

Mia Haapala

TIETOISEN LÄSNÄOLON MENETELMÄ
STRESSINHALLINNASSA TYÖIKÄISTEN KUNTOUTUKSESSA

Kirjallisuuskatsaus

Kuntoutusohjauksen- ja suunnittelun koulutusohjelma
2014



TIETOISEN LÄSNÄOLON MENETELMÄ STRESSINHALLINNASSA LIITTYEN TYÖIKÄISTEN KUNTOUTUKSEEN

Haapala, Mia

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma

tammikuu 2014

Ohjaaja: Koivuniemi, Merja

Sivumäärä: 31

Liitteitä: -

Asiasanat: tietoinen läsnäolo, stressi, stressinhallinta, työikäisten kuntoutus

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää minkälaisia vaikutuksia on saatu aikaan Tietoisen läsnäolon menetelmää käyttäen työikäisten kuntouksessa stressinhallintaan liittyen.

Työelämä on merkittävästi muuttunut viimeisen 20 vuoden aikana. Ei pelkästään työelämä vaan koko elämäntapamme on muuttunut kilpailuhenkiseksi ja suorituskeskeiseksi. Työelämä on aiempaa kiireisempää ja vaativampaa. Teknologian kehitys, siinä tapahtuvat nopeat muutokset ja informaatiotulva ovat tehneet elämästämme monimutkaisempaa ja vaikeammin hallittavaa. Työelämä on muuttunut epävakaaaksi, tehokkuutta, tieto- ja taitovaatimuksia sekä ihmishuoldevalmiuksia korostavaksi. Valitettavasti samaan aikaan työntekijöiden mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet. Sairauspoissaolot ovat kasvaneet ja yhä useampi jää vakavan uupumuksen tai depression takia ennenaikaiselle eläkkeelle.

Jotta työtä tekevät saataisiin pysymään työssään ja työn tekeminen olisi mielekästä, tulisi kehittää uudenlaisia menetelmiä, jolla voitaisiin lisätä työntekijöiden työhyvinvointia. Muutosprosessiin tarvitaan kaikkien osapuolten panos, mukana tulee olla niin työntekijä, työnantaja kuin työterveyshuoltokin. Ennaltaehkäisevän kuntoutustyön merkitystä tulisi korostaa.

Opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus, jossa olen perehtynyt alan kirjallisuuteen ja hakenut tietoa alan kansainvälisistä ja kotimaisista tutkimuksista. Saadut tutkimustulokset ovat lupaavia, tietoisen läsnäolon menetelmää käyttäen on voitu parantaa työntekijöiden työhyvinvointia ja lisätä työn tekemisen mielekkyyttä.

Tietoisen läsnäolon menetelmä, joka tunnetaan englanninkielellä sanana mindfulness, on löytänyt tiensä Suomeen ja se on nousemassa yhdeksi varteenotettavaksi vaihtoehdoksi mm. työikäisten kuntoutukseen liittyen. Menetelmän käyttöä puoltavat siitä tehdyt lukuisat tutkimustulokset, jotka ovat jo vakuuttaneet ja vaikuttamassa lääketieteen, psykologian ja liike-elämän saralla.

Menetelmää on helppo toteuttaa niin avo- ja laituskuntoutuksessakin. Tarvitaan asialle vihkiytynyt ohjaaja. Keskiössä on ihminen, oman itsetuntemuksen lisääminen, hiljentyminen ja havahtuminen olemaan läsnä tässä ja nyt.

THE METHOD OF MINDFULNESS IN STRESS MANAGEMENT IN OCCUPATIONAL REHABILITATION

Haapala, Mia

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Rehabilitation Counselling and Planning

January 2014

Supervisor: Koivuniemi, Merja

Number of pages: 31

Appendices: -

Keywords: mindfulness, stress, stress management, work aged rehabilitation

The purpose of this thesis was to examine the effects of mindfulness based method in stress management in occupational health care.

The working life has changed significantly in the last 20 years. Not only the workinglife, but our lifestyle in general become more competitive and goal oriented.

The technological progress, the fast changes in it and the flood of information has often made our life more complicated and more difficult to control. At work things are busier and more demanding. Often an atmosphere of uncertainty makes working unpleasant. The demand of high-performance, social skills, accomplishments and skills are highlighted. Unfortunately at the same time the mental problems of employees have increased. The amount of sickness leaves has increased and even more people are retired early due to depression or burnout.

There is need to develop new tools to improve the wellbeing of employees, to help them stay able-bodied and finding working meaningful. All sides should be involved in the process of change, the employee, the employer as well as the occupational health care providers. Prevental rehabilitation should be highlighted.

In this thesis I have orientated myself with both Finnish and international literature and research of mindfulness method. The results of research are promising. Using mindfulness methods the wellbeing of employees has improved and the feeling of contentment in one's job increased.

Mindfulness ("Tietoinen läsnäolo", "conscious presence" in Finnish), has recently found its way to Finland and is becoming a very considerable option in occupational rehabilitation. The method is supported by the many convincing results of research.

The method is easy to put into practice both in non-institutional and institutional care. A dedicated counselor is needed. In the centre of the method is person, the increasing of self-reflection, quieting down and becoming aware of being present here and now.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TIETOINEN LÄSNÄOLO	6
2.1	Tietoisien läsnäolon termit.....	6
2.2	Tietoisien läsnäolon juuret ja tulo länsimaiseen lääketieteeseen	7
2.3	Tietoisien läsnäolon teoriaa	8
2.3.1	Ajatusten ja tunteiden tarkkailu tietoisessa läsnäolossa	8
2.3.2	Mieli ja ego tietoisessa läsnäolossa	9
2.4	Tietoisien läsnäolon vaikutukset.....	10
2.4.1	Tietoisuustaidot työstressin ennaltaehkäisijänä.....	10
2.4.2	Lääketieteelliset tutkimustulokset	11
2.5	Tietoisien läsnäolon harjoitustavat ja menetelmän keskeiset arvot	11
3	TYÖHYVINVOINTI JA TYÖSTRESSI.....	12
3.1	Työhyvinvointi ja työkyky.....	13
3.2	Stressi.....	13
3.3	Työstressi ja –uupumus.....	14
3.4	Haitallinen stressi ja sen vaikutukset aineenvaihdunnassa	15
3.5	Psykososiaalinen toimintakyky ja työhyvinvointi	16
3.6	Kuntoutus.....	17
4	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA MENETELMÄT.....	19
4.1	Lähtökohta	19
4.2	Tutkimuskysymys	19
4.3	Tutkimusmenetelmä.....	19
4.4	Aineiston haku ja valinta	20
5	OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTULOSTEN ANALYSOINTI.....	22
5.1	Tutkimusartikkeleissa käytetyt mittarit.....	22
5.2	Artikkelien taustatiedot.....	22
5.3	Artikkelien analysointi.....	23
5.3.1	Lääkärit tutkimuksen kohteena.....	23
5.3.2	Terveystieteiden työntekijät tutkimuksen kohteena	24
5.3.3	Pienyritysten työntekijät tutkimuksen kohteena.....	26
5.3.4	Opettajat tutkimuksen kohteena	27
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	28
	LÄHTEET.....	32

1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää, millaisia vaikutuksia tietoisien läsnäolon menetelmää käyttäen on saatu työikäisten kuntoutuksessa stressi- ja uupumisoireissa. Kirjallisuuskatsauksen aineistoksi olen valinnut neljä tieteellistä artikkelia, joissa on tutkittu tietoisuustaitojen harjoittamista eri ammattiryhmissä. Tutkitut henkilöt ovat olleet työssään stressaantuneita tai uupuneita. Työssäni esitän tutkimuksista kootut yhteenvedot, arvioin tutkimustuloksia ja niiden näytön vahvuutta sekä soveltuvuutta suomalaisen kuntoutuksen kenttään.

Tietoisien läsnäolon menetelmä on lähtöisin Aasiasta. Länsimaissa menetelmä on ollut tunnettu lähinnä psykiatristen sairauksien hoidossa, psykoterapiassa ja kroonisen kivun hoidossa. Tietoisuus kyseisestä menetelmästä lisääntyy jatkuvasti, aihe on juuri nyt erittäin ajankohtainen ja sen suosio on kasvamassa kulttuurissamme. (Lehto & Tolmunen 2008, 1-2.) Yhtenä syynä tietoisuustaitojen suosion kasvuun länsimaissa on moderni aivotutkimus, kognitiivisesta neurotieteestä sekä uusista aivojen kuvantamismenetelmistä saadut tutkimustulokset (Stahl & Goldstein 2011, 56-57).

Työelämä on merkittävästi muuttunut viimeisen 20 vuoden aikana. Monille ansiotyö on kohtuuttoman kiireistä, epävarmaa ja voi merkitä terveyden uhkaa ja ahdistuksen kokemista. Elämme tietoyhteiskunnassa, jossa informaatiota saadaan kaiken aikaa useista eri lähteistä. Teknistyminen, työmenetelmien ja työtapojen jatkuvat muutokset luovat paineita ja uuvuttavat. ”Työstressistä on kehittymässä yksi Euroopan suurimmista työperäisistä riskeistä” (Nykänen 2009, 9).

Työelämän muutokset ovat vaikuttaneet merkittävästi työhyvinvointiin, yleisin työkyvyttömyyteen johtava syy on tänä päivänä mielenterveyden häiriöt. Yli puolet alle 55-vuotiaiden työkyvyttömyyseläkkeistä oli myönnetty mielenterveyden häiriöiden takia. (Aromaa 2010, 51.) Vuonna 2005 työkyvyttömyyseläkkeelle jäi 25000 työikäistä henkilöä. Työeläkkeiden kustannukset ovat vuosittain noin 10 miljardia euroa. (Rissa 2007, 10.)

Työntekijöiden pahoinvointi ja lisääntyneet mielenterveysongelmat ovat iso haaste, kun samaan aikaan puhutaan työikien pidentämisestä. Kiire ja henkinen rasitus ovat isoja uhkakuvia työelämässä, koska ne lisäävät sairauspoissaoloja ja eläkehakuisuutta.

Viime vuosina on tutkittu kuntoutuksen vaikuttavuutta, eivätkä tutkimustulokset ole lupaavia. Kuntoutukseen tarvitaan uusia ja tehokkaampia toimintamalleja.

2 TIETOINEN LÄSNÄOLO

”Mieli on kuin majatalo. Saapumisia ja lähtöjä runsaasti joka päivä: onni, masennus, kataluus ilmentyvät tietoisuudessa kuin yllätysvieraat. Toivota tervetulleeksi, vaihda kuulumiset, vilkuta hyvästiksi, vaikka ovellesi saapuisi suuri joukko suruja, jotka julmasti pyyhkäisevät huonekalut talostasi. Kohtele kuitenkin vierailijaa kunnioittavasti. Hän voi kirkastaa Sinulle jonkin aivan uuden ilon. Synkkä ajatus, häpeä, pahansuopaisuus; tervehdi heitä kaikkia ovelle nauraen ja kutsu heidät sisään. Kohtaa tulijat kiitollisena, sillä heidät on lähetetty jostakin tuolta puolen Sinulle oppaiksi.” (Laakso 2009, 7.)

