

Jaana Norring

Tietoisuustaitoihin perustuvat menetelmät toimintaterapiassa

Kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

17.5.2013

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Jaana Norring Tietoisuustaitoihin perustuvat menetelmät toimintaterapiassa Kirjallisuuskatsaus 42 sivua, 2 liitettä 17.5.2013
Tutkinto	toimintaterapeutti AMK
Koulutusohjelma	toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	toimintaterapeutti
Ohjaajat	lehtori Riitta Keponen lehtori Sanna Piikki
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli helpottaa tietoisuustaitoihin perehtyneen suomalaisen toimintaterapeutin mahdollisuutta ottaa tietoisuustaidot terapiakäyttöön. Opinnäytetyö selvittää, miten tietoisuustaitoja on käytetty toimintaterapian asiakastyössä. Siinä esitetään tietoa siitä, mitä tietoisuustaitoihin perustuvia menetelmiä on tutkittu toimintaterapiassa ja minkä asiakasryhmien parissa tutkimusta on tehty sekä arvioidaan tutkimusten näytön tasoa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin integroituna kirjallisuuskatsauksena toimintaterapian kansainvälisistä artikkeleista. Löydettyjä tuloksia analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin mukaan teoriaohjaavasti kanadalaiseen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malliin perustuen.</p> <p>Tietoisuustaitoihin perustuvia menetelmiä on toimintaterapiassa tutkittu toistaiseksi vähän. Kaikki tutkimukset on tehty eri asiakasryhmille. MBSR-menetelmää (Mindfulness-Based Stress Reduction) on tutkittu eniten. Näiden tutkimusten perusteella näytön taso on pääosin heikkoa. Tietoisuustaitoharjoittelulla on vaikutusta kokonaisvaltaisesti ihmiseen; fyysisiä, kognitiivisia, affektiivisiä ja henkisiä vaikutuksia oli havaittavissa. Myös toiminnan tasolle ulottuvia vaikutuksia saatiin. Lähes puolet tutkimuksista kertoi myös lisääntyneestä tai parantuneesta toiminnallisesta sitoutumisesta.</p> <p>Tietoisuustaitojen harjoittamista päivittäisten toimintojen yhteydessä pidettiin muodollista meditaatiota helpompana harjoittelutapana ja sillä saavutettiin myös positiivisia vaikutuksia. Toimintaterapeutit soveltuisivat hyvin juuri vapaamuotoisemman tietoisuustaitoharjoittelun ohjaajiksi. Tietoisuustaitojen käyttö toimintaterapiassa näyttäisi perustellulta, mutta jatkotutkimuksia tarvitaan.</p>	
Avainsanat	tietoisuustaidot, kirjallisuuskatsaus, toimintaterapia, kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E)

Author Title	Jaana Norring Mindfulness-Based Methods in Occupational Therapy – Literature Review
Number of Pages Date	42 pages + 2 appendices Spring 2013
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Riitta Keponen, Senior Lecturer Sanna Piikki, Senior Lecturer
<p>The purpose of this study was to facilitate the use of mindfulness skills in practice by a Finnish occupational therapist who is familiar with the necessary mindfulness skills. This study investigates how mindfulness-based methods have been used in occupational therapy practice. It also studies the methods used and the customers they have been used with.</p> <p>This study was carried out as an integrated literature review of international articles in occupational therapy discipline. Results were analysed qualitatively. The analysis was directed by the Canadian Model of Occupational Performance and Engagement.</p> <p>Research of mindfulness skills in occupational therapy is scarce. All research was carried out with various customers. MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) was the most studied method in occupational therapy. Based on the results the evidence of using mindfulness-based methods in occupational therapy is still mostly weak. The influence of practicing mindfulness skills was seen holistically in human: physical, cognitive, affective and spiritual effects could be noticed. The influence was noticed also in the level of occupation: almost half of the studies reported on increased or improved occupational engagement.</p> <p>Informal mindfulness skills were easier to practice than formal meditation and it had a positive impact. Occupational therapists were seen to ideally suit to teach people mindfulness practice in daily life. It seems that the use of mindfulness-based methods in occupational therapy is justified but further research is needed.</p>	
Keywords	mindfulness skills, literature review, occupational therapy, Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E)

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tietoisuustaidot	2
2.1	Tietoisuustaitojen tie osaksi länsimaista terveydenhuoltoa	2
2.2	Aikaisempia tutkimustuloksia tietoisuustaidoista	3
2.3	Tietoisuustaidot toimintaterapiassa	6
2.4	Mitä tietoisuustaidot ovat?	7
2.4.1	Tietoinen läsnäolo	8
2.4.2	Aikomus	10
2.4.3	Tarkkaavaisuus	11
2.4.4	Asenne	12
3	Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E)	15
3.1	Toiminnallisuus	16
3.1.1	Ihminen	17
3.1.2	Toiminta	18
3.1.3	Ympäristö	19
3.2	Sitoutuminen	20
4	Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen	22
4.1	Tarkoitus ja tavoite	22
4.2	Aineiston haut	23
4.3	Aineiston valinta	25
4.4	Sisällön analysointi	28
5	Kirjallisuuskatsauksen tulokset ja johtopäätökset	31
6	Pohdinta	36
	Lähteet	39
	Liitteet	
	Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan valikoituneet artikkelit	
	Liite 2. MBSR-menetelmä	

1 Johdanto

Voiko tietoisuustaitoja käyttää toimintaterapiassa? Onko aihetta tutkittu? Löytyykö aiheesta näyttöä? Miten tietoisuustaidot soveltuvat toimintaterapiaan? Näitä kysymyksiä mietimme työelämän yhteistyökumppanin, toimintaterapeutti Sari Laitisen kanssa, opinnäytetyön aihetta rajatessamme. Opinnäytetyöni esittelee vastauksia näihin kysymyksiin. Tarkoituksena on, että kuka tahansa suomalainen toimintaterapeutti, joka on perehtynyt tietoisuustaitoihin, voi tämän opinnäytetyön avulla saada apua tai vinkkejä tietoisuustaitojen ottamiseen terapiakäyttöön.

Kuvaan työssäni aluksi tietoisuustaitoja; niiden matkaa itämaisestä uskonnosta osaksi länsimaista terveydenhuoltoa. Läpikäyn suppean katsauksen eri tieteenaloilla tehdyistä tutkimuksista tietoisuustaitojen vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi esittelen tietoisuustaitoihin liittyvää teoreettista pohdintaa toimintaterapian alalta. Avaan tietoisuustaitoihin liittyvää teoriaa ja perustelen opinnäytetyöhöni valitsemiani käsitteitä. Esittelen myös toimintaterapian alalta kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin (CMOP-E). Näistä osioista – tietoisuustaidot ja CMOP-E – muodostuu opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys.

Kirjallisuuskatsauksen aineistoksi olen etsinyt toimintaterapian alalta tieteellisiä artikkeleita, joissa on tutkittu tietoisuustaitojen harjoittamista asiakastilanteissa tai opiskelijoiden keskuudessa. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui satojen aiheeseen liittyvien artikkeleiden joukosta kuusi artikkelia. Katsauksen perusteella tutkimusta tietoisuustaitoihin perustuvista menetelmistä toimintaterapiassa on tehty vähän. Katsauksen tutkimusartikkeleista olen nostanut esiin tulokset ja peilannut niitä toimintaterapiaan kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin kautta. Arvioin myös näytön vahvuutta näiden tutkimusten osalta. Esitän työssäni tutkimuksista kootut tulokset sekä johtopäätöksiä ja jatkotutkimusehdotuksia.

Pohdintaosuudessa arvioin tämän kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta ja sitä, kuinka hyvin opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin. Esitän myös muita esiin nousseita kysymyksiä tai ajatuksia liittyen tietoisuustaitojen käyttöön toimintaterapiassa. Pohdin myös koko opinnäytetyöprosessia oman oppimiseni näkökulmasta.

2 Tietoisuustaidot

Aluksi esittelen sitä, millaisia käsitteitä tietoisuustaitoihin ilmiönä liittyy. Käsitteiden jälkeen teen lyhyen katsauksen tietoisuustaitojen historiaan ja esittelen aiheesta löytyviä tutkimustuloksia. Näiden jälkeen avaan tietoisuustaitojen käsitettä tarkemmin ja esittelen opinnäytetyöni näkökulman tietoisuustaitoihin.

Mindfulness on englanninkielinen sana, jota näkee sellaisenaan myös suomenkielisisissä teoksissa. Englanninkielisenä käytössä on myös termi *mindfulness skills* (Laakso 2009: 32). Näistä käsitteistä on olemassa hieman toisistaan eriäviä suomennoksia. Forsell (2009) sekä Horelli ja Haverinen (2008) käyttävät termiä tiedostava läsnäolo. Usein termin käänös on tietoinen läsnäolo (Kabat-Zinn 2011; Williams – Penman 2012; Williams – Teasdale – Segal – Kabat-Zinn 2012: 17; Nilsonne 2005: 14). Myös termiä hyväksyvä tietoinen läsnäolo on käytetty (Williams ym. 2012: 16; Kabat-Zinn 2012). Laakso (2009: 32) käyttää englanninkielisen termin *mindfulness skills* suomenkielisenä vastineena termiä tietoisuustaidot. Lehto ja Tolmunen (2008: 41) taas käyttävät *mindfulness* käsitteestä sekä suomennosta tietoisuustaito että monikkomuotoa tietoisuustaidot. Nilsonne (2005: 14) käyttää myös termiä tietoisuustaidot.

Käytän opinnäytetyössäni *mindfulness*-ilmiöön liittyvästä kokonaisuudesta termiä tietoisuustaidot. Edellinen kappale osoittaa, kuinka haasteellista on selkeyttää tai määritellä kyseistä käsitettä. Tarkemmin käsitettä avataan ja perustellaan opinnäytetyön aluvussa 2.4. Seuraavaksi esittelen lyhyesti tietoisuustaitojen historiaa sekä tietoisuustaitoihin liittyviä tutkimustuloksia.

2.1 Tietoisuustaitojen tie osaksi länsimaista terveydenhuoltoa

Tietoisuustaitojen harjoittaminen juontaa juurensa yli 2500 vuoden taakse buddhalaiseen ajattelutapaan ja meditaatioharjoitteluun (Kabat-Zinn 2012: 35). Tietoisuustaitoja harjoitettaessa huomio kiinnittyy itsen tutkimiseen. Voidaan pohtia keitä olemme, millaisesta näkökulmasta tarkkailemme maailmaa ja mikä on oma paikkamme siinä. Tällä tavalla opetellaan elämään tasapainossa itsen ja ulkomaailman kanssa. Ennen kaikkea harjoitellaan olemaan yhteydessä omaan itseän. (Kabat-Zinn 2011: 21.) Voimme oppia käyttämään ja keskittämään energiaamme omaa elämäämme edistävällä tavalla (Kabat-Zinn 2012: 34).

Buddhalaisuuden näkökulmasta katsottuna tavanomainen tietoisuutemme on rajoittunut. Meditaatio auttaa meitä vapautumaan tietoisuutemme automaattisista malleista ja elämään täydemmin käyttäen kaikkia mahdollisuuksiamme; sekä tiedostettuja että tiedostamattomia. Buddhalaisen meditaation ytimessä sanotaan olevan tietoisien läsnäolon harjoittamisen. (Kabat-Zinn 2011: 21–22.)

Länsimaiseen terveydenhuoltoon tietoisuustaidot saapuivat yli 30 vuotta sitten. Nykyisin Massachusettsin yliopiston stressiklinikan perustaja ja johtaja sekä ennaltaehkäisevän lääketieteen apulaisprofessori Jon Kabat-Zinn alkoi soveltaa oman pitkäaikaisen meditaatioharjoittelunsa perusteella tietoisuustaitoja stressin ja kroonisen kivun hoidossa ja somaattiseen sairastamiseen liittyen USA:ssa (Kabat-Zinn 2012: 21–22; Forsell 2009: 379, 385). Hän muodosti ohjelman, jossa buddhalainen meditaatioharjoittelu irrotettiin sen alkuperäisistä uskonnollisista yhteyksistään (Kabat-Zinn 2012: 35; Kabat-Zinn 2011: 21–24). Havaittiin, että ohjelmaa harjoittaneiden, kroonisista kivuista kärsineiden kivut vähenivät ja sen lisäksi todettiin verenpaineen laskua ja hyvinvoinnin tunteen lisääntymistä (Lantieri 2012: 29). Tämän jälkeen tietoisuustaitojen käyttö osana terveydenhuoltoa ja niiden tutkiminen on laajentunut. Seuraavaan olen koonnut tutkimustuloksia aiheesta.

2.2 Aikaisempia tutkimustuloksia tietoisuustaidoista

Tietoisuustaitoja on käytetty muiden muassa psykosomaattiseen kärsimyksen liittyvän stressin ja depression hoidossa sekä opiskelijoiden stressinhallintavalmiuksien vahvistamisessa (Forsell 2009: 385). Tietoisuustaitoja soveltavien stressinsäätelyohjelmien hyvinvointivaikutuksista on todettu olevan selkeää tieteellistä näyttöä ja niitä käytetäänkin nykyisin laajalti ainakin stressinhallintaan, kroonisen kivun hoitoon, verenkiertosaireisiin sekä syöpähoitojen seurannaisoireisiin. (Kabat-Zinn 2011: 262; Forsell 2009: 379, 385; Hunter – McCormick 2008: 5.) Esimerkkinä tällaisesta stressinsäätelyohjelmasta voidaan mainita niistä tällä hetkellä ehkä tunnetuin: Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR (Thompson 2009: 405). MBSR-ohjelman rakenne on esitelty liitteessä 2.

Forsell (2009: 379) toteaa, että tietoisuustaitoja soveltavia interventioita on kehitetty erityisesti psykoterapian saralla, mm. dialektinen käyttäytymisterapia (Dialectical Behavior Therapy, DBT), tiedostavaan läsnäoloon perustuva kognitiivinen terapia (Mindful-

ness-Based Cognitive Therapy, MBCT) sekä hyväksymis- ja omistautumisterapia (Acceptance and Commitment Therapy, ACT). Dialektinen käyttäytymisterapia on vähentänyt itsetuhoisuutta, laitoshoidojaksoja sekä kaunaisuutta epävakaan persoonallisuushäiriön hoidossa. Se on myös parantanut näiden potilaiden sosiaalista sopeutumista sekä hoitoon sitoutumista. Tämän terapiamuodon soveltamisesta on saatu lupaavia tuloksia myös kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidosta nuoruusikäisillä sekä uusiutuvan masennuksen hoidossa. (Forsell 2009: 379, 385–386.)

MBCT:llä on havaittu myönteisiä vaikutuksia uusiutuvan masennuksen ehkäisyssä sekä akuutin masennuksen hoidossa (Forsell 2009: 385; Williams – Penman 2012: 66–67). Hyviä tuloksia on saatu myös ahdistuneisuushäiriön sekä kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidossa. Myös alkoholi- ja huumeriippuvuutta on kyetty vähentämään. Hyväksymis- ja omistautumisterapialla on saavutettu hyviä tuloksia stressin, ahdistuneisuushäiriöiden, depression, päihderiippuvuuksien sekä sairastamiseen liittyvän kuormittuneisuuden hoidossa. Tietoisuustaitoja on sovellettu myös yksilö- ja pariterapiaprosesseissa, voimavarakeskeisessä terapiassa sekä psykoterapeuttien koulutuksessa. (Forsell 2009: 379, 385–386.)

Laakso (2009: 34–35) luettelee tietoisuustaidoilla olevan useita suotuisia vaikutuksia. Ne kirkastavat ajattelua ja päättelytoimintoja, auttavat säätelemään tunteita ja voivat auttaa rakentamaan parempaa suhdetta sekä itseen että kanssaihmiisiin. Lisäksi tietoisuustaidot vaikuttavat fyysiseen terveyteen sekä sairauksien ennusteeseen ainakin kehittämällä kehon omaa immuunireaktiota, lievittämällä stressireaktiota sekä lisäämällä kokemusta hyvinvoinnista. Laakso toteaa myös päihdeongelmaisten saaneen apua tietoisuustaitoihin perustuvista hoito-ohjelmista. (Laakso 2009: 34–35.)

Tietoisuustaitoja on tutkittu myös neurotieteiden näkökulmasta. Tietoisuustaitojen harjoittamisella on havaittu vaikutuksia aivoalueilla, jotka liittyvät positiivisiin tunnekokemuksiin, tarkkaavuuteen ja toiminnanohjaukseen. Vaikutuksia on havaittu myös tunteiden säätelyssä, empatiassa sekä mentalisaatiossa. (Forsell 2009: 387.) Mentalisaatio tarkoittaa kykyä nähdä itsensä ja toiset itsenäisinä, siten että kullakin on omat halunsa, uskomuksensa ja päämääränsä. Mentalisaatiokykyä tarvitaan mm. reflektoinnissa eli itsen tai toisen toiminnan kuvaamisessa mielen käsittein. (Larmo 2010: 616.) Tietoisuustaitojen valmentaminen kuntoutusmuotona voi parantaa myös kognitiivista prosessointia ja edistää sitä kautta aivojen muovautuvuutta (Forsell 2009: 387–388).

Nykyisin kiinnostus tietoisuustaitoihin on lisääntynyt myös liiketaloudessa. Tutkimuksen mukaan tietoisuustaitojen avulla voidaan lisätä työhyvinvointia, työstä nauttimista ja onnellisuutta yleisesti ottaen (Hunter – McCormick 2008: 22). Tietoisuustaitoja käytetään tällä hetkellä liiketalousmaailmassa henkilökunnan työhyvinvoinnin lisäämiseksi erityisesti stressinhallintakeinona. Mikäli luotettavat tutkimukset tietoisuustaitojen positiivisista terveysvaikutuksista työhyvinvoinnin edistäjänä lisääntyvät, on perusteltua ja tärkeää huomioida tietoisuustaidot asianmukaisesti myös työterveyshuollossa. (Bashford 2012.)

