

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

HEIDI PAAVILAINEN JA SAANA LEHTINEN

**Sisäsyntyinen mielenterveys kolmen
prinsiipin lähestymistapaan
pohjautuen — Luento psykiatrian
poliklinikan hoitohenkilöstölle**

Opinnäytetyö

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Lehtinen, Saana & Paavilainen, Heidi
Opinnäytetyö, AMK
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2024
Sivumäärä: 101

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ja toteuttaa luento kolmen periaatteen lähestymistavasta psykiatrian poliklinikalle. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda mielenterveyden ammattilaisille tietoutta kolmen periaatteen lähestymistavasta ja sen hyödynnettävyydestä mielenterveyden työssä. Kohderyhmänä toimi psykiatrian poliklinikan hoitohenkilöstö.

Opinnäytetyö toteutettiin ennalta suunnitellun vaiheistuksen mukaan. Ensimmäiseksi tehtiin aiheenvalinta, jota seurasi projektisuunnitelman laatiminen, tarvittavien sopimusten allekirjoittaminen, teoreettisen viitekehyksen muodostaminen, tuotoksen valmistaminen ja esitys, palautteiden kerääminen sekä projektin arviointi ja päättäminen. Projektimenetelmäksi valittiin luento, joka muodostui tilaajan toiveiden sekä aiheesta käsittelevän teorian tiedon mukaan. Luento sisälsi kolmen periaatteen lähestymistavan ja keskeisten käsitteiden määrittelyn, sisäsyntyisen mielenterveyden esittelyn, kolmen periaatteen lähestymistavan vertailun muihin interventioihin ja soveltamisen mielenterveyden työssä.

Projekti eteni vaiheistuksen mukaisesti ja tuotos vastasi sille asetettua tavoitetta. Tilaajaorganisaatiolta ja yhteyshenkilöltä saatu palaute luennosta oli kokonaisuudessaan positiivista. Palautteen ja itsearviointin perusteella tavoite onnistuttiin saavuttamaan. Kohderyhmä koki saaneensa uutta tietoutta sisäsyntyisestä mielenterveydestä, kolmen periaatteen lähestymistavasta ja sen hyödyntämisestä mielenterveyden työssä. Tästä projektista saadun kohderyhmän palautteen mukaan voidaan pitää mahdollisena, että tulevaisuudessa kolmen periaatteen lähestymistavan hyödyntämisestä mielenterveyden työssä olisi ammattilaisilla kiinnostusta.

Asiasanat: kolmen periaatteen lähestymistapa, luento, mielenterveys, mielenterveyshoitotyö, sisäsyntyinen mielenterveys

ABSTRACT

Lehtinen, Saana & Paavilainen, Heidi
Bachelor's thesis
Degree programme in Nursing
May 2024
Number of pages: 101

The purpose of this functional thesis was to produce and implement a lecture on the Three Principles approach for a psychiatric outpatient clinic. The aim of the thesis was to raise awareness among mental health professionals about the Three Principles approach and its usefulness in mental health care. The target group was the nursing staff of the psychiatric outpatient clinic.

The thesis was carried out according to a pre-planned phased approach. First, the topic was selected, followed by the preparation of the project plan, the signing of the necessary contracts, the formation of the theoretical framework, the preparation and presentation of the lecture, the collection of feedback and the evaluation and conclusion of the project. The selected project method was a lecture, and it was formed based on the wishes of the client and the theoretical knowledge on the subject. The lecture included a definition and key concepts of the Three Principles approach, an introduction to innate mental health, a comparison of the Three Principles approach with other interventions and its application in mental health care.

The project progressed according to the phasing plan and the aims of this thesis were achieved. The overall feedback from the client organization and the target group was positive. The feedback and self-evaluation showed that the objective was well achieved. The target group felt that they had gained new knowledge about innate mental health and the Three Principles approach and its utilization in mental health care. Feedback from the focus group on this project suggests that there may be future interest from professionals in using the Three Principles approach in mental health care.

Keywords: Innate Mental Health, Lecture, Mental Health, Mental Health Care, Three Principles Approach

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KOLMEN PRINSIIPIN LÄHESTYMISTAPA PSYKOLOGIASTA HOITOTIETEeseen	7
2.1 Kolmen prinssiipin lähestymistapa	10
2.1.1 Mieli	11
2.1.2 Tietoisuus	12
2.1.3 Ajatus.....	13
2.1.4 Tunteiden suhde ajatteluntasoon.....	15
2.1.5 Sisäsyntyinen mielenterveys	16
2.2 Kolmen prinssiipin lähestymistapa hoitotieteessä	17
2.3 Kolmen prinssiipin lähestymistapa mielenterveystyössä	21
2.3.1 Kolmen prinssiipin lähestymistapa verrattuna muihin mielenterveyden interventioihin.....	26
2.3.2 Kolmen prinssiipin lähestymistavan opettaminen	29
3 OPPIMISMENETELMÄNÄ LUENTO	31
3.1 Hyvän luennon perusteet.....	32
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	33
5 PROJEKTIN SUUNNITTELU	34
5.1 Kohderyhmän kuvaus.....	34
5.2 Resurssit	35
5.3 Riskit.....	36
5.4 Projektin vaiheistus.....	38
5.5 Arviointisuunnitelma	39
5.6 Eettiset näkökulmat	40
6 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	41
6.1 Tiedonhaku.....	43
6.2 Luennon suunnittelu	43
6.3 Luennon toteutus.....	45
7 PROJEKTIN ARVIOINTI	47
7.1 Tavoitteiden saavuttaminen.....	47
7.2 Resurssien ja riskien hallinta	49
7.3 Projektin eteneminen.....	50
7.4 Luennon arviointi	51
8 POHDINTA	52
LÄHTEET	58

LIITE 1: KIRJALLISUUSHAKU	64
LIITE 2: ALKUPERÄISTUTKIMUKSET	65
LIITE 3 KUTSU LUENNOLLE	78
LIITE 4 LUENTODIAT.....	79
LIITE 5 PALAUTELOMAKE	99
LIITE 6 TUTKIMUSLUPAHAKEMUS	101

1 JOHDANTO

Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen yleistä hyvinvointia. Kuitenkin joka viides aikuinen suomalainen kärsii ajankohtaisesti jostain mielenterveyden häiriöstä. Vaikka ihmisten fyysinen kokonaislaatuinen terveys on parantunut ja elinikä pidentynyt, ihmisten mielenterveys ei ole samalla parantunut. Tämä kertoo siitä, että mielenterveyden kehitys, tukeminen ja säilyminen väestössä näyttää edellyttävän toisenlaisia keinoja, mitä tähän asti on totuttu käyttämään. (Lehtonen & Lönnqvist, 2017, s. 36; World Health Organization, 2022, s. 11.)

Psykiatrian ja psykologian tieteenalalla on puuttunut ymmärrys alan teorioiden taustalla olevista yleismaailmallisista peruseriaatteista tai lainalaisuuksista, jotka yhdenmukaistaisivat alan. Tällaisia periaatteita, jotka antaisivat parantavia tuloksia, joita mielenterveysalalla tarvitaan ei olla vielä hyväksytty. (Bailey, 2018, kohta Foreword; Kelley & Pransky, 2014, s. 53, Kelley ym., 2021, s. 334.) Kolmen prinssiipin lähestymistavan mukaan yksilön kokemuksen selittävät peruseriaatteet eli prinssiipit ovat löytyneet (Kelley ym., 2021, s. 334). Lähestymistavan mukaan kaikki psykologinen kokemus syntyy sisältä ulospäin kolmen prinssiipin avulla, jotka ovat mieli, tietoisuus ja ajatus. Psykkistä toimintaa ei voi olla olemassa ilman näitä kolmea elementtiä, ja ne yhdessä muodostavat yksilön kokemuksen. (Banks, 2018, kohta Three Principles.)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Porin psykiatrian poliklinikan kanssa. Opinnäytetyön lähtökohtana on tekijöiden kiinnostus aiheeseen ja yhteistyötahon kiinnostus kuulla sisäsyntyisestä mielenterveydestä sekä kolmen prinssiipin hyödyntämisestä mielenterveystyössä. Työn tarkoituksena on tuottaa ja toteuttaa luento kolmen prinssiipin lähestymistavasta psykiatrian poliklinikalle. Tavoitteena on tuoda mielenterveystyön ammattilaisille tietoutta kyseessä olevasta lähestymistavasta ja sen hyödynnettävyydestä mielenterveystyössä.

2 KOLMEN PRINSIIPIN LÄHESTYMISTAPA PSYKOLOGIASTA HOITOTIETEeseen

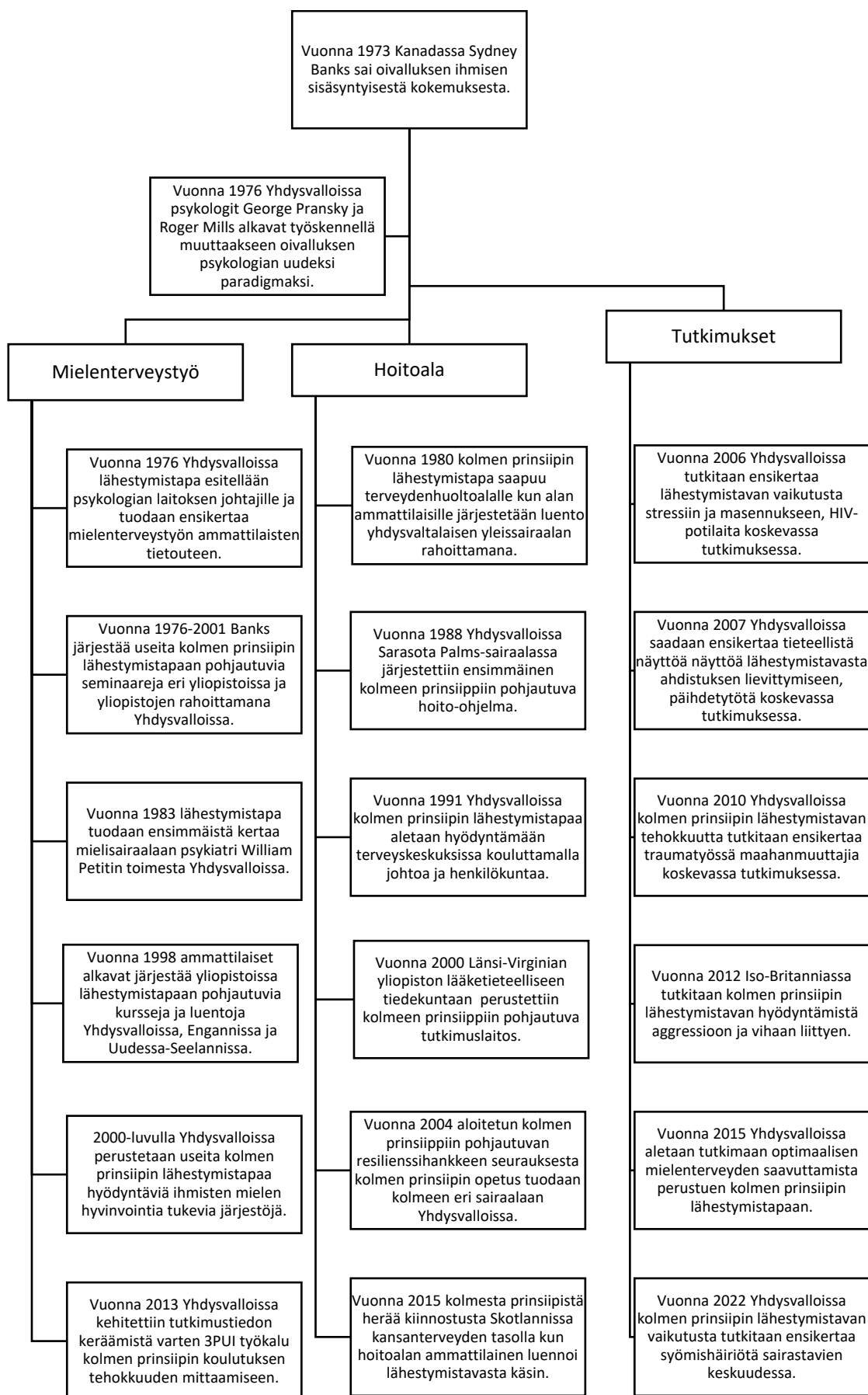
Psykologiassa on aina pyritty ymmärtämään sekä terveen, että epäterveen ihmismielen toimintaa. Alalta löytyykin tällä hetkellä satoja eri teorioita ja osaluoteita. Tieteenalalta on kuitenkin puuttunut yhtenevä ymmärrys teorioiden taustalla olevista yleismaailmallisista peruseriaatteista tai lainalaisuuksista, jotka yhdenmukaistaisivat psykologian alan. Tieteenala ei ole vielä hyväksynyt tällaisia periaatteita, vaikka mielenterveysalan ammattilaiset ovat ilmaisseet niiden tarvetta jo yli vuosisadan ajan. (Bailey, 2018, kohta Foreword; Harrington ym., 2006, s. 14; Kelley & Pransky, 2014, s. 53, Kelley ym., 2021, s. 334.)

Kolmen prinssiipin lähestymistavan mukaan yksilön psykologisen kokemuksen selittävät periaatteet ovat löytyneet (Kelley ym., 2021, s. 334). Lähestymistavan mukaan kaikki psykologinen kokemus syntyy sisältä ulospäin mielen, tietoisuuden ja ajatuksen avulla. Psykkistä toimintaa ei voi olla olemassa ilman näitä kolmea elementtiä, ja ne yhdessä muodostavat yksilön psykologisen kokemuksen. (Banks, 2018, kohta Three Principles.) Näitä periaatteita voidaan kutsua prinssiipeiksi, koska niitä voidaan pitää perustavanlaatuisina totuuksina, jotka ovat olemassa psykologisella tasolla, aivan kuten painovoima on totuus, mikä on olemassa fyysisellä tasolla. (Kelley & Pransky, 2014, s. 54–55). Kuten kemiassa kaksi tai useampi alkuaine muodostaa yhdisteitä, myös mieli, tietoisuus ja ajatus luovat psykologisia yhdisteitä, jotka ovat yksilön henkilökohtaisia psykologisia kokemuksia. Kolme prinssiippiä voidaan nähdä universaaleina vakioina, jotka eivät voi periaatteen tasolla koskaan muuttua, eikä niitä voida erottaa toisistaan. (Banks, 2018, kohta Three Principles.)

Kolmen prinssiipin käsitys saapui mielenterveysalalle, kun ensimmäiset mielenterveysalan ammattilaiset kiinnostuivat kolmen prinssiipin lähestymistavasta. Myöhemmin he työskentelivät muuttaakseen lähestymistavan psykoedukatiiviseksi interventioksi eli terveyteen liittyvästä tilasta ja sen hoidosta annettavaksi tiedoksi sekä uudeksi psykologian paradigmaksi eli uskomusten ja käytäntöjen kokonaisuudeksi, joka säätelee tieteenalan tutkimusta. (DiMarco ym.,

2020, s. 2; Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology; Chen ym., 2017, s. 13; Olson & Weaver, 2006, s. 460.)

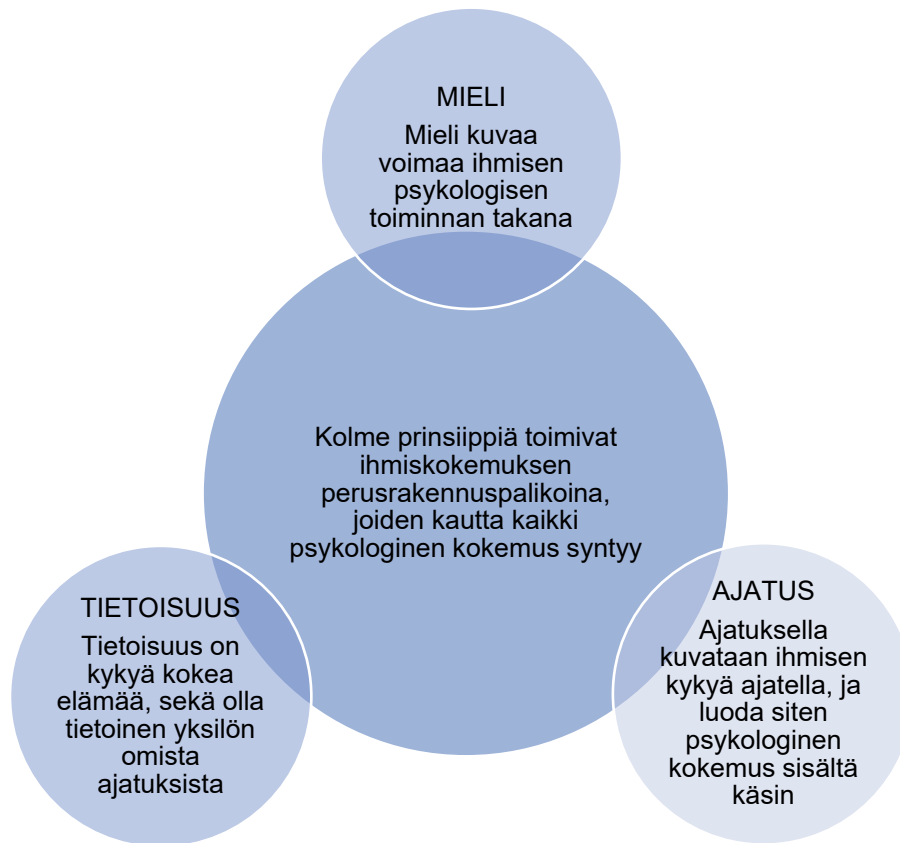
Kolmen prinssiipin ymmärrys saapui terveydenhuoltoalalle vuonna 1980, kun mielenterveys- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille järjestettiin Yhdysvalloissa ensimmäinen kolmen prinssiipin lähestymistapaan pohjautuva seminaari. Kolmen prinssiipin lähestymistapa saapui ensimmäisen kerran sairaaloihin vuonna 1983, kun kolmen prinssiipin lähestymistapa otettiin käyttöön valtion mielisairaalassa Yhdysvalloissa. Myöhemmin kolmen prinssiipin lähestymistapa on lisäksi hyödynnetty eri terveyskeskuksissa, ja lähestymistavasta on herännyt kiinnostusta aina kansanterveyden tasolla asti Euroopassa. (Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology.) Kolmen prinssiipin lähestymistavan eteneminen mielenterveystyössä ja hoitoalalla sekä näihin liittyvät tutkimukset on havainnollistettu tarkemmin kuviossa 1.