2.1 Tietoisen läsnäolon termit

Kykyämme seurata mielemme tapahtumia erityisellä tavalla kutsutaan tietoiseksi läsnäoloksi tai tietoisuustaidoiksi. Tietoinen läsnäolo on englanninkielisenä sanana mindfulness, harvemmin käytetty termi on tietoisuustaidot, mindfulness skills. (Laakso 2009, 32.) Suomessa mindfulness sanasta käytetään seuraavia termejä: tietoinen läsnäolo, tietoisuustaito, tietoisuustaidot, tiedostava läsnäolo, tietoinen hyväksyvä läsnäolo (Kabat-Zinn 2004, 13; Lehto & Tolmunen 2008, 1-2). Myös Mindfulness sanaa käytetään Suomessa ja se tunnetaan terminä jopa tietoista läsnäoloa tai tietoisuustaitoja paremmin. Lääketieteessä käytetään yleensä nimitystä tietoinen läsnäolo tai tietoisuustaidot. (Williams 2012,17.)

Opinnäytetyössäni käytän pääasiallisesti tietoisien läsnäolon termiä kuten otsikoinnissakin, mutta tekstissä esiintyy myös tietoisuustaidot sana. Se, mitä kyseisen termi pitää sisällään avataan perusteellisemmin alaluvussa 2.3.

2.2 Tietoisien läsnäolon juuret ja tulo länsimaiseen lääketieteeseen

Tietoisien läsnäolon juuret ovat lähtöisin Aasiasta, 2500 vuotta vanhasta Zenbuddhalaisesta uskonnosta ja meditaatioperinteestä. Zenbuddhalaisuus ei ole uskonto samalla tavoin kuin kristinusko tai islam vaan se on hengellistä kehitystä painottava filosofia, jossa vallitsee ei-tuomitseva lähestymistapa. Tietoisuustaitoja on harjoitettu monissa Aasian maissa, menetelmässä keskeistä on, että kaikista ajatuksistamme, tunteistamme ja teoistamme on seurauksia sekä itsellemme että muille. Tämän takia meidän tulisi ymmärtää ja oppia ohjaamaan sisintämme, tunteitamme ja toimintaamme mahdollisimman viisaasti, tämä tapahtuu tietoisella läsnäololla. Koska tekemme tapahtuvat nykyhetkessä, on painopisteenä nykyhetken kokeminen ja näkeminen. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa kykyä olla valppaana nykyhetkessä. (Nilsonne 2007, 15-16.)

Buddhalaisen ajattelun mukaan valvetietoisuutemme on rajoittunut, olemme enemmänkin uni- kuin valvetilassa (Kabat-Zinn 2012a, 21). Tietoisien läsnäolon tarkoitus on herättää henkinen muutos- ja kasvuprosessi (Kamalashila 1996, 10).

Nykyinen harjoitustapa kehitettiin länsimaissa noin 30 vuotta sitten. Massachusettsin stressiklinikan perustaja, ennaltaehkäisevän lääketieteen professori Jon Kabat-Zinn alkoi soveltaa pitkään meditaatiota harrastaneena harjoitusta kroonisesta kivusta ja pitkäaikaisesta stressistä kärsiville stressiklinikan asiakkaille. Kehittämänsä stressinhallintaohjelman: Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR, ja siitä saatujen kokemusten pohjalta, menetelmä osoittautui erittäin tehokkaaksi kuntoutusmuodoksi mm. kroonisista sairauksista, ahdistuksesta ja paniikkihäiriöstä kärsiville. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2009, 16.)

Tietämättömyydessä tätä toimintatapaa pidetään usein mystisenä ja epätavallisenä harjoituksena (Kabat-Zinn 2012b, 63). Kabat-Zinnin kehittämä tietoisien läsnäolon

harjoitus eroaa buddhalaisesta meditaatioharjoituksesta siten, että tietoisien läsnäolon harjoituksessa ei ole mukana hengellistä aspektia. Menetelmän suuri vahvuus on, ettei se tyrkytä mitään, eikä se ole riippuvainen uskonnosta tai ideologiasta. Se on käytännöllinen tapa olla enemmän yhteydessä omaan itseen, itsetutkiskelun, itsensä tarkkailun ja toiminnan kautta. Menetelmä on lempeä ja arvostava. Pohjimmiltaan harjoitus on hyvin yksinkertainen, tarkoitus on olla tietoinen ja keskittynyt juuri nyt. (Kabat-Zinn 2012b, 35; Kabat-Zinn 2012a, 24.)

Tietoinen läsnäolo on löytänyt polun länsimaiseen valtakulttuuriin ja vaikuttaa niin lääketieteessä, neurotieteessä kuin psykologiassa. Se vaikutus näkyy tänä päivänä myös koulutuksessa, teollisuudessa ja liike-elämässä.

2.3 Tietoisien läsnäolon teoriaa

Tietoisessa läsnäolossa on kyse itsetutkiskelusta. Meistä jokainen pohtii joskus elämän peruskysymyksiä: keitä olemme, mistä tulemme ja mitä tapahtuu tulevaisuudessa. Kohtaamme pelkoja, meillä voi olla huono itsetunto, saatamme olla tuskastuneita ihmissuhteistamme, työasioista tai maailmantilanteesta. Koemme arvottomuutta ja riittämättömyyttä. Tietoinen läsnäolo auttaa tulemaan toimeen itsemme ja omien ajatustemme kanssa aiempaa paremmin. (Stahl & Goldstein 2011, 77; Brach 2010, 17.) Oman itsemme syvimmissä sopukoissa vallitsee täydellinen tyyneys. Se on ollut siellä kaiken aikaa, kaikissa elämämme vaiheissa. Se on rauhan tila, joka on meissä kaikissa, jos haluamme ja rohkenemme ottaa sen vastaan. (Ingram 2004, 30.)

2.3.1 Ajatusten ja tunteiden tarkkailu tietoisessa läsnäolossa

Tietoisessa läsnäolossa suhtaudumme mieleemme tulleisiin ajatuksiimme tasa-arvoisesti ja tulemme niistä tietoisiksi. Tarkkailemme ajatuksia vain ajatuksina, olemme tietoisia niistä, mutta pyrimme olemaan takertumatta niihin, olivatpa ne sitten hyviä tai huonoja, tärkeitä tai vähemmän tärkeitä ajatuksia. Tietoisessa läsnäolossa ei ole kyse ajatusten tai tunteiden tukahduttamisesta tai mielen tyhjentämisestä, vaan se auttaa kohtaamaan ja tulemaan toimeen myös epämiellyttävien

ajatusten kanssa. (Siegel 2011, 68; Laakso 2008, 1-2.) Tuntiessasi ahdistusta, kipua tai pelkoa, keskity siihen, siirrä tietoisuutesi siihen, älä siitä pois. Arvostellessasi itseäsi, huomioi mielesi liikkeet, salli ja koe läsnä oleva hetki. (Beck 2010, 188.) Oleellisinta on suhtautumistapa ajatuksia ja tunteita kohtaan. Kun teemme säännöllisen harjoituksen, jossa emme pyri tekemään tai saavuttamaan mitään konkreettista, alamme vähitellen kokea rauhaa ja hyväksyvä tietoinen läsnäolo saa sijaa elämässämme. (Kabat-Zinn 2012b, 109-111.) Tietoinen läsnäolo auttaa näkemään ajatukset selkeästi sekä lopettamaan järjettömien ja hyödyttömien ajatusten pohtimisen ja vatvomisen (Siegel 2011, 76).

Elämme vain tässä hetkessä, se on myös ainoa hetki, johon voimme vaikuttaa. Uuvumme pohtimalla kaikkia niitä asioita, joita meidän pitäisi tehdä tänään ja tulevaisuudessa. Kun opimme kiinnittämään huomion juuri meneillä olevaan hetkeen, vapautamme samalla energiamme ja voimavaramme. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2009, 118; Holmberg 2005, 72-93.) Tietoisessa läsnäolossa on tarkoitus oppia tekemisen tilasta olemisen tilaan. Ottaa omaa aikaa, hidastaa vauhtia, antaa tilaa mielenrauhalle ja tyyneydelle. (Kabat-Zinn 2012b, 53.)

2.3.2 Mieli ja ego tietoisessa läsnäolossa

Amerikkalainen psykiatri ja neurotieteen edustaja Daniel Siegel kuvaa mieltä prosessiksi. Mieli on virtausta samalla tavoin kuin esimerkiksi verenkiertomme, sen avulla ohjaamme kehomme toimintoja ja energiatasoja. Mieleemme voi levittää ympäristöömme hyvää tai huonoa energiaa sanoina, tekoina, ilmeinä ja eleinä. Mielellä on suuri valta kaikkeen siihen, mitä teemme, joten ei ole yhdentekevää, miten sitä käytämme. (Laakso 2009, 16.)

Tietoisessa läsnäolossa ollaan tekemisissä mielen ja egon kanssa. Ego on mielikuva siitä, kuka olet. Mielikuva egostasi on muodostunut lapsuutesi ja eletyn elämäsi ajalta. Egolla ei ole olemassa nykyhetkeä ilman menneisyyttä. (Tolle 2003, 14-21.) Ajattelu on pakonomaista ja noudattaa totuttua kaavaa. Egoon samaistuminen estää olemasta läsnä tässä hetkessä ja mielen alituinen häly estää pysähtymästä ja löytämästä hiljaisuuden maailmaa. Mieleen samaistuminen tuo pelon elämään, voit

vapautua mielesi vallasta, kun oivallat, että voit tarkkailla mieleesi nousseita ajatuksia. (Tolle 2003, 14-21.)

Buddhalaisuuden päätavoite on vapautua mielen harhakuvista ja löytää tasapaino omaan elämään (Kabat-Zinn 2012b, 36). Tietoisessa läsnäolossa mieli on keskittynyt ja vapaa sitä hajottavista kuvista ja ajatuksista. Hyvin syventyneessä harjoituksessa ei ole ajatuksia juuri lainkaan, mieli on selkeä ja kirkas. (Kamalashila 1996, 56-57.)

2.4 Tietoisien läsnäolon vaikutukset

Tietoisien läsnäolo vaikuttaa vähitellen ajatuksiin ja tunteisiin. Alat nukkua paremmin, hallitset ikävät tilanteet helpommin, alat arvostaa itseäsi ja nauttia elämästäsi kokonaisvaltaisemmin. (Stahl & Goldstein 2011, 40.) Harjoitukset perustuvat kognitiiviseen terapiaan (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT). Tutkimusten pohjalta on voitu osoittaa, että säännöllinen harjoitus vähentää mm. masennuksen uusiutumiseriskiä. Harjoitus toimii myös erittäin hyvin ennaltaehkäisevänä kuntoutusmuotona. (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2009, 13.)

