

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosionomi YAMK

Kuntoutuksen suuntautumisvaihtoehto

2014

Minna Mäki

# TIETOINEN LÄSNÄOLO STRESSIN- JA TUNTEIDEN HALLINNAN JA TYÖVÄLINEENÄ



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi YAMK | Kuntoutuksen suuntautumisvaihtoehto

Opinnäytetyön valmistumisajankohta 2014 | 68+1

Sirpa Jaakkola-Hesso

Minna Mäki

# TIETOINEN LÄSNÄOLO STRESSIN- JA TUNTEIDEN HALLINNAN TYÖVÄLINEENÄ

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, miten tietoinen läsnäolo vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja miten tietoista läsnäoloa voidaan hyödyntää hyvinvointihankkeessa tulevaisuudessa. Opinnäytetyöni yhteistyötahona on Turun AMK:n hyvinvointihanke WelDest (Health & Well-being in Tourism Destination). Opinnäytetyöni tietoisesta läsnäolon teoreettinen aineisto koostuu Jon Kabat-Zinnin, Massachusettsin yliopistollisen sairaalan stressinhallintaklinikan perustajan kehittämään mindfulness eli tietoisesta läsnäolon menetelmään, sekä muihin alaa tutkineisiin ja aiheeseen vihkittyneisiin ihmisiin ja heidän keräämiinsä tietoihin ja tutkimuksiin. Tietoisesta läsnäolon menetelmää on menestyksellisesti sovellettu esimerkiksi stressin, uupumuksen ja masennuksen hoidossa.

Opinnäytetyöni anti WelDest hankkeelle on lisäinformaatio tietoisesta läsnäolon vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Haastatteluista tuli ilmi, että tietoista läsnäoloa voi soveltaa ja linkittää mihin tahansa elämän alueelle; täten myös hyvinvointimatkailussa vain mielikuvitus on rajana sille, miten tietoista läsnäoloa voisi tuoda hyvinvointimatkailun palvelutarjontaan.

Opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimus. Toteutin opinnäytetyön teemahaastattelututkimuksena ja analyysimenetelmänä käytin fenomenologiaan perustuvaa fenomenograafista lähestymistapaa. Tutkimus keskittyy kuuden haastateltavan henkilökohtaisten kokemusten analysointiin tietoisesta läsnäolosta ja sen vaikutuksista elämään kokonaisvaltaisesti.

Haastatteluaineiston analyysistä ilmeni, että haastateltavat kokivat tietoisesta läsnäolon vaikuttavan kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin; tapaan käsitellä stressiä ja omia tunteita, sekä ajatuksia. Tietoisesta läsnäolon avulla myös maailmankatsomus sai uusia näkökulmia ja omat arvot korostuivat. Tietoisesta läsnäolon menetelmän avulla haastateltavat olivat oppineet suhtautumaan vallitseviin asioihin ja tilanteisiin neutraalimmin ja sitä kautta hallitsemaan tunnereaktioitaan ja toimintaansa paremmin.

## ASIASANAT:

Mindfulness, tietoinen läsnäolo, MBSR (Mindfulness-based stress reduction), MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy), meditaatio, stressi, tunteet, hyvinvointimatkailu, WelDest (Health & Well-being in Tourism Destination).

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social Services YAMK | Orientation in Rehabilitation

Completion year of the thesis 2014 | 68+1

Sirpa Jaakkola-Hesso

Minna Mäki

# MINDFULNESS AS A TOOL FOR STRESS REDUCTION AND EMOTION CONTROL

The purpose of this thesis is to examine how mindfulness affects general well-being and how mindfulness can be used in well-being projects in the future. This thesis was commissioned by Turun AMK well-being project Wel-Dest (Health & Well-being in Tourism Destination). The theoretical framework for this thesis is based on Jon Kabat-Zinn's concept of mindfulness based stress management method and other researchers who have contributed to the field. Jon Kabat-Zinn PH.D is the founder of the Stress Reduction Clinic and the Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society at the University of Massachusetts Medical School. The mindfulness method has been successfully applied e.g. stress, burnout and depression treatment.

This research provides further information about the affects mindfulness has on general well-being to the WelDest project. Interviews revealed that mindfulness can be applied and linked to all aspects of life, therefore also in health and well-being tourism. This means that there are numerous options for the use of mindfulness in health and well-being tourism services.

This thesis was conducted as a qualitative research and it was carried out as an interview study. The interview data was collected using a semi-structured method and the data was analyzed using a phenomenographic approach, which is based on phenomenology. The study focuses on the analysis of six mindfulness practitioners and their personal experiences from mindfulness and its affects on their life in general.

From the analysis of the interview data it was clear that all of the interviewees felt that mindfulness had a contribution to their life as a whole. It affected the way they dealt with stress, emotions and also their thoughts. Through mindfulness the practitioners got new perspectives on their worldview and own values were emphasized. With the mindfulness method the interviewees had learned to handle existing issues and situations in a more neutral way. Through this they had learned to cope and manage their emotional reactions and actions better.

## KEYWORDS:

Mindfulness, MBSR (Mindfulness-based stress reduction), MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy), meditation, stress, emotions, health and well-being tourism, WelDest (Health & Well-being in Tourism Destination).

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>6</b>
<b>2 TIETOINEN LÄSNÄOLO</b> .....	<b>9</b>
2.1 Tietoisen läsnäolon taustaa .....	10
2.2 Tietoisen läsnäolon ydinajatuksat .....	11
2.3 Tietoisen läsnäolon harjoittaminen .....	13
2.4 Meditaatio .....	15
2.5 Aikaisempia tutkimuksia tietoisesta läsnäolosta.....	17
<b>3 TUNTEET</b> .....	<b>19</b>
3.1 Mitä ovat tunteet .....	19
3.2 Tunteiden säätely.....	20
3.3 Tunneäly .....	21
3.4 Psyykinen itsesäätely .....	23
<b>4 STRESSI</b> .....	<b>25</b>
4.1 Stressin määritelmä .....	25
4.2 Positiivinen ja negatiivinen stressi .....	28
4.3 Temperamentti ja stressi.....	30
<b>5 TUTKIMUSMETODIT</b> .....	<b>33</b>
5.1 WeIDest (Health & Well-being in Tourism Destination).....	33
5.2 Tutkimuksen toteuttaminen .....	35
5.3 Kokemuksen tutkiminen.....	37
5.4 Fenomenologia .....	38
5.5 Fenomenografinen tutkimus .....	41
5.6 Laadullinen tutkimus .....	42
5.7 Teemahaastattelu.....	45
<b>6 HAASTATTELUTULOKSET</b> .....	<b>48</b>
<b>7 POHDINTA</b> .....	<b>59</b>
7.1 Tutkimuksen luotettavuudesta.....	60
7.2 Johtopäätökset .....	61
7.3 Opinnäytetyöni anti sosiaali- ja terveysalalle .....	65
7.4 Jatkotutkimusajatuksia .....	66

<b>LÄHTEET .....</b>	<b>67</b>
----------------------	-----------

## **LIITTEET**

Liite 1. Teemahaastattelun runko

# 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön idea lähti liikkeelle kirjoittajan omasta mielenkiinnosta mindfulnessia eli tietoista läsnäoloa kohtaan. Alkukevällä 2013 tulin pisteeseen, jossa olin totaalisen kyllästynyt itseeni ja tapaani elää. Elämäni oli jatkuvaa suorittamista, joka aiheutti tyytymättömyyttä, riittämättömyyden tunnetta ja levotonta oloa. Elämäni kiiti kliseisesti silmiäni ohi. En ollut henkisesti juuri koskaan läsnä siinä tilanteessa, missä kehoni oli. Mieleni oli koko ajan jo muualla; uusissa projekteissa, suorittamattomissa tehtävissä, tavoitteiden miettimisessä tai ihan vaan murehtimassa milloin mitään asiaa. Alkukevällä 2013 silmiini osui kesäyliopiston esite, jossa oli stressinhallinnan kurssi, joka pohjautui tietoisesta läsnäolon MBSR (Mindfulness-based stress reduction) – stressinhallintamenetelmään. Siltä istumalta ilmoittauduin kurssille ja matka uudelleen ajatusmaailmaan oli alkanut. Kurssin edetessä sain ajatuksen opinnäytetyöhöni, totesin, että tietoinen läsnäolo taitaa olla menetelmä, jolla on oikeasti vaikutusta henkiseen hyvinvointiin ja stressinhallintaan. Teen työtä psyykkisesti sairaiden ihmisten parissa, joten heti alkuun oli selvää, että tästä saisin lisää työkaluja myös työhöni; sekä omaan jaksamiseen haastavassa työssäni, että asiakkaitteni auttamiseen kohti parempaa elämänlaatua.

Lähdin tiedustelemaan WelDest-hyvinvointihankkeen halukkuutta olla opinnäytetyöni linkki työelämän kehittämiseen. Otin yhteyttä hankkeen työntekijöihin Susanna Saareen ja Telle Tuomiseen, jotka toimivat matkailupalveluiden lehtoreina Turun AMK:ssa. He innostuivat ideasta kartoittaa, minkälaisia markkinoita saattaisi olla tietoiseen läsnäoloon pohjautuvassa hyvinvointimatkailussa. WelDest (Health & Well-being in Tourism Destination) on hanke, jonka tavoitteena on luoda matkailun julkisen sektorin toimijoille, matkailukohteiden johtamisesta vastaaville organisaatioille sekä alan yksityisille yrityksille malli, jonka avulla voidaan vahvistaa matkailijoiden ja paikallisten asukkaiden hyvinvointia edistävää palveluntarjontaa. Hanke on kansainvälinen ja sillä on useita yhteistyö-

kumppaneita, kuten Naantali Tourist Information Ltd., Finland, Malvern Hills District Council, United Kingdom ja Tourismusverband Ferienregion Attergau, Austria. (WelDest 2012.) Sain hankkeen puolesta hyvin vapaat kädet lähteä toteuttamaan opinnäytetyötäni ja teemahaastattelujen myötä opinnäytetyöni näkökulmaksi nousi stressin- ja tunteiden hallinta tietoisien läsnäolon menetelmin. Tutkimustulokset ovat sovellettavissa suunniteltaessa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin matkailu- ja hyvinvointipaketteja, kuten johtopäätökset osuudessa tulen kertomaan.

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, millä tavoin tietoinen läsnäolo vaikuttaa ihmisen henkiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun ja miten tietoista läsnäoloa voitaisiin hyödyntää hyvinvointimatkailussa. Näistä koostui tutkimuksen tutkimuskysymykset. Opinnäytetyö perustuu teoretiseen tietoisesta läsnäolosta ja kuudesta teemahaastattelusta. Tutkimusprosessin edetessä näkökulmaksi nousi stressi ja stressinhallinta, sekä tunteiden hallinta ja siksi näitä elementtejä tulen avaamaan teoriaosuudessa.

Tietoisien läsnäolon historia ulottuu pitkälle, sen juuret ovat ikivanhassa buddhalaisessa meditaatiossa. Tietoinen läsnäolo ei edusta mitään uskontoa tai vakaumusta. Se on pyrkimystä hyväksyntään, läsnäoloon ja takertumattomuuteen. Tietoisella läsnäololla pyritään lisäämään mielenhallintaa, johon olennaisena osana kuuluu ajattelun ja tunteiden hallinta. John Kabat - Zinn on Massachusettsin yliopistollisen sairaalan stressinhallintaklinikan (1979) perustaja. Hänen kehittämänsä stressinhallintamenetelmää (MBSR) on menestyksekkäästi sovellettu esimerkiksi kroonisten kipujen, masennuksen ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoidossa. Kabat - Zinn riisuu tietoisesta läsnäolosta ja siihen olennaisesti kuuluvasta meditaatiosta mystiikan. Hän osoittaa, että meditaatio on pohjimmiltaan elämistä tässä ja nyt; hyväksyvää tietoista läsnäoloa. (Kabat - Zinn 2005, 35 – 42.)

Stressiä ja ahdistusta on tutkittu runsaasti ja niiden hallitsemiseksi on kehitetty monia näennäisiä menetelmiä. Stressi kuuluu elämään tietyissä määrissä, kaikki ihmiset joutuvat kokemaan vaikeuksia, sairauksia, kuolemaa ja sietämään epävarmuutta. Ihminen ei koskaan pysty täysin hallitsemaan elämänsä tapahtumia. Teknologia ja informaatiotulva ovat viime vuosina kiihdyttäneet elämän tahtia ja tehnyt elämästä yhä monimuotoisemman. Aivomme kuormittuvat kiireisen elämäntapamme ja jatkuvan informaatiopommituksen takia. Se aiheuttaa huolestumista, turhautumista, hätää ja tekee ihmisestä ankaran itseään kohtaan. On inhimillistä, että tällaisessa elämäntyylissä ihminen masentuu ja ahdistuu. Stressi ja ahdistus altistaa ja on kytköksissä lukuisiin eri sairauksiin kuten syöpiin ja sydän – ja verisuonitauteihin. Stressillä on siis väistämättä vaikutusta hyvinvointiin ja elämänlaatuun. (Stahl & Goldstein 2010, 23-24.)

Tunteet, tunneäly ja tunteiden säätely ovat olennainen osa tietoista läsnäoloa. Tunnetaitoihin kuuluu muun muassa tietoisuus omista tunteista, taito tunteiden tunnistamisesta ja ajattelun tukeminen tunteiden avulla. Mitä kehittyneemmät ovat tunnetaitomme, sitä paremmin osaamme käsitellä ikäviä ja stressaavia tilanteita. Tunteisiin liittyy olennaisesti myös empatiakyky, miten kykenemme havaitsemaan ja ymmärtämään toisten ihmisten tunteita ja tätä kautta taidolla on merkittävä vaikutus sosiaalisiin suhteisiimme. (Kokkonen 2010, 39 – 41.)



## 2 TIETOINEN LÄSNÄOLO

”Julistan että tietoinen läsnäolo on hyödyllistä kaikkialla.”

–Buddha

Tässä opinnäytetyössä tarkastelussa on tietoisien läsnäolon vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on olemista täysin tietoisena tässä ja nyt. Tietoinen siitä, mitä tapahtuu juuri nyt, ilman tilanteen, ajatuksen tai tunteen arvostelua tai suodattamista. Yksinkertaistettuna voidaan sanoa, että tietoinen läsnäolo on elämistä tässä hetkessä keho ja mieli tiedostaen. Tietoiseen läsnäoloon liittyy olennaisesti tunteet ja tunteiden hallinta. Meditaatio – ja hengitysharjoitukset ovat tietoisien läsnäolon harjoittamisen peruselementtejä. Lisäksi tietoista läsnäoloa voidaan harjoittaa joka hetki ja missä tilanteessa tahansa, niin sanotuin epämuodollisin harjoittein. Olennaista on olla kokonaisvaltaisesti mieleltään ja keholtaan läsnä juuri siinä tilanteessa missä kulloinkin on. (Stahl & Goldstein 2010.)

John Kabat-Zinnin kehittämä MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction eli mindfulnesspohjainen stressinhallintaohjelma), on tietoiseen läsnäoloon perustuva stressinhallintamenetelmä, jota on menestyksekkäästi käytetty stressin, ahdistuksen ja masennuksen hoitoon. Kabat-Zinnin stressinhallintaohjelmaan pohjautuu myös MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy) eli tietoisuustaitoihin perustuva kognitiivinen terapia. Sen kehittäjinä ovat olleet muun muassa John Teasdale ja Mark Williams. (Teasdale ym. 2000.)

Tietoisien läsnäolon avulla pyritään lisäämään siis mielenhallintaa, sitä miten kykenemme hallitsemaan ajatteluamme ja tunteitamme paremmin. Tunteet ja tunteiden roolin ymmärtäminen mielenhallinnassa ovat olennainen osa tietoista läsnäoloa ja siitä tulen kertomaan luvussa neljä.

## 2.1 Tietoisien läsnäolon taustaa

Tietoisien läsnäolon juuret ovat ikivanhassa buddhalaisessa meditaatiossa. Nykyään se on levinnyt laajalle myös länsimaiseen lääketieteeseen, eikä enää siis rajoitu pelkästään psykologian tai hyvinvoinnin alueille. Lääkärit määräävät tietoisista läsnäoloa muun muassa stressiin ja kipuihin. Pyhä Augustinus sanoi jo yli 1600 -vuotta sitten: ”Ihmiset ihmettelevät korkeita vuoria ja meren valtavia aaltoja, jokien leveää virtaa, valtameren suuruutta ja tähtien kiertoratoja, mutta itseään he eivät ihmettele”. Moni asia maailmassa on muuttunut, mutta edelleenkin ihmettelemme itseämme kovin harvoin, tietoinen läsnäolo auttaa meitä pääsemään lähemmäs itseämme, ihmettelemään sitä, keitä me oikeastaan olemme. Tietoinen läsnäolo auttaa tunnistamaan totut käyttäytymismallimme ja ajatuskaavamme. Tietoisien läsnäolon kautta voimme vaikuttaa psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiimme. Ei ole kuitenkaan helppoa tarkastella omaa ongelmakäyttäytymistään ja neuroosejaan, sillä havaintomme saattavat olla ristiriidassa sen kuvan kanssa, jollaisena haluamme itsemme nähdä. Voi olla haastavaa katsoa itseään ja pysyä puolueettomana häpeän, syyllisyyden ja pelkojen nosttaessa päätään. Itsetutkiskelu ja itsetuntemus on tärkeää ja arvokasta työtä, vaikka se välillä onkin hyvin vaikeaa. (Stahl & Goldstein 2010, 37- 39.)

Tietoisien läsnäolon termi on lähtöisin sanasta sati, joka on paalinkielinen sana ja se käännetään englanniksi mindfulness, joka suomennetaan tietoinen läsnäolo tai tietoisuustaito. Tietoista läsnäoloa voidaan kuvailla monin eri tavoin ja se on prosessi, joka tapahtuu joka hetki. Tietoisesta läsnäolosta sanotaan, että se on kuin peili; se heijastaa vain sen, mitä tapahtuu juuri nyt. Tietoisien läsnäolon peruseriaatteita ovat tuomitsemattomuus ja kriitikittömyys. Objektiiivinen havainnointi on kuitenkin vaikeaa, ellei samalla hyväksy omia vaihtelevia mielentiloja. Jotta voimme esimerkiksi havainnoida pelkojamme, meidän on hyväksyttävä se tosiasia, että pelkäämme. Etenkin negatiivisten tunteiden havainnoiminen on haastavaa, juuri niiden hyväksymisen vaikeuden takia. Puolueettomuudella

tarkoitetaan tietoisessa läsnäolossa sitä, että se ei ota kantaa puolesta eikä vastaan. Toisin sanoen, se ei pakoile ikäviä mielentiloja, eikä hullaannu hyvistä mielentiloista. Tunteet ja havainnot ovat tasavertaisia. Tietoinen läsnäolo on sitä, että tarkkaillaan ilmiöitä niin kuin ne tapahtuisivat ensimmäistä kertaa. Tietoinen läsnäolo ei ole muistoja, mutta jos havaitset muistelevasi jotain mennyttä tapahtumaa, kyseessä on tietoinen läsnäolo. (Gunaratana 2011, 159-163.)

