



Läsnäolotaitojen hyödyt kohtaamistyössä -kirjallisuuskatsaus Loisto settlementti ry:lle

Eveliina Vataja

2022 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Läsnäolotaitojen hyödyt kohtaamis- työssä-kirjallisuuskatsaus Loisto setle- mentti ry:lle

Eveliina Vataja
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Tammikuu, 2022

Eveliina Vataja

Läsnäolotaitojen hyödyt kohtaamistyössä

Vuosi

2022

Sivumäärä 38

Opinnäytetyöni aihepiiri oli läsnäolotaitojen hyödyntäminen sosiaalialan ympäristöissä, kohtaamistyön asiakastyössä ja ammattilaisen työhyvinvoinnissa. Työn tarkoituksena oli koostaa tilaajataholle tutkittua tietoa tietoisesta hyväksyttävistä läsnäolon taidoista sosiaalialan työkentällä. Läsnäolotaidoilla tarkoitetaan yleisesti hengitysharjoituksia ja meditaatioita ja niillä on monia tutkittuja hyötyjä muun muassa fyysisen hyvinvoinnin saralla (Suomen mielenterveysseura 2021). Työn tavoite oli kerätä yhteen tutkittua tietoa läsnäolotaidoista sosiaalityössä, kirjallisuuskatsauksen menetelmiä hyödyntäen. Opinnäytetyöni pyrkii siis vastaamaan siihen, millaisia hyötyjä läsnäolotaidoilla voidaan saavuttaa aiemman tutkitun tiedon perusteella. Työn tilaaja on pääkaupunkiseudulla toimiva, sosiaalista ja yhteisöllistä työtä tekevä Loisto settlementti ry. Selvitys vastaa kohtaamistyön, eli esimerkiksi sosiaalialan asiakas kohtaamisten viitekehiksessä läsnäolo taitojen hyödyntämisen avulla saavutetuista eduista.

Työ toteutettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin. Kirjallisuuskatsauksen avulla pyrittiin lisäämään toimintaympäristön tietoisuutta läsnäolotaidoista ja niiden hyödyntämisestä esimerkiksi asiakas kohtaamisissa. Materiaalina kirjallisuuskatsaukseen valikoitui kymmenen (10) kansainvälistä tutkimusta, joiden sisältöä on hyödynnetty kahden näkökulman tutkimiseen: läsnäolotaitojen hyödyt asiakas kohtaamisissa ja sosiaalialan ammattilaisen näkökulmasta.

Keskeisinä tuloksina työlle löydettiin runsaasti hyötyjä läsnäolotaidoista sosiaalialan kohtaamistyössä ja yksilön työhyvinvoinnissa kohtaamistyössä. Tuloksissa nousivat esiin muun muassa ammattilaisten tunnetaitojen parantuminen, paremmat stressinhallintakeinot ja asiakkaan aidon kuuntelemisen helpottuminen. Läsnäolo taitojen harjoittaminen tutkimusten mukaan tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kohtaamisalan ammattilaisen työssä jaksamista. Työn lopputulos tukee alan kirjallisuuden myönteistä näkemystä läsnäolotaitojen hyödyntämisestä kohtaamistyössä.

Läsnäolotaitojen vieminen asiakas kohtaamisiin hyödyttää tutkimustulosten mukaan niin ammattilaista, kuin kohdattua asiakastakin. Kuitenkin asian laajempi tutkiminen on tarpeellista tulevaisuudessa.

Asiasanat: kohtaamistyö, työhyvinvointi, asiakastyö, läsnäolotaidot

Eveliina Vataja

The benefits of mindfulness practice in social work - a literature review for Loisto Settlementti

Year

2022

Pages

38

The topic of my thesis was the utilization of mindfulness practice in social work environments, in client work, in encountering clients and the well-being of a professionals at work. The subscriber for this study was Loisto Settlementti ry, Finland. The purpose of this literature review was to increase the awareness of the operating environment about mindfulness practice and utilization of mindfulness at work environment.

The aim was to gather an information package for the subscriber based on researched information of the mindfulness concept in the field of social work. Mindfulness is regarded as breathing exercises and meditations and it has many researched benefits, including physical well-being. The purpose of the study was to find about the benefits of developing mindfulness skills in encountering work, for example, mindfulness practice in the framework of client encounters in the social work sector.

The material for this study was selected from international databases and consisted a total of ten studies. The content of the studies focused on two perspectives: the effects of mindfulness in client work and the effects on well-being at work.

As a key result, a lot of benefits were found for the working skills in client work in the social field and for the individual's well-being at work. The results suggested that a social worker can benefit from regular training of mindfulness at work. The result of this study supports the positive view of the literature in the field on the utilization of mindfulness.

Keywords: Client work, social work, mindfulness, well-being

Sisällys

1	Johdanto.....	8
2	Kohtaamistyö sosiaali- ja terveydenhoitoalalla	9
2.1	Kohtaamistyö asiakastyössä.....	9
2.2	Työhyvinvointi kohtaamistyössä.....	11
3	Läsnäolotaidot	13
4	Työn tilaajan esittely	16
5	Työn tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	16
6	Tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruu	17
6.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	17
6.2	Tiedonhaunkuvaus ja aineiston valintakriteerit	17
6.3	Valitun aineiston esittely	19
6.4	Aineistoanalyysi	21
7	Tutkimustulokset	24
7.1	Läsnäolotaitojen hyödyt asiakaskohtaamisissa.....	25
7.2	Läsnäolotaitojen hyödyt työhyvinvoinnissa.....	26
8	Pohdinta	27
8.1	Tulosten tarkastelu	27
8.2	Eettisyys ja luotettavuus	29
8.3	Johtopäätökset	30
8.4	Jatkotutkimusehdotukset	31
9	LÄHTEET	31
	Taulukot	36
	Liitteet	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

1 Johdanto

Sosiaali- ja terveydenhoitoalan työhyvinvoinnista ja työssäjaksamisesta on puhuttu julkisuudessa viime aikoina ja henkilöstön jaksaminen, sekä hyvinvointi ovat nousseet esiin mm. alan ammattiliittojen julkaisuissa (kts. esim. Talentia 11/2021, JHL 11.1.22). Vuonna 2014 toteutettiin Sosiaalityöntekijän hyvinvointi ja jaksaminen työssä-hanke, joka tutki mielenterveydenhäiriöiden yleistymistä sosiaalityöntekijöillä Suomessa ja Ruotsissa osana Kunta10-tutkimusta. Tutkimuksessa todettiin, että erityisesti alan työntekijöiden sairauspoissaoloissa korostuivat vuosina 2005-2011 mielenterveydelliset haasteet, suurin osa (90 prosenttia) johtui ahdistuneisuus- tai masennushäiriön oireista. (Rantonen 2016.) Kuormittavina tekijöinä työssä koettiin esimerkiksi psyykinen ja sosiaalinen kuormitus, joka on ominaista juuri sosiaalialalla tehtävälle kohtaamistyölle (Talentia 2017).

Sosiaalihuoltolaki määrittelee sosiaalihuollon asiakkaalle oikeuden saada laadultaan hyvää kohtelua ja hyvää sosiaalihuoltoa. Lain mukaan ammattilaisen tulee omalla toiminnallaan varmistaa, että asiakas saa hyvää kohtelua ja tulee kuulluksi itseään koskevissa asioissa. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 1§,4§)

Perusedellytys laadukkaalle kohtaamiselle on aina asiakkaan avoin ja arvostava kohtaaminen, joka pyrkii siihen, että asiakas tulee aidosti kuulluksi. (Juhila 2011, 147-149.) Aidosti kuuleminen ja kuunteleminen taas edellyttää erityisesti ammattilaiselta, pysähtymistä. Pysähtymistä ja hetkeen ankkuroitumista voi tietoisesti lisätä esimerkiksi läsnäolotaitojen avulla. (Kabat-Zinn 2013) Amerikan psykologinen seura APA suosittelee kohtaamistyötä tekeville ammattilaisille stressinhallinta-keinoksi tietoisien läsnäolon menetelmiä, eli mindfulness-harjoituksia (American Psychological Association 2019.) Läsnäolotaitojen säännöllisen harjoittamisen on tutkitusti todistettu edistävän yksilön tunnetaitoja, hallitsevan koettua stressiä ja vähentävän esimerkiksi masennusoireita (Terve oppiva mieli 2021, Suomen mielenterveysseura 2021). Toisin sanoen, läsnäolotaitojen säännöllinen harjoittaminen vastaisi juuri kohtaamistyön ammattilaisten kokemuksiin psykososiaalisiin kuormittavuuden kokemuksiin hyvin.

Opinnäytetyöni tarkoitus on kuvata läsnäolotaitojen hyödyntämistä sosiaali- ja terveysalalla kohtaamistyössä. Työn tavoite on koota yhteen aiemmin tutkittua tietoa kirjallisuuskatsauksen menetelmiä hyödyntäen työn tilaajataholle ja näillä keinoilla lisätä tietoisuutta läsnäolotaitojen hyödyntämisestä. Opinnäytetyön tilaajana toimii helsinkiläinen Loisto settlementti ry.

2 Kohtaamistyö sosiaali- ja terveydenhoitoalalla

Sosiaali- ja terveydenhoitoalalla tarkoitetaan sosiaalihuoltolain ja sairaanhoitolain mukaisia palveluja. Sosiaalipalveluja järjestetään jokapäiväisestä elämästä selviytymisen tueksi, äkillisiin kriisitilanteisiin liittyvänä tukena ja esimerkiksi päihteiden ongelmakäytöstä tai mielen-terveysongelmasta aiheutuvan tuen tarpeeseen. Terveydenhuoltopalveluilla tarkoitetaan palveluita, joiden tarkoitus on ylläpitää väestön hyvinvointia ja terveyttä. Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten ammattipätevyydestä ja henkilöstön kehittämisestä säädetään Suomen laissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021).

Kohtaamistyöllä tarkoitetaan asiakkaan ja työntekijän välistä hyväksyvää ja neutraaliuteen pyrkivää vuorovaikutusta. Kohtaamistyön ominaispiirre on työntekijän pyrkimys hyväksyä asiakas aina omana itsenään, tuomitsematta tätä. (Laitinen 2010, 138-140.) Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisen eettisiin periaatteisiin ja ammattitaitoon kuuluu asiakasta arvostava ja kunnioittava asenne, se pyrkii kohtaamaan asiakkaan myötätuntoisesti (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Myös voimassa oleva sosiaalihuoltolaki (1301/2014) määrittelee sosiaalihuollon asiakkaalle oikeuden saada laadultaan hyvää kohtelua ja hyvää sosiaalihuoltoa. Laki muun muassa vähentää sosiaalihuollon asiakkaiden eriarvoisuutta ja edistää asiakaskeisyyttä. Lain mukaan ammattilaisen tulee omalla toiminnallaan varmistaa, että asiakas saa hyvää kohtelua ja tulee kuulluksi itseään koskevilla asioilla. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 1§,4§.) Alan ammattilaisen tulee omalla toiminnallaan turvata tätä oikeutta, eli pitää huolta siitä, että asiakas saa arvoistaan kohtaamista ja asian hoitamista.

2.1 Kohtaamistyö asiakastyössä

Sosiaalialan ammattilaiset työskentelevät pääosin yhteiskunnalliselta asemaltaan heikompien kansalaisten kanssa, tukien elämän ylä- ja alamäissä. Asiakastyötä ohjaavat muun muassa alan ammattieettiset ohjeet, joissa määritellään esimerkiksi asiakkaan voimavarojen ja vahvuuksien huomioiminen yhdeksi asiakastyön sisällöksi. (Talentia 2017.) Kohtaamistyöllä tarkoitetaan yleensä asiakastyöhön ja asiakas-työntekijäsuhteessa tapahtuvaa vuorovaikutusta. Se on kasvotusten kohtaamista, joka sisältää muun muassa asiakkaan neutraalin hyväksymisen omana itsenään. Se on myös työntekijän tuomitsematon asenne, joka näkyy kohtaamistilanteissa juuri neutraaliutena ja kiinnostuksena asiakasta kohtaan. (Laitinen 2010, 138-140.)