2.4.1 Tietoisuustaidot työstressin ennaltaehkäisijänä

Aivot tarvitsevat hengähdystaukoja, stressiä voi ennaltaehkäistä ja lievittää mm. tietoisuustaitoja harjoittamalla. Muutaman minuutin kestävä harjoitus työpäivän sisällä tai sen jälkeen riittää. Pysähdy tähän hetkeen, kiinnitä huomio hengitykseesi ja anna tietoisuutesi laajentua. (Lehto & Tolmunen 2008, 1-2; Räisänen 2012, 67.)

Aivot toimivat parhaiten silloin kun ne voivat keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, etenkin kun kyse on haastavasta tehtävästä tai uuden asian opettelusta. Aivot tarvitsevat aikaa uuden aineiston prosessoimiseen, tämä tarkoittaa aikaa, jolloin olet ulkopuolisen silmin laiska, etkä tee mitään. (Räisänen 2012, 70.)

Tietoisien läsnäolo lievittää stressiä, koska keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa. Neurotieteilijöiden tekemissä tutkimuksissa on löydetty hermoratoja, jotka yhdistävät

ajatukset ja tunteet kehossa tapahtuviin fyysisiin prosesseihin. (Stahl & Goldstein 2011, 51.)

2.4.2 Lääketieteelliset tutkimustulokset

Aivojen sähkötoiminnasta tehdyt tutkimukset osoittavat, että pitkään tietoisuustaitoharjoitusta tehneiden ja verrokkiryhmän välillä on EEG-tutkimuksissa tehty toisistaan poikkeavat löydökset. Tutkimustuloksena aivojen alueet, jotka säätelevät empatiaa ja tunteita vahvistuivat. Aivokuori paksuuntui prefrontaalikorteksilla henkilöillä, jotka olivat harjoittaneet menetelmää vuosia. Tutkijat ovat tulleet siihen tulokseen, että tietoisuustaitoharjoittelu vähentää elimistön stressihormonin pitoisuutta ja vahvistaa immuunipuolustusjärjestelmää. Keskittymiskyky sekä kyky ottaa vastaan visuaalista informaatiota tehostuu. Tietoinen läsnäolo vaikuttaa tutkimustulosten perusteella aivojen sähköiseen toimintaan, aivokuoren rakenteeseen sekä autonomisen hermoston toimintaan. Tietoisuustaidot kouluttavat aivoja ja muotoilevat niitä uudelleen, puhutaan neuroplastisuudesta, jossa ei synny pelkästään hermosynapseja vaan uusia neuroneja. (Davidson 2003, 65; Davidson & Lutz 2008, 174)

2.5 Tietoisien läsnäolon harjoitustavat ja menetelmän keskeiset arvot

Tietoisien läsnäolon harjoitus on kokemuksellinen harjoitus ja sitä pidetään oivallusmeditaationa (Stahl & Goldstein 2011, 30). Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa muodollisella tai epämuodollisella harjoituksella.

Muodolliseen harjoitukseen tarvitaan aikaa ja rauhallinen paikka, jotta voi syventyä harjoitukseesi ilman, että jokin asia keskeyttää tai häiritsee sinua. Suositeltavaa on istumameditaation tekeminen päivittäin. Harjoituksessa keskitytään hengitykseen, aistihavaintoihin, ajatuksiin ja tunteisiin. Muodollisen harjoituksen voi tehdä myös seisten, kävellen tai makuulla. (Kabat-Zinn 2012, 95, 535.)

Epämuodollinen harjoitus on tietoisien läsnäolon harjoittamista erilaisissa arjen tilanteissa esim. harrastuksessa tai kotitöissä (Stahl & Goldstein 2011, 40). Mikä

tahansa toiminta, jonka koet hetki hetkeltä, on tietoisien läsnäolon harjoitus. Hyvin yksinkertaisestakin asiasta voi tulla erityinen kokemus, esimerkiksi ruoan väri ja maku voimistuvat, kun olet tarkkaavainen ruokaillessasi (Germer 2009, 77.) Kohdista huomiosi itse tekemiseen, ei sen lopputulokseen. Ollessasi suihkussa kiinnitä huomio kaikkiin aistimuksiin, kaikkiin tuntoihin: miltä vesi kuulostaa, miltä se tuntuu, huomioi kätesi ja kehosi liikkeet, kosketus, saippuan tuoksu. Tai kun nouset autoosi ja olet sulkenut oven, pidä tauko jossa tarkkailet hengitystäsi ja aistit läsnäolon tunteen juuri nyt. (Tolle 2012, 19-20.)

Harjoituksessa on muutamia keskeisiä arvoja, joita tulisi noudattaa, niitä ovat mm.: arvostelemattomuus, kärsivällisyys, luottamus, hyväksyminen, irti päästäminen ja sitoutuminen säännölliseen harjoitteluun (Kabat-Zinn 2012, 67-76). Pidä mielesi avoimena, anna asioiden tapahtua, älä kiirehdi. Luota siihen, että asiat hoituvat. (Lyubomirsky 2009, 222.)

Yhdistämällä eri harjoitustavat tosiinsa, oppii kokemaan tietoista läsnäoloa ajatuksissa, teoissa ja sanoissa ja tietoisesta läsnäolosta tulee ajan mittaan elämäntapa. (Stahl & Goldstein 2011, 67.)

3 TYÖHYVINVOINTI JA TYÖSTRESSI

Työelämän muutokset ovat kaikkien havaittavissa. Teknistyminen, työmenetelmien ja työtapojen kehitys luovat paineita jatkuvalla kehitymiselle ja uusien asioiden opiskelulle. Työelämää varten kerran hankittu tutkinto ei kannata nykyisessä työelämässä enää pitkälle. Samaan aikaan työtä tekevät ikääntyvät eikä työpaikan pysyvyydestä ole enää varmuutta millään toimialalla. Kiire ja henkiset paineet ovat lisääntyneet, jota lisäävät myös organisaatioiden kasvu- ja kannattavuusvaatimukset. Työelämän muutokset tuovat mukanaan kilpailua, epävarmuutta ja pelkoa. muutokset ovat vaikuttaneet merkittävästi työhyvinvointiin ja työn mielekkyyden kokemuksiin. (Räisänen & Lestinen 2006, 10-11; Kehusmaa 2011, 56.)

3.1 Työhyvinvointi, työkyky ja psykososiaalinen työkyky

Työhyvinvointi rakentuu osaamisesta, vaatimuksista ja sosiaalisesta tuesta. Osaavalla työntekijällä on hallinnan tunne ja hän saa työyhteisöltä arvostusta ja vastuuta. Työhyvinvointiin liittyy seuraavia sanoja; työtyytyväisyys, työn ilo, työn imu, sitoutuneisuus, ammattitilpeys ja kutsumus. (Luukkala 2011, 31-32.)

Hyvä terveys on työkyvyn ja työhyvinvoinnin lähtökohta. Professori Ilmarisen mukaan hyvään työkykyyn tarvitaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä terveyttä. Lisäksi tarvitaan ammatillista osaamista, arvoja, asenteita ja motivaatiota. Jos työ koetaan mielekkääksi, se vahvistaa työkykyä, kun taas pakolla tehtävä työ heikentää sitä. (Luukkala 2011, 31-32.)

Työhyvinvoinnin lähtökohtia ovat työn sujavuus ja tuottavuus, perustehtävän hyvä hallinta sekä ammatillisen roolin selkeys. Yhteisöllisyyden kokeminen lisää työtyytyväisyyttä. Työhyvinvointiin kuuluu lisäksi varhainen välittäminen, työturvallisuus sekä henkinen työturvallisuus, joista vastaavat pääsääntöisesti esimies ja organisaatio. (Luukkala 2011, 32; Ilmarisen www-sivut 2013.)

Psykososiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan elämänhallintaan liittyviä asioita, joihin kuuluvat mm. itsearvostus, omat voimavarat, erilaisista haasteista selviytyminen, tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin ja elämän mielekkyys (Sosiaaliportin www-sivut 2013). Työpaikalla psykososiaalisuuteen katsotaan kuuluvan seuraavia asioita: työn organisointi, työyhteisön ilmapiiri, vuorovaikutus, johtaminen ja esimiestyö. Työn henkinen rasitus on yksi keskeinen psykososiaaliseen hyvinvointiin liittyvä tekijä, joka vaikuttaa mm. eläkehakuisuuteen. (Vartia & Hirvonen 2010, 67.)

3.2 Stressi

Stressillä tarkoitetaan ylikuormittumisen tilaa, silloin kun henkilöön kohdistuvat odotukset ja vaatimukset eivät ole tasapainossa hänen voimavarojensa kanssa. Se, kokeeko ihminen itsensä stressaantuneeksi perustuu paljolti hänen asenteisiinsa ja

suhtautumistapaansa sekä kykyynsä kohdata erilaisia elämän haasteita ja tilanteita. Keskeistä on myös, onko stressin aiheuttaja tilapäinen vai jatkuva. Lähinnä pitkäaikainen stressi aiheuttaa oireita. Stressi on psykologinen kokemus, mutta se vaikuttaa myös fyysiseen terveyteen. Stressioireiden pitkittyessä se muodostaa uhan terveydelle. (Osha.euopan www-sivut; Työterveyslaitoksen www-sivut 2013.)

Stressi sanana mielletään monella tapaa ja koko sana on tänä päivänä kokenut jonkinlaisen inflaation. Stressi voi tarkoittaa eteenpäin ajavaa voimaa, jolla saavutetaan tuloksia, kun taas toiselle stressi aiheuttaa esimerkiksi työtyytymättömyyttä, ahdistusta ja riittämättömyyden tunnetta. Stressiä saattaa aiheuttaa lapsiperheen arki, rahahuolet, sairaus tai vaikkapa liikennesuuhkaan juuttuminen. Stressi on käsitteenä kaikenkattava ja epämääräinen. (Räisänen 2012, 7.)

3.3 Työstressi ja –uupumus

Työelämässä stressiä aiheuttavat tekijät ovat mm. jatkuva kiire, jatkuvat muutokset ja kasvavat tehokkuusvaatimukset sekä työsuhteiden muuttuvuus ja epävarmuus. Lisäksi stressiä voi aiheuttaa työn hallinnan puute, liialliset vaatimukset työssä, arvostuksen ja tuen puute, epämääräinen työnjako, jatkuvat keskeytykset työssä, ihmissuhdeongelmat, epäoikeudenmukainen kohtelu, kiusaaminen työpaikalla tai esimerkiksi syyllisyys rästiin jääneistä töistä, ylityö ja ilmainen ylityö. (Räisänen & Lestinen 2006, 10; Työterveyslaitoksen www-sivut 2013.) Työkuormituksen ensioireet on kuvattu kuviossa 1, sivu 19.

