

Sanna Kaasinen

S611SA

# MINDFULNESS-MENETELMÄ TUKENA ELÄMÄN KRIISEISSÄ

Opinnäytetyö  
Sosiaalialan koulutusohjelma


Marraskuu 2012




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

## KUVAILULEHTI

 <b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> <small>Mikkeli University of Applied Sciences</small>	<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  		
<b>Tekijä(t)</b> Sanna Kaasinen	<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> <b>Sosiaalialan koulutusohjelma,</b> <b>Sosionomi AMK</b>		
<b>Nimeke</b>  Mindfulness-menetelmä tukena elämänkriiseissä			
<b>Tiivistelmä</b> Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Jon Kabat-Zinnin, Massachusettsin yliopistollisen sairaalan stressinhallintaklinikan perustajan, kehittämä Mindfulness-menetelmä auttaa ihmisiä eheytyään elämän kriisitilanteissa. Tätä tietoiseen läsnäoloon perustuvaa stressinhallintamenetelmää on sovellettu menestyksekkäästi esimerkiksi masennuksen ja uupumuksen hoidossa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda sosiaalialan ammattilaisten tietoisuuteen erilainen auttamis- ja työmenetelmä ja pohtia menetelmän hyödyntämismahdollisuuksia sosiaalityössä.  Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää kriisitilanteita kohdanneiden ihmisten kokemusten avulla, miten Mindfulness-menetelmä auttaa. Lisäksi tavoitteena on ymmärtää, miksi menetelmä näyttää toimivan ja miten menetelmää voi hyödyntää sosiaalialan ohjaustyössä.  Opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Toteutin opinnäytetyön haastattelututkimuksena, jonka tarkoituksena oli selvittää, kuinka Mindfulness-menetelmä on auttanut ihmisiä erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa. Kaikkien haastateltavien taustalla on jonkinlainen elämänmuutos tai -kriisi, esimerkiksi avioero, uupumus tai masennus. Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna.  Haastatteluaineiston analyysistä ilmeni, että haastateltavat kokivat Mindfulness-menetelmän tuovan apua elämänkriiseistä selviytymisessä. Menetelmän avulla on opittu suhtautumaan vallitseviin tilanteisiin neutraalimmin sen sijaan, että tilanteisiin reagoitaisiin negatiivisin tuntein. Menetelmä tukee yksilön mahdollisuutta valintaan. Menetelmä näyttää myös motivoivan yksilöä jatkamaan positiivisiin tuloksiin pyrkivää toimintaa. Haastattelusta ilmeni, että menetelmä vahvisti yksilön sisäistä motivaatiota omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen, elämänhallinnan tavoittelemiseen. Haastatteluaineistoista ilmeni, että menetelmän avulla on mahdollista lisätä itsetuntemusta.  Sosiaalialan ammattilaisille menetelmän hallinnasta voi olla hyötyä tuettaessa alakuloon tai masennukseen taipuvaisia, tai peräti jo masentuneita ja uupuneita ihmisiä. Mindfulness-menetelmää voidaan hyödyntää työvälineenä esimerkiksi perhetyössä. Mindfulness antaa sosiaalityön ammattilaisille välineitä ja taitoja laajentaa omia näkökulmiaan tilanteissa sekä auttaa läsnäolon kautta oppimaan kuuntelemaan toisia ihmisiä.			
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> Mindfulness, tietoinen läsnäolo, elämänkriisi, stressi, uupumus, masennus, positiivinen psykologia, itsemääräämisteoriat, meditaatio			
<b>Sivumäärä</b> 35 + 2 liitettä	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;"><b>Kieli</b> Suomi</td> <td style="width: 33%;"><b>URN</b></td> </tr> </table>	<b>Kieli</b> Suomi	<b>URN</b>
<b>Kieli</b> Suomi	<b>URN</b>		
<b>Huomaus (huomautukset liitteistä)</b>			
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Johanna Hirvonen	<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b>  Positive Planet, Clue Oy		

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the bachelor's thesis</b>	
<b>Author(s)</b> Sanna Kaasinen		<b>Degree programme and option</b> Degree Programme in Social Work Bachelor of Social Services	
<b>Name of the bachelor's thesis</b>  Mindfulness-method as supporting tool in life crisis			
<b>Abstract</b> <p>The purpose of the Thesis was to clarify; how the Mindfulness method would support individuals' recover from different types of life crisis. The method was developed by professor Jon Kabat-Zinn, the founder of the Stress Reduction Clinic at University of Massachusetts. The method is based on conscious presence and it has been practiced successfully when treating conditions such as stress and depression. The thesis aimed at presenting a new method for social care and analyzed how the method can be utilized among social care professionals.</p> <p>The goal of the Thesis was to study how the Mindfulness-method helps by hearing experiences from individuals who have been facing a life crisis. In addition, the aim was to understand why the method appears to help and how the method could be used for social work.</p> <p>The nature of the Thesis is qualitative. The study was executed as half-structured thematic interviews. The purpose of the interviews was to study, how the method has supported individuals among different challenging life situations. All the interviewees had faced different types of changes or crisis, for example divorce, burn-out or depression.</p> <p>The analysis of the interview data showed that all the interviewees witnessed help when using the Mindfulness method as a tool to recover from the life crisis. The method taught interviewees to look at situations more neutrally instead of reacting with negative feelings. The method supports the possibility to make choices at individual level. Method also seems to motivate individual in continuing actions which are aiming to positive results. Interviews brought into light that Mindfulness strengthened one's motivation in wellbeing and ability to control one's life. Interview data enounced that with help of the Mindfulness method it is possible to increase self-awareness.</p> <p>For social work professionals the method could bring benefits when supporting individuals tempted to depression and burn-out, or even individuals suffering from depression, stress or exhaustion. The method can be used as a tool when providing social services for families. Mindfulness provides tools and skills which broaden points-of-views and helps social sector professionals to be more present for another human being.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b> Mindfulness, presence, stress, exhaustion, depression, meditation, positive psychology, self-determination-theory,			
<b>Pages</b> 35 + 2 appendices	<b>Language</b> Finnish	<b>URN</b>	
<b>Remarks, notes on appendices</b>			
<b>Tutor</b> Johanna Hirvonen		<b>Bachelor's thesis assigned by</b> Positive Planet, Clue Oy	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	POSITIIVINEN PSYKOLOGIA JA MYÖNTEISET TUNTEET .....	2
2.1	Positiivinen psykologia.....	2
2.2	Mitä ovat tunteet? .....	4
2.3	Positiivisten tunteiden vahvistaminen – Broaden and Build-Theory .....	6
2.4	Positiivisten tunteiden kehittäminen.....	7
3	ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA – SELF-DETERMINATION-THEORY .....	8
3.1	Lähtökohtana motivaatio ja persoonallisuus .....	8
3.2	Miniteoriat .....	11
4	MINDFULNESS – HYVÄKSYVÄ TIETOINEN LÄSNÄOLO.....	13
4.1	Mindfulness-menetelmä .....	13
4.2	Tekemisen mielentila.....	15
4.3	Olemisen mielentila .....	16
4.4	Tietoisien läsnäolon harjoittaminen.....	16
4.5	Tietoisien läsnäolon ohjatut harjoitukset .....	18
4.5.1	Tietoinen läsnäolo hengityksessä istuen tai makuulla .....	18
4.5.2	Kehomeditaatio .....	20
4.5.3	Kolmen minuutin hengähdystauko .....	21
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	22
6	AINEISTO JA HAASTATTELUJEN TOTEUTUS .....	23
7	OPINNÄYTETYÖN HAASTATTELU TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	24
7.1	Haastateltavien taustatilanne .....	24
7.2	Menetelmän vaikutukset .....	24
7.3	Tilanteet, joissa menetelmän hyöty nähdään suurimmaksi .....	27
7.4	Miten menetelmää hyödynnetään .....	28
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	29
8.1	Mindfulness-menetelmän hyödyllisyys .....	29
8.2	Mindfulness-menetelmä ja sosiaalityö .....	32
8.3	Opinnäytetyön vahvuudet ja heikkoudet .....	34
8.4	Mahdolliset jatkotutkimukset .....	34

LÄHTEET .....	35
---------------	----

## LIITE/LIITTEET

- 1 Tutkimuslupa-anomus
- 2 Teemahaastattelurunko

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Mindfulness-menetelmä, eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo, auttaa ihmisiä eheytyämään erilaisissa elämänkriiseissä, kuten masennuksessa, uupumuksessa, stressissä, avioerossa, kroonisissa kivuissa, vakavasti sairastuttaessa, tai muussa vastaavassa vaikeassa tilanteessa. Mindfulness-menetelmän kehittäjä professori Jon Kabat-Zinn on Massachusettsin yliopistollisen sairaalan stressinhallintaklinikan perustaja. Hänen kehittämäänsä tietoiseen läsnäoloon perustuvaa stressinhallintamenetelmää on sovellettu menestyksekkäästi esimerkiksi masennuksen, uupumuksen, kroonisten kipujen, syövän sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoidossa. Kabat-Zinn on tutkinut mielen ja kehon vuorovaikutusta paranemisessa sekä meditaation vaikutuksia kivun ja stressin hoidossa. Hoidollisena lähtökohtana hänellä on potilaiden tietoisesta ja hyväksyvän läsnäolon lisääminen. Jon Kabat-Zinn on pitkäaikainen joogan ja buddhalaisen meditaation harjoittaja.

Opinnäytetyön tarkoituksena on myös tuoda sosiaalialan ammattilaisten tietoisuuteen erilainen auttamis- ja työmenetelmä, lisätä menetelmän tunnettavuutta ja pohtia menetelmän hyödyntämismahdollisuuksia tuettaessa haasteellisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Pidän tärkeänä, että sosiaalialalle saadaan erilaisia menetelmiä ihmisten auttamiseksi. Jokaisella ammatti-ihmisellä on omanlainen, persoonallinen tapansa tehdä työtä ja usein menetelmät valikoituvat sen mukaan.

Opinnäytetyön lähtökohtana ovat oman mielenkiintoni lisäksi tekemäni havainnot Mindfulness-menetelmästä ja sen mahdollisesta toimivuudesta eheyttävänä työvälineenä. Keskeisiä kysymyksiä ovat mm. kuinka Mindfulness-menetelmä auttaa ja minkälaisia henkilökohtaisia kokemuksia ja tunteita ihmisille prosessin aikana syntyy. Olen itse kiinnostunut ihmisten henkisestä hyvinvoinnista ja kuinka ihmistä voidaan parhaiten tukea kohti eheyttä ja tasapainoa, etenkin kohdattaessa erilaisia elämänkriisejä ja vastoinkäymisiä. Minua kiinnostavat myös menetelmät, jotka ohjaavat ihmistä itse ottamaan vastuun oman hyvinvoinnin kohentamisesta.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada elämänkriisin kohdanneiden ihmisten kokemukset ja tunteet kuuluviin heidän oman äänensä kautta. Tarkoituksena on selvittää, kuinka

he ovat kokeneet Mindfulness-menetelmän apuvälineenä elämäkriisistä toivuttaessa. Opinnäytetyön yhtenä tärkeänä tavoitteena on oppia kyseessä olevasta menetelmästä ja lisätä ymmärrystä, miksi menetelmä näyttää antavan tukea haasteellisissa elämäntilanteissa sekä selvittää menetelmän hyödyllisyys sosiaalialan ohjaustyössä. Itselleni keskeistä on ymmärtää menetelmän vaikutukset yksilöllisessä eheytymisprosessissa ja tuottaa tutkittua tietoa menetelmän tunnettuuden lisäämiseksi.

## **2 POSITIIVINEN PSYKOLOGIA JA MYÖNTEISET TUNTEET**

Positiivinen psykologia on yksi keskeisistä teorioista, jotka vaikuttavat Mindfulness-menetelmän taustalla.

### **2.1 Positiivinen psykologia**

Ojanen toteaa kirjassaan, että tällä hetkellä tiedetään paljon, millaiset tekijät aiheuttavat ahdistusta, masennusta, aggressiivisuutta, kielteisiä asenteita tai psyykkisiä häiriöitä. Taka-alalle on jäänyt se, mikä tuottaa hyvää mieltä, onnellisuutta ja miten hyveitä ja vahvuuksia voitaisiin edistää ja kehittää. Positiivinen psykologia tutkii ihmisten vahvuuksia ja kykyä selviytyä elämän ongelmista. Se tutkii keinoja, joilla ihmisen hyvinvointia voidaan edistää. Positiivinen psykologia haluaa muuttaa käsitystä, jonka mukaan vaikeissa olosuhteissa elävien ihmisten elämä olisi silkkää kurjuutta. Elinolosuhteiden merkitystä ei positiivisen psykologian piirissä väheksytä, vaan tavoitteena on etsiä ja kehittää ympäristöjä ja olosuhteita edistämään ihmisten myönteistä kasvua ja kehitystä. (Ojanen 2007, 9 - 10.)

