



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

LIEKEISSÄ VAI LOPPUUNPALANUT

tietoisuustaidoilla työhyvinvointia tietotyöläisille

Minna Kronberg

Opinnäytetyö
Marraskuu 2019
Liiketalouden koulutusohjelma



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Liiketalouden koulutusohjelma

KRONBERG, MINNA:

Liekeissä vai loppuunpalanut – Tietoisuustaidoilla työhyvinvointia tietotyöläisille

Opinnäytetyö 67 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Marraskuu 2019

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia ehdotus ”Maistiaisina mindfulnessista” -kurssisuunnitelmaksi. Tavoitteena on tietoisuustaitoihin tutustuttamalla parantaa työyhteisön tietotyöläisten työhyvinvointia ja laatia ehdotus sellaiseksi, että sitä voidaan tarjota matalan kynnyksen kurssisuunnitelmaksi esimerkiksi työväenopiston kurssivalikoimaan. Ehdotuksesta voidaan suunnitella ja koota kohderyhmälle sopiva kokonaisuus tai sen osia toteuttavaksi työyhteisössä tai yleissivistävässä opistossa.

Teoreettinen viitekehys rakennettiin keskeisten käsitteiden mindfulnessin, työhyvinvoinnin, henkisen kasvun, tietoisuustaitojen ja joogan kautta. Teoriapohjaa ja tietämystä syvennettiin perehtymällä työhyvinvointia ja tietoisuustaitoja käsittelevään kirjallisuuteen ja muuhun lähdemateriaaliin sekä vahvistamalla ammatillista kompetenssia jo aiemmin hankitun Suomen joogaliiton joogaohjaajan pätevyyden lisäksi kouluttautumalla mindfulness-ohjaajaksi ja suorittamalla Yale Universityn ”The Science of Well-Being” -verkkokurssin.

Johdannon ja pohdinnan lisäksi opinnäytetyö jaettiin kolmeen muuhun lukuun. Toisessa luvussa selvitettiin teoriaosuutta koskien tietoisuustaitoja, tietotyötä ja tietotyöläisyyttä. Kolmannen luvun alkuosassa käsiteltiin hatha-joogan taustaa ja teoriaa ja jälkimmäisessä osassa, toiminnallisessa tutkimusosiossa, joogaharrastajien keskuudessa tehtyä kyselyä ja ”MINNA – Myönteisyyden kehä” -mallia. Joogakyselyn avulla selvitettiin, onko hatha-joogasta hyötyä tietoisuustaitojen edistämisessä ja mitä asioita joogaajat kokivat joogasta saaneensa. Vastausten analysoinnissa käytettiin sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä. ”MINNA - Myönteisyyden kehä” -mallissa huomioitiin joogakyselyssä esiinnousseet Top5 teemat ja aikaisemmin esitelty teoria sekä opinnäytetyön tekijä oma kokemus alalta. Niitä painotettiin suunniteltaessa ja laadittaessa neljännessä luvussa esiteltyä työhyvinvointia edistävää ehdotusta kurssisuunnitelmaksi.

Opinnäytetyön tuotoksia, joogakyselyn vastauksia, ”MINNA - Myönteisyyden kehä” -mallia ja suunniteltua kurssiehdotusta, voidaan hyödyntää tietotyöläisten työhyvinvoinnin edistämisessä työyhteisössä tai yleissivistävän opiston kurssitarjonnassa. Kokonaisuuden tai osien onnistunut toteutus edellyttää vetäjältään perehtyneisyyttä sekä riittävän kattavia ammatillisia valmiuksia. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite toteutuivat, sillä psykologian alueesta vastaavalta suunnittelijaopettajalta saatiin ehdotuksesta myönteistä ja kannustavaa palautetta, jossa todettiin sen olevan valmis toteutettavaksi. Kyky vastata työelämän vaatimuksiin ja jatkuviin muutoksiin edellyttävät työntekijöiltä ammatillisen kompetenssin lisäksi resilienssiä ja itseohjautuvuutta, joita pystytään edistämään tietoisuustaitoja harjoittamalla lisäten kokonaisvaltaista hyvinvointia niin työelämässä kuin siviilielämässä.

Asiasanat: työhyvinvointi, mindfulness, tietoisuustaidot, henkinen kasvu, jooga

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Business Administration

KRONBERG, MINNA:

On Fire or Burnout – Mindfulness Mending Knowledge Workers Minds

Bachelor's thesis 67, appendices 6 pages
November 2019

This thesis is topical since the chosen target group of office and knowledge employees in the everchanging and globally expanding information society suffer pressures of busy and distracting working conditions, that leads to health problems and poor working ethics that decreases life management, productivity and effectiveness and increases costs of sick leaves and missing profits of the companies.

The aim of this thesis was to create a wellness programme plan called “Bits and Bites of Mindfulness”. The purpose was to increase wellbeing at work for the target group via low threshold of orienting consciousness skills. The plan was divided into twelve themed weekly meetings. The plan can be used as the outline for a course in a community college, too. A professional instructor with training and knowledge on the topics is required to successfully carry out the plan since it is impossible to hand out the papers and practice the methods without deeper knowledge.

This study consisted of a theoretical framework and functional parts. The theoretical part consisted of a wide range of books, special journals, information and materials in workshops, trainings and online sources about the related topics and over a decade’s experience as a yoga instructor and as a graduated mindfulness instructor. The theoretical parts introduced the target group, the terms, the methods and the background. The functional part consisted of an inquiry made among the advanced yoga practitioners, elaborated “MINNA -Positive Circle” -model and the outline with background information for a mindfulness programme planned to advance wellness in an organisation or a community college.

The results of the yoga survey revealed that hatha yoga was the practitioners’ way to achieve relaxation, calmness, feelings of wellbeing and happiness and being present in the moment and ability to concentrate. The TOP5 findings were used for “MINNA - Positive Circle” -model as well as for the mindfulness at work wellness program. The purpose of this study was accomplished since positive and supportive feedback received from the coordinator-teacher of the local community college confirmed the assembled plan was accurate and could be put in practice. The inquiry confirmed that practicing yoga improves one’s consciousness skills. The consciousness skills help to achieve a better balanced, accepting and compassionate mind that leads to better life management and overall wellbeing that will be profit for both employees and organizations while increasing work ethics, effectiveness and productivity.

Keywords: wellness at work, mindfulness, consciousness skills, mental growth, yoga

SISÄLLYS

1	TIETOISUUSTAITOT TYÖHYVINVOINNIN TUKENA	8
2.1	Tietoisuustaidot.....	8
2.1.1	Mitä tietoisuustaidoilla tarkoitetaan.....	10
2.1.2	Tietoisuustaitojen taustaa.....	12
2.1.3	Tietoisuustaidot Suomessa.....	13
2.2	Tietotyöläisen työhyvinvointi.....	14
2.2.1	Tietotyön ja tietotyöläisten määritelmiä.....	15
2.2.2	Tietotyöläisen työhyvinvoinnin haasteita	15
2.3	Tietoisuustaitoja tietotyöläiselle	19
2.3.1	Tietoisuustaitojen hyödyt työelämässä	21
2.3.2	Tietoisuustaitojen toteutustapoja tietotyöläiselle	25
3	JOOGA TIETOISEN LÄSNÄOLON EDISTÄJÄNÄ.....	30
3.1.	Joogan taustaa.....	30
3.1.1	Joogan saapuminen Suomeen	31
3.1.2	Joogan harjoittaminen	33
3.1.3	Joogaharjoitus	34
3.2	Kysely joogaharrastajille ja kyselyn tulokset	36
3.2.1	Joogakyselyn kysymyksiä ja vastauksia	37
3.2.2	”MINNA - Myönteisyyden kehä” -malli	42
4	TIETOISUUSTAITOJA EDISTÄVÄ KURSSISUUNNITELMA	48
4.1	Valmentaminen ja ohjaaminen.....	48
4.2	”Maistiaisia mielenrauhasta” -kurssisuunnitelma.....	50
4.3	Kurssisuunnitelman sisältö	51
4.3.1	Kurssisuunnitelman käytännön toteutus	52
4.3.2	Kurssisuunnitelman tuntikehys	53
4.3.3	Kurssisuunnitelman viikkotapaamisten teemat ja avainsisällöt.....	54
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	56
	LÄHTEET.....	59
	LIITTEET	62
	Liite 1. Opinnäytetyön tekijän mindfulness- ja työhyvinvointikoulutukset 2018-2019:.....	62
	Liite 2. Joogakyselyn saatekirje	63
	Liite 3. Joogakysely.....	64
	Liite 4. Viikkotehtävän mallipohjia teemoittain.....	67

JOHDANTO

Mindfulnessin eli tietoisuustaitojen suosio on viime vuosina edennyt yksilön harjoittamasta henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämisestä vahvasti työhyvinvointiin liittyväksi menetelmäksi. Alun perin sosiaali- ja terveydenhuollon piirissä käytetty kivunlievitys- ja terapiamenetelmä on kuluneen vuosikymmenen aikana yleistynyt Suomessa ja saanut vahvasti jalansijaa suomalaisessa valmennus- ja yritysmaailmassa.

Tietoisuustaitojen harjaannuttaminen, tunnettuuden levittäminen sekä hyväksyvän läsnäolon harjoittaminen katsotaan kansatalouden ja kustannustehokkuuden kannalta myönteiseksi ja suotavaksi. Eri-ikäisten yksilöiden hyvinvointi muillakin elämänsä osa-alueella työn ohella lisää tuottavuutta, tehokkuutta ja luovuutta sekä vähentää työnantajan kuluja niin ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa kuin sairaudenhoidossa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on laatia ehdotus ”Maistiaisista mindfulnessista” -kurssisuunnitelmaksi parantamaan työyhteisön tietotyöläisten työhyvinvointia. Tavoitteena on kurssisuunnitelman avulla helpottaa tietoisuustaitoihin tutustumista ja niiden ottamista osaksi omaa arkea. Matalan kynnyksen lähestymistapaa käytetään hälventämään mahdollisia ennakkoluuloja eikä se vaadi ennakkotietoja tai aiempaa perehtyneisyyttä osallistujilta tai sisällä pitkäkestoisia meditaatioharjoituksia. Ehdotus kurssiksi laaditaan siten, että se voidaan tarjota myös työnväenopiston kurssivalikoimaan. Kurssisuunnitelman pohjalta pätevä jooga- ja mindfulness-ohjaaja voi suunnitella ja koota ryhmälleen sopivan harjoituksen, joka voidaan toteuttaa joko työpaikalla tai työväenopistossa.

Opinnäytetyössä esitellään tietoisuustaitoja yleisellä tasolla sekä joogaajien kyselylomakkeella saatujen vastausten tietoisesta ja hyväksyvän läsnäolon näkökulmasta sekä kuvataan tietoisuustaitojen hyötyjä ja toteutustapoja työhyvinvoinnin näkökulmasta. Työhyvinvointi on laaja käsite, ja työtehtävien mukaan se voi tarkoittaa eri ihmisille monia erilaisia asioita. Aihepiirin laajuuden vuoksi tämä opinnäytetyö rajattiin käsittelemään tietotyöläisten työhyvinvointia.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet työhyvinvointi, mindfulness, tietoisuustaidot, henkinen kasvu ja jooga ohjaavat teoreettisen viitekehyksen rakentumista. Teoriaosuuden

lähdemateriaali pohjautuu alan kirjallisuuteen, artikkeleihin, digitaaliseen materiaaliin sekä käytyihin koulutuksiin ja niiden sisältöihin materiaaleineen. Kurssisuunnitelman laatimisessa hyödynnetään opinnäytetyön tekijän henkilökohtaisia kokemuksia ja havaintoja yli 20 vuoden ajalta joogaajana, Suomen Joogaliiton (SJL) joogaopiston SJL-joogaohjaajakoulutusta sekä 13 vuoden työkokemusta työväenopistossa joogaohjaajana. Oleellista on kertyneen laaja-alaisen hiljaisen tiedon tiedostaminen ja sen hyödyntäminen prosessissa.

Osana tiedonkeruumenetelmää käytetään kouluttautumista mindfulness-ohjaajaksi ja Yale Universityn ”The Science of Well-Being” verkkokurssin suorittamista. Tietämystä ja tietotaitoa syvennetään perehtymällä lähdekirjallisuuteen ja -materiaaliin ja hankkimalla aihepiiriin liittyvää lisäkoulutusta. (Liite 1).

Toiminnallinen osuus opinnäytetyössä muodostuu kolmesta tuotoksesta: laadittavasta ehdotuksesta tietoisuustaitoja edistäväksi kurssisuunnitelmaksi, joogaharrastajien keskuudessa tehdystä tutkimuksesta ja sen tuloksia hyödyntävästä ”MINNA - Myönteisyyden kehä” -mallista. Joogakyselyä koskevassa osuudessa käsitellään joogakyselyyn vastanneiden näkemyksiä ja kokemuksia sekä kysytään mahdollisia joogan vaikutuksia joogan tietoisien läsnäolon näkökulmasta. Joogakyselyn tulosten perusteella luodaan myös ”MINNA - Myönteisyyden kehä” -malli, jota käytetään kurssisuunnitelman teoittamisessa. Kurssisuunnitelmaa koskevassa osiossa selvitetään ehdotuksen suunnittelua, toteutusvaiheita, teemoja, tuntikehystä ja oheismateriaalien käyttöä.

Tietoisuustaitoja koskevissa materiaaleissa ja kirjallisuudessa mindfulness-termiä käytetään suomenkielisissä käännöksissä useammallakin tavalla. Se on käännetty hyväksyväksi, tietoiseksi läsnäoloksi. Sitä on myös usein määritelty tietoisuustaidoksi tai läsnäolotaidoksi. Opinnäytetyössä käytetään pääsääntöisesti ilmaisua tietoisuustaidot lyhyden, yhteneväisyyden ja suomenkielisyyden vuoksi. Käsitettä tarkastellaan luvussa 2.1.1.

Kurssisuunnitelman nimeksi valittiin mindfulness, koska työväenopiston suunnittelija-opettajan kanssa oltiin yhtä mieltä, kuinka asiaan vielä perehtymätön suuri yleisö ei välttämättä ymmärrä läsnäolotaitojen tai tietoisuustaitojen tarkoittavan mindfulnessia. Tähän kiinnitettiin huomiota, kun kursseille ilmoittautumisen innokkuudessa havaittiin eroja riippuen siitä mitä sanaa tai termiä käytettiin kurssin nimenä tai selitysosiossa.

Aiheen merkitys itselleni on sekä ammatillista että henkilökohtaista. Olen ollut nuoresta pitäen kiinnostunut mielenhallinnasta ja henkisestä kasvusta. Olen elinikäisen oppimisen puolestapuhuja ja tiedon etsijä. Uskon vahvasti tiedon jakamisen lisäävän, vahvistavan ja hyödyttävän koko yhteisön hyvinvointia.

Olen 30 vuoden ajan harjaannuttanut tietoisuustaitoja ja hyödyntänyt niiden kautta saavutettua tietämystäni siviilielämässäni ja työyhteisöissäni. Olen suunnitellut, järjestänyt ja toteuttanut nykyisessä työyhteisössäni monia työhyvinvointiin liittyviä tilaisuuksia ja tapahtumia. Niistä saatu palaute on ollut myönteistä ja kannustavaa. Vuonna 2018 sain kunniakirjan tunnustukseksi ansiokkaasta ja erinomaisesti tehdystä työstä palvelulinjamme hyväksi. Perusteluiksi mainittiin muun muassa ” ... on vuosien ajan voimiaan säästämättä, innovatiivisesti, pyyteettömästi, oman työnsä ohella, yhteishenkeä kohottaen järjestänyt koko henkilöstölle tai pienemmille kokoonpanoille virkistävää ja työhyvinvointia lisäävää toimintaa.”

Tarkoitukseni on tulevaisuudessakin opinnäytetyöni teon myötä tapahtuneen ammattitaitoni kehittämisen myötä pyrkiä entistä monipuolisemmin ja aktiivisemmin toimimaan oman työyhteisön hyvinvoinnin kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi samoin kuin työväenopiston olemassa olevien ja tulevien harrastajaryhmiäni hyväksi.

1 TIETOISUUSTAIDOT TYÖHYVINVOINNIN TUKENA

Työantaja ja työntekijä ovat molemmat vastuussa työhyvinvoinnista huolehtimisesta ja sen edistämisessä. Asenne, jossa pelkää toisen osapuolen tulisi muuttaa ratkaisevasti tapojaan yhteistyön sujumiseksi, ei johda hedelmälliseen yhteistyöhön tai paranna lopputulosta. Työhyvinvoinnin ja ihmisten johtamisen professori Marja-Leena Manka (2011) toteaa suomalaisen työelämän kaipaavan vastavuoroisuutta. Sillä kasvatetaan työpaikan sosiaalista pääomaa, jonka avulla iloitaan ja nautitaan työstä. Onnistumisilla ja hyvällä mielialalla lisätään työhyvinvointia ja kasvatetaan tuloksellisuutta työpaikalla ja vaikutetaan kokonaisvaltaiseen elämisen laatuun, mielen ja kehon hyvinvointiin. (Manka 2011, 225-227.)

2.1 Tietoisuustaidot

Opinnäytetyön tekijä on havainnut tietoisuustaitoja, aivo- ja tietoergonomiaa sekä työhyvinvointia koskevaa uutisointia ja kirjallisuutta sekä työelämän muutoksia aktiivisesti seurattaessa, että viimeisten viiden vuoden aikana on tapahtunut tietoisuustaitojen läpimurto suomalaiseen yhteiskuntaan. Tämä koskee niin työelämää kuin opiskelijoita, koululaisia ja jopa päiväkotilapsia. Hyväksyvän, tietoisesti läsnäolon eri variaatioita tai menetelmiä hyödynnetään muun muassa hoitolaitoksissa kivunlievityksessä, terapioissa, työväenopistoissa, ja osana koulutus-, yksilö- ja työnohjaus-, tunnetaito- ja valmennus-, hyvinvointi-, terveys- ja liikuntapalvelujen palvelutarjontaa niin julkisella kuin yksityisellä sektorilla. Työurien jatkaminen edellyttää jaksamisesta huolehtimista niin työ- kuin yksityiselämässä. Jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä on useita ja osa niistä ovat työntekijän itsensä vastuulla ja osa kuuluu työnantajan vastuuseen ja työjohtollisiin toimiin.

Tietoisuustaitoihin liittyviä trendejä

Global Wellness Summit (GWS) on ainoa maailmanlaajuisesti hyvinvointiin liittyvistä trendeistä vuosittain ennustava ja raportoiva tahon, jonka tiedot perustuvat vuotuisen alan huippukokoukseen osallistuneiden yli 600 johtajan lisäksi eri hyvinvointibisneksen osa-alueiden nimekkäiden taloustieteilijöiden, akateemikkojen, hyvinvointi- ja lääketieteellisten alojen ammattilaisten ja johtajien näkemyksiin. GWS kertoo hyvinvoinnin eri osa-alueisiin käytävistä valtavista summista. Vuonna 2018 raportoitiin hyvinvointibis-

neksiin käytettävän 3,7 triljoonan dollaria ja vuonna 2019 summa oli noussut 4,2 triljoonaan dollariin. (Global Wellness Summit 2019; 2018 Global Wellness Trends Report, 1; 2019 Global Wellness Trends Report, 1.)

Vuonna 2018 yhdeksi hyvinvoinnin trendiksi listattiin Global Wellness Trends Reportissa (GWTR) tietoisuustaitoihin liittyvä Hyvinvoinnilla onnellisuutta- trendi (Wellness Meets Happiness). Onnellisuustiede on tullut osaksi valtavirtaa ja noussut myös yritysmaailman kiinnostuksen kohteeksi. Mielenkiinto tätä tieteenhaaraa kohtaan tulee huomattavasti kasvamaan tulevaisuudessa. Jo nyt on havaittavissa sen hyödyntämistä jopa eri maiden hallitusohjelmissa. Työhyvinvointi nostetaan entistä merkityksellisemmäksi työhyvinvointisuunnitelmissa yritysten saadessa tietoa ja vahvistavia tutkimustuloksia henkisesti ja fyysisesti hyvinvoivien työntekijöiden merkityksestä ja selkeästä yhteydestä tuloksellisuuteen. GWTR:ssa siteerattiin vuoden 2017 huippukokouksen puhujaa Silvia Garciaa. Hän kertoi ”Research shows we can influence our happiness” -esityksessään, että korkean onnellisuuden organisaatiossa tapahtui myönteistä kasvua usealla osa-alueella. Konkreettisina lukuina kerrottiin 37 % nousu myynnissä, 31 % korkeampi tuottavuus, 300 % lisäys innovaatioissa ja 10 % nousu asiakastyytyväisyydessä (2018 Global Wellness Trends Report, 65-69.)

Hyvinvoinnin trendien listalla 2019 Global Wellness Trends Reportissa oli Monimuotoinen mietiskely (Meditation Goes Plural). Mietiskely mainittiin yhdeksi tehokkaimista hyvinvointisuuntauksista. Terveellisen ruokavalion ja liikunnan ohella se on noussut muutamassa vuodessa hyvinvoinnin kolmanneksi tukipilariksi. Tautien kontrolliin ja ennaltaehkäisyyn erikoistunut Centers for Disease Control and Prevention -keskus toteaa, että mietiskely on USA:ssa nopeimmin kasvava terveystrendi. Nykyinen mindfulnessin noste on toisinto joogan saamasta suursuosioista kaksi vuosikymmentä vuotta sitten. CDC-keskus raportoi mietiskelyn ja joogan olevan kaksi suosituinta vaihtoehtoislääkinnän muotoa Yhdysvalloissa. (2019 Global Wellness Trends Report, 37-38.)

Mietiskelyyn ja tietoisuustaitoihin liittyvä tieteellinen tutkimus on vielä melko tuoretta, mutta myönteisten tutkimustulosten myötä mielenkiinto ja harjoittaminen leviää nopeasti. Eri mietiskelytavoista suosituimmaksi on noussut hyväksyvän, tietoisien läsnäolon harjoittaminen. Masennus- ja ahdistuneisuushäiriöiden, työperäisen stressin ja työuupumuksen huonontaessa yhä useamman elämänlaatua ja työhyvinvointia kiinnostus

tietoisuustaitoja kohtaan kasvaa jatkuvasti. (2019 Global Wellness Trends Report, 35-38.)