Suomessa noin puolet pitää työtään henkisesti raskaana ja neljäsosa kokee jonkinasteista uupumista. Vakavan työuupumuksen oireita on jo noin 2,5 prosentilla työssä käyvistä henkilöistä. Eniten uupumista esiintyy julkishallinnossa, koulutuksessa ja teollisuudessa. Jyrkimmin ovat lisääntyneet raskasta työtä tekevien naisten sairauspoissaolot, tähän joukkoon kuuluvat mm. kuntatyöläiset kuten lähihoitajat, keittiöhenkilöstö ja siistijät. (Rissa 2007, 6-7.)

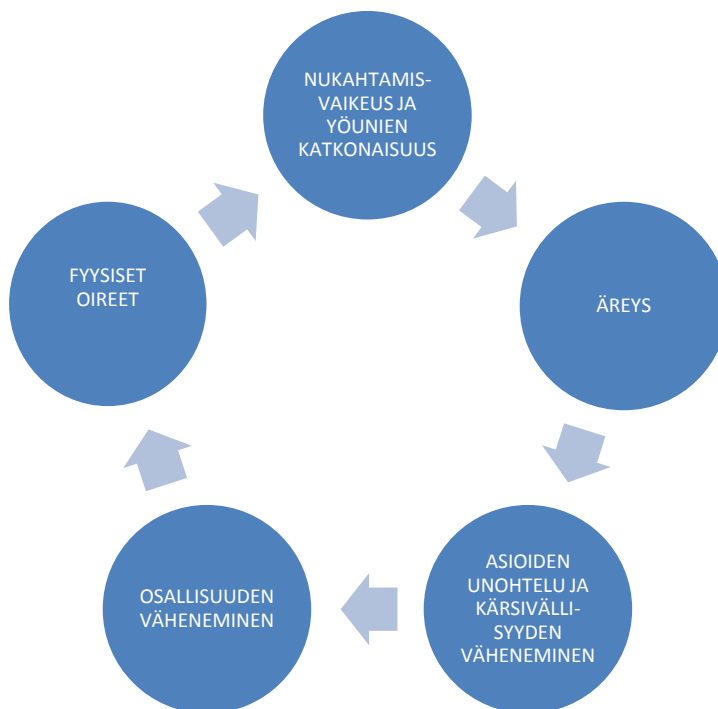
“Työuupumus määritellään useimmiten pitkään jatkuneen stressitilanteen vakavaksi stressioireyhtymäksi, jonka osa-alueita ovat uupumisasteinen väsymys, kyynisyys ja ammatillisen itsetunnon heikentyminen” (Kinnunen & Mäkikangas 2012, 85). Stressin ja työuupumuksen oireet on kuvattu kuviossa 2, sivu 19.

3.4 Haitallinen stressin vaikutukset aineenvaihdunnassa

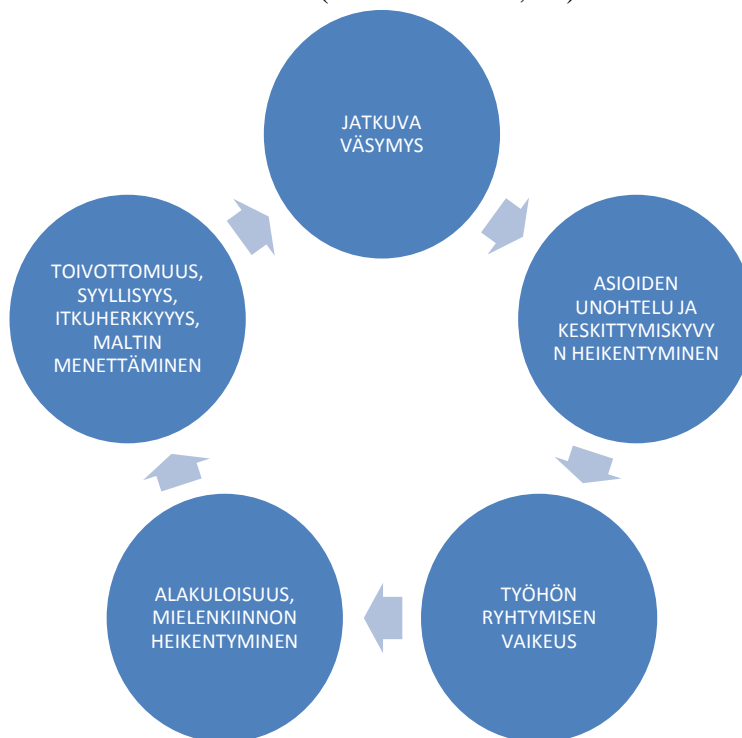
Uupuneen työntekijän suorituskyky laskee ja aikaa myöden työntekijä masentuu. Masennus ja uupumisoireet liittyvät toisiinsa. Masennus voi liittyä kaikkiin elämänalueisiin kun taas työuupumus katsotaan puhtaasti työhön liittyväksi. (Räisänen 2012, 31-33; Kinnunen & Mäkikangas 2012, 85.)

Stressi, masennus ja työuupumus aiheuttavat muutoksia aivojen välittäjäaineissa. Pitkäaikainen stressi aiheuttaa haitallisia muutoksia elimistön aineenvaihdunnassa: tulehdusalttius nousee, samoin kortisolitasot, taipumus keskivartalolihavuuteen kasvaa. Mielialaa säätelevien välittäjäaineiden taso laskee, näitä ovat mm. serotoniini ja noradrenaliini. Vakava stressi voi aiheuttaa hippokampuksen pienenemistä, hippokampus on aivojen alue, jonne tallentuvat elämäkerralliset muistot. Stressi voi heikentää suoriutumiskykyä muistitehtävissä, vaikutus näkyy jo yksinkertaisissakin tehtävissä. (Räisänen 2012, 34-35.) Stressihormonit vaikuttavat otsalohkoalueen toimintaan heikentäen sitä. Otsalohko vastaa toiminnanohjauksesta. Toiminnanohjaus tarkoittaa kykyä käynnistää jokin toiminta, joka johtaa johonkin tavoitteeseen. Toiminnanohjaus on päällekkäinen käsite tarkkaavaisuuden kanssa, toiminnanohjauksessa vaaditaan aloitekykyä, ideointia ja toiminnan suunnittelua. Toiminnan toteutuksessa tarvitaan tarpeen mukaan kykyä muunnella ja joustaa toiminnassa esim. ympäristöstä ja tilanteesta riippuen (Hussin www-sivut). Niinpä stressi tekee tyhmäksi juuri silloin, kun järkevää toimintaa ja toiminnanohjausta tarvittaisiin (Räisänen 2012, 59).

Vakavasta työuupumuksesta palautuminen vie pitkän ajan, jopa 4-9 kuukautta. (Räisänen 2012, 34-35). Työuupumus näyttää lisääntyvän jatkuvasti, tarvitaan nopeita ja tehokkaita kuntoutusmuotoja ja toimintamalleja sekä varhaiskuntoutusta, joihin yhä useampi työntekijä voi osallistua. (Järvilehto 2009, 3.)



Kuvio 1. Työkuormituksen ensioireet (Räisänen 2012, 30)



Kuvio 2. Stressin ja uupumuksen oireet (Räisänen 2012, 30.)

3.5 Organisaatio, työterveyshuolto - työhyvinvointi

Työhyvinvoinnista huolehtiminen on koko organisaation vastuulla aina työntekijöistä johtoon. Organisaatiolla tulisi olla käytössään varhaisen tuen malli ja sen tulisi

toimia hyvässä yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Varhaisen tuen toimenpiteillä pyritään palauttamaan työntekijän työkyky ja ehkäisemään työkyvyttömyys. Työn tekemistä tulisi muuttaa joustavammaksi, työn hallintaan ja kiireeseen olisi voitava vaikuttaa. Psykkisesti kuormittuneita työntekijöitä tulisi seurata ja ohjata tarvittaessa työterveyshuoltoon, koska psykososiaalisilla tekijöillä on selvä yhteys mielenterveyden häiriöihin. (Aromaa & Koskinen 2010, 103; Ilmarisen www-sivut 2013.)

Työterveyshuollon järjestäminen on lakisääteistä. ”Työpaikan ja työterveyshuollon palvelujen tuottajan tulee tehdä työterveyshuollon järjestämisestä kirjallinen sopimus, josta ilmenee työterveyshuollon yleiset järjestelyt sekä palvelujen sisältö ja laajuus.” (Työterveyshuoltolaki 21.12.2001/1383, 6 §)

Työterveyshuolto ohjaa ja neuvoo kuntoutustarpeen havaitsemisessa silloin kun työkyky on uhattuna. Työterveys voi osaltaan tehdä myös toimenpide-ehdotuksia työtehtäviin liittyen. Lisäksi työterveys on mukana kuntoutussuunnitelman laadinnassa ja osallistuu kuntoutuksen seurantaan. (Ilmarisen www-sivut 2013.) Tänä päivänä työterveyshuollon toiminta on uusien haasteiden edessä, jossa ennaltaehkäisevän työn merkitys korostuu yhä enemmän. Tietoisuus psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden vaikutuksesta terveyteen on muuttunut laaja-alaisen kansallisten- ja kansainvälisten tutkimusten myötä. (Elo 2012, 6.) Edellä mainittujen asioiden perusteella tietoisuustaitojen pitäisi kuulua osaksi nykyistä työterveyshuoltoa. Työterveyshuollossa on mahdollisuus antaa tietoa kyseisestä menetelmästä ja ohjata paikkakunnalla toteutettaviin ryhmiin.

3.6 Työikäisten kuntoutus

Opinnäytetyöni aihe liittyy työikäisten kuntoutukseen, joten seuraavassa kuvaan eri kuntoutusmuotoja, joita tarvitaan silloin kun työntekijän ongelmat eivät hoidu työpaikalla tai työterveyshuollossa.

Kuntoutuksessa tärkeää on, että kuntoutustarve todetaan riittävän ajoissa. Lisäksi eri osapuolten, työntekijän, työterveyshuollon ja työnantajan yhteistyö katsotaan erittäin

merkitykselliseksi. (Kelan www-sivut 2013) Kuntoutustoimenpiteet jaetaan tertiaari-, sekundaari- ja primaaripreventioon sen mukaan keskittyvätkö ne työntekijöihin, joilla on jo terveysongelmia vai niihin, joiden työkyvyn oletetaan heikentyvän lähitulevaisuudessa.

