



Rosabelle Salonen

# Meditaation hyödyt osteopaatin työssä

Meditaatiota harjoittavien osteopaattien kokemuksia

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Osteopatian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

02.02.2025

# Tiivistelmä

|                   |                                                                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tekijä(t):        | Rosabelle Salonen                                                                             |
| Otsikko:          | Meditaation hyödyt osteopaatin työssä,<br>Meditaatiota harjoittavien osteopaattien kokemuksia |
| Sivumäärä:        | 27 sivua + 5 liitettä                                                                         |
| Aika:             | 02.02.2025                                                                                    |
| Tutkinto:         | Osteopaatti (AMK)                                                                             |
| Tutkinto-ohjelma: | Osteopatian tutkinto-ohjelma                                                                  |
| Ohjaaja(t):       | Lehtori Kaisa Hartikainen<br>Lehtori Anna-Kaisa Oksava                                        |

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen hyödyistä heidän työssään. Tavoitteena oli tuottaa osteopaateille tietoa meditaation hyödyistä osteopaatin työn näkökulmasta. Tuotoksena syntyi artikkelin käsikirjoitus, jota tarjottiin julkaistavaksi mahdolliselle yhteistyökumppanille. Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää, ja aineisto kerättiin teemahaastatteluiden avulla. Haastatteluihin osallistui neljä osteopaattia, jotka valittiin harkinnanvaraisella valinnalla. Haastattelut toteutettiin sekä kasvotusten että etäyhteyksien avulla. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että meditaatio voi edistää osteopaatin rauhallisuutta ja rentoutumista, mikä puolestaan tukee asiakkaan rentoutumista ja hoidon vastaanottamista. Meditaation harjoittaminen voi syventää osteopaatin läsnäoloa, yhteyttä ja vuorovaikutusta asiakkaan kanssa sekä kehittää keskittymis- ja havainnointikykyä, aistihavaintojen herkistymistä ja palpaatioherkyyttä. Tulosten perusteella meditaatio voi myös lisätä osteopaatin itsetuntemusta ja itseluottamusta sekä tukea hänen ammatillista kasvuaan. Lisäksi meditaatio voi auttaa hoitotyöhön valmistautumisessa, edistää palautumista ja tukea osteopaatin työhyvinvointia monipuolisesti.

Opinnäytetyön tulokset tarjosivat arvokasta tietoa meditaation hyödyistä, osoittaen sen mahdollisuudet osteopaattien ammattitaidon, työhyvinvoinnin ja keskeisten työssä tarvittavien taitojen tukemisessa. Aihepiiristä on vain vähän aiempaa tietoa, joten olisi perusteltua jatkaa tutkimusta meditaation ja muiden vastaavien menetelmien hyödyistä osteopaatin työssä. Mahdolliset jatkotutkimukset voisivat keskittyä tarkastelemaan tiettyjen meditatiivisten menetelmien vaikutuksia osteopaatin erityistaitoihin, kuten palpaatioherkkyyden kehittymiseen.

Opinnäytetyössä on hyödynnetty OpenAI:n ChatGPT 4.0 -versiota apuna lauserakenteiden muotoilussa, tekstin kieliasun viimeistelyssä, aineistoanalyysissä ala- ja yläluokien muodostamisessa ja nimeämisessä sekä tiivistelmän kääntämisessä englanniksi. Opinnäytetyön tekijänä olen vastuussa kaikesta sen sisällöstä.

Avainsanat: osteopatia, osteopaatti, meditaatio, teemahaastattelu

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

|                   |                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Author(s):        | Rosabelle Salonen                                                                                   |
| Title:            | The Benefits of Meditation in Osteopathic Practice, Experiences of Osteopaths Practicing Meditation |
| Number of Pages:  | 27 pages + 5 appendices                                                                             |
| Date:             | 2 February 2025                                                                                     |
| Degree:           | Bachelor of Health Care                                                                             |
| Degree Programme: | Osteopathy                                                                                          |
| Instructor(s):    | Lecturer Kaisa Hartikainen<br>Lecturer Anna-Kaisa Oksava                                            |

---

The purpose of this thesis was to describe osteopaths' experiences of the benefits of regular meditation practice in their work. The aim was to provide osteopaths with insights into how meditation can benefit their professional practice. The outcome of the study was a manuscript for an article, which was submitted for potential publication to a collaborating partner. A qualitative approach was used in the thesis, with data collected through thematic interviews. Four osteopaths, selected through purposive sampling method, participated in the interviews. These were conducted both in person and via Zoom connection. The data was analyzed using inductive content analysis.

The findings of the thesis indicated that meditation could enhance the osteopath's calmness and relaxation, which in turn supports the client's relaxation and receptiveness to treatment. Meditation practice can also deepen the osteopath's presence, connection, and interaction with the client, while improving focus, observational skills, heightened sensory awareness and palpation sensitivity. According to the results, meditation may also increase the osteopath's self-awareness and self-confidence, as well as support their professional development. Furthermore, meditation can assist in preparation for treatments, aid in recovery, and contribute to the overall well-being of the osteopath in their work.

The results of the thesis provided valuable insights into the benefits of meditation, highlighting its potential to support osteopaths' professional competence, work well-being, and key skills required in their practice. There is limited prior knowledge on this topic, so further investigation into the benefits of meditation and similar methods for osteopaths' work would be valuable. Future research could focus on exploring the impact of specific meditative practices on osteopaths' specialized skills, such as the development of palpation sensitivity.

In the thesis, OpenAI's ChatGPT 4.0 was used to assist with sentence structure, language refinement, data analysis including the creation and naming of subcategories, and the translation of the abstract into English. As the author of the thesis, I take full responsibility for all its content.

Keywords: osteopathy, osteopath, meditation, thematic interview

---

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

## Sisällys

|     |                                                                                |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1   | Johdanto                                                                       | 1  |
| 2   | Meditaatio                                                                     | 3  |
| 2.1 | Meditaation määrittelyä                                                        | 3  |
| 2.2 | Meditaation harjoittaminen käytännössä                                         | 4  |
| 2.3 | Meditaation tutkittuja hyötyjä ja mahdollisia riskejä                          | 5  |
| 3   | Osteopaatin työnkuva                                                           | 7  |
| 3.1 | Alkuhaastattelu ja tapaushistorian selvittäminen                               | 7  |
| 3.2 | Tutkiminen, havainnointi ja palpaatio                                          | 8  |
| 3.3 | Osteopaattinen hoito                                                           | 9  |
| 4   | Meditaation hyötyjä osteopatian näkökulmasta                                   | 10 |
| 4.1 | Keskittynyt mieli osteopaattisen palpaation ja kliinisen päättelyn tukena      | 10 |
| 4.2 | Tietoinen ja empaattinen asiakkaan kohtaaminen                                 | 12 |
| 4.3 | Meditaation rooli osteopaatin ammatillisessa jaksamisessa ja työhyvinvoinnissa | 13 |
| 5   | Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus, tutkimuskysymys ja tuotos                    | 14 |
| 6   | Opinnäytetyön toteutus ja menetelmälliset ratkaisut                            | 14 |
| 6.1 | Tutkimuksellinen lähestymistapa                                                | 14 |
| 6.2 | Tiedontuottajien valinta                                                       | 15 |
| 6.3 | Aineiston kerääminen                                                           | 15 |
| 6.4 | Aineiston analysointi                                                          | 16 |
| 7   | Tulokset: Osteopaattien kokemuksia meditaation hyödyistä osteopaatin työssä    | 17 |
| 8   | Pohdinta                                                                       | 22 |
|     | Lähteet                                                                        | 27 |
|     | Liitteet                                                                       |    |
|     | Liite 1. Teemahaastattelurunko                                                 |    |
|     | Liite 2. Tiedote tutkimuksesta ja tutkimuksen tietosuojaseloste                |    |
|     | Liite 3. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta                               |    |
|     | Liite 4. Näyte aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä                         |    |
|     | Liite 5. Tuotos: Artikkelin käsikirjoitus                                      |    |

## 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsittelee osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen hyödyistä. Meditaatio on vuosituhansia vanha harjoituksen muoto, joka on viime vuosina ja vuosikymmeninä tullut yhä suosituimmaksi myös länsimaissa erityisesti mindfulness-buumin myötä. Meditaatioon ja sen vaikutuksiin liittyvä tieteellinen tutkimus on myös lisääntynyt paljon viime vuosikymmeninä. (Kortelainen & Saari & Väänänen 2014: 9–12.) Lupaavia viitteitä meditaation hyödyistä fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle on saatu, mutta hyötyjen vahvistamiseksi tarvitaan lisää tieteellisesti korkeatasoisia tutkimuksia (NCCIH 2022).

Tässä opinnäytetyössä käytetään käsitettä meditaatio laajassa merkityksessä tarkoittaen harjoitusta, jossa keskitytään yhteen kohteeseen, käännetään huomio sisänpäin tai tarkkaillaan omaa kehoa tai ympäristöä tavoitteena rentoutuminen, tietoisuuden laajentaminen, henkinen kasvu tai terapeuttinen hyöty (Deepeshwar ym. 2019: 31–32).

Osteopatian alalla tiedostetaan tiettyjen sisäisten asenteiden ja mielentilojen vaikutus osteopaatin kliinisessä työssä. Esimerkiksi osteopaattiseen tutkimiseen ja hoitoon sisältyvän palpaation yhteydessä usein korostetaan osteopaatin oman tyyneyden, läsnäolon, ajatusten hiljentämisen ja keskittymiskyvyn merkitystä (esim. Mayer 2018: 235; Liem 2011). Kaikessa osteopaatin ja asiakkaan välisessä vuorovaikutuksessa empatialla on tärkeä rooli. Havainnoinnissa empatia auttaa huomaamaan esimerkiksi psyykkisten prosessien vaikutusta fyysiseen kehoon, ja hoidossa se auttaa eläytymään asiakkaan tunnetilaan (Felder 2007: 132 & 146–147). Viimeaikaiset tutkimukset viittaavat siihen, että meditaatioharjoitus saattaa kehittää juuri näitä osteopaatillekin tärkeitä taitoja, kuten läsnäoloa, keskittymiskykyä ja empatiaa (esim. Chen ym. 2021; Feruglio ym. 2021).

Etenkin mindfulness-meditaatiota on jo sovellettu ja tutkittu useiden terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Mindfulness-harjoitusten on havaittu vaikuttavan myönteisesti sairaanhoitajien ja sairaanhoitajaopiskelijoiden stressiin, ahdistukseen, masennukseen, työuupumukseen sekä hyvinvoinnin ja empatiakyvyn vahvistumiseen (van der Riet & Levett-Jones & Aquino-Russell 2018). Monissa maissa mindfulness-harjoituksia on otettu mukaan lääkäreiden perus- tai jatkokoulutuksiin. Mindfulness voi tukea lääkärin jaksamista kiireisessä työssä ja vahvistaa potilaan kuuntelemista sekä myötätuntoista kohtaamista, mikä edistää hoitosuhteen laatua. (Raevuori 2016.)

On siis perusteltua kuvata tarkemmin, mitä hyötyjä meditaatiosta voisi olla osteopaatin työssä ja mitä kokemuksia osteopaateilla on meditaation hyödyistä. Suoraan tähän aiheeseen liittyvää tutkimusta ei kokemukseni perusteella löydy ja aihetta käsittelevää kirjallisuutta löytyy hyvin niukasti, minkä vuoksi opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi on valittu teemahaastattelu. Haastattelu on hyödyllinen tutkimusmenetelmä, kun aiempaa tietoa on rajallisesti, sillä se mahdollistaa syvällisen tiedonkeruun ja tutkittavan ilmiön laaja-alaisen tarkastelun (Kananen 2015: 143). Haastattelun opinnäytetyötäni varten neljää osteopaattia, joilla on kokemusta säännöllisestä meditaatioharjoituksesta osteopatian uransa ajalta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen hyödyistä heidän työssään. Tavoitteena on tuottaa osteopaateille tietoa meditaation hyödyistä osteopaatin työn näkökulmasta. Tutkimuskysymyksenä on: Mitä kokemuksia osteopaateilla on meditaation hyödyistä heidän työssään?

Opinnäytetyön aihe kiehtoo minua myös henkilökohtaisesti paljon, koska meditaation harjoittaminen on ollut tärkeä osa elämäni jo useiden vuosien ajan ja koen, että siitä on ollut suurta hyötyä osteopatian opinnoissani. Sisäisen rauhoittumisen ja mielen hiljentämisen merkitys on tullut toistuvasti vastaan myös opinnoissani niin käytännön opitunneilla kuin osteopaattiseen kirjallisuuteen tutustuessa, mutta meditaation harjoittamisen näkökulmasta aihetta on käsitelty niukasti.

Toivon, että tästä opinnäytetyöstä on hyötyä kaikille niille osteopaateille ja osteopatian opiskelijoille, jotka ovat kiinnostuneita meditoinnin harjoittamisesta ja sen hyödyistä osteopaatin työssä. Aiheesta kokoamani teoreettinen tieto sekä haastattelujen tulokset saattavat osaltaan inspiroida osteopaatteja ja alan opiskelijoita kokeilemaan meditatiota ja huomata vaikutuksia omakohtaisesti. Osteopatian ala voisi hyötyä, jos meditaatioharjoittamisen mahdollisuuksia ja hyötyjä osteopaatin työssä ymmärrettäisiin laajemmin. Tämä opinnäytetyö toimikoon ensimmäisenä suomenkielisenä johdantona aiheeseen.

Opinnäytetyön luvuissa 2–4 esitellään työn teoreettinen viitekehys. Luvussa 2 perehdytään meditaation määritelmiin, sen harjoittamiseen ja tutkittuihin hyötyihin. Luvussa 3 tarkastellaan osteopaatin työnkuvaa ja sen keskeisiä osa-alueita. Luvussa 4 syvennytään siihen, kuinka meditaatio voi tukea osteopaatin ammatillista kehittymistä ja työskentelyä. Opinnäytetyön menetelmälliset ratkaisut ja tutkimuksen toteutus esitellään luvussa 5. Luvussa 6 raportoidaan haastattelututkimuksen tulokset eli osteopaattien

kuvaamat kokemukset meditaation hyödyistä heidän työssään.

## 2 Meditaatio

Tässä luvussa tarkastellaan aluksi erilaisia meditaation määritelmiä sekä meditaation vaiheita joogaperinteen näkökulmasta. Tämän jälkeen tutustutaan meditaation käytännön harjoittamiseen ja erilaisiin tapoihin meditoida. Lopuksi käsitellään meditaation tutkittuja hyötyjä ja mahdollisia riskejä tieteellisten tutkimusten valossa.

### 2.1 Meditaation määrittelyä

Cambridgen verkkosanakirjan mukaan meditaatio tarkoittaa toimintaa, jossa keskittään huomio vain yhteen asiaan, joko uskonnollisena toimintana tai tapana rauhoittua ja rentoutua (Cambridge Dictionary 2022). Meditaatio on prosessi, johon liittyy syvä rentoutuminen ja huomion kääntyminen sisään päin, ja jonka tavoitteena on ymmärtää paremmin elämää ja laajentaa tietoisuutta tahdonalaisen transformaation kautta. Lännessä meditaatiota käytetään erityisesti terapiamenetelmänä esimerkiksi erilaisten psyykkisten ja fyysisten ongelmien hoitoon. Idässä puolestaan meditaatio on ennen kaikkea henkinen harjoitus tietoisuuden kehittymiseksi korkeammille tietoisuuden tasoille. (Deepeshwar ym. 2019: 31–32.) Meditaatio on yhtä aikaa passiivista ja aktiivista psyykkistä toimintaa. Meditaatio rentouttaa, mutta siinä ei nukahdeta, koska tarkkaavaisuutta ylläpidetään keskittämällä huomio aktiivisesti meditaation kohteeseen. (Aulan-  
koski 2019: 31–32.)

