistuva usko. Vaikutuksia olivat esimerkiksi nuorten päihteitä torjuva asenne Isossa Britanniassa (Leslie Francis) ja verenpaineen lasku yli 65-vuotiailla (Harold Koenig et al. in Ojanen, M. 132.)

”Vaikka tilaisuudet ovat hengellisiä ja ev.lut.seurakuntien järjestämiä, ne mielestäni sopivat kaikille elämänkatsomuksesta riippumatta. Rukoushetkiin esimerkiksi ei ole ollut pakko osallistua.”

Näistä vastauksista heijastuu sekä hengellisen ohjelman tärkeys ja merkitys, että se, että retriitit sopisivat niistä huolimatta myös ei-uskoville, koska hengelliseen ohjelmaan osallistuminen on retriitissä vapaaehtoista ja omavalintaista.

Tästä kirjoittaa Mika KT Pajunen artikkelissaan hiljaisuuden viljelystä ja kristillisestä spiritualiteetista: ”Avoimuus ja selkeä oma identiteetti tarjoavat merkityksen lisäksi mahdollisuuden kunnioittavaan kohtaamiseen ja tasavertaiseen kanssakäymiseen toisten spiritualiteettien ja niiden harjoittajien kanssa” (Hellqvist, E. & Komulainen, J. (toim.), s.168). Tällä tavalla retriitti tarjosi mahdollisuuden tasavertaiseen kohtaamiseen kristilliseen perinteeseen syvästi sitoutuneelle sekä erilaiselle etsijälle.

6.4 Erityishuomiot

Osallistujien oli vaikea erotella hyvinvointia ja terveyttä toisistaan. He kokivat niiden nivoutuvan yhteen ja liittyvän toisiinsa. Osallistujat kokivat hyväksi olla osa retriittiryhmää. Ryhmässä olost ja sen vaikutuksista osallistujat seuraavasti:

”Oli hyvä olla, tuntui että oli yhteishenkeä, sai levätä.”

”Retriitti on ollut ainoa paikka, jossa olen saanut olla yksin ja rauhassa, mutta toisten ihmisten äärellä.”

”Odotan retriittejä aina, ihanaa päästä yhteiseen hiljaisuuteen jossa voi olla oma itsensä.”

Osallistuja kertoi retriitin vaikutusten ylläpitäminen arjessa olevan tärkeää. Toinen osallistuja puolestaan kertoi kehollisista harjoituksista seuraavasti:

”Kehollisissa harjoituksissa retriitin aikana pystyi keskittymään paremmin ja kun oli ohjausta liikkeit ja hengitys sujuivat” (vs. kotona harjoittelu retriitin jälkeen).

Näistä vastauksista huomaa retriitin yhteisöllisyyden merkityksen ja vaikutuksen hyvinvoinnille, sen, ettei retriitin hyödyllinen vaikutus kanna pitkään, jos ei retriitissä opittuja asioita sovelta myöskin arkielämään, ja ohjauksen tärkeyden.

Osallistuja kertoi retriitistä seuraavasti:

”Retriittiä ja sen rauhoittavaa vaikutusta alkaa kaipaamaan, jos väli on liian pitkä.”

Tämän tulkitsemisen merkkinä siitä, että retriitti on ollut osallistujalle positiivisesti vaikuttava kokemus, koska osallistuja kertoo haluavansa osallistua retriittiin uudestaan, ja siksi pyrkivänsä osallistumaan retriitteihin säännöllisesti.

7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA VALIDITEETTI

Opiskelijana tiedän, että tietosuojasta huolehtiminen rakentaa luottamusta tutkittaviin ja on edellytys minkä tahansa tutkimuksen onnistumiselle. Lisäksi se suojelee tutkittavien oikeuksia. Prosessin alussa olen alkanut suunnitella tietojen käsittelyä koko prosessille. Käytän anonymisoitua dataa tutkimuksessani.

Kuten Ghauri ja Grønhaug (2005, 80) kuvaavat, että validiteetilla on kaksi päämuotoa: ulkoinen validiteetti ja sisäinen validiteetti. Yritän parhaani mukaan käsitellä opinnäytetyössäni molempia näkökohtia. Cohen, Manion ja Morrison (2000, 105) kuvaavat validiteetin olennaisena avaimena tehokkaalle tutkimukselle ja tärkeänä vaatimuksena sekä kvalitatiiviselle että kvantitatiiviselle tutkimukselle. He myös korostavat, että vaikka voisi pyrkiä sataprosenttisesti pätevyyteen, on tutkimuksen mahdotonta saavuttaa sitä.

