

KIITOLLISUUDEN HARJOITTAMINEN ITSEHOITOMENETELMÄNÄ
28 runoa kiitollisuuden voimasta

Lenita Lehtonen

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Syksy 2015

Terveystieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Lenita Lehtonen (2015). Kiitollisuuden harjoittaminen itsehoitomenetelmänä. 28 runoa kiitollisuuden voimasta. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 80 s., 2 liitettä.

Kiitollisuusharjoitusten on havaittu useissa kokeellisissa tutkimuksissa vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiin. Aihepiirin tutkiminen näyttää keskittyneen psykologian tieteenalalle ja harjoituksia omaehtoisesti tehneitä on tutkittu vähän. Nyt tehdyn tutkimuksen tarkoitus oli kuvata ja ymmärtää kiitollisuutta itsenäisesti harjoittaneiden kokemuksia.

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt (n=28) kirjoittivat kokemuksistaan. Aineisto kerättiin sosiaalista mediaa hyödyntäen ja analysoitiin soveltaen narratiivista analyysia. Analyysissä jokaisesta kirjoituksesta muodostettiin runo.

Tutkimuksen tuloksena syntyneiden runojen mukaan kiitollisuusharjoitusten tekeminen lisäsi onnistumisia ja muita myönteisiä kokemuksia sekä synnytti niitä tuottavan kehän. Tällaisia kokemuksia olivat esimerkiksi uuden kiitollisuuden aiheen tunnistaminen, linnun laulun kuuleminen, itsetunnon lisääntyminen ja opiskelupaikan hakeminen. Kiitollisuusharjoitusten myönteisiä vaikutuksia olivat myös muun muassa lisääntynyt läsnäolo ja herkkyyks. Runojen mukaan kiitollisuuden harjoittamiseen liittyy lisäksi keskeisesti näkökulmien muuttuminen myönteisemmiksi ja laajemmiksi. Kiitollisuusharjoitusten avulla lisättiin ja ylläpidettiin hyvinvointia yleisesti. Harjoituksia käytettiin myös yksittäisten ihmissuhdeongelmien ratkaisemiseen. Kiitollisuuden harjoittamisella oli lisäksi välittömiä myönteisiä vaikutuksia, ja harjoituksia käytettiin tietoisesti nopeaan mielialan muuttamiseen. Motivaatio sekä harjoitusten tekemiseen että hyvinvoinnin edistämiseen oli yleensä korkea ja harjoituksia tehtiin määrätietoisesti. Käytetyt harjoitukset olivat monipuolisia, vaikkakin kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen oli suosittu harjoitus. Runoja vertaillessa voi nähdä runsaasti samankaltaisuutta, mutta myös yksilöllisyys tulee selvästi esille.

Tämän tutkimuksen perusteella kiitollisuuden harjoittaminen tuottaa myönteistä muutosta, onnistumisia ja muita myönteisiä kokemuksia. Kyseessä on tehokas vaikutuksiltaan monipuolinen itsehoitomenetelmä. Yksinkertaisia ja edullisia kiitollisuusharjoituksia kannattaa hyödyntää terveyden edistämistyössä. Kiitollisuuden harjoittamisesta tulisi hankkia enemmän ja syvempää tietoa laadullisilla tutkimusmenetelmillä.

Avainsanat: kiitollisuus, hyvinvointi, itsehoito, interventio, kiitollisuusharjoitus

ABSTRACT

Lenita Lehtonen (2015). Practicing gratitude as a self-help method. 28 poems about the power of gratitude. Faculty of Sport and Health Sciences. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis, 80 pp. 2 appendices.

Experimental research found within the field of psychology indicates that practicing gratitude has a positive impact on well-being, however, there is little research concerning people who practice gratitude intentionally on their own. The aim of this study was to describe and understand people's experiences of practicing gratitude on their own.

In this study, participants (n=28) were recruited through social media and invited to write about their experiences of practicing gratitude. The texts were examined by applying narrative analysis, which resulted in the creation of 28 poems.

The poems indicate that practicing gratitude increased successes and other positive experiences. This led to the creation of a cycle of positive experiences such as recognition of new cause of gratitude, noticing a bird singing, increased self-esteem, and applying to study. Along with a broad variety of advantages, gratitude exercises were experienced to have a positive impact on sensibility and mindfulness. According to the results, practicing gratitude was as well strongly related to changing one's perspectives, making them wider and more positive. Apart from increasing and maintaining well-being in general gratitude practices were applied to solve individual relationship problems. Likewise the poems suggest that gratitude practices had immediate effects and were applied to change a mood quickly. Gratitude practices were performed mainly with high motivation and determination. Writing a gratitude journal was a popular practice, though diverse practices were used. Comparing the poems with each other, one can see numerous similarities and differences.

The present study suggest that practicing gratitude produce positive change, successes and other positive experiences. Practicing gratitude is an effective self-help method providing versatile benefits. Simple and inexpensive gratitude practices are beneficial to use in the field of health promotion. The present study suggests that further and deeper qualitative research should be conducted with people practicing gratitude.

Key words: gratitude, well-being, self-help, intervention, gratitude practice

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	5
2 PSYKKINEN HYVINVOINTI.....	7
2.1 Hyvinvointi	7
2.2 Kiitollisuuden yhteys hyvinvointiin.....	9
2.3 Kiitollisuusharjoitukset kokeellisissa tutkimuksissa	12
2.4 Kokeellisissa tutkimuksissa havaittuja hyvinvointivaikutuksia.....	14
2.5 Kiitollisuusharjoitusten merkitys	17
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	22
3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys	22
3.2 Aineiston keruu ja osallistujat.....	22
3.3 Tutkimuksen metodinen lähestymistapa.....	23
3.4 Aineiston analyysi.....	24
4 TULOKSET - RUNOT	28
4.1 Tahdon löytää lähellesi	29
4.2 Täydemmin tässä ja nyt	34
4.3 Ja sitten vaihdoin näkökulmaa	40
4.4 Tulehan tänne parempi mieli	46
4.5 Hyvässä hyvä lisääntyy.....	52
5 POHDINTA.....	58
5.1 Tulosten tarkastelu	58
5.2 Luotettavuus ja eettisyys.....	62
5.3 Jatkotutkimusaiheita	66
5.4 Johtopäätökset.....	67
6 LÄHTEET	69

LIITTEET

1 JOHDANTO

Iso osa ihmisistä pysyy terveenä ja voi varsin hyvin. Tämä näkökulma kiehtoi sosiologi Aaron Antonovskya. Hänen mukaansa meidän on sairauksien lisäksi tutkittava sitä, mikä toimii voidaksemme auttaa terveyden edistämässä (1980, 35–36). Positiivinen psykologia perustuu pitkälti samaan näkemykseen. Huomion keskipisteenä ovat tekijät, jotka saavat ihmisen voimaan hyvin ja kukoistamaan (Seligman 2004). Koen nämä näkökulmat läheisiksi ja inspiroiviksi. Päädyin tutkimaan kiitollisuutta, joka tarkoittaa tässä tutkimuksessa Woodin ym. (2010) määritelmän mukaisesti orientoitumista elämään myönteisesti huomioimalla ja arvostamalla suuresti maailmassa olevaa hyvää.

Valitsin kiitollisuuden tutkimisen, koska minulla oli omakohtaista kokemusta kiitollisuuden harjoittamisesta. Olin muutama vuosi listannut kiitoksen aiheita eli kirjoittanut kiitollisuuspäiväkirjaa. Pisimpään tein niin yli puoli vuotta ja silloin aloin kokea kiitollisuutta lähes kaikesta. Jopa pysäköintisakon saamisesta löysin melko pian kiitoksen aiheita, kun aikaisemmin minulla oli ollut taipumus vaipua vastaavassa tilanteessa harmitteluun ja itsesyytöksiin. Olen myös ihmetellyt, miksi en nauti näin hyvää lääkettä jatkuvasti. Kirjoittamisen loputtua vaikutukset vähenivät ja laimenivat, vaikka mielestäni pysyvämpiäkin jälkiä jäi.

Kiitollisuuspäiväkirjan minulle esitteli vuosia sitten amerikkalainen mediavaikuttaja Oprah Winfrey. Winfrey kertoi eräässä radio-ohjelmassaan kiitoksen aiheiden päivittäisen listauksen muuttaneen hänen elämänsä. Kiitollisuudesta ja sen harjoittamisesta keväällä 2013 tekemäni kirjallisuuskatsaus osoitti, että kiitolliset ihmiset voivat tutkimustenkin mukaan muita paremmin. Kiitollisten havaittiin olevan muun muassa positiivisempia, avoimempia ja seurallisempia kuin vähemmän kiitolliset (Wood ym. 2008a). Heillä oli vähemmän stressiä (Wood ym. 2007; 2008b) sekä masennusta (McCullough ym. 2002; Watkins ym. 2003; Wood ym. 2008a; Wood ym. 2008b; Lambert ym. 2012) ja heillä oli parempi kyky muuttaa näkökulmaa myönteiseksi (Wood ym. 2007; Lambert ym. 2009a; Lambert ym. 2012) sekä hakea apua tarvittaessa (Wood ym. 2007; 2008b; Hill ym. 2013).

Kiitollisuuden harjoittaminen tarkoittaa tietoisista ja systemaattista huomion kiinnittämistä hyvään ja huomion siirtoa negatiivisesta positiiviseen. Se on elämässä olevien hyvien asioiden ja muiden ihmisten osallisuuden tunnistamista sekä kiitollisuuden ilmaisua sanoin ja teoin (Em-

mons & Stern 2013). Kiitollisuuden harjoittamista on tutkittu vuodesta 2003 kokeellisten tutkimusten avulla (Emmons & McCullough 2003) ja harjoitusten on useissa tutkimuksissa havaittu olevan hyödyksi varsinkin psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille (Emmons & McCullough 2003; Lambert ym. 2012; Kaplan ym. 2013; Kerr ym. 2014). Käytetyt menetelmät ovat myönteisiä sekä yksinkertaisia ja soveltuvat hyvin itsehoitomenetelmiksi (Geraghty ym. 2010; Wood ym. 2010).

Terveyden edistäminen on parhaimmillaan ihmisten itsemääräämisoikeuden kunnioittamista ja edistämistä (World Health Organization 2014c). Niinpä näihin arvoihin ja tavoitteisiin sopivien voimavaroja lisäävien ja ylläpitävien interventioiden tutkiminen ja kehittäminen on yksi terveyden edistämisen keskeisistä tavoitteista (Lahtinen ym. 2003). Kiitollisuuden tutkiminen hyvinvoinnin näkökulmasta on kuitenkin keskittynyt lähinnä psykologian tieteenalalle (Sin & Lyubomirsky 2009; Wood ym. 2010; Bolier ym. 2013), enkä ole löytänyt aiheesta yhtään Suomessa tehtyä tutkimusta. Koin siis asian tutkimisen monessa mielessä aiheelliseksi. Tietämys kiitollisuuden harjoittamisesta perustuu lähinnä kokeellisiin tutkimuksiin ja omaehtoisesti kiitollisuutta harjoittaneita on tutkittu vähän (Parks ym. 2012). Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää omaehtoisesti kiitollisuutta harjoittaneiden kokemuksia.

Olen kannustanut ihmisiä blogissani ja puhetilaisuuksissani kiitollisuuteen keskittymiseen sekä kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamiseen jo silloin, kun en vielä tiennyt, mitä tieteellistä näyttöä kiitollisuuden harjoittamisesta on olemassa. Tätä tutkimusta tehdessäni perustin Facebookiin kaikille avoimen sivuston nimeltä Kiitollisuuden voima. Olen saanut ohjeeksi kertoa sinulle kaiken tämän, jotta arvioidessasi tutkimukseni luotettavuutta tiedät, mikä on suhteeni tutki-
maani asiaan (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2009, 161–165). On ollut ilo tutkia hyvää. Olen ollut pitkään sitä mieltä, että se mihin keskitymme, lisääntyy. Toivon, että tämä raportti antaa sinulle hyödyllistä ajateltavaa.

*Suuri kiitos Sinulle,
joka kirjoitit minulle.*

2 PSYKKINEN HYVINVOINTI

Hyvinvointi koostuu perinteisesti terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista ja koetusta terveydestä (Varama ym. 2010). Maailman terveysjärjestön WHO:n (World Health Organization 2014a) määritelmän mukaan terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Hyvinvointi ja onnellisuus ovat yhteydessä parempaan terveyteen, tuottavuuteen ja pidempään eliniän ennusteeseen (Diener & Chan 2011). Tämä on myös WHO:n (World Health Organization 2014b) kanta. Terveuden edistäminen on moniulotteista toimintaa ja prosessi, jolla hyvinvoinnin tilaan pyritään (World Health Organization 2014c). Ihmisillä kautta maailman on halu voida hyvin (Diener 2000; Diener & Chan 2011).

Käsittelen seuraavaksi ensin hyvinvointia ja sen jälkeen kiitollisuutta. Sitten kuvaan kokeellisissa tutkimuksissa käytettyjä kiitollisuusharjoituksia ja niistä saatuja hyvinvointituloksia.

2.1 Hyvinvointi

Hyvinvointia ja terveyttä on tutkittu monilla tieteen aloilla. Sosiologi Aaron Antonovskyn (1980, 127; 1988, 15–32) kehittämän koherenssin tunne -teorian (SOC) mukaan ihmisen terveys ja kuormittavissa tilanteissa selviäminen perustuvat kolmeen toisiinsa kytkeytyvään tekijään. Niitä ovat yksilön kokemus elämän hallittavuudesta, ymmärrettävyydestä ja merkityksellisyydestä. Korkealle koherenssin tunteelle on tunnusomaista luottamus siihen, että asiat järjestyvät. Koherenssin tunteen mittarit ovat osoittaneet psyykkisen terveyden olevan lähes sama kuin koherenssin tunne ja se ennakoit tulevaa terveyttä (Eriksson & Lindström 2006). Positiivisen psykologian isäksi kutsuttu psykologi Martin Seligman (2004; 2011, 16–27) määritteli hyvinvoinnin koostuvan kolmesta tekijästä, jotka ovat positiiviset tunteet eli mukava elämä, tekemiseen uppoutuminen eli flow ja elämän kokeminen merkitykselliseksi. Seligman (2011, 16–27) lisäsi määritelmään myöhemmin positiiviset ihmissuhteet sekä aikaansaamisen. Hän ei tarkoita aikaansaamisella jatkuvaa tekemistä tai voiton tarvetta, vaan tekemistä tekemisestä pitämisen itsensä vuoksi. Psykologi Albert Banduran (1977) pystyvyydentunneteorian mukaan yksilön käsitys omasta pystyvyydestään on keskeinen terveyteen vaikuttava tekijä. Mitä parempi pystyvyyden tunne ihmisellä on, sitä todennäköisemmin ja paremmin hän selviää haasteista, ryhtyy muutoksiin ja saavuttaa haluamansa, esimerkiksi tekee hyvinvointia edistäviä elämäntapamuutoksia. Psykologien Edward Decin ja Richard Ryanin (2000) kehittämän itseohjautuvuusteorian (SDT) mukaan hyvinvointi pohjaa ennen kaikkea seuraavaan kolmeen psykologi-

seen tarpeeseen: pystyvyys eli tarve kokea osaavansa ja selviytyvänsä, autonomia eli tarve määrätä omasta elämästä ja motivoitua sisäisesti sekä yhteisöllisyys eli yhteenkuuluvuuden tarve suhteessa muihin ihmisiin. Sisäisessä motivaatiossa on teorian mukaan kyse yksilön omasta halusta tutkia ja oppia.

Dienerin ja Scollonin (2014) mukaan ihmiset puhuvat yleisesti onnellisuudesta, kun tieteentekijät puhuvat subjektiivisesta hyvinvoinnista. Onnellisuus puolestaan merkitsee eri ihmisille eri asioita. Kahnemanin ja Deatonin (2010) mukaan onnellisuuden ja tyytyväisyyden merkitysten kuvaaminen on edelleen hankalaa, vaikka Dienerin ja Scollonin (2014) mukaan aihepiirin tutkimus ja tietämys ovat viime vuosina lisääntyneet voimakkaasti. Diener ym. (1999), Diener (2000) sekä Diener ja Chan (2011) määrittelevät subjektiivisen hyvinvoinnin tarkoittavan usein toistuvia positiivisia affekteja eli tunteita ja mielialoja, voimakasta elämään tyytyväisyyttä ja harvoin koettuja negatiivisia affekteja. Dienerin ja Scollonin (2014) mukaan subjektiivinen hyvinvointi on omien tunteiden ja mahdollisesti myös oman elämän arviointia. Kahnemanin ja Deatonin (2010) mukaan määritelmä sisältää molemmat puolet. Emotionaalista hyvinvointia voidaan kutsua myös hedonistiseksi hyvinvoinniksi tai koetuksi onnellisuudeksi. Oman elämän arviointi ohjaa pohtimaan tyytyväisyyttä omaan elämään pidemmällä aikavälillä (Kahneman & Deaton 2010, Diener & Scollon 2014). Silloin ollaan kiinnostuneita muutoshalusta ja tyytyväisyydestä menneisyyteen, nykyiseen elämään sekä tulevaisuuteen (Diener ym. 1999).

Positiiviset tunteet ennakoivat tutkimusten mukaan pidempää elämää (Danner ym. 2001) ja menestystä muun muassa työelämässä ja ihmissuhteissa (Lyubomirsky 2005b). Fredricksonin (1998; 2001; 2004) laajennus- ja rakennusteorian (broaden-and-build) mukaan positiiviset tunteet tuottavat laajasti lisää positiivisia tunteita. Ne vaikuttavat yksilön ajatuksiin ja toimintaan, jolloin vaihtoehdot lisääntyvät ja monipuolistuvat. Siinä missä joustavuus, yhteys muihin ja terveys sekä kyky tehdä muutoksia lisääntyvät, negatiiviset tunteet ja niiden vaikutus vähenevät. Kullakin positiivisella tunteella on oma tehtävänsä. Fredricksonin (1998; 2001; 2004) teoria on saanut vahvistusta kiitollisuustutkimuksissa (Emmons & McCullough 2003; Lambert ym. 2012; Kerr ym. 2014). Positiivisia tunteita ja mielialoja ovat muun muassa ilo, rakkaus, mielenkiinto (Diener ym. 1999; Fredrickson 2001) ja kiitollisuus, jonka muutosvoima ulottuu yksilöiden lisäksi organisaatioihin ja yhteisöihin (Fredrickson 2004). Positiiviset tunteet saattavat olla hyvinkin onnellisella ihmisellä varsin mietoja. Onnellisuus ei tule harvinaisten voimakkaiden onnentunteiden kokemisesta (Diener 2000). Negatiivisia tunteita ja mielialoja ovat esimerkiksi suru, ahdistus ja viha (Diener ym. 1999; Lyubomirsky ym. 2005b).

Seligmanin (2004) mukaan positiivisen psykologian tutkijoilla on halu kehittää interventioita, joilla voidaan vaikuttaa hyvinvointiin pitkäkestoisesti. Lyubomirskyn ym. (2005a) ja Lyubomirskyn ja Layousin (2013) mukaan onnellisuuden perustason nostaminen on mahdollista positiivisten aktiviteettien avulla. Positiiviset aktiviteetit ovat harjoituksia, jotka jäljittelevät erityyppisten onnellisten ihmisten tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä (Lyubomirsky & Layous 2013). Runsaasti huomiota saaneessa artikkelissa esitetään, mielestäni ilman vakuuttavia perusteita, että positiivisten aktiviteettien osuus onnellisuuden tasosta on noin 40 prosenttia, kun geenien osuus on puolet ja olosuhteiden 10 prosenttia (Lyubomirsky ym. 2005a). Lyubomirskyn ym. (2005a) sekä Lyubomirskyn ja Layousin (2013) mukaan positiivisia harjoituksia ovat muun muassa kiitollisuuden aiheiden listaus eli kiitollisuuspäiväkirja (Emmons & McCullough 2003) ja kiitollisuuskirjeiden kirjoittaminen (Lyubomirsky ym. 2011).