Perusedellytys laadukkaalle kohtaamiselle on asiakkaan avoin ja arvostava kohtaaminen, joka pyrkii aina siihen, että asiakas tulee aidosti kuulluksi. Erityisesti sosiaalityön vuorovaikutussuhdetta voidaan nyky muodossaan kuvata kumppanuudeksi, jolloin vuorovaikutuksen asetelma tasavertainen. Kohtaamistyössä asiakas nähdään aina asiantuntijana suhteessa itseensä ja omaan elämäänsä. (Juhila 2011, 147-149.) Tämänkaltaisessa vuorovaikutussuhteessa ja

toimintatavassa asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana, jota ammattilainen pyrkii parhaan osaamisensa avulla kuuntelemaan (Laitinen 2010, 138). Tämänkaltaiseen painotukseen vaikuttaa muun muassa sosiaalialan työkulttuurin sisäinen muutos: Asiakkaan ongelmien analysoimisen sijaan siirryttiin huomiota painottamaan juuri ammattilaisen ja asiakkaan väliseen kohtaamiseen ja vuorovaikutuksen sisältöön. (Mönkkönen 2018.) Luonteeltaan neutraali ja laadukas kohtaaminen on arvostavaa ja aidosti, aktiivisesti kuuntelevaa. Tiedostava ja läsnä oleva työtapa kohtaus- ja vuorovaikutustilanteissa pyrkii neutraaliuteen sekä toisen tunteiden aitoon ymmärtämisestä ja näiden elementtien kautta empaattisempaan kohtaukseen. (Silverton 2013, 52.) Kohtauksen peruseriaate on siis aina seuraavanlainen: asiakas tulee aidosti kuulluksi ja ymmärretyksi, kuuntelu pyrkii auttamaan ja tarjoamaan ymmärrystä hänelle (Gothóni 2020), eli sosiaalialan asiakaskohtauksien arkipäivää. Samankaltaista tuomitsemattoman, neutraaliuteen ja arvostavaan kohteluun pyrkiviä periaatteita löytyy esimerkiksi sosiaalialan ammattihenkilöiden ammattieettisistä ohjeista (Talentia 2017).

Kuuntelemisen taito on yksi tärkeimmistä yhteistyön ja vuorovaikutuksen, dialogin taidoista. Keskustelun kannalta on tärkeää, että kuuntelijan roolissa oleva pyrkii tehokkaasti ja keskittyneesti, läsnä olevasti, vastaamaan toisen puheeseen. Keskittyminen kuitenkin vaatii läsnä olemista ja rauhoittumista, kuuntelemista. (Pennonen 2021.) Tämä on myös yksi laadukkaan sosiaalityön kohtauksen lähtökohdista: asiakkaalle pyritään luomaan arvostavan kohtauksen kokemus työympäristössä (Laitinen 2010). Jatkuva resurssipula ja alaa vaivaava niukkuus voi näkyä juuri kohtauksista ”nipistämisenä”. Tämä voi johtaa siihen, että jokaista asiakasta ei puutteellisten aikaresurssien takia välttämättä kohdata aina yksilöinä ja riittävästi läsnä olevalla tavalla. (Mänttari- van der Kuip 2016.) Aito kuunteleminen edellyttää työntekijältä läsnä olevaa asennetta, herkällä korvalla kuuntelemista ja asiakkaan tukemista esimerkiksi sanattomien keinoin: esimerkiksi nyökkäämällä tai muilla tavoin kehollisesti kertomalla, että asiakas voi jatkaa. Kuuntelemisen tilan kuvataan olevan vastaanottavaa, tarkkaavaista ja vaatii vahvaa halua ymmärtää, mitä toinen sanoo. Kuuntelijan tulisi siis olla läsnä, aistit auki, jotta hän kuulemiensa asioiden lisäksi osaa ottaa huomioon hetken ilmapiirin. Avainasemassa on kuuntelijan taito todella ymmärtää, mitä toinen on sanonut. (Gothóni 2020.)

Lena Skogholm nostaa esiin teoksessaan Kohtauksen koodit, jokaisen ihmisen perustarpeen tulla kohdatuksi ja kuunnelluksi omana, autenttisena (aitona) itsenään. Kokemus kohdatuksi tulemisesta on jopa elintärkeää ihmisille ja se vahvistaa omaa minäkäsitystä. (Skogholm 2020.) Tony Dunderfelt taas toteaa teoksessaan Läsnaoleva kohtaus, että ihminen tuo jokaiseen vuorovaikutustilanteeseen, eli kohtaukseen, aina fyysisen kehonsa lisäksi myös psyykkisen olemuksensa. Eli toisin sanoen, tietoisuutensa. Dunderfeltin mukaan jokaisessa tapaamisessa ja asiakaskohtauksessa välittyy sanattomia viestejä vuorovaikutuksessa olevien ihmisten välillä. Sanatonta viestintää ovat esimerkiksi mikroilmeitä- tai -eleitä. Jos taas toisen mieli on jo esimerkiksi seuraavassa tapaamisessa, voi kohdattavalle syntyä vääriä

käsityksiä toisen henkilön tarkoitusperistä. Tasapuolinen ja luotettava, autenttinen vuorovai-
kutus on vaarassa, jos molemmat henkilöt eivät ole aidosti kohtaamisessa läsnä. (Dunderfelt
2016.) Kohtaamistyön ammattilaisen kannalta kohtaamistyössä oleellista on siis oma sisäinen
rauha ja tyyneys, joka taas mahdollistaa toisen kohtaamisen ja aidosti. Voisi siis sanoa, että
laadukas asiakaskohtaaminen edellyttää häiriötöntä ympäristöä ja ammattilaista, joka on koh-
taamisessa niin ulkoisesti, kuin sisäisesti häiriötön. (Gothóni 2020.)

Aidosti ja dialogisesti kuunteleva työtapa on myös tehokkaampi tapa toimia, sen avulla väl-
tytään sekaannuksilta helpommin ja asiakaskokemus on parempi. Asiakas kokee tulewansa
kuulluksi ja voi esimerkiksi voimaantua kohtaamisesta. Samalla yhdessä sovittuihin asioihin ja
oman näköisiin päätöksiin on helpompi sitoutua. Kuunteleva kohtaaminen onnistuessaan voi
auttaa asiakasta löytämään sellaisia voimavaroja, joita hän ei tiennyt omaavansa. Ammattilai-
sen kuunteleva ja myötäelävä työote kohtaamiseen voi hankalissa tilanteissa rauhoittaa ja lie-
vittää asiakkaan voimakkaitakin tunnetiloja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

2.2 Työhyvinvointi kohtaamistyössä

Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan moniulotteista kokonaisuutta, jossa on paljolti kyse työnteki-
jän omasta kokemuksesta. Työelämässä se muodostuu, kun työntekijä kokee työnsä mielek-
kääksi ja hänen voimavaransa ja koulutustasonsa riittävät työn tekemiseen. Samalla se sisäl-
tää myös koko työyhteisön, eli kaikkien työntekijöiden hyvinvoinnin ja sen vaikutuksen yksilön
omaan kokemukseen. Työhyvinvoinnissa työntekijällä on vastuu omasta voinnistaan, mutta
myös työnantajan tehtävänä on pitää huoli siitä, että työntekijä viihtyy työssään ja kokee sen
mielekkääksi. (Tevanlinna 2020.) Sosiaalialan työntekijät, eli sosiaalityöntekijät, sosiaalioh-
jaajat ja muut alan ammattilaiset työskentelevät ihmisten ja ihmiselämän kanssa laajalla
skaalalla, useimmiten yhteiskunnan heikompiosaisten jäsenten parissa. (Rantonen 2016.)

On selvää, että esimerkiksi kustannuksien ja tuottavuuden kannalta on tärkeää tukea varhai-
sessa vaiheessa työntekijän hyvinvointia ja työssäjaksamista. Hyvinvoiva työntekijä on työnan-
tajalle merkittävän arvokas. (Manka 2012.) Työhyvinvointi on erittäin tärkeätä ottaa huomi-
oon myös työn laatua arvioitaessa, koska työntekijän hyvinvointi on keskeinen osa laadukasta
asiakas- ja kohtaamistyötä. (Gothón 2020.) Käytännön tasolla työhyvinvointi koostuu monesta
pienestä ja arkipäiväisestä valinnasta ihmisen arjessa. Työhyvinvointi vaikuttaa ihmisen koko-
naisvaltaiseen hyvinvointiin, ja töiden ulkopuolella tehdyt yksilön valinnat taas vaikuttavat
hyvinvointiin työelämässä. Tasapainoinen työhyvinvointi edellyttää hyvää itsetuntemusta: Pi-
tää tiedostaa omat vahvuudet ja mahdolliset kehittämiskohteet, samalla on hahmotettava
vahvasti omia reagoimismalleja ja -tapoja erilaisissa, muuttuvissakin tilanteissa. (Pennonen
2021.)

Omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaminen vaikuttaa suoraan siihen, millä tavalla henkilö jaksaa tehdä työnsä ja toimia esimerkiksi asiantuntijan roolissa työelämässä. Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja terveys koostuu pitkälti terveysvalinnoista: Ruokavalio, uni ja säännöllinen liikunta vaikuttavat kaikki osaltaan muun muassa aivoterveuteen. (Tevanlinna 2020.) Hyvä aivoterveys taas auttaa jaksamaan työssä ja pitää henkilön mielen positiivisena ja vireänä, työssä ja vapaalla (Kiander 2021). Yksi osa yksilön työhyvinvoinnista koostuu sopivasta kuormituksesta ja oman osaamisen kokemuksesta. Oma elämäkokemuksemme, työkokemus ja asenteemme vaikuttavat kaikki osaamiseen ja siihen, miten suhtaudumme työhön. Työhön on helppo motivoitua ja sitä jaksaa hyvin, kun työ vastaa omaa osaamista ja omia mielenkiinnonkohteita. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kun ihminen on oikealla alalla, hän myös suoriutuu paremmin ja jaksaa haasteellisetkin kohdat ja hetket työssään. Ammatti-osaaminen pitää siis sisällään kokemuksen työn hallitsemisesta ja siitä, että työntekijä on riittävän osaava suhteessa tehtäväänsä. Näillä tunteilla taas on merkittävä rooli myös työn mielekkyyden kokemuksessa. (Pennonen 2020.)

Työuupumus taas on työhyvinvoinnin käänköpuoli. 2020 julkaistun Työolobarometrin mukaan työuupumuksen oireita kuten väsymys, hermostuneisuus, ahdistuneisuus ja masennusoireet, kokivat ne työkäiset, jotka kokivat työnsä henkisesti kuormittavaksi, kiireiseksi ja stressaavaksi. Barometrin mukaan naiset kokivat uupumuksen oireita hieman enemmän kuin miehet. Yleisesti naisvoittoisiksi aloiksi luokitellaan juuri sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työt. (Työ- ja elinkeino ministeriö 2020.) Suomalaisten terveyttä kartoittava FinTerveys2017-tutkimus taas kartoitti muun muassa työkäisten mielenterveyden koettuja haasteita ja tutkimuksen mukaan erityisesti naisten kokemukset masennuksesta ja erilaisista ahdistuneisuushäiriöistä ovat lisääntyneet. Työkäiset naiset kokivat erityisesti työperäisen psyykkisen kuormittumisen lisääntyneen kansallisessa FinTerveys-tutkimuksessakin (FinTerveys-tutkimus 2017, 86-89).