Hyvinvointimaailmassa ennustetaan 2019 GWTR -raportin mukaan, että erilaisten suuntausten ja käytäntöjen yhdistelmien myötä eurooppalaisen sofrologian suosio nousee ja leviää Euroopan ulkopuolelle. Sofrologia on espanjalaisen neuropsykologi Alfonso Caycedon 1960-luvulla luoma stressinhallintatekniikka, jossa yhdistyvät itämaiset mietiskelyharjoitukset ja länsimaiset rentoutuskonseptit. Sitä on vuosikymmeniä harjoitettu menestyksekkäästi lääketieteessä, kouluissa, synnytykseen valmentautumisessa, yritysmaailmassa uupumuksen ehkäisyssä, huippu-urheilijoiden mielenhallinnassa. Joo-ga pysyy kuitenkin hyvinvointitrendien kärjessä ja mindfulness on tullut jäädäkseen osaksi hyvinvointi- ja kuntokeskusten sekä terveyskylpylöiden tarjontaa maailmanlaajuisesti. (2019 Global Wellness Trend Report, 40-43.)

2.1.1 Mitä tietoisuustaidoilla tarkoitetaan

Amerikkalaisen Massachusettsin yliopiston stressiklinikan perustaja molekyylibiologi Jon Kabat-Zinnin (2006, 26) mukaan tietoinen läsnäolo on yksinkertaisesti elämisen taitoa, jonka avulla ollaan yhteydessä itseen ja perehdytään järjestelmällisesti sisimmän olemuksensa luonteeseen itsetutkiskelun avulla.

Manka (2011, 127) toteaa omien kokemusten tutkimista ja tarkkaavaisuuden suuntaamista itseen kutsuttavan itsereflektioksi, jonka tavoitteena on tutkia ja tiedostaa itsessä tapahtuvat ilmiöt siirtymällä kokijasta tarkkailijaksi. Oivallukset omista mielenliikkeistä, tunteiden ja toiminnan erittelystä edellyttävät tietoista pysähtymistä.

Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan ympäristön ja asioiden havainnointia arvostelematta ja hyväksyen, tietoisesti ja nykyhetkessä. Kyseessä on tietynlainen herääminen, jonka jälkeen nähdään neutraalisti asiat sellaisina kuin ne ovat. Tietoisuustaitojen harjoittaminen on haasteellista, vaikka se saattaakin vaikuttaa yksinkertaiselta. Kurinalaisuutta vaaditaan automatisoituneiden toistojen luomien rutiinien tiedostamiseen ja tietoihin ponnisteluihin niistä irti pääsemiseksi. (Kabat-Zinn 2006, 25.)

Terapeutti ja mietiskelyn opettaja Sarah Silverton vakuuttaa, että tietoisien läsnäolon opettelun ja tietoisuustaitojen kehittämisen avulla havaitaan helpommin erilaisiin kokemuksiin liittyvät kunkin luontaiset taipumukset, jotka edesauttavat tietyissä tilanteissa automatisoitumista. Tämän havahtumisen jälkeen pystytään ristiriitatilanteissa tietoisesti valitsemaan tarkoituksenmukaisin reagoititapa. Ollessamme tietoisesti läsnä, pystymme havaitsemaan kokemuksemme yksityiskohdat sellaisina kuin ne sillä hetkellä ovat arvottomatta, tuomitsematta tai yrittämättä muuttaa niitä. (Silverton 2013, 11-13.)

Tietoisuustaitojen kehittäminen ei ole buddhalaisuuden harjoittamista, vaikka hyväksyvä tietoinen läsnäolo on osa buddhalaismeditaatiota, vaan sen harjoittaminen on yleispätevää. Huomion kohdistamista ja tiedostamista pidetään synnynnäisinä, inhimillisinä taipumuksina meille kaikille. Ilmaus buddhalaisuus kehitettiin 1700-luvulla eurooppalaisten oppineiden, lähinnä jesuiittojen, keskuudessa vailla vankkaa käsitystä ilmauksen sisällöstä. (Kabat-Zinn 2014, 30-31.)

Mietiskelyn avulla voidaan harjaannuttaa tietoisuustaitoja. Suuri yleisö usein yhdistää meditaation (mietiskely) ja mindfulnessin (tietoisuustaidot) samaksi asiaksi, vaikka tieteellisesti mietiskelyssä eritellään kolme pääryhmää. Pääryhmiä ovat huomion kohdentaminen, avoin tarkkailu ja transsendenttinen meditaatio. Avoin tarkkailu on eniten länsimaissa harjoitettu muoto. Huomio kiinnitetään nykyhetkeen ja hetkessä ilmeneviin tunteisiin, ajatuksiin ja fyysisiin aistimuksiin. Ne ovat ohimeneviä ja niitä tulee tarkastella puolueettomasti, kiihkotta ja tuomitsematta. Kyse ei ole niinkään ajatuksettomuudesta tai mielen tyhjentämisestä, vaan havainnoiden mielensä liikkeitä. Syvän levon meditaatio eroaa huomattavasti huomion keskittämisestä tai avoimesta havainnoinnista, sillä siinä ei huolehdi ajatusten tai tunteiden ohjauksesta eikä se vaadi henkistä ponnistelua. Pinnalla saattaa myllertää, mutta mielen syvyyksissä on rauhallista. Tässä meditaatiomuodossa hyödynnetään mantroja, joita toistamalla voidaan saavuttaa poikkeuksellisen syvä levon tila. Syvän levon meditaation vaikutuksia on tutkittu laajasti jo 1970-luvulta asti. Tutkimustulokset ovat vahvistaneet, että syvän levon meditaatio rauhoittaa mantelitulomakkeen reagoitokykyä ja vahvistaa yhteyksiä aivojen etuosalohtokossa. (2019 Global Wellness Trends Report, 38-40.)

2.1.2 Tietoisuustaitojen taustaa

Filosofi, tutkija Timo Klemola nimeää tietoisien läsnäolon perustaksi buddhalaisen psykologian, joka on 2500 vuotta vanha tietoisuuden tutkimus- ja harjoitusmenetelmä. Sitä voidaan pitää psykologian haarana tai koulukuntana kuten länsimaissa pidetään kognitiivista psykologiaa, humanistista psykologiaa tai behavioristista psykologiaa. Pääosin länsimainen psykologia on harjaantumattoman mielen psykologiaa, käyttäytymistutkimusta ja psykopatologiaa, kun taas buddhalaisessa psykologiassa kuvataan, kuinka voidaan harjoittaa mieltä ja löytää sen avulla vastauksia olemassaoloon liittyviin kysymyksiin. (Klemola 2015, 15-17.)

Klemolan mielestä tietoisuustaitoihin liittyvien menetelmien nykytilan ymmärtämisen kannalta on taustojen historiallinen tunteminen tärkeää. Historiallisessa näkökulmassa tarkasteltaessa nähdään, mistä menetelmä on tullut, kuinka se on muuttunut, mitä on jäänyt pois ja mitä uutta on tullut. Kulttuurisessa näkökulmassa tarkastellaan ympäristön ja muiden kulttuureiden vaikutuksia menetelmään sekä oman kulttuurin käsittelytapojen eroja verrattuna muiden tapoihin ja ilmenemismuotoihin. Kokonaisvaltainen näkemys saadaan, kun nämä kaksi näkökulmaa yhdistetään. Kun länsimaista mielen harjoittamista tarkastellaan historiallista taustaansa vasten, tulee huomioida antiikin monipuolisia henkisiä harjoituksia korostavat koulukunnat kuten stoalalaisuus. Myöhemmin nuo perinteet ovat katkenneet. Kristillisissä ja buddhalaisissa harjoituksissa päämäärät eriävät. Ensin mainitussa tiedon varmuus pohjautuu uskoon, kun jälkimmäisessä pohjaudutaan järkeen ja kokemukseen. (Klemola 2015, 18.)

Klemola (2015) huomautti, että länsimaisen mindfulnessin eli tietoisuustaitojen oppisänä pidetty Kabat-Zinn ei itse asiassa kehittänyt mitään uutta luodessaan 1970-luvulla stressiklinikkansa käyttöön mindfulnessiin perustuvan stressinhallintamenetelmän (Mindfulness Based Stress Reduction eli MBSR). Siinä yhdistettiin buddhalainen meditaatio ja jooga. Kyseinen menetelmä nimettiin, tuotteistettiin ja systematisoitiin hyvien hoitotulosten ansiosta. Jatkokehityksenä luotiin muita menetelmiä kuten mindfulnessiin perustuva kognitiivinen terapia (Mindfulness Based Cognitive Therapy eli MBCT) ja hyväksymis- ja omistautumisterapia (Acceptance and Commitment Therapy eli ACT). Näiden menetelmien käyttöä ja tuloksia tutkittiin, minkä jälkeen niiden tunnettavuus ja leviäminen länsimaissa muoti-ilmiöksi alkoi Yhdysvalloista. (Klemola 2015, 19.)

Kun länsimaissa otetaan käyttöön jokin hyödyllisenä pidetty käsite tai menetelmä jostain muualta, tapahtuu usein muuntumista, jonka Klemola (2015, 20) on nimennyt ”ohentumiseksi”. Hän tarkoittaa sillä alkuperäisen ytimen ja syvyyden katoamista sekä niiden yhdistymistä pinnallisempiin viitekehyksiin. Syvällisen tekniikan tuotteistamisessa käy näin helposti. Henkisessä kasvussa esiintyy ongelmia henkisyden markkinoinnissa ja kaupallistumisessa. (Klemola 2015, 20.)

Länsimaiseen tieteellisyyteen viitaten Kabat-Zinn toteaa tietoisuustaitojen ja sen käyttöä tutkitun jo vuodesta 1979 alkaen. Potilaille opetettiin stressinhallintamenetelmää (MBSR) Massachusettsin yliopistoon lääketieteellisen tiedekuntaan perustetulla stressinhallintaklinikalla. Tutkimuksissa todettiin menetelmää harjoittaneilla potilailla nykyhetken suoraan kokemiseen liittyvien aivokuoren hermoverkkojen aktivoituneen. Nykytiedon mukaan tiedetään harjoitusten aiheuttavan aivoissa rakenteellisia muutoksia. Aivojen muistamiseen ja oppimiseen osallistuvat alueet hippokampuksessa vahvistuvat. Manteliumake vuorostaan ohenee. Se on limbisen järjestelmän pieni osa, joka latistaa haluja, havaitsee uhkia ja säätelee pelkoreaktioita. (Kabat-Zinn 2014, 28-29.)

2.1.3 Tietoisuustaidot Suomessa

Alaa ja aihepiiriä eri tiedotuskanavista ja -välineistä seuratessa ilmenee, että suomalaiset yritykset, työväen- ja kansalaisopistot sekä yliopistot tarjoavat nykyään omissa koulutusvalikoimissaan tietoisuustaitoihin liittyviä kursseja yksilö- ja ryhmävalmennustoteutuksina. Kohderyhmien ikäskala ulottuu lapsista vanhuksiin. Kurssien nimissä esiintyy usein sana mindfulness, mutta käytössä ovat myös tietoisuustaidot, tietoinen läsnäolo, läsnäolotaidot, mielenvoimat tai arjen- ja stressinhallintakyvyt. Tarjontaa on eniten suurimpien asuinkeksusten palvelujentarjoajien valikoimissa, sillä paikoin maaseudulla edelleen osissa maata yhdistetään mindfulness uskonnon harjoittamiseen (buddhalaisuus) samoin kuin jooga hindulaisuuteen. Tietoisuustaitoja koskevien tutkimustulosten myötä asenne tietoisuustaitoja kohtaan on kääntynyt vähitellen myönteiseksi. Liike-elämässä otetaan tietoisuustaidot osaksi organisaatioiden sisäisiä koulutusohjelmia tai omia tuotteistettavia palveluja, kun huomataan yhteys sekä työntekijöiden että työnantajan näkökulmasta menestykseen, tehokkuuteen ja tuloksellisuuteen.

Suomeen tietoisuustaidot saapuivat 2000-luvulla sertifioidun mindfulness-kouluttaja Leena Pennasen mukana hänen opiskeltuaan Yhdysvalloissa Jon Kabat-Zinnin johdolla tietoisuustaitoihin pohjautuvia MBSR ja MBCT-menetelmiä. Käännöstyössään Pennanen on vakiinnuttanut suomenkieleen termin ”hyväksyvä, tietoinen läsnäolo” tarkoittamaan mindfulnessia. Pennanen on toiminut mindfulnessin sanansaattajana ja kouluttajana Suomessa yli 15 vuotta. Hän käyttää Kabat-Zinnin menetelmiä erityisesti rentoutuksessa ja stressinhallinnassa, kroonisten sairauksien, kiputilojen, uupumuksen, ahdistuksen, pelko- ja paniikkitilojen käsittelyssä ja hoidossa sekä yksilö- ja työnohjauksessa. (Center for Mindfulness Finland n.d., 1-2.)

Klemolan (2015, 15) mukaan Suomessa mindfulnessista puhutaan usein läsnäolotaitona (mindfulness) tai tietoisuustaitoina (consciousness skills).

Johdon ja työyhteisöjen valmentaja, mindfulness-ohjaaja Antti-Juhani Wihuri nimeää kolme avaintekijää tietoiseen läsnäoloon. Ne ovat tarkoituksellisuus, nykyhetki ja arvostelemattomuus. Tarkoituksellisuus harjaannuttaa kykyä suunnata huomio tahdonalaisesti kohteeseensa ja pitää se siinä. Nykyhetki koetaan sellaisena kuin se on ilman vastustusta tai arvottamista. Läsnä on vain hetki, jota parhaillaan elämme. Menneisyys on jo tapahtunutta eikä tulevaisuus ole vielä täällä, joten niitä ei ole kuin mieli- ja muistikuvissa. Harjoittamisen avulla pysytään paremmin kiinni nykyhetkessä. Arvostelemattomuus löydetään puolueettoman ja hyväksyvän asenteen avulla. Tämä ei tarkoita asioiden pitämistä samantekevinä ja passivoitumista. Voimakkaalla arvostelulla ja tuomitsevuudella vaikeutetaan elämää, kun taas hyväksyvällä asenteella sitä helpotetaan ja säästetään omia voimavaroja. (Wihuri 2016, 46-48.)

2.2 Tietotyöläisen työhyvinvointi

Tässä luvussa tarkastellaan tietotyöläisen ja tietotyön määritelmiä, eritellään tietotyöläisen työhyvinvoinnin haasteita ja kerrotaan, kuinka edistetään heidän työhyvinvointiaan. Tietotyön käsite on laaja ja tarkat määritelmät ovat hankalia. Tietotyöläisten työhyvinvointia määrittelevät seikat eroavat vaikkapa timpurin tai näyttelijän työhyvinvoinnista, vaikka niistä löytyy samojakin tekijöitä.

2.2.1 Tietotyön ja tietotyöläisten määritelmiä

Työturvallisuuskeskuksen verkkosivuilla määritellään tietotyö tietointensiiviseksi. Tietokeskeistä työtä kuvataan vastuulliseksi, haastavaksi, projektikohtaiseksi ja luovaksi. Tietotyöläisten vahva sitoutuminen työhönsä, työpäivien venyminen tai töiden tuominen kotiin saattaa johtaa siihen, että työn ja vapaa-ajan rajat eivät enää ole selkeitä. (Työturvallisuuskeskus n.d.)

Työskentelyä ei aina tiedosteta tietotyöksi, vaikka työtehtävissä käytettäisiin jatkuvasti päivittyvää teknologiaa ja vaaditaan kognitiivisia taitoja. Oleellista tietotyössä on tiedonkäsittely ja ihmisen oma työmuisti, jolla tarkoitetaan tietojen lyhytkestoista muistiin tallentamista ja joustavaa käsittelyä. Työmuistin avulla käsitellään jatkuvasti tietoa, kun keskustellaan, ratkaistaan haasteita, hyödynnetään monipuolisesti tekniikkaa tai liikutaan työssä ja vapaa-ajalla paikasta toiseen. Tutut perusrutiinit eivät kuormita aivoja samalla tavoin kuin tarkka havainnointi, uuden oppiminen, jatkuvat muutokset ja vaihtuvat käytännöt. (Muistiliitto n.d., 1.)

Virkkunen (2016) määrittelee pro gradu -työssään tietotyöläisen tietotekniikkaa työssään vähintään ylemmän keskiasteen tutkinnon omaavat palkansaajaksi, jonka työ edellyttää ideointia ja suunnittelua. Kaikki tietotekniikan käyttäjät eivät ole automaattisesti tietotyöläisiä. Määrittelyä hankaloittaa, että tietotyö edellyttää ja vaatii myös ajatustyötä ilman tietotekniikkaa sekä työajan että -paikan ulkopuolella. Tietotyöksi luokitellaan informaation tuotto, vastaanotto, prosessointi ja siirto tieto- ja viestintätekniikkaa käyttämällä. (Virkkunen 2013, 6.)

2.2.2 Tietotyöläisen työhyvinvoinnin haasteita

Suomessa on parin viime vuoden aikana lisääntynyt työuupumusta koskeva uutisointi. Helsingin yliopiston kasvatustieteiden professori ja aivotutkija Minna Huotilainen ja Tampereen yliopiston Unit -lehden toimituspäällikkö Hanna Hyvärinen ovat nostaneet esille muun muassa loppuunpalamisen, monentyypiset mielenterveysongelmat tai kausittaiset voimakkaat stressioireet. Yksittäiset syyt tai niiden yhteisvaikutus hankaloittavat työntekoa, johtavat sairaalomiin, heikentävät työmotivaatiota ja työhyvinvointia. (Huotilainen 2018; Hyvärinen 2019.)

Opinnäytetyön tekijän havaintojen mukaan psyykkiseen palautumiskykyyn (resilienssi), itseohjautuvuuteen, tietoisuustaitoihin, mielenhallintaan ja -voimaan liittyviä kirjoja on julkaistu yhä enemmän sekä kotimaisessa että käännöskirjallisuudessa. Verkkokurssit ja -valmennukset ovat ajasta ja paikasta riippumattomina nostattaneet suosiotaan.

Hyvärinen haastatteli työuupumuksesta Tampereen yliopiston psykologian professori Ulla Kinnusta. Kinnunen kertoi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Terveystutkimuksesta, jonka mukaan joka neljäs suomalainen oli kokenut työuupumusta. Uupuneiden osuus pysyi samana vuodesta 2000 vuoteen 2011. Tutkimus tehtiin vuonna 2011 eikä tuoreempaa tutkimustietoa ole vielä tarjolla. Uupumukselle altistavat riskitekijät ovat nykyään kuitenkin lisääntyneet. Useiden aivotutkijoiden esiin nostamia huolenaiheita tietotyöläisten arjessa ovat jatkuvat keskeytykset, muutosvauhdin kiihtyminen ja monen asian samanaikaisesti tekeminen sekä töiden liukuminen vapaa-ajalle. (Hyvärinen 2019, 46-47.)

Yle Uutisten verkkosivu-uutisessa kerrottiin työelämäntutkija, kauppatieteiden apulaisprofessori Charlotta Niemistön havainnosta, jonka mukaan työuupumus on yleistynyt niin, että sen tuominen julki ei enää edes hätkähdytä. Mielenterveyshäiriöt nousivat vuonna 2018 Suomessa ensimmäistä kertaa tuki- ja liikuntaelinsairauksia yleisemmäksi sairaspäivärahan syyksi. Lisääntynyt yhteiskunnallinen keskustelu työuupumuksesta on helpottanut uupumukseen sairastuneen avunsaantia, lieventänyt häpeätunnetta ja pelkoa leimaantumisesta. (Laine, 2019. Yle Uutiset n.d.)

Vuonna 2018 esiintyi maailmanlaajuisesti yhdellä ihmisellä kuudesta vähintään yksi henkinen sairaus tai päihteiden väärinkäyttöä 2019 Global Wellness Trends Reportin mukaan. (2019 Global Wellness Trends Report, 37.)

Aivotutkija Minna Huotilainen muistuttaa Aivoliiton haastattelussa, että tietoyhteiskunnassa stressin ehkäisy ja hallinta ovat olennaisia asioita aivojen hyvinvoinnin kannalta. Palautumisaikaa työstä ja kuormituksesta tulee olla riittävästi. Yöuni on keskeinen palautumiskeino aivoille. Kognitiivinen toimintakyky häiriintyy stressistä ja stressitila näkyy aivoissa. Digitalisuus on tuonut elämään hyviä apuvälineitä, mutta niitä on osattava käyttää siten, että kuormitusta ei pääse kerääntymään ja palautuminen on riittävää. (Huotilainen 2018, Aivoliitto)

Virkkunen kuvailee tietotyötä yleensä hyvin itsenäiseksi, mikä kompensoi työn aiheuttamaa henkistä kuormitusta. Toisaalta vaativa tietotyö edellyttää jatkuvaa osaamisensa päivittämistä. Tietotyöläisiä kuormittavat muihin verrattuna keskimääräistä enemmän kiire, määräajat ja ylitöiden paine. Tietotyössä työkuulttuurin ja -ilmapiirin odotukset sekä talouden ja tuottavuuden tavoitteet painostavat työntekijää jatkuviin joustoihin ja tavoitettavuuteen. Tietotyöläisen otaksutaan olevan kehittämis- ja kehittymiskykyinen sekä omatoiminen ja tämä lisää painetta ylitöihin ja joustoihin vapaa-ajan kustannuksella. (Virkkunen 2013, 7-8.)

Virkkunen toteaa tietotyöläisistä suurimman osan olevan naisia. Naisen mahdollisuudet panostaa työhönsä vähenee, jos perheessä vallitsevat kodin- ja lastenhoidon työnjaon osalta vanhoilliset, sukupuoliroolien mukaiset arvot. Kuormitus ja stressi lisääntyvät, mikäli sosiaaliset turvaverkot eivät muutoin tue hänen työskentelyään. (Virkkunen 2013, 9.)

Tietoergonomian merkitys

Ihmisen kyky käsitellä tietoa riippuu muistin, tarkkavaisuuden ja oppimiskyvyn toiminnasta. Tietoergonomiassa huomioidaan työntekijän tiedonkäsittelykyky ja mahdolliset rajoitukset, jotka vaikuttavat työn, työvälineiden, työparistön ja työtapojen yhteensovittamiseen ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Esimerkiksi työvälineitä uusiessa tulisi muistaa, että tietotekniikan kuuluu olla työn apuväline, ei kuormitusta aiheuttavaa ja työtä hidastavaa. Teknologia kehitetään jatkuvasti, mutta aina ei huomioida yksilöllisiä eroavaisuuksia tai kognitiivisen toimintakyvyn rajallisuutta. Inhimilliset virheet vähenevät, kun työntekoa suunnitellaan ja työvälineitä valittaessa huomioidaan työntekijöiden yksilölliset ja kognitiiviset kyvyt. Parhaimmillaan tuloksena on niin työntekijän kuin työnantajan kannalta esteetön, mukava, sujuva ja tuloksellinen työnteko. (Työturvallisuuskeskus n.d.)