2.2 Kiitollisuuden yhteys hyvinvointiin

Kiitollisuus on ollut ja on vahva käsite uskonnoissa ja filosofiassa. Se on sekä uskonnollinen että moraalinen normi. Lähtökohta on, että kun ihminen saa jotain toiselta, hän kiittää siitä ja tuntee kiitollisuutta (Emmons & McCullough 2003; Wood ym. 2010). Watkinsin ym. (2009) mukaan kiitollisuus on toisaalta tila eli tunne ja toisaalta se on henkilökohtainen luonteenpiirre, jonka voimakkuus on yksilöllistä. Kiitollisuuden tunne syntyy, kun ihminen kokee, että joku muu – toinen ihminen tai korkeampi voima – on vastuussa siitä, mitä hän on saanut tai kokenut. Ihminen, jolla kiitollisuus on luonteenvahvuus, kokee useammin ja voimakkaammin kiitollisuutta kuin vähemmän kiitollinen henkilö (Watkins ym. 2009). Emmonsin ja McCulloughin (2003) mukaan kiitollisuudesta on monta näkemystä. Sitä pidetään muun muassa tunteena, asenteena, hyveenä, henkilökohtaisena ominaisuutena ja selviytymismekanismiä. Ihminen voi nähdä elämänsä tai itsensä ”lahjana” (Emmons & McCullough 2003). Lambert ym. (2009b) määrittelevät kiitollisuuden tarkoittavan kahta asiaa. Ensimmäisessä ihminen saa toiselta jotain hyödylliseksi kokemaansa ja on siitä kiitollinen. Toisessa kiitollisuuden muodossa on kyse yleisestä tunteesta tai tilasta, jossa ihminen itseksensä kokee elämän merkittävänä ja tarkoituksenmukaisena (Lambert ym. 2009b). Kiitollisuus voidaan nähdä olevan myös arvonantoa sille, mitä henkilö pitää arvokkaana ja merkittävänä (Sansone & Sansone 2010). Froh ym. (2010) näkevät kiitollisuuden keskeisenä ihmisten yhdistävänä tekijänä vuorovaikutuksen ollessa jatkuvaa antamisen ja saamisen ketjua. Kiitollisuus on lämmin kannustaja, joka antaa positiivista energiaa ja motivoi. Woodin ym. (2010) mukaan kiitollisuus kytkeytyy tähän hetkeen. Sen voidaan määrittellä tarkoittavan hyvinvointitutkimuksessa laajempaa orientoitumista elämään

myönteisesti huomioimalla ja arvostamalla suuresti maailmassa olevaa hyvää. Tämä Woodin ym. (2010) määritelmä kuvaa mielestäni hyvin sitä, mitä kiitollisuus tarkoittaa tässä tutkimuksessa.

Kiitollisuuden tutkiminen hyvinvoinnin näkökulmasta on varsin uutta (Seligman 2004; Lambert 2009a; Wood ym. 2010). Tutkimusta kiitollisuudesta ja ihmisten välisistä kiitollisuuseroista on tehty lähinnä neljästä näkökulmasta. Ne ovat persoonallisuuspiirteet, hyvinvoinnin mittarit, sosiaalinen hyvinvointi ja fyysinen hyvinvointi (Wood ym. 2010). Kiitollisuuden yhteyttä fyysiseen hyvinvointiin on kuitenkin tutkittu vähän (Hill ym. 2013). Woodin ym. (2010) mukaan kiitollisuuden mittaukseen on kehitetty kolme mittaria, joilla on omat tehtävänsä. Niiden avulla voidaan mitata yhteensä kahdeksaa kiitollisuuden tekijää. Nämä ovat:

- yksilölliset erot kiitollisuuden kokemisessa
- toisen ihmisen arvostaminen
- sen huomioiminen mitä henkilöllä on nyt
- syvän kunnioituksen kokeminen kauneutta kohtaan
- kiitollisuuden ilmaiseminen käytöksellä
- huomion kiinnittäminen hyvään tässä hetkessä
- elämän lyhyyden ymmärtäminen ja arvostaminen
- positiivinen vertailu.

Kiitollisuuden yhteys elämään tyytyväisyyteen on havaittu useissa kyselytutkimuksissa (McCullough ym. 2002; Wood ym. 2007; Wood 2008a; Lavy & Littman-Ovadia 2011; Hill ym. 2013). Woodin ym. (2008a) tutkimuksen mukaan kiitollisuus oli yhteydessä myös kaikkiin yleisiin tunnettuihin persoonallisuustekijöihin. Voimakkain yhteys oli psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia edistäviin tekijöihin. Kiitollisilla näyttää useiden tutkimusten mukaan olevan muita enemmän positiivisia tunteita (McCullough ym. 2002; Watkins ym. 2003; Wood ym. 2008a). Heillä oli myös vähemmän negatiivisia tunteita, kuten neuroottisuutta (McCullough ym. 2002; Wood ym. 2008b), vihaa (Watkins ym. 2003; Wood ym. 2008a) sekä ahdistusta ja kateutta (McCullough ym. 2002). Kiitolliset olivat vähemmän stressaantuneita (Wood ym. 2007; 2008b) ja heillä oli useiden tutkimusten mukaan vähemmän masennusoireita (McCullough ym. 2002; Watkins ym. 2003; Wood ym. 2008a; Wood ym. 2008b; Lambert ym. 2012). Kiitolliset ihmiset olivat myös vähemmän narsistisia (Watkins ym. 2003).

Kiitolliset ihmiset olivat tutkimusten mukaan ulospäin suuntautuneempia ja hyväksyvämpiä kuin vähemmän kiitolliset (McCullough ym. 2002; Wood ym. 2008a). Hyväksyminen tarkoitti luottamusta, epäitsekkyyttä ja hellyyttä. Kiitolliset olivat myös muita avoimempia, tunnollisempia, seurallisempia ja lämpimämpiä (Wood ym. 2008a). Kiitolliset ihmiset olivat anteeksi-antavampia, empaattisempia, auttavaisempia ja kannustavampia (McCullough ym. 2002). Frohin ym. (2011) tutkimuksen mukaan kiitollisuus vahvistaa varhaismurrosikäisten henkilökohtaisia ominaisuuksia ja sosiaalisia suhteita. McCulloughin ym. (2002) tutkimuksen mukaan kiitolliset ovat muita uskonnollisempia tai henkisempiä. Myös Watkinsin ym. (2003) tutkimuksessa havaittiin kiitollisuuden olevan yhteydessä uskonnollisuuteen.

Woodin ym. (2007) tutkimus osoitti, että kiitollisilla on käytössään muita laajemmat selviytymiskeinot, joiden avulla he käyvät aktiivisesti ja oma-aloitteisesti käsiksi ongelmiinsa. Luovuttaminen, ongelmien kieltäminen, päihteiden käyttö ja itesyytökset olivat vähäisempiä. Myös ikävistä kokemuksista aiheutuva ihmisten karttaminen ja välttely olivat kiitollisilla vähäisempiä (Lavy & Littman-Ovadia 2011), samoin epäystävällisyys (Watkins ym. 2003; Wood ym. 2008a). Woodin ym. (2007; 2008b) mukaan kiitolliset hakivat muita enemmän sekä sosiaalista että materiaalista tukea. Kiitollisuus on useiden tutkimusten mukaan myös yhteydessä kykyyn muotoilla ajatukset uudelleen myönteisellä tavalla (Wood ym. 2007; Lambert ym. 2009a; Lambert ym. 2012). Lambertin ym. (2009a; 2012) mukaan ajatuksen uudelleen muotoilu tarkoittaa, että ihminen, joka on aiemmin tulkinnut jonkin asian negatiiviseksi, muuttaa suhtautumistaan myönteiseksi. Asiasta tulee merkityksellinen tai tarkoituksenmukainen. Watkinsin ym. (2003) tutkimuksen mukaan kiitollisuus vaikuttaa myönteisesti ihmisen käsitykseen kyvystään hallita elämäänsä. Hillin ym. (2013) tutkimus puolestaan osoitti kiitollisuuden edistävän koettua terveyttä. Siihen havaittiin kolme syytä. Kiitolliset hakevat hoitoa muita herkemmin, heillä on paremmat elintavat ja parempi psyykinen terveys. Kiitollisuuden vaikutus terveyteen oli nuorilla aikuisilla heikompi kuin vanhemmilla. Woodin ym. (2009) kyselytutkimuksen mukaan kiitolliset nukahtivat nopeammin, nukkuivat paremmin ja pidempään sekä kärsivät päivällä vähemmän väsymyksestä. Kiitollisten ajatukset ennen nukkumista olivat myönteisempiä, kun taas vähemmän kiitollisten päässä pyöri tutkimuksen mukaan enemmän negatiivisia asioita, jotka vaikuttivat unen laatuun (Wood ym. 2009).

2.3 Kiitollisuusharjoitukset kokeellisissa tutkimuksissa

Kiitollisuuden harjoittamisessa on kyse siitä, että huomio kiinnitetään hyvään ja huomio siirretään negatiivisesta positiiviseen tietoisesti ja systemaattisesti. Se on hyvän tunnistamista sekä kiitollisuuden ilmaisua sanoin ja teoin (Emmons & Stern 2013). Harjoitusten tutkimus on keskittynyt satunnaistettuihin kontrolloituihin kokeellisiin tutkimuksiin ja ne ovat suosittuja interventioita onnellisuuden ja positiivisen psykologian tutkimuksissa (Sin & Lyubomirsky 2009; Wood ym. 2010; Bolier ym. 2013). Useimmat kokeellisista kiitollisuusharjoituksista on tehty internetissä (Geraghty ym. 2010; Lambert ym. 2012; Gander ym. 2013; Kaplan ym. 2013; Kerr ym. 2014). Seuraavaksi kuvaan kokeellisissa tutkimuksissa toteutettuja kiitollisuusharjoituksia.

Kiitollisuuspäiväkirjan eli kiitoslistan kirjoittamisessa on kyse kiitollisuuden aiheiden listaamisesta (Rash ym. 2011). Emmons ja McCullough (2003) käyttivät kiitollisuuspäiväkirjaa tunteissa urauurtaneessa kolmen kokeen tutkimuksessa. Kiitollisuuden aiheita kirjattiin kaksi, kolme ja kymmenen viikkoa. Kahden viikon päivittäistä harjoitusta on tehty useissa tutkimuksissa (Froh ym. 2008; Geraghty ym. 2010; Kerr ym. 2014; Krejtz ym. 2014). Kiitoksen aiheita on listattu päivittäin myös viikon (Sergeant & Mongrain ym. 2011) ja neljä viikkoa (Lambert ym. 2012). Kaplanin ym. (2013) tutkimuksessa kiitollisuuspäiväkirjaa tehtiin kolmesti viikossa kahden viikon ajan. Kymmenen viikon kokeessa lista tehtiin kerran viikossa (Emmons & McCullough 2003). Kiitoksen aiheita on kirjattu kerrallaan viisi (Emmons & McCullough 2003; Sergeant & Mongrain 2011; Kerr ym. 2014) ja kuusi (Geraghty ym. 2010; Krejtz ym. 2014).

Seligman ym. (2005), Mongrain ja Anselmo-Matthews (2012) sekä Gander ym. (2013) ohjeistivat koehenkilöt kirjoittamaan viikon ajan päivittäin kiitoksen aiheiden sijaan kolme omassa elämässä päivän aikana tapahtunutta hyvää asiaa. Listan lisäksi piti kirjoittaa jokaisen tapahtuman syistä ja seurauksista.

Kiitoskirjeessä kirjoittaja kirjoittaa kirjeen, jossa hän ilmaisee kiitollisuutta läheiselle ihmiselle tai useammalle. Kirje on osassa tutkimuksista viety ja luettu vastaanottajalle henkilökohtaisesti. Näitä harjoituksia on kutsuttu kiitollisuusvierailuiksi (Seligman ym. 2005; Froh ym. 2009; Gander ym. 2013). Toepferin ja Walkerin (2009) sekä Toepferin ym. (2012) tutkimuksissa kirjoitettiin kolme kirjettä, jotka postitettiin tutkimuksen jälkeen. Lyubomirskyn ym. (2011) tutkimuksessa kirjeitä ei lähetetty. Osallistuja sai valita, kirjoittiko hän joka viikko uudelle henkilölle vai jatkoiko aiemmin aloittamaansa tekstiä. Aikaa käytettiin 15 minuuttia per kerta. Froh

ym. (2009) ohjasivat kirjettä tehneet lapset piirtämään kirjeeseen myös kansilehden. Aikaa kiitollisuusharjoituksen tekemiseen käytettiin luokkahuoneessa kerralla 10–15 minuuttia. Kiitoskirjeharjoitus kesti viikon (Seligman ym. 2005; Gander ym. 2013), kaksi (Froh ym. 2009) neljä (Toepfer ym. 2012), kuusi (Boehm ym. 2011) ja kahdeksan viikkoa (Toepfer ja Walker 2009; Lyubomirsky ym. 2011). Seligmanin ym. (2005) ja Ganderin ym. (2013) tutkimuksissa harjoitus tehtiin päivittäin. Froh ym. (2009) laittoivat lapset tekemään tehtävää joka toinen koulu-päivä. Harjoitus on tehty myös kerran viikossa (Boehm ym. 2011; Lyubomirsky ym. 2011; Toepfer ym. 2012). Toepferin ja Walkerin (2009) tutkimuksessa kirjeitä kirjoitettiin joka toinen viikko.

Rashin ym. (2011) tutkimuksessa kiitollisuuteen keskittyvät muistelivat kahdesti viikossa ihmisiä, hetkiä tai asioita, joista he olivat erityisen kiitollisia. Sitten aiheista valittiin yksi. Seuraavaksi tarkoitus oli tuntea voimakas kiitollisuuden tunne ja säilyttää se viisi minuuttia. Sen jälkeen kiitollisuuden kokemukset kirjoitettiin päiväkirjaan. Harjoitus toistettiin kahdesti viikossa neljän viikon ajan (Rash ym. 2011). Digdonin ja Koblen (2011) tutkimuksessa kiitollisuusharjoitus tarkoitti lähiaikoina tapahtuneista tai lähiaikoina tapahtuviksi toivotuista tapahtumista ja niihin liittyvistä tunteista kirjoittamista. Tehtävä tehtiin viikon ajan joka ilta ja siihen käytettiin 15 minuuttia illassa. Ouweneel ym. (2014) ohjasivat kokeeseen osallistuneet opiskelijat miettimään jotakin henkilöä, jolle he kokivat olevansa kiitollisia. Kiitoksen kohteen valinta oli tarkasti ohjeistettu. Se vaihteli kunakin viitenä päivänä, joka oli kokeen kesto. Esimerkiksi ensimmäisenä päivänä koehenkilöt ohjattiin ajattelemaan läheistä henkilöä, joka oli auttanut kotitehtävissä ja yhtenä päivänä piti ajatella menneisyydestä tietyn aineen opettajaa (Ouweneel ym. 2014).

Rukoileminen on Lambertin ym. (2009b) mukaan joustava keino lisätä kiitollisuutta. Rukoilijan ei tarvitse olla uskonnollinen hyötyäkseen harjoituksesta. Rukoileminen on monille ihmisille läheinen ja tärkeä rituaali. Ihminen ilmaisee todennäköisesti rukoillessaan kiitollisuutta, pysähtyy hyvän äärelle useammin ja alkaa huomata kiitollisuuden aiheita helpommin. Rukoilla voi yksin tai yhdessä, sitä voi tehdä lähes missä ja milloin vain. Kyseessä on siinäkin mielessä mielenkiintoinen menetelmä, että on olemassa valmiita organisaatioita, joissa rukoillaan. Rukoileminen on kulttuurisidonnainen ja monille henkilökohtainen asia. Ei voi olettaa, että se interventiona soveltuisi kaikille. Rukousharjoitus tehtiin tutkimuksessa päivittäin neljä viikkoa (Lambert ym. 2009b).

Watkins ym. (2003) toteuttivat yhden lyhyen hetken kestävän kiitollisuusharjoituksen selvittääkseen kiitollisuuden ja hyvinvoinnin välistä suhdetta. Tutkimus sisälsi kaksi viiden minuutin mittaista koetta. Ensimmäisessä osallistujat saivat tehtäväkseen miettiä viiden minuutin ajan edeltäneen kesän aikana tekemiään asioita, joista he olivat kiitollisia. Toisessa kokeessa oli kolme kiitollisuusharjoitusta tekevää ryhmää. Kussakin ryhmässä jokainen valitsi yhden ihmisen kiitollisuuden kohteeksi. Yhdessä ryhmässä keskityttiin ajattelemaan valittua kiitoksen kohdetta, toisessa kirjoitettiin hänestä ja kolmas ryhmä sai tehtäväkseen kiitoskirjeen kirjoittamisen (Watkins ym. 2003).

Koehenkilöille on annettu neuvoja kiitoslistan aiheiden valintaan. Emmons & McCullough (2003) ohjasivat kiitoksen aiheiden kirjaamista kymmenen viikkoa kestäneessä interventiossa. Aiheet kirjattiin kerran viikossa, seuraavin sanoin: ”Elämässämme on monia asioita, joista voimme olla kiitollisia, isoja ja pieniä. Mieti kulunutta viikkoa ja kirjoita alla oleville riveille elämästäsi viisi asiaa, joista olet kiitollinen.” Geraghty ym. (2010) kertoivat antaneensa esimerkkejä, kuten ”olen kiitollinen vanhemmistani ja olen kiitollinen työstäni”. Lambert ym. (2012) liittivät verkkopalveluun motivointikysymyksiä, joiden teemaa vaihdettiin kahdesti viikossa. Osallistujia heräteltiin ajattelemaan muun muassa itsestäänselvänä pitämiään asioita. Kaplan ym. (2013) ohjasivat koehenkilöt työhyvinvointiin liittyvässä kiitollisuusinterventiossa kirjaamaan kiitollisuudenaiheita, jotka liittyivät osallistujien työhön. Rashin ym. (2011) tutkimuksen mukaan hyvinvoinnin edistämisen kannalta olennaista näytti olevan kiitettäviin asioihin keskittyminen, ei se, mitä nuo asiat olivat. Toisaalta kiitollisuuteen keskittyneet kirjoittivat enemmän ihmisiin liittyviä asioita kuin kontrolliryhmä. Emmons ja McCulloughin (2003) mukaan ihmiset kirjoittivat olevansa kiitollisia muun muassa ”ystävien anteliaisuudesta, luojalta saamastaan päättäväisyydestä, ihanista vanhemmista, heräämisestä tähän päivään”.

2.4 Kokeellisissa tutkimuksissa havaittuja hyvinvointivaikutuksia

Kiitollisuusharjoitusten tekeminen näyttää vaikuttaneen kokeellisissa tutkimuksissa koehenkilöiden hyvinvointiin useilla tavoilla (liite 2). Emmons ja McCullough (2003) havaitsivat kolmen kokeen tutkimuksessaan kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamisen lisänneen elämään tyytyväisyyttä, optimismia sekä positiivisia tunteita ja mielialoja. Harjoitus myös vähensi negatiivisia tunteita ja mielialoja. Avun antaminen toiselle ihmiselle lisääntyi ja unen määrä sekä laatu paranivat. Kiitollisuutta harjoittaneiden urheiluaktiivisuus lisääntyi ja harjoitusta tehneillä

näytti olevan verrokkiryhmiä vähemmän fyysisiä oireita. Kaikissa kolmessa kokeessa ei kuitenkaan saatu samoja tuloksia. Kymmenen viikkoa kestäneestä kerran viikossa tehdystä kokeesta seurasi vähemmän etuja kuin kaksi ja kolme viikkoa kestäneistä kokeista, joissa harjoituksia tehtiin päivittäin. Kuitenkin vain kymmenen viikon harjoittelu näytti vaikuttaneen osallistujien liikunta-aktiivisuuteen ja fyysisiin oireisiin. Kolme viikkoa kestäneessä interventiossa tutkimukseen osallistuneiden kroonista lihassairautta sairastaneiden mielipiteiden lisäksi muutoksia mitattiin puolisoille tehdyssä kyselyssä. Puolisot olivat huomanneet myönteisiä muutoksia kumppaneidensa psyykkisessä hyvinvoinnissa sekä elämään tyytyväisyydessä (Emmons & McCullough 2003). Froh ym. (2008) toistivat Emmonsin ja McCulloughin (2003) kahden viikon kerran päivässä tehtävän kiitollisuuslistaintervention varhaismurrosikäisillä. Koulutyytyväisyys oli heti tutkimuksen jälkeen ja kolmen viikkoa myöhemmin korkeampi kuin molemmissa verrokkiryhmissä. Harjoitus näytti lisänneen hieman myös koettua kiitollisuutta, optimismia ja yleistä elämään tyytyväisyyttä. Myönteisyyden lisääntyminen avun vastaanottamista kohtaan havaittiin kolme viikkoa myöhemmin tehdyssä viimeisessä mittauksessa (Froh ym. 2008).