Ojaseen (2007, 11) mukaan positiivisen psykologian mielenkiinnon kohteita ovat:

- Mitä on hyvä elämä ja miten sitä voidaan edistää?
- Kummat ovat ihmiselle tunnusomaisempia, positiiviset vai negatiiviset tunteet?
- Voiko vaikeista traumaista toipua, ja voivatko ne jopa johtaa henkiseen kasvuun?
- Millaiset kasvuolosuhteet ovat lapsen kannalta kaikkein parhaita?
- Millä edellytyksillä ihmisten välinen vuorovaikutus toimii parhaiten?

- Millaisia ovat ihmisten lahjakkuudet ja vahvuudet, ja miten luovuus heissä ilmenee?
- Mikä saa ihmisen luopumaan itsekkyydestä ja tekemään hyviä tekoja eli noudattamaan hyveitä?
- Voiko ihminen oppia elämään myönteisellä tavalla ja kokea elämänsä onnelliseksi ja mielekkääksi?
- Mitä ovat ne poliittiset järjestelmät ja organisaatiot, jotka edistävät ihmisen hyvää elämää?
- Minkälaisia kertomuksia ihmiset rakentavat elämänsä tueksi; mikä merkitys esimerkiksi uskonnolla on ihmisen elämässä?
- Tulkitsevatko ihmiset omaa elämäänsä ja tulevaisuuttaan pikemminkin myönteisesti kun kielteisesti?

Entisaikojen viisaiden ajatuksiin sekä filosofeihin ja teologeihin suhtaudutaan myönteisesti positiivisessa psykologiassa. Monet keskeiset ideat ovat 2000 tai jopa 3000 vuoden ikäisiä, ja juuri näistä vanhoista opetuksista positiivinen psykologia lähtee liikkeelle. (Ojanen 2007,12). Opinnäytetyössä tarkastelussa oleva Mindfulness-menetelmä pohjautuukin juuri näihin ikivanhoihin filosofioihin ja vuosituhannet käytössä olleisiin harjoitteisiin.

Useita psykologisia lähestymistapoja, kuten esimerkiksi psykoanalyysia, sosiobiologiaa sekä medikalistista mielenterveysmallia, kuvaa negatiivinen ihmiskuva. Yksikään edellä mainituista psykologian suunnista ei kuvaa ihmisen suurta sopeutumiskykyä, kykyä kestää vaikeuksia ja suoranaisia traumoja. Ne eivät myöskään kuvaa niitä hyveitä ja vahvuuksia, joiden avulla ihminen selviää vaikeissakin olosuhteissa. Huomiota ei ole kiinnitetty siihen, että ihmiset ovat keskimäärin hyvinvoivia ja onnellisia. (Ojanen 2007, 13.) Mindfulness-menetelmän yksi keskeisimpiä tavoitteita on saada yksilö kiinnittämään huomio nykyhetkeen ja sen todellisuuteen. Näin voidaan negatiiviset ajatuksenkulut pysäyttää ja tilaa muodostuu asioille, jotka ovat hyvin.

Behavioristisen ja humanistisen psykologian näkemykset poikkeavat myös positiivisen psykologian näkemyksistä. Sekä behavioristinen että humanistinen psykologia nähdään liian kapea-alaisena, sillä se keskittyy toiminta-palautte-



suhteeseen ja laiminlyö ihmisten ominaisuuksien tutkimisen. Toiminta-palautesuhteella ymmärrän tässä yhteydessä tarkoitettavan sitä, että siinä keskitytään yksilön toiminnan ja siitä aiheutuvan ympäristön luoman palautteen suhdetta sen sijaan, että lisänä huomioitaisiin myös ihmisten yksilölliset ominaisuudet. Positiivinen psykologia sitä vastoin tunnustaa ihmisten väliset erot ja hyväksyy sellaiset käsitteet, jotka perustuvat ihmisten tulkintoihin, kokemuksiin ja asenteisiin. Behaviorismin tutkijat selittävät käyttäytymistä ulkoisilla, ympäristöön liittyvillä tekijöillä. Humanistista psykologiaa puolestaan kritisoidaan käsitteiden epämääräisyydestä sekä tilan antamisesta ihmisen itsekkyydelle, ihmisen mahdollisuudet nähdään epärealistisen suurina. Positiivista psykologiaa voidaan arvostella, siitä että se on länsimaista, ylioptimistista ja sulkee silmät elämän varjopuolilta. (Ojanen 2007, 14.)

Positiivisen psykologian lähtökohta on universalismi, jonka mukaan ihmiset ovat kaikkialla tarpeittensa ja ominaisuuksiensa suhteen samanlaisia. Jokainen ihminen on ainutkertainen, ihmisillä on kuitenkin niin paljon yhteistä, että heitä voidaan kuvailla samoilla käsitteillä ja periaatteilla. Ojansen (2007, 19) teoksessa mainitaan myös, että kaikissa kulttuureissa arvostetaan oikeudenmukaisuutta, viisautta, humanisuutta, rohkeutta, kohtuullisuutta ja itsehillintää sekä hengellistä ulottuvuutta.

## **2.2 Mitä ovat tunteet?**

Tunteiden määrittelyminen on haasteellista niin filosofisesti, psykologisesti kuin lääketieteenkin kannalta. Tunteet ohjaavat osaltaan ihmisen toimintaa, ne muovaavat valintoja, ja kuuluvat psyykkiseen toimintaamme. Ihmisen biologinen tila, fyysinen toiminta, ajattelu sekä tunteet luovat perustan kaikelle käyttäytymiselle. Edellä mainitut neljä tekijää ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa, ja muutos yhdessä saa aikaan muutoksen kaikissa muissakin. Näin tunteen voidaan ajatella muodostuvan fysiologisesta tilasta, yksilön ajatuksista ja asennoitumisesta sekä fyysisestä toiminnasta ja sosiaalisista tapahtumista. Tunne syntyy niistä sosiaalisista merkityksistä, joita annamme edellä mainituille komponenteille joko tietoisesti tai tiedostamatta. Tunteet eivät ole kaikille yhteisiä, universaaleja biologisia faktoja, vaikka jotkut tutkijat ovat tällaisia pystyneet muutaman nimeämään. Jokaisen ihmisen tapa kokea tunteita on yksilöllinen ja on sidoksissa kieleen, kulttuuriin, kasvuun, ja

kehitykseen. Koko yksilön elämänhistoria vaikuttaa siihen, miten ja minkälaisia tunteita kukin kokee. (Katajainen ym. 2003, 156 - 157.)

Damasion (2003, 87) hypoteesin mukaan, tunne on aistimus tietystä kehontilasta ja aistimus tietystä ajattelutavasta ja tiettyyn teemaan liittyvistä ajatuksista.

Kaikki tunteet eivät tule aina tietoiseen käsittelyyn, ja silti ne voivat vaikuttaa käyttäytymiseen. Ihminen ei aina itsekään osaa nimetä kokemaansa tunnetta, tai edes ole tietoinen sen vaikutuksesta käyttäytymiseensä. Silloin, kun ihminen ei pysty tunnistamaan tunteitaan, hän on niiden armoilla ja niiden aiheuttama toiminta jää usein käsittämättömäksi. (Katajainen ym. 2003, 157 - 158.)

Ojasen (2007, 42) mukaan tunteet olivat psykologiassa kauan sivuseikka. Tunteet saattoivat vahvistaa käynnissä olevia tapahtumia ja ne usein kuvailtiin käsitteellä aktivaatio ilmaisemaan tunnetilan voimakkuutta. Tutkimustulokset kertovat, että positiiviset tunteet edistävät järkevää ajattelua, kuten kekseliäisyyttä, luovuutta ja ongelmanratkaisua. Optimismi ja mieliala ovat sisaruksia, ne edistävät avoimuutta, joustavuutta ja toisten hyväksyntää. Muun muassa ongelmanratkaisu helpottuu, koska ongelma nähdään laajemmin. Tunteet, kognitio ja motiivit vaikuttavat toisiinsa. Positiivinen tunne auttaa irrottautumaan omista näkökulmista silloin, kun uusi tieto ei sovi odotuksiin. Positiiviset ja negatiiviset tunteet eivät ole vaikutuksiltaan symmetrisiä. Positiivinen tunne edistää auttamista, mutta negatiivisen tunteen vaikutukset eivät välttämättä ole kielteisiä, ne voivat myös tilanteesta riippuen olla jopa positiivisia. Lisäksi heikoillakin positiivisilla tunteilla voi olla merkittäviä vaikutuksia. On havaittu, että aivan pienilläkin myönteisillä asioilla, kuten kehumisella, makeisilla tai hauskoilla elokuvilla on ollut vaikutuksia sosiaaliseen käyttäytymiseen, esimerkiksi auttamiseen tai neuvotteluun. Positiivinen tunne helpottaa muistamista ja auttaa löytämään muistista laajemmin materiaalia toisin kuin neutraali tai negatiivinen tunne. (Ojanen 2007, 43.)

Tunteisiin ja mielialoihin liittyy Ojasen (2007, 44) mukaan seuraavia säännönmukaisuuksia:

- Hyvä mieliala halutaan säilyttää.
- Tunnetilat hakeutuvat vähitellen lievästi positiiviseen tilaan, jolloin organismi ikään kuin kerää voimia uusiin koitoksiin.

- Spontaania, paljolti tiedostamatonta, hyvän mielen etsintää tapahtuu koko ajan. Jokainen käyttää siihen omia yksilöllisiä keinojaan.
- Kun mieliala on hyvä, selityksiä ei tarvita, mutta kun tuntuu pahalta, tarvitaan selitys miksi näin on.
- Hyvän olon kannalta on erityisen tärkeää osata selittää kielteiset muutokset rakentavalla tavalla.
- Kielteinen mieliala kaventaa maailmaa, positiivinen laajentaa sitä. (Ojanen 2007, 44.)

### **2.3 Positiivisten tunteiden vahvistaminen – Broaden and Build-Theory**

Ojasen (2007, 44) teoksessa mainitaan, että positiivisilla tunteilla on suurempi merkitys kuin yleensä ajatellaan. Positiiviset tunteet tuottavat kestäviä persoonallisia vahvuuksia ajatteluun ja toimintaan. Fredricksonin Broaden and Build -teorian mukaan tunteet laajentavat tarkkaavaisuutta ja ovat myönteisen käyttäytymisen rakennuspuita. Edellä mainitussa teoriassa erotetaan kolmenlaisia tunteisiin liittyviä tiloja. 1) Emootiot, jotka ovat monitekijäisiä reaktiotaipumuksia (lyhyt kesto), 2) aistinten mielihyvät, jotka liittyvät tarpeen tyydytykseen ja joissa ei ole kognitiivisia arvioita mukana (lyhyt kesto-turtuminen) sekä 3) mielialat – tunnetilat, jotka ovat pitkäaikaisia. Teorian näkökulmasta tarkasteltuna positiiviset tunteet ovat kulkuneuvoja yksilölliseen kasvuun ja sosiaaliseen yhteyteen. Rakentamalla ihmisten henkilökohtaisia ja sosiaalisia resursseja, positiiviset tunteet muuttavat ihmistä kohti parempaa, antaen heille paremman elämän tulevaisuudessa (Fredrickson 2011, 10.) Fredricksonin mukaan myönteisillä tunteilla on tärkeä tehtävä lajikehityksessä. Ne avartavat älyllisiä, ruumiillisia ja sosiaalisia voimavarojamme, kasvattavat varantoja, joihin voimme turvautua, kun uhka tai tilaisuus ilmaantuu (Seligman 2002, 51).

Negatiivinen tunne, esimerkiksi pelko, kaventaa ja kohdistaa tarkkaavaisuutta, positiivinen laajentaa. Ilo, kiinnostus ja rakkaus johtavat leikkiin, huumoriin, luovuuteen, tutkimiseen, kysymiseen ja auttamiseen. Ahdistus ja masennus vaikeuttavat, kun taas innostus ja iloisuus edistävät ongelmien ratkomista. Positiiviset tunteet edistävät ajattelun joustavuutta, luovuutta ja kykyä ottaa vastaan uusia asioita. Nämä muutokset on nähtävissä myös aivotoinnoissa, muun muassa aivojen dopamiinitason kasvuna. (Ojanen 2003, 45.)

Esimerkiksi masennus on merkki kielteisestä tunnetilasta. Sen vallassa ajattelu kapeutuu ja tuloksena on kielteisiä ajattelun kehiä. Urautuneet, omaan tilaan keskittyvät kielteiset ajatukset pahentavat entisestään masennusta. Tutkimuksissa on todettu, että negatiivisten tunteiden lievittämisessä ajattelun ja toiminnan ahtaudesta tulisi päästä laajentumiseen. Kielteisiä tunteita vähentää parhaiten rentoutuminen ja miellyttävien tapahtumien kokeminen. Mitään pikaratkaisua ei ole, mutta mielipaikat ja mielimusiikki voivat esimerkiksi kohentaa mielialaa ja samoin liikunta. Rentoutumisen ja meditaation vaikutukset ovat olleet myönteisiä. Kun kehoa kehoitetaan rauhoittumaan, myös mieli rauhoittuu. Myös positiiviset mielikuvat ovat tärkeitä rentoutuksessa. Kyse on mielen kohdistamisesta pois sitä ahdistavista asioista. (Ojanen 2003, 45 - 46.)

