

Virpi Tökkäri



## Työunien sosiaaliset funktiot työyhteisössä

### Abstrakti

Unet muodostavat merkittävän osan ihmisen kokemusmaailmaa, mutta niiden merkitystä osana työyhteisöjen sosiaalista vuorovaikutusta on tutkittu hyvin vähän. Työn kontekstia on jonkin verran sivuttu unitutkimuksessa, mutta näkökulmana on yleensä ollut yhteisön sijaan yksilö ja hänen kehittymisensä. Artikkelin tavoitteena on laajentaa näkökulmaa ja tarkastella, millaisia sosiaalisia funktioita eli tehtäviä työhön liittyvillä unilla on työyhteisössä. Tutkimus pureutuu aiheeseen tulkitsevaa fenomenologista analyysimenetelmää hyödyntäen, jolloin näkökulmana on unennäkiäjöiden (11 haastateltua) omat kokemukset. Tutkimustuloksina esitetään työunien viisi työyhteisöllistä funktiota: (1) viihdyttäminen, (2) vertaisuuden ja yhteisöllisyyden luominen, (3) ymmärryksen rakentaminen työyhteisöstä ja työpaikan tilanteesta, (4) työn kehittäminen itsensä kehittämisen ja ongelmanratkaisun kautta sekä (5) sosiaalisen vuorovaikutuksen tunnelman virittyminen.

### Johdanto

Tämän artikkelin tavoitteena on tutkia, millaisia sosiaalisia funktioita työhön liittyvillä unilla on työyhteisöissä, eli millaisia tehtäviä ja vaikutuksia työunilla on ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa työpaikoilla. Unilla on tunnistettu olevan biologisia, psykologisia ja sosiaalisia funktioita (Sayed 2011, 3). Näistä tutkimukseeni keskittyy erityisesti sosiaalisiin funktioihin, koska niitä on tutkittu vähemmän kuin unien muita tehtäviä. Esimerkiksi aivotoiminnan suhteesta uniin tiedetään jo paljon, mutta unien sosiaalisia merkityksiä ja unien suhdetta sosiaaliseen käyttäytymiseen on tutkittu vain vähän (McNamara 2011). Valve- ja unikokemukset vaikuttavat todennetusti toisiinsa, mutta valve-elämän vaikutusta uniin on tutkittu enemmän kuin unien vaikutusta valve-elämään (Schredl 2000, 120). Unet vaikuttavat valvekokemuksiin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen työpaikoilla, mutta vielä ei ole juurikaan tietoa siitä, millai-

nen tämä vaikutus on (McNamara 2011). Tutkimukseni pyrkii täydentämään tätä työelämän vähän tutkittua aluetta.

Unitutkimuksen vähäisyys työkontekstissa voi johtua ainakin osittain työelämässä vallitsevasta normatiivisesta oletuksesta, jossa uneksimiseen liittyvät toiminnot oletetaan kuuluvaksi vapaa-ajalle. Oletuksen mukaan työpaikalla ollaan hereillä ja käyttäytyään valvetajunnan ohjaamina. Unien yhteisöllistä arvoa kaventaa myös puhetapa, jonka mukaan unet ovat usein kummallisia, kaoottisia kuvitelmia, joista on hyötyä lähinnä itsensä kehittämisessä tai taiteellisen luovuuden lähteenä. Puhetapaa edustavat näkemykset, joiden mukaan unessa reflektiivinen ajattelu on olennointa (States 1993, 18) ja unien perusarvona on kontrolloimattomuus (Lawrence & Long 2010, 336).

Uni ja valve näyttävät kuitenkin olevan samankaltaisia kokemuksellisesti, esimerkiksi tunne-elämysten tai kognitiivisten proses-

sien kannalta. Uni ja valve eroavat toisistaan lähinnä siinä, että valveilla käsitellään enemmän ihmisen ulkopuolelta tulevia ärsykkeitä kuin nukkuessa. (Martin 2003, 180–181.) Uneksiminen on tästä näkökulmasta jatkuva tila, mutta ihmiset liittävät unet nukkumistilanteeseen, koska nukkuessa unet pääsevät kokemusmaailmassa etualalle (Brown, McDonald & Smith 2013, 674). Vaikka unet ovat valveilla yleensä kokemusmaailman taka-alalla, ne voivat vaikuttaa valvekokemuksiin ja -käyttäytymiseen. Unet vaikuttavat yleisesti muun muassa mielialaan (Schredl 2000), mikä voi puolestaan vaikuttaa sosiaaliseen kanssakäymiseen. Uneksiminen ei näin ollen ole työorganisaatioissa erikoistila vaan tekijä, joka on läsnä eri toiminnoissa (Valtonen ym. 2017, 31).

Vaikka monet ihmiset muistavat uniaan vain vähän, jos ollenkaan, kaikki ihmiset näkevät unia (Martin 2003, 184). Ihminen voi herättyään muistaa esimerkiksi unessa keksimänsä ratkaisun ongelmaan, vaikka ei muistaisi unen sisältöä. Unohdettujen unien lisäksi unia sisältämätön nukkumisen aikakin voi vaikuttaa valvekokemuksiin. (Barrett 2007, 146.) Tutkimuksessani tarkastelen kuitenkin käytännöllisyyden vuoksi vain muistettuja unia eli unia, joista tutkimukseen osallistujat pysyivät kertomaan.

Unien vaikutus valveeseen ei ole suoraviivainen siten, että tietty unisisältö vaikuttaisi valveessa tietyllä tavalla. Sen sijaan ihmisten tulkinnat unista vaikuttavat valve-elämään. Eniten vaikutusta näyttää olevan motivoituneella tulkinnalla, jolloin tulkintaa ohjaavat vahvasti aiemmat uskomukset ja käsitykset (Morewedge & Norton 2009). Myös unista keskusteleminen voi vahvistaa esimerkiksi unissa koettujen emootioiden vaikutusta niin mielialaan kuin sosiaaliseen vuorovaikutukseen (McNamara 2011). Tutkimuksessani työunien sosiaaliset funktiot tarkoittavat vuorovaikutuksen käytäntöjä, joissa työhön liittyvillä unilla, niiden tulkitsemisella tai niistä puhumisella työyhteisössä koetaan olevan jokin rooli työpaikalla.

Unitutkimus on valtaosin määrällistä, jolloin huomioidaan vain vähän sitä, miten ihmiset itse ymmärtävät ja tulkitsevat unikokeuksiaan (Werner 2014, 125). Määrällinen tutkimus ei välttämättä myöskään tuota kovin yksityiskohtaista tietoa monimutkaisista ilmiöistä, kuten unen vaikutuksesta valveeseen (Schredl 2000, 123). Tämän vuoksi toteutin tutkimukseni laadullisena empiirisenä tutkimuksena.

### Unien tutkimus työn kontekstissa

Määrittelen työyhteisön tutkimuksessani kokemukselliseksi ilmiöksi, joka muodostuu yksilöllisissä merkityksenannoissa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jossa yhteisölle luodaan jaettu merkityksiä (Tökkäri 2012, 20). Kokeuksen käsite viittaa kaikkiin tajunnan sisältöihin, joita ihmisillä on ja jotka vaihtelevat hetkestä toiseen. Hermeneuttisesta näkökulmasta, jota tämä artikkeli edustaa, kokemus merkitsee muuttuvissa tilanteissa tapahtuvaa tulkitsemista ja ymmärtämistä (Backman 2018, 36). Kokemuksellisuus on läsnä työorganisaatioissa ihmisten jatkuvana kokemusten virtana, joka muokkaa työorganisaation kaikkia ulottuvuuksia työtehtävien suorittamisesta sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Työhön liittyvät unet ovat kiinnostava tutkimuskohde osana kokemusmaailmoja ja sosiaalista vuorovaikutusta.