Lambertin ym. (2012) tutkimuksessa kiitollisuuspäiväkirjaa neljä viikkoa päivittäin kirjoittaneiden positiiviset tunteet sekä mielialat lisääntyivät ja depressio-oireet vähenivät. Näin oli heti intervention jälkeen kuin myös neljä viikkoa myöhemmin. Parhaat tulokset saivat ne koehenkilöt, joiden tehtävä oli ollut kertoa kiitoksen aiheistaan myös puolisolleen (Lambert ym. 2012). Kaplanin ym. (2013) tutkimuksessa kiitollisuuspäiväkirjan tekeminen kaksi viikkoa kolmesti viikossa lisäsi työelämässä olevien kiitollisuutta, työhyvinvointiin liittyviä positiivista tunteita ja mielialoja sekä vähensi sairauspoissaoloja. Muutoksia mitattiin intervention päättymisen jälkeen ja kuukausi päättymisestä. Kerrin ym. (2014) Australiassa tekemän tutkimuksen mukaan terapiaan jonottavien kiitollisuus, yhteydentunne muihin, tyytyväisyys arkeen ja optimismi lisääntyivät kahden viikon päivittäin tehdyn kiitollisuuspäiväkirjaharjoituksen myötä. Ahdistuksen tunne puolestaan väheni. Krejtz ym. (2014) havaitsivat tutkimuksessa, jonka koehenkilöt olivat puolalaisia yliopisto-opiskelijoita, että kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen kerran päivässä kaksi viikkoa oli yhteydessä hyvinvointiin ja vähensi päivittäistä stressiä. Geraghtyn ym. (2010) tutkimuksessa kiitollisuuslistan kirjoittaminen kahden viikon ajan päivittäin vähensi useimpien intervention loppuun suorittaneiden tyytymättömyyttä kehoonsa. Tutkimuksen osallistujat rekrytoitiin internetin painonhallintasivuilta Isossa-Britanniassa. Sergeantin ja Mongrainin (2011) Kanadassa toteutetussa tutkimuksessa kiitosaiheiden päivittäinen listaus viikon ajan paransi itsekriittisten ihmisten itsetuntoa ja vähensi fyysisiä oireita. Sen sijaan vaativiksi itsensä

luokitelleet ihmiset kokivat harjoituksen hyödyttömäksi tai haitalliseksi. Koehenkilöt rekrytoitiin sosiaalisen median ja sanomalehti-ilmoituksen avulla. Heistä suurin osa oli naisia ja keski-ikä oli 34 vuotta (Sergeant ja Mongrain 2011).

Seligmanin ym. (2005) tutkimuksessa, jossa osallistujat listasivat kolme hyvää tapahtumaa päivittäin viikon ajan, havaittiin kiitollisuusharjoituksen lisänneen onnellisuutta ja vähentäneen masennusoireita. Vaikutus näkyi testauksissa kuukausi, kolme ja kuusi kuukautta myöhemmin, jolloin tehtiin viimeinen mitta. Osallistujat rekrytoitiin Seligmanin onnellisuutta käsittelevään kirjaan perustavalta verkkosivustolta (Seligman ym. 2005). Gander ym. (2013) toistivat Seligmanin (2005) tutkimuksen saksankielisissä maissa saaden samat tulokset. He havaitsivat lisäksi, että parhaat tulokset saivat ne, jotka jatkoivat interventiota vapaaehtoisesti viikon jälkeen. Gander ym. (2013) testasivat intervention rinnalla myös vastaavaa kaksi viikkoa kestänyttä hyvien tapahtumien listaus-harjoitusta. Siinä onnellisuus lisääntyi, mutta masennusoireet eivät vähentyneet. Koehenkilöt rekrytoitiin erään naistenlehden ja sosiaalisen median avulla. Osallistujat olivat täysi-ikäisiä, lähinnä naisia, joiden keski-ikä oli 45 vuotta (Gander ym. 2013). Mongrainin ja Anselmo-Matthewsin (2012) toistaessa Seligmanin ym. (2005) kokeen onnellisuus lisääntyi ja masennusoireet vähentyivät. Masennusoireiden vähentymisessä ei kuitenkaan ollut eroa vertailuryhmiin.

Kiitoskirjeiden kirjoittaminen lisäsi onnellisuutta (Toepfer & Walker 2009; Toepfer ym. 2012), kiitollisuutta (Froh ym. 2009; Toepfer & Walker 2009) ja elämään tyytyväisyyttä (Boehm ym. 2011; Toepfer ym. 2012). Depressio-oireet vähenivät (Toepfer ym. 2012). Onnellisuuden määrä lisääntyi sen mukaan, mitä pidempään harjoituksia oli tehty (Toepfer & Walker 2009; Toepfer ym. 2012). Frohin ym. (2009) lapsiin ja nuoriin kohdennetussa tutkimuksessa kiitoskirjeiden kirjoittamisen havaittiin vaikuttaneen hyvinvointiin jonkin verran lisäten kiitollisuutta sekä positiivisia tunteita ja mielialoja. Näin kävi kuitenkin vain niiden kohdalla, joilla oli vähän positiivisia tunteita ja mielialoja intervention alkaessa. Mittaukset tehtiin heti intervention jälkeen sekä kuukausi ja kaksi kuukautta myöhemmin (Froh ym. 2009). Lyubomirskyn ym. (2011) tutkimuksessa kiitoskirjeiden kirjoittaminen edisti ja ylläpiti vain niiden henkilöiden hyvinvointia, joilla oli tahto lisätä onnellisuuttaan ja halu suorittaa interventio. Heidän hyvinvointinsa oli muita korkeampi vielä puoli vuotta intervention jälkeen. Seligmanin ym. (2005) ja Ganderin ym. (2013) tutkimuksissa kiitoskirjeet vierailuineen lisäsivät onnellisuutta ja vähensivät masennusoireita. Seligmanin ym. (2005) tutkimuksessa kiitollisuuskirjeen ja -vierailun hyvinvoin-

tivaikutukset näyttivät hävinneen 1–3 kuukauden sisällä tutkimuksen päättymisen jälkeen. Ganderin ym. (2013) saksankielisissä maissa toteutetussa tutkimuksessa muutokset näkyivät vielä viimeisessä mittauksessa puoli vuotta myöhemmin.

Rashin ym. (2011) tutkimuksessa kiittolisuuden aiheita neljän viikon ajan kahdesti viikossa muistelleiden ja niistä kirjoittaneiden koehenkilöiden elämään tyytyväisyys ja itsetunto kohosivat intervention myötä. Harjoitus lisäsi eniten niiden elämään tyytyväisyyttä, joilla se oli lähtötilanteessa vähäisin. Laboratoriossa tehdyt mittaukset osoittivat kiittolisten asioiden muistellun vaikuttavan myös välittömästi myönteisesti sydäнкäyrään. Tutkimus toteutettiin Kanadassa ja osallistujat olivat nuoria aikuisia, suurin osa yliopisto-opiskelijoita (Rash ym. 2011). Digdonin ja Koblen (2011) tutkimus osoitti tapahtumista viikon kerran päivässä kirjoittamisen vähentävän opiskelijoiden huolissaan olemista ja nukahtamisvaikeuksia sekä parantavan unen laatua. Koehenkilöinä toimineet kanadalaiset opiskelijat kokivat harjoituksen melko hyödylliseksi. Lambertin ym. (2009b) tutkimuksessa opiskelijoiden neljän viikon päivittäinen rukoileminen lisäsi kiittolisuutta. Ouweneelin ym. (2014) Hollannissa toteutetussa tutkimuksessa tarkasti ohjeistettu opiskeluun liittyvien henkilöiden muistelu kiittolisuudella viitenä peräkkäisenä päivänä lisäsi hieman opiskelijoiden positiivisia tunteita. Se ei kuitenkaan lisännyt opiskeluintoa eikä vähentänyt negatiivisia tunteita.

Watkinsin ym. (2003) yhden harjoituksen sisältäneet kokeet paransivat tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden mielialaa sekä vähensivät negatiivisia tunteita ja mielialoja. Ajattelun ja kirjoittamisen eroa vertaillut koe osoitti, että ajattelu lisäsi selvästi enemmän positiivisia tunteita ja mielialoja kuin vertailukohteina olleet kirjoitustehtävät. Myös kirjoitustehtävät olivat tehokkaita kontrolliryhmään verrattaessa (Watkins ym. 2003).

2.5 Kiittolisuusharjoitusten merkitys

Kiittolisuusharjoitusten myönteinen yhteys hyvinvointiin on havaittu viime vuosina useiden satunnaisesti kokeellisten kontrolloitujen tutkimusten avulla (liite 2). Kokeellinen tutkimus on käypä menetelmä yhteyksien ja tulosten yleistettävyyden selvittämisessä (Anttila 2005, 274). Kiittolisuusharjoituksina on tutkimuksissa yleisimmin käytetty kiittolisuuspäiväkirjan (Emmons & McCullough 2003; Geraghty ym. 2010) ja kiitoskirjeiden kirjoittamista (Lyubomirsky ym. 2011; Toepfer ym. 2012). Mittauksen kohteina ovat olleet pääasiassa psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät tekijät. Kiittolisuusharjoitusten on havaittu vaikuttavan

myönteisesti muun muassa elämään tyytyväisyyteen, positiivisiin tunteisiin ja depressio-oireisiin (liite 2). Tietämys kiitollisuuden harjoittamisesta ja harjoittajista perustuu lähinnä kokeellisiin tutkimuksiin. Kiitollisuusharjoituksia omaehtoisesti tehneitä on tutkittu vähän ja heidän tapansa tehdä harjoituksia eroaa kokeellisista tutkimuksista (Parks ym. 2012).

Saadut tulokset perustuvat lähinnä tutkittavien omiin arvioihin. Itsearvion on kuitenkin havaittu ennakoivan tulevaa terveyttä ja elinvuosia (Hunt ym. 1980; Kaplan & Camacho 1983). Muutamissa kiitollisuusinterventioita sisältävissä tutkimuksissa itsearvioinnin rinnalla on käytetty myös muita tapoja tulosten mittauksessa. Niissä myönteiset muutokset on havaittu laboratorio-mittauksissa sydänkäyrästä (Rash ym. 2011), puolisoille tehdystä kyselystä (Emmons & McCullough 2003) ja sairauspoissaoloista (Kaplan ym. 2013). Tuloksien luotettavuutta on varmisteltu toistamalla aiempia tutkimuksia. Esimerkiksi Gander ym. (2013) sekä Mongrain ja Anselmo-Matthews (2012) toistivat Seligmanin (2005) tutkimuksen kokeen, jossa listattiin viikon ajan päivittäin kolme hyvää tapahtumaa. Tutkimusten tulokset eivät kaikilta osin ole olleet myönteisiä ja yhtenäisiä. Myös mittauksen kohteet ovat osin vaihdelleet. Harjoitusten vaikutusten syistä ei ole selkeää tietoa (Watkins ym. 2009; Wood ym. 2010). Yhtenä harjoitusten toimivuutta selittävänä tekijänä pidetään Fredricksonin (1998; 2001; 2004) positiivisten tunteiden laajennus- ja rakennusteoriaa (Emmons & McCullough 2003; Lambert ym. 2012; Kerr ym. 2014).

Tulosten mittauksia on tehty kokeellisten tutkimusten eri vaiheissa. Yksittäisen harjoituksen välittömän vaikutuksen mittaus on ollut vähäistä (Watkins ym. 2003; Rash ym. 2011). Vähälle huomiolle näyttäisi jääneen myös päivittäisten muutosten mittaus (Kerr ym. 2014; Krejtz ym. 2014). Toepfer ja Walker (2009) sekä Toepfer ym. (2012) tutkivat harjoitusten välissä toistojen vaikutusta tuloksiin. Useimmissa tutkimuksissa hyvinvointivaikutuksia on mitattu määräaikaisten harjoitusjakson päättyessä ja sen jälkeen (Froh ym. 2008; Geraghty ym. 2010; Lambert ym. 2012). Pisimmillään mittaus on tehty kuusi kuukautta harjoituksen tekemisen päätyttyä (Seligman ym. 2005; Lyubomirsky ym. 2011; Mongrain & Anselmo-Matthews 2012; Gander ym. 2013).

Kiitollisuusharjoitusten hyvinvointivaikutusten kestosta on vähän tietoa. Tutkimukset, joissa mittauksia tehtiin kuuden kuukauden päästä harjoituksen päättymisestä, osoittivat toisaalta myönteisiä, mutta toisaalta myös kielteisiä sekä ristiriitaisia tuloksia. Lisäksi on huomioitava,

että kyseiseen viimeiseen mittaukseen on osallistunut vain noin 25 prosenttia tutkimukseen ilmoittautuneista (Sergeant & Mongrain 2011; Mongrain & Anselmo-Matthews 2012; Gander ym. 2013). Näin ollen on varsin vähän tieteellistä näyttöä, joka tukisi Lyubomirskyn ym. (2005a) näkemystä, jonka mukaan onnellisuuden perustasoa voi muuttaa kiitollisuusharjoitusten, kuten kiitollisuuspäiväkirjan (Emmons & McCullough 2003) ja kiitoskirjeiden (Lyubomirsky ym. 2011) avulla.

Froh ym (2009) ja Wood ym. (2010) kritisoivat tulosten raportointia sekä ikäviä asioita listanneen vertailuryhmän käyttöä. Ryhmän käyttö näyttäisi jääneen kritiikin myötä pois. Vertailuja ja kontrolliryhmien käytössä on kuitenkin erilaisia käytäntöjä, jotka osaltaan hankaloittavat tutkimusten vertailua (Rash ym. 2011; Lambert ym. 2012; Toepfer ym. 2012). Vertailuryhmät ovat saaneet tehdäkseen erilaisia kiitollisuusharjoituksia sekä muita positiivisen psykologian harjoituksia, kuten parhaan itsen visualisointia (Seligman ym. 2005; Sheldon & Lyubomirsky 2006; Lyubomirsky ym. 2011; Gander ym. 2013) ja ystävällisyysinterventiota (Kerr ym. 2014). Geraghty ym. (2010) vertasivat kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamista tyypilliseen terapiatyössä käytettyyn kognitiiviseen ongelmalähtöiseen menetelmään.

Suurin osa koehenkilöistä on ollut naisia. Pääosa heistä on ollut yhdysvaltalaisia yliopisto-opiskelijoita (Lambert ym. 2009b; Toepfer & Walker 2009; Lyubomirsky ym. 2011; Lambert ym. 2012). Froh ym. (2008; 2009) tutkivat koululaisia ja nuoria. Kiitollisuusharjoituksia ovat tehneet myös kroonista lihassairautta sairastavat (Emmons & McCullough 2003) ja omaan kehonkuvaansa tyytymättömät (Geraghty ym. 2010). Digdon ja Koble (2011) tutkivat Kanadassa opiskelijoita, joilla oli ajatuksista ja huolista johtuvia univaikeuksia. Masentuneita ei ole tietoisesti tutkittu (Lambert ym. 2012), mutta Kerrin ym. (2014) Australiassa toteutetun tutkimuksen koehenkilöt olivat terapiaan jonottavia. Harjoitusten testaus on ollut perusteltua aloittaa terveillä koehenkilöillä henkisten haittojen välttämiseksi (Tutkimuseettinen Neuvottelukunta 2012). Toisaalta tutkimuksen eteneminen myös psyykkisissä ongelmissa auttamiseksi on perusteltua. Terapiaan on hankala päästä ja jonot ovat pitkiä.

Keskeyttämisprosentit ovat olleet kokeellisissa tutkimuksissa korkeat, mikä on syytä huomioida tutkimusten tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä arvioitaessa. Kaksi viikkoa kestäneissä tutkimuksissa keskeyttäneitä on ollut noin puolet (Kaplan ym. 2013; Kerr ym. 2014) ja Geraghtyn ym. (2010) tutkimuksen suoritti kiitollisuusharjoituksen osalta loppuun 30 prosent-

tia osallistuneista. Tutkimukset, joissa viimeinen mittaus tehtiin puoli vuotta intervention päättymisen jälkeen, suoritti loppuun noin 25 prosenttia ilmoittautuneista (Sergeant & Mongrain 2011; Mongrain & Anselmo-Matthews 2012; Gander ym. 2013). Keskeyttämisen todennäköisyyteen vaikuttavat ainakin mielenterveysongelmat (Mongrain & Anselmo-Matthews 2012; Kerr ym. 2014), tehtävä itse ja motivaatio (Geraghty ym. 2010; Lyubomirsky ym. 2011). Huomionarvoista on toisaalta kuitenkin myös se, että Geraghtyn ym. (2010) vertaillen interventiota kiitollisuusinterventio suoritettiin loppuun yli kaksi kertaa useammin kuin ongelmalähtöinen terapiassa käytetty interventio.

Motivaatio vaikuttaa harjoitukseen sitoutumisen lisäksi myös tuloksiin (Lyubomirsky ym. 2011) ja haluun aloittaa kiitollisuusinterventio (Kaczmarker ym. 2013). Tutkimuksiin osallistujia on palkittu muun muassa pienillä rahasummilla (Rash ym. 2011; Sergeant & Mongrain 2011; Mongrain & Anselmo-Matthews 2012) ja opintopisteillä (Ouweneel ym. 2014). Froh ym. (2008; 2009) puolestaan rekrytoivat tutkimukseen koululuokkia, jolloin osallistuminen ei ollut jokaisen oma valinta. Ryanin ja Decin (2000) itseohjautuvuusteorian mukaan ihmistä motivoi eniten hänen sisäinen halunsa tutkia ja kehittyä. Teorian mukaan heikko motivaatio saattaa johtaa toiminnan keskeyttämiseen ja heikkoihin tuloksiin. Koehenkilöiden sisäisen motivaation puute saattaa osaltaan selittää kokeellisten kiitollisuustutkimusten suuria keskeyttämisprosentteja ja osin vaatimattomia tuloksia.

Pisin päivittäin tehty harjoitus kesti neljä viikkoa (Lambert ym. 2012) ja pisin harvemmin tehty harjoitus kymmenen viikkoa (Emmons & McCullough 2003). Molemmissa kirjoitettiin kiitollisuuspäiväkirjaa. Kiitollisuuspäiväkirjainterventiot ovat usein kestäneet kokeellisissa tutkimuksissa kaksi viikkoa (Froh ym. 2008; Geraghty ym. 2010; Kerr ym. 2014; Krejtz ym. 2014). Froh ym. (2008) mainitsevat valinneensa kahden viikon pituuden Emmonsin ja McCulloughin (2003) tutkimuksesta, josta ei kuitenkaan selviä kokeiden pituuksien valintaperusteita. Sinin ja Lyubomirskyn (2009) sekä Bolierin ym. (2013) mukaan pitkät positiivisen psykologian interventiot ovat lyhyitä tehokkaampia. Parks ym. (2012) mukaan onnellisuusharjoituksia, kuten kiitollisuuspäiväkirjaa, itsenäisesti tekevästä joka toinen koki hyötывänsä niistä puoli vuotta myöhemmin vähintään yhtä paljon kuin aloittaessaan.