Noin 2000 vuotta vanhassa joogisessa kirjoituksessa, Patanjalin Jooga Sutrassa, kuvataan joogan harjoittamisen kahdeksan askelmaa, joista kolme viimeistä kuvaavat meditaation vaiheita. Näistä ensimmäinen eli kahdeksasta askeleesta kuudes on nimeltään dharana. Se tarkoittaa mielen kiinnittämistä yhteen kohteeseen ja käännetään usein keskittymiseksi. (Ranganathan 2008: 210.) Kyky keskittää huomio vakaasti ja pitkäkestoisesti on useimmille hankalaa tai lähes mahdotonta, ja tämän tiedostivat myös tuhansia vuosia sitten eläneet joogit. Siksi esimerkiksi Jooga Sutrassa kuvatussa joogan kahdeksassa askelmassa lähdetään liikkeelle helpommin harjoitettavissa olevista asioista, kuten kehon ja ulkoisen käyttäytymisen hallinnasta. Näissä edistyminen mahdollistaa vähitellen siirtymisen hienovaraisempiin harjoituksen muotoihin, kuten meditaatioon. (Ranganathan 2008: 210–211.)

Jooga Sutran mukaan esimerkiksi täydellinen keskittyminen, dharana, on mahdollista saavuttaa, kun on saavutettu täydellisyys aiemman viiden askelman suhteen. Nämä ovat (1) moraalinen käyttäytyminen eli yama, (2) noudatettavat asiat eli niyama, (3) jooga-asennot eli asanat, (4) hengityksen tai elämänenergian hallinta eli pranayama sekä (5) aistien vetäytyminen pois ulkoisista kohteista eli pratyahara. (Ranganathan 2008: 165.) Kuudes vaihe, onnistunut huomion keskittäminen eli dharana johtaa riittävän pitkään harjoitettuna luonnollisesti seitsemänteen vaiheeseen, dhyanaan, joka usein käännetään meditaatioksi. Dhyanassa keskittymisessä saavutettu tila syvenee ja huomio pysyy keskeytymättömänä virtana meditaation kohteessa. Kyseessä on edistynyt meditaation vaihe, johon usein liitetään tietty sisäinen pyhyyden kokemus ja kohotunut, henkinen tietoisuuden tila. (Ranganathan 2008: 210-214.)

Kun meditaation kohde on hienovarainen ja abstrakti, on meditatiivisessa prosessissa mahdollista edetä kahdeksanteen eli viimeiseen vaiheeseen, samadhiin. Samadhi eli vapauttava syvän sulautumisen tila on Jooga Sutran mukaan joogisen harjoituksen korkein saavutus. (Ranganathan 2008: 210-214.)

## 2.2 Meditaation harjoittaminen käytännössä

On monenlaisia tapoja harjoittaa meditaatiota. Jotkin meditaatiotyypit sisältävät huomion kohdistamista tiettyyn aistimukseen, kuten hengitykseen, ääneen, visuaaliseen kuvaan tai mantraan. Toiset meditaation muodot, kuten mindfulness, keskittyvät tietoisuuden ylläpitämiseen nykyhetkessä ilman arvostelua tai tuomitsemista. (NCCIH 2022.) Mindfulness-meditaatio, joka on yleistynyt nykypäivänä, on yksinkertainen tapa aloittaa meditaation harjoittaminen. Mindfulness-harjoituksissa huomio tuodaan nykyhetkeen esimerkiksi keskittymällä aistimaan omaa kehoa tai ulkopuolella olevia kohteita. Tällöin mielen häly hiljenee spontaanisti huomion siirtyessä aistikokemukseen. Meditaatio ei aina tarkoita vain istuen tehtävää harjoitusta, vaan sitä voi tehdä myös vaikka kävellessä, askelten ääniin keskittyen. (Aulankoski 2019: 115–116.)

Istuen tehtävissä meditaatioharjoituksissa suositellaan yleensä istumaan selkä suorana joko perinteisessä meditaatioasennossa tai tuolilla (Bodian 2016: 121–128). Monet meditaatio-opettajat suosittelevat meditoimaan 20–60 minuuttia päivässä, mutta lyhempikin säännöllinen meditaatioharjoitus, esimerkiksi 5–10 minuuttia päivässä, on parempi kuin harvoin toistuva pidempi harjoitus. Ulkoisten häiriötekijöiden minimoiminen ja meditoiminen aina samassa, mahdollisimman rauhallisessa ja miellyttävässä paikassa voi tukea harjoituksen onnistumista. (Bodian 2016: 141–145.) Kuten urheilussa, myös

meditaatiossa kehittyä parhaiten pätevän ohjaajan opastuksella (Bodian 2016: 254–256). Toisalta, kun alkaa hahmottaa mielen ja tietoisuuden välistä eroa, voi meditoinnin aloittaa itsenäisestikin. Mieli ajattelee, puhuu sisäistä dialogia ja uppoutuu mielikuviin, kun taas tietoisuus on se, joka havaitsee tämän kaiken. Kun eroa alkaa hahmottaa, voi alkaa keskittyä taustalla olevaan tietoisuuteen mielen sisällön sijaan, esimerkiksi päättämällä lempeästi irti mieleen tulevista ajatuksista. (Aulankoski 2019: 115–116.)

## 2.3 Meditaation tutkittuja hyötyjä ja mahdollisia riskejä

Viime vuosina on tutkittu etenkin meditaation ja mindfulnessin mahdollisia terveyshyötyjä, kuten vaikutuksia hyvinvoinnin, stressinhallinnan ja mielialan parantumiseen. Lisäksi on tutkittu meditaation vaikutuksia esimerkiksi unenlaatuun, painonhallintaan ja erilaisten riippuvuuksien hallintaan. (NCCIH 2022.) Tässä kappaleessa esittelen lyhyesti joitain kliinisesti tutkittuja meditaation hyötyjä sekä haittavaikutuksista tehtyjä tutkimuksia.

Mielelle on luontaista harhautua pois nykyhetkestä, mikä usein tapahtuu ilman tietoista kontrollia ja voi haitata keskittymistä sekä heikentää kognitiivista suorituskkyä (Feruglio ym. 2021). Eräs laaja tutkimus osoitti, että ihmiset viettävät 47 % valveillaoloajastaan ajatukset harhailen muissa asioissa, mikä yhdistyy usein onnettomaan mielialaan. Sen sijaan nykyhetkeen keskittyminen edistää merkittävästi psyykkistä hyvinvointia. (Killingsworth & Gilbert 2010.) Useiden tutkimusten mukaan meditaatio lisää tietoisuutta mielen harhailusta, parantaa keskittymiskykyä ja tunteiden hallintaa sekä voi muuttaa mielen vaeltelun luonnetta siten, että sen haitalliset vaikutukset vähenevät ja mahdollisesti luovat, myönteiset puolet korostuvat. Jo kahden viikon säännöllinen mindfulness-harjoittelu voi vähentää mielen vaeltelun haitallisia vaikutuksia erityisesti kognitiivisissa tehtävissä, ja hyöty on merkittävämpi kokeneilla harjoittajilla kuin aloittelijoilla (Feruglio ym. 2021).

Useissa tutkimuksissa on todettu, että mindfulness-meditaatiolla on vaikutusta muun muassa stressin, ahdistuksen, masennuksen ja työuupumuksen vähentymiseen sekä hyvinvoinnin kokemuksen, tarkkaavaisuuden ja empatian lisääntymiseen (esim. van der Riet ym. 2018; Zollars & Poirier & Pailden 2019). Erään tutkimuksen mukaan rakastavan ystävällisyyden meditaatio (Loving-Kindness Meditation, LKM) voi kehittää empatiakykyä merkittävästi. Kahdeksan viikon LKM-harjoittelun jälkeen tutkimukseen osallistuneiden lääkäreiden empatiataso ja viestintätaidot paranivat selvästi verrattuna

kontrolliryhmään. Tämä viittaa siihen, että meditaatio voi olla hyödyllinen työkalu emotionaalisten taitojen vahvistamisessa. (Chen ym. 2021).

González-Valeron ym. (2019) systemaattisessa katsauksessa ja meta-analyysissä saatiin viitteitä siitä, että mindfulness-pohjaiset interventiot, meditaatio, jooga ja tai-chi auttavat vähentämään stressiä, ahdistusta ja masennusta opiskelijoilla. Vaikutukset olivat erityisen näkyviä 5–8 viikon interventioissa, mutta tulokset vaihtelivat koulutusasteen mukaan. Tulosten mukaan mindfulness-strategiat voivat parantaa opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia ja akateemista suoriutumista. (González-Valero & Zurita-Ortega & Ubago-Jiménez & Puertas-Molero 2019.) Mindfulness-meditaation harjoittamisesta on todettu merkittäviä myönteisiä vaikutuksia myös kivun hallinnan tunteessa esimerkiksi reumapotilailla (Davis ym. 2015) ja kroonisesta alaselkävivusta kärsivillä (Cherkin ym. 2016).

Aivotutkimuksissa meditaatio on yhdistetty rakenteellisiin ja toiminnallisiin muutoksiin erityisesti niillä aivoalueilla, jotka liittyvät metatietoisuuteen, muistiin, oman kehon ja ympäristön aistimiseen sekä itsesääteelyyn. (esim. Bharadwaj & Tripathi 2021; Fox ym. 2014.) Monet tutkimukset ovat keskittyneet pitkäjänteisen meditaatio- tai mindfulness-harjoituksen vaikutuksiin. Kuitenkin jopa yksittäisistä meditaatioharjoituksista on osoitettu olevan hyötyä. Esimerkiksi Yamayan ym. (2024) tutkimus osoitti, että yksittäinen 10 minuutin keskittyneen huomion meditaatioharjoitus voi ehkäistä tilapäistä väsymystä. Tämä vaikutus saattaa johtua meditaation aikaan saamasta huomion säätelyn parantumisesta ja heikon huomion säätelyn estämisestä. (Yamaya ym. 2024.)

On siis lupaavaa näyttöä siitä, että meditaatio voi tarjota monia hyötyjä, mutta viimeaikaiset tutkimukset ovat tarkastelleet myös mahdollisia haittavaikutuksia. Esimerkiksi vuonna 2021 julkaistu kansainvälinen poikittaistutkimus, jossa tarkasteltiin 1370 säännöllistä meditaation harjoittajaa, osoitti, että 22 % osallistujista oli kokenut ei-toivottuja epämiellyttäviä vaikutuksia meditaation aikana. Tutkimuksen mukaan nämä kokemukset olivat yleisempiä niillä henkilöillä, joilla oli taipumusta negatiiviseen ajatteluun tai neuroottisuuteen, joilla oli aikaisempia mielenterveyden ongelmia tai jotka osallistuivat intensiivisiin meditaatioharjoituksiin, kuten pitkiin retriitteihin. (Pauly ym. 2021.)

Raportoituja meditaation haittavaikutuksia ovat olleet muun muassa heikentynyt toiminnanohjaus, epätodellinen olotila, unettomuus ja sosiaaliset vaikeudet (Britton ym. 2021). Yksittäisissä raporteissa on vakavimmillaan kuvattu psykoosin, manian tai itsemurha-ajatusten puhkeamista. Tällaisissa tapauksissa taustalla on usein aikaisempi

psykykinen sairaus tai muita riskitekijöitä. (Wielgosz ym. 2019.) Wisconsin-Madisonin yliopistossa tehty tutkimus puolestaan osoitti, että 8 viikon Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) -ohjelma ei lisännyt haittavaikutusten riskiä verrattuna kontrolliryhmiin. Tutkimuksessa analysoitiin yli 2000 osallistujan psykykisiä ja fyysisiä oireita, kuten ahdistusta, masennusoireita ja psykoottisia piirteitä. Tulokset osoittivat, että MBSR saattoi pikemminkin suojata haitallisilta vaikutuksilta kuin lisätä niitä. (Hirshberg ym. 2020.)

Meditaation mahdollisia haittavaikutuksia voidaan ennaltaehkäistä mukauttamalla meditaatioharjoitukset yksilöllisiin tarpeisiin ja tarjoamalla asiantuntevaa ohjausta. Kun mindfulness-pohjaisia interventioita käytetään psykykisten oireiden hoidossa, on ensisijaisen tärkeää räätälöidä ne huolellisesti osallistujan diagnoosiin ja toteuttaa harjoitusohjelma koulutettujen ammattilaisten ohjauksessa haittavaikutusten ehkäisemiseksi. (Pauly ym. 2021; Wielgosz ym. 2019.)

### **3 Osteopaatin työnkuva**

Osteopaatin asiakastyö voidaan jakaa alkuhaastatteluun, tutkimiseen ja hoitoon. Alkuhaastattelu, eli tapaushistorian selvittäminen, on tärkeää, koska se luo perustan onnistuneelle kliiniselle työskentelylle (Standen 2018: 215). Tutkimisessa pyritään tunnistamaan mahdollinen kehon ongelma, sen sijainti ja luonne (Ewen 2018: 251). Näiden pohjalta osteopaatti muodostaa työdiagnoosin, jonka perusteella hän valitsee huolellisesti käytettävät hoitotekniikat (Kuchera 2018: 285–286). Seuraavassa syvennyttään tarkemmin näihin osteopaatin työn osa-alueisiin ja tämän monimuotoisen sekä vaativan ammatin erityispiirteisiin.

#### **3.1 Alkuhaastattelu ja tapaushistorian selvittäminen**

Asiakkaalle tehtävä alkuhaastattelu on keskeinen osa osteopaatin työtä. Sen tavoitteena on selvittää asiakkaan tulosyy, oireen sijainti, kesto ja voimakkuus sekä oireita pahentavat ja helpottavat tekijät. Haastattelu voidaan toteuttaa eri tavoin, mutta olennaista on saada kattava käsitys asiakkaan tilanteesta. (Standen 2018: 219.)

Osteopaattinen haastattelu on vaativaa, sillä siinä yhdistyy monia tehtäviä samanaikaisesti. Osteopaatin tulee kuunnella aktiivisesti, reagoida nonverbaalisiin vihjeisiin,

esittää oikeita kysymyksiä, rakentaa luottamuksellista suhdetta, käsitellä haastavia tietoja sopivalla tavalla, tehdä muistiinpanoja ja reflektoida saamaansa tietoa. Samalla hänen on pidettävä huolta vuorovaikutuksen tasapainosta ja tiedostettava mahdolliset tunteensiirrot (transferenssi ja vastatransferenssi). Tämä vaatii tarkkaa keskittymistä ja joustavuutta. (Standen 2018: 218.)