Aivojen muokkautuvuus mahdollistaa, että suorituskkyky voi jonkin aikaa venyä uskomattoman pitkälle. Sisäiset ja ulkoiset häiriötekijät vaikuttavat kognitiiviseen toimintakykyyn. Kuormituksen aiheuttama väsymys voi kertyä huomaamatta, vaikka kuvittelisi sietävänsä hyvin painetta. (Muistiliitto n.d., 1.)

Aivot eivät vaurioherkkyydestään huolimatta kulu äytössä, vaan laiskistuvat käyttämättömyydestä. Aivot muokkautuvat ympäristötekijöiden vaikutuksesta koko eliniän ajan. Työelämässä tehdään usein monia asioista samanaikaisesti. Työtekijälle eniten haasteita aiheutuu jatkuvista keskeytyksistä. Aivot eivät kykene tekemään monia asioita yhtäaikaisesti. Erityisesti työmuisti rasittuu jatkuvista keskeytyksistä ja asiasta toiseen siirtymisistä. Omat rajat ylittänyt pitkäkestoinen stressi voi johtaa työuupumukseen. Se on aivoille yhtä vakava tila kuin masennus. Masennuksen ja ylikuormituksen aiheuttamat muistioireet ovat myös muistisairauden riskitekijä. (Muistiliitto 2014, 3-11.)

Kuormitus tietotyöläisellä vaihtelee, koska työkuorman tai -ympäristön lisäksi siihen vaikuttavat myös muut yksilölliset tekijät kuten omat ajattelumallit, tunteet, tarpeet, persoonallisuus ja motiivit. Resilienssin ohella vaikuttavia tekijöitä ovat yleiset hyvinvointiin ja arjen sujuvuuteen liittyvät seikat kuten mielialat, terveydentila, uniongelmat, päihteiden käyttö, ravitsemus ja liikunta. Aivojen joustava toimintakyky voi elämäntilanteesta riippuen heikentyä ikääntymisen tuomien terveydentilan muutosten myötä. Toisaalta iän myötä tiedot, taidot ja kokemukset karttuvat, mikä usein helpottaa muutos- ja kriisitilanteissa. (Muistiliitto n.d., 1.)

Suomen Rakennuttajaliiton (RAKLI) tulosraportissa kerrotaan Suomen kansantalouden olevan murrosvaiheessa. Murroksen syiksi kerrottiin tietotekniikan yleistyminen, maailmanlaajuinen verkottuminen ja kilpailu. Tietotyöhön vaikuttavat automatisointi, ulkoistaminen ja erikoistuminen ovat osa tietotyön muutoksia. Työhön liittyvät epävarmuustekijät heikentävät työhyvinvointia ja jatkuvat muutokset asettavat paineita kehittämiselle, parannuksille ja tuottavuudelle. Aiemmin rutiineilla luotiin vakautta ja tehokkuutta, nyt koetaan joustamattomuus ja vanhentuneet käytännöt kehityksen jarruiksi. Teollistumisen aikakauden vanhakantaiset johtamismallit ja prosessit eivät enää toimi tietotyössä ja -yhteiskunnassa, vaan tarvitaan innovaatiota ja uusiutumista. (RAKLI 2016, 3.)

Muutokset digitalisaatiossa ja työelämän osaamisvaatimukset yleistyvät ja kohdistavat aivoihin monimuotoista tietokuormitusta. Tietoergonomiassa tarkastellaan ihmisen vuorovaikutusta toimintajärjestelmien kanssa tiedonkäsittelyn näkökulmasta. Tietoergonomialla edistetään kognitiivista toiminta- ja työkykyä ja parannetaan työn suunnittelua. Toiminta- ja työkykyyn liittyviä psyykkisiä toimintoja ovat esimerkiksi tarkkaavai-

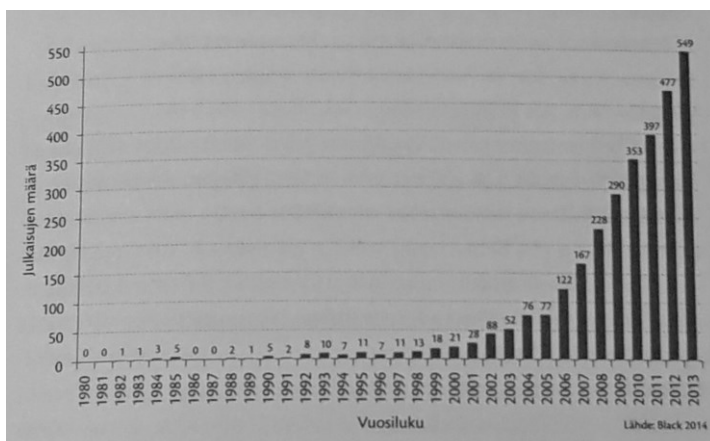
suus, keskittyminen, hahmottaminen, oppiminen, muisti, ongelmien ratkaisu, tiedon käsittely ja kielelliset toiminnot. Tiedon riittämättömyys tai sen tulkinnanvaraisuus aiheuttavat työssä tai prosessissa häiriöitä. Suunnitteluvirheet heikentävät työn laatua, lisäävät virheitä, tapaturmatilanteita, psyykkistä kuormitusta ja vaikeuttavat usein yritystoimintaa. Kun tietoympäristö suunnitellaan hyvin, se tukee työsuoritusta eikä työntekijä välttämättä kiinnitä siihen erityisesti huomioita. Tietojärjestelmät ja tiedon käytettävyys tukevat olennaisesti käytännön töistä suoriutumisessa. Sekavasti jäsenneilty tieto vaikeuttaa ymmärtämistä ja merkityksellinen tieto häviää tietomassaan. Teknisen tuen saatavuudella ja laadukkuudella vaikutetaan selkeästi tietoergonomiaan myönteisesti. (Työturvallisuuskeskus n.d.)

Työpäivän aikana toistuvat keskeytykset saavat keskittymiskyymme häiriintymään. Aikaa säästävät keksinnöt luovat odotuksia asioiden tapahtumisesta yhä nopeammin ja luovat kiireen ja keskeneräisyyden tunnun. Runsasvirikkeisen ja tai muutoin sekasortoisen ympäristön myötä tapamme käsitellä tietotulvaa ja toimia muuttuvat. Nykyinen tapa työskennellä tuottaa helposti aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä (Attention Deficit Hyperactivity Disorder eli ADHD) muistuttavan itseaiheutetun käyttäytymishäiriön. Yhdysvaltalainen psykiatri Edward Hallowell on nimennyt sen keskittymishäiriöksi (Attention Deficit Trait eli ADT), joka kehittyy pitkään jatkuneiden ulkoisten häiriöiden seurauksena. Oireistaan sisältyvät huomionkyvyn heikkeneminen, ylivirittyneisyys, kärsimättömyys ja vaikeus suunnitella, priorisoida ja ohjata omaa ajankäyttöään. ADT laskee työn tuottavuutta, työtyytyväisyyttä ja motivaatiota. Häiriön aiheuttamia vahinkoja paikatakseen työntekijä pidentää työpäiväänsä, jolloin työstä palautumisaika vähenee. (Wihuri 2016, 19–21.)

2.3 Tietoisuustaitoja tietotyöläiselle

Wihurin mukaan parhaillaan eletään tietoisien läsnäolon menetelmien leviämisen vaihetta, jolle on tyypillistä tietoisuustaitojen leviäminen psykoterapian ja terveydenhuollon parista laajasti muille elämän osa-alueille mukaan lukien työelämä. Vastakulttuurista lähtöisin olevasta pienen ryhmän menetelmästä on tullut trendi ja osa valtakulttuuria. Organisaatioissa kehittämistyötä tekevät ymmärtävät tietoisuustaidot työhyvinvointia lisäävänä kehittämismenetelmänä ja onnistumisen mahdollisuuksia lisäävänä tekijänä. Tiedemaailman mielenkiinto tietoisuustaitoja kohtaan on lisääntynyt, mikä ilmenee sel-

keästi kuvan 1 tieteellisten tutkimusten vuosittaisen lukumäärän kasvusta. (Wihuri 2016, 39-43.)



KUVA 1. Mindfulnessia koskevat tutkimukset vuosina 1980-2013 (Black 2014, Wihuri 2016, 43 mukaan.)

Wihuri muistuttaa, että muoti-ilmiöksi noususta huolimatta tietoisuustaitojen takaa löytyy vuosituhansien aikana kerätty viisaus ja vahvat tieteelliset näytöt. Työelämässä tietoisuustaidoilla edistetään yhteistyötä, keskittymiskykyä ja hyvinvointia sekä luodaan menestyviä työyhteisöjä. Seuraavaa mindfulnessin leviämisen vaihetta kuvitellessa nähdään maailma, jossa yhä nuoremmilla ovat hallussa nämä taidot osana hyvää elämää. (Wihuri 2016, 43-44.)

Seura vaikuttaa ihmisen menestykseen, koska ajattelu- ja toimintatapoja omaksutaan helposti niiltä, joiden kanssa vietetään paljon aikaa. Seurasta riippuen oma suorituskky voi nousta tai laskea. Itseään pätevämmässä seurassa inspiroidutaan onnistumisen mallista ja suoriudutaan paremmin oman suorituskvyn noustessa. Työtiimeissä erilaiset osaamistasot tulisi huomioida siten, että kovatasoiset pystyvät esimerkiksi nostamaan muita. Vaikutukset eivät jää pelkästään suorituskvyn tai osaamiseen, vaan ulottuvat myös oppimishaluun ja motivaatioon. Harvoissa työorganisaatioissa osataan hyödyntää mielikuvaharjoittelua siten kuin urheilumaailmassa jo osataan. Visualisoinnin avulla parannetaan tuloksia, hahmotetaan tilanteen etenemistä ja vahvistetaan sisäistä voimaantumista. Mielikuvaharjoittelulla luodaan työskentelyyn myönteistä tunnetilaa ja vähennetään turhaa jännittämistä. Sitä käytetään organisaation vision ja tavoitteiden välittämiseen henkilöstölle. (Virolainen & Virolainen 2016, 194-197.)

Yleinen elämänhallinnan tunne on yhteydessä hyvään terveyteen ja vahvaan stressinhallintakykyyn, jolloin ihminen kokee selviävänsä ja hallitsevansa eteensä tulevat kriisitilanteet. Sitä pidetään useimmiten pysyvänä ominaisuutena, vaikkakin merkittävien elämäntilanteiden myötä saattaa tapahtua muutoksia. (Työterveyslaitos n.d.)

Virolainen ja Virolainen kertovat kirjassaan tohtori Harungin (2009) ja professori Davisin (2003) tutkimustuloksista, joissa ilmeni, että huipputasolla toimivien henkilöiden aivot toimivat eri tavalla ja heidän aivokuvissaan havaitaan selkeitä muutoksia. Huipputason ihmisten keskittymiskyky on keskinkertaista parempi. Sen avulla he pystyvät tarvittaessa sulkemaan huippusuorituksen kannalta epäolennaiset seikat tietoisuudestaan. Aivojen koherenssitilan avulla kehitettyjä taitoja voidaan hyödyntää useilla elämän osa-alueilla esimerkiksi edistää oppimista, ammatillista menestystä, johtajuutta, avoimuutta uusille kokemuksille, moraalista päättelyä, tunne-elämän tasapainoa ja luovuutta sekä vähentää ahdistusta. Aivojen koherenssiin voidaan harjoittelulla vaikuttaa ja yksi tapa edistää sitä on mietiskely. (Virolainen & Virolainen 2016, 213–214.)

2.3.1 Tietoisuustaitojen hyödyt työelämässä

Learn-Mindfulnessin perustaja, johtaja ja mindfulness-kouluttaja johtaja Shamash Alidina kouluttaa tietoisuustaitoja muun muassa johtajille ympäri maailman. Hän korostaa, että erityisesti stressintäyteinen työelämä hyötyy tietoisuustaitojen harjoittamisesta, koska kehon stressitaso laskee, ahdistus ja masennus lievittyvät. Myös keskittymiskyky paranee, joka puolestaan ilmenee parempana ja luovempaan tuottavuutena sekä tehokkuutena. Ihmissuhteiden laatu paranee niin siviili- kuin työelämässä. Työntekijät huomaavat, että tietoisuuden läsnäolon avulla he parantavat aivojensa toimintakykyä ja kokevat työnsä merkityksellisempänä ja innostavampana. Mindfulness ei ole pelkkä stressinhallinnan työkalu, vaan se on elämäntapa. Terveydellisiä hyödyistä ovat verenpaineen lasku, mikä ehkäisee muun muassa sydän- ja verenkiertosairauksia tai elimistön stressihormonitason lasku, mikä parantaa immuunijärjestelmää. (Alidina 2010, 132-135.)

Avoimuudella luodaan perusta taitavalle vuorovaikutukselle ja mahdollistetaan aito kuuntelu. Arvostavalla asenteella lisätään ymmärrystä toisenalaisia lähtökohtia ja kokemuksia kohtaan, vaikka oltaisiin eri mieltä asioista. Aitous ei ole loukkaavaa tai

kontrolloimatonta omien tunteiden ilmaisua ja käytöstä. Keskusteluissa aitous kuvastaa suhdetta omaan toimintaamme ja itseemme. Tietoisuustaitojen harjaannuttamisella edesautetaan hienovaraisten muutosten tunnistamista ja kehitytään toista kunnioittavaan itseilmaisuun monilla vuorovaikutuksen alueilla. (Wihuri 2016, 211-216.)

Tietoisuustaitojen avulla pystyy keskittämään huomionsa valittuun kohteeseen ja estämään mielen vaeltelua. Ihmisen aivoissa risteilee valtavasti ajatuksia ja yksilöstä riippuen voivat ulkoiset ja sisäiset impulssit saada ristiriitoja, päättämättömyyttä ja mielenkaaosta, jotka alentavat suoritus- ja selviytymiskykyä sekä huonontavat työntulosta. Yhteen asiaan keskittyminen tuo tarkkuutta, edesauttaa asian loppuunsaattamista ja antaa onnistumisen ja hallinnan tunnetta, jotka taas vahvistavat työntekijän ammatillista osaamista ja hallinnan tunnetta. (Wihuri 2016, 57-61.)

”Kuinka hyödynnät mindfulnessia coachina tai työnohjaajana” -webinaarissaan Wihuri painotti tietoisuustaitojen hyötyjä valmennettavalle tai työyhteisölle. Asiakastyöskentelyn eri tilanteissa pystytäänkin hyödyntämään entistä paremmin omaa osaamistaan. Myös avoimuus, oivallus- ja ongelmanratkaisukyky kehittyvät. Luovuus ja päätöksenteko kehittyvät ja vahvistuvat. Stressistä palautuminen nopeutuu. Yhdessä onnistuminen puolestaan lisää motivaatiota ja hyvinvointia. Tuloksellisuus paranee tietoisuuden, keskittymisen ja aidon vuorovaikutuksen ansiosta. (Liite 1)

Virolaisen ja Virolainen toteavat kirjassaan, että meditaatio vähentää sairauspoissaoloja, ahdistuneisuutta, unihäiriöitä ja stressiä, millä on tietysti myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Mielijohteesta toimiminen vähenee keskittymiskyvyn parantuessa. (Virolainen & Virolainen 2016, 46-47.)

Lukuisat tekijät voivat vaikuttaa kielteisesti työhyvinvointiin, työntekijän hidastumiseen, tuloksellisuuden ja työturvallisuuden vähenemiseen, virheiden lisääntymiseen, unohteluihin ja taukojen tarpeeseen. Kaikkea tarpeetonta kuormitusta ei voida poistaa, mutta työntekoa voidaan usein pienin keinoin helpottaa. (Muistiliitto 2014, 1.)

Organisaatio hyötyy henkilöstönsä taidoista käyttäen monipuolisesti kykyjään. Mielenvoimaa hyödyntämällä päästään saavutuksiin, joita ei aina etukäteen pystytä kuvittelemaan. (Virolainen & Virolainen 2016, 9.)

Manka vakuuttaa, että tietoisuustaidoilla on työelämässä myönteinen yhteys muutosten hallintaan ja työyhteisön tukeen. Psykologista pääomaa tuovat itseluottamus, toiveikkuus, optimisti ja sitkeys. Tietoinen läsnäolo vaikuttaa myönteisten tunteiden kautta työntekijöiden asenteisiin sekä käyttäytymiseen. (Manka 2011, 149-150.)

Energiataso onkin yksi työssä menestymiseen oleellisesti vaikuttavista seikoista. Kehon ja mielen yhteys toisiinsa ilmenee tilanteessa, jossa väsymyksestä johtuva matala energiataso estää työntekijää hyödyntämästä omaa osaamistaan työssä. (Virolainen & Virolainen 2016, 9.)

Wihurin mukaan useiden toistojen jälkeen aivomme reitittää kaiken mahdollisen automaattisiksi toiminnoiksi, mikä taas johtaa tottumuksiin. Rutiinit vievät toisaalta vähemmän energiaa, mutta eri toimintojen lisääntynyt automaatio vie kykyä olla aidosti läsnä nykyhetkessä. Jossain kohtaa viimein havahdutaan kaipaamaan aistien, ajattelun ja tunteiden elävämpää ja vapaampaa tilaa. Automaattiohjauksen ja tottumusten purkaminen palauttaa jälleen kyvyn hyväksyvään läsnäoloon sekä huomion suuntaamisen tarkoituksella ja tietoisesti. (Wihuri 2016, 53–55.)

Mielelle ominainen vaeltelu on myönteistä, kun se ruokkii luovuutta ja auttaa merkityksellisten asioiden tunnistamisessa ja niiden saavuttamisessa. Kyky seikkailla tahdonalaisesti vapaan assosiaation ja mielikuvituksen maailmoissa on elämää rikastuttava taito. Tahdosta riippumaton ja hallitsematon mielen vaeltelu sen sijaan heikentää suoriutumiskykyä, vuorovaikutusta toisten kanssa ja voi luoda vaaratilanteita. Mielen vaeltelu taipumus vähenee, jos pysyttelee tietoisesti läsnä nykyhetkessä. (Wihuri 2016, 59-60.)

Mindfulness-ohjaajakoulutuksessa käsiteltiin omia tietoisia ja tiedostamattomia reagoitapoja. Kouluttaja ja mindfulness-ohjaaja Taina Siukola opasti, kuinka tietoisuustaidoilla selkiytetään tietoisuutta itsestä ja omista tuntemuksista. Aiemmin äkillisen raivostumisen syyksi on saatettu tulkita esimerkiksi kollegan verhottu, mutta tarkoituksellisesti pidetty piikittely. Kehon reagoiessa fyysisesti, rationaalinen ajattelukyky sumenee ja ylireagointi on lähellä. Tiedostamalla tilanteen ja fyysiset reaktionsa pystyy pysähtymään ennen kuin primitiivireaktio tapahtuu. Kenties ehtii esittää itsellensä kysymyksen, miksi näin tapahtuu. Riippumatta siitä, mikä vastapuolen tarkoitusperät todellisuudessa ovat, voi tehdä päätöksen reagoida neutraalisti. Asiat eivät ole hyviä tai huonoja, ne vain ovat. (Liite 1)

Psykologi Daniel Limin tutkimustiimissä havainnoitiin tietoisuustaitojen vaikuttavan myötätuntoiseen käyttäytymiseen. Kristin Neffin ja Christopher Germerin tutkimuksessa saman ilmiön huomattiin laajentuvan itsemyötätunnon kokemiseen ja armolliseen suhtautumiseen omien virheiden ja epäonnistumisten käsittelyssä. (Virolainen & Virolainen 2016, 59.)

Läsnaolon kokemus tai sen puute saattaa joskus ilmetä havahtumisen kautta. Tiedostetaan, että mieli on muualla kuin fyysinen keho. Aktiivisen vuorovaikutuksen ja kuuntelelun sijaan pystytään vain ynähtelemään tai nyökyttelemään, koska ajatukset liikkuvat muualla kuin käsiteltävissä aiheissa. Havahtumisen jälkeen voidaan hyödyntää kehotietoisuutta ankkuroituessa takaisin nykyhetkeen: millainen on istuma-asento; miltä istuin tuntuu ja millaisia aistimuksia kehon kautta välittyy esimerkiksi kylmä, kuuma, veto, lämpö, tukala tai rento olo, vaatetuksen aistiminen, tilan valaistus, äänimaailma, tuoksut tai hajut.

Huomion tietoisuuden suuntaamista voi harjoitella esimerkiksi keskittymällä omaan hengitykseensä yrittämättä vaikuttaa sen luontaiseen rytmiin. Mielelle tyypillinen vaeltelu johtuu keskittymiskyvyn vajavaisuudesta. Ajatusten tullessa ei takerruta niihin, vaan annetaan ajatusten mennä ja todetaan tapahtunut. Jos mieli alkaa harhailla, kohdistetaan tietoisuus jälleen hengitykseen. (Wihuri 2016, 90-93.)

Suomeen tietoisuustaidot tuonut kouluttaja ja valmentaja Leena Pennanen pitää oppisäänään Kabatt-Zinnia. Pennanen yrityksen Center for Mindfulness Finland -kotisivuilla muistutetaan, että mindfulnessia on tutkittu tieteellisesti ja menetelmien myönteisistä vaikutuksista työyhteisöissä on kerätty kokemusperäistä tutkimustietoa. Tutkimustulokset ovat kertoneet muun muassa työhyvinvoinnin lisääntymisestä, vuorovaikutuksen paranemisesta, työilmapiirin kevenemisestä, stressaavista tilanteista palautumiskyvyn kehittymisestä, innovaatiokyvyn parantumisen, keskittymiskyvyn vahvistuminen ja työn tuloksellisuuden tehostuminen mielen kirkastumisen myötä. Tutkimusten mukaan noin puolen tunnin päivittäisen mindfulnessin harjoittamisen myötä muun muassa ajattelu selkiytyy, keskittymiskyky paranee, palautuminen nopeutuu ja vuorovaikutustaidot kehittyvät. (Center for Mindfulness Finland 2019.)