Kokeellisissa tutkimuksissa on vaihdeltu toistojen määrää. Tiheimmillään harjoitus on ohjattu tehtäväksi kerran päivässä (Seligman ym. 2005; Geraghty ym. 2010; Kerr ym. 2014) ja harvim-

millaan joka toinen viikko (Toepfer & Walker 2009). Emmonsin & McCullouhin (2003) tutkimuksessa kerran viikossa kymmenen viikkoa tehty harjoitus toi vähemmän hyvinvointivaikutuksia kuin päivittäin kaksi viikkoa tehty harjoitus. Toisaalta myönteiset muutokset liikuntaaktiivisuudessa ja fyysisissä oireissa havaittiin vain kymmenen viikkoa kestäneessä interventiossa. Lyubomirsky ym. (2005a) kuvaavat artikkelissaan tutkimusta, jossa toinen ryhmä listasi kuuden viikon ajan kiitoksen aiheita kerran viikossa ja toinen kolme kertaa viikossa. Kerran viikossa tehdyn harjoituksen kerrottiin lisänneen koehenkilöiden hyvinvointia, kun taas kolme kertaa viikossa tehdyllä harjoituksella ei ollut vaikutusta. Tuloksia on tulkittu esittämällä, että kiitollisuuden liikaharjoittelu on mahdollista ja sitä tulisi välttää. Näkemystä on välitetty useissa julkaisuissa (Boehm & Lyubomirsky 2009; Watkins ym. 2009; Hefferon ym. 2011, 163–164; Lyubomirsky & Layous 2013). Alkuperäistä artikkelia ei kuitenkaan ole julkaistu, joten tiedon luotettavuutta ei mielestäni voi pitää korkeana eikä yleistettävänä. Näkemyksen saama laaja julkisuus ja aihepiirin ajankohtaisuus korostavat asian tutkimisen tärkeyttä.

Kokeellisen tutkimuksen kapasiteetti syvällisemmän tiedon hankintalähteenä tulisi kyseenalaistaa. Kokeellinen ja varsinkin toimintaa sisältävä tutkimus on kontrolloitua ja teennäistä (Anttila 2005, 274). Ryanin ja Decin (2000) itseohjautuvuusteoriaan peilaten on mahdollista, että mitä useammin sellaista tehtävää, jonka tekeminen ei lähde omasta sisäisestä motivaatiosta, pitää tehdä, sitä ikävämältä sen tekeminen saattaa alkaa tuntua. Tietoisen kiitollisuuden harjoittamisen taas nähdään olevan tietoista huomion kiinnittämistä hyvään (Emmons & Stern 2013). Jos harjoituksen tekeminen tuntuu ikävältä tai jopa vastenmieliseltä, on oletettavasti hankala tehdä kiitollisuusharjoitusta tarkoituksenmukaisella tavalla eli kiinnittää huomio hyvään ja kokea kiitollisuuden tunteita. Niinpä Lyubomirskyn ym. (2005a) kuvaaman tutkimuksen tulokset saattoivat kertoa enemmän kokeellisen tutkimuksen heikkouksista kuin harjoittelun sopivasta määrästä.

Kiitollisuusharjoituksia sisältävien tutkimusten raportoinnissa on kehitettävää. Kokeellisten tutkimusmenetelmien heikkouksia ja korkeiden keskeyttämisprosenttien mahdollisia vaikutuksia tulisi käsitellä tarkemmin.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksen tarkoitus on kuvata omaehtoisesti kiitollisuutta harjoittaneiden kokemuksia kiitollisuuden harjoittamisesta. Tavoitteena on tuottaa runomuodossa uutta kokemuksellista tietoa kiitollisuuden harjoittamisesta. Tutkimuskysymys on:

1. Minkälaisia kokemuksia ihmisillä on omaehtoisesta kiitollisuuden harjoittamisesta?

3.2 Aineiston keruu ja osallistujat

Keräsin tutkimusaineiston sosiaalisen median avulla. Kirjoittamiskutsun (liite 1), joka oli samalla myös tutkimukseen osallistumiskutsu, laitoin jakoon 20.3.2013 ja otin kirjoituksia vastaan huhtikuun loppuun. Levitettäessä kutsua sosiaalisessa mediassa sen julkaisseita tahoja on hankala seurata. Viestin julkaisivat ainakin Uskalla innostua -sivusto viikkokirjeessään sekä Elämänmuutos- ja Positiivinen psykologia -sivustot Facebook-sivuillaan. Jaoin viestiä myös omalla Facebook-sivullani ja blogissani. Pyysin henkilöitä, joilla oli vähintään kahden viikon kokemus kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamisesta tai muusta kiitollisuusharjoituksesta, kirjoittamaan kokemuksistaan. Osallistujat saivat vapaasti valita mistä kirjoittivat, vaikka esitin kutsussa myös toiveita.

Vastauksia tuli 31, joista 28 täytti sisäänottokriteerin eli he olivat tehneet kiitollisuusharjoitusta vähintään kaksi viikkoa. Tutkimukseen osallistui 24 naista, 3 miestä ja yhden henkilön sukupuoli ei ole tiedossa. Kaikki eivät ilmoittaneet ikäänsä, mutta nuorimmat ikänsä ilmoittaneet olivat 20–30-vuotiaita ja vanhimmat 60–70. Jotkut kirjoittivat laveasti, joidenkin teksti oli lyhyt. Eräs vastaaja listasi asioita. Lähdin siitä, että monenlainen teksti on tarinan tuottamiseen sopivaa (Polkinghorne 1995). Pyysin kolmelta kirjoittajalta sähköpostitse lisätietoja lähinnä kirjoittajan esille tuomista asioista, joista koin haluavani tietää enemmän. Käytin lisätietoja samanarvoisesti kuin muuta aineistoa.

Elämäntilanteet ja motiivit kiitollisuuden harjoittamisen aloittamiseen näyttävät olleen erilaisia. Moni halusi muutosta. Osa oli aloittaessaan ollut jollakin tavalla hankalaksi kokemassaan tilanteessa, joukossa oli myös muutama masennusdiagnoosin saanut. Säännöllisen harjoittelun

pituus vaihteli kolmesta viikosta 16 vuoteen. Jotkut jatkoivat harjoittelua edelleen, toisten systemaattinen harjoittelu oli päättynyt. Osallistujat olivat saaneet tietää kiitollisuusharjoittelusta eri lähteistä. Näitä olivat muun muassa ystävät, luennoitsijat ja elämäntaitovalmentajat. Useat mainitsivat Rhonda Byrnen kiitollisuutta ja sen harjoittamista käsittelevän Taikavoima-kirjan. Kävi ilmi, että osallistujien joukossa oli myös elämäntaito- tai muita valmentajia. Kiitollisuus näytti olevan tutkittaville tärkeä arvo ja kiitollisuuden harjoittaminen tarkoitti usein kiitollisuuspäiväkirjan pitämistä. Moni kertoi käyttäneensä rinnakkain useita kiitollisuuden harjoittamisen menetelmiä, jotkut viittasivat myös muihin harjoituksiin hyvinvoinnin edistämiseksi. Toiset viittasivat teksteissään myös jumalaan, toiset henkiseen kasvuun.

3.3 Tutkimuksen metodinen lähestymistapa

Lähestyin aineistoa narratiivisesta näkökulmasta. Se keskittyy tapausten tutkimiseen (Riessman 2008, 12) sekä haluaa ymmärtää ja kuvata kokemuksia (Clandinin & Caine 2008), muutoksia (Hyvärinen 2006) ja oivalluksia (Hänninen 2010). Juuri näistä asioista minäkin olin kiinnostunut.

Mitään yksimielistä näkemystä siitä, mitä narratiivinen tutkimus on ja miten sitä tulisi tehdä, ei ole olemassa (Hyvärinen 2006; Riessman 2008, 13). Polkinghornen (1995) mukaan on kaksi toisistaan selvästi poikkeavaa narratiivista tutkimustyyppiä. Toinen koostuu tarinoista, joita analysoidaan pilkkomalla tarinaa pienempiin teemoihin tai kategorioihin. Tätä kutsutaan narratiivien analyysiksi. Narratiivisessa analyysissä puolestaan tuotetaan juonellista ehjää tarinaa, joka koostuu tapahtumista, kokemuksista ja toiminnasta. Siinä huomio keskittyy jokaisen tapahtuman keskeisiin ominaisuuksiin (Polkinghorne 1995). Tällainen narratiivinen analyysi on nyt tehdyn tutkimuksen perusta.

Oli myös tehtävä valinta siitä, mitä muotoa analyysin lopputuloksena syntyvät tulokset olisivat. Richardsonin (2000) mukaan analyysin lopputulos voi saada monenlaisen, kuten esimerkiksi runon tai draaman muodon. Kokonaisuuksia tuottava analyysi (Polkinghorne 1995) tarkoitti tässä tutkimuksessa runojen tuottamista.

3.4 Aineiston analyysi

Riessmanin (2008, 53–67) mukaan narratiivinen tutkimus on aina kiinnostunut siitä, mitä on sanottu, vaikka analyysin kohteena voi olla myös se, miten asiat sanotaan, kenelle kerrotaan, miksi kerrotaan jne. Kirjallisen aineiston narratiivinen analyysi kohdistuu pääsääntöisesti tekstien sisältöön. Myös minä päädyin analysoimaan sisältöä eli sitä, mitä kirjoittaja haluaa kertoa. Tekstissä ilmaistun sanoman lisäksi minua kiinnosti tunnelma, jonka koin teksteistä ja viesteistä välittyvän. Tunteetkin ovat informaatiota (Nicol 2008).

Hännisen (2010) mukaan aineisto on ensin hyvä lukea pari kertaa ikään kuin lukisi romaania ja vasta sen jälkeen otetaan analyttisempi ote. Frank (1995, 23–24) kannustaa narratiivisen tutkimuksen analyysin aloittavaa tutkijaa ajattelemaan ja keskustelemaan tarinoiden kanssa. Hän näkee hyvänä, että antaisimme tarinoiden koskettaa ja vaikuttaa meihin. Riessmanin (2008, 63–67) mukaan narratiivisia analyysitapoja on monia, joten niitä kannattanee esitellä lähinnä esimerkkien avulla. Analyysi on mahdollista aloittaa pinnalliselta tasolta, jossa tutkija ympyröi ja korostaa seikkoja, jotka herättävät hänen mielenkiintonsa (Riessman 2008, 63–67). Aloitin analyysin edellä kuvatuilla tavoilla. Luin tekstit pinnallisesti heti ne saatuani. Sen jälkeen yhdistin aineistot yhdelle dokumentille. Tulostin dokumentin ja jatkoin keskustelua tekstien kanssa. Käytin samalla kyniä. Ympyröin, alleviivasin ja väritin sanoja, lauseita sekä alueita, jotka herättivät mielenkiintoni ja joita pidin tärkeinä.

Valitessani tärkeinä ja olennaisina pitämiäni asioita hyödynsin teoriaa ja tutkimuksia, joihin olin perehtynyt tehdessäni aiheesta ensimmäisen kirjallisuuskatsauksen joitakin kuukausia aiemmin. Pidin lisäksi mielessäni, että narratiivisessa analyysissä kannattaa olla kiinnostunut myös eroista ja ristiriidoista (Riesmann 2008, 62; Hänninen 2010; Alasuutari 2011, 217–244). Vaikka olin tietoinen aiemmista tutkimustuloksista, pyrin pitämään kirjoittajien tekstejä lähtökohtana. Arvotin aineistosta olennaisiksi sellaisia kokemuksia, joita en kyennyt liittämään aiempaan tutkimustietoon, sekä sellaisia, joiden koin olevan siihen yhteydessä.

Tein jonkin verran valintaa myös vertaamalla minulle kirjoittaneiden kokemuksia toisiinsa. Tämä liittyi lähinnä tilanteisiin, joissa kirjoittaja oli kirjoittanut monista mielenkiintoisista asioista, joita ei kaikkia ollut mahdollista käsitellä runossa. Oli tehtävä valintoja. Jos joukossa oli asioita, joista moni muukin oli kirjoittanut suunnilleen samalla tavalla ja olin ne aiemmin va-

linnut tärkeiksi, saatoin nyt painottaa asiaa, joka oli tullut vähemmän tai eri tavalla esille muiden teksteissä. Monet esimerkiksi mainitsivat, mistä kiitollisuusharjoituksesta heillä oli kokemusta. Nostin sen esille useissa runoissa, mutta en kaikissa. Tämän kaltaisissa valinnoissa olin valmis pieniin muutoksiin pitkään. Koin, että vaikka ensisijainen paino oli yksittäisissä runoissa, minun oli ajateltava myös 28 runon kokonaisuutta. Esimerkkinä erilaisuuden huomioimisesta runo, jossa kirjoittaja kertoi kirjoittavansa kiitollisuudenaiheita vain kun hän oli hyvällä tuulella. Kukaan muu ei tuonut tällaista näkökulmaa esille.

Tein runot Clarkea ym. (2005) ja Carrollia ym. (2011) mukaillen. He samoin kuin Richardson (2000) halusivat kunnioittaa osallistujien alkuperäisiä näkemyksiä, ilmaisutyyliä ja rytmiä. Näitä tekijöitä he pitivät yksittäisten sanojen säilyttämistä tärkeämpinä. Minun tärkein tavoitteeni oli säilyttää alkuperäinen viesti ja tunnelma, jonka aistin tekstistä. Usein pääsin mielestäni tähän tavoitteeseen alkuperäisten sanojen avulla, mutta en Poindexterin (2002) tavoin pyrkinyt siihen, että käyttäisin vain alkuperäisiä sanoja. Clarke ym. (2005) sekä Koelsch ja Knudson (2009) pitivät tärkeänä sitä, että runojen teksti etenee samassa järjestyksessä kuin se oli litteroidussa aineistossa. Pidin järjestystä arvokkaana, mutta en seurannut sitä orjallisesti. Carrollin ym. (2011) tavoin otin huomioon teksteistä nousseita teemoja. Tein kirjoituksista yhden runon kutakin vastaajaa kohden

Clarke ym. (2005) kertovat aloittaneensa runojen työstämisen poistamalla litteroidusta tekstistä kaiken, mitä ei pidetty oleellisena. Poindexter (2002) kertoo kopioineensa mielenkiintoiset sanonnat, lauseet ja kappaleet ja teki niistä toisen dokumentin. Minä käytin tulostettua dokumenttia, johon olin kynillä tehnyt merkintöjä. Katselin ja kyseenalaistin valintojani kirjoittaen uudelle dokumentille sanoja, sanontoja ja ajatuksia, joista alkoi syntyä lauseita, säkeitä ja kokonaisrunoja. Lahman ym. (2011) korostavat, että hyvä runo syntyy editoimalla sitä moneen kertaan. Samoilla linjoilla on Richardson (2003) lisäten, että kannattaa kirjoittaa useita versioita ja pitää välillä taukoja. Näin minäkin tein ja editoidessani minulla oli mukana myös alkuperäinen kirjoitus, jotta en eksyisi sen sanomasta. Lyhensin tekstiä, jos katsoin, että viestin välittäminen ja tunnelma eivät siitä kärsi. Kokeilin erilaisia vaihtoehtoja. Joistakin säkeistä ja jopa kokonaisista runoista tein useita versioita. Seuraavassa kuvaan runojen muodostamista ja asiasisältöjen valintaperusteita kahden esimerkin avulla. Ensimmäinen esimerkki on säe runosta Ihmettelen ja toinen on säe runosta Silmänräpäyksessä.

TAULUKKO 1. Esimerkki Ihmettelyn-runon analyysiprosessista

Alkuperäinen teksti	Kaksi välivaihetta	Julkaistu teksti
<p>Jostain syystä unohdin kiitollisuuspäiväkirjan teon hetkeksi ja pystyin havaitsemaan nopeasti mielialan muutokset päivittäisissä toimissani. ...huomasin ärtyileväni ihan pienistä asioista noiden viikkojen aikana kun en kiitollisuuspäiväkirjaa pitänyt. Ja vaikka muistinkin päivittäin lähettää kiitokset elämäni runsaudesta, niin en selvästikään ollut tarpeeksi kiitollinen kaikista asioista, koska se aiheutti epätasapainoa olotilaani. Nyt olen ahkerasti taas kirjoittanut kiitollisuuden aiheita päiväkirjaan ja olotila on ollut heti paljon kevyempi ja energisempi. Silloin kun muistaa olla kiitollinen asioistaan elämässään, niin loppujen lopuksi huomaa miten runsasta elämää sitä elääkään sillä hetkellä. Aivan liian monesti ajatukset ovat jo tulevaisuudessa ja niissä huolissa joita tulevaisuuden odotukset tuovat mukanaan. On paljon helpompaa siis kokea kiitollisuutta niistä asioista joita elämässään on tällä hetkellä ja nauttia siitä tämän hetken runsaudesta.</p>	<p>Kun muutaman viikon unohdin listata kiitoksia, maailmani täyttyi huolista. Ärsyynnyin pienistäkin asioista. Ajatukset karkaavat helposti tulevaan ja tuovat huolia tullessaan. Kadotan otteeni siitä runsaudesta, jossa oikeasti elän.</p> <p>Muutaman viikon unohdin kirjoittaa kiitollisuuspäiväkirjaa. Ärtynin pienistäkin asioista. Aivan liian monesti ajatukset karkaavat tulevaan (ja) tuovat huolia tullessaan. Kadotin otteeni siitä runsaudesta, jossa oikeasti elän.</p>	<p>Unohdin muutaman viikon kirjoittaa. Ärtynin pienistäkin asioista. Ajatukset karkaavat helposti tulevaan, tuovat huolia tullessaan. Kadotin otteeni siitä runsaudesta, jossa oikeasti elän.</p>

Pidin alkuperäisessä tekstissä (taulukko 1) olennaisena taukoa eli vaihetta, jossa kirjoittaja ei kirjoittanut kiitollisuuspäiväkirjaa. Ajatusten karkailuun liittyvä kokemus on mielestäni sekin merkittävä. Mielenkiintoista olisi ollut kirjoittaa myös siitä, miten kirjoittamisen uudelleen aloittamisen myötä kirjoittaja koki olotilansa heti paljon kevyemmäksi ja energisemmäksi. Valitsin kuitenkin tärkeimmiksi edellä mainitut asiat ottaen huomioon, että harjoittelun nopeaa vaikutusta hyvinvointiin on käsitelty muutamassa muussa runossa. Mitä tulee sanavalintoihin, esimerkistä näkee, miten muutin aluksi kirjoittajan käyttämän ärtyillä sanan ärsyyntyä sanaksi.

Päädyin kuitenkin lopulta käyttämään kirjoittajan valitsemaa sanaa, vaikka se ei taida oikeapista suomea ollakaan.

TAULUKKO 2. Esimerkki Silmänräpäyksessä-runon analyysiprosessista

Alkuperäinen teksti	Kaksi välivaihetta	Julkaistu teksti
Päiväkirjan kirjoittaminen ja mielessä kiittäminen auttaa minua voimaan paremmin, keskittymään hyviin asioihin ja olemaan onnellisempi. Huomaan muutoksen yleensä hetkessä, kun kiinnitän huomion hyviin asioihin.	Kiittäminen ohjaa minut hyvään, yleensä huomaan muutoksen hetkessä. Voin paremmin - olen onnellisempi. Kiittäminen auttaa minua voimaan paremmin. Keskityn hyviin asioihin – olen onnellisempi. Huomaan muutoksen yleensä hetkessä.	Kiittäen voin paremmin, keskityn hyviin asioihin, olen onnellisempi. Huomaan muutoksen yleensä hetkessä.

Aineistossa (taulukko 2) oli mielestäni keskeistä kirjoittajan kokemus siitä, että kiittäminen auttoi häntä voimaan paremmin ja olemaan onnellisempi. Olennaista oli myös nopea muutos.

4 TULOKSET - RUNOT

Analyysin lopputuloksena syntyi 28 runoa, yksi kunkin tutkimukseen osallistuneen tekstistä. Olen jakanut runot viiden otsikon alle.