Kela järjestää ammatillista ja lääkinällistä kuntoutusta. Kuntoutusmuodot ovat monipuolisia, tarjontaa on laajasti yksilöllisestä kuntoutustarveselvityksestä, kuntoutustutkimuksesta aina työkokeiluun sekä erilaisiin ryhmämuotoisiin kuntoutuskursseihin. Kelan rahoittamaan ja järjestämään laitospäivä kuntoutukseen kuuluvat ryhmämuotoiset Aslak-, Tyk- ja Tuleskuntoutus, joiden tavoite on parantaa työntekijän mahdollisuuksia jatkaa työuraa. Nykyinen ASLAK eli ammatillisesti syvennetty lääketieteellinen kuntoutus on yleisin varhaiskuntoutuksen malli Suomessa. Tyk-kuntoutus eli työkykyä ylläpitävä kuntoutus on tarkoitettu niille työntekijöille joiden työkyky on jo olennaisesti heikentynyt vian tai vamman vuoksi ja joilla on selkeä työkyvyttömyyden uhka. Tules-kuntoutus on tarkoitettu työntekijöille, joilla on tuki- ja liikuntaoireiden aiheuttamia ongelmia, esimerkiksi selkä-, niska-, hartiaoireiset tai niveloireista kärsivät työntekijät. Sairausryhmäkohtaisia kursseja on mm. fibromyalgiaa tai uniapneaa sairastaville. Kuntoutuspsykoterapiaa voi saada, jos työkyky on mielenterveysongelmien takia uhattuna. Tänä päivänä Kela kuntouttaa myös työuupuneita sekä lievästä tai keskivaikeasta masennuksesta kärsiviä jossa edellytyksenä on, että työ- ja toimintakyky voidaan turvata kuntoutuksella. (Kelan www-sivut 2013)

Psykososiaalinen kuntoutus on osa kuntoutuskurssien aktiivista kuntoutusta, jolla pyritään tukemaan kuntoutujan arkea. Tietoinen läsnäolo kuuluu luontevasti tähän kontekstiin, menetelmää käytetään jo nyt yhtenä metodina ja mitä todennäköisimmin sen käyttö lisääntyy tulevaisuudessa entisestään. Toivottavasti saamme myös Suomessa tehtyjä laajempia ja korkeatasoisempia tutkimuksia menetelmän vaikutuksista.

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA MENETELMÄT

Kerron seuraavaksi, miten opinnäytetyöni sai alkunsa, työni lähtökohdat ja tarkoituksen. Kuvaan tutkimusmenetelmää, työni etenemistä, aineiston hakuprosessia ja työni eri vaiheita.

4.1 Lähtökohta

Kiinnostus tietoisuustaitojen hyödyntämisestä stressinhallinnassa työikäisten kuntoutuksessa lähti omasta työstäni toimintaterapeutina Kelan kuntoutujien parissa. Haastatteluissa olen kohdannut kuntoutujia, jotka ovat työssään stressaantuneita ja uupuneita, joukkoon on mahtunut myös työpaikkakiusattuja. Aiheeseen perehtymään minua kannusti kuntoutustiimimme psykologi sekä silloinen kuntoutuslääkäri, joka oli menetelmään varsin perehtynyt. Kiinnostustani lisäsi vuosia jatkunut joogaharrastukseni, johon on sisältynyt sekä hengitys- että meditaatioharjoituksia.

4.2 Tutkimuskysymys

Tutkimuskysymys on, voidaanko harjoitusten avulla vähentää työntekijöiden stressi- ja uupumisoireita ja miten harjoitukset ovat sovellettavissa suomalaisen kuntoutusmaailmaan.

4.3 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni on kirjallisuuskatsaus, jossa selvitän aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia niin kotimaassa kuin ulkomailla. Kirjallisuuskatsaus on metodi ja tutkimustekniikka, jossa tutkitaan tehtyä tutkimusta, toisin sanoen sen avulla tehdään ”tutkimusta tutkimuksesta” (Salminen 2011, 3). Kirjallisuuskatsauksen on täytettävä metodille asetettavat yleiset vaatimukset, joita ovat julkisuus, kriittisyys ja objektiivisyys (Haaparanta & Niiniluoto 1986, 12).

Kirjallisuuskatsaus kuuluu kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen metodien yhdistelmään. Kun kirjallisuuskatsauksessa huomioidaan lähteiden keskinäinen yhteys ja tekniikka, joilla siteeratut tulokset on hankittu, puhutaan systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta. (Metsämuuronen 2009, 31.)

Kirjallisuuskatsaus rakentaa kokonaiskuvaa tietystä asiakokonaisuudesta. Opinnäytetyössäni arvioin tutkimustuloksia, tutkimusten luotettavuutta ja menetelmän käyttökelpoisuutta liittyen työikäisten kuntoutukseen. Saatuja tutkimustuloksia voi verrata kirjallisuudesta saatuun teoriaan ja peilata omakohtaiseen kokemukseen menetelmän käytännön harjoituksesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 95.)

4.4 Aineiston haku ja valinta

Aineiston haut tehtiin ajalla 15.5.-10.11.2013. Aineistoa hain Turun kaupungin kirjastosta ja Turun Yliopistokirjastoista. Tietohaut tein eri tietokannoista kuten Tyrni, Arto, Nelli, Ebsco, Melinda, Pubmed ja Mindfulness Research Guide. Apuna käytin Turun Yliopistokirjaston informaattikkoa ja työni loppuvaiheessa lisäksi Samkin informaattikon neuvontapalvelua. Tutkimusartikkelien haut tehtiin vuosilta 2007-2013.

Kirjallisuutta aiheesta on paljon ja aineistoa sai kirjastoista kohtalaisen helposti. Tutkimusten haku osoittautui haasteellisemmaksi, suomalaisia tutkimuksia oli vähän ja ne olivat laajuudeltaan suppeita. Kotimaisia tutkimuksia hain Artosta ja Theseuksesta sekä eri yliopistojen tietokannoista. Hakuja etsittiin hakusanoilla ”tietoinen läsnäolo”, ”tietoisuustaidot”, ”stressi”, ”stressinhallinta” ja ”kuntoutus”. Hakutuloksissa saatiin muutamia kotimaisia artikkeleita, joista lähinnä omaan aiheeseeni liittyi Taru Juvakan Tietoisuustaitojen oppiminen työhyvinvoinnin tueksi.

Ulkomailla tehtyjä tutkimuksia oli kymmeniä tuhansia, etenkin, jos hakusanana oli pelkkä ”mindfulness”. Haulla ”mindfulness” and ”stress” tuli myös laajalti artikkeleita. Sopivan tutkimusaineiston löytäminen hankaloitui, koska lähes aina

”stressi” sanana oli liitetty johonkin muuhun lääketieteelliseen diagnoosiin kuten posttraumaattinen stressiin, syövän aiheuttamaan stressiin jne.

Oli haastavaa löytää juuri tutkimuskysymykseen vastaavat tutkimukset. Toimivia hakulauseita oli vaikea muotoilla. Englanninkielisessä haussa käytettiin seuraavia hakusanoja. (mindfulness), (awareness or mindfulness), (mindfulness and stress), (mindfulness and stress reduction), (mindfulness and stress and rehabilitation). EBSCOhostin haku hakusanoilla ”mindfulness” and ”stress” tuotti 20409 tulosta. Nellistä hakusanoilla ”stress management” and ”mindfulness” tuotti yli 2100 artikkelia. Mindfulness Research Guidesta löytyy tutkimustiedot kuukausittain useilta vuosilta, mutta hakua ei ole mahdollista tehdä hakusanoilla, vaan esiin tulevat kaikki kuukausittain tehdyt erilaiset tutkimukset jotka liittyivät jollain lailla tietoiseen läsnäoloon.

Itseäni yllätti mindfulness-tutkimusten laaja kirjo liittyen mitä erilaisimpiin diagnooseihin, kuten diabetekseen, sydänvaivoihin, syöpään, suolistovaivoihin, paniikkihäiriöön, syömishäiriöön, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön jne. Tutkimusotsikoiden kieliasu oli joissakin tutkimuksissa vaikeasti ymmärrettävää tieteellistä tekstiä ja ammattisanastoa. Osaa tutkimuksista ei ollut saatavilla tai ne olivat tilattavissa ja maksullisia.

Tutkittavan aineiston tuli vastata tutkimuskysymykseen. Aineistoon valittiin vain tieteellisiä artikkeleita, joista oli saatavilla koko artikkeli tutkimustuloksineen. Vaikuttavuutta valintakriteereihin etsittiin tutkimuksen otsikosta, avainsanoista, abstraktista ja tekstistä. Tutkittavan kohderyhmän tuli olla työssäkäyviä aikuisia, jotka olivat työssään stressaantunutta tai uupuneita. Ennusteena oli työkyvyn alenema lähitulevaisuudessa. Tutkimuksessa oli tultava esille tutkittavan menetelmän käyttö.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa tutkimuksen kohteeksi valikoitui kolme ulkomaalaista ja yksi kotimaassa tehty tutkimus. Tutkimukset valittiin, koska otsikot olivat itseäni kiinnostavia ja tutkittavat henkilöt liittyivät mm. terveydenhuoltoalaan. Suomessa tehty tutkimus kiinnosti minua erityisesti, koska se oli helposti rinnastettavissa omaan työhöni työikäisten kuntoutujien parissa. Ulkomaalaisissa tutkimuksissa olleet

työntekijät edustivat mm. terveydenhuollon eri ammattiryhmiä kuten lääkäreitä ja sairaanhoitajia. Yksi tutkimusartikkeli käsitteli ala-asteen opettajia ja kotimaisessa aineistossa tutkimus koostui pienyritysten eri ammattialojen työntekijöistä.

5 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTULOSTEN ANALYSOINTI

Opinnäytetyön valittiin neljä tieteellistä artikkelia, joissa tutkimuksiin valitut henkilöt kokivat voimakasta stressiä, mutta heillä ei ollut diagnosoitu uupumis- tai masennusoireita. Tutkimuksissa käytetyt mittarit, artikkelien taustatiedot ja artikkelien analysointi kuvataan seuraavissa alaluvuissa. Tutkimusten taustatiedot löytyvät taulukoissa, varsinaisessa tekstiosuudessa on kerrottu kunkin tutkimuksen sisältö, tutkimustulokset ja miten kyseinen tutkimus vastaa tutkimuskysymykseen.

5.1 Tutkimusartikkeleissa käytetyt mittarit

Kaikissa tutkimuksissa käytettiin erilaisia mittareita, joilla mitattiin mm. stressiä, uupumista ja hyvinvointia. Käytössä oli mm. seuraavat mittarit: Työhyvinvointia mittaava Job-Related Affective Well-Being (JRAW), työnimua arvioiva Utrecht Work Engagement Scale (UWES-9), työuupumista mitattiin Bergen Burnout Indicator (BBI -15) -menetelmällä. Psykkistä hyvinvointia arvioitiin Revised Beck's Depression Inventory (RBDI) menetelmän masennusasteikoilla sekä yleistä uupuneisuutta Vital Exhaustion (VE) -menetelmällä. Yhdessä tutkimuksessa mitattiin lisäksi pulssia.