Wihuri vakuuttaa tutkimustietoon nojautuen, että tärkeimpiä työhön liittyviä tietoisuustaitojen harjoittamiseen myötä tapahtuvia edistysaskeleita ovat keskittymiskyvyn paraneminen, tiedon käsittelyn ja luovan ongelmaratkaisun tehostuminen, mielen joustavuus-

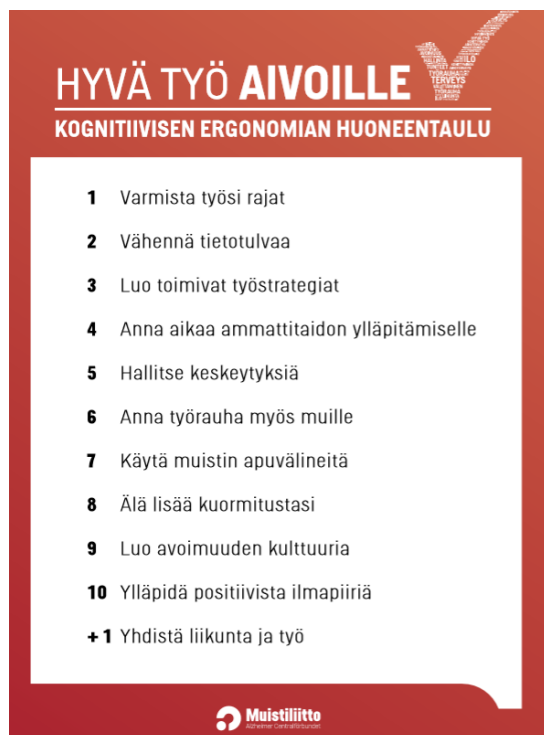
den, tunneällyn, vuorovaikutuksen ja yhdessä onnistumisen kehittyminen, stressinkäsittelykyvyn ja työhyvinvoinnin paraneminen. Edellä mainittujen seikkojen yhteisvaikutuksesta organisaation tehokkuus ja tuottavuus paranevat. Myönteiset vaikutukset organisaation sisällä tuovat säästöjä myös yhteiskunnalle työhyvinvoinnin noustessa ja sairauskulujen vähentyessä. (Wihuri 2016, 30-35.)

Työelämässä kiinnostus tietoisuustaitoja kohtaan on kasvanut kiinnostus huomattavasti viime vuosina. Ohjaajakoulutusten tasossa ja laajuudessa sekä niiden sertifiointissa esiintyy suurta vaihtelua. Kokemusta työyhteisöjen kehittämistä ja omaa kiinnostusta tietoisuustaitoihin pidetään usein erheellisesti riittävänä ansiona tietoisuustaitojen välittämiseen muille. Omakohtainen kokemus tietoisuustaidoista hyödyttää etsiessä yritykselle sopivaa palveluntuottajaa, sillä se helpottaa palvelujen vertailua ja laadukkaiden palvelujen hankintaa. Vaikuttimet tietoisuustaitojen kehittämiseen vaihtelevat tavoitteiden mukaan. Tavoitteet tulee kirkastaa suunnittelun alkuvaiheessa. Yrityksellä saattaa olla tarve edistää yhdessä onnistumista ja tunneälyä tai kehittää vuorovaikutusta. Tavoitteena voi olla työn tuottavuuden, työkäytänteiden tai laadun parantaminen. Usein kehittämislistan kärjestä löytyy oman mielensä kehittäminen, itsensä johtaminen, ongelmaratkaisu- tai neuvottelutaitojen parantaminen. Esimiestyössä nousevat esille johtamisen vaikuttavuus ja laatu, muutostaidot, työyhteisötaidot, innovatiivisuus ja päätöksenteko. (Wihuri 2016, 249–253.)

2.3.2 Tietoisuustaitojen toteutustapoja tietotyöläiselle

Tietoisuustaitojen ohella aivojen hyvinvoinnista ja tietoergonomiasta huolehtiminen lisäävät työhyvinvointia. Muistiliiton, Työterveyslaitoksen ja Työturvallisuuskeskuksen verkkosivuilta löytyy informaatiota tietotyötä tekeville keinoista, joilla parannetaan keskittymiskykyä, stressinhallintaa tai laadukasta vuorovaikutusta. (Muistiliitto n.d.; Työterveyslaitos n.d.; Työturvallisuuskeskus n.d.)

Muistiliiton (2014) laatimassa ”Hyvä työ aivoille - Kognitiivisen ergonomian huoneentaulu” -esitteessä kerrotaan keinoista, joilla edistetään aivojen hyvinvointia ja tietoergonomiaa. Kuvassa 2 oleva huoneentaulu löytyy myös Muistiliiton verkkosivuilta tulostettavana versiona. Se voidaan tulostaa taukotilaan tai neuvotteluhuoneen seinälle muistutukseksi. (Muistiliitto 2014, 1.)



KUVA 2. Hyvä työ aivoille - kognitiivisen ergonomian huoneentaulu (Muistiliitto 2014)

Työturvallisuuskeskus kertoo verkkosivuillaan, että tietoergonomiassa tarkastellaan ihmisen vuorovaikutusta toimintajärjestelmien kanssa tiedonkäsittelyn näkökulmasta. Työntekijän ja tekniikan vuorovaikutukseen vaikuttavat ihmisen tarkkaavaisuus ja havainto-, muisti- sekä ajattelukyvyt. (Työturvallisuuskeskus n.d.)

Ihminen kykenee työskentelemään motivoituneesti, innostuneesti ja sujuvasti, kun tietotekninen ympäristö toimii aiheuttamatta tarpeetonta kuormitusta. Tietoergonomia tuo työhyvinvointia tehokkaan toiminnan ohella sujuvuudella ja turvallisuudella. Helppokäyttöiset käyttöliittymät ja työympäristön tietoergonomisuus tekevät työskentelystä sujuvaa, innostavaa ja motivoivaa. (Työterveyslaitos n.d.)

Muistiliiton mukaan kognitiivisiin toimintoihin ja muistiin vaikuttavia tekijöitä työelämässä ovat aivojen kuormitusta lisäävä työympäristö, stressi, kiire, tietotulva ja voimakkaat tunnetilat. Lisäksi niihin vaikuttavat haastavat elämäntilanteet, mielen ja kehon sairaudet, keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöt sekä kiputilat. Vähäinen liikunta ja uni, lääkkeiden tai päihteiden väärinkäyttö heikentävät myös kognitiivisia kykyjä. (Muistiliitto 2017, 1.)

Työntekijän kannattaa lisätä lyhyitä tietoisien läsnäolon hetkiä työpäiväänsä. Tämä voidaan tehdä luomalla muistutuksia, joiden avulla pysähtyminen tapahtuu. Puhelimen soittoaani voi olla yksi tapa. Kun puhelin soi, hengitetään syvään ja kohennetaan asentoa ennen vastaamista. Vastatessa huomioidaan oma ja soittajan äänensävy ja kuunnellaan tiedostetun rauhallisesti. Sähköpostiin vastaaminen voi toimia harjoituksena. Kirjoitetun viestin jälkeen pysähdytään, nostetaan sormet pois näppäimiltä ja hengitetään syvään. Sen jälkeen tarkistetaan viesti. Mietitään, onko tapa ja ajankohta vastata oikea tai viesti yleensä tarpeellinen. Sitten lähetetään viesti. Omaa kirjoittamistaan voi tietoisesti havainnoida aistimalla miltä näppäimet sormien alta tuntuvat tai kuinka sormet liikkuvat näppäimistöllä. Millainen ryhti on, onko hartianseltu jäykkänä tai leukaperät kireänä. Hengitetään rauhallisesti ja rentoutetaan keho. (Alidina 2010, 136.)

Läpimurto-harjoituksen avulla voidaan päästä eteenpäin, kun ollaan umpikujassa. Ensimmäisessä vaiheessa todetaan stressituottava tilanne, joka ei etene. Toisessa vaiheessa otetaan tilanteeseen etäisyyttä tekemällä jotain aivan muuta, joka rentouttaa ja irrottaa mielen ongelmasta. Kolmanteen vaiheeseen siirtyminen on tapahtunut, kun huomataan, että ajatukset eivät kierrä enää kehää. Mieleen saattaa yhtäkkiä tulla idea, jolla ratkaistaan tilanne. Neljännessä vaiheessa havaitaan, että on tapahtunut siirtyminen seuraavalle luovemmalle tasolle. Viidennellä tasolla koetaan syvällisiä oivalluksia ja riemua niistä. (Virolainen & Virolainen 2016, 211.)

Kokouksiin osallistumisesta voi tehdä tietoisuusharjoituksen, joka alkaa siirtymisestä omasta työpisteestä kokoustilaan. Kävelyyn keskittyminen ilman puhelimen selailua tai viestittelyä, siten että hengittää rauhallisesti oman kävelytahtinsa ja -tapansa tiedostaen. Pysähtyminen kokoustilan ovelle muutaman rauhallisen hengityksen ajaksi ennen sisään astumista. Sisään astuttua kiinnitetään huomio, millainen tilassa vallitsevatunnelma on ja mitä tilassa hetkellä tapahtuu. Kokoukseen osallistuminen ilman keskittymistä häiritseviä laitteita tai toimintaa on harvinaista, mutta ilman älypuhelimia tai kannettavia tietokoneita rauhoittuu huomattavasti. Osallistujien ollessa täysin läsnä yhteisymmärrys ja kokouksen tavoitteet saavutetaan helpommin ja tehokkaammin. (Wihuri 2016, 238-240.)

Työpäivän aikana tapahtuvista siirtymistä voidaan tehdä tietoisuusharjoituksia, jotka edistävät palautumista pitkin työpäivää ja huokoistavat sitä. Mikrotauko voi olla pelkkä keskittyminen hengitykseen hetkeksi ennen kuin siirrytään tehtävästä toiseen. Pysähty-

essä hetkeksi työ valmistuttua, ehtii mieli irtaantua edellisestä tehtävästä ennen keskittymistä uuteen. Kehon tuntemusten tai tilan aistiminen lisää läsnäolon tunnetta. Liikkuessa tilasta, kerroksesta tai rakennuksesta toiseen voidaan kävellä tietoisesti ja keskittyen siihen miltä kävely tuntuu. Myös työmatkat voidaan hyödyntää. Idea toimii molempiin suuntiin keinona päästä irti aiemmasta vaiheesta ja siirtymisessä seuraavaan. Töihin mennessä voi nauttia matkasta olemalla läsnä hetkessä ja havainnoida tietoisesti kaikkea ympärillään. Kotiin palatessa työasioista irrottautuminen työmatkan aikana puhdistaa mielen ja vapauttaa mielen vapaa-ajalle otolliseksi. (Wihuri 2016, 24-245.)

”Mielen voima työssä” -kirjassaan Virolainen ja Virolainen kirjoittavat, että Harvardin yliopiston ”How Senior Managers Think” -tutkimuksessa (1984) ilmeni ihmisten nauttivan tehtävistä, joihin he uppoutuivat täysin ja olivat tietoisesti läsnä. Tietoinen läsnäolo lisäsi tehtävästä saatavaa nautintoa jopa silloin, kun kyseessä olivat tehtävät, joista testattavat eivät yleensä nauttineet. He nauttivat nyt niistä jopa enemmän kuin normaaleista lempiaskareistaan, mutta joihin he eivät olleet sillä erää täysin uppoutuneina. Tehtävästä nauttiminen vähentää stressiä sekä edistää tehtävän aloittamista, sen loppuun saattamista ja tehtävän suorittamista hyvin. Keskeinen merkitys on asenteella ja siihen pystyy itse vaikuttamaan. (Virolainen & Virolainen 2016, 60-61.)

Työyhteisön keinoiksi työiloon Manka ehdottaa avointa ja myönteistä vuorovaikutusta, työyhteisötaitojen opettelua, erilaisuuden arvostamista ja nollatoleranssia kiusaamiseen. Hyvien uutisten ja hetkien jakaminen, kiitollisuus ja ystävällisyys parantavat kanssakäymistä. Reilulla ja avuliaalla käytöksellä sekä avoimuudella ja aktiivisuudella edistetään työyhteisötaitoja. Suvaitsevaisuuden avulla oppii erilaisuuden rikkauten. Yhteisillä pelisäännöillä ja puheeksi ottamisella estetään kiusaaminen. (Manka 2011, 138.)

Suomen Mielenterveyden verkkosivuilta on tilattavissa maksuton kuvassa 3 oleva ”Mielenterveyden käsi” -juliste. Siihen on kirjattu konkreettisia kysymyksiä, joiden avulla selvitetään, kuinka mielenterveyteensä pystyy vaikuttamaan pienillä arjen valinnoilla. Monet kysymyksiä ovat sellaisia, jotka edistävät tietoista läsnäoloa esimerkiksi ”Mitä kehosi tarvitsee?” tai ”Söitkö rauhassa?” (MIELI Suomen Mielenterveys, 2019.)



KUVA 3. ”Mielenterveyden käsi” -juliste (MIELI Suomen Mielenterveys, 2019)

3 JOOGA TIETOISEN LÄSNÄOLON EDISTÄJÄNÄ

Tämä luku on jaettu kahteen alalukuun. Ensimmäisessä, teoriaa käsittelevässä luvussa kerrotaan lähdekirjallisuuteen tukeutuen joogasta ja sen saapumisesta Suomeen sekä joogan harjoittamisesta ja joogaharjoituksesta. Toisessa alaluvussa, opinnäytetyön toiminnallisessa osiossa, käsitellään joogakyselyä, sen tuloksia sekä kyselyn TOP5-vastauksia, joita hyödynnettiin luodussa ”MINNA – Myönteisyyden kehä” -mallissa.

Ihmiset ympäri maailman ovat todenneet joogan hyvää tekevät vaikutukset. Suomessa hathajoogaa on tarjottu vuosikymmeniä kansalais- ja työväenopistojen kurssiohjelmissa. Vuosituhannen vaihteen jälkeen muitakin joogalajeja on lisätty valikoimiin. Erityisesti hathajoogan lempeys, hengityksen yhdistäminen liikkeeseen, oman kehon kuuntelu ja mielen tyyntyminen vetoavat moniin, jotka eivät kykene fyysisesti haastavampia joogalajeja harjoittamaan. Hathajoogaa pidetään yleisesti hyvänä keinona keskittyä käsillä olevaan hetkeen. Riittää, kun asettuu matolle, on harjoituksessaan henkisesti ja fyysisesti läsnä pelkkien mekaanisten toistojen sijaan, yhdistää hengityksensä liikkeeseen ja lopuksi ottaa vastaan harjoituksen vaikutukset, rauhoittuu ja rentoutuu.

3.1. Joogan taustaa

Monien muiden jooganopettajien tapaan Inge Schöps korostaa joogan pitkiä perinteitä. Jooga on yli 3500 vuotta vanha intialainen henkinen oppi, jonka menetelmillä voi mielensä avulla hallita aistejaan ja kehoaan. (Schöps 2016, 12.)

Aluksi opettajat (gurut) levittivät tietoa joogasta vain suullisena perimätietona valikoiduille oppilailleen. Joogan maailmankatsomuksen keskeiset käsitteet pohjautuvat Bhagavadgitaan (Herran laulu), Patanjalin Jooga-sutriin (aforismit) ja Hatha Yoga Pradipikaan (Hathajoogan Pieni Lamppu). Herran laulussa esitellään historialliset Bhakti-, Jnaja- ja Karmajoogamuodot. Patanjalin sutrat koostuvat 196 käytännönläheisestä aforismista, joita arvostetaan edelleen kaikissa joogasuuntauksissa. Hathajoogan Pieni Lamppu-teoksessa jaetaan käytännöllisiä joogaohjeita ja kuvataan liikkeitä. (Harjunpää & Rönkä, 2016, 9-11.)

Jooga muodostuu kuudesta perushaarasta eli joogatiestä, joista kukin edustaa omaa, tuhansien vuosien aikana tapahtunutta kehittyntä lajiaan erilaisine harjoitusmenetelmineen ja näkökulmineen. Vanhinta joogatiestä edustaa oppi energiasta (tantrajooga). Muut viisi perushaaraa ovat toiminnan tie (karmajooga), antaumuksen tie (Bhaktijooga), tiedon ja viisauden tie (Jnanajooga), mielen tie (rajajooga) ja hathajooga. (Nordling 2008, 17.)

Karmajoogan tavoitteena on vapautua elämän kiertokulusta. Sitä toteutetaan epäitsekään toiminnan kautta vailla odotuksia kiitoksesta tai palkkiosta ja välttämällä kaikenlaisen kärsimyksen aiheuttamista eläville olennoille. Päämääränä on vapautua kiertokulusta.

Bhaktijooga edustaa rakkaudellista, korkeimmalle omistettua uskonnollista pelastustietä, jonka tavoitteena on hengellinen yhteys kohteeseensa. Jnanajooga on elämäntekemuksellisen, syvällisen tiedon ja viisauden tie, jonka tavoitteena on vapautuminen ja itseivallus. Rajajoogassa harjoitetaan mieltä keskittymisen ja meditaation avulla kohti valaistumista. Rajajoogassa pidetään hathajoogaa valmennuksena meditaatioon. Hathaajoogassa painotetaan fyysisiä harjoituksia ja jooga-asentoja (asana) sekä mielen yhteyttä kehoon. Hathajooga tähtää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseen ja tasapainoiseen arkeen. (Harjunpää & Rönkä 2016, 16-17.)

3.1.1 Joogan saapuminen Suomeen

Suomen joogaliiton historiikissa kerrotaan joogaharrastuksen saapuneen Suomeen 1950-luvulla. Ennen sitä joogan harrastajat joutuivat etsimään tietoa kirjallisuudesta. Joogan leviämistä Suomessa edisti Viittakiven kansainvälisen opiston rehtori Elvi Saari. Vuonna 1953 opiston henkilökunta joogasi intialaisopettajan johdolla. Intialaisen joogafilosofi Vivekanadan kirjoja käännettiin suomeksi 1910-luvulla ja teosofisen liikkeen piirissä ilmestyi Pekka Ervastin kirja ”Ylempi ja alempi jooga”. Vuonna 1965 suomennettiin Ernest Woodin ”Jooga”-teos. Alkuun ”kuntoliikunnaksi” nimettyä joogaa ohjattiin opistolla virallisen kurssiohjelman ulkopuolella. Säännölliset joogaohjaukset aloitettiin opistolla vuonna 1966. Ensimmäisen kurssin kysyntä ylitti kolminkertaisesti osallistujapaikat.

Intialaisen joogaopettajan vierailujen myötä jooga levisi Helsinkiin, Hämeenlinnaan ja Poriin. Jooga sai maan kattavaa huomiota Suomen Televisiolle tehdyn joogaa käsittelevän ohjelmasarjan kautta vuonna 1967. Samana vuonna perustettiin Suomen Yogayhdistys, jonka nimi vaihtui myöhemmin Suomen Joogaliitoksi. Yhdistystoiminnan kautta joogaharrastus levisi vähitellen ympäri maata.

Suomen ensimmäisenä joogaopettajana pidetään oopperalaulaja Tuure Araa, joka oli Tiibetissä opiskellut persialaisen lääkärin oppilaana. Yksityistuntien jälkeen Ara siirtyi 1960-luvulla joogakurssien järjestäjäksi Helsingin Suomalaiselle kauppakorkeakoululle. Toinen lajin edistyksellinen suomalaisvaikuttaja oli Intiassa joogaa opiskellut Mielikki Ivalo, joka Aran tapaan aloitti yksityisopettajana ja jatkoi opettamista Suomen Yogayhdistyksen kursseilla. (Suomen Joogaliiton historiikkitoimikunta 2010, 9-10.)

Alussa Suomen Joogaliiton toiminnassa vaikutti intialainen joogaopettaja Uttam Sood. Liiton nopean suomalaistumisen myötä aloitettiin joogan kehittäminen kaikille sopivaksi harrastukseksi. Ulkoa ohjautuvuuden sijaan sisältäpäin ohjautuva elämä tarjosi suomalaisille uuden ja totutusta poikkeavan näkökulman oman mielen ja elämän hallintaan. (Harjunpää & Rönkä 2016, 15.)

Joogaopisto perustettiin Saarijärvelle vuonna 1973. Suomen Joogaliiton (SJL) koulutuskeskuksessa koulutetaan SJL-joogaopettajia, jotka ohjaavat joogaa kansalais- ja työväenopistoissa, liikunta- ja kuntoutusopistojen ja työpaikkojen joogaryhmissä, Joogaopiston kursseilla, paikallisissa joogayhdistyksissä ja yksityisissä joogakouluissa. Joogan harrastajia arvioidaan olevan Suomessa yli 70 000. Suurin osa heistä harrastaa joogaa kansalais- ja työväenopistojen ryhmissä. (Harjunpää & Rönkä 2016, 15.)

Hathajoogasta on nykyään Suomessa useita muunnelmia, joissa ohjaajasta riippuen dynaamisuus, kehoon keskittyminen ja fyysinen voimakkuus vaihtelevat. Suomen joogaliiton SJL-jooga on kokonaisvaltaista harjoittelua, jossa yhdistyvät hatha- ja rajajooga. (Harjunpää & Rönkä 2016, 17.)

3.1.2 Joogan harjoittaminen

Suomen Joogaliitto kertoo joogan olevan kokonaisvaltainen itsen kehittämismenetelmä, jonka perustana ovat fyysisen ja henkisen tasapainon ja terveyden edistäminen fyysisten harjoitusten ja mielen hiljaisuuden kautta. SJL-joogaan kuuluvat luonnollinen hengitys, tasapainottavat harjoitukset, sisäinen rauha ja tietoinen rentoutuminen. (Harjunpää & Rönkä 2016, 13-14 ja 17.)