Kuvio 1. Kolmen periaatteen lähestymistavan eteneminen

2.1 Kolmen prinssiipin lähestymistapa

Kolmen prinssiipin lähestymistapa pohjautuu filosofi Sydney Banksin oivalluksiin ja kirjoituksiin sekä psykologi Roger Millsin ja George Pranskyin kehittämään psykoedukatiiviseen interventioon, joka perustuu Banksin työhön. Banks koki oivalluksen, jonka mukaan yksilön kokemus elämästä syntyy sisältä ulospäin kolmen prinssiipin kautta. (DiMarco ym., 2020, s. 2; Kelley & Pransky, 2017, s. 2; Donovan & Pransky, 2015, luku 1, kohta Interview with George Pransky.) Mieli, tietoisuus ja ajatus ovat kolme periaatetta, joiden avulla ihminen voi paremmin ymmärtää elämää ja olemassaoloa. Ne voidaan nähdä ihmiskokemuksen välttämättöminä perusrakennuspalikoina, joiden kautta kaikki psykologinen kokemus syntyy. Kaikki käyttäytyminen ja sosiaaliset rakenteet muodostuvat mielen, tietoisuuden ja ajattelun kautta. (Banks, 2018, kohta Three Principles.) Banks kutsui oivallustaan uudeksi psykologiaksi. Kirjallisuudessa lähestymistapa tunnetaan nimillä mielen psykologia, uuskognitiivinen psykologia sekä terveyden oivaltaminen, ja nykyään siihen viitataan yleisesti nimellä kolme prinssiippiä (Donovan & Pransky, 2015, luku 1, kohta Interview with George Pransky luku 2, kohta The Three Principles historical chronology). Kolmen prinssiipin lähestymistavan periaatteita kokonaisuutena havainnollistetaan kuviossa 2.



Kuvio 2. Kolmen periaatteen lähestymistavan periaatteet kokonaisuutena

2.1.1 Mieli

Mieltä on kuvailtu eri tieteenaloilla eri tavoin. Neurologiassa mieli nähdään osana kehoa ja kehon nähdään olevan kosketuksissa todellisuuden kanssa sisäisin sekä ulkoisin aistimuksin. Näiden aistimusten havaitseminen ja työstäminen nähdään mielen aikaansaannoksina. (Cieri & Esposito, 2019, s. 3). Psykologiassa mieli nähdään yksilön psyykenä eli sisäisenä kokemusmaailmana. Psykye varmistaa erilaisilla toiminnoillaan yksilön tietoisuuden ja vuorovaikutuksen ympäröivään maailmaan. (Kalliopuska, 2005. s. 125). Filosofissa mieli kuvataan ajattelevana aineksena, jonka ominaisuuksiin kuuluu muun muassa ajattelu. Tieteenalalla korostetaan, että aivot ja mieli eivät ole sama asia. (Heil, 1998, s. 19, 82).

Kolmen periaatteen lähestymistavasta löytyy sekä yhtenevyyksiä, että eroavaisuuksia muihin tieteisiin mielen käsitettä kuvaavissa. Lähestymistavan mukaan aivot ja mieli eivät voi olla sama asia, sillä lähestymistavan mukaan aivojen taustalla täytyy olla voima, että aivot voivat toimia. Käsitteenä mieli kuvaa tätä voimaa ihmisen psykologisen toiminnan takana. Se edustaa energiaa yksilön ajatuksen sekä tietoisuuden takana, jotta ihmiset voivat luoda psykologisia kokemuksia, kuten tunteita, havaintoja sekä mielialoja. Lähestymistavan mukaan mielen ollessa hiljainen ja selkeä ihminen voi saavuttaa optimaalisen mielenterveyden ja viisauden tilan. Mielen voidaan siis nähdä olevan mielenterveyden lähde. (Banks, 2018, kohta Mind, kohta Feelings; DiMarco ym., 2020, s. 3; Kelley & Pransky, 2014, s. 55, 59.)

2.1.2 Tietoisuus

Eri tieteenaloilla on melko yhteneväinen käsitys tietoisuudesta. Neurotieteessä tietoisuuden on nähty kuvaavan tajuntaa. Tajunnalla tarkoitetaan tietoutta itsestä sekä ympäristöstä. Tietoisessa tilassa oleva kykenee yhdistämään muistissa olevat tiedot vallitseviin ulkoisiin ja sisäisiin ärsykkeisiin ja reagoimaan sekä käyttäytymään loogisella tavalla. (Lindsberg & Soinila, 2006, s. 145.) Psykologiassa tietoisuus nähdään yksilön sisäisen kokemusmaailman subjektiivisena ominaisuutena. Tässä tilassa yksilöllä on tietoisuus itsestään ja toiminnastaan. (Kalliopuska, 2005, s. 204.) Filosofian mukaan on mahdotonta täysin määritellä tietoisuutta käsitteenä. Tietoisuus nähdään luonnollisena osana mielen toimintaa ja yksilön tietoisina kokemuksina voidaan pitää kokemuksia ja aistihavaintoja ympäristöstä. (Heil, 1998, s. 127.)

Kolmen periaatteen lähestymistavan mukaan tietoisuus on kykyä kokea elämää sekä olla tietoinen yksilön omista ajatuksista. Tietoisuus elävöittää yksilön ajattelua hänen fyysisten aistiensa kautta, muodostaen ihmisen aisteihin perustuvan psykologisen kokemuksen sisältä ulospäin. Kun tietoisuuden tasomme on korkea eli luonnollisessa tilassaan, ymmärrämme elämää ja koemme elämää enemmän positiivisista tunteista käsin. Tietoisuuden tasomme laskiessa taas kykymme nähdä selkeästi ja ymmärtää elämää heikkenee sekä koemme

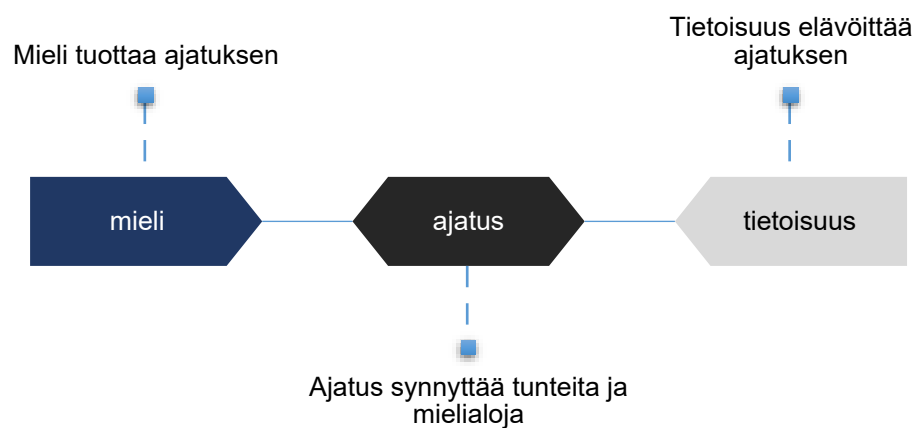
negatiivia tunteita kuten tyhjyyttä ja epätoivoa. Lähestymistavan mukaan mielen terveys sijaitsee kaikkien ihmisten tietoisuudessa. (Banks, 2018, kohta Consciousness; DiMarco ym., 2020, s. 3.)

2.1.3 Ajatus

Ajatuksen määrittelyssä voidaan nähdä vaihtelua eri tieteenalojen välillä. Neurologiassa ajatus nähdään hermosoluissa siirtyvinä sähköisinä impulsseina, jotka kuljettavat aistielimistä saatua informaatiota (Grant, 2010, s. 169). Psykologiassa taas ajatus ja ajattelu nähdään tiedon käsittelynä. Ajatus nähdään koostuvan assosiaatioista, symboleista ja mielikuvista, joiden avulla yksilö säätelee tunteitaan, tarpeitaan sekä toimintaansa. (Kalliopuska, 2005, s.14.) Filosofian alalla ajatus nähdään psyykkisenä ominaisuutena. Ajattelu kuvataan asiana, jota teemme. Yksilön ajatusten nähdään kuuluvan kehon osien kuten aivojen sijaan yksilölle. (Heil, 1998, s.19, 44. 72.)

Kolmen periaatteen lähestymistavan mukaan ajatuksen periaatteella kuvataan ihmisen kykyä ajatella ja siten luoda yksilön psykologinen kokemus sisältä käsin. Lähestymistavan mukaan ajattelulla ei tarkoiteta ajatuksen kohdetta tai ajattelun sisältöä. Psykologista periaatetta ei voi olla olemassa ajatuksen sisällön tasolla, koska kahdella ihmisellä ei ole täsmälleen samoja ajatuksia. Yhteistä kaikille ihmisille on kuitenkin se, että he ajattelevat. Kykyä ajatella voidaan siis pitää yhteisenä psykologisena tekijänä, jota kaikki ihmiset hyödyntävät erilaisen ajatussisällön luomiseen. Positiiviset ajatukset luovat terveen mielen ja optimismi johdattaa ihmisiä kohti onnellisuuden kokemusta. Terveet tunteet kuten myötätunto, rakkaus, onnellisuus, ilo ja tyytyväisyys saavat alkunsa positiivisista ajatuksista. Pessimismi taas on ihmisen ajatusjärjestelmän häiriö, mikä johdattaa ajattelijaa epätoivon kokemukseen. Negatiiviset ajatukset luovat negatiivisia tunteita, kuten fobioita, epävarmuutta ja masennusta, jotka puolestaan johtavat negatiiviseen käyttäytymiseen ja luovat inhimillistä kärsimystä. Kaikki ihmisen tunteet, niin negatiiviset kuin positiivisetkin, syntyvät ajatuksen kautta. Kun yksilö alkaa nähdä ajatusten yhteyden hänen tapaansa havainnoida maailmaa, hän alkaa ymmärtämään paremmin itseään ja elämää.

Psykologinen hyvinvointi ei löydy ihmisten erillisistä uskomuksista vaan oivaluksesta, että ajatus on kaiken psykologisen kokemuksen yhteinen nimittäjä. (Banks, 2018, kohta Thought, kohta Three Principles; DiMarco ym., 2020, s. 3; Pransky & Kelley, 2014, s. 56.) Mielen, tietoisuuden ja ajatuksen suhdetta toisiinsa on tarkemmin havainnollistettu kuviossa 3 ja käsitteet mieli, tietoisuus ja ajatus määritellään eri tieteenalojen mukaan tarkemmin taulukossa 1.



Kuvio 3. Periaatteet mieli, tietoisuus ja ajatus suhteessa toisiinsa

Taulukko 1. Ajatus, tietoisuus ja mieli eri tieteenalojen ja kolmen prinssiipin lähestymistavan mukaan

	Ajatus	Mieli	Tietoisuus
Neurologia	Neurotieteessä ajatus nähdään aivojen hermosoluissa siirtyvinä sähköisinä impulsseina. Nämä impulssit kuljettavat informaatiota, jota on saatu aistielimistä.	Mieli nähdään olevan osa kehoa. Keho on kosketuksessa todellisuuden kanssa sisäisin ja ulkoisin aistimuksin. Näiden aistimusten havaitseminen ja työstämien nähdään mielen tuotoksina.	Tietoisuuden on neurologiassa nähty kuvaavaan tajuntaa. Tajunta on tietoutta itsestä ja ympäristöstä. Tietoisessa tilassa oleva kykenee yhdistämään muistissa olevat tiedot vallitseviin ulkoisiin ja sisäisiin ärsykkeisiin ja reagoimaan sekä käyttäytymään loogisella tavalla.
Psykologia	Ajatuksen nähdään koostuvan assosiaatioista, symboleista ja mielikuvista, joiden avulla yksilö säätelee tunteita tarpeita ja toimintaa.	Mieli nähdään yksilön sisäisenä kokemusmaailmana eli psyykenä. Psyyke varmistaa erilaisilla toiminnoillaan yksilön tietoisuuden ja vuorovaikutuksen ympäröivään maailmaan.	Tietoisuus nähdään psyyken subjektiivisena ominaisuutena. Tässä tilassa yksilöllä on tietoisuus olemassaolostaan, itsestään ja toiminnastaan. Tietoisuuden keskiössä on ajattelun tuloksena syntyvä minätietoisuus.
Filosofia	Ajatus nähdään psyykisenä ominaisuutena. Ajattelu on jotain mitä teemme. Yksilön ajatusten nähdään kuuluvan vartalon osien kuten aivojen sijaan yksilölle itselleen.	Mieli on filosofiassa nähty ajattelevana aineksena, jonka ominaisuuksiin kuuluu ajattelu. Filosofia näkee aivot ja mielen eri asiana.	Filosofian mukaan on mahdotonta pystyä täysin määrittelemään tietoisuutta käsitteenä. Tietoisuus nähdään luonnollisena osana mielentoimintaa. Tietoisina kokemuksina pidetään kokemuksia ja aistihavaintoja ympäristöstämme.
Kolmen prinssiipin lähestymistapa	Ajatus nähdään ihmisen kykynä ajatella ja luoda ajatuksen pohjalta psykologinen ihmiskokemus. Ajatuksen periaatetta käyttäessään ihmiset luovat siis oman näkemyksensä ympäröivästä maailmasta.	Mieli kuvataan energiana kaiken ihmisen psykologisen toiminnan takana. Mieli on ikään kuin voima tietoisuuden takana ja antaa ihmiselle kyvyn tuottaa ajatuksia.	Tietoisuus on elämän kokemisen kykyä ja tietoisuuden ansiosta yksilön on mahdollista tiedostaa omia ajatuksiaan. Tietoisuus toimii ihmisen ajatusten elävöittäjänä fyysisten aistien kautta.

2.1.4 Tunteiden suhde ajatteluntason

Kun ihmiset alkavat paremmin ymmärtämään itseään, he voivat myös tiedostaa tunteidensa merkityksen uudella tavalla. Kolmen prinssiipin lähestymistavan mukaan ihmisillä on niin sanotusti sisäänrakennettu

itsevalvontajärjestelmä, jossa yksilön tunteet toimivat merkittävässä roolissa. Tunteet voidaan nähdä luotettavana tapana tiedostaa, käyttävätkö ihmiset kykyään ajatella omaksi parhaakseen vai itseään vastaan. Stressiä aiheuttavien tunteiden, kuten vihan ja ikävystymisen, tarkoituksena on kertoa yksilölle, että hänen ajattelunsa laatu on huono ja, että hänen tulisi rentoutua sekä antaa mielensä rauhoittua. Luonnolliset tunteet, kuten tyytyväisyys ja hyvinvointi, taas viestittävät ihmiselle, että hänen ajattelunsa toimii hänen omaksi parhaakseen ja, että hänen luontainen viisautensa on käytössä ja hän on menossa oikeaan suuntaan. Tunteiden avulla on siis mahdollista kuvata yksilön ajattelun laadun tasoa. (Kelley ym., 2005, s. 56; Kelley & Pransky, 2014, s. 58.)

Samalla tavoin kuin fyysinen kipu on merkki fyysisestä toimintahäiriöstä, myös emotionaalinen kipu on merkki epäterveestä ajattelusta ja mahdollisesti psykologisesta toimintahäiriöstä. Mitä enemmän emotionaalista kipua yksilö kokee, sitä kauemmas hän on ajautunut rauhallisesta mielentilasta ja terveestä luonnollisesta ajattelutavasta. Kun ihmiset ymmärtävät, että heidän omat ajatuksensa eivät palvele heitä itseään hetkellä, jolloin he kokevat emotionaalista kipua, he voivat päästä takaisin optimaaliseen mielen hyvinvoinnin tilaan tiedostamalla tapahtuman. (Kelley & Pransky, 2014, s. 58.) Sen sijaan, että ihmiset pitävät tunteita kokonaisuuksina, joiden kanssa he joutuvat kamppailemaan tai joiden mukaan he toimivat, he voivatkin oppia näkemään tunteensa realistisina tienviittoina oman ajattelunsa hetkellisestä laadusta (Kelley ym., 2005, s. 56).

2.1.5 Sisäsyntyinen mielenterveys

Psykologia ja psykiatria ovat 1900-luvulla keskittyneet lähinnä mielen toimintahäiriöihin. Positiivisen psykologian myötä on kuitenkin alettu kiinnittämään enemmän huomiota mielen hyvinvointiin. Psykiatria näyttää tällä hetkellä olevan menossa suuntaan, jossa eutymia sisältyy toimintahäiriöiden lisäksi yksilön arviointiin ja hoitoon. Eutymialla tarkoitetaan tunteiden tasapainon tilaa, missä vallitsee mielenhäiriöiden puute. (Fava, 2016, s. 1–3; Kelley ym., 2021, s. 333.) Ilman kolmeen periaatteeseen eli yleisiin periaatteisiin tai luonnonlakeihin

pohjautuvaa perustaa positiivisella psykiatrialla on kuitenkin vain rajalliset mahdollisuudet ohjata ihmisiä saavuttamaan eutymia. (Kelley ym., 2021, s. 334).

Kolmen prinssiipin käsityksen mukaan kaikilla ihmisillä on synnynnäinen mielenterveys, jota he voivat käyttää ja ylläpitää sekä menneistä, että nykyisistä olosuhteista riippumatta (Kelley & Pransky, 2014, s. 53). Tämänhetkisen vallitsevan käsityksen mukaan positiivinen tunnetila on useimmiten väliaikainen kokemus, jota voidaan kehittää, kun taas kolmen prinssiipin lähestymistavan mukaan eutymia löytyy ihmisen perusolemuksesta (Kelley ym., 2021, s. 334; Korkeila, 2017, s. 209). Banksin mukaan mielenhyvinvointi ja -terveys ovat olemassa jo yksilön ytimen sisällä (Banks, 2018, kohta Consciousness, kohta Feelings). Kaikki ihmiset voivat oivaltaa ja ylläpitää eutymiaa, koska se on heidän luonnollinen tilansa. Positiivisten uskomusten ja tekniikoiden harjoittelu eutymian saavuttamista varten on tarpeetonta, koska jopa silloin, kun tekniikat kuten meditaatio tuottavat positiivisen tuloksen ja niitä on harjoiteltu onnistuneesti, tulee muutos yksilön sisältä. Kun ihmiset ymmärtävät, että eutymia tulee sisältäpäin, heidän mielensä rauhoittuu. Kun he ymmärtävät, että heidän tunteensa kertovat milloin he toimivat eutymiasta käsin ja milloin omasta henkilökohtaisesta vääristyneestä ajattelustaan käsin, he eivät ota omia epämuukavia ajatuksiansa yhtä todesta ja kokevat vähemmän kroonista stressiä. (Kelley ym., 2015, s. 160; Kelley ym., 2021, s. 334.) Laaja määrä psykopatologisia tutkimuksia osoittaa, että useat psyykkiset oireet saavat alkunsa ja niitä ylläpitää krooninen stressireaktion aktivaatio (Fiocco ym., 2015, s. 59–61).