Erilaisia meditaatioita käytetään usein tietoisien läsnäolon harjoittamiseksi. Esimerkkeinä voidaan todeta ainakin: vuorimeditaatio, järvimeditaatio, kävelymeditaatio, seiso-
mameditaatio ja meditaatio makuuasennossa. (Kabat-Zinn 2011: 138–157.) Myös lyhyitä harjoituksia on olemassa kuten yhden minuutin meditaatio (Williams – Penman 2012: 16). Pitkäaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että meditaation harjoittamisen seurauksena harmaa aine aivoissa lisääntyy (Lantieri 2012: 29–30). On myös todettu, että immuunijärjestelmä vahvistuu, stressi vähenee ja hyvinvoinnin tunne lisääntyy (Lantieri 2012: 29–30; Williams – Penman 2012: 18).

Viime vuosien tutkimuksissa meditaatiolla on havaittu olevan myös keskittymiskykyä ja tarkkaavuutta parantavaa vaikutusta, mikä vaikuttaa lupaavalta lasten oppimista tukevana tekijänä. Lasten parissa tietoisuustaitojen harjoittamisen vaikutuksia on alettu tutkia 2000-luvulla. Tietoisuustaitojen harjoittamisen myötä lapsilla on havaittu vähentyneitä aggressiivisuutta ja opettajan vastustamista, parantunutta osallistumista luokkatyöskentelyyn ja positiivisten tunteiden lisääntymistä. ADHD-nuorilla on havaittu ahdistuksen ja ylivilkkauksen vähenemistä sekä keskittymiskyvyn lisääntymistä. (Lantieri 2012: 30–31.)

Edellä kuvattu tietoisuustaitojen historia ja tutkitut terveysvaikutukset ovat vain pintapuolinen otos aiheesta löytyvästä kirjallisuudesta. Aiheesta on tehty todella paljon tutkimuksia eri tieteenalojen näkökulmista. Esimerkiksi PubMed-tietokannasta 13.1.2013 tehdyllä haulla, hakusanalla mindfulness löytyy 256 233 vastausta ja tutkimusten määrä on tällä hetkellä edelleen kasvussa: vuodelta 2000 ilmoitetaan 7 344 vastausta ja vuodelta 2012 taas 20 154 vastausta. Tietoisuustaitoihin liittyvästä tutkimuksesta kiinnostuneen kannattaa tutustua myös Mindfulness Research Guide -internetsivustoon. Esimerkiksi tammikuussa 2013 sivustolla julkaistiin tiedot 47 eri tutkimuksesta tai tieteellisestä artikkelista, jotka käsittelevät tietoisuustaitoja. (Mindfulness Research Guide

2012.) Seuraavassa alaluvussa käsitellään teoreettisia näkemyksiä ja ajatuksia, mitä tietoisuustaidoista on esitetty toimintaan liittyen, toiminnan tieteen tai toimintaterapian tieteenalalla. Varsinainen kirjallisuuskatsaus painottuu asiakasinterventioihin.

2.3 Tietoisuustaidot toimintaterapiassa

Kuten edellisessä luvussa on esitetty, maailmanlaajuisesti tietoisuustaitoja on tutkittu ja tutkitaan runsaasti. Toimintaterapian parissa tutkimusta tietoisuustaitojen käytöstä on kuitenkin tehty melko vähän (Thompson 2009: 406; Elliot 2011: 366). Hyvin monet aiemmin kuvatut oireet tai asiakasryhmät ovat tuttuja myös toimintaterapian asiakaskunnassa. On todettu, että tietoisista läsnäoloa voi harjoittaa missä ja milloin tahansa (Nilsson 2005: 115). Läsnäolon voi liittää myös arkisiin toimintoihin. Sen voi löytää myös liikkeen avulla kuten esimerkiksi jooga, taiji tai chi kung. Oma hengitys ja siihen liittyvät harjoitukset ovat monelle tärkeä apuväline läsnäoloon. (Laakso 2009: 43–55.) Nilsson (2005: 15) näkee tietoisuustaitojen helpottavan itsen ohjaamista ja siten koko elämää. Näiden näkemysten perusteella voidaan väittää, että tietoisuustaidot voivat soveltua myös osaksi toimintaterapiaa.

Tietoisella läsnäololla voidaan nähdä luonnollinen yhteys toimintaan. Sen vapaamuotoinen harjoittaminen parantaa toimintaan sitoutumista ja muodollinen harjoittelu, meditaatio, on itse toimintaa. Toiminnan tieteelle on perustavanlaatuista ymmärtää sitä ilmiötä, mikä liittyy yksilön toiminnalliseen osallistumiseen. Tuo sama ilmiö voidaan nähdä myös tietoisien läsnäolon sydämessä; tarkkaavaisuus ja tietoisuus siitä, mitä kussakin hetkessä ilmenee. (Elliot 2011: 366–373). Martin, Sadlo ja Stew (2012: 58) ehdottavat, että tietoisien läsnäolon avulla voitaisiin vähentää ikävystymistä ja ihmiset voisivat nauttia enemmän toiminnoistaan.

Reid esittää artikkelissaan, että tietoisien läsnäolon harjoittamisella on potentiaalia elämään vaikuttamiseksi ja muutoksen mahdollistamiseksi ja sitä kautta tietoisien läsnäolon harjoittelu toimintaterapiassa on asiaankuuluvaa. Tietoisien läsnäolon taito antaa toimintaterapeutille mahdollisuuden nähdä kaikki tilanteet uusin silmin. Tietoisuustaitoihin perustuva lähestymistapa voi parantaa toimintaterapeuttien kykyä harjoittaa ja hallita muutosta. (Reid 2009: 180–186.) Myös Elliot (2011) näkee tietoisien läsnäolon harjoittamisen tärkeänä toimintaterapiassa. Tietoisempi läsnäolo toiminnan aikana voisi mahdollistaa kyseiseen toimintaan liittyvien syvempien merkitysten pääsyä tietoisuuteen. Hän ehdottaa, että tietoinen läsnäolo mahdollistaisi myös arkisen olemisen ja

toiminnan tekemisen prosessin syvemmän ymmärryksen. (Elliot 2011: 371–373.) Tietoisuustaitojen kouluttamista toimintaterapeuteille ja toimintaterapian opiskelijoille suositellaan (Reid – Naseer 2012: 315). Tämä voisi johtaa parempaan tietoisuuteen ja empatiaan sekä vähentyneeseen tuomitsemiseen ja sitä kautta parantaa kliinisten interventtioiden onnistumista (Gura 2010: 266).

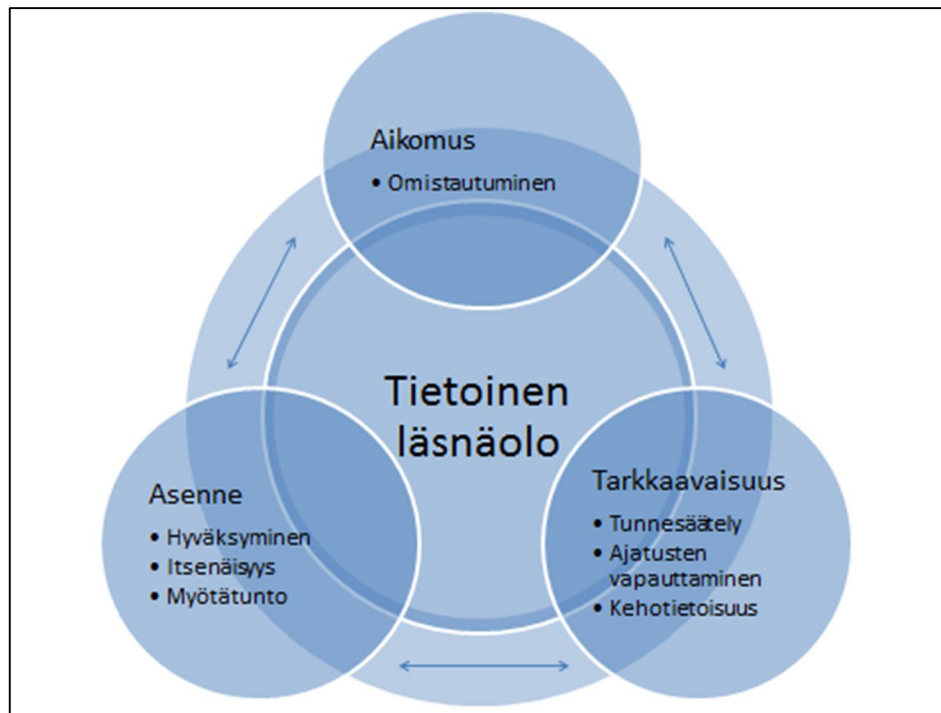
Suomalaisessa toimintaterapiassa aiheesta on tehty yksi opinnäytetyö: *Mindfulness sitoo toimintaan: Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa*, jossa kirjoittajat toteavat, ettei aihetta ole suomalaisessa toimintaterapiassa aiemmin tutkittu (Niiranen – Rainio 2012: 1). He löytävät työssään kaksi eri ulottuvuutta tietoisuustaitojen käyttöön Jorvin aikuispsykiatrian toimintaterapiassa. Toinen on mindfulness toimintaterapeutin itsen terapeuttisen käytön tukena ja toinen taas mindfulness työkaluna. Toimintaterapeutin omalla työkaluna mindfulness voi auttaa itsereflektiossa, läsnäolossa terapiatilanteissa sekä hyväksymisessä. Käytettäessä mindfulnessia työkaluna opinnäytetyössä nousivat esille teemat: toimintaan sitoutuminen, havainnointiharjoitukset sekä tunnesäätely. (Niiranen – Rainio 2012: 12.)

2.4 Mitä tietoisuustaidot ovat?

Kappaleen 2 alussa esittelin tietoisuustaitoihin liittyviä käsitteitä. Tässä opinnäytetyössä suomennos *tietoinen läsnäolo* vastaa termiä mindfulness. Tietoinen läsnäolo voidaan nähdä aktiivisena prosessina, joka koostuu toistensa kanssa vuorovaikutuksessa olevista tekijöistä (Shapiro – Carlson – Astin – Freedman 2006: 374–377; Forsell 2009: 379–382; Horelli – Haverinen 2008: 99). Käytän opinnäytetyössäni käsitettä tietoisuustaidot kuvaamaan sekä prosessin keskiössä olevaa tietoisista läsnäoloa että niitä tekijöitä ja taitoja, joita tarvitaan tuossa prosessissa tietoisesta läsnäolon saavuttamiseksi.

Kuviossa 1 näkyvät opinnäytetyössäni esitettävät tietoisuustaidot. Kuvion koostamisessa on käytetty pääasiassa kahta eri lähdettä. Shapiro ym. (2006: 375–376) mukaan *aikomus*, *tarkkaavaisuus* ja *asenne* ovat tietoisesta läsnäolon aktiivisia osatekijöitä. Siksi ne kolme esitetään tässä kuviossa osittain päällekkäisinä tietoisesta läsnäolon kanssa. Näiden kolmen osatekijän sisälle on yhdistelty eri lähteissä nimettyjä tietoisuustaitoja, joista useimmat on nimetty Laakson (2009: 5-33) mukaan. Tietoisesta läsnäolon ympärille on kuviossa lisätty kehä, joka kuvaa aikomuksen, tarkkaavaisuuden ja asenteen vaikutuksia toisiinsa. Myös tämä kehä on osittain päällekkäinen keskiössä olevan tietoisesta

läsnäolon kanssa, koska todellisuudessa kaikki osatekijät vaikuttavat toisiinsa samanaikaisesti (Shapiro ym. 2006: 374–377).



Kuvio 1. Tietoisuustaidot tämän kirjallisuuskatsauksen viitekehystenä.

Reid (2011: 52) toteaa tämän ehdotetun mallin tietoisuustaitojen rakenteeksi olevan toimintaterapian kannalta merkityksellinen. Siksi tarkastelen opinnäytetyössäni tietoisuustaitoja rakenteellisesti tämän jäsenyyksen kautta. Myös muita jäsenyyksiä on olemassa, esimerkiksi Nilsonne (2005: 17) jaottelee tietoisuustaidot havainnointiin, kuvailuun, ei-tuomitsemiseen ja osallistumiseen. Seuraavaksi jatkan opinnäytetyöni jäsentelyn mukaisesti tietoisin läsnäolon, aikomuksen, tarkkaavaisuuden ja asenteen sekä niiden välisten suhteiden tarkastelulla.

2.4.1 Tietoinen läsnäolo

Tietoista läsnäoloa on määritelty usein eri tavoin. Tutkiessaan tietoisin läsnäolon rakenteita ja sitä, miten tietoinen läsnäolo vaikuttaa muutokseen, Shapiro ym. (2006: 374–377) määrittelevät tietoisin läsnäolon rakentuvan kolmesta tekijästä: aikomuksesta (*intention*), tarkkaavaisuudesta (*attention*) ja asenteesta (*attitude*). Nämä tekijät eivät ole erillisiä vaan ne ovat tietoisin läsnäolon prosessin osatekijöitä ja esiintyvät samanaikaisesti, vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Shapiro ym. 2006: 374–377.) Käytän

opinnäytetyössäni Shapiron ym. (2006) nimeämistä tekijöistä Horellin ja Haverisen (2008: 99) suomenkielisiä vastineita.

Kansainvälisesti yleisimmin käytetty tietoisien läsnäolon määritelmä lienee seuraava:

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa kaiken havainnoimista tietyllä tavalla: tietoisesti, nykyhetkessä ja hyväksyen, ilman arvostelua (Kabat-Zinn 2011: 22).

Nilsonne (2005) käyttää teoksessaan Thich Nhat Hanhilta lainaamaansa määritelmää:

Tarkoitan tietoisella läsnäololla sitä, että ihminen on valppaana nykyhetkessä – että hän pitää tietoisuutensa tarkkaavaisesti kulloisessakin todellisuudessa (Nilsonne 2005: 14).

On myös todettu, että läsnäolo on todellisuuden kohtaamista nykyhetkessä, suoraan ja avoimesti, ilman ennakoasenteita ja muita esteitä. Olemalla vuorovaikutustilanteissa läsnä voidaan asioita katsoa samalla tavoin luovasti ja kiinnostuneina kuin lapset tekevät. (Laakso 2009: 40.) Tolle (2012) kuvaa, että voimakkaan läsnäolon tilassa ollaan vailla ajatuksia. Samaan aikaan ollaan hiljaa, mutta valppaina. (Tolle 2012: 100–101.) Laakso (2009: 149) taas toteaa, ettemme voi poistaa ajatuksiamme täysin.

Läsnäolossa mieli lepää nykyhetkessä, ilman pään sisäistä käsitteellistä elämää menneisyyttä tai tulevaisuutta ajatellen tai tunnereaktioiden vääristämää tulkintaa todellisuudesta. Mielen tasapaino löytyy nykyhetkikontekstissa ja olemisen mielentilassa. Olemisen tila perustuu suoraan ja välittömään aistihavaintoon käsillä olevasta hetkestä, ei sanojen välittämään todellisuuteen. Koska olemisen tila ei vaadi käsitteellistä ajattelua, sitä on vaikeata myös kuvata käsitteillä. (Laakso 2009: 43–55.) Tietoisien läsnäolon määrittäminen on vaikeaa myös siksi, koska se voidaan nähdä psykologisena prosessina, psykologisen prosessin tuloksena, psykoterapeuttisena tekniikkana tai jopa usean eri tekniikan yläkäsitteenä (Nilsonne 2005: 14).

Tässä opinnäytetyössäni näen tietoisien läsnäolon koostuvan aikomuksesta, tarkkaavaisuudesta ja asenteesta. Aikomus tarkoittaa henkilökohtaista visiota siitä, miksi jokin halutaan tehdä. Se sisältää tekemisen tarkoituksen ja luo pohjaa sille, mikä on mahdollista. Aikomus on yleensä dynaaminen ja harjoittelun tason ja taitojen mukaan kehittyvä. Tarkkaavaisuudessa on kysymys huomion suuntaamisesta sisäisiin ja ulkoiisiin kokemuksiin. Näitä kokemuksia havainnoidaan tässä ja nyt, ilman arvostelua tai

tulkintoja. Tämä on tietoisien läsnäolon prosessin ydintä. Asenteessa on kysymys siitä, miten harjoitellaan tietoista läsnäoloa ja millaisella asenteella suhtaudutaan omiin kokemuksiin. On olennaista löytää hyväksyvää ja myötätuntoista asennetta sekä sisäisiin että ulkoisiin kokemuksiin. Näiden kolmen perustekijän toteutuessa samanaikaisesti, syntyy tietoisien läsnäolon tila. (Shapiro ym. 2006: 374–377.)

2.4.2 Aikomus

Aikomus on Shapiro ym. (2006: 374–377) mukaan henkilökohtainen visio ja tietoisien läsnäolon osana sen tarkoitus. Se luo pohjan sille, mitä läsnäololla tavoitellaan ja mitä on mahdollista saavuttaa. Aikomus sisältää syyn, eli miksi harjoittaa tietoista läsnäoloa. Esimerkiksi mindfulnessin juurilla buddhalaisuudessa meditaation harjoittamisen syy ja tarkoitus oli valaistuminen ja myötätuntoinen suhtautuminen kaikkeen olevaan. (Shapiro ym. 2006: 374–377.) Reid (2011: 51) näkee aikomuksen tarkoituksellisena suhtautumisena ja sitoutumisena, osana tietoista läsnäoloa.