Unet määritellään yleisesti subjektiivisiksi kokemuksiksi (Sandman 2017, 17), joilla on merkitystä unennäköjälle itselleen itsensä ymmärtämisessä (Bogzaran & Deslauriers 2012, XVII). Unien on katsottu sisältävän merkityksellistä informaatiota, jonka avulla on mahdollista saada yksilön persoonallisuudesta enemmän tietoa kuin valveajatuksia tarkastelemalla (Vedfelt 2002, 339). Unia onkin tutkittu pääosin psykologisesta näkökulmasta, mikä heijastaa ja tukee uskomusta, että unet ovat intrapsyykkisiä ja niillä on henkilökohtaista merkitystä unennäköjälle itselleen (Werner 2014, 123). Toisaalta kaikki unet eivät sisällä syvällisiä merkityksiä (Martin 2003, 193). Unet ovat

luonteeltaan virtaavia ja kuvastoltaan vaihtelevia, joten unimielikuvia ei välttämättä tarvitse pyrkiä tulkitsemaan ja kiinnittämään tiettyihin merkityksiin (Bogzaran & Deslauriers 2012, 203).

Yksilönäkökulma on ollut vallitseva myös, kun on tutkittu unien vaikutuksia valveeseen. On havaittu, että unet vaikuttavat valveilla yleisimmin unennäkijän mielialaan. Lisäksi unet suuntaavat myös valveajattelua, sillä ne auttavat esimerkiksi havaitsemaan asioita, jotka ovat aiemmin jääneet huomaamatta. Tämän lisäksi unet vaikuttavat toimintaan, kuten unista puhumiseen, taiteelliseen ideointiin, henkilökohtaisten ongelmien ratkomiseen ja uudensuuntaamiseen käyttäytymistapoihin. (Schredl 2000, 121–122.) Sosiaalisia ryhmiä tutkimalla on kuitenkin havaittu, että unet heijastavat paitsi psykologisia myös sosiaalisia tekijöitä: unilla on yhteiskunnallisia tehtäviä, kuten yhteisön hyvinvoinnin tilasta informoiminen (Vedfelt 2002, 320–321). Yhteiskunnalliset tehtävät voivat vaihdella eri kulttuureissa ja tilanteissa, sillä sosiaalinen ympäristö uskomuksineen vaikuttaa ihmisten unikäsityksiin ja -käytäntöihin (Werner 2014). Nykyisin yleinen uskomus on esimerkiksi se, että unet ja valve muodostavat kokemuksellisesti erilliset maailmat, jotka ovat yhteydessä keskenään (Valtonen ym. 2017).

Unilla on selkeä yhteys nukkumiseen, jota on tutkittu unia enemmän myös työhön liittyen, esimerkiksi palautumisen näkökulmasta. Tässä yhteydessä en kuitenkaan käsittele nukkumiseen rajautuvaa tutkimusta vaan keskityn tutkimukseen, jossa on käsitelty unia. Koska työhön liittyviä unia koskevaa tutkimusta on haasteellista löytää, rajaan taustoituksen tutkimuksiin, jotka tarkastelevat unien sosiaalisia tehtäviä yleisesti.

Työhön liittyvien unien tutkimusta on usein motivoinut kiinnostus unissa koettavaan luovaan vapauteen. Sekä arkikäsitelyssä että tutkimusta ohjaavissa teorioissa esiintyy usein oletus, että unet voivat antaa ihmisille luovia ideoita. Osa luovista unista tarjoaa oivalluksia henkilökohtaiseen kasvuun, mutta

osaa luovista unista voidaan hyödyntää myös työssä (Schredl & Erlacher 2007), jolloin niillä voi olla sosiaalisia tehtäviä. Klassisia esimerkkejä luovista työunista ovat Robert Louis Stevensonin uni metamorfoosista, joka innoitti häntä kirjoittamaan kirjan Tohtori Jekyll ja Mr. Hyde, sekä Auguste von Kekulen uni käärmeestä, jonka avulla hän löysi bentseenin rakenteen (Schredl & Erlacher 2007, 35). Luovat unet eivät todennäköisesti ole valvekokemuksesta riippumattomia, koska idean saamista yleensä edeltää aktiivinen hereillä tapahtunut pohdinta ja työskentely aiheen parissa (Vedfelt 2002, 90). Luovuuden on jo varhain esitetty liittyvän muistiin siten, että muistaminen asettaa rajat luovuudelle myös unissa (Saint-Denys 2016/1867, 76).

Yksi uneksimisen ulottuvuuksista, joilla voi olla työyhteisöllisiä tehtäviä, on selkouni (*lucid dream*). Selkouni tarkoittaa yleisesti hyväksytyyn määritelmän mukaan unta, joissa unennäkijä tietää näkevänsä unta ja joissakin tapauksissa pystyy myös vaikuttamaan unen tapahtumiin (Stumbrys & Erlacher 2017, 230). Selkounessa ihminen muistaa itsensä sekä pystyy esimerkiksi järkeilemään, toivomaan ja olemaan haluamatta jotain, aivan kuin valveilakin (Saint-Denys 2016/1867, 187). Selkounia on hyödynnetty tekniikkana, jonka avulla ihmiset voivat hallita häiritseviä painajaisia (Martin 2003, 212). Selkounet saattavat myös lisätä itsereflektion taitoja niin unessa kuin valveilla (Bogzaran & Deslauriers 2012, 70). Selkounet voivatkin tarjota väylän itsensä kehittämiseen, jolla puolestaan voi olla merkitystä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa.

Nukkumisen aikaisen unen lisäksi päiväunelmoinnilla (*daydreaming*) voi olla työssä sosiaalisia tehtäviä. Päiväunelmointi tarkoittaa valveilla tapahtuvaa ajatuksen vaeltelua tai haaveilua. Ajatuksen vaeltelu voidaan käsitellä ohjaamattomana tarkkaavaisuutena, joka on suunnittelematonta, mutta henkilökohtaisten tavoitteiden motivoimaa, eikä välttämättä liity käsillä olevaan tekemiseen (Irving 2016). Päiväunelmointia vastaava käsite on lepotila tai puoliuni, jonka aikana ih-

minen ei näe eikä kuule ympärillä tapahtuvia asioita, vaikka ulkoa päin tarkastellen hän näyttää olevan läsnä: hänen silmänsä voivat esimerkiksi olla avoimet (Valtonen ym. 2017, 28). Päiväunelmointi on osa normaalia psyyken toimintaa, jota tarvitaan kokeilemaan todellisuuden eri vaihtoehtoja tutkimusmielessä tai eskapismien vuoksi (Lawrence & Long 2010, 336). Yksilönäkökulmasta tarkasteltuna myönteisen eli positiivis-konstrukttiivisen päiväunelmoinnin on havaittu liittyvän henkilökohtaiseen hyvinvointiin, henkilökohtaiseen kasvuun, elämän tarkoituksen kokemiseen ja myönteisiin tunteisiin, kun taas kielteinen eli syyllis-dysforinen päiväunelmointi liittyy selvemmin pahoinvointiin ja mielialan epävakaisuuteen (Blouin-Hudon & Zelenski 2016).

Päiväunelmointi ei kuitenkaan ole pelkästään psyykkistä toimintaa, vaan sillä voi olla sosiaalisia seurauksia. Yhdysvalloissa toteutetun laajan tutkimuksen mukaan päiväunelmointi, eli omiin ajatuksiin vaipuminen tai muu tilanteeseen liittymätön ajattelu oli pääasiallinen häiriötekijä useimmissa maassa viiden viime vuoden aikana tapahtuneissa, kuolemaan johtaneissa liikenneonnettomuuksissa. Päiväunelmointi ohittikin esimerkiksi matkapuhelimen tai matkakumppaneiden häiriövaikutuksen. (Erie Insurance 2018.)

Edellä esiteltyjen spontaanien sosiaalisten funktioiden lisäksi unilla on suunnitellumpia tehtäviä, joita tuotetaan systemaattisen unityöskentelyn avulla. Systemaattista unityöskentelyä on hyödynnetty työpaikoilla vain vähän ja kokeiluluonteisesti. Tutkimuskirjallisuudessa yleisimmin käsiteltyjä menetelmiä on sosiaalinen uneksiminen (*social dreaming*), jossa ryhmässä tapahtuvan, vapaata assosiaatiota hyödyntävän unityöskentelyn avulla pyritään selvittämään unien merkityksiä ja unien välisiä yhteyksiä (Lawrence 2003, 3). Toinen tunnettu, työelämässäänkin hyödynnetty unityöskentelyn tapa on Montague Ullmanin kokemuspohjainen uniryhmä, jossa ryhmä auttaa unennäköjä tulkitsemaan untaan itse, ilman sitoutumista valmiiseen teoreettiseen perustaan (Siivola 2008, 119). Mainituista menetelmistä

ullmanilainen uniryhmä keskittyy enemmän yksilöön, kuten ammatillisten itsereflektion taitojen kehittämiseen (Stimson 2009, 586). Sosiaalinen uneksiminen fokuoitetu nimen sä mukaisesti ryhmän kehitykseen ja ryhmän yhdessä luomiin merkityksiin (Page, Grisoni & Turner 2014, 581).

