

MINDFULNESS-MENETELMÄ SOSIAALI- JA KIRKON ALAN TYÖNTEKIJÖIDEN TYÖSSÄ JAKSAMISEN TUKENA

Tuuli Laitinen

Opinnäytetyö, syksy 2009

Diakonia-ammattikorkeakoulu,

Diak Etelä, Helsinki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) + diakonin
virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Laitinen, Tuuli. Mindfulness-menetelmä sosiaali- ja kirkon alan työntekijöiden työssä jaksamisen tukena. Helsinki, syksy 2009, 45s., 4 liitettä.

Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK), diakoninen suuntautuminen.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten mindfulness-menetelmä ja sen säännöllinen harjoittaminen vaikuttaa työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin sosiaali- ja kirkon alalla. Mindfulness-menetelmää, eli tietoisista läsnäoloa, opitaan tekemällä erilaisia harjoitteita.

Tutkimus oli laadullinen tutkimus, jonka aineisto kerättiin haastattelemalla kolmea mindfulness-ohjaajaa ja kyselylomakkaiden avulla. Kyselylomakkeet oli suunnattu Malmin psykiatrian poliklinikan työntekijöille, jotka olivat osallistuneet mindfulness-ryhmään työpaikallaan. Kyselyyn vastasi 14 työntekijää, joiden joukossa oli sosiaalityöntekijöitä, psykiatrisia sairaanhoitajia, sairaanhoitaja-diakonissoja ja lääkäreitä. Kyselylomake koostui seitsemästä kysymyksestä ja vastausten analysoimiseen käytettiin sisällönanalyysiä.

Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että työntekijät kokivat tervetulleena uuden työvälineen työssä jaksamisen tueksi. Mindfulness-menetelmä auttoi tunnistamaan paremmin omia voimavaroja ja rajaamaan työn määrää ja sen sisältöä. Työntekijät oppivat hellittämään työtahtiaan ja lakkasivat murehtimasta niitä asioita, joihin eivät itse voineet vaikuttaa.

Tutkimuksen johtopäätöksinä voidaan todeta, että on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ennen kuin voi auttaa muita täysipainoisesti.

Asiasanat: työssä jaksaminen, työhyvinvointi, työuupumus, mindfulness, tietoinen läsnäolo, kvalitatiivinen tutkimus

ABSTRACT

Laitinen, Tuuli.

Mindfulness supporting coping: employees of the church and in the social care. 45p., 4 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2009.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Option in Diaconal Social Work, Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this study was to find out what kind of influence mindfulness had on coping of social workers and employees of the church.

The research method was qualitative. The data was gathered by interviewing three mindfulness trainers. 20 employees in the social and health care field, some of them deaconesses, attended a mindfulness-group at their work. A questionnaire including seven questions about their experiences was handed to them. The answers were analysed by content analysis.

The results indicated that employees were satisfied with the new tool for supporting their coping. Mindfulness-method helped recognize individual abilities and to concentrate on this moment. Employees also learned to define their work and quit worrying about pointless issues.

As conclusions of the study it seems important to first take care of our own work welfare before being able to help others.

Keywords: coping, work welfare, mindfulness, qualitative research

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TYÖUUPUMUS JA TYÖHYVINVOINTI	7
3 MINDFULNESS-MENETELMÄ.....	11
3.1 Mindfulness-menetelmän juuret	14
3.2 Mindfulness-menetelmän kulmakivet	17
4 MINDFULNESS-MENETELMÄN KÄYTTÖALUEET JA VAIKUTUKSET	18
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	21
5.1 Tutkimuskysymykset	21
5.2 Laadullinen tutkimusmenetelmä	21
5.3 Aineiston hankinta	21
5.3.1 Haastattelut.....	21
5.3.2 Kyselylomakkeet.....	22
5.3.3 Osallistuva havainnointi	23
5.4 Aineiston analysointi.....	24
5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	25
6 TUTKIMUSTULOKSET.....	25
6.1 Haastattelujen tulokset	26
6.2 Kyselyn tulokset	27
6.3 Osallistuvan havainnoinnin tulokset	29
6.4 Yhteenveto tutkimustuloksista	29
7 TULOSTEN SOVELTAMINEN KIRKON TYÖHÖN.....	31
8 POHDINTA	34
LÄHTEET.....	39

LIITTEET

LIITE 1: Haastattelurunko mindfulness-ohjaajille

LIITE 2: Kyselylomake mindfulness-ryhmään osallistuneille työntekijöille

LIITE 3: Esimerkkiharjoitus

LIITE 4: Vuoriharjoitus

1 JOHDANTO

Työhyvinvointi ja työssä jaksaminen ovat ajankohtaisia aiheita. Työssä jaksaminen ei ole vain ikääntyneiden ongelma, vaan koskee suurta joukkoa nuoria työntekijöitä. Nuorilla korostuu henkinen väsyminen ja vanhemmilla fyysiset ongelmat. Keski-ikäisillä on todettu eniten masennusalttiutta. (Repo 2009.) On siis tärkeää, että kaikenikäiset työntekijät saavat keinoja, jotka tukevat työssä jaksamista.

Monilla työpaikoilla sosiaali- ja kirkon alalla sairauspoissaolojen määrät ovat lisääntyneet viime vuosina. Tässä työssä käsittelemäni mindfulness-menetelmä voi olla yksi keino tukea työhyvinvointia ja työssä jaksamista. Sitä on käytetty monissa maissa vahvistamaan ammattitaitoa. Sisäinen tasapaino ja omasta itsestä huolehtiminen ovat tie terveyteen ja hyvinvointiin. On tärkeää, että työntekijät saavat itse kokemusta mindfulness-menetelmän toimivuudesta, sillä subjektiivinen kokemus auttaa soveltamaan menetelmää myös asiakastyöhön. (Holmberg 2007, 74.)

Etenkin sosiaali- ja kirkon alalla työntekijöiden on tärkeää pitää hyvää huolta itsestään, ennen kuin he voivat täysipainoisesti auttaa muita. Työ sosiaali- ja kirkon alalla on usein uuvuttavaa ja raskasta, joten työhyvinvointiin on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota. Esimiehellä on suuri vastuu järjestää työntekijöilleen työnohjausta ja yhdessä virkistäytymistä, mutta myös työntekijällä itsellään on vastuu pitää itsestään huolta terveellisillä elämäntavoilla, liikunnalla ja riittäväällä levolla.

Elämme epävarmaa ja stressaavaa aikaa, kun taloudelliset resurssit ovat monella työpaikalla tiukassa ja työntekijä on suuremmassa vaarassa väsyä ja uupua. Vahva auttamisen halu on yksi hyvän sosiaali- ja kirkon alan työn edellytys, mutta se voi olla myös uupumisen lähde korostuessaan liikaa. Sosiaali- ja kirkon työntekijät työskentelevät usein kärsimyksen ja voimakkaiden tunteiden kanssa, mikä ei voi olla vaikuttamatta heidän omiin tunteisiinsa ja

ajatuksiinsa. Vaikka omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen on tiedossa, voi se helposti jäädä taka-alalle arjen työssä.

Olen valinnut opinnäytetyöni aiheeksi ”Mindfulness-menetelmä sosiaali- ja kirkon alan työntekijöiden työssä jaksamisen tukena”. Mindfulness, eli tietoinen hyväksyvä läsnäolo auttaa elämään tässä hetkessä ja tunnistamaan omat tunteensa ja ajatuksensa. Mindfulness-menetelmän avulla voi parantaa elämänlaatuaan ja jaksamistaan myös työpaikalla. (Mauro 2006.) Mindfulness-menetelmän positiivisia vaikutuksia ovat muun muassa stressinhallinta- ja rentoutumiskyvyn lisääntyminen, uupumuksen, ahdistuneisuuden ja paniikkireaktioiden helpottuminen sekä apu päänsärkyihin, vatsavaivoihin, unihäiriöihin ja korkeaan verenpaineeseen. (Pennanen 2008.)

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, miten mindfulness-menetelmä tukee ja edistää työssä jaksamista etenkin sosiaali- ja kirkon alalla. Tutkimuskysymyksinä ovat: 1. Miten itsensä ja tämän hetkisen tilanteen hyväksyminen ja keskittyminen läsnäolevaan hetkeen vaikuttavat omaan työhyvinvointiin ja vuorovaikutukseen asiakkaiden ja työtovereiden kanssa? 2. Miten mindfulness-harjoitukset toimivat eri ihmisten kohdalla? 3. Voiko säännöllisellä harjoittelulla ennaltaehkäistä työuupumusta sosiaali- ja kirkon alan työyhteisöissä?

Olen haastatellut kolmea mindfulness-ohjaajaa opinnäytetyötäni varten. Lisäksi olen laatinut kyselylomakkeen mindfulness-ryhmässä olleille työntekijöille ja olen myös itse osallistunut mindfulness-ryhmään.

2 TYÖUUPUMUS JA TYÖHYVINVOINTI

Työssä uupumisesta puhutaan paljon myös sosiaali- ja kirkon alan työssä. Mindfulness-menetelmä voisi olla hyvä työväline työhyvinvoinnin sekä työssä jaksamisen edistämiseen ja tukemiseen. Monilla työpaikoilla, esimerkiksi Helsingin kaupungin terveyskeskuksella, on jo työhyvinvointihankkeena mindfulness-menetelmää henkilökunnalle. Sen sijaan sosiaali- ja kirkon alan työpaikoilla ei vielä tätä menetelmää juurikaan käytetä. Voisi olla hyvä ajatus, että sosiaali- ja kirkon alallakin olisi enemmän järjestettyjä pysähtymis- ja hiljentymishetkiä, aivan kuten joillain työpaikoilla on taukojumppaa. Tutkimusten mukaan minirentoutumiset vähentävät sairauspoissaoloja ja parantavat tuottavuutta. (Mauro 2006.)

Koemme stressiä hyvin yksilöllisesti. Stressi voidaan jakaa suorituspohjaiseen ja tunnepohjaiseen stressiin. Suoritusstressi liittyy erilaisiin vaatimuksiin, omaan osaamiseen ja vaadittuihin aikatauluihin. Tunnepohjainen stressi koskettaa ihmisen kaikkia tunteita ja ilmenee vaikeissa elämäntilanteissa. (Pietikäinen 2009, 27–28.)

Mitä enemmän henkilöllä on alttiutta stressiin, mitä pidempään stressin kuormitus jatkuu ja mitä puutteellisemmat hallintakeinot hänellä on, sitä todennäköisempää on kroonisen stressin ja uupumuksen kehittyminen. Pitkittyessään haitallinen stressi voi johtaa työuupumukseen, johon liittyy muun muassa kokonaisvaltainen väsymys, kyyninen asennoituminen työhön ja heikentynyt ammatillinen itsetunto. Vakavaa työuupumusta esiintyy 2,5 %: lla työssä käyvistä ja lievää uupumusta joka neljännellä työikäisellä. (Pietikäinen 2009, 39.)