Laakso (2009: 161–173) kuvaa *omistautumisen* olevan taito, jonka avulla toimintaa voi suunnata mielekkäällä, omia arvoja vastaavalla tavalla. Omistautuneena toteutamme asioita, jotka ovat tärkeistä asioista tärkeimpiä. Toteutamme niitä asioita, joiden merkityksen haluamme elämässämme lisääntyvän. Arvoihin pohjautuvan toiminnan tuntee usein siitä, että toiminta sinänsä on tekijälleen mielekästä ja palkitsevaa, ilman, että siitä tarvitsisi seurata mitään muuta. Koemme tällöin toiminnan merkityksellisenä ja voimaa antavana, riippumatta toiminnan tuloksesta. Esimerkiksi ystävällisyyden osoittamisesta koituu iloa myös tekijälle itselleen. Jos tunnemme, että elämästämme on kadonnut mielekkyys, luultavasti emme ole enää omien arvojemme ohjaamalla tiellä. (Laakso 2009: 162, 165–167, 172). Aikomus ja omistautuminen tarkoittavat siis likipitään samaa: toiminnan ja tekemisen arvopohjaa. Opinnäytetyössäni näen omistautumisen aikomukseen tiiviisti kuuluvana ja harjoitettavissa olevana taitona, jonka avulla voidaan toimia omien arvojen suuntaisesti.

2.4.3 Tarkkaavaisuus

Tarkkaavuus on huomion kohdentumista johonkin tietoisuuteen pyrkivään. Se on mielen suuntaamista mielekkäällä tavalla, jotta pystymme toimimaan. (Laakso 2009: 81–82.)

Laakson kuvaama tarkkaavuus tarkoittaa opinnäytetyössäni täysin samaa kuin Shapiron ym. (2006: 376) käyttämä termi tarkkaavaisuus. Molemmat tarkoittavat siis tietoisuuden kohdistamista siihen, mihin kiinnitetään huomiota. Tarkkaavaisuus on valikoivaa; kun keskitämme huomion yhteen asiaan, joudumme sulkemaan useita muita vaihtoehtoja pois. Sitä haastavat sekä levoton elinympäristö ja sen tietotulva että sisäinen levottomuus, esimerkiksi tunnemyrskyt, kiusaavat ajatukset ja mielikuvat. (Laakso 2009: 84–85.) Tarkkaavaisuutta voidaan harjoittaa esimerkiksi meditatiivisilla harjoitteilla (Laakso 2009: 92–93). Sitä voidaan suunnata ihmisen sisäisiin tai ulkoisiin asioihin.

Tarkkaavaisuutta voidaan harjoittaa kohdentamalla huomio yhteen asiaan kerrallaan, esimerkiksi omaan kehoon (Laakso 2009: 94–95). Tolle (2012: 113) toteaa, että kehon kautta voi päästä olemisen tilaan. Kehomme reagoi ajatuksiimme ja mielen liikkeisiimme siten, kuin ne olisivat täysin totuudenmukaisia eivätkä vain oman mielemme tuotoksia. Keho myös lähettää tunneinformaatiota takaisin aivoihin ja voi näin voimistaa tuntemuksiamme. Keho siis vaikuttaa ajatuksiimme ja mieleemme. Kehon tila päätöksentekohetkellä vaikuttaa myös päätökseen. Siksi omaa elämänlaatua voi parantaa muuttamalla suhdetta omaan kehoonsa. Tulemalla tietoiseksi oman kehon tilasta sekä kehon ja mielen yhteydestä voidaan kehittää kykyä havaita omia reagoitintapoja. (Williams – Penman 2012: 106–110.) Laakso (2009: 139) toteaa, että kehon reaktiot kertovat tunteistamme. Nilsonne (2005: 70) mainitsee, että hengitysharjoituksia pidetään usein suurimpana tienä kehotietoisuuden lisäämiseksi.

Ajatuksilla on suuri valta tunteisiin. Siksi kannattaa myös kiinnittää huomiota siihen, mitä sanomme itsellemme hiljaisesti eli mitä ajattelemme. *Ajatusten vapauttaminen* on meitä häiritsevistä ja kiihdyttävistä ajatuksista irrottautumista. Se on tietoinen päätös olla ruokkimatta kyseisiä ajatuksia lisää ja suodattaa niitä mielestä, jos ne tuottavat huonovointisuutta, yhteentörmäyksiä tai vaarallista käytöstä. (Laakso 2009: 148–149). Nilsonne (2005: 25) lainaa Buddhan sanoja todetessaan, että ”luomme maailman ajatuksillamme”. Tämä kuvaa ajatusten suurta merkitystä. (Nilsonne 2005: 25.) Ajatuksemme ovat siis henkilökohtainen totuutemme, jotka sisältävät usein itsen tai ympäristön arvottamista ja jopa tuomitsemista. Koemme joskus nämä ajatuksemme ehdotto-

mana ja lopullisena totuutena, vaikka ne ovatkin vain meidän oma näkökulmamme. (Laakso 2009: 155–158.) Ajatukset eivät ole siis sama asia kuin totuus (Nilsonne 2005: 27, 33). Jotkut ajatukset voivat johtaa ristiriitoihin ympäristön kanssa tai asettaa itselle tai toisille kohtuuttomia vaatimuksia (Laakso 2009: 155–158). Nilsonne (2005: 30) toteaa, että juuri tuomitsevat ajatukset johtaisivat usein vaikeuksiin. Ajatuksia kannattaa tarkkailla ja päättää itse, mitkä ajatuksista hyväksyy omaksi ja mitkä vapauttaa jatkamaan matkaansa (Laakso 2009: 155–158).

Tunteet ovat osa ihmisen monimutkaista tiedonkäsittelyn virtaa, jonka keskellä toimimme. Ne syntyvät useista eri kanavista tulevan tiedon yhteistuloksena ja ne liittyvät aina käsillä olevaan tilanteeseen. Tunteet havahduttavat meidät hereille ja auttavat toimimaan tilanteen vaatimalla tavalla. Ne auttavat meitä myös sopeutumaan ympäristöömme. Osa tunteista vie elämää eteenpäin. Ne voivat edistää onnellisuuden kokemista. Toiset tunteet kuihduttavat elämää ja voivat siten olla haitallisia. *Tunnesäätelyllä* tarkoitetaan onnellisuutta lisäävien tunteiden vahvistamista ja negatiivisten tunteiden heikentämistä. (Laakso 2009: 123–126.) Tunteita ei voida poistaa, mutta niitä voidaan muuntaa. Tunnesäätelyn avulla voimme kohdata ikäviäkin tunteita avoimesti ja levollisesti ja antaa tunteiden kulkea lävitsemme jälkiä jättämättä. Jotta tunteita voidaan oppia säätämään, niihin on kiinnitettävä huomiota ja niitä on opittava tunnistamaan. (Laakso 2009: 134–139.) Tunteita voidaan opetella tunnistamaan myös oman kehon kautta. (Nilsonne 2005: 42; Laakso 2009: 134–139.)

2.4.4 Asenne

Myötätunto eli *empathia* on tunne, jota tarvitaan sekä itseä että toisia ihmisiä kohtaan (Laakso 2009: 66). Myötätunto tarkoittaa asioiden näkemistä toisen näkökulmasta, hänen tuntemustensa ja kokemustensa ymmärtämistä (Kabat-Zinn – Kabat-Zinn 2011: 77). Sjöroos (2010: 102, 139) määrittelee myötätunnon seuraavasti:

Myötätunto on herkkyyttä aistia, tuntea ja tunnistaa omat tuntemukset, tarpeet, stressi ja vireystila, samoin kuin omat tunteet, oma sisäinen puhe ja omat prosessit. Se on myös herkkyyttä tuntea samat asiat toisessa ihmisessä. (Sjöroos 2010: 139.)

Kyky tuntea myötätuntoa myös vaikeissa tilanteissa, edellyttää ihmisen tiedostavaa suhdetta omiin tunteisiinsa. Omat sisäiset prosessit, tuntemukset ja tunteet on opittava

tunnistamaan, käsittelemään ja läpikäymään. Vasta sen jälkeen tunteistaan voi ottaa vastuun. (Sjöroos 2010: 102.)

Myötätunnon taito saa alkunsa siitä tavasta, jolla lapsi luo kiintymyssuhteen vanhempaansa. (Laakso 2009: 66.) Tätä taitoa voidaan kehittää läpi koko elämän. (Laakso 2009: 66; Kabat-Zinn – Kabat-Zinn 2011: 77). Kabat-Zinn ja Kabat-Zinn (2011: 76–83) toteavat, että kykyä tuntea myötätuntoa voi harjoittaa kuuntelemalla sisintään. Sen avulla voi oppia milloin kannattaa ottaa toiseen kontaktia ja milloin antaa asian olla, ollako hiljaa vai puhuako asiasta. Voidaan myös oppia olemaan hiljaa läsnä siten, että toinen voi tuntea sen myötätuntoisena läheisyytenä eikä hylkäyksenä ja vetäytymisenä. (Kabat-Zinn – Kabat-Zinn: 2011: 76–83.) Tarvitsemme myötätuntoa myös itseämme kohtaan. Suhteessa itseen harjoittelua tapahtuu elämän epäonnistumisissa, pettymyksissä ja takaiskuissa. Ihmissuhteissa voimme harjoitella myötätuntoa kuuntelemalla, ymmärtämällä ja haluamalla osoittaa ystävällisyyttä ja tehdä palveluksia. (Laakso 2009: 66.)

Myötätuntoinen kuunteleminen on toisen ihmisen kokemuksen hyväksymistä totena. Sillä viestitetään toiselle halua ymmärtää hänen kokemuksensa ja kohtaamisessa on rauhaa, turvaa ja aktiivista läsnäoloa. Se on toisen hyväksymistä sellaisena kuin tämä on, vaikka itse kokisi asiat toisin tai olisi niistä eri mieltä. (Sjöroos 2010: 154–155.) Tässä toiminnassa yhdistyvät kaksi tietoisien läsnäolon asenteeseen liittyvää taitoa eli myötätunto ja *hyväksyminen*, josta seuraavaksi enemmän.

Hyväksyminen tarkoittaa siis toisen ihmisen hyväksymistä sellaisena kuin hän on, kaikinakin hetkinä – myös silloin kun toinen esimerkiksi käyttäytyy huonosti. Jos oletetaan, että toisen käyttäytymiselle on jokin syvempi syy, on mahdollista olla ymmärtävämpi. (Kabat-Zinn – Kabat-Zinn 2011: 88.) Hyväksyminen on asenne tai tapa toimia niin, että kaikki tunteet, ajatukset ja kehon tuntemukset otetaan sellaisena kuin ne tulevat (Laakso 2009: 103). Se on tunnustamista, että asiat ovat juuri niin kuin ovat, riippumatta siitä ovatko ne kuten haluamme niiden olevan. Hyväksyminen ei ole passiivista eikä sillä ole mitään tekemistä alistumisen tai luovuttamisen kanssa. (Kabat-Zinn – Kabat-Zinn 2011: 84; Laakso 2009: 102–103.) Hyväksymällä havainnot voidaan entistä paremmin tietää, mitä seuraavaksi tulee muuttaa tai kehittää (Laakso 2009: 103). Mitä kipeämpään asiaan törmätään, sitä vaikeampi se on ottaa vastaan sellaisenaan. Hyväksyminen tulee kin nähdä etenevänä prosessina, joka voi asiasta riippuen viedä aikaa jopa viikkoja tai kuukausia. (Laakso 2009: 111.)

Hyväksymiseen erittäin läheisesti liittyy myös *itsenäisyys*. Jokaisella meistä on olemassa oma itsenäinen minuus, oma itse. Se on perustavinta laatua oleva minuus, jota ihminen ei aina tunnista edes itsessään. Kun hyväksytään tämän minuuden olemassaolo sekä itsessä että muissa, voidaan puhua itsenäisyydestä tietoisuustaitona. Kunnioittamalla jokaisen itsenäisyyttä annetaan samalla kaikille mahdollisuus näyttäytyä omana itsenä sekä löytää omat polkunsä. Tämän tietoisuuden löytäminen, tunnistaminen ja hyväksyminen ei ole aina helppoa, vaan se voi olla jopa elämänmittainen työ. (Kabat-Zinn – Kabat-Zinn 2011: 63–64.)

Olen edellä esitellyt tietoisuustaidot sellaisina kuin ne opinnäytetyössäni näen. Käsitteen määrittäminen ei ole helppoa ja yksiselitteistä. Koin Shapiron ym. (2006) käyttämän jäsentelyn helpottavan omaa jäsentelyäni ja se on nähty myös toimintaterapian näkökulmasta merkityksellisenä (Reid 2011: 52). Yksittäisistä tietoisuustaidoista kuten hyväksyminen, myötätunto tai läsnäolo on kirjoitettu kirjoja, joten tähän koottuna asiakokonaisuus on erittäin tiivistetty.

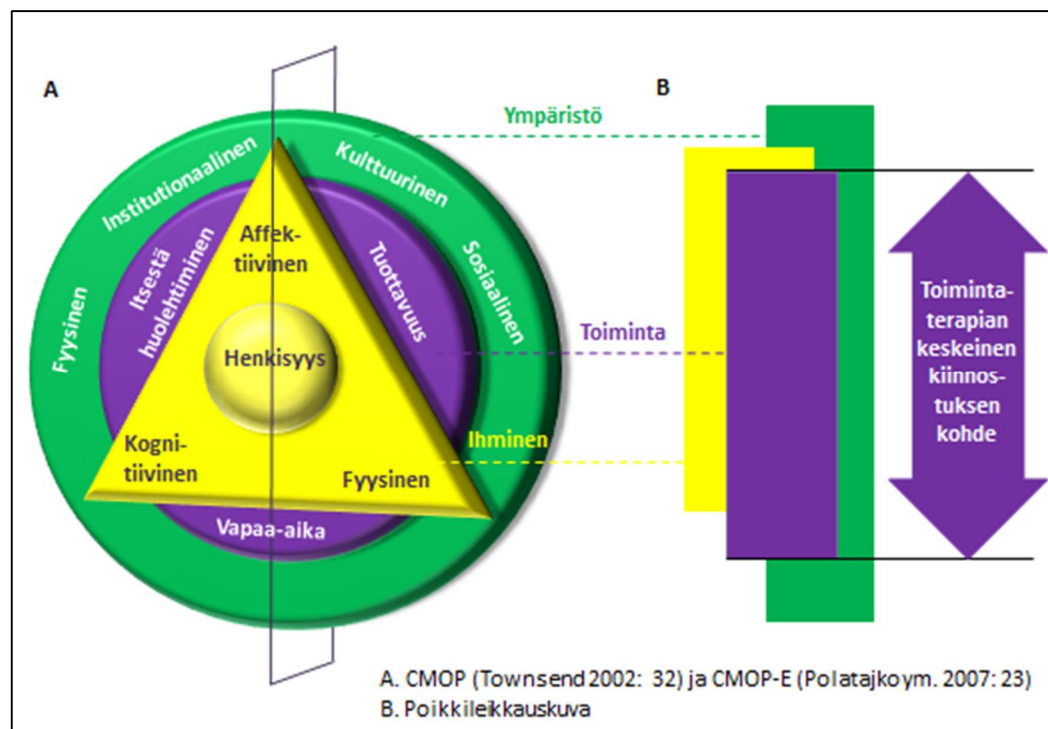
3 Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E)

Laakso (2009: 51–54) toteaa, että tietoisien läsnäolon voi liittää moniin arkisiin toimintoihin esimerkiksi syömiseen tai tiskaamiseen ja että tietoinen läsnäolo voi auttaa ohjaamaan toimintaa. Tämä näkökulma tietoisuustaitoihin vaikuttaa erityisen mielenkiintoiselta toimintaterapian näkökulmasta katsottuna. Siksi tässä työssä haluttiin tarkastella ilmiötä tietoisuustaidot jonkin toimintaterapian teoreettisen mallin kautta. Tietoisuustaitojen harjoittamisen tausta on henkinen (Kabat-Zinn 2012: 35). Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa henkisyys on eri toimintaterapian malleista korostuneimmin esillä. Toimintaan sitoutuminen ja sen yhteys tietoisuustaitoihin tulee esille muiden muassa Reidin (2008) ja Elliotin (2010) artikkeleissa. Näistä syistä kyseinen malli valikoitui tämän opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen.

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli on noin kolmen vuosikymmenen aikana kanadalaisten toimintaterapeuttien kehittämä asiakaslähtöinen toimintaterapian malli (Law – Polatajko – Baptiste – Townsend 2002: 30). Vuonna 1997 julkaistiin mallin edellinen versio, nimeltään kanadalainen toiminnallisuuden malli, CMOP (Polatajko ym. 2007b: 22). Mallista on suomenkielisessä kirjallisuudessa käytetty myös nimitystä kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen malli (Hautala – Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2011: 208). CMOP:n taustalla olleesta mallista käytettiin nimeä Occupational Performance Model ja lyhennettä OPM (Polatajko ym. 2007b: 23). Tässä opinnäytetyössä käytetään mallin termien suomenkokoiksi Hautalan, Hämäläisen, Mäkelän ja Rusi-Pyykösen (2011: 209–216) teoksessaan *Toiminnan Voimaa* käyttämiä suomenkielisiä termejä.

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E) kuvaa dynaamisia suhteita ihmisen, toiminnan ja ympäristön välillä (Polatajko ym. 2007b: 23). Mallin graafinen esitys kuviossa 2, osassa A (seuraavalla sivulla) näyttää ihmisen keltaisena kolmiona kuvion keskellä. Ihminen nähdään kokonaisuutena, jonka keskiössä on henkisyys. Ihmisen toiminnalliset valmiudet – affektiiviset, kognitiiviset ja fyysiset – on kuvattu kolmion kärkiin. Ihminen on sijoitettu ympäristöön, joka kuviossa näkyy vihreänä, uloimpana kehänä. Fyysinen, institutionaalinen, kulttuurinen ja sosiaalinen ympäristö muodostavat kullekin yksilölle ainutlaatuisen ympäristökontekstin, joka taas tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia toimintaan. Toiminta on kuvattu ihmistä ja ympäristöä yhdistävänä siltana ja sisempänä kehänä sinisellä. Ajatellaan, että toiminta yhdistää ihmisen

ympäristönsä. Toiminta on mallissa jaettu kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat itsestä huolehtiminen, tuottavuus ja vapaa-aika. (Polatajko ym. 2007b: 23–24.)