Tahdon löytää lähellesi

Ihmettelen
Käykää peremmälle!
Lyömätön neuvo
Minä kiitän
Toinen tapa

Tulehan tänne parempi mieli

Halusin terveeksi
Helpottaa
Piristystä päivääni
Silmänräpäyksessä
Terapiaa
Vaihdan tunnetilaa

Täydemmin tässä ja nyt

Arjen taidehetki
Herkkyyks kasvaa
Kaikki on hyvin
Kiitollisuuskävelyllä
Kirkkain silmin
Mahtava vuosi

Hyvässä hyvä lisääntyy

Olen ihana
Enemmän
Kiitoksen hedelmät
Komea amerikkalainen
Menestysresepti
Tuhat ja sata esimerkkiä

Ja sitten vaihdoin näkökulmaa

Kansi intialaista silkkiä
Löysin voimaa
Mitättömät murheeni
Oivallus
Pienet asiat

4.1 Tahdon löytää lähellesi

Ihmettelen

Olen aina ollut
elämäni yltäkyläisyydestä ihmeissäni,
kiittänyt hiljaa mielessäni.

Kun kirjoitin ensimmäisen kerran kiitollisuuspäiväkirjaa,
päiväni kirkastui siltä istumalta!
En ollut ollenkaan tietoinen,
miten monista asioista olin kiitollinen.
Joskus vieläkin ihmettelen,
miten sokea olen ollut.

Parisuhde on ajoittain koetuksella.
Alan kirjoittaa hänestä
ja suhteestamme.
Minä kiitän.
Kirjoitan,
vaikka en oikeastaan usko sen auttavan.
Vaan tiedätkös mitä?
Mieheni käytös muuttui.

Unohdin muutaman viikon kirjoittaa.
Ärtäilin pienistäkin asioista.
Ajatukset karkaavat helposti tulevaan,
tuovat huolia tullessaan.
Kadotin otteeni siitä runsaudesta,
jossa oikeasti elän.

Käykää peremmälle!

Näin ei voi jatkua.
Jotain pitää tapahtua.
En halua enää olla uhri.
Haluan ikuisten murheiden tilalle
kaikkea kaunista ja onnellista.

Alan harjoittaa kiitollisuutta.
Teen sen tunnollisesti
ja säännöllisesti
niin kuin kaiken
mihin ryhdyn.

Maailmani mullistuu.
Hyvää tulvii sisään
ovista ja ikkunoista.
Voimia vienyt ihmissuhdesolmu aukeaa.
Tajuan ajatusteni suunnattoman voiman,
pelästyn,
hetkeksi jopa vetäydyn.

Uudet ystävät,
täällä alkaa olla valmista.
Käykää peremmälle!
Onnikin tuntuu olevan jo paikalla.

Ikuisesti kiitän
uudesta tavasta elää,
kokea elämän ihmeitä ja taikaa.

Lyömätön neuvo

”Paska mikä paska”
tuumin pojan opettajasta.
Sukset ristissä
pahemman kerran.

Tuttu terapeutti antoi
lyömättömän neuvon:
”Yritä löytää opettajasta
kolme hyvää asiaa joka ilta.
Ihan miten pientä tahansa.”

Alussa oli vaikeaa.
Yllättävän nopeasti
löysin hänestä hyvää.
Vähitellen
asenteeni muuttui.
Vaikutti poikaanikin.
Toimi.

Minä kiitän

Perusasioita;
itse elämä
uusi päivä
perhe
lapsi
terveys
aurinko
Suomen rauha.
Näistä minä kiitän
päivästä toiseen.
Usein kirjoitan sivullisen.

Huomaan herkemmin
kiitoksen aiheita
ympäriini ja itsessäni.
Olen enemmän läsnä.
Kiitollisuus on houkuttanut elämäni
lisää kiitettävää.

Joskus kiittelen etukäteen.
Käytän kiitollisuuden tunnetta
haluamani saavuttamiseen.

Vaikeilla hetkillä
ihmissuhdetilanteissa
kiitän toisen hyvistä puolista.
Se on parantanut suhteita
pienentänyt ristiriitoja.

Sanoin pahasti!
Kiitos että
ymmärsin tekoni
tajusin pyytää anteeksi
olen nyt rauhoittunut
toivon jatkossa toimivani toisin.

Jos olen riidellyt rakkaani kanssa,
kiitän siitä, että
tästäkin riidasta selvittäään.

Toinen tapa

Se nousi jostain sisuksista
se toteamus:

Täytyy olla toinen tapa
hoitaa tätä vanhemmuutta.
Olin totaalissa umpikujassa
vanhemman pojan kanssa.

Kiitollisuuspäiväkirja
tupsahti avuksi.
Kirjoitin joka ilta,
joskus useita kertoja päivässä
puolisen vuotta,
sitten tapa siirtyi selkärankaan.

Pojastani kiittäminen
oli lääke akuuttiin pattitilanteeseen.
Toimi niin kuin piti.
Muutti tapaani suhtautua
ja tarkastella asioita.

4.2 Täydemmin tässä ja nyt

Arjen taidehetki

Harjoitus pisti miettimään,
mitä kaikkea hyvää elämässäni on.

Ajan saatossa
aiheet lisääntyivät
huomasin niitä
enemmän ja enemmän.

Kiitollisuus ja kauneus
kulkevat käsi kädessä.
Joskus oikein yllätyn
arjen antamista
pienistä taidehetkistä.

Vertaan entiseen.

Olen huomattavasti
onnellisempi ja tyytyväisempi,
ymmärtäväisempi muita kohtaan.

Itsetuntemukseni on lisääntynyt.
Huomaan paremmin,
millainen olen,
mistä iloitsen.

Huonon päivän sattuessa
osaan melkein heti ajatella:
huonomminkin voisi olla.
Mikään ei enää ole itsestään selvää.

Kuinka turha on arvostella ja valittaa,
senkin ajan voi käyttää
kiitollisuuteen,
hyvän huomaamiseen,
rakkauteen.

Herkkyys kasvaa

Ihmissuhteet ja luonto
ovat kiitokseni aiheista
suurimmat.

Ne eivät ole materiaa
eikä niitä rahalla saa.
Kiitän myös kodistani
ja kauniista huonekaluistani.

Tunnen suurta onnea
kuullessani linnun laulavan
kevättä pimeässä.
Mikä onni onkaan
havaita pieniä asioita!
Herkkyys kasvaa
kun pitää kiitollisuuspäiväkirjaa.

Minulla on kaikki se mitä tarvitsen
ollakseni onnellinen.

Kaikki on hyvin

Vaikka elämässä sattuu ja tapahtuu,
tiedän että loppupeleissä
kaikki on hyvin.
Kaikelle on ratkaisu.
Siinä ehkä suurin
kiitollisuuden minulle tuoma muutos.

Luotan ja kiitän.
Olen kiitollinen rankoista asioista.
Ne ovat avanneet maailmaani
täydellisellä tavalla.
Kun pääsee kohtaan,
jossa näkee vaikeuksissa kauneutta,
on saanut lisää voimaa ja vahvuutta.
Herkkyydessä on
vahvuuden todellisuus.

Ennen tein ja touhusin,
juoksin onneni perässä.
Enää niin käy harvoin
joskus levottomina hetkinä.
Silloin vedän henkeä,
kiitän kaikesta,
mihin silmäni ja käteni koskettavat.
Sallin kiitollisuuden,
olen siinä.

Tässä hetkessä
NYT
on kiitollisuus läsnä.

Kiitollisuuskävelyllä

Mistä kiittäisin?
Sehän on vaikeaa.
Pitääkö joka päivä keksiä uutta asiaa?
Vaan kohta alkoi kynä laulaa,
eikä loppua tahtonut tulla laisinkaan.

Kiitin itsestänselvyyksistä:
puhtaasta vedestä, peitosta, ruuasta.
Kiitin ystävistä, perheestä, vaatteista.
Kiitin kehostani,
hengestä joka kulkee,
näkevistä silmistä
ja jaloista,
joiden avulla nousen sängystä
joka ikinen aamu.

Pitääkö ensin kokea jotain vakavaa,
sairautta tai kuolemaa
ennen kuin osaa arvostaa
kaikkea sitä,
mitä ei rahalla saa?
Tätä miettiessäni
tulini yhä kiitollisemmaksi.

Ensimmäisellä kiitollisuuskävelyllä
sää oli harmaa ja sateinen.
Löysin ihmeitä:
puiden kuorten erilaisuuden,
lintujen laulun,
ojan mutkittelun.
Kiitollisena luonnon ihmeellisyydestä
tunnen suurta levollisuutta ja kiitollisuutta
luojaa ja kaikkea kohtaan.

Onnellisuus – sitähan me ihmiset etsimme.
Kiitollisuus luo onnellisuutta.
Herkkyyteni aste on syventynyt,
elämänlaatuni parantunut.
Uusia kiitoksen aiheita pulppuaa
ikuisesta lähteestä.

Kirkkain silmin

Jäin työttömäksi,
en saanut mistään kiinni.
Minusta ei ollut mihinkään
nytkään.

Päätin:
Nyt tulee muutos!
Näin herättävän videon.
“Avaan silmäni positiivisuudelle,
katson maailmaa kirkkain silmin.
Muuta en tarvitse.”

Perustin Facebook-ryhmän,
kutsuin kaverit mukaan
kiitoksen aiheita kirjaamaan.
Porukassa on aina haus Kempaa.
Simppeleitä eikö vaan?

Edelleen kuukausien päästä
katson asioita positiivisen kautta.
Tunnistan paremmin mielialani
ja niiden vaihtelut
lähimmäisen alakulon.

Olen kiitollinen siitä mitä on
samalla tavoittelen parempaa.
Positiivisesti ajatteleville
tapahtuu hyviä asioita.

Haluan auttaa muita
negatiivisuuden kierteestä.

Mahtava vuosi

Olen kirjannut kiitoksen aiheita vuosia.
Vuoden alussa päätin pitää taukoa.

Maaliskuussa huomasin,
alakulo hiipii helposti.
Päivä ei lähde käyntiin
ilman kiitosta.
Saman olen kokenut
monesti ennenkin.

Lueskelin viime vuoden kiitoskirjaa.
Sain tavattoman hyvän
ja kiitollisen mielen.
Olipas minulla mahtava vuosi!

4.3 Ja sitten vaihdoin näkökulmaa

Kansi intialaista silkkiä

Seesteinen, rauhallinen ja idearikas
sellainen kiitollinen fiilis.
On aikaa keskittyä,
hengittää, olla, tarkkailla.
Bussissa, junassa, kahvilassa.
On aikaa antaa ajatusten lipua.

Silloin kaunis vihkoni kutsuu kirjoittamaan.
Ruutuvihkoa en voisi ajatellakaan
tietokoneesta puhumattakaan.
Kansi intialaista silkkiä.

Kynä vie tekstiä eteenpäin.
Se tyynnyttää ja rentouttaa.
Ideat tulevat.

Kiireessä ja hammasta purren
en voi vihkoon tarttua.
Tarvitsen tuon
erityisen hyvän fiiliksen.

On kiva keksiä
uusia kiitoksen aiheita.
Kiitän ihmisjoukkoja
lopputuloksista,
sellaisista itsestänselvyyksistä:
rautatie, sähkölaitteet, luonto...

Pienestäkin asiasta
saa runsaasti kiitettävää,
kun laventaa ajatteluaan.
Tarkastelen tuota pientä asiaa
vaikkapa osana historiaa.

Löysin voimaa

Takana itsemurhayritys,
keskivaikea masennus.
Olen selvinnyt, toipunut, toipumassa.
Se on suuri ihme!

Ihme, jonka sai aikaan
ajattelutavan muutos.
Ajattelutavan muutoksen
taas sai aikaan
tämä rankka kokemus.

Olin pitkään masentunut,
mutta en sitä myöntänyt.
Olin vahva ja omavoimainen.
Kunnes tuli se päivä.
Yritin itsemurhaa.

Enää en voinut vastustaa,
oli annettava muiden auttaa.
Oli aika ottaa vastaan.
Vasta silloin ymmärsin,
miten monista läheisistä
sain olla kiitollinen.
Ehkä juuri se antoi halun elää,
lähimmäisten rakkaus?

Minun oli muututtava,
halusin saada elämästä kiinni.
Aloin surffata,
etsin ajattelutavan muutosta.
Löysin voimaa,
iloa, toivoa, uusia ideoita.

Menin kauppaan
ostin kirkkaan keltaisen vihon.
Aloin kirjata kiitoksia.
Pienen harjoittelun jälkeen
löysin joka päivä uusia aiheita.
Arjen pienet asiat
muuttuivat hyviksi ja kiitollisuudeksi.
Itsestänselvyyksistä tuli ylellisyyttä
ajatuksista myönteisempiä.

Mielessäni kiitän kaikesta mahdollisesta
niistä arjen itsestänselvyyksistä
ja tapaamistani ihmisistä.
Kiitän omenaa ennen sen syömistä.
Kiitän onnistunutta automatkaa.
Kiitän laskusta ja laskuttajan luottamuksesta.

Opettelen kiittämään ongelmista,
kun niitä sataa niskaan.
Ne ovat minulle opiksi,
vaikka tunne sanoo toista.
Vanha minä uskomuksineen
taistelee kiitollisuutta vastaan.
Heikkouden kautta tulee vahvaksi.

Mitättömät murheeni

Teini-iän jälkeen tajusin,
sattui mitä sattui
huonomminkin voisi olla.

Kun Kosovossa oli sota,
minulla oli vauva ja suuret rahahuolet.
Ajattelin pelokasta kosovolaisäitiä
mutaisella pakolaisleirillä.
Me olimme turvassa,
lämpimässä
puhtaiden lakanoiden välissä.
Kohta jo kiitin murheeni mitättömyydestä.

Ei,
en suostu katsomaan asioita niiden mustalta syrjältä.
Ei,
en juokse pakoon ongelmia.
Ratkaisen ne.

Sen tämä tapa ajatella ja suhtautua on tehnyt,
että mustimmallakin hetkellä
tiedän selviytyväni.
Tiedän
että elämässä on paljon kiittämisen aiheita,
vaikka juuri nyt ei kiitätyttäisikään.

Oivallus

Kiitollisuus nousee sydämeeni
paljon useammin kuin aiemmin.
Ei tarvita mitään ihmeellistä,
arki riittää mainiosti.

Toisin oli ennen.
Murehdin ja märehdin.
Kunnes eräänä hetkenä oivalsin:
murehdin samoja asioita,
joita olen aina elämäni halunnut,
vaimo, lapset, auto jne.

Tajusin synkistelyn turhuuden.
Ahdistus loppui välittömästi.
Murheeni haihtuivat savuna ilmaan
tai jalostuivat ajatusprosesseiksi.
Jos jotain oli tehtävissä,
tein.

Kun nykyisin vaivun synkistelyyn,
kutsun kiitollisuutta koskevat ajatustapani apuun.
Se ei petä suuressa surussakaan.
Saan uutta näkökulmaa,
rauhaa.
Se auttaa aina.

Pienet asiat

Isoäiti oli myönteisin ihminen
jonka olen milloinkaan tavannut.
Hautasi miehensä ja tyttärensä
samana vuonna
sodan ravistellessa nurkkia.
Eli hyvin köyhästi.
Ei katkeroitunut.
Ensimmäisenä antoi omastaan.

Aikuistuttuani isoäiti opetti:
”Älä ajattele sitä mitä ei ole
vaan sitä hyvää
mikä on osaksesi tullut.”
Opin olemaan kiitollinen pienistä asioista.

Leskenlehti kukkii!

4.4 Tulehan tänne parempi mieli

Halusin terveeksi

Sain ystävältä vinkin,
paremminkin suuren lahjan,
kiitosten kirjaamisesta.
Olin tuolloin ahdistunut
ja syvästi masentunut.

Alussa pakotin itseni kirjoittamaan.
Se vaati suuresti tahdonvoimaa.
Otin asian vakavasti,
en antanut periksi,
halusin terveeksi.

Hiljalleen kiittämisestä tuli luonteva iltarutiini.
Paniikin ja ahdistuksen täyttämä päivä
kääntyi rauhaisaan iltaan ja lepoon.

Olen voittanut masennuksen mustuuden.
Kykenen melko pian näkemään
vaikeissakin asioissa
vilpittömän kiitoksen aiheita.

Tiesin kaiken johtavan vielä hyvään.
Varmuus sai minut uskomaan
kiitollisuuspäiväkirjan apuun.
Se oli tärkein masennus-
ja ahdistuslääkkeeni.
Käytän sitä edelleen
itsestäni huolehtimiseen.

Helpottaa

Mistä ihmeestä kiittäisin?

Elämäni on latteaa,
väsyttää ja ongelmia piisaa.
Stressaa.

Kaikesta huolimatta päätin
päivästä toiseen kirjoittaa.
Alkoi helpottaa.

Kärki hankalilta tunteilta katkeaa,
rauhottaa.

Piristystä päivääni

Syvällä vanhusten ongelmissa
kohtaan murhetta ja tuskaa.
Ne tarttuvat.

Muutan nopeasti olotilaa
kirjoittamalla kiitollisuuspäiväkirjaa.
Se tuntui aluksi oudolta,
ajan myötä muuttui tavaksi ajatella.

Kun nykyisin kaipaen piristystä päivään,
turvaudun kiitollisuusajatteluun.
Aiemmin ei ollut tällaista keinoa.

Silmänräpäyksessä

Kiittäen voin paremmin,
keskityn hyviin asioihin,
olen onnellisempi.
Huomaan muutoksen yleensä hetkessä.

Toisinaan kiitollisuus tulee itsestään,
eilen sen toi osuva tekstinpätkä.
Tunnelma vaihtui silmänräpäyksessä.

Välillä alakuloisuus ottaa minusta vallan,
kiittäminen on silloin teennäistä,
se ei tule sydäimestä.

Terapiaa

Kävin läpi helvetin.
Sairastuin työuupumukseen
ja keskivaikeaan masennukseen.
Muutimme muualle,
jään eläkeputkeen.

Voin yllättävän hyvin,
mutta en kuten ennen.
Voimat ovat vähissä.
Onneksi saan kirjoittaa,
se on minulle terapiaa.
Kiitän Jumalaa.

Kokonaisuutta katsellessa tajuaa,
miten paljon on kiitoksen aiheita.
Kiitollinen mieli vaikuttaa lääkkeen tavoin.

Elämä ei tosiaan ole pelkkää päivänpaistetta.
Se, että osaa kiittää myös vaikeuksista,
nostaa mielen ikävien asioiden yläpuolelle.

Vaihdan tunnetilaa

Vähitellen
treenin myötä
osasin olla kiitollinen
pienistäkin asioista.
Kiitollisuuden tunteesta tuli osa minua.

Olen onnellisempi ja terveempi.
Ihmisten seurassa
rennompi ja vapaampi.
Olen jopa uskaltanut hakea
sosiaaliselle alalle opiskelemaan!

On mahtavaa,
kun tajuaa,
että pystyy itse vaihtamaan
tunnetilaansa
milloin vaan.

4.5 Hyvässä hyvä lisääntyy

Olen ihana

Harjoittelen kiitollisuuden nimissä,
varsinkin jos olen alamaissa.
Nostan sillä nopeasti mielialaa.
Tuloksena
keveys, elämänilo ja tyytyväisyyden tunne.
Ai että olen ihana!
Oloni on ihanainen!

Teen kiittämällä lujaa kaikesta,
pienimmistäkin asioista,
rukousmuodossa.

Kiittelen asioita,
hienoja tekoja
ja lahjoja.
Kiitän lapsenlapsista
ja materiaalisesta hyvinvoinnista
luettelemalla kaikkea.

Saatan kiitellä mielessäni pitkin päivää
ja lenkillä.
Joka kerta olo kevenee,
tulee onnelliseksi.
Runsautta on tullut kokonaisvaltaisesti lisää.

Enemmän

Kiitollisuus toi tullessaan
enemmän kaikkea hyvää,
tyytyväisyyttä, keveyttä...
Enemmän hyvää kaikessa
myös haasteellisimmissa asioissa.

Kiitoksen hedelmät

Siitä on vuosia.
Firma meni alta,
raha oli tiukassa.

Henkisesti olimme rikkaita,
oli aikaa pysähtyä.
Ostin kauniin tyhjän kirjan.
Se oli yhtä tyhjä kuin minä tuolloin.

Kiitin kodistamme ja toinen toisistamme,
kiitin keväästä ja auringosta,
kiitin lapsenlapsista ja kotieläimistä,
kiitin kaikesta mitä meillä jo oli.