Stressi aiheuttaa levottomuutta ja stressaantuneella ihmisellä keho on koko ajan ikään kuin virittyneenä taisteluun. Stressi tekee kehon kovaksi ja jännittyneeksi. Martin Lönnebo (2001, 168–170) jakaa stressin neljään eri muotoon. Ensimmäinen on ulkoinen stressi siitä, kuinka ehtii tehdä kaiken välttämättömän, esimerkkinä pienten lasten työssä käyvä äiti tai vastaavasti

työtön tai eläkeläinen, jolla stressi saattaa tulla tekemisen puutteesta. Toinen muoto on sisäinen stressi, jossa asetetaan liian suuria vaatimuksia itselle vatvoen eilispäivää ja huomista. Mikään ei tunnu olevan oikein hyvin, eikä unikaan tahdo tulla. Sittenkin kun tehtävät on tehty, jää jäljelle vaatimuksen tunne. Kolmantena stressin muotona on sosiaalinen stressi. Sen kohtaa ehkä vaatimuksina työssä ja kotiin palatessa perheen sinänsä oikeutettuina vaatimuksina. Yksinäisten rauhattomuuden puolestaan voi aiheuttaa perheettömyys. Edellä mainittuja stressin muotoja voi helpottaa mietiskelemällä tilannettaan ja hyväksymällä todellisuuden sellaisenaan sekä harjoittelemalla yhden asian tekemistä kerrallaan osoittaen armeliaisuutta niin muita kuin itseäänkin kohtaan. Neljäs stressin muoto on hengellinen stressi. Sisäinen tyhjyys on eksistentiaalisen ahdistuksen loputon lähde. Syvän rauhan voi saavuttaa, kun omatunto ei syyttele. Hiljaisessa tyhjiössä löytyy Läsnäolo, joka on Jumalan läsnäoloa. (Lönnebo 2001, 168–170.)

Uupumuksen kehittymiseen vaikuttavat ihmisen hallintakeinot stressitilanteissa. Työuupumusta voi pahentaa epätarkoituksenmukainen tapa hallita stressiä ja yksipuoliset selviytymiskeinot, kuten asioiden murehtiminen ja kriittiset vaatimukset itseä kohtaan. (Pietikäinen 2009, 40.) Pakonomainen pyrkimys vähentää stressiä pikemminkin lisää kuin lievittää sitä. Tietoisien läsnäolon kautta päästetään irti pakottamisesta ja liiallisesta yrittämisestä. (Saarenheimo 2009.)

Usein uupumista edeltää jo pitkään jatkuneet kehon viestit siitä, että kaikki ei ole kohdallaan. Oireina voivat olla erilaiset säryt, unettomuus tai voimattomuus. Tässä työssäni olen pohtinut voiko mindfulness-menetelmä lisätä ja millä tavalla työntekijän voimavaroja, psyykkistä sietokykyä sekä suhtautumista omaan työhön ja sitä kautta vaikuttaa positiivisesti omaan työssä jaksamiseen. Sosiaali- ja kirkon alan työssä läsnäolo on yksi tärkeä tekijä. Usein tavanomainen läsnäolo on kuitenkin pinnallista ja monia tilanteen yksityiskohtia jää havaitsematta. Tietoisessa läsnäolossa mieli on avoin kaikille käsillä olevan tilanteen yksityiskohdille. Työntekijä voi lisätä myötätuntoa ja kykyään kuulla ja

kuunnella. Samalla hän voi parantaa auttamissuhteen laatua ja omaa kykyään käsitellä stressiä. (Saarenheimo 2009.)

Työstressiä ja työuupumusta on tutkittu paljon muun muassa Työterveyslaitoksella. Työuupumus määritellään vakavaksi pitkäaikaisen työstressin tuloksena syntyväksi häiriöksi, joka ilmenee kolmenlaisina oireina: uupumusasteisena väsymyksenä, kyynistyneisyytenä ja ammatillisen itsetunnon heikkenemisenä. Työuupumusta voidaan pitää erilaisten kielteisten stressitilanteiden pitkittyneenä ja epäonnistuneena käsittelynä, jossa pitkäaikainen vaatimusten ja voimavarojen epätasapaino lopulta aiheuttaa yksilön uupumisen. Aiheesta tehdyissä tutkimuksissa merkittävimmiksi työuupumuksen aiheuttajiksi osoittautuivat työn liiallinen määrä ja laatuvaatimukset, kuormittavat työyhteisön toimintatavat sekä sosiaalisen tuen puute ja työtyytymättömyys. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 47.)

Keltikangas-Järvisen (Ks. Katajainen ym. 2003, 48–49.) tutkimuksissa on tullut esille, että perinteisessä suomalaisessa työkuultuurissa korostuvat huomattava vaikeus saavuttaa onnistumisen tunteita ja hyvää mieltä työn tekemisestä sekä kyvyttömyys levätä edes kotona. Työhön sitoutuminen on usein niin voimakasta, että uupumisen merkkejä tunnistetaan vasta niiden jatkuttua pitkään. (Katajainen ym. 2003, 48–49.)

Työuupumusta ei ole aina helppo tunnustaa, sillä meillä elää vahvana uskomus, että on ihailtavaa ja kunnioitettavaa jaksaa aina ja kaikissa tilanteissa. Työuupumuksesta toipuminen ei tapahdu hetkessä ja siihen tarvitaan toisten tukea ja apua. Jokainen on oman työyhteisönsä jäsenenä tärkeässä asemassa tukemassa myös toisia ja avaamassa silmiä niiden merkkien tunnistamiseen, jotka kertovat uupumisesta, ja toisaalta rakentamassa sellaisia tapoja toimia, jotka tukevat hyvinvointia pitkällä tähtäimellä. (Katajainen ym. 2003, 50.)

Auttamistyötä tekevillä herää usein voimakkaita tunteita asiakkaiden tilanteita kohtaan ja tunteet voivat alkaa liikaa ohjata työtä. Omaa jaksamista kuormittaa liika työ, itselle asetetut vaatimukset ja oman hyvinvoinnin laiminlyöminen.

Mindfulness-taitojen avulla työntekijä voi tulla tietoiseksi tunteistaan ja parantaa kykyään olla läsnä tilanteissa ja kehittää kykyä kuulla. Myös stressin sieto ja käsittely paranevat sekä kärsivällisyys ja epämukavuuden sietokyky kasvavat. Tärkeä taito on myös oppia vähentämään murehtimista asioista, joihin ei voi vaikuttaa. (Saarenheimo 2009.)

Työturvallisuus- ja työterveyshuoltolait korostavat ja velvoittavat huomioimaan työssä jaksamiseen liittyviä asioita työpaikan, työsuojelun ja työterveyshuollon kanssa yhteistyössä. Psykkisen hyvinvoinnin edistämiseen on olemassa monia hyviksi todettuja keinoja. (Von Gruenewaldt 2004, 9.) Esimerkiksi työnohjaus on tärkeä toimintamuoto sosiaali- ja kirkon alalla henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Työnohjaukseen osallistuminen on keskeinen osa työtä sellaisilla aloilla, joissa työn kohteena ovat ihmiset, tehdään työtä ihmisten kanssa ja ihmissuhteet on yksi työväline. Työnohjausta on järjestetty sosiaali- ja kirkon työntekijöille 1920-luvulta lähtien. (Von Gruenewaldt 2004, 72–74).

Työhyvinvoinnin näkökulmasta palautteen antaminen ja saaminen on välttämätöntä, jotta työntekijä kokee itsensä ja työnsä merkitykselliseksi ja mielekkääksi. (Rauramo 2004, 140.) Työhyvinvointitutkimus Suomessa ja sen painopistealueet 2005 pitää sisällään työhyvinvointia käsitteleviä oleellisia asioita. Työ on oleellinen osa ihmisen elämästä noin 40 vuoden ajan ja monet meistä viettävät yli puolet valveillaoloajastaan työssä. Ei siis ole yhdentekevää, miten työhyvinvointiin panostetaan ja työhyvinvointia on vaikea erottaa muusta hyvinvoinnista. Suomalaisessa työelämässä työ on muuttunut yhä enemmän tietotyöksi, jossa ihmisen voimavarat ja jaksaminen joutuvat kovalle koetukselle vaatimusten ja henkisen kuormituksen kasvaessa. (Rauramo 2004.)

3 MINDFULNESS-MENETELMÄ

Mindfulness suomennettuna tarkoittaa tietoista hyväksyvää läsnäoloa tai levollista läsnäoloa. Mindfulness-sana on myös vakiintunut sellaisenaan suomen kieleen. Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan tietoisuutta mielen tuottamista kokemuksista ja tulkintoista ja sen avulla voi lisätä kykyä tarkkailla oman havainnoinnin piiriin nousevia mielen tuottamia kokemuksia ja tulkintoja. Sisäiset kokemukset pyritään hyväksymään sellaisenaan ilman tuomitsevaa tai arvostelevaa asennetta. Mindfulness-menetelmää voidaan soveltaa muun muassa terapioissa ja monien pitkäaikaissairauksien tukihoitona. Esimerkiksi toistuvan masennuksen hoidossa on saatu tutkimusten mukaan lupaavia tuloksia. (Pennanen 2009.) Tutkimuksia käsittelen tarkemmin jäljempänä tässä työssäni.

Mindfulness-menetelmää eli tietoista läsnäoloa opitaan kokemuksellisesti tekemällä erilaisia harjoitteita (liite 3 ja 4.), joiden tarkoituksena on lisätä ymmärrystä mielen toiminnan luonteesta ja tutustua itsen havainnoivaan puoleen, ”havainnoivaan itseen”. Mindfulness-harjoittelun avulla opetellaan olemaan samaistumatta mielen sisältöihin, kuten ajatuksiin, tunteisiin, muistoihin ja kehon tuntemuksiin. (Mauro 2008.)

Mindfulness-menetelmä auttaa muun muassa olemaan läsnä nykyhetkessä juuttumatta menneisiin ja tuleviin tapahtumiin, lisäämään hyväksyvää asennoitumista itseen, tiedostamaan asioita, joita välttelemme, kohtaamaan asioita suoraan ilman tulkintoja ja erottamaan toisistaan itsemme ja ajatuksemme. (Pennanen 2009.)

Tiedostavan läsnäolon (mindfulness) prosessissa kasvaa luova ongelmanratkaisukyky, merkitysten muodostaminen vapautuu ja asiat voi nähdä laaja-alaisemmin. Harjoittelun aikana aivojen aktivaatio siirtyy aivokuoren

etuotsalohkoon, joka on tarkkaavuuden ja toiminnan ohjauksen aluetta. Automatisoituneet toiminnot vähenevät, emmekä toista enää niin helposti vanhaa ajatus- ja toimintakaavaa. (Forsell 2009.)

Harjoittelu alkaa keskittymisharjoitteilla kohdistuen esimerkiksi oman hengityksen havainnoimiseen, aistihavaintoihin ja kehon tuntemusten havainnoimiseen. Harjoituksen kesto voi vaihdella alkaen muutamasta minuutista. Kysymys ei ole rentoutusharjoituksista. Taitojen opetteleminen edellyttää toistuvaa harjoittelua. Parhaimmillaan niistä voi muodostua yksi työväline oman hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tueksi. Tietoinen hyväksyvä läsnäolo auttaa elämään tässä hetkessä ja tunnistamaan omat tunteet ja ajatukset. Mindfulness-harjoitusten avulla voi parantaa elämänlaatuaan ja jaksamista myös työpaikalla. (Mauro 2006.)