Kuvio 2. Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli CMOP-E. Muokattu kuvio. Alkuperäiset tekijät: Polatajko, Helene J. – Townsend, Elisabeth A. – Craik, Janet (Polatajko ym. 2007b: 23).

CMOP-E -mallin poikkileikkauskuvan (kuvio 2, osa B) mukaan toimintaterapian keskeinen kiinnostuksen kohde on ihmillisen toiminnan osa-alue. Ihmisen ja ympäristön osa-alueista ollaan kiinnostuneita vain niiltä osin, jotka ovat kytköksissä toimintaan. Ihmisen ja ympäristön tekijät, jotka eivät vaikuta toimintaan, jäävät näin ollen myös toimintaterapian kiinnostuksen ulkopuolelle. (Polatajko ym. 2007b: 23–24.)

3.1 Toiminnallisuus

Toiminnallisuus sisältää kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallista (CMOP-E) sen osuuden, joka on ollut sellaisenaan mukana jo edellisessä, vuonna 1997 julkaistussa kanadalaisessa toiminnallisen suoriutumisen mallissa (CMOP). Siinä keskityttiin nimensä mukaisesti toiminnalliseen suoriutumiseen. Muita toimintaan vaikuttavia tekijöitä, joista toimintaterapiassa ollaan kiinnostuneita, on uudistetussa mallissa nostettu esille sitoutumisen osa-alueen kautta. (Polatajko ym. 2007b: 22–24.) Sitou-

tumista käsittelen enemmän alaluvussa 3.2. Toiminnallisuus ja siihen vaikuttavat tekijät on jaettu mallissa ihmisen, toiminnan ja ympäristön osa-alueisiin, joista tarkemmin seuraavaksi.

3.1.1 Ihminen

Toimintaterapeutit ajattelevat, että jokainen on arvokas riippumatta kyvyistä, iästä kehityksen vaiheesta tai sosiaalisesta tilanteesta. Ihminen nähdään hyvin kokonaisvaltaisesti. Toimintaterapiassa nähdään merkityksettömänä kiinnittää huomiota ihmiseen irrallaan muista ihmisistä sekä ympäristöstä. Ihminen on kokonaisuus, joka muodostuu henkisydestä, sosiaalisista ja kulttuurisista kokemuksista sekä havaittavissa olevista toiminnallisista valmiuksista. Kun ympäristö muovaa sosiokulttuurisia kokemuksia, toiminnalliset valmiudet voidaan nähdä yksinkertaisten tunteina (affektiivinen), ajatteluna (kognitiivinen) ja tekemisenä (fyysinen). Laajemmin ajateltuna affektiivista osa-aluetta ihmisessä ovat sosiaaliset ja emotionaaliset valmiudet. Näitä ovat sekä ihmisuhteisiin liittyvät valmiudet että ihmisen sisäiseen minäsuhteeseen liittyvät valmiudet. Kognitiivista osa-aluetta ovat kaikki tiedolliset ja älylliset valmiudet, esimerkiksi hahmottaminen, keskittyminen, muisti, ymmärrys, arvostelukyky ja looginen ajattelu. Fyysiseen ulottuvuuteen kuuluvia ovat aistitoiminnot sekä motoriset ja sensomotoriset valmiudet. Yksikään näistä osa-alueista ei toimi eristyksissä muista vaan ne ovat keskenään riippuvaisia toisistaan. Ihminen nähdään dynaamisessa vuorovaikutussuhteessa toiminnan ja ympäristön kanssa. (Law ym. 2002: 41–42, 44.) Toiminnan tekijä voi olla kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan yksilön sijaan myös pari, ryhmä, yhteisö, väestö tai jopa koko yhteiskunta (Polatajko ym. 2007a: 40). Tässä opinnäytetyössä tekijänä nähdään pääasiassa yksilö, ihminen.

Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli on aina korostanut ihmisen henkisyyttä (Law ym. 2002: 42–43). Henkisyydelle ei ole kiistatonta määritelmää (Polatajko ym. 2007c: 69; McColl 2011: 60). Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa henkisyys nähdään ihmisen keskiössä, itsen ydinolemuksena, todellisimpana itsenä (Law ym. 2002: 42–43). Henkisyyttä ei tässä kontekstissa nähdä uskonnollisuutena, vaikka se voi joillekin ihmisille sitä olla (Polatajko ym. 2007a: 59). Henkisyyttä eli syvintä olemusta ilmaistaan tekojen kautta. (Law ym. 2002: 42–43.) Henkisyys on toiminnan merkityksen lähde (Polatajko ym. 2007a: 59). Koska olemme henkisiä olentoja, jokainen ihminen on ainutlaatuinen yksilö. Ihmisen hyväksyminen henkisenä olentona tarkoittaa, että jokaisella ihmisellä on omat arvot. Se tarkoittaa myös, että jokaisen us-

komuksia, arvoja ja tavoitteita kunnioitetaan riippumatta ihmisen iästä, kyvyistä tai muista ominaisuuksista. (Law ym. 2002: 42–43.) Henkisyys näkyy toimintaterapiassa muun muassa asiakkaan ainutlaatuisuuden hyväksymisenä ja asiakkaan tulkintojen arvostamisena (Polatajko ym. 2007c: 68). Kun toimintaa käytetään terapeuttisena välineenä, varmistetaan, että toiminta on merkityksellistä jokaiselle asiakkaalle ja että ihmisillä on mahdollisuus valita miten he haluavat osallistua toimintaan (Law ym. 2002: 42–43). Toiminnan tieteessä on myös näkemys, jonka mukaan toiminnan merkitys sijoittuu henkisyuden viitekehykseen (Polatajko ym. 2007a: 59).

Henkisyys on korkeamman itsen ilmentymä, henkinen suunta ihmisen suuremmasta tarkoituksesta ja se ruokkii ihmistä läpi elämän tapahtumien ja valintojen. Se voidaan nähdä myös henkilökohtaisena kokemuksena jokapäiväisen elämän merkityksestä. Henkisyys voi merkitä myös ainutlaatuista ja todellista olemista, tahdon ja motivaation ilmaisutapaa tai määrätietoisuuden ja henkilökohtaisen kontrollin lähdettä. (Law ym. 2002: 42–43). McColl (2011: 60) määrittelee henkisyuden toimintaterapiassa seuraavasti: ”Henkisyys on paitsi herkkyyttä myös halua hengen läsnäololle.” Henkisyuden merkitys voidaan nähdä myös kykyä käsitellä odottamattomia tapahtumia ja mennä eteenpäin trauman, vastoinkäymisen tai vaikeuden kohdatessa. Jokaisella voi olla hie man oma määritelmä henkisyudesta ja ehkä näin on hyvä olla, koska juuri se on myös henkisyuden luonne: yksilöllinen ja ainutlaatuinen. (Polatajko ym. 2007c: 69.)

3.1.2 Toiminta

Toiminta ei ole yksiselitteinen käsite (Law ym. 2002: 33–34; Polatajko ym. 2007a: 40). Se on ihmisen perustarve ja siten olennaisen tärkeä elämälle ja terveydelle. Toiminta antaa elämälle merkityksen. Toiminta tarjoaa valinnanmahdollisuuksia ja antaa mahdollisuuden harjoitella elämänhallintaa. Se voi olla tulonhankintakeino tai terapeuttinen väline. (Law ym. 2002: 34–41).

Toimintaan ilmiönä voidaan sisällyttää kaikki ihmisten päivittäiset tekemiset. Sitä on luokiteltu useilla eri tavoilla eikä näistä voida erottaa oikeita tai vääriä tapoja. (Polatajko ym. 2007a: 40–42.) Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli jakaa toiminnan kolmeen toiminnalliseen kokonaisuuteen perustuen toiminnan tarkoitukseen: itsestä huolehtiminen, tuottavuus ja vapaa-aika (Polatajko ym. 2007a: 42; Law ym. 2002: 36–37). Itsestä huolehtimiseen luokitellaan henkilökohtaisten asioiden hoitaminen, henkilökohtaisista vastuista huolehtiminen, kulkuvälineillä liikkuminen sekä ajankäytön

ja oman tilan organisoiminen. Itsestä huolehtimisen osa-alueen toimintoja voivat olla esimerkiksi peseytyminen, ruokailu, siivoaminen ja bussilla matkustaminen. Tuottavuuteen luokitellaan toiminnot, jotka liittyvät sosiaalisen tai taloudellisen pääoman hankkimiseen tai toimeentulon edistämiseen. Siihen kuuluvia toimintoja voivat olla esimerkiksi palkkatyö, vanhemmuus, vapaaehtoistyö tai joillakin kotityöt. Lapsilla tuottavuuteen katsotaan kuuluvaksi leikki ja koulunkäynti. Vapaa-aikaan luokiteltavat toiminnot tuottavat mielihyvää ja sellaisina voidaan nähdä esimerkiksi sosiaalinen kanssakäyminen, harrastukset, luovat toiminnot ja liikunta. (Law ym. 2002: 37.)

Oleennaista kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa on se, että jokainen toimija määrittelee itse yksilöllisesti sen, mikä on hänen toimintansa tarkoitus. Ruoan laittaminen voi olla jollekin ammatti ja sitä kautta ehkä tuottavuuteen liittyvää, joku ajattelee sen kuuluvan itsestä huolehtimiseen ja joku kolmas yhdistää sen mielihyvää tuottavana tekemisenä vapaa-ajan toimintoihinsa. Toiminnan tarkoitus voi myös vaihdella tilanteiden mukaan (Polatajko ym. 2007a: 42; Law ym. 2002: 36).

Ihmiset toimivat elämänsä, vuosien, kuukausien, viikkojen ja vuorokausien kaikkina ajankohtina. Päivittäisistä toiminnoistamme meille muodostuu tapoja, jotka vaikuttavat ajankäyttöömme ja toiminnalliseen suoriutumiseemme. Nämä tavat ovat tarkoituksenmukaisia toiminnallisia kokonaisuuksia. Ihmisen toimintatavat kehittyvät elämän aikana yksilöllisiksi ja niiden muutos voi olla merkki siitä, että jokin on pielessä. (Polatajko ym. 2007a: 40, 44.) Toimintatavat tuovat elämäämme tyytyväisyyttä ja tasapainoa (Law ym. 2002: 38). Voidaankin todeta, että inhimilliseen toimintaan liittyy aina myös ajallinen ulottuvuus vähintään toiminnallisen tasapainon saavuttamiseksi. (Polatajko ym. 2007a: 44.) Opiskelijalle hetki vapaa-aikaa voi tuoda tasapainoa elämään kun taas eläkeläiselle tasapainoa voi tuoda esimerkiksi vapaaehtoistyö. Toiminta on keino vaikuttaa omaan ajankäyttöön sekä tavaroiden ja tilan järjestykseen eri tilanteissa. (Law 2002: 38.)

3.1.3 Ympäristö

Toimintaa tapahtuu kaikkialla. Ympäristö sisältää tekijöitä, jotka vaikuttavat suuresti toiminnalliseen suoriutumiseen. (Polatajko ym. 2007a: 48.) Vaikutus voi olla suoriutumisesta parantava tai heikentävä, jopa estävä. Ihminen, toiminta ja ympäristö ovat keskinäisessä dynaamisessa vuorovaikutuksessa ja muutos missä tahansa osa-alueessa vaikuttaa muihin. (Law ym. 2002: 44–45.)

Kanadalaisessa toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa ympäristö jaetaan neljään osa-alueeseen: fyysinen, sosiaalinen, kulttuurinen ja institutionaalinen ympäristö (Law ym. 2002: 44–45; Polatajko ym. 2007a: 48). Fyysiseen ympäristöön nähdään kuuluvaksi luonto ja rakennettu ympäristö kuten tiet, puistot, teknologia sekä säätila (Law ym. 2002: 46). Fyysinen ympäristö voi vaikuttaa monin tavoin toimintaan. Fyysisellä ympäristöllä on merkitystä siihen, mitä tehdään, milloin tehdään, kuinka tehdään ja keiden kanssa tehdään. Myös toiminta vaikuttaa fyysiseen ympäristöön. Esimerkiksi puutarhanhoito on toiminta, joka liittyy sekä luontoon että rakennettuun ympäristöön ja sen lisäksi se vaikuttaa suoraan fyysiseen ympäristöön. (Polatajko ym. 2007a: 48–50.)

Sosiaalinen ympäristö on monikerroksinen ja dynaaminen. Siihen kuuluvat erilaiset sosiaaliset ryhmät aina lähiverkostosta – kuten perhe – ammatillisiin verkostoihin ja edelleen yhteiskunnallisiin sääntöihin asti. Esimerkiksi politiikka nähdään sosiaalisen verkoston osana. Myös sosiaalinen ympäristö vaikuttaa toiminnalliseen suoriutumiseen samoin kuin toiminta vaikuttaa sosiaaliseen ympäristöön. Monet sosiaalisen ympäristön tekijät, kuten vanhemmuuteen ja kasvatukseen liittyvät, ovat sidoksissa kulttuuriseen ympäristöön. Tällaisina voidaan nähdä eri tekijät aina perheen sisäisestä kulttuurista yhteiskunnan tasolla vallitseviin odotuksiin saakka. (Polatajko ym. 2007a: 50–51.)

Kulttuuriseen ympäristöön kuuluvat esimerkiksi: kansalaisuus, etnisyys, sukupuoli, rotu, ikä, erilaiset kansanryhmien tavat ja rituaalit, kokemukset, uskonnollisuus, sosiaaliset suhteet sekä kulttuuriset ja ammatilliset odotukset. Institutionaalisen ympäristön tekijöitä ovat taas oikeus-, talous- ja poliittinen järjestelmä, sosiaali- ja terveystaloudelliset järjestelmät, yhteiskunnan rakenteet sekä työpaikat ja koulut ja niiden toimintaa ohjaavat säädökset ja käytännöt. (Polatajko ym. 2007a: 51–53.)

3.2 Sitoutuminen

Toiminnan merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille sekä toiminnallinen oikeudenmukaisuus ovat asiakaslähtöisyyden lisäksi tärkeitä ajatuksia kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin taustalla. Mallissa korostetaan *toimintaan sitoutumista* (occupational engagement) ja nähdään toimintaan sitoutuminen *toiminnallisuutta* (occupational performance) laajempiulotteisena käsitteenä. Toiminnallisuus liittyy enemmän kyseessä olevan toiminnan suorittamiseen ja toimintaan sitoutumiseen tarvitaan osallistumista ja mielekkäitä tekemisiä. (Polatajko ym. 2007b: 24–27.)

Ihminen nähdään toiminnallisena olentona, jolloin toiminta on ihmiselämän keskiössä (Polatajko ym. 2007a: 54). Se, mitä toiminta merkitsee yksilölle, on tärkeä tekijä yksilön toimintaan sitoutumiselle, terveydelle ja hyvinvoinnille. Toiminnan merkitys käy sitä ilmeisemmäksi mitä enemmän merkitykselliseen toimintaan sitoutumisen vaikutuksia tutkitaan. Tieteellisillä tutkimuksilla on osoitettu, että merkityksellisiin toimintoihin sitoutuminen on lisännyt osallistujien omanarvontunnetta ja itseluottamusta. Lisäksi osallistujat ovat motivoituneet myös osallistumaan muihin toimintoihin ja saavuttaneet sen tuloksena tyytyväisyyttä ja nautintoa elämäänsä. Jotta voidaan paremmin ymmärtää toiminnan monimutkaiset vaikutukset ihmiseen, on ymmärrettävä toimintaan sitoutumiseen vaikuttavat tekijät. Yhtenä toimintaan sitoutumiseen vaikuttavana tärkeänä tekijänä nähdään yksilöllinen kokemus toiminnan merkityksestä. Toiminnan merkityksellä nähdään olevan myös yhteys ihmisen henkisyteen. (Polatajko ym. 2007a: 58–61.)

Ihmisillä on tarve sitoutua toimintaan. Alkukantaisimmat syyt sitoutua toimintaan liittyvät yksilön tai lajin eloonjäämiseen. Tällaisia toimintoja ovat ruoan ja suojan hankkiminen sekä lisääntyminen. Tarve toimintaan säilyy kuitenkin myös näiden tarpeiden jo tultua tyydyttyiksi. (Polatajko ym. 2007a: 58–61.) Jokainen ihminen ikään, rotuun tai sukupuoleen katsomatta sitoutuu jonkinlaiseen toimintaan. Ihmisestä ei siis tule toiminnallista ajan saatossa tai jonkin tietyn tapahtuman seurauksena, vaan olemme sitä heti alun alkaen. Inhimillinen prosessi omien toimintojen sekä toiminnallisten tapojen ja tottumusten kehittymiseksi alkaa heti syntymästä ja kestää läpi koko elämänkaaren. Kehitystä tai muutosta tapahtuu siinä, mihin toimintoihin sitoudumme eri elämänvaiheissa yksilöllisesti tai ryhmässä. (Polatajko ym. 2007a: 40, 54.) Toimintaan sitoutumiseen liittyviä ja vaikuttavia tekijöitä ovat muiden muassa roolit, tyytyväisyys, identiteetti, kehitys, suorituskyky, voimavarat ja historia sekä ympäristöön liittyvät tekijät kuten sen sallimat mahdollisuudet (Polatajko ym. 2007b: 26).