Joogassa tavoitteena on kehon, mielen ja sielun eheytyminen. Joogan tavoitteet ovat ajattomia, joten kiinnostus sitä kohtaan on nykyäänkin voimissaan ja laajaa. Seestynyt mieli ja maailmaa selkeästi havainnoivat aistit palkitsevat voimakkaasti. Tavoitellun tilan saavuttamiseksi käytetään asanoita, hengitysharjoituksia (pranayama), mietiskelyä ja vanhojen kirjoitusten lukemista. Yksilöllisistä mieltymyksistä ja taipumuksia riippuen voivat eri osa-alueet painottua, mutta tavoite on kaikilla sama, vapautuminen. Joogan ihmiskäsityksen mukaan lähtökohtana on ihmisen henkinen ja ruumiillinen ehdollistuminen ajattelun kaavamaisuuteen ja virheelliseen havainnointiin. Tästä seuraa, että kyky tietoiseen, harkittuun ja selkeään toimintaan hämärtyy. Sisäisistä ja ulkoisista pakoista sekä häiriötekijöistä vapautuminen tuo vapautumisen edellyttämän sisäisen rauhan. Vapautumisen voi määritellä sisäiseksi levollisuudeksi, onnellisuudentunteeksi tai lisääntyneeksi itsetuntemukseksi. Sisäisen asenteen avulla voidaan kehittää useita myönteisiä sivuvaikutuksia edistään läsnäoloa, tietoisuutta ja valppautta. (Schöps 2016, 6–7.)

Vaikka jooga pohjautuu intialaiseen kulttuuriin, sitä ei pidä tulkita uskonnoksi. Historiallisissa kirjoituksissa viitataan useasti määrittelemättömään jumaluuteen ja sillä tarkoitetaan itsensä löytämisen oppia, jossa keho ohjaa mieli. Mikäli jumaluuden käyttäminen käsitteenä häiritsee, sen voi vaihtaa itse määrittelemäänsä merkityssisältöön, jolla ilmaistaan sitä, mikä ei ole ihmisen omassa vallassa kuten maailmankaikkeus, luonto tai elämä. (Schöps 2016, 13.)

Heli Ilaskari kirjoittamassaan kotimaisessa joogaoppaassa nimeää joogan kokonaisvaltaiseksi harjoitusmenetelmäksi, jonka avulla joogaaja selkiinnyttää omaa elämäntuntemuksensa ja arvomaailmansa ehyeksi kokonaisuudeksi. Ilaskari painottaa, että joogassa on kyse menetelmästä eikä uskonnosta. Jooga sopii omasta hyvinvoinnistaan, terveydestään ja henkisestä kasvustaan kiinnostuneille. Se hoitaa ihmistä kestäväällä tavalla

monipuolisesti. Selkeämmät elämänarvot, syvenevä itsetuntemus ja tasapainoisempi arki parantavat ihmissuhteitakin. (Ilaskari 2005, 13-14.)

Ruotsalainen joogaopettaja ja journalisti Ulla Nordling toteaa heti joogakirjansa alussa, ettei jooga ole kultti, uskonto, new age-liike tai moderni fitness-menetelmä. Myöskään hengelliset korut, suitsukkeiden poltto, rippi, katumusharjoitukset, itsensä kieltäminen, nöyrytyminen tai parantumisen käsite eivät kuulu joogaan. Ei ole pakko luopua rahan ansaitsemisesta, seksistä tai joistain ruoka-aineista. Joogaa harrastat juuri sellaisena kuin olet omana itsenäsi vailla kehollisia vaatimuksia. Joogatessa ollaan läsnä hetkessä. Tietoisuus omasta itsestä ja ympäristöstä pyritään joogassa löytämään säännöllisellä itsetutkiskelulla, avoimuudella ja kohtuullisuudella. (Nordberg 2008, 10–13.)

3.1.3 Joogaharjoitus

Keskiaikaiseen intialaiseen tantra-filosofiaan pohjautuva hathajooga on klassisista joogahaaroista nuorin. Hathajoogassa painotettiin kehon merkitystä fyysisten harjoitusten ja hengitysharjoitusten avulla. Kehon hallintaa ja itsekuria korostettiin, koska ajateltiin, että kehon tulee olla vahva ennen kuin mieltään pystyy hallitsemaan. Hatha tarkoittaa voimakasta. Sana koostuu kahdesta muinaisintialaisesta sanskritin kielisestä sanasta ha (aurinko) ja tha (kuu). Kaksi perusenergiaa, auringon maskuliininen ja kuun femiininen, yhdistyessään luovat sisäisen ja ulkoisen tasapainon. Sukupuolesta riippumatta ihmisesä on molemmat energiat. Asanoiden avulla energiat yhdistyvät ja löytyy tasapaino. Vahva keho ohjaa mieltä ja vahva mieli vahvistaa myös kehoa. Sielu on haavoittuva, jos keho ja mieli ovat heikkoja. Joogaa harjoittaessa kehomieliyhteys rauhoittaa mieltä, edistää keskittymistä, parantaa liikkuvuutta, vahvistaa kehoa, luo eheyttä, harmonian ja tyydytyksen tuntemuksia sekä rauhoittaa sielua. Asanoiden avulla valmistellaan kehoa mietiskelyä varten. Hathajoogan harjoituksia ovat asanoiden ohella hengitysharjoitukset, mietiskelyharjoitukset (raj asanat) ja puhdistavat asennot (naulit, mudrat ja bandhat). (Nordling 2008, 17–18.)

Hathajoogan avulla vapautetaan kehossa olevaa energiaa asanoiden kautta. Yhdistettynä hengitykseen ne vilkastuttava verenkiertoa. Energian vapautuminen kehossa voimistaa ja vahvistaa tuoden pirteämmän ja harmonisemman olon. (Nordling 2008, 21.)

Edesmennyt joogavaikuttaja Gérard Blitz totesi joogasta ja sen vaikutuksista: ”Joogan tehtävä on muuttaa ihmistä, niin että hän ei vain kerää joogatietoa itselleen. Hänestä tulee avoimempi, luovempi, Hän tiedostaa yhteyden kaikkien ihmisten välillä ja oppii suhtautumaan suvaitsevaisesti ja rakastavasti toisiin ihmisiin.” (Ilaskari 2005, 5.)

Huomioitavaa ennen joogaharjoitusta

Ilaskari toteaa, että jooga sopii kaikille sukupuolesta, iästä, ruumiinrakenteesta, kuntosotasosta tai notkeudesta riippumatta. Ryhmätasoja voi olla joogaan ensikertaa tutustuville tai jo pidempään jooganneille. Ohjaaja laatii ryhmälleen sopivan harjoituksen ja antaa vaihtoehtoja liikkeille. Hathajooga ei vaadi erityisiä varusteita mukavien, joustavien ja riittävän lämpimien vaatteiden ja jooga-alustan lisäksi. Ennen joogaharjoitusta olisi hyvä olla syömättä pari tuntia. Joogaaja tarvitsee mukavasti väljän ja joustavan erilaiset liikkeet sallivan vaatetuksen. Lisäksi alustansa päälle on hyvä ottaa pyyhe tai ohut huopa. Pikkutyyny tai taiteltu pyyhe soveltuvat, mikäli päänasento vaatiessa kohotusta. Harjoituksen aikana ei tarvita juomaa. Kesken harjoituksen on sallittua ja suositeltavaa asioida toiletissa, jotta oma harjoitus ja keskittymiskyky ei kärsi. (Ilaskari 2005, 14-19.)

Joogaharjoituksen rakenne

Joogaharjoitus koostuu erilaista asanoista. Yhden asanan vastaliikkeeksi (kompensatioasana) tehdään toinen, jotta kehollinen tasapaino säilyy. Tarkoitus on etsiä, löytää ja vaalia lujuuden ja lempeyden tasapainoa. Omia kehon ja mielen rajoja on hyvä harjoittaa ja venyttää, mutta niitä ei pidä rikkoa eikä vahingoittaa itseään. Mukavuusalueelta siirtyminen epämukavuusalueelle ei tarkoita pakottamista ja väkivalloin omien fyysisten rajojen ylittämistä. Joogatessa kukin keskittyy omaan harjoitukseensa ja kuulostelee aistimuksiaan. (Ilaskari 2005, 150.)

Joogaharjoitus koostuu viidestä osasta: virittäytyminen, lämmittely/valmistelu, harjoitus, paluu ja rentoutuminen/vastaanottaminen. Harjoituskokonaisuus suunnitellaan ryhmäläisten taito- ja kuntotason mukaan. Se ei ole satunnainen sarja mitä tahansa asanoita mielivaltaiseen järjestykseen sijoiteltuna. Harjoituksen runko rakennetaan varsinaisen tavoiteasanan ja parin välitavoiteasanan ympärille. Virittäytymisen jälkeen edetään vähitellen mieltä valmistelevin ja kehoa lämmittävin erilaisin liikkein ja liikesarjojen kohti tavoiteasanaa. Hengitys liitetään tehtäviin liikkeisiin. Pääperiaatteena toimii sisäänhengityksellä liike (jännittäminen) ja uloshengityksellä rentoutus (hellittäminen).

Aluksi harjoituksessa voi edetä niin sanotusti vapailta hengityksillä omaan tahtiinsa, mikäli ohjauksesta huolimatta hengityksen kytkeminen liikkeeseen osoittautuu jollekulle liian haastavaksi. Se ei ole mikään este tai ongelma harjoituksen tekemiselle. Harjoitus alkaa makuuasennosta, etenee istuma- ja konttausasentojen kautta seisaaltaan tehtäviin liikkeisiin. Seisoma-asennosta myös paluu alustalle tapahtuu vaiheittain. Harjoituksen eri kohdissa tehdään vastaliikkeitä kompensatioksi. Lopun palautumisvaiheessa tehdään kompensatioliikkeitä valmistautuen pysähtyneisyyden tilaan. Lopuksi aktiivinen harjoitus päättyy rentoutusvaiheeseen. Mikäli rentoutuminen on tuttua, voi sen tehdä omaan tahtiinsa ja tapaansa tai halutessaan voi seurata ohjaajan läpiviemää rentoutusta. Loppurentoutuksen tarkoituksena on antaa mielensä ja kehonsa vastaanottaa harjoituksen vaikutukset pysähtymällä ja jättäytymällä alustalleen itselleen soveltuvimpaan asentoon. (Ilaskari 2005, 140-157.)

3.2 Kysely joogaharrastajille ja kyselyn tulokset

Opinnäytetyöhön liittyvä joogakysely tehtiin Tampereen seudun työväenopistolla kevätkaudella 2015. Kohderyhmänä oli opinnäytetyön tekijän ohjauksessa oleva joogaa jo aiemmin harrastanut ryhmä, joka kokoontui kerran viikossa tiistaisin yhteensä 13 kertaa. Kyselyyn teettämiseen joogaajille saatiin lupa terveyden edistämistä koskevan alueen koulutussuunnittelijalta, apulaisrehtorilta ja rehtorilta. Saatekirjeessä (liite 2) selitettiin joogakyselyn (liite 3) taustaa ja tarkoitusta. Kyselyyn osallistuminen oli joogaryhmäläisille täysin vapaaehtoista. Joogaajat vastasivat anonymisti jättämällä ohjaajalle nimettöminä vastauksensa. Kysely tehtiin kevätlukukauden lopuksi, jotta ohjaajan persoonana ja tapana ohjata oli jo ehtinyt tulla vastaajille tutuksi ja joogaajille oli kertynyt kokemuseräistä tietoa omasta harjoituksestaan ja sen vaikutuksista itseensä.

Kyselyllä haluttiin kartoittaa joogaajien näkemyksiä työväenopiston joogan harrastajaryhmän kokemuksista joogan harjoittamisesta hyväksyvän, tietoisien läsnäolon näkökulmasta. Joogaajilta kysyttiin lisäksi joogaharjoituksen sisällöstä ja harjoitustilasta, jotta työväenopistolle ja ohjaajalle saatiin tietoa mahdollisista kehitys- tai parannustavoista. Näitä viimeksi mainittuja vastauksia ei käytetty opinnäytetyössä.

3.2.1 Joogakyselyn kysymyksiä ja vastauksia

Kyselyllä kerättiin taustatietoja joogaajista: heidän ikäjakaumastaan, koulutustaustastaan, kauanko he olivat joogaa harrastaneet sekä joogaamisen syitä, seurauksia ja vaikutuksia. Aineiston analyysi tehtiin kvantifioimalla, ryhmittelemällä ja teemoittelemalla vastaukset sekä listaamalla vapaamuotoiset vastaukset. Aineiston analyysiyksikköinä toimivat sanat, lauseet ja ajatuskokonaisuudet, joista muodostettiin pääteemat.

Jatkavien joogaajien ryhmäkoko oli 34 henkilöä ja kyselyyn osallistui 25 henkilöä eli 74 %:a ryhmästä vastasi kyselyyn.

Vastaajista 22 oli naisia ja 3 miehiä. Suurin osa (88 %) kyselyyn vastanneista oli naisia. Miesvastaajia oli 3 eli 12 % :a vastaajista. Vastaajista eniten (56 %) kuului ikäryhmältään joko 56-65-vuotiaisiin tai yli 65-vuotiaisiin. Miehet kuuluivat ainoastaan näihin ikäryhmiin. Naiset olivat edustettuna jokaisessa ikäryhmässä. (Taulukko 1)

TAULUKKO 1. Sukupuoli ja ikäryhmä

Vastaajat ikäryhmittäin								
Ikä	16-25	26-35	36-45	46-55	56-65	yli 65	Yhteensä	%
Naiset	2	2	3	4	6	5	22	88,00 %
Miehet	0	0	0	0	1	2	3	12,00 %
Yhteensä	2	2	3	4	7	7	25	100,00 %
%	8,00 %	8,00 %	12,00 %	16,00 %	28,00 %	28,00 %	100,00 %	

Taulukosta 2 selviää, että koulutustaustaltaan suurin osa (64 %) vastaajista oli korkea-koulutettuja. Naisista 63,64 %:a olivat ammattikorkeakoulun tai yliopiston käyneitä ja miehistä 66,67 %:a.

TAULUKKO 2. Koulutustausta

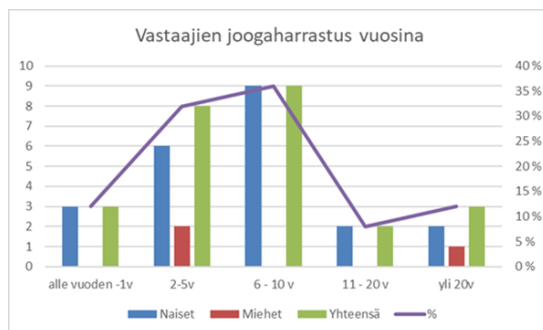
Vastaajien koulutustausta						
	Naiset	Miehet	Yhteensä	Naiset %	Miehet %	Yhteensä %
Peruskoulu	1	1	2	4,55 %	33,33 %	8,00 %
Ylioppilas	2	0	2	9,09 %	0,00 %	8,00 %
Ammattikoulu	5	0	5	22,73 %	0,00 %	20,00 %
Ammattikorkeakoulu tai yliopisto	14	2	16	63,64 %	66,67 %	64,00 %
Yhteensä	22	3	25	100,00 %	100,00 %	100,00 %

Yli puolet (52 %) vastaajista oli työssä käyviä ja toiseksi eniten oli eläkeläisiä (36 %). Äitiys-, isyys- tai vanhempainvapaalla olevia ei ollut yhtään, mutta sekä opiskelija että kaksi työtöntä löytyi joukosta. (Taulukko 3)

TAULUKKO 3. Elämäntilanne

Vastaajien elämäntilanne						
	Opiskelija	Työssäkäyvä	Työtön	Äitiys-, isyys- tai vanh.vapaa	Eläkeläinen	
Naiset	1	12	2	0	7	
Miehet	0	1	0	0	2	
Yhteensä	1	13	2	0	9	25
%	4,00 %	52,00 %	8,00 %	0,00 %	36,00 %	100,00 %

Tarkastellessa joogakyselyyn vastanneiden (n=25) harrastuksen jatkuvuutta olivat suurimmat kaksi ryhmää 6-10 vuotta joogaa harrastaneet (9 joogaajaa eli 36 %) ja 2-5 vuotta joogaa harrastaneet (8 joogaajaa eli 32 %). (Kuvio 1)



KUVIO 1. Joogaharrastus vuosina

Kuvio 2 osoittaa, että kaikki joogakyselyyn vastanneet harrastivat joogaa viikoittain.



KUVIO 2. Harrastusväli

Kun kysyttiin, mikä on tärkeintä joogaharjoituksessa, naisista 59,09 %:a arvotti tärkeimmäksi sen, että saa tehdä harjoituksen itseään kuunnellen ilman suorittamisen pakkoa. Miesten vastauksista ilmeni, että heille tärkeintä oli, että ohjaaja opastaa liikkeen teon läpi harjoituksen kunnolla (66,67 %) tai että harjoitus on ehyt (33,33 %). (Taulukko 4)

TAULUKKO 4. Tärkeintä joogaharjoituksessa

Mikä on tärkeintä joogaharjoituksessa?						
	Naiset	Miehet	Yhteensä	Naiset %	Miehet %	Yhteensä
1. Ehyt kokonaisuus	5	1	6	22,73 %	33,33 %	24,00 %
2. Ehtii lopuksi rentoutua kunnolla	3	0	3	13,64 %	0,00 %	12,00 %
3. Ohjaaja opastaa liikkeiden teon läpi harjoituksen kunnolla	1	2	3	4,55 %	66,67 %	12,00 %
4. Saan tehdä harjoituksen itseäni kuunnelle ilman suorittamisen pakkoa	13	0	13	59,09 %	0,00 %	52,00 %
Yhteensä	22	3	25	100,00 %	100,00 %	100,00 %

Syyt, joiden vuoksi vastaajat olivat aloittaneet joogan, vaihtelivat niin naisilla kuin miehillä. Naisista 45,45 %:a oli aloittanut joogan oppiakseen rentoutumaan, 22,73 %:a henkisen tasapainon vuoksi, 13,64 %:a kokeilunhalusta ja 9,09 %:a fyysisten terveysongelmien vuoksi. Myös ”oma aika” ja ”keskittymiskyvyn parantuminen” mainittiin naisten vapaamuotoisen vastauksen syinä. Miehet aloittivat joogan fyysisten terveysongelmien vuoksi, henkisen tasapainon vuoksi ja oppiakseen rentoutumaan. (Taulukko 5)

TAULUKKO 5. Syyt joogan aloittamiseen

Miksi aloitit joogan?	Naiset	Miehet	Yhteensä	Naiset %	Miehet %	Yhteensä %
1 Kokeilunhalu	3	0	3	13,64 %	0,00 %	12,00 %
2 Fyysisten terveysongelmien vuoksi	2	1	3	9,09 %	33,33 %	12,00 %
3 Henkisen tasapainon vuoksi	5	1	6	22,73 %	33,33 %	24,00 %
4 Oppiakseeni rentoutumaan	10	1	11	45,45 %	33,33 %	44,00 %
5 Muu syy, mikä? "Oma aikaa", "Keskittymiskyvyn parantuminen"	2	0	2	9,09 %	0,00 %	8,00 %
Yhteensä	22	3	25	100,00 %	100,00 %	100,00 %

Joogaharrastuksen jatkumiseen vaikutti 40 %:lla vastaajista, että he kokivat saavansa vastapainoa muulle elämälle. Terveysongelmiinsa sai apua 28 %:a vastaajista. Kiinnostus venyttää omia fyysisiä ja henkisiä rajojaan oli saanut 12 %:a vastaajista jatkamaan joogaa. Joogasta oli tullut 12 %:lle joogaajista osa arkea. Lisäksi kaksi vastaajaa (8 %) kertoi vastauksissaan jatkamiseensa vaikuttaneita muita syitä. (Taulukko 6)

TAULUKKO 6. Syyt joogan jatkamiseen

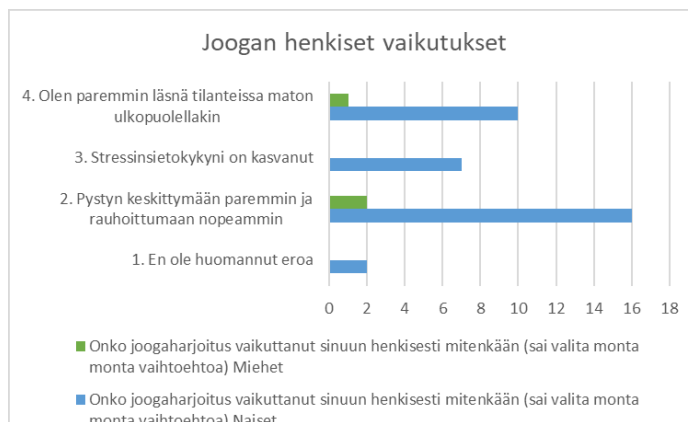
Miksi olet jatkanut joogaa?						
	Naiset	Miehet	Yhteensä	Naiset %	Miehet %	Yhteensä %
1. Terveysongelmat helpottivat/lakkasivat	6	1	7	27,27 %	33,33 %	28,00 %
2. Jooga tuo vastapainoa muulle elämälle	9	1	10	40,91 %	33,33 %	40,00 %
3. Omien fyysisten ja henkisten rajojen hakeminen kiinnostaa	3	0	3	13,64 %	0,00 %	12,00 %
4. Joogasta on ollut minulle osa arkeani	3	0	3	13,64 %	0,00 %	12,00 %
5. Muu syy, mikä?*	1	1	2	4,55 %	33,33 %	8,00 %
Yhteensä	22	3	25	100,00 %	100,00 %	100,00 %
*”Auttaa rentoutuksessa”, ”Jooga rauhoittaa, tuo läsnäoloa, itsetuntemusta jne.”Fyysinen ja psyykkien rentoutus”						
”Stressinhallinta ja tukee juoksuharastusta”						

Vastaajista kaikki olivat suosittelleet tai suosittelisivat joogaa ystävälleen. (Taulukko 7)

TAULUKKO 7. Joogan suosittelu

Oletko suositellut tai suosittelisitko joogaa ystävällesi?		
	Kyllä	Ei
Naiset	22	0
Miehet	3	0
Yhteensä	25	0
%	100 %	0 %

Joogan henkisiin vaikutuksiin liittyvässä kysymyksessä oli mahdollista valita useita vaihtoehtoja. Ainoastaan naiset hyödynsivät tätä mahdollisuutta. Tämä vuoksi ei ole mahdollista kertoa täsmällisiä lukuja samalla tavoin molempien sukupuolten osalta. Kuvio 3 näyttää, mitkä vaihtoehdoista olivat saaneet eniten kannatusta kummaltakin sukupuolelta. Kyselyn mukaan joogan suurin vaikutus henkisellä puolella on, että pystyy keskittymään paremmin ja rauhoittumaan nopeammin. Kaksi joogaajaa totesi, ettei ole huomannut itsessään joogan tuomia henkisiä vaikutuksia.