Jatkoin toiveista,
siitä mitä halusin elämämme olevan.
Tunsin harmoniaa
sain voimaa suorittaa ja jaksaa.
Lukiessani tuota vanhaa kirjaa
aistin miten se antoi voimaa,
piti minut elämässä kiinni,
kuiski toivoa paremmasta huomisesta.

Loin maailmamme kiitollisuudella
ja nyt saan nauttia sen hedelmistä.

Komea amerikkalainen

Elämäni on yhtä kiitosta!
Eläkkeellä ilman lääkkeitä,
selvisin vaikeasta avioerosta,
sain kotini maksettua,
ihanat pojat kasvatettua.
Sain lukea henkisen kasvun kirjoja,
oppia kiitollisuutta ja anteeksiantoa,
löysin oman tieni kotiin Jumalan luo.

Nelisen vuotta sitten löysin netistä miehen,
komean amerikkalaisen.
Kiitämme elämästä,
näkemistämme auringonlaskuista,
kävelyistä upeilla rannoilla,
vaelluksista vuorilla ja laaksoissa.

Keväällä muuttolintujen matkassa
saavumme pohjolaan.
Sylimme täyttyvät rakkaista,
syksyllä jatkamme matkaa.

Terveiset Santosin rannoilta Brasiliasta.

Menestysresepti

Kyllästyin kuuntelemaan
ainaista narinaa.
Se tarttui.
Myös tällaiseen
peruspositiiviseen.

Aloin avata aamun sanoin:
”Tästä tulee hyvä päivä.
Kiitos, kiitos, kiitos.”
Se oli ensin väkinäistä,
mutta niin vaikuttavaa,
etten voi sitä enää unohtaa.

Jos edessäni on ikävämpi juttu,
kiitän siitä aamulla ensimmäisenä.
Luvassa on erilainen päivä,
uusi kokemus.

Raskaista hetkistä
kiittelen jälkikäteen.
Hetki kevenee,
paha pienenee.
Yllätyn sen voimasta
yhä uudelleen.

Kiitän laskupinosta.
Jos on menoja,
on myös tuloja.

Tällä asenteella
olen saanut menestystä
kaikilla elämäni alueilla.

Tuhat ja sata esimerkkiä

Olen kirjoittanut kiitollisuuspäiväkirjaa
kuusitoista vuotta.

Voisin kertoa tuhat ja sata esimerkkiä siitä,
miten se on muuttanut elämäni,
muuttaa joka päivä.

Oppilailleni opetan aina ensimmäisenä
kiitollisuuden merkityksen.

5 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää ihmisten kokemuksia omaehtoisesta kiitollisuuden harjoittamisesta. Tutkimuksen tuloksena syntyneet runot osoittautuivat myönteisiksi muutostarinoiksi. Kiitollisuusharjoitusten avulla koetaan onnistumisia ja muita myönteisiä kokemuksia, mistä seuraa niitä tuottava kehä. Runot viestivät harjoitusten edistävän ja ylläpitävän hyvinvointia sekä vähentävän pahoinvointia useilla tavoilla. Runoja vertaillen voi nähdä runsaasti samankaltaisuutta, mutta myös yksilöllisyys tulee selvästi esille. Kiitollisuutta pidetään arvossa ja motivaatio harjoitusten tekemiseen on korkea.

5.1 Tulosten tarkastelu

Runot ovat pääviestiltään myönteisiä muutos- ja onnistumiskertomuksia. Niistä käy ilmi, että kiitollisuuden harjoittaminen oli keino saada aikaan myönteistä muutosta ja auttaa itseä. Oma käsitys ja luottamus selviytymisestä sekä asioiden järjestymisestä vahvistuivat ja muutosta syntyi myös toiminnan tasolla, jopa yllättävissä sekä haasteellisissa asioissa. Kenties kiitollisuuden harjoittaminen lisäsi pystyvyyden tunnetta. Banduran (1995) mukaan yksilön omat onnistumiskokemukset ovat paras tapa lisätä ihmisen käsitystä pystyvyydestään muuttaa ja hallita elämänsä. Muutos pystyvyyden tunteessa vaikuttaa muun muassa ajatuksiin, tunteisiin, toimintaan ja motivaatioon (Bandura 1995). Myös Ryan ja Deci (2000) korostavat pystyvyyden kokemusten olevan yksilön hyvinvoinnin kannalta keskeistä ja Antonovsky (1980, 30) painottaa elämänhallinnan tunnetta. Watkinsin ym. (2003) ja Lambertin ym. (2009a) tutkimukset osoittavat kiitollisuuden olevan yhteydessä elämänhallinnan tunteeseen. Runot kertovat kiitollisuuden harjoittamisen lisänneen luottamusta myös vaikeuksista selviämiseen.

Runoista käy ilmi, että kiitollisuusharjoitusten tekeminen synnytti onnistumisen ja muiden myönteisten kokemusten kehän. Tämä on käsittääkseni näkökulma, joka ei ole tullut esille aiemmissa kiitollisuuden harjoittamista koskeneissa tutkimuksissa. Myönteiset kokemukset tunnistettiin aiempaa paremmin, niihin kiinnitettiin enemmän huomiota ja uusia onnistumisia sekä muita myönteisiä kokemuksia syntyi. Vastaavasti negatiiviset kokemukset saivat vähemmän huomiota ja osa niistä muuttui neutraaleiksi tai myönteisiksi. Myös Watkins ym. (2003) nostavat esille mahdollisuuden, että kiitollisuus lisäisi hyvinvointia siksi, että se lisää eri tavoin positiivisten tapahtumien kokemuksia. Runoista ilmenee, että myönteisiä kokemuksia ja vaikutuksia syntyi välittömästi harjoituksia tehtäessä, samoin kuin säännöllisen harjoittelun myötä. Niitä olivat muun muassa uuden kiitoksen aiheen tunnistaminen, linnun laulun kuuleminen,

ajattelutavan muuttuminen, toisen ihmisen parempi ymmärtäminen, itsetunnon lisääntyminen, oman olon rauhoittuminen, ihmissuhdeongelman ratkeaminen ja uskallus yllättävän opiskelupaikan hakemiseen. Runot kertovat lisääntyneestä hyvästä ja runsaudesta. Nyt tehty laadullinen tutkimus tuo esille laajemman ja hienojakoisemman vaikutusten kirjon kuin mitä kokeellisissa tutkimuksissa (liite 2) on tullut esille.

Näkökulmien muuttuminen myönteisemmiksi ja laajemmiksi näyttää olevan keskeinen seuraus kiitollisuuden harjoittamisesta. Kiitollisuuspäiväkirjan avulla hoidettiin myös masennusta ja ihmissuhdeongelmia. Harjoitusten tietoinen käyttö oman ajattelun muuttamiseen ja yksittäisten ongelmien ratkaisuun ei näytä tulleen esille aiemmissä tutkimuksissa. Banduran (1997, 145-149) mukaan kyky muuttaa näkökulmaa ja näin vaikuttaa tunteisiin on tarpeen kaikessa toiminnassa ja toisinaan se on ainoa asia, johon voimme vaikuttaa. Näkökulman muuttamisen kyvyn on aiemmissä tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä kiitollisuuteen (Wood ym. 2007; Lambert ym. 2009a; Lambert ym. 2012). Mattilan (2001) mukaan kyky auttaa ihmisiä näkemään asioita uudella myönteisellä tavalla on myös terapiatyön keskeinen tavoite.

Myönteiset tunteet, kuten ilo, rauha ja kiitollisuus korostuvat runoissa. Fredricksonin (1998; 2001; 2004) positiivisten tunteiden laajennus- ja rakennusteorian mukainen positiivisia tunteita laaja-alaisesti tuottava kehä näkyy tuloksissa. Positiivisten tunteiden lisääntymisen ohessa negatiiviset tunteet vähenivät ja tyytyväisyys elämään lisääntyi. Tulokset olivat samansuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa (liite 2). Positiivisten tunteiden ja subjektiivisen hyvinvoinnin on todettu olevan yhteydessä terveyteen, menestykseen ja eliniän ennusteeseen (Danner ym. 2001; Lyubomirsky ym. 2005b; Diener & Chan 2011). Runojen mukaan myös masentuneet hyötyivät kiitollisuuden harjoittamisesta.

Läsnäolon ja herkkyyden lisääntyminen kiitollisuutta harjoittamalla näkyi runoissa. Kumpikaan ei näytä saaneen huomiota kiitollisuuden harjoittamiseen liittyneissä tutkimuksissa. Brownin ja Ryanin (2003) mukaan tietoisien läsnäolon eli mindfulnessin on usein määritelty olevan tarkkaavaisuutta ja tietoisuutta siitä, mitä kyseisellä hetkellä tapahtuu. He havaitsivat tutkimuksessaan, että läsnäolo oli yhteydessä sekä tunnetiloihin että käyttäytymiseen. Lisääntynyt läsnäolo vähensi stressiä ja rauhoitti mieltä (Brown & Ryan 2003). Nyt tehdyn tutkimuksen tuloksena syntyneissä runoissa käy samoin ilmi stressin väheneminen ja mielenrauhan lisääntyminen. Killingsworthin ja Gilbertin (2010) tutkimuksen mukaan ihminen on onnellisin, kun hänen ajatuksensa ovat läsnä meneillään olevassa tekemisessä. Läsnäolon lisääntyminen lienee yksi

olennainen syy siihen, miksi kiitollisuuden harjoittaminen lisäsi hyvinvointia. Oletan myös runoissa mainitun herkkyuden lisääntymisen liittyvän tietoiseen läsnäoloon. Kiitollisuusharjoitukset tai ainakin osan niistä voi tämän tutkimuksen tuloksena syntyneitä runoja tarkastellessa nähdä tiedostaen tai tiedostamatta toimineen läsnäoloharjoituksina.

Kiitollisuusharjoitus muutti runojen mukaan nopeasti mielialaa. Harjoituksia käytettiin tarpeen vaatiessa myös tietoisesti välineenä mielialan nopeaan nostamiseen. Kiitollisuusharjoitusten välittömät myönteiset vaikutukset on havaittu aiemmissa tutkimuksissa (Watkins ym. 2003; Rash ym. 2011). Harjoitusten käyttäminen ja merkitys välittömänä avun tuojana on kuitenkin saanut aikaisemmissa kiitollisuusharjoituksia koskeneissa tutkimuksissa vain vähän huomiota.

Kyvystä vaikuttaa omiin tunteisiin ja muuttaa tunnetilaa saatiin tulosten mukaan uusi ja ainutlaatuinen kokemus kiitollisuusharjoitusten avulla. Kenties harjoitus oli joillekin keino oppia tunteiden säätelyä. Myös Gander ym. (2013) pohtivat, että kokeellinen kiitollisuusharjoitus on saattanut vaikuttaa tunteiden säätelykykyyn ja selittänyt osin sitä, miksi harjoitus lisäsi hyvinvointia. Kyky kehittyä lapsena (Harris ja Lipian 1989), jos lapsi ymmärtää tunteensa, hyväksyy ne (Jellesman ym. 2006) ja arvostaa niitä (Rieffen ym. 2004). Terwogtin ym. (1986) mukaan lasten ja aikuisten itse-kontrollistrategiat ovat varsin samanlaisia. Rash ym. (2011) havaitsivat, että kiitollisuusinterventio oli hyödyllisin heille, joilla oli heikko elämään tyytyväisyys. Frohin ym. (2009) tutkimuksessa kiitollisuusinterventioista hyötyivät vain ne, joilla oli vähiten positiivisia tunteita ja mielialoja. Mahdollisena harjoituksen toimivuutta selittävänä tekijänä pidettiin sitä, että harjoituksesta hyötyneillä tutkimukseen osallistuneilla nuorilla oli oletettavasti muita kapeampi käsitys ja kokemus kiitollisuudesta. Entä jos kyse olikin heikosta yhteydestä omiin tunteisiin ja heikosta tunteiden säätelykyvystä? Kenties säännöllinen huomion siirto negatiivisesta hyvään lisäsi yhteyttä omiin tunteisiin ja toi kokemuksia niiden muuttumisesta ja opetti tunteiden säätelyä tai sellaisen menetelmän käytön, jolla olotilan muuttaminen onnistui. On myös tutkimusnäyttöä siitä, että kiitollisuus ei ole kiitollisuusintervention myötä lisääntynyt, vaikka muita hyvinvointivaikutuksia on saatu (Toepfer ym. 2012). Entä jos harjoituksen sisäinen mekanismi ja säännöllinen tekeminen selittävät tuloksia näissä tapauksissa enemmän kuin kiitollisuus? Siitä, miksi kiitollisuusharjoitukset toimivat, ei ole selkeää tietoa (Watkins ym. 2009; Wood ym. 2010). Kysymystä on aiheellista edelleen pohtia ja tutkia.

Kiitollisuus on tutkimuksen tuloksena syntyneissä runoissa arvokas asia ja kiitollisuusharjoitusten aloittamista edelsi runojen mukaan usein vahva tahto sekä harjoitusten tekemiseen että

muutokseen. Näiden tekijöiden voi olettaa myös Ryanin ja Decin (2000) itseohjautuvuusteorian näkökulmasta vaikuttaneen tuloksiin ja harjoituksiin sitoutumiseen. Lyubomirskyn ym. (2011) tutkimuksessa kiitollisuusinterventiosta hyötyivät vain he, joilla oli sekä tahto suorittaa interventio että lisätä hyvinvointia. Kaczmarker ym. (2013) havaitsivat kiitollisuusintervention aloitushalukkuutta tutkiessaan, että vain kymmenen prosenttia kutsutuista halusi aloittaa intervention. Runoista käy ilmi, että vaikka motivaatio muutokseen ja harjoitusten tekemiseen oli vahva, harjoitusten tekeminen saattoi olla alussa hankalaa.

Kiitollisuuden aiheet liittyvät runoissa menneisyyden ja nykyhetken asioihin, tapahtumiin ja ihmisiin. Menneisyys tarkoittaa kulunutta päivää tai kaukaista historiaa. Myös tulevista kiitellään. Watkinsin ym. (2009) mukaan kiitollisuus palauttaa mieleen menneet ja tarjoaa mahdollisuuden nauttia niistä yhä uudelleen. Ihmiset kokevat menneistä nautiskelun olevan helpompaa kuin nykyhetkestä tai tulevaisuudesta. Tulevasta nautiskelu on vaikeinta (Bryant ym. 2011). Kiitoksen aiheita kutsuttiin runoissa arkisiksi ja monet itsestäänselvyydet muuttuivat näkyviksi kiitoksen ja ilon aiheiksi. Runoissa kiitetään myös vaikeuksista ja kiitoksen aiheita löytyi lisäksi itsestä ja omista teoista. Uusien kiitoksen aiheiden havaitseminen näytti tuovan oivalluksen ja löytämisen iloa, mutta myös samoista tutuista aiheista kiiteltiin. Viimeksi mainitun voi olettaa olleen hyödyllistä ainakin siksi, että ihmisen sanotaan tottuvan olosuhteisiin helposti, jolloin hyvää ei enää huomaa eikä osaa arvostaa (Emmons & McCullough 2003; Lyubomirsky ym. 2005a; Parks ym. 2012). Rashin ym. (2011) tutkimuksen mukaan kiitoksen aiheiden sisältö ei ole olennaisinta, tärkeintä on kiittää. Kiitoksen aiheita saattoi nyt tehdyn tutkimuksen tulosten mukaan olla aluksi vaikea löytää, mutta vaihe meni varsin nopeasti ohi, jolloin aiheiden runsaus yllätti. Kyseessä näyttäisi olleen prosessi. Harjoitusten tekemisen ja syntyneiden tulosten myötä kiitoksen aiheita huomattiin yhä enemmän, aiemmin ikäviksi koettuja asioita muuttui kiitoksen aiheiksi ja valmius etsiä kiitoksen aiheita hankalistakin asioista lisääntyi. Oletettavasti tästä syystä ihmisen, joka ei ole erityisen kiitollinen tai tehnyt vastaavia harjoituksia, saattaa olla vaikea ymmärtää, että joku voi kokea hyvin pienet asiat ja jopa vaikeudet kiitoksen aiheiksi.

Tavat tehdä kiitollisuusharjoituksia olivat tulosten mukaan monipuoliset. Toisaalta kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittaminen oli suosittu menetelmä. Harjoituksista tehtiin myös erilaisia yksilöllisiä muunnoksia. Säännöllisten harjoitusten tekemisen ohkeen saatettiin keksiä spontaanisti tilanteeseen sopivia harjoituksia. Kaczmarker ym. (2014a) havaitsivat, että kiitollisuusinterventio, joka sisälsi neuvoja ja ohjeita siitä, miten interventio on parasta tehdä, kiinnosti vähemmän kuin vapaammin tehtävä versio. Ryanin ja Decin (2000) itseohjautuvuusteorian mukaan omista

tarpeista ja mieltymyksistä ohjautunut toiminta on sitoutumisen, motivaation ja hyvinvointitulojen kannalta keskeistä. Verrattaessa runoja aiempiin tutkimuksiin voidaan havaita, että harjoitusten tekeminen on arkielämässä monimuotoisempaa ja yksilöllisempää kuin kokeellisissa tutkimuksissa (liite 2). Parks ym. (2012) päätyivät samaan tutkiessaan onnellisuusharjoituksia itsenäisesti tehneitä. Anttilan (2005; 274) mukaan kokeelliset tutkimukset ovat heikkoja syvällisemmän tiedon hankintalähteitä. Useat tutkijat olettavatkin ideaaliharjoitusten olevan yksilöllisiä (Lyubomirsky ym. 2005a; Watkins ym. 2009; Lyubomirsky & Layous 2013) ja vaihtelulla oletetaan ehkäistävän harjoitukseen kyllästymistä (Lyubomirsky ym. 2005a; Lyubomirsky & Layous 2013). Aihetta on tutkittu vähän. Runot eivät viittaa kiitollisuuden liikaharjoittelun mahdollisuuteen, sen sijaan tuloksissa oli mainintoja harjoittelutaukojen negatiivisista vaikutuksista. Laajasti hyväksyttyä huomiota saanut Lyubomirskyn (2005a) näkemys liikaharjoittelusta tulisi uudelleen kriittisesti arvioida ottaen huomioon kiitollisuutta harjoittavien motivaation taso sekä harjoittelun tavoite.

Kiitollisuusharjoitusten säännöllisen tekemisen pituus vaihteli ja kesti tulosten mukaan viikkoja tai vuosia. Parks ym. (2012) mukaan joka toinen onnellisuutta edistäviä harjoituksia itsenäisesti tehnyt kertoi saavansa harjoituksista useita kuukausia vähintään saman verran hyötyä kuin harjoituksen aloittaessaan. Tutkimus ei selvittänyt kokemuksia pidemmistä harjoitusjaksoista. Kokeellisissa tutkimuksissa kiitollisuuspäiväkirjaa on kirjoitettu usein kaksi viikkoa (Froh ym. 2008; Geraghty ym. 2010; Kerr ym. 2014; Krejtz ym. 2014). Bolierin ym. (2013) meta-analyysin mukaan positiivisen psykologian interventioiden tulisi kestää vähintään 4–8 viikkoa, mielellään enemmän. Oletan harjoittelun ideaalipituuden olevan riippuvainen muun muassa harjoittelun motiivista, tavoitteista ja prosessin edetessä saavutetuista tuloksista. Runojen mukaan myös vaikutusten kesto säännöllisten kiitollisuusharjoitusten päättymisen jälkeen vaihteli. Sopiva pituus saattaakin olla varsin yksilöllistä ja selvitä vasta tekemällä. Kiitollisuuden harjoittaminen oli osalle määräaikaisen harjoittelun sijaan myös jatkuvaa hyvinvointia edistävää ja ylläpitävää säännöllistä toimintaa. Näin kenties ehkäistään ihmiselle ominaisena pidettyä olosuhteisiin tottumista (Emmons & McCullough 2003; Lyubomirsky ym. 2005a; Parks ym. 2012).