Edellä on kuvattu kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli tiivistetysti. Jatkossa siirrytään käsittelemään opinnäytetyössä tehtyä kirjallisuuskatsausta tietoisuustaitoihin perustuvista menetelmistä toimintaterapiassa. Kirjallisuuskatsauksen tulokset esitetään työn loppuosassa kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin kautta.

4 Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen

Seuraavaksi kuvaan kirjallisuuskatsaukseni etenemistä. Aluksi tuon esille työn lähtökohdat, tarkoituksen ja tavoitteet. Näiden jälkeen kuvaan aineiston hakuprosessin ja sen, miten katsaukseen valikoitunutta aineistoa analysoitiin. Kirjallisuuskatsauksen hakujen aikana tuli ilmi, kuinka paljon tietoisuustaitoja on kaiken kaikkiaan tutkittu. Käytännössä toteutus ei edennyt yhtä suoraviivaisesti kuin tässä on kuvattu vaan vaiheet toteutuivat osittain limittäin toistensa kanssa. Erityisesti joidenkin artikkelien saamisen kestäessä toisista tehtiin jo alustavaa analyysia.

4.1 Tarkoitus ja tavoite

Alkuperäinen idea tietoisuustaitojen käytöstä toimintaterapiassa tuli työelämän yhteistyökumppanilta, toimintaterapeutti Sari Laitiselta. Sekä kirjoittajalla että työelämän yhteistyökumppanilla on koulutusta tietoisuustaitoihin ja tietoisuustaitojen käyttöönotto osana toimintaterapeutin työtä kiinnostaa molempia. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on helpottaa tietoisuustaitoihin perehtyneen suomalaisen toimintaterapeutin mahdollisuutta ottaa tietoisuustaidot terapiakäyttöön.

Suomenkielistä tutkimustietoa tietoisuustaitoihin perustuvien menetelmien käytöstä toimintaterapiassa on hyvin vähän saatavilla. Siksi etsin opinnäytetyössäni tietoa kansainvälisesti. Kirjallisuuskatsaus kuvaa tietoisuustaitojen käyttömahdollisuuksia toimintaterapiassa sekä esittää perusteluja sille, millaisissa tilanteissa tietoisuustaitojen mukaan ottamisesta voisi olla hyötyä. Nämä tiedot helpottavat tietoisuustaitojen mukaan ottamista asiakastyöhön.

Opinnäytetyöni ensisijainen tavoite on koota kirjallisuuskatsauksen avulla kansainvälistä tietoa tietoisuustaitojen käytöstä asiakkaiden kanssa toimintaterapiassa. Opinnäytetyö esittelee tietoa siitä, millaisia interventioita tietoisuustaitojen käytöstä toimintaterapiassa on tutkittu ja millaista näyttöä näistä interventioista on saatu. Työ tarkastelee myös kohderyhmiä, joiden kanssa tietoisuustaitoja on toimintaterapiassa käytetty. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa aineiston perusteella näkemyksiä siitä, miten tai millaisissa tilanteissa tietoisuustaitoja voidaan toimintaterapiassa käyttää.

Tutkimuskysymykset (1) sekä apukysymykset (a-c) tutkimuskysymykseen vastaamiseksi ovat:

- 1) Miten tietoisuustaitoja on käytetty asiakasprosesseissa toimintaterapiassa?
 - a) Millaisia interventioita tietoisuustaitojen käytöstä toimintaterapiassa on tutkittu?
 - b) Millaista näyttöä ja millaisia tuloksia edellä mainituista interventioista on saatu?
 - c) Mille kohderyhmille tietoisuustaitoja on toimintaterapiassa käytetty?

Opinnäytetyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Integroidun kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kerätä tutkittavaa aihealuetta koskevaa tutkittua tietoa kattavasti yhteen. Siinä arvioidaan, millaiseen näyttöön saatu tieto perustuu sekä tehdään johtopäätöksiä kootusta tiedosta ja tiedon nykytilasta. (Flinkman – Salanterä 2007: 85.)

Tavoitteena on koota mahdollisimman laaja aineisto tietoisuustaidoista tai niihin perustuvista menetelmistä käytettynä toimintaterapia-asiakkaiden kanssa ja tarkastella sitä aineistoa opinnäytetyössä. Salmisen (2011: 8) mukaan integroitua kirjallisuuskatsausta voidaan perustellusti käyttää, kun halutaan kuvata tutkittavaa ilmiötä monipuolisesti. Koska tutkimusartikkeleiden määrä tietoisuustaidoista toimintaterapiassa osoittautui suhteellisen vähäiseksi, yhdistettiin opinnäytetyössä eri menetelmillä tehtyjä tutkimuksia. Integroidun katsauksen menetelmä sallii erilaisista metodisista lähtökohdista tehdyt tutkimukset analyysin pohjaksi, jolloin tutkimusaineistoa ei seulota yhtä tarkasti kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. (Salminen 2011: 8; Flinkman – Salanterä 2007: 85.) Tällöin voidaan myös käyttää ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tasolle paremmin sopivaa yksinkertaistettumpaa analyysitapaa kirjallisuuskatsauksessa (Aveyard 2010: 125–132).

4.2 Aineiston haut

Aineiston haut tehtiin ajalla 9.1.2013 – 24.2.2013. Yksittäisiä hakuja ja tarkistuksia tehtiin muutamia vielä tämän ajanjakson jälkeen. Aineiston haku aloitettiin sillä oletuksella, että suomenkielisistä tietokannoista ei saada tähän kirjallisuuskatsaukseen lisäaineistoa. Tämä oletus tarkistettiin tekemällä hakuja sanayhdistelmillä toimintaterapia & mindfulness ja toimintaterapia & tietoisuustaidot Melinda-tietokannasta, Lääkärilehdestä sekä Jyväskylän yliopiston kirjaston toimintaterapian pro gradu –toistä. Oletus vahvistui oikeaksi. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt tarkistettiin jo sekä idea- että työ-

suunnitelmavaiheessa, jolloin löydettiin yksi aiheeseen liittyvä opinnäytetyö. Nämä tarkistettiin uudelleen vielä aineiston hakuvaiheessa eikä uusia tuloksia saatu.

Englanninkielisiä hakuja tehtiin järjestelmällisesti tietokannoista: OTDBase, OVID-tietokannat, EbscoHost – Cinahl with Full Text, EbscoHost Academic Search Elite, Cochrane sekä PubMed-tietokannat. Hakuja näihin tietokantoihin tehtiin hakusanoilla: occupational therap* & mindfulness, occupational therap* & meditat*, occupational therap* & relax*, occupational therap* & conscious*, occupational therap* & MBCT, occupational therap* & MBSR, occupational therap* & DBT sekä occupational therap* & acceptance and commitment therapy.

Nämä hakusanoiksi valikoituneet sanat olivat suomenkielisestä materiaalista esille nousseita termejä joko tietoisuustaidoista tai tietoisuustaitojen perusteella kehitetyistä menetelmistä. Sillä perusteella ajateltiin niiden johtavan kirjallisuuskatsaukseen toivottujen asiakasinterventioiden jäljille. Haut aloitettiin PubMed-tietokannasta siten, että hakusanojen tuli sisältyä koko tekstiin. Samat haut toteutettiin myös EbscoHost-tietokannassa. Näistä tuli niin runsaasti läpikäytäviä artikkeleita, että seuraavat haut toteutettiin siten, että hakusanojen piti sijaita otsikossa, avainsanoissa tai tiivistelmässä. Mikäli tällä rajauksella saatiin hakutuloksia nolla, haettiin näiden sanaparien kohdalla myös siten, että sanojen tuli sisältyä koko tekstiin. Hakutuloksia saatiin näiden hakujen perusteella yhteensä 1569.

Näiden jo lueteltujen hakujen lisäksi tehtiin hakuja sanoilla: occupational therap* & emotional regulation, occupational therap* & stress reduction, occupational therap* & anxiety, occupational therap* & depression, occupational therap* & presence, occupational therap* & awareness sekä occupational therap* & mind and body. Näissä haussa sanojen piti sijaita otsikossa, avainsanoissa tai tiivistelmässä. Hakutuloksista jouduttiin rajaamaan lähes kaikki ulos kirjallisuuskatsauksesta tai saatiin duplikaatteja jo löydettiin artikkeleihin. Uusia artikkeleita ei siis näillä hakusanoilla saatu.

Lisähakuja tehtiin myös sekä ad hoc –tyyppisesti seuraten hakutulosten löytyttyä avautuvia lisälinkkejä että artikkeleista löydettyillä hakusanoilla. Hakuja tehtiin myös tietokannoista OTCats, OTSeeker sekä OTEvidence. Näidenkään perusteella ei saatu lisääaineistoa katsaukseen. Myös Google Scholar –hakukoneella etsittiin artikkeleita jo edellä mainituilla hakusanoilla. Sitä kautta saatiin muutama artikkeli kokonaisuutena luettavaksi, mutta uusia artikkeleita ei löytynyt.

Hauissa haluttiin vielä varmistaa, että ainakin kaikki toimintaterapian kannalta olennaimmat artikkelit oli löydetty. Siksi tehtiin hakuja toimintaterapian kansainvälisiin lehtiin kuten American / Canadian / British Journal of Occupational Therapy (AJOT / CJOT / BJOT). Hakuja tehtiin kaikkiin niihin toimintaterapia-alan lehtiin, jotka ovat saatavilla Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston erillislehtipaketin kautta. Tarkentavat haut tehtiin erikseen hakusanoilla mindfulness sekä meditat*. Nämä hakusanat valikoituivat siksi, että aiemmin tehtyjen hakujen perusteella juuri näillä löytyi suurin osa mukaan valikoituneista artikkeleista. Vielä tämän lisäksi haettiin artikkeleita Mindfulness Research Guide internetsivuston kautta hakusanaalla occupational therap*. Näillä varmistettavilla hauilla ei löytynyt enää uusia artikkeleita, ainoastaan duplikaatteja aikaisempiin hakutuloksiin.

Myös Metropolian kirjaston informaatikon kanssa varmistettiin olennaisten asiasanojen olevan mukana. Mindfulness on vielä suhteellisen uusi termi, joten selvitettiin millä nimellä tietoisuustaitoihin kuuluvia interventioita on kenties aiemmin toteutettu. Näiden lisävihjeiden perusteella ei kuitenkaan saatu enää lisää aineistoa. Tässä vaiheessa todettiin, että aineiston keruussa on saavutettu eräänlainen saturaatio eli kylläntyminen. Tällaisessa tilanteessa aineisto alkaa toistaa itseään, eli tässä tapauksessa uusilla hakusanoilla saatiin aina vain samoja artikkeleita tulokseksi. (Tuomi – Sarajärvi 2012: 87.) Kun otettiin huomioon opinnäytetyöhön käytettävissä oleva aika, päätettiin, että tutkimusaineisto oli kerätty.

4.3 Aineiston valinta

Löydetyistä artikkeleista valittiin tähän kirjallisuuskatsaukseen sopivat vertaamalla artikkeleita sisäänotto- ja poisjättökriteereihin ensin silmäilemällä otsikot, kieli ja julkaisujen nimet sekä tarvittaessa tiivistelmät. Sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla täsmennetään tutkimuksen kohdetta ja kohdennetaan hakuja (Aveyard 2010: 72). Sisäänotto- ja poissulkukriteerit on esitelty taulukossa 1.

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteeri	Poissulkukriteeri
tutkimuksen / artikkelin tieteenala on toimintaterapia tai toiminnan tiede tai toimintaterapeutti on mukana tutkimuksessa	toimintaterapia ei edustettuna tutkimuksessa
asiakastyössä, terapiasuhteessa tai toimintaterapian opiskelijoiden keskuudessa käytetyt tai koetellut tietoisuustaidot	muut tietoisuustaitotutkimukset, esim. toimintaterapeutin itsen terapeuttisen käytön tukena
tutkimuksen kieli: suomi tai englanti	muut kielet
koko artikkeli saatavilla	koko artikkeli ei ajoissa saatavilla
1.1.2003 tai sen jälkeen julkaistu	ennen 1.1.2003 julkaistu
kokemus ja tulokset tietoisuustaitojen käytöstä, mielikuvarentoutus ja –harjoittelu lasketaan tässä tarkkaavuuden harjoittamiseksi	tutkimus, jossa tietoisuustaidot osa kokonaisuutta mm. jooga, taiji, qigong

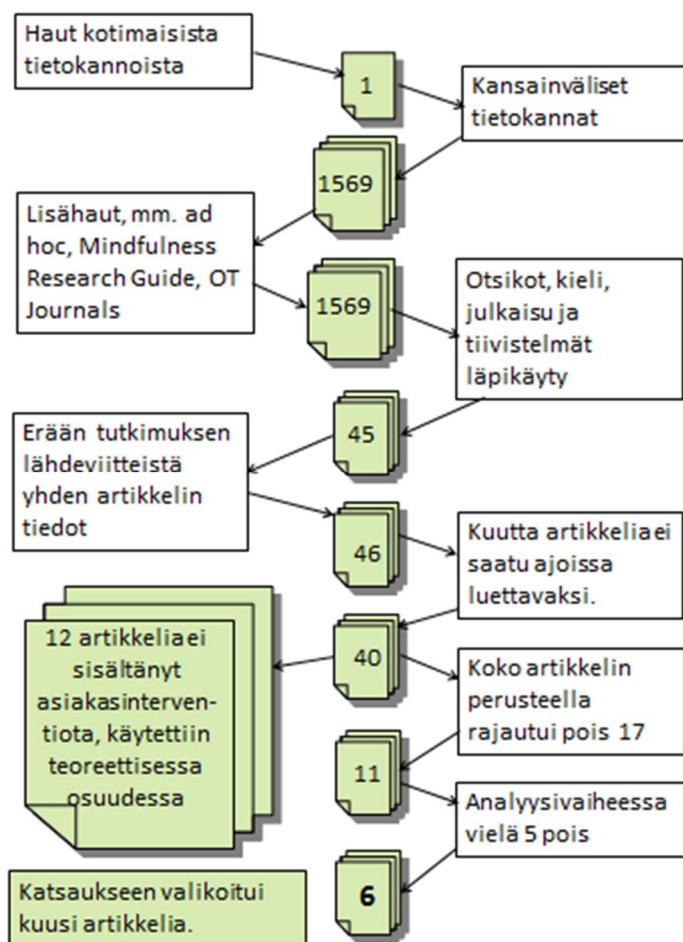
Kun sisäänottokriteerit oli tarkistettu otsikoiden, kielen julkaisujen sekä tiivistelmien perusteella, artikkeleita, joista lähdettiin etsimään koko tekstiä, löytyi yhteensä 45. Näitä verrattiin edelleen sisäänotto- ja poissulkukriteereihin. Artikkeleista 12 oli tiivistelmän mukaan sellaisia, että niissä ei ollut asiakasinterventiota mukana. Vaikka nämä artikkelit tulisivat jäämään pois varsinaisesta kirjallisuuskatsauksesta, ne pyrittiin saamaan luettavaksi. Ne vaikuttivat toimintaterapian kannalta merkityksellisiltä artikkeleilta ja ajateltiin, että niiden avulla voitaisiin vahvistaa tutkimuksen teoreettista viitekehystä myös toimintaterapian näkökulmasta.

Yhden artikkelin kirjoittajaa lähestyttiin sähköpostitse, jotta saataisiin lisätietoja hänen tutkimuksestaan. Kyseistä tutkimusta ei oltu vielä toteutettu (Stroh-Gingrich 2013). Häneltä saatiin kuitenkin lähdeviitteitä, joita hän oli tutkimukseensa löytänyt ja yhtä artikkelia etsittiin jo löydettyjen lisäksi näiden lähdeviitteiden perusteella. Tavoitteena oli tässä vaiheessa saada luettavaksi 46 artikkelia.

Valikoituneista artikkeleista 40 saatiin opinnäytetyön aikatauluun nähden ajoissa kokonaan luettavaksi. Näistä mukaan kirjallisuuskatsaukseen valikoitui 11 artikkelia. Näistä jouduttiin analysointivaiheessa jättämään vielä viisi artikkelia pois, koska havaittiin, että artikkeleissa esitellyistä tutkimusasetelmista johtuen oli mahdotonta analysoida tietoisuustaitojen vaikutuksia irrallaan muusta tutkimuskokonaisuudesta. Näissä analyysi-

vaiheessa pois jääneissä tutkimuksissa oli mukana sekä fyysistä harjoittelua että rentoutumista tavoittelevaa toimintaa, esimerkiksi kehotietoisuuden harjoittelua. Yksi tämänkaltainen tutkimusartikkeli voitiin ottaa mukaan kirjallisuuskatsaukseen, koska siinä eri ryhmille samankaltaisena toteutettuun toimintaterapiaan yhdistettiin mielikuvaharjoittelua ja tutkimuksen kohteena oli nimenomaan erilaisten mielikuvaharjoitteluryhmien välinen ero tuloksissa – ei toimintaterapian ja mielikuvaharjoittelun yhteinen tulos. Mielikuvaharjoittelun näkökulman vaikutukset pystyttiin näin ollen irrottamaan toimintaterapiaosuuden vaikutuksista.

Mukaan otettiin myös yksi ohjattu mielikuvarentoutuksen harjoittelututkimus. Tämä artikkeli otettiin mukaan, koska artikkelin mukaan ohjattu mielikuvarentoutus voidaan nähdä keho-mieli interventiona. Mielikuvarentoutuksen tarkoituksena on vähentää stressiä ja edistää rauhallisuuden kokemista. Siinä yhdistetään mielen rentoutumisvoimaa ja kehon parantamisvoimaa sisäisen vuoropuhelun avulla mukaan lukien kaikki aistit. Tarkoituksena on yhdistää mieli, keho ja henki. (Louie 2004: 146.) On esitetty näkemys, että mindfulness ei ole rentoutumisharjoitus (Thompson 2009: 406). Toisaalta tietoisuustaitoihin on nähty kuuluvan muiden muassa rentoutumista, kehoskannaus- ta, joogaa ja istumameditaatiota (Reid 2011: 53). Tulkitsin opinnäytetyössäni kyseisen harjoituksen tietoisuustaitoihin kohdistuvana ja siksi otin sen kirjallisuuskatsaukseen mukaan. Kuviossa 3 esitellään edellä kuvattu artikkelien haku- ja valintaprosessi kokonaisuutena.