2.2 Kolmen prinssiipin lähestymistapa hoitotieteessä

Kolmen prinssiipin ymmärrys saapui terveydenhuoltoalalle vuonna 1980, kun Banks järjesti ensimmäisen seminaarinsa mielenterveys- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille yhdysvaltalaisen yleissairaalan rahoittamana. Tämän jälkeen mielenterveys- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisille on järjestetty useita kolmeen prinssiipin lähestymistapaan pohjautuvia luentoja ja seminaareja. Myös muun muassa Länsi-Virginian yliopiston lääketieteelliseen

tiedekuntaan perustettiin kolmen periaatteen lähestymistapaan pohjautuva instituutti. Tiedekunta myös järjesti ja rahoitti Banksin luentoja sekä muita kolmen periaatteen lähestymistavan kursseja, luentoja sekä tapahtumia. Lisäksi Minnesotan yliopistossa aloitettiin kolmeen periaatteen lähestymistapaan ja resilienssiin pohjautuva ohjelma sekä kurssi, jonka kehittämisessä oli avustamassa Minnesotan yliopiston sairaanhoitajakoulun professori. Kolmen periaatteen ymmärryksestä on lisäksi järjestetty useita ammatillisia täydennyskoulutuksia. Muun muassa vuonna 1997 järjestettiin kolmen periaatteen lähestymistapaan pohjautuva koulutus Minnesotassa, jonka järjestämisessä oli mukana kansanterveydenhuollon johtaja. (Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology.)

Kolmen periaatteen lähestymistapa saapui sairaaloihin vuonna 1983 William Pettitin toimesta, joka työskenteli ensimmäisenä psykiatrina kolmen periaatteen lähestymistavasta käsin yhdysvaltalaisessa mielisairaalassa. Myöhemmin toisessa yhdysvaltalaisessa sairaalassa järjestettiin ensimmäinen kolmen periaatteen lähestymistapaan pohjautuva hoito-ohjelma. Kolmen periaatteen lähestymistapaan pohjautuvan resilienssi-hankkeen myötä kolmen periaatteen lähestymistapa otettiin lisäksi käytäntöön kolmessa muussa yhdysvaltalaisessa sairaalassa. Tämän lisäksi kolmea periaatetta on hyödynnetty eri terveyskeskuksissa 1990-luvulta asti. Muun muassa Yhdysvalloissa toimivassa Glenwood-Lyndalen yhteisökeskuksessa kolmen periaatteen ymmärryksestä tuli toimintafilosofia koko järjestössä ja sen johto ja henkilökunta koulutettiin. Tämän tuloksena yhteisökeskuksen terveyskeskus palkittiin myöhemmin Amerikan sairaalaliiton toimesta. Myös toisessa yhdysvaltalaisessa terveyskeskuksessa aloitettiin suuri lähestymistapaan pohjautuva sisäinen muutosprosessi. (Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology.) Tämän lisäksi kolmen periaatteen lähestymistavasta on herännyt kiinnostusta Euroopassa myös kansanterveyden tasolla. Vuonna 2015 hoitoalan ammattilainen Jacquie Forde järjesti kolmen periaatteen lähestymistapaan pohjautuvan esitelmän Skotlannin parlamentin ja hallituksen sekä hyväntekeväisyysjärjestöjen ja muiden kolmannen sektorin jäsenille kansanterveyden edistämisestä kolmen periaatteen periaatteesta käsin. Tämä oli ensimmäinen askel hallinnon kiinnostuksen herättämisestä kansanterveyteen ja resilienssiin uuden

psykologian paradigman avulla. (Forde, n.d., kohta Formal Bio; Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology.)

Kolmea periaatetta on hyödynnetty terveydenhuoltoalalla muun muassa kliinissä, ennaltaehkäisevässä ja päihdetyössä sekä syömishäiriöiden ehkäisyssä ja kehitysvammaisten kanssa työskentelyssä (Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology). Lähestymistavan vaikuttavuutta on tutkittu muun muassa pakolais- ja päihdetyössä sekä hiv-potilaiden ja kroonista väsymysoiretta sairastavien keskuudessa. Tutkimusten näyttö on ollut lupaavaa.

Hoitotieteessä kolmen periaatteen opetuksen vaikututtavuutta on tutkittu muun muassa pakolaisyhteisöjen mielenterveyteen liittyen. Tarvittavia keinoja pakolaisten mielenterveyden edistämiseksi kaivataan, sillä heillä tiedetään esiintyvän runsaasti traumaattisista kokemuksista johtuvia psykologisia ongelmia, jotka kuormittavat terveydenhuollon resursseja. Erään somalipakolaisnaisia koskevan tutkimuksen mukaan tulokset osoittivat merkittävää parannusta pakolaisnaisten selviytymiskyvyssä sekä mielenhyvinvoinnissa. Kolmeen periaatteen pohjautuva opetus voi tutkimuksen mukaan olla terveydelle edullisempi tapa tuoda helpotusta pakolaisten kokemiin mielenterveyden häiriöihin. Siinä korostetaan stressin hallitsemista ajatuksien tunnistamisen kautta, yksilön tulemista tietoisiksi nykyhetkestä sekä psykologisen kokemuksen syntyisestä. Menneiden stressiä aiheuttavien tapahtumien muistelemisella on tutkitusti kielteisiä seurauksia yksilön psykologiselle terveydelle. Kolmen periaatteen lähestymistavassa ei keskitytä menneiden traumaattisten kokemusten kertaamiseen, joita pakolaisnaisilla usein on, vaan opetetaan selviytymään häiritsevästä ajatuksista niiden tunnistamisen avulla ja ymmärtämään, miten ajatukset luovat ihmisen psykologisen kokemuksen. Opetus tähtää negatiivisista ajatuksista irtaantumiseen sekä tietoisuuden muuttumiseen tuoden helpotusta yksilön stressin kokemukseen. Tutkijoiden mukaan kolmen periaatteen lähestymistapa osoittaa lupaavia suuntauksia mielenterveyden ja selviytymisen tukemisessa pakolaisnaisten keskuudessa ja sen on nähty olevan kustannustehokas, yhteisölähtöinen sekä kulttuurillisesti mukautuva. Kolmen periaatteen opetuksen ehdotetaan tarjoavan teoreettisen viitekehyksen sairaanhoitajille, jotka

työskentelevät edistääkseen pakolaisten psykososiaalista selviytymistä. (Areba ym., 2018, s. 1078–1082; Claypatch ym., 2007, s. 192; Lyubomirsky ym., 2003, s. 105; Nolen-Hoeksema, 2000, s. 510.)

Kroonista väsymysoireyhtymää sairastavia koskevan tutkimuksen mukaan kolmen prinssiipin opetusta vastaanottaneet osallistujat raportoivat merkittävää parannusta fyysisessä sekä psyykkisessä hyvinvoinnissaan. He raportoivat huomattavasti vähemmän masennuksen, ahdistuksen, uupumuksen ja kivun oireita kontrolliryhmään verrattuna. Tutkijoiden mukaan, kun ihmiset ymmärtävät, miten mielen, tietoisuuden sekä ajatuksen periaatteet luovat heidän psykologisen kokemuksensa, he voivat ymmärtää, miten tämä prosessi vaikuttaa heidän kehonsa fyysiseen toimintaan. Kroonista väsymysoireyhtymää sairastavat henkilöt voivat ymmärtää, että ainakin osa heidän oireistaan johtuu kroonisesta psyykkisestä stressistä, joka taas johtuu heidän tahattomasta ajatuksen periaatteen väärinkäytöstä sekä stressiä aiheuttavasta ajattelustaan. Koettuaan uusia oivalluksia väsymysoireyhtymää sairastavien henkilöiden on mahdollista ymmärtää, miten heidän ajatuksiensa rauhoittuminen edistää heidän toipumistaan, sekä vapauttaa kehon luontaista älykkyyttä hallita omaa toimintaansa, löytää tasapaino ja palauttaa yksilö vähitellen hänen luonnolliseen terveyden tilaansa. (DiMarco ym., 2020, s. 11–12.)

Kolmen prinssiipin intervention vaikutuksia on tutkittu lisäksi HIV-potilailla stressin kokemukseen liittyen. HIV-tartunnan tiedetään aiheuttavan immunitetin heikentymistä. Kroonisella stressillä ja masennuksella taas on nähty olevan negatiivisia vaikutuksia immuunijärjestelmään ja näin ollen nämä tilat uhkaavat erityisesti HIV-positiivisten yksilöiden terveyttä ja hyvinvointia. Tutkimuksen mukaan vain puolen päivän mittaisen kolmen prinssiipin opetukseen perustuvan seminaarin jälkeen aikaisemmin avohuollon piirissä olleilla HIV-potilailla stressin ja ahdistuksen kokemukset vähenivät pitkäkestoisesti. HIV-potilaat, jotka etsivät apukeinoja stressistä ja ahdistuksesta selviämiseen voivat tutkimuksen mukaan saada toivoa kolmen prinssiipin interventioista, sillä sen tehokkuus perustuu jokaisella ihmisellä olevaan synnynnäiseen kykyyn palauttaa yksilön luonnollinen eutyumia. Kolmen prinssiipin lähestymistapa herättääkin toivoa tunnustamalla, että jokaisella ihmisellä on sisällään kyky saada takaisin

terve psykologinen näkökulma. Lähestymistavan etuna esimerkiksi kognitiiviseen terapiaan verrattuna on sen lyhyt luonne, sillä monet HIV-positiiviset potilaat eivät ole halukkaita tai kykeneviä käymään läpi ajallisesti pidempää terapiaprosessia. Näin ollen kolmen prinssiipin opetus voisi olla optimaalinen vaihtoehto HIV:tä tai Aidsia sairastavien potilaiden stressin sekä ahdistuksen vähentämiseksi. (Sarwari & Sedgeman, 2006, s. 397.)

Päihdeongelmia koskevan tutkimuksen mukaan naispuoliset päihdeasiakkaat, jotka saivat kolmen prinssiipin lähestymistapaan pohjautuvaa hoitoa, osoittivat merkittävää parannusta päihteiden väärinkäytön, masennuksen sekä ahdistuksen kohdalla muiden positiivisten vaikutusten lisäksi. Tulokset vastasivat 12-askeleen hoitoa, joka on yksi yleisimmin käytetyistä päihdehoitomalleista Yhdysvalloissa, ja osoittivat, että lähestymistapaan pohjautuva hoito on käytökelpoinen hoitovaihtoehto naispuolisille päihdeasiakkaille. Tutkimuksessa lähestymistapana oli opettaa ihmisen psykologisen toiminnan luonnetta ymmärtämällä mielen, ajattelun ja tietoisuuden periaatteita. Todellisuutta muodostavien periaatteiden korostaminen erottaa kolmen prinssiipin lähestymistavan muista lähestymistavoista päihdetyössä. (Banerjee ym., 2007, s. 208, 213; Fiorentine & Fiorentine, 1999, s. 93.)

2.3 Kolmen prinssiipin lähestymistapa mielenterveystyössä

Kolmen prinssiipin käsitys siirtyi mielenterveysalalle, kun Banks alkoi järjestämään mielenterveysalan ammattilaisille suunnattuja luentoja. Banks piti ensimmäisen luentonsa 1970-luvun loppupuolella teologian ja psykologian laitoksen johtajille kanadalaisessa yliopistossa, jonka jälkeen hän on pitänyt luentoja ja seminaareja useissa eri yliopistoissa Yhdysvalloissa. Myöhemmin useat yliopistot, muun muassa Yhdysvalloissa, Englannissa ja Uudessa-Seelannissa, ovat tarjonneet eri mielenterveysalan ammattilaisten kolmeen prinssiippiin pohjautuvia kursseja sekä luentoja tai toimineet yhteistyössä luentojen järjestämisessä. Kolmen prinssiipin ymmärryksestä on lisäksi järjestetty useita ammatillisia täydennyskoulutuksia. (Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology.)

Vuonna 1983 kolmen prinssiipin lähestymistapa saapui ensimmäistä kertaa mielisairaalaan psykiatri William Pettitin toimesta, joka toi kolmen prinssiipin periaatteet valtion mielisairaalaan Yhdysvalloissa. Myöhemmin Pettitistä tuli Sarasota Palms-sairaalan henkilökunnan psykiatri sekä lääketieteellinen johtaja. Sairaalassa toteutettiin kolmeen prinssiippiin pohjautuva hoito-ohjelma ja Pettit palkittiin kolmen prinssiipin lähestymistapaan perustuvan työnsä takia. Kolmen prinssiipin lähestymistapa levisi myöhemmin useaan eri sairaalaan ja terveyskeskukseen. (Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology.)

Myös useita järjestöjä on perustettu 2000-luvulta lähtien, joiden tavoitteena on ollut auttaa ihmisiä kolmen prinssiipin lähestymistapaa hyödyntäen. Yhdysvalloissa toteutettiin kolmeen prinssiippiin pohjautuva Center for Sustainable Change-järjestön järjestämä resilienssi-hanke, jonka ansiosta prinssiippeihin pohjautuva koulutus toteutettiin useassa eri vähävaraisessa yhteisössä ja tuotiin muun muassa eri sairaaloihin, kouluihin, nuorisotyöhön, sosiaalipalveluihin ja vankiloihin. Myöhemmin järjestön toimitusjohtaja palkittiin työstään resilienssi-hankkeen parissa. Lisäksi The Three Principles Global Community-niminen järjestö (3PGC) aloitti toimintansa. Järjestön nettisivut tarjoavat muun muassa listauksen kolmen prinssiipin lähestymistavan ammattilaisista sekä avoimia webinaareja. (Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology.)

Kolmen prinssiipin lähestymistapaa on sovellettu sekä tutkittu laajasti eri mielenterveysalan osa-alueilla. Lähestymistapaa on hyödynnetty muun muassa ennaltaehkäisevässä työssä, päihde- ja traumatyössä, syömishäiriöiden ehkäisyssä, yksilö- ja parisuhdeterapiassa, vihan hallinnassa sekä kroonisen stressin, masennuksen ja ahdistuksen lievittämisessä. Mielenterveys- ja muiden ammattilaisten toimesta on lisäksi luotu Three Principles Understanding Inventory (3PUI) -työkalu, jota voidaan käyttää yhdessä standardoitujen psykologisten mittauksen kanssa johdonmukaisena välineenä mitata kolme prinssiippiä-koulutusten tehokkuutta. Työkalun avulla on voitu luoda arvioitavissa oleva polku lähtötilanteesta ennen kolmen prinssiipin periaatteille altistumisesta

paremman mielenterveyden saavuttamiseen asti. (Kelley & Lambert, 2012, s. 266–267; Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology; Sarwari & Sedgeman, 2006, s. 398-399.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kolmen prinssiipin ymmärtämisen kautta ihmisten on mahdollista kokea merkittävää parannusta psyykkisessä hyvinvoinnissaan. Kun tutkimukseen osallistuneet ovat kokeneet oivalluksia ajatuksen tunnistamiseen sekä sisäsyntyiseen mielenterveyteen liittyen, heidän mielen hyvinvointinsa on lisääntynyt merkittävästi. Osallistujien negatiivisten tunteiden säätely on helpottunut sekä ahdistuksen ja masennuksen tunteet lievittyneet merkittävästi. (Banerjee ym., 2007, s. 213; Bowen ym., 2022, s. 585–587; DiMarco ym., 2020, s. 11–12; Kelley, ym., 2015, s. 279; Kelley, ym., 2016, s. 14; Hollows ym., 2018, s. 2852.) Lisäksi on ilmennyt, että osallistujien ymmärryksen prinssiipeistä kasvaessa, he tulevat tietoisiksi sisäsyntyisestä mielenterveydestä. Kolmen prinssiipin ymmärrys näyttää lisäävän ihmisten kykyä ymmärtää, että heidän mielensä ja henkilökohtaisten ajatuksiensa rauhoittuessa mielenterveyden tunne tulee luonnollisesti esiin. Käsitys näyttää lisäävän ihmisten ymmärrystä siitä, miten luonnollisen mielenterveyden tilan voi peittää vain yksilön omat henkilökohtaiset ajatukset. Tulokset viittaavat siihen, että ihmisten ymmärtäessä, miten kolmen prinssiipin periaatteet toimivat, he alkavat käyttämään henkilökohtaista kykyään ajatella omaksi edukseen, sen sijaan, että he käyttäisivät ajatteluaan itseään vastaan. Tällöin heidän mielenterveytensä paranee. (Kelley, 2015, s. 279; Kelley ym., 2016, s. 14.)

Kolmen prinssiipin lähestymistapaa on tutkittu myös traumatyöhön liittyen. Erään somalipakolaisnaisia koskevan tutkimuksen mukaan tulokset osoittivat merkittävää parannusta pakolaisnaisten sisäisissä selviytymiskeinoissa eli yksilön kykynä pysyä rauhallisena järkytyksen hetkellä sekä mahdollisuutena valita mihin ajatuksiin hän kiinnittää huomiota. Lisäksi pakolaisten masennusoireissa ilmeni huomattavaa parannusta. Tutkijoiden mukaan kolmen prinssiipin lähestymistapa osoittaa lupaavia suuntauksia mielenterveyden ja selviytymisen tukemisessa trauman kokeneiden pakolaisnaisten keskuudessa. (Areba ym., 2010, s. 1082.) Lähestymistavan mukaan ammattilainen pyrkii auttamaan trauman kokeneita asiakkaita ymmärtämään, että ensinnäkin traumaattiset

olosuhteet eivät ole luoneet heidän kokemustaan vaan se, miten asiakas hahmottaa mitä hänelle on tapahtunut. Toiseksi ammattilainen pyrkii auttamaan asiakasta ymmärtämään, että asiakas on yhteydessä sisäiseen mielen hyvinvointiinsa, jonka avulla asiakas voi saada ohjausta silloin, kun hänen mielensä on tarpeeksi rauhallinen. Kolmanneksi asiakasta autetaan ymmärtämään, että hänellä on voima nähdä elämä uudella tavalla ja näin ollen mahdollisuus palata terveeseen mielentilaan ja resilienssin kokemukseen. Kun trauman kokeneet asiakkaat ymmärtävät tämän, heidän tuskalliset oireensa ja selviytymiskäyttäytymisensä vähenevät, koska niiden taustalla oleva uskomus menettää voimansa. He alkavat ymmärtää, että he ovat sisimmässään kokonaisia ja terveitä ja, että tunnehäiriö on pikemminkin tilapäinen mielentila kuin pysyvä tila. Tällöin traumaattisten muistojen ote voi hellittää, ja asiakas pystyy palaamaan takaisin terveempään mielentilaan. (Kelley & Pransky, 2016, s. 6.)