Kohtaamistyö yleisesti mielletään juuri sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla tehtäväksi työksi ja tässä viitekehyksessä kohtaamistyön kuormittavuus tulee myös usein esiin. Työelämäbarometri vuodelta 2019 ja FinTerveys-tutkimus vuodelta 2017 molemmat tuovat esiin juuri sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työn luonteen kuormittavuuden: työajat voivat olla epäsäännöllisiä ja työ koetaan mielenterveyttä kuormittavaksi erinäisten syiden takia (Työministeriö 2020, FinTerveys 2017.) Myötätunto ja esimerkiksi yhteiskunnan heikoimmassa asemassa olevien asiakkaiden kannattelu, sekä asiakkaan elämän tilanteisiin eläytyminen tiedostetaan alalla myös ammattilaista kuormittaviksi tekijöiksi. Laajemmassa kuvassa myös yhteiskunnan sisäiset muutokset ja yhteiskunnan asettamat odotukset puhututtavat. Itseohjautuvuus ja itsen johtaminen luovat toisaalta ristiriitaa suhteessa ammattilaisten etiikkaan ja tapaan tehdä kohtaamistyötä. Alan ammattilainen voi itseohjautuvassa työympäristössä kokea olonsa yksinäiseksi ja jäädä vaille henkisen kuormittuneisuuden purkukanavia, joita tiivis työyhteisö taas tarjoaa. Tunteiden vaikutusten ymmärtäminen ja niiden käsittely, eli tunnetaidot, voivat suojata työntekijää uupumiselta. (Juhila 2011, 189-192, 174.)

Sosiaalityöntekijän hyvinvointi ja jaksaminen työssä-tutkimus mainitsee erityisesti traumatisoituneiden ihmisten parissa tehtävän työn olevan tekijälleen kuormittavaa. Voidaan myös todeta että, usein yhteiskunnan laitamille sijoittuvien asiakkaiden tausta voi olla traumaattinen. Yhteiskunnan arvostus alaa kohtaan koetaan työkentällä heikoksi, tutkimuksessa kaksi viidestä vastaajasta kertoo. Ratkaisuksi koettuun kuormitukseen hankkeen tekijät suosittelivat ammattilaisten työhyvinvoinnin tukemista, asiakastyön mitoittamista ja työnohjauksen merkityksen korostamista (Ruonti ym. 2016). Asiakastyön, vuorovaikutuksellisen työn eli kohtaamistyön riskeihin liittyy paljon henkisiä tekijöitä, joista yksi on myötätuntouupumus. Myötätuntouupumuksen riskiryhmää edustavat auttamis- ja kohtaamistyön ammattilaiset. Työssä hyödynnetään omaa persoonaa ja sitä usein tehdään empatialla ja kuunnellen, eläytyen asiakkaan toisinaan rankkoihinkin elämäkokemuksiin. Myötätuntouupumus tai -stressi nostaa työntekijän vireystilan korkealle ja ajatusten siirtäminen työstä pois voi vaikeutua. Juuri kohtaamistyössä olisi huomioitava työn kuormittavuus ja myötätuntouupumuksen riski. Myötätuntouupumisella tarkoitetaan voimakasta stressiä tai uupumuksen tunnetta, joka syntyy asiakkaan tilanteeseen eläytymisestä. (Kallio 2013, 68-70.)

Sosiaalityön tutkija Maija Mänttari-van der Kuip toteaa sosiaalityön Talentia-lehdessä selvitksessään sosiaalialan työoloista seuraavalla tavalla: työntekijän työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kannalta on oleellista tukea yksilön hyvinvointia ja alan sisällä löytää tehokkaita toiminta-malleja, jotka tukevat työn tekemistä. Viime vuosina työhyvinvoinnin kannalta katsottuna juuri kohtaamistyön ammattilaiset korostuvat tilastoiduissa työperäisissä uupumuksissa ja muissa mielenterveyteen liittyvissä tilastoissa. Mänttari-van der Kuipin mukaan asiakas tulisi kuitenkin aina kohdata arvostavasti ja aidosti. Läsnaolevampi työtavan kautta myös työntekijä kokee oman tekemisensä ja kohtaamisen laadun parempana. (Mänttari van der Kuip 2016.)

3 Läsnaolotaidot

Läsnaolotaidot, tai hyväksyvä läsnä oleminen tai kansainvälisemmin mindfulnessilla tarkoitetaan tietoista ja hyväksyvää, lempeää läsnäoloa. Termin juuret ovat itämaisissa meditatioperinteissä ja sillä alkuperäisesti viitataan huomion palauttamiseen valittuun kohteeseen, kuten esimerkiksi hengityksen kulkuun. Hyväksymistä ja tunteiden neutraalia kohtaamista pidetään harjoituksissa keskeisenä taitona. Yleisesti hyväksyvän läsnäolotaidon harjoittelu mielletään länsimaissa nimenomaan erilaisten hengitystekniikoiden kautta tapahtuvaksi harjoitteluksi. Hengitysharjoittelun on tutkitusti todettu parantavan muun muassa aivojen toimintakykyä, niiden plastisuutta (eli muokkautumis- tai palautumiskykyä) ja harjoituksilla on

saavutettu hyötyjä muun muassa kehon immuunipuolustuksen toiminnassa. (Uusitalo-Malmivaara 2014, Väänänen 2014.)

Läsnäolotaidot, tai hyväksyvä tietoinen läsnä oleminen, käsitteellisellä tasolla saaneet alkunsa länsimaissa 1970-luvulla amerikkalaisen Jon Kabat-Zinnin työn tuloksena. Tohtori Kabat-Zinn toi kansan tietoisuuteen itämaiset meditaatioperinteet, muokkasi niitä länsimaiseen kulttuuriin sopivammaksi ja tuli samalla luoneeksi mindfulnessina tunnetun toiminnan. (Suomen mielenterveys ry 2021.) Kabat-Zinn kehitti oman työnsä tuloksena maailmanlaajuisesti tunnettuun Mindfulness-Based Stress Reduction (myöhemmin MBSR)-konseptiin, jota käytettiin yhdysvaltalaisklinikalla kipupotilaiden hoitamiseen. MBSR ja sen luomat positiiviset ja monipuoliset vaikutukset terveyteen vakuuttivat ammattilaiset kansainvälisesti ja nykyisin menetelmän oppeja hyödynnetään erilaisten kehollisten ja henkisten haasteiden hoidossa. MBSR:n pohjalta on luotu esimerkiksi Mindfulness-Based Cognitive Therapy, jota sovelletaan esimerkiksi uusiutuvan masennuksen ennaltaehkäisemiseen tähtäävissä terapiamuodoissa. (Pennonen 2014.) Myöhemmin läsnäolotaitoja on tutkittu esimerkiksi traumaperäiseen stressihäiriöön sairastuneilla amerikkalaisilla veteraaneilla menestyksekkäästi (Van Der Kolk 2020).

Läsnä olemisen kautta pystytään ankkuroitumaan käsillä olevaan hetkeen ja herkistytään oman kehon ja mielen viesteille. Hermostollisesti rauhallinen tila mahdollistaa myös omien ajatusten ja tunteiden rauhallisen havainnoinnin, reaktiivisuuden (yllykkeestä toimintaan siirtymisen) sijaan. Samalla on mahdollista kuulla toisen sanomat asiat neutraalilla tavalla, joka taas vähentää omien tulkintojen määrää. (Silverton 2014.) Läsnäolon tekniikat ja hengitysharjoitukset pyrkivät opettamaan lempeää, hyväksyvä läsnäoloa ja kohtaamaan kokemukset neutraalilla tavalla, sellaisina kuin ne ovat. (Pennonen 2014) Läsnäoloharjoitusten tarkoitus on siis pakottaa lempeästi pysähtymään oman kehon viesteille ja tunnistamaan niitä herkkyydellä. Kehon viestien havaitseminen herkällä otteella taas helpottaa niihin vastaamista. Esimerkiksi jatkuva, raskas väsymyksen tunne kehossa voi johtua uupumisesta. Kun väsymyksen tunne on tunnistettu, siihen on helpompaa vastata esimerkiksi lisäämällä lepoa arkeen, tietoisesti ja tiedostamalla asia neutraalisti. (Kabat-Zinn 2013, Van der Kolk 2020.)

Segal ym. kuvaavat läsnä olemista toisella myös hyvin kuvaavalla sanalla, olemisella. Oleminen on tiedostavaa ja ikään kuin pysähtynyttä. Se ei aiheuta välitöntä toimintaa ja reaktiota, vaan antaa niin sanotun ”aikalisän” huomata esimerkiksi tilanteen aiheuttamat tunteet ja ajatukset. Olemisen tila saa ikäviksi koetun tunnetilan hieman neutraalimmaksi ja tilan kokija ehtii (harjoittelun tuloksena) miettimään suhtautumistapansa asioihin ja hahmottamaan mahdollisesti rakentavampia tapoja suhtautua asioihin. (Segal yms 2020, 118-120.) Läsnäolotaitojen ja hiljentymisen, olemisen, kautta on mahdollista myös tutkia omia tunteita ja ajatuksia. Omien ajatusten havainnoimisen taitoa kutsutaan itsereflektioksi. Itsereflektio-aidot ovat tärkeitä taitoja arjessa: Kun ymmärrämme omia ajatuksiamme ja tunteitamme, on meidän helpompaa ymmärtää myös toisen ajatuksia ja tunteita. (Laakso 2015.) Läsnäolotaidoilla

voidaan myös tulla entistä paremmin tietoiseksi omista mielen toimintatavoista ja lisätä keho-yhteyttä, eli vahvistaa mielen ja kehon yhteistoimintaa. Pysähtymisen kautta kehon viestit huomataan herkemmin ja niihin on helpompi reagoida. (Suomen Mielen-terveys ry 2021)

Läsnäolotaitojen harjoittaminen mielletään usein hengitysharjoitteluksi. Kehollisesti hengitysharjoitusten ja läsnäolotaitojen harjoittamisen hyödyt saavutetaan säännöllisen hengitysharjoittelun kautta. Hengitysharjoitukset pyrkivät vaikuttamaan kehon hermostolliseen toimintaan rauhoittavasti. Hengitys säätelee kehon hermoston ja sydämen toimintaa. Uloshengitys aktivoi parasympaattista hermostoa ja hidastaa sykettä, kun taas sisäänhengitys aktivoi sympaattista hermostoa ja nostaa sydämensykettä. Hermostoa voidaan itse aktiivisesti ohjata rauhoittumisen ja läsnäolon puolelle, harjoittelemalla hengitystekniikoita. (Van der Kolk 2020.) Tiede on pystynyt osoittamaan hengityksen ja hengitykseen vaikuttamisen vaikutusmekanismeja suhteessa tunteisiin. Säännöllisen hengitysharjoittelun on todettu lieventävän masentuneisuuden ja ahdistuksen tunteita tehokkaasti. Sen on todettu olevan myös tehokas työkalu esimerkiksi vihan tunteen työstämisessä. (Terve oppiva mieli 2021.) Fyysisiä etuja hengitysharjoittelulla on todettu olevan esimerkiksi fyysisten kipujen ja astman hoidossa. (Van der Kolk 2020.)