#### **2.4 Positiivisten tunteiden kehittäminen**

Fredricksonin artikkeli rakentaa hypoteesia siitä, että interventiostrategiat kehittävät positiivisia tunteita, jotka sopivat erityisesti ennaltaehkäisemään ja hoitamaan ongelmia joiden juurisyyt ovat negatiivisissa tunteissa. Negatiivisilla tunteilla tarkoitetaan tässä yhteydessä masennusta, aggressiivisuutta, ärtymystä sekä stressiperäisiä terveysongelmia. Broaden-and-Build – teorian mukaan positiivisten ja negatiivisten tunteiden muoto ja toiminta ovat sekä erillisiä että toisiaan täydentäviä. Negatiiviset tunteet, kuten pelko viha ja surullisuus, kaventavat yksilön ajatus-toiminta – valikoimaa kohti toimintaa, joka palvelee perinnöllisiä selviytymiskeinoja. Vastakohtaisesti positiiviset tunteet kuten ilo, mielenkiinto ja tyytyväisyys laajentavat yksilön ajatus-toiminta – valikoimaa. Näin positiiviset tunteet voivat auttaa yksilöä rakentamaan pysyviä voimavaroja, jotka niin ikään myös palvelevat yksilön perinnöllisiä selviytymiskeinoja. (Fredrickson 2000, 1.)

Eräs mallin soveltamisalueista on se, että positiivisilla tunteilla on kumoava vaikutus negatiivisiin tunteisiin. Laajentamalla hetkellistä ajatus-toiminta – valikoimaa positiiviset tunteet vapauttavat yksilön kehon ja mielen negatiivisten tunteiden otteesta ja kumoavat niiden aiheuttaman kaventuneen psyykkisen ja fyysisen valmistautumisen toimintaan. Empiiriset tutkimukset ovat osoittaneet, että tyytyväisyys ja ilo nopeuttavat negatiivisten tunteiden aiheuttamista sydänperäisistä jälkivaikutuksista

toipumista. Näiden ideoiden ja löydösten pohjalta onkin tutkittu useita menetelmiä, jotka tähtäävät mielihyvää tuottavaan toimintaan, optimismiin opiskelemiseen ja positiivisen tarkoituksen löytämiseen. Rentoutusterapia ja käyttäytymisterapiat tähtäävät lisääntyneeseen mielihyvää tuottavaan toimintaan. Kognitiiviset terapiat tähtäävät optimismiin opettamiseen. Selviytymisstrategiat taas tähtäävät positiivisen merkityksen löytämiseen. Nämä menetelmät optimoivat terveyttä ja hyvinvointia siinä määrin, kun ne kehittävät positiivisia tunteita. Kehittyneet positiiviset tunteet eivät vain kumoa negatiivisia tunteita, mutta myös laajentavat yksilön tavanomaisia ajatusmalleja ja kehittävät heidän henkilökohtaisia voimavaroja selviytymisessä. (Fredrickson 2000, 1.)

Tekniikat, kuten rentoutuminen, positiivisen merkityksen löytäminen, empaattisuuden herättäminen ja huvittelu toimivat positiivisten tunteiden herättäjänä lievennettäessä negatiivisia tunteita. Fredrickson esittääkin, että teorian keskeinen seikka on negatiivisten ja positiivisten tunteiden yhteensopimattomuus. Tämä yhteensopimattomuus on merkittävä tekijä positiivisten tunteiden kyvyssä kumota negatiivisten tunteiden aiheuttamia vaikutuksia. Yhteensopimattomuutta on tarkasteltu tunteiden laajentavalla tai supistavalla vaikutukselle yksilön ajatus-toiminta – valikoimassa. Yhteensopimattomuuden ilmeisyyttä hän perustelee sillä, että yksilön ajatus-toiminta-valikoima ei voi samaan aikaan sekä laajentua että kaventua. (Fredrickson 2000, 17.)

Broaden-and-Build -teorian väittämät tukevat mielestäni erityisen hyvin Mindfulness-menetelmän käytöstä koettuja hyötyjä.

### **3 ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA – SELF-DETERMINATION-THEORY**

Itsemääräämisteoria, eli Self-Determination-Theory (SDT) on toinen keskeinen teoria Mindfulness-menetelmän taustalla.

#### **3.1 Lähtökohtana motivaatio ja persoonallisuus**

Itsemääräämisteorian keskeinen väite on, että positiivisen psykologian lähtökohtana tulee olla pääteoria, joka tunnistaa ihmisen luontaisen taipumuksen aloitteellisuuteen ja kasvuun. Lisäksi sen tulisi tunnustaa myös se, että aloitteellisuus ja kasvupyrkimykset voivat joko vahvistua tai heikentyä yksilön ollessa vuorovaikutuksessa sosiaalisessa ympäristössä. Tuloksena tästä vuorovaikutuksesta on joko terve kehitys ja hyvinvointi tai hyödytön kehittyminen ja huonovointisuus.(Deci & Vansteenkiste 2004, 23.)

Itsemääräämisteoria SDT on lähestymistapa ihmisen motivaatioihin ja persoonallisuuteen. Siinä korostuu lisääntyneet sisäiset voimavarat persoonallisuutta ja käyttäytymisen itsesäätelyä kehitettäessä. Teoriassa tunnistetaan kolme keskeistä psykologista perustarvetta – pätevyyden (competence), itsenäisyyden (autonomy) ja yhteenkuuluvuuden kokeminen (relatedness). Nämä tarpeet ovat olennaisia konstruktiiviseen, eli rakentavaan sosiaaliseen kehittymiseen ja henkilökohtaisen hyvinvoinnin kokemiseen.(Ryan & Deci 2000, 68.)

Itsemääräämisteoria perustuu motivaatioihin kognitiivisuuden sijaan ja se korostaa käyttäytymisen energisointia ja suuntaamista käyttäen motivaatioperusteisia rakenteita kognitiivisten, affektiivisten ja käytöksen muuttujien jäsentelemiseksi (Deci & Ryan 1985, 5).

Itsemäärääminen on inhimillisen toiminnan laatu, joka sisältää valinnan kokemuksen. Sitä voidaan kuvata myös kyvykkyytenä valita ja nähdä eri mahdollisuuksia valita sen sijaan, että määräävinä tekijöinä toiminnan aikaansaamiseksi olisi muita voimia tai paineita. Itsemääräytyminen on kyvykkyyden lisäksi myös tarve (Deci & Ryan 1985, 38). Useimmat nykyaikaiset motivaatioteoriat olettavat, että ihminen aloittaa ja jatkaa jotakin käyttäytymistä siinä määrin, kun hän uskoo sen johtavan toivottuihin tuloksiin ja päämääriin (Deci & Ryan 2000, 227).

Yksi ihmisen keskeinen huolenaihe on motivaatio – kuinka motivoida itsensä tai muut toimimaan. Vanhemmat, opettajat, valmentajat ja esimiehet kamppailevat löytääkseen keinoja motivoida muita. Yksilöt kamppailevat löytääkseen energiaa synnyttääkseen toimintaa ja suoriutuakseen erilaisista tehtävistä niin elämässä kuin työssään. Ihmistä ohjataan usein ulkoisilla tekijöillä, kuten palkitsemisjärjestelmillä, arvosanoilla, arvioinneilla tai mielipiteillä, joita he pelkäävät muilla heistä olevan. Yhtä

säännöllisesti ihmiset motivoituvat sisältä käsin mielenkiinnon, uteliaisuuden, huolenpidon tai arvomaailman perusteella. Sisäiset motivaatiot eivät välttämättä ole ulkoisesti arvostettuja tai tuettuja, mutta kieltämättä ne voivat ylläpitää intohimoa, luovuutta sekä jatkuvaa aikaansaamista. Vuorovaikutus ulkoisen ja sisäisen motiivien välillä sekä ihmisen luontaiset tarpeet ovat itsemääräämisteorian aluetta. (Self-Determination Theory 2012.)

Itsemääräämisteoria (SDT) edustaa laajaa viitekehystä tutkittaessa ihmisen motivaatiota ja persoonallisuutta. SDT muodostaa pääteorian, viitekehyksen motivaatiotutkimuksille. Se on muodollinen teoria, joka määrittelee sisäiset ja ulkoiset lähteet motivaatiolle ja kuvaa sisäisten ja ulkoisten motivaatiotekijöiden rooleja kognitiivisessa ja sosiaalisessa kehitymisessä yksilöllisten eroavaisuuksien näkökulmasta. SDT:n väittämät keskittyvät siihen, miten sosiaaliset ja kulttuurilliset tekijät tukevat tai heikentävät ihmisen tahtoa ja toimintaa suhteessa heidän hyvinvointiinsa tai suoritustensa laadussa. Olosuhteet, jotka tukevat yksilön kokemuksia itsenäisyydestä, kyvykkyydestä ja yhteenkuuluvuudesta väitetään edistävän tahdonvoimaisimpia ja korkealaatuisia motivaation muotoja ja sitoutumista toimintaan (mukaan lukien parantunut suorituskyky, luovuus ja sinnikkyys). Lisäksi SDT ehdottaa, että millä tasolla mikä tahansa näistä kolmesta psykologisesta tarpeesta jää tuetta tai tehdään tyhjäksi sosiaalisessa kontekstissa, on merkittävä haitallinen vaikutus hyvinvointiin. SDT-viitekehys auttaa ymmärtämään sekä laajasti että käyttäytymisspesifisesti käytäntöjä ja rakenteita, jotka vahvistaa/vähentää tarpeen täyttymistä sekä täyttä toimintaa, joka siitä seuraa. (Self-Determination Theory 2012.)

SDT:n lähtökohtana on se, että ihmiset ovat aktiivisia ja kasvuorientoituneita organismeja, joiden luontaisena taipumuksena on integroida omat psyykkiset elementtinsä yhtenäiseksi minäkuvaksi ja osaksi laajempaa sosiaalista kokonaisuutta (Deci & Ryan 2000, 229). Nämä luonnolliset kehitykselliset taipumukset eivät kuitenkaan tapahdu automaattisesti vaan vaativat jatkuvaa sosiaalista huolenpitoa ja tukea. Tästä syystä sosiaalinen konteksti voi joko tukea tai heikentää luonnollisia taipumuksia aktiiviseen sitoutumiseen ja psykologiseen kasvuun, tai se voi aiheuttaa eheyden puutetta, puolustautumisen tarvetta ja tarvekorvikkeiden hakemista. (Self-Determination Theory 2012.)

Itsemääräämisteorian määrittelemät, terveen kehittymisen ja toiminnan alkuaineet, ovat psykologisista tarpeista juuri itsenäisyys, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Siinä määrin, kun nämä tarpeet on jatkuvasti täytetty, ihminen kehittyy ja toimii tehokkaasti ja kokee hyvinvointia. Siinä määrin, kun nämä tarpeet ovat heikentyneet, ihmiset todennäköisemmin kokevat sairautta sekä epäoptimaalista toimintakykyä. Pimeimmät puolet ihmisen käytöksessä ja kokemuksissa, kuten tietyn tyyppiset mielenhäiriöt, ennakkoluulot ja aggressiot, nähdään reaktioina siitä, että perustarpeet ovat uhattuina. (Self-Determination Theory 2012.)

Itsemääräämisteoria rakentuu miniteorioista, jotka tarkastelevat ihmisen sisäisiä ja ulkoisia motivaatioita sekä psykologisia perustarpeita. Tämän opinnäytetyön keskeisin osateoria on ihmisen psykologiset perustarpeet sisäisessä motivaatiossa.

### 3.2 Miniteoriat

SDT sisältää viisi miniteoriaa, joiden tarkoituksena on selittää motivaatioperusteisia ilmiöitä. Jokainen teoria kuvaa yhtä näkökulmaa motivaatiosta tai persoonallisuudesta toiminnassa.

**Cognitive Evaluation Theory** CET käsittelee sisäistä motivaatiota, joka perustuu omaksi parhaaksi tehdyn käyttäytymisen tuomaan tyydytykseen. Lasten tutkimusmatkat ja leikit ovat tyypillisiä sisäisen motivaation tyyppisiä, mutta on hyvä huomata, että sisäinen motivaatio on elämänmittainen luovuuden lähde. CET korostaa erityisesti sosiaalisen kontekstin vaikutuksia sisäisessä motivaatiossa, tai kuinka tekijät kuten palkitseminen, sisäinen kontrolli ja suhtautumiseen itseän vaikuttavat sisäiseen motivaatioon ja viehtymykseen. CET korostaa kyvykkyyden ja itsenäisyyden osuutta edistettäessä sisäistä motivaatiota. (Self-Determination Theory 2012.)