### Tutkimustehtävä ja tutkimuksen toteutus

Tässä esittelemäni tutkimus on osa laajempaa, Koneen Säätiön rahoittamaa tutkimusta, joka tarkastelee yleisesti työhön liittyviä unia sekä niiden suhdetta työhön ja työyhteisöihin. Empiirinen aineisto käsittelee laajasti työn ja unien tematiikkaa, mutta analysoin aineistosta vain sen osan, joka vastaa tässä yhteydessä rajamaani tutkimuskysymykseen: millaisia sosiaalisia funktioita työhön liittyvillä unilla on työyhteisössä. Käytännössä suurin osa aineistosta liittyi työunien sosiaalisiin tehtäviin, joten analyysi kattoi valtaosan aineistosta.

Haastatteluaineiston keräämiseksi asetin haastateltaville lavean kriteerin, jonka mukaan heillä tulee olla työkokemusta, heidän tulee nähdä työhön liittyviä unia sekä pystyä kertomaan niistä. Löysin sosiaalisen median (Facebook) ja opettajan työni kautta 11 osallistujaa (kymmenen naista ja yksi mies), joista kuusi osallistui yksilöhaastatteluihin ja viisi kahteen ryhmähaastattelutilanteeseen. Osallistujat antoivat suostumuksensa haastatteluihin sekä tutkimustulosten julkaisemiseen eri julkaisuissa ja tilaisuuksissa siten, että heidän henkilöllisyytensä ja työpaikkansa ei tule ilmi tutkimusraportoinnissa.

Ensimmäisenä toteutin ryhmähaastattelut, joiden keskustelut äänitin sanelimella (kesto yhteensä 4 tuntia 45 minuuttia). Koska tutkimusaiheeni on vähän tutkittu, ryhmähaastattelujen tavoitteena oli ymmärtää, millä käsitteillä ihmiset puhuvat aiheesta sekä saada alustava käsitys ilmiötä kuvaavista kokemuksista (ks. Liamputtong 2011, 6). Haastattelujen apuna oli kysymysrunko, jonka mukaan haastattelujen pääteemoiksi muodostui-

vat osallistujien unikäsitykset, unien sosiaalinen ulottuvuus osallistujien elämässä, unista keskusteleminen työpaikoilla, työhön liittyvien unien sisällöt sekä työhön liittyvien unien yksilöllinen ja yhteisöllinen hyödyntäminen. Haastatteluaiheet muotoutuivat osin haastattelujen aikana sen mukaan, mistä osallistujilla oli kokemuksia ja mitä asioita he painottivat keskusteluissa. Ensimmäisessä ryhmähaastattelussa oli mukana myös toinen haastattelija, joka tutkii erillisessä tutkimuksessa unia hieman eri näkökulmasta. Toisen haastattelijan mukanaolo mahdollisti monipuolisemman vuoropuhelun kuin yhden haastattelijan vetämä keskustelu (Eskola & Suoranta 2000, 97). Ryhmähaastattelut toteutettiin fokusryhmätyyppisesti, jolloin sosiaalisen vuorovaikutuksen tavoitteena oli auttaa osallistujia pohtimaan kokemuksiaan eri näkökulmista (Liamputtong 2011, 4–5).

Ryhmähaastatteluja on hyödynnetty tulkitsevassa fenomenologisessa analyysissä 2000-luvun alusta lähtien. Ryhmähaastatteluiden käytössä on huomioitava, että ne voivat ohjata tutkijaa pitämään ryhmän mielipidettä merkityksellisempänä kuin yksilöiden kokemuksia tai toisaalta jättämään ryhmädynamiikan vaikutukset huomiotta analyysivaiheessa. (Tomkins & Eatough 2010.) Lisäksi ryhmässä osallistujat saattavat kertoa kokemuksistaan toisin kuin mitä he yksin kertoisivat. Näiden tekijöiden vuoksi toteutin ryhmähaastattelujen lisäksi yksilöhaastatteluja, jolloin tutkimustulokset eivät perustu pelkästään ryhmähaastattelujen analysointiin.

Osin aiempaan tutkimukseen perustuen ja osin ryhmähaastattelujen avulla muodostin puolistrukturoidun kysymysrunгон yksilöhaastatteluja varten. Kysymysrunkoa seuraten haastatteluissa käsiteltiin kolmea pääteemaa, jotka olivat työunia koskevat unikäsitykset, työunien sisällöt ja merkitykset haastateltavalle sekä työunien merkitykset työyhteisössä. Työunien sosiaaliin funktioihin sisältyivät muun muassa kysymykset työunien sosiaalisista vaikutuksista, unista keskustelemisesta työpaikoilla sekä unien hyödyntämisestä joko

suunnitelmallisesti tai spontaanisti. Lisäksi kysyin työaikana tapahtuvasta päiväunelmoinnista. Haastatteluissa käytin ilmaisua ”työhön liittyvät unet”, jotta haastateltavat saivat itse määritellä, mitkä unet heidän näkökulmastaan kertovat työn tekemisestä, työyhteisöistä, työpaikoista ja työelämästä. Koska haastateltavat lyhensivät ilmaisun spontaanisti ”työuniksi”, otin tutkimuksessani käyttöön tämän ytimekkään ilmaisun. Toteutin haastattelut haastateltavien valitsemissa paikoissa joko heidän kotonaan, omassa kodissani tai työpaikallani. Näin jokainen haastattelu oli mahdollista suorittaa ilman häiriötekijöitä. Haastatteluiden toteutuneet kestot vaihtelivat haastateltavien kokemuksista riippuen reilusta 40 minuutista puoleentoista tuntiin (yhteiskesto n. 7 tuntia).

Osallistujat, jotka olivat iältään 25–49-vuotiaita, työskentelivät eri aloilla ja organisaatioissa siten, että suurin osa työskenteli joko sosiaali- ja terveysalalla (6) tai kaupan alalla (3). Toimisto- ja asiantuntijatyössä sekä kulttuuri- ja viestintäalalla työskenteli molemmissa yksi haastatelluista. Kolme haastateltua työskenteli parhaillaan lähijohtajina ja muut työntekijöinä, joiden asema työpaikalla vaihteli itsenäisestä työskentelystä tiimin jäsenenä työskentelyyn. Koska haastattelut koskivat koko työhistoriaa, unikokemuksia kerrottiin myös muilta aloilta ja positioista kuin missä haastatellut työskentelivät haastattelujen aikana, mikä laajensi tutkimuksen perspektiiviä. Lähes kaikki haastatellut kertoivat näkevänsä työunia vähintään kerran viikossa; vain yksi kertoi näkevänsä niitä harvemmin.

Analyysimetodiksi valitsin tulkitsevan fenomenologisen analyysin, joka soveltuu hyvin tietyn kontekstin jakavien ihmisten kokemuksen tutkimukseen (Smith, Flowers & Larkin 2009, 45). Tässä tutkimuksessa kontekstina on työelämässä mukana olo ja työhön liittyvien unien näkeminen. Tulkitseva fenomenologinen analyysi on fenomenologinen siinä mielessä, että se tarkastelee tutkittavaa ilmiötä tutkimukseen osallistujien kokemusten kautta ja huomioi heidän elämäntilanteensa. Lisäksi analyysimenetelmä on tulkitseva: se perustuu eksis-

tentiaalisen fenomenologian oletukselle, että kokemuksen tutkimus edellyttää hermeneuttista eli tulkitsevaa otetta, koska toisen ihmisen kokemusmaailma ei voi paljastua toiselle ihmiselle, kuten tutkijalle, suoraan sellaisena kuin se ilmenee ihmisen omassa tajunnassa.

Analyysejä varten litteroin sekä ryhmä- että yksilöhaastattelut sanatarkasti. Analyysi eteni viiden vaiheen kautta mukaillen suuntaviivoja, joita tulkitsevassa fenomenologisessa analyysissä on hyödynnetty (Smith & Osborn 2008; Smith ym. 2009). Vaiheet olivat: (1) litterointi ja aineiston lukeminen kokonaisuutena, (2) kommenttien liittäminen aineistoon, (3) kommenttien avulla tapahtuva teemojen muodostaminen, (4) teemojen välisten yhteyksien etsiminen ja (5) ilmiötä kokonaisuutena kuvaavien pääteemojen ja kokemushorisontin muodostaminen sekä tulosten kirjoittaminen.