KUVIO 3. Joogan henkiset vaikutukset

Kaikista vastaajista 64 %:a oli sitä mieltä, että jooga on läsnäolon harjoittelua monella tasolla. Naisista valtaosa (68,18 %) koki siten. Miehistä kahdelle jooga oli tuonut useita muita hyvinvointiin liittyviä asioita ja yhdelle se oli ollut läsnäolon harjoittelua. (Taulukko 8)

TAULUKKO 8. Kokemus joogasta

Koeiko joogan olevan eniten						
	Naiset	Miehet	Yhteensä	Naiset %	Miehet %	Yhteensä %
1. Pelkkä fyysinen harjoitus keholleni	3	0	3	13,64 %	0,00 %	12,00 %
2. Läsnäolon harjoittelua monella tasolla	15	1	16	68,18 %	33,33 %	64,00 %
3. Keino, joka on tuonut elämään useita muita hyvinvointiin liittyviä asioita, mitä: "Rauhoittumista ja itseuutemusta, "Rentoutus ja tunteiden hallinta", "Kipua vähentävää mm. selkävaiivat" Huimaus väheni, notkeus parani, palautuminen nopeampaa"	4	2	6	18,18 %	66,67 %	24,00 %
Yhteensä	22	3	25	100,00 %	100,00 %	100,00 %

Kyselyyn vastaajia pyydettiin valitsemaan spontaanisti 3-5 sanaa, jotka parhaiten kuvaavat heidän joogasta saamia asioita. Sanat luokiteltiin ja teemoiteltiin. Vastaajat määrittivät joogasta saamia asioita yhteensä 52 sanalla, joista osa mainittiin useampaan kertaan. Eniten mainituista vastauksista koottiin TOP5-lista. Joogakyselyn TOP5-listan asiat suosituimmuusjärjestyksessä ovat: rentoutuminen, rauhoittuminen, hyvä olo (hyvä mieli ja onnellisuus), läsnäolo ja keskittyminen. (Taulukko 9)

Taulukko 9. Joogakyselyn TOP5

Joogasta saatuja asioita TOP5			
	Naiset	Miehet	Yhteensä
1. Rentoutuminen	14	2	16
2. Rauhoittuminen	13	1	14
3. Hyvä olo, hyvä mieli, onnellisuus	10	3	13
4. Läsnäolo	8	0	8
5. Keskittyminen	6	1	7

Joogaajien yllä mainitsemat viisi seikkaa ovat oleellisia kyvyille olla läsnä hetkessä. Kyseisiä tuntemuksia mainitaan yleisesti ja säännöllisesti myös tietoisuustaitoihin liittyvien harjoitusten vaikutuksiksi. Tämän kyselyn tulosten mukaan yksilöt vahvistavat joogan avulla omia voimavarojaan niin fyysisesti kuin henkisesti. Joogan avulla voidaan siten vahvistaa tietoisuustaitoja ja saavuttaa hyväksyvän tietoisien läsnäolon myönteisiä kokemuksia.

Vapaamuotoiseen kysymykseen vastattiin niukasti, mutta näistäkin vastauksista ilmeni joogasta saatavien kokemusten olevan vahvasti myönteisiä asioita. (Taulukko 10)

Taulukko 10. Vapaamuotoiset vastaukset

Onko mielestäsi jotain oleellista, joka ei ole tullut ilmi kyselyssä, mutta jonka haluaisit tuoda esille/jakaa aiheeseen liittyen?
"Jooga antaa hiljaisen hyvän olon tunteen, kaipaen syvempää rentoutumista. Kiitos!"
"Olen tosi tyytyväinen opetukseen! Vaikka olen käynyt jo monta vuotta opuksessasi, aina on jotakin uutta!"
"Jooga on ihana asia elämässä!"
"Ihana ohjaaja ja juuri minulle sopiva ohjelma! Joogahetki on todellinen levon tyyssija hektisen arjen keskellä - kiitos!"
"Joogasin jo 23-24-vuotiaana ja koin miten jooga rauhoitti vaikka millaisen mielentilan."
"Lopetin, koska harrastin muuta liikuntaa, mutta päätin, että jatkan joogaa kun muut liikuntaharrastukset vähenevät. Nyt olen joogannut yli 20v."

3.2.2 ”MINNA - Myönteisyyden kehä” -malli

Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia ehdotus tietoisuustaitoihin perehdyttävästä kursisuunnitelmasta. Suunnitelman tavoitteena on perehdyttää osallistujat tietoisuustaitojen perusteisiin ja edistää työyhteisön tietotyöläisten työhyvinvointia. Suunnitelma laaditaan työväenopiston kurssitarjontaan sopivaksi. Opinnäytetyön toiminnallisena osatuotoksena kehitetään ”MINNA - Myönteisyyden kehä” -malli, jota käytetään kurssisuunnitelmaa laatiessa. Malli kehitetään opinnäytetyöhön liittyvän lähdekirjallisuuden, eri koulutusmateriaalien ja joogakyselyn vastauksista kootun TOP5-listan sisältöä painottaen. Mallissa hyödynnetään opinnäytetyön tekijän tietotaitoa ja käymiä koulutuksia sekä omakohtaisia havaintoja ja kokemuksia jooga- ja mindfulness-ohjaajana.

Alkuvuodesta 2018 Tampereen ammattikorkeakoulu järjesti työhyvinvointivalmennuksen osana Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamaa kansallista ”Iällä ei ole väliä” -hanketta. Koulutuksessa käsiteltiin työhyvinvoinnin eri osa-alueita kuten osaamisen ja

yhteistyön kehittämistä ja työyhteisöjen erilaisia työorientaatioita. Koulutuksen aikana perehdyttiin myös elämän ja työn yhteensovittamiseen, yksilön työkyvyn ja työhyvinvoinnin edistämiseen sekä esimiesviestintään.

Koulutuksen kautta avautui käytännössä, kuinka monissa työyhteisöissä sekä esimiehet että työntekijät pinnistelevät fyysisesti kevyessä työssään äärirajoilla henkisten paineiden ja stressin vuoksi. He hyötyisivät työkaluista, joiden avulla pystyy mielekkäällä ja konkreettisilla keinoilla hallitsemaan kaaosta ja lisäämään keskittymis- ja palautumiskykyä työpäivän aikana. Myönteisen asenteen ja elämänilon vaaliminen arjessa ylläpitää työniloa. Halu perehtyä syvemmin psykofyysiseen hyvinvointiin ja tietoisuustaitoihin sai opinnäytetyön tekijän opiskelemaan mindfulness-ohjaajaksi loppukevästä 2018. (Liite 1)

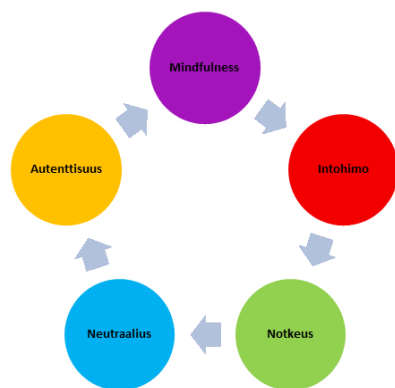
Mindfulness-koulutukseen kuuluvan teorian, tutkimustietojen ja mietiskelyn perusteiden lisäksi korostettiin ohjaajataitoja niin ohjattavana oloa kuin omien harjoitusten vetämisestä. Itsetuntemuksen ja tunnetaitojen ohella opittiin ongelmien ennakointia ja ehkäisyä, palautumisen edistämistä sekä konkreettisia työkaluja stressinsäätelyyn, fyysisiin ja psyykkisiin reaktioihin. Mindfulness-koulutuksen aikana opinnäytetyön tekijällä virisi kiinnostus positiivista psykologiaa ja onnellisuustiedettä kohtaan ja se ohjasi hänet opiskelemaan Yalen yliopiston ”The Science of Well-Being” -verkkokurssille, jonka vetäjänä toimi psykologian ja kognitiotieteen professori Laurie Santos. Kurssin aluksi selvitettiin verkkotestillä oman luonteen vahvuudet, jotta niitä pystyi hyödyntämään kurssin aikana. Kurssin sisältö painottui vahvasti mentaaliseen uudelleen ohjelmoitumiseen (Rewirement Programme), jonka aikana teoriaan perehtymisen ohella tehtiin jatkuvasti käytännön harjoituksia. Suoritettaviin haasteisiin (Rewirement Challenge) lukeutuivat muun muassa kokemuksista nauttiminen, kiitollisuuspäiväkirjan pito, sosiaalinen kanssakäyminen, hyväntahdon eleet, liikunta, nukkuminen, mietiskely ja kiitoskirjeen kirjoittaminen. Kutakin haastetta harjoitettiin ja sen edistymistä havainnoitiin viikon verran. Vertaiskeskustelujen ja -arviointien avulla havainnointiin erilaisia lähtökohtia ja maailmankuvia sekä opittiin valitsemaan sopivia työkaluja eri tilanteissa. Kurssin jälkeen opinnäytetyön tekijälle alkoi hahmottua opinnäytetyönsä näkökulmasta, kuinka yhdistää onnellisuustiedettä, positiivista psykologiaa ja tietoisuustaitojen konkreettisia harjoituksia tiivistettyyn malliin. (Liite 1)

Joogan harjoittajana ja sen ohjaajana opinnäytetyön tekijällä oli jo kokemustensa perusteella selkeä näkemys joogan myönteisistä vaikutuksista. Fyysisen harjoituksen vaiku-

tusten lisäksi henkiset vaikutukset leviävät käytännön elämään. Joogakyselyn vastaukset vahvistivat tämän näkemyksen. Joogasta saa hyväksyvän tietoisien läsnäolon kokemuksia ja se harjaannuttaa tietoisuustaitoja kuten edellisessä luvussa 3.2.1 todettiin.

Joogakyselyn TOP5-listan asiat suosituimmuusjärjestyksessä ovat: 1. Rentoutuminen, 2. Rauhoittuminen, 3. Hyvä olo, hyvä mieli, onnellisuus 4. Läsnäolo ja 5. Keskittyminen. Edellä mainittuja vastauksia painotetaan kurssisuunnitelmassa, jossa on viisi pääteemaa ja viisi niitä vahvistavaa rinnakkaisteemaa. Näiden yhdistelmästä luodaan myönteisyyttä vahvistava malli, jonka avulla edesautetaan tietoisuustaitojen kehittämistä ja hyväksyvän tietoisista läsnäolon kokemusta.

Lähtökohtana mallissa on hyväksyvä, tietoinen läsnäolo (mindfulness). Kyky olla läsnä edesauttaa ja vahvistaa tunneperäisiä ja fyysisiä kokemuksia, jolloin kokemusmaailma tuntuu laajenevan ja tulevan eloisammaksi. Myönteisellä tavalla intohimoista elämänsä asennetta vahvistaessa energiataso kohoaa ja elinvoima vahvistuu. Ihmisen kyky tuottaa uutta ja toimia luovasti kehittyä, mikä voi johtaa toistuviin flow-kokemuksiin. Parhaimmillaan luovuuden voimistuminen edistää sekä mielen että kehon joustavuutta. Koska keho-mieli-yhteys on voimakas, voidaan fyysisillä harjoituksilla edistää palautumista ja purkaa stressiä. Keskittymiskyky auttaa kohdentamaan mielen olennaisiin asioihin ja jättämään merkityksettömät seikat huomiotta. Neutraalius edistää lempeää ja armollista asennetta niin itseään kuin kanssaihmissä kohtaan. Itsemyötätunto vahvistaa omanarvontuntoa, mikä johtaa autenttisuuteen. Sen avulla saa rohkeutta oma itsensä ja tuo aitoa lämpöä kohtaamisiin erilaisten ihmisten kanssa haastavissakin tilanteissa. Autenttisuutta pitää yllä olemalla hyväksyvästi ja tietoisesti läsnä. Kuvion 8 ”MINNA - Myönteisyyden kehä” -mallissa edetään myötöpäivään.



KUVIO 8. ”MINNA - Myönteisyyden kehä” -malli

”MINNA – Myönteisyyden kehä” -mallin pääteemojen, rinnakkaisteemojen ja joogakyselyn TOP5 -vastausten yhdistäminen:

1. Mindfulness – Läsnäolo – Läsnäolo
2. Intohimo – Luovuus – Hyvä mieli, hyvä olo, onnellisuus
3. Notkeus – Lujuus – Keskittyminen
4. Neutraalius – Lempeys – Rentoutuminen
5. Autenttisuus – Lämpö - Rauhoittuminen

Läsnäolo tarkoittaa yksinkertaisimmillaan, että on läsnä juuri sillä hetkellä ja siinä paikassa, jossa fyysisesti on. Mieli ei vaeltele, vaan havainnoi sen hetkisiä kehonsa aistimuksia, mielialoja ja tunnetiloja. Havainnointi on toteavaa, hyväksyvää ja kenties uteliasta. Olemalla aidosti läsnä hyväksyy asiat sellaisena kuin ne ovat eikä sellaisena kuin haluaisi niiden olevan. Pysymällä hetkessä läsnä, ei elämä mene ohi surressa menneitä tai odotellessa tulevia. Kyky tarttua hetkeen ja pysähtyä edellyttävät nykyhetken ainutlaatuisuuden ymmärtämistä. Auringonlaskua ei voi katsoa ”ihan kohta”, vaan hetki menee ohi, olipa ihminen läsnä tai ei. Ihmissuhteet paranevat nopeasti, kun pysähtyy kuuntelemaan ja keskustelemaan. ”Ole läsnä, äläkä pelkästään ilmesty paikalle.”

Intohimo ruokkii elämäniloa ja elinvoimaa, jotka puolestaan edistävät luovuutta. Nykyhetkeen suhtautuu intohimoisemmin ollessaan tietoisempi sen hauraudesta ja tilaisuuksien ohikiitävistä mahdollisuuksista. Onnellisuus koostuu pienistä asioista, joista osaa olla kiitollinen ja iloita. Tiedostaessaan kutsumuksensa ja osallistuessaan suoraan sydämestään myönteiset asiat vahvistuvat ja tuovat lisää iloa elämään.

Hyvää oloa, hyvää mieltä ja onnellisuutta usein pidetään synonyymeinä. Hyvä olo voi olla seurausta rankasta fyysisestä rasituksesta, jonka jälkeen keho on rento ja raukea. Hyvä mieli voi seurata siitä, että alkuhankaluuksista huolimatta sai suoritettua jonkin haasteellisen tehtävän. Hyvä olo tai onnellisuus voi seurata kokonaisvaltaista tunnetta siitä, että oma elämä on hallinnassa, vaikka jollain osa-alueilla olisikin parannettavaa. Kiitollisuutta helposti tuntevien ihmisten jatkuva hyvä mieli voi tuntua toisista oudolta tai teennäiseltä, mutta he osaavat aidosti iloita asioista, joita toiset pitävät itsestäänselvyyksinä tai mitättömiltä. Ollessaan läsnä hetkessä käyttäen aistejaan tuo vahvan tunteen, että elää täysipainoisesti eikä vain suorita elämistä toistaen rutiineja päivästä toi-

seen. Uskallus tarttua tilaisuuksiin ja toteuttaa haaveitaan vahvistaa tunnetta elämänhallinnasta.

Notkeus voi olla sekä fyysistä että henkistä. Mielen ja kehon notkeus tuovat joustavuutta haastavissa tilanteissa niin kuvainnollisesti kuin kirjaimellisesti: kun taipuu, niin ei taitu. Lujuus ei tarkoita tiukkuutta, vaan kykyä tietoisesti keskittää voimavaransa, mielensä tai kehonsa tilanteen vaatimalla tavalla. Taito erotella milloin joustaa tai osoittaa mielen lujuutta tuo henkistä vahvuutta ja kykyä toimia tarkoituksen mukaisesti hetkessä, vaikka elämä ei aina etene omien mielihalujen tai selkeän käsikirjoituksen mukaan. Joustava mieli estää rutiineihin urautumisen. Tällöin ei myöskään koe niin vahvaa tarvetta olla aina oikeassa.

Toimiessaan innostuneena ja vahvasti keskittyneenä voi päästä vahvaan myönteiseen motivaatio- ja tunnetilaan, jolloin kaikki tuntuu sujuvan, ajantaju katoaa ja fyysiset tarpeet jäävät taka-alalle. Työelämässä tätä kutsutaan usein työnimukseksi ja vahvan inspiraation ohjaamat saattavat käyttää unkarilaissyntyisen psykologian ja luovuuden professori Mihaly Csikszentmihalyin luomaa termiä flow. Flow-hetkinä ihminen on useimmiten koko kapasiteetillaan täysin läsnä hetkessä ja onnellisimmillaan.

Neutraalius tuo valmiutta tarkastella asioita kiihkottomasti ja ottaa asiat asioina eikä henkilökohtaisina iskuina. Jos nyt sataa, se ei ole henkilökohtainen loukkaus, vaan säätila. Neutraaliuden myötä voi lisätä armollisuutta itseään kohtaan. Itsemyötätunto tekee elämästä helpompaa ja sen avulla voi purkaa keinotekoisia ja perfektionismiin taipuvaisia rajoitteitaan. Neutraali asenne estää tuomitsevaisuutta ja ennakkoluulojen ruokkimista. Neutraalius kasvattaa armollisuutta niin toisia kuin itseä kohtaan. Itsemyötätunnon opettelu ei ole helppoa, mutta sen avulla osaa arvostaa helpommin itseään samalla tavoin kuin muitakin. Uskaltaessaan olla sitä mitä on aidosti ja ymmärtää, että jokainen on arvokas omana itsenään ulkoisista menestyksen merkeistä riippumatta tai niiden puutteista huolimatta.

Joskus ihminen on niin ylivilittyneessä tilassa, että silloinkin kun tilaisuus rauhoittumiseen suodaan, se ei olekaan mahdollista. Kykyä huomioida itseään ja tarpeitaan ei tällöin ole. Palauttavaa ja elvyttää lepoa saatetaan pitää turhana ja ajanhukkana, jolloin tehokkaammat toimet pidetään ykkösprioriteettina rauhoittumisen sijaan. Ihminen saattaa arjessaan kiireen ja suorituspainoiden keskellä suorittaa palauttavaksi ja fyysisen

kunnon ylläpitämiseksi tarkoitettua ennen iloa tuonutta liikuntamuotoaan, jolloin mekaanisesta suorituksesta tulee yksi stressinaihe lisää. Mekaanisesti toimiessa mieli ei ole läsnä, vaan toimitaan fyysisesti autopilotilla ja mieli puuhastelee omiaan. Kielteiseen kehään joutuneiden keho ja mieli käyvät niin ylikierroksilla, että ainoastaan fyysinen harjoitus koetaan tärkeäksi ja vaikuttavaksi eikä edes sen jälkeen pystytä hellittämään ja rauhoittumaan. Kun päästää irti ja hellittää otteensa kaikesta alkaa kehon ja mielen rauhoittuminen, jonka myötä rentoutuminen tapahtuu.

Autenttisuus kertoo, kuinka aito ihminen on suhteessa todelliseen luonteeseensa tai persoonallisuuteensa riippumatta ulkoisista paineista. Autenttisuus tuo rohkeutta olla aidosti oma itsensä ja kohdata kanssaihmiset sellaisina kuin he ovat. Tämä johtaa avoimuuteen ja lämpöön keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Aitouden lämpö luo uskallusta, kohottaa yhteishenkeä ja saa etsimään yhdistäviä ja myönteisiä tekijöitä erilaisia ihmisiä ja näkemyksiä kohdatessa. Uteliaana ja ennakkoluulottomana uusien ja erilaisten asioiden kohtaaminen uudistaa omiakin näkemyksiä.

Uskallus olla oma itsensä tuo sisäistä rauhaa, joka vähitellen rauhoittaa myös ulkoista tekemisen tarvetta ja jatkuvaa näyttämisen halua. Sosiaalisen median ja digitalisoitumisen myötä kasvaneet paineet olla jatkuvasti esillä, tavoitettavissa ja käytettävissä ovat johtaneet siihen, että erilaisista kommunikaatiovälineistä ja -väylistä luopuminen voidaan kokea suorastaan tuskalliseksi ja mahdottomaksi. Muoti-ilmaisujen YOLO (You Only Live Once eli Elät vain kerran) ja FOMO (Fear Of Missing Out eli Paitsi jäämisen pelko) takaa paljastuu kokemusnälkäisen nykyihmisen sitoutumiskammo, joka koskee sekä kanssaihmiä että tapahtumia. Jossain saattaa olla vielä parempi vaihtoehto tai elämys odottamassa, joten halutaan pitää kaikki mahdollisuudet avoinna. Samalla, kun pelkää menettävänsä elämänsä tilaisuuden, menettää nykyhetken ja kyvyn olla siinä läsnä. Ainoastaan tietoisesti rauhoittumalla pystyy vastaanottamaan tyynesti ulkomaailman paineet.

4 TIETOISUUSTAITOJA EDISTÄVÄ KURSSISUUNNITELMA

Kurssisuunnitelma laadittiin, jotta toimiston tietotyöläisen olisi helpompi tiedostaa omat ajatuksensa, tuntemuksensa ja roolinsa merkitys työhyvinvoinnissa. ja toisaalta mitkä ovat työnantajan työnohjaukseen ja tehtäväkuviin tai työnjakoon sisältyviä vastuita ja kuuluvia parannuksia. Muuttuneen työelämän paineissa on hyvä löytää ja oppia menetelmiä keinoja, joilla voi itseään kehittää ja olosuhteitaan parantaa joissain tietyissä vaiheissa tai pysyvästi. Tämän hetken työelämä edellyttää työntekijöiltä kykyä sopeutua jatkuviin muutoksiin, mikä vaatii epävarmuudensietokykyä ja henkistä kapasiteettia.

Kurssisuunnitelmaa voidaan soveltaa toimiston tietotyöläisten työhyvinvoinnin edistämiseksi tai kansalais- ja työväenopiston palvelutarjonnassa eikä osallistujilta edellytetä etukäteistietoja aiheesta. Ohjelman asianmukainen ja onnistunut läpivieminen edellyttää ammatilliset valmiudet omaavaa mindfulness- ja joogaohjaajaa eikä se ole toteutettavissa aiheeseen pintapuolisesti tutustuen ja suoraan papereista lukien.

4.1 Valmentaminen ja ohjaaminen

Kurssisuunnitelma laadittiin valmentavalla otteella, jolloin ohjaajan merkitys suunnitelman läpiviemisessä ja sen harjoitteiden ohjaamisessa korostuu.