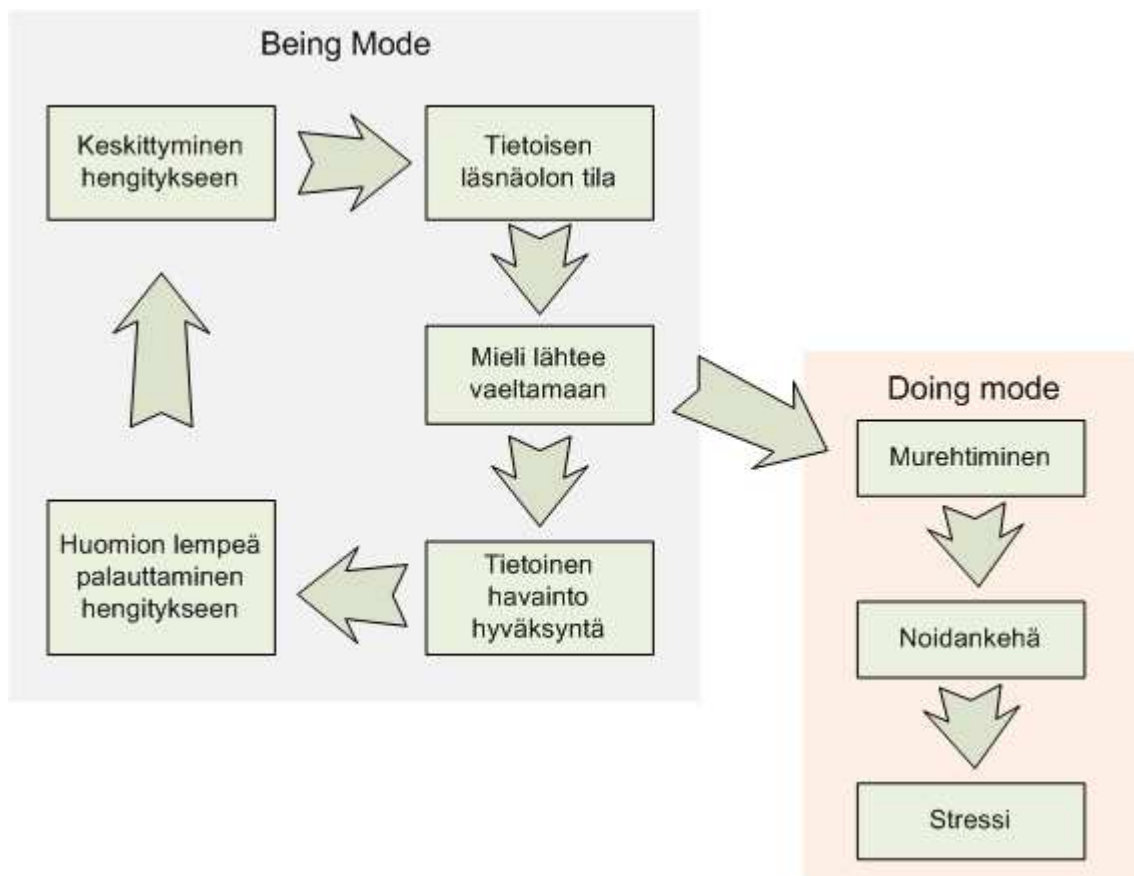
Mindfulness-harjoituksen voi aloittaa esimerkiksi ankkuroimalla huomionsa omaan hengitykseen:

*Hengitän sisään, kehoni on tyyni.
Hengitän ulos, hymyilen.
Olen läsnä tässä ja nyt,
Tämä hetki on ihmeellinen.*

Kabat-Zinn kuvaa tässä hetkessä olemista yksinkertaisesti niin, että minne tahansa menet, siellä olet. Mitä tahansa ajattelet juuri nyt, juuri se on mielessäsi. Mitä tahansa sinulle on tapahtunut, se on jo tapahtunut. On turhaa surra mennyttä tai huolehtia tulevasta, vain tällä hetkellä on juuri nyt merkitystä. (Kabat-Zinn 2004.)

Tietoisessa läsnäolossa on kyse ennen kaikkea huomion suuntaamisesta ja tietoisuudesta, jotka ovat yleismaailmallisia inhimillisiä ominaisuuksia. Nyky-yhteiskunnassa olemme kuitenkin taipuvaisia pitämään näitä ominaisuuksia itsestäänselvyyksinä, emmekä vaivaudu kehittämään niitä järjestelmällisesti itsetuntemuksen ja viisauden välineinä. Meditaatiossa on kyse siitä, että syvennämme vähitellen huomiotamme ja tietoisuuttamme, jalostamme niitä ja

hyödynnäme niitä paremmin käytännön elämässämme. (Kabat-Zinn 2004, 15.)



Kuva 2. Mindfulness-tapahtumaketju.

Kun suuntaamme huomiomme hengitykseen keskittymiseen mindfulness-harjoituksen aikana, on mahdollista saavuttaa tietoisien läsnäolon tila. Ylläolevassa kuvassa näkyy, miten ihmisen mieli kuitenkin toimii normaalisti niin, että ajatus siirtyy helposti pois keskittymisestä, esimerkiksi menneiden tai tulevien tapahtumien murehtimiseen. Tällaisessa tilanteessa yritämme helposti toimia tekemisen tilassa (doing mode) ratkaistaksemme huolemme. Tästä saattaa olla seurauksena noidankehä, jossa jääme vellomaan murehtimiseen, mikä aiheuttaa herkästi stressiä. Vaihtoehtona tälle on havaita tai tiedostaa mielen pyrkimykset ja palauttaa keskittyminen hyväksyen takaisin olemisen tilaan (being mode) ja hengitykseen keskittymiseen.

Suuren osan valveillaolostamme toimimme tekemisen tilassa, jossa mieli pyrkii poistamaan epämukavuutta tai lisäämään mielihyvää. Tekemisen tilassa ratkomme ongelmia ja pohdimme eri vaihtoehtoja. Silloinkin kun ongelmat eivät ratkea miettimällä, saatamme juuttua murehtivaan ajatteluun ja ongelmasta voi tulla mieltä kuormittava pakkomielle. Näin yrityksestä ratkoa ongelmaa tuleekin olennainen osa itse ongelmaa. Ratkoaksemme ongelmia tehokkaasti, meidän on myös huollettava tärkeintä työvälinettä, mieltämme. Suorittavassa yhteiskunnassamme, jossa harjoitteleminen kaiken aikaa tekemisen mielentilaa, saattaa olla vaikea tavoittaa aitoa läsnäoloa nykyhetkessä. (Laakso 2009, 46–49.)

3.1 Mindfulness-menetelmän juuret

Mindfulness-menetelmän juuret ovat länsimaisessa kontemplatiivisessa eli hengellisessä mietiskelyssä ja itämaisessä meditatiivisessa perinteessä. Mindfulness-menetelmä on itse asiassa ikivanha, mutta tänä päivänä se ilmaistään nykyaikaisin sanoin. Vaikka taustalla on Zen-buddhalaista filosofiaa ja psykologiaa, ei mindfulness-käsite itsehoito- ja hoitoyhteydessä sisällä hengellisiä tai uskonnollisia aspekteja, eivätkä Zen-buddhalaiset opit ole välittyneet sellaisinaan. Zen-buddhalaisesta mietiskelytaidosta on omaksuttu perusajatus todellisuuden hyväksymisestä sellaisena kuin se on, eikä sellaisena kuin haluaisimme sen olevan. Tavoitteena on suunnata tarkkaavaisuus meneillään olevaan hetkeen ilman arvostelua, jolloin on mahdollista muodostaa uudenlainen suhde omiin sisäisiin kokemuksiin. (Saarenheimo 2009.)

Menetelmä ei kuitenkaan sulje pois hengellistä aspektia, mikäli se on jollekulle tärkeä asia. Anthony de Mello (2006) puhuu kahdentyyppisestä rukouksesta, hartaudellisesta ja intuitiivisesta. Intuitiivinen rukous merkitsee suunnilleen samaa kuin kontemplaatio, hartaudellinen rukous taas sitä, mitä hän kutsuu rukoilemiseksi. Molemmat rukoukset johtavat Jumalan yhteyteen. Ihmisten välisessä kommunikoinnissa tarvitaan ainakin jossain määrin sydänten kommunikointia ja aitoa tunnetta, jotta siinä olisi aito, henkilökohtainen kontakti.

Nykyään ihminen on usein niin jännittynyt, että hiljaa oleminen on hänelle melkein mahdotonta. Jos hän haluaa oppia rukoilemaan, on hänen ensin hiljennettävä itsensä. Juuri tämä hiljaisuus ja tyyneys muuttuvat usein rukoukseksi, kun Jumala ilmaisee itsensä hiljaisuuden muodossa. (De Mello 2006, 37–39.)

Lönnebo kirjoittaa meditaatiosta ja kontemplaatiosta, kuinka nykyisin ihmisen täytyy tietoisesti etsiä hiljaisuutta ja rauhaa. Sisäistä hiljaisuutta voi harjoittaa vaikka ollessaan kävelyllä, laittaessaan ruokaa tai kuunnellessaan musiikkia. Ihminen voi kantaa sydämessään varmuutta siitä, että Jumala on häntä lähempänä kuin hän itse. Jumala kehottaa ihmistä olemaan ajattelematta ja jäämään Läsnäoloon, ajatuksen tuolle puolen. (Lönnebo 2001, 35–36.)

Ihmisen tulisi harjoitella elämää avoimesti ja tarkkaavasti jokaisessa silmänräpäyksessä. Silloin hän elää nyt-ajassa, ikuisuus-ajassa, joka on Jumalan tapa olla. Jos ottaa vastaan silmänräpäyksen, eikä kärsimättömänä odota tulevaa, hetki pysähtyy. Näin voi elää kiireettömänä rauhassa, mikä on ihmisen hengellinen tapa olla. (Lönnebo 2001, 135.)

Mindfulness-menetelmää stressinhoidossa on kehittänyt amerikkalainen professori Jon Kabat-Zinn 1970-luvulta alkaen. Tämän itsehoitomenetelmän tehokkuus on sittemmin varmistettu monilla tieteellisillä tutkimuksilla, joista kerron vähän lisää aikaisempia tutkimuksia käsittelevässä kappaleessa. Hyvien tulosten myötä metodi laajeni ympäri Amerikkaa ja nyt myös Eurooppaan niin sosiaali- ja terveydenhoitoalan kuin työelämänkin tärkeäksi apuvälineeksi. (Pennanen 2008.)

Nykyisin mindfulness-harjoittelua on liitetty useisiin uusimpiin kognitiivisiin psykoterapioihin, kuten Marsha Linehanin kehittämään dialektiseen käyttäytymisterapiaan. (Laakso 2009, 35.)

Mindfulnessin vastakohta on automaattiohjaus; esimerkiksi monet päivittäiset rutiinit. Joskus on kuitenkin tärkeää pysähtyä huomaamaan, että niissä

tilanteissa, joissa voi miettiä vaihtoehtoja esimerkiksi, kun tunnistaa olevansa loukkaantunut, voi ilmaista sen toiselle. (Holmberg 2007, 77.)

Zen-filosofian mukaan eläminen ei ole mitään ihmeellistä: ”kun on aika syödä, syödään, kun väsyttää, niin nukutaan”. Yleensä ihmiset elävät niin, että kun on aika syödä, he ajattelevat kaikenlaisia muita asioita ja kun on aika nukkua, heidän mielessään pyörivät monet huolet ja suunnitelmat. Suurimman osan ajasta emme ole läsnä siinä, mitä teemme. Teemme automaattisesti jotakin, mutta ajatuksemme vaeltelevat muualla ja olemme hajamielisiä tai kyllästyneitä siihen, mitä teemme. Emme ole tyytyväisiä elämäämme, vaan haaveilemme jostain muusta. (Niinimäki 2001, 102.)

Mindfulness-meditaatiota on mikä tahansa, minkä teemme tietoisesti. Myös mielen melun kuunteleminen voi olla meditaatiota. Kun alkaa havainnoida mieltään, huomaa, miten mielen täyttää jatkuva ajatusten virta. (Holmberg 2007, 77.)

Jon Kabat-Zinnin mukaan tietoinen läsnäolo tarkoittaa sitä, että havainnoimme kaikkea tietoisesti, ilman arvostelua. Se on pysähtymistä tähän hetkeen, tämän hetken hyväksymistä juuri sellaisenaan. Tietoisien läsnäolon harjoittamisen on todettu lisäävän aitoa myötätuntoa itseä ja muita kohtaan sekä kasvattavan palvelu- ja auttamishalua. (Hellbom, Mauro & Salo 2006.)