Ensimmäisessä vaiheessa tutustuin aineistoon alustavasti ja muunsin samalla tutkijan positioni haastattelijasta analysoijaksi. Toisessa vaiheessa liitin aineistoon kommentteja. Kommentoinnille ei ole tarkkoja ohjeita, vaan se voi sisältää esimerkiksi yhteenvetoja, aineiston epäsuoraa lainaamista, miellelyhtymiä ja tulkintoja (Smith & Osborn 2008, 67). Aineistoa luetaan läpi ja tulkitaan tarpeellinen määrä siten, että jokaisen lukemiskerran aikana lisätään uusia tulkintoja tai muokataan aiempia kommentteja paremmin kokemusta ilmaiseviksi. Koska olin tutustunut aineistoon jo muiden analyysien yhteydessä, kävin aineiston läpi kolmella kommentoivalla lukemiskierroksella.

Kolmannessa vaiheessa muokkasin kommentit teemoiksi eli tiivistin ja nimesin kommentit lyhyemmin. Listasin teemat allekkain ja muodostin neljännessä vaiheessa ylemmän tason teemoja siten, että kolmannessa vaiheessa nimetyt teemat sisältyivät ylemmän tason teemoihin. Toistin vaiheet 1–4 erikseen jokaisen osallistujan kohdalla. Samalla vahvistui ymmärrykseni siitä, että osallistujilla ei ollut kokemuksia työhön liittyvistä selkounista, systemaattisesta unityöskentelystä eikä päiväunelmoinnista, jolla olisi sosiaalisia tehtäviä työ-

yhteisöissä. Vaikka osallistujat näkivät selkounia ja päiväunelmoivat, toiminta liittyi ennen kaikkea vapaa-aikaan ja omaan viihtymiseen. Selkeän työyhteisöllisen tarkoituksen puuttuessa nämä ilmiöt rajautuivat pois tutkimustuloksista. Mikäli kyseisillä ilmiöillä on sosiaalisia, työyhteisöllisiä tehtäviä, niiden tutkimusnäyttäisi edellyttävän toisenlaisia tutkimuksellisia valintoja, kuten osallistujien tarkempaa rajausta tai toisenlaista aineistonkeruumenetelmää.

Viimeisessä eli viidennessä vaiheessa tarkastelin aineistoa kokonaisuutena nimeten tutkimusilmiötä yleisemmin kuvaavia pääteemoja. Analyysimetodin mukaisesti tutkimustuloksiksi muodostuu kokonaiskuva tutkittavasta kokemuksesta. Kokonaistarkastelussa on tärkeää huomioida niin yksilöiden kokemuksia yhdistävät kuin niitä erottelevat seikat (Smith & Osborn 2008, 73). Tulkitsevan fenomenologisen analyysin tulokset esitetään yleensä taulukoimalla pääteemat ja avaamalla taulukon sisältö kirjoittamalla (emt.). Valitsin kuitenkin esittämistavaksi pelkän kirjoittamisen, sillä pääteemoja muodostui sen verran vähän, että niiden selkeä esittäminen on mahdollista ilman taulukointia. Tulokset esitetään yleensä joko ilman tutkimuskirjallisuuteen viittaamista tai siten, että kirjallisuuteen viitataan jo samassa luvussa, jossa tulokset esitetään (Smith & Osborn 2008, 76). Valitsin pääosin jälkimmäisen tavan, koska näin voidaan tuloksia esittäessä samalla tarkastella tulosten suhdetta aiempiin tutkimuksiin.

Tulkitsevassa fenomenologisessa analyysissä tutkijalla on aktiivinen rooli tutkimustulosten tuottamisessa, jolloin tulokset ovat aina subjektiivisen tulkinnan tulos (Brocki & Wearden 2006, 31). Tutkijan oma kokemusmaailma toisaalta vaikuttaa tuloksiin, mutta toisaalta myös mahdollistaa tulkinnan. Tärkeää on, että tutkija on mahdollisimman tietoinen omista kokemuksistaan, jotta hän ei analysoidessaan ainoastaan projisoi kokemuksiaan aineistoon vaan pystyy käyttämään kokemuksiaan tulkinnan apuna. Koska näen itse työunia, muistan uniani hyvin ja katselen

myös säännöllisesti selkounia, kokemuksiini perustuva ennakko-oletukseni oli, että niin työunet kuin selkounetkin ovat hyvin tavallisia. Kokemukseni vaikuttivat teoreettisen näkökulmani ohella etenkin tutkimus- ja haastattelukysymysten muotoiluun. Niiden vaikutus oli kuitenkin analyysivaiheessa vähäisempi, mistä kertoo se, että tulokset poikkeavat ainakin osittain ennakko-oletuksistani.

Seuraavassa luvussa esitän tuloksina viidennessä vaiheessa muodostetut pääteemat. Luvun alaluvut on nimetty pääteemojen mukaisesti. Tutkimustulokset kuvaavat ilmiötä koskevan kokemushorisontin, joka sisältää sekä kaikille osallistujille yhteiset kokemukset että kokemusten yksilölliset variaatiot. Horisontti viittaa käsitteenä rajaan, joka jakaa nähdyn/koetun ja näkemättömän/kokemattoman erilleen toisistaan. Kokemushorisontin käsite kattaa laajassa merkityksessään yksilön henkilökohtaiset elämäkokemukset sekä hänen omaksumansa näkökulmat ja arvostukset, joiden muuttuessa myös kokemushorisontti muuttuu (Backman 2015, 88, 90). Ilmiötä koskeva kokemushorisontti on käsitteenä suppeampi, sillä se tarkastelee rajatusta teemasta (tässä: työunien sosiaaliset funktiot) olevia kokemuksia. Tulosten esittelyssä viittaan paikoin käyttämälläni unen käsitteellä nimenomaan työuniin.

## Tulokset: työunien sosiaaliset funktiot työyhteisössä

### *Viihdyttäminen*

Työunien tavallisin sosiaalinen tehtävä on viihdyttäminen: unista juttelu huvittaa ihmisiä ja keventää ilmapiiriä. Vaikka työpaikoilla kerrottavat viihdyttävät unet eivät aina ole työunia, ne useimmiten liittyvät työhön ja sisältävät kummallisia elementtejä. Kummallisuus tarkoittaa esimerkiksi itselle epätyypillistä toimintaa tai julkisuuden henkilöitä erikoisissa työtilanteissa. Uni saattaa tuntua näkemisen hetkellä ikävältä tai epämiellyttävältä, mutta jaettaessa se

huvittaa muita ja tuntuu myös itsestä huvittavalta.

Haastateltavien mukaan unien kertominen työyhteisöissä edellyttää, että työpaikalla on tilanteita, joissa työntekijöillä on aikaa keskustella. Lisäksi se edellyttää, että työntekijät kokevat toisensa tasavertaisiksi tai keskenään samankaltaisiksi. Samankaltaisuus voi liittyä ammattialaan tai vaikkapa työntekijöiden ikään tai huumorintajuun. Työyhteisön rento ja välitön ilmapiiri, joka mahdollistaa avoimen henkilökohtaisista asioista puhumisen, on edellytys spontaanille unista puhumiselle. Rennossa työyhteisössä unista puhuminen on yhtä arkista ja vaivatonta kuin muidenkin satumusten ja kokemusten kertominen.

Toisilla työpaikoilla unia kerrotaan kuitenkin varoen tai vain harvoille ja valituille. Unia jaetaan silloin etenkin pitkäaikaisille työkaivereille tai ihmisille, joiden kanssa muutenkin jutellaan paljon. Puhumisen varovaisuuteen liittyy osallistujilla unikäsitys, jonka mukaan unet ovat yksityisiä ja kuvaavat unenkijän persoonaa tai elämää. Niillä, jotka kertovat unista vapaasti esimerkiksi viihdyttämistarkoituksessa, on sen sijaan ainakin osittain unikäsitys, jonka mukaan unet eivät suoraan kuvasta valvepersoonaa eivätkä siksi ole henkilökohtaisia.