Suomen mielen-terveysseura toteaa tietoisuustaitojen harjoittamisen vaikuttavan positiivisesti oppimiskykyyn, muistiin ja sosiaalisten taitojen vahvistumiseen. Harjoitusten tekeminen voi myös parantaa mielialaa positiivisempaan suuntaan ja lisätä luovuutta. (Suomen Mielen-terveysseura 2021.) Terapiatyössä esimerkiksi kognitiivis-behavioristinen terapia hyödyntää hengitysharjoittelua ja muita tietoisien läsnäolon tekniikoita, kuten tunnepäiväkirjaa, osana potilaan terapeutista hoitoa. Harjoittelulla on todettu olevan paljon positiivisia vaikutuksia esimerkiksi stressiperäisen unettomuuden hoidossa. (Kajaste 2015.) MBSR ja muut läsnäolon taidot tähtäävät lopulta ikään kuin sitomaan ihmisen tähän hetkeen ja kokemaan tunteet hyväksyvästi, olemisen ja pysähtymisen kautta. Tämä helpottaa tunteiden käsittelytaitoja, kun henkilö alkaa huomaamaan esimerkiksi tunteiden liikkuvan ja vaihtuvan luonteen. Tunteet tulevat ja menevät, läsnä olevassa tilassa mieli pysyy havaittajan roolissa, eikä niinkään ärsykeisiin reagoivana. (Pennanen 2014)

Amerikkalainen psykologien yhdistys APA- American Psychological Association on kerännyt verkkojulkaisuunsa lukuisia eri tutkimustuloksia läsnäoloharjoittelun avulla saavutetuista hyödyistä. APA toteaa julkaisussaan, että läsnäolotaitojen harjoittamisella voidaan vähentää yksilön kokemaa stressiä ja lisätä myötätuntoisia ajatuksia arkeen. Läsnäoloharjoitteiden todettiin lisäävän harjoittajansa mielikuvitusta ja siten esimerkiksi terapeutin työssä tehdyt ratkaisut olivat entistä luovempia. Lisäksi se tehostaa juuri työmuistia, mikä on nimensä mukaisesti tärkeä osa arjen työelämätaitoja. Työmuisti on myös erityisesti uuden oppimisen kannalta keskeinen asia. Keskittymiskyvyn todettiin parantuneen useassa tutkimuksien aikana. Sosiaalialaa tarkastellessa tuloksissa korostui muiden hyvien puolien lisäksi vähentynyt

tunteiden pohjalta toimiminen eli reaktiivisuuden väheneminen. Muita alan kannalta merkittäviä positiivisia muutoksia huomattiin muun muassa empatian osalta ja myötätunnon lisääntymisenä, myös dialoginen kuunteleminen oli aiempaa helpompaa. (American Psychological Association 2012) Pysähtyminen ja ”laskeutuminen” asiakaskohtaamisiin ja työyhteisöön rauhoittaa ja suojelee myös kohtaamistyön ammattilaista, vaikuttaen suoraan myös esimerkiksi työtä usein sävyttävään kiireen tunteeseen. (Mönkkönen 2018.)

4 Työn tilaajan esittely

Loisto settlementti ry on Helsingissä sosiaalista nuorisotyötä tekevä yhdistys. Settlementti tarjoaa matalan kynnyksen palveluita alle 28-vuotiaille nuorille. Se on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton toimija, joka esimerkiksi ylläpitää valtakunnallista sukupuolisensitiivisen nuorisotyön verkostoa. Loisto settlementti on tullut tunnetuksi erityisesti 1999 perustetun Tyttöjen Talon toiminnan perustajana. Loisto settlementti järjestää monipuolisesti toimintaa nuorille ja nuorille aikuisille muun muassa Tyttöjen Talot 10-28-vuotiaille (Helsinki ja Espoo), Poikien Talot (Helsinki ja Vantaa), seksuaaliterapeutin palvelut, Silmu-toiminta nuorille vanhemmille ja lapsiperheille, Saunalahden tukiasumisyhteisö ja seksuaaliterveysyö (loistosetlementti.fi). Loisto settlementin ammattilaiset ovat koulutustaustaltaan sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisia, esimerkiksi kättilöitä, terapeutteja, ohjaajia ja sosionomeja.

5 Työn tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoitus on kuvata läsnäolotaitojen hyödyntämistä kohtaamistyössä. Työn tavoite on koota yhteen tutkittua tietoa kirjallisuuskatsauksen menetelmiä hyödyntäen työn tilaajataholle eli Loisto settlementti ry:lle ja näillä keinoilla lisätä tietoisuutta läsnäolotaitojen hyödyntämisestä.

Tutkimuskysymykseni on: Millaisia hyötyjä läsnäolotaidoilla voidaan saavuttaa kohtaamistyössä aiemman tutkimuksen perusteella?

6 Tutkimusmenetelmä ja aineistonkeruu

6.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan opinnäytetyön muotoa, joka pyrkii hahmottamaan opinnäytetyön aihepiirin laajuutta teorian keinoin. Kirjallisuuskatsaus pyrkii siis selvittämään, millaista tietoa aiheesta on jo olemassa, millaisia tutkimuksia aiheesta on tehty ja millaisiin tuloksiin valituissa tutkimuksissa on päästy. Kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen erilaiseen päätyyppiin: Kuvaileva katsaus, joka pyrkii kuvailemaan käsiteltävää aihetta jo tehtyjen tutkimusten tuloksia ja vaiheita kuvaten. Toinen päätyyppi on systemaattinen kirjallisuuskatsaus, joka voi sisältää teoreettista, tai empiiristä kirjallisuuslähdettä, tai se voi yhdistellä molempia. Kolmas kirjallisuuskatsausten päätyyppi on määrällinen meta-analyysi. Määrällinen meta-analyysi tarkoittaa selvitystä, joka voidaan jakaa kahteen alaluokkaan: laadullinen tai määrällinen meta-analyysi. (JAMK 2021)

Tässä työssä hyödynsin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoja. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on mahdollisesti yleisin tapa toteuttaa kirjallisuuskatsausta. Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta voidaan käyttää myös nimeä narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Se mielletään yleensä vapaaksi ja joustavaksi tavaksi toteuttaa tutkimusta, koska metodi itsessään ei määritä esimerkiksi tiedonhaun tapaa ja aineiston laajuutta ja/tai sen sisältöä tiukasti. Kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle on myös tyypillistä se, että tutkimuskysymykset ovat väljempinä kuin mitä esimerkiksi meta-analyysissä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus pyrkii selittämään tutkittavaa ilmiötä laaja-alaisesti, samalla se voi tarvittaessa luokitella tutkittavan ilmiön ominaisuuksia (Salminen 2011, 6). Luonteeltaan tämä selvitys on kvalitatiivinen eli laadullinen, se pyrkii ymmärtämään läsnäolotaitoja ilmiönä ja tarjoamaan tilaajataholle kuvausta aiheesta ja ilmiöstä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja perinteinen laadullinen tutkimus ovat ominaispiirteiltään saman kaltaisia, toteutustapa on väljä ja työ saa elää, eli muuttua, tutkimusprosessin aikana. (Kananen 2015, 70-71)

Yleisesti kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheiksi määritellään:

1. Tutkimuskysymyksen muodostaminen
2. Aineiston valitseminen
3. Kuvailun rakentaminen
4. Tuotetun tuloksen tarkasteleminen (Kangasniemi ym. 2013)

6.2 Tiedonhaunkuvaus ja aineiston valintakriteerit

Aineistoa olen hakenut erilaisilla aiheeseen liittyvillä käsitteillä ja niiden alaluokilla. Olen edennyt jonkin verran ”vihjeiden” perässä isoista osioista pienempiä kohti, esimerkiksi:

Sosiaalityö johti kohtaamistyön viitekehukseen ja sen sisältä löysin esimerkiksi aktiivisen kuuntelun elementin. Tietoa tähän työhön olen hakenut erilaisista verkkomateriaaleista ja kirjallisuudesta. Olen lukenut vastaavia opinnäytetöitä ja pro gradu-tutkielmia, joiden lähde- luettelot tarjosivat arvokkaita vinkkejä myös oman työni tueksi. Työn tekemistä hidasti aieman suomenkielisen materiaalin vähäisyys ja samalla kansainvälisten tutkimusten saavutettavuus. Osa potentiaalisesta materiaalista oli maksumuurin takana ja rajautui siksi pois tästä työstä.

Työhön on haettu tietoa ja kirjallisuuslähteitä Finna-tietokannasta muun muassa hakusanoilla läsnäolotaidot, tietoinen läsnäolo, työhyvinvointi + läsnäolotaidot, tiedostava läsnäolo, tiedostava läsnäolo + sosiaaliala, vuorovaikutus sosiaalityö, kohtaamistyö, kohtaamistyö + sosiaaliala, mindfulness+social work, social worker + meditation.

Lisäksi työssä on käytetty Google Scholar-hakukonetta aineiston kartoittamisessa. Hakusanat GoogleScholariin: mindfulness + work, mindfulness AND work, työhyvinvointi ja läsnäolo, vuorovaikutus sosiaalityössä, kohtaamistyö, social counseling + mindfulness. 5/10 materiaaleista löytyi Google Scholar haulla.

Myöhemmin totesin erityisesti kohtaamistyötä käsittelevän tutkimusaineiston löytyvän helpommin suoraan PubMed-sivustolta. PubMed on sosiaali- ja terveydenhoitoalan tutkimuksiin painottava, kansainvälinen arkisto. 3/10 löytyi PubMed-arkistoista.

Sisäänottokriteeri	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> • Julkaisuvuosi 2010 • Hyödynnetty MBSR-tekniikkaa • Sosiaali- ja terveydenhuoltoalaan kohdistuva tutkimus aiheesta • Kieli: suomeksi tai englanniksi 	<ul style="list-style-type: none"> • Julkaistu ennen 2010 • Uskonnollinen materiaali • Muu kuin sosiaali- ja terveydenhoitoalan näkökulma • Yleispätevä tutkimus läsnäolotaidoista • Kieli: muu kuin suomi tai englanti

Käytettyjen tutkimusten aiheet ja teoriapohjan materiaali on rajattu tässä työssä rajaamalla tulokset n.10vuoden skaalaan. Eli se tarkoittaa sitä että, olen rajannut materiaalin julkaisuvuoden 2010-2021. Aihealueen kartoittamiseen olen hyödyntänyt paljon kirjallisuutta ja varhaisessa vaiheessa olen päätenyt rajaamaan uskonnollisen näkökulman omasta työstäni pois. Työntilaaaja-taho on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton, joka sinällään sulkee

uskonnollisen materiaalin ja viitekehyksen pois. Suomenkielistä tutkimusmateriaalia juuri kohtaamistyön viitekehyydessä oli vähän, olen päättänyt käyttämään englanninkielistä lähde-materiaalia. Työn relevanssin takia myös muut kuin sosiaali-/kohtaamisalaan liittyvät teokset, kuten esimerkiksi kasvatustyö tai kaupallinen ala on päädytty rajaamaan kriteereistä pois. Materiaalin riittävyttä arvioin saturaation saavuttamisen kautta, eli totesin aineistoa olevan riittävästi, kun tutkimustulokset ja niiden sisältö alkoivat toistumaan valitussa aineistossa. (Kananen 2015, 355)

Tiedonhaun tukena työssä on käytetty Laurean Otaniemi-kampuksen kirjaston ammattilaisia, joilta sain apua ja tukea muun muassa hakusanojen muodostamiseen.

6.3 Valitun aineiston esittely

Kirjallisuuskatsauksen materiaaliksi olen valinnut edellä mainituin kriteerein seuraavat kymmenen (10) tutkimusta.

The Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) Reduces Stress-Related Psychological Distress in Healthcare Professionals tutkimus toteutettiin Espanjassa vuonna 2010. Tutkimus selvitti MBSR-pohjaisten menetelmien soveltuvuutta terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Tutkimukseen osallistui 29 henkilöä, jotka kaikki olivat kokeneet stressiä. Tutkimusryhmässä harjoiteltiin läsnäolotaitoja yhteensä 28tuntia, kahdeksan viikon jaksolla (Martin-Asuero, Garcia-Banda 2010).

Impact of mindfulness training on counseling students perceptions of stress, eli läsnäolotaito-harjoitusten vaikutus terapeuttiopiskelijoiden kokemaan stressiin-tutkimus toteutettiin vuonna 2013. Se tutki 15-viikkoa kestäväällä jaksolla MBSR:n löyhästi pohjautuvaa tietoisuustaitojen kurssia, joka toteutettiin terapiaopiskelijoiden keskuudessa. Kurssi hyödynsi rentoutustekniikoiden lisäksi hatha joogaa, meditaatioita, qigong (hengitys ja liike-meditaatiot) metodien harjoittelua ja tietoisuuden rentoutumisen tekniikoita (kuten hengitysharjoitukset). (Fulton, Coates and John Chambers 2013).