Haastattelut voivat olla terapeutikeskeisiä, jolloin keskitytään oireisiin ja erotusdiagnostiikkaan, tai asiakaskeskeisiä, jolloin painotetaan asiakkaan kokemuksia ja odotuksia. Asiakaskeskeinen lähestymistapa auttaa hahmottamaan asiakkaan kokonaisvaltaista tilannetta ja on yhdistetty parempiin hoitotuloksiin ja asiakastytyväisyyteen. Haastattelun aikana voidaan siirtyä joustavasti näiden kahden lähestymistavan välillä tarpeen mukaan. (Standen 2018: 220.)

### 3.2 Tutkiminen, havainnointi ja palpaatio

Riippumatta potilaan vaivasta tai siitä, missä kehon osassa se sijaitsee, osteopaattiset hoitotekniikat valitaan vasta kun asiakkaasta on saatu riittävästi informaatiota osteopaattista työdiagnoosia varten. Tämä on mahdollista tarkkaan tutkimiseen pohjautuvan erotusdiagnostiikan kautta. (Kuchera 2018: 285–286). Osteopaatti Tajinder K. Deoora (2003) kuvaa havainnointikyvyn kokonaisvaltaisuutta korostaen, että osteopaatti ei havainnoi pelkästään silmillään, vaan koko olemuksellaan. (Deoora 2003: 47). Osteopaattisessa tutkimisessa käytetään usein käsitteitä screening (kokonaisvaltainen havainnointi ja palpaatio ongelmien löytämiseksi) ja scanning (ongelman sijainnin tarkentaminen). Tutkiessaan osteopaatit tarkkailevat esimerkiksi kudosuutoksia, epäsymmetriaa, liikerajoituksia ja arkuutta. (Ewen 2018: 251.)

Palpaatio on osteopaatin tärkeimpiä työkaluja. Palpoidessaan osteopaatti tunnustelee käsillään kehon eri rakenteita ja kudoksia, kiinnittäen huomiota muun muassa jännittävyyteen, lämpötilaan, turvotukseen, joustavuuteen ja liikkeisiin. (Mayer 2018: 223–226.)

Mayerin (2018) mukaan osteopaattisessa havainnoinnissa psyykkisillä tekijöillä, tietoisuudella ja intentiolla on keskeinen rooli. Tunneäly puolestaan on olennainen taito, joka tukee onnistunutta palpaatiota. Mayer korostaa myös intuition merkitystä ja toteaa, että terapeutin on oltava sisäisesti tasapainossa voidakseen luottaa omaan intuitioonsa.

Tämän tilan saavuttaminen edellyttää kokemusta, itsereflektointia ja jatkuvaa itsensä kehittämistä. (Mayer 2018: 224 & 232–235.)

### 3.3 Osteopaattinen hoito

Osteopaattinen hoito lähestyy ihmistä kokonaisuutena, jossa kehon eri osat sekä mieli ja sielu ovat yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat toinen toisiinsa. Hoidossa huomioidaan rakenteen ja toiminnan välinen yhteys: kehon toimintakyky riippuu sen anatomisesta tasapainosta, ja epätasapaino voi vaikuttaa terveyteen laajasti. Osteopaattisen lähestymistavan ytimessä on kehon luontaisten itsesääätely- ja paranemismekanismien tukeminen, mikä auttaa kehoa palautumaan terveyteen ja löytämään tasapainon. (Kuchera 2018: 289.)

Osteopaatti arvioi asiakkaan tilanteeseen sopivia hoitovaihtoehtoja haastattelun ja tutkimuksen perusteella tehdyn osteopaattisen työdiagnoosin pohjalta, ottaen huomioon hoidon indikaatiot ja mahdolliset kontraindikaatiot (Kuchera 2018: 288). Yleisesti osteopatiassa käytetään yleisesti viittä erilaista hoitomallia, joita sovelletaan sen mukaan, minkä kehon toiminnan tai mekanismin kautta asiakkaan tilannetta lähestytään. Biomekaanisessa hoitomallissa keskitytään kehon somaattisiin rakenteisiin, kuten luihin, niveliin ja myofaskiaalisiin rakenteisiin. Hoidossa pyritään muun muassa tasapainottamaan tuki- ja liikuntaelimistön toimintaa, korjaamaan fyysisten vammojen aiheuttamia toimintahäiriöitä ja palauttamaan somaattisten rakenteiden optimaalinen toiminta. (Kuchera 2018: 290.)

Hermostollisessa hoitomallissa tarkastellaan keskus-, ääreis- ja autonomisen hermoston rakennetta ja toimintaa. Tätä mallia voidaan hyödyntää esimerkiksi pitkäaikaisen kivun hoidossa, erityisesti sentraalisen sensitisoinnin tapauksessa, sekä kehon homeostaasin palauttamisessa. Hengitys-nestekierrollisessa mallissa keskitytään hengityksen ja nestekierron tasapainoon, tavoitteena hapen ja ravinteiden kuljetuksen sekä kuona-aineiden poistumisen tukeminen. Bioenergeettis-metabolisessa mallissa puolestaan pyritään tasapainottamaan energian tuotanto ja kulutus aineenvaihdunnallisten ja energiaa ylläpitävien prosessien avulla. (Kuchera 2018: 290–291.)

Biopsykososiaalisessa hoitomallissa huomioidaan mentaaliset, emotionaaliset, psykologiset, henkiset, sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristölliset tekijät, jotka vaikuttavat ihmisen terveyteen. Asiakas ei ole erillinen ympäristöstään, ja tämä kokonaisvaltainen näkökulma otetaan huomioon myös osteopaattisessa hoidossa. Tavoitteena on

ymmärtää asiakkaan terveys osana laajempaa elinympäristöä ja elämäkokemuksia. (Kuchera 2018: 291.)

## 4 Meditaation hyötyjä osteopatian näkökulmasta

Osteopaattista kirjallisuutta tarkastellessani olen huomannut, että meditaation hyötyjä osteopaatin työssä käsitellään niukasti. Kuten olen luvussa 2 esitellyt, meditaatio voi kuitenkin kehittää merkittäviä taitoja, kuten keskittymiskykyä, tarkkaavaisuutta ja empatiakykyä, jotka ovat olennaisia osteopaatin ammattitaidon kannalta. Tässä luvussa tarkastelen, kuinka meditaation harjoittaminen voi edistää osteopaatin työskentelyä ja ammatillista kasvua sekä esittelen kirjallisuuden pohjalta esimerkiksi läsnäolon sekä keskittymis- ja empatiakyvyn merkitystä osteopaatin työssä.

### 4.1 Keskittynyt mieli osteopaattisen palpaation ja kliinisen päättelyn tukena

Palpaatio on osteopaatin tärkeimpiä työkaluja, ja se perustuu käsillä kuuntelemiseen. Mayerin (2018) mukaan keskittymis- ja havainnointikyvyn sekä tunneälyn kehittäminen ovat oleellisia palpaatitaitojen hiomisessa. (Mayer 2018: 235). Vuonna 2021 julkaistun kirjallisuuskatsauksen mukaan mindfulness-meditaatiolla on merkittävä myönteinen vaikutus tunneälyn (Jiménez-Picón 2021). Lisäksi useissa tutkimuksissa on todettu meditaation harjoittamisen parantavan keskittymiskykyä (esim. Feruglio ym. 2021). Meditaatio vähentää sisäisen puheen aiheuttamaa häiriötä, jolloin on helpompi keskittyä työn kannalta oleellisiin asioihin, kun työmuisti ja muut psyykkiset toiminnot saavat levätä. Lisäksi meditaatio voi auttaa suodattamaan pois häiritseviä tunteita ja sitä kautta edistää hyvään suoriutumiseen tarvittavaa tasapainoista tai positiivista mielentilaa. (Aulankoski 2019: 92.)

Osteopaatti Torsten Liemin (2011) mukaan osteopaatin sisäinen tyyneys ja kyky olla läsnä nykyhetkessä vaikuttavat siihen, että hän pystyy palpoimaan ilman ennakkokäsitteitä (Liem 2011). Meditaatio on oivallinen keino päästä sisäisen rauhan ja tyyneyden tilaan. Meditaation perustilana voidaan itsessään pitää neutraalia tai myönteisesti suuntautunutta tyyneyttä. Meditoidessa huomio tuodaan ajatusten ja tunteiden taustalla olevaan tietoisuuteen, mikä auttaa olemaan aidosti läsnä nykyhetkessä, ilman että ajatukset tai tunteet vievät siitä pois. (Aulankoski 2019: 34.)

Mayerin (2018) mukaan myös intuition harjoittaminen voi tukea osteopaatin palpaatio-taitojen kehittymistä (Mayer 2018: 232). Asta Raami (2015) kertoo väitöskirjassaan intuition olevan monimuotoinen ilmiö, joka käsittää erilaisia tyyppejä ja prosesseja, joita ei aina voida selkeästi määritellä. Eräs tunnustetuimmista intuition muodoista perustuu ammatilliseen asiantuntemukseen, joka kehittyy pitkäjänteisellä, vähintään kymmenen vuoden harjoituksella ja kokemuksella. Tämä intuitio koostuu etenkin hiljaisesta tiedosta ja kaavojen tunnistamisesta. (Raami 2015: 62–64.)

Osteopaatti Torsten Liemin (2017) mukaan intuitiolla on merkitystä myös osteopaattisessa kliinisessä päättelyssä (Liem 2017). Niin sanottu kaksoisprosessiteoria (dual process theory) kuvaa kahta ajattelutapaa kliinisessä päättelyssä: nopea ja intuitiivinen järjestelmä 1 käyttää kokemusta ja kaavojen tunnistusta diagnoosin tekemiseen, kun taas analyttinen ja hitaampi järjestelmä 2 vertailee ja arvioi tietoa systemaattisesti. Molemmissa järjestelmissä on omat hyötynsä ja haittansa. Kliinisessä päätöksenteossa kokeen terveydenhuollon ammattilaiset siirtyvät joustavasti näiden kahden välillä tilanteen mukaan. (Thampy & Willert & Ramani 2019; Liem 2017.)

Liemin (2017) mukaan intuitiivinen päättely on tärkeä osa osteopaattista kliinistä päättelyä, sillä se perustuu kokemukseen ja auttaa tekemään nopeita, tilannekohtaisia arvioita. Se voi mahdollistaa asiakkaan yksilöllisten tarpeiden huomioimisen ja oireiden hienovaraisten muutosten tunnistamisen, joita analyttinen päättely ei aina tavoita. Liemin mukaan sekä intuitiivisen että analyttisen päättelyn tasapainoinen käyttö on tärkeää potilaan luotettavan ja laadukkaan hoidon varmistamiseksi. (Liem 2017.)

Raami (2015) esittää meditaation ja mindfulnessin mahdollisina keinoina kehittää intuitiota (Raami 2015: 169). Mayerin (2018) mukaan osteopaatti voi kehittyä intuitiivisissa prosesseissaan vain, kun hän on tarkkaavainen, läsnä ja keskittynyt, ja päivittäinen meditaatio- tai mindfulness-harjoitus voi tukea tätä kehitystä. (Mayer 2018: 233–235.) Meditaation vaikutuksesta intuitiivisten taitojen kehittymiseen on toistaiseksi niukasti tutkimusnäyttöä. Yleisestikin intuition tutkiminen on haastavaa, koska tiedostamattomia ajatusprosesseja on vaikea mallintaa rationaalisesti, eikä intuitiosta ole yhtenäistä käsitystä tai tarkkoja tieteellisiä malleja (Raami 2015: 44). Eräessä intuitiivisen meditaation (IM) tutkimuksessa yli 82 % naisista ja yli 42 % miehistä raportoi intuition lisääntyneen meditaatiojakson päätteeksi. Tutkimuksen luotettavuutta heikentävät kuitenkin kontrolliryhmän puuttuminen ja pieni, 31 osallistujan otos, mikä korostaa lisätutkimuksen tarvetta. (Lindhard 2017.)

## 4.2 Tietoinen ja empaattinen asiakkaan kohtaaminen

Empatia liittyy läheisesti sekä meditaatioon että osteopatiaan. Ihmiselo on jatkuvaa vuorovaikutusta muiden kanssa ja kyky ymmärtää, että muut ovat itsen kaltaisia kokevia ja tuntevia olentoja, on tärkeä osa ihmisen psykososiaalisuutta. Empatialla tarkoitetaan yleensä kykyä eläytyä toisen kokemukseen, asettaa itsemme toisen asemaan. (Aulankoski 2019: 43.)

Empatiaa käsitellään vain vähän osteopaattisessa kirjallisuudessa. Se on kuitenkin tavallinen ilmiö kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, ja ansaitsisi enemmän huomiota ja tutkimusta myös osteopatian alalla. Empatia on prosessi, joka tuo alun perin erillään olevat yksilöt yhteen – ja tällä on tärkeä merkitys myös osteopaatin ja asiakkaan välisessä vuorovaikutuksessa. Jokainen kohtaaminen mahdollistaa toisen ihmisen ymmärtämisen ottaen huomioon hänen intentionsa, mielialansa ja asenteensa. Empatia on olennainen osa myös osteopaattista havainnointia, koska usein emotionaaliset, mentaaliset ja henkiset prosessit heijastuvat fyysisessä kehossa eri tasojen välisen yhteyksien seurauksena. (Felder 2007: 146–147.)

Kun mieli hiljenee meditaatiossa, se samalla puhdistuu ajatuksista, tunteista, asenteista ja ennakkoluuloista. Tällaisessa olotilassa on helpompi asettua aidosti toisen asemaan, kun omat ajatukset ja ennakkokäsitykset eivät tule väliin. Meditaatio voi myös lisätä myötätuntoista suhtautumista toisiin ihmisiin, ja tietyissä meditaation muodoissa keskitytään nimenomaan tähän. Esimerkiksi myötätuntomeditaatioissa (metta tai Loving Kindness) keskitytään suuntaamaan ystävällisyyttä ensin itseä ja sitten tuttuja ihmisiä kohtaan sekä lopulta tuntemattomia kohtaan, jopa heitä kohtaan, joista emme pidä. (Aulankoski 2019: 43–44.) Chenin ym. (2021) tutkimuksen mukaan kahdeksan viikon Loving-Kindness-meditaatio paransi lääkäreiden empatiakykyä ja viestintätaitoja merkittävästi kontrolliryhmään verrattuna (Chen ym. 2021).

Raevuoren (2016) mukaan lääkärin oma mindfulnessin harjoittaminen voi tukea läsnäolon taitoa ja siten potilaan kuuntelemista ja myötätuntoista kohtaamista, mikä edistää hoitosuhteen laatua. Lisäksi oman reagoitavan tiedostaminen voi auttaa lääkärinä välttämään tempautumista mukaan potilaan vaikeisiin tunteisiin ja mahdollistaa haastavien tunteiden käsittelyn niiden välttelyn sijaan. (Raevuori 2016.) Vastaavasti Pelzin (2018) mukaan osteopaatti tarvitsee tietoisuustaitoja, kuten itsehavainnointia,

erottaakseen omat tunteensa potilaan tunteista. Tietoisuustaidot tukevat empatian kehittymistä, sillä ne auttavat osteopaattia kuuntelemaan ja ymmärtämään potilaan tunteita ilman ennakko-oletuksia. Ne myös vahvistavat kykyä muodostaa yhteys potilaan psyykeen ja tunteisiin, jolloin hoitosuhteesta tulee tasapainoinen ja tehokas. Tietoisuustaidot mahdollistavat myös empatian ja sosiaalisten taitojen yhdistämisen hoitotyössä. (Pelz 2018: 143–145.)