## 2.2 Tietoisesta läsnäolon ydinajatuksia

Tietoisessa läsnäolossa on kolme perustoimintaa. 1) asiat nähdään niin kuin ne ovat 2) Se muistuttaa meitä siitä, mitä meidän on määrä tehdä ja 3) Se näkee kaikkien ilmiöiden todellisen luonteen. Ajattelemisen ei ole tietoisesta läsnäolosta. Meillä on vuosikausien tottumus juuttua ajatuksiimme, ainoa tapa vapautua niistä on tietoinen läsnäolo. Ajatusprosessista voi vapautua huomioimalla ajatuksensa ja sitä kautta voimme palauttaa huomionsa meneillään olevaan hetkeen ja tapahtumiin. (Gunaratana 2011, 165-166.) Parhaillaan tietoisesta läsnäolosta pyritään ymmärtämään ja kuvaamaan modernin psykologian kannalta. Psykoterapiassa tietoisesta läsnäolosta käytetään joko psykoterapeuttisena tekniikkana tai usean tekniikan yläkäsitteenä. Psykoterapiassa tietoisuustaitoja käytetään työkaluna siinä, että ihmisen olisi helpompi ohjata itseään ja koko elämäänsä. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen olisi avoin tapahtumille, ymmärtäisi omia reaktioitaan ja kykenisi sitä kautta tekemään viisaampia valintoja. (Nilsson 2007, 13 – 15.)

Tietoisessa läsnäolossa pyrkimyksenä ei sinänsä ole päästä eroon ongelmista, vaan oppia hyväksymään elämä sellaisenaan. Tietoinen läsnäolo on parhaimmillaan tila, jossa on avaruutta kuuntelulle ja vastaanottamiselle. Se vaatii sitä, että ihminen on sinut sekä sisimpänsä, että ulkoisen ympäristönsä kanssa. Ih-

mistä vievät usein omat tavat ja ehdollistumat sekä käyttäytymismallit. Monesti lapsuuden ydinperheessä juurtuneet tavat ovat käytössä aikuisenakin. Ihmisen on vaikeaa murtaa vanhoja käyttäytymistapoja, vaikka hän jollain tasolla tiedostaakin, että ne eivät enää toimi. Tietoinen läsnäolo auttaa havahtumaan ja havaitsemaan nämä opitut käytössä olevat käytös- ja ajattelumallit. Tämän päivän hektinen elämänmuoto ei edesauta meitä pysähtymään ja muuttamaan toimintaamme. Elämme ikään kuin putkessa, jonne on helppo jäädä. Yritämme kenties tällä tavoin suojella itseämme liialta kuormitukselta, kritiikiltä tai omilta tunteiltamme. Usein putkimainen elämäntyyli antaa tunteen, että pystymme kontrolloimaan elämäämme. Tosiasiassa tällöin aito persoonamme vaimenee ja elämästämme karsiutuu into, ilo ja luovuus. Läsnäolo on ihmisen luonnollinen olotila, se ei ole mitään elämää suurempaa ja mystistä. Läsnäolon elinehto on kiireettömyys ja hiljentyminen. Nämä saattavat ahdistaa kuitenkin ihmistä, joka elää hektistä elämää ja jolla on tunne siitä, että tämäkin on taas yksi asia, joka pitäisi suorittaa. Hektisyys ja kiireen tunne ovat kuitenkin usein sisäinen tuntemus, että ei riitä sellaisena kuin on. Useasti tätä riittämättömyyden tunnetta kompensoidaan paljon tekemisellä, jotta vaikeiden asioiden äärelle ei tarvitsisi pysähtyä. (Saanila 2012, 18 – 24.)

Jos emme ole tietoisia itsestämme, ohitamme helposti kehomme viestit erilaisista väsymystiloista, kivuista, rasituksesta tai epänormaaleista tuntemuksista, saatamme tajuta liian myöhään olevamme sairaita. Esimerkkinä niskakipu; emme aluksi kiinnitä siihen huomiota ja oireilu tuntuu niskan jäykkyytenä. Jo tämän pitäisi olla merkki siitä, että huomioisimme mistä jännitystila ja jäykkyys johtuvat. Ohitamme tämänkaltaiset viestit kuitenkin helposti ja pian huomaamme kivun kroonistuneen ja voimistuneen. Viikkoja ja jopa vuosia jatkuneena tämänkaltainen tilanne häiritsee hälytysmekanismeja ja lopputuloksena saattaa olla elinikäinen häiriötila, jopa reuma. On kuitenkin syytä erottaa tarkkaavaisuus neuroottisesta itsensä tarkkailusta. Tietoisen läsnäolon tavoitteet, tarkkaavuuden lisääminen ja harjoittaminen ovat psyykkisen terveyden lisäksi tärkeää siis myös fyysisen terveyden kannalta. Tarkkaavaisuuden lisääntyminen vahvistaa

itsesääätelyä ja lisää hyvinvointia. Haasteena on kuitenkin se, että saatamme tehdä vääriä havaintoja itsestämme, jotka johtavat pahimmillaan suoraan erehdykseen ja erehdymme pitämään luulemaamme totuutena. Siksi onkin tärkeää, että tietoisuutta harjoitetaan aktiivisesti, päivittäin, jotta harjaannutamme aistimme havaintoihin; osaamme tulkita mitkä ovat todellisia tuntemuksia ja havaintoja, mitkä ehkä tilanteesta johtuvien tunteiden aiheuttamia havaintoja, jotka eivät kuitenkaan ole todenperäisiä. (Kabat - Zinn 2005, 130 – 133.)

### 2.3 Tietoisen läsnäolon harjoittaminen

Tietoista läsnäoloa voidaan harjoittaa niin sanotusti muodollisilla ja epämuodollisilla tavoilla. Muodolliset harjoitukset ovat esimerkiksi meditaatio – ja hengitysharjoitukset. Tietoinen hengittäminen toimii useasti meditaatioharjoituksen perustana siksin, että hengitys kulkee aina ihmisen mukana. Nykyihmiset hengittävät usein hyvin pinnallisesti ja nopeasti. Jo pelkällä hengitykseen keskittymisellä ja sen rauhoittamisella on suuria vaikutuksia hyvinvointiimme. Palleahengitystä eli hengitystekniikkaa, jossa ilma vedetään ei ainoastaan rintakehään, vaan palleaan saakka, käytetään monesti stressin ja ahdistuksen lievittämiseen. Yksi tietoisen läsnäolon muodollisista hengitysharjoituksista on viidentoista minuutin tietoisen hengityksen harjoitus. Siinä voidaan joko istua tai maata silmät suljettuina ja pyritään keskittymään hengitykseen; miltä hengitys tuntuu, miten se alkaa pikkuhiljaa rentouttaa kehoa ja mieltä. Mieli pyrkii usein harhailemaan harjoituksen aikana muualle, mutta tietoisen läsnäolon hengen mukaisesti ajatukset ja tunteet vain pannaan merkille ja annetaan niiden mennä. Ei takerruta ajatuksiin, vaan palataan hengitykseen. (Stahl & Goldstein 2011, 68 – 74.)

Kehomeditaatio on toinen tietoisen läsnäolon muodollisia harjoituksia. Jos ihminen malttaa kuunnella kehon viestejä, se kertoo, mitä tarvitsemme ja sitä kautta

voimme edistää terveyttä ja hyvinvointia. Kehomeditaatiossa on tavoitteena yksinkertaisesti omassa kehossa olemisen kokemus. Suurin osa viettää aikaansa niin sanotusti kehonsa ulkopuolella. Tämä tarkoittaa sitä, että mietimme jatkuvasti tulevaa, mennyttä tai olemme muuten vain uppoutuneita ajatuksiimme. Kehomeditaatiossa tullaan ensin tietoisiksi kehon fyysisistä tuntemuksista tarkastelemalla, miltä kehossa missäkin kohtaa tuntuu ja mitä kehossa on meneillään. Kehomeditaatio on hyvä tehdä makuuasennossa, jos kykenee olemaan nukahtamatta. Kehomeditaatioon on hyvä käyttää kunnolla aikaa, vähintään puoli tuntia. Ajatuksena kehomeditaatiossa on niin sanotusti skannata koko keho, tietoisesti läsnä ollen ja keskittyen juuri siihen kohtaan kehoa, mitä käydään läpi. Tällä tavoin käydään koko keho varpaista päälakeen läpi. Tunnustellen, kuulostellen, miltä kehossa tuntuu ja pyritään rentouttamaan kaikki kehon osat. Tällä tavoin keskittyen ja täydellisesti läsnä ollen, ihminen kykenee havaitsemaan kehostaan kohdat, jotka ovat kenties jumissa, puuduksissa tai jännittyneitä ja ihminen voi reagoida niihin tarpeen vaatimalla tavalla. Kuulostella, onko tarvetta varata esimerkiksi hieroja tai kenties mennä lämpimään kylpyyn. Kehomeditaatio on voimallinen kokemus, joka saattaa nostaa pintaan monenlaisia tunteita. Keho ja mieli ovat yhtä ja kehoon on varastoitunut valtava määrä ajatuksia ja tunteita, joita ihminen ei välttämättä tunnista kiireen ja stressin keskellä. Jooga kuuluu vahvasti tietoisien läsnäolon muodollisiin harjoituksiin ja siinä on sama ajatus kuin kehomeditaatiossa; saada mieli ja keho toimimaan yhteen. (Stahl & Goldstein 2011, 93 – 97.)

Tietoisien läsnäolon epämuodollisia harjoituksia voi tehdä missä ja milloin vain. Tietoinen läsnäolo ei ole asia joka opetellaan, ja sen jälkeen taito on automaatio, vaan tietoista läsnäoloa voi ja tulee harjoittaa koko ajan. Epämuodollisia harjoituksia ovat esimerkiksi tietoinen syöminen, tietoinen kävely metsässä tai vaikka vain hampaiden harjaaminen tietoisesti. Monesti ihminen huomaa vain laittavansa ruokaa suuhunsa ja lautasen tultua tyhjäksi, ei edes osaa sanoa paljonko tuli syötyä tai miltä ruoka maistui. Tietoinen syöminen on sitä, että näkee, kokee ja maistaa syömänsä. Tällöin ei tule syödyksi kenties liikaa, ruoka

tuottaa enemmän nautintoa ja ruokaa tulee pureksittua paremmin. Tietoista läsnäoloa voi sovittaa kaikkeen arkiseen tekemiseen. Yksinkertaisuudessaan se on sitä, että kiinnität huomiota siihen, mitä olet juuri tällä hetkellä tekemässä. Todennäköisesti keskityt tekemisiisi näin paremmin, työnjälki paranee, etkä ole niin stressaantunut. (Stahl & Goldstein 2011, 61 – 63.)

Tietoista läsnäoloa on hyödynnetty laajasti terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. MBSR on lyhenne sanoista Mindfulness-Based Stress Reduction eli suomenmennettuna mindfulnesspohjainen stressinhallinta ohjelma. Sen kehittäjä on Jon Kabatt-Zinn, joka perusti vuonna 1979 ensimmäisen stressinhallintaklinikan Massachusettsin yliopistolle ja sieltä se on levinnyt ympäri maailmaa. MBSR on 8-10 viikon ohjelma, jonka perustana ovat tietoinen läsnäolo ja menetelminä käytetään tietoisien läsnäolon harjoittelua ryhmässä ja omaharjoittelua kotitehtävienä. Harjoittelun pohjana on muun muassa jooga, meditaatio, hengitysharjoitukset ja havainnointi. (Lehto & Tolmunen 2008, 42 – 43). Tietoiseen läsnäoloon perustuu myös eräs kognitiivisen psykoterapian muoto; MBCT (Mindfulness-based cognitive therapy) eli tietoisuustaitoihin pohjautuva kognitiivinen terapia. Sen luojana ovat olleet Zindel Segal, Mark Williams ja John Teasdale. MBCT pohjautuu Jon Kabat-Zinnin MBSR stressinhallintaohjelmaan. (Teasdale ym. 2000.)

## 2.4 Meditaatio

Meditaatio siis liittyy olennaisena osana tietoiseen läsnäoloon ja sen harjoittamiseen. Meditaatio on vaativaa ja vaatii onnistuakseen aikaa ja energiaa, sisukkuutta ja itsekuria. On nähtävissä, että psyykkinen huonovointisuus on lisääntynyt viime vuosikymmeninä ja moni ihminen on jo havainnut, että oma elämä kaipaa muutosta ja voisi kenties olla jokin parempi tapa elää. Ajoittain onnistumisen kokemukset saavat aikaan illuusion siitä, että elämä on hallinnassa ja

elämä on rikasta ja tyydyttävää. Kunnes uutuudenviehätys haihtuu ja ihminen huomaa pohtivansa jälleen, että muutokselle olisi tilaus. Ihminen on luonnostaan kärsimätön ja estoinen, kukaan ei ole niistä vapaa. Useimmat saattavat kuitenkin peittää ja tukahduttaa nämä ominaisuudet itsessään ja se vaatii kulis-seja ja suojamuureja. Tunteet eivät kuitenkaan katoa, vaan ne ovat jossain sy-vällä meissä. Ihminen on usein oravanpyörässä, ihan kuin jokin ääni huutaisi sisällä: ”Lisää, kovempaa, enemmän..”. Elämä saattaa olla jatkuvaa kamppailua ja tyytymättömyyttä sekä jossittelua. Puhutaan mielen tottumuksista, jonka ih-minen itse vetää yhä kireämmälle solmulle. (Gunaratana 2011,15 – 18.)

Ihminen tavoittelee onnellisuutta ja rauhaa ja nämä ovat olemassaolon ensisi-jaisia kysymyksiä. Mutta mitä on onnellisuus? Ihminen usein ajattelee, että täy-dellinen onnellisuus on sitä, että saa kaiken haluamansa ja että hallitsemme kaikkea. Kuitenkin historiassa on lukuisia ihmisiä, joilla on ollut kaikki edellä mainittu, eivätkä he siltikään ole onnellisia. Ihmiskunta alkaa vasta oivaltaa, että olemme kehittäneet olemassa olevan materiaalista puolta henkisen puolen kus-tannuksella ja nyt on maksun aika. Muutos lähtee siitä, että ihminen uskaltaa nähdä itsensä juuri sellaisena kuin hän on. Tämän jälkeen muutosten tapahtu-maketju lähtee liikkeelle kuin itsestään, pakottamatta. Muinaisessa Buddhalai-nessa tekstissä sanotaan, että ”Se mitä olet nyt, on tulos siitä mitä olit”. Medi-taation tavoitteena on mielen puhdistaminen. Se saattaa mielen keskittymisen, tyyneyden, oivalluksen ja tiedostamisen tilaan. Meditaatiota pidetään suurena opettajana, joka lisää ihmisen ymmärrystä, joustavuutta, myötätuntoa ja suvait-sevaisuutta. Meditaation tavoitteena on muutos, ihmisen itsensä muuttaminen. Elämä alkaa selkiintymään, kun mieli tyyntyy ja pelot ja ahdistukset vähenevät. (Gunaratana 2011, 20 – 25.)

Meditaatioon liittyy monenlaisia mielikuvia ja ennakkokäsityksiä. Meditaatio ei ole pyhiä sanoja ja mantroja, eikä se ole demonien kukistamista tai luostariin muuttamista. Usein meditaatiosta kirjoitetaan filosofisesta tai uskonnollisesta



näkökulmasta ja se aiheuttaa sekaannusta. Meditaatio ei ole transsiin vaipumista, eikä siihen liity mystiikkaa tai yliluonnollista, se ei kuitenkaan ole myöskään pelkkä rentoutusmenetelmä. (Gunaratana 2011, 27 – 31.) ”Mietiskely ei ole mitään mystistä. Se on vain mielen koulutusta” (Tan 2012, 47). Meditaation eli mietiskelyn suuri salaisuus on se, että se luo ihmisessä tilan, jossa mieli on yhtä aikaa valpas ja rentoutunut. Meditaation avulla tarkkaavaisuus kasvaa voimakkaaksi ja mieli on yhä keskittyneempi ja vakaampi ja ihminen pystyy nauttimaan tästä hetkestä, eikä pelkästään ajattelemaan määränpäätä. (Tan 2012, 49 – 50.)

## 2.5 Aikaisempia tutkimuksia tietoisesta läsnäolosta

Stressiä tutkiva psykologi Gary Schwartz on kehittänyt terveyden takaisinkytkentämallin. Siinä sairauden alkuperänä pidetään yhteyden menettämistä omiin tunteuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin. Terveyden alkuperänä taas pidetään yhteyttä näihin ihmisen sisäisiin kokemuksiin. Schwarzin mallista ilmenee, että jos ihminen ei tiedosta sisäisiä stressireaktioita ja sitä, miten ne ilmenevät tunteissa, tunteuksissa ja ajatuksissa, aiheuttaa se kehon ja mielen tasapainotilan heikkenemistä ja jopa tasapainotilan menettämistä. On lukuisia tutkimuksia (Miller, J & Fletcher, K & Kabat-Zinn, J 1995; Teasdale, J & Segal, Z & Williams, M & Ridgeway, V & Soulsby, J & Lau, M 2000; Davidson, R & Lutz, A 2007; Gold, E & Smith, A & Hopper, I & Herne, D & Tansey, G & Hurland, C. 2010) siitä, miten tietoinen läsnäolo ja sen harjoittaminen voi saada aivoissa aikaan myönteisiä muutoksia; keskittyminen paranee ja yleinen rauhan tunne lisääntyy. Neurotieteiden laboratorion johtaja tohtori Richard Davidson Wisconsin-Madisonin yliopistosta kollegoineen julkaisi 2003 tutkimustulokset, jossa käsiteltiin kahdeksan viikon MBSR- stressinhallintaohjelman (Kabat-Zinn 1979) vaikutuksia mielen terveyteen ja fyysiseen terveyteen. Tutkittavat olivat erään biotekniikka-alan työntekijät. Osallistujien aivojen sähköinen toiminta mitattiin ennen ohjelmaa ja

heti sen jälkeen. Mittaukset tehtiin vielä uudelleen neljän kuukauden kuluttua ohjelman päätyttyä. Tutkimus osoitti, että aivojen vasemman prefrontaalilohkon aktiivisuus oli lisääntynyt merkittävästi meditoivalla ryhmällä verrokkiryhmään verrattuna. Prefrontaalilohko liittyy positiivisten tunteiden säätelyyn ja tuntemiseen. Samainen tutkimus osoitti tietoisien läsnäolon vaikutuksen myös immuunijärjestelmän toimintaan. Sitä testattiin rokottamalla influenssarokotteella tutkittavat kurssin jälkeen. Jotka olivat osallistuneet meditaatioryhmään, oli veressään huomattavasti enemmän vasta-aineita kuin verrokkiryhmäläisillä. 2005 filosofian tohtori Sara Lazar Harvardin yliopistosta julkaisi tutkimuksia samasta aiheesta, eli miten meditoivien ihmisten aivoissa suhteessa meditoimattomiin ihmisiin oli suuria eroja. Hän havaitsi, että meditoivien ihmisten aivokuoren alue, joka vastaa järkeilystä ja päätöksenteosta, oli merkittävästi paksumpi magneettikuvauksien perusteella, kuin meditoimattomien ihmisten. Lazar havaitsi tutkimuksissaan, että myös aivosaaari (insula) oli meditoivilla paksumpi. Insulaa pidetään ratkaisevana tunteiden aistimisessa ja havaitsemisessa. Tietoinen läsnäolo ja aivotutkimus ovat aiheita, joista tehdään jatkuvasti lisätutkimuksia. Esimerkiksi Mind and Life Institute –tutkimuslaitoksessa toimii tälläkin hetkellä huipputieteilijöitä, kuten Dalai Lama ja muita nobelisteja. Center for Contemplative Mind in Society puolestaan kerää tietoa eri tutkimuksista, jotka liittyvät aivojen välisiin yhteyksiin ja tietoiseen läsnäoloon. (Stahl & Goldstein 2011, 54 – 57.)