Jon Kabat-Zinn puhuu ei-tekemisestä. Kun ihmisellä on sopiva energiamäärä tehtävään nähden, työ syntyy ponnistelematta. Silloin ihminen voi tehdä oikeita asioita oikeassa paikassa oikealla tavalla. Tätä kykyä voi kehittää pysähtymällä tämänhetkisen kokemuksen äärelle. (Saxell & Inkinen 2009.)

Haastateltavana ollut mindfulness-ohjaaja Seija Mauro piti tärkeänä palata sanskritinkieliseen ilmaisuun ”muistaminen” ja pohtia, mitä se voisi nykypäivän ihmisille tarkoittaa. Mauron mielestä se tarkoittaa sitä, että muistamme tulla takaisin tähän, juuri tällä hetkellä meneillään olevaan hetkeen ja kykenemme syvästi olemaan yhteydessä kaikkiin elämän ilmiöihin – itseemme, toisiin

ihmisiin ja ympäristöön. Nykyhetkeä meidän tulisi katsoa sydämellämme arvioimatta ja luokittelematta. Muistaen koko ajan, että erillisenä ja itsenäisenä ei ketään eikä mitään ole olemassa. Ei pilveä taivaalla, ei puuta metsässä eikä niitä katsovaa ihmistä. Kaikki on yhteydessä kaikkeen muuhun olevaan.

3.2 Mindfulness-menetelmän kulmakivet

Tietoisien läsnäolon kulmakiviä ovat muun muassa havainnointi, kuvailu, ei-tuomitseminen ja osallistuminen. Havainnoinnilla tarkoitetaan tapahtumien, tunteiden, ajatusten ja reaktioiden huomioimista, jolloin on lupa kokea nykyhetki. Kuvailu tarkoittaa havainnoimiemme asioiden pukemista sanoiksi. Tavoitteena on omien reaktioiden erottaminen tapahtumista, jotka ovat laukaisseet reaktion. Ajatusten ja tunteiden ymmärtäminen tilanteiden ja tapahtumien subjektiivisiksi heijastuksiksi on tärkeää. Ei-tuomitsemisella tarkoitetaan havainnointia ja kuvailua juuttumatta arvosteluun (esimerkiksi ”hyvä” tai ”huono”). Sen sijaan yritetään kohdistaa huomio tekoihin ja seurauksiin. Osallistuminen ympäristön tapahtumiin joustavasti ja spontaanisti on tärkeää. Oleellista on myös suunnata huomio muualle kuin itseen. (Nilsonne 2005, 17.)

Tärkeää on opetella olemaan tässä hetkessä läsnä tarvitsematta surra menneitä tai murehtia tulevaa sekä lempeä ja hyväksyvä suhtautuminen itseen ja ympäristöön. Olennaista on myös säännöllinen harjoittelu, omien kokemusten ja tunteiden havainnointi sekä hengitysharjoitukset keskeisenä osa-alueena. (Holmberg 2007, 74.)

Mindfulness-menetelmän harjoittaminen perustuu parantuneeseen tunteiden prosessointikykyyn, tämän kautta vahvistuneeseen stressinhallintakykyyn sekä harjoituksen myötä kehittyvään taitoon integroida myös sairauden kaltaiset elämän laatua heikentävät tekijät osaksi omaa elämää. (Holmberg 2007.)

Tietoinen läsnäolo ei ole yritystä hallita tai pakottaa kehoa tai mieltä. Se ei ole myöskään tunteiden tukahduttamista, kieltämistä tai itsensä pakottamista saavuttamaan jotakin. Ethan Mordden kuvaa tietoista läsnäoloa sielun liikuntana ja kertoo, miten Nalle Puh pohtii sitä miten tärkeää on pysähtyä kuuntelemaan omia sisäisiä tapahtumiaan ja rauhoittua tähän hetkeen:

Risto Reipas, Nalle Puh ja Nasu suunnittelivat viimeistä lepoarjoitusta. ”Tiedän juuri teille sopivan kuntoharjoituksen jota ketkään muut Metsässä eivät pysty tekemään. Se on Ilmojen kuuntelu”, sanoi Risto Reipas.

”Miksi muut eivät pysty tekemään sitä?” Puh kysyi.

”Siksi koska tämä kuntoharjoitus vaatii herkkyyttä...”

”Ja mekö pystymme siihen?” sanoi Puh. ”Yksiksemme, hiljaa yhdessä?”

”Mekö vain makaamme ja kuuntelemme?” Nasu kysyi. ”Emme liiku yhtään?”

”Aivan niin.”

Hän näytti epäilevältä.

”Tämä on ensi kerta kun kuulen laiskasta liikunnasta. Mille ruumiinosalle se on hyväksi?”

”Sielulle. Katsos, mielikuvituksesikin kaipaa silloin tällöin liikuntaa.

(Mordden 1998, 182.)

4 MINDFULNESS-MENETELMÄN KÄYTTÖALUEET JA VAIKUTUKSET

Aikaisempia tutkimuksia mindfulness-menetelmän vaikutuksista työssä jaksamiseen ei ole tehty. Opinnäytetöitä on tehty paljon työssä jaksamisesta ja työuupumuksesta, mutta tietoista läsnäoloa niissä ei ole käsitelty. Menetelmän fysiologisista vaikutuksista on tehty lähinnä aivojen sähköisen toiminnan mittaamiseen perustuvia tutkimuksia. Varsinaisia kliinisiä tutkimuksia on toistaiseksi julkaistu vain vähän. Näiden tulokset ovat kuitenkin olleet lupaavia ja mielenkiintoisia ja niiden perusteella voisi olettaa, että harjoituksilla on monenlaisia vaikutuksia.

Tietoisesta läsnäolon hyödyntämisestä on tutkittu myös muun muassa fibromyalgian, kroonisen kivun, psoriaasiksen ja syövän hoidon tukena ja havaittu mindfulness-harjoitusten parantavan koettua elämänlaatua. Terveille

koehenkilöille on tehty kaksi satunnaistettua kontrolloitua tutkimusta stressinhallinta kykyjen parantamisesta. Muun muassa opiskelijoiden stressinhallinta kykyjä tutkittiin ennen tenttijaksoa. Puolet opiskelijoista satunnaistettiin aloittamaan kahdeksan viikon MBSR (mindfulnesspohjaisen stressinhallinnan) -harjoitusohjelma ja toinen puoli toimi verrokkiryhmänä. Harjoitusryhmäläisillä raportoitiin merkittävästi vähemmän ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta, kuin verrokeilla. Myös verrokkit saivat samat tulokset harjoitusohjelmaan osallistumisen jälkeen. (Lehto & Tolmunen 2008, 41–45.)

Mindfulnesspohjaisen kognitiivisen terapian (MBCT) vaikuttavuutta selvitettiin masentuneiden ja ahdistuneiden potilaiden kohdalla. Tässä tutkimuksessa oli yhdistetty sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia mittareita. Tietoisen läsnäolon harjoittelu vaikuttaa nimenomaan kokemuksellisella tasolla muuttaen yksilön kokemusta omasta itsestään ja omasta ympäristöstään. Sekä masennus- että ahdistuskyselyissä todettiin merkittävä pistemäärien pieneneminen kahdeksan harjoitteluviikon jälkeen. Varsinkin tutkittavien kyky kohdata negatiivisia tunteita oli parantunut, mikä todettiin puolistrukturoidussa haastattelussa.

Vuonna 2000 tehtiin tutkimus 145: n vakavasti masentuneen sairauden uusiutumisen ehkäisemisessä käytettävän mindfulness-menetelmän vaikutuksista. Heidät satunnaistettiin tavallista hoitoa saaviin ja mindfulness-pohjaista hoitoa saaviin, jotka osallistuivat kahdeksan viikon kurssimuotoiseen kurssiohjelmaan muun hoidon lisäksi. Olennaista on, että mindfulness-pohjainen hoito tehoi paremmin niihin, joilla oli ollut vähintään kolme masennusjaksoa. Kirjallisten palautteiden mukaan hoito-ohjelmaan osallistuneet olivat oppineet keinoja, miten toimia mielialan laskiessa ja olivat löytäneet itselleen rauhoittumis- ja keskittymiskeinoja. He olivat myös lakanneet tuntemasta syyllisyyttä ja häpeää masennuksestaan. He olivat omaksuneet uudenlaisen suhteen omaan kokemukseensa ja pystyivät kuvaamaan sitä vähän etäämmältä. He olivat oppineet tunnistamaan masennukseen johtavat ajatuksensa ja pystyivät rauhoittamaan itseään. Samankaltainen tutkimus toistettiin myös vuonna 2004 (Karila & Kokko 2008, 175–176.)

Mindfulness-menetelmän vaikutuksista on tiettävästi tehty ainoastaan kolme pitkää vähintään vuoden kestävää seurantatutkimusta. 255 kroonisesta kivusta kärsinyttä potilasta tutkittiin neljän vuoden ajan. Kipupotilaille ja pitkäaikaissairaille opetettiin muun muassa keinoja selvitä kivusta johtuvasta stressistä mindfulness-harjoitusten avulla. Kolmen vuoden ajan seurattiin 18 yleistynyttä ahdistuneisuus- tai paniikkihäiriötä sairastavaa potilasta ja tutkimuksessa raportoitiin vähentyneitä stressaantuneisuutta, masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. (Lehto & Tolmunen 2008, 41–45.)

Työhyvinvointitutkimuksia on tehty muun muassa Valtiotieteellisen tiedekunnan Sosiaalipsykologian laitoksella vuonna 2005. Tässä väitöskirjatutkimuksessa tarkasteltiin työhyvinvointia eri näkökulmista, muun muassa yksityiselämän ja persoonallisuuden, myönteisten hyvinvointikokemusten ja työtä edistävien voimavaroitekiijöiden näkökulmista. Tutkimusaineistona olivat Arvo Ylpön Terve lapsi- tutkimuksen 35-vuotisseurannan osallistujat, joista haastateltiin työuupuneimpia. Tutkimustulosten mukaan työuupumusta aiheutti kuormittavat työolot ja työn vaatimusten ollessa suuret myös yksityiselämän kuormitukset. Työuupumisoireiden syvetessä voimavarojen hiipuminen heijastui muun muassa ihmissuhteisiin kotona ja vapaa-ajalla. Työuupumus oli tulkittavissa voimavarojen menettämisen kierteeksi. (Hakanen 2005.)

Kuopion Yliopiston sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitoksella on myös tehty työhyvinvointitutkimuksia kartoittamalla työelämää ja työyhteisöjä erityisesti työhyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimusalueena oli myös vaativissa sosiaalialan tehtävissä toimivien työhyvinvointi ja sen edistäminen. Tutkimukset on tehty vuosina 1998–2006. (Hämäläinen & Niemelä.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksiä työssäni ovat: 1. Miten itsensä ja tämän hetkisen tilanteen hyväksyminen ja keskittyminen läsnä olevaan hetkeen vaikuttavat omaan työhyvinvointiin ja vuorovaikutukseen asiakkaiden ja työtovereiden kanssa? 2. Miten mindfulness-harjoitukset toimivat eri ihmisten kohdalla? 3. Voiko säännöllisellä harjoittelulla ennaltaehkäistä työuupumusta sosiaali- ja kirkon alan työyhteisöissä?

5.2 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Tutkimuksen lähestymistapa oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Kvalitatiivinen tutkimus oli perusteltua, koska tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata aineiston muotoa, ei määrää. (Eskola & Suoranta 2008,13.)

Laadullisen tutkimuksen lähtökohta on todellisen elämän kuvaaminen ja sille on ominaista, että tutkittavina ovat ihmiset ja heidän elämismaailmansa. Laadullisen tutkimuksen tutkimusaineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 161, 165.)