Kuvio 3. Kirjallisuuskatsauksen artikkelien haku- ja valintaprosessi.

Lopulta tähän kirjallisuuskatsaukseen valikoitui 6 artikkelia, joista tarkemmat tiedot ovat liitteessä 1. Seuraavaksi kuvataan tarkemmin näiden artikkelien analysointia.

4.4 Sisällön analysointi

Tavallisimmat kirjallisuuskatsauksissa käytetyt analyysitavat ovat ammattikorkeakoulun opinnäytetyöhön suhteutettuna vaativia ja niissä tarvittaisiin ammattimaisempaa tutkijaosaamista. Siksi tässä kirjallisuuskatsauksessa on käytetty tälle tasolle sopivamaa yksinkertaistettua menettelytapaa. (Aveyard 2010: 125–132.) Aineistoa analysoitiin ja vastauksia tutkimuskysymyksiin etsittiin laadullisen sisällönanalyysin mukaan. Sisällönanalyysillä halutaan tiivistää ja selkeyttää aineiston tuottamaa informaatiota (Tuomi – Sarajärvi 2012: 108). Analyysitapana käytettiin teoriaohjaavaa analyysia, missä analyysi etenee aluksi aineistolähtöisesti, mutta analyysin edetessä aineistoa liitetään teoreettisiin käsitteisiin (Tuomi – Sarajärvi 2012: 117–120; Tuomi 2007: 129–131). Vaikka

kirjallisuuskatsaus on lähtökohtaisesti teoreettinen tutkimus, sen toteuttamisessa voidaan käyttää aineistolähtöistä sisällönanalyysiä (Tuomi - Sarajärvi 2012: 123).

Aluksi artikkeleista koottiin luokittelurungoksi seuraavat tiedot, jotka on eritelty artikkelikohtaisesti liitteessä 1:

- 1) Artikkelin nimi ja tekijät
- 2) Missä artikkeli on julkaistu
- 3) Tutkimuksen tarkoitus
- 4) Millainen tutkimus on ollut
- 5) Otoksen koko
- 6) Tutkimuksen kohderyhmä
- 7) Menetelmä, miten tietoisuustaitoja on tutkimuksessa käytetty
- 8) Ilmoitetut tulokset

Näiden perusteella pystyttiin jo tekemään aineiston kriittistä arviointia (Aveyard 2010: 103–122). Luokittelurungon tiedoista tiedot 1-3 jäivät jatkoanalyysissä lähinnä taustatiedoiksi. Muita tietoja tarvittiin näytön tason ja tulosten tarkastelussa. Ilmoitetut tulokset (tieto 8) koottiin erikseen listaksi. Tulokset otettiin tutkimusartikkeleista mahdollisimman pieninä ilmaisuina, ei yleistettyinä tutkimuksen lopputuloksina. Näistä tuloksista pyrittiin löytämään keskinäisiä yhtäläisyyksiä ja mahdollisia alaluokkia suhteessa tietoisuustaitoihin. Tulokset luokiteltiin edelleen kanadalaisen toiminnallisuuden ja suoriutumisen mallin mukaisesti. Näin aineistoa abstrahoitettiin teoreettisten käsitteiden avulla (Tuomi – Sarajärvi 2009: 117; Tuomi 2007: 129–131).

Useassa tutkimuksessa nousi esille esimerkiksi se seikka, että tutkimukseen osallistuneet kokivat tietoisuustaitojen harjoittelun auttavan stressin hallinnassa. Tämä nähtiin tietoisuustaitona liittyvän tarkkaavaisuuden osa-alueisiin: tunnesäätelyyn ja lisääntyneeseen kehotietoisuuteen. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja suoriutumisen mallin mukaan se voitiin liittää ihmisen affektiiviseen ja fyysiseen osa-alueeseen. Tutkimuksissa raportoitiin myös suhtautumisen itseen muuttuneen hyväksyvämmäksi ja myötätuntoisemmaksi. Nämä voidaan nähdä tietoisuustaitojen kautta suoraan asenteeseen kuuluvien hyväksymisen ja myötätunnon osa-alueisiin kuuluvina. Kanadalaisen toiminnallisuuden ja suoriutumisen mallin mukaan nämä voidaan nähdä affektiiviseen ja henkisyteen liittyvinä tekijöinä. Taulukossa 2 on esitetty muutama esimerkinomainen luokittelupoiminta tulosten analyysistä.

Taulukko 2. Esimerkkejä luokittelusta tulosten analysointivaiheessa.

Aineistosta poimittu tulos	Tietoisuustaitojen luokka	CMOP-E:n luokka
parantunut stressin hallinta, vähentynyt stressi	tarkkaavuus: tunnesäätely ja kehotietoisuus	ihminen: affektiivinen ja fyysinen
suhtautuminen itseen hyväksyvämpää ja myötätuntoisempaa	asenne: hyväksyminen ja myötätunto	ihminen: affektiivinen ja henkinen
oppiminen arvostamaan elämää vaikeuksista huolimatta	aikomus: omistautuminen	ihminen: henkinen

Näin analysoiden läpikäytiin koko aineisto ja siitä koottiin tulokset kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaisesti. Saadut tulokset esitellään kokonaisuudessaan seuraavassa luvussa.

5 Kirjallisuuskatsauksen tulokset ja johtopäätökset

Tässä luvussa esittelen kirjallisuuskatsaukseni tulokset. Näitä tuloksia luettaessa on muistettava, että tähän opinnäytetyöhön saatiin suppea otos artikkeleita. Näin ollen saadut tulokset eivät ole laajemmin yleistettävissä. Aluksi esittelen kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa esiintyneet asiakasryhmät ja menetelmät. Seuraavaksi läpikäyn näiden perusteella näytön tasoa. Näiden jälkeen esitellään tutkimusten tuloksia ja tarkastellaan niitä kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin kautta.

Kohderyhmät, joiden parissa katsaukseen valikoituneissa tutkimuksissa tietoisuustaitoja oli harjoitettu, olivat:

- reumasairauksia sairastavat,
- kroonisen diagnoosin omaavat,
- ikääntyneet, joilla ei merkittävää kroonista sairautta tai toiminnan vajausta,
- keuhkohtaumatautipotilaat (COPD),
- aivohalvauspotilaat sekä
- toimintaterapeuttiopiskelijat.

Yli puolet kirjallisuuskatsauksen tutkimuksista oli toteutettu MBSR-menetelmällä tai sitä soveltaen. Muissa menetelmänä oli käytetty harjoittelua mielikuvien avulla. Koska MBSR oli tässä kirjallisuuskatsauksessa näin yleinen sovellus, päätettiin lisätä kuvaus tästä menetelmästä liitteeksi 2 tämän kirjallisen raportin loppuun.

Näyttö voi olla sisäistä, asiantuntemukseen ja kokemukseen perustuvaa näyttöä, asiakkaan omaa näkemystä tilanteesta tai ulkoista näyttöä eli parasta saatavilla olevaa tutkimustietoa. Näiden pohjalta muodostuu näyttöön perustuva käytäntö toimintaterapiassa. Tutkimusnäytön tasoa voidaan sanoa vahvaksi, mikäli näyttö on todistettu useilla kontrolloiduilla tutkimuksilla. Kohtalaiseen näyttöön vaaditaan vähintään yksi kokeellinen kontrolloitu tutkimus tai useita kvasikokeellisia tutkimuksia. Kokeellisten tutkimusten puuttuessa, mutta vähintään yhden muun tasokkaan tutkimuksen puoltaessa tulosta, on näyttö heikkoa ja mikäli tutkimuksia ei ole, näyttöä ei voida sanoa olevan olemassa. (Liuska – Mäkelä – Repo – Kuokkanen 2007: 1-2.)

Näillä luokituksilla myös tässä kirjallisuuskatsauksessa näyttöä luokiteltiin. Kaikki MBSR-menetelmään liittyneet tutkimukset olivat suppeita laadullisia tutkimuksia. Näin ollen näytön taso MBSR-menetelmän osalta toimintaterapiassa on heikkoa. Yksi satunnaistettu kontrolloitu tutkimus mielikuvarentoutuksesta keskittyi ainoastaan fysiologisten vaikutusten mittaamiseen ja siinä todettiin happisaturaation paranemista keuh-

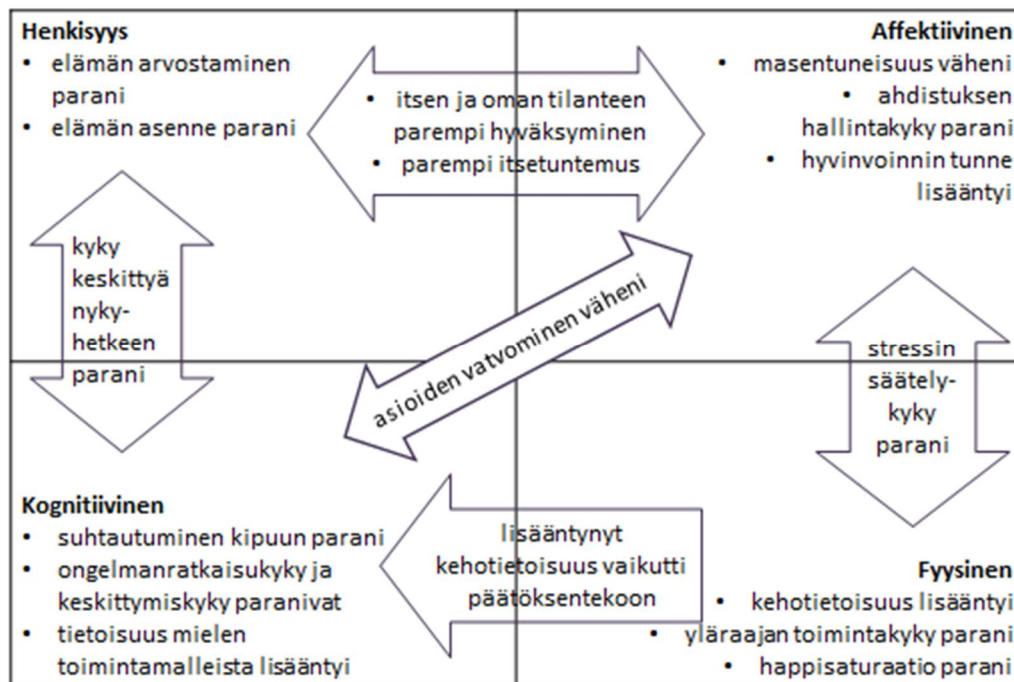
kohtaumatautipotilailla. Tämä näyttö voidaan arvioida kohtalaiseksi. Yläraajan kuntoutukseen liittyneen kontrolloidun yksöissokkotutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että näyttö mielikuvaharjoittelusta aivohalvauspotilaiden yläraajan kuntoutusmuotona on kohtalaista. Tietoisuustaitojen käyttö toimintaterapiassa on siis pääosin heikkoon, osittain kohtalaiseen näyttöön perustuvaa.

Pääasiallisina tuloksina tutkimuksista lähes puolet ilmoitti tietoisuustaitoharjoittelun parantavan tai lisäävän toimintaan sitoutumista. Yhdessä tutkimuksessa oli tehty johtopäätös, että toimintaan sitoutuminen voisi myös tehdä vaikutuksista yleisesti ottaen pitkäkestoisempia. Voimaantuneisuuden, terveyden tai hyvinvoinnin lisääntymisestä löytyi useita mainintoja. Osassa tutkimuksista oli otettu kantaa siihen, että muodollisen meditaation harjoittaminen oli ollut vaikeaa. Näissä tietoisuustaitoja oli harjoitettu vapaamuotoisemmin vaikkapa portaita kävellessä tai puutarhassa istuessa tai muun päivittäisen toiminnan yhteydessä. Kipua lievittäviä vaikutuksia ja fyysiseen jaksamiseen parantavia vaikutuksia oli myös havaittu, samoin lisääntynyttä kehotietoisuutta. Mielikuvien avulla harjoittelu vaikutti tehokkaalta yläraajan kuntoutustavalta aivohalvauspotilaille. Asennemuutoksia oli havaittavissa myötätuntoisempana suhtautumisena itseen. Myös käyttäytymismuutoksia havaittiin.

Kun tutkimusten tuloksia tarkasteltiin CMOP-E –mallin kautta, havaittiin, että suurin osa tietoisuustaidoilla saavutetuista vaikutuksista oli nähtävissä ihmisen henkisydessä tai toiminnallisissa eli affektiivisissa, kognitiivisissa tai fyysisissä valmiuksissa. Fyysisiä vaikutuksia olivat lisääntynyt kehotietoisuus, parantunut yläraajan toimintakyky sekä parempi happisaturaatio. Lisääntynyt kehotietoisuus vaikutti kipupotilailla myös päätöksentekoon, eli sen vaikutus ulottui myös kognitiiviseen osa-alueeseen. Parantuneessa stressin säätelyssä taas fyysinen ja affektiivinen osa-alue kehittyivät.

Kognitiivisista kyvyistä paranivat ongelmanratkaisukyky, keskittymiskyky sekä suhtautuminen kipuun. Lisäksi tietoisuus mielen toimintamalleista lisääntyi. Kyky keskittyä nykyhetkeen voidaan nähdä kognitiivisena, mutta osin myös henkisyteen liittyvänä kykyä ja se oli parantunut erityisesti ikääntyneillä osallistujilla. Asioiden vatvominen, joka on tyypillistä masennusta sairastaville, oli vähentynyt ja se voidaan nähdä kognitiivisen ja affektiivisen osa-alueen yhteistuloksena. Vähentynyt masentuneisuus, ahdistuksen hallintakyvyn paraneminen ja tunne lisääntyneestä hyvinvoinnista liittyvät affektiiviseen osa-alueeseen. Sekä affektiivisen että henkisyden osa-alueiden valmiuksien paranemisesta kertovat itsen ja oman tilanteen parantunut hyväksyminen sekä lisään-

tynyt tietoisuus itsestä, parempi itsetuntemus. Puhtaasti henkisyiden osa-alueen tuloksia olivat elämän parempi arvostaminen sekä elämän asenteen paraneminen. Nämä henkisyiden sekä toiminnallisiin valmiuksiin liittyvät tulokset on esitetty kuviossa 4. Uloimmat neliöt kuvaavat henkisyttä ja toiminnallisia valmiuksia. Nuolet kertovat tekijöistä, joissa vaikutuksia oli moneen osa-alueeseen.



Kuvio 4. Henkisyiden sekä toiminnallisiin valmiuksiin liittyneet tulokset

Toiminnan tasolla näkyviä muutoksia raportoitiin myös. Tulokset oli ilmaistu raporteissa siten, että toimintojen merkitys tekijälle ei käynyt ilmi. Tämän tiedon puuttuessa, niitä ei voida jakaa toiminnan osa-alueiden: tuottavuuden, itsestä huolehtimisen ja vapaa-ajan mukaan (Polatajko ym. 2007a: 42; Law ym. 2002: 36). Sen vuoksi esitellään tuloksia yleisemmällä tasolla.

Toiminnan tason vaikutuksia olivat ystävien ja perheiden havaitsemat positiiviset muutokset käyttäytymisessä. Lisäksi päivittäisistä askareista kyettiin nauttimaan enemmän ja päivittäisiä vastuita ja velvollisuuksia jakettiin hoitaa paremmin. Myös fyysinen kestävyys päivittäisissä askareissa parani. Opiskelijoilla, jotka olivat myös opintoihin liittyvässä harjoittelussa, tietoisuustaitoharjoittelu oli myös parantanut tietoisuutta ja tapaa toimia potilassuhteissa ja näkynyt sitä kautta myös tuottavassa toiminnassa. Toiminnalliseen sitoutumiseen vaikuttivat parantuneet rutiinit ja kyky selviytyä rooleihin liittyvistä

velvollisuuksista. Myös koettu voimavarojen lisääntyminen vaikutti toiminnalliseen sitoutumiseen. Tietoisuustaidoilla on vaikutusta siihen, kuinka toiminnallinen sitoutuminen voi vaikuttaa hyvinvointiin (Reid 2011: 54). Toimintaan sitoutumisen yhteys tietoisuustaitoihin on nähty niin vahvana, että on todettu toimintaan sitoutumisen jopa edellyttävän tietoista läsnäoloa (Niiranen – Rainio 2012: 12).

Tämän kirjallisuuskatsauksen mukaan vaikuttaa siltä, että tietoisuustaitoharjoittelulla saadaan yksilön ja toiminnan tasolle ulottuvia vaikutuksia ja tietoisuustaitojen mukaan ottaminen toimintaterapiaan on sitä kautta täysin perusteltua. Näyttö on kuitenkin vielä pääosin heikkoa johtuen vähäisistä ja pienistä tutkimuksista toimintaterapiassa. Tutkimustietoa on saatavilla muilta tieteenaloilta. Näkisinkin jatkotutkimusaiheena kirjallisuuskatsaukset, joissa valitaan tietty asiakaskohderyhmä kuten masentuneet tai aivo-ohalvauskuntoutujat ja tietoisuustaitojen käyttöä tutkitaan heidän kuntoutumisessaan. Näihin kirjallisuuskatsauksiin voidaan ottaa mukaan aineistoa myös muilta kuin toimintaterapian alalta ja sitä kautta saada enemmän aineistoa. Esimerkiksi neurologiassa ja psykiatriassa tietoisuustaitoihin liittyviä tutkimuksia on tehty jo paljon. Myös syöpäpotilaille tietoisuustaitoihin perustuvia harjoituksia on tehty. Näistä katsauksista voitaisiin saada lisää näyttöä tietoisuustaitojen käytölle kyseisen asiakasryhmän kanssa. Tässä opinnäytetyössä rajoituttiin toimintaterapian parissa tehtyihin tutkimuksiin ja otos jäi siksi pienemmäksi.