Sisäsyntyistä terveyttä ja syömishäiriöitä koskevan pilottitutkimuksen mukaan kolmen periaatteen opetusta vastaanottaneet osallistujat osoittivat parannusta syömishäiriöissä muihin syömishäiriöiden interventioihin verraten lyhyessä ajassa (kolme kuukautta). Tulokset viittasivat siihen, että kolmen periaatteen lähestymistapa voi tarjota vaihtoehtoisen kehyksen ymmärtää syömishäiriöiden psykopatologiaa ja sen taustalla olevia ajatusmalleja. Kolmen periaatteen lähestymistavalla pyritään osoittamaan syömishäiriöistä kärsiville ihmisille uusia oivalluksia sisäsyntyiseen mielenterveyteen sekä yksilön sisäisen kokemuksen suhteen. Kolmen periaatteen lähestymistapa tarjoaa uuden paradigman syömishäiriöiden sairastuneiden ihmisten usein kroonisten ja murehtivien ajattelutapojen käsittelyssä. Siinä terapeutin painopiste siirretään kohti ajattelun luonteen ymmärtämistä, toisin kuin perinteisen lähestymistavan ja hoitomuotojen mukaisessa ajatuksen sisältöön keskittymisessä. Kolmen periaatteen lähestymistavassa nähdään ajattelun tunnistamaton väärinkäyttö häiriintyneen syömisen sekä ahdistuksen perimmäisenä syynä. (Felix ym., 2022, s.135-136.)

Kolmen periaatteen ymmärryksen vaikutusta on lisäksi tutkittu aggression ja vihan lieventämisessä ja lähestymistavan on todettu vähentävän merkittävästi vihamielisyyttä (Kelley ym., 2015, s. 279). Rikosoikeuden opiskelijoihin

kohdistuvan tutkimuksen mukaan mindfulnessia noudattavat tulevat rikosoi-
keuden ammattilaiset reagoivat muiden ihmisten aiheuttamiin konflikteihin vä-
hemmän omalla vihallaan sekä fyysisellä väkivallallaan. Kolmen periaatteen ym-
märrys voidaan nähdä tutkijoiden mukaan mindfulnessin rakenteena. (Kelley
& Lambert, 2012, s. 266-269.) Lisäksi tutkijat ehdottavat, että kolmen periaatteen
lähestymistavan näkökulma voisi johtaa terveemmän poliisihenkilöstön sekä
myötätuntoisemman poliisitoiminnan toteuttamiseen. (Kelley, 2005, s. 25-26).
Kahden muun tutkimuksen mukaan vangit, jotka saivat kolmen periaatteen lä-
hestymistavan mukaista ohjausta, osoittivat merkittävää vihan vähenemistä
yhteisössään ja heidän psyykinen hyvinvointinsa lisääntyi merkittävästi. (Bo-
wen ym., 2022, s. 584–587; Hollows, 2018, s. 2846–2850). Tutkimusten mu-
kaan ajatuksen tunnistamisen ja psykologisen hyvinvoinnin välillä löytyy sel-
keä positiivinen suhde. Kun vangit ymmärsivät, miten mielen, ajattelun ja tie-
toisuuden periaatteet toimivat heidän kokemustensa luomiseksi sisältä ulos-
päin, he saivat takaisin kykynsä nähdä toimintahäiriöihin liittyvien ehdollistu-
neiden ajattelutottumustensa läpi. Osallistujien ajatuksen tunnistamistason
noustessa heidän ajattelunsa parani, mikä johti parempaan psykologiseen hy-
vinvointiin. Ellei ihmisiä auteta kyseenalaistamaan sitä, minkä he näkevät
omana todellisuutenaan, heillä ei ole muuta vaihtoehtoa kuin toimia ajattelunsa
mukaan. Kolmen periaatteen lähestymistavan kautta ihmiset voivat kuitenkin ym-
märtää, että tunteet toimivat luotettavana, hetkestä toiseen toimivana mittarina
kertoen ihmisten ajattelun laadusta. He voivat ymmärtää, että viha viestii epä-
terveestä ajattelusta ja tarpeesta hidastaa, jotta yksilön mieli voi rauhoittua ja
ajatukset selkeytyä. Kun ihmiset ymmärtävät, että kaikki psykologiset koke-
mukset syntyvät sisältä ulospäin, tunteet kuten viha alkavat näyttää pikemmin-
kin ajatuksellisilta tapahtumilta kuin synkiltä, pelottavilta tai epäoikeudenmu-
kaisilta elämäntilanteilta. (Bowen, 2022, s. 587; Hollows, 2018, s. 2849–2850;
Kelley, 2011, s. 145–146.)

Useat tutkimukset osoittavat, että kolmen periaatteen opetuksella on positiiviset
vaikutukset myös lasten ja nuorten psykologiseen hyvinvointiin. Tutkimusten
mukaan nuoret, jotka vastaanottivat kolmen periaatteen lähestymistavan mu-
kaista ohjausta, kokivat psykologisen hyvinvointinsa lisääntyneen merkittä-
västi. He kokivat muun muassa merkittävää resilienssin, tulevaisuuden toivon

tunteen, tunteiden säätely- ja ongelmanratkaisukyvyyn paranemista, riskikäyttäytymisen vähenemistä, vähemmän konflikteja ja suurempaa arvostusta akateemista koulutusta, ikätovereita sekä muita ihmisiä kohtaan. (Alexander ym., 2017, s. 7; Boaz ym., 2021, s. 541–544; Boaz ym., 2021, s. 1065-1066; Collings ym., 2021; Kelley ym., 2021; Pevalin & Rees-Evans, 2017.) Tutkijoiden mukaan, kun nuoret ymmärtävät ajattelunsa ja kokemustensa välisen yhteyden, heidän tapansa suhtautua epämukavaan henkilökohtaiseen ajatteluunsa ja sen epämukaviin vaikutuksiin alkaa muuttua. He samaistuvat harvemmin ajattelun sisältöön tai kielteisiin vaikutuksiin, kuten epävarmuuden tunteisiin, vääristyneisiin käsityksiin sekä alhaiseen mielialaan. He ovat vähemmän taipuvaisia pitämään epäterveellisiä, henkilökohtaisia ajatuksiaan totuutena ja toimivat harvemmin niiden mukaan. He alkavat ymmärtää, että näillä ajatuksilla ei ole valtaa heihin elleivät he itse anna ajatuksilleen valtaa. He myös ymmärtävät, että heillä on mahdollisuus valita, minkä ajatusten mukaan he toimivat ja mitkä ajatukset he jättävät huomioimatta. (Boaz 2021, s. 544; Collings ym., 2021, s. 49; Kelley ym., 2021, s. 88.) Tutkijat ehdottavat, että kolmen prinssiipin lähestymistapaa ja nuorten sisäsyntyisen terveyden elvyttämistä voidaan pitää käytännöllisenä työkaluna ja optimaalisena lähestymistapana nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. (Boaz ym., 2021, s. 544; Kelley & Stack, 2000, s. 546; Pevalin & Rees-Evans, 2017, s. 8).

2.3.1 Kolmen prinssiipin lähestymistapa verrattuna muihin mielenterveyden interventioihin

Erilaisia psykoterapiamuotoja kuten kognitiivista-, interpersoonallista- ja perheterapiaa, hypnoosi- ja suggestiohoitoja sekä biologisia hoitoja on käytetty yleisesti mielenterveytyössä (Lehtonen & Lönnqvist, 2017, s. 776–809). Perinteisen psykoterapian ja kolmen prinssiipin lähestymistavan välinen tärkein ero on se, että perinteisissä psykoterapiamuodoissa ihmisten kokemia tunteita ja ongelmia pidetään todellisina olemassa olevina asioina, joita voidaan auttaa käsittelemään rakentavasti monin eri tavoin riippuen terapiamuodosta. Kolmen prinssiipin lähestymistavassa taas tunteita ja ongelmia pidetään pohjimmiltaan kuvitelmina, jotka yksilö luo ajatuksen voimalla ja jotka tietoisuuden voima saa näyttämään ja tuntumaan todellisilta. Ratkaisu löytyy lähestymistavassa

tietoisuuden tason noustua ja yksilön oivallettua, että hänen kokemansa tunteet ja ongelmat ovat hänen itsensä luomia. (Kelley & Pransky, 2014, s. 61.)

Esimerkiksi akuutin ahdistuneisuus- tai masennushäiriön kohdalla kognitiivisessa lähestymistavassa traumaattista tapahtumaa ja asiakkaan oireita pidetään tosiasioina, joista asiakkaan on opittava ajattelemaan myönteisemmin. Lähestymistavassa keskitytään traumaattista tapahtumaa koskevan ajattelun sisältöön, jota yhdessä asiakkaan kanssa pyritään muokkaamaan ja työstämään. Kolmen periaatteen lähestymistavassa taas periaatteista käsin työskentelevä ammattilainen ymmärtää, ettei tapahtumalla ole erityistä merkitystä terapiaprosessin kannalta. Tapahtumaa itsessään ei pidetä merkityksellisenä asiakkaan epämiellyttävien tunnereaktioiden kohdalla vaan merkityksellisenä pidetään sitä, miten hyvin asiakas ymmärtää ajatuksen roolin tämän kokemuksen kohdalla. Lähestymistavassa tärkeää on auttaa asiakasta kahdella tavalla. (Kelley & Pransky, 2014, s. 61-62.)

Ensinnäkin asiakasta autetaan oivaltamaan ajatuksen periaatteen kyky luoda asiakkaan sen hetkinen psykologinen kokemus. Sen sijaan, että lähestymistavassa keskityttäisiin asiakkaan ajatusten sisältöön, keskitytään ajatuksen luonteeseen ja kykyyn luoda yksilön psykologinen kokemus. Toiseksi asiakasta opetetaan tiedostamaan yksilön sisäsyntyinen mielenterveys. Asiakasta autetaan saavuttamaan ymmärrys syvemmillä tasolla siitä, miten ihmisillä on jo itsessään kaikki se mielenterveys, jota he tarvitsevat. Mielenterveys on aina käytettävissä, kun heidän mielensä selkenee ja rauhoittuu. Mikä tahansa tapahtuma tai ongelma on mahdollista ylittää yksilöön sisäänrakennetun rauhallisen mielen ajatteluprosessin avulla. (Kelley & Pransky, 2014, s. 62.)

Kun asiakkaan ymmärrys syvenee ja tietoisuuden taso nousee, hän alkaa nähdä ongelman sellaisena kuin se todellisuudessa on. Monta kertaa kyseessä on menneisyyden tuskallisia tunteita herättävä muisto, joka kulkee ajassa asiakkaan omien henkilökohtaisten ajatusten kautta ja joille asiakas antaa oman merkityksen tässä hetkessä. Kolmen periaatteen lähestymistavan myötä asiakas voi ymmärtää, että kivuliaat ajatukset ja muistot voivat virrata hänen mielensä läpi ilman, että asiakkaan tarvitsee kiinnittää niihin huomiota.

Asiakasta tuetaan ymmärtämään, että oireet ovat hänen omia ahdistavia ja pelottavia ajatuksiaan, jotka ilmenevät kokemuksina ja tunteina, eikä näillä ajatuksilla ole voimaa asiakkaaseen sen hetken jälkeen, kun hän ei enää aktiivisesti ajattele niitä. (Kelley & Pransky, 2016, s. 3; Kelley & Pransky, 2014, s. 62.)

Menneiden traumaattisten muistojen mieleen palauttaminen voi lisäksi tutkimusten mukaan olla haitallista psyykkiselle terveydelle (Lyubomirsky ym., 2003, s. 105; Nolen-Hoeksema, 2000, s. 510). Kolmen prinssiipin lähestymistapaan pohjautuvassa interventiossa ei siis keskitytä asiakkaan muistojen tai tunteiden mieleen palauttamiseen tai auteta asiakasta työstämään tai muuttamaan hänen ajatteluaan. Lähestymistavassa ymmärretään, että on liian myöhäistä yrittää muuttaa ajatuksia, kun ajatus on jo kerran ajateltu. Ajatuksen tunnistamisen, asiakkaan omien oivallusten sekä sisäsyntyisen mielenterveyden tiedostamisen kautta asiakkaan tietoisuuden tason on mahdollista nousta. Tietoisuuden tason noustessa on mahdollista oivaltaa, ettei ole mitään tapahtumaa -olipa se kuinka kauhea tahansa- jonka yli asiakas ei voisi päästä hänen ollessa linjassa oman sisäsyntyisen mielenterveytensä kanssa. Asiakkaan on mahdollista sisäistää nämä uudet ajattelutavat uusien oivalluksien kautta ja uusi oivallus syntyy useimmiten, kun asiakkaan oma henkilökohtainen ajattelu rauhoittuu. (Kelley & Pransky, 2014, s. 62-63.)

Kolmen prinssiipin lähestymistavan etuna muihin interventioihin on myös se, että positiivista muutosta mielenterveydelle voidaan saada nopeasti aikaan. Perinteiset terapiamuodot vaativat usein lisäistuntoja. Prinssiipeihin pohjautuvalla lähestymistavalla taas voidaan saada aikaan luonnollinen ja itseään ylläpitävä paranemisprosessi. Näin ollen kolmen prinssiipin lähestymistavan opetusta tarjoamalla asiakas voi lopettaa istunnot ammattilaisen kanssa jo lyhyenkin ajan jälkeen ja kykenee jatkamaan paranemistaan omatoimisesti. Muissa mielenterveyden interventioissa terapian loppuun saattaminen voi viedä hyvin pitkiäkin aikoja. (Wartel, 2003, s. 187.)

Kolmen prinssiipin lähestymistapaa on myös verrattu tutkimuksissa mindfulness-tekniikoihin. Tulosten mukaan, kun osallistujien ymmärrys prinssiipeistä

kasvoi, heidän riippuvuutensa mindfulness-tekniikoiden hyödystä mielenterveyden tukemiseksi väheni. Kun riippuvuus mindfulness-tekniikoista väheni, osallistujien kyky ylläpitää hyvinvointia epämiellyttävien tunnetilojen aikana kasvoi. Vaikka mindfulness-tekniikat ovat olleet hyödyllisiä monille ihmisille, kolme periaatetta tarjoaa paremman selityksen tekniikoihin liittyvän mielen hyvinvoinnin lähteestä ja selittää, miksi tekniikat eivät ole välttämättömiä mielenterveyden saavuttamiseksi. Ymmärrys siitä, miten mielenterveys syntyy luonnollisesti, voi olla käytännöllisempi tapa lisätä mielenterveyttä, jotta ihmiset voivat kokea mielen hyvinvointia jokapäiväisessä elämässään. Tutkimukset viittaavat siihen, että kolmen periaatteen ymmärrys auttaa ihmisiä löytämään ja ylläpitämään optimaalista mielenterveyttä. (Kelley, ym., 2015, s. 166–168; Kelley ym., 2016, s. 15–18.)

2.3.2 Kolmen periaatteen lähestymistavan opettaminen

Vaikka kolme periaatteen opettamiseen ei ole olemassa menetelmiä tai tekniikoita, on olemassa ohjeita, joita useat lähestymistavan omaavat ammattilaiset noudattavat. Näitä ovat esimerkiksi neljä seuraavaa: mielenterveyden mallintaminen, sopivan ilmapiirin luominen, syvä kuunteleminen sekä kolmen periaatteen opettaminen asiakkaalle. Näiden ohjeiden ja tämän prosessin avulla pyritään myötävaikuttamaan asiakkaan omaan kykyyn saada uusia tärkeitä oivalluksia. Ensimmäiseksi mielenterveyden mallintamisella tarkoitetaan sitä, että ammattilaisella itsellään on tarpeeksi hyvä ymmärrys kolmesta periaatteen periaatteen ja sitä, miten hän on itse soveltanut periaatteita omassa elämässään tuloksellisesti sekä ollut kosketuksissa omaan sisäsyntyiseen mielen hyvinvoinnin tilaansa. (Kelley & Pransky, 2016, s. 6; Pransky & Kelley, 2014, s. 63.)

Toiseksi, otollisen ilmapiirin luomisessa asiakkaalle tarkoitetaan sitä, miten lähestymistavasta työskentelevät alan ammattilaiset auttavat asiakkaitaan rentoutumaan ja ymmärtävät, miten rentoutuneesta mielestä käsin ihmiset saavat todennäköisemmin uusia oivalluksia. Otollisen ilmapiirin luominen lähtee liikkeelle siitä, miten ammattilainen näkee asiakkaansa ja minkä asiakkaat voivat

vastavuoroisesti tuntea. Ammatillaiset ymmärtävät, että jopa heidän kaikkein haastavimmatkin asiakkaat omaavat sisäsyntyisen mielenterveyden ja voivat päästä käsiksi tähän mielen hyvinvoinnin tilaan. He näkevät tämän terveyden kaikissa asiakkaissaan sen sijaan, että keskittyisivät vain ulkoiseen, ongelmalliseen käyttäytymiseen. Ihmisiä ei nähdä vahingoittuneina, jotka on korjattava oikeilla uskomuksilla tai tekniikoilla, vaan jokaiseen asiakkaaseen suhtaudutaan kokonaisena ja täydellisenä. Asiakkaiden käyttäytyminen nähdään tahattomana, koska ammattilainen ymmärtää käyttäytymisen johtuvan epäterveellisestä ajattelutavasta ja siitä, miten asiakas näkee elämänsä sillä hetkellä. (Kelley ym., 2005, s. 57; Kelley & Pransky, 2014, s. 63-64.)

Kolmanneksi syvä kuunteleminen eli rauhallisella mielellä asiakkaan kuunteleminen mahdollistaa sen, että ammattilainen voi auttaa asiakasta parhaalla mahdollisella tavalla. Lähestymistavasta työskentelevä ammattilainen ymmärtää, että selkeä ja rauhallinen mieli on terve ja viisas ja että sen kautta voi kuunnella. On tärkeää, että ammattilainen kykenee omaa intuitiotaan käyttämällä oivaltamaan, miten asiakas kokee oman maailmansa ja millä tavalla asiakkaan omat näkemykset ovat esteenä hänen sisäsyntyiselle mielenhyvinvoinnilleen. Tällä tavalla ammattilaisen on helpompi nähdä, mitä heidän asiakkaidensa on tarpeellista oivaltaa heidän psykologisen elämänsä sisältä ulospäin suuntautuvasta luonteesta. Kuuntelemalla selkeällä ja rauhallisella mielellä ammatillaiset pystyvät näkemään selvemmin, miten heidän asiakkaansa sisäinen mielenterveys on peittyneet heidän epäterveen ajattelunsa taakse ja mitä heidän on ymmärrettävä päästääkseen irti tästä ajattelusta, jotta tämä sisäsyntyinen mielenhyvinvointi voi jälleen nousta esiin. (Kelley & Pransky, 2014, s. 64; Wartel, 2003, s.187–188.)

Viimeiseksi asiakkaan mielen ollessa rentoutunut ja hänen kanssaan työskentelevän ammattilaisen kuunnellessa asiakasta, luodaan otolliset olosuhteet, jotta asiakas voi ymmärtää kolmen prinssiipin periaatteet hänen kokemuksensa takana. Asiakasta autetaan ymmärtämään heidän sisäsyntyinen terveytensä ja, miten he saattavat tahattomasti peittää tämän käyttämällä väärin omaa henkilökohtaista ajatteluaan. Pohjimmiltaan kyse on sen välittämisestä asiakkaalle, mitä ihmiset todella jo tietävät syvällä olemuksessaan. Kun asiakkaat

ymmärtävät tämän, he alkavat näkemään totuuden olosuhteistaan riippumatta. Kun asiakkaat ymmärtävät, että tunne-elämän häiriöt ovat mielentila, eikä kiinteä persoonallisuuden piirre, heidän negatiivisen ajattelunsa ote hellittää, ja he pystyvät helpommin palaamaan oman sisäsyntyisen mielen hyvinvoinnin tilaansa. (Kelley ym., 2005, s. 58; Kelley & Pransky, 2014, s. 64.)

