

**"Tästä on hyvä jatkaa päivää rentoutuneena  
ja itsensä hyväksyvänä"**  
**Opiskelijoiden kokemuksia tietoisesta läsnäolosta**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Lahdensivu, Sosiaalian koulutusohjelma

syksy 2017

Mari Auvinen

Sosiaalialan koulutus  
Lahdensivu

---

<b>Tekijä</b>	Mari Auvinen	<b>Vuosi</b> 2017
<b>Työn nimi</b>	"Tästä on hyvä jatkaa päivää rentoutuneena ja itsensä hyväksyvänä"- Opiskelijoiden kokemuksia tietoisesta läsnäolosta	
<b>Työn ohjaaja</b>	Päivi Veikkola	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden kokemuksia tietoisesta läsnäolon harjoituksista sekä niiden vaikutuksista stressinhallintaan. Työn lähtökohtana oli muista tutkimustiedoista ilmennyt opiskelijoiden kokemus stressiä. Teoreettisessa viitekehyksessä avattiin tietoisesta läsnäolon, stressin ja stressinhallinnan käsitteitä.

Yhteistyökumppanina toimi Hämeen ammattikorkeakoulu ja kohderyhmänä olivat Hämeen ammattikorkeakoulun Hyvinvointiosaamisen yksikön opiskelijat Hämeenlinnassa. Tutkimuksen aikana suunniteltiin ja toteutettiin kaksi tilaisuutta, joissa esiteltiin ja harjoiteltiin tietoista läsnäoloa. Tutkimuksen aineisto kerättiin tilaisuuksissa kyselylomakkeen sekä osallistuvan havainnoinnin avulla. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja tutkimusaineisto analysoitiin teemoittelun ja koodauksen avulla.

Tutkimuksessa selvisi, että opiskelijat kokivat tietoisesta läsnäolon harjoitusten olleen itselleen hyödyllisiä. Harjoitukset laskivat stressitasoa rentouttamalla kehon, rauhoittamalla mielen sekä lisäämällä hyväksynnän tunnetta itseä ja muita kohtaan. Opiskelijat toivoivat opintojensa osaksi säännöllistä tietoisesta läsnäolon harjoittelua ja suosittelivat menetelmää myös muille opiskelijoille. Tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että tietoinen läsnäolo sopii hyvin sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden stressinhallinnan menetelmäksi.

**Avainsanat** tietoinen läsnäolo, stressi, stressinhallinta

**Sivut** 39 sivua, joista liitteitä 5 sivua

Degree Programme in Social Services  
Lahdensivu

---

<b>Author</b>	Mari Auvinen	<b>Year</b> 2017
<b>Subject</b>	"This is a good way to continue the day, relaxed and self-accepting" Students' experiences of mindfulness	
<b>Supervisor</b>	Päivi Veikkola	

---

ABSTRACT

The aim of this thesis was to find out how students experience mindfulness exercises and how the exercises affect stress control. The starting point for this work was the stress experienced by students, which came out in other research material. The theoretical background of the thesis defines terms regarding mindfulness, stress and stress control.

This thesis was done by partnering with Häme University of Applied Sciences and the target group consisted of students from the School of Well-being in Hämeenlinna. Fourteen students participated in the study. During the study, two events were planned and held to introduce and practice mindfulness. The source material for the study was gathered by questionnaires and by observing the participants during these events. This thesis was carried out as a qualitative research and the research material was analyzed by using thematizing and coding.

The results of the study showed that the students found mindfulness useful. The exercises reduced stress by relaxing the body, calming the mind and by increasing the feeling of acceptance towards themselves and others. The students wished that regular mindfulness exercises would be part of their studies and they recommended this method to other students as well. According to the results of the study, mindfulness suits well for social and health care students as a method of reducing stress.

**Keywords** mindfulness, stress, stress control

**Pages** 39 pages including appendices 5 pages

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TIETOINEN LÄSNÄOLO KÄSITTEENÄ.....	3
2.1	Mitä tietoinen läsnäolo on? .....	3
2.2	Tietoisien läsnäolon tutkitut vaikutukset.....	4
2.3	Tietoisien läsnäolon soveltuvuus ja rajoitukset .....	6
3	STRESSI JA SEN HALLINTA.....	8
3.1	Mitä on stressi? .....	8
3.2	Opiskelijoiden kokemus stressi .....	8
3.3	Opiskeluhyvinvointi.....	9
3.4	Stressinhallinnan harjoittaminen .....	12
3.5	Harjoitus: Tietoinen hengittäminen.....	13
4	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA MENETELMÄT .....	14
4.1	Opinnäytetyön menetelmät.....	14
4.2	Aineiston hankinta .....	15
4.3	Aineiston analyysi.....	16
4.4	Luotettavuus ja eettisyys .....	16
5	OSALLISTUJIEN KOKEMUKSET .....	17
5.1	Stressin helpottaminen .....	18
5.2	Kehon rentoutuminen.....	19
5.3	Mielen rauhoittuminen .....	20
5.4	Hyväksymisen lisääntyminen .....	21
5.5	Harjoittelun hyödyllisyys.....	22
5.6	Säännöllinen harjoittelu .....	23
5.7	Havainnoinnin tulokset .....	24
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	24
6.1	Toimiva menetelmä stressinhallintaan .....	24
6.2	Vaikeuksien kautta voittoon .....	25
6.3	Toiveena säännöllinen harjoittelu .....	27
7	POHDINTA.....	28
7.1	Opinnäytetyöprosessi ja oma oppiminen .....	28
7.2	Kehitysideat.....	30
	LÄHTEET .....	32

### Liitteet

Liite 1	Kyselylomake 1
Liite 2	Kyselylomake 2
Liite 3	Esimerkki käytetystä harjoituksesta

## 1 JOHDANTO

Tietoinen läsnäolo on ollut hyvinvointityössä ajankohtainen aihe ja kasvava trendi viime vuosina. Menetelmä on herättänyt myös tiedemaailman kiinnostuksen ja tällä hetkellä tietoista läsnäoloa koskevia tutkimuksia tehdään vuosittain useita satoja. Tietoisen läsnäolon sovellusalueet ovat myös leviämässä entistä voimakkaammin eri aloille. Yhä useampi hyvinvointialan opiskelija tulee todennäköisesti törmäämään kyseisen menetelmän käyttöön oman alansa työssä omasta ammatillisesta suuntautumisestaan riippumatta.

Tietoiseen läsnäoloon perehtynyt kasvatustieteen tohtori Juhani E. Lehto (2014, 87) kertoo tietoiseen läsnäoloon pohjautuvien menetelmien sopivan kaikenikäisille lapsista vanhuksiin ja parantavan hyvinvointia sekä kognitiivista kapasiteettia. Hän korostaa, että tietoisella läsnäololla on niin paljon mielenterveysongelmia ehkäisevää vaikutusta, että sitä kannattaisi myös tarjota koulujärjestelmässä kaikille oppilaille. Erityisesti korkeakouluopiskelijoilla olisi tälle tarvetta, sillä tutkimuksen (YTHS 2017) mukaan opiskelijoiden kokema stressi ja psyykinen oireilu ovat lisääntyneet. Pitkittynyttä stressiä pidetään yhtenä mielenterveyden riskitekijöistä ja opiskelijat kaipaavatkin entistä enemmän apua stressinhallintaan.

Luettuani tutkimustietoa opiskelijoiden kokemasta stressistä ja siitä, kuinka tietoista läsnäoloa käytetään stressinhallinnassa, halusin lähteä opinnäytetyöni puitteissa selvittämään, voisiko opiskelijoille olla apua tästä menetelmästä. Omat kokemukseni tietoisesta läsnäolosta ovat olleet positiiviset ja olen kokenut saaneeni menetelmästä itselleni apua stressaavissa elämäntilanteissa. Päätin toteuttaa tutkimukseni siten, että tarjoan opiskelijoille mahdollisuuden menetelmään tutustumiseen ja harjoitteluun. Tietoinen läsnäolo on jotain, mikä on ennen kaikkea koettava itse.

Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaalialan opinnäytetyöni aiheena on tutkia mindfulnessin eli tietoisen läsnäolon käytön kokemuksia osana hyvinvointialan opintoja. Tulen käyttämään pääasiassa nimitystä tietoinen läsnäolo, sillä termi on suomenkielinen ja sellaisena informatiivisempi kuin englanninkielinen termi mindfulness. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointiosaamisen yksikkö Hämeenlinnassa. Hyvinvointiyksikön opetustarjonnassa on syksyllä 2017 ”Kulttuuri- ja taidelähtöinen toiminta” -moduuli eli opintojakso, jonka teemaan ja osaamistavoitteisiin tietoinen läsnäolo soveltuu. Opinnäytetyötä varten on saatu tutkimuslupa Hämeen ammattikorkeakoululta.

Tutkimukseni teoreettisessa osassa perehdyn tietoiseen läsnäoloon, mitä se on ja millaisia vaikutuksia sillä on tutkimusten mukaan. Lisäksi pidän kohderyhmänä toimiville Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja ter-

veysalan opiskelijoille kaksi lyhyttä esittelyä tietoisesta läsnäolosta ja ohjaan heille aiheeseen liittyviä harjoituksia. Lopuksi kerään kyselylomakkeen avulla heidän kokemuksiaan tietoisesta läsnäolon käytöstä ja analysoin tulokset.

Tutkimustehtävänäni on selvittää, miten Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat kokevat tietoisesta läsnäolon käytön. Haluan keskittyä opinnäytetyössäni myös siihen, miten opiskelijat kokevat tietoisesta läsnäolon käytön stressinhallintamenetelmänä. Tämän tarpeen näen perustuvan tutkimustietoihin opiskelijoiden kokemasta stressistä. Tutkimuksen lähtökohdista ja rajauksista pohjalta on tutkimuskysymyksiksi määritelty: Miten opiskelija kokee tietoisesta läsnäolon harjoitukset? Miten opiskelija kokee tietoisesta läsnäolon harjoitusten vaikuttavan omaan stressinhallintaansa?

## 2 TIETOINEN LÄSNÄOLO KÄSITTEENÄ

Tässä luvussa tutustutaan siihen, mitä tietoinen läsnäolo oikeastaan on ja mikä on sen syntyperä. Tietoista läsnäoloa koskeviin tutkimuksiin perehtymällä selviää myös se, miten tietoinen läsnäolo vaikuttaa sekä kehoon että mieleen.

Opinnäytetyöni teoreettisena viitekehyksenä käytetään tietoisien läsnäolon menetelmään liittyviä aiempia tutkimuksia, artikkeleita ja kirjallisuuslähteitä. Tietoisella läsnäololla on paljon yhtäläisyyksiä myös kognitiivisen näkökulman kanssa. Aion kuitenkin pitää painotuksen tietoisien läsnäolon puolella, sillä menetelmällä on oma teoriapohjansa ja sitä on tutkittu paljon. Vuori-Kemilän, Stengårdin, Saarelaisen ja Annalan (2007, 88) mukaan tietoinen läsnäolo keskittyy mielen sisäisiin toimintoihin, kuten ajatteluun, havaitsemiseen sekä mieli- ja muistikuviin. Nämä liittyvät ihmisen tapoihin hankkia ja käsitellä tietoa ympäröivästä todellisuudesta, toisista ihmisistä, maailmasta ja itsestään. Samaan perustuu myös kognitiivinen näkökulma. Nykyisin kognitiivisessa psykoterapiassa yhdistellään monenlaisia työskentelytapoja, ja tietoinen läsnäolo on yksi mukaan otetuista menetelmistä. Kognitiiviset terapiat pohjaavat ymmärrykseen ajattelun, tunteiden ja toiminnan yhteydestä. Tietoinen läsnäolo puolestaan linkittää nämä psyykkiin ja somaattiseen terveyteen antaen terapiamuodolle lisäarvoa. (Vuori-Kemilä ym. 2007, 90.)

### 2.1 Mitä tietoinen läsnäolo on?

Jon Kabat-Zinnia pidetään henkilönä, joka on tuonut mindfulnessin eli tietoisien läsnäolon länsimaihin. Hän alkoi pitää 1970-luvulla tietoisien läsnäolon kursseja kehittämästään ohjelmasta nimeltään Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Ohjelma tähtää rentoutukseen ja stressinhallintaan tietoisien läsnäolon avulla. Kabat-Zinn itse määrittelee mindfulnessin käsitteen seuraavasti: ”Se on tietoisuus, joka syntyy siten, että kiinnitetään tarkoituksella huomiota nykyhetkeen ja siten, että koetaan hyväksyen ja tuomitsematta hetki hetkeltä avautuvat kokemukset.” (Kabat-Zinn 2003, 145.)

Stahl ja Goldstein (2010, 37) puolestaan määrittelevät tietoisien läsnäolon olevan täysin tietoisena olemista siitä, mitä juuri nyt tapahtuu, ilman suodattamista tai arvostelua. Tietoinen läsnäolo on menetelmä, jota voi harjoittaa missä tilanteessa tahansa. Yksinkertaistettuna, tietoinen läsnäolo on kehon ja mielen tiedostamista ja tässä hetkessä elämistä.

Mindfulness on englanninkielinen käännös palinkielisestä sanasta ”sati”, joka on substantiivi verbistä ”sarati”, muistaa. Sitä on käytetty varhaisimmissa buddhalaisissa kirjoituksissa. Tässä yhteydessä sati viittaa sen muistamiseen, että ihminen on tietoisesti tarkkaavainen ja läsnä oleva. Suo-

messa puhutaan usein pelkästään mindfulnessista. Muita Suomessa yleisesti käytettäviä nimityksiä tälle menetelmälle ovat tietoinen läsnäolo, tiedostava tai tietoinen hyväksyvä läsnäolo sekä tietoisuustaidot. (Lehto 2014, 85.)

Tietoisena läsnä oleminen on tärkeä käsite useissa henkisissä traditioissa. Se sisältyy mm. buddhalaisuuteen, kristinuskoon, juutalaisuuteen, taolaisuuteen, hindulaisuuteen ja islaminuskoon. Tietoinen läsnäolo on kuitenkin levinnyt henkisiä juuriaan pidemmälle ja länsimaalaistunut riisuen yltään uskonnollisen viitan. Tietoinen läsnäolo on löytänyt tiensä valtavirtakulttuuriin ja vaikuttaa nykyisin monilla eri aloilla, kuten lääketieteessä, neurotieteessä, psykologiassa, koulutuksessa ja teollisuudessa. (Stahl & Goldstein 2010, 37.)

Mielestäni tietoisien läsnäolon ymmärtämistä avaa hyvin sen jakaminen seuraaviin käsitteisiin: hyväksyminen, tietoisuus ja läsnäolo. Hyväksyminen tarkoittaa mielestäni sekä oman itsensä, muiden ihmisten, että ympäröivän maailman hyväksymistä juuri sellaisina kuin ne sillä hetkellä ovat. Joskus tämä tarkoittaa myös sen hyväksymistä, että jotain on vaikea tai miltei mahdoton hyväksyä. Tietoisuuden miellän tässä yhteydessä sen tiedostamiseksi, mitä omassa mielessä, kehossa ja tunnemaailmassa juuri sillä hetkellä tapahtuu. Se on myös tietoisena olemista oman mielen taipumuksista harhailta, arvostella, vähätellä, liioitella, syyttää, lokeroida ja jumiutua totuttuihin ajatustapoihin sekä uskomuksiin siitä, että kaikki mitä mielessä liikkuu, on totta. Läsnäolo tarkoittaa mielestäni tässä hetkessä ja tilassa olemista ja elämistä yhdessä niiden ihmisten kanssa, joiden kanssa kyseisellä hetkellä on, ottaen muut huomioon kunnioittavasti ja hyväksyvästi. Se on enemmän henkinen kuin fyysinen tila. Tietoinen läsnäolo on minulle hyödyllinen rentoutumismenetelmä, mutta ennen kaikkea asenne ja elämäntapa.

## 2.2 Tietoisien läsnäolon tutkitut vaikutukset

Seuraavaksi perehdytään hieman aivoihin ja siihen, miten tietoisella läsnäololla voi vaikuttaa niihin. Aivot ovat kaiken kaikkiaan ihmeellinen kokonaisuus. Kyseessä on noin 1,5 kilon painoinen elin, joka koostuu hermosoluista ja verisuonista. Aivojen eri alueet ovat erikoistuneet hoitamaan kukin omaa tehtäväänsä, mutta kuitenkin niin, että ne toimivat yhtenä kokonaisuutena. Aivoja sanotaan neuroplastisiksi, mikä tarkoittaa sitä, että ne ovat hyvin joustavat ja sopeutumiskykyiset. Aiemmin aivoista oli vallalla yleinen käsitys siitä, että ne eivät kykene uusiutumaan tai korjaamaan itseään etenkin aikuisiällä, kun pysyvä rakenne on jo saavutettu. Aivojen suhteen saatettiin odottaa niiden vähittäistä tuhoutumista, sillä kokonaisuudeltaan miljardien aivosolujen tiedettiin tuhoutuvan yksi toisensa jälkeen. Nykyisin aivoista tiedetään kuitenkin sen verran enemmän, että niiden tiedetään uusiutuvan ja muovautuvan vielä aikuisiälläkin. (Wihuri 2014, 78-79.)



Hanson ja Mendijs (2011, 19-20) kertovat aivojen olevan jatkuvassa vuorovaikutuksessa kehon muiden osien kanssa, jotka ovat puolestaan vuorovaikutuksessa muun maailman kanssa. Se, mitä virtaa mieleen ja sen lävitse, muovaa myös aivoja. Aivot ovat mielen perusta, jonne hetkelliset ajatukset ja tunteet voivat jättää pysyviä jälkiä ikään kuin muovaten sinne uusia polkuja. Hanson ja Mendijs kertovat myös, että aivoja voi muuttaa parempaan suuntaan oman mielen avulla. Omaan mieleen voi puolestaan vaikuttaa tietoisien läsnäolon avulla. Heidän mukaansa tietoinen läsnäolo ikään kuin kitkee rikkaruohoja aivojemme puutarhasta.

Tietoinen läsnäolo näyttää olevan keskeisessä osassa aivojen kunnostustyössä. Koen, että aivoissamme ja mielessämme piilee valtaisa potentiaali, joka voi muuttaa elämäämme ratkaisevasti valitsemaamme suuntaan, kun vain opimme käyttämään sitä. Tietoisien läsnäolon vaikutuksista löytyy nykypäivänä jo runsaasti vakuuttavaa tutkimustietoa siitä, miksi aivojen kunnostustyö kannattaa.

Tietoista läsnäoloa koskevia tieteellisiä tutkimuksia on julkaistu kiihtyvällä tahdilla vuosituhannen vaihteesta lähtien. Viimeisen kymmenen vuoden aikana pelkästään englanninkielisiä tieteellisiä tutkimuksia on tehty vuosittain useita satoja. Helsingin Sanomat (Ala-Risku 2016) kertoo tiedemaailman kiinnostuneen tietoisien läsnäolon terveysvaikutuksista aivan uudella tavalla. Tämä on johtanut siihen, että kun vielä vuosituhannen vaihteessa tietoista läsnäoloa koskevia tutkimuksia tehtiin noin kymmenisen kappaletta vuodessa, niin esimerkiksi vuonna 2015 niitä tehtiin huimat 674 kappaletta.

Neuropsykologi Rick Hanson on koonnut yhteen muutamia säännöllisen tietoisien läsnäolon harjoittamisen tutkimustuloksista. Hansonin (2013, 98) mukaan Lazar (2005) kertoo tietoisien läsnäolon tehostavan huomion keskittämistä sekä lisäävän itsetietoisuutta ja toisen tunteita kohtaan tunnettavaa empatiaa. Hän kertoo myös Davidsonin (2004) tuloksista, joiden mukaan tietoinen läsnäolo auttaa hallitsemaan ja vähentämään kielteisiä tunteita sekä vahvistaa immuunijärjestelmää. Lisäksi mainitaan Kabat-Zinnin, Lipworthin ja Burneyn (1985) tutkimustulokset, jotka kertovat tietoisien läsnäolon vähentävän kivun vaikutusta ja nopeuttavan leikkauksesta toipumista.

Vastaavanlaisia tutkimustuloksia näyttävät saaneen myös Hölzel, Carmody, Vangel, Congleton, Yerramsetti, Gard ja Lazar (2011, 36-42). He kertovat omista tutkimustuloksistaan, joissa tietoisien läsnäolon vaikutuksia on tutkittu aivojen kuvantamistutkimuksilla. Tutkimusryhmä raportoi tuloksista, joiden mukaan metakognitiiviset taidot eli muisti, oppiminen, ajattelu, havaitseminen, tarkkaavaisuus, luovuus ja ongelmanratkaisu ovat parantuneet johtuen lisääntyneestä harmaan aineen määrästä ja aktiivisuudesta hippokampuksen alueella. Tunnetaidot, kuten empatia, myötätunto ja ystävällisyys sekä keho-mieli -yhteys ovat parantuneet johtuen li-

sääntyneestä harmaan aineen määrästä ja aktiivisuudesta aivosaren (insula) alueella. Stressiin reagoiminen on vähentynyt ja stressistä palautuminen on nopeutunut johtuen vähentyneestä harmaan aineen määrästä ja aktiivisuudesta manteliumakkeen alueella. Lisäksi positiiviset tunnekokemukset ovat lisääntyneet ja negatiiviset tunnekokemukset ovat vähentyneet johtuen lisääntyneestä harmaan aineen määrästä ja aktiivisuudesta aivojen vasemman etuotsalohkon alueella sekä vähentyneestä harmaan aineen määrästä ja aktiivisuudesta aivojen oikean etuotsalohkon alueella.

Neurobiologi Daniel Siegel (2007, 37) kertoo myös erilaisista tutkimustuloksista ja toistuvien tietoisien läsnäolon harjoitusten neuroplastisista vaikutuksista aivoissa. Nämä vaikutukset liittyvät tunne-elämän tasapainoon, parantuneeseen harkintakykyyn reagoidessa, lisääntyneeseen empatiakykyyn sekä parempaan tietoisuuteen ajan ulottuvuuksista eli menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. Tietoisien läsnäolon harjoitukset muuttavat hermoratoja siten, että aktiivisuus vähenee kielteisen ajattelun alueilla ja lisääntyy myönteisen ajattelun alueilla. Myönteinen ajattelu auttaa meitä näkemään helpommin uudet mahdollisuudet ja toimintatavat sekä ratkaisemaan asioita myös uusilla, ehkä toimivammilla tavoilla.

Tietoiseen läsnäoloon on perehdytty myös Suomessa. Suomen mindfulness -pioneeriksi Leena Pennanen (Center for Mindfulness Finland, n.d.) kertoo tietoisien läsnäolon vaikutuksista hermostoon ja sitä kautta koko kehoon. Keskushermoston lisäksi tietoinen läsnäolo vaikuttaa koko kehoon ääreishermoston kautta. Tietoisella läsnäololla on kehoon rentouttava vaikutus. Menetelmää harjoittaessa hengitys hidastuu, sillä pelkästään keskittymällä hengitykseen sen tiheys laskee. Pennanen kertoo myös Jerathin tutkimustuloksista, joiden mukaan hengityksen hidastuessa, ns. "rest-and-relax" eli parasympaattinen osa hermostossamme aktivoituu ns. "fight-or-flight" eli sympaattisen osan sijasta. Parasympaattisen hermoston aktivoitumisella on terveyteemme useita kohentavia vaikutuksia; syke laskee, verenpaine tasoittuu, verenkierto nopeutuu, ruoansulatus paranee ja stressihormonit normalisoituvat.

Tieteellisten tutkimusten mukaan tietoisella läsnäololla näyttää olevan runsaasti todennettuja vaikutuksia, jotka tukevat toisiaan. Tutkimustulokset näyttävät vaihtelevan aina sen mukaan mitä ja miten tietoisien läsnäolon vaikutuksia on tutkittu. Näiden tutkimustulosten valossa voinee kuitenkin todeta, että tietoinen läsnäolo on tieteellisesti tutkittu, todistettu ja toimiva menetelmä.

### 2.3 Tietoisien läsnäolon soveltuvuus ja rajoitukset

Tietoinen läsnäolo on kohdannut myös kritiikkiä ja arvostelua, eivätkä kaikki tutkimuksetkaan osoita ainoastaan positiivisia tuloksia kaikille menetelmän harjoittajille. Vaikka tietoisien läsnäolon teho onkin tieteellisesti moneen kertaan todistettua, löytyy myös tutkimuksia, joiden tulokset saa-

vat miettimään menetelmän soveltuvuutta kaikille. Toisaalta, tuskin mikään menetelmä soveltuu aivan jokaiselle, mutta on hyvä silti olla tietoinen myös näistä tutkimustuloksista ja selvityksistä aiemmin esitettyjen tulosten rinnalla.

Erään tutkimuksen mukaan tietoinen läsnäolo soveltuu huomattavasti paremmin naisille kuin miehille. Tutkimuksen mukaan testiryhmän naiset kokivat mielenrauhansa ja itseluottamuksensa parantuneen 12 viikon tutkimusjakson aikana. Testiryhmän miehillä vastaavat tulokset jopa heikkenivät. (Rojiani, Santoyo, Rahrig, Roth & Britton 2017.)

Toisessa tutkimuksessa puolestaan huomattiin tietoisien läsnäolon harjoitusten voimistavan narsismia. Tutkijat epäilevät, että tietoisien läsnäolon harjoitus salli narsistisia piirteitä omaavien keskittyä entistä enemmän omaa itseään suurenteleviin ajatuksiinsa. Niinpä heidän empatiakykynsä heikkeni entisestään harjoituksen myötä. (Puttonen 2017.)

Lisäksi tutkijat ovat esittäneet huolestuneisuutensa siitä, että tietoisesta läsnäolosta saattaa saada jopa liian tehokkaan ja positiivisen kuvan. Vuonna 2016 kanadalaisen McGillin yliopiston tutkijat esittivät väitteen siitä, että tietoisien läsnäolon tutkimusten tulokset ovat tilastollisesti katsoen liian positiivisia. McGillin yliopistossa oli analysoitu 124 tietoiseen läsnäoloon liittyvää tutkimustulosta. Yliopiston tutkijoiden mukaan epäilyttävän suuri osa tehtyjen kokeiden tuloksista jätettiin raportoimatta, ja tämä herätti tutkijat epäilemään sitä, että negatiivisia tutkimustuloksia jätetään raportoimatta. Selvityksessä ei kuitenkaan kyseenalaistettu itse tietoisien läsnäolon tehokkuutta, vaan ainoastaan menetelmää koskevien tutkimustulosten rehellisyyttä ja raportoitua tietoa siitä, kenelle menetelmä sopii ja kuinka hyvin. (Nowogrodzki 2016.)

Suomalainen mindfulness-asiantuntija Pirjo Leppänen esittää myös oman näkemyksensä tietoisesta läsnäolosta: ”Tämä ei ole mikään taikatemppu eikä niin sanottua pikaruokaa. Mindfulness vaatii pitkäjännitteistä, toistuvaa harjoittelua viikkoja ja jopa kuukausia ennen kuin tulokset alkavat näkyä.” (Rantala 2015.)

Omien kokemusteni ja havaintojeni pohjalta olen tullut siihen tulokseen, että tietoinen läsnäolo soveltuu toisille paremmin kuin toisille ja tämän soveltuvuuden pystyy toteamaan vain kokeilemalla. Uskon, että myös satunnaisista tietoisien läsnäolon harjoituksista on tekijälleen hyötyä silloin, jos menetelmän kokee itselleen sopivaksi. Koen, että harjoitukset rentouttavat, rauhoittavat ja katkaisevat kiireen edes hetkeksi. Elämme maailmassa, jossa stressi on läsnä jokaisen elämässä ainakin ajoittain. Koen, että etenkin stressinhallinnan kannalta on tärkeää, että keho ja mieli saavat levätä välillä myös tietoisessa tilassa, eivätkä ainoastaan unen aikana.

### 3 STRESSI JA SEN HALLINTA

Tässä luvussa perehdytään stressiin, sen syntyperään ja vaikutuksiin ihmiskehossa ja mielessä. Käsitellään myös opiskelijoiden kokemaa stressiä tutkimustiedon pohjalta ja perehdytään opiskelijoita varten tehtävään hyvinvointityöhön. Lopuksi tutustutaan siihen, miten stressiä voi hallita.

#### 3.1 Mitä on stressi?

Stressin perusta on biologinen ja voidaan sanoa, että se on mahdollistanut ihmiskunnan henkiinjäämisen. Stressi on kehon luontainen reaktio havaitussa uhkatilanteessa. Alkuihmisen oli reagoitava nopeasti vaaran kohdassa. Villieläimen kohtaaminen johti kolmeen vaihtoehtoon; taistele, pakene tai jähmety paikallesi. Kehon reaktio on automaattinen ja välitön, kun sympaattinen hermosto aktivoituu vapauttamaan adrenaliinia ja kortisolia valmistaen ihmisen toimintaan. Nämä hormonit aiheuttavat muutoksia kehossa, jotka aiheuttavat hälytystilan. Kun uhka on ohi, adrenaliini ja kortisoli ehtyvät, jolloin parasympaattinen hermosto vapauttaa oksitosiini- ja vasopressiinihormoneja rauhoittamaan mieltä ja kehoa palauttaen tasapainon. (Silverton 2013, 101-102.)

Nykypäivänä uhkana eivät enää ole villieläimet, mutta useat muut tilanteet, kuten kiireisen elämän aikataulut, velvollisuudet, vastoinikäymiset ja jatkuvat ulkoiset ärsykkeet. Ne aiheuttavat kehossamme vastaavanlaisen ylivireystilan. Silvertonin (2013, 102) mukaan ongelmaksi muodostuu se, että keho ei pääse fyysisesti taistelemaan, pakenemaan tai jähmettymään näiden tilanteiden kohdatessa, jolloin stressihormonit eivät kulu loppuun käynnistäen rentoutumisreaktiota. Lisäksi uhan muodostaa myös oma mieleemme; uhat ovat useimmiten enemmän kuviteltuja kuin todellisia. Ne ovat erilaisia pelkoja, huolia ja murheita, joita normaali arki väistämättäkin tuottaa. Seurauksena jatkuvalla ylivireystilalle voivat olla useat fyysisetkin vaivat. Näitä voivat olla esimerkiksi uupumus, unettomuus, päänsärky, erilaiset kiputilat, korkea verenpaine, ahdistus sekä paniikkikohtaukset. Stressiä aiheuttaa sekä sisäinen että ulkoinen tila, ja ne ruokkivat toisiaan aiheuttaen elämään kuormitusta ja vähentäen hyvinvointia sekä jaksamista.

#### 3.2 Opiskelijoiden kokema stressi

Opiskelijoiden kokema stressi käy ilmi useista eri kyselyistä ja tutkimuksista. Suomen Mielenterveysseuran (2017a) gallup -kyselystä käy ilmi, että opiskelijat ovat yhteiskuntaryhmä, joka kokee elämässään eniten sellaista kuormitusta, joka vähentää hyvinvointia tai jaksamista. Erittäin paljon tai melko paljon kuormitusta kokee yhteensä 59% opiskelijoista. Heistä 78% kertoo kuormituksen syyksi itse opiskelun ja 58% kokee toimeentulon ja taloudellisen tilanteen tuottavan myös kuormitusta. Suomen Mielenterveysseuran (2017b) mukaan opiskeluaika on hyvin haastavaa ja stressin

määrän lisääntyminen näkyy myös psyykkisen oireilun lisääntymisenä. Pitkittyneen stressin kerrotaan olevan yksi mielenterveyden riskitekijöistä.

Lisääntynyt stressi on huomattu myös Ylioppilaiden Terveystutkimuskeskityksen (YTHS) neljän vuoden välein korkeakouluopiskelijoille teettämässä terveystutkimuksessa. Viimeisin tutkimus tehtiin vuonna 2016 ja tutkimukseen osallistui myös Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Tutkimuksen mukaan runsaasti stressiä ilmenee 33% opiskelijoista. Psykkisiä oireita puolestaan ilmenee 30% vastanneista. Trendi on ollut kasvava vuodesta 2000 lähtien. Tutkimuksen mukaan naiset kärsivät stressistä hiukan miehiä enemmän. Useimmiten stressin syyksi kerrottiin vaikeudet opiskeluun liittyvissä esiintymistilanteissa sekä kokemus siitä, että otteen saaminen opiskelusta on vaikeaa. Lisäksi yli viidennes opiskelijoista koki oman mielialansa, tulevaisuuden suunnittelemisen, omat kykynsä ja voimavarojensa ongelmallisiksi. Taloudellisten asioiden vaikutusta stressiin ei oltu kysytty tutkimuksessa lainkaan. Opiskelijat kokivat kaipaavansa selkeästi enemmän apua stressinhallintaan. (Ylioppilaiden Terveystutkimuskeskitys 2017.)

Sen paremmin ei näytä menevän myöskään opiskelijoita odottavan työelämän puolella. Työperäisen stressin sanotaan olevan Euroopan unionissa toiseksi yleisin työperäinen terveysongelma ja sitä kerrotaan esiintyvän noin 28%:lla Euroopan unionin alueen työntekijöistä. Työperäisen stressin sanotaan myös aiheuttavan yli neljänneksen työstä johtuvista sairauspoissaoloista. Työperäisen stressin kokemista ilmenee silloin, kun työn vaatimukset ja työntekijän kyky hallita näitä vaatimuksia ja selviytyä niistä, eivät kohtaa. Stressiä itsessään ei määritellä sairaudeksi, mutta poikkeuksellisen voimakas ja pitkäkestoinen stressi voi johtaa henkiseen tai fyysiseen sairastumiseen. (Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto n.d.)

Työelämän puolella työntekijän hyvinvointia koskee työturvallisuuslaki, joka velvoittaa työnantajan arvioimaan työn terveys- ja turvallisuusriskejä. Näiden arviointien perusteella kehitetään työyhteisöjen toimintaa ja työolosuhteita, jotta voitaisiin ehkäistä stressiä ja sen aiheuttamaa työuupumusta. Apuna tässä ovat esimerkiksi henkilökohtaiset kehityskeskustelut sekä varhaisen tuen toimintamallit työkykyä uhkaavissa tilanteissa. Työhyvinvoinnin ylläpitämiseen osallistuvat työntekijän itsensä lisäksi useat eri tahot, kuten esimiehet, henkilöstöhallinto, työsuojelu sekä työterveyshuolto. (Työterveyslaitos n.d.)

### 3.3 Opiskeluhyvinvointi

Opiskelijoiden hyvinvointiin ja stressin ehkäisemiseen on kiinnitetty huomiota Suomessakin. Opiskeluhyvinvointi on Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa toteutettavaa hyvinvointityötä, jolla pyritään edistämään terveyttä, opiskelukykyä sekä opiskeluyhteisöjen hyvinvointia. Peruskoulun, lukion ja ammatillisen opetuksen puolella puhutaan opiskeluhuollosta, jota säätelee Oppilas- ja opiskelija-

huoltolaki 2013/1287. Korkea-asteelta eli yliopistojen ja ammattikorkeakoulujen puolelta puuttuu kuitenkin kokonaan lainsäädännöllinen pohja opiskelijahuollolle. Ammattikorkeakouluissa opiskeluhyvinvointi on pääasiassa oppilaitosten vastuulla olevaa toimintaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, 23, 25.)

Opiskelijoiden kokemaan stressiin ja heidän hyvinvointinsa edistämiseen on kiinnitetty huomiota useilla eri tahoilla. Nyyti ry on yksi heistä. Nyyti (n.d.) ilmoittaa olevansa valtakunnallinen ja yleishyödyllinen opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä yhdistys, jonka toiminnan tavoitteena on opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn vahvistaminen. Nyytissä ollaan huolestuneita Ylioppilaiden Terveystieteiden tutkimuskeskityksen vuoden 2016 tutkimustuloksista, joista kerroin edellisessä alaluvussa. Yhdistys vetoaa tutkimustulokseen Valtakunnallisen nuorisotyön ja –politiikan ohjelmasta (VANUPO) antamassaan lausunnossa. Lausunnossaan Nyyti ry esittää, että positiivisen mielenterveyden vahvistamiseen, ongelmien ennaltaehkäisyyn ja matalan kynnyksen palveluihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Lisäksi näiden palveluiden tulisi koskettaa myös korkeakouluopiskelijoita, jotka eivät kuulu Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013/1287) piiriin. Lausunnossa todetaan, että ennaltaehkäisevän toiminnan kannalta olisi oleellista, että korkeakouluissa mielenterveyteen- ja elämänhallintaan liittyvät taidot otetaan osaksi opetusta. (Nyyti ry 2017.)

Olen Nyytin kannanoton kanssa samaa mieltä siitä, että tutkimustulokset kertovat karua kieltä opiskelijoiden kokemasta stressistä. Omat kokemukseni stressistä opiskeluajalta ovat olleet samansuuntaisia. Olen samaa mieltä myös siitä, että mielenterveyteen ja elämänhallintaan liittyvien taitojen, joihin myös tietoinen läsnäolo kuuluu, olisi hyvä olla osana opetusta. Omat kokemukseni näiden taitojen yhdistämisestä opetukseen ovat olleet erittäin positiivisia. Osallistuin itse kesällä 2016 ”Tietoisuustaidot ja hyvinvointi” -opintojaksolle, joka toteutettiin Lahden Ammattikorkeakoulussa FUAS-kesäopintoina. Kyseinen opintopaketti kuuluu ehdottomasti opiskeluaikani parhaimmista. Jokaisella lähiopetuskerralla teimme ohjatun tietoisuustaitoharjoituksen, jonka seurauksena huomasin stressitasoni laskevan ja mielenrauhani lisääntyvän. Loppurefleksiossa olimme opiskelutovereideni kanssa yhtä mieltä siitä, että tämä kurssi lisäsi meidän hyvinvointiamme.

Myös Hämeen ammattikorkeakoulu tarjoaa opiskelijoilleen vapaasti valittavia opintopaketteja tukevia opintoja, joista saa opintopisteitä. Näihin opintoihin kuuluvat lukuvuonna 2017-2018 mm. opintopaketti ”Opiskelijan henkinen hyvinvointi”, ”Ajanhallinta ja motivaatio oppimisen tukena”, ”Kohti hallittua muutosta arjessa”, ”Liikunnasta hyvinvointia” sekä ”Stressinhallinta ja voimavarat”. HAMKin strategian mukaisesti HAMK välittää opiskelijoistaan ja panostaa heidän hyvinvointiinsa. HAMKin opiskelijapalveluihin kuuluu opiskeluhyvinvointi, jonka parissa työskentelevät opiskeluhyvinvoinnin asiantuntija, liikuntasuunnittelija ja opintopsykologi. Tämän lisäksi

tarjotaan opiskeluterveydenhuollon ja seurakunnan palveluita omilla kampuksilla. (Hämeen ammattikorkeakoulu n.d.)

Opiskeluhyvinvoinnin kanssa samoihin tavoitteisiin tähtää myös opiskelijakuntien hyvinvointitoiminta, jota Hämeen ammattikorkeakoulussa edustaa Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta HAMKO. HAMKO kuvailee itseään opiskelijälähtöiseksi ja tehokkaaksi vaikuttajaksi, joka toimii opiskelijoiden edunvalvojana Hämeen ammattikorkeakoulussa. Opiskelijakunta tarjoaa opiskelijoille virkistystoimintaa erilaisten tapahtumien muodossa. (Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta n.d.)

HAMKOn vastuulla on myös tuutoreiden kouluttaminen. Olen osallistunut myös itse HAMKOn tuutorikoulutukseen kahteen otteeseen; ensin koulutettavana ja seuraavana vuonna ryhmänvetäjänä. Toimin oman kampukseni Lahdensivun vertaistuutorina sosionomiopiskelijoille. Tuutoreiden tehtävänä on neuvoa, tiedottaa ja kannustaa aloittavia opiskelijoita, jotta heidän opintonsa alkaisivat ja jatkuisivat mahdollisimman mukavasti. Pääsykokeet ja opiskelun aloittaminen voivat olla kovin stressaavaa aikaa. Alussa uutta tietoa tulee paljon, sitä tulee omaksua nopeaan tahtiin ja opiskelija joutuu sopeutumaan uusiin asioihin. Kaikenlainen tuki onkin tarpeen. Omassa tuutoroinnissani pidin erityisen tärkeänä mielen rauhoittamista ja stressinhallintaa. Otimmekin aloitteestani tietoisien läsnäolon mukaan tuutorointiin jo sosionomien pääsykokeissa keväällä 2016. Jatkoimme rentoutusharjoitusten pitämistä myös pitämiemme tuutorituntien yhteydessä. Opiskelijoilta keräämässämme palautteessa tietoisien läsnäolon käytöstä saatiin paljon kiitosta ja sitä toivottiin myös lisää.

Tietoisien läsnäolon käyttö ammattikorkeakouluympäristössä on saanut kiitosta myös Diakonia ammattikorkeakoulussa (Diak), jonka Helsingin kampuksella toteutettiin vuosina 2015–2016 tietoiseen läsnäoloon liittyvä opiskeluhyvinvointihanke. Diakissa toteutettiin kaksi toimintaryhmää, nimeltään Aarrekartalla ja Relax, joissa tärkeässä roolissa olivat rentoutumiseen ja tietoiseen läsnäoloon liittyvät taidot. Hankkeen tavoitteena oli kehittää vertaistukeen pohjautuvia ohjaus- ja tukimuotoja. Jo entuudestaan tarjotun yksilöohjauksen lisäksi opiskelijoille haluttiin tarjota myös ryhmämuotoista toimintaa, jonka tavoitteena oli opiskelijoiden hyvinvoinnin lisääminen, opiskelu- ja elämäntaitojen vahvistaminen sekä arjessa ja opiskelussa eteenpäin selviämisessä auttaminen. Ryhmän vetäjinä toimivat kuuraattori ja opinto-ohjaaja, joiden lisäksi apuna toimi myös koulutettu mindfulness-ohjaaja. Ryhmän koko vaihteli 5–14 henkilön välillä. Ryhmät koontuivat 4–5 kertaa viikon välein, 2–2,5 tuntia kerrallaan. Osallistujien edustamat eri koulutusryhmät olivat sosionomi, sosionomi-diakoni, sosionomi-kirkon nuorisotyönohjaaja sekä sairaanhoitaja ja sairaanhoitaja-diakonissa. Ryhmiin osallistuvia oli sekä opintojen alku-, keski- että loppuvaiheesta. Osallistujien ikä vaihteli 20-vuotiaista keski-ikäisiin. Ryhmien toiminnasta saadun palautteen perusteella saatiin tietää, että osallistujat sitoutuivat ryhmiin vahvasti ja kokivat ne tarpeellisiksi. Moni osallistuja koki,

että ryhmä oli viikon kohokohta. Ryhmässä vietetty aika koettiin ajaksi itselle, jolloin saattoi unohtaa kaiken muun ja keskittyä läsnä olemiseen. Osallistujat suosittelivat ryhmiä etenkin sellaisille opiskelijoille, jotka kokevat arjenhallinnan vaativaksi ja uupuvat suorituspainneissa. (Heusala & Mäkinen 2017.)

### 3.4 Stressinhallinnan harjoittaminen

Välillä elämä saattaa tuntua uuvuttavalta taistelulta. Tämä ei ole ihme, kun keho näyttää edelleen uskovan niin, kuten olen aiemmin stressin syntytyperän osalta kertonut. Ihmisen luontainen tapa reagoida stressiin on biologisesti taistelemisen, pakeneminen tai lamaantuminen. Pelkoon, ahdistukseen ja stressiä aiheuttaviin huolenaiheisiin suuri osa ihmisistä tuntuu reagoivan edelleen vastaavilla tavoilla. Taistelu tosiasioita vastaan, niiden pakeneminen tai niiden edessä lamaantuminen tuntuu olevan kovin yleistä. Tuntuu siltä, että ihmiskehosta puuttuu jokin tärkeä päivitys, joka auttaisi sopeutumaan nykypäivän ympäristöön ja selviytymään stressitekijöistä.

Stressi on kuitenkin osa elämää, eikä sitä saa koskaan täysin poistettua. Siksi puhutaankin stressinhallinnasta. Stressi voi olla myös myönteistä, koska se valmistaa huippusuoritukseen lisäten tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä. Siten stressi voi toimia myös positiivisena voimavarana ja tarjota tyydytystä, kun haastavat tavoitteet saavutetaan. Liiallinen stressi kuitenkin sekoittaa elimistön palautumisjärjestelmän ja seurauksena saattaa olla uupuminen. Niinpä ihmisen olisikin hyvä tunnistaa, milloin keho tai mieli antavat viestejä positiivisen stressin muuttumisesta negatiiviseksi, jolloin stressinhallinta on tarpeen. (Suomen mielenterveysseura n.d.)

Koska stressinhallinta ei tapahdu luonnollista tietä, on etsittävä keinoja oman hyvinvointinsa edistämiseksi ja stressin hallitsemiseksi. Hansonin (2013, 37) mukaan rentoutuminen on stressin aiheuttaman jännityksen lievittämisen kannalta merkittävin menetelmä sekä erittäin tärkeä henkinen kyky, josta on hyötyä niin fyysiselle kuin henkiselle terveydellekin. Myös opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä Nyyti ry (n.d.) toteaa, että eräs stressinhallinnan kannalta tärkeä asia on rentoutuminen. Rentoutuminen edesauttaa jaksamista opinnoissa, työnteossa ja normaalin arjen pyörittämisessä. Tapoja rentoutua on monia ja kokeilemalla voi löytää itselleen toimivimmat tavat rentoutumiseen, esimerkiksi liikunnan, harrastusten tai ystävien parista. Rentoutumisen tuomia etuja ovat mm. stressin ja ahdistuksen väheneminen, keskittymiskyvyn, muistin sekä unen laadun paraneminen sekä energian ja vireyden lisääntyminen. Keho reagoi rentoutumiseen siten, että sähkömagneettinen toiminta aivoissa hidastuu, autonomisen hermoston toiminta rauhoittuu ja mielihyvähormoneja alkaa virrata kehossa tuottaen hyvää oloa ja lievittäen kipuja. (Nyyti ry n.d.)

Rentoutusmenetelmiin tietoinen läsnäolo tarjoaa oman vaihtoehtonsa, sillä kuten aiemmin totesin, menetelmän länsimaalaiset juuret ovat perus-



tuneet juuri stressinhallintaan. Tietoinen läsnäolo on yksi niistä menetelmistä, joita mm. Suomen Mielenveysseura, Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö, Nyyti ry sekä lukuisat kirjallisuuslähteet tarjoavat avuksi stressinhallintaan ja rentoutumiseen. Tietoisesta läsnäolosta on hyötyä stressinhallinnassa, sillä se auttaa pääsemään kosketuksiin huolenaiheiden kanssa ja käsittelemään niitä. Ratkaisu ei olekaan kääntyä huolista pois päin, vaan niitä kohti. Asioita ei aina voi kontrolloida, eikä stressitekijöitä poistaa, mutta tietoisesta läsnäolon avulla pelkoa, kärsimystä ja ahdistusta on mahdollista lievittää suhtautumalla niihin eri tavalla. (Stahl & Goldstein 2011, 77–78.)

Stressinhallinta on taito, jota kannattaa opetella niin opiskelun kuin työelämänkin kannalta. Suomalainen mindfulness -asiantuntija Leena Pennanen kertoo siitä, kuinka erityisesti kaikki omaa mieltään tärkeimpänä työkaluna käyttävät ammattilaiset uuvuttavat aivonsa helposti. Tämä koskee myös sosiaali- ja terveysalan työntekijöitä. Tästä syystä heidän onkin erittäin tärkeää pitää huolta omasta jaksamisestaan. Vain silloin on tarpeeksi voimavaroja kohdata myös autettavat. Pennasen mukaan on tärkeää opetella pysähtymään ja luomaan tilaa mieleensä siten, että huomio suunnataan kehoon ja tämän hetken havainnoimiseen. (Center for Mindfulness Finland n.d.)

Hengitysharjoitukset ovat eräs tapa lievittää stressiä ja rentoutua. Hengitysharjoitusten tekeminen on mahdollista missä ja milloin tahansa, ja lisäksi ne lievittävät tehokkaasti jännitystä sekä stressiä. (Ljungberg 2012, 44.) Tietoinen hengittäminen aktivoi rentoutumiseen ja rauhoittumiseen liittyvää parasympaattista hermostoa ja hidastaa sydämen sykettä (Hanson 2013, 37). Hengitystä havainnoidessa on myös tietoisesti läsnä tässä hetkessä. Hengitys on kuin ankkuri, joka pitää kiinni nykyhetkessä silloinkin, kun mieli on levoton. (Silverton 2013, 56.)

### 3.5 Harjoitus: Tietoinen hengittäminen

Seuraavan Silvertonin (2013, 57) kuvaileman harjoituksen avulla voi harjoitella tietoista hengittämistä. Hyvänä neuvona harjoitukselle on, että hyväksyy asiat sellaisena kuin ne ovat. Tämä tarkoittaa esimerkiksi stressin tai ahdistuksen havaitsemista sen sijaan, että yrittäisi kieltää tai paeta sitä. Pelon kohtaaminen on usein tie vapauteen. On myös hyvä muistaa, että vasta harjoitus tekee mestarin, eikä harjoittelun tarvitse aina sujua täysin mallikelpoisesti. Tärkeää on kuulostella itseään ja mennä sen mukaan, mikä juuri sillä hetkellä tuntuu hyvältä.

1. Hae kehollesi juuri nyt parhaiten sopiva istuma-asento. Voit sulkea silmäsi, jos se helpottaa keskittymistäsi.
2. Aloita virittäytymällä tuntemaan ne aistimukset, jotka kertovat kehoosi istuvan tässä paikassa. Tunne jalkasi lattialla ja miten istut tuolia vasten. Tunnetko jossain kohtaa kehoa kiristystä, painetta, kihelmöintiä

tai sykettä? Tarkastele koko kehoasi aina sormenpäihin ja varpasiin asti.

3. Asennoitu kaikkiin havaintoihisi lempeän uteliaasti. Sinun ei tarvitse toivoa asioiden olevan jollain erityisellä tavalla. Mitään ei tarvitse muuttaa. Anna huomiosi vain levätä kevyesti ja tunne hengitys.
4. Tarkastele hengityksen tuntua kehossasi. Havainnoi sisään- ja uloshengityksen liike. Missä kohtaa kehoa hengitys tuntuu voimakkaimmin: nässä, rintakehässä vai ehkä ylä- tai alavatsassa?
5. Yrittämättä muuttaa hengityksen virtaamista mitenkään vain tarkastele sen tuntua. Sitä miten hengitys virtaa sisään ja ulos, sen rytmiä ja kaavaa. Ovatko henkäyksesi hitaita, nopeita tai tasaisia? Ovatko ne pinallisia vai syviä?
6. Seuraa jokaista henkäystä, kun se virtaa sisään, seisahtuu ja alkaa virrata ulos. Pysähdy hetkeksi aina ennen seuraavaa sisäänhengitystä. Loihdi mieleesi hiekkaranta – hengitys on kuin meri, joka hyökyy hiekalle aaltona ja sitten vetäytyy valmistautuakseen seuraavaan hyökkäykseen.
7. Sitten kun tunnet olevasi valmis, voit antaa hengityksen jatkaa omaa luonnollista rytmiään ja avata silmäsi.

## 4 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA MENETELMÄT

Tutkimuksen toteuttamista varten suunniteltiin kaksi tilaisuutta, joissa tietoisesta läsnäolosta pidettiin pieni esittely ja tehtiin ohjattuja tietoisien läsnäolon harjoituksia. Esittelyssä perehdyttiin siihen, mitä tietoinen läsnäolo on, ja miten se liittyy stressiin ja stressinhallintaan. Nämä tilaisuudet toteutettiin osana ”Kulttuuri- ja taidelähtöinen toiminta” -moduulia Hämeen ammattikorkeakoulun Hyvinvointiosaamisen yksikössä, Hämeenlinnassa. Kohderyhmänä toimivat moduuliin osallistuneet Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat.

### 4.1 Opinnäytetyön menetelmät

Opinnäytetyöni voitiin luokitella ensisijaisesti tutkimukselliseksi opinnäytetyöksi. Opinnäytetyö täytti tutkimuksellisen opinnäytetyön kriteerit siinä mielessä, että opinnäytetyössä haettiin empiirisen aineiston avulla vastauksia tutkimuskysymyksiin järjestämällä koe ja tekemällä kyselytutkimus. Opinnäytetyössä oli kuitenkin myös piirteitä kehittämistyypisestä opinnäytetyöstä, jossa aineistoa kerättiin toiminnasta eli kokeilusta tai testauksesta. (Hämeen ammattikorkeakoulu 2016.) Tässä tapauksessa aineistoa kerättiin tietoisien läsnäolon kokeilusta ja sen tuomista kokemuksista, jotka kerättiin kyselyn avulla.

Opinnäytetyö pohjautui kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimusmenetelmään. Laadullisen tutkimuksen pääpiirteisiin kuuluu se, että tutkimusaineisto kerätään todellisissa, luonnollisissa tilanteissa, joissa ihmiset toimivat aineiston keräämisen välineinä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Aineistonkeruumenetelmä oli valittu sen perusteella, mikä tuottaa todennäköisesti parhaiten tietoa tutkitusta aiheesta.

Hirsjärven ym. (2009, 155) mukaan laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on se, että kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti. Hyvänä kohderyhmänä tutkimukselle toimivat tässä tapauksessa Hämeen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat. Eduksi nousi myös kohderyhmän sosiokulttuurisen todellisuuden tuntemus.

#### 4.2 Aineiston hankinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada selville opiskelijan kokemukset tietoisesta läsnäolon menetelmästä. Tämän katsottiin onnistuvan parhaiten järjestämällä tutkimuksen kohderyhmälle tietoista läsnäoloa käsittelevä esitelytilaisuus, jonka yhteydessä osallistujat pääsivät itse kokeilemaan tietoisesta läsnäolon menetelmää ohjattuja harjoituksia tekemällä.

Aineistonkeruun pääasiallisena menetelmänä päätettiin käyttää kyselyä. Tuomi ja Sarajärvi (2013, 73) kertovat Eskolan (1975) määrittelevän kyselyn sellaiseksi menettelytavaksi, jossa vastaajat täyttävät kyselylomakkeen itse joko kotonaan tai valvotussa ryhmätilanteessa. Kyselymenetelmäksi valikoitui lomakekysely, sillä sen kerrottiin soveltuvan mielipidetietojen ja palautetiedon keräämiseen. Käytetyn kyselyn muodosta voidaan käyttää nimitystä informoitu kysely, joka määritellään sellaiseksi kyselyksi, jonka lomakkeet tutkija jakaa henkilökohtaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 196.)

Kyselylomakkeen tulisi olla selkeä, looginen, eikä liian pitkä. Kysymykset eivät myöskään saisi ole johdattelevia. Nämä seikat pidettiin mielessä lomaketta tehdessä. Kyselymenetelmän heikkouksiin luetaan se, että vastausprosentti voi jäädä alhaiseksi ja kysymykset voidaan ymmärtää väärin. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Tämä pyrittiin välttämään toteuttamalla kysely siten, että heti tietoisesta läsnäolon esittely- ja harjoitustilaisuuden jälkeen kohderyhmälle jaettiin kysely, joka täytettiin paikan päällä ja kerättiin talteen tilaisuuden päätteeksi.

Kyselylomakkeella kerättiin osallistujilta perustiedot monivalintakysymyksillä heidän iästään, sukupuolestaan, koulutusalaan sekä aiemmasta kokemuksesta tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta. Tämän lisäksi kyselylomakkeella esitettiin avoimia kysymyksiä koskien tietoisesta läsnäolon käytön kokemuksia. Hirsjärven ym. (2009, 198, 201) mukaan avoimet kysymykset ovat kysymyksiä, joissa kysymyksen esittämisen jälkeen jätetään tyhjää tilaa vastausta varten. Avoimien kysymyksien etuna on se, että ne antavat vastaajille mahdollisuuden ilmaisuun omin sanoin.

Kyselyn lisäksi aineistonkeruussa käytettiin osallistuvaa havainnointia. Tähän menetelmään päädyttiin, sillä esittely- ja harjoitustilaisuudessa kävi ilmi tiettyjä tutkimuksen kannalta olennaisia asioita, joita ei olisi voinut pelkän kyselylomakkeen perusteella saada selville. Hirsjärven ym. (2009, 214) mukaan osallistuva havainnointi on luonteeltaan vapaasti tilanteeseen ja toimintaan mukautuvaa siten, että havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan. Havainnointia tehdessä ja raportoidessa huomioitiin myös se, että Hirsjärven ym. (2009, 217) mukaan tutkijan on pidettävä erillään tehdyt havainnot ja omat tulkinnat kyseisistä havainnoista.

#### 4.3 Aineiston analyysi

Aineistonkeruun jälkeen täytetyt kyselylomakkeet tarkistettiin mahdollisten virheiden ja puuttuvien tietojen varalta. Tämän jälkeen aineisto kirjoitettiin puhtaaksi sanasanaisesti. Tästä käytetään myös nimitystä litterointi (Hirsjärvi ym. 2009, 222). Litteroinnin jälkeen aineisto käytiin systemaattisesti läpi.

Lopulta aineiston analyysitavaksi valikoitui teemoittelu ja tyypittely. Eskolan ja Suorannan (1999, 162–163) mukaan käytännössä analyysitavat kie-toutuvat toisiinsa. Menetelmien rajat eivät aina ole selkeitä ja niitä joudutaan usein soveltamaan.

Teemoittelussa aineistosta nostetaan esille tutkimustehtävää valaisevia teemoja ja vertaillaan näiden teemojen esiintymistä aineistossa. Teemoittelun ohella aineistoa voidaan ryhmitellä tyypeiksi etsimällä samankaltaisuuksia. Tyypittely usein edellyttääkin jonkinlaista aiempaa jäsentämistä eli teemoittelua. (Eskola & Suoranta 1999, 175, 182.) Aineistosta olikin mahdollista havaita tiettyjä tutkimustehtävään sopivia teemoja, jotka esiintyivät useissa vastauksissa. Myös joitain yksittäisiä vastauksia otettiin mukaan tutkimustuloksiin, sillä ne liittyivät olennaisesti tutkimustehtävään.

Aineiston analyysissa käytettiin apuna myös eri väreillä tehtyä koodausta. Eskolan ja Suorannan (1999, 156) mukaan koodauksessa aineistoa pilkotaan teemojen mukaisiin osiin, jotta aineisto olisi helpommin hahmotettavissa. Tällaiset koodimerkit toimivat jäsentelyn apuvälineenä tutkijaa varten.

#### 4.4 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkijan on huomioitava useita eettisiä kysymyksiä tutkimusta tehdessään. Eettisesti hyvässä tutkimuksessa noudatetaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä, joihin kuuluvat mm. rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus sekä asianmukainen ja yksityiskohtainen suunnittelu, toteutus ja raportointi. Ihmisarvon

kunnioittaminen on yksi tärkeimpiä lähtökohtia tutkimuksen eettiselle toiminnalle. Tutkimukseen osallistuvien tulee voida itse päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–25.)

Tutkimusta varten haettiin tutkimuslupa Hämeen ammattikorkeakoululta. Lisäksi tutkimukseen osallistuvilta kysyttiin halukkuudesta osallistua tutkimukseen harjoitustilaisuuksien alussa. Osallistujille annettiin myös tietoa tutkimuksen tavoitteista ja tarkoituksesta. Luottamuksellisuus oli luonnollisesti tärkeää, sillä osallistujan oli pystyttävä luottamaan siihen, että hänen kyselylomakkeella antamiaan vastauksia käsiteltiin luottamuksellisesti.

Eskolan ja Suorannan (1999, 209) mukaan etenkin laadullisessa tutkimuksessa joudutaan pohtimaan tehtyjä ratkaisuja ja tekemään kannanottoja analyysin kattavuuteen sekä tutkimuksen luotettavuuteen. Hirsjärvi ym. (2009, 25–26) kertoo tutkimustyön luotettavuuden keskeisistä periaatteista, joiden mukaan kiellettyjä ovat toisten tekstin luvaton lainaaminen, tulosten sepittäminen ja kaunistelu sekä harhaanjohtava tai puutteellinen raportointi.

Yleisesti ottaen tutkimuksen eettisiin näkökohtiin ja luotettavuuteen perehdyttiin aiheeseen liittyvän kirjallisuuden pohjalta niin hyvin kuin se oli mahdollista. Näihin seikkoihin kiinnitettiin huomiota koko opinnäytetyöprosessin ajan, jotta tutkimus muodostui vastuulliseksi toiminnaksi, jossa luotettavuuteen ja eettisyyteen sitouduttiin täysin.

## 5 OSALLISTUJIEN KOKEMUKSET

Tietoisien läsnäolon harjoitusten jälkeen opiskelijat kertoivat siitä, miten olivat kokeneet tehdyt harjoitukset. Tulokset koostuvat tehdyistä havainnoista ja kyselyiden vastauksista, jotka olivat olennaisimpia tutkimustehtävän kannalta. Aineistonkeruumenetelmät tukivat hyvin toisiaan, sillä tehdyt havainnot olivat yhteneväisiä saatujen vastausten kanssa. Menetelmät myös täydensivät toisiaan, sillä havainnoinnin perusteella saatiin selville asioita, joita ei kysytty kyselylomakkeella.

Kyselyyn saatiin tutkimukseen osallistuneilta Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoilta 14 vastausta. Ensimmäinen tilaisuuteen osallistui kahdeksan opiskelijaa ja toiseen tilaisuuteen kuusi opiskelijaa. Vastanneista 11 opiskelee sosionomiksi, 2 muotoilijaksi ja 1 sairaanhoitajaksi. Iältään opiskelijat sijoittuvat 21-44 ikävuoden välille. Kaikki vastaajat olivat naisia.

Osallistujien kokemukset tietoisien läsnäolon käytöstä voitiin vastausten perusteella jakaa stressinhallintaan, kehoon, mieleen ja hyväksymiseen liittyviin kokemuksiin. Lisäksi esille nousivat harjoitusten hyödyllisyyteen ja säännölliseen harjoitteluun liittyvät teemat. Aineistosta on nostettu suoria

lainauksia opiskelijoiden kokemuksista tutkimustulosten tueksi. Nämä lainaukset on sisennetty muusta tekstistä ja vastaajat on eritelty merkinnöillä O1-O14.

## 5.1 Stressin helpottaminen

Opiskelijoiden kokemuksia tietoisesta läsnäolosta kysyttiin yleisellä tasolla sekä stressinhallintaan liittyen. Vastaajat kokivat, että tietoisesta läsnäolon harjoittaminen oli alentanut heidän stressitasoaan.

(Koin harjoituksen) stressitasoa alentavasti. O1

Rentoutuminen, läsnäolo ja musiikki yhdessä toimivat itselleni hyvin, stressitasoa ainakin hetkeksi laskien. O2

Pieni rentoutuminen vaikuttaa vähän (stressitasoa) laskevasti. O3

(Koin harjoituksen) selvästi (stressitasoa) alentavasti. On huolettomampi olo. O7

Stressi helpotti. Asiat eivät tunnu niin isoilta. Fiilis, että kyllä minä pärjään, vaikka on vaikeaa. O10

Myös opiskelija, joka ei kokenut olevansa stressaantunut, koki harjoituksen olleen hyödyksi omalle stressinhallinnalleen.

Juuri tämänhetkiseen stressitasoon ei ollut kovin suurta vaikutusta, sillä en koe olevani stressaantunut, mutta sain harjoituksesta eväitä stressinhallintaan tulevaisuudessa. O14

Stressinhallintaan liittyen tuloksista ilmeni myös se, että harjoitusten avulla osallistujat tulivat entistä tietoisemmiksi omasta stressistään.

Olen ollut stressaantunut opiskelun ja esiintymisten takia. Ajattelin, että nyt kun suurin osa kuormituksesta on ohi, myös stressi olisi pois. Huomasin kuitenkin kehon kireydet...Tulin siis tietoisemmaksi siitä, että stressiä täytyy yrittää edelleen poistaa. O2

Elämäntilanteeni on stressaava, ajatukset kääntyy helposti negatiivisiksi. Harjoitukset auttoivat tajuamaan tämän. O5

Tuli lämmin olo. Eipä ihme että olen palellut opiskeluiden aikana. Syynä varmaankin stressi. O7

## 5.2 Kehon rentoutuminen

Selvimmän vastauksista nousi esille kokemus kehon rentoutumisesta ja rauhoittumisesta. Kaikki vastaajat kertoivat tietoisien läsnäolon vaikuttaneen itseensä ja olotilaansa rentouttavasti.

Harjoitus rentoutti ja teki olon raukeaksi. O4

Rentouduin täydellisesti. O5

Vartalo tuntuu rennommalta. Kireys vähentynyt, ylävartalossa ja päässä viileä, rento olo. O10

Se rauhoitti mieltä ja kehoa, jotka kävivät hiukan ylikierröksillä kahvin jälkeen. O11

Olo on raukea. O12

Rentoutuminen tapahtui siitäkin huolimatta, että se ei ollut osalle helppoa.

Itselleni on vaikea rentoutua, joten huomaan heti sen vaikuttavan olooni. Molemmat (harjoitukset) rentouttivat. Vuoriharjoituksessa ajatus hieman karkaili, mutta rentoutuminen tuli silti. O3

Ensin tuntui, ettei osannut keskittyä mutta viimeistään toisen harjoituksen aikana pääsi rentoutumaan. O6

Rentoutumisen ohella osallistujat kokivat myös tulleen paremmin tietoisiksi omista kehoistaan ja niiden tarpeista.

Harjoitukset rentouttivat, mutta samalla tekivät tietoiseksi oman kehon kireyksistä ja jumeista. Teki mieli venytellä. O2

Ensimmäinen harjoitus teki tietoiseksi kehosta (ja sen jumeista). Sitä oli hieman hankala tehdä, mutta nyt tulee varmasti kiinnitettyä taas paremmin huomiota omaan rentoutumiseen. Toinen harjoitus taas rentoutti ja teki olon raukeaksi. Tämä oli juuri sitä mitä tähän hetkeen tarvitsinkin. O4

Kyynelkanavat aukesi mutta ehkä ihan hyvällä tavalla. Kehossa on rennompi olo. Olotilani ehkä vaatikin itkua. O13

Osallistujat havainnoivat rentoutumiseen liittyviä kehon aistimuksia ja reaktioita monipuolisesti. Huomiota kiinnitettiin mm. verenpaineeseen, hengitykseen, kehon lämpötilaan ja herkistymiseen.

Verenpaine laski. Hengitän rennommin, syvemmin mutta rauhallisemmin. Tuli lämmin olo. Musiikki auttoi myös. O7

Hengitys oli vaikeaa, tuntui siltä ettei saanut välillä happea. Sitten kun rentoutui, happi kulki. O10

Yhdessä vaiheessa koin voimakkaan lämmön tunteen käsissä. O12

Harjoitus herkisti, kyyneleet nousivat silmiin. O10

### 5.3 Mielen rauhoittuminen

Harjoitusten mukanaan tuoma mielen rauhoittuminen ja tasapainottuminen sekä kiireettömyyden tunne nousivat myös selkeästi esiin vastaajien kokemuksista. Mielenrauhan kokemuksesta raportoi suurin osa vastaajista.

Nyt on jotenkin seesteisempi ja kiireettömämpi olo. O4

Olo levollisempi ja raukea. O3

Kiireen tuntu kaikkosi. O6

Jäsenteli ajatuksia, hiljensi mielen. Hyvä tasapainottaja. O5

Tulin tietoisemmaksi ja rauhallisemmaksi mielessäni. Harmoninen olo. O7

Rauhallinen, kevyt olo. O10

Mielen rauhoittaminen ei kuitenkaan ollut helppoa, sillä osallistujat kokivat keskittymisen olleen vaikeaa erityisesti ensimmäisellä harjoituskerralla. Mielen harhailu ja ajastusten juokseminen nousivat selkeästi esiin aiheistosta. Keskittymisvaikeuksia koettiin kuitenkin huomattavasti vähemmän toisella harjoituskerralla, jolloin ainoastaan yksi kertoi kokeneensa vaikeutta keskittyä.

...ja huomasin mielen harhailevan yllättävän paljon muualla harjoitusten aikana. O2

Tietoisuus jäi vähemmälle ajatusten juoksemisen takia. O3

...oli jotenkin vaikea keskittyä hetkeen ja harjoitukseen tällä kertaa. O8

Vaikka aihe kiinnostaa, mieli harhailee vähän muualla, tulevissa asioissa. Tällaiset harjoitukset on itselleni aika vaikeita



keskittyä ja olla hetkessä, tosi helposti alkaa ajatukset harhailemaan. O9

Harjoitusten koettiin myös parantaneen omaa tarkkavaisuutta ja keskittymiskyvyn huomattiin olevan odotettua parempi.

Olo on skarpimpi kuin aiemmin. O12

Ennakoin, että saatan nukahtaa, mutta seurasinkin yllättävän tarkasti koko harjoituksen ilman, että ajatuksetkaan juuri harhailivat. O14

#### 5.4 Hyväksymisen lisääntyminen

Vastauksista erottuivat sekä itseä että muita kohtaan tunnetut positiiviset tunnekokemukset. Tämä korostui erityisesti toisessa harjoitustilaisuudessa, jossa harjoituksena tehtiin rakastavan ystävällisyyden meditaatio. Osallistujat kokivat tietoisien läsnäolon harjoitusten lisäävän sekä itsensä, että muiden hyväksymistä. Ystävällisiä ajatuksia ja hyväksyviä tunteita pystyttiin kokemaan jopa hankaliksi koetuissa ihmissuhteissa.

Tuli oikein positiivinen olo jotenkin, itseä ja muita kohtaan. Tästä on hyvä jatkaa päivää rentoutuneena ja itsensä hyväksyvä. O1

Teki hyvää ajatella positiivisia ajatuksia niin itsestä kuin muista, usein arjessa sitä ei ehdi tehdä. Olo on ehkä hieman positiivisempi ja lempeämpi. O12

Ajattelin ihmistä, jota koen inhoavani, mutta pystyin jossain määrin ajattelemaan/toivomaan hänelle vilpittömästi hyvää, se tuntui hyvältä. O10

Harjoitus muistutti minua hyväksymään itseni, läheiseni ja jopa ihmiset, joiden kanssa on vaikeaa. O11

En koe niin suurta ärtymystä tiettyä ihmistä kohtaan. O13

Myös itsemyötätunto ja armollisuus omaa itseä kohtaan nousi esiin vastauksista.

Herkistyin myös itselle ystävällisten ajatusten antamisessa, myötätunto sitä kohtaan, etten halua pahaa vaikka teen joskus väärin. Olin armollinen itselleni. O10

On ihan okei tuntea niitä tunteita mitä tuntee. Tähän hetkeen tarvittiin armollisuutta itseä kohtaan. O13

## 5.5 Harjoittelun hyödyllisyys

Lähes kaikki osallistujat kokivat tietoisien läsnäolon harjoitukset itselleen hyödyllisiksi. Tämän lisäksi kaikki osallistujat olivat sitä mieltä, että suosittelisivat harjoituksia myös muille opiskelijoille. Erityisen hyödylliseksi koettiin harjoitusten avulla omien tunteiden ja ajatusten hyväksyminen.

Hyväksyin negatiivisia tunteitani. Kaikki ei tunnukaan niin mahdottomalta, toivo siitä, että asiat järjestyvät niin minulla kuin muillakin. Harjoitus auttoi jollain tapaa hyväksymään itseä ja elämäntilannetta. O10

Harjoitus muistutti elämään hetkessä, hyväksyen sen hetkiset tunteet. Joskus voi olla vaikeaa muuttaa itse ajatuksia hyväksyvämpään suuntaan. Silloin tarvitaan tällaisia jonkun toisen pitämiä harjoituksia. O11

Jokaisen pitäisi päästä harjoittelemaan armollisuutta itseään ja muita kohtaan. Kuinka erilainen paikka koko maailma olisi jos tällaista harjoiteltaisiin enemmän. O13

Harjoitukset koettiin itselle ja muille hyödyllisiksi myös siksi, että niiden koettiin antavan omaa aikaa, jolloin voi keskittyä omaan itseen ja omiin tuntemuksiin.

Hetki vain omaa aikaa, keskittyen, tekee hyvää ja antaa voimia. Nykyaikana opiskelukiireessä ja kännykän tms. ollessa koko ajan kädessä ei juuri tule kuunneltua ja keskittyttyä itseseen oikealla tavalla. Tämä tekisi kelle vain hyvää. O12

Minulle on tärkeää päästä miettimään omaa olotilaa ja omia fiiliksiä. Joidenkin asioiden ja ajatusten pystyi antaa olemaan juuri sellaisia kuin ne ovat. O13

On tärkeää opetella kuuntelemaan omaa itseä, kehoa ja mieltä. O14

Yksi vastaaja oli pannut merkille meditaatiossa esiintyneen lauseen, jonka koki itselleen hyödylliseksi stressinhallinnan kannalta.

Jäin kiinni lauseeseen, joka meni kutakuinkin niin, että: Elä elämäsi yksi hengitys kerrallaan. Niinpä. Siihen on hyvä palata kun lähtee stressitasot nousemaan. O14

## 5.6 Säännöllinen harjoittelu

Kaikki osallistujat olivat yksimielisiä siitä, että he toivoisivat opintoihinsa sisältyvän säännöllisiä tietoisien läsnäolon harjoituksia. Selkein syy tähän toiveeseen oli harjoitusten vaikutus omaan stressinhallintaan.

Varmasti jos tekisi esimerkiksi päivittäin tämän kaltaista, stressitasossa huomaisi selkeämmin laskua. O3

Enemmällä harjoittelulla varmasti ovat hyödyllisiä stressinhallintavälineitä. O6

Esimerkiksi viikottainen harjoittelu auttaisi stressiin ja antaisi välineitä stressinhallintaan myös kotiin. O10

Uskon, että stressitasoa ja mielen hyvinvointia voisi hyvin hoitaa tällä tavoin. Säännöllisyyden jälkeen siitä ehkä jäisi hyvä hyvinvointia tuottava rutiini arkeen. O12

Harjoitukset ovat tarpeellisia oman stressinhallinnan kannalta. O14

Säännöllisen harjoittelun arveltiin parantavan hyvinvointia ja jaksamista katkaisten kiireen ja antaen mahdollisuuden rauhoittumiseen.

Auttaa jaksamaan, antaa energiaa loppupäivään ja vähentää hektisyyttä koulunkäynnissä. Ei olisi niin kiire koko ajan, vaan lupa rauhoittua. O10

Harjoituksista voisi tulla jopa rutiini: tieto siitä, että on aikaa pysähtyä ja hengitellä toisi varmasti tietynlaista rauhaa jopa opiskelijoiden oloon. Niin monesti vaan mennään ja tehdään eikä pysähdytä. O13

Osallistujat olivat tiedostaneet myös ne mahdollisuudet, jotka säännölliset tietoisien läsnäolon harjoitukset voisivat tuoda luokkahuoneeseen sekä opettajien että opiskelijoiden eduksi.

Ne auttavat rentoutumaan ja unohtamaan turhat murheet. Ja rentoutuneena oppii paremmin. O11

Uskon, että tämä parantaisi myös oppimista ja tunnilla keskittymistä. O12

Tätä ei voi opetella liikaa. Uskoisin, että tehokkuuskin voisi lisääntyä jos opettajat ja oppilaat pysähtyisivät näiden asioiden äärelle. O13

## 5.7 Havainnoinnin tulokset

Havaintoja tehtiin ryhmässä vallitsevasta ilmapiiristä ja tilaisuuden aikana keskustelussa esille tulleista asioista. Tarkoituksena oli havainnoida sellaisia asioita, jotka eivät välttämättä päätyisi kyselyiden vastauksiin. Keskustelu ryhmässä oli avointa ja sujuvaa. Havainnoinnin kannalta keskeisimmät tulokset saavutettiin tilaisuuden alussa ja lopussa tehtyjen fiiliskierrosten aikana, jolloin osallistuvat kertoivat sen hetkisestä olo- ja tunnetilastaan.

Ensimmäisen harjoitustilaisuuden alussa pidetyn fiiliskierroksen aikana kukaan osallistujista ei kuvannut olotilaansa positiivisilla termeillä. Osallistujien kuvauksissa korostui väsymys ja alavireisyys. Osa kuvasi kyseisen maanantaiaamun olotilaansa termillä ”maanantaifiilis” tai ”maanantaiväsymys”. Muutama mainitsi aamun olleen kiireinen. Yksi osallistuja kertoi saateisen ja synkän sään latistavan omaa mielialaansa. Osallistujia pyydettiin nostamaan kätensä ylös, mikäli koki olevansa stressaantunut. Kuusi kahdeksasta osallistujasta nosti kätensä ylös stressaantuneisuuden merkiksi.

Ensimmäisen tilaisuuden lopussa pidetyn fiiliskierroksen kommentit olivat erilaiset. Osallistujat sanoittivat olotilansa olevan rentoutunut, rauhallinen tai virkeä. Muutama kuvasi oloaan termillä ”hyvä fiilis”. Näiden tunnelmien osalta osallistujien kommentit, omat havaintoni sekä kyselyn avulla tilaisuuden lopussa saadut vastaukset tukivat toinen toisiaan. Osallistujien olotilassa oli tapahtunut huomattava muutos.

Toisen harjoitustilaisuuden kohdalla oman stressinsä tiedostavia oli enää kolmasosa. Väsymystä, ahdistuneisuutta ja surullisuutta ilmeni edelleen vastaajien fiiliksissä, mutta vähemmän kuin edellisellä kerralla. Olotila ennen harjoituksia oli tällä kertaa yleisesti ottaen parempi. Toisen harjoittelukerran jälkeinen olotila oli vastaava kuin ensimmäisellä kerralla. Rentoutunut, rauhallinen ja virkeä olotila oli nytkin saavutettu. Tälläkin kertaa osallistujien kommentit, vastaukset ja omat havaintoni olivat yhteneväiset. Muutosta osallistujien olotilassa oli jälleen tapahtunut.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulosten perusteella tutkimuksessa voitiin päätyä tiettyihin johtopäätöksiin, joihin perehdytään tässä luvussa. Nämä johtopäätökset liittyvät tietoisien läsnäolon toimivuuteen stressinhallintamenetelmänä, tietoisien läsnäolon harjoittamisen haasteellisuuteen sekä opiskelijoiden toiveisiin menetelmän säännöllisestä harjoittelusta.

### 6.1 Toimiva menetelmä stressinhallintaan

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, voisiko opiskelijoille olla apua tietoisesta läsnäolosta stressinhallinnassa. Tutkimustuloksien perusteella

voidaan todeta, että tietoinen läsnäolo soveltuu tähän tarkoitukseen hyvin ainakin sosiaali- ja terveystieteen opiskelijoille. Stressinhallinnan kannalta rentoutumisen sanotaan olevan erittäin tärkeää. Rentoutuminen olikin selkein aineistosta esiin noussut kokemus.

Liukkonen (2017, 66–68) kertoo, kuinka rentoutuminen auttaa purkamaan stressiä ja sen aiheuttamaa ylivireystilaa kehossa. Ylivireystila syntyy, kun sympaattinen hermosto aktivoituu ns. taistele tai pakene -tilanteissa, jolloin mm. sydämen lyöntitiheys kiihtyy ja hengitys muuttuu tiheämmäksi ja pinnallisemmaksi. Stressi on yksi tämän reaktion aiheuttajista. Rentoutuminen puolestaan aktivoi parasympaattisen hermoston, josta aiheutuu lukuisia suotuisia muutoksia kehossa ja mielessä. Rentoutumisen aikana mm. lihasjännitys vähenee, hengitys rauhoittuu, mielenrauha lisääntyy ja mielihyvän tuntemukset lisääntyvät.

Tietoisien läsnäolon harjoitusten sanotaan parantavan myös ihmisen keho–mieli-yhteyttä (Hölzel ym. 2011, 42). Kehon ja mielen välillä näyttää olevan yhteys myös tutkimuksen perusteella, sillä kokemukset kehon rentoutumisesta ja mielen rauhoittumisesta kulkivat tutkimustuloksissa lähes käsi kädessä. Unger (2015,7) toteaaakin, että mielen harjoittaminen kohtii tyyneyttä tietoisien läsnäolon avulla lisää rauhoittavien ja rentouttavien hormonien vapautumista kehossa ja siten parantaa hyvinvointia. Rentoutumisen ja rauhoittumisen johdosta stressihormonina tunnetun kortisolin taso kehossa alenee ja onnellisuushormonina tunnetun endorfiinin taso kasvaa. Syntyy tunne mielenrauhasta ja tasapainosta.

Stressin vastakohtana, ja oikeastaan vastalääkkeenä, pidetäänkin juuri mielenrauhaa. Tutkimustuloksista ilmeni, että myös tämä saavutettiin tietoisien läsnäolon harjoituksilla. Tämä vastaa jo sinällään tietoisien läsnäolon tavoitteita. Ungerin mukaan (2015, 7) tietoinen läsnäolo on rauhoittumista edistävä menetelmä stressaavia tilanteita varten, jonka tavoitteena on mielenrauha. Mielenrauhaa kuvataan tilaksi, jossa ihmisellä on henkinen ja fyysinen sopusointu itsensä kanssa. Rauhoittuneen mielen on helpompi kestää voimakkaita tunteita ja päivittäisiä stressin aiheita on helpompi kohdata ja käsitellä mielenrauhasta käsin.

## 6.2 Vaikeuksien kautta voittoon

Kehon rentoutumiselle ja mielen rauhoittumiselle eivät näyttäneet olevan esteenä edes tutkimustuloksista ilmenneet keskittymisvaikeudet. Mielen harhailu ja epämurheet tuntemukset olivat häirinneet jossain määrin osallistujien keskittymistä. Keskittymisvaikeuksia oli kuitenkin ensimmäisellä kerralla huomattavasti enemmän kuin toisella harjoituskerralla. Tietoisien läsnäolon onkin tutkimuksissa todettu vahvistavan aivokuoressa niitä kerkoksia, jotka hallitsevat huomiokykyä ja parantavat keskittymistä (Hanson 2013, 98).

Niin mukavaa kuin rentoutuminen onkin, tietoisien läsnäolon harjoituksissa sitä pidetään enemmänkin harjoituksen miellyttävänä sivutuotteena. Wihuri (2014, 71) toteaa, että vaikka tietoisien läsnäolon harjoitukset ovatkin vastalääke kiireiselle ja stressaavalle elämälle, rentoutuminen ei ole kuitenkaan harjoitusten pääasiallinen tarkoitus. Harjoitusten tarkoitus on lisätä tietoisuutta tästä hetkestä ja kiinnittää huomio mielen liikkeisiin. Jos tietoisien läsnäolon harjoitus tekee tietoiseksi esimerkiksi omasta stressistä tai keskittymisvaikeuksista, harjoitusta voidaan jo silloin pitää onnistuneena. Tämän tiedon valossa voi todeta, että osallistujat ovat onnistuneet harjoituksissa hyvin. Harjoitusten aikana oli kiinnitetty huomiota sekä kehon olotilaan, että oman mielen ja tunnemaailman liikehdintään.

Huomion kiinnittäminen oli aikoinaan myös yksi tärkeimmistä lähtökohdista, joihin länsimaalaisen mindfulnessin kehittäjä Jon Kabat-Zinnin perusti oman stressinhallintaan tähtäävän mindfulness-menetelmänsä. Kabat-Zinn kertoo tietoisien läsnäolon harjoitusten harjoittavan metatietoisuutta eli kykyä tiedostaa sen hetkiset ajatukset, tunteet ja tuntemukset. Harjoitusten tarkoituksena on kiinnittää huomio mielen liikkeisiin ja päästää sitten irti ajatuksesta tuomitsematta, palaten alkuperäiseen huomion kohteeseen yhä uudelleen, lempeästi ja ystävällisesti. (Rechtschaffen 2017, 17.) Tuloksena on usein hyväksymisen lisääntyminen omia tunteita ja ajatuksia kohtaan. Hyväksymisen lisääntyminen kävi ilmi myös tutkimustuloksista ja se näkyi myös lisääntyneenä positiivisuutena itseä ja muita kohtaan. Myös muissa tietoista läsnäoloa koskevissa tutkimuksissa on todettu, kuinka tietoinen läsnäolo lisää itsetietoisuutta ja myötätuntoa itseä sekä muita kohtaan, ja auttaa lisäksi hallitsemaan ja vähentämään kielteisiä tunteita (Hanson 2013, 98).

Eräs omista tutkimustuloksistani ilmenevä asia liittyy myös Kabat-Zinnin perusajatuksiin tietoisesta läsnäolosta. Kabat-Zinn halusi menetelmänsä harjoittajien kiinnittävän huomiota niihin asioihin, jotka ovat miellyttäviä, tyydyttäviä ja hyvin. Mielen taipumus on päinvastainen, jolloin huomio kiinnittyy herkästi asioihin, jotka ovat huonosti tai kaipaavat muutosta. (Silverton 2013, 14.)

Verratessani ensimmäisen ja toisen tilaisuuden tuloksia, oli osallistujien olotilassa ennen harjoitusta selkeä ero. Ensimmäisellä kerralla lähtötilanne ennen harjoitusta oli huomattavasti negatiivisempi kuin toisella kerralla. Ensimmäisen tilaisuuden alussa pidetyn fiiliskierroksen aikana positiivisia asioita tai tunnetiloja ei tuotu esille ja suurin osa osallistujista koki olevansa stressaantuneita. Toisen tilaisuuden alussa osallistujien kuvaama tunne- ja olotila oli positiivisempi ensimmäiseen tilaisuuteen verrattuna ja stressaantuneeksi itsensä koki enää vähemmistö osallistujista. Eräs syy tälle eroavaisuudelle saattaa olla siinä, että osallistujat ovat ensimmäisellä harjoituskerralla omaksuneet tietoisien läsnäolon perusperiaatteen ja pyrkineet keskittymään hyviin asioihin elämässään toiseen tilaisuuteen tultaessa.

Muitakin mahdollisia syitä tälle eroavaisuudelle löytyy. Ensimmäinen niistä on käytetyn kyselytavan muutos. Ensimmäisen tilaisuuden alussa tehtiin vapaamuotoinen fiiliskierros, jonka aikana jokainen osallistuja kertoi sanallisesti muiden kuullen omista tuntemuksistaan. Toisen tilaisuuden kohdalla osallistujat kirjasivat kyselylomakkeeseen oman olotilansa heti tilaisuuden alussa. Kyselytavan muutoksella ja sillä, että osallistujat eivät päässeet kuulemaan muiden osallistujien kertovan omasta olotilastaan, saattoi olla vaikutusta tulokseen.

Toinen syy tulosten eroavaisuudelle saattaa löytyä jopa tilaisuuden viikonpäivästä. Ensimmäinen tilaisuus pidettiin maanantaiaamuna ja toinen keskiviikkona aamupäivällä. Maanantain tilaisuudessa lähtötilanteen negatiivisuuteen saattaa vaikuttaa ilmiö nimeltään maanantaiahdistus, englanninkieliseltä nimeltään Monday Blues. Työterveyspsykologi Sirkku Kivistö (Kilponen 2007) kertoo ihmisillä ilmenevästä ahdistuksesta, joka saattaa alkaa jo sunnuntai-iltana ja vaikuttaa myös yöuniin. Useille ihmisille viikonloppu merkitsee lepoa työnteosta ja viimeistään maanantaina on orientoituttava ponnistelemaan työviikon ajan. Tämä saatetaan kokea ahdistavana ja energiaa vievänä. Jos viikonloppu on lepäämisen sijaan mennyt raskittavan tai kuluttavan tekemisen merkeissä, voi ahdistus olla sitäkin suurempi, kun elimistö ei ole saanut kaipaamaansa lepoa.

Tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että osallistujien olotila harjoitusten jälkeen on molemmilla kerroilla ollut aina lähtötilannetta parempi. Harjoitukset ovat vaikeuksista huolimatta johtaneet molemmilla kerroilla hyviin lopputuloksiin ja lisänneet osallistujien hyvinvointia.

### 6.3 Toiveena säännöllinen harjoittelu

Tutkimustiedon mukaan säännölliset tietoisien läsnäolon harjoitukset edistävät mm. stressinhallintaa, emotionaalista tasapainoa, itsetuntemusta, itsetuntoa, myötätuntoa ja vähentävät ahdistusta sekä negatiivisia tunnetiloja (Rechtschaffen 2017, 18). Vaikka kahden harjoituskerran perusteella ei voi puhua säännöllisestä harjoittelusta, tutkimustulosten mukaan opiskelijoiden kokemukset tietoisesta läsnäolosta olivat silti samansuuntaiset. Opiskelijoiden vastauksista kävi myös ilmi, että he kokivat harjoitukset itselleen niin hyödyllisiksi, että toivoisivat opintoihinsa sisältyvän säännöllisiä tietoisien läsnäolon harjoituksia.

Tietoisien läsnäolon harjoittelusta on saatu hyviä kokemuksia sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden parissa myös Diakonia ammattikorkeakoulussa (DIAK) sekä Lahden ammattikorkeakoulussa (LAMK). Ammattikorkeakouluympäristössä tietoisien läsnäolon harjoitukset näyttävät kuitenkin jääneen yksittäisiksi kursseiksi, kuten LAMKissa, tai lyhytaikaisiksi hankkeiksi, kuten DIAKissa.

Pidempiaikaisia tietoiseen läsnäoloon liittyviä hankkeita on kuitenkin käynnissä peruskoulun puolella. Helsingin yliopiston ja Folkhälsanin tutkimuskeskuksen tutkimus- ja kehittämishankkeessa Terve Oppiva Mieli (TOM) kartoitetaan tietoisien läsnäolon vaikuttavuutta lapsiin ja nuoriin kouluympäristössä. Hankkeen toisena päämääränä on tietoisuustaitojen jalkauttaminen suomalaisiin kouluihin. Hankkeen johtajana toimivan Salla-Maarit Volasen mukaan viisaassa koulussa panostetaan jatkossa myös tekijöihin, jotka tukevat oppilaiden tarkkaavaisuutta ja kykyä palauttaa mielen tasapaino, auttavat hallitsemaan stressiä ja kehittävät itsetuntemusta. Nämä tärkeät kyvyt auttavat opettavien tieto- ja taitoaineiden omaksumista ja mahdollistavan tiedon syvemmän sisäistämisen ulkoa oppimisen sijaan. Volanen toteaa, että tietoisien läsnäolon tuominen opintojen osaksi sekä opettajan että oppilaiden saataville mahdollistaa mainittujen tärkeiden kykyjen kehittymistä ja vähentävät opettajien kuormittumista. (Rechtschaffen 2017, 14-15.) Tutkimuksen päätteeksi voidaankin todeta, että säännöllinen tietoisien läsnäolon harjoittelu hyödyttäisi todennäköisesti sekä opiskelijoita että opettajia myös ammattikorkeakouluissa.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyö on oppimisprosessi ja tärkeä osa kasvamista siihen ammattiin, johon haluan valmiina sosionomina suuntautua. Tulevana sosiaalialan ammattilaisena olen saanut opinnäytetyöprosessini aikana paljon ajankohdasta ja hyödyllistä tietoa, josta voi olla minulle ja tuleville asiakkaileni apua myös tulevaisuudessa. Olen saanut kasattua valmiin stressiin, stressinhallintaan ja tietoiseen läsnäoloon perehtyvän materiaalin, jota voin tarjoutua esittelemään harjoituksien kera sitä tarvitseville tahoille. Kaikkeen haluamaani en ole edes ehtinyt perehtymään, sillä opinnäytetyötä on ollut välttämätön rajata. Aihe kiinnostaa minua edelleen ja onneksi aihepiirissä on riittämiin materiaalia, johon voin vielä tutustua. Moni ajatus on jäänyt mieleen pyörimään ja hyviä kehitysideoita on tullut esille. Näin lopuksi esitän omia pohdintojani tästä opinnäytetyöprosessista, kerron tekemistäni havainnoista sekä jaan kehitysideoita, joita matkan varrella on tullut mieleen.

### 7.1 Opinnäytetyöprosessi ja oma oppiminen

Opinnäytetyöprosessini on ollut pitkä ja vaiherikas. Puolivälissä matkaa vaihdoin kokonaan aiheita, sillä tekstiä ei alkanut syntyään. Tämä oli hyvä ratkaisu, sillä siirryttyäni tietoisien läsnäolon pariin, huomasin aiheen vievän mennessään ja tekstiä syntyi lyhyessä ajassa todella paljon. Syntyi myös vahva tunne työn merkityksellisyydestä ja ajatus siitä, että tämä opinnäytetyö todella kannatti tehdä. Vahvistusta ajatus sai osallistujilta saadun vapaamuotoisen palautteen myötä, kun useat osallistujat kutsui-



vat työtäni tärkeäksi ja aihetta mielenkiintoiseksi. Eniten mieltäni kuitenkin lämmitti se, että pääsin itse toteamaan, kuinka tietoisien läsnäolon harjoitukset paransivat osallistujien oloa ja vähensivät heidän stressiään ainakin hetkellisesti. Uskon, että jokainen stressitön hetki auttaa meitä jaksamaan ja lisää hyvinvointiamme.

Tietoista läsnäoloa koskevaan opinnäytetyöhöni kuului myös toinen, asiakastyön vuorovaikutukseen ja läsnäolotaitoon keskittyvä osuus. Teoreettinen viitekehys oli jo valmiina, samoin esitysmateriaali ja tietoiseen läsnäoloon perustuvat harjoitukset. Tähän aihekokonaisuuteen oli tarkoitus keskittyä toisessa esittely- ja harjoitustilaisuudessa. Ensimmäisen tilaisuuden jälkeen tulin kuitenkin toisiin ajatuksiin keskusteltuani tilaisuuteen osallistuneiden opiskelijoiden kanssa stressistä. Näin silloin paljon selkeämmin stressin osana opiskelijoiden elämää ja ymmärsin syvemmin, kuinka tärkeää stressinhallinta todella on. Nähtyäni ensimmäisen tilaisuuden kannustavat tutkimustulokset, tein päätöksen keskittyä myös toisessa tilaisuudessa stressinhallintaan ja antaa opiskelijoille mahdollisuuden purkaa stressiä tietoisien läsnäolon avulla. Olen tähän päätökseen todella tyytyväinen. Vaikka opinnäytetyön aikana kiintyy omaan materiaaliinsa, jonka eteen on käyttänyt lukemattomia työtunteja, ei siitä luopuminen tuntunut silti pahalta tärkeämmäksi kokemani asian, opiskelijoiden stressinhallinnan, hyväksi.

Mitä tulee tietoiseen läsnäoloon, minulla on vielä paljon opittavaa siitä. Opinnäytetyöni aikana pääsin tutustumaan entistä syvemmin sen mielenkiintoiseen maailmaan ja lukuisiin sovellusmahdollisuuksiin. Kaikkein mielenkiintoisimpana pidin tutustumista aivojen toimintaan ja siihen, miten tietoinen läsnäolo niihin vaikuttaa. Havaitsin, kuinka valtava potentiaali aivoihimme kätkeytyykään ja kuinka haluan oppia aiheesta vielä lisää. Eniten minulla on kuitenkin opittavaa siitä, missä ja milloin minun itseni kannattaa tietoisien läsnäolon menetelmää hyödyntää. Olen nimittäin huomannut, etten elä niin kuin opetan.

Opinnäytetyöprosessini on ollut stressaavaa aikaa, jolloin tarvetta stressinhallintamenetelmille on todellakin ollut. Joudunkin tunnustamaan, että olen itse tehnyt varsinaisia tietoisien läsnäolon harjoitteita opinnäytetyöprosessini aikana vain kaksi kertaa. Molemmilla kerroilla olen hyötynyt harjoittelusta ja olen kokenut stressitasoni laskevan. Kysymys kuuluu; miksi en ole hyödyntänyt menetelmää?

Internetistä löytyy lukuisia tietoisien läsnäolon harjoituksia, joita olisin voinut tehdä missä tahansa ja milloin tahansa. Vastaus piilee ajankäytössä. Opinnäytetyön tekeminen on mennyt kaiken edelle. Minulla ei ole ollut aikaa harjoituksille. Tai näin ainakin olen väittänyt itselleni. Mieleeni muistui kuitenkin keskustelu, jossa jonkun sanottiin tokaiseen, että hänellä ei ole aikaa tehdä tietoisien läsnäolon harjoituksia. Keskustelukumppani oli vastannut tähän: "Ai, onko sinulla sitten aikaa voida huonosti?". Todella hyvä kysymys myös minulle. Stressinhallinnan suhteen minulla on vielä paljon

opittavaa, mutta onneksi tietoisien läsnäolon opettama ajatustapa ja elämänasenne auttavat stressin tunnistamisessa ja siihen puuttumisessa. Olen oppinut olemaan itselleni armollinen ja pyrkinyt hyväksymään myös stressin olemassa olevana, mutta ohimenevänä tilana. Voinkin todeta, että olen sisäistänyt tietoisien läsnäolon periaatteet entistä syvemmin opinnäytetyöprosessini vuoksi.

## 7.2 Kehitysideat

Aloin pohtia mahdollisuutta yhdistää tietoisien läsnäolon harjoitukset säännölliseksi osaksi opintoja. Itse olen pitänyt opinnäytetyöprosessin aikaa opiskeluaikani stressaavimpana kohtana. Siksi pohdin mahdollisuutta yhdistää tietoisien läsnäolon harjoitukset opinnäytetyön ohjauksen yhteyteen. Jos opinnäytetyön tekijöille tarkoitettu opinnäytetyöryhmän tapaminen alkaisi tietoisien läsnäolon harjoituksella, voisi siitä olla hyötyä sekä ryhmän ohjaajalle, että ohjattaville. Lyhytkin hetki rauhoittumiselle ja omiin tuntemuksiin keskittymiselle voisi alentaa stressitasoa, helpottaa oloa ja auttaa keskittymään olennaiseen. Jo tieto siitä, että rauhoittumisen hetki on tiedossa ja saatavilla, voisi jo sinällään edistää opiskelijoiden mielenrauhaa stressaavassa elämäntilanteessa. Tämän toteuttaminen edellyttäisi toki sitä, että ryhmällä on halukkuutta harjoitteluun ja ohjaajalla tarvittava taito harjoituksen ohjaamiseen.

Toisena vaihtoehtona mietin nauhoitettuja harjoituksia, jotka voisivat olla helposti opiskelijoiden saatavilla esimerkiksi virtuaalisena oppimisympäristönä käytettävänä oppimisalustan, kuten Moodlen kautta. Näitä harjoituksia olisi mahdollista tehdä missä ja milloin vain, kun käytössä on älypuhelin, tabletti tai tietokone sekä kuulokkeet tai kaiutin. Tämä vaihtoehto antaa opiskelijoille enemmän vapautta tehdä harjoituksia itselleen sopivana hetkenä, mutta toisaalta myös edellyttää omatoimisuutta. Kiireessä harjoitus saattaa helposti jäädä tekemättä, kuten itsellenikin on käynyt.

Kokeilemisen arvoisia nämä kehitysideat olisivat erityisesti sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilla, joille tietoinen läsnäolo soveltuu stressinhallintamenetelmäksi tutkimukseni mukaan. Jatkotutkimuksia tietoisien läsnäolon soveltuvuudesta voisi toteuttaa myös muiden koulutusalojen opiskelijoilla. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ovat luonnostaan kehon ja mielen hyvinvointiin orientoituneita ja erilaisiin menetelmiin perehtyneitä. Olisi mielenkiintoista nähdä, millaisia tutkimustuloksia ilmenisi muiden alojen opiskelijoilla.

Viimeiseksi palaan siihen, mistä olen opinnäytetyöprosessini alussa lähtenyt liikkeelle; opiskelijoiden kokemaan stressiin. Jäin pohtimaan sitä, että pidetäänkö korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista riittävää huolta heidän jäädessään erilaisten perusteella toteutettavien hyvinvointi- ja kehityshankkeiden sekä lainsäädännöllisen opiskeluhuollon ulkopuolelle. Korkeakouluopiskelijat ovat pääsääntöisesti nuoria aikuisia, joiden kohdalla kotoa pois muuttaminen ja itsenäisen elämän opiskelu tuovat mukanaan

omat stressitekijänsä opiskelun oheen. Perheellisillä opiskelijoilla puolestaan ns. ruuhkavuodet aiheuttavat oman stressinsä. Huolta aiheuttavat myös toimeentuloon liittyvät asiat.

Stressin määrä mitä todennäköisimmin kasvaa aina opintoasteen ja siten vaatimustason noustessa, mutta tukitoimet eivät näytä paranevan samassa tahdissa. Opiskelijoiden keskittymis- ja opiskelukyvyn sekä opintojen menestyksekkään sujumisen kannalta olisikin mielestäni tärkeää, että opiskelijoiden stressinhallintaan kiinnitettäisiin nykyistä enemmän huomiota. Tässä näen aiheen myös jatkotutkimukselle. Jätän seuraaville tutkijoille ideaksi mahdollisen tutkimuksen siitä, kokevatko opiskelijat, että saatavilla oleva tuki ja tieto oman stressin hallitsemiseksi on riittävää? Toiminnallisena työnä voisi myös toteuttaa stressinhallintaoppaan Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Jos pidit ideasta, kiitos ja ole hyvä.

## LÄHTEET

Ala-Risku, P. (2016). Mindfulnessilla voi taistella flunssaa ja kipua vastaan – tutkimusten mukaan tietoinen läsnäolo auttaa oikeasti. *Helsingin Sanomat* 6.11.2016. Haettu 3.9.2017 osoitteesta <http://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000002928884.html>

Center for Mindfulness Finland (n.d.). Mindfulness ja tiede. Haettu 28.9.2017 osoitteesta <https://mindfulness.fi/mindfulness-hyodyt/mindfulness-ja-tiede/>

Eskola, J. & Suoranta, J. (1999). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto (n.d.). Työperäinen stressi. Haettu 2.10.2017 osoitteesta <https://osha.europa.eu/fi/tools-and-publications/publications/factsheets/22>

Hanson, R. (2013). *Kehitä Buddhan aivot*. Helsinki: Basam Books.

Hanson, R. & Mendius, R. (2011). *Buddhan aivot: Käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen*. Helsinki: Basam Books.

Heusala, M. & Mäkinen, M. (2017). Potkua opintoihin ja jaksamiseen. *Jane & Paulo* 2017, 24-25.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2001). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hämeen ammattikorkeakoulu (2016). *Opinnäytetyöopas*. Versio hyväksytty käyttöön 1.9.2016.

Hämeen ammattikorkeakoulu (n.d.). Opiskeluhyvinvointi. Haettu 29.9.2017 osoitteesta <http://www.hamk.fi/opiskelijalle/opiskeluhyvinvointi/Sivut/default.aspx>

Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta (n.d.). Opiskelijakunta. Haettu 29.9.2017 osoitteesta <http://www.hamko.fi/opiskelijakunta>

Hölzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard, T. & Lazar, S. (2010) Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research* 30.1.2011, 36-43. Haettu 1.10.2017 osoitteesta [http://www.psych-journal.com/article/S0925-4927\(10\)00288-X/fulltext](http://www.psych-journal.com/article/S0925-4927(10)00288-X/fulltext)

Kabat-Zinn, J. (2004). *Olet jo perillä – tietoisien läsnäolon taito*. Helsinki: Basam Books.

- Kilponen, A. (2007). Maanantaiahdistus on yleinen vaiva. *Kaleva* 30.4.2007. Haettu 30.11.2017 osoitteesta <http://www.kaleva.fi/uutiset/kotimaa/maanantaiahdistus-on-yleinen-vaiva/13867/>
- Ljungberg, T. (2012). *Rentoutumisen avaimet – vapaudu stressistä ja jännityksestä*. Helsinki: Delfiini Kirjat.
- Lehto, J. (2014). Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 85–112.
- Liukkonen, J. (2017). *Psyykinen vahvuus: Mielen taitojen harjoituskirja*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Nowogrodzki, A. (2016). Power of positive thinking skews mindfulness studies. *Nature* 21.4.2016. Haettu 10.9.2017 osoitteesta <http://www.nature.com/news/power-of-positive-thinking-skews-mindfulness-studies-1.19776>
- Nyyti ry (2017). Nyyti ry:n lausunto VANUPO:sta. Haettu 25.8.2017 osoitteesta [https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2017/07/Nyyti\\_ry\\_VANUPO\\_lausunto\\_040717\\_FINAL.pdf](https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2017/07/Nyyti_ry_VANUPO_lausunto_040717_FINAL.pdf)
- Nyyti ry. (n.d.). Rentoutuminen palauttaa kehoa ja mieltä. Haettu 4.10.2017 osoitteesta <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/rentoudu-paivittain/>
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013/1287. Haettu 25.8.2017 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2013/20131287>
- Puttonen, M. (2017). Tutkimus: Mindfulness-harjoitukset voimistavat narssimia. *Helsingin Sanomat* 19.5.2017. Haettu 10.9.2017 osoitteesta <http://www.hs.fi/tiede/art-2000005216615.html>
- Rantala, K. (2015). Asiantuntija varoittaa: "Mindfulnessia tuputetaan väärissä tilanteissa". *Yle uutiset* 27.9.2015. Haettu 17.9.2017 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-8331349>
- Rechtschaffen, D. (2017). Keskittymiskykyä luokkaan: Tietoisuustaitoharjoitusten opaskirja. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Rojiani, R, Santoyo, J, Rahrig, H, Roth, H. & Britton, W. (2017). *Women Benefit More Than Men in Response to College-based Meditation Training*. *Frontiers in Psychology* 20.4.2017. Haettu 10.9.2017 osoitteesta <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2017.00551/full>
- Siegel, D. (2007) *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: WW Norton & Company.

Silverton, S. (2013). *Mindfulness: tietoisien läsnäolon läpimurto*. Helsinki: Schildts & Söderströms.

Stahl, B & Goldstein, E. (2010). *Stressinhallinnan käsikirja: Tietoisien läsnäolon menetelmä*. Helsinki: Basam Books.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2006). *Opiskeluterveydenhuollon opas*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12. Haettu 29.9.2017 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504225553>

Suomen Mielenterveysseura (2017a). Kansalaiset ja henkinen kuormittuminen. Haettu 24.8.2017 osoitteesta [http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Yhteiskunta/220107695\\_mielenterveysseura\\_kuormittuminen\\_yhteenvedo.docx](http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Yhteiskunta/220107695_mielenterveysseura_kuormittuminen_yhteenvedo.docx)

Suomen Mielenterveysseura (2017b). Mielenterveyteen liittyvien huolten esille nostaminen koetaan edelleen vaikeaksi. 18.1.2017. Haettu 24.8.2017 osoitteesta <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveyteen-liittyvien-huolten-esille-nostaminen-koetaan-edelleen-vaikeaksi>

Suomen mielenterveysseura (n.d.). Stressi kuuluu elämään. Haettu 16.10.2017 osoitteesta <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Työterveyslaitos (n.d.). Stressi ja työuupumus. Haettu 7.10.2017 osoitteesta <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>

Unger, A. (2015). *Mielenrauha: 50 meditaatio- ja rentoutusharjoitusta stressin purkuun ja hallintaan*. Jyväskylä: Docendo

Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. (2007). *Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Wihuri, A-J. (2014). *Mindfulness työssä*. Helsinki: Talentum.

Ylioppilaiden Terveystieteiden Seura (2017). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Haettu 24.8.2017 osoitteesta [http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenvedo\\_KOTT2016.pdf](http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenvedo_KOTT2016.pdf)

KYSELYLOMAKE 1

## TIETOINEN LÄSNÄOLO *ja* STRESSINHALLINTA



Vastaajan taustatiedot

1. Ikä: \_\_\_\_

2. Sukupuoli:  Nainen  Mies

3. Opintoala:  Sosionomi  Sairaanhoidtaja  Terveystenhoitaja

4. Onko sinulla aiempaa kokemusta tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta, rentoutusharjoituksista tai meditoinnista?

Minulla on aiempaa kokemusta  vähän  paljon

Minulla ei ole aiempaa kokemusta

5. Miten koit harjoitusten vaikuttavan itseesi ja olotilaasi?

---



---



---

6. Koitko harjoitukset itsellesi hyödyllisiksi?

Kyllä koin  En kokenut

Kerro millä tavoin:

---



---



---

7. Miten koit harjoitusten vaikuttaneen omaan stressitasoosi?

---



---



---

*Hiitos!*

## TIETOINEN LÄSNÄOLO *ja* STRESSINHALLINTA 2



### Vastaajan taustatiedot

1. Ikä: \_\_\_\_

2. Sukupuoli:  Nainen  Mies

3. Opintoala:  Sosionomi  Sairaanhoidtaja  
 Terveystenhoitaja

Muotoilija  muu, mikä? \_\_\_\_\_

4. Koetko olevasi tällä hetkellä stressaantunut?

Kyllä koen  En koe  En osaa sanoa

5. Kuvaile lyhyesti fiilistäsi ja olotilaasi ennen harjoituksia.

---



---



---

### HARJOITUSTEN JÄLKEEN

6. Kuvaile lyhyesti fiilistäsi ja olotilaasi harjoitusten jälkeen.

---



---



---

7. Miten koit harjoitusten vaikuttavan itseesi ja olotilaasi?

---



---



---



---



---



---



8. Koitko harjoitukset itsellesi hyödyllisiksi?

Kyllä koin                       En kokenut                       En osaa sanoa

Kerro millä tavoin:

---

---

---

---

9. Miten koit harjoitusten vaikuttaneen omaan stressitasoosi?

---

---

---

---

10. Suositteletko harjoituksia muille opiskelijoille?

Kyllä suosittelisin                       En suosittelisi                       En osaa sanoa

Perustele valintasi.

---

---

---

---

11. Toivoisitko, että opintoihisi sisältyisi säännöllisiä tietoisien läsnäolon harjoituksia?

Kyllä toivoisin                       En toivoisi                       En osaa sanoa

Perustele valintasi.

---

---

---

---

---

---

Voit tarvittaessa jatkaa vastausta paperin toiselle puolelle tai jättää tähän vapaamuotoiset terveiset!

*Kiitos!*

## ESIMERKKI KÄYTETYSTÄ HARJOITUKSESTA

## Vuorimeditaatio

Istu tasapainoisessa ja ylväässä asennossa, jalat lujasti kiinni maassa. Havainnoi koko kehosi läsnä olevana, pitkänä ja ylväänä. Keskity hetken ajan hengityksen liikkeeseen kehossasi. Siihen, kuinka hengitys virtaa elävästi sisään ja ulos.

Anna mieleesi nousta kuva upeasta, kauniista, vakaasta vuoresta. Anna mielikuvan muodostua niin eläväksi kuin se tällä hetkellä on mahdollista. Vuoresi voi olla todellinen tai kuviteltu. Mielikuvasi voi olla visuaalinen tai voit vain aistia vuoren olemuksen. Huomaa vuoren huippu, joka kuvastuu taivasta vasten. Huomaa kuinka vakaasti ja vahvasti vuori lepää maankamaralla.

Näe vuoren muodot, sen kauniit ainutlaatuiset rinteet. Ehkä vuoresi on paljas tai siinä saattaa kasvaa puita tai pensaita. Sen huippua peittää kenties lumi. Sen seinämissä voi virrata vesiputouksia tai pyörteisiä virtoja. Istu kaikessa rauhassa, havainnoi ja huomaa vuoren erilaiset ominaisuudet.

Tunne kokemuksesi keskellä vuoren olemus omassa kehossasi. Ole tässä niin, että kehosi ja mielikuviesi vuori sulautuvat yhdeksi. Pääsi on vuoren korkea huippu, olkapääsi ja käsivartesi vuoren rinteet. Lantiosi ja jalkasi muodostavat vakaan ja jyrkän perustan. Tunne syvällä selkärangassasi vuoren ryhdikkyys ja kohottava vaikutus. Jokaisen hengityksen myötä tulet aina vain enemmän ja enemmän hengittäväksi vuoreksi – eläväksi ja elinvoimaiseksi vuoreksi. Keskittyneenä, sisäisesti vakaana, olet täydellisesti se, joka olet, olet horjumattomasti läsnä.

Vuoren istuessa päivä vaihtuu yöksi, yö päiväksi, lämmittävä aurinko ja kirkkaat tähdet valaisevat vuorollaan päivästä toiseen, vuodesta toiseen. Kaikessa tässä vuori istuu pysyen vakaasti paikallaan – tuntien muutokset ja pysyen kuitenkin kaiken aikaa samana.

Säätilat vaihtuvat, vuodenaajat seuraavat toinen toistaan. Ja vuori pysyy tyynenä. Kaikkina vuodenaikoina vuori voi löytää itsensä sumun tai pilvien ympäröimänä. Toisinaan se on jäätävän sateen pieksämä. Millään tällä ei ole vuorelle merkitystä. Se pysyy – järkkymättä. Pilvet tulevat ja menevät.

Vuoren upeus ja kauneus säilyy auringossa tai pilvessä, yöllä tai päivällä. Se vain istuu, ollen oma itsensä. Toisinaan vuorta riepottelevat rajut myrskyt, sateet ja tuulet. Vuori kestää ylväänä ja vakaana, kaikesta ympärillään tapahtuvasta huolimatta.

Aina saapuu kevät ja luonto herää eloon. Kaiken tämän keskellä vuori jatkaa istumistaan. Säiden ja vuodenaikojen vaihtuessa, riippumatta siitä, mitä pinnalla tapahtuu, se säilyy omana itsenään. Talleta nyt tämä vuoren olemus itseesi, omaan olemukseesi, jotta voit pysyä tyynenä ja vakaana silloinkin, kun myrskyää.

Keskity taas havainnoimaan kehosi aistimuksia, tässä ja nyt. Nyt voit pikkuhiljaa ilman kiirettä tulla tietoisiksi tilasta, jossa olet. Liikuttele vähän sormiasi ja varpaitasi ja halutessasi voit vähän venyttellä. Kun olet valmis, avaa silmäsi omassa tahdissasi kiireettä.