Toimintaterapian kannalta aineistosta nousee esiin mielenkiintoinen seikka, jonka mukaan muodollinen meditaation harjoittelu ei ole ainoa tapa harjoittaa tietoisuustaitoja. Kolmasosassa tutkimuksia raportoitiin, että vapaa tietoisuustaitoharjoittelu yhdistettynä päivittäisiin toimintoihin kuten tiskaus tai syöminen, olisi muodollista meditointia parempi harjoittelumuoto. Perusteina näille esitettiin ensinnäkin ajan löytämisen vaikeudet muodollisia harjoituksia varten, mutta myös tarkkaavuuden kohdistamisen harjoittelu oli arkipäiväisissä toiminnoissa helpompaa kuin meditoinnissa. Joillekin oli hyvin vaikeaa pitää ajatukset keskittyneinä meditoinnin aikana. Vaikka muodollinen meditaatioharjoittelu oli joiltakin tutkimuksiin osallistuneilta yksilöiltä epäonnistunut, olivat he saaneet vaikutuksia näkyviin elämässään myös tämän toimintaan liitetyn vapaamuotoisemman tietoisuustaitoharjoittelun kautta.

Toimintaterapeutit sopivat ammattiryhmänä erittäin hyvin ohjaamaan päivittäisiin toimintoihin liittyviä tietoisuustaitoharjoitteita (Martin – Doswell 2012: 40; Niiranen – Rainio 2012: 18–19). Näiden tulosten perusteella näen erittäin kiinnostavana tutkia tietoi-

suustaitojen harjoittamista toimintaterapiassa osana päivittäisiä toimintoja. Tähän liittyen omana erityisalueena ja tutkimuskohteena voisi olla myös *tietoinen vanhemmuus*, esimerkiksi toimintaterapiassa käyvien lasten vanhempien ohjaukseen liittyvänä tai esimerkiksi lastensuojelun piirissä, missä lapsella myös usein on joitain erityistarpeita.

Analyysiyhteenvedon kautta voidaan todeta, että suurin osa niistä positiivisista vaikutuksista, jotka näkyvät kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin mukaan toiminnan tasolla, vaikuttaa tulevan tietoisuustaitojen asenteen harjoittamisen kautta. Hyväksyminen ja myötätunnon harjoittelu näyttävät vaikuttavan eniten päivittäisten toimintojen tasolle. Omistautumiseen liittyvät tietoisuustaitoharjoitukset näyttäisivät vaikuttavan henkisyyden kautta koko elämän arvostamiseen saakka. Tähän kirjallisuuskatsaukseen valikoituneissa tutkimuksissa keskityttiin eniten tarkkaavaisuuden harjoittamiseen. Näkisinkin mielenkiintoisena tutkimuksen, jossa tietoisuustaitoharjoittelu painottuisi asenteeseen ja omistautumiseen liittyviin tekijöihin toimintaterapiassa. Saavutettaisiinko sillä enemmän muutoksia toiminnan tasolle saakka esimerkiksi psykiatrisilla potilailla? Tähän liittyen hyväksymis- ja omistautumisterapiasta lienee jo tehty tutkimuksia psykiatrian saralla ja mikäli muutokset näkyvät toiminnan tasolla yhtä selkeästi kuin tämän opinnäytetyön perusteella vaikuttaa, olisi erittäin perusteltua soveltaa tätä terapiamuotoa enemmän myös toimintaterapiaan tai ainakin huomioida tämä toimintaterapian rinnalla kokonaisvaltaisesti kuntoutumista tukevana terapiamuotona.

Eniten toimintaterapiassa tutkittu tietoisuustaitoihin perustuva menetelmä oli tämän katsauksen perusteella MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Se voisi olla yksi helpoimmista asiakasinterventioksi siirrettävistä valmiin rakenteensa perusteella ja tässäkin katsauksessa on mukana artikkeleita, joissa menetelmää on sovellettu. MBSR-menetelmä on lähtökohtaisesti suunniteltu ryhmille. Liitteessä 2 on esitelty MBSR-menetelmän rakenne sekä yksi tutkimuksissa käytetty sovellus siitä. Myös ohjattu mielikuvarentoutus tai ohjatut yhteiset meditaatiohetket voisivat hyvin soveltua osaksi esimerkiksi toimintaterapiaryhmiä. Yksilöharjoitteina helpoimmin käyttöön otettavia ovat hengitysharjoitukset ja kehoskannaukset. Molempia on mukana myös MBSR-menetelmässä.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää tietoa tietoisuustaitoihin perustuvien menetelmien käytöstä toimintaterapiassa ja arvioida niiden näytön tasoa suomalaisen toimintaterapeutin työn tueksi. Kirjallisuuskatsausta varten tehtiin laajasti artikkelihakuja, mutta tutkimusartikkeleita löytyi vähän. Tämä vahvistaa jo aiemmin esitettyjä näkemyksiä siitä, että tietoisuustaitoja toimintaterapiassa on tutkittu vain vähän (Thompson 2009: 406; Elliot 2011: 366).

Kirjallisuuskatsauksen aineiston haussa tuli ilmi paljon samanlaisia asiakaskohderyhmiä kuin toimintaterapian asiakkaissakin on. Kuitenkin toimintaterapian parista tietoisuustaitojen tutkimuksesta on vain vähän tieteellistä aineistoa saatavissa. McColl (2011: 272–273) pohtii henkisyuden mahdollisia esteitä toimintaterapiassa. Yksi näistä on se, että jo aikojen alusta toimintaterapiassa on ollut kyse tekemisestä (*doing*), jolla autetaan ihmisiä toimimaan itselleen merkityksellisellä tavalla. Henkisyys taas vaatii rauhallisuutta, reflektointia ja tekemisen poissaolemista. Se kukoistaa, kun keskitytään enemmän olemiseen (*being*). Pelkkä läsnäolo voidaan nähdä terapeuttisena elementtinä. (McColl 2011: 272–273.) Tämä sama ongelma voidaan nähdä myös suhteessa tietoisuustaitoihin toimintaterapiassa ja tämä vaikuttanee osittain siihen, että tämänkin katsauksen aineisto jäi suppeaksi.

Opinnäytetyössä saatiin lupaavalta vaikuttavia tuloksia tietoisuustaitoihin perustuvista menetelmistä toimintaterapiassa. Tietoisuustaidoista olevien tutkimusten tulosten yhdistäminen on niissä käytettyjen interventioiden erilaisuuden ja saatujen tulosten johdosta mahdotonta (Reid 2011: 53–54). Tuloksia on syytä lukea sen vuoksi kriittisesti. Tässäkin opinnäytetyössä taustalla olleissa tutkimuksissa käytetyt metodologiset keinot poikkesivat toisistaan niin paljon, että tuloksia oli erittäin vaikea yhdistellä. Koska tämä tutkimus on harjoittelututkielma, on nämä vaiheet tehty ymmärtäen, ettei tämä anna tutkimuksellisesti luotettavinta tietoa. Tutkitun menetelmän käyttö sillä asiakasryhmällä, jonka parissa katsaukseen mukaan otettu alkuperäinen tutkimus on tehty, on luotettavampaa.

Enemmistö tässä katsauksessa havaituista tietoisuustaitoharjoittelun vaikutuksista on nähtävissä kanadalaisen toiminnallisuuden ja suoriutumisen mallin mukaan ihmisen valmiuksien tasolla. Tämä voi myös johtua siitä, että kirjallisuuskatsaukseen valikoituista interventioista useimmissa oli käytetty tarkkaavuuteen liittyviä harjoituksia. Jos

tarkkaavuuden osa-alueet ovat tunnesäätely (affektiivinen), ajatusten vapauttaminen (kognitiivinen) ja kehotietoisuus (fyysinen), kuten tässä opinnäytetyössä on jaoteltu, on näiden seikkojen korostuminen myös opinnäytetyön tuloksissa ilmeistä.

Tämä opinnäytetyö on tehty yksilötyönä, mikä voidaan nähdä luotettavuutta heikentävänä tekijänä. Prosessin aikana oli havaittavissa, että tietoisuustaidot käsitteenä ovat äidinkielelläkin hankalia ja osittain tulkinnanvaraisia asioita. Kun näistä aihepiireistä kootaan tietoa englanninkielisistä lähteistä, kasvaa riski väärinymmärryksille ja virheellisille tulkinnoille väistämättä. Työparin mukana oleminen olisi lisännyt luotettavuutta.

Hakuprosessin osalta kirjallisuuskatsausta voidaan pitää melko luotettavana. Katsauksen tekijällä on aiemmasta historiasta kokemusta tietokantahauista ja hakutuloksen luotettavuutta vahvistaa myös saavutettu kylläisyyspiste hakujen suhteen. Analyysivaiheessa työpari, olisi taas lisännyt luotettavuutta. Nyt analyysi on yhden henkilön näkemys kootusta aineistosta. Luotettavuuden vahvistamiseksi aineiston haku ja analyysivaiheet on kuvattu mahdollisimman avoimesti, ehkä paikoin jopa liian tarkasti. Tällaiseen opinnäytetyön tuloksia voitaneen kuitenkin käyttää ainakin keskustelun pohjana ja aloitteena uusille tutkimuksille.

Prosessi oli kohdallani työläs. Ideavaihe sisälsi paljon muutoksia. Yhteistyökumppani on viides, jonka kanssa aihetta pohdittiin ja aiheita oli ainakin saman verran tarjolla. Aluksi työssä oli myös työpari, mutta aikataulujen sovittaminen kävi haasteelliseksi ja päädyttiin yksilötyöskentelyyn. Tämä päätös oli helpotus aikataulutuksen kannalta. Suoritin viimeistä harjoitteluani opinnäytetyön prosessin kanssa päällekkäin ja sen lisäksi olin osa-aikatyössä. Nämä päätökset tekisin jälkiviisaana toisin ja rauhoittaisin opinnäytetyölle enemmän aikaa ja energiaa.

Yhteiskunnassamme on jo pidempään arvostettu fyysistä terveyttä ja kognitiivista kyvykkyyttä. Ehkä tietoisuustaidot ovat nousseet nykypäivän ilmiöksi osin myös tämän affektiivisen puolen ja henkisyyden korostumisen vuoksi? Ehkä tietoisuustaidot ovat tuomassa toivottua tasapainoa ihmisten elämään? Joka tapauksessa kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin kautta tarkasteltuna tietoisuustaidot vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmisen valmiuksiin ja vaikutukset on nähtävissä aina toiminnan tasolla saakka. Tutustuttuani sekä tietoisuustaitoihin että kanadalaiseen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malliin syvemmin, minulle jäi vaikutelma, että CMOP-E-malliin on sisäisesti rakentunut paljon samaa ideologiaa kuin tietoisuustaitoihin liittyy. Lisäksi

opinnäytetyöni teoreettisesta viitekehystä nousi esille paljon käsitteitä ja termejä, joita olisi ollut ilo pohtia ja tutkia teoreettisesti tarkemmin. Siihen ei kuitenkaan löytynyt resursseja tämän opinnäytetyön puitteissa.

On todettu tietoisien läsnäolon olevan harjoitusta, olemisen tapa. Läsnäolosta on eniten hyötyä, jos sitä pitää vahvana sitoutumisena, vaatien sitkeyttä ja kurinalaisuutta mutta myös leikkisyyttä ja kirkkautta; helpoutta ja kevyttä kosketusta, siis ystävällistä ja myötätuntoista suhtautumista itseä kohtaan. (Williams – Penman 2012: 10–11.) Oma kokemukseni on se, että kun alussa sitoutuu harjoituksiin jonkin ajan kuluttua harjoitukset ruokkivat itseään ja syntyvät lähes itsestään. Tietoisuustaitoja ei tavallaan voi kytkeä pois päältä. Itse lisäisin Williamsin ja Penmanin listaan myös ilon ja huumorin, koska oma kokemukseni on se, että tietoisuustaitojen kehittymisen myötä myös itselle ja elämän asioille nauraminen on tullut helpommaksi. Näkökulma elämään on laajentunut.

Tietoisuustaidoilla voidaan vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee jonkin asian, toisen henkilön tai jonkin toiminnan. Näin mindfulness voi olla merkittävä tekijä merkityksellisten toimintojen valinnassa. Kun saadaan enemmän merkityksellisiä toimintoja, voidaan sitoutua paremmin ja sitä kautta edelleen vaikuttaa terveyteen, hyvinvointiin ja toiminnalliseen oikeudenmukaisuuteen. Vaikka tämä opinnäytetyöprosessi päättyy tähän, matkani tietoisuustaitojen parissa jatkuu. Kiitän kaikkia, joiden myötävaikutuksella tämä opinnäytetyö on saatettu loppuun.

Lähteet

Aveyard, Helen 2010. Doing a literature review in health and social care. A practical guide. 2. edition. Maidenhead, UK: Open University Press.

Bashford, Suzy 2012. Staying calm: it's the thought that counts. *Occupational Health* 64 (6). 21–23.

Elliot, Michelle L. 2011. Being mindful about mindfulness: An invitation to extend occupational engagement into the growing mindfulness discourse. *Journal of occupational science*. 18 (4). 366–376.

Flinkman, Mervi – Salanterä, Sanna 2007. Integroitu katsaus - Eri metodeilla tehdyn tutkimuksen yhdistäminen katsauksessa. Teoksessa Ääri, Riitta-Liisa (toim.). Turun yliopiston julkaisuja Sarja A51: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku: Digipaino-Turun Yliopisto. 84–100.

Forsell, Marjut 2009. Tiedostavan läsnäolon prosessikuvaukset ja tutkimuslinjat. *Psykologia* 44 (05-06). 378–394.

Gura, Shira Taylor 2010. Mindfulness in occupational therapy education. *Occupational therapy in health care*. 24 (3). 266–273

Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi-Pyykönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.

Hawtin, Holly – Sullivan, Cath 2011. Experiences of mindfulness training in living with rheumatic disease: an interpretative phenomenological analysis. *British Journal of Occupational Therapy* 74 (3). 137–142.

Horelli, Liisa – Haverinen, Elise 2008. Tiedostava läsnäolo arjen hallinnan kriteerinä. *Psykologia* 43 (2). 95–108.

Hunter, Jeremy – McCormick, Donald W. 2008. Mindfulness in the Workplace: An Exploratory Study. Verkkojulkaisu. <<http://www.mindfulnet.org/Mindfulness%20in%20the%20Workplace.pdf>>. Luettu 25.11.2012.

Kabat-Zinn, Jon 2011. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. 5. painos. Turpeinen, Tuija (suom.). Helsinki: Basam Books Oy.

Kabat-Zinn, Jon 2012. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. 2. painos. Sanoukian, Marlene – Turpeinen, Tuija (suom.). Helsinki: Basam Books Oy.

Kabat-Zinn, Jon – Kabat-Zinn, Myla 2011. Jokapäiväiset ilonaiheet. Vanhemmuus ja tietoinen läsnäolo. Korhonen, Jussi (suom.). Helsinki: Basam Books Oy.

Laakso, Juhani 2009. Mielen taito. Vapauta ajatuksia – kehitä tunteita. Helsinki: Kirjapaja.

Lantieri, Linda 2012. Tunneälyn ja sisäisen vahvuuden kehittäminen. Keinoja tukea keskittymiskykyä ja rauhoittumisen taitoa. Opas kasvattajille. Mudie Raya (suom.). Paikainen: Samsaraa Tasapaino-oppaat.

Larmo, Anneli 2010. Mentalisaatio – kyky pitää mieli mielessä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 126 (6). 616–622. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticledlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo98674&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero>. Luettu 3.2.2013.

Law, Mary – Polatajko, Helene – Baptiste, Sue – Townsend, Elizabeth 2002. Core concepts of occupational therapy. In Townsend, Elizabeth (toim.): Enabling Occupation. An Occupational Therapy Perspective. Revised Edition. Canadian Association of Occupational Therapists. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE. 29–56.

Lehto, Soili – Tolmunen, Tommi 2008. Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia? Suomen Lääkärilehti 63 (1-2). 41–45.

Louie, Stephanie Wai-Shan 2004. The effects of guided imagery relaxation in people with COPD. Occupational Therapy International. 11(3). 145-159.

Martin, Marion – Doswell, Sinikka 2012. Mindfulness and older people: a small study. British Journal of Occupational Therapy 75 (1). 36–41.

Martin, Marion – Sadlo, Gaynor – Stew, Graham 2012. Rethinking occupational deprivation and boredom. Journal of occupational science. 19 (1). 54–61.

McColl, Mary Ann 2011. Spirituality and occupational therapy. Second edition. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE.

Mindfulness Research Guide 2012. Mindfulness Research Guide. Informing mindfulness research and practice. Verkkojulkaisu. <<http://www.mindfulexperience.org/>>. Luettu 13.1.2013.

Niiranen, Tea – Rainio, Maaria 2012. Mindfulness sitoo toimintaan: Tietoinen läsnäolo toimintaterapiassa. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/45715/Mindfulness%20sitoo%20toimintaan.pdf?sequence=1>>. Luettu 3.2.2013.

Nilsen, Dawn M. – Gillen, Glen – DiRusso, Theresa – Gordon, Andrew M. 2012. Effect of imagery perspective on occupational performance after stroke: A randomized controlled trial. *The American Journal of Occupational Therapy*. 66(3). 320-329.