5.2 Luotettavuus ja eettisyys

Uusien voimavaroja lisäävien ja ylläpitävien interventioiden kehittäminen on yksi terveyden edistämisen tutkimuksen keskeisistä tehtävistä (Lahtinen ym. 2003). Kiitollisuusharjoitusten

myönteiset hyvinvointivaikutukset on havaittu useissa tutkimuksissa, mutta aihepiirin tutkimus on keskittynyt lähinnä psykologian alalle (liite 2). En myöskään tiedä aihetta tutkitun aiemmin Suomessa. Kiitollisuusharjoitukset ovat myönteisiä, joustavia ja yksinkertaisia. Niiden tekeminen on paikasta riippumatonta ja harjoitukset soveltuvat hyvin myös itsehoitomenetelmiksi. Kiitollisuusharjoitusten tutkimiselle on näin ollen mielestäni hyvät perusteet.

Kohdistin tutkimuksen kiitollisuusharjoituksia omaehtoisesti tehneisiin ja tein laadullisen tutkimuksen, koska tutkittu tieto kiitollisuuden harjoittamisesta, harjoittajista ja harjoituksista perustuu lähinnä kokeellisiin tutkimuksiin. Itsenäisesti harjoituksia tehneistä on vähän tietoa ja heidän tapansa tehdä harjoituksia erosi Parks ym. (2012) tutkimuksen mukaan huomattavasti siitä, miten harjoituksia on tehty kokeellisissa tutkimuksissa.

Tutkimukseen osallistuminen oli Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) ohjeiden mukaisesti vapaaehtoista. Kutsussa kerrottiin yhteystietoni, tutkimuksen aihe ja osallistumisohjeet, kuten eettisiin periaatteisiin kuuluu (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Kirjoituksen lähettäminen toimi samalla osallistumishalukkuuden ilmaisuna ja kutsussa mainittujen yksityiskohtien hyväksymisenä. Kuulan (2006, 109) mukaan suoria tunnustetietoja on syytä pyytää ja kerätä vain siinä määrin kuin on tarpeen. Päätin olla pyytämättä niitä ollenkaan. Koska sain kirjoitukset sähköisesti, ne kuitenkin sisälsivät sähköpostiosoitteen. Moni myös mainitsi erikseen nimensä. Tiedot eivät olleet analyysin kannalta olennaisia, joten jätin ne pois aineistosta, jota käytin analyysia tehdessäni (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Nimet korvattiin numeroilla ja tämä versio säilytetään myös mahdollista jatkokäyttöä varten (Kuula 2006, 111). Pyrin muistamaan, että tutkijan on pidettävä koko tutkimusprosessin ajan mielessä, miten hän toimii suhteessa tutkimuksen osallistujiin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Kiitollisuusharjoitukset saattavat kiinnostaa enemmän naisia. Heitä oli suurin osa osallistujista tässä ja lähes kaikissa aiemmin mainituissa kokeellisissa tutkimuksissa (liite 2). Parks ym. (2012) tekivät saman havainnon tutkiessaan onnellisuusharjoituksia, kuten kiitollisuuspäiväkirjaa, itsenäisesti tekeviä. Kaczmarkerin ym. (2014a; 2014b) tutkimuksessa havaittiin, että naiset olivat miehiä halukkaampia aloittamaan kiitollisuusintervention ja suorittamaan sen loppuun. Koska suurin osa nyt tehtyyn tutkimukseen osallistuneista oli naisia ja ottaen huomioon, että myös minä tutkijana olen nainen, runoista kuuluvat vahvemmin naisten äänet.

Kiitollisuus ja sen harjoittaminen näyttäisivät olleen osallistujille arvokkaita asioita. Sain osallistujilta kiitosta aiheen tutkimisesta. Minulle näyttäisivät valikoituneen kirjoittamaan he, jotka kokivat asian tärkeäksi ja olivat kokeneet onnistumisia. Aineisto koostui muutos- ja onnistumistarinoista, joiden myönteisyys yllätti minut. Tarinoiden sisään mahtui kuitenkin myös sairautta, pettymyksiä ja epäonnistumisia. Useimmista kertomuksista kävi ilmi vahva muutoshalu ja motivaatio. Tietoni on osallistujien vapaiden kirjoitusten varassa, joten en esimerkiksi voi tietää tekivätkö he muita harjoituksia, elleivät he maininneet niistä.

Ymmärsin vasta analyysin tehtyäni, että tutkimukseen osallistuminen eli asian pohtiminen ja tekstin kirjoittaminen on saattanut toimia kiitollisuusharjoituksena. Toisaalta jos olisin hankkinut aineiston haastattelemalla, siihen olisivat vaikuttaneet sekä kertojan että läsnäolijoiden tunteet (Narayan & George 2012). Olennaista on olla tietoinen näistä mahdollisista aineistoon vaikuttaneista tekijöistä. Peilaan lisäksi pohdinnassa aineistoa aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin. Se, että tutkimus näyttää olleen osallistujilleen miellyttävä ja merkittävä, on eettisesti myönteinen asia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Onnistuneella narratiivisella tarinalla pyritään uutta tarjoavaan merkitykselliseen ja mielenkiintoiseen lopputulokseen (Polkinghorne 1995). Lähestymistapa sopii hyvin kokemusten ymmärtämiseen ja kuvaamiseen (Clandinin & Caine 2008). Sitä käytetään kaikilla elämän alueilla ja muun muassa erilaisten elämäntilanteiden ja -muutosten tutkimisessa (Cubrium ja Holstein 2009). Narratiivista tutkimusta voidaan tehdä monella tavalla, joten yhtä oikeaa tapaa ei ole (Hyvärinen 2006; Riessman 2008, 11–14). tarinat voivat olla sekä tutkimuksen aineistoa että analyysin lopputulos (Polkinghorne 1995; Ellis & Bochner 2000; Richardson 2000; Heikkinen 2010). Vaikka molemmilla on omat vahvuutensa, on käyttämäni tarinaa synnyttävä narratiivinen analyysi huomattavasti vähemmän käytetty kuin narratiivien analyysi, jossa tarinaa pilkotaan pienempiin osiin (Polkinghorne 1995; Heikkinen 2010; Borer & Fontana 2012). Narratiivisessa analyysissä katsotaan ihmisen kokemusta kokonaisuutena ja selvitetään, mitkä ovat tapahtumaan keskeisesti vaikuttaneet seikat (Polkinghorne 1995). Analyysin lopputulos voi saada vaikka runon muodon (Richardson 2000; Clarke ym. 2005). Vaikka teos ei erottuisi muodoltaan kaunokirjallisuudesta, sen erottaa siitä tutkijan tausta ja tavoite (Ellis & Bochner 2000; Richardson 2000).

Furmanin (2006b) ja Clarken ym. (2005) mukaan kertojan ääni on mahdollista saada runon avulla hyvin kuulluksi. Furmanin (2006b) mukaan runo on tehokas tapa, kun halutaan selvittää

terveyteen liittyvää käyttäytymistä. Runon ainutlaatuinen kyky välittää tunteita on tässä avainasemassa. Tunteetkin ovat informaatiota (Nicol 2008) ja runojen tuottaminen on päätös halusta herättää tunteita (Richardson 2003, sivu 189; Koelsch & Knudson 2009). Tieteentekijäkin voi tehdä runoja monella tavalla. Päädyin Clarkea ym. (2005) ja Carrollia ym. (2011) mukailleen varsin vapaaseen tyyliin, vaikka Furmanin ym. (2006a) ja Lahmanin ym. (2011) mukaan tutkijat voisivat enemmän jäljitellä perinteistä runoutta, kuten tanka- ja haiku-runoja. Myös Lahman ym. (2011) kuitenkin myöntävät, että tällaisella vähemmän taiteellisella tutkimusrunollakin on oma tilansa. Olen esimerkkejä käyttäen kuvannut analyysin tekemistä tutkimuksen uskottavuutta ja sovellettavuutta huomioiden (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2009, 159–160). Versioita oli todellisuudessa useampia. Tein usein myös erilaisia kokeiluja käsittelyvaiheessa, mutta yleensä tallensin uuden dokumentin kerran kunakin muokkauspäivänä, joskus harvemmin. Sopivia esitystapoja olisi monia. Tarinan tuottamisessa on syytä lähteä siitä, että yhtä totuutta ei ole, eikä siihen näin ollen voi pyrkiä (Ellis & Bochner 2000; Richardson 2000, Polkinghorne 1995).

Tein runon jokaisen osallistujan tekstistä, vaikka tutkittavia oli kaikkiaan kaksikymmentäkahdeksan. Toinen vaihtoehto olisi ollut tehdä tutkittavien aineistoja yhdistelemällä muutama yhdistelmäruno (Hänninen & Koski-Jännes 1999; Hänninen 2002, 33–35; Hyvärinen 2006). Yhdistelmien vahvuus olisi ollut siinä, että niiden avulla saadaan hyvä kokonaiskuva yhtäläisyyksistä (Hyvärinen 2006). Hänninen (2002, 34–35) korosti yhdistelmätarinoiden tekemisen olevan eettisesti ongelmallista, koska tutkittavan äänen välittäminen on hankalampaa. Eskolan ja Suorannan (2008, 210–211) mukaan juuri tutkittavan äänen välittäminen on tutkijan tärkein tehtävä. Alasuutari (2011, 217–244) korostaa, että aineistosta tulisi löytää ristiriitoja tai outoja juttuja ja Hännisen (2010) mukaan narratiivista tutkimusta on kritisoitu näiden puutteesta. Uskon, että runo jokaisen tutkittavan aineistosta antaa parhaiten tilaa jokaisen kokemukselle. Lähetin Clarkea ym. (2005) mallintaen kullekin osallistujalle hänen tekstistään tuottamani runon. Yllätyin saamastani myönteisestä palautteesta. Eskolan ja Suorannan (2008, 211) mukaan laadullisessa tutkimuksessa uskottavuuden näkökulmasta on olennaista, että tutkimuksen osallistajat kokevat äänensä tulleen välitetyksi.

Koska runojen määrä oli suuri, jaoin ne viiden otsikon alle. Otsikot kuvaavat mielestäni olennaisia teemoja, mutta muitakin tärkeitä teemoja oli. Myös jaottelu oli osin teennäinen, sillä osa runoista olisi sopinut useankin otsikon yhteyteen. Toivon, että otsikot palvelevat lukijaa, mutta eivät ohjaa liikaa, jotta omalle tulkinnalle jää tilaa. Runojen nimet ovat otteita teksteistä.

Runojen vertailu toisiinsa ja varsinkin aiempiin tutkimuksiin osoitti runsaasti samankaltaisuutta, mutta yllätti minut eroavaisuuksien tai erilaisten näkökulmien runsaudella. Runojen suuri määrä tekee niiden tarkastelusta erityisen haasteellista. Jouduin pohdinnassa tekemään valintoja ja jätin valitettavan vähäiselle huomiolle erot ja erikoisuudet, jotka joistakin runoista nousivat esille.

Tutkimuskysymyksen tiukemmalle rajaukselle olisi ollut hyvät perusteet. Olisin voinut keskittyä tarkemmin selvittämään sitä, mitä kiitollisuuden harjoittamisen koetaan olevan, miten harjoituksia tehdään tai miksi niitä tehdään. Vapaa kirjoitus oli kuitenkin hyvä valinta mielestäni siksi, että juuri sen avulla tuli esille, että aiempien tutkimusten myötä syntynyt käsitys saattaa olla varsin suppea ja edellä mainittuja peruskysymyksiä on syytä selvittää tarkemmin. Valittua tutkimuskysymystä ja vapaata kirjoitusta voidaan suomalaisesta näkökulmasta pitää perusteltuna kenties myös siksi, että tutkimus antoi oletettavasti ensimmäisen kerran tutkittua tietoa suomalaisten kokemuksista kiitollisuuden harjoittamisesta. Silloin on tärkeä selvittää myös sitä, kokevatko tutkimukseen osallistuneet hyötyneensä harjoituksista ja miten he ovat niistä hyötöneet.

Tulosten yleistettävyyttä pohdittaessa on syytä ottaa huomioon osallistujien lähtökohdat, kuten kiitollisuuden arvostaminen ja motivaatio harjoitusten suorittamiseen sekä muutokseen. Laadullisen aineiston ollessa kyseessä yleistämisessä on syytä olla varovainen, eikä sen tarvitse olla tavoite (Alasuutari 2011, 234–244). Tärkeintä on se, että lukija raportin luettuaan ymmärtää paremmin sekä itseään että henkilöitä, joita on tutkittu (Polkinghorne 1995).

5.3 Jatkotutkimusaiheita

Tutkimus osoitti, että kiitollisuuden harjoittamista käytetään muutoinkin kuin yleisesti onnellisuuden edistämiseen. On aiheellista selvittää tarkemmin, minkälaisissa tilanteissa ja minkälaisen tavoitteiden saavuttamiseksi ja ongelmien ratkaisuun kiitollisuusharjoituksia kannattaa tehdä.

Kiitollisuuden harjoittamisen synnyttämää onnistumisten ja muiden myönteisten kokemusten kehää tulisi tutkia tarkemmin.

Koska kiitollisuuden harjoittaminen arkielämässä eroaa kokeellisista tutkimuksista, harjoitusten tekemisen tapoja tulisi selvittää laadullisen tutkimusten avulla harjoituksia itsenäisesti tekeviä tutkimalla.

Kiitollisuusharjoitukset saattavat toimia keinona kokea ja oppia tunteiden säätelyä. On tärkeää selvittää, voidaanko harjoitusten avulla auttaa ihmisiä, esimerkiksi nuoria, joilla on heikko tunteiden säätelykyky.

Kiitollisuuden harjoittamisen myötä lisääntyvää läsnäoloa kannattaa tutkia tarkemmin. Samoin kannattaa selvittää, mitä harjoituksia tehneet tarkoittavat herkkyyden ja runsauden lisääntymisellä.

5.4 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan tehdä seuraavat johtopäätökset:

Kiitollisuuden harjoittaminen on tehokas myönteisen muutoksen väline ja vaikutuksiltaan monipuolinen itsehoitomenetelmä. Kiitollisuutta harjoittaessa syntyy onnistumisia ja muita myönteisiä kokemuksia tuottava kehä, joka puolestaan tuottaa hyvinvointia. Psykkinen hyvinvointi lisääntyy ja ihmissuhteet paranevat. Myönteiset tunteet, ajatukset, kokemukset ja toiminta sekä läsnäolo ja herkkyys lisääntyvät. Näkökulmien muuttuminen myönteisemmiksi ja laajemmiksi on yksi keskeinen kiitollisuuden harjoittamisen seuraus. Harjoituksia tekemällä myös runsaus ja materiaallinen hyvinvointi lisääntyvät.

Kiitollisuusharjoituksia tehdään useista syistä. Ne ovat keino lisätä ja ylläpitää hyvinvointia sekä vähentää pahoinvointia yleisellä tasolla. Niiden avulla voidaan ratkoa myös yksilöllisiä ihmissuhdeongelmia. Kiitollisuusharjoituksia käytetään lisäksi välittömien vaikutusten saamiseksi. Niiden avulla nostetaan mielialaa ja rauhoitutaan.

Kiitollisuuden harjoittaminen saa arvostamaan elämässä olevia asioita, ihmisiä ja olosuhteita. Negatiiviselle jää näin vähemmän tilaa. Harjoitusten tekeminen on aktiivista ja yleensä myös määrätietoista sekä tavoitteellista toimintaa. Kiitollisuuden harjoittaminen on arkielämässä mo-

nimuotoisempaa ja yksilöllisempää kuin kokeellisissa tutkimuksissa. Laadullinen lähestymistapa tuo esille vaikutusten kirjon, joka antaa syvempää tietoa ja uusia selityksiä sille, miksi harjoitukset tuottavat hyvinvointia.

Harjoituksia tehneet ja tekevät pitävät kiitollisuutta arvossa ja uskovat harjoitusten voimaan. Heillä on korkea motivaatio harjoitusten tekemiseen ja muutokseen tai hyvinvointinsa ylläpitämiseen.

Kiitollisuuden harjoittamiseen liittyy ajattelun tasolla säännöllistä ja jatkuvaa mekaanista liikettä eli huomion siirtoa tai näkökulman vaihtoa. Niinpä kiitollisuus ja kiitollisuuden harjoittaminen on syytä nähdä erillisinä asioina, varsinkin niiden vaikutuksia tutkittaessa.

Terveydenedistäjien kannattaa hyödyntää edullisia, joustavia ja yksinkertaisia kiitollisuusharjoituksia työssään. Ammattilaisia tulisi perehdyttää kiitollisuusharjoitusten menetelmiin ja niiden tarjoamiin mahdollisuuksiin. Kansalaisille kannattaa tuottaa kiitollisuusharjoituksista kertovaa informaatiota. Harjoituksia on mahdollista tarjota erilaisille kohderyhmille, yksilöille ja ryhmille. Palvelut voivat olla henkilökohtaisesti ohjattuja tai täysin automatisoituja verkkopalveluita. Aihetta esittelevät tilaisuudet saattaisivat auttaa ja innostaa ihmisiä harjoitusten aloittamisessa sekä mahdollisten alkuvaikeuksien ylittämässä.

6 LÄHTEET

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

Anttila, P. 2005. Ilmaisui, teos, tekeminen ja tutkiva toiminta. Hamina: Akatiimi.

Antonovsky, A. 1980. Health, Stress and Coping. 2. painos. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. 1988. Unraveling the Mystery o Health. How People Manage Stress and Stay Well. 2. painos. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review 84 (2), 191-215.

Bandura, A. 1995. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. Teoksessa A. Bandura (toim.) Self-Efficacy in Changing Societies. Cambridge: Cambridge University Press, 1-45.

Bandura, A. 1997. Self-Efficacy. The Exercise of Control. New York, NY: W.H. Freeman and Company.

Boehm, J. Lyubomirsky, S. 2009. Furthering the science of gratitude. Teoksessa P. Lopez & C. Snyder (toim.) Oxford Handbook of Positive Psychology. 2. painos. New York: Oxford university press, 667-677.

Boehm, J, Lyubomirsky, S. & Sheldon, K. 2011. A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. Cognition & Emotion 25 (7), 1263-1272. doi: 10.1080/02699931.2010.541227

Bolier, L., Harverman, M. Westerhof, G., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. 2013. Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health 13, 1-20. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Borer, M. & Fontana, A. 2012. Postmodern Trends. Expanding the horizons of interviewing practices and Epistemologies. Teoksessa J. Gubrium, J. Holstein, A. Mavasti & K. McKinney (toim.) The Sage Handbook of Interview Research. The Coplexity of the craft. 2. painos. Thousand Oaks: Sage Publications, 45-60.

Brown, K. & Ryan, R. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. 2003. *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (4), 822-848.

Bryant, F., Chadwick, E. & Kluwe, K. 2011. Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing* 1(1), 107-126. doi:10.5502/ijw.v1i1.18

Carroll, P., Dew, K. & Howden-Chapman P. 2011. The Heart of the Matter: Using Poetry as a Method of Ethnographic Inquiry to Represent and Present Experiences of the Informally Housed in Aotearoa/New Zealand. *Qualitative Inquiry*. Sage Publications, 17 (7), 623-630.

Clandinin, J. & Caine V. 2008. Narrative inquiry. Teoksessa L. Given (toim.) The Sage Encyclopedia of qualitative research methods. Thousand Oaks: Sage Publications, 1, 541-544.

Clarke, J., Febbraro, A. & Nelson, G. 2005. Poetry and Prose: Telling the Stories of Formerly Homeless Mentally Ill People. *Qualitative Inquiry*. Sage Publications, 11 (6), 913-932.

Gubrium, J & Holstein, J. 2009. Analyzing Narrative reality. Thousand Oaks: Sage Publications.

Danner, D., Snowdon, D. & Friesen, W. 2001. Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology* 80 (5), 804-813. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>

Deci, E. & Ryan, R. 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *University of Rochester Psychological Inquiry*. Department of Psychology 11 (4), 227-268.

Diener, E. Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. 1999. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *125* (2), 276-302.

Diener, E. 2000. Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposta for a National Index. *American Psychologist* 55 (1), 34-43.