5.3 Aineiston hankinta

5.3.1 Haastattelut

Haastattelin kolmea mindfulness-ohjaajaa. Haastattelut olivat yksittäishaastatteluja, mikä on Suomessa nykyisin yleisin tapa kerätä laadullista aineistoa. Taustalla on yksinkertainen ajatus kysyä asioita suoraan ihmisiltä. Haastattelu on parhaimmillaan vuorovaikutusta, jossa molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa. (Eskola & Suoranta 2008, 85.) Kaksi haastatteluista tapahtui kasvokkain ja yksi oli puhelinhaastattelu haastateltavan kiireisen aikataulun vuoksi.

Haastattelulle vuorovaikutustilanteena on tyypillistä, että se on ennalta suunniteltu. Haastattelijan rooli on ohjata ja motivoida haastateltavaa koko haastattelun ajan. Haastateltavan on myös voitava luottaa siihen, että hänen kertomisiaan käsitellään luottamuksellisesti. (Eskola & Suoranta 2003, 85.)

Haastattelut (liite1.) olivat puolistrukturoituja, jotka nauhoitin ja litteroin. Muistiinpanojen lisäksi on tärkeää voida tarkistaa asioita myöhemmin nauhalta. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille samat, mutta haastateltava voi vastata omin sanoin (Eskola & Suoranta 2003, 86).

Haastatteluista saamani tieto kulkee teoriassa mukana koko työn ajan. Lainatun tekstin perässä on aina viitattu haastattelemaani ohjaajaan.

5.3.2 Kyselylomakkeet

Toisena aineiston hankintamenetelmänä käytin puolistrukturoituja kyselylomakkeita (liite2.), jotka olivat suunnattu Helsingin kaupungin työntekijöille, Malmin psykiatrian poliklinikalla. Työntekijät osallistuivat työpaikallaan järjestettyyn mindfulness-ryhmään syksyn ja kevään 2008 aikana yhteensä kahdeksan kertaa. Kokonaisotanta oli 20 henkilöä, joista kyselyyn vastasi 14 henkilöä. Se on tässä otoksessa riittävä määrä tulosten luotettavuuden kannalta. Vastajissa oli sosiaalian työntekijöitä, psykiatrisia sairaanhoitajia, sairaanhoitaja-diakonissoja sekä lääkäreitä. Kyselylomake koostui seitsemästä kysymyksestä.

Toimitin kyselylomakkeet työntekijöille kirjekuudessa yhteyshenkilön välityksellä. Mukana oli lyhyt saatekirje, jossa esittelin työni ja painotin vastausten salassapitoa. Työntekijät saivat vastata nimettömänä joko käsin tai koneella kirjoitettuna. Vastausaikaa oli kaksi viikkoa, mikä oli mielestäni sopiva aika, sillä lyhyempi vastausaika ei olisi luultavasti toteutunut työntekijöiden kiireen vuoksi.

Pidempi vastausaika olisi saattanut vaikuttaa niin, että vastaaminen unohtuu kokonaan.

5.3.3 Osallistuva havainnointi

Kolmantena aineiston hankintamenetelmänä käytin osallistuvaa havainnointia. Osallistuva havainnointi on aineiston keruutapa, jossa tutkija jollain tapaa osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan (Eskola & Suoranta 2003, 98).

Osallistuin itse mindfulness-ryhmään, joka kokoontui neljä kertaa kevään 2009 aikana. Ryhmää ohjasi Leila Lasalarie ja ryhmään osallistui seitsemän sosiaalialan työntekijää. Ryhmän myötä minulla oli mahdollista saada aiheesta omakohtaista kokemusta ja syvällisempi näkökulma opinnäytetyöhöni. Samalla oli luonnollista havainnoida muita ryhmäläisiä.

Ryhmäläisillä oli kaikilla yhteinen tavoite, oppia perustaidot mindfulness-menetelmästä. Yhteisen päämäärän myötä ryhmää voisi kutsua tavoitteelliseksi ryhmäksi. Se oli myös kokemuksellinen ryhmä, jossa jaettiin kokemuksia harjoituksista muiden ryhmäläisten kanssa. (Jauhiainen & Eskola 1994.)

Mindfulness-menetelmäprosessin selittäminen on hankalaa, koska se on voimakkaasti kokemuksellista ja siitä syystä halusin itse osallistua mindfulness-ryhmään ymmärtääkseni paremmin, mistä on kysymys. Jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen pidin päiväkirjaa ajatuksista ja havainnoista, jotka nousivat esille ryhmän ja harjoitusten aikana.

5.4 Aineiston analysointi

Tutkimuksen analysointimenetelmäksi olen valinnut laadullisen sisällönanalyysin. Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla voidaan analysoida kirjoitettua ja suullista tietoa ja jonka avulla voidaan tarkastella asioiden merkitystä, seurauksia ja yhteyksiä. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan kerätyn aineiston tiivistämistä kuvailemalla tutkittavia ilmiöitä lyhyesti ja yleistävästi tai saamalla esille selkeinä tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21–23.)

Analyysin olen toteuttanut aineistolähtöisesti, mikä tarkoittaa, että analyysin oletetaan muodostuvan aineistosta käsin. Aikaisempien havaintojen, tietojen tai teorioiden ei tulisi vaikuttaa analyysin toteuttamiseen tai lopputulokseen. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 97–98.)

Tutkimuksen analysoimisen aloitin puhtaaksikirjoittamalla jokaisen haastattelun. Aineistoon perehdyin lukemalla jokaisen haastattelun pohtien tutkimuskysymysteni kannalta oleellisia asiakokonaisuuksia. Poimin teksteistä asiat, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin ja teemoittelin ne kolmeen osaan: 1) menetelmän hyödyllisyys 2) hankalaksi koetut asiat 3) työssä jaksamista ja työhyvinvointia tukevat asiat.

Kyselylomakkeiden kohdalla ryhmittelin vastaukset yrittäen löytää vastauksia edellä mainittuihin kolmeen osa-alueeseen. Pelkistin aineistoa ja karsin pois epäolennaiset asiat ja poimin tärkeimmät tiedot. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 110–111.)

5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Mindfulness-ohjaajia haastatellessani sovin ajan etukäteen ja kerroin, paljonko aikaa menee haastatteluun. Mindfulness-ohjaajien haastattelut kestivät kukin noin tunnin. Kasvotusten tapahtuneet haastattelut nauhoitin, joten asioiden tarkistaminen nauhalta jälkeensä helpotti muistamista, eikä kaikki keskittyminen mennyt muistiinpanojen tekemiseen haastattelun aikana. Kysymykset olivat melko vapaamuotoisia, joilla pyrin saamaan aikaan luovan ja tuottavan keskustelun sekä luottamusta herättävän ilmapiirin.

Kyselyn tavoitteet tulee ilmoittaa vastaajille riittävän selkeästi ja korostaa osallistumisen vapaaehtoisuutta. Kyselyn laatijan on pidettävä huolta luottamuksellisuuden säilymisestä ja anonyymiteettisuojasta. Vastauksia julkistettaessa on pidettävä huolta siitä, että vastanneiden henkilöllisyys ei paljastu. (Eskola & Suoranta 1998, 52–57.) Tässä kyselyssä luottamuksellisuus ja anonyymiteettisuoja toteutuivat, koska vastaajat vastasivat kysymyksiin nimettöminä.

Osallistuessani mindfulness-ryhmään kerroin etukäteen tekeväni opinnäytetyötä mindfulness-menetelmästä. Ryhmäläiset suostuivat siihen, että tein muistiinpanoja havainnoistani ja he lupautuivat myös täyttämään koekyselyn, minkä pohjalta laadin varsinaisen kyselyn. Koekyselyn perusteella muutin muutamaa kysymystä niin että vastaukset olisivat tarkempia ja informatiivisempia.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavaksi esittelen löytämiäni tuloksia tekemieni haastattelujen, kyselyjen ja osallistuvan havainnoinnin pohjalta.

6.1 Haastattelujen tulokset

Haastatteleman mindfulness-ohjaajat ovat ohjanneet sekä ryhmiä että yksilöasiakkaita. Ryhmät ovat olleet kestoaltaan yhdestä viikonlopusta useampaan kuukauteen ryhmästä tai työyhteisöstä riippuen. Ohjauksen lisäksi on suositeltavaa tehdä säännöllisesti kotiharjoitteita (liite 3 ja 4). Haastatellut ohjaajat toivat esiin muun muassa, että mindfulness on yksinkertainen menetelmä, jota on vaikea selittää ilman omakohtaista kokemusta. Mindfulness-ohjaajia tarvittaisiin lisää, sillä kysyntää on paljon ja monet työyhteisöt ovatkin panostaneet työntekijöiden hyvinvointiin tarjoamalla mahdollisuutta osallistua mindfulness-harjoitteluun työajalla. Tällä hetkellä ainakin Helsingin Terveyskeskus ja Lappeenrannan Terveyskeskus järjestävät ryhmiä työntekijöille ja enemmän halukkaita olisi kuin on mahdollista ottaa ryhmiin.

Kysymys on tietenkin myös taloudellisista resursseista. Tosiasia kuitenkin on, että työntekijöiden jatkuvasti lisääntyvät sairauslomat tulevat kalliimmaksi. Olisi tärkeää panostaa työntekijöiden hyvinvointiin ja uupumuksen ennaltaehkäisyyn pitkällä tähtäimellä, mikä on merkittävää myös inhimillisen kärsimyksen vähentämiseksi.

Kaikilla kolmella haastatellulla oli hyviä kokemuksia ryhmiin osallistuneiden palautteista. Muutamalla ryhmään osallistuneella oli aluksi ennakkoluuloja uutta menetelmää kohtaan, mutta yleensä ne haihtuivat pian. Tämä menetelmä ei myöskään välttämättä sovi kaikille. Ohjaajien saaman palautteen mukaan kaikki mindfulness-ryhmään osallistuneet saivat apua työssä jaksamiseen ja omaan hyvinvointiin.

Yksi haastatelluista ohjaajista kertoi kokemuksistaan, että läsnäolo tässä hetkessä on yllättävän vaikeaa, koska ajatukset siirtyvät jatkuvasti muihin asioihin. Hän oli huomannut, että puhtaiden havaintojen tekeminen on haastavaa, koska on tottunut työssään sekä lastensa ja muiden läheistensä tarpeiden ja mielialojen arvioimiseen. Hän kertoi, että välillä oli vaikea motivoida itseään harjoitteluun, kunnes hän oivalsi, että mindfulnessissa on loppujen

lopuksi kysymys siitä, miten elää arkeaan ja elämäänsä sekä miten suhtautuu eteen tuleviin haasteisiin ja murheisiin. Joskus on vaikea erottaa ne asiat, joille ei voi tehdä mitään keskittämällä voimansa niihin asioihin, joihin voi vaikuttaa. Hän kertoi, että sisäistettyään mindfulnessin idean, hän on voinut käyttää sitä itsensä lisäksi myös lasten lastensa, 80-vuotiaan äitinsä, ystäviensä ja harrastusryhmänsä kanssa. Mindfulnessista on tullut vähitellen elämäntapa, joka voi näkyä hyvin arkisissa asioissa, mutta myös osana omaa arvomaailmaa ja henkisyttä.

6.2 Kyselyn tulokset

Kyselylomakkeeseen vastanneista työntekijöistä suurin osa oli sitä mieltä, että mindfulness-harjoitukset auttoivat kuuntelemaan ja huomioimaan enemmän omaa itseään. Työntekijät kokivat tietoista läsnäoloa harjoiteltuaan helpommaksi hellittää työtahtia ja olla murehtimatta turhasta.

Vastaukset olivat kaikilla melko yhteneviä, eivätkä vastaukset poikenneet paljon toisistaan. Jokainen vastaajista koki ryhmässä tekemisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen tärkeäksi. Ainoastaan yksi työntekijä oli sitä mieltä, ettei olisi halunnut jakaa ajatuksiaan ja tuntemuksiaan harjoituksista ison ryhmän kuullen, muut kokivat sen opettavaisena ja kannustavana.