Nilsonne, Åsa 2005. *Kuka ohjaa elämäsi? Tietoisuustaidot arjen apuna*. Bergroth Riitta (suom.). Helsinki: Edita.

Polatajko, Helene J. – Backman, Catherine – Baptiste, Sue – Davis, Jane – Eftekhar, Parvin – Harvey, Andrew – Jarman, Jennifer – Krupa, Terry – Lin, Nancy – Pentland, Wendy – Laliberte Rudman, Debbie – Shaw, Lynn – Amoroso, Bice – Connor-Schisler, Anne 2007a. Human occupation in context. In Townsend, Elisabeth A. – Polatajko, Helene J. (primary authors): *Enabling Occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation*. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE. 37–62.

Polatajko, Helene J. – Davis, Jane – Stewart, Deb – Cantin, Noémi – Amoroso, Bice – Purdie, Lisa – Zimmerman, Daniel 2007b. Specifying the domain of concern: Occupation as core. In Townsend, Elisabeth A. – Polatajko, Helene J. (primary authors): *Enabling Occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation*. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE. 13–36.

Polatajko, Helene J. (editor) – Molke, Daniel – Baptiste, Sue – Doble, Susan – Caron Santha, Josiane – Kirsh, Bonnie – Beagan, Brenda – Kumas-Tan, Zofia – Iwama, Michael – Laliberte Rudman, Debbie – Thibeault, Rachel – Stadnyk, Robin 2007c. Occupational science: Imperatives for occupational therapy. In Townsend, Elisabeth A. – Polatajko, Helene J. (primary authors): *Enabling Occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation*. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE. 63–86.

Reid, Denise 2009. Capturing presence moments: The art of mindful practice in occupational therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 76 (3). 180–188. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa:
<[http://individual.utoronto.ca/DTReid/paper/\(15\)%20Capturing%20Presence%20Moments%20The%20art%20of%20mindful%20practice%20in%20occupational%20therapy.pdf](http://individual.utoronto.ca/DTReid/paper/(15)%20Capturing%20Presence%20Moments%20The%20art%20of%20mindful%20practice%20in%20occupational%20therapy.pdf)>. Luettu 12.1.2013.

Reid, Denise 2011. Mindfulness and flow in occupational engagement: Presence in doing. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 78 (1). 50–56.

Reid, Denise – Naseer, Zahid 2012. Exploring arising moments and mindfulness in occupational therapists working in diverse clinical practice areas. *Occupational Therapy in Health Care*. 26 (4). 306–317.

Shapiro, Shauna L. – Carlson, Linda E. – Astin, John A. – Freedman, Benedict 2006. Mechanisms of Mindfulness. *Journal of clinical psychology*. 62 (3). 373–386.

Sjöroos, Margit 2010. *Myötätunto. Ole läsnä, elä mukana*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Stroh-Gingrich, Bethany 2013. MScOT graduate. Queen's University. Sähköpostitiedonanto 21.1.

Thompson, Barbara 2009. Mindfulness-based stress reduction for people with chronic conditions. *British Journal of Occupational Therapy* 72 (9). 405–410.

Tolle, Eckhart 2012. Läsnaolon voima. Tie henkiseen heräämiseen. 9. painos. Rasku Hilikka (suom.). Helsinki: Basam Books Oy.

Tuomi, Jouni 2007: Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Williams, Mark – Penman Danny 2012. Tietoinen läsnäolo. Löydä rauha kiireen keskellä. Ohrankämmen, Kirsi (suom.). Helsinki: Basam Books Oy.

Williams, Mark – Teasdale, John – Segal, Zindel – Kabat-Zinn, Jon 2012. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisen läsnäolon menetelmä. 5. painos. Rintamäki Raija (suom.). Helsinki: Basam Books Oy.

Kirjallisuuskatsaukseen mukaan valikoituneet artikkelit

1. Hawtin, Holly – Sullivan, Cath: Experiences of mindfulness training in living with rheumatic disease: an interpretative phenomenological analysis.

Artikkelin nimi ja tekijät	Hawtin, Holly – Sullivan, Cath Experiences of mindfulness training in living with rheumatic disease: an interpretative phenomenological analysis.
Missä julkaistu	British Journal of Occupational Therapy Mar 2011. 74(3):137–142
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkia, millaisia kokemuksia osallistujilla on tietoisuustaitojen harjoittamisesta suhteessa kivun kanssa selviytymiseen sekä psykologiseen hyvinvointiin
Millainen tutkimus on ollut	laadullinen tutkimus
Otoksen koko	5 aikuista
Tutkimuksen kohde-ryhmä	reumasairauksia sairastavat (nivelreuma 3, fibromyalgia 1, nivelpsoriaasi 1)
Menetelmä, miten tietoisuustaitoja on tutkimuksessa käytetty	Osallistujat ovat osallistuneet 8-viikkoiseen MBSR-ohjelmaan 6 kuukautta ennen tutkimusta ja kertaukseen 3 kk:n kuluttua ohjelman päättymisestä.
Ilmoitetut tulokset	Tietoisuustaitojen harjoittamisesta oli apua suhteessa kipuun ja psykologiseen ahdistukseen. Osallistujat myös jakoivat toimia pidempään. Huomionarvoista oli myös jatkuva sitoutuminen tietoisuustaitojen harjoittamiseen, mikä korostaa tietoisuustaitojen mahdollisuutta tulla osaksi päivittäisiä toimintoja ja mahdollistaa sitä kautta pitkäkestoisemman hyödyn.

2. Thompson, Barbara: Mindfulness based stress reduction for people with chronic conditions

Artikkelin nimi ja tekijät	Thompson, Barbara Mindfulness based stress reduction for people with chronic conditions
Missä julkaistu	British Journal of Occupational Therapy Sep 2009. 72(9) 405-410
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkittiin näyttöön perustuvaa MBSR-menetelmää toimintaterapiassa. Selvitettiin tukeeko päivittäisen elämän tietoisuustaitoharjoittelu toiminnallista hyvinvointia.
Millainen tutkimus on ollut	laadullinen tutkimus
Otoksen koko	13
Tutkimuksen kohde-ryhmä	krooninen diagnoosi

Menetelmä, miten tietoisuustaitoja on tutkimuksessa käytetty	8-viikkoinen MBSR-ohjelma toimintaterapeutin ohjaamana. Ohjelmaa osittain muutettu vastaamaan ryhmän tarpeita ja keskustelun lisäämiseksi.
Ilmoitetut tulokset	<p>Osallistujat saivat työkaluja itsen hallintaan ja kokivat olonsa voimaantuneemmiksi. He tunnistivat kognitiivisia muutoksia kuten lisääntynyttä tietoisuutta mielen toimintatavoista. Asennemuutosta tapahtui siten, että itseä kohtaan havaittiin myötätuntoisempaa hyväksymistä ja kehotietoisuus lisääntyi; kehoa kuunneltiin enemmän.</p> <p>Tietoisuustaidot saattavat tehostaa toiminnallista sitoutumista ja lisätä terveyttä ja hyvinvointia kroonisesti sairailta henkilöillä. Hyväksymiseen perustuvat taidot voivat olla tie muutokseen toiminnallisessa suoriutumisessa kroonisesti sairailta.</p>

3. Martin, Marion – Doswell, Sinikka: Mindfulness and older people: a small study

Artikkelin nimi ja tekijät	Martin, Marion – Doswell, Sinikka Mindfulness and older people: a small study.
Missä julkaistu	British Journal of Occupational Therapy Jan 2012. 75(1): 36-41.
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkia miten ikääntyneet ihmiset kokevat tietoisien läsnäolon koulutuksen.
Millainen tutkimus on ollut	laadullinen tutkimus
Otoksen koko	4 henkilöä
Tutkimuksen kohde-ryhmä	ikäntyneet, ei merkittävää kroonista sairautta
Menetelmä, miten tietoisuustaitoja on tutkimuksessa käytetty	Toimintaterapeutin ohjaama 8-kerran MBSR-menetelmään pohjautuva sarja
Ilmoitetut tulokset	<p>Ikääntyneet ovat vastaanottavaisia tietoisuustaitojen harjoittelulle. Ikääntyneet voisivat saada tietoisuustaitojen avulla lisääntynyttä hyvinvointia. Muodollisen meditaation harjoittaminen oli osallistujille vaikeaa, joten tietoisuustaitoja harjoitettiin enemmän päivittäisissä toiminnoissa kuten portaita kävellessä tai puutarhassa istuessa. Muodollinen meditaatio opetti lähinnä kiinnittämään huomion hengitykseen.</p> <p>Toimintaterapeutit soveltuvat hyvin ohjaamaan tietoisuustaitojen harjoittamista päivittäisissä toiminnoissa.</p>

4. Stew, Graham: Mindfulness training for occupational students

Artikkelin nimi ja tekijät	Stew, Graham Mindfulness training for occupational students
Missä julkaistu	British Journal of Occupational Therapy
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkia miten toimintaterapeuttiopiskelijat kokevat tutustumisohjelman tietoisuustaitoihin
Millainen tutkimus on ollut	laadullinen tutkimus
Otoksen koko	20
Tutkimuksen kohde-ryhmä	toimintaterapeuttiopiskelijat
Menetelmä, miten tietoisuustaitoja on tutkimuksessa käytetty	lyhennetty sovellus (4 tapaamiskertaa) MBSR-ohjelmasta
Ilmoitetut tulokset	jo lyhyellä harjoittelulla on vaikutusta henkilökohtaiseen elämään ja opiskeluun sekä käyttäytymiseen ja tietoisuuteen käytännön harjoittelussa

5. Louie, Stephanie Wai-Shan: The effects of guided imagery relaxation in people with COPD

Artikkelin nimi ja tekijät	Louie, Stephanie Wai-Shan The effects of guided imagery relaxation in people with COPD.
Missä julkaistu	Occupational Therapy International 2004. 11(3): 145–159
Tutkimuksen tarkoitus	selvittää voiko ohjattu mielikuvarentoutus vähentää merkittävästi ahdistuneisuuden aikaansaamia fysiologisia oireita verrattuna kontrolliryhmään
Millainen tutkimus on ollut	satunnaistettu vertaileva tutkimus (RCT)
Otoksen koko	26
Tutkimuksen kohde-ryhmä	COPD-diagnoosi, miehiä, 52-83v.
Menetelmä, miten tietoisuustaitoja on tutkimuksessa käytetty	2 ryhmää joilla 6 x 30 min. harjoittelu ja seitsemännellä kerralla elektrodimitaus
Ilmoitetut tulokset	keuhkojen toiminnallisuus parani, happisaturaatio parani hoitoryhmässä tilastollisesti merkittävästi, muissa fysiologisissa parametreissa ei merkittävää muutosta suositellaan psykologisten vaikutusten tutkimista

6. Nilsen, Dawn M. – Gillen, Glen – DiRusso, Theresa – Gordon, Andrew M.: Effect of imagery perspective on occupational performance after stroke: A randomized controlled trial

Artikkelin nimi ja tekijät	Nilsen, Dawn M. – Gillen, Glen – DiRusso, Theresa – Gordon, Andrew M. Effect of imagery perspective on occupational performance after stroke: A randomized controlled trial.
Missä julkaistu	The American Journal of Occupational Therapy May/June 2012. 66(3): 320-329
Tutkimuksen tarkoitus	ottaa selvälle, onko aivohalvauksen jälkeen tehtävän psyykkisen mielikuva harjoittelun aikana käytettävällä näkökulmalla merkitystä suoriutumistulokseen
Millainen tutkimus on ollut	vertaileva yksöissokkotutkimus, 3 ryhmää: 1) Toimintaterapiaa, psyykkinen mielikuvaharjoittelu ja sisäinen näkökulma 2) Toimintaterapiaa, psyykkinen mielikuvaharjoittelu ja ulkoinen näkökulma 3) Toimintaterapiaa ja mielikuvarentoutusta (kontrolliryhmä)
Otoksen koko	19
Tutkimuksen kohde-ryhmä	toispuoleisen aivohalvauksen saaneet, joilla yläraajan toiminnallisia ongelmia sen seurauksena, vähintään 9 viikkoa halvauksesta, ikä 18-90v, riittävä kognitiivinen kyky
Menetelmä, miten tietoisuustaitoja on tutkimuksessa käytetty	tarkkaavuuden kohdistaminen (ajatukset, mielikuvat)
Ilmoitetut tulokset	Yhdistettynä toimintaterapiaan psyykkinen mielikuvaharjoittelu on tehokas interventio yläraajan kuntoutukseen. Se ei kuitenkaan näyttäisi vaikuttavan asiakkaan havaintoon omasta suoriutumisestaan. Näkökulmalla ei näyttäisi olevan vaikutusta tulokseen, vaan sekä sisäinen että ulkoinen näkökulma harjoittelussa antavat samanlaiset tulokset.

MBSR-menetelmä

MBSR-menetelmä on 8-viikkoinen ohjelma, joka on kehitetty stressiklinikan käyttöön Massachusettsissa, Yhdysvalloissa. Sitä voi harjoittaa omatoimisesti. (Kabat-Zinn 2012.) Tässä on tiiviisti esitettyä MBSR-ohjelman runko sekä yksi siitä tehty sovellus.

	Alkuperäinen MBSR-menetelmä (äänite saatavilla harjoitusten tueksi)		MBSR-menetelmä sovellettuna B. Thompsonin tutkimuksessa	
Viik-ko	Muodollinen harjoittelu	Vapaamuotoi- nen harjoittelu	Aihe	Tehtävät
1	Kehomeditaatio päivittäin, noin 45 min., tietoisien hengityksen harjoittelu istuen 10 min. päivittäin	Tietoinen toiminta arjessa, vähintään yksi toiminta / viikko (esim. syöminen, tiskaaminen, suihkussa käynti)	keskustelua mindfulnessista ja keho-mieli – lääketieteestä, rusinaharjoitus ja ohjattu kehoskannaus	lukeminen, yhdeksän pisteen harjoitus, aterian syöminen tietoisesti, kehoskannaus (äänite) päivittäin
2			ohjattu kehoskannaus, keskustelua harjoittelusta ohjattu istumameditaatio, mindfulnessin neljä perusasiaa	kehoskannaus (äänite) päivittäin, miellyttävien tapahtumien kalenteri, 5-10 min. istumameditaatio päivittäin, yksi arkiaskare päivässä tietoisesti
3	Vuoropäivin kehomeditaatio ja hathajoogan liikkeitä, tietoisien hengityksen harjoittelu istuen 15–20 min. päivittäin	päivittäin tietoisuus yhdestä miellyttävästä asiasta tai tapahtumasta silloin kun se tapahtuu, kirjataan muistiin tapahtuma ja tunteukset	ohjattu istumameditaatio, keskustelua kotitehtävistä ja harjoittelusta, ohjattu jooga (osa 1)	vuorotellen kehoskannaus tai jooga (äänite) päivittäin, epämiellyttävien tapahtumien kalenteri, 5-10 min istumameditaatio päivittäin
4		päivittäin tietoisuus epämiellyttävästä tai stressiä aiheuttavasta tapahtumasta kun se tapahtuu, kirjataan muistiin tapahtuma ja tunteukset	ohjattu istumameditaatio, kotitehtävistä ja harjoittelusta keskustelua, somaattiset, kognitiiviset ja käyttäytymisessä näkyvät stressireaktiot	vuorotellen kehoskannaus tai jooga (äänite) päivittäin, lukeminen, tietoisuus stressireaktioista

5	istumameditaation harjoittaminen aina 45 min. asti kerrallaan, keskittyen hengitykseen tai laajentaen tietoisuutta myös muihin asioihin, esim. kehon aistimukseen, ääniin, ajatuksiin tai tunteisiin, istumameditaatio vuoropäivin joogan tai	vaikeiden tai raskaiden kommunkaatio-tilanteiden kalenteri	ohjattu istumameditaatio, keskustelua harjoittelusta, stressireaktioiden ja niiden käynnistäjien tunnistaminen, suhtautuminen (respond) vai reagoiminen (react), tietoisuus ajatuksista ja tunteista	istumameditaatio, kehoskannaus tai jooga (äänite) päivittäin, vaikeiden kommunkaatio-tilanteiden kalenteri
6	kehoskannauksen kanssa, kävely- meditaation aloittaminen	harjoitteluohjelman sovittaminen itselle sopivaksi	ohjattu jooga (osa 2), ohjattu istumameditaatio, aikataulun sopiminen koko päivän hiljaisuusrettiin, keskustelua kotitehtävistä, jäykkä kommunikointi	istumameditaatio, kehoskannaus tai jooga (äänite) päivittäin, lukeminen, tietoinen syöminen päivittäin
7	harjoittelu ilman äänitteiden apua, 45 min. istumameditaation, joogan ja kehomeditaation yhdistelmää halutussa suhteessa		itseohjattu istumisharjoitus, keskustelua hiljaisuusrettiestä, henkilökohtainen lääketiede, terveys, esteet harjoittelussa ja niiden vastalääkkeet	45 min. itseohjattu päivittäinen harjoitus, kirjallinen reflektiotehtävä kurssilla opituista asioista
8	harjoittelua äänitteiden avulla, oman päätöksen perusteella	omatoiminen viikko, joka ”kestää koko loppuelämän ajan”	kehoskannaus ja istumameditaatio, kurssilta saatujen oppien kertaaminen, keskustelua yhteisistä resursseista, ilmaisullinen loppuharjoitus	jatkotapaaminen yhden päivän hiljaisuusretti kolmen kuukauden kuluttua
Lähteet:	Kabat-Zinn, Jon 2012. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. 2. painos. Sanoukian, Marlene – Turpeinen, Tuija (suom.). Helsinki: Basam Books Oy. 192–199.		Thompson, Barbara 2009. Mindfulness-based stress reduction for people with chronic conditions. British Journal of Occupational Therapy 72 (9). 405–410.	