Yritän minimoida epäpätevyyden ja maksimoida kelvollisuuden. Pätevyysongelmat koskevat löydöksiä, siksi tulosten tulee olla johdonmukaisia niiden merkityksen kanssa. Koska aihe on hyvin subjektiivinen, yritän olla varovainen, etten tulkitse vastauksia puolueellisesti niitä analysoidessani. Aion olla varovainen tehdessäni kysymyksistä ymmärrettäviä ja hyvin selkeitä. Koska vastauksiin voivat vaikuttaa myös erilaiset tilannetekijät, kuten henkilön mieliala,

aikapaine ja tekniset tekijät, yritän parhaani mukaan kiinnittää huomiota tähän asiaan. Kunnioitan myös vastaajien luottamuksellisuutta koko prosessin ajan.

Olen pohtinut opinnäytetyön luotettavuuden kriteerejä. Validiteetti liittyy tutkimusvälineen kykyyn mitata sitä, mitä on ehdotettu mitattavaksi. Grigoroudis ja Siskos (2010, 171-176) toteavat, että kyselytyökalu on taloudellinen, vastaajat voivat vastata kysymyksiin ilman painostusta, sillä on helppo kattaa eri maantieteelliset alueet ja mikä tärkeintä, vastaajat päättävät milloin ja miten he haluavat vastata.

Eettiset näkökohdat, nämä ovat tutkimuskysymyksen alkuperäinen muotoilu, tietoinen suostumus, otoksen valinta ja instituutioiden arviointi (Thyer 2010, 566). Kehittäisin saatekirjeellä varustettuja kyselylomakkeita, joihin sisältyy selkeästi selvitys tutkimuksen tarkoituksesta (Collins 2010, 85.) Selvittäisin nämä kolme asiaa: 1. Tutkimuksen ja kyselyn suorittamisen tarkoitus 2. Kuka tutkimuksen suorittaa ja miksi 3. Vastaajien yksityisyyden ja luottamuksellisuuden varmistaminen. Varmistan yksityisyyden ja luottamuksellisuuden pitämällä vastaajien henkilötiedot vain omassa tiedossani, säilyttämällä niitä tietoturvasääntöjen joko tietokoneella vahvan salasanan takana (sähköiset muodot) tai lukitussa tilassa (paperiset muodot) ja hävittämällä tiedot välittömästi tutkimuksen päätyttyä sekä keräämällä anonyymiä aineistoa, jotta vastaajia ei voi tunnistaa.

"GDPR ja tietosuojalain peruserä on rekisteröityjen oikeuksien turvaaminen." (Eettiset suositukset opinnäytetyölle. Arene. s.7. 2023) Käsitellessäni henkilötietoja opinnäytetyössäni tunnen GDPR:n ja tietosuojalain säännöt. Varmistan opinnäytetyöni informanttien luottamuksellisuuden noudattamalla näitä kahta käytännösääntöä tarkasti.

Nämä neuvot huomioon ottaen voin toteuttaa nämä toimet varmistaakseni tutkimukseni pätevyyden:

- saatekirje ja suostumuslomake lähetetään retriitin järjestäjän toimesta yksilöllisesti jokaiselle osallistujalle.
- Web-pohjaisesta kyselystä lähetetään kopio työelämäkumppanille (liite 1)

Yksi esimerkki tutkimusvirheestä on väärentäminen. ”Väärentäminen (harhaanjohtaminen) tarkoittaa alkuperäisten havaintojen tarkoituksellista muokkaamista ja esittämistä siten, että havaintoihin perustuvat tulokset vääristyvät. Tulosten väärentämisellä tarkoitetaan tutkimustulosten perusteetonta muokkaamista tai valintaa. Väärentämisellä tarkoitetaan myös päätelmien tekemisen kannalta olennaisten tulosten tai tietojen jättämistä pois.” (RCR. Finnish Advisory Board on Research Integrity. 2023) Tulkitseen tutkimuksessani keräämäni tiedon mahdollisimman neutraalisti, enkä siksi väärennä tutkimustuloksia muuttamalla tietoja.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITYSEHDOTUKSET

Luvussa 2.5 olen kirjoittanut eksistentiaalisen fenomenologian (holistisesta) ihmiskäsityksestä seuraavasti: situationaalisuus, orgaaninen elämä (kehollisuus) ja tajunnallisuus, jossa kokemukset liittyvät ihmisen olemisen tapaan, muodostavat ihmisen (Rauhala, 1978). Ihminen on näistä kolmesta olemisen perusmuodosta koostuva kokonaisuus, jota täytyy siksi tutkia ja tarkastella kokonaisvaltaisesti. Tajunnallisen ihmisen kokemus olemassaolosta koostuu laaduista ja asteista, kun taas kehollisen ihmisen kokemus orgaanisista toiminnoista. Situationaalisen ihmisen kokemukset olemassaolosta kietoutuvat elämäntilanteeseen: esim. maantieteellisiin oloihin, kulttuuriin, ihmissuhteisiin tai arvostuksiin. Suomalaisesta, tehokkuutta ja aikaansaavuutta arvostavasta kulttuurikontekstista tuleville retriitin osallistujille retriitillä oli tässä tutkimuksessa lukuisia merkittäviä vaikutuksia osallistujien subjektiiviseen hyvinvointiin. Näitä olivat mm. retriitin tuoman rauha, voimaantumisen ja stressitasojen lasku. Osallistujat kokivat retriitin myös tuovan iloa, onnellisuutta sekä keholle hyvää toimintaa. Retriitin yhteisöllisyydellä koettiin merkittävä vaikutus hyvinvointiin, osallistujille oli tärkeää olla osa ryhmää ja kokea yhteishenkeä siitä huolimatta, etteivät osallistujat keskustelleet toistensa kanssa.

Retriitillä oli myös negatiivisia vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin. Niitä ei ollut montaa, mutta ne olivat todella huomionarvioisia. Pahimmassa tapauksessa retriitti voi nostaa pintaan elämän rankkoja kokemuksia ja johtaa jopa

mielenterveysogelmiin (esim. burnout ja masennus). Tästä syystä suosittelen erityisesti kiinnittämään huomiota siihen, millaisille ihmisille ja missä elämäntilanteessa retriittiin on hyvä osallistua. Retriitissä on mahdollista keskustella ohjaajan kanssa, jos siihen on tarve ja kokee esim. ahdistusta, mutta retriitinohjaaja ei ole terapeutti, joten vahvempia tukitoimia tilanteeseen tarvitsevalle se ei ole riittävä apu. Nämä huomioitavat seikat tuodaan yleensä esille retriitin aloitustilaisuudessa (kuuluvat ohjelmaan), mutta ajattelen, että ne on hyvä tuoda esiin vielä selkeämmin ja kiinnittää niihin huomiota myös retriittien mainonnassa. Hengellisyyden merkitys ja vaikutus osallistujien subjektiiviseen hyvinvointiin oli merkittävä, koska puolet osallistujista olivat maininneet hengellisten ohjelmaosuuksien joko parantavan hyvinvointia tai olevan osallistujalle muuten tärkeitä. Kontemplatiivinen rukous, josta kirjoitan luvussa 2.3, on koettu retriitissä hyödylliseksi ja hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavaksi (kokemukset on mainittu vastauksina kysymyksiin positiivisista vaikutuksista), sillä sen avulla osallistujat ovat kokeneet retriitin vahvistavan heidän uskonelämäänsä ja yhteyttänsä Jumalaan. Kontemplaatiosta kertovassa esimerkissä Mika KT Pajunen artikkelissaan hiljaisuuden viljelystä ja kristillisestä spiritualiteetista kirjoittaa, kuinka rukouksessa voidaan ”lukea tai kuunnella uskonnollinen teksti, paneutua siihen mietiskellen, rukoillen ja lopulta kaikesta luopuen siihen asti, kunnes mieli jättää kaiken taakseen ja lepää Jumalan rakastavassa läsnäolossa”. Hellqvist, E. & Komulainen, J. (toim.), s.161). Myös se, että retriittien hengellisiin ohjelmaosuuksiin osallistuminen on ollut vapaaehtoista, on koettu positiiviseksi. Tämän ajattelen myös huomionarvoiseksi seikaksi tulevissa retriiteissä: mikäli menetelmää käytettäisiin yleisesti sosiaali- ja terveysalalla ja ohjelma muokkattaisiin uskonottomaksi, jäisi se osallistujien hyvinvoinnin parantamisen kannalta merkittäväksi koettu elementti retriitistä pois.