## 3 TUNTEET

Tunteet liittyvät olennaisesti tietoiseen läsnäoloon, sillä tunteet vaikuttavat ajatuksiimme ja toimintaamme ja sitä kautta koko minuuteemme. Tämän vuoksi tässä opinnäytetyössä on olennaista luoda teoreettinen pohja tunteiden ymmärtämiselle ja niiden käsittelylle. Jotta voi ymmärtää, mitä on tietoinen läsnäolo, tulee ymmärtää, mitä tunteet ovat ja miten ne vaikuttavat ihmiseen. Tietoisella läsnäololla pyritään hallitsemaan omaa mieltä, ajattelua ja tunteita paremmin. Tunteet ja tunteiden hallinta ovatkin tietoisien läsnäolon pohja. Siksi ymmärrys tunteiden synnystä ja tunteesta käsitteenä on olennaista, jotta voidaan ymmärtää tietoisien läsnäolon kokonaisuus. Tunteet liittyvät myös muistitoimintoihimme, keskittymiseen ja oppimiseen. Tunteilla on suuri merkitys myös sosiaaliseen kanssakäymiseen, tunteiden säätelyyn ja tunneälyyn. Tunteisiin liittyy olennaisena osana tunteiden säätely ja tunneäly, sekä psyykinen itsesäätely. (Kokkonen 2012, 24 – 28).

### 3.1 Mitä ovat tunteet

Tunteet ovat nykykäsityksen mukaan lähtökohtaisesti hyvin tarpeellisia vasteita ympäristön niihin tapahtumiin, jotka mielekkyyden ja elossa säilymisen kannalta ovat meille elintärkeitä. Tunteiden vanhin tehtävä lajikehityksen näkökulmasta on laittaa arkiset tekemisemme hyvinvointimme kannalta tärkeysjärjestykseen. Tunteet saavat meidät siis hakeutumaan hyvinvointimme kannalta olennaisten asioiden pariin, kuten miellyttävään seuraan tai innostaviin tilanteihin. Toisaalta tunteet suojelevat meitä, kuten pelko, se saa meidät välttelemään asioita ja ottamaan etäisyyttä. Tunteet siis ohjaavat meitä huomaamaan sellaiset ympäris-

tön uhat, jotka vaarantavat hyvinvointimme ja ehkä jopa koko olemassaolomme. Emme tule ehkä ajatelleeksi, mutta tunteet ohjaavat meitä kaikessa. Ne estävät meitä esimerkiksi syömästä pilaantunutta ruokaa tai joutumasta väkivallan uhriksi. Toisinaan ihminen kuitenkin kieltäytyy kuuntelemasta varoituskelloja, emmekä onnistu välttämään vaaroja. Olennaista on, että tunteemme vaikuttavat moniin havaitsemis- ja ajattelutoimintoihimme. Myönteiset tunteet auttavat ihmisiä palautumaan kielteisten kokemusten rasituksesta ja edistävät terveyttä, sekä lisäävät elämän tarkoituksellisuuden tunnetta. Tunteilla on vaikutusta lisäksi keskittymiseen, oppimiseen ja muistitoimintoihin. Tunteilla on iso tehtävä myös sosiaalisen elämän sujuvuuteen. Olisi vaikea kuvitella ihmisen kykenevän ilman tunteita huolehtimaan jälkikasvustaan tai luovan uusia ihmissuhteita, tai ylläpitävän olemassa olevia suhteitaan. Ihminen käyttää tunteitaan myös moraaliin päätöksentekoon, esimerkiksi auttamaan hädässä olevaa ja uhrautumaan rakkaimpiensa puolesta. (Kokkonen 2012, 11 – 15.) ”Elämämme laatu on riippuvaista kyvystämme kokea ja tuntea asianmukaisesti ja säädellä niitä tilanteiden edellyttämällä tavalla.” (Korkeila 2008, 691).

### 3.2 Tunteiden säätely

Tunteiden säätely on pysyvä persoonallisuuden ominaisuus ja taipumus. Esimerkiksi neuroottinen ihminen kärsii puutteellisesta tunteiden säätelystä. Jokainen ihminen on joskus ahdistunut ja silloin puhutaan tilanneahdistuneisuudesta, jolloin tunteiden säätely kertoo, että tilanne on tilapäinen. Piirreahdistus taas merkitsee suhteellisen pysyvää taipumusta kokea ärsykkeet uhkaaviksi tai vaarallisiksi. Tällöin kyse on puutteellisesta tunteiden säätelystä. Kuuluisan tunteiden säätelyn mallin esittänyt amerikkalaistutkija John Gross (1998; Gross & Thompson 2006) toteaa, että ihminen voi säädellä tunteitaan kahdessa aallossa; ennen kuin tunne on virinnyt varsinaisesti ja sen jälkeen, kun tunne on jo päällä. Grossin mukaan ihminen voi tietoisesti säädellä tunteitaan jo paljon en-

nen kuin mielenrauhaamme häiritsevä tunne on edes tulossa pintaan. Voimme esimerkiksi tuolloin hakeutua sellaisiin paikkoihin, jotka ovat miellyttäviä. Ihminen pystyy tiettyyn pisteeseen saakka myös välttelemään esimerkiksi epämieluisien ihmisten seuraa, tai ikävien tehtävien tekemistä. Tämänkaltaisen etukäteinen tilanteiden valitseminen pohjautuu tunteiden säätelyyn ja siihen, että ihmisellä on kyky arvioida, millaisia tunteita esimerkiksi jokin tulevaisuudessa tapahtuva kohtaaminen saattaa aiheuttaa. (Kokkonen 2012, 29 – 35.)

Tasapainossa tunne-elämä on silloin, kun ihmisen tunteet viriävät tilanteeseen nähden tarkoituksenmukaisesti ja sopivan voimakkaina. Tunteita voidaan rinnastaa tuleen; rengin pestissä ne palvelevat hyvin, mutta isännäksi niitä ei kannata päästää. Edellytyksenä on, että tarpeen mukaan kykenemme säätelämään tunteitamme. Tunteiden säätely tarkoittaa sitä, että kykenemme vaikuttamaan siihen, mitä ja kuinka pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunnemme. Kun ihminen on kunnossa, hänen on helppoa ottaa ympäristöstä monenlaisia tunnepitoisia tietoja ja tunteita vastaan, eikä kuormitu ja ihminen ymmärtää olevansa vastuussa omien tunteidensa kokemisesta. Tunteiden säätely pyrkii homeostaasiin eli tasapainotilaan, tiedostamattomasti tai tiedostaen. Ihmisellä on luontainen tarve saavuttaa mielihyvää ja tasapaino. Tunnekokemuksemme ovat sidonnaisia tilanteeseen ja tavoitteisiimme. Siten mikään tunne ei ole yksiselitteisesti miellyttävä tai epämiellyttävä. Tunteiden hallintaan liittyy läheisesti myös tunteiden säätely ja tunteiden käsittely, sekä näiden kautta mielialojen säätely. (Kokkonen 2012, 19 – 23.)

### 3.3 Tunneäly

Amerikkalaistutkijat Salovey ja Mayer (1990; 1997) tiivistivät jo parikymmentä vuotta sitten aikuisen ihmisen elämän keskeisimmät tunnetaidot tunneälyn kä-

sitteeksi. Tunneäly koostuu heidän mukaansa kyvyistä tunnistaa ja arvioida omat tunteensa ja toisten tunteet, käyttää tunteita ajattelun apuna, analysointi ja ymmärrys tunnepitoista informaatiota ja tunne-elämän lainalaisuuksia kohtaan ja kyky omien ja muiden tunteiden säätelystä. Mayer & Salovey kirjoittavat, että tunneäly on hierarkkinen ja etenee tunteiden tunnistamisesta analysoinnin kautta tunteiden säätelyyn. (Kokkonen 2012, 37 – 39.)

Tunneälyä voi jokainen opetella ja se on yksi parhaista työssä menestymisen ja täyden elämän kokemisen ennustajia. Oikeanlaisella harjoittelulla jokaisesta voi tulla emotionaalisesti älykkäämpiä. Tunnetaidot eivät ole synnynnäisiä lahjoja, vaan ne ovat opittuja taitoja. Daniel Goleman on kirjoittanut kirjan Tunneäly: lahjakkuuden koko kuva. Goleman luokittelee tunneällyn viiteen alueeseen: itse-tuntemus, itsehallinta, motivaatio, empatia ja sosiaaliset taidot. Tunneäly on tutkimusten mukaan työelämässä kaksi kertaa tärkeämpää, kuin pelkkä äly ja asiantuntemus. Tunneäly tekee ihmisistä myös parempia johtajia. Johtaja, joka omaa korkean tunneällyn, luo ympärilleen myönteisemmän, sosiaalisemman, demokraattisemman ja työkykyisemmän työyhteisön. Merkittävin tunneällyn vaikutus on ihmisen omalle onnellisuudelle. Onnellisuus ei ole sidoksissa toimintaan, vaan se on niin sanottu olemisen tila, syvä tunnepohjainen tasapaino, jossa ymmärrämme mieleemme toimintaa hienovireisesti. Myös onnellisuus on taito, jota voi harjoittaa. Se edellyttää sitä, että ihminen syventyy mieleensä ja tunteisiinsa. (Tan 2013, 27 – 33.)

Psykologinen joustavuus liittyy olennaisesti tunneällyyn ja sitä kautta vuorovai-  
kutustilanteisiin. Tunneäly näkyy siinä, miten tehokkaasti ihminen kykenee to-  
teuttamaan arvojensa mukaista käyttäytymistä tilanteissa, joissa on läsnä vai-  
keita ajatuksia ja tunteita. Ihminen kohtaa jatkuvasti tilanteita, joissa omat tavoit-  
teet voivat olla erilaisia kuin muiden. Esimerkiksi työyhteisössä on tultava hyvin-  
kin erilaisten ihmisten kanssa toimeen ja kyettävä tekemään yhteistyötä. Työyh-

teisössä usein testataan ihmisen kyky hyväksyä erilaisuutta ja siinä tarvitaan tunneälyä itseä ja muita kohtaan. (Pietikäinen 2009, 277 – 279.)

### 3.4 Psyykinen itsesäätely

Ihmisen psyyke on avoin systeemi, sillä on omat päämääränsä, joihin se pyrkii alttiina ympäristön ja elimistön vaikutuksille. Psyyke kasvaa ja laajenee koko elinkaaren, sinne varastoituvat koko elämän ajan mielikuvat itsestä ja erilaista vuorovaikutustilanteista. Nämä syntyneet mielikuvat vaikuttavat jatkuvasti yksilön toiminnan määräytymisessä. Ihmisen minuuksia koostuu tietoisesta minäkokemuksesta eli minäkäsityksestä, sekä elämyksellisestä kokemuksesta itsestä eli minuudesta. Minuuden tuottamiseen vaikuttaa kaksi asiaa; halu itsemääräytyvyyteen, varsinkin tunteiden hallintaan, sekä tarvitsevuus suhteessa muihin. Ahdistus syntyy, jos minäkäsitys joutuu ristiriitaan elämyksellisen minäkäsityksen kanssa. Ihminen saattaa käyttää puolustusmekanismeja ahdistuksen minimoimiseen, vaihtoehtoisesti hän voi käsitellä tunteitaan ja ajatuksiaan tai ihminen voi muuttaa minäkäsitystään. Alkeellisin puolustusmekanismi on kieltäminen, silloin ihminen sulkee totuudelta silmät tai totuus kielletään täysin. Regressioissa eli taantumisessa on kyse siitä, että ihminen taantuu ikäistään varhaisemmalle kehitystasolle, jotta vastuu itsestä olisi nykyistä vähempi. Tunteiden siirto eli projektio taas tarkoittaa sitä, että ihminen ei kestä omia hankalia ajatuksiaan, käyttäytymispiirteitään tai toimintaimpulssejaan, vaan siirtää ne itsensä ulkopuolelle, esimerkiksi toisiin ihmisiin. Tällöin ihminen kokee omat hankalat piirteensä muiden ominaisuuksiksi, jolloin omat vihan, kateuden, mustasukkaisuuden tai epäluotettavuuden tunteet muuttuvat toisten ihmisten ominaisuuksiksi, joista voi myös syyttää muita ihmisiä. Ihminen saattaa pettyessään tai ahdistuessaan myös ottaa käyttöön selittämisen eli älyllistämisen. Tällöin hän etsii käyttäytymiseensä syytä itsensä ulkopuolisista tilanteista ja ihmisistä. Defenssi- eli puolustusmekanismeja on näiden lisäksi useita muitakin kuten arvon kieltä-

minen, kohteiden siirto, vastakohtaksi kääntäminen, tyhjäksi tekeminen, torjunta, kompensatio ja tarpeen jalostaminen. (Kyyrönen ym. 1992, 60 – 69.)

Ei siis ole vähäpätöistä todeta, että tietoinen läsnäolo lisää ymmärrystä minuudesta ja lisää taitoa psyykkiseen itsesäätelyyn. Kaikille tulee elämässä pulmatilanteita, stressiä ja ahdistusta. Mutta tietoisesti ja vastuullisesti ratkaisuja etsiessään ja vaikeista tilanteista selviytyessään ihminen kehittyy ja kasvaa henkisesti hallitsemaan vuorovaikutustilanteitaan ja eteen tulevia ongelmia. Itsetuntoa ja positiivista minäkuvaa vahvistaa kokemus siitä, että voi vaikuttaa myönteisesti itseensä ja ympäristöönsä. Kontrollioimaton käytös ja tunteiden säätely päinvastoin huonontavat ihmisen itsearvostusta ja ympäristön antamaa arvostusta. Vaatii rohkeutta ajatella ja yrittää asioita uudella tavalla, mutta omakohtaisen pohtimisen ja uuden ratkaisun löytäminen synnyttää mielihyvää. Kun ihminen suhtautuu joustavasti itseensä, hän toimii niin myös muiden kohdalla. (Kyyrönen ym. 1992, 69 – 70.)



## 4 STRESSI

Stressistä puhutaan tänä päivänä paljon, mutta aina ei ole selvää, mitä stressillä tarkoitetaan. Tässä luvussa avaan stressiä käsitteenä ja sen vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Stressi on kuormitustila, joka voi johtua psyykkisestä tai fyysisestä ylikuormasta. Stressi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin monin eri tavoin. Positiivinen stressi lisää suorituskykyä ja toimintakykyä, negatiivinen stressi puolestaan pahimmillaan vie ihmisen uupumustilaan ja saattaa laukaista vaka-  
viakin sairauksia. Ihmisillä on erilainen taipumus sietää ja kestää stressiä, tähän vaikuttaa olennaisesti ihmisen temperamentti. Tietoisella läsnäololla voidaan vaikuttaa merkittävästi siihen, miten ihminen käsittelee ja kestää stressiä ja siksi stressinhallinta onkin yksi merkittävimmistä hyvinvoinnin työmenetelmistä. Stressin synty ja stressimekanismit ihmisessä on syytä tuntea hyvin, jotta ymmärrämme miten ja mihin tietoisella läsnäololla pyrimme vaikuttamaan, kun puhumme tietoisesta läsnäolosta stressinhallinnan työvälineenä.

### 4.1 Stressin määritelmä

Stressistä ja sen vaikutusmekanismeista tiedetään yhä enemmän kehittyvän ja nopeasti etenevän hormonitutkimuksen vuoksi. Toisaalta edelleenkin ei tunneta riittävästi stressikaavion hälytysvaiheen signaaleista. Ihmisessä on kaksi kaikkia elintoimintoja yhdistävää järjestelmää: hermosto ja verenkierto ja nämä sitovat elimistön kaikki osat toisiinsa. Stressireaktion alkuvaiheessa elimistön tasapainotilaa horjuttavat tekijät ärsyttävät väliaivojen pohjaosaa, joka tunnetaan nimellä hypothalamus. Mutkikkaiden vaiheiden kautta stressireaktiossa verenkiertoon vapautuu stressihormoneita, joista tärkein on kortisoli. Stressihormonien tehtävänä on tehostaa muiden hormonien toimintaa ja toisaalta vaimentaa stressireaktiossa ilmeneviä rajuja immunologisia reaktioita ja tulehdustiloja.

Tämän ansioista keho pystyy puolustautumaan tehokkaasti erilaisia taudinaiheuttajia vastaan. Edellä mainitun lisäksi meissä on toinenkin stressireaktioon osallistuva järjestelmä. Lisämunuaiset erittävät katekaoliiniamiini hormoneja, jotka huolehtivat tärkeistä puolustusmekanismeista. Tunnetuin näistä hormoneista on adrenaliini, jonka avulla elimistö saa tarvittaessa lisäenergiaa. Adrenaliini nopeuttaa pulssia ja ohjaa lisäverta lihaksistoon ja sydämeen, sekä stimuloi keskushermostoa. Adrenaliini myös nopeuttaa vuotavan veren hyytymistä, joka on elintärkeä toiminto, jos ihminen saa laajan vuotavan haavan. (Vartiovaara 2008, 60 – 62.)

Psykologia erottaa toisistaan itse stressitilan eli asiat ja tapahtumat, mitkä aiheuttavat stressiä, sekä selviytymiskeinot ja stressin somaattiset ja psykologiset seuraukset. Arkikielessä näistä käytetään yhteisnimitystä stressi. Stressin hallinta tulee paremmin ymmärretyksi, kun ymmärretään, mitä pitäisi hallita ja siksi stressitapahtuma, sen syyt ja seuraukset tulee käsittää oikein. Stressitila on ristiriita ihmisen kapasiteetin tai resurssin välillä suhteessa ympäristön vaatimukseen, jolloin syntyy tilanne, että ihminen ei selviydy tai hänestä tuntuu, että hän ei selviydy. Ristiriidan ei siis tarvitse olla todellinen, vaan pelkkä ihmisen kokemus tilanteesta riittää stressitilan syntymiseen. On ihmisiä, joille mikään oma suoritus ei riitä, vaan he nostavat jatkuvasti vaatimustasoaan itseään kohtaan ja pitävät yllä stressitilaa. Toisaalta taas on ihmisiä, jotka itse ovat sitä mieltä, että suoriutuvat vaikkapa työstään hyvin, mutta muiden mielestä on surkea työntekijä, tällöin ihminen itse ei koe stressiä. Psykkisessä stressissä ihmisen tulee siis itse havaita tilanteen vaatimusten ja kapasiteettinsa välillä oleva ristiriita, jotta stressitila voi syntyä. (Kelttikangas - Järvinen 2008, 169 – 171.)