**Organismic Integration Theory** (OIT) kuvaa ulkoista motivaatiota sen eri muodoissa käsittäen niiden ominaisuudet, määritelmät ja seuraamukset. Ulkoinen motivaatio on käyttäytymistä, joka on välineellistä ja pyrkii käyttäytymisen itsensä aikaansaamiin ulkoisiin tuloksiin. Välineinä nähdään esimerkiksi ulkoiset ohjeet ja säännöt, tunnustus ja yhteenkuuluvuus. Ulkoiset motivaatiotekijät muodostavat



sisäistämisen jatkumon. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä enemmän yksilö sisäistää ulkoisia, välineellisiä motivaatioita, sitä itsenäisempi yksilö on säädellessään käyttäytymistään. Teoriaa on tarkasteltu myös sosiaalisessa kontekstissa, joka joko edesauttaa tai haittaa motivaatiotekijän sisäistämistä. Tällöin yksilö joko vastustaa, hyväksyy osittain, tai sisäistää täysin arvot, tavoitteet tai uskomusjärjestelmän. OIT korostaa erityisesti itsenäisyyttä ja yhteenkuuluvuutta kriittisinä tekijöinä ulkoisten motivaatiotekijöiden sisäistämisessä. (Self-Determination Theory 2012.)

**Causality Orientations Theory (COT)** kuvaa yksilöllisiä eroavaisuuksia ihmisen suhteessa ympäristöönsä ja määrittelee käyttäytymistä monin tavoin. COT kuvaa ja arvioi kolme tyyppiä kausaalissa suuntautumisessa: itsenäinen suuntautuminen, jossa henkilö toimii mielenkiinnosta ja arvostaa tapahtumaa; kontrolloitu suuntautuminen, jossa keskeistä on palkinnot, saavutukset ja hyväksyntä, sekä persoonaton suuntautuminen, jota kuvaa epävarmuus omista kyvyistä. (Self-Determination Theory 2012.)

**Basic Psychological Needs Theory (BPNT)** rakentuu psykologisista tarpeista ja niiden suhteesta psykologiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Teorian keskeinen väittäjä on, että psykologinen hyvinvointi ja optimaalinen toiminta perustuvat itsenäisyyteen, kyvykkyyteen ja yhteenkuuluvuuteen. Tästä syystä kontekstit, jotka tukevat tai haittaavat näitä tarpeita, vaikuttavat poikkeuksetta hyvinvointiin. Teorian mukaan kaikki kolme perustarvetta ovat olennaisia ja jos yksikin näistä on heikentynyt, seuraa siitä selkeästi havaittavia, toiminnallisia vaikutuksia. (Self-Determination Theory 2012.)

Nämä tarpeet määrittelevät ne olosuhteet, joiden vallitessa ihminen voi parhaiten hyödyntää potentiaalinsa (Deci & Ryan 2000, 263).

**Goal Contents Theory (GCT)** käsittelee eroavaisuuksia sisäisten ja ulkoisten tavoitteiden välillä. Tavoitteiden nähdään vaikuttavan eri tavoin yksilön perustarpeiden täyttymiseen ja liittyvän näin eri tavoin yksilön hyvinvointiin. Ulkoiset tavoitteet, kuten taloudellinen menestys, arvostus ja kuuluisuus ovat erityisesti vastakkain sisäisten tavoitteiden kanssa, kuten yhteisöllisyys, läheiset suhteet ja henkilökohtainen kasvu. Ulkoiset tavoitteet nähdään olevan todennäköisemmin

yhteydessä alentuneeseen hyvinvointiin tai lisääntyneeseen huonovointisuuteen. (Self-Determination Theory 2012.)

## **4 MINDFULNESS – HYVÄKSYVÄ TIETOINEN LÄSNÄOLO**

Mindfulness-menetelmän kehittäjä on professori Jon Kabat-Zinn. Hän on perustanut Massachusettsin yliopistollisen sairaalan stressinhallintaklinikan. Hänen kehittämänsä tietoiseen läsnäoloon perustuvaa stressinhallintamenetelmää on sovellettu menestyksekkäästi esimerkiksi masennuksen, uupumuksen, kroonisten kipujen, syövän sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoidossa. Kabat-Zinn on tutkinut mielen ja kehon vuorovaikutusta paranemisessa sekä meditaation vaikutuksia kivun ja stressin hoidossa. Hoidon lähtökohtana hänellä on potilaiden tietoisesta ja hyväksyvän läsnäolon lisääminen. Jon Kabat-Zinn on pitkäaikainen joogan ja buddhalaisen meditaation harjoittaja.

### **4.1 Mindfulness-menetelmä**

Masentunut ihminen pyörittää mielessään negatiivisten ajatusten kehää, joka entisestään vain lisää pahoinvointia. Mindfulness – menetelmän avulla negatiivisten ajatusten kehä on mahdollista saada pysähtymään ja muuttamaan tilanne neutraaliksi. Ihmisen tunnetilan neutraloitua, ihmisen katsontakanta ja ajatusmaailma laajenee. Näin ollen positiiviset tunteet ja kokemukset saavat ajatuksissa enemmän sijaa kumoamalla negatiiviset. Fredricksonin Broaden-and-Build -teoria tukee Mindfulness-menetelmää ajatuksella, jossa positiiviset ja negatiiviset tunteet nähdään toisistaan erillisinä sekä positiivisten tunteiden kumoava vaikutus suhteessa negatiivisiin tunteisiin. Myönteiset tunteet puolestaan lisäävät myönteisiä tunteita ja kokemuksia. Edellä mainitun lisäksi, ihmisen motivaatio ja psykologisten tarpeiden tyydyttyminen (itseääräämisteoriat) lisää omaa halua, kyvykkyyttä ja sitoutumista edistää henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä terveyttä muun muassa Mindfulness -menetelmän avulla.

Stressitutkimuksissa yhdistetään psyykinen stressi yksilön ja hänen ympäristönsä välisen vuorovaikutuksen laatuun. Yksilön kokiessa suhteensa elinympäristöönsä liian

haasteelliseksi ja kuormittavaksi, voimavaroja vähentäväksi, aiheuttaa tilanne psyykkistä stressiä. Kokemukset rasittavuudesta ovat yksilöllisiä ja riippuvat yksilön käytössä olevista voimavaroista ja resursseista. Se, miten ihminen hahmottaa ja kokee ongelmatilanteet, vaikuttaa myös siihen miten niihin suhtautuu ja reagoi. Mahdollisuus vaikuttaa omaan suhtautumiseen ja kokemukseen asioista riippuu paljon siitä, kuinka näkee itsensä suhteessa kokemukseen. Näin voidaan myös vaikuttaa siihen, kuinka paljon haasteelliset elämäntilanteet verottavat omaa henkilökohtaista voimaa. (Kabat-Zinn 2007, 312 - 313.)

Tietoinen läsnäolo on ikivanha buddhalainen harjoitus. Menetelmää on kutsuttu buddhalaisen meditaation ytimeksi. Tietoinen läsnäolo ei ole sidottu eikä ole ristiriidassa minkään uskonnon tai perinteen kanssa. Kabat-Zinn (2011, 21 - 24) luonnehtii tietoista läsnäoloa käytännölliseksi tavaksi olla enemmän yhteydessä koko olemukseemme, järjestelmällisen itsetutkiskelun, itsensä tarkkailun ja läsnä olevan toiminnan kautta.

Williamsin ym. (2011) mukaan tietoinen hyväksyvä läsnäolo on tietoisuutta, joka saavutetaan kiinnittämällä nykyhetkessä tieteen tahtoen ja arvostelematta huomiota asioihin sellaisina kuin ne ovat. Huomio kiinnitetään kaikkeen, mutta etenkin elämän niihin puoliin, joita pidämme itsestään selvimpinä tai jotka herkästi sivuutamme. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on huomion kiinnittämistä asioihin sellaisina kuin ne kullakin hetkellä ovat, eikä sellaisina kuin toivoisimme niiden olevan. Tällainen tietoinen huomion kiinnittäminen auttaa katkaisemaan kielteisten ajatusten kehän, koska se on täysin vastakohta vatvomiselle, joka saa esimerkiksi alakulon pitkittymään ja uusiutumaan. (Williams ym. 2011, 67)

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on tarkoituksellista. Harjoittaessamme sitä, tulemme tietoisemmiksi nykyhetkestä ja tarjolla olevista erilaisista vaihtoehdoista. Tällöin voimme toimia tietoisesti, kun taas asioiden vatvominen on automaattinen reaktio ärsykkeisiin. Vatvominen on käytännössä tiedostamattomuutta, omiin ajatuksiin vaipumista. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on myös kokemusperäistä, keskittyen suoraan tämänhetkiseen kokemukseen. Vatvoessaan mieli puolestaan keskittyy sellaisiin ajatuksiin ja abstraktioihin, jotka ovat kaukana suorasta aistikokemuksesta. Hyväksyvä tietoinen läsnäolo ei myöskään arvostele. Se sallii meidän nähdä asiat

sellaisina kuin ne nykyhetkessä ovat ja antaa niiden myös olla sellaisia kuin ovat. Arvostelu ja arvioiminen kuuluvat vatvomiseen ja tekemisen mielentilaan. Kaikenlaiset arvostelut ja arvioinnit, hyvä tai huono, oikea tai väärä, edellyttävät, että meidän itsemme tai meitä ympäröivien olosuhteiden tulisi jossakin mielessä täyttää jotkin sisäiset tai ulkoiset mitat. (Williams ym. 2011, 67 - 68.)

Tietoisien läsnäolon voima on sen harjoittamisessa ja soveltamisessa. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa, että havainnoimme kaikkea tietoisesti, nykyhetkessä ja hyväksyen, ilman arvostelua. Tällainen huomion suuntaaminen, lisää tietoisuutta, selkeyttä ja tämän hetken todellisuuden hyväksymistä. Ellemme ole täysin läsnä hetkessä, menetämme ehkä sen mikä elämässämme on arvokkainta mutta jätämme myös huomiotta ne monet mahdollisuudet, jotka mahdollistaisivat kasvumme ja muutoksemme. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen on yksinkertainen mutta voimallinen tapa irrottaa itsemme lukkiutuneista tilanteista ja päästä jälleen yhteyteen oman viisautemme ja elinvoimamme kanssa. Tietoisien läsnäolon avulla voimme ottaa vastuun oman elämämme suunnasta ja laadusta, mukaan lukien perhesuhteemme, työhön ja muuhun ulkomaailmaan liittyvät suhteemme ja asenteemme, ennen kaikkea suhteemme itseemme. (Kabat-Zinn 2011, 22 - 23.)

## **4.2 Tekemisen mielentila**

Haasteita ja ongelmia kohdatessa yritämme tavallisesti ajatella itsemme vapaaksi esimerkiksi alakulosta selvittämällä, mikä on mennyt pieleen. Käytämme kaikki henkiset kykymme ongelman selvittämiseen ja luotamme kriittisen ajattelun voimaan. Silloin, kun asiat alkavat mennä solmuun sisäisessä tunne-elämässämme, mieli usein siirtyy kiireesti siihen toimintatilaan, jossa pystymme tehokkaasti ratkomaan ulkoisen maailmamme ongelmia. Juuri tämä tarkan analyysin, ongelmanratkaisun, arvioinnin ja vertailun tila pyrkii pienentämään eroa sen välillä, miten asiat ovat ja miten niiden meidän mielestämme pitäisi olla. Mieli pyrkii ratkaisemaan havaitut ongelmat. Tällaista mielen prosessointia kutsutaan Mindfulnessissa tekemisen mielentilaksi. (Williams ym. 2011, 58.)

Tekemisen mielentila toimintamallina auttaa meitä hoitamaan arkiset rutiinimme. Lisäksi siihen perustuu ihmisen vaikuttavimmat saavutukset ulkomaailman

muuttamisessa. Siksi onkin luonnollista, että otamme käyttöön samat ajatusmallit, kun haluamme muuttaa sisäistä maailmaamme, vaikka juuri tämä asia voi horjuttaa sisäistä tasapainoamme. Näin koska, keskittymällä siihen, miten kaukana olemme sellaisesta ihmisestä, joka haluaisimme olla, saa meidät tuntemaan olomme huonommaksi. (Williams ym. 2011, 60 - 61.)

### **4.3 Olemisen mielentila**

Toinen tapa on käsitellä kielteisiä mielialoja, muistoja ja ajattelumalleja nykyhetkessä, heti niiden herätessä. Tämä kyky tai tapa ei perustu kriittiseen ajatteluun vaan tietoisuuteen itseensä. Tätä kutsutaan olemisen mielentilaksi. (Williams ym. 2011, 65.)

Olemisen mielentilassa asioita ei vain ajatella, ne myös koetaan suoraan aistien välityksellä. Voimme olla tietoisia omasta kokemisestamme. Meillä on intuitioita asioista ja tunteista. Me tiedämme asioita sekä aivoilla mutta myös sydämellä ja aisteilla. Tämän lisäksi voimme olla tietoisia omasta ajattelustamme, tietoiseen kokemukseen sisältyy paljon muutakin kuin ajattelu. Olemisen tila on aivan erilainen tietämisen muoto kuin tekemisen tilaan kuuluva ajattelu. (Williams ym. 2011, 65.)