Opinnäytetyön tekemisen aikana opin ja kehityin ammatillisesti paljon: sekä retriitinohjaajana, kirkon hengellisen työn tekijänä että diakoniatyöntekijänä. Sain tietoa oman työni vaikuttavuudesta. Sain lisää ymmärrystä ihmisten arjen haasteista, hiljaisuuden retriittien vaikutuksista ja hengellisen työn/toiminnan ja yhteisöllisyyden merkityksestä hyvinvoinnille ja terveydelle. Tämä kaikki auttaa minua ymmärtämään ihmisten kokemusta omasta elämästä ja tukemaan heitä moniulotteisemmin tulevaisuudessa.

Hiljaisuuden retriittejä (Suomessa) on tutkittu vähän, aihetta on tutkittu aiemmin vain muutamissa opinnäytetöissä (AMK) Diakonia-ammattikorkeakouluissa. Löytämässäni amk-opinnäytetöissä oli tutkittu retriitin vaikutuksia määriteltyyn ryhmään tai yksittäistapaukseen, kun omassa opinnäytetyössäni kohderyhmä oli laajempi. Yhdessä näistä oli tutkittu Hiljaisuuden retriittiä seurakunnan voimavarana (Mattila, S., 2013). Siinä tutkimuksessa retriitistä löytyi keinoja arjen työhön sekä vapaa-aikaan. Siinä kerrotaan myös, että seurakunta tarjoaa mahdollisuutta retriittien käyttöön työkyvyn ylläpitämiseksi, mutta mahdollisuutta harvoin käytetään. Tulokset ovat samankaltaisia kuin tässä opinnäytetyössä: retriittien todettiin tukeneen seurakunnan työntekijöitä kokonaisvaltaisesti. Myös retriiteissä koettu lepo sekä hengellisyyden hoitaminen koettiin voimavaroja vahvistavaksi. Tämän ja oman opinnäytetyöni perusteella suosittelen hyödyntämään retriittejä enemmän esim. seurakunnassa työkyvyn ylläpitämiseen. Tähän tutkimukseen verrattuna löysin retriiteistä uusia tuloksia, esimerkiksi sen, että retriitin vaikutukset eivät aina ole positiivisia.

LÄHTEET

Aikakauskirja Duodecim: Laadullinen terveystutkimus - mitä, miten ja miksi?

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim www.duodecimlehti.fi/duo93495#s1

12.3.2024

Cohen, L. Manion, L. & Morrison, K. 2000. Research Methods in Education.

London: Routledge.

Collins, H. 2010. Creative Research: the theory and practice or research for the

Creative industries. London: AVA.

Enonkosken Luostariyhteisö. www.luostariyhteisö.fi/ 11.1.2024

Ethical recommendations for thesis writing at Universities of Applied Sciences.

www.arene.fi . 16.4.2023

Finlay, L. 2012. Unfolding the Phenomenological Research Process: Iterative

Stages of "Seeing Afresh". Journal of Humanistic Psychology 53

(2), 172–201. <[https://journals-](https://journals-sagepubcom.ezproxy.jyu.fi/doi/pdf/10.1177/0022167812453877)

[sagepubcom.ezproxy.jyu.fi/doi/pdf/10.1177/0022167812453877](https://journals-sagepubcom.ezproxy.jyu.fi/doi/pdf/10.1177/0022167812453877)>

(haettu 9.4.2024)

Ghauri, P. & Grønhaug, K. 2005. Research Methods in Business Studies: A

practical Guide, Third Edition; Pearson Education Limited. Great

Britain.

Giorgi, A. 2009. The descriptive phenomenological method in psychology. A

modified Husserlian approach. Pittsburg, Pennsylvania: Duquesne

University Press

Grigoroudis, E & Siskos. 2010. Customer Satisfaction Evaluation, Methods for

measuring and implementing service quality. Springer.

Gronlund, N.E. 1998. Measurement and Evaluation in Teaching. 4th Edition,

Macmillan Publishing Co., Inc., New York.