Psykkisen stressin määritelmänä voidaan pitää sitä, että se määritellään epätasapainoksi ulkoisten haasteiden ja omien voimavarojen välillä. Stressin hallinta voi syntyä joko lisäämällä sisäisiä tai ulkoisia voimavaroja, tai muuttamalla ulkoisia tapahtumia, kuten tehtävien vähentämisellä. Sopeutumisen kannalta

keskeistä on se, paljonko ihmisellä on käytettävissä sosiaalista tukea ja paljonko hän osaa ennakoida tulevia stressitilanteita. Lähivuosina on paljon puhuttu työstressistä ja työuupumuksesta. Työuupumuksella kuvataan työelämässä pitkittynyttä stressiä ja työntekijän uupumustilaa. Osa elämäntapahtumistamme on psyykkisesti traumaattisia, ja äkillistä elämäntapahtumastressiä kutsutaankin psyykkiseksi traumaksi. Tällaisessa tilanteessa elämäntapahtumiin liittyy vakava uhka fyysiselle koskemattomuudelle tai elämälle, kuten vakava sairastuminen tai läheisen odottamaton kuolema. (Lönngqvist ym. 2006, 275 – 276.)

Stressissä emootioita seuraavat biokemialliset ja fysiologiset muutokset. Stressi voi ilmetä vain fysiologisina reaktioina, sillä ihminen kykenee torjumaan negatiiviset emootiot tai hän ei edes havaitse niitä. Tällöin syntyy usein epämääräinen, ahdistava ja huono olo. Merkille pantavaa on, että vähäinen mutta usein toistuva stressitila ja hyvin voimakas lyhytkestoinen stressitila ovat seurauksiltaan yhtä pahoja, siten jatkuvan vähäisen stressin seuraukset saattavat tulla ihmiselle itselleen yllätyksenä. (Kelttikangas - Järvinen 2008, 176 – 177.)

Stressi tarkoittaa siis kuormitusta. Stressi voi johtua psyykkisestä tai psykososiaalisesta kuormasta kuten työttömyyden tai sairauden uhasta ja ne aiheuttavat ahdistuksen ja pelon tunteita. Myös pitkäkestoinen fyysinen kuormitus aiheuttaa terveelläänkin ihmisellä stressitilan. Myös vakava sairaus, hoitotoimenpide tai laaja vaurio kehossa aiheuttaa stressitilan elimistöön, vaikka tilanteessa ei tunnetausta olisikaan läsnä. Hans Selye on stressitutkimuksen pioneeri. Hän loi sopeutumisteorian, jonka mukaan elimistö reagoi sekä psyykkiseen, että fyysiseen stressiin samantlaisilla puolustusmekanismeilla, jotta elimistö selviäsi rasituksista. Jos stressi ylittää tämän sopeutumiskyvyn, elimistö vaurioituu, yksilö sairastuu ja menehtyy lopulta. Ymmärtääkseen stressiä, pitää ymmärtää, että se on alun perin kehittynyt meidän suojamekanismiksemme, mutta maailman muuttuessa se on osittain kääntynyt alkuperäistä tarkoitusta vastaan. Jotta elimistösämme toimisivat häiriöttä lukuisat kemialliset reaktiot kuten suolatasapaino,

lämpötila, kudosten happamuusaste ja ravinteiden määrä, on niiden pysyttävä tarkasti säädetyissä rajoissa. Ihminen joutuu jatkuvasti sopeutumaan vallitseviin olosuhteisiin. Esimerkiksi liikkuminen tuottaa lisälämpöä, joka poistuu hikoilun avulla, kun taas kylmässä elimistö menee lämmönsäästötilaan. Kaiken tyyppisessä stressissä veren glukokortikoidien määrä lisääntyy. Ne ovat lisämunuaisen tuottamia hormoneja, joita erittyy normaalistikin pieniä määriä jatkuvasti verenkiertoon. Glukokortikoidit säätelevät aineenvaihduntaa. Stressitilanteessa kohonnut glukokortikoidi turvaa elimistön riittävän energiansaannin. Stressitilan pitkittyessä kohonnut glukokortikoidi alkaa haurastuttaa elimistöä monin tavoin. Kortisoni, jota annetaan lääkkeenä, toimii glukokortikoidin tapaan jarruttaen tulehdusreaktioita ja estää kudokset ylikuumentumasta. (Soinila 2009, 303 – 310.) Krooninen stressitila syntyy, kun ihminen joutuu kamppailemaan pitkään voimiensa ääri rajoilla. Pitkittyessään stressaava elämä ja elämäntilanne alkaa syödä voimavaroja ja hyvinvointia. Ihminen on luonnostaan sitkeä ja kestää paineita yllättävän pitkään, tästä saattaa seurata se, että aletaan pitää normaalia olosuhteita, jotka itse asiassa ovat epänormaaleja. Ihminen saattaa pitää oireita normaalina ja elämään kuuluvina, eikä ymmärrä että kyseessä on stressitila, joka pitäisi saada katkaistua. (Pietikäinen 2009, 32 – 34.)

#### 4.2 Positiivinen ja negatiivinen stressi

Kun puhutaan stressistä, sillä ei ole aina negatiivinen merkitys. Arkikielessä käytetään sanaa positiivinen stressi. Totta on, että täydellinen stressin puute voi olla ihmisen kehityksen kannalta huono asia. Suomalainen kulttuuri perustuu ajatukselle että vaikeudet kasvattavat, mutta enemmän tulisi korostaa positiivisten kokemusten voimaa viedä ihmistä eteenpäin. Tärkeää on ymmärtää, että esimerkiksi lapsen kehityksessä stressi on aina negatiivinen asia, sillä pienellä lapsella ei ole positiivista stressiä. (Kelttikangas - Järvinen 2008, 177.)

Kun ihmiset puhuvat stressistä, he kertovat usein olevansa väsyneitä tai ahdistuneita. Stressiin liittyy negatiivisia tunnekokemuksia ja sitä pidetään rentoutuneisuuden ja innostuksen vastakohtana. Stressiä kuvataan arkikielessä usein myös kiireen synonyymina. Tällaiset tulkinnat ovat kuitenkin osin vääriäkin tulkintoja ja liian yksinkertaisia. Toimintaa ei ole ilman positiivista stressiä. Näin nähtynä stressi on dynaaminen ja motivoiva prosessi, joka saa ihmiset toimimaan. Mutta ongelmia syntyy, jos tavoitteiden saavuttaminen vaatii kohtuuttomasti ponnisteluja. Tavoitteet saattavat joskus muuttua vaatimuksiksi ja tällöin ihminen alkaa vaatia koko ajan itseltään enemmän ja tulee tunne, että mikään ei riitä. Elämä muuttuu suorittamiseksi ja pakkotahtiseksi ja stressistä tulee kuormittava prosessi, jossa velvollisuudet ja täydellisyyden tavoittelu täyttävät elämän. (Toivio & Nordling 2009, 187 – 188.)

Pitkäkestoinen stressi vähentää ihmisen kykyä selvitä akuuteista stressitilanteista. Stressi aiheuttaa monia fyysisiä ja psyykkisiä oireita ja sairauksia. Sydän- ja verisuonitautien ja diabeteksen yhteydessä puhutaankin usein stressisairauksista. Stressi laskee immuniteettia, joten stressi on yhteydessä lukuisiin sairauksiin. Somaattisen sairastumisen lisäksi stressi voi laukaista psyykkisen sairastumisen. Depressio ja ahdistus ovat yleisiä negatiivisen stressin aiheuttamia sairauksia. Stressi muuttaa aivojen metaboliaa ja saa aikaan muutoksia aivoissa ja keskushermostossa ja täten altistaa mielialahäiriöille. Stressiin liittyy usein unohtelu, muistamattomuus ja oppimiskyvyn lasku. Stressi voi aiheuttaa myös käytöksen muuttumista. Ihminen, joka ennen on ollut tunnollinen ja sääntillinen, voi muuttua välinpitämättömäksi ja holtittomaksi. (Kelttikangas - Järvinen 2008, 182 – 184.)

### 4.3 Temperamentti ja stressi

Temperamentti on tyyli tai taipumus, joka selittää ihmisten erilaisuutta käyttäytymisessä ja tavassa kohdata ja käsitellä asioita. Temperamentti on siis tapa reagoida ja toimintatyyli, se ei ole kognitiivisia ratkaisuja tai tietoista päätöksentekoa. Se kertoo, miten ihminen tekee jonkin asian, mutta ei kerro, miksi hänen tekee. Temperamentilla tarkoitetaan biologisia ja yksilöllisiä valmiuksia ja taipumuksia reagoida tietyllä tavalla sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin ja tiloihin kuten väsymykseen, kipuun tai tunnemyrskyihin. Taipumukset ovat synnynnäisiä ja ne ilmaantuvat jo varhain, useimmat jo vauvaiässä, pysyen suhteellisen samoina koko elämän. Taipumukset ovat ainakin osin perinnöllisiä ja seurausta eroista keskushermoston aktiivisuudessa ja aivojen neuraalisissa säätelyjärjestelmissä. Muistettavaa on, että lopullisen käytöksen päättää ihminen itse, mutta tietoisten ratkaisujen taustalla on synnynnäisiä taipumuksia. Temperamentti ei myöskään kerro mitään ihmisen suorituksen tasosta, se kertoo ainoastaan tyylin, jolla ihminen toimii. Täten sama tilanne saa ihmiset toimimaan eri tavoilla ja erot tulevat esiin hyvin pienissäkin arkisissa tilanteissa. Kuvitellaan tilanne työpaikan kahvihuoneessa, jossa paikalla on kolme eri temperamentilla varustettua ihmistä ja tilanteessa huomataan kahvipannun olevan tyhjä. Yksi alkaa raivota, miksi aina hänen tullessa kahvihuoneeseen pannu on tyhjä, yksi mumisee hiljaa itsekseen ja kolmas alkaa tyynesti keittämään kahvia. Näitä eroja käyttäytymisessä ja toiminnassa selittää temperamentti. (Kelttikangas - Järvinen 2008, 11 – 13.) ”Temperamentti ilmentää sitä, miten suuri ärsyke tarvitaan emotionaalista reaktiota varten, miten intensiivinen henkilön perustunnetaso on ja minkälaisessa rytmissä ne seuraavat toisiaan.” (Korkeila 2008, 691).

Kuten edellä jo todettiin, temperamentti on pysyvä läpi elämän. Temperamentti voi ja usein kehittyykin kypsymisen ja oppimisen myötä. Kypsymisen ja oppimisen myötä alamme tunnistaa omia tapojamme reagoida ja sitä myöden ehkä opimme hallitsemaan niitä paremmin. Temperamentti näkyikin selkeimmin ai-

kuisuudessa yllättävissä ja hallitsemattomissa tilanteissa, joiden käsittelemiseen ei ole pohjaa aiemmista tapahtumista. Myös kulttuuri ja kasvatus määräävät, mitä piirteitä on sopivaa tuoda julki ja miten temperamenttia saa osoittaa. Jos omat piirteet eivät sovi ympäristön odotuksiin lainkaan, muutospaineen alla ihmisestä saattaa tuntua, että hän on aina väärässä paikassa väärään aikaan ja joutuu joka kehitysvaiheessaan temperamenttinsa takia vaikeuksiin. (Kelttikangas - Järvinen 2008, 16 – 18.)

Stressi on aina poikkeustila ja täten tuo esiin ihmisen temperamentin. Tietoisuus temperamentista onkin tärkeää stressitutkimuksessa. Temperamentti vaikuttaa siihen, mikä kenellekin ihmisellä on stressille altistava ärsyke. Temperamentti vaikuttaa myös siihen, miten voimakkaasti me reagoimme stressaavaan tilanteeseen tai asiaan ja minkälaisia emootioita eli tunteita meissä herää ristiriitatilanteissa. Temperamenttimme siis vaikuttaa selviytymiseemme stressitilanteissa ja miten me käsittelemme sitä. Se selittää, miksi toinen kokee saman tilanteen hyvin stressaavana ja uhkaavana ja toinen pelkäästään haasteena. Jo Pavlov todisti koirakokeillaan, että koiran keskushermoston vahvuus määräsi sen, miten koirat käyttäytyivät ja reagoivat ääritilanteissa. Pavlovin seuraajat jatkoivat tutkimuksia ja todistivat, että yksilöt, joilla oli heikko keskushermosto, menettivät itsekontrollinsa ja tekivät kohtalokkaita virheitä. Arkikielessä puhutaankin, että jollakin ihmisellä on ”vahvat hermot”. Tällä viitataan siihen, että ihminen ei hermostu herkästi ja hän kestää kiihtymättä vastoinkäymisiä. (Kelttikangas - Järvinen 2008, 185 – 187.)

Temperamenttitutkimus on todistanut, että stressi voi olla mitä vaan, kunhan se aiheuttaa negatiivisia seurauksia. Eli temperamentti selittää sen, miksi koemme asiat niin eri tavoin ja kuormitumme eri asioista. Viritystila ja reaktiivisuus selittävät näitä eroja. Intensiivisyys vaikuttaa vierystilan perustasoon: jos ihmisellä on korkea intensiivisyys, se pitää ihmisen normaalissa tilanteessakin virittyneenä, ikään kuin jotain olisi kohta tapahtumassa. Matala viritystaso taas johtaa

siihen, että ihminen tarvitsee jatkuvaa ulkopuolista ärsykettä ja ihminen on elämyshakuinen. Reaktiivisuus säätelee sitä, kuinka voimakkaasti me koemme asiat. Kaikki tuntevat ihmisiä, jotka tuntuvat olevan jatkuvasti ylikierroksilla tai sellaisia, jotka tuntuvat reagoivan yliampuvasti tilanteeseen nähden. Edellä mainitut seikat vaikuttavat tapaamme reagoida. Nämä erot näkyvät selkeimmin lapsuudessa, elämyshakuinen ekstrovertti lapsi kyllästyy helpommin kuin introvertti ja hakee stimulaatiota ympäristöstään. Tämä saattaa näyttäytyä levottomuutena ja sopimattomana käytöksenä. Luonnollisesti tämänkaltainen lapsi tarvitsee enemmän ohjausta ja selkeää rajausta. Introvertti on taipuvainen kokemaan menetykset ja kriisit voimakkaammin kuin ekstrovertti. Kummallakin ihmistyyppillä on kuitenkin yhtä hyvät mahdollisuudet selviytyä stressistä sopivan stressin käsittelytavan löytyessä. (Kelttikangas - Järvinen 2008, 188 – 190.)



## 5 TUTKIMUSMETODIT

Tämä opinnäytetyö on luoteeltaan laadullinen tutkimus. Tutkimusaineisto on kerätty teemahaastatteluin, sillä tavoitteeni oli saada syvällistä tietoa tietoisesta läsnäolon vaikutuksista hyvinvointiin ja kartoittaa, miten tietoista läsnäoloa voitaisiin hyödyntää kehitettäessä kokonaisvaltaista hyvinvointimatkailua. Analyysimenetelmänä käytin fenomenologiasta johdettua fenomenograafista analyysitapaa, jonka avulla nostin haastatteluista esiin pääteemoja, joita lähdin avaamaan lisää. Avaan tässä luvussa käsitteitä laadullinen tutkimus, teemahaastattelu, kokemuksen tutkiminen, fenomenologia ja fenomenografia, sekä kerron WelDest (Health & Well-being in Tourism Destination) –hankkeesta ja matkailun motivaatiotekijöistä. Teemahaastattelujen tavoitteena oli siis tutkia haastateltavien kokemuksia tietoisesta läsnäolosta ja pyrkiä hyödyntämään näitä tietoja saamalla lisäinformaatiota ja ideoita tulevaisuuden hyvinvointimatkailun kehittämiseen.

### 5.1 WelDest (Health & Well-being in Tourism Destination)

Työelämäyhteistyökumppanini opinnäytetyössäni on WelDest hyvinvointihanke (Health & Well-being in Tourism Destination). Hankkeen tavoitteena on luoda malli julkisen sektorin toimijoille, matkailukohteiden johtamisesta vastaaville organisaatioille sekä alan yksityisille yrittäjille, jonka avulla voidaan vahvistaa matkailijoiden ja paikallisten asukkaiden hyvinvointia edistävää palvelun tarjontaa. Tavoitteena on kehittää hankkeen aikana syntyvän mallin ja koulutusmateriaalin avulla kokonaisvaltaisempia ja vastuullisesti toimivia terveys- ja hyvinvointimatkailukohteita. Hankeryhmä tuottaa sähköisessä muodossa olevan kä-

sikirjan, joka on tarkoitettu yritysten ja matkailukohteiden kehittämiseen. Käsikirja sisältää itsearviointi- ja kehittämistyökalun. Tämän lisäksi tuotetaan blogia, joka toimii tiedon jakamisen ja hankkimisen väylänä kaikille terveys- ja hyvinvointimatkailuista kiinnostuneille yrityksille, tutkijoille, opettajille sekä alan palveluiden käyttäjille. (WelDest 2012.)

WelDest hankkeen kesto on 1.10.2012 – 30.9.2014. Hanke on kansainvälinen ja sillä on useita yhteistyökumppaneita eri maissa. Suomessa yhteistyökumppanina on Naantalin Matkailu Oy ja Kultaranta Resort. Muita yhteistyömaita on; Iso-Britannia, Saksa, Itävalta ja Tsekki. Hankkeen rahoittajana toimii Lifelong Learning Programme / The ERASMUS Programme. Hankkeen kokonaisrahoitus on 456 289 euroa. (Turun ammattikorkeakoulu 2013.)

Hyvinvointimatkailu on nouseva trendi ja kiinnostuksen kohde taloudessa ja yhteiskunnassa, joten hyvinvointiteema matkailun kehittämisessä ja tuotteistamisessa wellness- eli hyvinvointiteema on yhä ajankohtaisempi. Vapaa-ajan terveyskulttuurin synty Euroopassa on tapahtunut jo 10 000 eKr, jolloin eurooppalainen kylpyläkulttuuri syntyi. Suomessa kylpylätoiminta on kehittynyt pikkuhiljaa Ruotsin vallan aikana. Kylpylöistä on haettu apua erilaisiin terveysongelmiin. (Suontausta & Tyni 2005, 7 – 13.) Terveysmatkailu voidaan määrittää ”matkustamiseksi kotipaikkakunnalta terveyteen liittyvien syiden vuoksi.” Tällöin tavoitteena voi olla terveyden edistäminen tai parantaminen. Terveysmatkailua pidetään kattoterminä ja sen alle kuuluvat hyvinvointimatkailu ja terveydenhuolto-matkailu. Hyvinvointimatkailulla tarkoitetaan kattavaa kokonaisuutta, johon sisältyy moninaisia palveluita, joiden on tarkoitus ylläpitää ja elvyttää kehon, mielen ja sielun hyvinvointia. (Suontausta & Tyni 2005, 39 – 40.)