Viihdyttävään keskustelemiseen osallistuvat usein nekin, jotka eivät muista uniaan tai eivät näe työunia. Yleensä unille nauretaan hyväntuulisesti, yhteisymmärryksessä. Unia saatetaan käyttää kepeän sanailun lisäksi hurtin huumorin lähteenä ylitulkitsemalla unia tarkoituksellisesti siten, että unen kertojan persoonallisuuteen liitetään unen perusteella hassuja, epärealistisia ominaisuuksia, kuten seuraavassa aineisto-otteessa (aineisto-ote 1). Tavoitteena ei kuitenkaan ole pilkata niinkään unenkijää kuin unien tulkinnan perinnettä.

### Aineisto-ote 1.

*Meillä on tällainen pieni niinku avokonttorityyppinen, et me huhuillaan sitte sermien yli. Mut se on just sellasta, että joku niinku kertoo siellä jotaki vaikkei periaatteessa näe*

*välttämättä muita edes, niin kertoo siellä sen unensa, niin joku sitte huutaa sieltä, ku meillä on tosi niinku raakaa huumoria ja tällasta, että "ai jaa, sä oot tällanen" ja se on jotaki ihan hirveetä sitte että mitä niinku se henkilö ei varmasti niinku ole. Et se tulkitaan oikeen niinko tahallaan sitten tosi semmoseks, että siitä yritetään vääntää niinku vitsiä. -- Mut se on semmosta, et kaikki tietää, et se on huumoria.*

(Toimisto- ja asiantuntija-alan työntekijä, ryhmähaastattelu)

Viihdyttämisen tehtävä saattoi korostua tutkimuksessa, koska haastatellut olivat myönteisesti kiinnostuneita työunista ja kertoivat niille ehkä siksi myönteisiä toimintoja. Viihdyttämisen funktio näyttäytyi hyvin myönteisenä niin yksilöiden kuin koko yhteisön kannalta, vaikka toisaalta huumori on monitahoista ja voidaan käsittää myös kielteisellä tavalla (Tökkäri 2014, 256). Tarkastellussa aineistossa uneen liittyvälle huumorille ei kuitenkaan kerrottu kielteisiä merkityksiä.

#### *Vertaisuuden ja yhteisöllisyyden luominen*

Toisena tehtävänä unet tarjoavat vertaisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia, minkä koetaan parantavan työhyvinvointia. Kun henkilö kertoo unensa, työkaverit alkavat helposti muistella omia, vastaavia uniaan. Näin unien kertominen auttaa ymmärtämään, että muilla on samankaltaisia kokemuksia työstä, kuten työstressiä, kiirettä tai turhautumista. Unien avulla voidaan käsitellä sensitiivisiä ja vakavia asioita, koska uniin liittyy hassuja yksityiskoh-  
tia, huumoria ja leikkimielisyyttä, jotka pehmentävät vakavaa viestiä. Unien käsittely auttaa heikentämään vaivaavien kokemusten voimaa, kun ilmenee, että kyseessä on työyhteisössä tavallinen kokemus:

Aineisto-ote 2.

*Siinä [unien kertomisessa] voi olla semmonen, että ehkä haluaa vähän purkaa sitä omaa*

*stressiä just ja ehkä saaha vähän kannustus-taki siihen, että "no ei tarvi stressata, että ota ihan rennosti vaan."*

(Kaupan alan lähijohtaja, yksilöhaastattelu)

Työunet lisäävät yhteisöllisyyden tunnetta samaan tapaan kuin niin sanotut sisäpiirin tarinat, koska kaikki työyhteisössä tietävät, mistä unissa on kyse, vaikka niiden yksityiskohdat olisivat kummallisia. Sen lisäksi että työkaverit ymmärtävät unen merkityksen unennäkijälle, he myös jakavat unennäkijän kokeman tunnetilan, mikä lisää yhteisöön kuulumisen tunnetta, kuten aineisto-otteessa 3. Näiden tekijöiden vuoksi työunien kertominen on erityisen pal-  
kitsevaa juuri työyhteisössä eikä vapaalla, sillä vapaa-ajan unikeskusteluissa työunia joudutaan selittämään enemmän, eivätkä kertojat saa välitöntä kokemusta ymmärretyksi tulemisesta.

Aineisto-ote 3.

*Meillä töissä jos kertoo jonku unen, ne nyt yleensä on töihin liittyviä unia mitä niinku siellä tulee puhheeks, niin joku ite tai joku muu kertoo, niin sit kaikille tulee hirmu semmonen samaistuminen, että siihen tilantee-  
seen jotenki että "no nyt voi ei, et nyt sä oot nähny töihin liittyvää unta." Ja sit sitä yhdessä mietitään ja jotenki niinku kaikki on heti siinä mukana ja jotenki ehkä jakaa sen niinku jotenki sen saman fiiliksen.*

(Sosiaali- ja terveysalan työntekijä, yksilöhaastattelu)

Huolimatta siitä, että haastatellut työntekijät kokevat unilla ja niistä keskustelemisesta olevan hyötyä, he usein sensuroivat työpaikoilla kertomiaan unia. Unia kerrotaan tarkoituk-  
sellisesti siten, että unien sosiaalinen tehtävä toteutuu kertojan tarkoittamalla tavalla tai ainakin aiheuttamatta haittaa työyhteisölle. Tyy-  
pillisimminkin jätetään kertomatta unissa esiin-  
tynyttä väkivaltaa ja seksiä sekä yksityiskohtia, joissa työkaveri näyttäytyy ahdistavana, epä-  
luotettavana tai muuten kielteisellä tavalla toisenlaiselta kuin valveilla. Unen kertoja ei halua unillaan loukata toisia, heikentää työyhteisön



ilmapiiriä tai asettaa omaa persoonallisuuttaan muiden arvioinnin kohteeksi. Jotta unen kuulijat ymmärtäisivät unen siten kuin kertoja tarkoittaa, kertoja voi sensuroinnin lisäksi selittää ja tulkita untaan kuulijoille. Tämän lisäksi myös kuulijoilla koetaan olevan rooli ”oikean” funktion toteutumisessa, sillä heidän vastuullaan on kertomuksen analysointi sekä unen ja sen kertomisen merkityksen tulkinta.

#### *Ymmärryksen rakentaminen työyhteisöstä ja työpaikan tilanteesta*

Työunien kolmas sosiaalinen tehtävä on, että niiden avulla voidaan käynnistää ja edistää keskustelua, jonka avulla rakennetaan ymmärrystä työyhteisöstä ja työpaikan tilanteesta. Vaikka unista keskustelemiseen sisältyy usein unien tulkintaa sosiaalisena normina, tässä funktiossa pyrkimys todentuntuiseen tulkintaan on vahvempi kuin kahdessa edellisessä. Viihdyttävissä unissa tulkinnat ovat usein yliampuvia. Yhteisöllisyyttä tarjoavissa unissa ne puolestaan ovat itsestään selviä ja siksi usein ääneen lausumattomia. Voidaankin sanoa, että kolmannessa funktiossa näkökulma uniin on muita psykoanalyttisempi, sillä siinä oletetaan, että unien ilmeinen sisältö verhoaa unen piilotetun, todellisen merkityksen (esim. Vedfelt 2002, 135). Tämä tehtävä liittyy eri kulttuureissa omaksuttuun uskomukseen, että unilla on syvälinen merkitys ja tärkeä rooli ihmiselämässä piiloisten totuuksien paljastajana (Morewedge & Norton 2009, 253).

Ymmärrys työyhteisöstä rakentuu etenkin siten, että unista tulkitaan tietoa vaikkapa työpaikan ongelmista. Osallistujien kokemusten mukaan ongelmien kertominen voi olla joskus hankalaa valvekokemuksiin nojautuen, sillä ongelmilla on silloin taipumus henkilöityä ongelman kertojaan. Jos ongelmista kerrotaan sen sijaan unien kautta, ne omaksutaan helpommin osaksi työyhteisön yhteistä tarinaa, koska persoonakohtaisten tekijöiden sijaan unissa esiintyy elementtejä tai symboleja, jotka kukin voi tulkita omista näkökulmistaan.

Ongelmien lisäksi unista tulkitaan yhteisöllisiä voimavaroja ja konkreettisia kehittämisskohteita:

Aineisto-ote 4.