Williamsin ym. (2011, 66) mukaan, kehittämällä olemisen tilaan kuuluvaa tietoisuutta me voimme ns. astua ulos päämme sisältä ja oppia kokemaan maailman suoraan, kokemusperäisesti, ilman ajatustemme armotonta kommentointia. Me voimme nähdä ajatuksemme mielen tapahtumina, jotka tulevat ja menevät, sen sijaan että ottaisimme ne kirjaimellisesti tai pitäisimme niitä totena. Silloin niistä on myös helpompi päästä eroon. Olemisen mielentilaa kehittämällä me voimme alkaa elää kulloisessakin hetkessä. Kun lakkaamme murehtimasta ja miettimästä menneitä ja tulevia, meille avautuu uutta tietoa, tietoa joka esimerkiksi estää meitä vajoamasta alakuloon ja antaa meille rikkaamman elämän. Me opimme myös kytkemään aivojemme automaattiohjauksen pois päältä. Kun olemme tietoisempia itsestämme, pystymme kohdistamaan toimemme tarkemmin ja ratkomaan ongelmia tehokkaammin.

### **4.4 Tietoisien läsnäolon harjoittaminen**

Hyväksyvää tietoista läsnäoloa kehitetään tarkkaavaisuudella, ja tarkkaavaisuutta kehitetään ja jalostetaan hyväksyvän tietoisien läsnäolon meditaatio-harjoituksella. Meditaatiossa tai meditoimisessa ei ole mitään outoa tai tavallisuudesta poikkeavaa. Kysymyksessä on vain huomion kiinnittäminen itse elämään. (Kabat-Zinn 2010, 25.)

Meditaatio merkitsee vain olemista, ei minkään tekemistä, olemista vailla toimintaa, ajatuksia tai tunteita. Meditaatio on puhdasta olemista. (Osho 1991, 2.)

Oleellinen osa tietoisien läsnäolon harjoittelumenetelmiä on keskittymiskyvyn kehittäminen. Harjoittelumenetelmiä ovat muun muassa vapaamuotoinen harjoittelu, erilaiset meditaatio- ja joogaharjoitukset sekä intensiivinen retriitti. Kaikki edellä mainitut menetelmät harjoittavat tiedostamaan nykyisen kokemuksen hyväksymisen. Silloin kun toimimme niin sanotulla automaattiohjauksella, emme oikeastaan edes huomaa, mitä olemme tekemässä. Kun emme ole tietoisia omista kokemuksistamme, on vaikeaa myös tunnistaa ja pysäyttää sellaisia mielen tottumuksia, esimerkiksi negatiivisten ajatusten kehää, jotka aiheuttavat pahaa oloa ja kärsimystä. Juuri tähän tietoisien läsnäolon harjoittaminen auttaa. (Siegel 2011, 82.)

Keskittymiskykyä voi kehittää ja vahvistaa harjoittelemalla. Ensin valitaan kohde, johon huomio kiinnitetään. Vaeltava ja harhautuva mieli palautetaan aina lempeästi takaisin huomion kohteeseen. Kohteeksi sopii jokin näkyvä kohde (kynttilä, veistos tai kuva), jokin ääni (kellon kilahdus tai virtaavan veden solina), kehon tuntemus (hengitys), liikkumisen aikainen kehon tuntemus (jalkojen kosketus maahan kävellessä) sekä erilaiset mantrat ja mandalat. (Siegel 2011, 83 - 84.)

#### **4.5 Hyväksyvä tietoinen läsnäolo arjessa**

Läsnäolon tapa olisi hyvä saada käyttöön aina tarvittaessa, kun kohtaamme alakuloisuutta, uupumusta tai muita negatiivisia asioita, myös positiivisia asioita kohdatessa. Hyväksyvää tietoista läsnäoloa voi harjoitella vaikka vain yhteen arjen rutiiniin päivässä. Huomion kiinnittämisen ajatuksena on tuoda tarkkaavaisuus siihen, mitä kulloinkin olemme tekemässä. Tehdessämme jotain vain seuraamme tekemisiämme tietoisesti ja arvostelematta. Tarkoituksena ei ole tulla ylitarkkaavaisiksi eikä aiheuttaa itsellemme ylimääräisiä paineita tai hämmennystä,

vaan auttaa tunnistamaan milloin olemme tekemisen tilassa ja automaattiohjauksella ja pystymme tarjoamaan tilalle paremman vaihtoehdon. Tilaisuuden siirtyä olemisen tilaan. Läsnaolon ja huomion kiinnittämisen tavan voi tuoda arjenaskareisiin esimerkiksi tiskaamiseen, tiskikoneen täyttämiseen, hampaiden harjaukseen, suihkussa käymiseen ja niin edelleen. Pienikin tovi hyväksyvää, tietoista läsnäoloa nykyhetkessä voi katkaista alakuloisuuteen johtavan tapahtumasarjan. (Williams ym. 2011, 92 – 93, 96.)

Tarkkaavaisuuden keskittäminen hengitykseen ei ole helppoa, koska mieli harhailee ajatuksissa, tunteissa ja kehon tuntemuksissa sekä ulkoisissa tekijöissä. Tällainen mielen aaltoliikkeen omainen liikehdintä on kuitenkin luonnollista ja väistämätöntä toimintaa, joka voidaan myös nähdä koko harjoituksen ytimenä eikä suinkaan virheenä ja epäonnistumisena. Juuri mielenliikkeet voivat opettaa meitä tunnistamaan, milloin olemme ajautuneet tekemisen tilaan, irrottautumaan tekemisestä ja siirtymään olemiseen. (Williams ym. 2011, 104.) Seuraavana on muutama esimerkki Mindfulness-menetelmän harjoituksista, joihin opinnäytetyössä haastateltavat henkilöt kertomuksissaan viittasivat.

#### **4.6 Tietoisen läsnäolon ohjatut harjoitukset**

Tietoisen läsnäolon harjoitukset voidaan tehdä kuuntelemalla meditaationauhoitetta tai kokemuksen karttuessa myös oman mielen ohjaamana. Harjoitukset eivät välttämättä vaadi koulutusta, vaan äänitteitä sekä tukimateriaalia voi hankkia esimerkiksi kirjakaupoista.

##### **4.6.1 Tietoinen läsnäolo hengityksessä istuen tai makuulla**

###### **ISTUMAAN ASETTUMINEN**

Asetu istumaan suoraselkäiselle tuolille tai risti-istuntaan lattialle pehmeälle alustalle. Voit käyttää myös matalaa jakkaraa tai meditaatio jakkaraa. Anna selän asettua suoraan, arvokkaaseen ja mukavaan asentoon. Jos istut tuolilla, pidä jalkapohjat lattiassa äläkä nosta jalkaa ristiin toisen päälle. Sulje silmät kevyesti, jos se tuntuu hyvältä, tai laske katse lattiaan metrin, puolentoista päähän eteesi.

## TIETOISUUDEN TUOMINEN KEHOOSI

Tule tietoiseksi fyysisistä tuntemuksista keskittämällä huomiosi niihin kehon kohtiin, jotka ovat kosketuksissa lattiaan ja istuma-alustaan ja painuvat niitä vasten. Tunne minuutin, parin verran, miltä näissä kohdissa tuntuu.

## KESKITTÄMINEN HENGITYKSEEN LIITTYVIIN TUNTEMUKSIIN

Tule nyt tietoiseksi siitä, miten tuntemukset vaihtelevat vatsassasi, kun hengitys virtaa sisään ja ulos kehosta.

Keskitä huomiosi siihen, miten vatsanahka tuntuu vähän venyvän, kun vatsa pullistuu sisäänhengityksellä, ja miten venytys hienoisesti laukeaa, kun vatsa tyhjenee ilmasta uloshengityksellä. Seuraa parhaasi mukaan muuttuvia tuntemuksia vatsassasi koko sisäänhengityksen ja uloshengityksen ajan: voit esimerkiksi panna merkille pienet tauot hengitysten välillä. Voit halutessasi keskittyä vatsan sijasta johonkin muuhun kehon kohtaan, jossa hengitys tuntuu selvimmin, kuten sieraimiin, kunhan pidät huomion koko ajan samassa paikassa.

Hengitystä ei tarvitse säädellä millään tavalla – anna kehon vain hengittää itsekseen. Tuo parhaan kykysi mukaan salliva asenne koko kokemukseesi. Antaudu kokemuksellesi sellaisena kun se on äläkä vaadi sitä olemaan mitenkään toisenlainen.

## TYÖSKENTELEY HARHAILEVAN MIELEN KANSSA

Enemmin tai myöhemmin, mieli eksyy seuraamaan hengityksen aiheuttamia tuntemuksia vatsassa ja vajoaa mietteisiin, suunnitelmiin ja haaveisiin tai poukkoilee päämäärättömästi sinne tänne. Harhailu ja kiinnittyminen asioihin on mielen tapa toimia, se ei merkitse virhettä eikä epäonnistumista. Kun huomaa, ettei ole enää keskittynyt hengitykseen, voi onnitella itseään, koska on palannut jo niin paljon takaisin päin, että huomaa sen. Lyhyesti voi panna merkille, missä mieli on harhaillut. Voi esimerkiksi kevyesti todeta, että ”tässä sitä taas ajatellaan”, ”suunnitellaan” tai ”murehditaan”. Lempeästi huomio taas suunnataan takaisin siihen, miltä hengitys vatsassa tuntuu.

Vaikka huomaisi kuinka monta kertaa mielen karanneen omille teilleen, pane aina merkille missä mieli on harhaillut, saattaen sitten huomio taas hengitykseen ja kehon tuntemusten seuraamiseen.



Pyri olemaan lämpimällä tavalla tietoinen ja koeta nähdä mielen toistuvat harhailut tilaisuuksina kehittää itsessä kärsivällisyyttä, hyväksyntää ja myötätuntoa kokemustasi kohtaan. Jatka harjoitusta kymmenen minuuttia tai halutessa kauemmin. Käytä hengitystä ankkurina läsnäolon hetkeen. (Williams ym. 2011, 105 – 107.)

Hyväksyvän, tietoisien läsnäolon harjoittamisessa ei pyritä hallitsemaan mieltä vaan näkemään selvästi sen terveet ja haitalliset toimintamallit. Mieltä ja kehoa lähestytään avoimesti ja hyväksyvästi, jotta voidaan suhtautua tyynesti kaikkeen mitä sieltä löytyy. Näin vähitellen on mahdollista vapautua vanhoista ajattelutavoista ja tulla tietoiseksi tekemisistämme. Tapahtuu siirtyminen tiedostamattomuudesta tietoisuuteen. Esimerkiksi kehomeditaation tarkoituksena on tulla tietoiseksi kehosta sellaisen kuin se on, eikä niinkään rentoutua. Jos kehomeditaatio tuntuu rauhoittavalta ja tyynnyttävältä, voimme vain olla tietoisia näistä tunteiden kokemuksista. Tunteiden kokeminen on tietämistä, että ne tulevat ja menevät, heräävät ja katoavat. (Williams ym. 2011, 124, 137, 139 - 140.)

#### **4.6.2 Kehomeditaatio**

Kehomeditaatiossa käydään keho perusteellisesti ja yksityiskohtaisesti lävitse. Tämä kehittää tehokkaasti sekä kykyä keskittyä että kykyä muuttaa huomion kohdetta joustavasti. Kehomeditaation aikana maataan selällään ja kohdistetaan huomio vuoronperään kehon eri kohtiin. Meditaatio aloitetaan vasemman jalan varpaista, mistä siirrytään hitaasti ylöspäin jalkaterään ja sääreen samalla, kun tunnetaan eri aistimukset ja suunnataan sisäänhengitys ja uloshengitys kehon eri osiin. Lantiosta siirrytään oikean jalan varpasiin ja sieltä ylöspäin sääreen ja takaisin lantioon. Sieltä jatketaan ylävartaloon, alaselkään ja vatsaan, yläselkään ja rintakehään sekä olkapäihin. Sitten siirrytään kummankin käden sormiin ja samanaikaisesti ylöspäin kumpaakin käsivartta palaten olkapäihin. Tämän jälkeen jatketaan niskaan ja kurkkuun ja lopulta käydään läpi kasvojen eri kohdat, takaraivo ja päälaki. Lopuksi päädytään hengittämään päälaelle kuvitellun ”aukon” lävitse, kuten valaat, joilla on ilmanottoaukko. Hengityksen annetaan virrata edestakaisin kehon lävitse. Kehomeditaation jälkeen jäädään vielä makaamaan hiljaisuuteen, tietoisuuteen, joka on tässä vaiheessa jo saattanut ulottua kehon tuolle puolen. Kun tuntee olevansa

valmis, palataan takaisin kehon tietoisuuteen, aistimukseen kehosta kokonaisuutena. Lopuksi voi hieroa käsiä ja jalkoja sekä kasvoja. Useasti juuri kehomeditaatio on ensimmäinen menetelmä, jossa opitaan keskittämään huomio pidemmän aikaa yhtämittaisesti ja jota käytetään kehittämään keskittymiskykyä, sisäistä rauhaa ja hyväksyvää tietoista läsnäoloa. (Kabat-Zinn 2007, 119 – 120.)