Terveydestä puhutaan yhä laajemmin yhteiskunnassamme, sillä hektinen elämäntapa usein järkyttää tasapainoamme ja haluamme löytää tasapainoa, har-

moniaa ja mielihyvää. Yhä enenevässä määrin ihmiset ovat halukkaita säilyttämään nuorekkuutensa ja hyväkuntoisuutensa ja terveystietoisten kuluttajien määrä on jatkuvassa nousussa. Väestön ikääntyminen ja työelämän muutokset ovat siirtäneet panopisteen hyvinvoinnissa henkiseen hyvinvointiin ja stressin vaikutusten vähentämiseen. Työelämän fyysinen kuormittavuus on vähentynyt radikaalisti, lisäten henkistä kuormitusta. Stressin sanotaankin olevan kehittyneimmissä maissa epidemian lailla leviäväksi vitsaukseksi. Ihmiset ovat omaksuneet laajan terveystieteen, jossa keskiössä on dynaamisuus ja aktiivisuus, jolla tavoitellaan ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa. (Suontausta & Tyni 2005, 48 – 51.) Hyvinvointimatkailussa kuten matkailussa yleensäkin vaikuttavat matkailun motivaatiotekijät. Näitä ovat; pako arkiympyröistä, itsetutkiskelu ja –arviointi, rentoutuminen, statuksen kohottaminen, mahdollisuus käyttäytyä ilman arkiroolien asettamia rajoitteita, perhesiteiden tiivistäminen ja sosiaalisten kontaktien lisääminen. (Suontausta & Tyni 2005, 103 – 106.)

## 5.2 Tutkimuksen toteuttaminen

Keräsin aineistoni haastatteleamalla kuutta ihmistä, joilla on vahva omakohtainen kokemus tietoisesta läsnäolosta ja tietoisuustaitojen harjoittamisesta. Kaikki haastattelut perustuivat täyteen vapaaehtoisuuteen ja anonymiteetin säilymiseksi en tule kertomaan, mistä haastateltavat keräsin, sillä osittain se saattaisi jollain tavoin paljastaa jotain haastateltavien henkilöllisyydestä. Lupasin haastateltaville, että tutkimuksesta ei pysty millään muotoa edes arvailemaan, keitä haastateltavat ovat, missä päin Suomea he asuvat tai miten heidät olen haastateltavakseni saanut. Uskon tämän lisänneen luottamuksellista tunnelmaa, joka haastattelutilanteissa oli. Tavoitteenani oli saada haastateltavilta tietoa siitä, miksi he aikanaan olivat lähteneet kiinnostumaan ja harjoittamaan tietoista läsnäoloa ja mitä vaikutuksia sillä on ollut heidän elämäänsä, sekä miten tietoista läsnäoloa voitaisiin hyödyntää hyvinvointimatkailua kehitettäessä. Olin saanut

omakohtaisen voimakkaan kokemuksen tietoisien läsnäolon vaikutuksista omaan ajatteluun, elämänhallintaan ja hyvinvointiin ja halusin lähteä selvittämään, minkälaisia kokemuksia muilla oli asiasta. Tietoisesta läsnäolosta alkaa olla jo tietoa, kirjoja, oppaita ja tutkimuksia hyvin paljon, joten halusin myös tutkia ovatko haastateltavien kokemukset linjassa tutkimuksissa esiin tulleisiin asioihin. Halusin lähteä haastatteluihin mahdollisimman avoimin mielin, sillä ajatuksella, että ”antaa ihmisten kertoa”. Siksi en lähtenyt ennen haastatteluja rajaamaan tutkimustani ja tutkimusongelmaani mihinkään tiettyyn lokeroon. Halusin myös välttää sen, etteivät omat kokemukseni tietoisesta läsnäolosta ohjaisi liikaa haastattelujen teemoja ja kulkua, joten pidin näkökulman avoimena ja lähdin ”tutkimusmatkalle” haastateltavien kokemusten kuulijaksi.

Haastattelupaikat määräytyivät täysin haastateltavan oman halun mukaan; siellä tapahtui haastattelu, missä haastateltava halusi tulla haastatelluksi. Osa haastattelin heidän kodissaan ja osa heidän omassa työpaikassaan ja yhden haastattelun tein rauhallisessa kahvilassa. Haastattelut kestivät tunnista reiluun tuntiin ja nauhoitin jokaisen haastattelun. Pyrin haastatteluissa keskustelunomaiseen ja jutusteluntyyppiseen tunnelmaan, sillä tavoitteeni oli luoda avoin ja luottamuksellinen tunnelma, olihan kyse kuitenkin hyvin henkilökohtaisista ja osin voimallistenkin kokemusten kertominen vieraille ihmiselle. Mielestäni tavoite onnistui hyvin oman arvioni ja haastateltavien palautteen mukaan. Jokainen koki tärkeäksi saada kertoa oma tarinansa ja olla osa tutkimustani. Haastattelut koettiin ikään kuin pysähtymisenä sen äärelle, mitä tähän mennessä kukin oli tietoisesta läsnäolosta oivaltanut ja oppinut ja mitä ehkä oli vielä oppimatta. Haastattelen jatkuvasti ihmisiä omassa työssäni, joten uskon, että sillä oli myös positiivinen vaikutus haastatteluihin. Koen harjaantuneeni työni kautta haastattelijana niin, että haastateltavat usein unohtavat tulleetensa haastatelluksi ja pysyvät keskittymään ajatustensa ja tarinansa kertomiseen ilman suorituspaineita tai ajatusta siitä, mitä haastattelijalla kenties haluaa kuulla. Myös tämän tutkimuksen haastatteluissa haastateltavat kuvasivat haastattelujen lopuksi, että lähes unohtivat olleensa haastattelussa.

Valitsin tutkimuksen lähestymistavaksi fenomenologian, sillä koin sen sopivan parhaiten ihmisen kokemus- ja tunnemaailman tutkimisen pohjaksi. Siinä ei edes oleteta tutkijan täysin ymmärtävän tutkittavien kokemusmaailmaa ja tiedostetaan, että siltä osin tutkimus saattaa olla ”vajavainen”. Kyseessä on kuitenkin haastateltava, joka kertoo omalla tavallaan omasta henkilökohtaisesta kokemuksestaan ja vastapuolella on haastattelija, joka ymmärtää haastateltavan kertomat kokemukset omasta ymmärrys- ja kokemusmaailmastaan käsin. Toki tutkijan on pyrittävä olemaan neutraali kuulija, mutta koska kyseessä on vahva vuorovaikutuksellinen kohtaaminen, ei inhimilliseltä objektiivisuudelta täysin voine välttyä. (Syrjälä ym. 1996, 132 – 135.)

### 5.3 Kokemuksen tutkiminen

Opinnäytetyöni perustana on ihmisten kokemusten ja kokemusmaailman tutkiminen tietoisesta läsnäolosta. Toisinaan ihmisen on vaikea, ellei mahdotonta käsittää, mitä ihmisen kokemukset ovat. Fenomenologinen erityistiede pitää kokemusta suhteena. Tämä tarkoittaa sitä, että kokemus sisältää sekä tajuavan subjektin, että ihmisen tajunnallisen toimintansa kohteen, johon toiminta suuntautuu. Täten on luontevaa kutsua kokemusta merkityssuhteeksi. Kun tutkitaan kokemusta, on tärkeää ajatella, millaisista todellisuuksista elämäntilanteet voivat koostua. Fenomenologian ytimenä on se, että tajunnallinen toiminta on intentionaalista (kykyä viitata itsensä ulkopuolelle), ilman sitä ihminen ei olisi tajunnallinen olento. (Perttula & Latomaa 2011, 116 – 118.)

Kokemuksen tutkimisessa on otettava huomioon koetun maailman todellisuus, johon tunteiden lisäksi kuuluu intuitio, usko ja tieto. Tutkimuksesta tekee empirisen sen, että on kiinnostunut tutkimuksellisesti muustakin kuin omasta elämäs-

tä ja omista kokemuksista. Fenomenologisessa tutkimuksessa toisten ihmisten kokemukset ovat keskiössä. Tutkijan on huomioitava empiirisessä tutkimuksessa myös itsensä; hänen on kyettävä erottamaan omat kokemuksensa tutkimuksen aikana niistä kokemuksista, jotka ilmenevät suhteessa tutkittaviin. Tämä antaa pohjan sille, että tutkija kykenee antamaan itselleen mahdollisuuden ymmärtää uutta, jotain mikä oli hänelle tuntematonta ennen tutkimusta. (Perttula & Latomaa 2011, 133 – 135.)

#### 5.4 Fenomenologia

Opinnäytetyöni aineiston analyysimenetelmä pohjautuu fenomenologiaan ja siitä valitsin analyysitavakseni fenomenografian. Fenomenologisen tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää ihmisen välitöntä kokemista tutkittavasta aiheesta. Tutkimuksessa on otettava huomioon elämäntilanteen kokonaisuus ja yksilöllisyys. Haasteena kokemuksen tutkimuksessa on se, että tutkimuskohde on toisen elävä kokemus ja tutkijalle näyttäytyvä aihe on tutkittavan kuvaus siitä. Koska kokemuksen voi kuvata monin eri tavoin, on tutkijalla haasteena se, että myös ymmärtäminen voi tapahtua monella eri tapaa. Kokemuksen tutkimisen ehtona on, että tutkija mieltää itsensä samankaltaiseksi olennoiksi kuin ihmiset joita hän tutkii. (Perttula & Latomaa 2011, 140 – 143.)

Tutkimukselta odotetaan yleisesti objektiivisuutta ja subjektiivisuus on nähty uhaksi tieteellisyyden kannalta. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa asetelma on kääntynyt toisinpäin, siinä tutkimus mielletään subjektiiviseksi toiminnaksi ja tieteellinen tutkimus nähdään inhimillisenä ja täten objektiivisuus jää osaksi luonnontieteellistä tutkimusihannetta. Fenomenologisen erityistieteen tavoitteeksi objektiivisuus kelpaa, kunhan se ymmärretään kohteenmukaisuutena ja silloin asetetaan kaksi laajaa ehtoa. Tutkimuksen tulee olla toteutettu tutki-

jan ihmiskäsitystä, maailmankäsitystä ja kokemusta koskevan teoreettisen ajattelutyön kanssa johdonmukaisesti. Toinen ehto on, että tutkimus on toteutettu kaikissa vaiheissa niin, että tutkimuksellinen ymmärrys perustuu elävään kokemukseen ja kokemuskuvauksiin, joita tutkittavat ovat tuottaneet. (Perttula & Latomaa 2011, 156 – 157.)

Fenomenologisessa tutkimuksessa tavoitteena on ymmärtää ilmiö sellaisena kuin se on ja kuvata se niin, että se ei muuta merkitystään muuttamalla tutkijan merkitysyhteydeksi. Tämä vaatii sen, että tutkija tiedostaa ja pyrkii välttämään ennakko-olettamuksiaan ja osaa pitäytyä tutkimuksellisessa asenteessa. Tutkijan on sisäistettävä oma käsityksensä tutkittavan ilmiön perusluonteesta ennen tutkimuksen aloittamista. Ihmettely on pääroolissa; tutkijan on osattava katsoa asioita kuin pieni lapsi, joka näkee asioita ensi kerran. Yleensä ymmärrämme ihmisiä kokemustemme kautta, mutta tieteellisessä tutkimuksessa tämä kokemustapamme estää tutkimuskohteen ymmärtämistä. Tutkijan ei kuitenkaan tarvitse piilottaa ihmiskäsitystään, vaan tutkimus on johdonmukaisin kun se toteutetaan tutkijan ihmiskäsityksen suuntaisesti. Haasteellista onkin tunnistaa tutkijana oma spontaani kokemustapa, eli olisi pyrittävä sulkeistamaan eli reflektoimaan ja siirtämään syrjään omia opittuja ajatusmalleja. (Perttula & Latomaa 2011, 163 – 165.) Pidin hyvänä sitä, että itsellä oli omakohtainen kokemus tutkittavasta aiheesta eli tietoisesta läsnäolosta. Tällöin haastateltavien kokemusmaailman ymmärtäminen oli helpompaa. Pyrin kuitenkin koko ajan tietoisesti pitämään omat kokemukseni tietoisesta läsnäolosta taka-alalla ja keskittymään haastateltavien kokemusmaailman kuuntelemiseen.

Fenomenologisessa tutkimushaastattelussa tutkija ohjaa mahdollisimman vähän haastattelua ja kokemuksia, joita tuodaan esiin. On pyrittävä siihen, että tutkittava voi kuvata kokemuksiaan täydesti ja moniulotteisesti. Haastateltavaksi on valittava ihmisiä, joilla on omakohtaisia ja eläviä kokemuksia tutkijaa kiinnostavasta ilmiöstä ja aiheesta. Haasteellista on päätös haastateltavien määrästä,

sillä suoraa yhteyttä haastateltavien määrällä ja fenomenologisen tutkimuksen tieteellisellä arvolla ei ole. Tärkeää on, että haastateltavat kokevat haastattelutilanteen vapaaehtoiseksi ja luottamukselliseksi sekä avoimeksi. Tutkijan on myös kerrottava rehellisesti haastattelun ja tutkimuksen tavoite. Haastattelun teemoja ei tule etukäteen tarkasti rajata, sillä kokemuksen tutkija ei pyri etukäteen tietämään, minkälaisia asioita haastateltavat tuovat esille. Haastattelu on intuitiivista, intensiivistä ja vaatii hyviä vuorovaikutustaitoja ja sille on varattava riittävästi aikaa. (Perttula & Latomaa 2011, 167 – 171.) Mielestäni haastattelut sujuivat edellä kuvatun mukaisesti, sillä pyrin menemään jokaiseen haastatteluun avoimin ja uteliain mielin ja haastattelutilanteet olivat keskustelunomaisia ja avoimia ja annoin haastateltaville paljon tilaa kertoa kokemuksistaan ja ajatuksistaan tietoisesta läsnäolosta.

Fenomenologisessa tutkimuksessa on osansa sekä ilmiön kuvaamisella että tulkinnalla. Muistettavaa tutkimuksessa on se, että toisen ymmärtäminen ei ole yksinkertaista, eikä toisten tajuaminen ole helppoa. Fenomenologisessa tutkimuksessa kyse on hetkellisestä ja jälkiä jättävästä kohtaamisesta. Fenomenologisessa tutkimuksessa ei oletetakaan, että tutkija ymmärtää kaiken toisen kokemuksesta ja väkisinkin jotain jää hämärän peittoon. On ymmärrettävä, että tutkittavan ilmiön ymmärtäminen on aina vajavaista, koska ymmärtäminen on tutkittavan elämäntilanteeseen kietoutunutta eikä fenomenologin tarvitse esittää kaiken kirkasta näkijää. (Perttula & Latomaa 2011, 189 – 193.) Vaikka itsellä oli omakohtainen kokemus tutkittavasta aiheesta, en silti tehnyt olettamusta, että kykenisin täysin ymmärtämään toisen ihmisen (haastateltavan) kokemusmaailmaa, vaan pyrin saamaan kokonaiskäsityksiä haastateltavien kertomuksista.



## 5.5 Fenomenografinen tutkimus

Olen käyttänyt opinnäytetyössäni aineiston analyysimenetelmänä siis fenomenografista menetelmää. Fenomenografinen analyysi liittyy nimensä mukaisesti fenomenologiseen filosofiaan, joka siis kohdistaa huomionsa ihmisen maailmaan sellaisena kuin ihminen sen kokee ja ymmärtää. Alun perin fenomenografisen menetelmän on kehittänyt ruotsalainen Ference Marton ja hänen tutkimusryhmänsä Göteborgin yliopistossa. Fenomenografian taustalla on ajatus siitä, että kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa. Alun perin fenomenografinen tutkimus on pohjautunut niin sanotulle kognitiiviselle oppimiskäsitykselle. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen kehittää mielessään kokemuksen ja vuorovaikutuksen kautta saamastaan informaatiosta itselleen ajatusrakenteita. Käsitteet, joita fenomenografiassa tutkitaan, ovat näitä syntyneitä ajatusrakenteita. Jean Piaget on kognitiivisen oppimiskäsityksen taustalla. Piaget teki tutkimuksia lasten ajatteluun liittyen. Fenomenografinen tutkimus etenee siten, että tutkija luo ongelmanasettelunsa niiden teoreettisten lähtökohtien pohjalta, joihin hän on päätenyt asiaa koskevaan tutkimukseen perehtyessään. Tämän jälkeen tutkija etenee pohjaamalla haastattelukysymykset niin, että kysymysten avulla tutkija pääsee haastatteluissa tarpeeksi syvälle. Fenomenografisen tutkimuksen perusta on, että haastateltavilla on maailmaa koskevia tietoisia tiedollisia rakenteita ja käsityksiä, jotka haastattelija kysymysten avulla auttaa heitä ilmaistamaan. Tällä pyritään siihen, että haastattelijan teoreettiset kysymykset ja haastateltavien ajatukset kohtaisivat. Haastattelu on tavallisin aineistonhankintamenetelmä fenomenografisessa tutkimuksessa. Kaikissa laadullisissa analyyseissa tarvitaan teoriaa, mutta se ei ole analyysin lähtökohta, vaan taustalla oleva tukiranka. Teoriaa ei käytetä ennakolta tehtävään käsitteiden luokitteluun, eikä teoriasta tehtyjen olettamusten testaukseen, vaan teoria ohjaa analyysin tekoa kauempaa, ideakehyksenä. Vuorovaikutus on luonteeltaan keskustelua ja tärkeää on luottamuksellinen tunnelma. Laadullista tietoa saadaan nimenomaan silloin, kun päästään syventymään kunkin teeman äärialueille. (Syrjälä ym. 1996, 132 – 137.) Sovelsin työssäni fenomenograafista menetelmää siten, että

laadin teemahaastattelurungon sen perusteella, mihin kysymyksiin halusin saada vastauksia, mutta jätin teemat tarkoituksellisesti hyvin laajoiksi, jotta haastattavalla olisi tilaa kertoa kokemuksistaan tietoisesta läsnäolosta niin laajasti kuin mahdollista. Tietoinen läsnäolo oli haastattelujen kehyksenä, mutta haastattavien omat kokemukset ja persoona ohjasivat haastattelujen kulkua. Avoin ja rento tunnelma haastatteluissa auttoivat pääsemään haastatteluissa syvälle kuhunkin aihepiiriin.

Teemat ovat usein luonnollinen tapa aloittaa fenomenograafinen tutkimusanalysointi, jos haastattelut on tehty teemahaastattelulla. Tutkija tulkitsee ja jäsentää litteroidut keskustelut. Niistä saattaa löytyä teemojen lisäksi uusia merkityksiä. Tärkeää on ottaa ilmaisu aina kokonaisuutena, ja usein teemat menevätkin toisiinsa nähden limittäin. Merkityksen tulkitseminen, eli laadullinen analyysi edellyttää, että tutkija pitää mielessään teoreettiset lähtökohdat aineistoa lukiesaan. Teemat selittävät haastattavien ilmaisuista löydettyjä merkityksiä ja tutkija pyrkii saamaan kokonaiskäsityksen aineistosta, eikä takerru yksittäisiin sanoihin. (Syrjälä ym. 1996, 143 – 136.) Opinnäytetyöni tarkemmat teemat (tunteiden- ja stressin hallinta) nousivat esiin vasta analyysivaiheessa haastatteluja litteroidessani ja analysoidessani.