3 OPPIMISMENETELMÄNÄ LUENTO

Kaikkia kokemuksia ja ajattelun muutoksia voidaan mieltää oppimiseksi, sillä oppiminen on muuttumista (Lindblom-Ylänne & Nevgi, 2004, s. 67). Käsitys oppimisesta liittyy läheisesti käsitykseen ihmisen perimmäisestä olemuksesta ja siihen, miten ihminen hankkii ja muodostaa tietoa. Tieto rakentuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa keskustellen tai lukemalla, jolloin keskustellaan ikään kuin tekstin tai sen kirjoittajan kanssa. (Lindblom-Ylänne & Nevgi, 2004, s. 72.) Opetuksen suunnittelun tulee aina lähteä opetuksen tavoitteesta. Suunnittelu voidaan suorittaa seuraavien neljän periaatteen mukaan: oppimistavoitteiden täsmällinen määrittely, opettavan aineksen ja sisällön valinta, oppimisen arviointikeinojen valinta ja opetusmenetelmän valinta. Nämä neljä vaihetta tulee olla yhtenäisessä linjassa toistensa kanssa. (Lindblom-Ylänne & Nevgi, 2004, s. 237–240.)

Oppimismenetelmälle on oleellista sen tavoitteellisuus. Kaikille koulutuksille tulee laatia jokin tavoite ja oppimismenetelmää valittaessa tulee kulkea laadittua tavoitetta kohti. Tavoitetta asetettaessa on otettava huomioon: keitä ollaan kouluttamassa, osallistujien aiempi tietopohja asiasta, tilaajan odotukset ja kuuntelijoiden motivoituneisuus. (Kupias & Koski, 2012, s. 99.) Menetelmän tulee siis olla samassa linjassa tavoitteiden kanssa (Lindblom-Ylänne & Nevgi, 2004, s. 237).

Koulutusmenetelmää valittaessa on tärkeää pohtia resursseja ja reunaehtoja eli rajoittavia tekijöitä, joita koulutukselle on asetettu. Näitä ovat esimerkiksi

käytössä oleva aika, tilan soveltavuus, kohderyhmän koko sekä välineiden ja materiaalien saatavuus. Kouluttajan tulisi arvioida menetelmän soveltavuus tarkasti suhteessa näihin tekijöihin. Monet menetelmät ovat kuitenkin sovellettavissa erilaisista resursseista ja reunaehdoista riippumatta. Soveltamisessa voidaan hyödyntää erilaisia muokkauksia ja luovia ratkaisuja. (Kupias & Koski, 2012, s. 99.)

Kouluttajan on lisäksi hyvä selvittää osallistujien toiveet, tottumukset ja pohjatiedot koulutettavasta aiheesta. Pohjatietojen ollessa vähäiset tai, jos osallistujilla ei ole ennestään osaamista koulutettavasta aiheesta, on hyvä suosia kouluttajajohtoista tiedonlaajentamismenetelmää, kuten luentoja. (Kupias & Koski, 2012, s. 102.) Luennon on todettu vaikuttavan myönteisesti muun muassa luennon aiheeseen sitoutumiseen, oppimiskokemukseen ja taitojen kehittymiseen (Jeffries ym., 2019, s. 2).

3.1 Hyvän luennon perusteet

Onnistunut luento on erittäin tehokas tapa välittää tietoa (Armbruster ym., 2009, s. 203). Perinteinen asiantuntijaluento on kuitenkin usein keskittynyt vain osallistujien tietopohjan laajentamiseen. Tällöin osallistujat sekä yleinen ilmapääri jäävät huomiotta. Perinteinen luennointi saattaa muodostuakin esteeksi uuden oppimiselle, jos osallistujien aikaisempia tietoja ja toimintatapoja aiheeseen liittyen ei käsitellä luennolla. Passiivisen kuuntelun sijaan tulisi luennosta pyrkiä kehittämään tehokkaampi, vuorovaikutteisempi ja osallistujia aktivoivampi. (Kupias & Koski, 2012, s. 112–113.) Aktiivinen tapa luennoida tehostaa oppimista ja sitouttaa osallistujat (Gregory, 2013, s. 116). Opiskelijoiden tulee osallistua oppimisen prosessiin aktiivisesti, jotta heille voisi syntyä syvällisempiä ja selkeämpiä käsityksiä opetettavasta asiasta (Haddix ym., 2011, s. 58).

Jotta luennosta saadaan aktiivisempi, voidaan käyttää erilaisia aktiivisen luennon strategioita. Aktiivisten luentostrategioiden käyttäminen lisää tutkitusti osallistujien motivaatiota, parantaa kriittistä ajattelua ja tehostaa luennolla käsiteltävien asioiden jäämistä muistiin. (Gregory, 2013, s. 117.) Näitä aktiivisia

luentostrategioita ovat esimerkiksi osallistujien aiempien tietojen yhdistäminen käsiteltävään aiheeseen eli sisäisten mallien aktivoiminen, kysymyksiä esittäminen, taukojen pitäminen ja pohdinta (Lindblom-Ylänne & Nevgi, 2004, s. 64; Gregory, 2013, s.118).

Aktiivisen luennon strategioita voidaan käyttää eri tavalla luennon eri osissa. Luennon aloituksessa pyritään herättämään kuulijoiden kiinnostus, sitouttamaan kuulijat luentoon ja motivoimaan heidät oppimaan uutta asiaa. Ensimmäisen 5–10 minuutin aikana tulisi yhdistää kuulijoiden aiempia tietoja tulisi yhdistää tulevaan aiheeseen. Olennaista on, että alussa osallistujille muodostuu yhteys luennon sisältöön. Kuulijoiden on vaikea keskittyä 12–15 minuuttia pitempää yhtäjaksoisesti, joten luennon keskiosassa on tärkeää antaa opiskelijoiden esittää kysymyksiä ja pitää taukoja puheesta. Aktiivinen päätös luennoille taas kannustaa tai jopa vaatii opiskelijoita luomaan yhteyksiä esitettyyn aineistoon. Kyselystrategiaa hyödyntäen oppilailta voidaan tiedustella, että onko heille jäänyt epäselvyyksiä. Lisäksi voidaan pyytää mainitsemaan heidän mieleensä painuneet tärkeät kohdat. (Gregory, 2013, s. 118.)

Yksi aktivoivan luennon strategia on lisäksi PowerPoint-esitys (Hatamipour ym., 2020, s. 293). PowerPointin avulla voidaan esittää luennolla helposti ja edullisesti tekstiä, kuvia, grafiikkaa sekä ääni- ja videomateriaalia. Animaatiota sisältävä PowerPoint-esitys on oppimista tehostava menetelmä erityisesti henkilöille, jotka oppivat visuaalisesti. (Hardin, 2007, s. 53).

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa ja toteuttaa luento kolmen periaatteen lähestymistavasta Psykiatrian poliklinikalle. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda mielenterveystyön ammattilaisille tietoutta kolmen periaatteen lähestymistavasta ja sen hyödynnettävyydestä mielenterveystyössä. Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisina kehittämiskohteina ovat

mielenterveystyön ammatillinen osaaminen ja asiantuntijuus, näyttöön perustuvan tutkimustiedon yhdistäminen käytännön työhön sekä projektiosaaminen.

Opinnäytetyö on kansallisesti tärkeä ja ajankohtainen, sillä mielenterveyden häiriöistä kärsiminen on yleistä ja mielenterveyden tukeminen näyttää edellyttävän toisenlaisia keinoja, mitä tähän asti on totuttu käyttämään (Lehtonen & Lönnqvist, 2017, s. 36; World Health Organization, 2022, s. 11). Tilaajaorganisaatio ilmaisi kiinnostusta uudelta lähestymistavasta sisäsyntyiseen mielenterveyteen liittyen. Tutkimustiedon perusteella löytyy paljon näyttöä kolmen periaatteen lähestymistavan tehokkuudesta mielenterveystyötä koskien.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Ennen projektin aloittamista asetetaan tavoitteet, joihin projektilla pyritään. Hyvin asetetut tavoitteet edesauttavat projektin suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Projektin suunnittelussa tulee vastata kysymyksiin: miksi ja miten projekti toteutetaan. Siinä suunnitellaan, miten projektin tavoitteet vastaavat olemassa olevaan tarpeeseen ja tunnistetaan tavoitteiden saavuttamiseen liittyvät tehtävät sekä niiden edellyttämät resurssit. Hyvällä suunnittelulla voidaan edesauttaa, että projekti pysyy budjetissa ja aikataulussa. Suunnittelussa on lisäksi hyvä huomioida riskienhallinta, aikataulu ja sen vaiheistus sekä projektin arviointisuunnitelma. Projektin tehtävien suunnittelu ja siihen liittyvä organisointi jatkuu koko projektin ajan. Suunnittelulla on mahdollista pitää projektin tavoitteet ja sen hallintaa tukevat osa-alueet keskenään tasapainossa. (Mäntyneva, 2016, s. 45–48.)

5.1 Kohderyhmän kuvaus

On tärkeää, että projektin kohderyhmä eli hyödynsaajat määritellään selkeästi. Hyödynsaajat voidaan usein jakaa kahteen eri ryhmään, joita ovat välitön kohderyhmä ja lopulliset hyödynsaajat. Välitön kohderyhmä on usein eri taho kuin

hankkeen lopulliset hyödynsaajat. Projektitoiminnassa välitön toiminta kohdistuu usein välittömään kohderyhmään. Esimerkiksi terveystalouden kehittämishankkeissa kehitetään alueen terveydenhoito-organisaation toimintaa, vaikka lopullisena hyödynsaajana nähdäänkin terveysongelmista kärsivä kohderyhmä. Tällaisissa tilanteissa projektille tulee määritellä sen välittömät kohderyhmät. (Silfverberg, 2007, s. 78–79.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme tilaajana on Porin psykiatrisen poliklinikka. Porin psykiatrisen poliklinikka toimii Porissa psykiatrisen erikoissairaanhoidon yksikkönä. Poliklinikka toimii pääosin Porin yhteistoiminta-alueella ja palvelee 23 vuotta täyttäneitä aikuisia. Psykiatriassa hoidetaan ja tutkitaan mielenterveydenhäiriöistä kärsiviä ja yleisimpiä syitä psykiatriseen erikoishoittoon ohjautumiselle ovat vaikeat kriisit sekä vakavat tai pitkittyneet mielenterveyden häiriöt. Psykiatrisen hoidon perustana toimivat yksilölliset hoitosuunnitelmat ja eri ammattiryhmien yhteistyönä toteutettava hoito. (Satakunnan hyvinvointialue, 2023, kohta psykiatrian poliklinikka Pori.) Välittömäksi kohderyhmäksi projektissa muodostuu tilaajaorganisaation sairaanhoitajat. Tilajaorganisaation yhteyshenkilöltä saadun tiedon mukaan luennolle on kutsuttu kaikki poliklinikalla työskentelevät sairaanhoitajat, osastonhoitaja ja ylihoitaja. Lopullisiin hyödynsaajiin voitaisiin mahdollisesti lisäksi laskea poliklinikan sairaanhoitajien asiakkaat, mikäli välitön kohderyhmä tulevaisuudessa hyödyntää luennolla esitettyä lähestymistapaa työssään. Lopullisia hyödynsaajia ei kuitenkaan voida laskea mukaan tähän projektiin ajan rajallisuuden takia.

5.2 Resurssit

Projektia suunniteltaessa on tarpeellista ottaa huomioon erilaiset resurssit, joita projektin läpiviemiseen tarvitaan. Resursseilla voidaan tarkoittaa ihmisiä, koneita, kalustoa, aineita, tarvikkeita, pääomaa ja toimitiloja. (Mäntyneva, 2016, s. 53, 55.) Luennon kestoksi on yhteyshenkilön kanssa sovittu 1,5 tuntia. Luennon ajaksi varataan tila Satasairaalasta yhteyshenkilön toimesta. Yhteyshenkilön mukaan tilan varauksesta ei aiheudu erillisiä kuluja, eikä luennon toteutus vie ylimääräisiä palkkaresursseja tilaajaorganisaatiolta. Luennolle

osallistuneiden kohderyhmän jäsenten palkkakuluista luennon ajalta vastaa työnantaja. Projektin toteuttamisesta tekijät eivät saa etuuksia eivätkä rahallista palkkiota. Tekijöille koituvat kulut ovat lähinnä matkakuluja. Taloudellisia resursseja ei nähdä tarpeellisiksi arvioida tämän toiminnallisen opinnäytetyön osalta.

Toiminnallisen opinnäytetyön henkilöstöresurssit:

- 1) Opinnäytetyön tekijät
- 2) Tilaajaorganisaation yhteyshenkilö
- 3) Opinnäytetyön ohjaaja, lehtori, Satakunnan ammattikorkeakoulu
- 4) Luennolle ja palautteen antamiseen osallistuvat tilaajaorganisaation sairaanhoitajat

Luennolla tarvittavat materiaalit ovat sähköisessä ja fyysisessä muodossa. Opinnäytetyön toteuttamiseen tarvitaan tietokonetta internetyhteydellä varustettuna. Tietokoneella sijaitsee sähköisenä kaikki luentoon liittyvä materiaali. PowerPoint-esitystä varten tekijöillä on käytössä tilaajaorganisaation puolesta projektori. Muita fyysisiä materiaaleja ovat luennon palautteen antamisessa käytettävät paperit ja kynät. Opinnäytetyön tekijöillä on nämä resurssit hallussaan. Tekijät huolehtivat tarvittavien materiaalien hankinnasta ja käyttökunnosta.

5.3 Riskit

Projekteihin liittyy usein suuriakin riskejä, jotka ovat tarpeen tunnistaa. Riskit voivat olla taloudellisia, aikataulutukseen tai muihin tekijöihin liittyviä. Tunnistettaessa mahdollisia projektiin liittyviä riskejä on hyvä pyrkiä arvioimaan niiden vakavuus sekä todennäköisyys. (Mäntyneva, 2016, s. 131.) Projektiin liittyvät riskit voivat olla sisäisiä tai ulkoisia. Ulkoisilla riskeillä tarkoitetaan riskejä, joihin hanke ei pysty itse vaikuttamaan, joten niiden osalta tulee olla riittävä varmuus siitä, etteivät riskit tule toteutumaan. Sisäisillä riskeillä tarkoitetaan taas riskejä, joiden toteutumiseen tekijöiden on mahdollista vaikuttaa

valitsemalla sopiva toteutusmalli. Toteutusmalli suunnitellaan siten, että riskit jäävät mahdollisimman pieniksi. (Silfverberg, 2007, s. 70–71.)

Mahdollisina sisäisinä riskeinä tämän projektin osalta ovat henkilöihin kohdistuvat riskit ja ulkoisten riskien osalta tekniset ongelmat. Suurimpana vaarana ovat arvion mukaan henkilöiden sairastumiset ja poissaolot kaikkien projektin osapuolten osalta. Uhkana on lisäksi luennosta saatavan palautteen jääminen suppeaksi, jos palautteen antajien lukumäärä jää paljon odotettua vähäisemmäksi. Nämä riskit saattavat uhata projektin tarkoituksen ja tavoitteen toteutusta. Lisäksi projektiin suunniteltu käytettävissä oleva aika voi mahdollisesti pidentyä. Hyvän varautumisen vuoksi teknisten ongelmien todennäköisyys pyritään pitämään vähäisenä, mutta esimerkiksi internetin toimivuuden osalta riskien toteutuminen voi olla mahdollista.

Riskien tultua tunnistetuiksi on hyvä varautua niihin etukäteen (Mäntyneva, 2016, s. 131). Opinnäytetyöntekijät seuraavat riskejä jatkuvasti projektin edetessä. Mahdollisiin riskeihin pyritään varautumaan niiltä osin, kuin tekijät voivat niihin vaikuttaa. Aikataulun viivästymisen riski otetaan huomioon suunnitteleamalla kullekin vaiheelle aikataulutusta niin, että se ei kaadu esimerkiksi sairauden sattuessa. Tekijät seuraavat työn etenemistä jatkuvasti, mikä auttaa aikataulussa pysymisessä. Työn tilaaja ei ole asettanut työlle aikarajaa, joten viivästymisen riskiä ei nähdä kovin suurena. Teknisiä riskejä ennakoidaan tarkistamalla etukäteen kaikki laitteistot, joita on tarkoitus käyttää luennolla. Tekijät perehtyvät projekteja käsittelevään ajantasaiseen ja näyttöön perustuvaan kirjallisuuteen, jotta riskien hallinta olisi mahdollisimman tehokasta. Palautetta pyydetään myös säännöllisesti ohjaavalta opettajalta, jotta vältytään laadullisilta riskeiltä. Lisäksi projektin yhteisen näkemyksen ylläpitämiseksi ja viestintäriskien vähentämiseksi tekijät pitävät säännöllisesti yhteyttä yhteishenkilöön.

5.4 Projektin vaiheistus

Projektin vaiheistus on tärkeä osa projektin suunnittelun alkuvaihetta, sillä se lisää projektin hallittavuutta. Suunnitteluvaiheessa on hyvä merkitä ajankohdat, joilla ohjataan projektin etenemistä kohti sille asetettua tavoitetta ja varmistetaan, että projektisuunnitelma pysyy ajan tasalla. Vaiheistuksen yhteydessä projektiin liittyvät tehtävät jäsenetään siten, että vaiheistus tukee projektiin liittyvän työn suunnittelua sekä toteutuksen etenemistä. Karkean suunnittelun avulla pieni määrä aktiviteetteja vaiheistetaan kuukausi- tai vuosineljänneksellä ja näin projektin kokonaisnäkemys yhdistetään sen suunniteltuun aikataululliseen etenemiseen. Riittävän huolellisesti tehty projektin vaiheistaminen parantaa koko projektin onnistumisen todennäköisyyttä. (Mäntyneva, 2016, s. 47, 59.) Projektin vaiheistussuunnitelma esitetään taulukossa 2.

Taulukko 2. Projektin vaiheistus

AJANKOHTA	VAIHE
2023 Syksy	Aiheen valinta ja aiheanalyysi
2023 Syksy	Projektisuunnitelman laatiminen ja esittäminen Teoreettisen viitekehyksen muodostaminen
2024 Kevät	Projektisuunnitelman ja lupa-anomuksen toimittaminen tilaajalle Tarvittavien sopimusten allekirjoittaminen Teoreettisen viitekehyksen valmiiksi saattaminen
2024 Kevät	Tuotoksen valmistaminen ja esitys tilaajalle Palautteiden kerääminen
2024 Kesä	Projektin arviointi ja päättäminen

Projektin toteuttamiseen varataan suhteellisen paljon aikaa, sillä yhteistyöorganisaatio ei esittänyt projektin päättämiseen aikataulullisia vaatimuksia. Projekti vaiheistetaan tarkoituksenmukaisesti ja sille asetetaan aikataulullinen takaraja. Projekti asetetaan päättyväksi viimeistään kesällä 2024, mutta se tulee mahdollisesti päättymään asetettua takarajaa aikaisemmin.