### **4.6.3 Kolmen minuutin hengähdystauko**

#### **VAIHE: TIETOISEKSI TULEMINEN**

Aluksi ota ryhdikäs ja arvokas asento joko istuillaan tai seisaallaan. Mikäli mahdollista, sulje silmät. Tule sitten tietoiseksi sisäisestä kokemuksestasi ja kysy: Mitä minä koen juuri nyt? Mitä ajatuksia mielessä liikkuu? Mitä tunteita nousee? Mitä kehon tuntemuksia löytyy?

#### **VAIHE: KESKITTYMINEN**

Keskitä ja suuntaa huomio niihin fyysisiin tuntemuksiin, joita koet hengityksen kulkiessa kulkuaan. Siirry seuraamaan, miltä hengitys tuntuu vatsassa. Tunne vatsan liikkeet, kun vatsa kohoaa aina sisäänhengityksellä ja laskee uloshengityksellä. Seuraa hengitystä täysin tietoisena koko matkan, kun se virtaa sisään ja ulos, ankkuroi itsesi hengityksen avulla tähän hetkeen.

#### **VAIHE: AVARTUMINEN**

Laajenna nyt tietoisuuden piiriä, niin että tulet tietoiseksi paitsi hengityksestä myös koko kehosta, asennosta ja kasvojen ilmeestä. Jos huomaat jossakin tukalia tuntemuksia, jännitystä tai vastustusta, suuntaa hengitys siihen kohtaan aina sisäänhengityksellä ja hengitä siitä pois päin uloshengityksellä, niin että se pehmenee ja avautuu. Halutessaan, voi sanoa hiljaa mielessä aina uloshengittäessä: ”Tämä tunne on jo tässä...oli mitä oli, se on jo tässä, otan sen vastaan.” Tuodaan tämä avartunut tietoisuus mukaan päivän kaikkiin hetkiin. (Williams ym. 2011. 230 – 231.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyöni on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä on muun muassa tutkimuksen kokonaisvaltainen luonne tiedonhankinnassa sekä aineiston koonti luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa suositetaan ihmisiä tiedon keruun välineinä sekä suositetaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät esille. Tällaisia metodeja ovat teemahaastattelu, osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelut ja erilaisten dokumenttien ja tekstien analyysit. Laadullisen tutkimuksen tutkimussuunnitelma voi myös muotoutua opinnäytetyön edetessä. Tutkimuksen toteutus ja suunnitelma ovat joustavia joita voidaan muuttaa olosuhteiden mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Toteutin opinnäytetyön haastattelututkimuksena, jonka tarkoituksena oli selvittää, kuinka Mindfulness-menetelmä on auttanut ihmisiä erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastateltavien omat kokemukset ja tunteet.

Opinnäytetyön pääkysymykset ovat:

- 1) Onko Mindfulness-menetelmästä apua ihmisen elämänkriiseistä selviytymisessä?
- 2) Miten Mindfulness-menetelmä hyödynnetään arkielämässä?

Opinnäytetyön alakysymyksiä ovat:

- 1) Miten ja missä tilanteessa Mindfulness-menetelmä on tukenut?
- 2) Miltä Mindfulness-menetelmästä saatu apu tuntuu?

Haastattelututkimuksen kysymykset voidaan jakaa seuraaviin pääryhmiin

- 1) Haastateltavien taustatilanne
- 2) Mindfulness-menetelmän vaikutukset
- 3) Tilanteet, joissa haastateltavat ovat hyötyneet Mindfulness-menetelmästä
- 4) Miten haastateltavat käyttävät Mindfulness-menetelmää

## 6 AINEISTO JA HAASTATTELujen TOTEUTUS

Haastateltavat valikoituivat Mindfulness-menetelmää opettavien ohjaajien kautta, jotka menetelmän harjoittamisessa edustavat Suomen kärkijoukkoa. Menetelmää opettavat ohjaajat tunsivat asiakkaidensa taustaa ja ehdottivat haastatteluun myönteisesti suhtautuvia. Suunnitelmavaiheessa haastateltavia oli kuusi, joista kaksi karsiutui aikataulujen yhteensopimattomuuden vuoksi pois. Kaikkien haastateltavien taustalla oli jonkinlainen elämänmuutos tai -kriisi, esimerkiksi avioero, uupumus tai masennus. Haastattelun toteuttamiseksi pyysin kaikilta haastateltavilta kirjallisen suostumuksen.

Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Teemahaastattelussa edetään keskeisten, etukäteen valikoitujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten avulla. Teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista sekä heidän asioille antamia merkityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77).

Haastattelut tapahtuivat pääkaupunkiseudulla ja olivat kestoaltaan 45 - 60 minuuttia. Kaikki haastattelut nauhoitettiin. Kolme haastattelua suoritin toisen menetelmää opettavan ohjaajan yrityksen tiloissa ja yhden haastattelun suoritin ulkopuolisen yrityksen tiloissa. Haastattelut litteroin, kirjoitin sanasta sanaan tietokoneelle analyysiä varten.

Haastattelut analysoin sisällönanalyysiä hyödyntäen. Luin haastattelut yksityiskohtaisesti läpi ja taulukoin opinnäytetyön kannalta olennaiset ja tutkimuskysymysten mukaiset löydökset. Ryhmittelin löydökset selkeisiin aihekokonaisuuksiin, jotka tukevat opinnäytetyön tarkoitusta ja kuvaavat parhaalla mahdollisella tavalla haastateltavien kokemuksia Mindfulness-menetelmän käytöstä.

Kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä voidaan käyttää sisällönanalyysiä, joka on perusanalyysimenetelmä. Sisällönanalyysiä voidaan pitää yksittäisenä metodina mutta myös väljänä teoreettisena kehyksenä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93.)

## **7 OPINNÄYTETYÖN HAASTATTEULUTUKIMUKSEN TULOKSET**

### **7.1 Haastateltavien taustatilanne**

Opinnäytetyön aineiston keräämiseksi haastateltiin neljää pääkaupunkiseudulla asuvaa naishenkilöä, jotka olivat iältään 45 – 63 vuotta. Haastateltavista kaikki olivat työelämässä, kolmella oli lapsia ja kaksi eli parisuhteessa. Yksi haastateltavista elää avioliitossa, mutta kaikki haastateltavat ovat jossakin elämänsä vaiheessa olleet avioliitossa. Toisin sanoen, kolme haastateltavaa neljästä oli käynyt elämässään läpi avioeron. Suurin osa haastateltavista kuvaili tämänhetkistä elämäntilannettaan sanoilla hyvä, mukava ja positiivisempi. Yksi haastateltavista eli omien sanojensa mukaan eräänlaista saumakohtaa elämässään ja menetelmän myötä löytänyt itsestään monia tunteita, jotka olisi muuten jäänyt huomaamatta. Elämäntilanteeseen liittyi paljon ristiriitaisia tunteita äitinä olemiseen, jonka ympäristökin asettaa kyseenalaiseksi. Haastateltavat olivat pohtineet muun muassa kysymyksiä olemassaolon tarkoituksesta, kuka oikein on ja ketä varten. Haastattelun perusteella kaikki haastateltavat olivat käyneet läpi tai parhaillaan elivät muutoksen tai kriisin aikaa. Tässä yhteydessä kysymyksessä oli joko avioero, masennus tai työuupumus tai molemmat.

Mindfulness-menetelmä oli tullut haastateltavien elämään mukaan joko muun opiskelun yhteydessä, uupumuksen yhteydessä, jolloin lyhyt kurssin jälkeen oli syttynyt kipinä opiskella lisää ja saada Mindfulness-menetelmän kautta jonkinlainen jatkumo elämälleen, ystävän kautta tai muuten kiinnostuksen herättyä. Haastattelututkimuksesta ilmeni, että avioeron lisäksi haastetta elämään ovat tuoneet myös työelämän paineet ja perhepiirin ihmissuhteissa ilmenneet ristiriitaiset tilanteet ja tunteet.

### **7.2 Menetelmän vaikutukset**

Haastateltavien mukaan Mindfulness-menetelmän oppi ja sisäisti pikkuhiljaa ja harjoittelemalla. Menetelmä oli läsnä jokapäiväisessä elämässä ja tukemassa ihan tavallisessa arjessa. Esimerkiksi lapsi-vanhempisuhteessa, haastateltava oppi tunnistamaan omat tunteensa, ahdistuksensa ja pelkonsa äitinä sekä sen, kuka oma tytär oli ja minkälaisia valmiuksia tyttärellä oli elämään. Kaikki haastateltavat

käsittelivät tunteitaan paremmin, eivät hermostuneet ja reagoineet niin helposti kuohuttaviin tilanteisiin kuin aikaisemmin ja oppivat kuuntelemaan toisia ihmisiä ja olemaan heille läsnä. Useasti mainittiin, että oli rauhallinen olo sekä kehittyneempi taito olla läsnä käsillä olevassa hetkessä. Kaikki haastateltavat myös mainitsivat, että he nykyään vaistoavat ja tunnistavat ihmisten erilaisia energioita, tunteita ja läsnä olevan ilmapiirin paremmin kuin ennen. Merkittävänä mainittiin myös oman sisäisen tilan ja tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen sekä se, kuinka ne vaikuttivat erilaisiin tilanteisiin ja muihin ihmisiin. Mindfulness-menetelmän vaikutukset ja tuki näytti olevan osittain tiedostamatonta, kokoajan ei ajateltu että ”nyt juuri harjoitan Mindfulnessia” vaan asiaan havahduttiin vasta myöhemmin.

*...mindfulness auttaa mua aina kuuntelemaan itteeni, mitä mä oikeesti aattelen ja et mikä on mun oma tila, miten mä koen X:n ja hänen tunteet ja motivaatiot...mindfulnessia vois ajatella musta semmosena itsestä vähän niinku erillisenä näköalapaikkana että tältä tää tilanne vaikuttaa laajemmin ettei vaan itsestä käsin...*

Opinnäytetyön haastattelun aineistoista ilmeni, että Mindfulness-menetelmä antoi punaisen langan tai polun sekä välineitä jatkaa eteenpäin. Harjoitukset koettiin helppoina ja yksinkertaisina. Kyseessä oli enemminkin oman tilan ottaminen ja salliminen itselle. Haastateltavan henkilön mukaan oli lohduttavaa tiedostaa oma tilansa. Haastateltava mainitsi yöllisen pelko- ja ahdistuskohtauksen helpottavan todella hyväksi havaitulla kuuntelumeditaatiolla sekä toteamalla että ”nyt on näin”. Edellä mainitun kaltaiset toteamat tai hokemat auttoivat hyväksymään ja sietämään oman tilanteen, läsnä olevan hetken, mutta myös etsimään ja löytämään keinoja pois pelosta ja ahdistuksesta. Tällöin sai myös tavallaan olla rauhassa omien ahdistavien tunteiden kanssa.

*Mä oon vaan keskittynyt niitten lokkien huutamiseen ja se on kyllä mielenkiintosta et se on auttanu ihan hirveen paljon. Että sitten mä oon rauhottunu, mä oon tunnistanu koko ajan mitä mun ruumiissa tapahtuu sen pelon liikehdinnän aikaan.*

Mindfulness -menetelmä tarjosi välineitä sietää erilaisia asioita ja tilanteita. Suhteellisuuden taju laajeni, samoin ymmärrys, että ajoittain kaikilla ihmisillä on

vaikeita hetkiä elämässä. Kohdalle osuvat onnen hetket tunnistettiin katoavaisiksi, niihin osattiin kuitenkin sukeltautua ja niistä osattiin nauttia, kuitenkin niihin ripustautumatta.

Haastattelututkimuksesta kävi ilmi myös jonkinlainen ajatusmaailman muutoksen mahdollisuus. Haastateltavat olivat sisäistäneet ajatuksen ”nyt on näin, mutta huomenna voi olla toisin” kun kohtasivat elämässään haasteita ja vastoinkäymisiä. Menetelmä auttoi näkemään asioita eri tavalla sekä avautumaan uusille kokemuksille. Rentoutuessaan ja ollessaan läsnä kyseessä olevalle hetkelle, haastateltavien mukaan oli mahdollista huomata pieniä, hyviä ja kauniita asioita, kuten esimerkiksi luonnon kauneus, arjessa esiintyvät ilot ja kiitollisuus. Hyvät asiat saivat enemmän tilaa ja niitä etukäteen jo odotettiin, että mitä hyvää uusi päivä toisi tullessaan.

Mindfulness -menetelmän myötä oppi myös punnitsemaan omia tunteitaan. Reaktiivinen ihminen voi oppia tarkastelemaan omia tunteitaan ja myös asettaa niitä kyseenalaiseksi. Haasteellisissa tilanteissa voi keskusteluun pyytää niin sanotun ”aikalisan”, voi päättää olla reagoimatta kyseessä olevassa tilanteessa millään tavalla.