## 5.6 Laadullinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen ja sitä voidaan luonnehtia prosessin omaiseksi. Prosessilla tarkoitetaan toimenpiteitä, jotka tuottavat määritelyn lopputuloksen. Laadullisen tutkimuksen aineistoon liittyvät tulkinnat ja näkökulmat kehittyvät vähitellen tutkijan tietoisuudessa kun tutkimusprosessi etenee. Tämä johtuu siitä, että laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruun väline on inhimillinen eli tutkija itse. Laadullista tutkimusta luonnehditaan myös siten, että

se on jatkuvaa ongelmanratkaisua ja päätöksentekotilanteita. Monesti tutkimusongelma täsmentyy koko tutkimuksen ajan. Laadullisessa tutkimuksessa rajaminen on välttämättömyys ja siinä kyse on mielekkään ja selkeästi rajatun ongelmanasettelun löytymisestä. Koska tutkijan omat intressit ja näkökulmat vaikuttavat aineiston keruuseen ja aineiston luonteeseen, rajauksessa on kyse myös tulkinnallisesta rajauksesta. Siten tutkimustehtävän rajauksessa otetaan kantaa siihen, mikä on aineistosta esiin nouseva ydinsanoma. (Aaltoila & Valli 2007, 70 – 73.) Opinnäytetyöni eteni siten, että tutkimuksen näkökulma ja tutkimusongelma täsmentyivät koko tutkimuksen ajan. Tutkimuksen rajaus tapahtui vasta haastattelujen jälkeen, kun haastatteluista nousseet pääteemat tulivat esiin.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole kyse niinkään etukäteen hahmotetun teorian testauksesta, vaan vähitellen tapahtuvasta tutkittavan ilmiön käsitteellistämisestä, jossa keskeistä on teoreettisten ydinkategorioiden löytäminen. Koska kyseessä on prosessi, tutkijan on mukauduttava tutkimusprosessin aikana tapahtuviin muutoksiin. Olennaista laadullisessa tutkimuksessa on ilmiön haltuunotto ja käsitteellistämisen kehittyminen, ei tutkimusmenetelmien suuri määrä. Tutkijan pyrkimys laadullisessa tutkimuksessa on usein keskittyminen tietyn sosiaalisen todellisuuden sisäisen näkemyksen esiin tuomiseen. (Aaltoila & Valli 2007, 74 – 76.) Koin opinnäytetyöni eräänlaiseksi matkaksi, jossa alussa oli idean siemen, joka kasvoi tutkimuksen edetessä kohti valmista kukkaa. Prosessin edetessä oma tietämys tietoisesta läsnäolosta kasvoi ja haastateltavien kohtaamiset lisäsivät ymmärrystä tietoisesta läsnäolon taakse.

Laadullinen analyysi koostuu kahdesta osasta; havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta, josta puhutaan usein nimellä tulkinta. Käytännössä ne nivoutuvat aina toisiinsa. Havaintojen pelkistämisessä aineistoa tarkastellaan tietystä teoreettisesta näkökulmasta. Keskitytään olennaiseen teoreettisen viitekehyksen ja kysymyksenasettelun kannalta. Yksilöitä, jotka ovat tutkimuksen

kohteena, tarkastellaan yleisellä tasolla. Laadullisessa analyysissä pyritään muotoilemaan sääntörakenteita, jotka pätevät koko aineistoon. Erilaiset ja poikkeavat tapaukset suhteutetaan kokonaisuuteen. Laadullisessa tutkimuksessa onkin tärkeää pelkistäminen; raakahavainnot pyritään tiivistämään mahdollisimman suppeaksi havaintojen joukoksi. (Alasuutari 1993, 21 – 26.) Arvoituksen ratkaisemisessa johtolankoina käytetään aineiston operationaalistamisen ja pelkistämisen lisäksi ihmisten erityisiä, yksittäisiä tapoja, joilla ihmiset ilmaisevat jonkin asian. Mitä enemmän samaan ratkaisumalliin sopivia johtolankoja löydetään, sitä todennäköisemmin myös ratkaisu on oikea. On kuitenkin muistettava, että tieteellinen tutkimus ei koskaan voi saavuttaa täydellistä varmuutta. (Alasuutari 1993, 27 – 31.) Opinnäytetyöni haastattelut olivat hyvin homogeenisiä sisällöltään, haastatteluista nousevat perusajatukset ja ilmiöt olivat hyvin samankaltaisia keskenään, joten kokonaisuuksien ja yhdistävien teemojen esiin nostaminen oli antoisaa.

Tieteellisessä tutkimuksessa havaintoja ei itsessään pidetä tuloksina, vaan ne ovat johtolankoja. Havainnot ja tutkimustulokset ovat eri asia. Teoreettiseksi viitekehyyksi kutsutaan näkökulmaa, jossa havaintoja ja johtolankoja tarkastellaan tietyistä erityisistä näkökulmista. Tutkimuksessa pyritään siis aina menemään havaintojen ”taakse”, joka tarkoittaa sitä, että asioita ei oteta sellaisina kuin miltä ne näyttävät. Se ei tarkoita, että haastateltavien puheita ei pidetä totuudenmukaisina, vaan havaintoja pidetään johtolankana, joka johdattaa tutkijan tutkimustuloksena esitettyihin johtopäätöksiin. Vaikka haastateltavilta kysytään samat asiat, ei vastauksia voi pitää sellaisenaan tutkimustuloksina. Tutkimusmetodin pitää olla sopusoinnussa teoreettisen viitekehyyksen kanssa. Jos aineisto esimerkiksi koostuu pienestä joukosta yksilöhaastatteluja, sen pohjalta ei voidakaan yrittää vastata siihen, mitä mieltä esimerkiksi suomalaiset tutkittavasta asiasta ovat. Pienessä tutkimusaineistossa metodin tulee olla sellainen, joka keskittyy haastattelujen sisältöön. (Alasuutari 1993, 60 – 65.) Pyrin opinnäytetyössäni koko ajan muistamaan sen, että kyseessä on suhteellisen pienen

joukon (kuusi haastattelua) tutkimusmateriaali ja pyrin yksittäisten kommenttien sijaan keskittymään kokonaisuuksiin, joita haastatteluista tuli esiin.

Laadullisessa tutkimuksessa dokumentoidaan tilanne mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Esimerkiksi haastattelu dokumentoidaan sanatarkasti, siinä paras väline on nauhuri tai videotallenne. Kvalitatiivinen aineisto on luonteeltaan pala tutkittavaa maailmaa, sillä se on näyte tutkimuksen kohteena olevasta kulttuurista. Se taas on eri asia, miten aineiston voi saada vastaamaan tutkijan kysymyksiin, joita hän on asettanut. (Alasuutari 1993, 66 – 71.) Toteutin opinnäytetyöni haastattelut siten, että nauhoitin kaikki haastattelut ja litteroin ne sanasta sanaan analyysiä varten. Luin litteroinnit useaan kertaan läpi ja tein muistiinpanoja ja keräsin yhdistäviä tekijöitä teemoineen haastatteluista esiin.

## 5.7 Teemahaastattelu

Tämä opinnäytetyön aineisto on kerätty teemahaastatteluin. Teemahaastattelussa on kyse keskustelusta, joka tapahtuu tutkijan ehdoilla ja aloitteesta, mutta jossa vuorovaikutuksessa tutkija pyrkii saamaan haastateltavilta selville häntä kiinnostavat asiat, tai vähintään ne asiat, jotka kuuluvat tutkimuksen aihealueeseen. Teemahaastattelun idea on yksinkertainen, siinä halutaan haastattelun avuin saada selville, mitä joku ajattelee jostakin asiasta ja yksinkertaisinta on kysyä sitä häneltä. Teemahaastattelu on ikään kuin keskustelu, johon haastateltaja on valinnut aihepiirin. Keskustelunomaiset haastattelut ovatkin yleistyneet viime vuosina, pitkälti naistutkimuksen virikkeiden pohjalta. Motivaatiotekijä on haastattelussa tärkeä ja motivaatiotekijöitä näyttäisi olevan ainakin kolme; haastateltavan mahdollisuus tuoda esiin mielipiteensä, omien kokemusten kertominen ja jakaminen, sekä aiemmat positiiviset kokemukset haastateltavana olemisesta. Teemahaastattelu eroaa strukturoidusta tai lomakehaastattelusta sillä,

että haastattelun aihepiirit on etukäteen määrätty. Kuitenkaan kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa ja järjestystä. Haastattelija huolehtii, että kunkin haastateltavan kohdalla käydään läpi samat teemat, mutta järjestys ja laajuus vaihtelevat eri haastattelujen välillä. (Aaltoila & Valli 2010, 26 – 29.) Vaikka olin valinnut haastatteluihin tietyt teemat, järjestys ja asioiden painoarvo vaihtelivat riippuen kustakin haastateltavasta opinnäytetyössäni. Tällä varmistin sen, että en ohjaa keskustelua liikaa vaan kukin haastateltava sai itse valita, mistä teemasta puhuu eniten ja miten syvälle asioissa mennään. Käytin apukysymyksiä lisänä ja apukysymyksiä myös syntyi sitä mukaan, kun keskustelu eteni.

Toteutin haastattelut haastateltavien haluamassa paikassa, jotta tilanne ja haastateltava olisi mahdollisimman rento ja oma itsensä. Tila ja välineistö vaikuttavat olennaisesti haastattelutunnelmaan. On todettu, että jos haastattelu tehdään haastateltavan kotona, sillä on suuremmat mahdollisuudet onnistua. Silloin ollaan haastateltavan omassa ”valtakunnassa”, eikä vieraalla maalla. Myös se, että haastateltava on kutsunut haastattelijan kotiinsa, on merkki luottamuksesta ja siitä, että haastateltava on valmis luottamaan tutkijaan ja on sitoutunut haastatteluun. Haastateltavan koti antaa tutkijalle mahdollisuuden myös havainnointiin haastateltavan elinympäristöstä. Koti antaa usein rauhan myös haastattelulle, yleiset tilat tai työhuone ovat paikkoja, joissa jonkinlaisia häiriötekijöitä tulee useimmiten. (Aaltoila & Valli 2010, 29 – 31.)

Haastattelu lähtee liikenteeseen haastattelijan aloitteesta ja kyse on vuorovaikutustilanteesta. Tilanne on samalla tavoin sosiaalisesti määräytynyt kuin mikä tahansa sosiaalinen kohtaaminen. Tilanne on kahden kauppa, joka määräytyy haastattelijan ja haastateltavan rooleista, jossa kummallakin on jonkinlainen käsitys soveliaasta käyttäytymisestä. Käsitys ei suinkaan ole aina samansuuntainen. On vaikea arvioida etukäteen, miten henkilökemiat kohtaavat. Haastattelut on hyvä aloittaa tunnustellen; minkälainen on ilmapiiri ja tunnelma, onko haastateltava esimerkiksi jännittynyt. Otin nämä seikat huomioon haastatteluis-

sani ja aloitin haastattelut kevyemmällä jutustelulla. Hyvä tapa on aloittaa myös kertomalla tutkimuksesta ja haastattelun tarkoituksesta lisää haastateltavalle ja ottaa huomioon, jos hänellä on vielä jotakin kysymyksiä tutkimuksen ja haastattelun suhteen. Huomioitavaa haastattelussa on myös puhetyyli ja tapa. Tutkijan on aistittava tilanne ja pidettävä huolta siitä, että ilmaisut eivät ole liian tieteellisiä ja kieli on muutenkin ymmärrettävää. On myös hyvä jonkin verran myötäillä haastateltavan puhetapaa. On kuitenkin tärkeää, että haastattelija säilyy tilanteessa omana itsenään ja käyttää ilmaisuja ja kieltä, jotka sopivat haastattelijan suuhun. (Aaltoila & Valli 2010, 32 – 34.)

Haastattelijan on ennen haastatteluja luotava runko teemoista, joista aikoo kysyä. Nämä teemat syntyvät usein haastattelijan intuitiosta, siitä, että haastattelija kokee tietyt teemat ja kysymykset tärkeiksi ja olennaisiksi tutkimuksensa kannalta. Teemat saattavat tulla myös kirjallisuuden pohjalta, tutkija voi etsiä, mitä aiemmissa tutkimuksissa on tutkittu ja mitä teemoja alan kirjallisuudesta löytyy. Olennaista on kuitenkin peilata teemoja tutkimusongelmaan, johon ollaan hakemassa vastausta. Hyvä tutkimus sisältää kaikki nämä tasot; luovan ideoinnin, tutkimusmateriaaliin tutustumista ja aihepiirin tuntemusta. Haastattelijalla on haastattelussa mukana haastattelurunko, joka voi olla esimerkiksi luettelo. Vaikka haastattelut pyritään viemään läpi haastattelurungon mukaan, on haastattelijan oltava koko ajan tilanteen tasalla ja osattava viedä haastattelua eteenpäin sitä mukaa, miten haastateltava asioita kertoo ja miten laajasti. Haastateltava on aina kuitenkin haastatteluissa avainasemassa ja hän päättää, mihin vastauksiin ja teemoihin hän pystyy ja haluaa vastata. Haastattelija ei siis voi inttää teemoihinsa vastauksia, jos apukysymystenkin jälkeen haastateltavalla ei ole aiheeseen sanottavaa, tai hän ei halua jostakin aiheesta puhua. On siis muistettava, että kyseessä on vuorovaikutustilanne, ei kuulustelu. Hyvä keino testata haastattelukysymyksiä, on yrittää asettua haastateltavan asemaan ja miettiä, miltä kysymykset itsestä tuntuisivat. (Aaltoila & Valli 2010, 35 – 39.)

## 6 HAASTATTELUTULOKSET

Tein kuusi (6) teemahaastattelua, litteroin tekemäni haastattelut ja teemoitin ne. Lähestymistapani ja analyysimenetelmäni on fenomenologinen, josta käytin fenomenograafista analyysimallia. Teemoiksi nousivat: 1) Tarve tietoisien läsnäolon taitojen oppimiseen, 2) Tietoinen läsnäolo ja stressi, 3) Tietoinen läsnäolo ja maailmankatsomus, 4) Tietoinen läsnäolo ja oivallukset, 5) Tietoisien läsnäolo ja tunteet, 6) Tietoinen läsnäolo ja hyvinvointimatka.

Haastattelurunkoni oli laava ja tilaa vapaalle keskustelulle antava, teemoja oli vain muutama ja tarkoituksena oli antaa mahdollisimman vapaa sana haastateltaville aihealueen ympäriltä, jotta haastattelijan ennakoajatukset ja odotukset eivät ohjaisi haastattelujen suuntaa liikaa ja haastateltava saisi kertoa oman tarinansa omasta näkökulmastaan. Haastattelut olivat hyvin keskustelunomaisia, joten apukysymykset olivat lähinnä tukilistana ja haastattelut soljuivat kukin omalla tavallaan haastateltavan ajatusvirran mukaan, jossa pyrin olemaan intensiivisesti läsnä ja tekemään olennaisia lisäkysymyksiä. Haastateltavat olivat puheliaita ja avoimia, joten vastauksia ei tarvinnut ”lypsää” vaan teemat täyttyivät helposti haastateltavien tarinoilla.

### 1) Tarve tietoisien läsnäolon taitojen oppimiseen

Haastatteluista nousi vahvasti esiin haastateltavien tarve henkilökohtaiseen muutokseen ja minuuden tarkempaan tarkasteluun. Haastateltavat olivat pohtineet elämäänsä ja minuuttaan: Kuka minä olen? Elätkö sellaista elämää, jota haluan? Mitä minulle on tapahtunut? Mitä haluan? Ja niin edelleen. Esiin nousi huomioita siitä, että haastateltavat kokivat elämän olevan lipumassa tai jo lipunut pois omasta hallinnasta ja tilalle on tullut suorittaminen, pakko ja stressi.



Yhdistäväksi tekijäksi nousi stressi ja se, mitä jatkuvasta stressaamisesta aiheutui ja millaiseksi elämä oli stressaamisen myötä muuttumassa, tai jo muuttunut. Haastateltavien huomio kiinnittyi tietoisien läsnäolon myötä siihen tosiasiaan, miten vähän heidän mielensä ja ruumiinsa olivat samassa paikassa samaan aikaan. Haastateltavat kertoivat, että hyviä ja mukaviakin asioita elämässä lipui ohi, koska mieli oli jo suorittamassa seuraavaa työpäivää tai miettimässä kaappeja, jotka pitäisi siivota. Todettiin, että tämänkaltaisen tilan vuoksi ihminen ei edes huomaa, vaikka silmien edessä tapahtuisi hyviä asioita mistä voisi kokea mielihyvää ja onnea.

*"...ni ainakin siihen suorittamiseen, sitä mä harjoittelen koko ajan sitä niinku taukojen pitämistä ja hellittämistä ja kuuntelemista ja enemmän mä osaan nyt huomata et joku minus kertoo et nyt riittää...."*

*"Itelläni oli sellanen tilanne, että mä olin hyvin uupunut."*

*"...se oli just sitä pään kohinaa ku piti koko ajan käydä asioit läpi ja miettii et miks mä tein niin ja miks se teki noin ja oli siin olemas jonkinnäkönen pelko kans et miten mun käy..."*

*"...ja se omien kasvojen menettämisen pelko on kamala ja oli siin virheitten tekemisen pelkoaki..mut nyt mietin et mitä virheit mä oikeen pelkäsin?"*

Haastateltavat halusivat löytää lisää keinoja ja työkaluja hallita mieltään ja sitä kautta toimintaansa. Tietoisesta läsnäolosta koettiin, että se on jotakin hyvin konkreettista; ei korulauseita tai mantroja, vaan käytännön harjoitusten kautta tapahtuvaa ajattelu - ja toimintatapojen muuttamista.

*"...olo semmonen olo et tarttee itelle lisää työkaluja..tajusin et oon kovaa vauhtia menos ite tähän kauheeseen kiireeseen mukaan, täyty nollata tilanne jotenki."*

*"...halusin opetella lisää läsnäolon taitoa, koska tajusin et en mä osakaan sitä..koin et elämä menee suorittamiseksi."*

Haastateltavien ajatukset kiteytyvät siihen tosiasiaan, että elämä tuntui valuvan ohi ja ihminen itse oli vain vieras sivustakatsoja omassa elämässään. Tapahtumaa ja virikkeitä elämässä oli kyllä riittämiin, mutta mistään ei oikein koettu saavan otetta ja nautintoa.

*"Siis mähän en eläny ennen tätä missään tässä hetkessä; en töissä enkä kotona enkä missään.."*

## 2) Tietoinen läsnäolo ja stressi

Haastatteluista nousi vahvasti esiin haastateltavien tarve oppia stressinhallintaa ja se, miten stressi vaikutti moninaisesti haastateltavien elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Sanaa stressi ei välttämättä koko ajan käytetty, mutta kuvattiin paljon tilanteita ja asioita, jotka aiheuttivat henkistä huonovointisuutta, uupumista, väsymistä ja kokonaisvaltaista huonoa oloa eli tunteita ja oireita, joita stressi ihmisen psyykkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissa aiheuttavat.