*-- kyllähän sitä kuulee, että jos puhutaan unista, että mitä niissä nousee esille. Että jos siellä nousee paljon hyviä asioita, niin kyllähän se niinku heijastaa sitä, että asiat on hyvin. Jos on pelkkiä painajaisia, niin kyllähän se heijastaa sitä, että jotaki on ehkä pielessä tai jotaki pitäis tehdä, ehkä kehittää tai muuttaa tai. Suoraanhan sieltä tulee työkaluja esimehellekkinne.*

(Sosiaali- ja terveysalan lähijohtaja, ryhmähaastattelu)

Unien tulkinnassa koetaan olevan myös vaaroja, sillä tulkinta voi liiallisena olla kahlitsevaa, naurettavaa ja vaivaannuttavaa. Liialliseksi tulkinnaksi voidaan kokea esimerkiksi se, että työkaveri etsii työyhteisössä kerrotuista unista symboleja ja tulkitsee niitä unientulkintakirjan avulla. Osallistujat jakoivat käsityksen, ettei unia voi ainakaan täysin tulkita universaalien selitysten avulla, sillä unien ymmärtäminen edellyttää myös tapauskohtaista harkintaa ja unennäkijän taustan tuntemista. Unien psykologisen tulkinnan varovaisuuteen kehottaa myös aiempi tutkimus, jonka mukaan unien sisältöihin vaikuttaa unennäkijän psyykkisten tekijöiden lisäksi ympäristö, kuten kanssanukujan kuorsaus tai liian lämmin peitto (Vedfelt 2002, 202).

Kuten tämä tehtävä havainnollistaa, unia ja niiden käsittelyä voidaan hyödyntää työyhteisön kehittämisessä. Unien käsittely ei saa osallistujien mukaan olla pakonomaista eikä ylhäältä johdettua vaan spontaania ja vertais-suhteille perustuvaa, sillä pakon edessä ihmisille ei tule mieleen järkeviä ajatuksia ja he saattavat sulkeutua. Tarkoituksellinen ”unipalaverointi” tuntuu ajatuksena huvittavalta tai painostavalta. Lähijohtajan näkökulmasta tarkoituksellisten ja säännöllisten unikeskustelujen pitäminen voisi myös rakentaa hänelle omiutuisen, ei-toivotun johtajaimagon. Näistä

syistä systemaattiset pyrkimykset käsitellä unia eivät ole osallistujien mielestä suositeltavin tapa hyödyntää unia työpaikoilla.

*Työn kehittäminen itsensä kehittämisen ja ongelmanratkaisun kautta*

Työn kehittäminen itsensä kehittämisen kautta merkitsee kokemuksia, jotka sisältävät aktiivista kognitiivista ajattelua, joka tapahtuu unen aikana tai valveilla unen vaikuttamana, mutta ilman unien jakamista työyhteisössä. Silloin unennäkijä pohtii uniaan itsekseen ja omaksuu pohdinnan tuloksena ajatuksia tai toteuttaa tekoja, jotka ilmenevät yhteisön käytännöissä.

Aineisto-ote 5.

*-- oli ihan oikeasti olemassa niinku kahen henkilön välillä kauhee skisma, johon en niinku keksinyt, että miten mä sen ratkaseen. Et mä haluan, että se päättyy, että se ilmapiiri ei niinku pysy huonona, mutta en niinku keksinyt miten sen, koska se liittyy niinku persooniin. Mutta siinä unessa sitten niinku tuli sellanen, että teen sellasen sopimuksen, jonka molemmat lukee ja hyväksyykö vai ei, muutetaan jotaki, ja sitte molemmat allekirjottaa sen näin ja se, se ratkasi sen ongelman sitte, et tehtiin sellanen sopimus [valveilla työpaikalla], että mitä toinen muuttaa ja ottaa huomioon ja mitä toinen muuttaa ja ottaa huomioon ja.*

(Kaupan alan lähijohtaja, yksilöhaastattelu)

Työn kehittämisen tehtävään sisältyvä idea unista ongelmanratkaisun välineenä heijastaa monia psykologisia uniteorioita. Unien luovaa tehtävää on kritisoitu evoluutiobiologisesta näkökulmasta, sillä on väitetty, että unet heijastavat valveilla tehtyjä ratkaisuja, vaikka ne tuntuisivat heräämisen jälkeen unessa tehdyiltä (Revonsuo 2000, 881). Barrettin (2007) mukaan unissa kuitenkin ratkotaan ongelmia, vaikkei aina muistetakaan uniprosessin etenemisen yksityiskohtia. Myös tutkimukseni perusteella ongelmanratkaisua näyttää tapahtu-

van jo unen aikana. Vaikka unennäkijä ei aina muista herättyään, miten päätyi unessa ratkaisuun, hän toisinaan tunnistaa idean saamisen hetken jo unessa (aineisto-otteet 5 ja 6).

Aineisto-ote 6.

*Mulla monesti on myös semmonen, että on joku vaikka toinen esimies, jonka kans siinä unessa muka keskustelee sitä juttua ja sitte muka yhdessä päätetään, että "tehdäänpä tämä tällä lailla" ja "tämähän se onki hyvä idea." Ja sitten se voi ollaki hyvä ratkasu siihen asiaan. Että on tavallaan semmonen vuoropuhelu näkyy siinä unessa selkeästi.*

(Sosiaali- ja terveysalan lähijohtaja, ryhmähaastattelu)

Haastateltavien kertomat työunet, joiden tarkoituksena on työn kehittäminen, ovat sisältöään suhteellisen suoraviivaisesti valvetyötä heijastavia. Unien kautta tapahtuva työn kehittäminen koskee yleensä konkreettisesti unennäkijän omaa työtä, mutta myös työkavereiden ongelmia ratkotaan joskus unissa ja ratkaisuja jaetaan työpaikalla.

Luovilla ja ongelmia ratkaisevilla unilla ei aina ole selkeää sosiaalista funktiota, jolloin ne toteuttavat lähinnä yksilöllisiä tarkoituksia. Niitä ovat analyysin perusteella etenkin ajankohtaisten käytännön ongelmien ratkominen, tilanteiden harjoittelu etukäteen, vaihtoehtoisten toimintamahdollisuuksien kokeilu sekä sellaisten työtä koskevien asioiden pohdinta, joita ei ehditä tai haluta pohtia valveilla. Yksilöllisillä tarkoituksilla on kuitenkin yhteys sosiaalisiin tehtäviin silloin, kun yksilöiden kehittymisen kautta myös työyhteisö ja -käytännöt kehittyvät. Unien hyödyntämiselle työyhteisöjen voimavarana ei analyysin perusteella ole periaatteellisia esteitä, koska osallistujat eivät esimerkiksi mittaa ongelmien ratkaisujen arvoa sillä, ovatko ratkaisut syntyneet unessa vai valveilla. Hyödyntämistä estävät kuitenkin usein työyhteisöjen vallitsevat arvot ja unikäsitykset, joiden mukaan unet ovat järjettömiä ja siksi hyödyttömiä työpaikkojen "järkipäisessä" toiminnassa.

### *Sosiaalisen vuorovaikutuksen tunnelman virittyminen*

Viides sosiaalinen funktio viittaa toimintoihin, joissa unet vaikuttavat työyhteisön sosiaaliseen kanssakäymiseen ilman, että unia pohdittaisiin tai niistä keskusteltaisiin. Etenkin unissa koetut tunteet voivat virittää samankaltaisia tunteita myös valveilla.

#### Aineisto-ote 7.

*-- hyviä unia, siis hyvä mieli tulee, ku aamulla heräät, että "ei vitsi nyt on kiva mennä töihin-ki." Jotenki unessaki ollu semmonen fiilis, että töissäki menee hyvin sitte.*

(Kaupan alan työntekijä, yksilöhaastattelu).