#### 4.3 Meditaation rooli osteopaatin ammatillisessa jaksamisessa ja työhyvinvoinnissa

Osteopaatin hyvinvointi ja sisäinen tasapaino ovat keskeisiä tehokkaan hoitotyön kannalta. Sisäisen tasapainon kautta osteopaatti kykenee luottamaan intuitioonsa, mikä mahdollistaa kokonaisvaltaisen lähestymistavan (Mayer 2018: 232). Itsen tunteminen syvällisesti luo pohjan ammatilliseen kasvuun. Lisäksi rentoutusmenetelmien hallinta auttaa tunnistamaan omassa kehossa tapahtuvat psykovegetatiiviset vaihtelut, jotka voivat vaikuttaa hoitotyöhön. (Pelz 2018: 156.) Meditaatiotekniikat, kuten kehon skannaus ja autogeeninen rentoutus, ovat osteopaatille hyviä perustyökaluja, jotka edistävät mielen ja kehon tasapainoa. (Pelz 2018: 145).

Meditaatio voi vähentää stressiä, parantaa psyykkistä hyvinvointia ja ehkäistä työuupumusta. Tutkimukset osoittavat, että päivittäiset mindfulness-meditaatioharjoitukset lisäävät mielen tasapainoa sekä vähentävät ahdistusta, masennusta ja koettua stressiä, mikä tukee hyvinvointia vaativissa ammateissa. Lisäksi mindfulness-meditaatio lisää resilienssiä, auttaa hallitsemaan työperäistä kuormitusta ja edistää empaattista vuorovaikutusta. Tämä tekee siitä tehokkaan strategian erityisesti terveydenhuollon ammattilaisille, jotka saattavat kohdata monimutkaisia ja stressaavia työtilanteita. (esim. van der Riet ym. 2018; Zollars ym. 2019.)

Meditaatio voi siis lievittää merkittävästi työperäistä stressiä ja ehkäistä työuupumusta, joita saattaa ilmetä, vaikka kokisi työnsä inspiroivana. Meditoimalla voi myös lievittää myötätuntouupumusta, joka ilmenee liiallisena eläytymisenä toisten kärsimyksen. Tietoiseen läsnäoloon keskittyminen pysäyttää kehon ylikierrokset ja auttaa tunnistamaan uupumuksen varhaiset merkit. Vaikka meditaatio ei suoraan poista kaikkia uupumuksen oireita, se edistää mielenrauhaa, lievittää ahdistusta ja tukee palautumista. Säännöllinen meditaatio voi myös toimia ennaltaehkäisevänä työkaluna, opettaen ottamaan tietoisien läsnäolon hetkiä osaksi päivittäistä työrytmiä ja tukea hyvinvoinnin sekä

tasapainon ylläpitämistä vaativissakin työtilanteissa. (Aulankoski 2019: 91–92.)

## **5 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus, tutkimuskysymys ja tuotos**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen hyödyistä heidän työssään. Tavoitteena oli tuottaa osteopaateille tietoa meditaation hyödyistä osteopaatin työn näkökulmasta. Tutkimuskysymyksenä oli: Mitä kokemuksia osteopaateilla on meditaation hyödyistä heidän työssään?

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi artikkelin käsikirjoitus (Liite 5), jossa esitellään haastattelututkimusta ja sen keskeisiä tuloksia. Artikkelia on tarjottu Suomen Osteopaattiliitolle julkaistavaksi, ja liitto voi julkaista sen jollakin sähköisistä viestintäkanavistaan, mikäli katsoo sen sopivaksi.

## **6 Opinnäytetyön toteutus ja menetelmälliset ratkaisut**

Opinnäytetyön tutkimusote oli kvalitatiivinen eli laadullinen, ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua (Hirsjärvi & Hurme 2000: 47–48; Kananen 2015: 71). Aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla (Elo & Kajula & Tohmola & Kääriäinen 2022: 218–219).

### **6.1 Tutkimuksellinen lähestymistapa**

Opinnäytetyössäni hyödynsin laadullisen tutkimuksen lähestymistapaa, sillä se soveltui hyvin tutkimuskohteeseeni. Meditaation hyödyistä osteopaatin työssä on toistaiseksi niukasti aiempaa tietoa ja tutkimusta, ja laadullinen tutkimus mahdollisti aiheen syvällisen tarkastelun sekä monipuolisen ja kattavan kuvauksen muodostamisen. (Kananen 2015: 71.)

Laadullinen tutkimus on hyvä lähestymistapa nimenomaan silloin, kun halutaan tavoittaa tutkittavien näkökulma ja tutkia jotain ilmiötä ilman valmiita hypoteeseja. Tämä mahdollistaa myös sen, että voin paremmin itse oppia ja löytää uusia näkökulmia. (Eskola & Suoranta 2001: 16–20.)

## 6.2 Tiedontuottajien valinta

Haastateltavien valinnassa käytin harkinnanvaraista valintaa. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan yleensä otoksen sijaan harkinnanvaraisesta valinnasta, koska tilastollisesti yleistettävän tiedon sijaan pyritään saamaan uusia teoreettisia näkökulmia sekä yksityiskohtaisempaa tietoa ilmiöstä. (Hirsjärvi & Hurme 2000: 58–59.) Valitsin haastateltaviksi osteopaatteja, joilla oli kokemusta säännöllisestä meditaation harjoittamisesta osteopaatin ammattiuransa ajalta. Sisäänottokriteerinä oli, että haastateltava oli asiakastyötä tekevä osteopaatti, jolla oli viimeisen kolmen vuoden sisällä ollut jakso, jolloin hän oli harjoittanut meditaatiota säännöllisesti vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan, vähintään neljä kertaa viikossa ja vähintään kahden viikon ajan.

Etsin haastateltavia sekä julkaisemalla ilmoituksen Facebook-ryhmässä että laittamalla Metropolian sähköpostiosoitteestani sähköpostia potentiaalisille haastateltaville tiedustellen halukkuutta osallistua haastatteluun. Facebook-ilmoituksessa ja sähköpostiviestissä kerroin tiivistetysti opinnäytetyöni aiheesta ja tarkoituksesta sekä siitä, millaisia haastateltavia etsin ja mitä haastatteluun osallistuminen käytännössä tarkoittaa. Liitin mukaan tiedotteen tutkimuksesta ja tietosuojaselosteen (Liite 2). Haastateltavat ilmaisivat suostumuksensa osallistua haastatteluun vastaamalla sähköpostitse lähetettyyn haastattelukutsuun. Tämän jälkeen sovin haastateltavien kanssa haastatteluajan ja -paikan ja lähetin heille sähköpostitse teemahaastattelurungon sekä suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (Liite 3). Haastattelukutsuihin vastasi neljä meditaatiota harjoittavaa osteopaattia, joiden kanssa haastattelut toteutettiin. Kaikki haastattelemani osteopaatit olivat itsenäisiä ammatinharjoittajia, joten heidän työyhteisöiltään ei tarvittu erillistä tutkimuslupaa.

## 6.3 Aineiston kerääminen

Käytin aineiston keräämisen muotona teemahaastattelua yksilöhaastatteluiden muodossa. Haastattelu sopii käytettäväksi tutkimusmenetelmänä erityisesti silloin, kun ilmiötä ei tunneta riittävän tarkasti, jotta voitaisiin esittää siihen liittyviä yksityiskohtaisia kysymyksiä. Haastattelu on menetelmänä hyvin joustava, koska se mahdollistaa haastateltavan opastamisen ja tarkentavien kysymysten esittämisen, mikä ei ole mahdollista esimerkiksi lomakekyselyssä. Haastattelulla on mahdollista saada syvällistä ja laaja-alaista tietoa, minkä koin erityisen tärkeäksi omassa opinnäytetyössäni, koska kyseisestä aiheesta oli vain vähän tietoa saatavilla. (Kananen 2015: 143.)

Teemahaastattelu rakentuu tietyn teeman tai teemojen ympärille, joista keskustellaan ja jotka ovat kaikille haastateltaville samat. Teemahaastattelu etenee keskeisten teemojen mukaisesti, eikä siinä käytetä yksityiskohtaista, strukturoitua kysymysten asettelua. (Hirsjärvi & Hurme 2000: 47–48.) Teemahaastattelu sopii käytettäväksi tilanteissa, joissa halutaan tietoa tutkittavan ilmiön perusluonteesta ja ominaisuuksista sekä hypoteesien löytämisestä ennalta asetettujen hypoteesien todistamisen sijaan (Hirsjärvi & Hurme 2000: 66). Omassa opinnäytetyössäni en käyttänyt ennalta asetettuja hypoteeseja. Halusin nimenomaan saada mahdollisimman yksityiskohtaista tietoa osteopaattien kokemuksista meditaation hyödyistä, minkä vuoksi teemahaastattelu sopi hyvin opinnäytetyöni aineistonkeruumenetelmäksi. Käytin teemahaastattelun runkona liitteessä 1 olevia teemoja.

Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina, koska koin sen selkeimpänä vaihtoehtona, joka ei sisällä ryhmähaastatteluun liittyviä ryhmädynamiikan ja dominoinnin mahdollisia ongelmia (Hirsjärvi & Hurme 2000: 63). Toteutin haastatteluja sekä kasvotusten osteopaattien omilla vastaanotoilla että suojatun etäyhteyden välityksellä Metropolian Zoomissa. Jokainen haastateltava allekirjoitti ennen haastattelua kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (Liite 3). Kasvotusten tehdyissä haastatteluissa toin mukani suostumuslomakkeen, jonka haastateltavat allekirjoittivat ennen haastattelun aloittamista. Zoomin kautta toteutetuissa haastatteluissa lähetin haastateltaville suostumuslomakkeen PDF-muodossa. He tulostivat ja allekirjoittivat lomakkeen ja palauttivat sen minulle skannattuna tai valokuvana sähköpostitse ennen haastattelun alkua.

Tallensin kasvotusten tehdyt haastattelut tietokoneelle ladatulla Audacity-nauhoitusohjelmalla ja Zoomissa tehdyt haastattelut Zoomin nauhoitustoiminnolla. Lisäksi nauhoitin haastattelut lentotilassa olevalle matkapuhelimelle varmistaakseni haastattelujen tallentumisen mahdollisen teknisen häiriön ilmetessä. Siirsin nauhoitukset välittömästi jokaisen haastattelun jälkeen henkilökohtaisella käyttäjätunnuksella ja salasalla suojatulle Metropolian z-asemalle, poistaen samalla nauhoitukset tietokoneelta ja matkapuhelimesta. Zoom-nauhoituksissa ainoastaan haastateltujen ääni tallennettiin z-asemalle. Haastatteluiden keskimääräinen kesto oli 37 minuuttia.

## 6.4 Aineiston analysointi

Aineistoanalyysi toteutettiin aineistolähtöisen eli induktiivisen sisällönanalyysin avulla (Elo ym. 2022: 218–219). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä luokittelu rakentuu

suoraan aineiston pohjalta ilman ennalta määriteltä luokittelurunkoa. Tämä lähestymistapa soveltui erityisen hyvin opinnäytetyöhöni, koska aiheesta ei ole juurikaan aiempaa tutkimusta. Menetelmä myös mahdollisti ilmiön tarkastelun ilman rajoittavia ennakkooletuksia. Analyysiyksikkönä oli ajatuksellinen kokonaisuus ja analyysikysymyksenä ”Mitä hyötyjä osteopaatit ovat kokeneet meditaation harjoittamisesta osteopaatin työssään?” (Elo ym. 2022: 218–219.)

Nauhoitetut haastattelut litteroitiin sanantarkasti, mutta jättäen huomiotta piilossa oleva sisältö, kuten ilmeet, eleet ja taukojen pituudet, joita ei pidetty oleellisina tässä tutkimuksessa. Litteroidut haastattelut luettiin useampaan kertaan paremman ymmärryksen ja kokonaiskäsityksen saamiseksi. Haastatteluaineistosta poimittiin kaikki ne analyysiyksikön mukaiset ilmaukset, jotka vastasivat analyysikysymykseen, ja nämä ilmaukset pelkistettiin poistamalla ylimääräiset täytesanat ja muuttamalla puhekieliset ilmaukset kirjakiellelle. Seuraavassa vaiheessa käytettiin apuna koodausta eli jäsenteleviä merkintöjä, kuten värejä ja alleviivauksia, mikä auttoi luokittelemaan samaa tarkoittavia ilmaisuja yhteen. Samaa tarkoittavista pelkistetyistä ilmaisuista muodostettiin alaluokkia, jotka nimettiin siten, että ne kuvaisivat sisältöään mahdollisimman tarkasti. Analyysiä jatkettiin yhdistämällä samankaltaiset alaluokat muodostaen yläluokkia, joille annettiin niiden sisältöä kuvaavat nimet. (Elo ym. 2022: 219–220.) Näyte aineistoanalyysistä löytyy liitteestä 4.

## 7 Tulokset: Osteopaattien kokemuksia meditaation hyödyistä osteopaatin työssä

Haastattelututkimuksen aineisto oli runsas ja kuvaileva. Tuloksista muodostui yhteensä 26 meditaation hyötyä kuvaavaa alaluokkaa, jotka jaettiin viiteen niitä kuvailevaan yläluokkaan. Kolme alaluokkaa jäi ilman yläluokkaa. Lukemisen helpottamiseksi tässä luvussa yläluokat on esitetty lihavoituina väliotsikkoina ja alaluokat kursivoituina.

Esittelen ensin ne tuloksissa ilmenneet meditaation hyödyt, joista ei muodostunut yläluokkia. Tuloksissa ilmeni *meditaation avulla saavutettu kyky hoitaa kokonaisvaltaisesti*. Meditaatiota harjoittavalle osteopaatille on luontaista huomioida kokonaisuus; keho, mieli ja henki hoitotilanteessa. Meditaation harjoittaminen auttaa syventämään osteopaatin läsnäoloa ja tasapainottamaan hänen hermostoaan, millä on *myönteinen vaikutus hoitotuloksiin*. Osteopaatin rauhallisuuden ja läsnäolon vaikutus tukee myös

asiakkaan rentoutumista ja luottamuksen kasvamista, mikä osaltaan nopeuttaa hoitovasteita.

Tulosten mukaan meditaation harjoittaminen *helpottaa työskentelyä lasten, vauvojen ja perheiden kanssa*. Meditaatio auttaa ylläpitämään hiljaista ja avointa mieltä, jolloin yhteyden luominen lapsiin ja perheisiin sekä hoitotulosten saavuttaminen tapahtuvat sujuvammin ja nopeammin.

Se (meditaatio) auttaa myös työskentelemään lasten ja vauvojen kanssa. Lapset ja vauvat on tosi herkkiä niin heidän kanssa pitää olla tosi läsnä.

### **Osteopaatin rauhallisuus ja rentous asiakkaan rentoutumisen tukena**

Tulokset toivat esiin monipuolisesti meditaation vaikutukset osteopaatin lisääntyneeseen rauhallisuuteen ja rentouteen sekä niiden myönteisen vaikutuksen asiakkaaseen. Yhdeksi hyödyksi nousi osteopaatin kokema *lisääntynyt rauha ja levollisuus hoitotyössä*. Kun osteopaatti on meditaation myötä rentoutunut ja rauhallinen, tukee se myös *asiakkaan rentoutumista ja hoidon vastaanottamista*. Tämä edistää asiakkaan myönteistä kokemusta hoidosta ja helpottaa sen toteuttamista.