Mindfulness, Self-Care, and Wellness in Social Work: Effects of Contemplative Training on 2013 julkaistu tutkimus läsnäolotaitojen, itsestä huolenpitämisen ja hyvinvoinnin merkityksestä sosiaalialalla. Tutkimukseen osallistui 12 sosiaalialan ammattilaista. Tutkimus hyödynsi hengitystekniikoita ja painotti keskustelemaan ilmapiiriin. Tutkimustuloksissa painottui työnantajan vastuu järjestää läsnäolotaitojen opetusta ja aikaa taitojen harjoitteluun työpäivien aikana, muiden saavutettujen hyötyjen lisäksi (McGarrigle, Walsh 2013).

Social Worker's Narratives of Integrating Mindfulness into Practice, eli sosiaalityöntekijöiden narratiivit tietoisuuden lisäämiseen työssä/työympäristössä-tutkimus vuodelta 2015

taas korosti läsnäolotaitojen merkitystä työssä ja erityisesti etsi syitä sille, miksi työntekijä valitsee käyttää tietoista hyväksyvää läsnäoloa työssään. (Lynn, Mesinga 2015)

Crowder ja Sears tutkivat läsnäolotaitoja MSR:n pohjautuvassa Building resilience in social workers: An exploratory study on the impacts of a mindfulness-based intervention (julkaistu vuonna 2016) läsnäolotaitojen hyötyjä sosiaalityöntekijöiden keskuudessa toteutetulla tutkimusryhmällä. Kanadalaistutkimuksen tulokset painottuivat koettuihin hyötyihin juuri stressinhallinnan ja tunnetaitojen viitekehykseen työympäristössä. (Crowder, Sears 2016)

Mindfulness meditation as a self-care practice in social work, eli läsnäolotaidot hyvinvoinnin tukena sosiaalityössä- tutkimus toteutettiin vuonna 2016. Yhdysvaltalaisen St.Catherinen yliopiston sosiaalialan master-ohjelman opiskelijat Aneesha Kelly ja Ifeoma U. Okolo tutkivat sosiaalityöntekijäksi opiskelevien henkilöiden kokemuksia läsnäolotaitojen hyödyntämisestä kohtaamistyössä. (Kelly, Okolo 2016)

Mindfulness-Based Stress Reduction: An Intervention to Enhance the Effectiveness of Nurses' Coping With Work-Related Stress, eli vapaasti käännettynä MBSR: Selvitys sen mahdollisuuksista lieventää hoitajien työperäistä stressiä. Tutkimus on julkaistu hoitotieteen kansainvälisessä julkaisussa (International journal of nursing knowledge) vuonna 2018. Sen tarkoitus on selvittää keino/interventio hoitajien koetun työperäisen stressin hoitamiseen ja millaiset mahdollisuudet esimerkiksi juuri MBSR-menetelmällä voisi olla. (Smith 2018)

Mindfulness Techniques And Their Impacts In Social Work Practice, vapaasti suomennettuna hyväksyvän läsnäolon tekniikat ja niiden vaikutus sosiaalityössä tutkii myös sosiaalialan ammattilaisten näkökulmaa läsnäolotaitoihin. Verrattuna aiempiin, tässä tutkimuksessa näkökulma oli nimenomaan tietoisien läsnäolon hyödyntäminen työvälinaasi asiakastyössä. Läsnäolotaitoja hyödynnettiin ammattilaisten toimesta ja niitä myös opetettiin asiakkaille aktiivisesti. (Turner 2018)

The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on the psychological functioning of healthcare professionals-tutkimus julkaistiin vuonna 2020. Se on kansainvälisiin tutkimuksiin perehtynyt meta-analyysiä hyödyntävä katsaus aiheeseen. Analyysiin otettiin noin kolmekymmentä (30) kappaletta tutkimuksia, joissa oli hyödynnetty MBSR-menetelmään pohjautuvia tekniikoita. (Kriakous, Elliott, Lamers, Owen 2020)

Englantilaistutkijat Gail Kinman, Louise Grant ja Susan Kelly tutkivat tietoisien läsnäolon hyödyntämistä sosiaalityössä vuonna 2020 tutkimuksessaan 'It's my secret space - The benefits of mindfulness for social workers'. Tutkimuksen ryhmämuotoinen toiminta-vaihe kesti kahdeksan viikkoa ja siihen osallistui 26 sosiaalityöntekijää. (Kinman, Grant & Kelly 2020)

6.4 Aineistoanalyysi

Hirsjärvi ym. (2013, 221-223) mukaan aineiston analysointi ja tulkinta, sekä johtopäätösten tekeminen on keskeinen osa tutkimuksen tekemistä. Analyysivaiheen tarkoitus on vastata aiemmin määriteltyyn tutkimuskysymykseen. Valitsin analyysivaiheen toteutustavaksi luokittelun. Työn on tarkoitus ymmärtää ja selittää ilmiötä (läsnäolotaidot kohtaamistyössä) ja silloin esimerkiksi luokittelu, eli samankaltaisuuksien yhdistäminen yhteisen otsikon alle, on sopeva valinta analyysivaiheen työskentelyyn. (Hirsjärvi ym. 2013, 224) Aineistoanalyysin ensimmäinen vaihe on kategorisoiminen, eli tarkoitus on löytää valitusta aineistosta käsiteltävän aiheen kannalta merkityksellisiä lausumia ja luokkia. Tällaisia voivat olla esimerkiksi tutkimuksiin haastateltujen henkilöiden omassa puheenvuorossaan esiin nostamat, ikään kuin tiivistykset aiheesta. (Puusa 2020, 168) Tässä työssä se tarkoittaa sitä, että nostin esiin oman aiheeni kannalta oleellisen sisällön, kynän ja paperin avulla. Jo alkuvaiheessa oli hahmotettavissa aineiston jakautuminen kahteen osaan: työhyvinvointi ja asiakastyöhön liittyvät hyödyt.

Luokittelussa oleellista on, että aineisto on jatkuvassa vuoropuhelussa aiheen teorian kanssa. Analyysin tässä vaiheessa poimittuja kategorioita tulee siis peilata käytettyyn teoriapohjaan (Puusa 2020, 170) ja tässä työssä se tarkoitti esimerkiksi aineistossa esiintyvien työhyvinvointiin liittyvien havaintojen tarkastelua teoriapohjan näkemyksen kanssa. Käytetty teoriapohja oli luonteeltaan yleistävämpää, mutta teorian pohjalta oli helppo löytää yhdistäviä tekijöitä suhteessa valittuun materiaaliin. Materiaalin luokitteluun tulee siis lähteä niin, että alaa koskeva teoria kulkee luokittelun mukana. Esimerkkitaulukossa (alla) tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että olen pyrkinyt luomaan pelkistys- ja alaluokkia joiden sisältö on myös aiheen teoriasta helposti löydettävissä. Joiltakin osin tämä on tarkoittanut myös teoriaosuuden laajentamista, jotta se vastaisi luokittelun tuloksia, ja juuri tätä tarkoitetaan aineiston ja teorian vuoropuhelulla. (Puusa 2020)

Taulukko 1: Esimerkki luokittelusta

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokat	Pääluokka
Participants noted that reflection and mindfulness helped them manage their day-to-day stressors (McGarrigle 2013).	Läsnäolotaidot tukivat stressin helpottamista		

Psychological distress (SCL90-R), as measured by the GSI (General Severity Index), was significantly reduced with intervention (Martin-Asuero 2010).	Läsnäolotaitojen harjoittaminen vähensi stressiä	Stressin väheneminen	Hyödyt työhyvinvoinnissa
--mindfulness helped participants to manage the stress of the job and had potential to enhance their emotional resilience(Kinman ym 2019).	Läsnäolotaidot auttoivat hallitsemaan työstressiä ja paransivat henkistä resilienssiä		
--noted their increased skill in dealing effectively with personal and professional stressors--(Crowder 2017).	Stressinhallinta oli helpompaa ja henkinen resilienssi parani		
a positive shift in their service when they managed their stress and implemented coping strategies the moment they were aware of their stress (McGarrigle 2013).	Stressinhallinta helpottui		
--one of particular interest is the decrease in rumination. (Martin-Asuero 2010).	Häiritsevät ajatukset vähenivät	Tunnetaitojen parantuminen	
-her journals found that by weeks five and six there were less	Häiritsevät ajatukset vähenivät		

ruminating and distracting thoughts (Kelly 2016).			
---	--	--	--

Alaluokkien esiintyvyyttä taulukoituna. Käytettyjä tutkimuksia on yhteensä 10 ja alaluokan ilmaantuvuus on ilmoitettu suhteessa kokonaismäärään, eli $x/10$. Esimerkkikaaviossa olen esittänyt siis luokkia, joiden esiintyvyyttä tutkimuksissa aloin havainnoimaan ja nostamaan ylös (Puusa 2020). Tarkoitus on siis havainnollistaa kunkin luokan esiintyvyyttä materiaalissa.

Taulukko 2: Pääluokka: Ammattilaisten kokemat hyödyt asiakaskohtaamisissa

Alaluokka	Esiintyvyyttä, yhteensä tutkimuksissa $x/10$
Tunnetaidot asiakaskohtaamisissa	7
Aito kuunteleminen	6
Haastavien tilanteiden kohtaaminen	6
Myötätunto asiakaskohtaamisissa	5
Asiakaskohtaamiseen keskittyminen	6

Esimerkki: Pääluokka: Koetut hyödyt työhyvinvoinnissa

Alaluokka	Esiintyvyyttä tutkimuksissa, $x/10$ kokonaismäärä
Stressin väheneminen	10
Burn-out oireiden väheneminen	7
Työstä palautuminen helpottui	5

Tunnetaitojen parantuminen	10
Fysiologiset hyödyt	5
Koettu hyvinvointi lisääntyi	5
Työtehtäviin keskittyminen	6

7 Tutkimustulokset

Tekemässäni kirjallisuuskatsauksessa oli tavoitettavissa kaksi pääluokkaa: läsnäolotaitojen hyödyt asiakaskohtaamisissa ja läsnäolotaitojen hyödyt työhyvinvoinnissa. Joiltakin osin molemmat luokat esiintyivät limittäin, laadulliselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan. (Hirsjärvi ym. 2013, 224.)

Lopputuloksena luokkia voitiin muodostaa kahden pääluokan (hyödyt asiakaskohtaamisissa ja hyödyt työhyvinvoinnin kannalta tarkasteltuina) alle alaluokiksi seuraavasti.

Ammattilaisten havaitsemat hyödyt asiakaskohtaamisissa:

Oma tunnesäätely asiakaskohtaamisissa oli aiempaa helpompaa, aito ja neutraali kuunteleminen oli helpommin saavutettavissa. Haastavien tilanteiden kohtaaminen oli helpompaa, tilanteiden kohtaaminen tuntui aiempaa helpommalta ja haastavien tilanteiden selvittely ja jälkiselvittely koettiin kevyempänä. Myötätunto asiakaskohtaamisissa lisääntyi, myötätuntoa oli helpompi osoittaa itselle ja kohdatuille asiakkaille. Myötätunnon kautta asiakaskohtaamisten laatu koettiin aiempaa paremmaksi. Yhdistettynä ammattilaisen parempiin kuuntelutaitoihin, asiakaskohtaamiset saivat uudenlaista syvyyttä ja kohtaamiset koettiin laadukkaammiksi. Asiakaskohtaamisiin oli helpompi keskittyä, joka liittyy luonnollisesti suoraan läsnä olevampaan työtapaan ja kuuntelemaan asenteeseen, häiriötekijöitä oli helpompi välttää.