Guidelines for the Responsible Conduct of Research (RCR) and for handling

allegations of misconduct by Finnish Advisory Board on Research

Integrity. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf,

accessed 16.4.2023

Hellqvist, E. & Komulainen, J. (toim.). 2020. Henkisyttä ja mielenrauhaa -

Aasian uskonnollisuus länsimaissa. Gaudeamus.

Hiljaisuuden Ystävät RY. www.hiljaisuudenystavat.fi 11.1.2024

Häyrynen, S. & Kotila H. 2003. Retriitti: tie hiljaisuuteen. Edita

Jyväskylän yliopisto. [Fenomenologinen tutkimus — Jyväskylän yliopiston Koppa \(jyu.fi\)](http://www.jyu.fi) 10.3.2024

Korhola, A. 2020. Ovista ja ikkunoista – Matka syvimpään minussa. Väyläkirjat.

Lappalainen, T. et al. 1998. Hiljaisuuden etsijöitä: ihmisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä. WSOY.

Mattila, S. 2013. Hiljaisuuden retrietti seurakunnan työntekijän voimavarana.

Opinnäytetyö (AMK). Diakonia-ammattikorkeakoulu

Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Gummerus Kirjapaino Oy.

Nieminen, M.

<https://bjornahoorg.files.wordpress.com/2018/09/kontemplatiivinen-rukous.pdf> 9.2.2024

Ojanen, M. 2011. Uudistava usko. Bookwell Oy.

Rauhala, L. 1978. Ihmistutkimuksesta eksistentiaalisen fenomenologian

valossa. 1914-2016. Helsingin yliopiston psykologian laitoksen

soveltavan psykologian osaston tutkimuksia, 0357-6221 ; 1978, 3.

Helsinki : Helsingin yliopisto.

Salonen, A. artosalonen.com/ 12.3.2024

Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.

Raittila, A.-M. 2003. Hiljaisuuden kirja. Kirjapaja OY.

Thyer, B. 2010. Program Evaluation An Introduction. Belmont, CA Wadsworth Cengage Learning.

LIITE 1. Kyselylomake

Ikäsi: 18-25v
 26-40v
 41-55v
 56-70v
 71v +

Miten koet hiljaisuuden retriitin vaikuttavan hyvinvointiisi?

Miten koet hiljaisuuden retriitin vaikuttavan terveyteesi?

Millaisia positiivisia vaikutuksia hyvinvointiisi koit hiljaisuuden retriitissä tai sen jälkeen?

Millaisia negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiisi koit hiljaisuuden retriitissä tai sen jälkeen?

Millaisia positiivisia vaikutuksia terveyteesi koit hiljaisuuden retriitissä tai sen jälkeen?

Millaisia negatiivisia vaikutuksia terveyteesi koit hiljaisuuden retriitissä tai sen jälkeen?

Mitä muuta haluat kertoa retriittikokemuksestasi?

LIITE 2. Saatekirje

Diak

Saatekirje tutkimukseen osallistuville.

Hei,

Opiskelen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa ja opinnäytetyössäni tutkin kokemuksia hiljaisuuden retriitistä, kiitos mielenkiinnostasi! Tutkimukseni kohteena on Hiljaisuuden retriitin vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen. Työn tarkoitus ja tavoite on tuottaa tietoa hiljaisuuden retriittien merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja vaikutuksista yksilön terveyteen. Tutkimusta varten kerätyt aineistot säilytetään tutkimuksen ajan tietoturvalisesti. Tutkimuksen tulokset tullaan julkaisemaan opinnäytetyössäni Theseus-verkkosivuilla. Mitään muita tietoja/aineistoja tutkimuksesta ei julkaista. Kerätyt aineisto tuhoetaan tietoturvalisesti tutkimuksen päätyttyä, eikä niitä käytetä uudelleen.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Henkilöllisyytesi jää vain tutkijan tietoon.

Päiväys

Ystävällisin terveisin

Sara Dhakal
Yamk-opiskelija
Masters of Global Change and Community Development
Diakonia-ammattikorkeakoulu

LIITE 3. Suostumuslomake

Diak

Kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Opinnäytetyön nimi

Vastuuhenkilö

Tulokset tullaan julkaisemaan opinnäytetyössä Theseus-verkkosivulla.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tehtävän tarkoitus ja se, että kirjallista materiaalia tullaan käyttämään tässä tutkimuksessa tutkimuksessa, ja materiaali tuhotaan tietoturvalisestit tutkimuksen valmistuttua. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys
