

Opinnäytetyö (AMK)  
Sairaanhoitajakoulutus  
2018

Johanna Puolimatka

# RESILIENSSIN KEHITTÄMINEN TIETOISUUSTAITOJEN AVULLA TYÖKYVYN YLLÄPITÄMISEN NÄKÖKULMASTA

Johanna Puolimatka

# RESILIENSSIN KEHITTÄMINEN TIETOISUUSTAITOJEN AVULLA TYÖKYVYN YLLÄPITÄMISEN NÄKÖKULMASTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten resilienssi liittyy selviytymiseen vastoinkäymisistä ja sitä kautta auttaa ylläpitämään työkykyä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisäksi tutkimustulosten avulla selvittää, parantaako tietoisuustaitojen harjoittaminen resilienssiä. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten resilienssiä voidaan kehittää tietoisuustaitojen avulla. Opinnäytetyössä esitellään myös lyhyitä ja helppoja tietoisuustaitoharjoitteita, joita jokainen voi itsenäisesti tehdä parantaakseen omaa resilienssiä ja sitä kautta ylläpitää työkykyään. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ihmisten tietoisuutta resilienssistä ja tietoisuustaidoista sekä näiden suhteesta. Tietoisuuden lisäämisen kautta tavoitteena oli herättää ihmisten mielenkiintoa oman mielen tutkimista ja kehittämistä kohtaan. Tutkimusmenetelmä tässä opinnäytetyössä oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus.

Tutkimustulosten mukaan resilienssin kehittäminen on työkyvyn ylläpitämisen kannalta oleellista, sillä jokainen ihminen kohtaa elämässään erilaisia vastoinkäymisiä, ja muutokset ovat erottamaton osa elämää. Resilienssin kehittämisen myötä ihmisen on helpompi sopeutua vastoinkäymisiin ja muutoksiin sekä nähdä ne mahdollisuuksina. Vastoinkäymisten kohtaaminen myös kehittää resilienssiä. Resilienssin kehittämisessä on ennen kaikkea kyse ennaltaehkäisystä, jotta vastoinkäymiset eivät johtaisi mielenterveyshäiriöihin. Työyhteisöissä toteutettujen tietoisuustaito-ohjelmien on monissa tutkimuksissa todettu kehittävän resilienssiä. Tietoisuustaito-ohjelmilla on myös monia muita hyvinvointia ja työkykyä lisääviä vaikutuksia, joten niiden hyöty on hyvin kokonaisvaltaista. Säännöllinen tietoisuustaitojen harjoittaminen kehittää resilienssiä ja sitä kautta auttaa ylläpitämään työkykyä. Hyvin harjoitettu mieli auttaa ylläpitämään tunne-elämän tasapainoa, olemaan läsnä tässä hetkessä, hyväksymään asiat, joita ei voi muuttaa ja ottamaan vastaan kaiken sellaisena kuin se on. Kaikki nämä ovat resilienssin kannalta oleellisia tekijöitä. Tietoisuustaitojen harjoittaminen kehittää myös samoja aivoalueita, jotka ovat oleellisia resilienssin kannalta.

## ASIASANAT:

resilienssi, tietoisuustaidot, työkyky

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of nursing

2018 | 32 pages, 3 appendices

Johanna Puolimatka

## BUILDING RESILIENCE BY MINDFULNESS TO MAINTAIN WORKING ABILITY

The purpose of this bachelor's thesis was to investigate how resilience is related to coping with adversities and by that helps to maintain working ability. The purpose was also to investigate does mindfulness build resilience according to research results. In addition, the purpose was to investigate how resilience can be built by mindfulness. There will also be short and simple mindfulness meditations in this thesis that everyone can do independently to build own resilience and by that maintain working ability. The aim of this thesis was to enhance awareness about resilience and mindfulness and how these two are related. The aim was also to raise people's interest in exploring and developing their own minds. This thesis was conducted as a narrative literature review.

According to research results building resilience is essential to maintain working ability because everyone undergo different kinds of adversities, and changes are inseparable part of life. Resilience makes it easier to adapt to adversities and changes and see them as possibilities. Undergoing adversities also builds resilience. Building resilience is especially a matter of prevention so that adversities won't lead to mental disorders. Many researches prove that mindfulness interventions implemented in work communities can build resilience. The benefit of mindfulness interventions is very holistic for wellbeing and working ability. Regular mindfulness meditation can build resilience and by that help to maintain working ability. Well-trained mind helps to maintain emotional balance, be present at the moment, accept things that cannot be changed and receive everything as it is. All these abilities are essential for resilience. Mindfulness meditation also develops exactly the same brain areas that are essential to resilience.

KEYWORDS:

resilience, mindfulness, working ability

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET</b>	<b>7</b>
<b>3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b>	<b>8</b>
<b>4 RESILIENSSI TUKENA VASTOINKÄYMISSÄ</b>	<b>9</b>
4.1 Mitä resilienssi on?	9
4.2 Vaikeuksia ja vastoinkäymisiä on kaikilla	11
4.3 Resilienssi työkyvyn ylläpitämisen näkökulmasta	12
<b>5 TIETOISUUSTAITOT</b>	<b>14</b>
<b>6 RESILIENSSIN KEHITTÄMINEN TIETOISUUSTAITOJEN AVULLA</b>	<b>16</b>
6.1 Kehittääkö tietoisuustaitojen harjoittaminen resilienssiä tutkimusten mukaan?	16
6.2 Tietoisuustaitojen kokonaisvaltainen hyöty työkyvyn ylläpitämisen kannalta	19
6.3 Tietoisuustaitoharjoitteita	21
6.3.1 Lyhyt tietoisuustaitoharjoite työpäivään	22
6.3.2 Tietoisuustaitoharjoite nukahtamisen tueksi	23
6.3.3 Tietoisuustaitoharjoite tunnetasapainon saavuttamiseksi	23
6.3.4 Tietoisuustaitoharjoite tunteiden tahdonalaisen säätelyn ymmärtämiseksi	24
6.3.5 Esteet tietoisuustaitoja harjoitettaessa	24
<b>7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS</b>	<b>25</b>
<b>7 POHDINTA</b>	<b>27</b>
<b>8 JOHTOPÄÄTÖKSET</b>	<b>29</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>30</b>

## LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko.

# 1 JOHDANTO

*”Et voi pysäyttää aaltoja, mutta voit oppia surffaamaan niillä”*, kirjoittaa tietoisuustaitojen isä, tohtori Jon Kabat-Zinn kirjassaan *Olet jo perillä: tietoisien läsnäolon taito* (1994). Vaikka emme voi aina estää vastoinkäymisiä, voimme oppia elämään niiden kanssa. Eiväthän vastoinkäymiset aiheuta meille kärsimystä vaan se, miten niihin suhtaudumme. Meillä on siten vastoinkäymisiä kohdatessamme vapaus valita, miten annamme niiden vaikuttaa elämäämme. Voimme valita, annammeko niiden murskata meidät alleen vai otammeko ne kiitollisina vastaan ja olemme taas yhtä kokemusta rikkaampia.

Jokainen ihminen kohtaa elämänsä aikana vastoinkäymisiä. Ihmisten kyky selvitä vastoinkäymisistä kuitenkin vaihtelee. Tätä vaihtelua selittää käsite resilienssi, joka tarkoittaa vaikeuksista selviämisen kykyä (Lipponen ym. 2016, 242). Vastoinkäymisistä huolimatta meidän on kyettävä jatkamaan normaalia elämäämme, johon monen kohdalla työ kuuluu oleellisena osana. Kuulostaa siis loogiselta, että resilienssin kehittäminen on työkyvyn ylläpitämisen kannalta oleellista.

Me keinumme täällä eripituisilla keinun naruilla. Joillakin liike on pientä, jotkut keiuvat hurjasti puolelta toiselle. Olennaista keinussa on kuitenkin se, mitä tapahtuu, jos keinu yhtäkkiä pettää ja romahdamme maahan. Jos keinun narut ovat riittävän joustavat, me vain kosketamme maata ja palaamme takaisin. Jäykät ja joustamattomat keinun narut jättävät meidät maahan. Sieltä ylös pääseminen on vaikeampaa. Resilienssi kuvaa nimenomaan tätä keinun narujen joustavuutta ja sitä on kutsuttu myös kyvyksi ponnahtaa takaisin vastoinkäymisistä (Lipponen ym. 2016, 243).

Resilienssiä voidaan kehittää esimerkiksi tietoisuustaitojen avulla, jotka korostavat tietoisuutta ja hyväksyvää läsnäoloa. Vaikka resilienssin kehittäminen ei olekaan tietoisuustaitojen ensisijainen tavoite, niiden harjoittaminen mahdollistaa resilienssin kehittymisen. (Raevuori 2016.) Tietoisuustaidoista käytetään usein englanninkielen käsitettä mindfulness. Lisäksi käytössä ovat käsitteet tietoinen läsnäolo tai hyväksyvä tietoinen läsnäolo. (Wihuri 2014, 45.) Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitettä tietoisuustaidot. Resilienssille ei ole yhtä oikeaa suomennosta. Käytössä ovat muun muassa käsitteet resilienssi, psyykkinen joustavuus tai psyykkinen kuormituskestävyys. (Losoi 2015.) Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitettä resilienssi vastineena englanninkielen käsitteelle resilience.

Tietoisuustaitojen harjoittamisesta on tämän vuosituhatosen aikana muodostunut jopa muoti-ilmiö. Toisaalta monen korvissa sana tietoisuustaidot tai mindfulness kuulostaa enemmän tai vähemmän huuhaalta. Psykiatrialla tietoisuustaitoja hyödynnetään kuitenkin nykyään monen mielenterveyshäiriön hoidossa. Käypä hoito -suosituksia on olemassa tietoisuustaitojen käytöstä masennuksen, epävakaan persoonallisuushäiriön, syömishäiriöiden sekä ADHD:n eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön hoidossa. (esim. Lindfors 2014.) Tietoisuustaitoharjoittelun on todettu saavan aikaan muutoksia myös ihmisen aivoissa erityisesti alueilla, jotka ovat resilienssin kehittymisen kannalta oleellisia (Haase ym. 2016).

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten resilienssi liittyy selviytymiseen vastoinkäymisistä ja sitä kautta auttaa ylläpitämään työkykyä. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisäksi tutkimustulosten avulla selvittää, parantaako tietoisuustaitojen harjoittaminen resilienssiä. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, miten resilienssiä voidaan kehittää tietoisuustaitojen avulla. Opinnäytetyössä esitellään myös lyhyitä ja helppoja tietoisuustaitoharjoitteita, joita jokainen voi itsenäisesti tehdä parantaakseen omaa resilienssiään ja sitä kautta ylläpitää työkykyään. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ihmisten tietoisuutta resilienssistä ja tietoisuustaidoista sekä näiden suhteesta. Tietoisuuden lisäämisen kautta tavoitteena on herättää ihmisten mielenkiintoa oman mielen tutkimista ja kehittämistä kohtaan.

Kiinnostus aiheeseen kumpuaa opinnäytetyön tekijän omista kokemuksista selviytyä vastoinkäymisistä ja kasvaa niiden myötä. Tämän lisäksi kiinnostus kumpuaa myös opinnäytetyön tekijän käymästä MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) -ohjaajakoulutuksesta, jonka myötä tietoisuustaidot ovat muodostuneet jokapäiväistä elämää viitoitavaksi ohjenuoraksi ja elämäntavaksi. Sen lisäksi, että koulutus on antanut valmiuksia ohjata tietoisuustaitoharjoitteita, niistä on tullut myös osa jokapäiväistä elämää auttaen opiskelun, työn ja yksityiselämän yhteensovittamisessa. Toivottavasti opinnäytetyöstä on apua myös monelle muulle, ja yhä useampi uskaltautuu tutkimusmatkalle omaan mieleensä.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten resilienssi liittyy selviytymiseen vastoinkäymisistä ja sitä kautta auttaa ylläpitämään työkykyä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisäksi tutkimustulosten avulla selvittää, parantaako tietoisuustaitojen harjoittaminen resilienssiä. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten resilienssiä voidaan kehittää tietoisuustaitojen avulla. Opinnäytetyössä esitellään myös lyhyitä ja helppoja tietoisuustaitoharjoitteita, joita jokainen voi itsenäisesti tehdä parantaakseen omaa resilienssiään ja sitä kautta ylläpitää työkykyään. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ihmisten tietoisuutta resilienssistä ja tietoisuustaidoista sekä näiden suhteesta. Tietoisuuden lisäämisen kautta oli tavoitteena herättää ihmisten mielenkiintoa oman mielen tutkimista ja kehittämistä kohtaan.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

1. Miten resilienssi liittyy selviytymiseen vastoinkäymisistä ja sitä kautta auttaa ylläpitämään työkykyä?
2. Kehittääkö tietoisuustaitojen harjoittaminen tutkimusten mukaan resilienssiä työyhteisöissä?
3. Miten resilienssiä voidaan kehittää tietoisuustaitojen avulla?

### 3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toteuttamistapa tässä opinnäytetyössä oli kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsausta voidaan kutsua ”tutkimukseksi tutkimuksista”, sillä pohjimmaisena tarkoituksena on kokonaiskuvan muodostaminen aiemmista tutkimuksista. Kirjallisuuskatsauksen avulla mahdollistuu aiheen ymmärtäminen kokonaisvaltaisesti. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 23.)

Kirjallisuuskatsaustyyppi tässä opinnäytetyössä oli kuvaileva eli narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Nimensä mukaisesti sen tarkoituksena on kuvata aiheeseen liittyvää aikaisempaa tutkimusta. Kuvailevista eli narratiivisista kirjallisuuskatsaustyypeistä sopi erityisesti käytettäväksi perinteinen narratiivinen kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on tiivistää, selittää ja tulkita olemassa olevaa tutkimusaineistoa. (Suhonen ym. 2015, 9.)

Opinnäytetyö toteutettiin noudattaen kirjallisuuskatsauksen tekemisen vaiheita edeten tarkoituksen ja tutkimusongelman määrittämisestä aineiston keruuseen ja tutkimusten arviointiin. Neljäntenä vaiheena kirjallisuuskatsauksen toteutuksessa oli aineiston analyysi ja synteesi, jotka tarkoittavat tutkimusten tulosten yhteenvedon tekemistä. Lopulta viidentenä vaiheena oli tulosten raportointi. (Niela-Vilén & Kauhanen 2015, 24-32.) Opinnäytetyössä tulokset eli vastaukset tutkimuskysymyksiin esitettiin heti tutkimuskysymysten esittämisen jälkeen eikä siten opinnäytetyössä ole erikseen kohtaa ”tulokset”. Tähän päädyttiin, jotta kokonaisuudesta tulisi selkeä ja helppolukuinen, ja jotta opinnäytetyön yhtenäinen tyyli säilyisi alusta loppuun asti.

Tutkimuksia ja artikkeleita kirjallisuuskatsausta varten haettiin tietokannoista Cinahl, Medic, PubMed ja Google Scholar. Hakusanoina käytettiin ”resilience and mindfulness” sekä ”resilienssi ja tietoisuustaidot”. Tulokset rajattiin vuosiin 2008-2018. Tuloksista valittiin kymmenen tutkimusta, jotka käsittelivät resilienssin kehittämistä tietoisuustaitojen avulla työyhteisöissä. Näiden lisäksi mukaan valikoitui kaksi tutkimusta, joita ei toteutettu työyhteisössä. Toinen näistä tutkimuksista toteutettiin yliopiston opiskelijoille. Yksi tutkimus käsitteli lisäksi resilienssin mittaamiseen käytettyjen mittareiden käyttökelpoisuutta. Lisäksi yhdessä tutkimuksessa tutkittiin, mitä muutoksia aivoissa tapahtuu tietoisuustaitojen harjoittamisen myötä. Käytetyt tutkimukset on koottu tutkimustaulukoksi opinnäytetyön loppuun (Liite 1). Kirjallisuuskatsausta varten tutustuttiin laajasti myös olemassa olevaan kirjallisuuteen liittyen tietoisuustaitoihin ja resilienssiin hyödyntäen ammattikorkeakoulujen ja yliopiston kirjastoja sekä Vaski-kirjastoja.

## 4 RESILIENSSI TUKENA VASTOINKÄYMISSÄ

### 4.1 Mitä resilienssi on?

Resilienssi tarkoittaa kykyä selvitä vaikeuksista. Se on myönteistä pärjäämistä elämässä siitäkin huolimatta, että ihminen kohtaa vastoinkäymisiä. Usein puhutaan myös kyvystä ponnahtaa takaisin vastoinkäymisistä. Resilienssi on osa ihmisen luontaista sopeutumiskykyä, ja jo syntyessään ihmisellä on taitoa olemassa. Koska resilienssi on taito, sitä on mahdollista kehittää. Sen lisäksi, että resilienssi auttaa selviämään vastoinkäymisistä, vastoinkäymiset myös kehittävät ja lisäävät resilienssiä, jos ihminen kykenee kääntämään vastoinkäymiset voimavaraksi. (Lipponen 2016, 242-244.) Resilienssille ei ole yhtä oikeaa suomennosta. Käytössä ovat muun muassa käsitteet resilienssi, psyykinen joustavuus tai psyykinen kuormituskestävyys. (Losoi 2015.)

On tärkeää muistaa, ettei resilienssi tarkoita sitä, että pitäisi selvitä yksin. Päinvastoin korkean resilienssin omaava eli resilientti ihminen osaa hakea apua sitä tarvitessaan. Resilienssi edellyttää siis itsetuntemusta. Resilienssiin kuuluukin kolme osatekijää: stressin sietokyky, ongelmanratkaisukyky sekä kyky hakea ja vastaanottaa apua. (Lipponen 2016, 244, 246.)

Vaikka resilienssi on periksi antamattomuutta vastoinkäymisiä kohdatessa, se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että asioita pitäisi yrittää saada väkisin läpi. Ennemmin kyse on suhtautumisen muuttamisesta ja sellaisten toimintatapojen vaihtamisesta, jotka eivät toimi. Vastoinkäymiset on myös tärkeää osata kääntää mahdollisuuksiksi. (McEwen 2011, 26, 36.) Englannin kielen sana *probortunity* on yhdistelmä sanoista *problem* ja *opportunity*, ongelma ja mahdollisuus. Ihmisellä on mahdollisuus päättää, miten näkee ongelmat. Ne voi nähdä valtavina esteinä, jotka murskaavat alleen tai sitten ne voi nähdä mahdollisuuksina, jotka tuovat jotain hyvää mukanaan. (Webb 2013, 76.)

Tunteilla on keskeinen rooli resilienssissä. Emotionaalinen resilienssi on kykyä sopeutua takaiskuihin ja stressaaviin tapahtumiin säätelemällä tunteitaan positiivisella ja hyödyllisellä tavalla. Oleellista on myös kyetä ottamaan vastuu omista tunnereaktioistaan. Tietoisuus omista tunteistaan auttaa ihmistä olemaan resilientimpi haastavissa tilanteissa. Tunnesäätelyn kannalta on oleellista päättää ajatella positiivisesti. Ihminen voi valita, ruokkiiko positiivisia vai negatiivisia ajatuksia ja tunteita. Emotionaalinen tasapaino ei kuitenkaan ole sitä, että ihminen olisi iloinen ja onnellinen koko ajan. Emotionaalinen

tasapaino tarkoittaa sitä, että sallii itsensä tuntea kaikkia tunteita sekä ymmärtää niitä, hyväksyy ne ja osaa säädellä niitä. Tunneäly auttaa ihmistä olemaan resilientimpi. Se on kykyä tunnistaa, ymmärtää ja säädellä omia tunteitaan sekä tunnistaa ja ymmärtää muiden tunteita. (Webb 2013, 32-34, 38-40.)

Resilienssin kehittämisen ja ylläpitämisen kannalta on hyvin tärkeää pitää huolta itsestään. On tärkeää oppia rentoutumaan ja päästämään irti stressistä. Luonnollisesti myös riittävä uni, terveellinen ruokavalio, riittävä liikunta sekä muutoin terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä. Vahva tukiverkko auttaa myös ihmistä resilienssin kehittämisessä ja ylläpitämisessä. (Webb 2013, 90-91, 105.)

Yksi oleellisimmista tekijöistä resilienssissä on kyky päästää irti menneestä ja painolastista, jota ihminen kantaa mukanaan. Jos ei vapaudu menneestä, ei voi olla vapaa kohtaamaan tulevaisuutta. On tärkeää kyetä hyväksymään se, mitä ei voi muuttaa ja muuttaa se, minkä voi sekä ymmärtää, milloin pitää hyväksyä ja milloin toimia. (Webb 2013, 121-122.)

Psykologinen joustavuus on lähellä resilienssin käsitettä, mutta ei kuitenkaan tarkoita täysin samaa kuin resilienssi (Pietikäinen 2017, 181). Resilienssiä kutsutaan joissakin aineistoissa psyykkiseksi joustavuudeksi (esim. Losoi 2015, Raevuori 2016), joten käsitteet aiheuttavat helposti sekaannusta. Psykologinen joustavuus on kykyä toimia eri tilanteissa tietoisesti, avoimesti ja läsnäolevasti. Psykologisen joustavuuden kehittämisessä on oleellista ymmärtää, että ajatukset ovat vain ajatuksia eikä niiden tarvitse välttämättä vaikuttaa ihmiseen ja hänen toimintaansa. Lisäksi on tärkeää sallia ja hyväksyä kaikki tunteet ja ymmärtää, että tunteet tulevat ja menevät. Oleellista on myös elää nykyhetkessä, erottaa minä erillisenä tunteista ja ajatuksista sekä elää omien arvojen mukaista elämää. Psykologista joustavuutta kehitetään hyväksymis- ja omistautumisterapian avulla, joka on osa tietoisuustaitoja. Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa oleellista on asioiden hyväksyminen sellaisena kuin ne ovat, kyky olla läsnä nykyhetkessä sekä omistautua ja sitoutua omien arvojen mukaiseen elämään eli toisin sanoen toimia omien arvojen mukaisesti. (Pietikäinen 2013, 9, 16, 93-96.) On kuitenkin tärkeää huomata, ettei kyse ole alistumisesta tai kaikkeen sopeutumisesta vaan ennemminkin päinvastoin; kärsimykselle ei käännetä selkää vaan käännytään sitä kohti (Pietikäinen 2017, 47, 56).

## 4.2 Vaikeuksia ja vastoinkäymisiä on kaikilla

Jokainen ihminen kohtaa elämässään erilaisia vaikeuksia ja vastoinkäymisiä, ja muutos on erottamaton osa elämää. Tuntuu turvalliselta, jos asiat olisivat niin kuin ne aina ovat olleet eikä mikään muuttuisi. Muutos on monesti hyvin pelottavaa ja se herättää ihmisissä vastarintaa. Ilman muutosta ei voi kuitenkaan syntyä mitään uutta. On tärkeää muistaa, että vaikeudet ja vastoinkäymiset ovat aina mahdollisuuksia ja kasvunpaikkoja. Kysymys kuuluukin, haluaako ihminen ponnahtaa takaisin vastoinkäymisistä ja kasvaa niiden mukana.

Haastavat tilanteet voidaan jakaa esimerkiksi kehityskriiseihin, elämänkriiseihin ja traumaattisiin kriiseihin. Kehityskriisit tarkoittavat normaaliin elämänkaareen kuuluvia kehitysvaiheita, kuten murrosikä, itsenäistyminen, oman perheen perustaminen, lapsen saaminen tai eläkkeelle jääminen. Kehityskriiseille on omaista se, että niihin on jollain tapaa voinut valmistautua. Elämänkriiseillä tarkoitetaan taas sellaisia elämän suuria muutoksia, kuten avioero, työttömyys tai sairastuminen. Traumaattiset kriisit puolestaan ovat äkillisiä tapahtumia, joihin ei voi etukäteen valmistua. Esimerkkejä traumaattisista kriiseistä ovat läheisen äkillinen kuolema tai väkivallan kohteeksi joutuminen. (Pietikäinen 2017, 18-19.)

Traumaattiselle kriisille on tyypillistä tapahtuneen kieltäminen. Ihminen saattaa myös kokea, että on tapahtunut valtava virhe ja saattaa siksi tuntea suurta vihaa ja raivoa tapahtuneesta. Myös tunteiden tukahduttaminen, asioiden vatkominen tai yltiöpositiivisuus ovat erilaisia tapoja reagoida kriiseihin. Tällaiset hallintakeinot tarjoavat välittömän helpotuksen ihmisen tuskaan, mutta ne myös lisäävät masennuksen riskiä. Olisi tärkeää kohdata vaikeat tunteet sen sijaan, että välttelee niitä. Erityisen kuormittavaa on, jos uusi kriisi tulee ennen kuin vanhaa on ehtinyt kunnolla käsitellä. Ihminen saattaa kantaa historiassaan paljonkin käsittelemättömiä asioita. Uusi suru herättää myös usein henkiin vanhat, erityisesti käsittelemättömät surut. On tärkeää muistaa, ettei suru välttämättä katoa koskaan, mutta se muuttaa muotoaan ja sen kanssa oppii elämään. (Pietikäinen 2017, 19-20, 23-27, 34.)

### 4.3 Resilienssi työkyvyn ylläpitämisen näkökulmasta

Työkyky on moniulotteinen käsite. Sitä voidaan kuvata esimerkiksi työkykylalon avulla. Talon perustana ovat yksilön fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys. Seuraava kerros muodostuu koulutuksesta ja ammatillisesta osaamisesta. On tärkeää, että yksilön arvot, asenteet ja motivaatio ovat tasapainossa työn kanssa eli toisin sanoen työ koetaan mielekkäänä. Työkykylalon ylimmässä kerroksessa ovat johtaminen, työyhteisö ja työolot. Nämä kaikki kerrokset ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja vaikuttavat toinen toisiinsa. Kaikkien kerrosten kehittäminen on tärkeää. Työkykyyn vaikuttavat näiden lisäksi myös sosiaaliset verkostot ja yhteiskunnan rakenteet ja säännöt. Työkyky on siten hyvin laaja käsite, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. (Työterveyslaitos 2018.)

Työssä jaksamisen ja motivoitumisen ongelmat ovat yleensä varhaisimpia työkyvyn alenemisen merkkejä. Näiden lisäksi palautuminen työstä estyy tai vaikeutuu, stressi lisääntyy, ilmenee unihäiriöitä sekä erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Kyvyttömyys palautua työstä voi pitkään jatkuessaan johtaa työuupumukseen sekä muihin mielenterveyshäiriöihin, kuten masennukseen. (Sipponen ym. 2011.)

Pieni määrä painetta on usein vain hyväksi, sillä se auttaa suoriutumaan paremmin. Liian paljon tai liian pitkään kestänyt paine voi puolestaan johtaa stressiin, joka on erityisesti pitkään jatkuessaan epäterveellistä sekä mielelle että keholle. Stressi on kehon tapa reagoida paineeseen. Stressi saa kehon erittämään muun muassa kortisolia, adrenaliinia ja noradrenaliinia, joista keho voi tulla riippuvaiseksi. Siten on mahdollista, että ihminen tulee riippuvaiseksi stressistä. (Webb 2013, 92-93.)

On erityisen tärkeää kyetä tunnistamaan omat jaksamisen rajat eli toisin sanoen tunnistamaan varoitusmerkit, jotka kertovat ylikuormittumisesta. Tällaisia varoitusmerkkejä voivat olla esimerkiksi lihaskivut, päänsärky, mielialan vaihtelut, alakuloisuus, ahdistuneisuus, tunne kontrollin menetyksestä, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, kohonnut verenpaine, huimaus, vatsaoireet, unettomuus, muutokset syömisessä sekä hampaiden narskuttelu. (McEwen 2011, 49.)

Työpaikoilla stressitasot ovat suuria, vaaditaan yhä suurempaa työpanosta, määrärahat pienenevät ja muutokset ovat arkipäivää. Resilienssi auttaa ihmistä sietämään ja selviytymään vastoinkäymisistä ja epämiellyttävistä tapahtumista sekä sopeutumaan muutokseen ja epävarmuuteen, ja sitä kautta ylläpitää työkykyä. Resilienssin kehittämisessä on

ennen kaikkea kyse ennaltaehkäisystä, jotta vaikeudet ja vastoinkäymiset eivät johtaisi mielenterveyshäiriöihin. (McEwen 2011, 2, 8.)

Työyhteisössä, kuten muussakin elämässä, ihminen on vastuussa omasta mielialastaan. Kaikilla on joskus henkilökohtaisia ongelmia, mutta niiden ei voi antaa vaikuttaa liiaksi työhön. Ei ole myöskään reilua jatkuvasti kuormittaa työkavereita omilla ongelmilla. Resilienssiä voi kehittää oppimalla säätelemään omia tunteitaan. On tärkeää oppia käyttämään negatiivisia tunteita positiivisella tavalla. Tunteiden säätely paineen alla ei kuitenkaan ole helppoa. Itsetuntemus auttaa säätelemään tunteita ja käytöstä myös paineen alla. (McEwen 2011, 78-82.)

Tukea antavat, luottamukselliset ja rohkaisevat ihmissuhteet lisäävät resilienssiä työyhteisöissä. Resilientit ihmiset puolestaan kykenevät luomaan ja ylläpitämään paremmin suhteita muihin ihmisiin. On myös tärkeää kyetä nauttimaan hyvistä hetkistä, toisin sanoen antaa hyvän kantaa mahdollisimman pitkälle. Myös se on tärkeää, että kokee työn mielekkääksi ja sellaiseksi, jolla on tarkoitus. Työ voi olla kutsumus ja kutsumus voi olla työ. Vapaaehtoistyön tekeminen palkkatyön ohessa voi olla yksi ratkaisu siihen, jos työ ei tunnu riittävän mielekkäältä. Tärkeää on myös muistaa, että resilienssin kehittäminen on aktiivinen, ei älyllinen matka eikä sitä voi oppia pelkästään kirjoja lukemalla. (McEwen 2011, 100, 106, 110, 129.)

## 5 TIETOISUUSTAIIDOT

Tietoisuustaidot tarkoittavat lyhyesti määriteltynä läsnäoloa nykyhetkessä ilman arvostelua. Tietoisuustaidoista käytetään Suomessa usein englanninkielisen käsitettä mindfulness. Käytössä ovat myös käsitteet tietoinen läsnäolo tai hyväksyvä tietoinen läsnäolo. (Wihuri 2014, 45-46.)

Tietoisuustaitojen taustalla on buddhalainen filosofia, mutta tietoisuustaidot eivät kuitenkaan sitoudu mihinkään ideologiaan tai uskontoon. Länsimaihin tietoisuustaitoajattelun toi Jon Kabat-Zinn 1970-luvulla. Hänen kehittämänsä kahdeksan viikon mittainen MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) -ohjelma on nykyaikaisten tietoisuustaitoharjoitusten taustalla. MBSR:n pohjalta Zindel Segal, Mark Williams ja John Teasdale kehittivät MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) -ohjelman, jota käytettiin aluksi masennuksen hoidossa. (Wihuri 2014, 40-41, 68.) Nykyään sitä sovelletaan monen muunkin mielenterveyshäiriön, kuten epävakaan persoonallisuushäiriön, syömishäiriöiden ja ADHD:n hoidossa. Tietoisuustaitojen hyödyntämisestä eri mielenterveyshäiriöiden hoidossa on olemassa Käypä hoito -suosituksia. (esim. Lindfors 2014.) Nykyään puhutaankin, että eletään tietoisuustaitojen kolmatta aaltoa, jolla tarkoitetaan, että tietoisuustaidot ovat levinneet hyvin monelle eri elämän alueelle vuosituhannen vaihteen jälkeen (Wihuri 2014, 41). Tietoisuustaitoja sovelletaan esimerkiksi terveydenhoidossa, sosiaalityössä, koulutuksessa ja liike-elämässä (Silverton 2013, 12).

Tietoisuustaitojen kolme keskeisintä tekijää ovat tarkoituksellisuus, nykyhetkessä oleminen ja havainnointi ilman arvostelua. Tarkoituksellisuus tarkoittaa sitä, että huomio kiinnitetään tahdonalaisesti tiettyyn kohteeseen, esimerkiksi hengittämiseen. Nykyhetkessä oleminen taas mahdollistaa kokemusten vastaanottamisen juuri sellaisena kuin ne ovat tässä ja nyt. Kun ihminen elää nykyhetkessä, hän ei harhaile menneessä tai kiihda tulevaan, vaan on läsnä juuri tässä hetkessä. Arvostelemattomuus puolestaan on todellisuuden hyväksymistä juuri sellaisena kuin se on. (Wihuri 2014, 46-48.)

Vaikka meditaatio on tietoisuustaitojen harjoittamisen keskeisin muoto, on tärkeää muistaa, ettei tietoisuustaitojen harjoittaminen ole harrastus vaan ennemminkin elämäntapa tai elämänasenne (Lehto 2014, 92). Meditaatio sekoitetaan usein rentoutusharjoitukseen, jota se ei ole. Kyse on siitä, että tuntee itsensä juuri sellaiseksi kuin tuntee. Mieltä ei tarvitse yrittää tyhjentää tai hiljentää. Tietoisuustaitojen harjoittaminen ei siis tarkoita

rentoutumista, vaikka usein ihminen harjoituksen myötä rentoutuukin, vaan ennemminkin valppaana olemista. (Kabat-Zinn 1994, 33, 47-48.)

Tietoisuustaidoissa on ennen kaikkea kyse siitä, että ihminen on yhteydessä itseensä (Kabat-Zinn 1994, 21). Tietoisuustaitojen harjoittamisen myötä on mahdollista alkaa ymmärtää, ettei kärsimys johdu vain ulkoisista tapahtumista. Oleellinen merkitys on myös omilla reagointitavoilla. Ihmisellä on mahdollisuus valita omat reaktionsa sellaisissakin tilanteissa, joissa normaalisti alkaa vastustaa tapahtunutta tai takertuu johonkin. Reagoimisen ei tarvitse tapahtua automaattisesti selkäytimellä. Tietoisuustaitojen myötä on mahdollista oppia ymmärtämään, milloin tarvitsee toimia ja milloin ei, ja millainen reagointitapa sopii parhaiten tiettyyn tilanteeseen. Sen lisäksi, että tietoisuustaidot auttavat vastoinkäymisten kohtaamisessa, myös itsetuntemus ja itsemyötätunto kehittyvät niiden harjoittamisen myötä. (Silverton 2013, 12-13, 28-29, 41.)

Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan siis sekä niiden harjoittamista meditaatioharjoitusten avulla että elämäntapaa- tai asennetta. Näiden lisäksi tietoisuustaito on myös persoonallisuudenpiirre. Se ei kuitenkaan ole muuttumaton vaan sitä on mahdollista kehittää. Tietoisuustaitoa luonteenpiirteenä voidaan arvioida itsearviointin avulla. Siinä vastaaja arvioi esimerkiksi kykyään keskittää tarkkaavaisuuttaan, kykyään olla läsnä tässä hetkessä sekä kykyä olla murehtimatta liiaksi mennyttä tai tulevaa. (Lehto 2014, 101-102.) Monissa tutkimuksissa on käytetty muuttujana tietoisuustaitoa luonteenpiirteenä (esim. Harker ym. 2016).

Tietoisuustaitoharjoittelussa on oleellista läsnäolon, kärsivällisyyden, hyväksymisen, kyvyn nähdä asiat sellaisina kuin ne ovat sekä irti päästämisen harjoittelu. Läsnäolo on tietoisuustaitojen perusta. On tärkeää kyetä olemaan läsnä tässä hetkessä, sillä tämä hetki on ainoa hetki, joka ihmisellä on. Kärsivällisyys on kykyä pysyä rauhallisena haastavissa tilanteissa. Se on kykyä sietää epämukavuutta ja valita reaktionsa tietoisesti automaattisen reagoinnin sijaan. Sellaisten asioiden hyväksyminen on myös tärkeää, joita ei voi muuttaa. Hyväksyminen ei kuitenkaan tarkoita alistumista tai luovuttamista vaan suhtautumisen muuttamista vastoinkäymisiin. (Hougaard & Kalajo 2016, 164-168, 173, 188-190.) Hyväksyminen tarkoittaa sitä, ettei vastusta sitä, mikä on. Se tekee tapahtuman vastaanottamisesta helpompaa, sillä juuri tapahtuman vastustaminen aiheuttaa ihmiselle kärsimystä. (Wihuri 2014, 48.) Irti päästämässä puolestaan on kysymys kyvystä päästää irti ajatuksista ennen kuin ne johtavat toisiin ajatuksiin. Irti päästämisen taito tekee mielestä kevyemmän ja joustavamman. (Hougaard & Kalajo 2016, 202.)

## 6 RESILIENSSIN KEHITTÄMINEN TIETOISUUSTAITOJEN AVULLA

### 6.1 Kehittääkö tietoisuustaitojen harjoittaminen resilienssiä tutkimusten mukaan?

Seuraavaksi esitellään tutkimustuloksia resilienssin kehittämistä tietoisuustaitojen avulla. Tutkimuksissa on yleisesti ollut useita muuttujia, joista resilienssi on ollut vain yksi. Tässä keskitytään erityisesti tuloksiin, jotka liittyvät nimenomaan resilienssin kehittämiseen tietoisuustaitojen avulla. Lopuksi esitellään myös muita resilienssiin liittyviä tutkimuksia.

Korealaistutkimuksessa oli tarkoitus arvioida verkossa tehtävän tietoisuustaito- ja jooga-pohjaisen MBT (Mind-Body Training) -ohjelman vaikutusta osallistujien stressiin, vihaan, selviytymisstrategioihin, tunneälyyn, resilienssiin sekä positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Tutkimukseen osallistui yhteensä 87 tervettä naista, jotka olivat kaikki terveydenhuollon työntekijöitä, pääasiassa sairaanhoitajia. Osallistujat jaettiin koeryhmään (n=42) ja kontrolliryhmään (n=45). Koeryhmä suoritti kahdeksan viikon mittaisen tietoisuustaito-ohjelman verkon kautta, jossa tehtiin itsenäisesti päivittäin noin kymmenen minuuttia tietoisuustaitoharjoitteita viiden päivän ajan viikossa. Kontrolliryhmä ei osallistunut tietoisuustaito-ohjelmaan. Resilienssiä mitattiin tutkimuksessa Connor-Davidson Resilience Scalen (CD-RISC) avulla. Mittaus tapahtui ohjelman alussa ja neljän sekä kahdeksan viikon kuluttua ohjelmasta. Tulosten mukaan tietoisuustaito-ohjelma vähensi koeryhmän stressiä, paransi selviytymisstrategioiden käyttöä, lisäsi tunneälyä, paransi resilienssiä sekä vähensi vihaa ja negatiivisia tunteita. Kontrolliryhmällä puolestaan stressi nousi kahdeksan viikon aikana, joka todennäköisesti johtui työpaikan stressaavista tapahtumista. Tulosten mukaan parantunut resilienssi oli yhteydessä stressin vähenemiseen ja lisääntyneeseen hyödyllisten selviytymisstrategioiden käyttöön. (Jung ym. 2016.)

Saksalaistutkimuksessa tutkittiin, voidaanko MBRS-pohjaisen tietoisuustaito-ohjelman avulla lisätä resilienssiä ja kärsimyksensietokykyä (DT eli distress tolerance). Lisäksi tutkittiin tietoisuustaito-ohjelman vaikutuksia tietoisuustaitoon luonteenpiirteenä. Resilienssiä tutkimuksessa mitattiin Brief Resilience Scale (BRS) -mittarin avulla. Tutkimukseen osallistui yhteensä 49 ihmistä, joista koeryhmään kuului 20 ja kontrolliryhmään 29 ihmistä. Tulosten mukaan MBSR-pohjainen tietoisuustaito-ohjelma parantaa resilienssiä ja kärsimyksensietokykyä. Tutkimuksessa todettiin, että parantamalla resilienssiä ja

kärsimyksensietokykyä tietoisuustaito-ohjelman avulla voidaan vähentää mielenterveyshäiriöiden ja stressioireiden kehittymisen riskiä erityisesti ihmisillä, jotka ovat alttiimpia vastoinkäymisten negatiivisille vaikutuksille. Tulosten mukaan myös tietoisuustaito luonteenpiirteensä kehittyi. (Nila ym. 2016.) Myös australialaistutkimuksessa tutkittiin kahdeksan viikon mittaisen MBSR-pohjaisen tietoisuustaito-ohjelman vaikutusta resilienssin kehitykseen. Tutkimukseen osallistui yhteensä 40 kättilöä ja sairaanhoitajaa. Tulokset osoittivat tilastollisesti merkittävää parannusta resilienssissä. (Foureur ym. 2013.)

Brittitutkimuksessa tutkittiin kahdeksan viikon mittaisen tietoisuustaito-ohjelman (Mindfulness Skills for Students eli MSS) vaikutusta yliopisto-opiskelijoiden resilienssiin stressiä vastaan. Koeryhmään kuului 309 opiskelijaa ja kontrolliryhmään 307 opiskelijaa. Muuttujana käytettiin psykologista kärsimystä. Tulosten mukaan koeryhmän psykologinen kärsimys väheni tietoisuustaito-ohjelman myötä. Kontrolliryhmän, joka ei osallistunut tietoisuustaito-ohjelmaan, psykologinen kärsimys puolestaan nousi. (Dufour ym. 2017.)

Yhdysvalloissa Pohjois-Carolinassa suoritettuna tutkimuksen tarkoituksena oli testata, voiko tietoisuustaitopohjainen resilienssiohjelma vähentää stressiä ja loppuun palamista erikoistuvilla lääkäreillä. Tutkimukseen osallistui 47 erikoistuvaa lääkäriä. Heti ohjelman jälkeen stressitasoissa ei havaittu muutoksia, mutta kuukauden kuluttua ohjelmasta stressitasot olivat matalammat. (Goldhagen ym. 2015.) Wisconsin osavaltiossa lääkäreille tehdyssä tutkimuksessa puolestaan kahdeksan viikon mittainen MBSR-pohjainen tietoisuustaito-ohjelma ei parantanut osallistujien resilienssiä. Tutkimukseen osallistui 30 lääkäriä, joista lopulta 23:lta saatiin vastaukset. Tutkimuksessa ei ollut kontrolliryhmää. Resilienssiä mitattiin 14-item Resilience Scale (RS-14) -mittarilla. Resilienssissä ei ollut tilastollisesti merkitseviä muutoksia tällä mittarilla mitattuna. (Fortney ym. 2013.)

Minnesotassa tehdyssä tutkimuksessa testattiin resilienssiohjelman (Resilience Training eli RT) vaikuttavuutta masennuksen oireiden helpottamiseen. Tutkimukseen osallistui 40 terveydenhuollon ammattilaista, joilla oli diagnosoitu masennus. Resilienssiohjelma perustui tietoisuustaitoihin ja sen kesto oli kahdeksan viikkoa. Ohjelma yhdisti tietoisuustaitojen harjoittamista ravitsemukseen ja liikuntaan. Sen avulla pyrittiin kehittämään resilienssiä ja sitä kautta lieventämään masennuksen oireita. Tulosten mukaan 63-70 prosentilla osallistujista masennusoireet vähenivät, 48 prosentilla stressi väheni, 23 prosentilla ahdistuneisuus väheni ja 52 prosentilla sairauspoissaolot vähenivät. (Johnson ym. 2015.)

Australialaistutkimuksessa oli tarkoitus tutkia tietoisuustaito-ohjelman (Metta Training Program eli MMTP) käyttökelpoisuutta resilienssin kehittämisessä nuorten parissa työskentelevällä hoitohenkilökunnalla. Tutkimukseen osallistui 44 henkilöä, jotka jaettiin satunnaisesti koe- ja kontrolliryhmään. Resilienssiä mitattiin RS-14 -mittarilla. Lisäksi tutkimuksessa tutkittiin ohjelman vaikutusta tietoisuustaitoluonteenpiirteeseen ja itsemyötätuntoon. Tulosten mukaan tietoisuustaito-ohjelman myötä resilienssi, tietoisuustaitoluonteenpiirre ja itsemyötätunto parantuivat selkeästi. Kehittyminen ei kuitenkaan tullut esille heti ohjelman jälkeen vaan vasta yhden sekä neljän kuukauden kuluttua ohjelmasta. Kontrolliryhmällä ei ollut vastaavaa kehitystä. (Pigeon ym. 2013.)

San Franciscossa erikoistuville lääkäreille toteutetussa tutkimuksessa tutkittiin loppuun palamisen yhteyttä oletettuihin riskitekijöihin (kuten alkoholin käyttö) ja resilienssiin. Tutkimukseen osallistui 566 erikoistuvaa lääkäriä. Resilienssiä mitattiin Ego-Resilience Scale -mittarilla. Tulosten mukaan korkea resilienssi oli yhteydessä alentuneeseen masennusriskiin, vähentyneisiin itsemurha-ajatuksiin sekä vähentyneeseen ahdistuneisuuteen. Tutkimuksen mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen voi olla oleellinen tekijä stressin ja loppuun palamisen ehkäisyssä. (Lebares ym. 2017.)

Monissa tutkimuksissa tietoisuustaitojen harjoittaminen suoritettiin vapaa-aikana itsenäisesti. Ohion yliopiston tutkimuksessa tietoisuustaitojen harjoittaminen tapahtui puolestaan työaikana. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, parantaako tietoisuustaito-ohjelma työhön sitoutumista ja resilienssiä teho-osaston työntekijöillä. Tutkimukseen osallistui 34 ihmistä, jotka jaettiin koe- ja kontrolliryhmään. Resilienssiä mitattiin CD-RISC -mittarilla ja mittaukset toteutettiin ennen ja jälkeen ohjelman. Tulosten mukaan koeryhmän työhön sitoutuminen ja resilienssi kasvoivat huomattavasti verrattuna kontrolliryhmään, joka ei osallistunut tietoisuustaito-ohjelmaan. Myös koeryhmän hengitysfrekvenssi laski ohjelman myötä. (Klatt ym. 2015.)

Tutkimusten mukaan voidaan siis todeta, että resilienssiä on mahdollista kehittää tietoisuustaitojen harjoittamisen avulla. Resilienssin kehittyminen ei kaikissa tutkimuksissa tullut esille heti tietoisuustaito-ohjelman jälkeen vaan vasta seurantamittauksissa. Tietoisuustaitojen harjoittaminen myös parantaa monia muita psyykkisen hyvinvoinnin kanalta oleellisia osa-alueita, joten harjoittelun vaikutus ihmisten hyvinvointiin ja työkykyyn on hyvin kokonaisvaltaista.

Myös aivoissa on todettu muutoksia tietoisuustaitojen harjoittamisen myötä. Amerikkalaistutkimuksen mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen lisää etuotsalohkon ja

vähentää mantelitulmakkeen sekä aivosaaren aktiivisuutta. Nämä alueet ovat resilienssin kehittymisen kannalta oleellisia. Tutkimuksessa tutkittiin merijalkaväen sotilaita, jotka suorittivat kahdeksan viikon mittaisen tietoisuustaito-ohjelman ja heidän aivojaan kuvattiin MRI:llä ennen ja jälkeen ohjelman. Koeryhmään kuului 19 sotilasta ja kontrolliryhmään, jotka eivät osallistuneet tietoisuustaito-ohjelmaan, kuului 16 sotilasta. Muutokset aivojen toiminnassa olivat merkittävät. (Haase ym. 2016.)

Brittitutkimuksessa puolestaan vertailtiin terveydenhuollon ammattilaisten (n=9) ja vapaaehtoisten (n=8) työhön liittyvien stressitekijöiden kanssa selviytymistä sekä sitä, miten he rakentavat ja ylläpitävät resilienssiä. Molemmat työskentelivät mielenterveysalalla. Molemmilla ryhmillä oli seuraavia tapoja rakentaa ja ylläpitää resilienssiä: huumori, hyvä kommunikaatio, tukea antavat ihmissuhteet, itsereflektio, tietoisuustaidot ja hyväksyminen. Terveydenhuollon ammattilaiset käyttivät näiden lisäksi myös erilaisia stressinhallintatekniikoita. Tutkimuksessa todettiin myös, että ammattihenkilöt kokivat, etteivät pystyneet työskentelemään arvojensa mukaisesti organisaation paineesta johtuen, joka muodostui stressitekijäksi. Vapaaehtoiset puolestaan pystyivät työskentelemään arvojensa mukaisesti. (Lamb & Cogan 2016.)

Australialaistutkimuksessa oli tarkoituksena lisätä ymmärrystä resilienssin, tietoisuustaitojen, loppuun palamisen, sijaistraumatisoitumisen sekä psykologisen kärsimyksen suhteesta. Tutkimukseen osallistui 133 terveydenhuollon ammattilaista. Tutkimuksen hypoteesina oli, että korkea resilienssi ja tietoisuustaitoluonteenpiirre ovat yhteydessä matalaan loppuun palamiseen, matalaan sijaistraumatisoitumiseen ja matalaan psykologiseen kärsimykseen. Tutkimustulokset tukivat hypoteesia. Tulokset tukivat ajatusta, että kehittämällä ohjelmia, jotka tukevat resilienssin ja tietoisuustaitoluonteenpiirteen kehittymistä voidaan vähentää loppuun palamisen, sijaistraumatisoitumisen ja psykologisen kärsimyksen riskiä. (Harker ym. 2016.)

## 6.2 Tietoisuustaitojen kokonaisvaltainen hyöty työkyvyn ylläpitämisen kannalta

Tietoisuustaidoilla on paljon työelämän kannalta positiivisia vaikutuksia. Ihmiset työskentelevät usein jatkuvan paineen alaisena. He kokevat, että aina pitäisi olla saatavilla, hukuvat informaatiotulvaan ja työskentelevät jatkuvien häiriötekijöiden alla. Työelämän ja vapaa-ajan rajat ovat hämärtyneet. Käsitteellä multitasking tarkoitetaan monen asian tekemistä samanaikaisesti. Multitasking on osa nykypäivän työelämää. Monen asian tekeminen samanaikaisesti ei kuitenkaan ole kovin tehokasta työskentelyä. Keskittymällä

yhteen asiaan kerrallaan ja olemalla läsnä siinä, mitä tekee, on mahdollista tehostaa työskentelyään, ja juuri tähän tietoisuustaitojen harjoittamisella pyritään. (Hougaard & Kalajo 2016, 11-12, 20, 27-29.)

Kiire ei välttämättä tarkoita sitä, että olisi tehokas. Ihmisillä on usein tarve saada asioita aikaiseksi, ja tämä tarve aiheuttaa usein riippuvuutta. Voidaan puhua niin sanotusta ”touhuaddiktiosta”, joka kuitenkin vähentää tehokkuutta ja tuottavuutta. Silloin asioita ei tehdä niiden tärkeyden takia. Niitä tehdään, jotta ihminen tuntisi itsensä tärkeäksi. Riippuvuus jatkuvaan touhuamiseen voidaan perustella myös aivojen välittäjäaineiden avulla. Touhuaminen saa aikaiseksi dopamiinin eritystä, josta ihminen tulee riippuvaiseksi. Tietoisuustaitojen harjoittaminen puolestaan saa aikaan serotoniinin eritystä, joka tasapainottaa dopamiinisäystä. Touhuaddiktion voittamiseksi tarvitaan hyvin harjoitettu mieli, ja mieltä voidaan harjoittaa tietoisuustaitojen avulla. Hidastamalla voi siis saada enemmän aikaiseksi kuin kiireessä. Kiireiset ihmiset usein myös kokevat, ettei heillä ole aikaa tietoisuustaitojen harjoittamiselle. Tulee kuitenkin muistaa, että mitä kiireisempi ihminen on, sitä tärkeämpää on päivittäinen tietoisuustaitojen harjoittaminen. (Hougaard & Kalajo 2016, 69-73, 205.)

Tietoisuustaitojen harjoittamisen avulla voidaan myös selkeyttää suunnittelua, kehittää empatiaa, parantaa kommunikointia ja lisätä luovuutta. Monelle tyypillinen reaktio ongelmiin on niiden loputon pyörittely ja märehtiminen. Tietoisuustaitojen harjoittaminen auttaa päästämään irti turhasta ja keskittymään oleelliseen. Tietoisuustaitojen avulla voidaan myös parantaa unenlaatua. (Hougaard & Kalajo 2016, 79, 86, 88, 96, 117.)

Muutos herättää ihmisissä vastarintaa, joka on normaali reaktio. Tutussa pysyminen luo turvallisuuden tunnetta. Muutos on kuitenkin nykyään työyhteisöissä enemmän sääntö kuin poikkeus. Vastustamalla vastarintaa se kasvaa vain entisestään. Kun tietoisuustaitoja sovelletaan muutosten hallintaan, pyritään tiedostamaan ja hyväksymään muutokset ja vastarinta sekä oppimaan niistä. Ulkoiseen pakkoon perustuva muutos ei ole kovin pysyvä, kun taas sisäiseen hyväksyntään perustuva muutos on. Toki tarvittaessa voi myös vastustaa muutoksia, kunhan se tapahtuu keskittyen ja avoimesti eikä ole vain automaattista reagoitua. (Hougaard & Kalajo 2016, 103-109.)

Hyvin harjoitettu mieli auttaa ylläpitämään tunne-elämän tasapainoa. On tärkeää muistaa, ettei tunne-elämän tasapainolla ole mitään tekemistä tunteiden tukahduttamisen kanssa vaan ennemminkin päinvastoin. Kyse on siitä, ettei jäädä kiinni tunteisiin. Tietoisuustaitojen avulla tunteet tiedostetaan, niitä säädellään ja tarvittaessa niistä pystytään

päästämään irti. Tunteisiin myös reagoidaan tietoisesti ja tarkoituksenmukaisesti. (Hougaard & Kalajo 2016, 147-148.)

On myös tärkeää muistaa, että epätasapaino työn ja muun elämän välillä on ongelma vain silloin, kun sen itse kokee ongelmaksi. Tietoisuustaitojen harjoittaminen päivittäin auttaa työn ja muun elämän tasapainon löytämisessä. Sen avulla keskittymiskyky paranee eivätkä päivittäiset tehtävät kuormita liikaa. Tietoisuustaitojen harjoittaminen auttaa mielen selkiyttämässä, huomion tietoisessa suuntaamisessa ja sellaisten asioiden hyväksymisessä, joita ei voi muuttaa. Harjoittaminen myös auttaa sietämään epätasapainoa paremmin. (Hougaard & kalajo 2016, 155-159.)

Kuten voidaan huomata, tietoisuustaitojen harjoittaminen kehittää samoja osa-alueita, jotka ovat sekä resilienssin kehittämisen että työkyvyn ylläpitämisen kannalta oleellisia. Aiemmin esitellyissä tutkimuksissa tietoisuustaitojen harjoittaminen monesti paransi resilienssiä, mutta vaikutti positiivisesti myös moneen muuhun hyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitämisen kannalta oleelliseen tekijään. Voidaan siis todeta, että tietoisuustaitojen harjoittaminen on ihmisen hyvinvoinnin sekä työkyvyn ylläpitämisen kannalta hyvin kokonaisvaltaista.

### 6.3 Tietoisuustaitoharjoitteita

Tietoisuustaitojen harjoittaminen voi tapahtua monella eri tavalla. Harjoitteen voi tehdä opettajan johdolla joko tunnilla tai kuuntelemalla nauhoitetta. Harjoitteen voi myös tehdä ilman ohjausta omassa mielessään. Tällaisia harjoitteita kutsutaan muodollisiksi harjoitteiksi. Kun tietoisuustaidot sisällytetään päivittäisiin puuhiin, puhutaan epämuodollisesta harjoitteesta. (Silverton 2013, 58.)

Tietoisuustaitojen harjoittaminen saattaa kuulostaa hyvin helpolta. Sitä se ei kuitenkaan usein ole, sillä mielellä on tapana harhailla harjoitteen aikana. Harjoittamisessa on tarkoitus havainnoida kaikkea mieleen nousevaa avoimin mielin, ilman ennakkoluuloja, odotuksia ja mielipiteitä. Tietoisuustaitojen harjoittamisessa ei pyritä sulkemaan asioita itsensä ulkopuolelle tai olemaan välittämättä niistä. Päinvastoin annetaan kaiken tulla mieleen, mikä tulee, mutta ei takerruta ajatuksiin ja tunteisiin. On tärkeää huomata, että tietoisuustaitoja harjoitetaan, ei harjoitella, sillä harjoittelemisen viittaa suorittamiseen, kun taas harjoittamisessa ei pyritä saavuttamaan mitään. (Kabat-Zinn 1994, 24-25, 38, 45-46, 68.)

Tietoisuustaitojen harjoittamista varten ei tarvitse välttämättä mennä mihinkään erityiseen paikkaan. Harjoitteen voi tehdä ihan missä vain. Myöskään harjoitteiden pituudella ei ole merkitystä; viiden minuutin harjoite voi olla yhtä hyvä kuin tunnin harjoite. (Kabat-Zinn 1994, 40, 128.) Oleellista harjoittamisessa on keskittää huomio yhteen kohteeseen, esimerkiksi hengitykseen. Huomio voidaan keskittää myös esimerkiksi kehoon ja sen tuntemuksiin, tunteisiin, ajatuksiin tai aistihavaintoihin, kuten ääniin. Jos huomio karkaa muualle, se palautetaan lempeästi haluttuun kohteeseen. On tärkeää muistaa, että mielen vaeltelu on normaalia. Se ei tarkoita epäonnistumista harjoitteessa. Hengityksen seuraamisesta voi muodostua tapa rauhoittaa oma mieli missä ja milloin tahansa, ja tämä työkalu voi kulkea mukana loppuelämän. Tietoisuustaitoharjoitteiden positiiviset vaikutukset tulevat esille säännöllisen harjoittamisen myötä. Tästä syystä harjoittamisesta kannattaa muodostaa itselleen tottumus samalla tavalla kuin vaikka hampaiden pesusta. (Wihuri 2014, 86-87, 91, 106.)

Keskeinen taito tietoisuustaitojen harjoittamisessa on keskittää huomio hengittämiseen. Hengittäminen on kuin ankkuri, jonka avulla ihminen voi palauttaa harhailevan mielensä tähän hetkeen. Harjoitteissa hengityksen annetaan kulkea omaan tahtiinsa; ei siis yritetä hengittää hitaammin tai nopeammin, syvemmin tai kevyemmin. Harjoitteen aluksi tosin voi olla hyvä hengittää muutaman kerran syvään. Ihan jo pelkkä hengittämiseen keskittyminen on tietoisuustaitoharjoite, jonka avulla voi rauhoittaa itseään ihan missä tahansa. Tietoisuustaitojen harjoittamisen voi myös liittää arkisiin askareisiin, kuten hampaiden pesuun, tiskaamiseen tai imurointiin. Oleellista on keskittyä vain siihen, mitä tekee; olla täysin läsnä siinä hetkessä aistit avoimina. (Lipponen 2016, 175-178.)

### 6.3.1 Lyhyt tietoisuustaitoharjoite työpäivään

”Istu tuolilla selkä suorana, molemmat jalkapohjat kiinni lattiassa, mutta kuitenkin niin, että sinun on hyvä olla. Hengitä muutaman kerran syvään nenän kautta sisään ja puhalla suun kautta ulos. Tämän jälkeen keskity hengittämään sisään ja ulos omaan tahtiisi. Älä yritä tyhjentää mieltäsi vaan anna kaikkien ajatusten tulla mieleesi. Huomaa jokainen mieleesi tuleva ajatus ja päästä siitä irti. Palaa tämän jälkeen taas seuraamaan hengitystäsi. Toimi näin jokaisen mieleesi nousevan ajatuksen kanssa. Kun sinusta tuntuu hyvältä, avaa silmäsi, pyöritä olkapäitäsi muutaman kerran ja palaa työsi pariin.”

### 6.3.2 Tietoisuustaitoharjoite nukahtamisen tueksi

”Käy sängylle pitkäksi. Etsi itsellesi mukava asento ja sulje silmäsi. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Tunne kuinka uloshengityksellä keho rentoutuu ja asettuu paremmin kiinni alustaan. Anna tämän jälkeen hengityksen kulkea omaan tahtiinsa. Voit kuvitella mielessäsi aallot, jotka lipuvat hengityksesi tahdissa. Voit myös laskea hengityskertoja mielessäsi, jos sen avulla sinun on helpompi pitää huomiosi hengityksessäsi. Mieleesi alkaa todennäköisesti tulla päivän tapahtumia ja huomisen tekemättömiä tehtäviä. Anna niiden tulla, mutta älä jää ajattelemaan niitä. Vain huomaa ne ja anna niiden jatkaa matkaansa. Jos jokin asia palaa mieleesi yhä uudelleen, kiinnitä siihen täysi huomiosi. Tuntuuko sen aiheuttama ahdistus jossain kohtaa kehossasi? Se saattaa tuntua painon tunteena rinnassa tai epämiellyttävä olona vatsassa. Ajattele, että hengität tämän kohdan läpi. Jokaisella uloshengityksellä osa tuskasta ja ahdistuksesta poistuu. Jatka hengittämistä tähän kohtaan, kunnes olosi on helpottanut. Tämän jälkeen voit taas palata hengityksen seurantaan ja jatkaa sitä, kunnes nukahdat.”

### 6.3.3 Tietoisuustaitoharjoite tunnetasapainon saavuttamiseksi

Tämän harjoitteen avulla on mahdollista harjoitella tunnetasapainoa. Ensimmäinen askel tunnetasapainon saavuttamisessa on tiedostaa tunne, joka viriää jossain tilanteessa. Tämä kuulostaa hyvin helpolta ja yksinkertaiselta, mutta ei sitä useinkaan ole, sillä mieli on jatkuvien häiriötekijöiden ja tietotulvan vallassa. Tämän jälkeen tunnetta kannatellaan tietoisesti, toisin sanoen tunteen olemassaolo vain huomataan ja annetaan sen olla. Sitä ei yritetä tukahduttaa, mutta ei myöskään toimita sen mukaisesti. Tässä kohtaa voi myös keskittyä hengitykseen ja antaa sen rauhoittaa itseä. Kolmannessa vaiheessa tunteen kannattelua jatketaan kärsivällisesti ja tasapainoisesti. Kärsivällisyys auttaa ”ratsastamaan” tunteella ja tasapainon avulla on mahdollista pysyä puolueettomana. Kärsivällisyys on rohkeutta kohdata tunteen epä mukavuus, antaa sen olla sellaisena kuin se on. Tämän jälkeen on mahdollista valita sopiva reaktio (tai vastaavasti reagoimattomuus) tilannekohtaisesti. Reagoiminen ei siten ole automaattista vaan tietoisista ja tarkoituksenmukaista, eikä tunteen ole aina pakko johtaa toimintaan. (Hougaard & Kalajo 2016, 150-152.)

#### 6.3.4 Tietoisuustaitoharjoite tunteiden tahdonalaisen säätelyn ymmärtämiseksi

”Sulje silmäsi ja ajattele ihmistä, josta pidät. Kuvittele mielessäsi hänen kasvonsa ja mieti, kuinka paljon pidät tästä ihmisestä. Millaisia tunteita sinussa herää ja millaisia tuntemuksia kehossasi herää? Käytä hetki näiden tunteiden ja tuntemusten miettimiseen. Tämän jälkeen ajattele ihmistä, josta et pidä. Kuvittele mielessäsi hänenkin kasvonsa ja mieti, kuinka paljon et hänestä pidä. Millaisia tunteita sinussa herää nyt, ja millaisia tuntemuksia herää kehossasi?” (Hougaard & Kalajo 2016, 197.)

Tämän harjoitteen tarkoitus on auttaa ymmärtämään, että ihmisellä on mahdollisuus herättää erilaisia tunteita tahdonalaisesti eivätkä tunteet välttämättä riipu siitä, mitä oikeasti tapahtuu. Harjoitteen avulla voi myös ymmärtää, etteivät kielteiset tunnetilat aiheuta ihmisessä miellyttäviä fyysisiä tuntemuksia, kun taas myönteiset tunnetilat tuntuvat miellyttäviltä. (Hougaard & Kalajo 2016, 197-198.)

#### 6.3.5 Esteet tietoisuustaitoja harjoitettaessa

Tietoisuustaitoja harjoitettaessa eteen voi tulla monenlaisia haasteita. Alkuinnostuksen jälkeen harjoittaminen voi alkaa tuntua tylsältä. Silloin voi päättää tehdä vain lyhyitä harjoitteita; mielenkiinto pidempiin harjoitteisiin saattaa syntyä niiden myötä. Levoton mieli on myös hyvin yleinen tietoisuustaitoja harjoitettaessa. Se on täysin normaalia. Mitä enemmän levotonta mieltä vastustaa, sitä levottomampi se on. Tärkeää on hyväksyä levottomuus mielen luonnollisena osana. On myös hyvin tavallista, että kehon kivut häiritsevät harjoitteen tekemistä. Hyvä asento on luonnollisesti tärkeä. Jos kivut vaivaavat hyvästä asennosta huolimatta, voi huomion suunnata itse kipuun. Harjoite saattaa kärsiä myös siitä, että yrittää liikaa. Se johtuu usein harjoitteen suorittamisesta. Irti päästäminen tarpeesta suorittaa auttaa tällöin. On tärkeää muistaa, ettei harjoitteiden avulla pyritä pääsemään mihinkään perille, sillä ihminen on jo perillä. Harjoitteiden onnistumista ei myöskään tulisi arvioida. Ei ole olemassa huonoa harjoitetta, vaan kaikki harjoitteet ovat onnistuneita menipä harjoite miten tahansa. Kuitenkin sen sijaan, että yrittäisi olla arvioimatta harjoitetta, voi kiinnittää huomionsa tarpeeseen arvioida, ja sen jälkeen päästää siitä irti. (Wihuri 2014, 103-106.) Jos meinaa nukahtaa harjoitteen aikana, voi esimerkiksi avata silmänsä ja kohdistaa katseensa hetkeksi lattiaan (Hougaard & Kalajo 2016, 230).

## 7 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyö toteutettiin noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä. Vain sitä noudattaen opinnäytetyö voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettava. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa se, että opinnäytetyötä tehtäessä noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta, tutkimusmenetelmät ovat kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä sekä muiden tutkijoiden töihin viitataan asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Opinnäytetyötä tehtäessä huomioitiin tieteellisen tiedon tuntomerkit: koeteltavuus, objektiivisuus, julkisuus, toistettavuus ja yleistettävyyys, jotta opinnäytetyön luotettavuus olisi mahdollisimman korkealla tasolla. Koeteltavuus tarkoittaa sitä, että tieteellisen tiedon paikkansapitävyyttä tulee pystyä tutkimaan ja koettelemaan empiirisesti. (Paavilainen 2014, 11.) Tutkimuksissa käytetyt mittarit ovat esimerkki tästä tieteellisen tiedon tunto-merkistä. Tässä opinnäytetyössä esitellyissä tutkimuksissa käytetyt mittarit pärjäsivät hyvin brittitutkimuksessa, jossa vertailtiin resilienssiä mittaavien mittareiden käyttökelpoisuutta. Kolmen parhaan mittarin joukossa olivat tutkimuksissa käytetyt Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) sekä Brief Resilience Scale (BRS) -mittarit. Myös Ego-Resilience Scale (ER 89) ja Resilience Scale (RS) -mittarit saivat hyvät kokonaispisteet vertailussa. Lopulliseen vertailuun osallistui 15 eri resilienssiä mittaavaa mittaria. Opinnäytetyössä esitellyistä tutkimuksista yhdessä käytettiin mittaria, joka oli lyhennetty versio RS -mittarista. RS -mittari osallistui vertailuun, mutta lyhennetty versio (RS-14) ei osallistunut. Yksi tutkimuksissa käytetyistä mittareista eli Resilience Inventory (RFI) ei osallistunut tutkimukseen. (Windle ym. 2011.)

Objektiivisuus tarkoittaa puolueettomuutta (Paavilainen 2014, 11). Sen pitäminen mielessä koko opinnäytetyön tekemisen ajan oli olennaista, jotta opinnäytetyöhön eivät liiaksi vaikuttaisi sen tekijän omat ennakkokäsitykset. Tutkimuksista ei poissuljettu yhtään sen takia, ettei se olisi tukenut opinnäytetyöntekijän ennakkokäsityksiä eli sitä, että resilienssiä voidaan kehittää tietoisuustaitojen avulla. Opinnäytetyössä viitataan myös tutkimukseen, jonka mukaan yhteyttä tietoisuustaitoharjoittelulla ja resilienssin kehittymisellä ei ole (Fortney ym. 2013).

Tieteellisen tiedon tulee myös olla julkista eli sen tulee perustua lähteisiin, jotka ovat kaikkien saatavilla, ja lähteet tulee olla asianmukaisesti merkitty (Paavilainen 2014, 11). Opinnäytetyössä käytetty kirjallisuus on kaikkien lainattavissa kirjastoissa, käytetyt e-

kirjat luettavissa internetissä ja käytettyihin tutkimuksiin on linkit lähdeluettelossa. Lähdeviitteitä ja lähdeluettelo on moneen kertaan tarkastettu ja pyritty siihen, että lähde-merkinnät olisivat ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisia.

Tieteellisen tiedon tuntomerkinä voidaan pitää myös sitä, että tutkimus on pystyttävä tarvittaessa toistamaan (Paavilainen 2014, 11). Siten tämän opinnäytetyön toistaminen samoilla tutkimuskysymyksillä tulisi tuottaa samat tulokset kuin tässä opinnäytetyössä on esitetty. Viimeisenä tieteellisen tiedon tuntomerkinä yleistettävyyys tarkoittaa sitä, että tiedon tulee olla yleismaailmallista, ei siis yksittäiseen tapaukseen liittyvää (Paavilainen 2014, 11). Opinnäytetyössä käytettyjen tutkimusten tutkimusjoukot vaihtelivat välillä  $n=17-616$ , joten tulokset eivät perustuneet yksittäisiin tapauksiin. Tuloksia voidaan siten pitää yleistettävänä.

Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida myös sen perusteella, kuinka hyvin tutkimuskysymyksiin on pystytty vastaamaan (Kangasniemi & Pölkki 2015, 94). Tässä opinnäytetyössä pyrittiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin mahdollisimman kattavasti, mutta samalla säilyttäen luettavuus ja selkeys keskittyen tutkimuskysymysten muodostamaan asiakokonaisuuteen. Tieteellisiä tutkimuksia ja saatavilla olevaa kirjallisuutta käytettiin monipuolisesti.

Opinnäytetyössä esitellyistä tietoisuustaitoharjoitteista ”Lyhyt tietoisuustaitoharjoite työpäivään” sekä ”Tietoisuustaitoharjoite nukahtamisen tueksi” ovat opinnäytetyön tekijän itse laatimia. Harjoitteet perustuvat opinnäytetyön tekijän käymään MBCT -ohjaajakoulutukseen, jota voidaan pitää myös luotettavuutta vahvistavana tekijänä.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten resilienssi liittyy selviytymiseen vastoinkäymisistä ja sitä kautta auttaa ylläpitämään työkykyä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisäksi tutkimustulosten avulla selvittää, parantaako tietoisuustaitojen harjoittaminen resilienssiä. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, miten resilienssiä voidaan kehittää tietoisuustaitojen avulla. Opinnäytetyössä esiteltiin myös lyhyitä ja helppoja tietoisuustaitoharjoitteita, joita jokainen voi itsenäisesti tehdä parantaakseen omaa resilienssiään ja sitä kautta ylläpitää työkykyään. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä ihmisten tietoisuutta resilienssistä ja tietoisuustaidoista sekä näiden suhteesta. Tietoisuuden lisäämisen kautta tavoitteena oli herättää ihmisten mielenkiintoa oman mielen tutkimista ja kehittämistä kohtaan.

Tutkimustulosten mukaan resilienssin kehittäminen on työkyvyn ylläpitämisen kannalta oleellista, sillä jokainen ihminen kohtaa elämässään erilaisia vastoinkäymisiä, ja muutokset ovat erottamaton osa elämää. Resilienssin kehittämisen myötä ihmisen on helpompaa sopeutua vastoinkäymisiin ja muutoksiin sekä nähdä ne mahdollisuuksina. Vastoinkäymisten kohtaaminen myös kehittää resilienssiä, jos ihminen kykenee kääntämään vastoinkäymiset voimavaroiksi. Resilienssin kehittämisessä on ennen kaikkea kyse ennaltaehkäisystä, jotta vastoinkäymiset eivät johtaisi mielenterveyshäiriöihin. Työyhteisöissä toteutettujen tietoisuustaito-ohjelmien on monissa tutkimuksissa todettu kehittävän resilienssiä. Tietoisuustaito-ohjelmilla on myös monia muita hyvinvointia ja työkykyä lisääviä vaikutuksia, joten niiden hyöty on ihmisen hyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitämisen kannalta hyvin kokonaisvaltaista. Säännöllinen tietoisuustaitojen harjoittaminen ja tietoisuustaitoajattelun sisäistäminen elämäntavaksi kehittävät resilienssiä ja sitä kautta auttavat ylläpitämään työkykyä. Hyvin harjoitettu mieli auttaa ylläpitämään tunne-elämän tasapainoa, olemaan läsnä tässä hetkessä, hyväksymään asiat, joita ei voi muuttaa ja ottamaan vastaan kaiken sellaisena kuin se on. Kaikki nämä ovat resilienssin kannalta oleellisia tekijöitä. Tietoisuustaitojen harjoittaminen kehittää myös samoja aivoalueita, jotka ovat oleellisia resilienssin kannalta.

Opinnäytetyötä tehtäessä tuli esille, ettei suomalaisia tutkimuksia aiheesta juuri ole. Ulkomaalaiset tutkimuksetkin tutkivat pääsääntöisesti tietoisuustaitojen vaikutusta moneen eri psykologiseen tekijään, joista resilienssi on vain yksi. Sellaiselle tutkimukselle olisi varmasti kysyntää, jossa työyhteisössä järjestetään työntekijöille tietoisuustaito-ohjelma

ja mitataan ennen ja jälkeen ohjelman pelkästään työntekijöiden resilienssiä esimerkiksi CD-RISC -mittarilla. CD-RISC mittarin on todettu mittaavan resilienssiä hyvin. Se kuului brittitutkimuksessa kolmen käyttökelpoisimman resilienssiä mittaavan mittarin joukkoon. (Windle ym. 2011.)

Tietoisuustaidoista on suomenkielistä kirjallisuutta paljon. Toisin on kuitenkin resilienssin kohdalla. Kirjaistoista löytyi myös hyvin vähän muun kielistä kirjallisuutta resilienssiin liittyen. Englanninkielisiä resilienssiä käsitteleviä kirjoja oli kuitenkin jonkin verran saatavana e-kirjoina. Vuoden 2018 aikana on Soili Poijulalta ilmestymässä resilienssiä käsittelevä kirja, joka on ensimmäinen suomenkielinen tietoteos resilienssistä ja sen kehittämisestä. Kirja ei valitettavasti ehtinyt ennakkotiedoista poiketen ilmestyä ennen tämän opinnäytetyön valmistumista. Kirja tulee varmasti tarjoamaan lisää tietoa tämän opinnäytetyön aiheesta, joten siihen kannattaa tutustua, kun se ilmestyy.

Vakiintuneen käsitteen puuttuminen resilienssin osalta muodostui myös jokseenkin ongelmalliseksi. Erityisesti sekaannusta aiheutti käsite psykologinen joustavuus, jota voidaan kehittää hyväksymis- ja omistautumisterapian avulla. Psykologisella joustavuudella ei tarkoiteta samaa kuin resilienssi, mutta käsite on lähellä resilienssin käsitettä. (Pietikäinen 2017, 47, 181.) Resilienssiin viitataan puolestaan joissakin aineistoissa nimellä psyykkinen joustavuus (esim. Losoi 2015; Raevuori 2016), joka opinnäytetyön tekijän mielestä kuvaa resilienssiä varsin hyvin. Resilienssissä nimenomaan on kyse mielen joustavuudesta vastoinkäymisiä kohdatessa.

Tämä opinnäytetyö on ensimmäinen suomenkielinen julkaisu resilienssin kehittämisestä tietoisuustaitojen avulla työkyvyn ylläpitämisen näkökulmasta. Toivottavasti opinnäytetyö herättää mielenkiintoa tutkia aihetta lisää. Toivottavasti myös opinnäytetyön myötä yhä useampi uskaltautuu tutkimusmatkalle itseensä ja löytää sitä kautta elämänsä tasapainon ja rauhan. Tasapainon ja rauhan löytäminen ei ole tärkeää vain ihmisen itsensä vuoksi, vaan myös kaikkien hänen ympärillään olevien. Pysähtymällä oman elämän äärelle ja hankkimalla itselleen mielenrauhan voi pelastaa monta ihmistä ympärillään.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

1. Resilienssin kehittäminen on työkyvyn ylläpitämisen kannalta oleellista, sillä jokainen ihminen kohtaa elämässään erilaisia vastoinkäymisiä, ja muutokset ovat erottamaton osa elämää. Resilienssin kehittämisen myötä ihmisen on helpompi sopeutua vastoinkäymisiin ja muutoksiin sekä nähdä ne mahdollisuuksina. Vastoinkäymisten kohtaaminen myös kehittää resilienssiä, jos ihminen kykenee kääntämään vastoinkäymiset voimavaraksi. Resilienssin kehittämisessä on ennen kaikkea kyse ennaltaehkäisystä, jotta vastoinkäymiset eivät johtaisi mielen-terveyshäiriöihin.
2. Työyhteisöissä toteutettujen tietoisuustaito-ohjelmien on monissa tutkimuksissa todettu kehittävän resilienssiä. Tietoisuustaito-ohjelmilla on myös monia muita hyvinvointia ja työkykyä lisääviä vaikutuksia, joten niiden hyöty on ihmisen hyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitämisen kannalta hyvin kokonaisvaltaista.
3. Säännöllinen tietoisuustaitojen harjoittaminen ja tietoisuustaitojen sisäistäminen elämäntavaksi kehittävät resilienssiä ja sitä kautta auttavat ylläpitämään työkykyä. Hyvin harjoitettu mieli auttaa ylläpitämään tunne-elämän tasapainoa, olemaan läsnä tässä hetkessä, hyväksymään asiat, joita ei voi muuttaa ja ottamaan vastaan kaiken sellaisena kuin se on. Kaikki nämä ovat resilienssin kannalta oleellisia tekijöitä. Tietoisuustaitojen harjoittaminen kehittää myös samoja aivoalueita, jotka ovat oleellisia resilienssin kannalta.

## LÄHTEET

Dufour, G.; Vainre, M.; Wagner A.P.; Stochl, J.; Benton, A.; Lathia, N.; Howart, N. & Jones, P.B. 2017. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomized control trial. *Lancet Public Health*. Vol. 3, No 2, 72-81. Viitattu 5.3.2018. <https://www.repository.cam.ac.uk/bitstream/handle/1810/270237/PIIS2468266717302311.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Foureur, M.; Besley, K.; Burton, G.; Yu, N. & Drisp, J. 2013. Enhancing the resilience of nurses and midwives: pilot of a mindfulness-based program for increased health, sense of coherence and decreased depression, anxiety and stress. *Contemporary Nurse*. Vol. 45, No 1, 114-125. Viitattu 24.2.2018. [https://www.researchgate.net/profile/Maralyn\\_Foureur/publication/257529092\\_Enhancing\\_the\\_resilience\\_of\\_nurses\\_and\\_midwives\\_Pilot\\_of\\_a\\_mindfulness-based\\_program\\_for\\_increased\\_health\\_sense\\_of\\_coherence\\_and\\_decreased\\_depression\\_anxiety\\_and\\_stress/links/56c2b52308ae44da37ff7fc8/Enhancing-the-resilience-of-nurses-and-midwives-Pilot-of-a-mindfulnessbased-program-for-increased-health-sense-of-coherence-and-decreased-depression-anxiety-and-stress.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maralyn_Foureur/publication/257529092_Enhancing_the_resilience_of_nurses_and_midwives_Pilot_of_a_mindfulness-based_program_for_increased_health_sense_of_coherence_and_decreased_depression_anxiety_and_stress/links/56c2b52308ae44da37ff7fc8/Enhancing-the-resilience-of-nurses-and-midwives-Pilot-of-a-mindfulnessbased-program-for-increased-health-sense-of-coherence-and-decreased-depression-anxiety-and-stress.pdf)

Fortney, L.; Luchterhand, C.; Zakletskaia, L.; Zgierska, A. & Rakel, D. 2013. Abbreviated mindfulness intervention for job satisfaction in primary care clinicians: a pilot study. *Annals of Family Medicine*. Vol. 11, No 5, 412-420. Viitattu 24.2.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3767709/pdf/0110412.pdf>

Goldhagen, B.E.; Kingsolver, K.; Stinnett, S.S. & Rosdahl, J.A. 2015. Stress and burnout in residents: impact of mindfulness-based resilience training. *Advances in Medical Education and Practice*. Vol. 2015, No 6, 525-532. Viitattu 24.2.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4554415/pdf/amep-6-525.pdf>

Haase, L.; Thom, N.J.; Shukla, A.; Davenport, P.W.; Simmons, A.N.; Stanley, E.A.; Paulus, M.P. & Johnson, D.C. 2016. Mindfulness-based training attenuates insula response to an aversive interoceptive challenge. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. Vol. 11, No 1, 182-190. Viitattu 1.4.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4692309/pdf/nsu042.pdf>

Harker, R.; Pidgeon, A.M.; Klaassen, F. & King, S. 2016. Exploring resilience and mindfulness as preventative factors for psychological distress burnout and secondary traumatic stress among human service professionals. *Work*. Vol. 54, No 3, 631-637. Viitattu 5.3.2018. <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=117046339&S=R&D=ccm&EbscoContent=dGJyMMvI7ESeprc4v%2BbwOLCmr1Cep7JSS6i4SbSWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGqtU%2B2rLR0uePfygeyx44Dt6fIA>

Hougaard, R & Kalajo, T. 2016. Tilaa ajatella: tehosta työtäsi mindfulnessin avulla. Suomentanut Jussi Korhonen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Johnson, J.R.; Emmons, H.C.; Rivard, R.L.; Griffin, K.H. & Dusek, J.A. 2015. Resilience training: a pilot study of a mindfulness-based program with depressed healthcare professionals. *Explore*. Vol. 11, No 6, 433-444. Viitattu 5.3.2018. [https://ac-els-cdn-com.ezproxy.turkuamk.fi/S1550830715001469/1-s2.0-S1550830715001469-main.pdf?\\_tid=50909de2-568f-42b5-a0cd-175d5b5a0aed&acdnat=1520270010\\_1ca51df1f84eef888c1e0a3dedca409a](https://ac-els-cdn-com.ezproxy.turkuamk.fi/S1550830715001469/1-s2.0-S1550830715001469-main.pdf?_tid=50909de2-568f-42b5-a0cd-175d5b5a0aed&acdnat=1520270010_1ca51df1f84eef888c1e0a3dedca409a)

Kabat-Zinn, J. 1994. Olet jo perillä: tietoisien läsnäolon taito. Suomentanut Tuija Turpeinen. 11. painos. Helsinki: Basam Books Oy.

Klatt, M.; Steinberg, B. & Duchemin, A-M. 2015. Mindfulness in Motion (MIM): An onsite Mindfulness Based Intervention (MBI) for chronically high stress work environments to increase resilience and work engagement. *Journal of Visualized Experiments* 7/2015. Viitattu 24.2.2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4545050/pdf/jove-101-52359.pdf>

- Koskinen, M. & Meskanen, K. 2014. Käypä hoito -suositus: Mindfulness-menetelmä (hyväksyvä tietoinen läsnäolo, tietoisuustaidot) syömishäiriöiden hoidossa. Viitattu 29.1.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nak08341>
- Käypä hoito. 2015. Tietoinen läsnäolo (mindfulness) epävakaaan persoonallisuushäiriön hoidossa. Viitattu 29.1.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;sessio-nid=84DB6A3DE420B93BEDA95D43BF5C719F?id=nix01057>
- Lamb, D. & Cogan, N. 2016. Coping with work-related stressors and building resilience in mental health workers: a comparative focus group study using interpretative phenomenological study. Journal of Occupational and Organizational Psychology. Vol. 89, No 3, 474-492. Viitattu 5.3.2018. <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=116936593&S=R&D=afh&EbscoContent=dGJyMMvI7ESeprc4v%2BbwOLCmr1Cep7JSs6a4TLWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGqtU%2B2rLR0uePfgex44Dt6fIA>
- Lebares, C.C.; Guvva, E.V.; Ascher, N.L.; O'Sullivan, P.S.; Harris, H.W. & Epel, E.S. 2017. Burn-out and stress among US surgery residents: psychological distress and resilience. American College of Surgeons. Vol. 226, No 1, 80-90. Viitattu 24.2.2018. [http://www.journalacs.org/article/S1072-7515\(17\)32024-0/pdf](http://www.journalacs.org/article/S1072-7515(17)32024-0/pdf)
- Lehto, J.E. 2014. Mindfulness -tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus, 85-112.
- Lindfors, O. 2014. Käypä hoito -suositus: Keskeiset depression hoidossa käytetyt psykoterapiat. Viitattu 29.12.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01403>
- Lipponen, K.; Litovaara, A. & Katajainen, A. 2016. Voimaa: hyvän elämän polku. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Losoi, H. 2015. Resilience and recovery from mild traumatic brain injury. Väitöskirja. Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Psykologian oppiaine. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 29.1.2018. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/157758/resilien.pdf>
- McEwen, K. 2011. Building resilience at work. Australia: Australian Academic Press. Viitattu 20.1.2018. [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=Vw8NAaaaCR4C&oi=fnd&pg=PA1&dq=building+resilience+at+work&ots=MNxHnRiY\\_q&sig=FexCb2qIWu4ij8KbdCffaT\\_vk7A&redir\\_esc=y#v=onepage&q=building%20resilience%20at%20work&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=Vw8NAaaaCR4C&oi=fnd&pg=PA1&dq=building+resilience+at+work&ots=MNxHnRiY_q&sig=FexCb2qIWu4ij8KbdCffaT_vk7A&redir_esc=y#v=onepage&q=building%20resilience%20at%20work&f=false)
- Niela-Vilén, H. & Kauhanen, L. 2015. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M.; Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto, 23-36.
- Nila, K.; Holt, D.; Ditzen, B. & Aguilar-Raab, C. 2016. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. Mental Health & Prevention. Vol. 4, No 1, 36-41. Viitattu 5.3.2018. [https://ac-els-cdn-com.ezproxy.turkuamk.fi/S2212657015300179/1-s2.0-S2212657015300179-main.pdf?\\_tid=10bed412-e1e7-4a1e-9529-5d3fdae337d&acdnat=1520270582\\_44f3d9caba504ca6c4aa05893b7237e1](https://ac-els-cdn-com.ezproxy.turkuamk.fi/S2212657015300179/1-s2.0-S2212657015300179-main.pdf?_tid=10bed412-e1e7-4a1e-9529-5d3fdae337d&acdnat=1520270582_44f3d9caba504ca6c4aa05893b7237e1)
- Paavilainen, P. 2014. Psykologian tutkimustyöopas. 1.-2. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Pidegeon, A.M.; Ford, L. & Klaassen, F. 2013. Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based mindfulness with metta training program: a randomized control trial. Psychology, Health & Medicine. Vol. 19, No 3, 355-364. Viitattu 5.3.2018. <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=94662011&S=R&D=afh&EbscoContent=dGJyMNLr40Sep644v%2BbwOLCmr1CepfSsau4S6%2BWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGqtU%2B2rLR0uePfgex44Dt6fIA>
- Pietikäinen, A. 2017. Joustava mieli tukena elämänkriiseissä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Pietikäinen, A. 2013. Joustava mieli: vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. 20. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Raeuori, A. 2017. Käypä hoito -suositus: Mindfulness ADHD:n hoidossa. Viitattu 29.1.2018. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix02459>
- Raeuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset -mitä lääkärin on hyvä tietää? Duodecim. Vol. 132, No 20, 1890-1897. Viitattu 20.1.2018. <http://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo13356>
- Silverton, S. 2013. Mindfulness: tietoisien läsnäolon läpimurto: vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Suomentanut Taija Mård. 2.painos. Helsinki: Schildts & Söderströms.
- Sipponen, J.; Salmelainen, U. & Syrjäso, S. 2011. Työkyvyn alenemisen varhainen tunnistaminen työterveyshuollossa. TOIMIA. Viitattu 25.3.2018. [http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/tth\\_suositus\\_11\\_01\\_26.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/tth_suositus_11_01_26.pdf)
- Suhonen, R.; Axelin, A. & Stolt, M. 2015. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt, M.; Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto, 7-22.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 23.1.2018. [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Työterveyslaitos. Työkykytalo. Viitattu 25.3.2018. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/>
- Webb, L. 2013. Resilience: How to cope when everything around you keeps changing. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/turkuamk-ebooks/reader.action?docID=1119799&query>
- Wihuri, A-J. 2014. Mindfulness työssä: tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. Helsinki: Talentum Media Oy.
- Windle, G.; Bennett, K.M. & Noyes, J. 2011. A methodological review of resilience measurement scales. Health and Quality of Life Outcomes. Vol. 9 No 1, 8-25. Viitattu 24.2.2018. <https://hqlo.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1477-7525-9-8?site=hqlo.biomedcentral.com>
- Ye-Ha Jung; Tae Min Ha; Chang Young Oh, Ul Soon Lee; Joon Hwan Jang; Jungwon Kim; Jae-Oh Park & Do-Hyung Kang. 2016. The effects of an online mind-body training program on stress, coping strategies, emotional intelligence, resilience and psychological state. PLoS One. Vol. 11, No 8, 1-20. Viitattu 24.2.2018. <http://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0159841&type=printable>

Liite 1. Tutkimustaulukko.