*"Kyl se oli sitä ihmisenä kasvua, mut kyl se ylipäättään oli semmonen stressinhallintakysymys...."*

*"No ensinnäkin se oli työstressi...mun oli pakko keksii itelleni joku purkaantumiskeino, mä oli ihan ryntyssä..."*

*"Huomasin et Mindfulnessia on käytetty stressinhallinnas ja sitä kautta kiinnostus heräs."*

*"...otti työjutuist itelleen turhaa stressiä mut tän kans sai etäisyyden niihin.."*

Tietoisella läsnäololla koettiin saavan taas otetta itsestä ja omasta elämästä. Haastateltavat olivat huomanneet muutoksia itsessään ja tavassaan suhtautua eteen tuleviin asioihin. Asiat sinänsä eivät olleet muuttuneet, mutta muutos oli tapahtunut ihmisen sisäisessä maailmassa. Myös muut ihmiset olivat huomanneet muutoksia haastateltavien olemuksessa ja toiminnassa.

*"Läheiset on huomannu et en oo enää niin stressaantunu...ja mä pystyn suhtautumaan mokaamiseen nykyään rennommin."*

*"On semmonen niinku helpompi olo ja konkreettisesti se päänahan kiristys on laannu ku osaa ottaa asioihin välil sitä etäisyyttä."*

*"En osannu omien voimien rajallisuutta ja myöntää sitä ja mindfulnessin kautta olen opetellu et mitä mun keho sanoo ja mitä mun tunteet sanoo ja mikä mun mieliala on ja mitä se tarkoittaa."*

*"Oli tarve aina hallita ja pitää lankoja käsissä.."*

Haastateltavat kokivat työelämän hyvin stressaavana ja kuluttavana ja tietoisien läsnäolon kautta suhtautuminen työhön ja työntekoon oli muuttunut. Nähtiin, että työ sinänsä ei muuttunut mihinkään, vaan muutos oli tapahtunut omassa asennoitumisessa ja tavassa kohdata töissä eteen tulevia asioita ja tapahtumia. Olennaisena muutoksena tietoisien läsnäolon myötä huomattiin myös oman käyttäytymisen muutos ja parantunut tunteiden hallinta töissä eteen tulevissa tilanteissa.

*"...asiat ei enää töis kaadu sun päälle ku jostain saavist kaataen vaan voi todeta et okei, tää tilanne näyttää nyt tältä ja voi hiukan laittaa sen syrjään ja palaat*

*siihen taas hetken päästä ni se on paljon yksinkertasempaa ja pystyy priorisoimaan asioita.”*

*”...oppinu rajaamista töissä, en ota esimerkiksi työpuhelinta kotiin...ja kaikin puolin osaan olla jämäkämpi ja pitää puoliani.”*

*”Mä oon huomannu et ku ottaa töis aikalisän ja pysähtyy ni puolet asioista ratkeaa jo sillä välin ihan huomaamatta ku et jos sä olisit säännänny niitä heti selvitelemään ni ei ne ois mihinkään edenny kuitenkaa.”*

*”...mun suhde työntekoon on muuttunut.”*

### 3) Tietoinen läsnäolo ja maailmankatsomus

Haastatteluista nousi esiin se, että tietoisien läsnäolon kautta oman maailmankuvan koettiin jollain tavoin muuttuneen, tai selkiytyneen kaikilla haastateltavilla. Haastateltavat kokivat, että tietoinen läsnäolo toi ymmärrystä ja kokonaiskuvaa siitä, miten itse näkee ja kokee maailman ja elämän. Kokonaiskuvan selkiytymisen myötä asiat ja myös haasteet elämässä asettuivat realistisempiin mittasuhteisiin ja hyväksyntä erilaisista näkökulmista maailmankatsomuksissa ihmisten välillä lisääntyi. Nähtiin, että tietoinen läsnäolo on ”kaikkea”, sitä ei koettu irralliseksi opiksi tai ismiksi vaan tavaksi elää. Haastateltavat kokivat, että tietoinen läsnäolo oli läsnä koko ajan ja sen oppeja pystyy hyödyntämään kaikessa tekemisessä ja jokaisessa hetkessä.

*”Kysymys on aikalail semmosest loppujen lopuks aika isost asiasta oikeestaan, et ei vaan mistään hienosta ajattelumallist, filosofiasta tai teoriasta vaan ei enempää eikä vähempää ku koko täst elämästä.”*

*”...mitä kylvät, sitä niität...”*

*”...sä teet minkä sä voit mut ei mejän kenenkään tarvii eikä me voida koko maailmaa parantaa...”*

*”Et ei tartte heti rynnätä korjaamaan kaikkea mikä on rikki ja voi silti innostuu mut ei niihin tartte kiinnittää niin paljo huomioo...”*

*”...ollu helpompi hyväksyy elämän kiertokulku ja et se mitä tapahtuu, tapahtuu..et ku kattoo ympärilleen ni tajuu et tätähän mindfulness on, niinku tässä on kaikki.”*

*”Se mitä mä nyt huomaan itessäni on et on aivan ratkasevasti muuttunu se, miten mä näen ja suhtaudun maailmaan.”*

#### 4) Tietoisien läsnäolo ja oivallukset

Yhdistävä tekijä oivalluksista, joita haastateltavat olivat tietoisien läsnäolon kautta tehneet liittyivät ajatukseen siitä, että omaan elämään ja onnellisuuteen voi itse paljon vaikuttaa. Se, että olemme kaikki vastuussa siitä, millaista ilmapiiriä ja elämää ympärillämme on; minun tunteeni ja reagoitini eivät ole vain minun, vaan voin vaikuttaa sillä päivän aikana kymmeniin, jopa satoihin ihmisiin. Haastatteluista nousi esiin oivalluksia tyytyväisyydestä; että ihminen voi itse valita, huomioiko ne asiat, jotka elämässä eivät ole hyvin, vai onko kiitollinen niistä asioista, jotka ovat hyvin, ja se määrittää pitkälti sen, miten me ylipäättään asennoidumme elämäämme ylipäättään.

*”Et itestä se tyytyväisyys on löydettävä ja siit hetkestä, ei se ulkopuolelta löydy.”*

*”Tietoisuudesta on viel tosi pitkä matka hyväksymiseen, et hyväksyy mitä täs nyt ilmenee tunteis ja ajatuksis ja et miten reagoi.”*

*”..et on alkanu nähdä metsää puilta”.*

*”...et on lupa tuntea...”*

*”..iloita siitä mitä mulla on enkä sure mitä mulla ei oo...mä psyykkaan itteäni heti aamusta että tästä tulee hyvä päivä.”*

Eräs haastateltava oli kokenut voimakkaan oivalluksen siitä, minkälaisen ketjureaktion saattaa omalla huonolla tuulellaan ja käyttäytymisellään aiheuttaa ja miten olennainen osa tunteiden hallintaa tietoinen läsnäolo on.

*"Me ollaan kaikki toistemme peilejä eiks nii, et jos mä oon vihanen ja kiukkunen ni aika helposti se herättää sussa sen oman kiukun ja vihan....mut sit ku ihminen on niin yhtä tietoisuutensa kans et hän ei enää samastu kehoonsa ni sä osaat nostaa sen oman tietoisuuden sielt esiin."*

#### 5) Tietoinen läsnäolo ja tunteet

Tietoisien läsnäolon kautta haastateltavat saivat etäisyyttä omiin tunnereaktioihin; niin että tunteen ei automaattisesti tarvitse tarkoittaa reaktiota ja siitä seuraavaa toimintaa. Huomattiin, että tunteeseen ja omaan reagointiin tilanteissa on tullut "väli", jossa voi ottaa etäisyyttä omiin tunteisiin ja rationaalisemmin miettiä, onko tunne tosi vai vaan opittu reagointitapa ja mistä tunteen synnyttäneessä tapahtuneessa on oikeastaan kyse. Ihminen kun saattaa torjuntamekanismina sekoittaa omat ja jonkun muun tunteet. Nähtiin, että tunteilla on valtava vaikutus omaan toimintaan ja hyvinvointiin.

*"...et on antanu tunteitten enemmän tulla pintaan tietosemmin ja myös olla niitten tunteitten kans ja uskaltanu pysähtyy niihin tunteisiin ja antaa niitten tulla ja huomaa niitten kans menevän menojaan...."*

*"Jotenki niin et kun on havainto ja siit tulee aistiärsyke ja joku tunne ni Mindfulnessin avulla siihen väliin on tullu enemmän aikaa, mä tutkin sitä tarkemmin....et tajuun et syntyyny tunne on mun tulkinta ja ajatus tilanteesta mut ei enää ehdoton totuus vaan se on mun tulkinta tilanteesta...et enää ei lähe heti ryntäämään tunnereaktion mukaan."*

Tietoisen läsnäolon ansioista haastateltavat hyväksyivät paremmin itsensä ja myös muut ihmiset ja erilaisuuden. Tämän taidon koettiin tuoneen rauhaa ja hyvinvointia ja tilaa keskittyä olennaiseen hetkessä. Arvostelemattomuus, tuo yksi olennainen tietoisen läsnäolon menetelmä toimi sekä niin, että osattiin olla arvostelematta itseä ja omia ajatuksia, mutta myös toisten ihmisten ajatuksia, ominaisuuksia ja toimintatapoja.

*”Tietoisen läsnäolon kautta on alkanu enemmän hyväksyy itessään olevii asioita ja niit on helpompi sanoo ääneen.”*

*”...mulla on paljon pidempi pinna nykyään ja jaksan kärsivällisemmin selittää lapselle asioita ja sellanen opittu mustavalkoajattelu on vähentyny ja se on vaikuttanu siihen miten oon perhe-elämässä.”*

*”Ei enää niin paljon ihmisten arvostelua..et ei enää ees kauheesti kiinnosta muitten touhut ja aattele negatiivisesti vaan miettii et aha, okei tämmönen juttu..”*

Tietoinen läsnäolo antoi perspektiiviä asioihin. Arvostelemattomuuden lisäksi ymmärrettiin, että ei ole olemassa yhtä totuutta, ihmiset kokevat ja näkevät asiat niin eri tavoin ja omista lähtökohdistaan. Subjektiivisuuden käsite ymmärrettiin vahvemmin ihmisten tunne- ja kokemusmaailmassa ja ymmärrettiin, että jotta toista voisi edes yrittää ymmärtää, on ymmärrettävä se maailma, josta hän tulee.

*”Oon tajunu et miten eri taval me nähään tää maailma ja asiat. Esimerkiks ku ollaan oltu samas tapahtumas ni kaikki kokee ja näkee tilanteen ihan omal tavallaan...hyväksyy enempi et ihmiset on erilaisii, et semmosest negatiivisest ihmettelyst semmoseen et aijaa, toi on tommonen.”*

Haastatteluista nousi esiin se, että sisäisen rauhan löydyttyä elämä on helpottanut ja läsnä oleminen hetkessä onnistuu paremmin. Ymmärrettiin, että tietoisien läsnäolon taidot vaativat jatkuvaa harjoittamista ja sen harjoittaminen vaatii itsekuria ja päättäväisyyttä, mutta positiiviset vaikutukset toivat lisämotivaatiota tietoisien läsnäolon harjoittamiseen päivittäin.

*"..suoraan kukaan ei oo sanonu mut omat asiakkaat sanoo usein et mun seuras on hyvä olla ja et oon aina niin läsnä..."*

*"Asiat ei oo sillee kuohuttavia enää. Mä olen kaiken kaikkiaan paremmin läsnä ja rauhallisempi ja mun on helpompi olla."*

*"...et tää hetki ei mee koko ajan vaa ohi vaan sä useemman kerran päiväs palaat tietosesti tähän hetkeen ni se on tämän suurin anti ollu ja helpottanu työtäkin tosi paljon."*

*"Nyt mä pysähdyn miettimään ku teen jotain, enkä vaan tee sitä vaan aattelen että rauhotu, keskity, ole tässä ja nyt."*

Haastateltavat kokivat, että elämä oli muuttunut tietoisien läsnäolon myötä. Toisilla matka oli vasta alussa, toisilla tietoisesta läsnäolosta oli jo tullut elämäntapa. Mutta kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että tietoinen läsnäolo on pysäyttänyt miettimään omaa minää, elämän arvoja ja omaa toimintaa syvällisemmin, kuin hektisessä arjessa normaalisti asioita tulee pohtineeksi.

*"Mut on tää tän tyyppinen herättely ollu mulle semmonen hengissäpysymisen mahdollisuus..."*

*"...mut onneks löyty Mindfulness nii taas palautu keskilinjaan...et kaikkes ei oo enää semmosta joko-tai asettelua."*



## 6) Tietoinen läsnäolo ja hyvinvointimatkailu

Kaikki haastateltavat kokivat, että tietoinen läsnäolo vaatii jatkuvaa harjoittamista ja jokainen halusi jatkaa tietoisesta läsnäolon opiskelua ja syventämistä myös jatkossa. Oivalluksia oli tullut siitä, että tietoinen läsnäolo on kaikkialla läsnämitä koemme ja teemme, jos niin haluamme. Osa oli harjoittanut tietoista läsnäoloa jo vuosia, toisille se oli vasta uudempi tuttavuus, mutta kaikille oli selvää, että jotain hyvin merkittävää oli löytynyt ja sitä tulisi harjoittaa lisää vastedeskin. Nähtiin, että tietoinen läsnäolo on ja tulee leviämään yhä laajemmalle hyvinvoinnin saralla ja haastateltavat olivat hyvin kiinnostuneita hyvinvointiretriiteistä, lisäkursseista ja hyvinvointimatkailusta. ”Pakettimatkat Teneriffalle” koettiin jo nähdyiksi ja kaivattiin kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia matkapaketteja ja matkakohteita. Haastateltavat totesivat, että arkielämässä aistiärsyksiä, viilintä, ääntä ja vauhtia oli ihan tarpeeksi, joten lomalla haluttiin vastapainoa näille. Kaivattiin rauhoittumista, hiljaisuutta, luontoa sekä joogaa ja meditaatiota, sitä, että lomallakin voisi olla tietoisesti läsnä hetkessä.

*”Et jos suomen luonto ja mindfulness on äärettömän hyvä yhtälö koska luonosun on niin paljo helpompi olla läsnä ja sitä on meil tääl niin joka puolella. Ku ei mindfulness oo mikään irrallinen juttu, vaan sen voi yhdistää mihin vaa esimerkiksi patikointiin, melontaan tai hiihtoon.”*

*”Joo kiinnostaa tosi paljon. Toivoisin Mindfulness tyypisiä matkapaketteja koko perheelle, haluisin matkailla siinä tunnelmassa ja tarjota lapsellenikin sen....et aistiärsykkeet ois minimoitu esimerkiksi ruokailussa et ei pauhais radiot ja et matka ei perustus sellaseen ostaostaosta- meininkiin vaan aitoon yhdessäoloon ja asioitten kokemiseen...olis in semmosesta todella kiinnostunu”.*

*”Mä oon jo vuosia valinnu matkakohteet niin että läsnä on henkinen hyvinvointi, peruslomat ei riitä mulle...”*

*”Jonkun viikonloppukurssiin haluisin osallistuu, semmonen et se olis kokopäivästä ja intensiivistä...se syventäs vielä tätä.”*

## 7 POHDINTA

Haastatteluista nousi esiin vahvasti niitä asioita, mitä teoriassa olin tietoisesti läsnäolon vaikutuksista ja muutoksista ihmisessä lukenut ja myös omalta osaltani kokenut ja kerännyt tämän opinnäytetyön teoriaosuuteen. Lähdin tekemään haastatteluja avoimin mielin, sillä ajatuksella, että saisin ehkä kuusi hyvin erilaista tarinaa oivalluksineen, mutta jollain tavoin kaikista haastatteluista nousi esiin samat pääajatuksukset; halu muutokseen ja pysähtymiseen, ihmisenä kasvu, stressin hallinta ja tunteiden hallinta ja näiden kautta elämänlaadun parantaminen. Haastatteluista esiin nousseet teemat, oivallukset ja muutokset haastateltavien elämässä peilautuvat vahvasti samankaltaisina kuin kirjallisuudessa ja tutkimuksissa tietoisesta läsnäolosta, joihin perehdyin opinnäytetyössäni. Stressin- ja tunteiden hallinta punoi koko haastatteluaineiston yhteen ja se oli hyvin moninaisesti kuultavissa haastateltavien tarinoista. Stressiä kuvailtiin erilaisilla tavoilla; miten elämä tuntui raskaalta ja kuormittavalta, oli levottomuutta ja hermostuneisuutta, suorittamista ja tunne, että elämän ja itsen pitää muuttua. Tunne maailmaa kuvailtiin ankaruutena itseä ja muita kohtaan, havaittiin tunnereaktioiden hallitsemattomuutta tai ylilyöntejä tilanteisiin nähden ja huomattiin, että tunteet ohjaavat ajatteluamme ja toimintaamme vahvasti. Nähtiin, että hyvinvointi koostuu monista osatekijöistä ja että tietoisella läsnäololla pystyy vaikuttamaan tähän kokonaisuuteen tehokkaasti ja toimivasti.

Haastateltavat kuvailivat tietoisesti läsnäolon lisäävän tunteiden hallintaa ja sitä kautta reaktioita tilanteisiin. Tunteiden hallinnalla nähtiin olevan suuri rooli stressinhallinnassa, siinä, että asioita ei päästetä ”ihon alle”, vaan otetaan tapahtumat sellaisina kuin ne ovat ja annetaan mielelle tilaa käsitellä asioita ennen reagoimista. Haastateltavat kokivat itsetuntemuksen lisääntyneen tietoisesti läsnäolon myötä ja omien reaktioiden tulleen niin sanotusti lähemmäksi omaa

luontaista reagoititapaa. Tämä oli seurausta siitä, että tietoisella läsnäololla oli vaikutusta siihen, että moni kuvaili saaneensa ”itsensä takaisin”. Stressi ja hektinen elämäntapa oli muuttanut luontaista reagoititapaa ja toimintamalleja ja eräskin haastateltava kuvaili saaneensa rauhallisen perusluonteensa takaisin.

Haastateltavat olivat löytäneet tietoisesta läsnäolosta työkalun stressin ja stressitilan tunnistamiseen. Haastateltavat olivat oivaltaneet, että kun kehoa ja mieltä havainnoi ja tarkkailee juuri sellaisena kuin se tällä hetkellä on, auttaa se ennaltaehkäisemään liian kuormittavan stressitilan syntymistä ja hallitsemaan stressaavissa tilanteissa itseään paremmin.