5.5 Arviointisuunnitelma

Arviointi on tärkeä osa koko projektin keston aikaista laadunhallintaa (Carver ym., 2016, s. 55–56). Arvioinnissa on tärkeää lopputulokseen ja vaikuttavuuteen kohdistuvan arvioinnin lisäksi se, miten hanketta on tehty ja kuinka sen toimintaa voitaisiin parantaa. Parhaimmillaan arvioinnista löytyy siis nämä molemmat näkökannat ja projektia arvioitaessa lopputuloksen lisäksi on hyvä tarkastella koko projektin polkua. Olennaista on, että arvioinnissa löydetään vastauksia kysymyksiin, jotka nähdään projektin kannalta tärkeinä. (Seppänen-Järvelä, 2004, s. 23–27.)

Projektin arvioinnissa voi olla mahdollista hyödyntää sisäistä ja ulkoista arviointia. Itsearviointilla tarkoitetaan projektiin osallistuvien reflektiota projektista ja se on kehittymisen kannalta keskeistä. Systemaattinen ja hyvin toteutettu itsearviointi muodostuukin usein riittäväksi projektin arvioinniksi. Ulkopuolinen arviointi voi kuitenkin olla hyödyllistä hankkeelle. Laajemmista verkostoista kuten kollegoilta saatu vertaiskehittäminen on tehokasta, mutta tällöin pitää muistaa pyytää ja hyödyntää saatua palautetta. (Seppänen-Järvelä, 2004, s. 26).

Opinnäytetyön tekijät arvioivat jatkuvasti sekä systemaattisesti projektia sen lähtökohdista aina päättämiseen asti. Projektin kulku ja toimintatavat kuvataan selkeästi. Itsearviointin lisäksi palautetta pyydetään ja hyödynnetään kollegoilta, ohjaavalta opettajalta, kohderyhmältä ja projektin ulkopuolisilta tahoilta projektin aikana.

Tulokseen eli projektin tavoitteeseen pääsemistä on mahdollista arvioida koaamalla aineistoa kehitettävästä kohteesta. Aineistoa voidaan koota monella eri tavalla, esimerkiksi kyselyn avulla. (Vilka, 2021, luku 2, kohta Työkalupakki aineiston kokoamiseen.) Tässä projektissa arviointimenetelmäksi valitaan kyselylomake, jossa esitetään luentoon ja sen tavoitteisiin liittyviä kysymyksiä. Kyselylomakkeen avulla tekijöiden on mahdollista saada palautetta luennoista ja kehittää omaa toimintaansa jatkossa. Fyysinen palautelomake valitaan arviointimenetelmäksi, koska tällöin palaute saadaan heti luennon jälkeen käyttöön eikä lomakkeen täyttäminen vie paljoa aikaa. Se on helppo

sisällyttää luennon loppuun ja näin ollen vastausprosentti on tekijöiden arvioin mukaan suurempi, kuin se olisi luennon jälkeen lähetetyn sähköisen palautekyselyn kohdalla (Liite 5).

5.6 Eettiset näkökulmat

Opinnäytetyössä lainsäädäntö ohjaa työn prosessia (Arene, 2020, s. 11) ja työssä tulee noudattaa hyvän tieteellisen käytännön ohjeissa kuvattuja menetelmiä. Hyvä tieteellinen käytäntö koostuu menettelytavoista, joilla huolehditaan käytännön toteutumisesta koko tieteellisen toiminnan prosessin ajan ja sen peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Hyvän tieteellisen käytännön vastainen toiminta jaetaan kahteen eri luokkaan, jotka ovat: vilppi tieteellisessä toiminnassa ja piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Vilppi voidaan ohjeiden mukaan jakaa kolmeen alaluokkaan, joita ovat: sepittäminen, vääristely ja plagiointi. Käytännössä työssä ei saa siis esittää tekaistuja havaintoja, perusteetonta tutkimustiedon muuntelua eikä luvaton lainaamista, mikä loukkaa alkuperäisen työn tekijöitä. Piittaamattomuudella tarkoitetaan muun muassa muiden tekijöiden osuuden vähätelyä, puutteellisia viittauksia aiempiin tutkimuksiin sekä tulosten huolimaton ja puutteellista kirjaamista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023, s. 9–11, 16–18.)

Tässä opinnäytetyössä seurataan Ammattikoulujen rehtorineuvoston sekä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Hyvän tutkimustavan mukaista on pyytää tutkimuslupa, kun tutkimuksen kohteena on organisaatio, sen toiminta tai edustajat, kuten henkilökunta. Tutkimusluvasta on hyvä sopia viimeistään opinnäytetyösopimusta tehtäessä ja lupakäytännöt vaihtelevat organisaatioittain. Tutkimusluvasta myöntää kohdeorganisaatio. (Arene, 2020, s. 21.) Opinnäytetyöhön haemme tutkimuslupaa opinnäytetyöohjaajan hyväksytyä opinnäytetyösuunnitelman.

Ennen opinnäytetyön aloittamista opinnäytetyön tekijöiden sekä ammattikorkeakoulun ja toimeksiantajan välille solmitaan opinnäytetyösopimus.

Sopimuksen avulla pyritään välttämään ristiriitatilanteita osapuolten välillä. Opinnäytetyösopimuksessa sovitaan keskeisistä pelisäännöistä kuten opinnäytetyön aiheesta, aikataulusta, ohjauksesta, kustannuksista, salassa pidettävästä ja muusta luottamuksellisesta aineistosta, vastuusta sekä tausta-aineistosta ja sen käyttöoikeuksista. (Arene, 2020, s. 6.) Opinnäytetyösopimus solmitaan opinnäytetyötä koskevien osapuolten kesken, kun kyseessä oleva tutkimuslupa on hyväksytty.

Tutkimusaineistoja, tuloksia ja julkaisuja koskevat tekijänoikeuslain säännökset. Kun opinnäytetyössä käytetään tausta-aineistona muiden omistamia aineistoja tai tuloksia, niin tekijät, lähteet ja alkuperä tulee mainita lainsäädäntöä noudattaen sekä hyvän tutkimustavan mukaisesti. (Arene, 2020, s. 12.) Opinnäytetyön tekijät huolehtivat, että lähdeviittaukset tehdään oikeaoppisesti ja alkuperäistä lähdettä kunnioittaen.

Opinnäytetyöntekijät ymmärtävät opinnäytetyön olevan julkinen asiakirja ja että he ovat itse vastuussa työnsä eettisyydestä. Toimeksiantajalle ilmaistaan selkeästi julkisen asiakirjan luonne sekä kysytään, saako organisaation nimi näkyä työssä. Opinnäytetyöhön sisältyvälle luennolle osallistuminen sekä palautekyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyyn vastataan paperisella lomakkeella ja se toteutetaan anonyymisti. Kysymysten muotoilussa huomioidaan vastaajan yksityisyys, eikä vastausten perusteella pystytä määrittämään henkilöllisyyttä. Opinnäytetyön tekemistä ovat tukeneet opinnäytetyöopinnot sekä ohjaajalta saatu tuki.

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi tutkimuksellisen kehittämistyön tavoista. Sen tavoitteena on ammatillinen tuotos, joka palvelee kohderyhmää tai toimintaympäristön käytännön toimintaa. Kyseessä oleva tuotos voi olla esimerkiksi ohje, opas, koulutustilaisuus, tapahtuma tai viestintäsuunnitelma ja tuotokset

voivat poiketa toisistaan suurestikin eri aloilla. Valitun kehittämistyön menetelmän käyttö opetellaan ja suunnitellaan, miten kerätään tietoa, jota tarvitaan kehittämistyön tueksi. Kehittämistyö tehdään yhdessä yhteistyötahon kanssa tiettyyn tarpeeseen tai ympäristöön. Opinnäytetyössä työn tekijöiden keräämä teoria ja asiantuntijatieto yhdistyy yhteistyötahon käytännön kokemukseen, minkä avulla toteutetaan konkreettinen tuotos työelämäkumppanin toiminnan kehittämistä varten. (Airaksinen ym., 2022, luku 1, kohta Toiminnallinen opinnäytetyö kehittämistyönä, kohta Toimintatapana kehittämisprosessi.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamismuotona on luennon esittäminen kohderyhmälle.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi syksyllä 2023 opinnäytetyön tekijöiden valitessa työn aiheeksi kolmen prinssiin lähestymistavan sekä sisäsyntyisen mielenterveyden hoitoalan ammattilaisille esiteltäväksi. Aihe valittiin työn tekijöiden oman kiinnostuksen innoittamana. Aiheen vahvistumisen jälkeen opinnäytetyön tekijät olivat yhteydessä tilaajaorganisaatioon ja yhteistyöstä organisaation kanssa sovittiin suullisesti. Opinnäytetyön tekijät ja tilaajaorganisaation yhteyshenkilö tapasivat yhteydenoton jälkeen sovitus 6.11.2023. Tapaamisen aikana vahvistettiin tilaajaorganisaation kiinnostus opinnäytetyötä ja sen aiheita kohtaan sekä keskusteltiin organisaation toiveista. Opinnäytetyön tekijöillä oli ensin tarkoituksena tehdä kirjallisuuskatsaus aiheeseen liittyen, mutta työn muoto vaihtui ohjaavan opettajan suosituksesta projektimuotoiseksi opinnäytetyöksi. Projektimuotoisesta opinnäytetyöstä tilaajaorganisaation kanssa sopimisen jälkeen opinnäytetyön muodoksi valikoitui luento aiheesta sisäsyntyinen mielenterveys kolmen prinssiin lähestymistapaan pohjautuen.

Projektimuotoisen opinnäytetyön toteutustavaksi valittiin luento. Jos luennolle osallistujien pohjatietojen ovat vähäiset tai jos osallistujilla ei ole ennestään osaamista koulutettavasta aiheesta, on kirjallisuuden mukaan hyvä suosia kouluttajajohtoista tiedonlaajentamismenetelmää, kuten luentoja (Kupias & Koski, 2012, s. 102). Yhteyshenkilön mukaan aihe oli suhteellisen uusi ja tuntematon tilaajaorganisaatiolle. Onnistunut luento on tehokas tapa välittää tietoa ja luennon on todettu vaikuttavan myönteisesti muun muassa luennon aiheeseen sitoutumiseen, oppimiskokemukseen sekä taitojen kehittymiseen

(Armbruster ym., 2009, s. 203). Lisäksi opinnäytetyöntekijät halusivat valita luennon muodoksi aktivoivan luennon, sillä aktiivinen tapa luennoida tehostaa oppimista. Kun osallistujat saavat mahdollisuuden osallistua luentoan, heille syntyy syvällisempi ja selkeämpi käsitys opetettavasta aiheesta (Gregory, 2013, s. 116; Haddix ym., 2015, s. 58). Luennon sisällön ja menetelmien suhteen ei tehty yksityiskohtaisempia suunnitelmia projektin käynnistysvaiheessa vaan suunnitelmaa tarkennettiin myöhemmin.

6.1 Tiedonhaku

Luennon teoriataustaa varten tutustuttiin laajasti kolmen periaatteen lähestymistapaan ja laadullisesti hyvää luentoja koskevaan kirjallisuuteen. Tutkimuksia haettaessa käytettiin hyödyksi seuraavia tietokantoja: Eric, SAMK Finna, PubMed ja Google Scholar. Hakusanoina käytettiin seuraavia sanoja: three principles, innate health, mental health, consciousness, positive psychology, innate mental health, nurse, nursing, health care ja health realization. Tarkemmin hakuprosessia on kuvattu opinnäytetyön liitteessä (Liite 1).

Opinnäytetyön tiedonhaussa sovellettiin mukaanotto- ja poissulkukriteereitä. Sisäänottokriteerinä oli aiheeseen eli kolmen periaatteen lähestymistapaan ja sen hyödynnettävyyteen liittyvät vertaisarvioidut tutkimusjulkaisut. Tutkimusten tuli olla suomen tai englanninkielisiä ja koko tekstin piti näkyä. Suurin osa alkuperäistutkimuksissa käytetyistä lähteistä oli lisäksi julkaistu enintään viisi vuotta sitten (Liite 2). Myös joitakin vanhempia lähteitä käytettiin sellaisen teorian osalta, mikä ei olennaisesti muutu ajan kuluessa. Poissulkukriteereinä oli vertaisarvioimattomat lähteet, otsikoltaan aiheeseen liittymättömät tutkimukset, päällekkäiset tulokset eri tietokannoista ja muut, kuin englannin tai suomenkieliset lähteet.

6.2 Luennon suunnittelu

Osapuolten välisten sopimusten (Liite 6) allekirjoittamisen jälkeen alettiin tekemään tarkennettua suunnitelmaa luennon sisällöstä, rakenteesta sekä

luennolla käytetyistä menetelmistä. Suunnitelma rakennettiin teorian tietoon pohjautuen ja opinnäytetyön teoreettisessa taustassa käytettyä kirjallisuutta apuna käyttäen. Yhteistyötahon kanssa oli jo aikaisemmin sovittu, että luento olisi kokonaisuudessa kestoaltaan 1,5 tuntia. Luento suunniteltiin rakentumaan seuraavien teemojen ympärille:

- Psykologia ja psykiatria tieteenalana
- Kolmen periaatteen lähestymistavan esittely ja tarkempi kuvaus
- Mielen periaate
- Tietoisuuden periaate
- Ajatuksen periaate
- Tunteiden suhde ajattelutasoon
- Sisäsyntyinen mielenterveys
- Kolmen periaatteen lähestymistapa mielenterveystyössä
- Lähestymistapa verrattuna muihin interventioihin
- Miten soveltaa lähestymistapaa mielenterveystyössä

Edellä mainittujen teemojen lisäksi luentoon suunniteltiin sisältyvän aktivoivan luennon strategioita. Näitä aktiivisen luennon strategioita oli muun muassa osallistujien aiempien tietojen yhdistäminen käsiteltävään aiheeseen, kysymysten esittäminen, taukojen pitäminen, pohdinta sekä PowerPoint-esitys (Lindblom-Ylänne & Nevgi, 2004, s. 64; Gregory, 2013, s. 118). Osallistujien aiempien tietojen yhdistäminen käsiteltävään aiheeseen suunniteltiin toteutettavan aktivoivan kysymyksen avulla liittyen osallistujien mahdollisiin aikaisempiin tietoihin kolmen periaatteen lähestymistavasta. Edellä mainitun lisäksi suunniteltiin kysyä osallistujilta muun muassa olisiko heillä kysyttävää aiheesta, olisiko esitetty aihe ymmärrettävä, olisiko heillä kiinnostusta oppia lisää aiheeseen liittyen sekä kiinnostusta hyödyntää oppimaansa omassa työssään tulevaisuudessa.

Taukoja esityksen aikana suunniteltiin pidettävän kysymysten sekä mukaan sisällytetyn aktivoivan tehtävän muodossa. Suunnitelman mukaan osallistujien tuli tehdä harjoitus, jossa he saisivat itse ensikäden kokemuksen

syväkuuntelusta. Osallistujille suunniteltiin tehtäväksi luennolla aikaisemmin avattuun syväkuuntelun menetelmään liittyvä harjoitus. Tehtävästä toivottiin osallistujien saavan ensikäden kokemusta syväkuuntelusta käytännössä. Harjoituksen jälkeen osallistujat saivat pohtia kokemuksiaan menetelmän käytöstä.

6.3 Luennon toteutus

Teoriataustan valmistuttua alkoi luennon toteutuksen suunnittelu. Ohjaavalta opettajalta pyydettiin palautetta, jonka jälkeen alettiin tekemään PowerPointesitystä keväällä 2024. Luennon toteutuksen valmistelu aloitettiin perehtymällä syvemmin siihen, miten luennosta opetusmenetelmänä saadaan mahdollisimman tehokas. Luennosta haluttiin tehdä tavoitteisiin vastaava, monipuolinen, rakenteeltaan selkeä sekä kohderyhmän tarpeisiin mukautuva.

Luento rakentui opinnäytetyön teoreettiseen taustaan perustuen ja esityksen rakennetta hieman mukailen kohderyhmä huomioon ottaen. Rakenteessa otettiin huomioon kohderyhmän näkökulmat, tarpeet ja mahdolliset odotukset luennolta. Luennolla huomiottiin etenkin mielenterveyshäiriön näkökulma esitettävään aiheeseen. Kun PowerPoint-esityksen diat ja luennon tuntisuunnitelma oli saatu valmiiksi, pyydettiin jälleen ohjaavan opettajan palautetta. Ohjeeksi saatiin karsia diojen määrää ja suurentaa tekstin fonttikokoa. Tekijät päätyivät käyttämään osaa dioista varjodioina esityksessään ja nämä diat poistettiin varsinaisesta PowerPoint-esityksestä (Liite 4). Tällä ratkaisulla pyrittiin saamaan mahdollisimman yksinkertainen ja selkeä esitys kohderyhmälle. Luennon rakenne, sisältö ja kulunut aika esitetään taulukossa 3.

Taulukko 3. Luennon rakenne ja keskeinen sisältö

Aihe	Aika (min)	Kulunut aika (min)
Aloitus ja aktivoiva kysymys	5	5
Psykologia tieteenalana	2	7
Kolmen prinssiipin lähestymistapa	5	12
Mieli	2	14
Tietoisuus	2	16
Ajatus	4	20
Tunteiden suhde ajattelutasoon	5	25
Sisäsyntyinen mielenterveys	5	30
Lähestymistapa mielenterveystyössä	20	50
Lähestymistapa verrattuna interventioihin	10	60
Lähestymistavan soveltaminen mielenterveystyössä	15	75
Kyselyn täyttäminen ja lopetus	15	90

Luento toteutettiin maaliskuussa 2024. Luennon alussa muodostettiin yhteys kuulijoiden aikaisemman tietoperustan ja luennon aiheen välillä. Kuulijoita aktivoitiin kysymällä heidän aikaisemmista tiedoistaan esitettävästä aiheesta ja näin pyrittiin samaan heidän kiinnostuksensa heräämään. Sitten siirryttiin kolmen prinssiipin lähestymistavan taustan esittelyyn. Asiatekstin lisäksi dioihin sisällytettiin useita havainnollistavia kuvioita ja yksi animaatiovideo. Kuulijoille annettiin lyhyiden taukojen aikana mahdollisuuksia kysyä suoraan esittäjiltä, mikäli jokin asia oli jäänyt epäselväksi ennen seuraavaan diaan siirtymistä.