Tulosten perusteella meditaatio voi auttaa osteopaattia saavuttamaan *tasapainoisen tilan ja sitä kautta tukemaan asiakkaan tasapainoa*. Tähän tilaan sisältyy hyväksyvä, kiinnittymätön ja avoin asenne. Lisäksi meditaation harjoittaminen voi auttaa *tasapainottamaan omaa ja asiakkaan hermostoa*. Meditaation myötä osteopaatin kyky säädellä oman hermostonsa tilaa helpottuu. Oma hermostoaan rauhoittamalla hän voi puolestaan vaikuttaa asiakkaan hermoston rauhoittumiseen.

Osteopaatin mahdollisuus tukea asiakkaan rentoutumista ja tasapainoa ei rajoitu ainoastaan hänen tekemäänsä hoitoon. Kun osteopaatti harjoittaa meditaatiota, hänelle avautuu omakohtaisen kokemuksensa kautta *mahdollisuus ohjata asiakkaalle itsehoitona meditatiivisia harjoituksia*.

Ku niin usein se ongelmien lähde on semmonen... se stressi ja niinku monenlaiset kuormittavat tekijät elämässä, et jos se ainaki hoitopöydällä saa kokemuksia semmosest syvästä rauhottumisesta ja jostain ihan toisenlaisesta, ni sit sitä kautta pystyy myös alkaa keskustele sit siitä, et miten hän vois sit päästä semmoseen tiloihin omassa elämässä, et on ne

sit hengitysharjoituksia tai metsässä kävelyä tai jotain niinku meditaatiotyyppistä.

## Keskittymis- ja havainnointikyky sekä aistien herkistyminen

Haastattelututkimuksen tulokset osoittavat, että meditaatiolla voi olla monia hyötyjä osteopaatin työssä myös keskittymis- ja havainnointikykyyn, aisteihin ja intuitioon liittyen. *Parantuneen keskittymiskyvyn* ansiosta on esimerkiksi helpompi eritellä, mitä tilanteessa ja asiakkaassa tapahtuu ja keskittyä hoitoon ilman että ulkoiset äänet tai ärsykkeet häiritsevät. *Havainnointikyvyn ja selkeyden lisääntymisen* kautta asiakasta on helpompi lukea jo hänen astuessaan ovesta sisään, ja esimerkiksi asiakkaan hermostollista tilaa on helpompi havainnoida, koska meditaatiossa on tottunut havainnoimaan itseään.

Tulosten mukaan meditaatio edistää myös osteopaateille tärkeää *aistien ja palpaatioherkyyden kehittymistä*. Aistit avautuvat ja terävöityvät ja herkkyys lisääntyy. Kyky tuntea käsillään kehon eri kudosten tilaa sekä hyvin hienovaraisiakin muutoksia, helpottuu huomattavasti meditaation aikaansaaman aistien herkistymisen ja mielen hiljenemisen myötä.

Ku ite saa itsensä semmoseen herkkyden tilaan ja hiljentää itsensä ni sit pystyy myös kuulemaan ja tuntemaan sen toisen kehon paremmin.

Meditaation harjoittaminen voi myös tukea *intuition parantumista* siitä, mikä hoidossa tuntuu toimivan ja mihin suuntaan hoitoa kannattaa viedä. Eräs tuloksissa ilmennyt intuitiivisen tiedon muoto on *hoitotapahtuman aistiminen oman kehon kautta*, mikä tarkoittaa esimerkiksi asiakkaan kehossa tapahtuvien ilmiöiden aistimista omassa kehossa samalla alueella tai asiakkaan vireystilan tai hermostollisen tilan muutosten aistimista omassa kehossa.

## Läsnäolo, yhteys ja vuorovaikutus hoitotilanteessa

Tuloksissa nousi esiin, kuinka meditaatiolla on merkittävä rooli osteopaatin läsnäolon sekä osteopaatin ja asiakkaan välisen yhteyden ja vuorovaikutuksen syventämisessä hoitotilanteessa. Meditaation harjoittaminen tukee osteopaatin *läsnäolon syvenemistä*. Kun osteopaatti on aidosti läsnä asiakkaan kanssa, sillä on suotuisia vaikutuksia sekä hoitoprosessiin että asiakaskokemukseen.

Ja sen oon huomannu myös että meditaatiokurssien jälkeen niin oma läsnäolon taso on syventynyt. Ja se vaikuttaa myös sit siihen hoitoprosessiin. Eli tavallaan mitä paremmin pystyy ole läsnä asiakkaalle, mitä paremmin oma hermosto on tasapainossa, ni sen näkee kyllä ihan siinä niinku, näkee asiakkaassa, hoitotuloksissa myös.

Tulosten perusteella meditaation harjoittaminen tukee myös osteopaatin *kykyä kohdata asiakas myötätuntoisesti ja empaattisesti*. Meditaatio voi auttaa purkamaan mielen jännitteitä ja mahdollistaa syvemmän läsnäolon, mikä on oleellista myötätuntoisessa kohtaamisessa. Kun osteopaatti on läsnä ja pyrkii tyhjentämään mielensä, hän pystyy paremmin kohtaamaan asiakkaan sinä ihmisenä, joka hän on. Asiakas kokee tulevansa kuulluksi ja kohdatuksi, mikä avaa tilaa syvemmälle vuorovaikutukselle. Samasta syystä osteopaatin meditaatioharjoitus vaikuttaa suotuisasti myös *asiakkaan luottamukseen ja turvallisuuden tunteeseen*. Asiakkaan on helppo luottaa ja kokea turvaa sellaisen hoitajan kanssa, joka on hänelle aidosti läsnä.

Tuloksissa ilmeni, kuinka meditaatio voi auttaa osteopaattia kohtaamaan kipua ja epämiellyttäviä tuntemuksia, mikä mahdollistaa hänelle paremman kyvyn *tukea asiakasta hänen kipujensa ja epämiellyttävien tuntemustensa käsittelyssä*. Meditaation harjoittaminen tukee myös osteopaatin kykyä *erottaa oma tila asiakkaan tilasta*. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että osteopaatti ei samastu liikaa asiakkaan tunteisiin, reaktioihin tai ongelmiin ja pystyy pysymään rauhallisena, vaikka asiakkaalta purkautuisi voimakkaampiakin tunteita tai hoitoreaktioita.

Ja myös sitä ettei ala samastumaan myös niihin niinkun asiakkaan vaivoihin tai ongelmiin liikaa, vaan kuuntelee ja on siinä mut jotenki semmonsena niinku blankkona kuitenkin.

Tulosten mukaan meditaation harjoittaminen mahdollistaa myös *syvemmän tason yhteyden ja vuorovaikutuksen hoitotilanteessa*. Meditaation myötä hoitotapahtumasta voi toisinaan tulla meditatiivinen ja syvälinen kokemus, mikä saattaa edistää parantumista ja luoda erityisen yhteyden osteopaatin ja asiakkaan välille.

Siit (hoitotapahtumasta) tulee semmonen tietynlainen tanssi tai keskustelu syvemmäl tasol sit sen ihmisen kanssa.

### **Itseluottamus, itsetuntemus ja ammatillinen kasvu**

Haastattelutulosten mukaan osteopaatit kokevat meditaatioharjoituksen vaikuttavan *itsetuntemuksen ja itseluottamuksen lisääntymiseen*. Meditaatio auttaa tuntemaan

itseään vakaammin, mikä voimistaa itseluottamuksen tunnetta. Tämä puolestaan vaikuttaa myönteisesti hoitotilanteen ilmapiiriin ja luo tarvittaessa auktoriteettia ja uskottavuutta asiakastilanteissa. Meditaation myötä osteopaatit kokevat myös lisääntyntä *luottamusta elämään ja hoitoprosessiin*, ja siihen liittyen mahdollisten hoitoprosessia häiritsevien pelkojen ja epäilysten vähenemistä.

Tuloksissa nousi esiin myös se, kuinka meditaatio lisää *hyväksyvää asennetta itseä ja hoitotapahtumaa kohtaan*. Tähän sisältyy muun muassa kiinnittymätön suhtautuminen hoidon lopputulosta kohtaan ja luottamus siihen, että hoito menee, kuten sen kuuluukin mennä.

Ja sit ehkä meditatiivinen tila myös auttaa sitä ymmärtämistä, että heidän ei tarvitse tietää kaikkea, mä tiedän just sen verran mitä mun kuuluu. Just semmonen rauha et mun ei tarvitse enää olla jotain, vaan se et mä vaan oon, niin se on hyvä.

Tulosten mukaan osteopaatit kokevat meditaation tukevan *henkilökohtaista ja ammattilaista kehittymistä*. Meditoiminen tarjoaa sellaista harjoitusta, joka tuo lisää herkkyyttä ja tukee ammattitaidon syvenemistä.

## **Hoitoon valmistautuminen, palautuminen ja työhyvinvointi**

Haastattelutuloksissa ilmeni yhtenä hyötynä osteopaatin *parempi valmistautuminen hoitotyöhön meditaation avulla*. Aamulla tehty meditaatioharjoitus tai lyhyetkin säännölliset meditaatiohetket helpottavat siirtymistä hoitotyöhön keskittyneessä ja läsnä olevassa mielentilassa ja parantavat asiakaskohtaamisten laatua. *Tasapainottuminen hoitopäivän päätteeksi meditoimalla* on puolestaan hyödyksi erityisesti, jos on tehnyt paljon hoitoja ja hermosto kaipaa palautumista.

Tulosten perusteella meditaatio tukee osteopaatin *työhyvinvoinnin lisääntymistä* monin tavoin. Meditaation avulla osteopaatti voi ennaltaehkäistä uupumusta, lisätä stressinsietokykyään ja edistää palautumista. Säännöllinen meditaatio auttaa luomaan tasapainoa, joka tukee sekä henkilökohtaista elämää että työssä jaksamista.

Mä koen et se (meditaatio) niinku ihan, mulle se on niinku ihan merkittävin tapa millä mä pidän huolta mun terveydestä ja mun hyvinvoinnista ja työhyvinvoinnista.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen hyödyistä heidän työssään. Tavoitteena oli tuottaa osteopaateille tietoa meditaation hyödyistä osteopaatin työn näkökulmasta. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi artikkelin käsikirjoitus, jossa kerrotaan meditaation hyödyistä osteopaatin työssä haastattelututkimuksen tulosten pohjalta.

Aloitin opinnäytetyöprosessin suunnitelmavaiheella syksyllä 2022. Opintoni olivat kuitenkin tauolla suurimman osan vuotta 2023 ja palasin opinnäytetyön pariin vasta keväällä 2024. Tuolloin viimeistelin opinnäytetyösuunnitelman ja aloitin yhteydenotot potentiaalsiin haastateltaviin. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen tutkimus, koska se mahdollisti tutkittavien näkökulmien ymmärtämisen ja ilmiön tarkastelun ilman valmiita hypoteeseja (Eskola & Suoranta 2001: 16–20). Aineiston hankinta toteutettiin teemahaastatteluin yksilöhaastatteluina, koska aiheesta oli vähän tietoa, ja menetelmä tarjosi syvällistä ja joustavaa tiedonkeruuta (Hirsjärvi & Hurme 2000: 47–48; Kananen 2015: 143). Haastattelut toteutettiin syksyllä 2024 käyttäen pohjana teemahaastattelurunkoa (Liite 1). Haastatteluihin osallistui neljä osteopaattia, jotka viimeisen kolmen vuoden sisällä olivat harjoittaneet meditaatiota säännöllisesti vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan, vähintään neljä kertaa viikossa ja vähintään kahden viikon ajan. Nauhoitettu haastatteluaineisto litteroitiin ja sen jälkeen analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla syksyllä 2024. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi mahdollisti aineiston pohjalta syntyvän luokittelun ilman ennalta asetettuja oletuksia, mikä oli perusteltua vähäisen aiemman tutkimuksen vuoksi (Elo ym. 2022: 218–219).

Haastateltavien sisäänottokriteerit jätettiin tarkoituksella melko löyhiksi, jotta haastateltavien löytäminen olisi helpompaa. Kriteerit oli kuitenkin asetettu siten, että vaikka haastateltava täyttäisi vain minimivaatimukset, hänellä olisi silti mahdollisuus arvioida meditaation hyötyjä. Aineiston analyysissa pyrittiin säilyttämään objektiivisuus ja käsittelemään kerättyä tietoa ilman henkilökohtaisia tulkintoja. Haastatteluaineisto oli laaja ja tarjosi arvokasta tietoa haastateltavien kokemuksista. Kaikkea aineistoon sisältyvää tietoa ei kuitenkaan otettu mukaan tulosten raportointiin, sillä osa tiedoista ei vastannut tutkimuskysymykseen. Koska kyseessä oli laadullinen tutkimus, tulokset eivät ole yleistettävissä tilastollisessa merkityksessä. Sen sijaan ne tarjoavat syvällisen näkemyksen tutkittavaan ilmiöön ja voivat toimia osviittana vastaavanlaisiin tilanteisiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Olin ensin aikeissa tehdä aiheesta kirjallisuuskatsauksen, mutta suoraan aihetta koskevaa kirjallisuutta tai tutkimusta ei löytynyt juuri lainkaan. Meditaation vaikutuksista löytyy kyllä paljon tutkimuksia, joiden tulosten perusteella jossain määrin arvioida meditaation vaikutuksia ja hyötyjä osteopaatin työn kannalta. Syvällisen pohdiskelun jälkeen pidin kuitenkin mielekkäämpänä tutkia todellista elämää ja selvittää sekä kuvata osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen hyödyistä heidän työssään.

Koska aiheesta ei löytynyt suoraa aiempaa tutkimusta, työn teoreettinen viitekehys rakennettiin perehtymällä toisaalta meditaatioon ja sitä käsittelevään kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin, ja toisaalta osteopaattiseen kirjallisuuteen. Osteopaattisen kirjallisuuden osalta tarkasteltiin erityisesti osteopaatin työnkuvaa ja sen erityispiirteitä sekä meditatiivisen harjoituksen tai asenteen merkitystä osana osteopaatin työtä. Hyödynnetty meditaatiota käsittelevä kirjallisuus ja tutkimus tarjosi monipuolisia näkökulmia meditaatioon ja sen hyötyihin. Osteopaattisen kirjallisuuden osalta aiheeseen liittyvien lähteiden löytäminen oli hieman haastavampaa, koska suuressa osassa osteopaattista kirjallisuutta painotus on luonnollisestikin asiakastyön ja tekniikoiden käytännöllisissä aspekteissa, harvemmin osteopaatin omassa sisäisessä tilassa. Aihepiiriin liittyviä mainintoja alkoi kuitenkin löytyä vähitellen enemmän osteopaattiseen kirjallisuuteen perehtyessä. Osa kiinnostavista lähteistä jouduttiin karsimaan pois opinnäytetyöprosessin edetessä, koska ne olivat liian vanhoja tai käsitelivät aiheita, joille ei löydy riittävästi tieteellistä pohjaa. Tiedonhaussa käytettiin pääasiassa enintään 10 vuotta vanhoja tieteellisiä tutkimuksia, mutta mukaan otettiin pari hieman vanhempaa tutkimusta niiden sisältämän kiinnostavan tiedon vuoksi. Jotkin lähteinä käytetyt meditaatiota ja osteopatiaa käsittelevät kirjat ja artikkelit ovat yli 10 vuotta vanhoja, sillä ajankohtaista tietoa kaikista teoreettisen viitekehysten aiheista ei ollut tarpeeksi saatavilla. Myös esimerkiksi tietyt meditaation perusajatukset ovat hyvin ajattomia ja juontavat juurensa vuosituhansien taakse. Työn teoreettista viitekehystä kehitettiin ja täydennettiin opinnäytetyöprosessin edetessä.