Tekijät, vuosi, maa	Tarkoitus	Asetelma, mittarit	Tulokset
Dufour, G.; Vainre, M.; Wagner A.P.; Stochl, J.; Benton, A.; Lathia, N.; Howart, N. & Jones, P.B. 2017. UK.	Tutkia, kehittääkö tietoisuustaito-ohjelma (MSS eli Minfulness Skills for Students) yliopisto-opiskelijoiden resilienssiä stressiä vastaan muuttujana psykologinen kärsimys.	Satunnaistettu vertailututkimus. Koeryhmä n=309, kontrolliryhmä n=307. The Clinical Outcomes in Routine Evaluation Outcome Measure eli CORE-OM, Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale. Mittaus ennen ohjelman, sen jälkeen ja 9kk:n kuluttua.	Koeryhmän psykologinen kärsimys väheni ohjelman myötä. Kontrolliryhmän, joka ei osallistunut ohjelmaan, psykologinen kärsimys puolestaan nousi.
Fortney, L.; Luchterhand, C.; Zakletskaia, L.; Zgierska, A. & Rakel, D. 2013. Wisconsin, USA.	Tutkia, voidaanko tietoisuustaito-ohjelman avulla parantaa lääkäreiden työtyytyväisyyttä, elämänlaatua ja myötätuntoa.	Pilottitutkimus. n=30, ei kontrolliryhmää. The Maslach Burnout Inventory eli MBI, The Depression Anxiety Stress Scales-21 eli DASS-21, The Perceived Stress Scale eli PSS, The 14-item Resilience Scale eli RS-14, The Santa Clara Brief Compassion scale eli SCBC. Mittaukset ennen ohjelman, 8 viikon ja 9kk:n kuluttua.	Resilienssissä ei ollut tilastollisesti merkitseviä muutoksia RS-14:lla mitattuna. DASS-12 ja PSS osoittivat selkeitä muutoksia. SCBC ei osoittanut muutoksia.
Foureur, M.; Besley, K.; Burton, G.; Yu, N. & Drisp, J. 2013. Australia.	Tutkia tietoisuustaitopohjaisen stressin vähentämishojelman tehokkuutta resilienssin kehittämisessä sairaanhoitajilla ja kätilöillä.	Pilottitutkimus. n=40. The General Health Questionnaire eli GHQ12, The Sense of Coherence eli SOC, The Depression Anxiety Stress Scale eli DASS	Havaittiin tilastollisesti merkitsevää resilienssin kehitystä kaikilla kolmella mittarilla mitattuna.
Goldhagen, B.E.; Kingsolver, K.; Stinnett, S.S. & Rosdahl, J.A. 2015. Durham, NC, USA.	Tutkia, voiko tietoisuustaitopohjainen resilienssi-ohjelma vähentää stressiä ja loppuun palamista erikoistuvilla lääkäreillä.	n=47. The Depression Anxiety Stress Scale eli DASS-21, The Oldenburg Burnout Inventory eli OLB, The Mindful Attention Awareness Scale eli MAAS, The Cognitive Failures Questionnaire eli CFQ. Mittaukset ennen ohjelman ja heti sen jälkeen sekä 1kk:n kuluttua.	Heti ohjelman jälkeen ei havaittu muutoksia, kuukauden kuluttua stressitasot olivat matalammat.
Haase, L.; Thom, N.J.; Shukla, A.; Davenport, P.W.; Simmons, A.N.; Stanley, E.A.; Paulus, M.P. & Johnson, D.C. San Diego, CA, USA.	Tutkia tietoisuustaito-ohjelman vaikutusta aivojen toimintaan merijalkavaen sotilailla.	Koeryhmä n=19, kontrolliryhmä n=16. MRI-kuvaus.	Tietoisuustaitojen harjoittaminen lisää etuotsalohkon ja vähentää mantelittumakkeen sekä aivosaaressa aktiivisuutta. Nämä alueet ovat resilienssin kannalta oleellisia.

(jatkuu)

Liite 1 (jatkuu)

Harker, R.; Pidgeon, A. M.; Klaassen, F. & King, S. 2016. Australia.	Lisätä ymmärrystä resilienssin, tietoisuustaitojen, loppuun palamisen, si-jaistraumatisoitumisen sekä psykologisen kärsimyksen suhteesta terveydenhuollon ammattilaisilla.	n=133. The General Well-being Schedule eli GWBS, The Professional Quality of life scale version 5 eli ProQOL-5, The Resilience Factor Inventory eli RFI, The Freiburg Mindfulness Inventory eli FMI.	Korkea resilienssitaso oli yhteydessä matalaan psykologiseen kärsimykseen, matalaan loppuun palamiseen ja matalaan si-jaistraumatisoitumiseen. Korkea tietoisuustaitotaso oli yhteydessä matalaan psykologiseen kärsimykseen ja matalaan loppuun palamiseen.
Johnson, J.R.; Emmons, H.C.; Rivard, R.L.; Griffin, K.H. & Dusek, J.A. 2015. Minneapolis, Minnesota, USA.	Tutkia tietoisuustaitopohjaisen resilienssiohjelman vaikutusta masentuneilla terveydenhuollon ammattilaisilla.	n=40. The Center for Epidemiologic Studies depression Scale eli CESD-10, The Patient Health Questionnaire eli PHQ-9, The Perceived Stress Scale-4 eli PSS-4, The State Trait Anxiety Inventory eli STAI, The Work-place Productivity and Impairment General Health eli WPAI:GH, The Health Promoting Lifestyle Profile eli HPLP. Mittaukset ennen ja jälkeen ohjelman.	Resilienssiohjelma helpottaa masennuksen, ahdistuksen ja stressin oireita sekä parantaa tuottavuutta työssä ja lisää terveyttä edistävää käyttäytymistä.
Klatt, M.; Steinberg, B. & Duchemin, A-M. 2015. Ohio, USA.	Tutkia voidaanko työaikana tehtävän tietoisuustaitopohjaisen ohjelman (MIM) avulla parantaa työhön sitoutumista ja resilienssiä teho-osaston työntekijöillä.	n=34. The Connor-Davidson Resiliency Scale eli CD-RISC, The Utrecht Work Engagement Scale eli UWES. Mittaukset ennen ja jälkeen ohjelman.	Koeryhmän työhön sitoutuminen ja resilienssi kasvoivat huomattavasti verrattuna kontrolliryhmään, joka ei osallistunut ohjelmaan. Myös hengitys- ja stressinlaski ohjelman myötä.
Lamb, D. & Cogan, N. 2016. UK.	Tutkia, miten mielenterveysalalla työskentelevät terveydenhuollon ammattilaiset ja vapaaehtoistyöntekijät selviävät työhön liittyvien stressitekijöiden kanssa ja miten he rakentavat ja säilyttävät resilienssiä.	Vertailututkimus. Terveydenhuollon ammattilaiset n=9, vapaaehtoistyöntekijät n=8. The Interpretative Phenomenological Analysis eli IPA.	Molemmilla ryhmillä oli seuraavia tapoja rakentaa ja säilyttää resilienssiä: huumori, hyvä kommunikatio, tukea antavat ihmissuhteet, itsereflektio, tietoisuustaidot, hyväksyminen; erityisesti ammattihenkilöillä myös stressinhallintatekniikoiden käyttö.
Lebares, C.C.; Guvva, E.V.; Ascher, N.L.; O'Sullivan, P.S.; Harris, H.W. & Epel, E.S. 2017. San Francisco, CA, USA.	Tutkia erikoistuvien lääkäreiden loppuun palamisen suhdetta stressiin, ahdistuneisuuteen, masennukseen, resilienssiin, tietoisuustaitoihin ja alkoholin käyttöön.	Poikkileikkaustutkimus. n=566. The Maslach Burnout Inventory-Human Service Survey eli MBI-HSS, The Perceived Stress Scale eli PSS, The State Trait Anxiety Index state scale eli STAI, The Patient Health Questionnaire eli PHQ, The Primary Care Evaluation of Mental Disorders eli PRIME-MD, The Block Ego Resiliency Scale eli ER89, The Cognitive Affective Mindfulness Scale-Revised eli CAMS-R, The Alcohol Use Disorders Identification Test eli AUDIT.	Korkea resilienssi oli yhteydessä alentuneeseen masennusrisktiin, vähentyneisiin itsemurha-ajatuksiin ja vähentyneeseen ahdistuneisuuteen. Tietoisuustaitoharjoittelu voi olla oleellinen tekijä stressin ja loppuun palamisen ehkäisyssä resilienssin kehittymisen myötä.

(jatkuu)

Liite 1 (jatkuu)

<p>Nila, K.; Holt, D.; Ditzen, B. &amp; Aguilar-Raab, C. 2016. Heidelberg, Saksa.</p>	<p>Tutkia, johtaako MBSR-pohjainen tietoisuustaito-ohjelma kärsimyksen sietokyvyn (DT) ja resilienssin kasvuun, ja kehittävätkö nämä tietoisuustaitoa luonteenpiirteinä.</p>	<p>Pitkittäistutkimus. Koeryhmä n=20, kontrolliryhmä n=29. The Brief Resilience Scale eli BRS, The Distress Tolerance Scale eli DTS, The Comprehensive Inventory of Mindfulness experience eli CHIME.</p>	<p>Tietoisuustaito-ohjelma parantaa kärsimyksen sietokykyä ja resilienssiä. Näiden avulla voidaan vähentää mielenterveyshäiriöiden ja stressioireiden kehittymisen riskiä. Myös tietoisuustaito luonteenpiirteinä kehittyi.</p>
<p>Pidegeon, A.M.; Ford, L. &amp; Klaassen, F. 2013. Australia.</p>	<p>Tutkia MMTP:n (Mindfulness with Metta Training Program) käyttökelpoisuutta resilienssin kehittämisessä hoitohenkilökunnalla.</p>	<p>Koeryhmä n=22, kontrolliryhmä n=22. The 14-item Resilience Scale eli RS-14, The Five Facet Mindfulness Questionnaire eli FFMQ, The Self-compassion Scale eli SCS. Mittaukset ennen ohjelmaa, heti sen jälkeen ja 1 ja 4kk:n jälkeen.</p>	<p>Heti ohjelman jälkeen ei ollut havaittavissa muutoksia. Resilienssi, tietoisuustaitoluonteenpiirre ja itsemyötätunto kehittyivät 1 ja 4kk:n seurantamittauksissa koeryhmällä, kontrolliryhmällä ei merkittäviä muutoksia.</p>
<p>Windle, G.; Bennett, K.M. &amp; Noyes, J.</p>	<p>Vertailla resilienssin mittaamiseen käytettyjä mittareita.</p>	<p>19 resilienssiä mittaavaa mittaria osallistui tutkimukseen.</p>	<p>Kolmen parhaiten vertailussa pärjänneen mittarin joukossa olivat The Connor-Davidson Resilience Scale eli CD-RISC, The Resilience Scale for Adults eli RSA ja The Brief Resilience Scale eli BRS.</p>
<p>Ye-Ha Jung; Tae Min Ha; Chang Young Oh; Ul Soon Lee; Joon Hwan Jang; Jungwon Kim; Jae-Oh Park &amp; Do-Hyung Kang. 2016. Korea.</p>	<p>Arvioida verkossa tehtävän tietoisuustaito- ja jooga-pohjaisen MBT (Mind-Body Training) -ohjelman vaikutusta sairaalan työntekijöiden stressiin, vihaan, selviytymisstrategioihin, tunneälyyn, resilienssiin sekä positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin.</p>	<p>Koeryhmä n=42, kontrolliryhmä n=45. The Korean Stress Scale eli KOSS, The Stress Response Inventory eli SRI, The Coping Strategy Indicator eli CSI, The State-Trait Anger Expression Inventory eli STAXI, The Emotional Intelligence Questionnaire eli EIQ, The Positive Affect and Negative Affect Schedule eli PANAS, The Connor-Davidson Resilience Scale eli CD-RISC. Mittaukset ennen ohjelmaa sekä 4 ja 8 vk sen jälkeen.</p>	<p>Ohjelma vähensi koeryhmän stressiä, paransi selviytymisstrategioiden käyttöä, lisäsi tunneälyä, paransi resilienssiä sekä vähensi vihaa ja negatiivisia tunteita. Parantunut resilienssi oli yhteydessä stressin vähenemiseen ja lisääntyneeseen hyödyllisten selviytymisstrategioiden käyttöön.</p>