Hyödyt työhyvinvoinnissa:

Stressin väheneminen, burn-out-oireiden väheneminen, työstä palautumisen helpottuminen, tunnetaitojen parantuminen, fysiologiset hyödyt ja koetun hyvinvoinnin lisääntyminen

Työstä palautuminen koettiin läsnäolotaitojen harjoittamisen jälkeen aiempaa helpommaksi. Tutkimuksissa kuvattiin muun muassa sitä, miten työn rajaaminen pois ajatuksista ja vapaa-aikaan keskittyminen helpottui. Erityisesti työhyvinvointia edistävänä ajatuksena esiin nousi stressin selkeä väheneminen, tämä nousi esiin jokaisessa aineistoon valitussa tutkimuksessa.

Stressiä oli aiempaa helpompi käsitellä ja kohdata. Myös varhaiset merkit kuormittavasta stressistä oli helpompi huomata. Osittain myös tämän vuoksi tutkimukset korostivat burn-out-oireiden selkeää vähenemistä. Myös fyysiset hyödyt (unen laadun parantuminen, vähemmän kroonista kipua yms.) tukevat osaltaan burn-out-oireiden ja korkean stressin oireita, joten tulos on siten päällekkäinen hyötyjen suhteen. Pällekkäinen etu on myös työntekijän henkilökohtaisten tunteiden parantuminen. Työtehtäviin keskittyminen helpottui säännöllisen harjoittelun avulla, läsnäolotaidot koettiin rauhoittavina ja aiheeseen enemmän painottavat osat aineistossa viittaavat ammattilaisten kokemaan uudelleenläiseen käsitykseen ajasta ja ajanhallinnasta. Paremmista tunteidoista oli tutkimusten mukaan hyödytä siviili- ja työelämässä, eli kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Puolet valitusta aineistosta viittaa koetun hyvinvoinnin lisääntymiseen verrattuna lähtötasoon. Positiivisempi kokemus omasta hyvinvoinnista lisääntyi myös säännöllisen harjoittelun tuloksena. Työstä palautuminen ja siitä irrottuminen oli aiempaa helpompaa, joka osaltaan laski työn kokonaiskuormituksen tunnetta.

7.1 Läsäolotaitojen hyödyt asiakaskohtaamisissa

Kirjallisuuskatsauksen materiaalin analyysivaiheessa korostui muutokset ammattilaisten tunneyöskentely-taidoissa. Tunnetaitojen parantuminen ja tunteiden aiempaa helpompi tunnistaminen, sekä tundesäätely arjen kohtaamistyössä helpottui, kun läsnäolotaitoja harjoitettiin säännöllisesti. Omien tunteiden tunnistaminen ja niiden säätely helpottui tutkimusten mukaan säännöllisellä harjoittelulla. Tämä taas helpotti asiakaskohtaamisissa, koska omien tunteiden ikään kuin syrjään siirtäminen oli aiempaa helpompaa ja mentaalista tilaa jäi asiakkaan kohtaamiseen ja kuulemiseen aiempaa keskittyneemmin. Samalla myös asiakkaiden tuntemaailman ymmärtäminen oli aiempaa helpompaa, kun yhteys omiin tunteisiin oli vahvempi. Empatia ja asiakkaan tilannetta myötätuntoisesti ymmärtävä asenne lisääntyi. (Martin-Asuero 2010, Felton ym. 2013, McGarrigle 2013, Lynn 2015, Crowder 2017, Turner 2018, Kinman ym. 2020.)

Läsäolotaitojen kuvattiin antavan työhön uutta perspektiiviä ja käsitys ajasta muuttui, asioiden ajattelemiseen ja suunnittelemiseen tuli harjoitusten myötä lisää tilaa. (Martin-Asuero 2010, Felton ym. 2013, McGarrigle 2013, Lynn 2015, Kelly 2016, Crowder 2017, Turner 2018, Kinman ym. 2020, Kriakous ym. 2020.)

Kohtaamisalan ammattilaiset huomasivat muutoksia myös vuorovaikutuksessa: asiakkaan kuuntelemisen ja dialogin olevan helpompaa läsnäolon tilasta käsin. Tämä hyödyttää niin kohtamista itsessään, kuin työtä tekevää ammattilaistakin. Asiakas hyötyy kuuntelevasta ja vastavuoroisesta työntekijästä paljon. Ammattilaiset kokivat, että mentaalista tilaa oli aiempaa enemmän ja keskittymiskyky oli aiempaa laadukkaampaa, joten toisinaan kuormittavaakin kohtaamistyötä oli mielekkäämpää tehdä. Niin sanottu haitallinen ratkaisukeskeisyys, jossa

ammattilainen pyrkii aktiivisesti helpottamaan ja ratkaisemaan asiakkaan tilannetta, sivuuttamalla asiakkaan toiveet, vähentyi. Tilalle tuli asiakkaalle tilaa ja aikaa antava, kuunteleva ammattilainen. (Martin-Asuero 2010, Felton ym. 2013, McGarrigle 2013, Lynn 2015, Crowder 2017, Turner 2018, Kinman ym. 2020, Kriakous ym. 2020.)

7.2 Läsnaolotaitojen hyödyt työhyvinvoinnissa

Merkittävinä tuloksina läsnäolotaidoista suhteessa työhyvinvointiin esiin nousi stressin väheneminen. Stressiin oli helpompi reagoida jo heti ensi oireista, stressiä koettiin vähemmän ja siitä palautuminen oli helpompaa (Martin-Asuero 2010, Felton ym. 2013, McGarrigle 2013, Lynn 2015, Crowder 2017, Turner 2018, Kelly 2016, Kinman ym. 2020.) Läsnaolotaitojen harjoittaminen säännöllisesti helpotti työntekijän tunnetaitoja. Tunteiden äärelle pysähtyminen helpotti tunteiden huomaamista ja käsittelyä, myös tunteista irrottautuminen kävi aiempaa helpommin. Fysiologisia hyötyjä koettiin muun muassa parantuneena unenlaatuuna ja kohonneina energiatasoina. Muutokset tukivat hyvin kokonaisvaltaisesti hyvinvointia. (Kinman ym 2020, Turner 2018, Crowder 2017, Kelly 2016, Lynn 2015.)

Työstä oli tutkimusten mukaan aiempaa helpompi irrottautua, eli esimerkiksi kuormittavat tilanteet eivät jääneet mieleen vaivaamaan, vaan läsnäolotaitojen harjoittaminen toi paljon kaivattua pysähtymistä ja henkistä suojaa kuormittaviin tilanteisiin. Asiakastilanteiden käsitteleminen oli aiempaa helpompaa ja kuormittavien tilanteiden käsittely oli aiempaa helpompaa, siihen koettiin olevan enemmän välineitä. Työstä palautumiseen, eli resilienssin koettiin parantuvan säännöllisen harjoittelun myötä. (Martin-Asuero 2010, Felton ym. 2013, McGarrigle 2013, Lynn 2015, Crowder 2017, Turner 2018, Kinman ym. 2020.) Läsnaoloharjoitteet lisäsivät osallistujien tunnetaitoja ja tämä helpotti myös työstä palautumista ja irrottautumista. (McGarrigle 2013, Lynn 2015, Turner 2018 Kinman ym 2020) Vuorovaikutuksessa tapahtuvia muutoksia on niiden aineettoman luonteen vuoksi vaikeaa kuvata ja mitata, mutta analyysissä nousi esiin myös työn kokeminen aiempaa vähemmän kuormittavana. Työn psykososiaalisilla kuormittavuustekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi työn sisäisen kuormittavuuden kokemusta. Tällaisia kuormittavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi haastavat vuorovaikutustilanteet työssä ja työn korkeat laadulliset vaatimuksen. (Työsuojelu 2021.)

Kirjallisuuskatsauksen aineiston pohjalta voidaankin ajatella, että läsnäolotaitojen harjoitusten avulla voidaan vaikuttaa myös työn koettuun kuormittavuuteen. MBSR-pohjaisiin tutkimusryhmiin osallistuneet henkilöt raportoivat työn tuntuvan aiempaa kevyemmältä ja siihen oli aiempaa helpompi suhtautua kevyemmin työn luonteesta huolimatta. (Felton ym. 2013, McGarrigle 2013, Turner 2018, Kinman ym. 2020, Kriakous ym. 2020) Läsnaolotaitoja harjoittaneitten tutkimusryhmien fyysiset hyödyt saavutettiin neljässä tutkimuksessa: tuloksissa

korostui esimerkiksi palauttavampi ja syvempi uni ja energisempi olo. (Lynn 2015, Kelly 2016, Crowder 2017, Kinman ym. 2020.)

Työtehtäviin keskittyminen nousi esiin analyysini tuloksissa. Keskittymisen koettiin olevan entistä syvempää ja helpompaa, sen myötä kuvattiin esimerkiksi, miten ajanhallinta helpottui ja sitä kautta kiireen tunnetta oli työssä läsnä aiempaa vähemmän. Tämän myötä kokonaiskuormitus vähentyi ja hallinnantunne omasta työstä lisääntyi (Felton ym. 2013, McGarrigle 2013, Lynn 2015, Crowder 2017, Turner 2018, Kinman ym. 2020.) Läsnaolotaitojen säännöllinen harjoittaminen myös ohjasi työntekijää aiempaa positiivisempaan suhtautumiseen ja toi lisää energiaa (Felton ym. 2013, McGarrigle 2013, Turner 2018, Kinman ym. 2020, Kriakous ym. 2020). Työhön, työtehtäviin ja kuuntelemiseen keskittyminen on seikka, joka parantaa työntekijän työhyvinvointia ja tekee kohtaamisesta laadukkaampaa. (Gothoni 2020) Työssä läsnäolevalla tavalla oleminen voi myös suojella työntekijän psyykettä, esimerkiksi läsnäolotaitojen avulla saavutettu kiireettömyys on omiaan lisäämään niin hallinnantunnetta kuin työhön keskittymistäkin. (Mönkkönen 2018.) Myönteinen ajattelu sai suhtautumaan myös asiakkaiden ja työympäristön tilanteisiin entistä vahvemalla empatialla ja ymmärryksellä, mikä loi ammattilaiselle mentaalista tilantuntua ja vahvasti positiivista tunneilmastoa (McGarrigle 2013, Turner 2018, Crowder 2017.)

8 Pohdinta

Tämän osion on tarkoitus päättää kirjallisuuskatsaus ja tarkastella selvityksen tuloksia pohtien ja arvioiden työn eettisyyttä, sekä luotettavuutta. (Kangasniemi ym. 2013)

8.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimustulokset osoittavat selkeästi läsnäolotaidoista saataviin monipuolisiin ja positiivisiin hyötyihin kohtaamistyössä. Parhaassa tapauksessa niillä voidaan saavuttaa keinoja yksilön hyvinvoinnin parantamiseksi ja samalla tutkimustulokset osoittavat mielestäni taitojen hyödyntämisen palvelevan juuri kohtaamistyön ammattilaisten työn sisältöä ja tarpeita. Kohtaamistyön psykososiaalinen kuormittavuus, kun usein on juuri monisyistä ja henkistä. Raevuori korostaa sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisen oman tietoisuustaitoharjoittelun tukevan myös asiakastyötä, läsnäolevampi ja myötätuntoisempi kohtaaminen tukee myös asiakastyötä. (Raevuori 2016.) Tulos on linjassa myös esimerkiksi Segal ym. tekemien havaintojen kanssa Olemisen tilan, eli läsnäolevan mielentilan rauhoittavasta ja neutraalimmaksi muuttavasta voimasta. Läsnaolon tilan kautta on mahdollista reagoida tunteisiin eri tavalla ja suhtautua niihin lempeästi. (Segal ym 2020, Silverton 2014, Kabat-Zinn 2013.)