Opinnäytetyössäni noudatin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan, TENK:n, määrittelemää hyvää tieteellistä käytäntöä. Käytännössä tämä tarkoitti muun muassa sitä, että pyrin mahdollisimman suureen huolellisuuteen, tarkkuuteen ja rehellisyyteen niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä kuin myös tutkimustuloksia arvioi-  
dessani. Suunnittelin ja toteutin tutkimuksen ja raportoin tulokset sekä tallensin tietoaineiston tieteellisen tiedon vaatimusten mukaisesti. Käyttämäni tiedonhankinnan, tutkimuksen ja arvioinnin menetelmät olivat eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen edellytysten mukaisia. Noudatin mahdollisimman suurta avoimuutta ja vastuullisuutta

opinnäytetyön tuloksia julkaistaessa. Opinnäytetyössäni ei ollut rahoituslähteitä, joten siihen liittyen ei ollut tarvetta tehdä toimenpiteitä. Haastatteleman osteopaatit olivat itsenäisiä ammatinharjoittajia, joten heidän kohdallaan ei tarvinnut selvittää mahdollista tutkimusluvan tarvetta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Kunnioitin haastateltavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, mukaan lukien oikeutta vapauteen, yksityisyyteen sekä tiedonsaantiin. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, ja haastateltavat saattoivat keskeyttää tai peruuttaa osallistumisensa ilman syytä. Heille tarjottiin riittävästi tietoa tutkimuksesta, sen sisällöstä ja henkilötietojen käsittelystä sekä aikaa päätöksentekoon. (TENK 2019: 7–9). Haastateltaville annettiin tiedote tutkimuksesta ja tietosuojaseloste (Liite 2), ja ennen haastattelujen aloittamista heiltä pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta (Liite 3). Noudatin tietosuojalakia litteroimalla ja tallentamalla aineiston siten, ettei yksittäisiä henkilöitä voinut tunnistaa (Tietosuojalaki 1050/2018). Nauhoitteet säilytettiin salasanasuojatulla Metropolian z-aseamalla, johon oli pääsy ainoastaan opinnäytetyön tekijällä. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen kaikki henkilötiedot ja aineistot hävitettiin.

Haastatteluaineiston avulla etsittiin vastauksia kysymykseen, mitä hyötyjä osteopaatit ovat kokeneet meditaation harjoittamisesta osteopaatin työssään. Osteopaattien kokemukset meditaation hyödyistä osteopaatin työssä ovat tulosten perusteella moninaisia ja vahvistavat osaltaan osteopaattista käytännön osaamista. Tulokset ovat osin yhteneviä aikaisempien tutkimustulosten ja kirjallisuudessa esitettyjen huomioiden kanssa. Haastattelutuloksista esiin nousseet rauha ja levollisuus hoitotyössä sekä aistien ja palpaatioherkkyyden kehittyminen tukevat Liemin (2011) esittämää näkemystä, jonka mukaan sisäinen tyyneys on keskeinen edellytys palpaation herkistymiselle (Liem 2011). Myös Aulankosken (2019) mukaan meditaatio auttaa löytämään sisäisen rauhan ja tyyneyden tilan, jossa voidaan olla läsnä nykyhetkessä ilman, että ajatukset tai tunteet vievät huomiota pois (Aulankoski 2019: 34).

Meditaation vaikutus keskittymis- ja havainnointikyvyn sekä selkeyden lisääntymiseen ilmeni myös tuloksissa. Tämä on linjassa tutkimustiedon kanssa, jonka mukaan meditaatio vähentää mielen harhailua ja kehittää kykyä keskittyä (esim. Feruglio ym. 2021). Mayerin (2018) mukaan nämä taidot ovat välttämättömiä palpaation ja intuitiivisen havainnoinnin kannalta (Mayer 2018: 233). Tulosten perusteella meditaatio voi parantaa osteopaatin intuitiota siitä, mihin suuntaan hoitoa kannattaa viedä. Kirjallisuuden mukaan intuitiivinen päättely on analyyttisen päättelyn rinnalla olennainen osa osteopaatin

kliinistä päättelyä, ja sen kehittyminen edellyttää tarkkaavaisuutta, läsnäoloa ja keskittymistä, joita meditaatioharjoitukset voivat vahvistaa (Liem 2017; Mayer 2018: 233).

Tuloksista nousi esiin myös meditaation vaikutus osteopaatin läsnäolon syventymisessä, mikä on vahvasti yhteydessä sekä aiempiin tutkimustuloksiin meditaation hyödyistä että osteopaattisessa kirjallisuudessa oleviin mainintoihin läsnäolon tärkeydestä. Esimerkiksi Feruglion ym. (2021) tutkimus osoittaa, että jo lyhyellä mindfulness-harjoittelulla on merkittäviä vaikutuksia mielen vaeltelun vähentämisessä, erityisesti kokeneilla harjoittajilla (Feruglio ym. 2021). Tämä tukee ajatusta siitä, että säännöllinen meditaatio voi parantaa osteopaatin kykyä olla aidosti läsnä asiakkaan kanssa. Liemin (2011) mukaan terapeutin vuorovaikutukseen ja tuomitsemattomaan palpaatioon vaikuttavat henkilön kyky olla läsnä nykyhetkessä, sisäinen tasapaino ja oman haavoittuvuuden hyväksyminen (Liem 2011). Tämä tukee myös tuloksista noussutta näkökulmaa, jonka mukaan meditaatio edistää hyväksyvää asennetta itseä ja hoitotilannetta kohtaan.

Tuloksissa ilmeni myös, että meditaation avulla osteopaatti voi tukea asiakasta kohtaamaan kipuja ja epämiellyttäviä tuntemuksia, koska meditaatio auttaa häntä itseään käsittelemään omia kipujaan paremmin. Meditaation vaikutusta kivun lievittymisessä tukevat aiemmat tutkimukset, joissa mindfulness-meditaation on todettu vähentävän kipua esimerkiksi reumapotilailla (Davis ym. 2015) ja kroonisista alaseläkivuista kärsivillä (Cherkin ym. 2016). Tulosten perusteella meditaatio tukee osteopaatin kykyä kohdata asiakas myötätuntoisesti ja empaattisesti, mikä on linjassa aikaisemman tiedon ja tutkimuksen kanssa. Raevuoren (2016) mukaan mindfulness-harjoitus voi edistää läsnäolon taitoa ja myötätuntoista kohtaamista, mikä parantaa hoitosuhteen laatua. Van der Rietin ym. (2018) kirjallisuuskatsaus ja Chenin ym. (2021) tutkimus puolestaan antavat viitteitä siitä, että sekä mindfulness- että Loving Kindness -meditaatioilla on myönteisiä vaikutuksia empatiakykyyn (van der Riet ym. 2018; Chen ym. 2021).

Tuloksissa ilmenneet meditaation hyödyt osteopaatin itsensä ja hänen ammattitaitonsa kehittämisessä sekä kyvyssä hoitaa kokonaisvaltaisesti ovat linjassa Pelzin (2018) esittämien näkemysten kanssa. Pelz korostaa, että itsen syvällinen tunteminen luo pohjaa ammatilliseen kasvuun ja kokonaisvaltaiseen hoitamiseen ja että meditaatiotekniikat ovat osteopaatille hyviä keinoja kehon ja mielen tasapainon tukemiseen. (Pelz 2018: 145 & 156.) Haastattelutulosten mukaan meditaatio tukee sekä osteopaatin valmistautumista hoitotyöhön että tasapainottumista ja palautumista hoitopäivän päätteeksi. Lisäksi meditaatio tukee osteopaatin työhyvinvointia esimerkiksi ennaltaehkäisemällä

uupumusta, lisäämällä stressinsietokykyä ja luomalla tasapainoa niin työssä kuin henkilökohtaisessa elämässä. Samansuuntaisesti tutkimukset osoittavat, että mindfulness-meditaatio voi lisätä resilienssiä, vähentää stressiä ja tukee hyvinvointia vaativissa ammateissa. Erityisesti terveydenhuollon ammattilaisille, jotka kohtaavat monimutkaisia ja stressaavia työtilanteita, mindfulness-meditaatio on osoittautunut tehokkaaksi strategiseksi työperäisen kuormituksen hallintaan ja empaattisen vuorovaikutuksen edistämiseen. (van der Riet ym. 2018; Zollars ym. 2019.)

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että meditaation harjoittamisella voi olla potentiaalisia myönteisiä vaikutuksia moniin osteopaatin työssä tarvittaviin taitoihin ja osteopaatin työhyvinvointiin, mikä voi osaltaan heijastua hoitotyön kokonaisvaltaisuuteen ja laatuun sekä asiakaskokemukseen. Harkinnanvaraisella haastateltavien valinnalla saatiin kerättyä monipuolinen ja syvälinen aineisto. On kuitenkin huomioitava, että haastateltavia oli vain neljä, mikä on todennäköisesti melko pieni osuus meditaatiota harjoittavista osteopaateista. Laajempi otos olisi voinut parantaa tulosten luotettavuutta. Toisaalta aineiston ja teoreettisen viitekehyksen merkittävät yhteydet sekä keskeisten teemojen toistuminen haastatteluissa tukevat tulosten uskottavuutta. Opinnäytetyössä tarkasteltiin meditaation hyötyjä osteopaatin työssä yleisellä tasolla, eikä siinä otettu huomioon esimerkiksi käytetyn meditaatiotekniikan, harjoituksen keston tai tiheyden vaikutuksia, jotka voivat osaltaan vaikuttaa koettuihin hyötyihin. Jatkotutkimus olisi hyödyllistä tulosten varmistamiseksi ja aiheen syvällisemmäksi ymmärtämiseksi, koska aiheesta on niukasti aikaisempaa tietoa. Tulevaisuudessa olisi perusteltua keskittyä tutkimaan tietyn meditatiivisen menetelmän vaikutuksia tiettyihin osteopaatin työssä tarvittaviin erityistaitoihin, kuten palpaatioherkkyyden kehittymiseen. Myös muiden vastaavien menetelmien, kuten joogan eri muotojen sekä hengitys- ja rentoutusharjoitusten tutkiminen osteopaatin työn näkökulmasta voisi tarjota osteopaateille tärkeää tietoa.

Tämän opinnäytetyön tarjoama lisääntynyt ymmärrys meditaation hyödyistä voi inspiroida osteopaatteja kokeilemaan meditaatiota ja huomaamaan sen vaikutukset omassa työssään. Esimerkiksi yksinkertaisten meditaatioharjoitusten lisääminen koulutuksiin tai osteopaateille suunnattujen meditaatiokurssien järjestäminen voisivat olla konkreettisia askelia, jotka tukisivat sekä osteopaattien ammatillista kehitystä että työhyvinvointia. Tulokset nostavat esiin tarpeen laajemmalle keskustelulle siitä, kuinka meditaatio tai muut vastaavat menetelmät voivat tuoda konkreettisia hyötyjä osteopaatin työn keskeisillä osa-alueilla, kuten asiakaskohtaamisissa, palpaatiotaidoissa ja työssä jaksamisessa.

## Lähteet

Aulankoski, Sanna 2019. Aistiva ja tiedostava mieli. Meditaation näkökulmia tietoisuuteen ja psyykeen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 31-116.

Bharadwaj, Pallavi & Tripathi, Vaibhav 2021. Neuroscience of the yogic theory of consciousness. *Neurosci Conscious*. Oct 7;2021. Saatavana myös osoitteessa <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8675243/>>. Luettu 28.11.2022.

Stephan, Bodian 2016. *Meditation for Dummies*. 4<sup>th</sup> edition. Hoboken: John Wiley & Sons, Incorporated. 121–145, 254–256.

Britton, Willoughby B. & Lindahl, Jared R. & Cooper, David J. & Canby, Nicholas K. & Palitsky, Roman 2021. Defining and Measuring Meditation-Related Adverse Effects in Mindfulness-Based Programs. *Clin Psychol Sci*. 2021 May 18;9(6):1185–1204. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.1177/2167702621996340>>. Luettu 27.11.2024.

Cambridge Dictionary 2022. Definition of meditation from the Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus ©. Cambridge University Press. Saatavana myös osoitteessa <<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/meditation>>. Luettu 6.10.2022.

Chen, H & Liu, C & Cao, X & Hong, B & Huang, DH & Liu, CY & Chiou, WK 2021. Effects of Loving-Kindness Meditation on Doctors' Mindfulness, Empathy, and Communication Skills. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Apr 12;18(8):4033. Saatavana myös osoitteessa <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8069630/>>. Luettu 12.12.2024.

Cherkin, Daniel C. & Sherman, Karen J. & Balderson, Benjamin H. & Cook, Andrea J. & Anderson, Melissa L. & Hawkes, Rene J. & Hansen, Kelly E. & Turner, Judith A. 2016. Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction vs Cognitive Behavioral Therapy or Usual Care on Back Pain and Functional Limitations in Adults With Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2016;315(12). 1240–1249. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.1001/jama.2016.2323>>. Luettu 27.11.2024.

Davis, Mary C. & Zautra, Alex J. & Wolf, Laurie D & Tennen, Howard & Yeung, Ellen W. 2015. Mindfulness and cognitive-behavioral interventions for chronic pain: Differential effects on daily pain reactivity and stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1). 24–35. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.1037/a0038200>>. Luettu 27.11.2024.

Deepeshwar, Singh & Nagendra, H.R. & Rana, Bal Budhi & Visweswaraiah, Naveen Kalkuni 2019. Chapter 2 - Evolution from four mental states to the highest state of consciousness: A neurophysiological basis of meditation as defined in yoga texts. Editor: Srinivasan, Narayanan. Progress in Brain Research. Elsevier. Volume 244. 31-83. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2018.10.029>>. Luettu 30.11.2022.

Deoora, Tajinder K. 2003. Healing through Cranial Osteopathy. Lontoo: Frances Lincoln Limited. 47.

Elo, Satu & Kajula, Outi & Tohmola, Anniina & Kääriäinen, Maria 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. Hoitotiede 2022, 34 (4), 215–225.

Eskola, Ari & Suoranta, Juha 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. 16–20. 174–175.

Ewen, Bernhard 2018. Screening – scanning – examination. Teoksessa Mayer, Johannes & Standen, Clive (toim.) Textbook of Osteopathic Medicine. 1. painos. Saksa: Elsevier. 251-258.

Felder, Reinhard 2007. Empathy as part of the perception process in Osteopathy – Literature study. Master of Science in Osteopathy. 132–147. Saatavana myös osoitteessa <<https://www.osteopathicresearch.com/files/original/4db2bfd807af5d6333f46324ba362ca39a048711.pdf>>. Luettu 01.12.2022.