Unet työkavereista ja asiakkaista voivat vaikuttaa valveilla muun muassa siihen, miten unennäköjä kohtelee työkavereitaan ja asiakkaitaan. Esimerkiksi uni, jossa työkaveri vaikuttaa olevan avun tarpeessa ja herättää unennäköjässä auttamisen halua, voi saada unennäköjän tarkkailemaan työkaveria valveilla aiempaa herkemmin. Jos työkaveri koetaan unessa loukkaavana, hän voi ärsyttää unennäköjää myös valveilla:

#### Aineisto-ote 8.

*Jos on nähny joskus semmosta jotaki, että joku työkaveri sanoo mulle vaikka jotaki ihan semmosta tavallaan niinku että "sie et ossaa tuotakaan tehdä" ja, niinku siinä unessa, niin tavallaan on, ehkä lievästi voi olla sen kans, jos aamulla lähtee sen kans tekemään töitä, niin semmonen olo, että se ois jotenki vähän niinku loukannu tavallaan minua. Vaikka se ei ole todellakaan oikeasti sanonu, mutta tavallaan että ne on semmosia niinku todentuntusia, että niistä semmosia tunteita jää sitte, voi hetkellisesti jäähä että.*

(Sosiaali- ja terveysalan työntekijä, yksilöhaastattelu)

Vahvojakaan tunteita sisältävät unet eivät kuitenkaan aina vaikuta sosiaalisen vuorovaikutuksen tunnelmaan. Esimerkiksi unessa koettu

työkiire ja osaamattomuudesta aiheutuva ahdistus eivät välttämättä viritä samoja tunteita valveilla, vaan työssä voidaan kokea niiden sijaan rauhallisuutta ja pärjäämistä. Tällaisessa tilanteessa onkin todennäköisempää, että valvekokemukset vaikuttavat unen tilanteeseen eikä niinkään toisinpäin.

### **Pohdinta**

Analyysin perusteella työunien sosiaaliset tehtävät työyhteisössä jakautuvat viiteen pääteemaan: (1) viihdyttäminen, (2) vertaisuuden ja yhteisöllisyyden luominen, (3) ymmärryksen rakentaminen työyhteisöstä ja työpaikan tilanteesta, (4) työn kehittäminen itsensä kehittämisen ja ongelmanratkaisun kautta sekä (5) sosiaalisen vuorovaikutuksen tunnelman virittyminen.

Analyysissä erottelin funktiot toisistaan, mutta ne voivat käytännössä olla myös yhtäaikaista. Yksi uni voi toteuttaa useita tehtäviä riippuen siitä, miten, missä ja kenelle se kerrotaan. Esimerkiksi viihdyttämiseen sisältyvää huumoria voidaan käyttää selviytymiskeinona tai tuoda sen avulla julki ongelmia (Grugulis 2002). Funktio voi rakentua kertomistilanteessa. Jos unelle nauretaan, unen kertojakin nauraa sille, jolloin unikeskustelu toimii viihdyttämistarkoituksessa. Jos uni johtaa syvällisempään keskusteluun työyhteisön tavoista, unikeskustelun tehtäväksi rakentuu esimerkiksi vertaistuen tarjoaminen tai työpaikan tilanteen ymmärtäminen. Tämä mahdollisuus viittaa siihen, että unet tarjoavat erityisen joustavan tavan keskustella työyhteisöstä ja kehittää työpaikkaa. Tulosten mukaan unien sosiaaliset tehtävät välittyvätkin ennen kaikkea unista keskustelemisen kautta.

Tutkimuksen toinen päähuomio on, että työunien tehtävät liittyvät usein luovuuteen ja ongelmanratkaisuun, mikä tukee aiempien tutkimusten yleistä oletusta unista (mm. Bogzaran & Deslauriers 2012, XVII; Schredl & Erlacher 2007; Vedfelt 2002, 339). Työunissa käsitellään luovasti mutta toisinaan hyvinkin

järjestelmällisesti ajankohtaisia työssä kohdattuja pulmia tai kehittämiskohteita. Tulos haastaa ainakin työunien osalta näkemyksen, että unissa ei esiintyisi juurikaan reflektiivistä ajattelua (States 1993, 18).

Unien pohdinnan ja keskustelun avulla tuotettujen funktioiden lisäksi unilla on työpaikoilla myös sosiaalisen vuorovaikutuksen tunnelmaa suuntaava tehtävä. On mahdollista, että unien merkitys sosiaalisessa kanssakäymisessä on laajempi kuin tämä ja aiemmat unitutkimukset ovat pystyneet todentamaan, koska unet saattavat ohjata käyttäytymistä, vaikkei unien sisältöjä muistettaisikaan (Barrett 2007). Unien merkityksiä sosiaalisen vuorovaikutuksen tunnelman virittymisessä voikin verrata valvetajunnan emootioiden merkityksiin. Niin unikokemukset kuin valveemootiot ovat usein tiedostamattomia ja rakentavat työyhteisöä ilman että työyhteisön jäsenet huomaavat, miten rakentuminen tapahtuu. Tämän ilmiön ymmärtäminen vaatisi kuitenkin lisätutkimusta, sillä analysoidussa aineistossa kerrottiin vain vähän tätä teemaa koskevia kokemuksia.

Käytäntöön soveltamisen näkökulmasta on paikallaan kysyä, ovatko unet monista sosiaalisista tehtävistään huolimatta työyhteisöille ehdottoman tärkeitä vai pärjäävätkö työyhteisöt yhtä hyvin pelkästään valvekokemuksia käsitellen. Unien sosiaalisia funktioita vastaavat toiminnot toteutuvat epäilemättä ainakin tietyillä edellytyksillä myös ilman unia. Esimerkiksi keskustelulla voi olla samat tehtävät työyhteisössä, ovatpa puheenaiheena unet tai muut kokemukset. Unista keskustelemisellä näyttää analyysin perusteella olevan kuitenkin etunaan se, että unien kummallisuus ja tulkinnallisuus voivat helpottaa etenkin ongelmista ja haasteista puhumista. Unia ei tarvitse ottaa yksituumaisen tosissaan, sillä unet mielletään luonnostaan monimerkitykselliseksi ja -tulkintaisiksi. Myös valvekokemukset ovat pohjimmiltaan monimerkityksellisiä ja -tulkinnallisia, mutta kulttuurissamme ne mielletään unia herkemmin yksitulkintaisiksi faktoiksi.

Työn kehittämisessäkin unet eivät ehkä ole välttämättömiä, mutta unien hyödyntämistä puoltaa kuitenkin se, että kehittämiselle ei ole nykytyöpaikoilla useinkaan aikaa eikä tilaisuuksia. Koska työn tekemisen ihanne painottaa työajalla näkyviä työsuorituksia ajatteleminen ja pohdinnan kustannuksella, ihmiset näyttävät siirtävän työn kehittämistä vapaa-ajalle ja valvemaailmasta uniin. Jos työtä kehitettäisiin vain valveilla, työn kehittäminen olisi todennäköisesti nykyistä vähäisempää ja myös vähemmän luovaa. Tosin voidaan myös pohtia, kuinka eettistä ja kestävä on, että työpaikat tällä tavoin hyötyvät työntekijöistä myös heidän nukkuessaan.

Tulosten mukaan unien hyödyntämiselle työyhteisöjen voimavarana ei ole periaatteellisia esteitä. Unien hyödyntämistä estävätkin lähinnä sosiaaliset normit ja käytännöt, joissa valve rinnastuu ”järkevään” ja ”hallittuun”, uni puolestaan ”hulluun” ja ”kaoottiseen”. Vaikka unet koetaan usein kummallisiksi, on muistettava, että valvekokemuksin sisältää outoja mielikuvia eikä ole aina kovinkaan reflektoitua. Unien näkeminen ei takaa, että ihminen saa uniensa avulla urauurtavia ideoita, mutta unien jättäminen huomiotta voi kuitenkin estää ideoiden saamista tai ainakin niiden muistamista (Martin 2003, 204).

Empiirisen aineiston rajoitteena oli haastateltujen suhteellinen nuoruus (ikähaarukka 25–49 vuotta), jolloin pitkään työelämässä mukana olleiden unikokemukset ja niiden mahdollinen muuttuminen työhistorian aikana jäivät tutkimuksen ulkopuolelle. Toisena rajoitteena oli, että osallistujista naisia oli kymmenen ja miehiä yksi, jolloin sukupuolten välisistä samankaltaisuuksista tai eroavuuksista ei voida tämän tutkimuksen perusteella vetää johtopäätöksiä. Aiempien tutkimusten mukaan naiset muistavat uniaan miehiä paremmin (Werner 2014, 127). Tämä voi osittain selittää sen, että tutkimukseeni ilmoittautui lähinnä naisia. Tutkimuksessani ikä ja sukupuoli eivät kuitenkaan olleet merkittäviä taustatekijöitä, joten rajoitteesta huolimatta aineisto soveltui analyysin lähteeksi.