Työtehtävien ja asiakaskohtaamisten kiireen tuntu vähentyi tutkimusten mukaan. Tämä toi mukanaan uudenlaisen suhtautumisen työhön ja asiakastapaamisiin, käsitys ajasta muuttui ja ajanhallinta oli aiempaa helpompaa. Kaarina Mönkkönen toteaa teoksessaan Vuorovaikutus asiakastyössä - Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla (2018), kiireen tunteen hallinta ja ajan hallitsemisen olevan keskeisessä osassa muun muassa hyvää vuorovaikutussuhdetta. Mönkkönen painottaakin juuri pysähtymisen taidon opettelemista asiakastyössä, sillä sen kautta saadaan vaikutettua työssä sisäistettyä kiireen tuntua. Rauhallisempi ote työssä vaikuttaa myös Mönkkösen mukaan työntekijän omaan hyvinvointiin välittömästi. (Mönkkönen 2018.)

Tutkimustuloksissa tuli esiin myös hengitys- ja muita läsnäolotaitoja harrastaneiden ammattilaisten myönteiset kokemukset niin työhyvinvoinnin, kuin henkilökohtaisen hyvinvoinnin sarallakin. Raevuori toteaa, että aito kohtaaminen luo pohjaa hyvälle asiakas-lääkäri-suhteelle (Raevuori 2016.) ja kansainväliset tutkimukset tässä työssä osoittavat tiedon pätevän muihinkin asiakastyön ammattilaisiin. Eli läsnäolotaitojen harjoittamista voi suositella harjoitettavan aktiivisesti siitä saatujen hyötyjen perusteella. Juuri mielenterveyden hoitamisen kannalta hetkessä eläminen ja siihen keskittyminen on ehdottoman tärkeä taito. Esimerkiksi läsnäolotaitojen kautta voidaan oppia omaa mieltä rauhoittavia keinoja kuohuviiniin kohtaamistilanteisiin ja kuormittaviin työtehtäviin. Läsnäolotaidot auttavat myös kartoittamaan oman mielen liikkeitä ja tunteiden kirjoa, joka taas itsessään on yksilön mielenterveyttä suojaava taito. (Pennanen 2014, Wahlbeck ym 2017, Segal 2020, Kinman ym 2020.) Samankaltaisiin havaintoihin päätyi post- traumaattisen stressin kokeneiden veteraanien kanssa työskennellyt Bessel Van Der Kolk päätyi tutkiessaan läsnäolotaitojen (hengitysharjoitukset, jooga) hyötyjä potilaiden hoidossa. Yleishyvinvointi parantui ja se näkyi esimerkiksi lisääntyneinä unenlahjoina ja parempana stressinhallinta- ja -purkukanavina arkielämässä. (Van der Kolk 2020).

Miten läsnäolotaitoja on sitten päädytty käyttämään kohtaamistyössä? Tavallisin reitti tämän selvityksen tutkimuksissa on ollut ammattilaisen oma harrastuneisuus ja tietoisuus, jonka kautta on myöhemmin havaittu hyötyjä myös esimerkiksi asiakastyössä (ammattilaisen ja asiakkaan näkökulmassa). Läsnäolotaidoiksi mielletään yleensä hengitysharjoittelu, meditaatiot, jooga ja esimerkiksi päiväkirjan kirjoittaminen. Kaikkia näistä luetelluista keinoista hyödynnettiin opinnäytetyöhöni valikoituneessa aineistossa. Kuitenkin erityisesti lyhyet ja tehokkaat hengitysharjoitukset (esimerkiksi neliöhengitys) korostuivat ja ne koettiin mielekkäiksi esimerkiksi juuri työympäristössä (Kelly 2016, Crowder 2017, Kinman ym. 2020.) Henkilökohtaisesti oli mielenkiintoista huomata tuloksissa myös ammattilaisten oman harrastuneisuuden merkitys: Tutkimustulosten pohjalta läsnäolotaitoja hyödynnettiin useimmiten omatoimisesti omassa työssä, asiakkaalle ohjaten ja itse taitoja hyödyntäen. Eli läsnäolotaitoihin oli päädytty oman harrastuneisuuden ja omien elämäkokemusten pohjalta. (Kelly 2016, Crowder 2017, Kinman ym 2020.) Kuten Raevuori toteaa, läsnäolotaidot ovat helppoja, edullisia ja niillä on hyvin vähäisesti haittavaikutuksia ja saavutettuja kokonaisvaltaisia hyötyjä (Raevuori

2016) ajatellen läsnäolotaitojen tuominen omaan arkeen tuntuu järkevältä. Tuloksiin peilaten on myös tärkeää muistaa tämä: Pysähtyminen ja ”laskeutuminen” asiakaskohtaamisiin ja työyhteisöön rauhoittaa ja suojelee myös kohtaamistyön ammattilaista, vaikuttaen suoraan myös työtä sävyttävään kiireen tunteeseen. (Mönkkönen 2018)

Läsnäolotaitoihin liittyvä tavoitettavissa oleva kritiikki liittyy buddhalaisuuteen ja itämaiseen kulttuuriin. Eräässä tutkimuksessa haastateltava nosti esiin kulttuurisen omimisen näkökulman läsnäolotaitoihin ja piti asiaa ymmärrettävästi ongelmallisena. Toisaalta samassa tutkimuksessa, toinen haastateltava mielsi läsnäolotaidot vieraskulttuuriseksi, mutta ei nähnyt läsnäolotaitojen hyödyntämistä ongelmalliseksi. (Lynn 2015.) Työkulttuuri itsessään voi mieltää läsnäolotaitojen ytimessä olevan pysähtymisen esimerkiksi tehottomuudeksi. Se voidaan mieltää myös, hyödyistään huolimatta, negatiivisena asiana ja työn tekemistä hankaloittavana tekijänä. Näiden, mahdollisesti haitallisten mielikuvien, tai asenteiden kautta taitojen harjoittaminen ja vieminen nykyiseen työkulttuuriin voi estyä. (Mönkkönen 2018.)

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) määrittelee Suomessa tehtäville tutkimuksille hyvän tieteelliset käytännöt, joiden mukaisesti tämäkin työ on toteutettu. Aineistoon on hyvän tutkimustavan mukaisesti perehdytty tarkkuudella ja aineiston tulokset on pyritty tuomaan esiin neutraalilla tavalla. Aineisto on pyritty valitsemaan tasa-arvoisesti ja välttämällä opinnäytetyöntekijän omien näkökulmien vaikutus valittuun aineistoon. (TENK 2019.)

Jorma Kananen toteaa teoksessaan Opinnäytetyön kirjoittajan opas (2015), että työn luotettavuuden kannalta työn tekijä on käytännössä se, joka vaikuttaa eniten työn luotettavuuteen. Virheet aineiston valinnassa ja lähdemateriaalien arvioinnissa vaikuttavat suorasti työn eettisyyteen ja luotettavuuteen. Omassa työssäni olen pyrkinyt herkällä otteella arvioimaan lähteiden luotettavuutta, tarkistamalla kirjallisten lähteiden uskottavuuden ja käytettyjen tutkimusten suhteen olen pyrkinyt huolellisesti arvioimaan käyttämieni lähteiden luotettavuutta. Aineiston valintavaiheessa opinnäytetöille ja tutkimuksille tyypillisesti hain materiaalia ns. laajalla skaalalla ja arvioin materiaalin käytettävyyttä työssäni. (Kananen 2015, 365.) Kuitenkin tutkimusten sisältö voi moninaisuutensa puolesta vaikuttaa työn luotettavuuteen, kymmenestä tutkimuksesta jokaisessa ei ole esimerkiksi kartoitettu minkälaisia läsnäolotaitoja tai hengitysharjoituksia on hyödynnetty.

Työn tavoite oli muodostaa tilaajataholle (Loisto settlementti ry) kattava tietopaketti läsnäolotaitojen mahdollisista hyödyistä kohtaamistyössä. Tämä on otettu huomioon aineistovalinnoissa pyrkimällä siihen, ettei selvityksen tekijän mahdollisia ennakkokäsityksiä valintaprosessiin. Työssä käytettyjen tutkimusten alkuperäiskieli on poikkeuksetta englanti, suomenkielisen

aineiston vähyyden takia, ja taas teoriapohjaan pyrittiin koostamaan suomenkielisen materiaalin pohjalta. Tämä voi mahdollisesti olla riski suhteessa työn luotettavuuteen, koska opinäytetyöntekijän äidinkieli ei ole englanti. Työssä on pyritty kunnioittamaan alkuperäisilmaisuja.

8.3 Johtopäätökset

Erityisesti sosiaalialan kohtaamistyön kentillä muun muassa eettiset ohjeet ohjaavat arvostavaan ja asiakaslähtöiseen toimintatapaan. Sosiaalityössä asiakaslähtöisyys toteutuu, kun asiakas aidosti on mukana itseään koskevassa päätöksenteossa ja saa vaikuttaa asioihinsa. (Talentia 2017) Kuulluksi tulemisen perusedellytys on se, että vastapuoli on valmis kuuntelemaan (Gothoni 2020), paras tapa taas aidosti ja vuorovaikutuksellisesti kuulla, saavutetaan kun pysähdytään ja kuunnellaan. Mindfulnessin isän, Jon Kabat-Zinnin mukaan pysähtyminen tarkoittaa juuri käsillä olevan hetken huomaamista tiedostavasti, eli läsnäolevasti (Kabat-Zinn 2013).

Läsnäolotaitojen harjoittelemisella vaikuttaa olevan positiivisia vaikutuksia asiakaskohtaamisissa ja työntekijän hyvinvoinnin, sekä työssäjaksamisen kannalta tarkasteltuna. Positiivisia muutoksia läsnäolotaitojen harjoittamisesta koettiin niin asiakaskohtaamisissa, kuin työhyvinvoinnissakin. Valittujen tutkimusten näkökulma oli pitkälti alan ammattilaisten kokemuksissa, joten on luonnollista, että tutkimustulokset painottuvat juuri työhyvinvointiin. Mutta erityisesti tutkimus osoitti sen, että molemmat puolet hyötyvät läsnäolotaitojen merkityksen tiedostamisesta: Asiakas kohtaa paremmin kuuntelevamman ja yksilöllisemmin kohtaavan ammattilaisen, ja ammattilainen voi saavuttaa säännöllisellä harjoittelulla esimerkiksi paremman palautumiskyvyn. Vuorovaikutuksessa tapahtuvia muutoksia on niiden aineettoman luonteen vuoksi vaikeaa kuvata ja mitata, mutta analyysissä nousi esiin myös työn kokeminen aiempaa vähemmän kuormittavana. Työn psykososiaalisilla kuormittavuustekijöillä tarkoitetaan esimerkiksi työn sisäisen kuormittavuuden kokemusta. Mainittuja kuormittavia tekijöitä ovat esimerkiksi haastavat vuorovaikutustilanteet työssä, kiire ja työn korkeat laadulliset vaatimuksen. (Työsuojelu 2021.) Stressinhallinnan ja tunnetaitojen saralla saavutetut hyödyt voivat olla merkittäviä alan ammattilaisille. Juuri näistä syistä itse koen tärkeäksi ottaa omaan työtapaani läsnäolotaitojen harjoittamisen ja niiden ohjaamisen myös asiasta kiinnostuneille ja mahdollisesti taidoista hyötyville asiakkaille. Tulevaisuudessa näkisin mahdolliseksi myös taitojen opettamisen esimerkiksi juuri työyhteisöille hyödyllisenä ja tämän koen esimerkiksi henkilökohtaisesti mahdollisena työurana myös itselleni sosionomina ja henkisen hyvinvoinnin ohjaajana. Tämä kirjallisuuskatsaus ja alan kirjallisuus tukevat hyvin tätä päätöstä, mutta siinä että läsnäolotaidot olisivat osa työpaikan toimintakulttuuria kollektiivisesti voi kestää vielä hetki.

Työ on esitelty etätapaamisessa 12.1.2022 tilaajalle.