Aluksi lähestyin kyselyn vastauksia jakamalla ne kolmeen eri alueeseen: fyysiset vaikutukset, psyykkiset vaikutukset ja sosiaaliset vaikutukset. Havaittavissa oli että monet vaikutukset sisälsivät sekä fyysisiä että psyykkisiä ja mahdollisesti myös sosiaalisia ulottuvuuksia, esimerkiksi unen paraneminen tai sallivampi asennoituminen. Vastauksia käsitellessä huomasin, että jakaminen kolmeen osa-alueeseen oli mahdotonta, sillä ne kaikki limittyvät toinen toisiinsa. Päädyin jakamaan vastaukset kolmeen osaan: 1) Mikä oli hyödyllistä, 2) Mikä hankalaa ja 3) Mikä tuki omaa hyvinvointia ja työssä jaksamista. Olen myös lisännyt tekstiin muutaman suoran lainauksen vastauksista.

Pääsääntöisesti ryhmä ja harjoitukset koettiin hyväksi ja tarpeellisiksi. Harjoittelua hankaloittivat työkiireet ja ajan järjestäminen sekä etenkin yksin tehtäviin harjoituksiin oli vaikea tarttua. Tässäkin tuli näkyviin ihmisen taipumus haluta tehdä jotain muuta, kuin on juuri tällä hetkellä tekemässä. Moni vastaaja oli oivaltanut, että voi aloittaa muutaman minuutin kestäväällä harjoittelulla sen sijaan, että tavoittelisi pidempiä harjoituksia. Motivaatio itsestä huolehtimiseen oli vaihtelevaa, mutta lisääntyi ryhmän aikana.

Ryhmässä tekeminen tuntui hyvältä ja kannustavalta ja toisten kokemuksista oppi paljon, poikkeuksena yhden vastaajan mielipide:

”En pitänyt kotiharjoitteiden ja omien kokemusten jakamisesta isossa ryhmässä, ilmapiirin koin jossain määrin painostavana...”

Hyödylliseksi koettiin seuraavat asiat: uuden menetelmän oppiminen, lämmin ilmapiiri, yhdessä tekeminen ja jakaminen. Hankalaksi koettiin: ajan järjestäminen, työstä irrottautuminen sekä uuden asian sisäistäminen. Vastaajat mainitsivat saaneensa seuraavanlaista tukea työssä jaksamiseen ja omaan hyvinvointiin: stressin väheneminen, rentoutuminen, omaan hyvinvointiin panostaminen:

”Välitän enemmän siitä miten voin ja ymmärrän että voin itse vaikuttaa omaan hyvinvointiini.” ”On tärkeää pitää itsestä huolta muista huolehtimisen ohella. Olen itselleni tärkeä ja kuuntelen itseäni enemmän.”

Vastaajien suvaitsevaisuus ja armollisuus itseään kohtaan lisääntyi samoin kuin levosta ja unesta huolehtiminen:

”Lepo ei ole turhuutta”, ”nukuin paremmin kun tein viiden minuutin harjoituksen”.

Vastaajat kokivat myös läsnäolon vahvistuvan arjen työssä ja oman toiminnan tarkastelun lisääntyvän:

”Halusin muuttaa jotakin omissa toimintatavoissani, jotta jaksaisin paremmin ja saisin uusia keinoja jaksamiseen”, ”halusin myös uusia työkaluja omien asiakkaiden hyväksi”.

Tärkeänä mainittiin myös herkkyyden lisääntyminen muita kohtaan, kiireen tunnun väheneminen sekä etäisyys omiin kipeisiin asioihin ja vanhoihin toimintamalleihin.

6.3 Osallistuvan havainnoinnin tulokset

Opinnäytetyöni kannalta oli tärkeää itse osallistua ja kokea ryhmässä harjoittelemisen. Opin hyödyllisiä taitoja työelämää ajatellen ja sain enemmän irti myös haastatteluista ja kyselyistä, kun tiesin aiheesta muutenkin kuin pelkästään teoria tasolla. Koin omat kokemukset mindfulness-ryhmästä hyvin samanlaisina kuin kyselyihin vastanneet työntekijät. Tuntui hyvältä jakaa kokemuksia ryhmässä ja samalla muilta sai uusia näkökulmia. Jatkossa aion käyttää oppimiani mindfulness-taitoja oman työssä jaksamiseni tukena.

6.4 Yhteenveto tutkimustuloksista

Palaan johdannossa esitettyihin tutkimuskysymyksiin, *miten itsensä ja tämän hetkisen tilanteen hyväksyminen ja keskittyminen läsnä olevaan hetkeen vaikuttavat omaan työhyvinvointiin ja vuorovaikutukseen asiakkaiden ja työtovereiden kanssa*. Vastauksissa korostui omien rajojen tunnistamisen helpottaminen ja turhista asioista murehtimisen vähentyminen oleellisina asioina. Kun kuunteli enemmän itseään ja omia tarpeitaan, oli helpompi rajata työtä ja työntekijät jaksoivat paremmin myös asiakkaiden kanssa. Itseensä ja omaan työhyvinvointiin panostaminen koettiin tärkeäksi ja ymmärrettiin paremmin, että huonosti voivasta työntekijästä ei ole kenellekään hyötyä, vaan siitä kärsii asiakkaiden lisäksi koko työyhteisö. Suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista omasta työhyvinvoinnista ja rajoista kiinni pitäminen vaikutti vuorovaikutukseen myös työtovereiden kanssa. Työntekijät kokivat voivansa olla avoimempia ja sanoa asioista aiempaa suuremmin. Jos esimerkiksi koki tulleensa loukatuksi, pystyi sanomaan sen ääneen toiselle. Asioista

vaikeneminen kuluttaa turhaan voimia, on paljon parempi puhua avoimesti ja rehellisesti.

Toinen tutkimuskysymys oli, *miten mindfulness-menetelmä toimii eri ihmisten kohdalla*. Vastaus on, että se toimii hyvin yksilöllisesti. Menetelmä on kokemusperäinen ja sitä on vaikea selittää. Yhteistä kaikilla ryhmään osallistuneilla oli se, että harjoitukset koettiin hyödyllisinä ja positiivisesti omaan hyvinvointiin vaikuttavina. Omia kokemuksia ja tunteita oli monen mielestä hankala kirjata paperille kovin syvästi. Jokainen vastaaja aikoi jatkaa harjoituksia vielä ryhmän jälkeen.

Kolmas tutkimuskysymys oli, *voiko säännöllisellä harjoittelulla ennaltaehkäistä työuupumusta sosiaali- ja kirkon alan työyhteisöissä*. Haastattelujen ja kyselyistä saamani palautteen perusteella säännöllinen tietoisien läsnäolon harjoittelu vaikuttaa positiivisesti työssä jaksamiseen ja ennaltaehkäisee näin myös työuupumusta. Tärkeää on harjoitusten jatkaminen jossain muodossa osana päivittäistä elämää.

Kyselyyn vastanneista kaikki kokivat hyötynsä mindfulness-harjoituksista ja suurin osa koki nimenomaan ryhmässä harjoittelun helpompana kuin yksin tehdyt harjoitukset. Oman motivaation ja ajan löytäminen harjoitteluun ei ollut itsestään selvää. Monen vastaajan oli vaikea irrottautua työstä tai kotitöistä järjestääkseen itselleen aikaa. Voisiko tästä päätellä, että auttamistyötä tekevät ovat hyvin tunnollisia ja sitoutuneita muiden hyvinvoinnista huolehtimiseen. He pystyivät tunnistamaan, että omat voimavarat olivat rajallisia ja ymmärsivät, että omasta jaksamisestaan on tärkeää pitää huolta. Työntekijöiden motivaatiota lisäsi vähitellen saadut hyödyt harjoituksista. Tällaisissa kokemuksellisissa menetelmissä on vaikeaa saada tarkkaa tietoa etukäteen siitä, miten harjoitukset tulevat vaikuttamaan, vaan se on itse koettava. Kaikki vastaajat olivat samaa mieltä siitä, että lyhyet harjoitukset olivat realistisia toteuttaa, mutta pidemmät päivittäiset harjoitukset tuntuivat työläiltä ja aikaa vieviltä.

Tästä voisi päätellä, että lyhyetkin harjoitukset auttavat ja pidemmät harjoitukset vaativat enemmän sitoutumista. Vastaajat halusivat saada välineitä auttaakseen itsensä lisäksi myös asiakkaitaan ja läheisiään. Kyselyn vastauksista kävi selvästi ilmi, että työntekijät kaipasivat uusia työvälineitä vanhojen työtapojensa tarkasteluun ja muuttamiseen. Siihen mindfulness-menetelmä koettiin tervetulleena ja kiinnostavana keinona, mikä edellyttää sitä, että on ehtinyt sisäistää menetelmän idean.

Tällaisesta kyselytutkimuksesta on vaikea vetää yleistettäviä johtopäätöksiä, koska kokemukset ovat hyvin subjektiivisia. Kyselyitä olisi voinut myös tarkentaa ja syventää lisäksi haastattelemalla vastaajia.

7 TULOSTEN SOVELTAMINEN KIRKON TYÖHÖN

Työhyvinvointi ja työssä uupuminen ovat aiheena ajankohtaisia ja mielenkiintoisia. Tulevana sosionomina ja diakonina minua kiinnostaa työntekijöiden kokonaisvaltainen hyvinvointi ja erilaiset työvälineet, millä työhyvinvointia ja jaksamista työssä voidaan edistää ja tukea. Kiinnitän erityisesti huomiota mindfulness-harjoitusten mahdollisuuksiin vaikuttaa työntekijöiden työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin sosiaali- ja kirkon alalla. Nämä ovat oleellisia asioita, joihin pitää kiinnittää huomiota entistä enemmän tämän päivän yhteiskunnassa ja työyhteisöissä. Sosiaali- ja kirkon alalla jatkuva uusien ihmissuhteiden luominen ja työkiire asiakkaiden lisääntyessä voivat kuluttaa kohtuuttomasti voimia, jos ei osaa rajata työn sisältöä ja määrää seurakunnassa vallitsee työyhteisönä samanlaiset työolosuhteet kuin missä tahansa muussakin palvelu- ja ihmissuhdetyötä tekevissä työyhteisöissä. Työssä jaksaminen ja jaksaminen yleensä ovat oleellisia asioita ihmisen elämässä. Vastuu hengellisen, henkisen ja sosiaalisen työn ulottuvuuksista seurakuntalaisten parissa, on suureksi osaksi diakoniatyöntekijöillä. Onkin tärkeää miettiä, miten käyttää omaa kykyään ja ammattitaitoaan niin, että oma

elämä ei jäisi työn varjoon. Kutsumus auttaa toteuttamaan työtään ja usko antaa voimia, mutta silti tulee kiinnittää huomiota omaan työ- ja toimintatapaansa.

Monet kyselyyn vastanneista työntekijöistä kokivat saaneensa mindfulness-harjoitusten myötä uudenlaisia toimintatapoja ja malleja, kun malttoi pysähtyä ja kuunnella itseään. Kirkon alalla on samanlaisia keinoja vaikuttaa työssä jaksamiseen kuin sosiaalialallakin. Työnohjausta järjestetään säännöllisesti ja työntekijöillä on mahdollisuus osallistua koulutuksiin ja virkistystapahtumiin. Kirkon järjestämää hiljaisuuden retriittiä pidetään yhtenä mahdollisena menetelmänä työhyvinvointia edistettäessä (Laitinen, Pyykkö, Rasila, Rissanen & Tonteri 2002, 76.) Retriitin aikana työntekijällä on mahdollisuus ja aikaa hiljentyä ja keskittyä itsensä kuuntelemiseen ja olla tässä hetkessä läsnä samalla tavalla kuin mindfulness-harjoitusten aikana.