Haastateltavat kokivat erittäin positiivisena sen, että hyvinvointimatkailussa panostettaisiin entistä enemmän fyysistä hyvinvointia tukevien elementtien lisäksi psyykkiseen hyvinvointiin. Nähtiin, että tietoisesta läsnäolon hyödyntämistä voitaisiin käyttää moninaisesti hyväksi suunniteltaessa ja kehitettäessä hyvinvointimatkailua. Haastateltavat toivoivat, että niin sanottujen perinteisten peruslomamatkojen rinnalle nousisi matkapaketteja, jossa tietoisesta läsnäolon ajatusta pidettäisiin kantavana teemana. Toivottiin lomia, joissa aistiärsykkeet olisi karistettu minimiin, luontoa käytettäisiin enemmän hyväksi ja olisi mahdollisuus osallistua esimerkiksi ohjattuihin jooga- ja meditaatiohetkiin ja saisi jakaa ajatuksia muiden samanhenkisten matkailijoiden kanssa.

## 7.1 Tutkimuksen luotettavuudesta

Teemahaastattelun voidaan todeta palvelleen tiedonhankintaa hyvin opinnäytetyössäni. Teemat olivat väljät ja niitä oli vain muutama, koska tarkoituksena oli saada aikaan avoin ja rento keskustelutilanne, jossa haastateltava sai vapaasti

kertoa kokemuksistaan. Mielestäni tavoite täyttyi ja haastateltavat kertoivat laajasti ja syvällisesti omista ajatuksistaan. Fenomenograafinen analyysimenetelmä sopi työhöni ja tutkimusmateriaaliini hyvin, sillä siinä tarkoituksen on löytää kokonaisuuksia eikä tarttua yksityiskohtiin. Fenomenografiassa tutkimusmateriaali nähdään kokonaisuutena ja kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa. Menetelmässä ymmärretään, että ihmisen kokemuksen tutkiminen on haastavaa eikä yksiselitteistä, sillä välissä on aina tulkinta; miten haastateltava kertoo kokemuksestaan ja miten haastattelija sen ymmärtää. Fenomenografiassa ei oletetakaan, että löytyy absoluuttinen totuus. Näen, että tämä tutkimus pyrkii nimenomaan ymmärtämään kokonaisuuksia ja löytämään niiden perusteella vastauksia tutkimusongelmiin.

## 7.2 Johtopäätökset

Haastatteluaineistosta nousi vahvasti esiin ihmisten tarve kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Enää hyvinvointiin ei riittänyt, että ollaan fyysisesti hyvässä kunnossa, vaan entistä enemmän haluttiin panostaa myös psyyken hyvinvointiin. Haastateltavat kokivat, että tietoista läsnäoloa pystyy soveltamaan kaikilla elämäntilanteilla ja myös vapaa-ajalta ja matkailulta kaivattiin tietoisesta läsnäolosta aineksia. Haastattelujen pohjalta nousi esiin, että luonto on yksi oivallisimmista paikoista tietoisesta läsnäolon harjoittamiseen ja sitä löytyy kaikkialta. Erilaisten kurssien ja matkojen sijoittaminen luontoon ja sen suomiin toimintamahdollisuuksiin nähtiin tervetulleena vaihtoehtona perinteisille lomapaketeille ostoskeskuksineen ja ihmisvilinöineen. Kaivattiin rauhaa ja hiljaisuutta. Koettiin, että hyvinvointimatkailu on ainakin Suomessa enemmän keskittynyt fyysisen hyvinvoinnin korostamiseen, mutta rinnalle olisi aika tuoda henkistä hyvinvointia painottavia matkailukonsepteja. Haastateltavat totesivat, että ihmisillä on arjessa ihan riittävästi ärsykejä, vauhtia ja vaarallisia tilanteita, joten tämän päivän ihminen kaipaa akkujen lataamista myös rauhallisemmilla keinoilla. Koettiin, että

arjen keskellä ei ole aikaa pysähtyä miettimään omaa elämää, onnellisuutta ja minuuttaan. Tämän opinnäytetyön tulosten valossa näkisinkin, että tulevaisuuden hyvinvointimatkailussa kannattaisi hyödyntää tämä markkinarako ja luoda matkakohteita ja kursseja henkisen hyvinvoinnin tukemiselle. Kuten mediasta ja kirjallisuudesta voidaan päätellä, tietoinen läsnäolo saa enemmän ja enemmän jalansijaa myös Suomessa niin sanotusti ihan tavallistenkin ihmisten keskuudessa. Kukaan ei haluaisi hallita omia tunteitaan ja stressiä paremmin ja sitä kautta löytää avaimet hyvinvointiin ja jaksamiseen. Mikseipä siis voisi luoda matkailukonsepteja, jotka keskittyisivät nimenomaan näiden asioiden ympärille, kun tämänkin opinnäytetyön teoria ja tutkimustuloksetkin osoittavat, että tietoisella läsnäololla on suuri vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Haastatteluista kävi ilmi, että ihmiset ovat yhä avoimempia kokeilemaan uusia asioita hyvinvoinnin parantamiseksi ja henkiset arvot ovat kovien aineellisten arvojen rinnalla nousemassa yhä tärkeämpään rooliin. Tämä nykyinen kujanjuoksu kiireen ja ainaisen riittämättömyyden keskellä ei voi jatkua ja ihmiset ovat jo havainneet, että on pysähdyttävä, jos ei halua palaa loppuun. Monella ihmisellä alkaa jo olla kokemusta henkilökohtaisella tasolla siitä, miltä tuntuu, kun on uupunut työssä tai elämässä ylipäätään. Haastateltavatkin kertoivat, että itsensä loppuun polttamiselle ja ruoskimiselle on tultava loppu; elämän arvot ovat oltava jossain muualla kuin ainaisessa suorittamisessa, jos haluaa aidosti nauttia elämästään. Haastatteluista nousi esiin se, että hyvinvoinnista ja hyvinvointimatkailusta oltiin valmiita maksamaan. Halpa pakettimatka ei enää tyydyttänyt lomailun tarpeita, vaan matkailusta haluttiin irti muutakin kuin rihkama-krääsää kojuista; haluttiin kasvattaa henkistä pääomaa ja jaksamista. Jotkut haastateltavista olivat jo hyödyntäneet tämänkaltaisia matkakohteita ja räätälöineet itse matkapaketteja, joissa voisivat saada haluamansa.

Haastattelujen ja opinnäytetyöni teorian perusteella näkisinkin, että hyvinvointimatkailussa voisi hyödyntää tietoista läsnäoloa hyvin laajasti. Haastatteluissa esiin

nousseiden teemojen hyödyntäminen tietoiseen läsnäoloon perustuvaan hyvinvointimatkailuun onnistuisi hyvin. Haastattelujen ja teorian pohjalta voidaan todeta, että matkapaketti voisi koostua esimerkiksi erilaisista luennoista stressinhallintaa ja tunteiden hallintaan liittyen. Kurssien sisältö olisi niin teoreettisen tiedon lisääminen, kuin käytännön harjoitukseen perustuvaa toimintaa. Esimerkiksi aamupäivällä luento stressinhallinnasta ja iltapäivällä konkreettista opetusta joogan ja meditaation avulla tai vaikkapa tietoisesta kävelystä ja aistimisen harjoitteilla luonnossa. Luonto-osuuteen voisi järjestää tietoisesta syömisestä harjoitteita vaikkapa leirinuotiolla. Itse ajattelen niin, että vain mielikuvitus ja rohkeus uuden kokeilemiseen hyvinvointimatkailubisneksessä on rajana. Tärkeää on se, miten asioita myydään. Kuten teoriaosuudessa useassa kohdassa tuli esiin se, että tietoinen läsnäolo on elämää, ei mitään sen suurempaa eikä pienempää. Mystiikan riisuminen meditaatiosta ja joogasta on olennaista; myydään asioita arkisimmilla nimikkeillä. Erilaisten viikonloppu- ja viikkopakettien räätälöiminen tietoisuustaitoihin perustuen vaatii sitä, että ymmärretään, mistä tietoisessa läsnäolossa on kyse. Se ei ole pelkkää rentoutumista ja rauhoittumista, eikä joogaa ja meditaatioharjoituksia voi vetää ja opettaa kuka vain. Satsausta laadukkaaseen ohjaajaan se vaatii. Esimerkkinä se, että kuntokeskuksissa on lukuisia samoja jumppatunteja per viikko, silti vain joidenkin ohjaajien tunnit on täynnä, miksi? No siksi, että ihmiset haluavat ohjaukselta muutakin kuin musiikin ja huudon, he haluavat ohjaajan, joka on aidosti kiinnostunut asiastaan ja läsnä tilanteessa. Samasta asiasta on kyse, kun luodaan tietoiseen läsnäoloon perustuvia hyvinvointimatkoja.

Suomen luonto tarjoaa mitä upeimmat puitteet tietoisesta läsnäolon hyvinvointimatkailulle haastateltavienkin mielestä. On selvää näyttöä tutkimusten valossa, että jo vartin oleilu metsässä rauhoittaa ihmisen; laskee verenpainetta ja stressitasoja. Siksi luonto onkin oivallinen ympäristö myös tietoisesta läsnäolon harjoittamiseen ja kokemiseen. Retriittejä on jo järjestetty Suomessakin pitkään, mutta kaikille ei totaalinen hiljaisuus ja askeettisuus sovi. Opinnäytetyöni tulosten valossa näkisin, että tietoiseen läsnäoloon perustuvissa matkapaketeissa

olisi kyse enemmänkin ohjattua tietoiseen läsnäoloon tutustumista; minuuden uudelleen löytämistä, stressin - tunteiden hallinnan opettelua ja oppia siitä, miten tämän päivän kiireinen ihminen osaisi rauhoittua ja löytää tasapainon arkinsa keskellä. Tämänkaltaisen matkakokemuksen jälkeen kotiin viemisenä olisi muutakin kuin rusketusraidat; oppia uudenlaisesta ajattelutavasta, jota voisi hyödyntää joka päivä arjessa matkan jälkeenkin.

Haastatteluista nousi esiin se, että nykyajan ihminen on tietyllä tavoin aika kaukana itsestään. Omaa elämää katsotaan ikään kuin elokuvaa, johon ei voida tai ei osata vaikuttaa. Tietoisuustaitojen avulla ihminen tulee lähemmäs itseään ja hän oppii näkemään metsää puilta, niin kuin eräs haastateltava totesi. Ihmisen pitää uudelleen oppia läsnäolon taitoa ja sitä halutaan oppia. Medikalisaation tilalle halutaan lempeämpiä itsensä hoitamisen muotoja. Ei ole kauaa aikaa siitä, kun esimerkiksi masennuslääkkeitä määrättiin hyvinkin heppoisin perustein. Ihmiset haluavat ostaa hyvinvointinsa muussakin kuin pillerin muodossa, on havahduttu siihen, että kestäviä muutoksia tulee ainoastaan oman ajattelun ja toiminnan muutoksen kautta. Siihen tarvitaan työkaluja, kuten tietoista läsnäoloa.

Opinnäytetyöstäni saamieni tulosten ja teorian valossa voidaan yhteenvetona todeta, että tietoinen läsnäolo on tehokas ja toimiva työväline stressin- ja tunteiden hallinnassa. Tietoinen läsnäolo lisää ihmisten itsetuntemusta ja elämänhallinnan tunnetta. Tietoista läsnäoloa voi erityisen hyvin hyödyntää suunniteltaessa hyvinvointimatkailua. Vain mielikuviutus on rajana sille, minkälaiseen matkaan ja toimintaan tietoista läsnäoloa voidaan soveltaa. Tietoiseen läsnäoloon perustuvien hyvinvointimatkojen suunnittelussa ja toteutuksessa tarvitaan kuitenkin laajaa ymmärrystä ja osaamista siitä, mitä tietoinen läsnäolo on. Ja tarvitaan myös osaavat ohjaajat ja kouluttajat, jotka opettavat ja opastavat matkoilla/kursseilla tietoisien läsnäolon taitoihin.



### 7.3 Opinnäytetyöni anti sosiaali- ja terveysalalle

Opinnäytetyöstä nousseet teemat; stressin- ja tunteidenhallinta, ovat olennainen osa sosiaali- ja terveysalan pelikenttää, sillä jokainen alalla työskentelevä on tekemisissä näiden asioiden kanssa jollain tavoin. Hoito- ja ohjaustyössä joutuu olemaan jatkuvasti läsnä erilaisten tunnereaktioiden kanssa, joita kumpuaa asiakkaista/potilaista. Tällä alalla työskentelevien tärkein työkalu on usein minä itse ja se luo aikamoiset vaatimukset työntekijän omalle itsetuntemukselle, tunteiden hallinnalle ja työntekijän psyykelle kokonaisuudessaan. Opinnäytetyöni tulosten valossa voidaan todeta, että tietoisien läsnäolon menetelmällä olisi paljon annettavaa sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden työssäjaksamiseen ja kehittymiseen työntekijänä. Paljon on viime vuosina puhuttu ja ollut merkkejä siitä, että yhä useampi terveysalan ihminen olisi halukas vaihtamaan muihin töihin työn kuormittavuuden takia. Saman olen itse nähnyt työelämässä; ala kuormittaa fyysisesti, mutta eritoten henkisesti ja itsekkin olen joutunut useamman kerran pohtimaan ja pysähtymään sen äärellä, jaksanko henkisesti tehdä tämänkaltaista työtä ja miten pitkään. Tietoisien läsnäolon menetelmät soveltuvat mielestäni tieteellisen näytön perusteella erityisen hyvin laajalti potilas- ja asiakaskuntaan tällä alalla. Itsekkin olen jo hyödyntänyt runsaasti ohjaustyössäni tietoisien läsnäolon menetelmiä. Stressin, ahdistuksen ja masennuksen hoitomuotona lääkitys pelkästään on usein tehoton tai teholtaan vähäistä, mutta kun lääkehoitoon yhdistetään tekniikoita, jossa ihminen voi oppia itse säätämään tunteitaan, reaktioitaan ja toimintaansa niin hoitotulokset ovat huomattavan paljon tehokkaammat. Tämän tosiasian olen itse lukuisia kertoja nähnyt työskennellessäni kuntoutuksen ohjaajana ja opinnäytetyöni teoria tukee tätä näkemystä.

## 7.4 Jatkotutkimusajatuksia

Jatkotutkimuksena voisi tutkia, miten MBSR (Mindfulness-based stress reduction) eli tietoisuustaitoihin perustuvaa stressinhallintamenetelmää voitaisiin laajemmin käyttää työvälineenä työssä jaksamisessa, työurien pidentämisessä ja työsairauspoissaolojen vähentämisessä. Nämä asiat kun ovat yhteiskunnallisestikin hyvin akuutteja aiheita ja asioita, joihin tarvittaisiin kipeästi toimivia keinoja.

Hyvinvointimatkailun näkökulmasta jatkotutkimuksena voisi olla konkreettisen hyvinvointimatkailupaketin luominen, jossa keskiössä on tietoinen läsnäolo, sekä tämänkaltaisen hyvinvointipaketin testaaminen ja palautteen keruu käytännön kokemuksista.

## LÄHTEET

- Aaltoila, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva; WS Bookwell Oy.
- Aaltoila, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Juva; WS Bookwell
- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä; Vastapaino OY.
- Davidson, J & Lutz, A. 2008. IEE signal processing magazine.
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G & Hulland, C. 2009. Springer Science+Business Media.
- Gunaratana, B. 2011. Johdatus tietoiseen läsnäoloon. Helsinki; basam books OY.
- Kabat - Zinn, J. 2013. Kutsu tietoisesti läsnäolon harjoittamiseen. Helsinki; basam books OY.
- Kabat - Zinn, J. 2008. Kehon ja mielen viisaus. Tietoisesti läsnäolon parantava voima. Helsinki; basam books OY.
- Kelttikangas – Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. Juva; WSOY.
- Kokkonen, M 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva; Bookwell Oy.
- Korkeila, J 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. Duodecim 124:683-92.
- Kyyrönen, K. Mäenpää, O. & Pohjanvirta - Hietanen. A. 1992. Kliininen psykologia. Juva; WSOY.
- Lehto S. & Tolmunen T. 2008. Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia? <<http://files.kotisivukone.com/tietoisuustaidot.kotisivukone.com/tiedostot/artikkeli1.pdf>> (viitattu 5.4.2014).
- Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen, M. & Partonen, T. 2006. Psykiatria. Hämeenlinna; Karisto Oy.
- Miller, J., Fletcher, K & Kabat - Zinn, J 1995. Three – Yers Follow - up and Clinical Implications of a Mindfulness Meditation – Based Stress Reduction Intervention on the Treatment on Anxiety Disorders. General Hospital Psychiatry 17, 192 – 200, 1995 Elsevier Science Inc.
- Perttula, J. & Latomaa, T. 2011. Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärrys. Tampere; Juvenes Print.

Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Porvoo; WS Bookwell Oy.

Saanila, J. Läsnäilo. 2012. Itsetuntemus ja enneagrammi. Hämeenlinna; Kariston Kirjapaino Oy.

Sherman, C. 2000. Irti stressistä. Juva; WSOY.

Soinila, S. 2009. Aivot. Pidä huolta pääomastasi. Helsinki; Kustannus OY Duodecim.

Stahl, B. & Goldstein E. 2011. Stressinhallinnan käsikirja. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki; basam books OY.

Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness – matkailu – hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki; Edita Prima Oy.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki; Kirjayhtymä.

Teasdale, J., Segal, Z., Williams, M., Ridgeway, V., Soulsby, J & Lau, M 2000. Prevention on Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness – Based Cognitive Therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology 2000. Vol. 68. No 4, 615 – 623.

Tan, C-M. 2013. Mietiskellen menestykseen. Sisäisen etsinnän hakutuloksia. Helsinki; basam books OY.

Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki; Edita.

Turun ammattikorkeakoulu 2013. WelDest – Health & Well-being in Tourism destination. <<http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-palvelut/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hae-projekteja/weldest-health-well-being-tourism-destination/>> (viitattu 5.4.2014)

Vartiovaara, I. 2008. Stressaa! Helsinki; Kustannus OY Duodecim.

WelDest Health and Well-Being in Tourism Destinations 2012. <<http://weldest.blogspot.fi/p/suomeksi-in-finnish.html>> (viitattu 6.5.2014)

## LIITTEET

### Teemahaastattelun runko

Teemat ja apukysymykset, joista apukysymykset olivat lähinnä haastattelijan muistilistaksi tarkoitettu:

1) Miten ja miksi alun perin päädyit tietoisien läsnäolon menetelmän pariin?

- Mikä oli se tarve ja lähtökohta johon lähdit hakemaan muutosta, apua tms.?

- Miten olet opiskellut tietoista läsnäoloa?

2) Mitä muutoksia tietoinen läsnäolo on tuonut elämääsi?

- Mitä tietoinen läsnäolo on tuonut elämääsi?

- Miten olet itse muuttunut?

- Onko tietoisella läsnäololla ollut vaikutuksia maailmankatsomukseesi?

- Onko suhtautumisesi muihin ihmisiin muuttunut?

- Ovatko muut ihmiset huomanneet sinussa muutoksia?

- Mitä tästä eteenpäin? Jatkuuko tietoisien läsnäolon menetelmien käyttäminen jatkossakin?

- Aiotko kouluttautua lisää tai osallistua kursseille?

3) Oletko kiinnostunut hyvinvointimatkailusta? Miten tietoinen läsnäolo sinusta sopisi matkustamiseen ja mitä toiveita sinulla on hyvinvointimatkailun suhteen?