Työn aihe oli tilaajatahon mielestä tärkeä ja keskustelua aiheen ympärillä tulisi käydä

enemmänkin. Läsnaolotaitojen koettiin osuvan juuri asiakaskohtaamisten ja toimintaympäristössä tehtävän työn sisällön ytimeen.

” Teemme nuorten vanhempien kanssa töitä, ja läsnäolotaidot on jokaisessa kohtaamisessa tärkeitä ja työn kautta saamme tutkittua tietoa niiden hyödyistä kohtaamistyössä työntekijän näkökulmasta”

-Silmu-toiminnan vastaava ohjaaja

13.1.2022

8.4 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön alkuperäinen ajatus oli tutkia Loisto Settlementin ammattilaisten kokemusten kautta läsnäolotaitojen hyödyntämistä kohtaamistyössä syksyllä 2021. Aikomukseni oli luoda läsnäolotaitoja hyödyntävä ammattilaisista koostuva ryhmä. Ryhmän toiminnallinen vaihe olisi sisältänyt varsinaisten läsnäolotekniikoiden opettelua ja aiheesta keskustelemista. Settlementin rakenneuudistusten, COVID19-pandemian vaikutusten ja muiden uusien haasteiden takia ryhmämuotoinen tutkimus kuitenkin jouduttiin peruuttamaan syksyllä. Olosuhteiden ollessa suotuisat, lähtisin uudelleentoteuttamaan ryhmämuotoista tutkimusta tämän kirjallisen tuotoksen tueksi, jolloin saataisiin autenttinen näkemys aiheesta oikeassa toimintaympäristössä. Juuri toiminnallisen tutkimuksen kautta voitaisiin paremmin kehittää uusia toimintatapoja suoraan sosiaalialan työympäristöön.

Erityisesti suomenkielistä tutkimusmateriaalia läsnäolotaitojen hyödyistä olisi hyvä saada. Tällä hetkellä kotimaisia tutkimuksia aiheesta on olemassa hyvin vähän, valtaosan ollessa englanninkielistä materiaalia ja painottuen juuri sosiaalityöntekijöiden näkökulmaan. Kuitenkin yleistutkimukset ja alakohtaiset tutkimukset osoittavat, että läsnäolotaitoja harjoittelemalla voidaan saada paljon monipuolisia hyötyjä. Kokonaistuloksia arvioitaessa jokainen tässäkin työssä hyödynnetty tutkimus toteaa lisätutkimusten olevan tarpeellisia, jotta läsnäolotaitoja voitaisiin hyödyntää esimerkiksi näyttöön perustuvana ohjauskeinona asiakkaiden parissa. Esimerkiksi satunnaistetut tutkimukset läsnäolotaitojen hyödyistä ei ole määrällisesti paljon, ja siten tutkimustulokset ovat mahdollisesti yksipuolisia. Lisätutkimuksia, monipuolisemmilla toteutustavoilla toteutettuja tutkimuksia siis kaivataan. (Raevaara 2016.)

9 LÄHTEET

Kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto

- Crowder, R. Sears, A. 2017. Australian Social Work Building resilience in social workers an exploratory study
[\(PDF\) Building Resilience in Social Workers: An Exploratory Study on the Impacts of a Mindfulness-Based Intervention \(researchgate.net\)](#)
- Felton, T. Coates, L., John Chambers, C., 2013.
 Impact of mindfulness training on counseling students perceptions of stress
[Impact of Mindfulness Training on Counseling Students' Perceptions of Stress | SpringerLink](#)
- Kelly, A. Okolo, I. 2016..
 Mindfulness meditation as a self-care practice in social work. The St. Catherine University
[*Mindfulness Meditation as a Self-Care Practice in Social Work \(stkate.edu\)](#)
- Kinman, G. Grant, L. Kelly, S. 2020.
 'It's my secret space - The benefits of mindfulness for social workers'. British journal of social work
[\(PDF\) 'It's My Secret Space': The Benefits of Mindfulness for Social Workers \(researchgate.net\)](#)
- Kriakous, S. Elliott, K. Lamers, C. Owen, R. 2020.
 The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: a Systematic Review
[The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: a Systematic Review | SpringerLink](#)
- Lynn, R. Mesinga, J. 2015.
 Social Worker's Narratives of integrating Mindfulness into Practice. Journal of social work practice
<http://dx.doi.org/10.1080/02650533.2015.1035237>
- Martin-Asuero, A. Garcia-Banda, G. 2010.
 The Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) Reduces Stress-Related Psychological Distress in Healthcare Professionals. Universidad complutense de Madrid.
[Redalyc. The Mindfulness-based Stress Reduction Program \(MBSR\) Reduces Stress-related Psychological Distress in Healthcare Professionals](#)
- McGarrigle, T. Walsh, C. 2013.
 Mindfulness, Self-Care, and Wellness in Social Work: Effects of Contemplative Training. Journal of religion and spirituality in social work
[*McGarrigle.pdf](#)

Smith, S. 2018.

Mindfulness-Based Stress Reduction: An Intervention to Enhance the Effectiveness of Nurses' Coping With Work-Related Stress. International journal of nursing knowledge.

[MindfulnessBased Stress Reduction: An Intervention to Enhance the Effectiveness of Nurses Coping With WorkRelated Stress](#)

Turner, R. 2018.

Mindfulness Techniques And Their Impacts In Social Work Practice. Social Work.

[Rachel Turner - Mindfulness Techniques and their Impacts in Social Work Practice.pdf \(wisconsin.edu\)](#)

Painetut

Dunderfelt, T. 2016. Läsnäoleva kohtaaminen : II Osa Käytännön vuoro-vaikutus-aidot. Jyväskylä: PS-kustannus

Gothóni, R. 2020. Kuuntelijan käsikirja. 1.painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Hirsjärvi, S., Remes P., Sajavaara P., Sinivuori E. 2013. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Juhila, K., 2011. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Vastapaino-kustannus.

Kabat-Zinn, J. 2013. Olet jo perillä. Helsinki: Basam Books

Kananen J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kangasniemi, M. Utriainen, K. Ahonen, S-M. Pietilä, A-M. Jääskeläinen, P. Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede.

Kortelainen, I. Saari, A. Väänänen, M. 2014. Mindfulness ja tietee- tietoisuus ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press

Laakso, J. 2009. Mielen taito: Vapauta ajatuksia - kehitä tunteita. Helsinki: Kirjapaja

Laitinen, M. Pohjola, A. toim. 2010. Asiakkuus sosiaalityön ydinteema. Gaudeamus

Manka, M-L, Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Alma Talent

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä - Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Gaudeamus

Nummelin T. 2020. Hallitse stressiä - tunnetaidoilla irti paineista Atena Kustannus

Pennonen M. 2021. Itsetuntemuksesta apua työhyvinvointiin. Helsinki: Duodecim

Puusa A., Juuti P. toim. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus s.164-173

Segal Z., Williams M., Teasdale J. 2020. Mindfulness masennuksen hoidossa. Helsinki: Viisas elämä Oy

Silverton S. 2013. Mindfulness - Tietoisien läsnäolon läpimurto. 2.painos.Helsinki: Schildts & Söderströms

Tevanlinna, A. 2021. Hyvinvointia mielelläsi. Jyväskylä: Atena kustannus. E-kirja

Uusitalo-Malmivaara, L. toim.2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus

Van der Kolk, B. 2020. Jäljet kehossa - Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. 6.painos. Helsinki: Viisas Elämä Oy Viisas Elämä Oy

Sähköiset

Ammattieettiset ohjeet. 2017. Talentia
[Sosiaalialan ammattietiikka | Talentia](#)

Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä. 15.3.2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
[Dialogisuus ammattilaisen ja perheen välillä - THL](#)

Empirically supported benefits of mindfulness. 2013. American Psychological Association. Viitattu 13.1.2022

[What are the benefits of mindfulness? \(apa.org\)](#)

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2019. viitattu 1.1.2022 TENK - Tutkimuseettinen neuvottelukunta
[Hyvä tieteellinen käytäntö \(HTK\) | Tutkimuseettinen neuvottelukunta \(tenk.fi\)](#)

Hyvän työpaikan kriteerit - Mitoitus. 2022. Talentia
<https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/hyvan-tyopaikan-kriteerit/mitoitus/>

Kajaste S. Kognitiiviset menetelmät pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa. 3.12.2015. Duodecim. Viitattu 31.8.2021 [Kognitiiviset \(CBT, kognitiivis-behavioraaliset\) menetelmät pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa \(kaypahoito.fi\)](#)

Loisto settlementti
[Jotta kukaan ei olisi yksin - Loisto settlementti](#)

Mielenterveyden sairaudet yleisin työeläkkeelle siirtymisen syy. 8.4.2020. Eläketurvakeskus. viitattu 16.9.2021

[Mielenterveyden sairaudet yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy - Eläketurvakeskus \(etk.fi\)](#)

Mindfulness meditation: A Research-proven way to reduce stress. 30.10.2019 . American Psychological Association. Viitatu 13.1.2022.

[Mindfulness meditation: A research-proven way to reduce stress \(apa.org\)](#)

Mitä ovat minfulness-tietoisuustaidot? 2020, viitattu 6.5.2021 & 12.5.2021. Suomen Mielenterveysseura, mieli.fi-sivusto

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Mänttari-Van der Kuip, M. Julkinen sosiaalityö pysyvän niukkuuden aikakaudella 06/2016. Viitattu 3.12.2021.

[\(PDF\) Julkinen sosiaalityö pysyvän niukkuuden aikakaudella \(researchgate.net\)](#)

Opinnäytetyön kirjoittajan opas - Kirjallisuuskatsaus. 2021. JAMK - Jyväskylän ammattikorkeakoulu

[2.3 Kirjallisuuskatsaus | Opinnäytetyö - Thesis \(jamk.fi\)](#)

Psykososiaalinen kuormitus. 2021. Työsuojelu.

[Psykososiaalinen kuormitus - Työsuojelu \(tyosuojelu.fi\)](#)

Raevuori A. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää?. 2016. Duodecimlehti

[Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? \(duodecimlehti.fi\)](#)

Rantonen O., Salo P. Sosiaalityöntekijän hyvinvointi ja jaksaminen työssä 2016. Työterveyslaitos

[e31fe573a1aa7ced3c4aa5c33854ddbc12312394.pdf \(hel.fi\)](#)

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. 2014. Finlex

[Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®](#)

Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017-tutkimus. 2017.Viitattu 4.1.2022

[Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa : FinTerveys 2017 -tutkimus \(julkari.fi\)](#)

Tietoisuus- ja läsnäolotaitojen hyödyt tutkimuksissa. 2021. viitattu 11.10.2021, 25.1.2022. Terve Oppiva Mieli ry

[Tietoisuus- ja läsnäolotaitojen hyödyt tutkimuksissa - Terve Oppiva Mieli ry](#)

Työelämä ja mielenterveys. 2021. viitattu 2.1.2022. Työterveyslaitos

[Työelämä ja mielenterveys | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

Työhyvinvointi. 2021.Sosiaali- ja terveysministeriö.

[Työhyvinvointi - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](#)

Työolobarometri. 2020. Työ- ja elinkeinoministeriö.

[Työolobarometri 2020 - Valto \(valtioneuvosto.fi\)](#)

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J. Valkonen, J., Solantausta T. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. 2017. Duodecim-Lehti

[Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä \(duodecimlehti.fi\)](https://www.duodecimlehti.fi)

Julkaisemattomat

Aivopankki - aivoterveys avain työurien pidentämiseen - podcast 19.5.2021. Kiander J.

[Podcast: Aivoterveys on avain työurien pidentämiseen \(aivopankki.fi\)](https://aivopankki.fi)

Taulukot

Kuvaotsikkoluettelon hakusanoja ei löytynyt.

Liite 1: Ensimmäisen liitteen otsikko

Liite 2: Toisen liitteen otsikko