Yksi haastatelluista ohjaajista kertoi olleensa päivän mittaisessa seurakunnan järjestämässä hiljaisuuden retriitissä, josta hänelle jäi mieleen rukoushetken hiljaisuusharjoitus. Siinä keskityttiin hengittämiseen ja sisään hengittäessä sanottiin hiljaa mielessä: ”Hengitän sisään Sinun rauhaasi” ja ulos hengittäessä: ”Luovun rauhattomuudestani”.

Seurakunnan työntekijöillä on olemassa keinoja hiljentyä ja rentoutua esimerkiksi meditaation ja rukouksen avulla. Mielestäni mindfulness sopii erityisen hyvin seurakunnan toimintaan, koska kirkolliseen perinteeseen hiljaisuus ja läsnäolo kuuluvat luontevasti, ne tavallaan ovat jo sisään rakennettuina siellä. Myös kristillinen perinne lepopäivän pyhittämisestä tukee läsnäolemisen ja hiljentymisen taitoa.

Työyhteisö seurakunnissa on alueellistettu eri paikallisseurakuntiin. Tämä tarkoittaa sitä, että seurakunnan työntekijät ovat hajautettuina eri asuinalueille. Käytännössä se merkitsee sitä, että varsinainen työyhteisö jää pieneksi. (Voipio 1997, 41.) Työ seurakunnassa on usein yksinäistä, siksi on sitäkin tärkeämpää

kiinnittää huomiota työssä jaksamiseen ja kehittää erilaisia työvälineitä, jotka tukevat työhyvinvointia.

Myös kirkon piirissä on herännyt kiinnostus mindfulness-harjoituksia kohtaan. Kirkossa on aina meditoitu ja kehollisuus on osa kristinuskon ydintä. Kristinuskon ulkopuolelta tulevien meditaatiotekniikoiden suosio on lisääntynyt, sanoo Pekka Y. Hiltunen haastattelussaan *Kirkko & Kaupunki* lehdessä. Hän sanoo ymmärtävänsä hyvin mindfulness-meditaation arvon. Hiltunen on muun muassa ohjannut kristillisen mietiskelyn koulua Tuomasmessun yhteydessä. Hiltunen jatkaa pohdintaansa seuraavasti: ”Kun itselläni on tunne, että työtehtävät kaatuvat päälle, on mindfulness-tyyppisestä hereillä olosta apua. Kiire koettelee myös kirkkoa. Olemista korostavat tekniikat ovat tervetulleita keskellä maailmaa, joka ylistää suorituksia. Aikamme vaatii tehokkuutta ja itsensä toteuttamista. Se ei arvosta pelkkää olemassaoloa – sitä, että joku vain on. Sitä on harjoiteltava. Ja tämähän on jo kristinuskoa: Jumala rakastaa ja tahtoo, että sinä olet olemassa. Se riittää.” (Saxell & Inkinen 2009.)

Seurakunnassa myös tarpeet ja resurssit voivat olla väärin mitoitettuja, sillä ihmisten elämäntilanteiden vaihdellessa myös avun tarve lisääntyy. Tämä näkyy välittömästi työntekijöiden asiakastilanteissa, kohtaamisia erilaisten avuntarvitsijoiden kanssa saattaa päivän mittaan olla useita. Asiakkaiden ongelmat ja tuen tarve kasvavat koko ajan, etenkin ihmisten taloudellinen ja henkinen hätä näkyy ihmissuhdetyössä ja vie resurssipulan takia voimia työntekijöiltä. Paljon avuntarvitsijoita jää ilman apua ja tämä vaikuttaa riittämättömyyden tunteina työntekijöihin. (Heino, Salonen, Rusama & Ahonen 1997.)

Omista rajoista huolehtiminen ja ymmärrys siitä, että kaikki olemme rajallisia, ovat tärkeitä jaksamisen avainkäsitteitä. Ne tarkoittavat käytännössä valintoja ja vastuun ottamista. Rajaamiseen liittyy oman hyvinvoinnin ja jaksamisen nostaminen tärkeäksi asiaksi. Rakentavan itsekkyyden keskeisiä asioita ovat omien rajojen ja rajallisuuden tunteminen ja hyväksyminen, itsensä

arvostaminen, liiallisista vaatimuksista luopuminen, jämäkkyys ja omista voimanlähteistä, lataavista asioista, huolehtiminen. (Katajainen ym. 2003, 84.)

8 POHDINTA

Opinnäytetyöni aihe on mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Tietoa mindfulnessista löytyy paljon, vaikka menetelmä onkin monelle vielä vieras. Työtä oli paljon ja koko prosessi vei paljon enemmän aikaa, kuin olin kuvitellut. Elämässäni oli samaan aikaan suuria muutoksia, kun lapset aloittivat päiväkodin ja itselläni oli uusi työpaikka, mikä vei voimia. Mindfulness-ryhmään osallistuminen auttoi jossain määrin jaksamaan monen vaikean vaiheen yli. Harjoitusten myötä opin kuuntelemaan paremmin itseäni ja lakkasin murehtimasta asioita, joihin en itse voinut vaikuttaa. Oivalsin selvemmin, että tämänhetkinen elämäni on kiireistä ja joudun jakamaan aikaani pienten lasten, perhe-elämän, opiskelun ja työn kesken. Sen hyväksyminen vapautti elämään juuri tätä elämää tällä hetkellä murehtimatta tai haluamatta jotakin muuta. Mietin myös sitä, miten on niin vaikeaa löytää minuutti tai kaksi arjen keskellä hiljentymiseen.

Tutustuessani menetelmään tarkemmin ymmärsin, että voin käyttää sitä myös omien lasteni kanssa ja nykyisessä työssäni huostaanotettujen lasten rauhoittamiseksi. Esimerkiksi leikin varjolla voi opetella olemaan hetken ihan hiljaa keskittyen ja kuunnellen tai tutkien vaikka luontoa uteliaana ihmetellen. Mindfulness on tavallaan myös asioiden katsomista lapsen silmin. ”Sallikaa lasten tulla minun luokseni, älkääkä estäkö heitä. Heidän kaltaistensa on Jumalan valtakunta.” (Mark. 10: 13–15.) Martti Lindqvist kirjoittaa kirjassaan ”Pieni kirja rakkaudesta” Jeesuksen antamasta esimerkistä, lapsen luottavaisesta ja uteliaasta suhtautumisesta elämään. Raamatussa asetetaan lapsen asenne elämään oikeaksi uskon esikuvaksi. (Lindqvist 2003, 36–37.)

Kyselyissä vastaajien määrä oli mielestäni hyvä. Tavoitin heidät helposti ja tulokset olivat näin pienestä aineistosta helpompi analysoida. Tietenkin mitä enemmän vastaajia olisi ollut, niin sitä laajempia olisivat luultavasti olleet vastaukset ja tulokset olisivat olleet siten paremmin yleistettävissä. Jos tekisin kyselyn uudestaan, yrittäisin todennäköisesti saada lisää vastaajia. Kysymyksiä olisin voinut myös lisätä ja tarkentaa niitä syvällisemmän vastauksen saamiseksi. Jatkossa voisi olla kiinnostavaa tehdä laajempi tutkimus aiheesta. Mielenkiintoista olisi myös keskittyä vertailemaan tarkemmin erilaisia välineitä työssä jaksamisen tukena.

Suomalaisessa kulttuurissa on aina ollut useita erilaisia tapoja hoitaa rentoutumalla omaa hyvinvointia, esimerkiksi saunan lauteilla istuessa tai luonnossa liikkuen. Erilaiset tekniikat ja mietiskelytaidot eivät ole kotoisin vain idän suunnasta. Rentoutumista on tutkittu paljon, sekä sen fysiologiaa, terveydellisiä vaikutuksia että mahdollisuuksia lisätä luovuutta ja oppimista. Hallitsemalla rentoutumisen taidon on mahdollista erilaisia tekniikoita hyväksi käyttäen auttaa elimistöä rauhoittumaan ja rentoutumaan nopeammin. (Katajainen ym. 2003, 52–53.)

Vaikka mindfulness-harjoitukset eivät tähtää itse rentoutumiseen, rentoutuu ihminen yleensä siinä samalla. Erilaisia rentoutus-, mielikuva- ja suggestioharjoituksia on paljon, mitä voisi hyvin yhdistää mindfulness-harjoituksiin. Ne eivät kuitenkaan ole samanlaisia, sillä niiden ei ole tarkoitus vahvistaa tietoista ja hyväksyvää läsnäoloa, vaan ainoastaan rentouttaa.

Mieli ja sen tietoisuus, ja toisaalta sen yhteydet kehoon, ovat aina kiehtoneet ihmistä. Kautta aikojen tätä yhteyttä on selitetty eri tavalla. Hippokrateen ajoista aina renesanssiin asti mieli ja keho kuuluivat yhteen. Sittemmin länsimaisen tieteen filosofiassa Descartes vaikutti vahvasti siihen, että mieltä ja kehoa pidetään irrallaan toisistaan. Myöhemmin monet tutkimukset ovat vahvistaneet mielen ja kehon yhteyttä toisiinsa. (Katajainen ym. 2003, 56.)

Toivoisin, että sosiaali- ja kirkon alan työpaikoilla kokeiltaisiin ottaa käyttöön erilaisia välineitä työssä jaksamista ja työhyvinvointia ajatellen. Uupuneesta työntekijästä ei ole kenellekään hyötyä, myös ennaltaehkäisy on tärkeää. Esimerkiksi mindfulness-ryhmää voisi kokeilla ja katsoa, miten se toimii omassa työyhteisössä. Jos työntekijät kokevat hyötyvänsä siitä, voisi sitä mahdollisuuksien mukaan harjoittaa säännöllisesti työn ohella ryhmässä. Jokainen voisi jatkaa harjoituksia omalla ajallaan kiinnostuksen mukaan. Esimerkiksi työnohjaukseen voisi sisällyttää mindfulness-harjoituksia. Tällä hetkellä mindfulness-ohjaajia koulutetaan jonkin verran, mutta päteviä ohjaajia tarvittaisiin lisää. Saatavilla on myös kirjallisuutta ja cd-materiaalia itseopiskeluun.

Mindfulness-harjoitukset, joita ryhmässä harjoitellaan, ovat suhteellisen yksinkertaisia ja tavallisia. Harjoituksia on helppo kenen tahansa oppia tekemään ja käyttämään omassa elämässään. Kohderyhmää ei ole rajattu ainoastaan sosiaali- ja kirkon alan työntekijöille, vaan menetelmä sopii kaikille. Jokainen kokee harjoitukset eri tavalla, eikä yhtä oikeaa tapaa ole menetelmän harjoittamisessa, vaan kokemus on hyvin yksilöllinen. Mindfulness-menetelmää voi käyttää muiden työhyvinvointia tukevien menetelmien ohella. Muita yleisiä menetelmiä ovat esimerkiksi työnohjaus, erilaiset kehittämispäivät ja koulutukset sekä rentoutumisharjoitukset ja harrastukset.

Tulevana sosiaali- ja kirkon alan työntekijänä voin hyödyntää mindfulness-taitoja oman työssä jaksamiseni tukena sekä erilaisten asiakkaiden auttamiseen ja tukemiseen.

Opinnäytetyön tekemisen koin mielenkiintoisena prosessina. Tiesin aiheesta jonkin verran ja halusin tutustua menetelmän käyttöön syvällisemmin. Mielenkiintoisuutensa lisäksi aihe oli ajankohtainen, joten päätin tehdä siitä opinnäytetyön. Haastattelut ja kyselylomakkeiden tekeminen olivat mieluisimpia tapoja lähestyä aihetta. Kaikkein haastavinta oli loogisen kokonaisuuden luominen ja työn viimeistely. Aiheeseen piti perehtyä hyvin ja syventää ymmärrystä siitä.