Lähestymistavan esittelyn jälkeen päästiin tieteellisiin tutkimuksiin aiheesta ja sen soveltamiseen käytännön työssä. Loppupuolella luentoa osallistujat saivat vielä aktivoivan tehtävän, jonka avulla he pääsivät kokeilemaan syväkuuntelumenetelmää, jota luennolla oli esitelty. Tehtävä suoritettiin pareittain tai ryhmässä syväkuuntelemalla yhtä puhujaa kerrallaan etukäteen annetusta aiheesta. Luennon loppupuolella pohdittiin yhteisesti osallistujien kanssa miltä syväkuuntelutehtävä tuntui ja voisivatko he kuvitella käyttävänsä luennolla esitettyä lähestymistapaa hoitotyössään. Lopuksi osallistujilla oli vielä mahdollisuus kommentoida luentoa yhteisesti ja esittää kysymyksiä. Luento päätettiin palautteen keräämiseen kyselylomakkeen avulla. Luennolla esitetyt Power-Point-diat lähetettiin jälkikäteen yhteyshenkilölle, jotta kohderyhmä saa myös tulevaisuudessa halutessaan hyödyntää niitä.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Kun projektin tuotos on saatu valmiiksi, tulee sen päättäminen ajankohtaiseksi. Projektin päättämisen yhteydessä arvioidaan, kuinka projekti onnistui. (Mäntyneva, 2016, s. 18.) Opinnäytetyöraportissa arvioidaan opinnäytetyötä ja prosessia kokonaisuutena ja kuvataan omaa ammatillista kasvua sekä osaamisen kehittymistä prosessin aikana. (Airaksinen ym., 2022, luku 4, kohta Toiminnallisen opinnäytetyön raportti tekstilajina).

Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa korostuu työn monipuolinen arviointi suhteessa opinnäytetyön tarkoitukseen, tavoitteisiin ja toimintaympäristöön. Tässä osiossa halutaan tarkastella sitä, miten palautetta kerättiin kohderyhmältä ja työelämäkumppanilta sekä minkälaista palautetta tuotoksesta annettiin ja miten palaute huomioitiin tuotoksen viimeistelyssä. Arviointi-kohdassa arvioidaan tehtyä kehittämistyötä ja peilataan kehittämistyötä tietope-
rustaan (Airaksinen ym., 2022, luku 4, kohta Arviointi ja pohdinta.)

7.1 Tavoitteiden saavuttaminen

Oman osaamisen ja työskentelyn reflektointi on tärkeä osa asiantuntijaksi kehittymistä. Oma arvio prosessin onnistumisesta ja kehittämistyössä käytettyjen menetelmien sopivuudesta antaa arvokasta tietoa vastaavatyypistä kehittämistyötä suunnitteleville sekä tuleville työelämäkumppaneille. (Airaksinen, 2022, luku 4, kohta Arviointi ja pohdinta.) Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda mielenterveystyön ammattilaisille tietoutta kolmen prinssiipin lähestymistavasta ja sen hyödynnettävyydestä mielenterveystyössä. Tässä projektissa päästiin asetettuun tavoitteeseen, joka liittyi välittömään kohderyhmään. Tavoitteeseen pääsemistä oli mahdollista arvioida luennoille osallistuneilta saatu-
jen palautelomakkeen sekä tilaajaorganisaatiolta saadun palautteen avulla.

Opinnäytetyön tavoite oli rajattu vain välittömään kohderyhmään. Lopullisiin hyödynsaajiin kohdistuvaa vaikutusta on tämän projektin aikana mahdotonta arvioida, sillä välittömällä kohderyhmällä ei ole vielä projektin aikana

edellytyksiä soveltaa lähestymistapaa työssään. Tulevaisuudessa kolmen periaatteen lähestymistavan hyödyntäminen on kuitenkin mahdollista, sillä välittömällä kohderyhmällä ilmeni palautteen mukaan kiinnostusta kehittää osaamista lähestymistapaan.

Opinnäytetyö lisäsi työn tekijöiden ammatillista osaamista ja taitoja isomman projektin tekemiseen. Oppimistavoite mielenterveystyön ammatillisen osaamisen ja asiantuntijuuden kehittyminen saavutettiin tämän projektin osalta odotusten mukaan. Molemmat työn tekijät olivat valinneet täydentäviksi ammatinopintoihin mielenterveystyön osaamiseen ja kehittämiseen liittyvät opinnot. Opinnäytetyö ja perusteellinen aiheeseen syventyminen sekä tutkimus- ja teoretiseen perehtyminen syvensivät työn tekijöiden ammatillista kehittymistä. Työn tietoperustan rakentaminen kasvatti tämän tiedon käsittelykykyä ja taitoa ajatella kriittisesti aiheesta. Opinnäytetyön tekijät tiedostavat olevansa ammatillisessa kehittämisessä ja osaamisessa hoitotyön osaajina alkuvaiheessa sekä tiedostavat jatkuvan itsensä kehittämisen tarpeen hoitoalalla.

Oppimistavoite kehittyminen näyttöön perustuvan tutkimustiedon yhdistämisestä käytännön työhön toteutui myös. Työn tietoperustan hakemisen ja kirjoittamisen myötä opinnäytetyön tekijöiden kyky yhdistää tutkimustietoa käytännön työhön soveltuvaksi kehittyi. Tiedon yhdistely, soveltaminen ja hyödynnettävyyden arviointi oli tärkeä osa opinnäytetyöprosessia. Työprosessi, erityisesti luennon suunnittelu kohderyhmälle soveltuvaksi, lisäsi opinnäytetyön tekijöiden valmiuksia tutkimustiedon soveltamisesta käytäntöön. Opinnäytetyön jälkeen näyttöön perustuvan tutkimustiedon yhdistäminen käytännön työhön jäi kuitenkin vielä suppeaksi, koska työn tekijät saivat projektimuotoisen opinnäytetyön aikana kokemusta vain yhdestä projektimenetelmästä.

Myös viimeinen oppimistavoite, projektiosaamisessa kehittyminen, saavutettiin opinnäytetyöntekijöiden toimesta. Työ oli molemmille opinnäytetyön tekijöille ensimmäinen laaja projekti, joten se oli ammatillisesti katsottuna kehitettävää. Prosessin aikana työn tekijät oppivat soveltamaan koulutuksessa hankittuja tietoja ja taitoja. Projekti pysyi hyvin aikataulussa ja eteni suunnitellusti. Työn tekijät oppivat suunnittelemaan isomman projektin toteuttamista ja

ammattillisesti katsottuna projektin onnistunut toteuttaminen lisäsi varmuutta erilaisten projektien toteuttamiseen myös tulevaisuudessa.

7.2 Resurssien ja riskien hallinta

Riskit ja resurssit kartoitettiin projektin suunnitteluvaiheessa. Kartoituksessa havaittujen riskien välttämiseksi ja työn laadun hallitsemiseksi tehtiin suunnitelma, jota projektin aikana noudatettiin. Mahdolliset sisäiset ja ulkoiset riskit tunnistettiin ja ne saatiin hyvin hallintaan.

Suunnitelmassa määritellyistä riskeistä ei tietävästi toteutunut työn lopulliseen laatuun vaikuttavasti mikään. Suurimmaksi riskiksi arvioidut henkilöstöriskit eivät toteutuneet, vaikka kaikki kutsun saaneet sairaanhoitajat eivät päässeet luennolle osallistumaan työperäisien syitten takia. Tekijöiden arvion mukaan nämä poissaolot eivät uhkaa opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteen toteutumista. Toiseksi suurimmaksi riskiksi arvioitujen teknisten ongelmien vähentämiseksi käytiin etukäteen tarkastamassa laitteistojen yhteensopivuus ja toimivuus luennolle varatussa tilassa. Luennolla käytettäviin laitteisiin kuten projektoriin, valoihin ja kaiuttimiin tutustuttiin ja niiden toiminta käytiin läpi tilaajaorganisaation henkilökunnan avustamana. Näin varmistuttiin, että luento onnistuu teknisesti ilman ongelmia.

Aikataulun hallinta projektissa onnistui laadittuja suunnitelmia seuraamalla. Vaiheistusta tarkasteltiin ja sen etenemistä seurattiin suunnitellusti koko projektin ajan. Projektin laadullisten riskien välttämiseksi luennon pedagogiikassa hyödynnettiin laajasti alan tutkimuksia ja kirjallisuutta sekä ohjaavan opettajan asiantuntijuutta. Lisäksi pidettiin säännöllisesti yhteyttä tilaajaorganisaation yhteyshenkilön kanssa, jotta yhteinen näkemys työn laadusta ja kulloisestakin vaiheesta oli selvillä kaikilla osapuolilla.

7.3 Projektin eteneminen

Projektille suunnitellaan tietty aikataulu, jonka puitteissa sen tulee valmistua (Mäntyneva, 2016, s. 94). Toiminnallisessa opinnäytetyössä opinnäytetyön tekijä on vastuussa projektin aikataulussa pysymisestä ja tiedottaa ohjaajaa ja toimeksiantajaa prosessin etenemisestä. Kehittämisprosessille on tyypillistä, että se etenee vaiheittain, reflektiivisesti ja eettisesti. Koska kehittäminen usein synnyttää odottamattomia kysymyksiä, vaihtoehtoja ja näkökulmia, toiminnallinen opinnäytetyö voi ajoittain edetä hyvin tilannekohtaisesti sekä ennakoimattomasti. (Airaksinen, 2022, luku 1, kohta toiminnallinen opinnäytetyö kehittämistyönä, kohta Toimintatapana kehittämisprosessi, kohta Työelämäkumppani yhteistyökumppanina, ohjaaja matkaan saattajana.)

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa toteutettiin harkitusti yksi suuri muutos, kun kirjallisuuskatsauksena suunniteltu opinnäytetyö muuttui ohjaavan opettajan suosituksesta projektiopinnäytetyöksi. Projektiopinnäytetyön katsottiin sopivan hoitoalalla paremmin menetelmäksi opinnäytetyötä ajatellen, valitun aiheen alkuperän, abstraktin luonteen sekä innovatiivisuuden takia. Muutosratkaisua voidaan pitää perusteltuna ja sen voidaan katsoa tuoneen edullisen uuden ulottuvuuden työlle sekä opinnäytetyön tekijöiden että tilaajaorganisaation näkökulmista. Opinnäytetyön tekijöille projektimuotoinen opinnäytetyö ja erityisesti luento projektimenetelmänä mahdollisti laajempaa ammatillista kehittämistä. Tilaajaorganisaation näkökulmasta katsottuna taas luento mahdollisti kohderyhmälle helposti lähestyttävän tavan tutustua uuteen aiheeseen. Näin muutoksen voidaan katsoa vaikuttaneen edullisesti työn tavoitteen saavuttamiseen sekä tuotettuun lopputulokseen. Projektin edetessä tehtiin lisäksi toinen muutos, kun työn alussa käytetty teoria-termi vaihdettiin lähestymistavaksi viitaten kolmeen periaatteeseen. Työn edetessä havaittiin, että lähdekirjallisuudessa käytettiin lähestymistapa-termiä, jonka vuoksi käsite päätettiin vaihtaa.

Opinnäytetyö toteutui suunnitellun aikataulun ja vaiheistuksen mukaisesti. Huolellisesti toteutettu opinnäytetyösuunnitelma tuki projektin onnistumista. Projektin tavoitteet mietittiin tarkoin niin että ne palvelevat kohderyhmää, tilaajaorganisaatiota sekä opinnäytetyön tekijöitä. Projektin eri työvaiheet sekä

niiden vaiheistus arvioitiin oikein ja projekti eteni ennakoidusti sekä opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti. Luento itsessään eteni myös aikataulullisesti täysin tuntisuunnitelman mukaan ja sen kestoksi tuli suunnitellut 1,5 tuntia. Aikataulussa pysyttiin tarkasti luennon edetessä omalla luonnollisella tahdillaan. Projektin voidaan näin katsoa edenneen myös projektimenetelmän kohdalla sekä ajallisesti että sisällöllisesti onnistuneesti niin, että suunniteltu luennon keskeinen sisältö tuli esiteltyä kohderyhmälle.

Haastavimmiksi vaiheiksi opinnäytetyössä osoittautui opinnäytetyön teoreettisen taustan muodostaminen, joka vei suuren osan opinnäytetyöntekijöiden ajankäytöstä. Haastavaa oli erityisesti työn tieteellisen taustan rakentaminen niin että se vastaisi mahdollisimman hyvin kohderyhmän tarpeisiin ja kohdentuisi hoitotieteen kehikseen. Haastavaa oli lisäksi tekstin saattaminen vieras-kielisistä lähteistä lukijaystävälliseen muotoon alan ammattitermejä kunnioittaen. Ohjaavalta opettajalta saatujen ohjeistuksien, työn ulkopuolisten henkilöiden palautteen ja tekijöiden osaamisen kehittyminen auttoivat teoreettisen taustan muodostamisessa hoitoalan opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitetta tukevaan muotoon.

Opinnäytetyön tekijöiden, tilaajaorganisaation sekä ohjaavan opettajan kanssa pidetty yhteydenpito oli koko projektin ajan avointa, aktiivista ja sujuvaa. Yhteistyötaho pidettiin tietoisena projektin tärkeistä vaiheista ja osapuolten näkemyksistä keskusteltiin avoimesti. Ratkaisut työtä koskien tehtiin yhteisymmärryksessä tilaajaorganisaation kanssa ja projekti eteni onnistuneesti loppuun asti.

7.4 Luennon arviointi

Opinnäytetyön tekijöiden itsearviointin perusteella luennon toteutuksesta tuli suunnitelman mukainen ja toimiva kokonaisuus. Luennon toteutus täytti aktiivisen luentostrategian mallin piirteet eli luento piti sisällään kysymysten esittämisen, taukojen pitämisen, PowerPoint-esityksen, aktivoivan tehtävän sekä pohdinnan. Luennosta tuli kattava ja jäsennelty kokonaisuus. Luento

opetusmenetelmänä oli sopiva valinta kohderyhmän aikaisempaa tietopohjaa ajatellen ja mahdollisti vuorovaikutuksen osallistujien sekä luennon esittäjien välillä.

Luennosta kerätty palaute oli kokonaisuudessaan positiivista. Palautteen perusteella luennolla päästiin projektille asetettuun tavoitteeseen. Lähes jokainen osallistuja ilmaisi saaneensa uutta tietoa luennolla, sekä kiinnostuneensa lähestymistavan hyödynnettävyydestä mielenterveystyössä. Saadun palautteen perusteella luento voidaan pitää laadultaan, kestoaltaan sekä rakenteeltaan laadukkaana kokonaisuutena. Lisäksi suurin osa palautekyselyyn vastanneista ilmaisi kiinnostuksestaan oppia lisää sisäsyntyisestä mielenterveydestä ja kolmen prinssiipin lähestymistavan hyödynnettävyydestä mielenterveystyössä. Kehitettävänä asiana kahden osallistujan arvion osalta nähtiin työelämän käytännön esimerkin sisällyttäminen luento. Arvioinnin laatua heikentävänä tekijänä voidaan pitää otoskoon suhteellisen pientä kokoa sekä sitä, että kokonaisosallistujamäärästä (n=16) palaute jäi saamatta kolmelta luennolle osallistuneelta henkilöltä.

Yhteistyöorganisaatiolta saadun palautteen mukaan luento vastasi sille asetettuun tavoitteeseen ja oli mielenkiintoinen. Luento oli rakenteeltaan selkeä ja monipuolinen. Erityisesti yhteistyöorganisaatio mainitsi mielenkiintoiseksi luennon sisältämän aktivoivan tehtävän. Yhteistyötaholta saatiin kiitosta ja luento kokonaisuudessaan koettiin tervetulleena vaihteluna työntekijöille.

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ja toteuttaa luento kolmen prinssiipin lähestymistavasta Psykiatrian poliklinikalle. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda mielenterveystyön ammattilaisille tietoutta kolmen prinssiipin lähestymistavasta ja sen hyödynnettävyydestä mielenterveystyössä. Työn tavoitetta voidaan pitää tärkeänä, sillä psykologisten prinssiippien löytämistä ja

tunnistamista voidaan mielenterveysalan ammattilaisten mukaan pitää tarvittavana yhdenmukaistavana tekijänä psykologian ja psykiatrian alalla (Bailey, 2018, kohta Foreword; Harrington ym., 2006, s.14; Kelley & Pransky, 2014, s. 53, Kelley ym., 2021, s. 334).

Joka viides täysi-ikäisen suomalainen kärsii ajankohtaisesti jostakin mielenterveyden häiriöstä. Se, että ihmisten mielenterveys ei ole parantunut fyysisen terveyden paranemisen ohella kertoo, että mielenterveyden tukeminen edellyttäisi toisenlaisia keinoja kuin, mitä tähän asti on totuttu käyttämään. (Lehtonen & Lönnqvist, 2017, s. 36.) Kolmen prinssiipin lähestymistapa herättää toivoa, kun ymmärretään, että ihmiskokemus syntyy sisältä päin ja jokaisella yksilöllä on kyky saada takaisin terve psykologinen näkökulma. Jos tämä voidaan välittää asiakkaalle psykoedukatiivisen intervention avulla, on se lupaava, kustannustehokas ja turvallinen hoitomuoto. (Sawari & Sedgeman, 2006, s. 398; Banks, 2018, kohta Consciousness; DiMarco ym., 2020, s. 3.) Kolmen prinssiipin lähestymistavassa erityistä on se, että se synnyttää luonnollisen itseään ylläpitävän ja vahvistavan paranemisprosessin, kun taas perinteinen terapia on usein aikaa vievä prosessi (Wartel, 2003, s. 187).

Kolmen prinssiipin lähestymistavasta ei opinnäytetyön tekijöiden arvion mukaan löydy vielä suomenkielistä tieteellistä kirjallisuutta. Lähestymistavan hyödyntämisestä löytyy kuitenkin paljon positiivista, tieteellistä näyttöä vieraskielisistä lähteistä (Banerjee ym., 2007, s. 213; Bowen ym., 2022, s. 585–587; DiMarco ym., 2020, s. 11–12; Kelley, ym., 2015, s. 279; Kelley, ym., 2016, s. 14; Hollows ym., 2018, s. 2852). Tämän vuoksi opinnäytetyöntekijät pitävät tärkeänä lähestymistavan esittelyä käytännön työtä koskien kansallisella tasolla.