5.2 Artikkelien taustatiedot

Artikkelien taustatiedot löytyvät taulukoista, joihin on koottuna seuraavat tiedot:

1. Artikkelin nimi ja tekijät
2. Missä julkaistu, julkaisuvuosi
3. Tutkimuksen tarkoitus

4. Millainen tutkimus on, tutkimuksen toteutus
5. Otoksen koko
6. Tutkimusryhmän kohderyhmä
7. Menetelmä, miten tietoisien läsnäolon menetelmää on tutkimuksessa käytetty
8. Tutkimuksen tilaaja

5.3 Artikkelien analysointi

Tutkimusartikkelien analysoinnissa arvioitiin, olivatko käytettyjen mittareiden tulokset positiivisia, negatiivisia tai neutraaleita. Mitä muutoksia oli saatu aikaan, olivatko tulokset parantuneet, huonontuneet vai samoja kuin alkutilanteessa. Tutkimustuloksia verrattiin verrokkiryhmään.

5.3.1 Lääkärit tutkimuksen kohteena

Taulukko 1. Tutkimus 1.

Artikkelin nimi ja tekijät	Association of an Educational Program in Mindful Communication With Burnout, Empathy and Attitude Among Primary Care Physicians Michael Krasner, Ronald Epstein, Howard Beckman, Anthony Suchman, Benjamin Chapman, Christopher Mooney, Timothy Quill
Missä julkaistu, julkaisuvuosi	JAMA 2009;302 (12):1284-1293
Tutkimuksen tarkoitus	Selvittää, voidaanko tietoisien läsnäolon harjoituksilla vaikuttaa koettuun stressiin ja uupumiseen. Kapasiteetin vapautuminen ja lisääntyminen potilastyössä.
Millainen tutkimus on, tutkimuksen toteutus	Laadullinen ja määrällinen tutkimus käsitti mindfulness kurssille osallistumisen, itse tehtävät meditaatioharjoitteet ja kirjoitelman harjoittelun kokemuksista
Otoksen koko	70
Tutkimuksen kohderyhmä	Ensihoidon lääkärit
Menetelmä, miten tietoisien läsnäolon menetelmää on tutkimuksessa käytetty	Meditaatioharjoitukset (muodollinen) ohjatuissa ryhmissä (8-viikkoa), itsenäiset harjoitukset, kertomus kaikesta koetusta. Tutkimus (seuranta) kesti kaiken kaikkiaan 15 kuukautta.
Tutkimuksen tilaaja	Physicians' s Foundation for Health Systems Excellence

Tutkimuksen kohderyhmään kuului 70 yleislääkärinä New Yorkista, jotka olivat raportoineet kokevansa huomattavaa stressiä, ahdistusta ja uupumista sekä työtehon laskua. Tutkitut kutsuttiin tutkimukseen kirjeitse tai internetin kautta, verrokkiryhmää ei ollut. Tutkimus tehtiin vuosina 2007-2008, käytetyillä mittareilla mitattiin burnoutia, empatiaa, psykososiaalisuutta, persoonallisia tekijöitä, mielialaa.

Ensimmäinen mittaus tehtiin rekisteröintivaiheessa, muut mittaukset tehtiin kahden kuukauden, 12 ja 15 kuukauden kuluttua.

Tutkittava kohderyhmä osallistui 8-viikon pituiselle kurssille, joka käsitti tietoisuustaito- ja mietiskelyharjoituksia sekä ongelmalliseksi koettujen potilaskontaktien käsittelyä. Ryhmä kokoontui kerran viikossa kahden ja puolen tunnin tapaamiseen sekä yhteen, päivän kestäväan retriittiin, joka järjestettiin kurssin loppupuolella. Kahdeksan viikon pituisen intensiivijakson jälkeen kurssilaiset kokoontuivat kerran kuukaudessa yhteiseen meditaatiotapaamiseen kymmenen kuukauden ajan. Tutkimukseen sisältyi omatoimiset harjoitteet ja merkityksellisten kokemusten kirjaaminen. Keskusteluita harjoituskokemuksista käytiin pareittain ja ryhmissä. Keskusteluissa jaettiin kokemuksia harjoitteiden konkreettisista vaikutuksista omaan elämään, työelämään ja yleiseen hyvinvointiin.

Tutkimustulosten perusteella lääkärit kokivat henkisen hyvinvointinsa merkittävästi lisääntyneen ja työuupumuksensa vähentyneen. Tutkittavien itsetuntemus lisääntyi, joka puolestaan paransi mielialaa lisäten työhyvinvointia ja -tehokkuutta. Empaattisuus lisääntyi, samoin sietokyky kohdata vaikeita tilanteita. Lisäksi tutkittavat kokivat olevansa aiempaa enemmän läsnä potilastilanteissa.

Tutkimustuloksena todettiin, että pidempi tutkimusaika voisi tuoda lisäinformaatiota, menetelmän tehokkuutta olisi hyvä tutkia myös potilaiden näkökulmasta. Tutkimus tehtiin JAMA Career Centerissa, tutkimukseen osallistui useita tutkijoita, tutkimuksen sponsori ei osallistunut tutkimuksen suunnitteluun eikä sen tekoon.

5.3.2 Terveysthuollon työntekijät tutkimuksen kohteena

Taulukko 2. Tutkimus 2.

Artikkelin nimi ja tekijät	Sustained Impact of MBSR on Stress, Well-Being, and Daily Spiritual Experiences for 1 Year in Academic Health Care Employees Gara Geary, MD, PhD, Susan L. Rosenthal, PhD
Missä julkaistu, julkaisuvuosi	The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Volume 17, Number 10, 2011, pp.939-944
Tutkimuksen tarkoitus	MBSR-menetelmän vaikutus hyvinvointiin ja henkiseen kokemukseen
Millainen tutkimus on, tutkimuksen toteutus	Laadullinen ja määrällinen tutkimus sisälsi 8- viikon MBSR-kurssin, itsenäiset harjoitteet ja pulssin mittauksen. Seuranta-aika oli 1 vuosi. Osallistujat vastasivat stressikysely-, hyvinvointi-, ja päivittäiseen henkisen

	hyvinvoinnin kyselylomakkeisiin ennen kurssia, MBSR-kurssin jälkeen ja vuoden kuluttua. Tutkimukseen sitouduttiin 14 kk:ksi.
Otoksen koko	59 terveydenhuollon työntekijää, verrokkiryhmässä oli 94 vastasyntyneiden hoitajaa
Tutkimuksen kohderyhmä	The University of Texas Medical Branch:n akateemisen koulutuksen saaneet terveydenhuollon työntekijät sekä verrokkiryhmässä vastasyntyneiden osastolla työskentelevät hoitajat
Menetelmä, miten tietoisien läsnäolon menetelmää on tutkimuksessa käytetty	Meditaatioharjoitukset (muodollinen) ohjatuissa ryhmissä (8-viikkoa), itsenäiset harjoitukset vuoden ajalta.
Tutkimuksen tilaaja	Tutkimuksen tekijät (mainittu ostikossa)

Tutkimuksen kohderyhmään valittiin 59 terveydenhuollon työntekijää Texasista, verrokkiryhmä koostui 94:stä vastasyntyneiden osastolla työskentelevistä hoitajista. Tutkimus tehtiin vuosina 2006-2007 ja tutkimukseen tuli sitoutua 14 kuukaudeksi.

Tutkimukseen sisältyi 8-viikon mittainen Tietoisien läsnäolon kurssi, itsenäiset harjoitteet, joihin sisältyi lisäksi pulssin mittaaminen ennen harjoitusta ja sen jälkeen. Osallistujat vastasivat stressi-, hyvinvointi-, ja päivittäisen henkisen hyvinvoinnin kyselylomakkeeseen ennen kurssin alkamista, heti kurssin päättymisen jälkeen ja vuoden kuluttua.

Tutkimustulosten perusteella meditaatioharjoitukseen osallistuneet paransivat mittaustuloksia kaikilla muilla osa-alueilla paitsi fyysisellä alueella verrokkiryhmään verrattuna. Tulokset ylittivät keskitason ja niiden tulosvaikutus kesti koko vuoden. Tutkittavat kokivat, että harjoitusten avulla he suhtautuivat työhönsä positiivisemmin ja kokivat olleensa aiempaa tyytyväisempiä olemassa olevaan tilanteeseen. Tutkimuksessa mitattiin myös pulssia, mutta pulssin mittaaminen ei ollut kliinisesti mitattavissa.

Mainittakoon vielä, että tämän tutkimuksen aikana yhdysvalloissa kyseiseen osavaltioon iski hurrikaani Ike. Tämä luonnonkatastrofi vaikutti tutkimustuloksiin siten, että ne työntekijät, jotka olivat osallistuneet hurrikaanin Iken seurausten hoitoon, eivät vastanneet vuoden kuluttua tehtyihin kysymyksiin, koska vastauksissa olisi näkynyt hurrikaanin aiheuttama stressi.

5.3.3 Pienyritysten työntekijät tutkimuksen kohteena

Taulukko 3. Tutkimus 3.

Artikkelin nimi ja tekijät	Oman hyvinvoinnin lähteillä Jaana Kuoppala, Jouni Kekoni, Pirkko Mäkelä-Pusa
Missä julkaistu, julkaisu vuosi	Kuntoutus 1/2013 (Tutkimus toteutui vuosina 2009-2011)
Tutkimuksen tarkoitus	Arvioida OHL-mallin mukaisen varhais- kuntoutuksen vaikutus työhyvinvointiin ja yleiseen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin
Millainen tutkimus on, tutkimuksen toteutus	Laadullinen ja määrällinen tutkimus toteutettiin pienryhmissä viitenä kuntoutuspäivänä joka toinen viikko, seurantapäivä oli puolen vuoden kuluttua. Tutkimukseen sisältyi erilaisia mittareita: JRAW, UWES, BBI, RBDI, VE.
Otoksen koko	Tutkimukseen osallistui 54 työntekijää 19 eri työpaikalta, joista 52 antoi suostumuksensa tutkimukseen.
Tutkimuksen kohderyhmä	34-66-vuotiaat työntekijät eri työpaikoista, työntekijät jaettiin kahteen eri ryhmään; vähän uupuneisuutta kokevat ja oireilevat.
Menetelmä, miten tietoisien läsnäolon menetelmää on tutkimuksessa käytetty	Kurssin yhtenä aiheena oli mieli, tietoisuus, voimavarat, omatoimiset harjoitteet.
Tutkimuksen tilaaja	Euroopan sosiaalirahaston ja sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama Punk-hanke.

Tähän suomalaiseen tutkimukseen (Punk-hanke) osallistuivat oma-aloitteisesti eri yritysten ja ammattialojen työntekijät, jotka olivat työssään uupuneita ja olivat kiinnostuneita huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Osallistujat saivat tiedon hankkeesta omalta työnantajaltaan ja työterveyshuolto suositteli osallistumista niille työntekijöille, joiden arvioitiin hyötyvän kurssista. Hankkeeseen osallistui 54 työntekijää, ryhmät jaettiin vähän uupuneisuutta kokeviin ja oireileviin Verrokkiryhmää ei ollut.

Tutkimus toteutettiin 7-9 hengen pienryhmissä kahdessa kuntoutuslaitoksessa vuosien 2010-2011 aikana. Kurssi muodostui viidestä kuntoutuspäivästä, jossa ryhmäläiset kokoontuivat kahden viikon välein, seurantapäivä oli puolen vuoden kuluttua. Kurssipäivien väliaikana tutkittavat tekivät omatoimisia harjoitteita kunkin kuntoutuspäivän teeman mukaan. Puolen vuoden välillä osallistujat toteuttivat itse-projektiaan, josta he raportoivat seurantapäivänä.

Tutkimuksessa käytettiin lukuisia aiemmin mainittuja mittareita, joilla mitattiin mm. mielialaa ja työhyvinvointia. Osallistujille tehtiin myös kuntokartoitus. Kurssipäivien aiheina oli: uni, rentoutuminen, ravinto, mieli, tietoisuus, voimavarat, liikunta ja oman hyvinvoinnin projekti.

Tutkimustulos oli tutkijoiden mielestä lupaava, mutta tutkimuksen heikkoutena koettiin seuranta-ajan lyhyys (puoli vuotta), osallistujien pieni määrä ja verrokkiryhmän puuttuminen, jotka rajoittivat tutkimustulosten yleistämistä. Työhyvinvointi parani selkeästi enemmän niillä työntekijöillä, jotka oirehtivat enemmän. Työpaikan mukana olo nähtiin tärkeäksi, työtehtäviin ja työoloihin tulisi tehdä tarvittavia muutoksia. Tutkimus koettiin tärkeäksi ja tämälntyyppiselle varhaiskuntoutukselle todettiin olevan selvä tarve. Johtopäätöksenä oli, että tämälntyyppistä menetelmää tarvitaan kipeästi muuttuvan työelämän tueksi.

5.3.4 Opettajat tutkimuksen kohteena

Taulukko 4. Tutkimus 4.

Artikkelin nimi ja tekijät	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers Eluned Gold, Alistair Smith, Ieuan Hopper, David Herne, Glenis Tansey, Christine Hulland
Missä julkaistu, julkaisuvuosi	Published online: 5 December 2009 Springer Science+ Business Media, LLC 2009.
Tutkimuksen tarkoitus	Voidaanko Mindfulness-menetelmään perustuvalla terapialla auttaa alakoulun opettajia ahdistus-, masennus- ja stressi oireissa.
Millainen tutkimus on, tutkimuksen toteutus	Laadullinen ja määrällinen tutkimus sisälisi muodollisia Mindfulness harjoituksia (meditoiminen). Tutkimukseen liittyi seuraavia mittareita: DASS21=Depression Anxiety Stress Scales, KIMS=Main problem and goal measure, testit tehtiin ennen ja jälkeen MBSR-kurssin.
Otoksen koko	11
Tutkimuksen kohderyhmä	9 alakoulun opettajaa ja 2 assistenttia, jotka kokivat stressiä ja joilla ei ollut aiempaa kokemusta kyseisestä menetelmästä valittiin tutkimukseen. Verrokkiryhmää ei ollut.
Menetelmä, miten tietoisien läsnäolon menetelmää on tutkimuksessa käytetty	Muodollinen meditaatioharjoitus, 8-viikon pituinen kurssi (MBSR).
Tutkimuksen tilaaja	tutkimuksen tekijät

Tähän tutkimukseen osallistui yhdeksän ala-asteen opettajaa ja kaksi assistenttia. Iältään he olivat 20-50-vuotiaita. Osallistujat olivat hakeutuneet tutkimukseen itse kokemansa stressin, ahdistuksen ja uupumisen takia, mutta kellekään heistä ei ollut diagnoosia tai lääkitystä oireisiin.

Tutkimus oli kaksiosainen, opettajat saivat opastusta menetelmästä, jonka jälkeen he sovelsivat saamaansa tietoa ja harjoituksia oppilaisiin. Verrokkiryhmää ei ollut. Tutkimuksessa käytettiin lukuisia eri mittareita, joilla mitattiin mm.

masentuneisuutta, ahdistuneisuutta ja stressiä. Mittaukset tehtiin ennen ja jälkeen intervention. Osallistuneet saivat lyhyen esitelmän menetelmästä ja he osallistuivat kahdeksan viikon pituiselle meditaatiokurssille. Kurssikokonaisuuteen sisältyi yksi hiljaisuuden retriittipäivä viidennen kurssitapaamisen jälkeen. Tutkittavilla oli viikkotapaamisten välissä tarpeen niin vaatiessa mahdollisuus ottaa yhteys kurssin vetäjiin sähköpostin tai puhelimen avulla.

Tulosten perusteella opettajat kokivat saaneensa ”työkaluja” haastaviin tilanteisiin ja he kykenivät toimimaan ei-tuomitsevasti kriisitilanteissa. Tutkimuksen heikkoutena koettiin sen lyhyys ja verrokkiryhmän puuttuminen, tutkimuksessa todettiin lisätutkimusten tarve.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kaikissa valituissa, kansainvälisissä tutkimuksissa käytettiin MBSR-stressinhallintamenetelmää (Mindfulness Based Stress Reduction), joka toteutui 8-viikon pituisella kurssilla, jossa tehtiin erilaisia tietoisien läsnäolon harjoituksia. Suomalaisessa tutkimuksessa käytettiin erilaisia interventioita, joista yksi menetelmä sisälsi tietoisien läsnäolon harjoituksia. Kaikkiin tutkimuksiin sisältyi itsenäisesti tehdyt harjoitteet seurantapäivien välissä. Tutkimuksiin liittyi myös päiväkirjan pitäminen ja harjoituskokemusten jakaminen muiden ryhmäläisten kesken.

Kaikista tähän kirjallisuuskatsaukseen valituista tutkimuksista saatiin yhteneväinen tulos ja vastaus tutkimuskysymykseen. Tietoisien läsnäolon menetelmällä voidaan vaikuttaa stressinhallintaan, lisätä henkistä hyvinvointia, työhyvinvointia ja vähentää uupuneisuutta. Työntekijät saivat harjoittelun avulla uudenlaisia työkaluja työssä jaksamiseen ja hankaliin työtilanteisiin. Ne tutkitut työntekijät, jotka työskentelivät asiakkaiden parissa, kuten opettajat, sairaanhoitajat ja lääkärit, kokivat harjoittelun avulla olleensa enemmän läsnä vuorovaikutustilanteissa.

Tämä kirjallisuuskatsaus antaa viitteitä tietoisien läsnäolon vaikuttavuudesta vaikkakin artikkeleita oli vain muutamia, on niistä todennettavissa, että tietoisien läsnäolomenetelmän käyttö vähensi työntekijöiden stressioireita. Menetelmä puoltaa siten paikkansa yhtenä työhyvinvointia lisäävänä kuntoutusmenetelmänä. Menetelmää voidaan käyttää avo- tai laitospääntöyksessä, sen pääpainon tulisi mielestäni olla ennaltaehkäisevässä kuntoutuksessa. Kuten tutkimustuloksissakin tuli esille, tutkittava joukko olisi voinut olla määrällisesti isompi ja tutkimusten kesto olisi voinut olla ajallisesti pidempi. Verrokkiryhmän puuttuminen ei antanut tutkimustuloksissa täysin vakuuttavaa kuvaa ja tulosten perusteella lisätutkimuksille todettiin tarve. Tietoisien läsnäolon vaikuttavuutta tulisi tutkia korkeatasoisin, tieteellisin tutkimuksin.

Tänä päivänä työ on usein kiireistä ja aikataulutettua, emmekä voi välttämättä vaikuttaa työn sisältöön, työolosuhteisiin tai työilmapiiriin. Jokainen työntekijä voi kuitenkin niin tahtoessaan vaikuttaa omiin asenteisiinsa ja ajatusmalleihin muuttamalla niitä sallivammaksi. Tietoisien läsnäololla on mahdollista vahvistaa omia voimavaroja. Harjoitusten avulla voi parantaa itsetuntemustaan, havaita itselleen tärkeitä asioita, pysähtyä ja tulla tietoisemmaksi.

Jatkuvan muutoksen kourissa kamppaileva työelämä tarvitsee uusia menetelmiä työhyvinvoinnin lisäämiseksi. Työstressi tai työhön liittyvä uupumus tulisi tunnistaa varhain ja siihen johtaneet syyt tulisi selvittää. Esimiesten kouluttaminen liittyen psykososiaalisiin ongelmiin ja työperäiseen stressiin nopeuttaisi ongelmien puuttumista ja vähentäisi alaisten oireilua. Tällä hetkellä yhtenä ongelmana on, että ongelmat pitkittyvät ja samalla monimutkaistuvat, saatu apu tai kuntoutus käynnistyy usein liian myöhään. Parantamalla työntekijänsä työhyvinvointia yritys investoi tulevaisuuteen, terveyden-edistämishjelmat ovat kohentaneet työtyytyväisyyttä ja niiden avulla on voitu vähentää sairauspoissaoloja.

Työpaikalla saattaa esiintyä epäasiallista kohtelua tai epäoikeudenmukaisuutta, joten ratkaisut tulisi selvittää työyhteisössä. Tämä ei useinkaan ole helppoa, koska tilanteet voivat olla hyvinkin vaikeita. Stressiä pidetään herkästi yksilön ongelmana, joka ei häiritse organisaation toimintaa, asioiden selvittelyn katsotaan myös vievän liikaa aikaa ja rahaa. Todennäköisesti sekä helpoin, että nopein tapa vaikuttaa yksilön

työhyvinvointiin ja voimavaroihin, on yksilön ajatuksiin, tunnereaktioihin ja selviytymiskeinoihin vaikuttaminen, jossa tietoisesta läsnäolon menetelmää voi perustellusti tutkimustulosten valossa hyödyntää.

Meillä on totuttu ajattelemaan, että kuntoutus ja kuntoutuminen tarkoittavat lähes pelkästään fysikaalisia hoitoja ja fyysistä harjoittelua. Kuntoutuslaitosten tarjontaan on kuulunut lisäksi psykososiaalista kuntoutusta, kuten erilaisia asiantuntijaluentoja ja ryhmäkeskusteluja. On hyvä, että kuntoutuskursseilla luennoidaan itsehoidosta, työhyvinvoinnista, stressistä ja työuupumuksesta. Kuntoutusjaksolla jaetaan arkojakin asioita ja kuntoutuja saa tarvitsemaansa vertaistukea, mutta asiat eivät useinkaan siirry työpaikalle, joten ongelmat jäävät usein työntekijän itsensä pohdittaviksi ja ratkaistaviksi.