Valmennusyhtiö Varapuun päävalmentaja Mikko Sjögrenin kannustaa itseensä sijoittamiseen ja oman osaamisensa kehittämiseen kokeneen ja asiantuntevan valmentajan avulla, jotta saavuttaa haluamansa tulokset nopeammin. Ihmiset eivät pysty itse osaan ja hallitsemaan kaikkea jatkuvien muutosten pyörteissä. Valmentajan ohjauksessa välttää kenties virheitä ja säästää aikaa. Valmentaja on tukena suunnitelman teossa, sen noudattamisessa ja päämäärätietoisesti edetessä. (Varapuu 2019.)

Flow Mentaalivalmennuksen Hannu Pirilä ja Timo Räkköläinen haluavat asiakkaidensa kokevan saavutuksia tavoitellessaan menestystä ja iloa. Tavoitteita laatiessa lähtökohdina ovat valmennettavan omat tarpeet ja tavoitteet haluttujen, tulevien saavutusten ja kokemusten suhteen. Valmentajat auttavat löytämään tapoja, ajattelu ja toimintamalleja

sekä strategia, joilla valmennettava autetaan saavuttamaan tavoitteensa. (Flow Mentaalivalmennus n.d.)

Innostumon Sanna Jämsén kertoo valmennuksesta olevan apua sisäisen kipinän syöttämisessä, onnistumisen oleellisten osien ymmärtämisessä ja omien muutokseen johtavien avainten löytymisessä. (Innostumo n.d.)

Harri Gustafsberg, yksi Mentoritiimin perustaja ja valmentaja, painottaa työelämätaitojen valmennuksessa pitkäaikävin hyötyjä valmennettaville. Valmennuksessa kohdataan haasteet ja tähdätään työyhteisöjen parempaan tehokkuuteen ja toimintakykyyn. Mentoritiimin valmennuksissa keskitytään johtamistaitoihin, tiimityöhön vuorovaikutustaitoihin ja henkiseen suorituskyykyyn. (Mentoritiimi 2016.)

Henkisen valmennuksen historiaa

Amerikkalaispsykologi Norman Triplett sai vuonna 1898 ensimmäisen tunnustuksen urheilupsykologisesta tutkimuksestaan, jossa kilpapyöräilijät osoitettiin nopeammiksi kisassa kuin yksittäisissä koeajoissaan. Motivaationa pidettiin sosiaalista vaikutusta.

Urheilupsykologian perustajana pidetään amerikkalaista mestaruusliigan Chicago Cubs -baseballjoukkueen valmentajaa Coleman Griffith, joka vuonna 1925 tutki luonteenpiirteiden vaikutusta urheilusuorituksiin.

Ennen 1960-luvulla tapahtunutta urheilupsykologien järjestäytymistä edelsi hiljaisempi ajanjakso. Henkisen vahvuuden oppi-isänä pidetyn amerikkalaisen jalkapallon kansallisen mestaruusliigan (National Football League eli NFL) valmentaja Vince Lombardin menestyksekkäs yhteistyö pelaajien kanssa pohjautui pelaajien epävarmuuksien poistamiseen ja heidän vakuuttamisensa siitä, että ainoastaan voitolla on merkitystä.

Olympiakomitean kiinnostus henkiseen vahvuuteen ja urheilupsykologian mahdollisuuksiin virisi 1980-luvun alussa. Rekisteri koulutetuista urheilupsykologeista luotiin henkisten vahvuksiensa parantamisesta kiinnostuneiden urheilijoiden avuksi.

Tohtori Jim Loehr huomasi valmennuksen vaikutusten pätevän urheilijamaailman lisäksi liike-elämässä. Hän painotti kirjoissaan energian ja huomion kohdistamisen tärkeyttä täysillä kuhunkin käsillä olevaan projektiin. (Mental Toughness Inc 2019.)

Henkisen vahvuuden etuja

Viime vuosina on pyritty kehittämään luotettavia henkisen vahvuuden ja resilienssin kvantitatiivisia mittareita, jotta valintatilanteissa löydettäisiin henkilöitä, jotka onnistuvat hyvin stressaavista tilanteista huolimatta.

Urheilopsykologiasta tuttu henkinen vahvuus on sovellettavissa myös liike-elämään. Liike-elämässä johtajalta täytyy löytyä vahvaa henkistä kapasiteettia ja voitontahtoa siinä missä urheilijaltakin kilpamentillä. Johtajien kohtaamia henkistä vahvuutta vaativia tilanteita esiintyy johtokuntien kokoushuoneissa tapahtuvissa henkilökohtaisissa hyökkäyksissä ja vastoinkäymisissä.

Vahvan resilienssin avulla myönteisyys ja kyky joustaa säilyvät ja vastoinkäymisistä palautuu nopeasti. Rohkeus ja etiikka tuovat vaikeissa tilanteissa itsevarmuutta kilpailuyhteisön eettisten normien mukaisessa päätöksenteossa. Reaktiokyky muistuttaa joustavuutta, mutta nopean reagoinnin ohella se kertoo paineen alla tehdyistä onnistuneista päätöksistä.

Henkisen vahvuuden merkitys ymmärretään yrityksissä, jotka tarjoavat työntekijöilleen työkaluja menestyksen saavuttamiseksi. Itsevarmuus, sitkeys ja päättäväisyys johtavat menestykseen niin yksilö- kuin organisaatiotasolla. Henkinen valmennus on erityisen hyödyllistä aloilla, joissa johtajille asetetaan suuria paineita ja kilpailu on kovaa. Henkilö, jolla ei ole riittävän vahvaa henkistä kapasiteettia, stressaantuu helposti. Henkinen valmennus stressinhallinnan työkaluna on todistetusti tehokas. Resilienssin rakentaminen helpottaa elämän haasteiden kohtaamista, sillä niiden kohtaaminen on väistämätöntä ja itsekuri tuo henkistä vahvuutta. (Mental Toughness Inc 2019.)

4.2 ”Maistiaisia mielenrauhasta” -kurssisuunnitelma

Kokopäivätyössä käyvä ihminen viettää työpaikallaan noin kahdeksan tuntia eli kolmanneksen vuorokaudesta. Työhön sidonnaisuusaika kasvaa, mikäli myös työmatkoihin kuluu reilusti aikaa. Työhyvinvointi koostuu monesta tekijästä. Sosiaalinen, arvostava vuorovaikutus on yksi niistä. Yhteisiä kahvihetkiä ja turhanpäiväisiä keskusteluja vastustavat kommentoivat esimerkiksi, että työtehtävistään tai kollegojensa seurasta ei tarvitse nauttia, riittää kun tekee töitä. Näin suljetaan pois työn ilon lisääminen vapaamuotoisella kanssakäymisellä. Spontaani vuorovaikutus lisää hiljaisen tiedon jakamista, luovaa ongelmanratkaisukykyä ja työnimua. Joskus on helpompi tarttua toimeen, kun

sen tekee yhdessä toisten kanssa tekemällä harjoituksia ohjatusti, keskustelemalla luottamuksellisesti ryhmässä, tutustumalla uusiin ideoihin ja menetelmiin.

4.3 Kurssisuunnitelman sisältö

”Maistiaisia mindfulnessista” -kurssin on tarkoitus toimia matalankynnyksen aloitukseksi tietoisuustaitoihin tutustumiseksi vailla ennakkotietoja tai aiempaa harjoitustaustaa. Kurssilla tehdään harjoituksia ja tehtäviä hyväksyvän tietoisien läsnäolon ja kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa edistämiseksi ja ylläpitämiseksi. Kurssisuunnitelman tavoitteena on helpottaa omien ajatusmallien tutkiskelua ja tietoisuustaitoihin tutustumista sekä hälventää pelkoja ja epäilyksiä tietoisuustaitojen soveltuvuudesta itselle.

Kurssilla perehdytään tietoisuustaitoihin ”MINNA - Myönteisyyden kehä” -mallin mukaisiin teemoihin, joita ovat Mindfulness ja Läsnäolo; Intohimo ja Luovuus; Notkeus ja Lujuus; Neutraalius ja Lempeys ja Autenttisuus ja Lämpö.

Yhdessä tutustutaan eri keinoin ja menetelmin, kuinka lisätään itsetuntemusta, itsemyötätuntoa, mielenrauhaa, läsnäolon syvempää kokemista, keskittymiskykyä, stressinsietokykyä, arjen luovuutta ja elämäniloa. Käydään läpi teoriaa, tehdään lyhyitä harjoitteita ja haetaan tapoja toteuttaa ja juurruttaa tietoisuustaidot luontevaksi osaksi omaa arkea.

Kurssisuunnitelman teemoja voidaan hyödyntää yrityksen työhyvinvointia edistävissä tilaisuuksissa ja tapahtumissa. Voidaan pitää muutaman kerran sessio tai yksittäinen esittelykerta/harjoitustuokio. Työyhteisössä toteutettaessa kurssiohjelma kannattaa sijoittaa vuosikellon tiukat määräajat tai -päivät etukäteen huomioiden, jotta ohjelman läpiviemiseen sitoudutaan eikä sitä pidetä jatkuvasti siirreltävänä viihdykkeenä. Ohjelmasta voidaan harkinnan ja tarpeen mukaan ja soveltuvin osin käyttää yhtä tai useampaa osa-aluetta omina erillisesti toteuttavina osiinaan.

Kurssisuunnitelma on laadittu siten, että se voidaan toteuttaa esimerkiksi työväenopiston kevät- tai syyslukukaudella yhden lukukauden kattavana suunnitelmana.

4.3.1 Kurssisuunnitelman käytännön toteutus

Työväenopiston toimintamallia ajatellen kurssisuunnitelma laadittiin yhden syysluku-kauden mittaiseksi. Työväenopistoissa syyslukukausi alkaa syyskuun alussa päättyen marraskuun loppuun tai joulukuun alkuun. Kokoontumiskertoja tulee tällöin 13 kertaa kauden aikana. Kokoontuminen tapahtuu kerran viikossa. Lyhytkurssimuotoisena kurs-siohjelman voi toteuttaa viikonlopun aikana perjantaista sunnuntaihin.

Kurssin kohderyhmä ja ryhmäkoko

Kurssin kohderyhmänä toimii parhaiten pienryhmä, jonka maksimikoko on 20 henkilöä. Ideaali ryhmäkoko on 10-12 henkilöä. Käytännössä tämä tarkoittaa työelämässä tiimiä, osastoa tai eri yksiköistä koottua ryhmää. Suurempi ryhmäkoko ei haittaa yleisiä info-tai luento-osuuksia, liikuntasalissa tai ulkona tehtäviä harjoituksia, mutta yhteishengen, luottamuksellisuuden sekä kaikkien osallistujien aktiivisen osallistumisen kannalta pien-ryhmämuotoisuus on toimivin ja tehokkain.

Osallistumisen vapaaehtoisuus on tärkeää, koska pakottaminen luo kielteistä vastarin-taa, joka haittaa keskittymistä ja edistymistä. Työväenopiston kurssin kohdalla omaeh-toisuus toteutuu luonnostaan, sillä ihminen itse tekee osallistumispäätöksensä ilmoittau-tuessaan.

Kokoontumistilat ja välineet

Kokoontumistilan tulee olla sellainen, jossa eri harjoitukset ja rentoutukset voidaan teh-dä häiriöttä. Tilassa tulee olla hyvä ilmastointi, mutta ilman vetoa, joka estää miellyttä-vään pysähtyneisyyden tilaan pääsyn ja rentoutumisen. Tilan valaistuksen tulee olla säädeltävissä ja muunneltavissa eri tarkoituksia varten. Pöytätaasoja tulee olla riittävästi käytössä yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä tarvittavaa materiaalien käsittelyä sekä tarvitta-essa yksityisyyttä varten. Lattiatilaa tulee olla, jotta fyysisissä harjoitusosuuksissa on riittävästi tilaa liikkua istuen, seisaaltaan ja selinmakuulta.

Osa-alueesta riippuen voidaan käyttää luokkamutoista tai luentosalimaista tilaa sekä joogaharjoitukseen soveltuvaa häiriötöntä, hyvän ilmanvaihdon omaavaa salia tai vas-taavaa tilaa.

Osallistujien vaatteet, varusteet ja materiaalit

Ylleen kannattaa pukea mukavat ja kiristämättömät vaatteet, joissa on helppo tehdä harjoitteita. Mukaan kannattaa ottaa villasukat ja muuta lämmintä, jotka voi tarpeen vaatiessa ottaa käyttöön, jotta ei mieli ala harhailla kylmyyden vuoksi. Jollei joogamattoja ole käytettävissä, voi jooga-alustana käyttää pelkkää pyyhettäkin.

Kurssilla tarvittavat tarvikkeet ja materiaalit voidaan sopia järjestävän tahon puolesta tarjottaviksi tai osallistujien itsensä hankkimiksi ja kustantamiksi tai näiden yhdistelmäksi. Osallistujille ilmoitetaan selkeästi esimerkiksi tarvittavasta säänmukaisesta varustuksesta, suojavaatteista tai muista tarvikkeista

4.3.2 Kurssisuunnitelman tuntikehys

Tuntikehys laadittiin 13 viikkotapaamisen mukaan, joka on työväenopiston tyypillisen syyslukukauden kesto. Kevätlukukausi on yleensä 12 viikkoa. Yksi kokoontumiskerta koostuu kahdesta oppitunnista, jotka ovat 45 minuutin mittaisia eli 1,5 tuntia yhteensä. Kahden oppitunnin aikana käsitellään teoriaosuus ja tehdään käytännön harjoitukset kiireettömässä ja rauhallisessa ilmapiirissä.

Kokoontumiskertojen teemat ryhmiteltiin ja sijoitettiin ”MINNA - Myönteisyyden kehä” -mallin mukaisesti. Ensin käsitellään pääteeman ja seuraavaksi rinnakkaisteeman mukaisia aiheita. Teemojen mukaiset kokoontumiskerrat on sijoitettu tuntikehyksessä kertojen 2-11 välille. Ensimmäinen kerta on kurssin esittelyä, tutustumista ja lyhyttä johdantoa varten. Toiseksi viimeinen kerta yhdistää metsäkylvyn ja kävelymeditaation avulla kaikki teemat. Viimeisellä kerralla pidetään työpaja ja kurssin yhteenveto.

1. Kokoontumiskerta: Kurssiesittely, tutustuminen ja johdanto tietoisuustaitoihin

2-3. Kokoontumiskerrat: Mindfulness - Läsäolo

4-5. Kokoontumiskerrat: Intohimo - Luovuus

6-7. Kokoontumiskerrat: Notkeus-Lujuus

8-9. Kokoontumiskerrat: Neutraalius-Lempeys

10.-11. Kokoontumiskerrat: Avoimuus-Lämpö

12. Kokoontumiskerta: Metsäkylpy ja Kävelymeditaatio

13. Kokoontumiskerta: Työpaja, kurssiyhteenveto ja kurssipalaute

4.3.3 Kurssisuunnitelman viikkotapaamisten teemat ja avainsisällöt

Kokoontumiskerrat ja niiden teemat suunniteltiin ”MINNA-Myönteisyyden kehä” -mallin mukaisesti. Peräkkäiset kokoontumiskerrat, aloitus- ja päätöskertaa lukuun ottamatta, muodostuvat pääteemasta ja sen rinnakkaisteemasta. Jokaista pääteemaa tukee rinnakkaisteema. Pää- ja rinnakkaisteemat valittiin teorian ja opinnäytetyön tekijän omien kokemusten ja havaintojen mukaan. Lisäksi niiden valinnassa painotettiin joogakyselyn vastausten TOP5-listan mukaisia asioita, jotka tukevat tietoisuustaitojen harjoittamista.

Viikkotapaamisten kokoontumiskertojen runko on pääpiirteittäin sama. Kokoontumiskerran aluksi orientoidutaan teemaan esimerkiksi mietelmän, runon, musiikkiesityksen tai videon avulla. Sen jälkeen pidetään aiheesta alustus tai esitys ja keskustellaan ohjautusti. Jokaisella kokoontumiskerralla tehdään tietoisuusharjoitus tai jonkin muu aiheeseen sopiva harjoite. Lopuksi käsitellään edelliskerran viikkotehtävä (liite 4) ja annetaan uusi tehtävä.

Taulukkoon 11 kirjattuja kurssisuunnitelman viikkotapaamisten mukaisia sisältöjä ei ole tarpeen noudattaa jäykän kirjaimellisesti. Ohjaaja huomioi tilanteen ja valitsee kohde-ryhmänsä mukaan soveltuvimmat tehtävät ja harjoitteet kullekin tapaamiskerralle, jotta levollisuuden tunne ja harmonia säilyvät kohtaamisissa.

TAULUKKO 11. ”Maistiaisia mindfulnessista” -viikkotapaamisten sisältö

Maistiaisia mindfulnessista – kurssisuunnitelman viikkotapaamiset ja avainsisällöt				
Kokoontumis- kerran teema	Teemaan virittäytyminen	Alustus tai esitys	Harjoitukset	Viikon teematehtävä
1. Kurssin avaus ja esittely	Oriah Mountain Dreamer: Kutsu	Johdatus tietoisuustaitoihin	Minuuttimeditaatio Suklaameditaatio	Teematehtävien esittely ja tehtävänanto
2. Mindfulness	Max Ehrman: Desiderata	Mielenrauha Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo	Myötätuntoharjoitus Istumameditaatio	Läsnäolo
3. Läsnäolo	Julia Cameron: Aamusivut	Aistit avoimena Havainnointi ja keskittymiskyky	Viinirypäle- tai rusinameditaatio Kiitollisuuspäiväkirjat	Läsnäolo
4. Intohimo	Bubbling & Sparkling Spirit Ilon kukat	Elämänilo ja tunteenpalo Inspiraatio	Fixed mindset vs Growth Mindset Vuorimeditaatio	Hyvä olo, hyvä mieli, onnellisuus
5. Luovuus	Bucket List Kärpäkuvat	Arjen luovuus Serendipiteetti – Onnekkaita oivalluksia	WOOP Lego-palikkatesti	Hyvä olo, hyvä mieli, onnellisuus
6. Notkeus	Elämänpuu	Työnilo ja -imu Tietoergonomia	3 minuutin aikatesti Kuminauhut Puumeditaatio	Keskittyminen
7. Lujuus	Judi James: Luovuus valtauksistasi	Mielenvoima ja resilienssi Flow	Aivojumppa Smart Moves Lempeys- ja lujuus- mudraharjoitus	Keskittyminen
8. Neutraalius	Jeff Rockwell: Sisäisen rauhan oireet	Huom! tarkoituksenmukainen vaatetus ja tarvittavat välineet	Joogaharjoitus: virittäytyminen, harjoitus ja rentoutus Jooganidra	Rentoutuminen
9. Lempeys	Äänimaljat tai tuulikellot tai merenaallot-cd	Rentoutuminen ja tietoinen syöminen	Hiljainen teeheikki Järvimeditaatio	Rentoutuminen
10. Autenttisuus	Positiivisuus on the key -habit tracker	Hyväksyvä tietoisuus YOLO vs FOMO Digipaasto	Aarrekartta Kiitollisuusmeditaatio	Rauhoittuminen
11. Lämpö	Random Act of Kindness	Itsemyötätunto Wabi Sabi	Peiliharjoitus Seisomameditaatio	Rauhoittuminen
12. Metsäkylpy	Nicolas Hulot: Tropical Forest Judi Dench: My passion for Trees	Shrin Yoku Metsämieli Huom! sään mukainen varustus	Kävelymeditaatio	Rentoutuminen Rauhoittuminen Hyvä olo, hyvä mieli Läsnäolo Keskittyminen
13. Työpaja	Enya: Adiemus	Yhteenveto Serendipity – Onnekkaita oivalluksia	Zen-puutarha Mandalat Sydänmeditaatio	Kurssipalaute

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli laatia ehdotus ”Maistiaisia mindfulnessista” -kurssiohjelmaksi. Tavoitteena on tietoisuustaitoihin tutustuttamalla edistää työyhteisön tietotyöläisten työhyvinvointia joko tiimi-, yksikkö- tai organisaatiotasolla sekä laatia ehdotus sellaiseksi, että sitä voidaan tarjota matalan kynnyksen kurssisuunnitelmaksi esimerkiksi työväenopiston kurssivalikoimaan.

Tarkoituksen toteuttamiseksi ja tavoitteen saavuttamiseksi tein kirjallisen selvityksen teoriasta ja taustasta. Laadin kurssiohjelman, joogakyselyn ja sen vastauksiin tuketuvan ”MINNA - Myönteisyyden kehä” -mallin sekä osana opinnäytetyötäni valmistuin syksyllä 2018 mindfulness-ohjaajaksi ja suoritin amerikkalaisen Yalen yliopiston ”The Science of Well-Being” online-kurssin kesällä 2019. Kurssisuunnitelma muodostettiin yhdistämällä teoriaa, joogakyselyn tuloksia ja omaa kokemusperäistä tietotaitoa. Joogakyselyn tutkimusaineisto kerättiin määrältään suppealta ryhmältä (n=25), mutta aineiston vähäisyydestä huolimatta saadut vastaukset tukivat vahvasti teoriaa sekä omakohtaisia kokemuksiani ja tekemiäni havaintoja joogaryhmien ohjaajana. Joogakyselyn vastausten perusteella koottu TOP5-lista vahvistaa, että joogaajat itsekin kokevan joogan keinona edistää läsnäoloa monella tasolla, rentoutumista, rauhoittumista ja keskittymistä. He kokivat myös saavansa joogasta hyvää oloa, hyvää mieltä ja onnellisuutta.

Opinnäytetyöni tarkoitus ja tavoite toteutuivat, sillä suunnittelin ja laadin työhyvinvointia parantamaan tarkoitettua ”Maistiaisia mindfulnessista” -kurssiehdotuksen, jota voidaan käyttää myös työväenopiston lukukauden mittaisen kurssin pohjana. Esittelin suunnitelmani Sampolan työväenopiston psykologian alueesta vastaavalle suunnittelija-opettajalle. Häneltä saadun myönteisen ja kannustavan palautteen lisäksi hän kehotti ottamaan yhteyttä kurssisuunnittelun aikoina, jos olen käytettävissä ohjaajaksi.

Olen jo toteuttanut suunnitelmasta useita osioita työhyvinvointia edistävässä tapahtumissa ja tilaisuuksissa työyhteisössäni. Toteutuksista olen saanut vahvasti myönteistä palautetta.