*Tunteita ei dumpata mihinkään vaan niitten annetaan tulla ja kannustetaankin näkemään ja nimeämään ne.*

Opinnäytetyön haastattelussa mukana olleiden henkilöiden mukaan Mindfulness-menetelmä ei ole mikään nopea ja autuaaksi tekevä taikatemppu, vaan kärsivällisyyttä, sitoutumista ja pitkäjännitteisyyttä edellyttävä menetelmä, jota täytyy harjoitella. Merkittävimmäksi ja muutosta eniten aikaansaavaksi tekijäksi nimettiin jokaisen oma kiinnostus omaa hyvinvointia kohtaan ja innostus vaikuttaa omalta osaltaan mahdollisuuteen saada tasapainoinen ja hyvä elämä.

Haastattelusta kävi ilmi, että masennuksen/uupumuksen hoitamiseksi oli useasti tarjottu ensimmäiseksi hoitomuodoksi pelkästään lääkehoitoa, myöhemmin myös keskusteluun perustuvaa terapiaa, jossa haastateltavan mukaan ei koskaan päästy edes käsittelemään tunteita. Haastattelun henkilö koki vastenmieliseksi, että hänen pitäisi vain turruttaa itsensä lääkkeillä. Lääkkeiden turruttamana hän ei olisi pystynyt itse tekemään tilanteelleen mitään ja kokenut vain että on kiellettyä tuntea olonsa

huonoksi. Haastateltavasta tuntui, että vain iloiset tunteet ovat sallittuja. Haastateltavat saivat Mindfulness-menetelmän aloittamisen myötä voimia jatkaa eteenpäin ja tehdäkseen muutoksia elämässään, noustakseen elämänkriiseistä.

Haastateltavien mukaan merkittäväksi nousi, että Mindfulness-menetelmä oli lempeä lähestymistapa, jossa asioita ei pakoteta. Menetelmän harjoittamisessa sai kuunnella itseään ja tehdä sitä mikä itsestä tuntui hyvälle. Mindfulness-menetelmä koettiin vapauttavana ja puhdistavana, kun pystyi päästämään vanhoista negatiivisista tunteista irti. Menetelmä kasvatti luottamusta itseän, kykyyn tehdä ratkaisuja, jotka vievät parempaan sekä itsen hyväksymistä. Harjoittelamisen myötä tietyllä tapaa oppi antamaan luvan kuunnella itseään, sekä tulemaan sinuiksi itsensä ja tunteidensa kanssa.

*...pystyn tekemään semmosia ratkasuja jotka vie eteenpäin...* (kyvykkyyden kokeminen)

*...mä kuuntelen itseäni, teen sitä mikä mulle tuntuu hyvälle...* (autonomian kokeminen)

*...sit ku sieltä nousee niitä negatiivisia tuntemuksia tai sellast pahaa oloa niin se on mun mielestä ihan hyvä et pystyy joittenkin kans käsittelemään...jossain ohjatussa ryhmässä...* (yhteenkuuluvuuden kokeminen)

### **7.3 Tilanteet, joissa menetelmän hyöty nähdään suurimmaksi**

Menetelmästä saatu hyöty tuntui tehokkaimmalta juuri silloin, kun oli vaikeaa ja menetelmän harjoituksia harjoitettiin. Esimerkkinä mainittiin harjoitusten tekeminen aamuisin ennen työpaikalle lähtöä työilmapiirin ollessa negatiivinen. Haastatteluiden perusteella Mindfulness-menetelmä vei eteenpäin ja auttoi tekemään päätöksiä tai ottamaan konkreettisia askeleita. Negatiivisten tunteiden noustessa koettiin hyväksi, kun tunteet voitiin jakaa esimerkiksi harjoitteluryhmäläisten tai ohjaajan kanssa.

Menetelmän hyödyllisyys huomattiin eritoten tilanteissa, jotka herättivät suuria tunteita sekä tilanteissa, jotka herättivät tyhjyyden tunnetta ja ahdistusta. Mindfulness-



menetelmä auttoi myös kuuntelemaan omaa itseään ja luomaan omannäköinen elämä sekä auttoi ymmärtämään, että jokainen elää juuri sitä omaa elämäänsä.

*... on auttanu mua muotoilemaan itselleni kysymyksiä johon ei ole välttämättä mitään vastauksia mutta ehkä ne vastaukset niin ku just aukee jossakin ihanassa intensiivisessä hetkessä... silloin kun luopuu siitä kontrollista ja hallinnasta...*

Haastattelututkimuksesta kävi ilmi, että Mindfulness-menetelmän harjoittamisella oli myös vaikutuksia fyysiseen terveyteen. Haastateltavalla henkilöllä oli työuupumuksen yhteydessä fyysistä pahaa oloa ja päänsärkyjä, jotka loppuivat harjoittamisen myötä. Menetelmä toi myös rauhallisuutta, tasapainoa ja jaksamista sekä sisäistä hyvää oloa. Keskittymiskyvyn mainittiin myös parantuneen. Kokonaisvaltaisesti paremman olon taustalla haastateltavat mainitsivat olevan Mindfulness-menetelmän harjoitukset.

Mindfulness-menetelmä nähtiin olemistapana ja menetelmän vaikuttavuuden taustalla oli henkilön oma vastuu ja vahvuus.

#### **7.4 Miten menetelmää hyödynnetään**

Haastateltavat kertoivat käyttävänsä Mindfulness-menetelmää tukena tavallisissa arjen asioissa. Aamuisin tehtävää, noin puolen tunnin mittaista kehomeditaatiota hyödynnettiin esimerkiksi valmistauduttaessa haasteellisiin työpäiviin, keskityttäessä kuuntelemaan työyhteisön jäseniä tai kohdatessa negatiivista työilmapiiriä. Harjoituksen jälkeen haastateltavat kokivat oman asennoitumisensa muuttuneen positiivisemmaksi.

Julkisen liikenteen aikataulumuutoksiin, esimerkiksi linja-autojen tai junien myöhästymiseen suhtauduttiin harjoitusten tekemisen jälkeen rauhallisen neutraalisti. Ärsyntyminen ja hermostuminen tuntuivat haastateltavien mukaan turhalta, sillä asialle ei voinut mitään. Rauhallisena pysymiseen kiireestä ja myöhästymisen uhasta huolimatta vaikutti asian toteaminen ja hyväksyminen juuri sellaisena kuin se vallitsevalla hetkellä oli.

Haastateltavat käyttivät menetelmää myös kohdatessa tunteita kuohuttavia tilanteita käyttämällä niin sanottua ”aikalisää”, eli päättivät olla reagoimatta tunteita kuohuttavaan tilanteeseen tai asiaan, ennen kuin olivat pohtineet asiaa ensin itsekseen tarvitsemansa ajan. Menetelmää käytettiin myös tarkastelemaan lapsi-vanhempisuhteen tuomia ristiriitaisia tunteita. Sen avulla tunnistettiin omat tunteet sekoittamatta niitä esimerkiksi tyttärensä yksilöllisiin ominaisuuksiin. Mindfulness-menetelmän harjoituksia pystyttiin haastateltavien mukaan käyttämään ahdistuksen, pelon tai uupumuksen tunteita kohdattaessa. Negatiivisten tunteiden lisäksi menetelmää hyödynnettiin, jotta tunnistettiin ja osattiin nauttia hetkellisistä ilon ja kiitollisuuden tunteista.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 8.1 Mindfulness-menetelmän hyödyllisyys

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada vastaukset tutkimuskysymyksiin

- 1) Onko Mindfulness-menetelmästä apua ihmisen elämänkriiseistä selviytymisessä?
- 2) Miten Mindfulness-menetelmää hyödynnetään arkielämässä?

Haastatteluaineiston analyysistä ilmeni, että haastateltavat kokivat selkeästi Mindfulness-menetelmän tuovan apua elämänkriiseistä selviytymisessä. Menetelmän avulla on opittu suhtautumaan vallitseviin tilanteisiin neutraalimmin sen sijaan, että tilanteisiin reagoitaisiin negatiivisin tuntein. Broaden-and-build – teorian mukaan negatiiviset tunteet kaventavat ihmisen näkemiä vaihtoehtoja tilanteessa ja positiivisten laajentavan näkökulmaa. Mindfulness-menetelmä näyttää toimivan juuri näin. Ihminen suhtautuu vähemmän negatiivisesti tilanteisiin ja näkee enemmän ratkaisumahdollisuuksia. Aineistosta kävi myös ilmi, että positiiviset asiat nähdään, kun suhtautuminen ei ole hermostunut ja tällöin korvataan negatiiviset tunteet positiivisilla ja laajennetaan edelleen näkökulmia tilanteeseen.

Menetelmä tukee selkeästi yksilön mahdollisuutta valintaan. Nähdään isot, hankalat asiat pienempinä palasina, jolloin tilannetta on helpompi hallita ja se tukee yksilön

itseääräämistarvetta: ei olla tilanteen vietävissä, vaan voidaan itse vaikuttaa tilanteeseen.

Menetelmä näyttää antavan eväitä siihen, että tilanteet, tapahtumat ja asiat nähdään itsestä irrallisina ja niihin kohdistuvaa tunnelatausta voidaan näin vähentää. Ympäristöön ei suhtauduta automaattisin tunnereaktioon, vaan voidaan hallita omien tunteiden laatua ja hyödyntää näin positiivisten tunteiden voimaa.

Menetelmä näyttää myös motivoivan yksilöä jatkamaan positiivisiin tuloksiin pyrkivää toimintaa. Menetelmän käyttö koetaan vaivattomaksi siinä mielessä, että harjoitteet ovat yksinkertaisia ja helposti toteutettavia vaatimatta mitään erityistoimenpiteitä tai ympäristöä. Pienillä, positiivisilla kokemuksilla ihminen motivoituu ja itseluottamus lisääntyy. Koetaan, että asiat pystytään ratkaisemaan.

Haastattelusta ilmeni, että menetelmä vahvisti yksilön sisäistä motivaatiota omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen, elämänhallinnan tavoittelemiseen, haasteellisesta ja negatiivisesta työympäristöstä (ulkoinen motivaatiotekijä) huolimatta. Menetelmä harjoituksineen auttoi päivittäin muuttamaan näkökulman suhteessa työhön negatiivisesta positiiviseksi, jolloin esimerkiksi stressitila, työuupumus tai masennus ei pääse kehittymään huonompaan suuntaan.

Itsemääräämisteorian keskeinen asia on, että yksilön kokemukset itsenäisyydestä, kyvykkyydestä ja yhteenkuuluvuudesta edistää tahdonvoimaisimpia ja korkealaatuisia motivaation muotoja ja sitoutumista toimintaan, mukaan lukien parantunut suorituskyky, luovuus ja sinnikkyys. Mielestäni teoria tukee Mindfulness-menetelmän vaikuttavuutta motivaatioiden kautta. Haastattelun henkilöt kertoivat asioita, jotka tukevat esimerkiksi psykologisten perustarpeiden tyydyttymistä ja sen vaikutusta parantuneeseen hyvinvointiin. Esimerkkinä mainittakoon kyvyn tehdä eteenpäin vieviä ratkaisuja (kyvykkyyden kokeminen), oppii kuuntelemaan ja tekemään itselle hyviä asioita (autonomian kokeminen) ja ryhmän tuki ja turva negatiivisten tunteiden purkautuessa (yhteenkuuluvuuden kokeminen).

Vaikuttaa myös siltä, että menetelmä jättää vastuun oman hyvinvoinnin kehittämisestä harjoittajalleen itselleen. Haastateltavat mainitsevat, että menetelmä toimii, kun sitä

harjoittaa. Menetelmän harjoitukset puolestaan tuottavat positiivisia kokemuksia, jotka kannustavat jatkamaan kehityksen tiellä. Onko menetelmän vaikuttavuus kenties siinä, että henkilö itse tietää tehneensä oman olotilansa kohentamiseksi asioita sen sijaan, että vastuu olisi siirretty lääkkeille tai ulkopuolisena neuvoa tarjoavalle terapeutille? Tämän kysymyksen valossa voidaan ajatella, että sisäiseen motivaatioon liittyvillä psykologisten perustarpeiden, kyvykkyyden ja autonomian kokemisella olisi suurempi vaikutus ihmisten mahdollisuuksiin kohentaa omaa hyvinvointiaan kuin ihmisen ulkopuolelta tulevilla motivaatiotekijöillä.

Pohdintaa herättää ajatus siitä, minkä asteisessa uupumuksessa tai masennuksessa Mindfulness-menetelmää pystytään tai kyetään hyödyntämään. Jos ihminen on syvästi masentunut, onko silloin tarpeeksi voimavaroja menetelmän harjoittamiseen tai voimavaroja nähdä asioita positiivisesti ja pohtia uusia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia kohentaakseen omaa tilaansa.

Haastatteluaineistoista ilmeni, että menetelmän avulla on mahdollista lisätä itsetuntemusta. Esimerkiksi tunteita kuohuttavissa tilanteissa oppii oivaltamaan ja tunnistamaan hyvin omat henkilökohtaiset tunteet ja erottamaan ne toisten tunteista. Vuorovaikutuksellisissa suhteissa toisten ihmisten kanssa on tärkeää huomata se, että omat tunteet ja ajatusmaailma on se mihin voi vaikuttaa. Haastatteluaineiston perusteella, esimerkiksi parisuhdekriisissä kysymys on omien tunteiden hallinnasta eikä menetelmällä voi muuttaa esimerkiksi kumppania tai parisuhdetta – ainoastaan omia tunnetiloja ja niiden tuomia vaikutuksia elämässä.