Etenkin laitoskuntoutuksessa olisi keskustelun lisäksi mahdollista tehdä konkreettisia tietoisuustaitoharjoituksia. Tämä vaatii kuitenkin riittäviä aikaresursseja ja osaavan ohjaajan, jota ei useinkaan ole käytettävissä. Yhtenä analysoitavana tutkimukseni oli Oman hyvinvoinnin lähteillä -tutkimus, joka on mainio esimerkki tehokkaasta varhaiskuntoutuksesta.

Tänä päivänä tietoisesta läsnäolosta puhutaan paljon. Viimeisen puolen vuoden aikana aiheen käsittely julkisessa mediassa on lisääntynyt. Aihe on ollut esillä lehtikirjoituksissa, television asiaohjelmissa, työterveyshuollossa ja esimiesvalmennuksissa. Tietoisuuden edelleen kasvaessa uskon, että ihmisten kynnys hakeutua kurssille, ottaa asia puheeksi työpaikalla tai työterveyshuollossa madaltuu. Mielestäni työterveyshuollon tulisi suositella ja motivoida menetelmään tutustumista stressaantuneelle tai uupuneelle työntekijälle.

Menetelmä vakuuttaa minut ja uskon lujasti sen vaikuttavuuteen, lukuisat tutkimustulokset liittyen erilaisiin sairausdiagnooseihin puhuvat myös puolestaan. Tietoisuustaitomenetelmän käyttö on jo nyt lisääntynyt ja uskon, että siitä on tulossa lähitulevaisuudessa yksi varteenotettava henkistä kuormitusta vähentävä psykososiaalisen kuntoutuksen työväline. Menetelmän vaikuttavuutta tulisi mielestäni laaja-alaisemmin tutkia myös Suomessa.

Menetelmä on kustannustehokas, koska sen toteutus on kohtalaisen helppoa. Menetelmää voidaan käyttää isommissakin ryhmissä, eikä sen toteuttamiseen tarvita kalliita koneita tai laitteita, eikä erityisiä tiloja. Tietoisuustaitojen harjoittamiseen tarvitaan kannustava ja motivoiva taho, esimerkiksi työterveyshuolto tai esimies. Harjoituksen toteuttamiseen tarvitaan osaava ohjaaja, motivoituneet osallistujat sekä rauhallinen tila. Perustiedot opittuaan harjoituksen voi tehdä kotonaan esimerkiksi harjoitus cd:n avulla.

Tietoisuustaito-ohjaajien koulutus on jo lisääntynyt. Tietoisuustaito kursseja voi netin kautta löytää jo useilta eri paikkakunnilta, kurssit ovat kaikille avoimia ja kohtuuhintaisia. Useat työpaikat jakavat työntekijöilleen liikuntaseteleitä, joita voi hyödyntää kurssin maksamiseen. Kurssille osallistuminen tuo kenelle tahansa toivottua hiljentyä ja rauhoittumista kiireisen elämän keskelle. Turussa osa lääkäreistä suosittelee jo tietoisuustaidot -kurssia henkilöille, joilla on lieviä masennusoireita. Osallistuminen kurssille ei tarkoita muun hoidon tai lääkityksen lopettamista. Menetelmän avulla voidaan edesauttaa tervehtymistä ja vähentää oireita. Se toimii tukihoidtona muun hoidon lisäksi.

Kursseille voi osallistua kuka tahansa, se ei myöskään aseta rajoitteita henkilöille, jotka ovat fyysisesti huonokuntoisia. Kurssille osallistuminen vahvistaa positiivisia tunteita, läsnäolotietoisuutta ja antaa motivaatiota elämänmuutokseen. Pysähtyminen, omien asioiden pohdiskelu ja itselleen tärkeiden asioiden oivaltaminen sysäävät eteenpäin muutoksen tiellä.

”Mikään muu ei ole tärkeää kuin tämä hetki” Mia Haapala

LÄHTEET

Aromaa, A. & Koskinen, S. 2010. Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki. Yliopistopaino.

Aslak-kuntoutuksen vaikuttavuus - systemaattinen kirjallisuuskatsaus. 2012. Lääkärilehti 45, 3303-3308.

Beck, M. 2010. Suunnista tähtien valossa. Löydä oma polkusi. Helsinki: Basam Books Oy.

Brach, T. 2010. Ehdoton hyväksyminen. Elämän vastaanottaminen Buddhan sydämellä. Helsinki: Basam Books Oy.

Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., et al. 2003. Alterations in brain and immune functions produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 2003; 65 (4) 564-570. Viitattu 21.12.2013. <http://www.psychosomaticmedicine.org>

Davidson, R. & Lutz, A. 2008. Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE Signal Processing Magazine* (174) January 2008. Viitattu 22.12.2013. <http://psyphz.psych.wisc.edu>

Elo, A-L., Leppänen, A., Lindström, K. & Ropponen, T. 2012. TSK - Miten käytät Työstressikyselyä. Työterveyslaitos. Tampere: Juvenes Print, Tampereen Yliopistopaino.

Geary, C., Rosenthal, S. 2011. Sustained Impact of MBSR on Stress, Well-Being, and Daily Spiritual Experiences for 1 Year in Academic Health Care Employees. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Volume 17, Number 10, 2011, pp. 939-944. Viitattu 20.8.2013. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22010779>

Germer, C. 2010. Myötätunnon tie. Vapaaksi itsetuhoisista ajatuksista ja tunteista. Helsinki: Basam Books Oy.

Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, D., Hurland, C. 2009. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *J Child Fam Stud* (2010) 19: 184-189. Viitattu 22.8.2013. <http://link.springer.com/article/10.1007/s10826-009-9344-0#page-1>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. 6-7.painos. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Holmberg, N. 2005. Zen, mindfulness ja vaeltava mieli. Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti. 2005, 72-93. Viitattu 4.5.2013. <http://www.kognitiivinenpsykoterapia.fi>

HUS:n www-sivut. Viitattu 7.11.2013 <http://www.hus.fi>.

Ilmarisen www- sivut. Viitattu 22.11.2013.

<http://www.ilmarinen.fi>

Ingram, C. 2004. Intohimoinen läsnäolo. Havahtuneen tietoisuuden seitsemän ominaisuutta. Helsinki: Basam Books Oy.

Järvilehto, S. & Kiiski, R. 2011. Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja. 2.panos. Tampere: Tammerprint Oy.

Kabat-Zinn, J. 2010. Kehon ja mielen viisaus. 2.painos. Helsinki: Basam Books Oy.

Kabat-Zinn, J. 2012a. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. 6. uud. p. Helsinki: Basam Books Oy.

Kabat-Zinn, J. 2012b. Täyttä elämää. kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. 2. uud. p. Helsinki: Basam Books Oy.

Kamalashila, D. 1996. Meditaatio-buddhalainen tie mielentyyneeseen ja oivallukseen. 2. uud. p. Helsinki: Länsimaisen buddhalaisen veljeskunnan ystävät, FWBO ry.

Kehusmaa, K. 2011. Työhyvinvointi kilpailuetuna. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Kelan www-sivut.Viitattu 28.12.2013. <http://www.kela.fi/tyoikaisille>

Kinnunen, S. & Mäkikangas, A. 2012. Työssä koetun tarmokkuuden, uupumisasteisen väsymyksen ja palautumisen väliset yhteydet työviikon aikana. Psykologia 2/2012.

Krasner, M., Epstein, R., Beckman, H.,Suchman, A., Chapman, B., Mooney, C. Quill, T. 2009. Association of an Educational Program in Mindful Communication With Burnout, Empathy and Attitude Among Primary Care Physicians Jama2009, 302(12). Viitattu 8.8.2013.

<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=184621>

Kuntoutussaation www-sivut. Viitattu 23.3.2013 <http://kuntoutussaatio.fi>

Kuoppala, J., Kekoni, J. & Mäkelä-Pusa, P. 2013. Oman hyvinvoinnin lähteillä: varhaiskuntoutusta työssäuupuneille. Kuntoutus-lehti 1/2013, 21-31. Viitattu 15.8.2013.

http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tarkennettu_haku/?action=viewarticle&docid=3215

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

Lehto, S. & Tolmunen, T. 2008. Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveystvaikutuksia? Suomen Lääkärilehti 2008, 1-2.

Luukkala, J. 2011. jaksaa, jaksaa, jaksaa... Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Lyubomirsky, S. 2009. Kuinka onnelliseksi. Uusi tieteellinen lähestymistapa. Helsinki: Basam Books Oy.

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: International Methelp.

Nilsonne, Å. 2007. Kuka ohjaa elämääsi? Tietoisuustaidot arjen apuna. 3. uud. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nykänen, E. 2009. Eroon työstressistä. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Osha.euopan www-sivut. Viitattu 20.12.2013.

<https://osha.europa.eu/fi>

Rissa, K. 2007. Tulosta ja hyvinvointia. Druvan-malli. Työturvallisuuskeskus. Iisalmi: PunaMusta.

Räisänen, K. & Lestinen, J. 2006. Kyllin hyvä. Työterveyslaitos. Helsinki: Vammalan kirjapaino Oy.

Räisänen, K. 2012. Työstressirokotus. Työterveyslaitos. Helsinki: Printservice Oy.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Opetusjulkaisu 62. Vaasan yliopisto. Viitattu 15.11.2013. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Siegel, R. 2011. Tässä ja nyt. Yksinkertaisia harjoituksia arjen ongelmiin. Helsinki: Basam Books Oy.

Sosiaaliportin www-sivut. Viitattu 28.12.2013. www.sosiaaliportti.fi

Stahl, B. & Goldstein, E. 2011. Stressinhallinnan käsikirja. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books Oy.

Tietoisuustaidot www-sivut. Viitattu 23.3.2013. <http://www.tietoisuustaidot.fi>

Tolle, E. 2003. Harjoituksia läsnäolon voimasta. Helsinki: Basam Books Oy.

Tolle, E. 2012. Läsnäolon voima. Tie henkiseen heräämiseen. Helsinki: Basam Books Oy.

Tolle, E. 2005. Tyyneys puhuu. Helsinki: Basam Books Oy.

Työterveyshuoltolaki. 2001. 21.12.2001/1383.

Työterveyslaitoksen www-sivut. Viitattu 18.12.2013. <http://www.ttl.fi>

Vartia, M. & Hirvonen, M. 2010. Psykososiaaliset työolot työssäjatkamista edistävinä tekijöinä. Teoksessa M. Perkiö-Mäkelä & T. Kauppinen (toim.) Työ,

terveys ja työssäjatkamisajatukset. Työterveyslaitos. Työ ja ihminen. Tutkimusraportti 41. Tampereen Yliopistopaino Oy. Juvenes Print 2012.

Williams, M. ,Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. 2009. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books Oy.