Olen nuoresta saakka ollut kiinnostunut mielenhallinnasta ja henkisestä kasvusta. Työurani alusta alkaen oma ja työyhteisöni kokonaisvaltainen psykofyysinen hyvinvointi on ollut tärkeää. Nämä seikat ovat johdattaneet minut tietoisuustaitojen äärelle. Nykyään

tiede on vahvistanut niiden harjaannuttamisesta seuraavia monia myönteisiä vaikutuksia. Vuosien aikana omakohtaisiin kokemuksiini ja havaintoihini sekä joogaohjaajana saatuun palautteeseen perustuen olen vakuuttunut joogasta yhtenä tehokkaana keinona tietoisuustaitojen kehittämisessä ja edistämässä.

Tietotyöläisillä on työssään useita lankoja pideltävinään, kaaos pikemminkin normi kuin poikkeustila. Tällöin voi olla hyvin haasteellista antaa itselleen lupa keskittyä vain yhteen asiaan ja omien mielenliikkeiden tai kehollisten tuntemustensa kuunteluun. Se, että antautuu ja antaa itselleen luvan vain olla, tuntuu nostavan pinnalle tunteen kontrollin menettämisestä ja kaaoksen kulminoitumisen kriisiksi. Keskittymällä käsillä olevaan tehtäväänsä ja tulemalla tietoiseksi siitä mitä tekee, auttaa luomaan työhyvinvointiaan edistäviä rajoja ja pitämään kiinni niistä. Olemalla jatkuvasti kaikkien käytössä ja sammuttamassa jatkuvasti tulipaloja antaa toisten viedä energiaansa ja oma jaksaminen kärsii. Joskus on esimies se, joka yrittää venyä niin fyysisesti kuin psyykkisesti jaksamisensa ääri rajoille ja joskus taas ylikiltti, avulias kollega ottaa kantaakseen työkuormaa ja tehtäviä yli rajojensa. Jotkut työyhteisöt elävät jatkuvan draaman pyörteissä ja kaaoksessa väsyttäen niin johdon kun työntekijät.

Kiire tarttuu, mutta niin tekee levollisuuskin. Tietoisesti läsnä oleva ihminen pystyy toimimaan kriisissäkin tilanteen vaatimalla tavalla eikä hän anna tunnekuohujen ruokkia pikkumaisuutta tai vetää itseään mukaan ristiriitoihin. Tietoinen läsnäolo auttaa hyväksymään asiat sellaisina kuin ne sillä hetkellä ilmenevät. Tilanteen tarkastelu arvottamatta ja neutraalina pysyttely edesauttaa ongelmatilanteiden selvittämisessä. Kehon fyysinen olotila pysyy rauhallisempana tai ainakin mahdolliset fyysiset reaktionsa pystyy vain toteamaan antamatta niille valtaa, jolloin vältytään kärjistyneiltä kohtauksilta.

Mielestäni kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitystä resilienssin ja autoteelisuuden vahvistamisessa ei aina ymmärretä. Sisäinen voima ja voimaantuminen omin avuin luovat vakaan pohjan autenttiselle ihmiselle.

Mielestäni suomalaisessa ajatusmaailmassamme ja kulttuurissamme on useita tietoisuustaitojen sisäistämistä tukevia seikkoja, jotka helpottavat tietoisien läsnäolon idean ymmärtämistä. Kansallispiirteitämme yleistäen olemme tottuneita tilaan ja avaruuteen ympärillämme niin kirjaimellisesti kuin kuvainnollisesti, koska luontoyhteytemme on vahvaa, hiljaisuuden kokeminen ja sietäminen eivät ole tuskallista, puherytmi on verkkaista ja mietimme huolella ennen kuin lausumme ajatuksiamme ääneen.

Lopuksi opinnäytetyön tekijältä maistiainen mindfulnessista:

Mitä paremmin ihminen pystyy säilyttämään aloittelijan mielensä, sitä enemmän ihmeitä elämä hänelle tarjoaa. Hän ei kyllästy katselemaan auringonnousuja tai -laskuja, kuutamo on hänelle kerta toisensa jälkeen yhtä ihmeellinen samoin kesän ensimmäisen perhosen havaitseminen aiheuttaa ilon läikähdyksen sydämessä iästä riippumatta. Kahvin tuoksu keittiöstä aamulla saa hymyn huulille jo ennen ylösnousua. Aamu-uinnille mennessä rantapolulla tuntuvat niin pehmoiset nurmi kuin karheat rantakivet ennen hiekkaa ja virkistävää vettä. Kaupungissa lumi narskuu kenkien alla, kirpeä pakkasilma kipristää hetken nenää ennen kuin se lämpenee. Värikkäät mainosvalot luovat kontrastin avaraan tähtitaivaaseen. Ihminen tuntee olevansa hereillä kaikkien aistiensa kautta ja osa maailmankaikkeutta kanssa. Rakastu arkeen – nauti hetkestä!

LÄHTEET

Painetut lähteet:

Alidina, S. 2010. Mindfulness for Dummies. Glasgow, Great Britain: Bell & Bain Ltd

Harjunpää, H. & Rönkä, U-M. 2014. Suomalainen joogakirja. 2 painos. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Ilaskari, H. 2005. Lempeää joogaa aloittelijoille. Helsinki: Karisto oy Kirjapaino

Kabat-Zinn, J. 2006. Olet jo perillä-Tietoisien läsnäolon taito. 3.painos. Suom. Turpeinen, T. Helsinki: Basam Books. Alkuperäinen teos 1994

Kabat-Zinn, J. 2014. Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Suom. Hartikainen, T. Helsinki: Basam Books. Alkuperäinen teos 2012

Klemola, T. 2015. Mindfulness – Tietoisuuden harjoittamisen taito. Norhaven, Tanska: Docendo

Manka, M-L. 2011. Työnilo. 1-2.painos. Helsinki: WSOYpro Oy

Nordling, U. 2008. Hathajooga. Suom. Ahvonen, S-A. Kiina: Gummerus Kustannus Oy. Alkuperäinen teos 2007

Schöps, I. 2016. Jooga aloittelijoille ja edistyneille. Suom. Laitinen, T. Kiina: Gummerus Kustannus Oy. Alkuperäinen teos 2013

Silverton, S. 2013. Mindfulness Tietoisien läsnäolon läpimurto. 3.painos. Suom. Mård, T. Helsinki: Schildts & Söderström. Alkuperäinen teos 2012

Suomen Joogaliiton historiikkitoimikunta, 2010. Jooga juurtui Suomeen Suomen Joogaliiton 40-vuotistaival. Pori: Kehitys Oy

Virolainen, I. & Virolainen, H. 2016. Mielen voima työssä. Tallinna: Raamatutrukikoja OÜ

Wihuri, A-J. 2016. Mindfulness työssä Tietoinen läsnäolo vapauttaa onnistumaan. 3. tarkistettu painos. Helsinki: Alma Talent

Kirjalliset tuotokset, esitteet, artikkelit ja raportit:

Asunto-, toimitila ja rakennuttajaliitto (Rakli ry). 2019. Tilaa elämälle. Tietotyön suorituskky ja strateginen työympäristöjohtaminen -klinikka. Miten työ- ja toimintatavat, työvälineet ja tilat saadaan palvelemaan yhä paremmin ydintoiminnan tuottavuutta ja ihmisten hyvinvointia? Tuloraportti. Luettu 4.10.2019

Center for Mindfulness Finland n.d. Esite. Luettu 13.9.2019

Global Wellness Summit. 2018 Global Wellness Trends Report. Maailmanlaajuinen hyvinvoinnin trendien raportti. Tulostettu 28.10.2018. Luettu 28.10.2019

Global Wellness Summit. 2019 Global Wellness Trends Report. Maailmanlaajuinen hyvinvoinnin trendien raportti. Tulostettu ja luettu 28.10.2019

Hyvärinen, H. 2019. Voiko työelämästä selvitä uupumatta? Artikkel. Unit. Tutkitun tiedon puolesta 1/2019. Luettu 18.9.2019

Muistiliitto n.d. Hyvä työ aivoille-Kognitiivinen ergonomia työhyvinvoinnin tukena. Esite. Luettu 27.8.2019

Muistiliitto 2014. Hyvä työ aivoille -kognitiivisen ergonomian huoneentaulu ja tarkistuslista työpaikoille. Esite. Luettu 27.8.2019

Muistiliitto 2014. Muistiopas - Asiaa muistista ja aivoterveystä. Esite. Luettu 27.8.2019

Muistiliitto 2017. Muistiapu muistiasioiden puheeksi ottamisen tueksi ammattilaiselle. Esite. Luettu 27.8.2019

Virkkunen, J. 2013. Koettu kiire, työn hallinnan mahdollisuudet ja uupumus tietotyössä. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Luettu 4.10.2019

Verkkolähteet:

Center for Mindfulness Finland n.d. Yrityksen kotisivut. Luettu 13.9.2019
<https://mindfulness.fi/>

Flow Mentaalivalmennus n.d. Yrityksen kotisivut. Luettu 8.8.2019
<https://mentaalivalmennus.fi/>

Global Wellness Summit. 2019. Global Wellness Summit -huippukokouksen kotisivut. Luettu 28.10.2019. <https://www.globalwellnesssummit.com/>

Huotilainen, M. Aamulehti. 2018. Hyvä elämä. Aikuisten aivot eivät enää toimi normaalisti - oireina on muistin pätkiminen ja keskittymiskyvyn katoaminen, ja se huolehtaa aivotutkijoita. Artikkel. 8.10.2018. Verkkolehti. Luettu 24.9.2019.
<https://www.aamulehti.fi/a/201240340>

Huotilainen, M. Aivoliitto. 2019. Stressaako? Höllää vähän. Haastattelu. Äänitallenne. 24.9.2018. Yhdistyksen verkkosivut. Kuunneltu 26.8.2019.
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/stressaako-hollaa-vahan/>

Hyvärinen, H. Unit. 2019. Joka neljäs työntekijä uupuu-onko uupumus uusi normaali. Artikkel. 10.4.2019. Verkkolehti. Luettu 14.10.2019. <https://www.tuni.fi/unit-magazine/artikkelit/joka-neljas-tyontekija-uupuu-onko-tyouupumus-uusi-normaali>

Innostumo n.d. Yrityksen verkkosivut Luettu 8.8.2019. <https://www.innostumo.fi/>

- Laine, A. Yle Uutiset n.d. Työuupumuksesta on tullut vaarallisen normaalia – silti sitä ei ymmärretä työpaikoilla: “Sitä ei oteta vakavasti, kun nälkäisiä tulijoita on jonossa”. Artikkel. 14.10.2019. Verkkolehti. Luettu 14.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-11015514>
- Manka, M-L Työyhteisötaidot, työnilon ja tuloksellisuuden lähde. Diaesitys. 11.2.2013 Luettu 8.8.2019 <https://www.slideshare.net/Prizztech/tyyhteistaidot-tynilon-ja-tuloksellisuuden-lhde-marjaliisa-manka-1122013-esitys>
- Mental Toughness Inc 2019. Mielen vahvuuden historiaa. History of Mental Toughness. 11.2.2017. Yrityksen verkkosivut. Luettu 8.8.2019 <http://www.mentaltoughnessinc.com/history-of-mental-toughness/>
- Mentorititiimi 2016. Yrityksen verkkosivut. Valmennamme työelämätaitoja. Luettu 1.6.2019 <http://www.mentoritiimi.fi/mentoritiimi/#valmennus>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry n.d. Mielenterveyden käsi. 2019. Yhdistyksen verkkosivut. Luettu 26.8.2019 <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/mielenterveyden-k%C3%A4si-uusi>
- mind@work n.d. Yrityksen verkkosivut. Luettu 13.9.2019 <https://www.mindatwork.fi/>
- Muistiliitto ry n.d. Kognitiivinen ergonomia työhyvinvoinnin tukena. 23.2.2017. Hyvä työ aivoille. Yhdistyksen verkkosivut. 16.9.2019 <https://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/hyva-tyo-aivoille>
- Todd, C.L. Conde Nast 2019. Self. What meditation can and can't do to you. Artikkel. 11.9.2018. Verkkolehti. Luettu 28.9.2019. <https://www.self.com/story/mindfulness-meditation-health-benefits>
- Työterveyslaitos n.d. Aivotyö. Kognitiivinen ergonomia. Yrityksen verkkosivut. Luettu 26.8.2019. <https://www.ttl.fi/tyontekija/aivot-tyossa/aivojen-hyvinvointi/>
- Työturvallisuuskeskus n.d. Tietotyö ja tietoergonomia. Yrityksen verkkosivut. Luettu 16.9.2019 www.ttl.fi
https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/toimialakohtaista_tietoa/asiantuntija-ja_toimistotyotietotyotyo_ja_tietoergonomia.fi
- Varapuu. 2019. Yrityksen verkkosivut. Luettu 8.8.2019. <https://www.varapuu.fi/valmennukset/>

LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyön tekijän mindfulness- ja työhyvinvointikoulutukset 2018-2019:

Aivojen hyvinvointi -luento. 7.2.2019. Technopolis. Tampere

Gustafsberg, H. Löytöretki mielen supervoimaan -workshop. 15.6.2019. Toinen toimisto. Tampere

Iällä ei ole väliä. Työhyvinvointikoulutus ja loppuseminaari. 11.1.-17.5.2018 ja 13.9.2018. Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampere.

Joylla. Vahvuudet käyttöön -luento ja Mielen kuntosali. 9.2.2019. Metso. Tampere.

Lehtonen, N. & Piippo, P. Onnellisuuspiirakka-totta vai tarua -webinaari. 1.9.2019.

Joylla.

Mindfulness-luento. 23.1.2018. Tampereen kesäyliopisto. Tampere.

Santos, L. "The Science of Well-Being" -online kurssi. 4.5-14.7.2019. Yale University. USA

Siukola, T. Mindfulness-ohjaaja koulutus. 6.4.-22.9.2018. Inspiral Coaching Oy, Tampereen Kesäyliopisto. Tampere.

Timonen, K. Henkilökohtainen henkinen valmennus. 19.9.2018-8.1.2019. Minusta minuun Oy. Tampere.

Wihuri, A-J. Mindfulness työssä -luento. Työkyvyn ja työhyvinvoinnin ammattimessut. 13.9.2018. Tampereen messu- ja urheilukeskus. Tampere.

Wihuri, A-J. Mindfulness työssä -kurssi. 28.-30.9.2018. mind@work. Espoo.

Wihuri, A-J. Kuinka hyödynnän mindfulnessia coachingissa -webinaari. 7.2.2019. mind@work.

Wihuri, A-J. Mindful Coaching - viisi vinkkiä uuteen työotteeseen -webinaari. 7.3.2019. mind@work.

Liite 2. Joogakyselyn saatekirje

Kronberg Minna
Joogaohjaaja

Kysely liittyen joogaharrastukseesi

Hyvä joogan harrastaja

Opiskelen Tampereen ammattikorkeakoulussa tradenomiksi. Kyselyni joogan harrastamisesta ja sen vaikutuksista liittyy opinnäytetyöhöni tietoisesta läsnäolosta (sekä ajan hallinnasta ja itsensä johtamisesta) Opinnäytetyössäni käsittelen hyväksyvän, tietoisien läsnäolon merkitystä ja joogan merkitystä yhtenä sen osa-alueena.

Työn ja vapaa-ajan kiireiden ja haasteiden yhdistäminen osin yhä kiihtyvässä tahdissa sähköisten viestimien ärsykkeiden ja vaatimusten kanssa vaatii nykyihmiseltä lisääntyvässä määrin stressinsietoa kykyä, taitoja luovia ärsyketulvassa ja epävarmuuden sietokykyä.

Työskenneltyäni joogaohjaajana vuodesta 2006 olen yhä vakuuttuneempi, että tietoisesta ja hyväksyvästä läsnäolosta on hyötyä ihmiselle niin työelämässä, vapaa-ajalla kuin erilaisissa ihmissuhteissa ja olen innostunut osaltani levittämään ja edistämään tätä näkemystä.

Käytän antamiasi tietoja pelkästään opinnäytetyöhöni ja huomioidakseni vastaukset omassa ohjaustyössäni ja laatiakseni parempia harjoittelukokonaisuuksia joogan harrastajille.

Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia ja vastaukset voi antaa nimettömänä.

Lämmin kiitos vastauksistasi ja antamastasi ajasta vastatessasi kyselyyn.
Osallistumalla voit vaikuttaa!

Om shanti,

Minna Kronberg
joogaohjaaja
minnakronberg@yahoo.com
040 594 5188

Liite 3. Joogakysely

1(3)

- Sukupuolesi
- 1) nainen
 - 2) mies
- Ikäryhmäsi
- 1) 16-25
 - 2) 26-35
 - 3) 35-45
 - 4) 46-55
 - 5) 55-65
 - 6) yli 65
- Koulutustaustasi
- 1) peruskoulu
 - 2) ylioppilas
 - 3) ammattikoulu
 - 4) ammattikorkeakoulu tai yliopisto
- Nykytilanteesi
- 1) opiskelija
 - 2) työssä käyvä
 - 3) työtön
 - 4) äitiys-, isyys- tai vanhempainlomalla
 - 5) eläkeläinen
- Kauanko olet harrastanut joogaa?
- 1) alle vuoden
 - 2) 1-5 vuotta
 - 3) 6-10 vuotta
 - 4) 11-20 vuotta
 - 5) yli 20 vuotta
- Kuinka usein harrastat joogaa?
(ohjattuna tai omaa harjoitusta)
- 1) päivittäin
 - 2) viikoittain
 - 3) kuukausittain
 - 4) satunnaisesti
- Miksi aloitit joogan?
- 1) kokeilunhalu
 - 2) fyysisen terveysongelman vuoksi
 - 3) henkisen tasapainon vuoksi
 - 4) oppiakseni rentoutumaan
 - 5) muu syy, mikä _____
-
- Oletko suositellut tai suosittelisitko joogaa ystävällesi? 1) kyllä 2) en

(jatkuu)

2 (3)

Miksi olet jatkanut joogaa? 1) terveysongelmat helpottivat/lakkasivat
 2) jooga tuo vastapainoa muulle elämälleni
 3) omien fyysisten ja henkisten rajojen hakeminen kiinnostaa
 4) joogasta on tullut minulle osa arkeani
 5) muu syy, mikä _____

Mikä on tärkeintä joogaharjoituksessa? 1) ehyt kokonaisuus
 (virittäytyminen, harjoitus ja rentoutus) 2) ehtii lopuksi rentoutua kunnolla
 3) ohjaaja opastaa liikkeiden teon läpi harjoituksen kunnolla
 4) saan tehdä harjoitukseni itseäni kuunnellen ilman suorittamisen pakkoa

Koetko, että musiikkiin yhdistettynä joogaharjoitukseen
 1) auttaa harjoituksessa
 2) häiritsee harjoitusta
 3) joskus mukavaa vaihtelua
 4) on merkityksetöntä

Mikä on tärkeintä joogaohjaajassa? 1) ohjaaja laatii vaativan harjoituksen
 2) ohjaaja antaa vaihtoehtoisia suoritustapoja asanoille
 3) ohjaaja kannustaa joogaajaa kuuntelemaan itseään ja kehoaan
 4) ohjaaja uudistaa harjoituksia, etteivät ne tunnu yksitoikkaisilta

Mikä on mielestäsi sopiva harjoituksen vaihtumisväli?
 1) kahden viikon välein
 2) kolmen viikon välein
 3) neljän viikon välein
 4) ei ole merkitystä

Onko joogaharjoitus vaikuttanut sinuun henkisesti mitenkään (voit valita monta)
 1) en ole huomannut eroa
 2) pystyn keskittymään paremmin ja rauhoittumaan nopeammin
 3) stressinsietokyky on kasvanut
 4) olen paremmin läsnä tilanteissa maton ulkopuolellakin

(jatkuu)

3 (3)

Koetko joogan olevan eniten 1) pelkkä fyysinen harjoitus keholleni
 2) läsnäolon harjoittelua monella tasolla
 3) keino, joka on tuonut elämääni useita muita hyvinvointiin liittyviä asioita, mitä _____

Jos sinun pitäisi kuvailla joogasta saamiasi asioita 3-5 sanalla tai adjektiivillä, mitä sanoja ne olisivat? (Vastaa spontaanisti ilman pohdiskelua)

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Mitä uusia asioita haluaisit kokeilla tai lisätä joogaharjoitukseesi? (Voit valita monta)

- 1) lisää erilaisia asanoita
- 2) lisää vaikeampia asanoita
- 3) erilaisia hengitystekniikoita
- 4) mudria (käsi- ja sormiharjoituksia)
- 5) mietiskelyharjoituksia
- 6) pidempiä rentoutusjaksoja
- 7) muuta, mitä _____

Ovatko harjoitustilat edellytyksineen (tila, lämpötila, valoisuus, ilmastointi, ohjaajan puhe/ohjeistaminen yms) mielestäsi

- 1) sopivat
- 2) menettelevät
- 3) vaativat parannuksia, mitä _____
- 4) _____

Onko mielestäsi jotain oleellista, joka ei ole tullut ilmi kyselyssä, mutta jonka haluaisit tuoda esille/jakaa aiheeseen liittyen?

Liite 4. Viikkotehtävän mallipohjia teemoittain

Maittainia MINDFULNESS - LÄSNÄOLO Viikkotehtävä 1

Limaa tai piirrä tähän viikon teemakuvasi

Viikon voimalaus:

Kiitollisuuden aiheet:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Maittainia INTOHIMO - LÄMPÖ Viikkotehtävä 2

Limaa tai piirrä tähän viikon teemakuvasi

Viikon voimalaus:

Kiitollisuuden aiheet:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Maittainia NOTKEUS - LUJUUS Viikkotehtävä 3

Limaa tai piirrä tähän viikon teemakuvasi

Viikon voimalaus:

Kiitollisuuden aiheet:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Viikkotehtävä 1-2 Mindfulness – Läsnaolo

Viikkotehtävä 3-4 Intohimo – Luovuus

Viikkotehtävä 5-6 Notkeus – Lujuus

Viikkotehtävä 7-8 Neutraalius – Lempeys

Viikkotehtävä 9-10 Autenttisuus - Lämpö

Maittainia NEUTRAALIUS - LEMPEYS Viikkotehtävä 4

Limaa tai piirrä tähän viikon teemakuvasi

Viikon voimalaus:

Kiitollisuuden aiheet:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Maittainia AUTENTTISUUS - LUOVUUS Viikkotehtävä 9-10

Limaa tai piirrä tähän viikon teemakuvasi

Viikon voimalaus:

Kiitollisuuden aiheet:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____