”Parasta kaikesta on eksyä. Eksyä kokonaan niin, ettei tiedä mistä on tulossa, minne menossa. Ei sen enempää, kuin on laiva merellä tai rahaton Amerikassa tai köyhä Kalkutassa tai niin kuin joku täällä tuntee halun ja tulen ja sen tähden joutuu sääntöjen ulkopuolelle ja herää etsimään voimia itsestään. Eksynyt kulkee eksyksissä kunnes tulee itsensä näkyviin ja viimein ihmisten ilmoille – niin kuin on sanottu: Tähdistä suuntaa ottamalla, päivää noudattamalla, sumussa lähituntumalla, puu puulta, sammal sammaleelta. Itsen työhön ei kelpaa kuka tahansa. Ensin on opittava eksymään.”

-Risto Autio

"Ihmiset sanovat, että kävely vetten päällä on ihme. Minusta ihme on se, että kävelee rauhassa maan päällä."

-Thich Nhat Hanh

LÄHTEET

- De Mello, Anthony 2006. *Sadhana Tie Jumalan luo*. Helsinki: Triimeri.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2003. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Vastapaino.
- Forsell, Marjut 2008. Artikkelit meneillään olevasta tutkimuksesta ”Tietoisuustaidon psykologiset mekanismit ja tutkimuslinjat”.
- Hakanen, Jari 2005. *Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla*. Väitöskirja.
- Heino, Harri; Salonen, Kari; Rusama, Jaakko & Ahonen, Risto 1997. *Suomen evankelisluterilainen kirkko vuosina 1992–1995*. Kirkon tutkimuskeskus. Jyväskylä: Gummerus.
- Hellbom, Kai; Mauro, Seija & Salo, Matti 2006. *Johtamisen Nyt, tietoinen läsnäolo johtajuuden kivijalkana*. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. *Tutki ja kirjoita*. Tampere: Tammer-Paino.
- Holmberg, Nils 2005. Zen, mindfulness ja vaeltava mieli. *Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti*, 2, 72–93.
- Hämäläinen, Juha & Niemelä, Pauli 2006. *Kuopion yliopiston tutkimuksia*.
- Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta 1994. *Ryhmäilmiö*. Juva: WSOY.
- Kabat-Zinn, Jon 2004. *Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito*. Helsinki: Basam Books Oy.
- Karila, Irma & Kokko, Anna-Maija 2008. *Krooninen masennus*. Porvoo: WS Bookwell.
- Katajainen, Antero; Lipponen, Krisse & Litovaara, Anneli 2003. *Voimavarat käyttöön*. Helsinki: Duodecim.
- Laakso, Juhani 2009. *Mielen taito*. Helsinki: Kirjapaja.

- Laitinen, Veikko; Pyykkö, Raija; Rasila, Ritva; Rissanen, Martti & Tonteri, Leena 2002. Hyvinvointi seurakuntatyössä. Seurakuntien työympäristö- ja kehittämisopas. Jyväskylä: Gummerus.
- Lasalarie, Leila 2009. Mindfulness-ohjaaja. Haastattelu 15.5. Helsinki.
- Latvala, Eila & Vanhanen–Nuutinen, Liisa 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: Sisällönanalyysi. Teoksessa Sirpa Janhonen ja Merja Nikkonen (toim.) Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Lehto, Soili & Tolmunen, Tommi. Suomen Lääkärilehti 1-2/2008 vsk 63.
- Lindqvist, Martti 2003. Pieni kirja rakkaudesta. Jyväskylä: Gummerus.
- Lönnebo, Martti 2001. Elämän kangas. Sielun suuri harjoituskirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Mauro, Seija 2008. Mindfulness-ohjaaja, Flowtraining. Haastattelu 17.12. Helsinki.
- Mordden, Ethan 1998. Nalle Puhin jumppakirja. Helsinki: WSOY.
- Niinimäki, Mikael 2001. Suomalainen Zen-opas. Jyväskylä: Gummerus.
- Nilsonne, Åsa 2005. Kuka ohjaa elämääsi? Tietoisuustaidot arjen apuna. Helsinki: Edita.
- Pennanen, Leena 2008. Rentoutus ja stressinhallinta hyväksyvän läsnäolon avulla. Viitattu 1.2.2009. <http://www.mindfulness.fi>.
- Pennanen, Leena 2009. Mindfulness-ohjaaja. Puhelinhaastattelu 16.3. Helsinki.
- Pietikäinen, Arto 2009. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Rauramo, Päivi 2004. Työhyvinvoinnin portaat. Helsinki: Edita.
- Repo, Päivi 2009. Myös nuoret työntekijät ovat alkaneet epäillä työssä jaksamistaan. Helsingin Sanomat. 21.10. A 5.
- Saarenheimo, Marja 2009. Luento 23.9. Helsinki.
- Saxell, Susanna & Inkinen, Sirkku 2009. On vain tämä hetki. Kirkko & Kaupunki N:o 33, 12–13.

- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Voipio, Risto 1997. Kirkon ikkuna. Tietoja evankelis-luterilaisesta kirkosta 1997. Suomen ev.lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 1997:2. Kirkkohallitus. Helsinki.
- Von Gruenewaldt, Virpi 2004. Henkisen hyvinvoinnin edistäminen turvallisuusaloilla. Työterveyslaitos. Helsinki.

LIITTEET

LIITE 1. Haastattelurunko mindfulness-ohjaajille

1. Missä olet ohjannut mindfulness-ryhmiä?
2. Millaista palautetta olet saanut, ovatko työntekijät kokeneet muutoksia työssä jaksamisessa?
3. Mitkä ovat mielestäsi mindfulnessin auttavat tekijät?
4. Kuinka paljon kysyntää/tarvetta mindfulness-ryhmille on työpaikoilla?
5. Onko aikaisempia tutkimuksia tehty työssä jaksamisen alueella?
6. Jos mindfulness-ryhmiä järjestettäisiin seurakunnan sisällä, miten suhtautuisivat/näkisitkö ristiriitaa srk:n ja mindfulnessin viitekehyksen välillä?

LIITE 3. Esimerkkiharjoitus

Mindfulness-harjoitteet on hyvä aloittaa keskittymällä omaan hengitykseen. Harjoituksen voi aloittaa vaikkapa minuutilla lisäten vähitellen harjoittelu aikaa. Hengitykseen keskittymis-harjoituksen voi tehdä esimerkiksi aamuisin ennen ylösnousua, iltaisin ennen nukahtamista ja milloin tahansa työpäivän lomassa. Seuraavaksi voi keskittyä oman kehon tuntemuksiin havainnoimalla kohta kohdalta millaisia tuntemuksia kehossa tuntuu juuri nyt. Hyödyllisiä harjoitteita ovat erilaisten arkitoimintojen tekeminen tietoisesti havainnoiden, kuten syöminen, kävely tai arkirutiinit.

Seuraavan harjoitteen voi tehdä joko istuen tai makuulla:

Ota mahdollisimman häiriötön tila ja mukava asento. Voit istua selkä suorana, jalat lattiaa vasten antaen käsien levätä sylissä. Silmät voi sulkea kevyesti. Harjoituksen aikana sinun ei tarvitse saavuttaa mitään, teet vain havaintoja. On normaalia, että harjoituksen aikana keskittymisesi herpaantuu ja mieli lähtee vaeltamaan menneisiin, tuleviin tapahtumiin tai mielihaluihin. Voit kerta kerran jälkeen todeta sen ja palauttaa lempeästi tarkkaavuutesi takaisin. Vie aluksi huomio omaan hengitykseesi, siihen miten hengität sisään ja ulos pyrkimättä muuttamaan hengitystäsi millään tavoin. Vie seuraavaksi huomiosi kaikkiin kehon tuntemuksiin, joita havaitset tällä hetkellä arvottamatta tai arvostelematta niitä millään tavoin, vain tehden havaintoja. Vie seuraavaksi huomiosi kaikkiin ääniin, joita havaitset juuri nyt tässä tilassa ja sen ulkopuolella. Vie huomiosi yhteen äänilähteeseen kerrallaan. Avaa sitten hetkeksi silmäsi antaen katseen lipua hitaasti kaikkeen mitä näet tässä huoneessa ikään kuin uteliaana katselisit niitä ensimmäistä kertaa. Vie sitten huomiosi niihin ajatuksiin, joita mieleesi pyrkii tällä hetkellä. Voit muistaa että ajatus on vain ajatus ikään kuin vesi joka lipuu virrassa tai pilvi joka kulkee taivaalla. Tee havaintoja kaikista tunteista, joita tunnet ja lopuksi anna huomiosi irrottautua hetkeksi kaikista havainnoinnin kohteista. Olet vain tässä ja nyt. Kun lopetat harjoituksen, kuuntele kaipaako kehosi hieman venyttelyä. Jatka sitten päivän toimia tietoisena siitä, että voit milloin tahansa palata harjoitukseen uudelleen.

LIITE 4. Vuoriharjoitus

Ota mahdollisimman mukava asento antaen silmiesi sulkeutua kevyesti. Anna jalkojesi asettua tukevasti lattiaa vasten ja anna asentosi ilmentää itsesi hyväksyntää ja arvostusta. Vie tarkkaavuutesi hengitykseesi. Kuvittele nyt mielessäsi vuori, jonka olet nähnyt joskus tai pystyt nyt kuvittelemaan. Tarkastele vuoren kokoa ja muotoa, sen huippua ja rinteitä, kaikkia sen yksityiskohtia ja sen ominaisuuksia. Voit nyt kuvitella mielikuviesi vuoren tulevan yhdeksi kehosi kanssa. Voit jakaa vuoren arvokkuuden ja sen tukevan maaperän, jolla vuori lepää, kuten jalkasi ovat tukevasti lattiaa vasten. Olet kuin hengittävä vuori, olet täydellisesti sitä mitä olet keskittyneenä paikoilleen juurtuneena.

Voit olla tietoinen siitä, että vuoren ympärillä vaihtelevat valo ja varjot hetkestä toiseen. Tulee päivä ja tulee yö, mutta vuori pysyy kuitenkin vakaasti paikoillaan. Vuodenajat ja säätilat vaihtelevat. Kevät, kesä, syksy ja talvi vaihtelevat. Vuori pysyy kuitenkin rauhallisena kaiken aikaa, olipa sitten päivä tai yö, tuulta, myrskyä tai auringonpaistetta. Monet ihmiset kulkevat vuoren rinteillä. He tulevat ja poistuvat, mutta vuoren vakaus ja kauneus eivät muutu vähääkään riippumatta siitä pitivätkö ihmiset siitä vai eivät.

Samalla tavalla sinä voit kokea tässä istuessasi saman vakauden, kuin vuori, tapahtuipa elämässäsi mitä tahansa hetkestä toiseen ja vuodesta toiseen. Tunnet valoisia ja synkkiä hetkiä, siedät myrskyjä, kipuja ja ikävystymistä, mutta myös innostumista ja ilon hetkiä sekä ulkomaailmassa että omassa mielessäsi ja kehossasi. Vuoren voima auttaa sinua näkemään omat ajatukset, tunteet, pakkomielteet, tunnemyrskyt ja kriisitilanteet samana kuin säätilojen vaihtelu vuoren ympärillä. Sinun ei tarvitse yrittää olla ajattelematta niitä myrskyjä, joita kohtaat, vaan voit antaa niiden tulla tietoisuuteesi. Niistä riippumatta voit kokea, miltä tuntuu istua keskittyneenä, rauhallisena tässä ja nyt. Hetken päästä voit lopettaa harjoituksen ja avata silmäsi jatkaen rauhallisena päiväsi toimia muistaen, että voit milloin tahansa palata tähän harjoitukseen uudelleen.