Feruglio, Susanna & Matiz, Alessio & Pagnoni, Giuseppe & Fabbro, Franco & Crescentini, Cristiano 2021. The Impact of Mindfulness Meditation on the Wandering Mind: a Systematic Review. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. Volume 131. 313–330. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.09.032>>. Luettu 30.11.2022.

Fox, Kieran C.R. & Nijeboer, Savannah & Dixon, Matthew L. & Floman, James L. & Elamil, Melissa & Rumak, Samuel P. & Sedlmeier, Peter & Christoff, Kalina 2014. Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. Volume 43. 48-73. Saatavana myös osoitteessa: <<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.03.016>>. Luettu 28.11.2022.

González-Valero Gabriel & Zurita-Ortega Félix & Ubago-Jiménez José Luis, Puertas-Molero Pilar 2019. Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Environ Res Public Health. 2019 Nov 10;16(22):4394. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>>. Luettu 7.1.2025.

Hirshberg, Matthew J. & Goldberg, Simon B. & Rosenkranz, Melissa & Davidson, Richard J. 2022. Prevalence of Harm in Mindfulness-Based Stress Reduction. Psychological Medicine 52(6): 1080–88. <<https://doi.org/10.1017/S0033291720002834>>. Luettu 27.11.2024.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press. 47–173.

Hofmann, Stefan G, & Gómez, Angelina F 2017. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *The Psychiatric clinics of North America* vol. 40,4 (2017): 739-749. Saatavana myös osoitteessa <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5679245/>>. Luettu 5.10.2022.

Jiménez-Picón, Nerea & Romero-Martín, Macarena & Ponce-Blandón, José Antonio & Ramirez-Baena, Lucia & Palomo-Lara, Juan Carlos & Gómez-Salgado, Juan 2021. The Relationship between Mindfulness and Emotional Intelligence as a Protective Factor for Healthcare Professionals: Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 10: 5491. Saatavilla myös osoitteessa <<https://doi.org/10.3390/ijerph18105491>>. Luettu 30.12.2024.

Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202. 71–143.

Killingsworth, Matthew A. & Gilbert, Daniel T. 2010. A Wandering Mind Is An Unhappy Mind. *Science* 330, 932–932. Saatavana myös osoitteessa <<https://www.science.org/doi/10.1126/science.1192439>>. Luettu 29.11.2024.

Kortelainen, Ilmari & Saari, Antti & Väänänen, Mikko (toim.) 2014. Mindfulness ja tiedet. Tietoisuustaidot ja kehoitietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere University Press. 9–12.

Kuchera, Michael L. 2018: Principles for osteopathic treatment. Teoksessa Mayer, Johannes & Standen, Clive (toim.) *Textbook of Osteopathic Medicine*. 1. painos. Saksa: Elsevier. 285-291.

Liem, Torsten 2011. Osteopathy and (hatha) yoga. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, Volume 15, Issue 1. 92–102. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2009.11.001>>. Luettu 26.11.2022.

Liem, Torsten 2017. Intuitive Judgement in the Context of Osteopathic Clinical Reasoning. *Journal of Osteopathic Medicine*, vol. 117, no. 9. 586-594. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.7556/jaoa.2017.113>>. Luettu 01.12.2022.

Lindhard, Tina 2017. Experiencing Peace Through Heart-Based Meditation on The Self. *The Open Psychology Journal*. Volume 10, 2017. 27-40. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.2174/1874350101710010027>>. Luettu 30.12.2024.

Mayer, Johannes 2018. The art of palpation. Teoksessa Mayer, Johannes & Standen, Clive (toim.) *Textbook of Osteopathic Medicine*. 1. painos. Saksa: Elsevier. 224-255.

NCCIH 2022. Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety. <<https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-effectiveness-and-safety>>. Luettu 6.1.2025.

Pauly, Luca & Bergmann, Niklas & Hahne, Inge & Pux, Sarah & Hahn, Eric & Tam Ta, Thi Minh & Rapp, Michael & Böge, Kerem 2021. Prevalence, predictors and types of unpleasant and adverse effects of meditation in regular meditators: international cross-sectional study. *BJPsych Open*. 2022;8(1):e11. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/doi:10.1192/bjo.2021.1066>>. Luettu 27.11.2024.

Pelz, Holger 2018. Social competence and mindfulness in osteopathy. Teoksessa Mayer, Johannes & Standen, Clive (toim.) *Textbook of Osteopathic Medicine*. 1. painos. Saksa: Elsevier. 139-145.

Pelz, Holger 2018. Psychotherapy and osteopathy. Teoksessa Mayer, Johannes & Standen, Clive (toim.) *Textbook of Osteopathic Medicine*. 1. painos. Saksa: Elsevier. 156.

Raami, Asta 2015. *Intuition Unleashed*. Aalto University publication series. Doctoral dissertations 29/2015 School of Arts, Design and Architecture, Department of Media. Aalto ARTS Books. Helsinki. Saatavilla myös osoitteessa <<https://shop.aalto.fi/p/455-intuition-unleashed/>>. Luettu 30.12.2024.

Raevuori, Anu 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? Katsausartikkeli. *Duodecim* 2016 vol. 132 no. 20. 1890–1897. Helsingin seudun yliopistollinen keskussairaala, Nuorisopsykiatrian klinikka; Helsingin yliopisto, Clinicum, Kansanterveystieteen yksikkö.

Ranganathan, Shyam 2008. *Patanjali's Yoga Sutra*. New Delhi: Penguin books India. 165, 210-214.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto (ylläpitäjä ja tuottaja). Saatavana myös osoitteessa <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 13.12.2024.

Standen, Clive 2018. The patient's history from an osteopathic perspective. Teoksessa Mayer, Johannes & Standen, Clive (toim.) *Textbook of Osteopathic Medicine*. 1. painos. Saksa: Elsevier. 215-222.

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Saatavilla myös osoitteessa <[https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf)> Luettu 11.1.2023.

Thampy, Harish & Willert, Emma & Ramani, Subha 2019. Assessing Clinical Reasoning: Targeting the Higher Levels of the Pyramid. *J Gen Intern Med*. 2019 Aug;34(8). 1631-1636. Saatavilla myös osoitteessa <<https://doi.org/10.1007/s11606-019-04953-4>>. Luettu 30.12.2024.

Tietosuojalaki 1050/2018. Annettu Helsingissä 05.12.2018.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 96-97.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, TENK 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Saatavilla osoitteessa <<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>>. Luettu 01.12.2024.

van der Riet, Pamela & Levett-Jones, Tracy & Aquino-Russell, Catherine 2018. The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. *Nurse Education Today*. Volume 65. 201-211. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.018>>. Luettu 28.11.2022.

Wielgosz, Joseph & Goldberg, Simon B. & Kral, Tammi R. A. & Dunne, John D. & Davidson, Richard J. 2018. Mindfulness Meditation and Psychopathology. *Annual review of clinical psychology* vol. 15 (2019): 285-316. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6597263/>>. Luettu 5.10.2022.

Yamaya, Noriki & Hashimoto, Teruo & Ikeda, Shigeyuki & Brilliant T, Denilson & Tsujimoto, Masayuki & Nakagawa, Seishu & Kawashima, Ryuta 2024. Preventive effect of one-session brief focused attention meditation on state fatigue: Resting state functional magnetic resonance imaging study. *NeuroImage*. Volume 297, 2024. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2024.120709>>. Luettu 12.12.2024.

Zollars, Irene & Poirier, Therese I. & Pailden, Junvie 2019. Effects of mindfulness meditation on mindfulness, mental well-being, and perceived stress. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*. Volume 11, Issue 10. 1022-1028. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.1016/j.cptl.2019.06.005>>. Luettu 28.11.2022.

## **Liite 1: Teemahaastattelurunko**

Mitä kokemuksia sinulla on meditaation harjoittamisen hyödyistä?

Mikä tai mitkä meditaation vaikutukset ovat sellaisia, mitkä kokemuksesi mukaan hyödyttävät eniten osteopaatin työssä?

Miten tämä hyöty ilmenee osteopaatin työssä?

**Tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä siitä, miten koetut meditaation hyödyt ilme-  
nevät**

- Haastattelutilanteessa ja vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa
- Tutkimisessa ja palpatiossa
- Hoidossa
  
- Muita esiin nousevia asioita näihin teemoihin liittyen

## Liite 2: Tiedote tutkimuksesta ja tutkimuksen tietosuojaseloste

### TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

**Meditaation hyödyt osteopaatin työssä. Osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen hyödyistä. (Opinnäytetyö)**

#### **Pyyntö osallistua tutkimukseen**

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen hyödyistä heidän työssään. Olen arvioinut, että sovellutte tutkimukseen, koska teillä on kertomanne mukaan kokemusta säännöllisestä meditaation harjoittamisesta osteopaatin uranne ajalta. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

#### **Vapaaehtoisuus**

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

#### **Tutkimuksen tarkoitus**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen hyödyistä heidän työssään.

#### **Tutkimuksen toteuttajat**

Tutkimuksen toteuttaa ja siitä vastaa Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelija Rosabelle Salonen.

#### **Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet**

Tutkimusaineisto kerätään keväällä ja kesällä 2024. Menetelmänä on yksilöhaastattelu, joka toteutetaan kunkin haastateltavan kohdalla yhdellä noin 45-90 minuutin mittaisella haastattelukerralla joko osteopaatin omalla vastaanotolla, Metropolia Ammattikorkeakoulun tiloissa tai etäyhteydellä Metropolian Zoomin kautta. Haastattelut nauhoitetaan.

#### **Kustannukset ja niiden korvaaminen**

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta. Mahdollisia matkakustannuksia ei korvata.

#### **Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Haastattelujen tulokset julkaistaan Rosabelle Salosen opinnäytetyön loppuraportissa, joka julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa.

#### **Tutkimuksen päätyminen**

Näköpiirissä ei ole syitä, miksi tutkimuksen suorittaja keskeyttäisi tutkimuksen, mutta se on mahdollista esimerkiksi elämäntilanteen muutoksen tai muun henkilökohtaisen syyn vuoksi. Tutkimuksen päätyttyä tutkimuksen suorittaja on henkilökohtaisesti yhteydessä tutkittaviin ja

lähettää heille opinnäytetyön osana kirjoitettavan artikkelin sekä linkin opinnäytetyön loppuraporttiin.

**Lisätiedot**

Pyydän teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

**Tutkijoiden yhteystiedot**

Opinnäytetyön tekijä

Nimi: Rosabelle Salonen

Puh. poistettu jälkikäteen

Sähköposti: poistettu jälkikäteen

Tutkimuksesta vastaavat opinnäytetyön ohjaajat

Titteli: Lehtori

Nimi: Kaisa Hartikainen

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy

Puh. poistettu jälkikäteen

Sähköposti: poistettu jälkikäteen

Titteli: Sivutoiminen opettaja

Nimi: Annakaisa Oksava

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy

Puh. poistettu jälkikäteen

Sähköposti: poistettu jälkikäteen

## Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

### Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoa, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla Metropolia Ammattikorkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä. Tässä opinnäytetyössä yhteisrekisterinpitäjinä ovat Metropolia Ammattikorkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä Rosabelle Salonen. Metropolia Ammattikorkeakoulun tehtävänä on huolehtia tutkittavien oikeuksien toteutumisesta. Opinnäytetyön tekijä huolehtii tutkittavien informoinnista, henkilötietojen käsittelystä ja tietoturvasta sekä henkilötietojen ja haastatteluiden tuhoamisesta opinnäytetyöprosessin päätyttyä.

Tässä tutkimuksessa henkilötietojen rekisterinpitäjä on

|                               |                          |                       |
|-------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Metropolia Ammattikorkeakoulu | X                        |                       |
| Toimeksiantaja                | <input type="checkbox"/> | Toimeksiantajan nimi: |
| Muu yhteistyötaho             | <input type="checkbox"/> | Yhteistyötahon nimi:  |
| Opinnäytetyöntekijä           | X                        |                       |

### Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Rosabelle Salonen  
 Organisaatio: Metropolia Ammattikorkeakoulu  
 Puh. poistettu jälkikäteen  
 Sähköposti: poistettu jälkikäteen

### Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja

Nimi, puhelinnumero, sähköpostiosoite ja ääni

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

### Tutkimuksessa kerätään henkilötietojanne myös seuraavista lähteistä

Tutkimuksessa ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

### Henkilötietojenne suojausperiaatteet

Henkilötietoja kerätessä käytetään seuraavia järjestelmiä ja välineitä: henkilökohtaiset salassalla suojatut matkapuhelin ja kannettava tietokone, jonka kautta käytän aineiston käsittelyssä ja analysoinnissa seuraavia ohjelmia ja järjestelmiä: Excel-taulukkolaskentaohjelma, Word-tekstinkäsittelyohjelma, Metropolian Z-verkkolevyasema, Audacity-nauhoitusohjelma ja

Metropolian Zoom. Henkilötiedot on suojattu sähköisissä järjestelmissä ja ohjelmissa Metropolian henkilökohtaisen käyttäjätunnuksen ja salasanan avulla.

**Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus**

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on saada opinnäytetyötä varten aineistoa, joka kuvaa osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen hyödyistä heidän työssään.

**Henkilötietojenne käsittelyperuste**

Henkilötietojenne käsittelyperuste on suostumus.

**Tutkimuksen kesto aika (henkilötietojenne käsittelyaika)**

Henkilötietojenne käsittelyaika on näillä näkymin joulukuuhun 2024 saakka, kuitenkin korkeintaan 31.5.2025 saakka.

**Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?**

Tutkimuksen päättymisen jälkeen kaikki henkilötietonne hävitetään.

**Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä**

Henkilötietojanne ei luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.

**Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle**

Henkilötietojanne ei siirretä EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle

**Rekisteröitynä teillä on oikeus**

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä tutkimuksessa, niin olette rekisteröity tutkimuksen aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

**Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä profilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon****Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa**

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Yksittäisille tutkittavalle annetaan tunnusnumero ja häntä koskevat tiedot säilytetään koodattuina tutkimusaineistossa. Aineisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa ilman koodiavainta. Koodiavainta, jonka avulla yksittäisen tutkittavan tiedot ja tulokset voidaan tunnistaa, säilyttää tutkimuksen tekijä Rosabelle Salonen tutkimuksen valmistumiseen asti, eikä tietoja anneta tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista.

Tutkimusaineistoa ja tutkimuksen yhteydessä kerättyjä näytteitä säilytetään käyttäjätunnuksella ja salasanaa suojatulla Metropolian z-asetalla. Tämän jälkeen ne hävitetään poistamalla kaikki tiedostot Metropolian tietoturvaohjeiden mukaisesti.

## Liite 3

**Suostumus tutkimukseen osallistumisesta**

**Tutkimuksen nimi:** Meditaation hyödyt osteopaatin työssä. Osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen vaikutuksista. (opinnäytetyö)

**Tutkimuksen toteuttaja:** Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, opinnäytetyön tekijä Rosabelle Salonen, (yhteystiedot poistettu jälkikäteen). Opinnäytetyön ohjaajat: Kaisa Hartikainen, (yhteystiedot poistettu jälkikäteen) ja Annakaisa Oksava, (yhteystiedot poistettu jälkikäteen).

Minua [tutkittavan nimi] on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena on kuvata osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen hyödyistä heidän työssään.