Tarkasteltaessa Mindfulness-menetelmän vaikuttavuutta ihmisten hyvinvointiin, on otettava huomioon, että henkilöillä voi olla tietoa ja kokemusta myös muista voimavaroista ja elämänhallintaa edistävästä menetelmästä. Muita menetelmiä opinnäytetyötä varten haastateltujen henkilöiden kohdalla voivat olla muun muassa ratkaisukeskeisyys, elämäntaidonvalmennus ja Nlp-menetelmä (Neuro-Linguistic Programming). Joissakin tilanteissa voi olla vaikeaa erottaa, mikä vaikutus on mistäkin menetelmästä, koska eri menetelmiä voi yhdistää sama taustateoria, esimerkiksi positiivinen psykologia tai ratkaisukeskeisyys.

## 8.2 Mindfulness-menetelmä ja sosiaalityö

Sosiaalialan työ on työtä ihmisten kanssa ja ihmisten keskuudessa. Sosiaalityön tarkoituksena on muun muassa tukea ja edistää ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänhallintaa. Ihminen on kokonaisuus, joka muodostuu fysiologisista, mentaalisista ja psykologisista tekijöistä. Tämän opinnäytetyön keskeinen aihe on psykologisten perustarpeiden merkitys ihmisen hyvinvoinnissa sekä Mindfulness-menetelmän hyvinvointia kohentava vaikutus. Tämän opinnäytetyön tutkimustulokset vahvistavat käsitystä siitä, että Mindfulness-menetelmä tukee ja antaa ihmisille välineitä elämän haasteista selviytymiseksi. Menetelmän vaikuttavuus perustuu tietoiselle läsnäololle, jolloin huomio saadaan kiinnitettyä negatiivisista ajatuksista nykyhetkeen ja siitä edelleen positiivisempiin asioihin. Menetelmän avulla negatiivisten ajatusten kehä saadaan katkeamaan, jolloin pystytään luomaan tilaa eheytymiselle.

Sosiaalialan ammattilaisille menetelmän hallinnasta voi olla hyötyä nimenomaan tuettaessa alakuloon tai masennukseen taipuvaisia, tai peräti jo masentuneita ja uupuneita ihmisiä. Sosiaalityön laajaan työkenttään kuuluu työskentely eri-ikäisten ja erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kanssa. Esimerkiksi perhetyötä voidaan tehdä sosiaalityön tai avoimen varhaiskasvatuksen alaisena. Mindfulness-menetelmää voidaan hyödyntää työväliseinä perhetyössä tilanteessa, jossa perheen vanhemmat tai toinen vanhemmista on uupunut. Yksinkertaisten harjoitusten, kuten huomion kiinnittäminen nykyhetkeen, erilaiset hengitysharjoitukset ja oman kehon tuntemusten kuunteleminen, avulla voidaan saada vanhempien huomio pois negatiivisista asioista ja kiinnitettyä läsnä olevaan hetkeen ja sitä kautta pienin askelin huomioimaan hyviä asioita ja voimavaroja elämässä. Hyviä asioita ja vahvuuksia tunnistettaessa ja vahvistettaessa, pienin askelin edeten, huomio opitaan kiinnittämään vahvuuksiin heikkouksien sijaan. Näin myös voimaantuminen ja ihmisen toivon tunne saadaan heräämään. Ilman toivon tunnetta omaan elämään, ihmisen on vaikea jaksaa arkielämän haasteita sekä tunnistaa elämässään mitään hyvää.

Mindfulness-menetelmää voidaan hyödyntää myös lasten kanssa toimittaessa. Nyky-yhteiskunnan kiivas tahti ja vanhempien ruuhkavuosien paineet työelämässä näkyvät mielestäni perheiden elämässä. Ainaisen kiire ja työn ja yksityiselämän vaatimukset

saattavat johtaa niin sanottuun elämän suorittamiseen. Vapaa-ajan aikatauluttaminen harrastusten ja muiden menojen mukaan sekä kullekin aikakaudelle tyypillisten vaatimusten täyttäminen koskiessa esimerkiksi ”hyvää vanhemmuutta” saattavat johtaa siihen, että arkielämässä vanhemmat ja lapset eivät juuri kohtaa. Kohtaamiset ovat fyysisiä, mutta läsnäolon taso hetkessä voi usein jäädä puutteelliseksi. Lapset ruokitaan, pestään ja vaatetetaan sekä kuljetetaan kouluun tai harrastuksiin. M vaiheessa vanhemmat kohtaavat lapsensa? Onko enää välineitä kohtaamiselle? Mindfulness-menetelmän avulla on mahdollista oppia olemaan läsnä lapsille ja perheelle. Menetelmä antaa mahdollisuuden kohdata lapsi omana itsenään ja auttaa näkemään ja tuntemaan lapsen kulloinenkin tilanne. Menetelmä auttaa myös tunnistamaan todelliset tarpeet lapsen käyttäytymisen takana, erityisesti lapsen tunteet ja niiden taustatekijät. Ilman läsnäolon taitoa, ihmiset juoksevat oravanpyörässä eriytyen itsestään, oman sisäisen maailman jäädessä taka-alalle ja vieraaksi.

Mielestäni Mindfulness antaa sosiaalityön ammattilaisille välineen ja taitoja laajentaa omia näkökulmiaan tilanteissa. Laajentuneet katsontakannat takaavat asiakkaan eduksi tehtävän työn monipuolisuuden, laadun ja kyvykkyyden ymmärtää asiakasta paremmin. Jokaiselle on tärkeää tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenä. Opinnäytetyön haastattelun aineistoista ilmeni, että menetelmä auttaa läsnäolon kautta oppimaan kuuntelemaan toisia ihmisiä. Sosiaalialan ammattilaisille kuuntelemisen taito on tärkeä. Kun työntekijä on asiakastilanteessa todella läsnä, hän kuulee ja näkee paljon enemmän kuin pelkät sanat kertovat. Näin asiakkaan on mahdollista kokea, että häntä kunnioitetaan ja halutaan tukea tilanteesta riippumatta. Läsnäolo ja kuuntelemisen taito tuovat mukanaan myös tunteiden tunnistamisen taidon. Asiakastilanteissa läsnäolon tuoma rauhallisuus ja maltillisuus auttavat tunnistamaan omia sekä asiakkaan tunteita. Tunteita kuohuttavissa tilanteissa rauhallisuus ja kyky tarkkailla tilannetta ikään kuin kauempaa, mahdollistaa asiakkaalle turvallisen, ammattitaitoisen kokemuksen sosiaalialan ammattilaisen kyetessä olemaan reagoimatta asiakkaan tunnetiloihin. Avartuneen katsantokannan ja tilanteiden ja asioiden hetkellisyyden tunnistamisen myötä, sosiaalialan ammattilainen voi työssään kannustaa asiakkaitaan jatkamaan ja tarttumaan pieneenkin hyvään asiaan. Asiat voivat olla huomenna toisin.

### **8.3 Opinnäytetyön vahvuudet ja heikkoudet**

Tämän opinnäytetyön heikkoudeksi osoittautui sekä suomenkielisen lähdekirjallisuuden, että alkuperäisen englanninkielisen kirjallisuuden vaikea saatavuus. Mielestäni myös useampi haastateltava olisi taannut kattavamman haastatteluaineiston. Opinnäytetyön valmistumisaikaa viivästyttämällä olisi ollut mahdollisuus suorittaa laajempi haastattelu. Opinnäytetyön vahvuuksia puolestaan on sinnikkäästi suomennettu englanninkielinen teoriaosa, joka on osoittautunut Mindfulness-menetelmän vankaksi perustaksi, sekä haastateltavilta saatu syvä ja merkityksellinen tieto ihmisen hyvinvointia edistävästä tekijöistä. Vahvuudeksi voin myös sanoa, että opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus antoi vastauksen tutkimuskysymyksiin. Näin ollen tämän työn tavoitteet saavutettiin.

### **8.4 Mahdolliset jatkotutkimukset**

Tutustuttuani teoreettiseen viitekehykseen sekä analysoimalla neljän haastateltavan kokemuksia Mindfulness-menetelmästä, totesin sen soveltuvan myös sosiaalialan työvälineeksi. Jatkotutkimuksen mahdollisuuksia on jo itse menetelmän käytön laajempi tutkimus ja syvällisempi todentaminen sen koeluonteisesta käytöstä sosiaalialan perhetyössä.

## LÄHTEET

Damasio, Antonio 2003. Spinozaa etsimässä. Ilo, suru ja tuntevat aivot. Helsinki: Terra Cognita.

Deci, Edward. L & Ryan, Richard. M 1985. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Plenum Press, New York, s.5

Deci, Edward. L & Ryan, Richard. M 2000. The What and Why of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. Psychological Inquiry. Target Article s. 227

Deci, Edward. L & Vansteenkiste, Maarten 2004. Self-Determination Theory and Basic Need Satisfaction: Understanding Human Development in Positive Psychology. Department of Psychology. University of Rochester. New York.

Fredrickson, Barbara. L 2011. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. National Institutes of Health. Author Manuscript. s. 10

Fredrickson, Barbara. L 2000. Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. Prevention & Treatment. s.1

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kabat-Zinn, Jon 2010. Kehon ja mielen viisus. Tietoisen läsnäolon parantava voima. Helsinki: Basam Books.

Kabat-Zinn, Jon 2011. Olet jo perillä. Tietoisen läsnäolon taito. Helsinki: Basam Books.

Kabat-Zinn, Jon 2007. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Helsinki: Basam Books.



Katajainen, Antero & Lipponen, Krisse & Litovaara Anneli 2003. Voimavarat käyttöön. Helsinki: HippokratesDuodecim.

Ojanen, Markku 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.

Osho 1991. Meditaatio – ainoa tie vapauteen. Käytännön opas meditaatioon. Unio Mystica.

Ryan, Richard. M & Deci, Edward. L 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist. s. 68.

Self-Determination Theory 2012. Self-Determination Theory –aiheiset www-sivut, joiden sisällöstä vastaavat aiheen parissa työskentelevät akateemikot. An Approach to Human Motivation & Personality. WWW-dokumentti. <http://www.selfdeterminationtheory.org/theory> Ei päivitystietoa. Luettu 6.10.2012.

Seligman, Martin. E.P 2002. Aito onnellisuus. Helsinki: Art House.

Siegel, Ronald. D 2011. Tässä ja nyt. Yksinkertaisia harjoituksia arkipäivän ongelmiin. Helsinki: Basam Books.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Williams, Mark & Teasdale, John & Segal, Zindel & Kabat-Zinn, Jon 2011. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisen läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books.

**TUTKIMUSLUPA-ANOMUS**

Olen Sanna Kaasinen sosionomi (AMK) opiskelija Mikkelin ammattikorkeakoulusta. Tarkoitukseni on valmistua joulukuussa 2012. Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää Mindfulness -menetelmän vaikuttavuutta elämän haasteita kohdatessa.

Tutkimukseni on kvalitatiivinen ja aineiston keruumenetelmänä on tarkoitus käyttää haastattelua, joka nauhoitetaan sekä kirjoitella aiheesta. Opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen Theseus opinnäytetyötietokannassa.

Tutkijana minua sitoo ehdoton vaitiolovelvollisuus ja käsittelen tietoja luottamuksellisesti ammattikorkeakoulun eettisten periaatteiden mukaisesti. Haastateltavien henkilöllisyydet eivät tule tutkimuksessani ilmi. Haastatteluaineistoa hyödynnetään vain tässä opinnäytetyössä.

Anon Teiltä kohteliaimmin lupaa haastattelun suorittamiseksi sekä lupaa käyttää haastattelusta ja kirjoitelmasta saatavaa aineistoa tutkimukseni tekemiseksi.

Sanna Kaasinen

Päivämäärä ja allekirjoitus

TEEMAHAASTATTELURUNKO

1) Onko Mindfulness-menetelmästä apua elämänkriiseistä eheytyemisessä?

2) Miten mindfulness-menetelmää hyödynnetään arkielämässä?

- Haastateltavan taustaa/ minkälaisessa elämäntilanteessa haastateltava on?
- Missä vaiheessa Mindfulness-menetelmä on tullut elämään mukaan?
- Miten ja missä vaiheessa Mindfulness on tukenut?
- Millä tavalla menetelmästä saatava apu näkyy tai tuntuu arjessa?
- Mitä vaikutuksia menetelmästä on vuorovaikutussuhteille? Esim. perheessä, parisuhteessa, työelämässä?
- Mitä tunteita/kokemuksia prosessi on herättänyt?
- Minkälaista apua haastateltavat ovat kokeneet saaneensa menetelmästä?
- Miten Mindfulness-menetelmä on tukenut eheytyemisessä?
- Missä tilanteissa menetelmästä on koettu hyötyä?
- Missä tilanteissa menetelmästä ei ole koettu hyötyä?
- Millä tavoin menetelmän käyttö näkyy arjessa?