Laadulliseen unitutkimukseen yleisesti liittyvä rajoite on, että unien ja niihin liittyvän toiminnan muistaminen jälkeen päin on haasteellista. Ihmiset muistavat niin unistaan kuin valvekokemuksistaan parhaiten ne, jotka ovat silmiinpistäviä tai rikkovat arkisia odotuksia (Bogzaran & Deslauriers 2012, 78). Unohtaminen voi rajata aiheen kannalta kiinnostavia asioita tutkimuksesta. Vaikka osallistujat pitivät työunien erottamista muista unista helppona, voi kuitenkin olla, että kertomatta jäi vapaa-aikaan liitettyjä unia, jotka toisenlaisessa tilanteessa olisi saatettu liittää työhön. Näin kävi esimerkiksi Baloghin (2010, 527) tutkimuksessa, jossa osallistuja huomasi tutkimuksen edetessä, että hänen puhtaasti henkilökohtaiseksi unekseen mieltämällä

unella olikin yhteyksiä myös hänen työhönsä. Lisätutkimuksissa voisikin hyödyntää haastattelujen sijaan unipäiväkirjoja, jotka todennäköisesti tuottaisivat konkreettisempaa tietoa siitä, mihin valvekokemukseen mikäkin työuni on yhteydessä sekä toisivat paremmin ilmi esimerkiksi selkounien (Schredl 2000, 123) ja päiväunelmoiminnan mahdolliset toiminnot työyhteisössä.

### Kiitokset

Tutkimus on osa laajempaa tutkimusta ”Unien mielekkyys organisaatiossa”, jonka on rahoittanut Koneen Säätiö.

### Kirjallisuus

- Backman, J. (2015) Situationaalinen säätöpiiri: Rauhalan filosofinen kädenjälki. Teoksessa V. Tökkäri (toim.) Kokemuksen tutkimus V: Lauri Rauhala 100 vuotta. Rovaniemi: Lapland University Press, 73–102.
- Backman, J. (2018) Ääreillisyyden kohtaaminen: kokemuksen filosofista käsitehistoriaa. Teoksessa J. Toikkanen & I. A. Virtanen (toim.) Kokemuksen tutkimus VI: kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland University Press, 25–40.
- Balogh, R. (2010) 'In dreams begins responsibility': a self-study about how insights from dreams may be brought into the sphere of action research. *Educational Action Research* 18 (4), 517–529.
- Barrett, D. (2007) An evolutionary theory of dreams and problem-solving. Teoksessa D. L. Barrett & P. McNamara (toim.) *The New Science of Dreaming, Vol. III: Cultural and Theoretical Perspectives on Dreaming*. New York: Praeger/Greenwood.
- Blouin-Hudon, E.-M. C. & Zelenski, J. M. (2016) The daydreamer: exploring the personality underpinnings of daydreaming styles and their implications for well-being. *Consciousness and Cognition* 44, 114–129.
- Bogzaran, F. & Deslauriers, D. (2012) *Integral Dreaming: A Holistic Approach to Dreams*. Albany: State University of New York Press.
- Brown, M. L., McDonald, S. & Smith, F. (2013) Jungian archetypes and dreams of social enterprise. *Journal of Organizational Change Management*, 26 (4), 670–688.
- Brocki, J. M. & Wearden, A. J. (2006) A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in Health Psychology. *Psychology and Health* 21 (1), 87–108.
- Erie Insurance (2018) Erie Insurance releases police data showing daydreaming #1 on top 10 list of fatal distracted driving behaviors. [online]. <URL:https://www.erieinsurance.com/newsroom/press-releases/2018/distracted-driving-survey>. Luettu 11.9.2018.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2000) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Grugulis, I. (2002) Nothing serious? Candidates' use of humour in management training. *Human Relation* 55 (4), 387–406.
- Irving, Z. C. (2016) Mind-wandering is unguided attention: accounting for the “purposeful” wanderer. *Philosophical Studies* 173 (2), 547–571.
- Lawrence, W. G. (2003) The social dreaming phenomenon. Teoksessa W. G. Lawrence (toim.) *Experiences in Social Dreaming*. Lontoo: Karnac, 1–14.

- Lawrence, W. G. & Long, S. D. (2010) The creative frame of mind. Teoksessa W. G. Lawrence (toim.) *The Creativity of Social Dreaming*. Lontoo: Karnac, 327–354.
- Liamputtong, P. (2011) *Focus Group Methodology: Principle and Practice*. Lontoo: SAGE.
- Martin, P. (2003) *Counting Sheep: The Science and Pleasures of Sleep and Dreams*. Lontoo: Flamingo.
- McNamara, P. (2011) The impact of dreams on your social life. *Psychology Today*. [online]. <URL:https://www.psychologytoday.com/us/blog/dream-catcher/201105/the-impact-dreams-your-social-life>. Luettu 10.1.2019.
- Morewedge, C. K. & Norton, M. I. (2009) When dreaming is believing: The (motivated) interpretation of dreams. *Journal of Personality and Social Psychology* 96 (2), 249–264.
- Page, M., Grisoni, L. & Turner A. (2014) Dreaming fairness and re-imagining and diversity through participative aesthetic inquiry. *Management Learning* 45 (5), 577–592.
- Revonsuo, A. (2000) The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences* 23 (6), 793–1121.
- Saint-Denys de, H. (2016/1867) *Dreams and the Ways to Direct Them: Practical Observations*. Utrecht: Carolus van Blanken.
- Sandman, N. (2017) *Nightmares: Epidemiological Studies of Subjective Experiences*. Turun yliopiston julkaisuja – Annales universitatis turkuensis. Sarja B, osa 439. Turku: Turun yliopisto.
- Sayed, L. (2011) *The Function of Dreams and Dreaming: Moving towards an Integrated Understanding*. A thesis for the professional programme. The department of psychology. Oslo: University of Oslo.
- Schredl, M. (2000) The effect of dreams on waking life. *Sleep and Hypnosis* 2 (3), 120–124.
- Schredl, M. & Erlacher, D. (2007) Self-reported effects of dreams on waking-life creativity: an empirical study. *The Journal of Psychology* 141 (1), 35–46.
- Siivola, M. (2008) *Unien opissa: unet itseymmärryksen palveluksessa*. Helsinki: Kirjapaja.
- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009) *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Smith, J. A. & Osborn, M. (2008) *Interpretative phenomenological analysis*. Teoksessa J. A. Smith (toim.) *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. Lontoo: SAGE, 53–80.
- States, B. O. (1993) *Dreaming and Storytelling*. Ithaca & Lontoo: Cornell University Press.
- Stimson, W. M. (2009) Using dreams to train the reflective practitioner: the Ullman dream group in social work education. *Reflective Practice* 10 (5), 577–587.
- Stumbrys, T. & Erlacher, D. (2017) Mindfulness and lucid dream frequency predicts the ability to control lucid dreams. *Imagination, Cognition and Personality: Consciousness in Theory, Research, and Clinical Practice* 36 (3), 229–239.
- Tomkins, L. & Eatough, V. (2010) Reflecting on the use of IPA with focus groups: pitfalls and potentials. *Qualitative Research in Psychology* 7 (3), 244–262.
- Tökkäri, V. (2012) *Kokemuksellinen organisaatio*. Teoksessa J. Perttula & A. Syväjärvi (toim.) *Johtamisen psykologia: ihmisten johtaminen muuttuvassa työelämässä*. Jyväskylä: PS-kustannus, 19–53.
- Tökkäri, V. (2014) *Leikki aikuisen kokemuksena: kontekstina työ*. Teoksessa K. Koivisto, J. Kukkola, T. Latomaa & P. Sandelin (toim.) *Kokemuksen tutkimus IV: annan kokemukselle mahdollisuuden*. Rovaniemi: LUP, 250–269.
- Valtonen, A., Meriläinen, S., Laine, P.M. & Salmela, T. (2017) *The knowing body as a floating body*. *Management Learning* 48 (5), 520–534.
- Vedfelt, O. (2002) *The Dimensions of Dreams: The Nature, Function and Interpretation of Dreams*. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.
- Werner, N. (2014) *Contemporary dream beliefs and practices: a qualitative, sociological study*. *South African Review of Sociology* 45 (1), 122–139.