Olen saanut tutkimustiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä tutkimuksen mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot tutkimukseen mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua tutkimukseen liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

**Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.**

**Jos tutkimukseen liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.**

---

---

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Nimenselvennys: \_\_\_\_\_

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta liitteineen jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote liitteineen ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle

## Liite 4:

### Näyte aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä

#### Analyysikysymys: ”Mitä hyötyjä osteopaatit ovat kokeneet meditaation harjoittamisesta osteopaatin työssään?”

(Huomio: näytteessä olevat ensimmäiset ja viimeiset alaluokat sisältävät myös muita alkuperäisilmauksia ja pelkistyskäsitteitä, jotka eivät mahtuneet mukaan tähän näytteeseen)

| Alkuperäisilmaus                                                                                                                                                                                             | Pelkistys                                                                                                                                | Alaluokka                                                                | Yläluokka                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Ja just tää empatia ja kaikki nää liittyy siihen, että siit tulee jotenki syvempää ja kauniimpaa ja mehukkaampaa siit kohtaamisesta, sen meditaation myötä.                                                  | Kohtaamisesta (asiakkaan kanssa) tulee syvempää meditaation myötä                                                                        | Kyky kohdata asiakas myötätuntoisesti ja empaattisesti                   | Läsnäolo, yhteys ja vuorovaikutus hoitotilanteessa |
|                                                                                                                                                                                                              | Kohtaamisesta (asiakkaan kanssa) tulee kauniimpaa meditaation myötä                                                                      |                                                                          |                                                    |
|                                                                                                                                                                                                              | Kohtaamisesta (asiakkaan kanssa) tulee mehukkaampaa meditaation myötä                                                                    |                                                                          |                                                    |
| Ja sit se hetkessä olo ihan, se että ku on läsnä sille ihmiselle ni kyl ihmiset sen aistii, et sille asiakkaalle tulee semmonen olo et mä oon tässä häntä varten ja tota... hän tulee kuulluks ja kohdatuks. | Asiakkaalle tulee olo että olen tässä häntä varten                                                                                       |                                                                          |                                                    |
|                                                                                                                                                                                                              | Asiakkaalle tulee olo, että hän tulee kuulluksi                                                                                          |                                                                          |                                                    |
|                                                                                                                                                                                                              | Asiakkaalle tulee olo, että hän tulee kohdatuksi                                                                                         |                                                                          |                                                    |
| Se (meditaatio) siis auttaa mua itseäni epämiellyttävien tuntemusten kohtaamisessa, kivun kohtaamisessa. Sitä kautta pystyn tukemaan myös asiakasta heiän kivun kohtaamisessa                                | (Meditaatio) auttaa minua itseäni kivun kohtaamisessa. Sitä kautta pystyn tukemaan asiakasta hänen kipunsa kohtaamisessa ja hallinnassa. | Asiakkaan tukeminen kipujen ja epämiellyttävien tuntemusten käsittelyssä |                                                    |

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                           |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
| ja hallinnassa, asiakasta kohtaamaan myös erilaisia epämiellyttäviä tuntemuksia ja tunteita ja elämäntilanteita ja auttamaan heitä myös heidän stressinsietokyvyn kasvattamisessa.             | Pystyn tukemaan asiakasta kohtaamaan erilaisia epämiellyttäviä tuntemuksia ja tunteita                                              |                                           |  |
|                                                                                                                                                                                                | Pystyn tukemaan asiakasta kohtaamaan epämiellyttäviä elämäntilanteita                                                               |                                           |  |
|                                                                                                                                                                                                | Pystyn auttamaan (asiakaita) heidän stressinsietokykynsä kasvattamisessa.                                                           |                                           |  |
| Et sillon kun ite on niinku rauhallisessa, niin neutraalissa kun ite sitä tietää, niin tavallaan on helpompi myös kuunnella tavallaan sen asiakkaan ongelmia eikä ottaa niitä niinku omakseen. | Kun itse on rauhallinen ja niin neutraalissa kuin itse tietää, on helpompi kuunnella asiakkaan ongelmia, eikä ottaa niitä omakseen. | Oman tilan ja asiakkaan tilan erottaminen |  |
| Ja myös sitä ettei ala samastumaan myös niihin niinkun asiakkaan vaivoihin tai ongelmiin liikaa, vaan kuuntelee ja on siinä mut jotenki semmosena niinku blankkona kuitenkin.                  | Ei samastu asiakkaan vaivoihin tai ongelmiin liikaa.                                                                                |                                           |  |
| En siis samastu asiakkaan tunteisiin                                                                                                                                                           | En samastu asiakkaan tunteisiin                                                                                                     |                                           |  |
| Enkä myöskään niitä omia mitään tunnereaktioita tai mitä mussa tapahtuu niinku projisoi siihen asiakkaaseen                                                                                    | En projisoi asiakkaaseen mitään omia tunnereaktioita tai mitä minussa tapahtuu                                                      |                                           |  |
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                           |  |

## Liite 5: Artikkelin käsikirjoitus

### **Meditaation hyödyt osteopaatin työssä: Meditaatiota harjoittavien osteopaattien kokemuksia**

Rosabelle Salonen, osteopatian opiskelija, Metropolia AMK

**Meditaatio on tuhansia vuosia vanha harjoitusmuoto, joka on noussut suosioon myös länsimaissa mindfulness-buumin myötä. Viime vuosikymmeninä meditaatiota on tutkittu enenevässä määrin ja sen hyödyistä fysiiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin on alustavaa näyttöä<sup>i</sup>. Osteopatiassa tiedostetaan sisäisten asenteiden ja mielentilojen merkitys kliinisessä työssä. Esimerkiksi palpaatitaitojen kehittymisessä hyvä keskittymiskyky on eduksi ja empatiakyky puolestaan tukee terapeutista vuorovaikutusta asiakkaan kanssa<sup>ii</sup>. Meditaatio- ja mindfulness -harjoitukset ovat osteopaatile hyviä perustyökaluja, jotka voivat kehittää näitä ominaisuuksia ja mielen sekä kehon tasapainoa<sup>iii</sup>.**

Tämä artikkeli käsittelee meditaation hyötyjä osteopaatin työssä aiheesta tehdyn Metropolia Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön pohjalta. Vaikka osteopaattisesta kirjallisuudesta löytyy mainintoja mielen hiljentämisen ja meditaatioharjoituksen merkityksestä osteopaatin työn näkökulmasta, aiempaa tutkimusta aiheesta ei löytynyt. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata osteopaattien kokemuksia säännöllisen meditaatioharjoituksen hyödyistä heidän työssään. Tavoitteena oli tuottaa osteopaateille tietoa meditaation hyödyistä osteopaatin työn näkökulmasta. Opinnäytetyössä pyrittiin löytämään vastauksia tutkimuskysymykseen ” Mitä kokemuksia osteopaateilla on meditaation hyödyistä heidän työssään?”

Opinnäytetyössä hyödynnettiin laadullisen tutkimuksen lähestymistapaa ja aineistonkeruu toteutettiin syksyllä 2024 teemahaastattelujen muodossa. Opinnäytetyötä varten haastateltiin neljää asiakastyötä tekevää osteopaattia, jotka olivat viimeisen kolmen vuoden sisällä

harjoittaneet meditaatiota säännöllisesti vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan, vähintään neljä kertaa viikossa ja vähintään kahden viikon ajan. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin, minkä jälkeen aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Seuraavassa kuvataan haastattelututkimuksen keskeisiä tuloksia.

#### **Rauhallisuus, läsnäolo ja keskittymisen osteopaatin työskentelyn perustana**

Haastattelututkimuksen tulokset osoittavat, että meditaation myötä osteopaatti voi kokea lisääntyntä rauhaa ja levollisuutta työssään. Osteopaatin rauhallisuus tukee myös asiakkaan rentoutumista ja hoidon vastaanottamista. Tulosten mukaan osteopaatti voi meditaation avulla oppia säätelemään oman hermostonsa tilaa, mikä osaltaan tukee asiakkaan hermoston tasapainottumista.

Tulosten perusteella meditaation harjoittaminen syventää osteopaatin läsnäoloa sekä vuorovaikutusta asiakkaan kanssa. Meditaatioharjoitus voi esimerkiksi auttaa kohtaamaan asiakkaan empaattisesti, ja vahvistaa asiakkaan kokemaa turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta. Meditaatio voi myös auttaa osteopaattia erottamaan oman tilansa asiakkaan tilasta, jolloin hän ei liikaa samastu asiakkaan tunteisiin, reaktioihin tai ongelmiin.

Lisäksi meditaatio kehittää tulosten perusteella osteopaatin keskittymis- ja havainnointikykyä ja palpaatioherkkyyttä. Meditaation vaikutuksesta aistit terävöityvät ja mieli hiljenee, mikä helpottaa asiakkaan kudosten tilan palpaatiota. Parantuneen keskittymiskyvyn ansiosta on helpompi eritellä, mitä tilanteessa ja asiakkaassa tapahtuu ja keskittyä

hoitoon ilman että ulkoiset ärsykkeet häiritsevät.

### **Meditaatio osteopaatin ammatillisen kasvun ja työhyvinvoinnin tukena**

Tulokset osoittavat, että meditaatio voi lisätä osteopaatin itsetuntemusta ja itseluottamusta, mikä vaikuttaa myönteisesti asiakaskohtaamisten ilmapiiriin sekä ammattiauktoriteettiin. Meditaation myötä myös luottamus elämään ja hoitoprosessiin lisääntyy. Mahdolliset hoitoprosessia häiritsevät pelot ja epäilykset hälvenevät ja hyväksyvä asenne itseä sekä hoitotilannetta kohtaan syvenee. Tulosten mukaan osteopaatit kokevat meditaation tukevan henkilökohtaista ja ammatillista kehittymistä.

Meditaation avulla osteopaatti voi myös parantaa valmistautumistaan hoitotyöhön siirtymällä läsnä olevaan mielentilaan ennen asiakaskohtauksia sekä palautua ja tasapainottaa hermostonsa työpäivän jälkeen meditoimalla. Säännöllinen meditaatio edistää työhyvinvointia mm. ennaltaehkäisemällä uupumusta, lisäämällä stressinsietokykyä ja tukemalla työssä jaksamista.

### **Tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet**

Tutkimuksen tulokset ovat osin yhteneviä aikaisempien meditaatiota koskevien tutkimustulosten ja osteopaattisessa kirjallisuudessa esitettyjen huomioiden kanssa. Harkinnanvaraisella haastattelujen valinnalla saatiin kerättyä monipuolinen ja syvä aineisto. On kuitenkin huomioitava, että haastateltavia oli vain neljä, mikä on todennäköisesti melko pieni osuus meditaatiota harjoittavista osteopaateista. Laajempi otos olisi voinut parantaa tulosten luotettavuutta.

Toisaalta aineiston ja teoreettisen viitekehyksen yhteydet sekä keskeisten teemojen toistuminen haastatteluissa tukevat tulosten uskottavuutta. Opinnäytetyössä tarkasteltiin meditaation hyötyjä osteopaatin työssä yleisellä tasolla, eikä siinä otettu huomioon esimerkiksi käytetyn meditaatiotekniikan, harjoituksen keston tai tiheyden vaikutuksia, jotka voivat osaltaan vaikuttaa koettuihin hyötyihin. Jatkotutkimus aiheesta onkin tarpeen tulosten varmistamiseksi ja aiheen syvällisemmäksi ymmärtämiseksi.

### **Tutkimuksen hyödyt ja käytännön merkitys**

Tämän opinnäytetyön tulokset tarjoavat arvokasta tietoa meditaation mahdollisuuksista tukea osteopaattien työskentelyä sekä heidän ammattitaitoaan ja työhyvinvointiaan. Saadut havainnot voivat kannustaa osteopaatteja hyödyntämään meditaatiota työssään esimerkiksi keskittymiskyvyn, läsnäolon ja stressinhallinnan vahvistamiseksi. Yksinkertaisia meditaatioharjoituksia voitaisiin sisällyttää osteopaattien koulutusohjelmiin tai järjestää erillisiä meditaatiokursseja, jotka auttaisivat ottamaan meditaation osaksi päivittäistä työrytmiä.

Tulokset nostavat esiin tarpeen laajemmalle keskustelulle siitä, kuinka meditaatio tai muut vastaavat menetelmät voivat vaikuttaa osteopaatin työn keskeisiin osa-alueisiin, kuten asiakaskohtauksiin, palpaatiotaitoihin ja työhyvinvointiin.

Jatkotutkimuksessa voitaisiin tarkastella meditaation vaikutuksia eri tekniikoiden, keston ja harjoitusmäärän osalta sekä selvittää muiden menetelmien, kuten rentoutusharjoitusten, roolia osteopaattien työssä. Näin saataisiin tarkempaa tietoa siitä, minkälainen harjoitus tukisi parhaiten osteopaatin työskentelyä

---

<sup>i</sup> Kortelainen, Ilmari & Saari, Antti & Väänänen, Mikko (toim.) 2014. Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere University Press. 9–12.

NCCIH 2022. Meditation and Mindfulness: Effectiveness and Safety. <<https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-and-mindfulness-effectiveness-and-safety>>. Luettu 6.1.2025.

<sup>ii</sup> Felder, Reinhard 2007. Empathy as part of the perception process in Osteopathy – Literature study. Master of Science in Osteopathy. 132–147. Saatavana myös osoitteessa <<https://www.osteopathicresearch.com/files/original/4db2bfd807af5d6333f46324ba362ca39a048711.pdf>>. Luettu 01.12.2022.

Mayer, Johannes 2018. The art of palpation. Teoksessa Mayer, Johannes & Standen, Clive (toim.) Textbook of Osteopathic Medicine. 1. painos. Saksa: Elsevier. 233-235.

Raevuori, Anu 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? Katsausartikkeli. Duodecim 2016 vol. 132 no. 20. 1890–1897. Helsingin seudun yliopistollinen keskussairaala, Nuorisopsykiatrian klinikka; Helsingin yliopisto, Clinicum, Kansanterveystieteen yksikkö.

<sup>iii</sup>

Chen, H & Liu, C & Cao, X & Hong, B & Huang, DH & Liu, CY & Chiou, WK 2021. Effects of Loving-Kindness Meditation on Doctors' Mindfulness, Empathy, and Communication Skills. Int J Environ Res Public Health. 2021 Apr 12;18(8):4033. Saatavana myös osoitteessa <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8069630/>>. Luettu 12.12.2024.

Feruglio, Susanna & Matiz, Alessio & Pagnoni, Giuseppe & Fabbro, Franco & Crescentini, Cristiano 2021. The Impact of Mindfulness Meditation on the Wandering Mind: a Systematic Review. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. Volume 131. 313–330. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.09.032>>. Luettu 30.11.2022.

Mayer, Johannes 2018. The art of palpation. Teoksessa Mayer, Johannes & Standen, Clive (toim.) Textbook of Osteopathic Medicine. 1. painos. Saksa: Elsevier. 233-235.

Pelz, Holger 2018. Social competence and mindfulness in osteopathy. Teoksessa Mayer, Johannes & Standen, Clive (toim.) Textbook of Osteopathic Medicine. 1. painos. Saksa: Elsevier. 145.

van der Riet, Pamela & Levett-Jones, Tracy & Aquino-Russell, Catherine 2018. The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. Nurse Education Today. Volume 65. 201-211. Saatavana myös osoitteessa <<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.018>>. Luettu 28.11.2022.