Diener, E. & Chan, M. 2011. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to health and Longevity 3 (1), 1–43. doi:10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

Diener, E. & Scollon, C.N. 2014 The What, Why, When, and How of Teaching the Science of Subjective Well-Being. *Teaching of Psychology* 41(2), 175-183.
doi: 10.1177/0098628314530346

Digdon, N. & Kolbe, A. 2011. Effects of Constructive Worry, Imagery Distraction, and Gratitude Interventions on Sleep Quality: A Pilot Trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 3 (2), 193–206. doi: 10.1111/j.1758-0854.2011.01049.x

Ellis, C. & Bochner, A. 2000. Autoethnography, Personal Narrative, Reflexivity. Researcher as Subject. Teoksessa N. Denzin & Y. Lincoln (toim.) *The Sage handbook of qualitative research*. 2. painos. Thousand Oaks: Sage Publications, 351–374.

Emmons, R. & McCullough M. 2003. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2), 377-389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377

Emmons, R. & Stern, R. 2013 Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of clinical psychology: in session*, 69 (8), 846–855.

Eriksson, M. & Lindström, B. 2006. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of epidemiology and community* 60, 376–381. doi: 10.1136/jech.2005.041616

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.

Frank, A. 1995. *The Wounded Storyteller. Body, illness and ethics*. Chicago: The University of Chicago Press Ltd London.

Fredrickson, B. 1998. What good are positive emotions? *Review of General Psychology* 2 (3), 300–319. doi:10.1037//1089-2680.2.3.300.

Fredrickson, B. 2001. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist* 56 (3), 218-226.

Fredrickson, B. 2004. Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. Teoksessa R. Emmons & M. McCullough (toim.) *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press, 145–166.

Froh, J., Sefick, W. & Emmons, R. 2008. Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology* 46 (2), 213-233. doi:10.1016/j.jsp.2007.03.005

Froh, J. Kashdan, T., Ozimkowski, K. & Miller, N. 2009. Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology* 4 (5), 408-422. doi: 10.1080/17439760902992464

Froh, J. Bono, G. and Emmons, R. 2010. Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion* 34 (2), 144-157. doi:10.1007/s11031-010-9163-z.

Froh, J. Emmons, R., Huebner, E., Fan, J., Bono, G. & Watkins, B. 2011. Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological assessment* 23 (2), 311-324.

Furman, R., Liez, C. & Langer, C. 2006a. The Research Poem in International Social Work: Innovations in Qualitative Methodology. *International Journal of Qualitative Methods* 5 (3), 24-34. doi: 10.1037/a0021590.

Furman, R. 2006b. Poetic Forms and Structures in Qualitative Health Research. *Qualitative Health Research* 16 (4), 560-566. doi: 10.1177/1049732306286819

Gander, F. Proyer, R., Ruch, W. & Wyss, T. 2013. Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression. *Journal of Happiness Studies* 14, 1241-1259. doi: 10.1007/s10902-012-9380-0

Geraghty, A., Wood, A. & Hyland, M. 2010. Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social science & medicine* 71, 30-37. doi:10.1016/j.socscimed.2010.03.007

Harris, P. & Lipia, M. 1989. Understanding emotion and experiencing emotion. Children's understanding of emotion. Teoksessa Saarni, C. & Harris, Paul. New York: Cambridge University Press, 241-258.

Hefferon, K. & Boniwell, I. 2011. *Positive Psychology : Theory, Research and Applications*. Berkshire: McGraw Hill Open University Press.

Heikkinen, H. 2010. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 143-159.

Hill, P., Allemand, M. & Roberts, W. 2013. Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and individual differences* 54, 92-96.

Hunt, S., McKenna, S. P., McEwen J., Backett, E. M., Williams, J., & Papp, E. 1980. A quantitative approach to perceived health status: a validation study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 34, 281-286.

Hyvärinen, M. 2006. Kerronnallinen tutkimus. Viitattu 20.8.2013. www.hyvarinen.info.

Hänninen, V. 1999. Koski-Jännes A. Narratives of recovery from addictive behaviours. *Addiction* 94 (12), 1837-1848.

Hänninen, V. 2002. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. 5. painos. Tampereen yliopisto.

Hänninen V. 2010. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 3.painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 160-178.

Jellesmaa, F. Rieffe, C., Terwogt, M. & Kneepkens, C.M. 2006. Somatic complaints and health care use in children: Mood, emotion awareness and sense of coherence. *Social Science & Medicine* 63 (10), 2640–2648. doi:10.1016/j.socscimed.2006.07.004

Kaczmarker, L., Kashdan, T., Kleiman, E., Baczkowski B., Enko, J., Siebers, A., Szäefer, A. Król, M. & Baran B. 2013. Who self-initiates gratitude interventions in daily life? An examination of intentions, curiosity, depressive symptoms, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences* 55 (7), 805-810. doi:10.1016/j.paid.2013.06.013

Kaczmarker, L., Goodman, F., Drażkowski, D., Kashdan, T., Połatyńska, K & Komorek, J. 2014a. Instructional support decreases desirability and initiation of a gratitude intervention. *Personality and Individual Differences* 64, Pages 89–93. doi:10.1016/j.paid.2014.02.022

Kaczmarker, L., Kashdan, T., Drażkowski, D., Bujacz, A. & Goodman, F. 2014b. Why do greater curiosity and fewer depressive symptoms predict gratitude intervention use? Utility beliefs, social norm, and self-control beliefs 66,165–170. doi:10.1016/j.paid.2014.03.032

Kahneman, D & Deaton, A. 2010. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of the Sciences of the United States of America* 107 (38), 16489-16493. doi: 10.1073/pnas.1011492107

Kankkunen, P. & Vehviläinen- Julkunen K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1.painos. Helsinki: WSOY pro Oy.

Kaplan, G. & Camacho, T. 1983. Perceived health and mortality: A nine-year follow-up of the human population laboratory cohort. *American Journal of Epidemiology*, 117(3), 292-304.

- Kaplan, S., BradleyGeist, J., Ahmad, A., Anderson, A., Hargrove, A. & Lindsey, A. 2013. Test of Two Positive Psychology Interventions to Increase Employee Well-Being. *Journal of Business and Psychology* 29 (3), 367-380. doi: 10.1007/s10869-013-9319-4.
- Kerr, S., O'Donovan, A. & Pepping, C. 2014. Can Gratitude and Kindness Interventions Enhance Well-Being in a Clinical Sample? *Journal of Happiness Studies*. doi: 10.1007/s10902-013-9492-1
- Killingsworth, M. & Gilbert, D. 2010. A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science* 330 (600), 932. doi: 10.1126/science.1192439
- Koelsch, L. & Knudson, R. 2009. I Don't Know How to Start Talking About It: Six Poems. *Qualitative Inquiry*, Sage Publications, 15, 350-358.
- Krejtz, I., Nezelek, J., Michnicka, A., Holas, P. & Rusanowska, M. 2014. Counting one`s blessings can reduce the impact of daily stress. *Journal of Happiness studies*. doi: 10.1007/s10902-014-9578-4
- Kuula, A. 2006. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Lahman, M., Rodriguez, K., Richard, V., Geist, M., Schendel, R. & Graglia, P. 2011. *Qualitative Inquiry*. Sage Publications, 17 (9), 887-896.
- Lahtinen, E. Koskinen-Ollonqvist, P. Rouvinen-Wilenius, P. & Tuominen, P. 2003. Muutos ja mahdollisuus. Terveyden edistämisen tutkimuksen arviointi. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 15. Helsinki.
- Lambert, N., Graham, S., Fincham, F. & Stillman, T. 2009a. A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology* 4 (6), 461-470.

Lambert, N., Fincham, F., Braithwaite, S., Graham, S. & Beach, S. 2009b. Can Prayer Increase Gratitude? *Psychology of Religion and Spirituality* 1 (3), 139-149.

Lambert, N., Fincham, F. and Stillman, T. 2012. Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & Emotion* 26 (4), 615-633. doi: 10.1080/02699931.2011.595393.

Lavy, S. & Littman-Ovadia, H. 2011. All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences* 50 (7), 1050-1055. doi:10.1016/j.paid.2011.01.023

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. & Schkade, D. 2005a. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology* 9 (2), 111–131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111

Lyubomirsky, S., Diener, E. & King, L. 2005b. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin* 131 (6), 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803

Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. & Sheldon K. Emotion. 2011. Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An Experimental Longitudinal Intervention To Boost Well-Being. *Emotion* 11 (2), 391–402. doi: 10.1037/a0022575

Lyubomirsky, S, & Layous, K. 2013. How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science* 22 (57), 57-62. doi: 10.1177/0963721412469809

Mattila, A. 2001. Seeing things in a new light. Reframing in therapeutic conversation. Helsinki: Rehabilitation Foundation, Research Reports.

McCullough, M., Emmons, R. & Tsang, J. 2002. The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology* 82 (1), 112-127. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.112

Mongrain, M. & Anselmo-Matthews, T. 2012. Do Positive Psychology Exercises Work? A Replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology* 68 (4), 382-389. doi: 10.1002/jclp.21839

Narayan, K. & George, K. 2012. Stories about getting stories. Interactional dimensions in folk and personal narrative research. Teoksessa J. Gubrium, J. Holstein, A. Mavasti & K. McKinney (toim.) *The Sage Handbook of Interview Research. The Complexity of the craft*. 2. painos. Thousand Oaks: Sage Publications, 511-523.

Nicol, J. 2008. Creating vocative Texts. *The Qualitative Report*, 13 (3), 316-333.

Ouweneel, E., Le Blanc, P & Schaufeli, W. 2014. On Being Grateful and Kind: Results of Two Randomized Controlled Trials on Study Related Emotions and Academic Engagement. *The Journal of Psychology* 128 (1), 37-60.

Parks, A., Zilca, R., Della Porta, M., Pierce, R. Lyubomirsky, S. 2012 Pursuing Happiness in Everyday Life: The Characteristics and Behaviors of Online Happiness Seekers. *Emotion* 12 (6), 1222-1234. doi:10.1037/a0028587

Poindexter, C. 2002. Research as Poetry: A Couple Experiences HIV. *Qualitative Inquiry*. Sage Publications 8 (6), 707-714. doi: 10.1177/1077800402238075

Polkinghorne, D. 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 8 (1), 5-23. doi:10.1080/0951839950080103

Rash, J., Masuba, M. & Prkachin, K. 2011. Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention? *Applied Psychology: Health and Well-being* 3 (3), 350-369. doi:10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x.

Riessman, C. 2008. *Narrative methods for the human sciences*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Richardson, L. 2000. Writing: A metody of Inquiry. Researcher as Subject. Teoksessa N. Denzin & Y. Lincoln (toim.) The Sage handbook of qualitative research. 2. painos. Thousand Oaks: Sage Publications, 923-948.

Richardson, L. 2003. Poetic representation of interviews. Gubrium, J. & Holstein, J. 2003. Postmodern Interviewing. Thousand Oaks: Sage Publications, 187-201.

Rieffe, C., Terwogt, M. & Bosch J. 2004. Emotion understanding in children with frequent somatic complaints. *European Journal of Developmental Psychology* 1 (1), 31-47.

Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68-78. doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Sansone, R. & Sansone. L. 2010, Gratitude and Well Being. The Benefits of Appreciation. *Psychiatry (Edgmont)* 7 (11), 18-20.

Seligman, M., Parks, A. & Steen, T. 2004. A balanced psychology and a full life. *Philos T Roy Soc B.* 359 (1449), 1379-1381. doi: 10.1098/rstb.2004.1513

Seligman, M. Steen, T. Park, N. & Peterson, C. 2005. Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist* 60 (5), 410–421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410.

Seligman, M. 2011. *Flourish*. London: Nicholas Brealey Publishing.

Sergeant, S. & Mongrain, M: 2011. Are positive psychology exercises helpful for people with depressive personality styles? *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice* 6 (4), 260-272.

Sheldon, K. & Lyubomirsky, S. 2006. How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology* 1 (2), 73–82.

Sin, N. & Lyubomirsky, S. 2009. Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*: in session 65 (5), 467-487. doi: 10.1002/jclp.20593

Terwogt, M., Schene, . & Harris, P.1986. Self-control of emotional reactions by young children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 27 (3), 357-366.

Toepfer, S. & Walker, K. 2009. Letters of Gratitude: Improving Well-Being through Expressive Writing. *Journal of Writing Research* 1 (3), 181-198.

Toepfer, S., Cichy, K. & Peters, P. 2012. Letters of Gratitude: Further Evidence for Author Benefits. *Journal of Happiness Studies* 13, 187–201. doi:1007/s10902-011-9257-7.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Viitattu 13.4.2014. <http://www.tenk.fi/>

Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Johdanto. Teoksessa M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) *Suomalaisten Hyvinvointi 2010*. Helsinki: Yliopistopaino, 10-20.

Watkins, P. Woodward, K. Stone, T. & Kolts, L. 2003 Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social behavior and personality* 31 (5), 431-452.

Watkins, P., Van Gelder, M. & Frias A. 2009. Furthering the science of gratitude. Teoksessa P. Lopez & C. Snyder (toim.) *Oxford Handbook of Positive Psychology*. 2. painos. New York: Oxford university press, 437-475.

Wood, A., Joseph, S. & Linley, P. 2007. Coping Style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social Clinical Psychology* 26 (9), 1076-1093. doi: 10.1521/jscp.2007.26.9.1076

Wood, A., Joseph, S. & Maltby, J. 2008a. Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences* 45 (1), 49-54. doi:10.1016/j.paid.2008.02.019

Wood, A., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. & Joseph, S. 2008b. The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality* 42 (4), 854-871. doi:10.1016/j.jrp.2007.11.003

Wood, A., Joseph, S. & Lloyd, J. 2009. Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research* 66 (1) ,43-48. doi:10.1016/j.jpsychores.2008.09.002

Wood, A., Froh, J. & Geraghty, A. 2010. Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review* 30 (7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005.

World Health Organization. 2014a. Mental Health. Viitattu 10.10.2014.
http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

World Health Organization. 2014b. Health and Development. Viitattu 20.10.2014.
<http://www.who.int/hdp/en/>

World Health Organization. 2014c. Health promotion. The Ottawa Charter for Health Promotion. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en>

LIITTEET

LIITE 1

Onko sinulla kokemusta kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamisesta?

Kirjoitatko kiitollisuuspäiväkirjaa tai oletko kirjoittanut sitä joskus? Vai oletko kenties tehnyt jotain muuta kiitollisuusharjoitusta? Ole hyvä ja kirjoita minulle kokemuksistasi.

Haluaisin tietää, mitä tuumit harjoituksesta? Millä tavoin se on vaikuttanut sinuun ja elämääsi? Miten hyödyt ja vaikutukset ovat kestäneet tai muuttuneet ajan saatossa, mikäli olet tehnyt harjoitusta pidempään, pitänyt välillä taukoja tai harjoittelusta on jo aikaa? Voit vapaasti kirjoittaa myös muuta mieleesi juolahtavaa ja kaiken kaikkiaan voit kirjoittaa hyvin vapaasti, vaikka kerroinkin toiveistani.

Harjoittelusta saa olla vuosiakin aikaa ja treenin vähimmäiskestoksi riittää esimerkiksi päiväkirjan (kiitollisuuslistan) osalta, että olet joskus kirjoittanut kaksi viikkoa päivittäin tai kerran viikossa kymmenen viikon ajan. Olen siis kiinnostunut monista vaihtoehdoista.

Tekstisi pituus ei ole olennainen, mutta se saa olla pitkäkin, eikä sen tarvitse olla mikään taide-teos. Tärkeintä ovat tunnelmat, tulokset, vaikutukset ja muutokset, jotka olet omalla kohdallasi havainnut. Mukaan saa mieluusti laittaa myös esimerkkejä ja tositarinoita. Teksti kannattaa kirjoittaa minä-muodossa, jotta pystyn päättelemään, että kerrot omakohtaisesta kokemuksestasi ja sen kautta tekemistäsi havainnoista.

Teen kiitollisuusharjoitteluun liittyvän lopputyön Jyväskylän yliopistossa ja kaipaen näitä kokemuksia siihen. Saatan myös muuten julkaista tekstejä tai niiden osia, mutta en milloinkaan kirjoittajan nimellä tai muutoin niin, että kirjoittajan voisi tunnistaa. Viestistäsi tulisi käydä selville myös miten pitkään olet kiitollisuusharjoitusta tehnyt ja kuinka paljon siitä on aikaa, mikäli et tällä hetkellä sitä tee. Ole hyvä ja mainitse myös ikäsi. Odotan tekstiäsi huhtikuun loppuun mennessä. Tekstit ja mahdolliset kysymykset ovat tervetulleita osoitteeseen lenita.lehtonen@jyu.fi

LIITE 2

Kokeellinen kiitollisuusinterventio	Havaittuja muutoksia	Tutkijat/Lähde
	Lisääntyivät:	
Kiitollisuuden aiheiden listaus eli kiitollisuuspäiväkirja *kolmen hyvää tapahtumaa/asiaa	Positiiviset tunteet ja mielialat / affektit	Emmons & McCullough (2003); Lambert ym. (2012); Kaplan ym. (2013)
	Työhyvinvointiin liittyvät positiiviset tunteet	Kaplan ym. (2013)
	Elämään tyytyväisyys	Emmons & McCullough (2003); Froh ym. (2008)
	Päivittäinen tyytyväisyys elämään	Kerr ym. (2014)
	Kiitollisuus	Froh y. (2008); Kaplan ym. (2013) Kerr ym. (2014)
	Optimismi	Emmons & McCullough (2003); Froh y. (2008); Kerr ym. (2014)
	Itsetunto	Sergeant & Mongrain ym. (2011)
	Subjekttiivinen hyvinvointi, onnellisuus	*Seligman ym. (2005); Sergeant & Mongrain ym. (2011); *Gander ym. (2013); *Mongrain & Anselmo-Matthews (2012); Krejtz ym. (2014)
	Koulutyytyväisyys	Froh y. (2008)
	Yhteydentunne	Emmons & McCullough (2003); Kerr ym.(2014)
Liikunta	Emmons & McCullough (2003)	

	Unen määrä ja laatu	Emmons & McCullough (2003)
	Avun antaminen	Emmons & McCullough (2003)
	Avun vastaanottaminen	Froh ym. (2008)
	Vähentyvät:	
	Negatiiviset tunteet ja mielialat (affektit)	Emmons & McCullough (2003); Froh ym. (2008); Sheldon & Lyubomirsky (2006)
	Depressio-oireet	*Seligman ym. (2005); *Gander ym. (2013); Lambert ym. (2012); *Mongrain & Anselmo-Matthews (2012)
	Päivittäinen ahdistuksen tunne	Kerr ym. (2014)
	Päivittäinen stressi	Krejtz ym. (2014)
	Tyytymättömyys omaan keho-kuvaan	Geraghty ym. (2010)
	Fyysiset oireet	Emmons & McCullough (2003); Sergeant & Mongrain ym. (2011)
	Sairauspoissaolot	Kaplan ym. (2013)
Kiitollisuuskirjeet ja -vierailut	Lisääntyvät:	
	Positiiviset tunteet ja mielialat (affektit)	Froh ym. (2009)
	Elämään tyytyväisyys	Boehm ym. (2011); Toepfer ym. (2012)
	Kiitollisuus	Froh ym. (2009); Toepfer & Walker (2009)
	Subjekttiivinen hyvinvointi, onnellisuus	Gander ym. (2013); Seligman ym. (2005); Toepfer & Walker (2009); Lyubomirsky ym. (2011); Toepfer ym. (2012)

	Vähentyivät:	
	Depressio-oireet	Seligman ym.(2005); Gander ym. (2013); Toepfer ym. (2012)
Muut	Lisääntyivät:	
	Positiiviset tunteet ja mielialat	Watkins ym. (2003); Owenneel ym. (2014)
	Elämään tyytyväisyys	Rash ym. (2011)
	Kiitollisuus	Lambert ym. (2009b)
	Itsetunto	Rash ym. (2011)
	Sydänkäyrässä välitöntä myönteistä vaikutusta	Rash ym.(2011)
	Unen laatu parani ja pituus lisääntyi	Digdon & Koble (2011)
	Vähentyivät:	
	Negatiiviset tunteet ja mielialat	Watkins ym. 2003
	Huolissaan oleminen	Digdon & Koble (2011)