Opinnäytetyöprojekti suunniteltiin perusteellisesti ja sen toteuttamiseen käytettiin paljon aikaa. Työn teoreettinen tausta rakennettiin huolellisesti, mikä edesauttoi onnistuneen luennon toteuttamisessa. Projekti eteni aikataulun ja sen vaiheistuksen mukaisesti ja luento osoittautui osallistujilta sekä tilaajaorganisaatiolta saadun positiivisen palautteen mukaan osuvaksi valinnaksi projektimenetelmää koskien. Vaikka vastaanotetun palautteen perusteella osallistujat olivatkin tyytyväisiä luentoan, saatiin palautteena myös rakentava

kehittämisehdotus. Kaksi osallistujaa olisi nähnyt hyödyllisenä, jos luento olisi sisältänyt myös käytännön esimerkin ammattilaisten työhön liittyen. Palautteet, kuten ”Kiinnostavaa. Hyvin esitetty”, ”Kiitos hyvästä ja selkeästä luenosta”, ”luento antoi aihetta ajatteluun” ja ”mukavan positiivinen ja toiveikas pohja-ajatus”, ilmaisivat osallistujien ajatuksia luentoan liittyen. Myös erityisesti luennon aktivoiva tehtävä sai kiitosta ja eräs osallistujista ilmaisikin antamassaan palautteessa, että ”syväkuuntelu oli hyvä asia!”.

Suurimpana haasteena nähtiin opinnäytetyön teoriataustan rakentaminen kohderyhmää palvelevaksi kokonaisuudeksi niin, että se kohdentuu myös hoitotieteen mukaiseen kehykseen. Kolmen prinssiipin lähestymistavan teoriaa koskeva lähdeaineisto oli vieraskielistä ja ajoittain haasteena oli kääntää joitakin termejä suomenkieliseen muotoon. Lisäksi kolmen prinssiipin lähestymistapa ja sisäsyntyinen mielenterveys ovat aiheina melko abstrakteja, joten tekstin saattaminen lukijaystävälliseen muotoon vei tekijöiltä paljon ajallisia resursseja. Teoria saatiin ymmärrettävämpään muotoon pyytämällä projektin ulkopuolisilta tahoilta ja ohjaavalta opettajalta palautetta työn teoreettisesta taustasta. Havainnollistavia kuvioita ja taulukoita käytettiin lisäksi hyödyksi sekä kirjallisessa työssä että luennolla.

Projektimuotoinen työskentely oli molemmille tekijöille uutta, eikä tiedonhaku- taidot ja ymmärrys kokonaisuudesta vastannut alkuvaiheessa vielä projektin lopullista tasoa. Jälkikäteen tiedonhakutaitojen kehityttyä huomattiin, että työhön olisi voitu ottaa mukaan vielä työn tarkoituksen ja tavoitteen kannalta enemmän relevantteja tutkimuksia. Projektin edetessä ja ymmärryksen kasvaessa pystyttiin soveltamaan työhön paremmin sopivia tutkimuksia ja muuta teoriataustaa ja näin kaikki projektin onnistumisen kannalta tarvittava oleellinen tieto onnistuttiin tuomaan teoriapohjaan. Projektiosaamisen taidot, kriittinen ajattelukyky ja tiedonhaku kehittyivät opinnäytetyön aikana tekijöillä merkittävästi. Tulevaisuudessa lähtökohdat projekteihin ovat paljon paremmat, mutta tekijät ymmärtävät, että kehittymisen varaa on edelleen.

Opinnäytetyöntekijöillä oli alustavasti kokemusta luennosta opetusmenetelmänä. Toisella työn tekijällä oli pedagogista kokemusta luennon laatimisesta

ja esittämisestä opiskelijoille. Aikaisemmat kokemukset helpottivat projektin tekemistä, mutta etenkin luennon laatiminen opetti molemmille tekijöille uusia asioita ja näkökulmia. Esimerkiksi havainnollistavia kuvioita opittiin hyödyntämään laajemmin. Monipuolisia kuvioita ja taulukoita hyödyntämällä melko abstraktista aiheesta saatiin hahmoteltua helpommin ymmärrettävä ja selkeä kokonaisuus.

Opinnäytetyötä tarkastellessa on hyvä huomioida se että, projektityöskenteleeseen liittyvä laatu ei ole pelkästään projektin tuotoksissa vaan myös siinä, miten kyseiset tuotokset saadaan aikaiseksi (Mäntyneva, 2016, s. 99). Opinnäytetyötä voidaan pitää laadullisesti luotettavana, sillä kaikki totuuksina esitetyt asiat pohjautuvat tutkittuun teoretietoon. Myös luennon laatimiseen käytettiin ajantasaisia ja laadukkaita lähteitä ja julkaisuja. Vanhempia lähteitä käytettiin vain sellaisen teoretiedon pohjana, joka ei olennaisesti ole ajan kuluessa muuttunut. Suurin osa käytetyistä lähteistä onkin julkaistu enintään kymmenen vuotta sitten. Lähteiden julkaisuaikojen lisäksi työn luotettavuudessa on otettu huomioon, että käytetyt lähteet ovat vertaisarvoituja, mikä lisää työn luotettavuutta ja vaikuttaa positiivisesti sen laatuun.

Kolmen periaatteen lähestymistavan hyödyistä on näyttöä laajasti mielenterveysalalla, minkä vuoksi kehittämistyötä olisi mahdollista ja jopa hyödyllistä soveltaa erikoissairaanhoidon lisäksi myös mielenterveyspalveluiden muilla osa-alueilla. Lähestymistavan hyödyntämiseen soveltuvia palveluita voisi olla erikoissairaanhoidon mielenterveyspalveluiden lisäksi perusterveydenhuollon mielenterveyspalvelut, sillä tieteellisen näytön mukaan lähestymistapa helpottaa ihmisten negatiivisten tunteiden säätelyä, mahdollistaa ahdistuksen ja masennuksen merkittävän lievittymisen sekä lisää ihmisten optimaalista mielenterveyttä (Banerjee ym., 2007, s. 213; Bowen ym., 2022, s. 585–587; DiMarco ym., 2020, s. 11–12; Kelley, ym., 2015, s. 279; Kelley, ym., 2016, s. 14; Hollows ym., 2018, s. 2852). Lisäksi lähestymistapaa voitaisiin hyödyntää vihanhallinnan ja aggression kohdalla. Suomessa väkivaltakäyttäytymisen on nähty olevan suhteellisen yleistä (Lehtonen & Lönnqvist, 2017, s. 36) ja kolmen periaatteen lähestymistavan taas on tutkimusten mukaan nähty vähentävän merkittävästi vihamielisyyttä (Bowen ym., 2022, s. 584–587; Hollows, 2022, s. 2846–

2850; Kelley, 2011, s. 145–146; Kelley ym., 2015, s. 279; Kelley, 2005, s. 25–26; Kelley & Lambert, 2012, s. 266–269).

Hoitoalalla lähestymistapaa on lisäksi hyödynnetty muun muassa päihde- ja kriisityössä ja näyttö on ollut lupaava. (Areba ym., 2018, s. 1082; Banerjee ym., 2007, s. 208, 213; Kelley & Pransky, 2016, s. 6, Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology) Yksi kriisityön osa-alueista on ammattilaisten keskuudessa työssä tapahtuvien järkyttävien tilanteiden purkukeskustelu sekä traumaattisten ja psyykkisesti kuormittavien tilanteiden jälkipuinti. Purku- ja jälkipuintikeskusteluissa tavoitteena on lievittää tapaturman aiheuttamaa psyykkistä stressiä, tukea työyhteisöä ja palauttaa yksilön työkyky mahdollisimman nopeasti. (Sairaanhoitajat, n.d.). Kolmen periaatteen lähestymistapaa onkin jo hyödynnetty pelustus- ja hoitoalalla ja tutkijat ovat ehdottaneet muun muassa poliisialaa koskien, miten kolmen periaatteen lähestymistapa voisi johtaa terveemmän henkilöstön toteuttamiseen (Kelley, 2005, s. 25–26; Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology). Opinnäytetyön tekijät ehdottavatkin, että kolmen periaatteen lähestymistapa voisi olla oivallinen työkalu ammattilaisille, kuten pelustus- ja hoitoalan työntekijöille, jotka joutuvat työssään useasti kokemaan psyykkistä kuormitusta.

Perinteisten mielenterveyspalveluiden lisäksi periaatetta on hyödynnetty mielenhyvinvoinnin edistämiseen liittyen muun muassa kasvatusalalla, vanhempainohjauksessa, sosiaali- ja maahanmuuttotyössä sekä kriminaalishuollossa (Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology). Tämä kuvaa lähestymistavan moniulotteisuutta ja hyödynnettävyyttä mielenterveysalan lisäksi myös muilla aloilla mielen hyvinvointiin liittyen. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että kolmen periaatteen lähestymistavalla on positiiviset vaikutukset muun muassa lasten ja nuorten psykologiseen hyvinvointiin. Tutkijoiden mukaan nuorten sisäsyntyisen terveyden elvyttämistä voidaan pitää optimaalisena lähestymistapana nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. (Alexander ym., 2017, s. 7; Boaz ym., 2021, s. 541–544; Boaz ym., 2021, s. 1065–1066; Collings ym., 2021, s. 49; Kelley ym., 2021, s. 88; Kelley & Stack, 2000, s. 546; Pevalin & Rees-Evans, 2017, s. 8.) Opinnäytetyön tekijät

ehdottavatkin, että lähestymistapaa voitaisiin hyödyntää myös kansallisella tasolla mielenterveyspalveluiden lisäksi muun muassa erilaisissa neuvolapalveluissa lasten, nuorten sekä vanhempien mielenterveyden tukemiseksi.

Tällä hetkellä suurin osa kolmen periaatteen lähestymistapaan liittyvistä tutkimuksista on julkaistu englannin kielellä. Opinnäytetyön tekijöiden mukaan aiheesta olisi hyödyllistä saada myös suomenkielistä tieteellistä näyttöä. Jos aiheesta löytyisi suomenkielistä lähdeaineistoa voisi lähestymistapa olla helpommin useammille ammattilaisille saavutettavissa. Lisäksi osassa tutkimuksista otoskoko on ollut suhteellisen pieni. Voisikin olla hyödyllistä suorittaa tutkimuksia suuremmalla otoskoolla tutkimuksissa joidenka osalta laajempaa näyttöä ei vielä löydy. Lisäksi opinnäytetyön tekijöiden mielestä olisi mielenkiintoista sekä aiheellista tutkia kolmen periaatteen lähestymistavan verrattavuutta muihin mielenterveystyön interventioihin. Aiheesta löytyy jo tieteellisiä artikkeleita, mutta ei kuitenkaan tieteellisiä tutkimuksia opinnäytetyön tekijöiden arvion mukaan.

Tästä projektista saadun palautteen mukaan voidaan pitää mahdollisena, että mielenterveystyön ammattilaisilla olisi kiinnostusta kolmen periaatteen lähestymistavan hyödyntämisestä mielenterveystyössä. Näin ollen suomenkieliselle aineistolle ja koulutukselle voidaan nähdä olevan tarvetta mielenterveystyön kehittämisessä, jotta ihmisten psykologinen terveys voisi kehittyä samalle tasolle, kuin fyysinen terveys on saatu nostettua. Kolmen periaatteen lähestymistapa voisi tulevaisuudessa olla lupaava ja kustannustehokas hoitomuoto mielenterveyden hoitotyössä.

LÄHTEET

Airaksinen, T., Kostamo, P. & Vilkka, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen oppimisyöhön. Art House.

Alexander, J., Kelley, T. & Pransky, J. (2017). Drawing-Out Resilience in Children and High-Risk Adolescents via Exposing Them to Three Psycho-Spiritual Principles. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 05.
<https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000343>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2020). Ammattikorkeakoulujen oppimisyöiden eettiset suositukset. Haettu 18.12.2023 osoitteesta <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Areba, E., Halcon, L., Hoffman, S., Mathiason, M., Mohamed, A., Robertson, C. & Savik, K. (2018). Health Realization Community Coping Intervention for Somali Refugee Women. *Journal of immigrant and minority health*, 21 (5), 1077-1084. <https://doi.org/10.1007/s10903-018-0804-8>

Armbruster, P., Patel, M. & Weiss, M. (2009). Active Learning and Student-Centered Pedagogy Improve Student Attitudes and Performance in Introductory Biology. *CBE- Life Sciences Education*, 8(2), 203-213.
<https://doi.org/10.1187/cbe.09-03-0025>

Bailey, J. (2016). *Esipuhe. Teoksessa S. Banks, The Missing Link: Reflections on Philosophy and Spirit*. Lone Pine Publishing.

Banerjee, K., Beattie, M., Howard, M. & Mansheim, K. (2007). Comparison of Health Realization and 12-Step Treatment in Women's Residential Substance Abuse Treatment Programs. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 33(2), 207-215. <https://doi.org/10.1080/00952990601174758>

Banks, S. (2018). *The Missing Link: Reflections on Philosophy and Spirit (Reprint edition)*. Partners Publishing.

Boaz, T., Ferrante, S., Green, A., Kutash, K. & Wheeldon-Reece, B. (2021). Evaluation of the SPARK Child Mentoring Program: A Social and Emotional Learning Curriculum for Elementary School Students. *The Journal of Primary Prevention*, 42. <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00642-3>

Boaz, T., Ferrante, S., Green, A. & Wheeldon-Reece, Brooke. (2021). Social and emotional learning during early adolescence: Effectiveness of a classroom-based SEL program for middle school students.
<https://doi.org/10.1080/13651501.2020.1837182>

Bowen, S., Hollows, J., Kelley, T., Kryvanos, A. & Pransky, J. (2022). The Efficacy of Principle-Based Correctional Counseling for Improving the Self-Control and Mental Health of People Incarcerated for Sexual Violence. *Violence*

Against Women, 28(2), 573–592.

<https://doi.org/10.1177/10778012211022783>

Carver, E., Lakkala, M., Kamppari, K. & Kymäläinen, H. (2016). Opas projektityöskentelyyn. Helsinki : Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/86049f5f-20ea-4814-9cdf-813c1510511d/content>

Chen, T., Cornelius, V., Gillard, S., Henderson, C. Sin, J. & Spain, D. (2017). Effectiveness of Psychoeducational Interventions for Family Carers of People with Psychosis: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 56, 13–24. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.002>

Cieri, F. & Esposito, R. (2019). Psychoanalysis and Neuroscience: The Bridge Between Mind and Brain. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01983>

Claypatch, C., Halcon, L. & Robertson, C. (2007). A Theoretical Framework for Using Health Realization to Reduce Stress and Improve Coping in Refugee Communities. *Journal of Holistic Nursing*. 25(3), 186-194. <https://doi.org/10.1177/0898010107303275>

Collings, R., Kelley, T., Kessel, A., Monnickendam, C., Rubenstein, B. & Solomon, A. (2021). Evaluation of the iHEART mental health education programme on resilience and well-being of UK secondary school adolescents. *Journal of Public Mental Health*, ahead-of-print, 43–50. <https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2020-0019>

DiMarco, K., Duffeld, L., El-Mokadem, J. & Kelley, T. (2020). Three principles/innate health: The efficacy of psycho-spiritual mental health education for people with chronic fatigue syndrome. *Spirituality in Clinical Practice*, No Pagination Specified-No Pagination Specified. <https://doi.org/10.1037/scp0000232>

Donovan, D. & Pransky, G. (2015). *Paradigm Shift: A History of The Three Principles* (J. Pransky, Toim.). CCB Publishing.

Fava, G. (2016). The Concept of Euthymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85(1), 1-5. <https://doi.org/10.1159/000441244>

Felix, F., Franklin-Smith, M., Jones, W. Kelley, T., Parker, S., Sharma, V. & Skidmore, C. (2022). The Efficacy of Health Realization/Innate Health Psycho-education For Individuals with Eating Disorders: Pilot Study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7, 125–142. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.2.161>

Fiocco, A., Mah, L., & Szabuniewicz, C. (2015). Can anxiety damage the brain? *Current opinion in psychiatry*, 29, 56–63. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000223>

Fiorentine, R. & Fiorentine, R. (1999). After drug treatment: Are 12-step programs effective in maintaining abstinence? *American Journal of Drug & Alcohol Abuse*, 25(1), 93–116. <https://doi.org/10.1081/ADA-100101848>

- Forde, J. (n.d.). About Jacquie. Haettu 10.2.2024 osoitteesta <https://jacquie-forde.com/about/>
- Grant, S. (2010). Targeted TAP tags, photophoproteomes and the biology of thought. <https://doi.org/10.1586/epr.09.109>
- Gregory, J. (2013). Lecture is not a Dirty Word, How to Use Active Lecture to Increase Student Engagement. *International Journal of Higher Education*, 2(4), 116-122. <http://dx.doi.org/10.5430/ijhe.v2n4p116>
- Haddix, M., Mangram, J., Masingila, J. & Ochanji, M. (2015). Active Learning Strategies for Complementing the Lecture Teaching Methods in Large Classes in Higher Education. *Journal of Instructional Research*, 4, 57-68. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-3022-1.ch040>
- Halcón, L., Monsen, K. & Robertson, C. (2010). Evaluating Health Realization for Coping Among Refugee Women. *Journal of Loss & Trauma*, 15(5), 408–425. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.507645>
- Hardin, E. (2007). Presentation Software in the College Classroom: Don't Forget the Instructor. *Teaching of Psychology*, 34(1), 53-57. <https://doi.org/10.1080/00986280709336652>
- Harrington, S., Joseph, S., Linley, P. & Wood, A. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Hatamipour, S., Safari, M. & Yazdanpanah, B. (2020). Learning outcomes and perceptions of midwifery students about peer - teaching and lecture method in gynecology and infertility course. <http://dx.doi.org/10.33902/JPR.2020063039>
- Heil, J. (1998). *Philosophy of mind*. Routledge.
- Hollows, J., Kelley, T., Lambert, E. G., Pransky, J. & Savard, D. (2018). Teaching Health versus Treating Illness: The Efficacy of Three Principles Correctional Counseling with People in an English Prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 62(9), 2831–2856. <https://doi.org/10.1177/0306624X17735253>
- Johnson, A. (27.2.2024). Little School of Big Change Highlights Series: Video 5 [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=p71P-n1C8r0>
- Kalliopuska, M. (2005). *Psykologian sanasto*. Otava.
- Kelley, T. (2005). Mental health and prospective police professionals. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 28, 6–29. <https://doi.org/10.1108/13639510510580959>
- Kelley, T. (2011). Thought recognition and psychological well-being: An empirical test of principle-based correctional counselling. *Counselling &*

Psychotherapy Research, 11(2), 140–147.

<https://doi.org/10.1080/14733145.2010.485689>

Kelley, T. & Lambert, E. (2012). Mindfulness as a Potential Means of Attenuating Anger and Aggression for Prospective Criminal Justice Professionals. *Mindfulness*, 3(4), 261–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0090-9>

Kelley, T., Lambert, E. & Pransky, J. (2015). Inside-Out or Outside-In: Understanding Spiritual Principles Versus Depending on Techniques to Realize Improved Mindfulness/Mental Health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17, 153–171. <https://doi.org/10.1080/19349637.2014.998752>

Kelley, T., Lambert, E. & Pransky, J. (2016). Realizing Improved Mindfulness/Flow/Mental Health Through Understanding Three Spiritual Principles. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 1–18.

<https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1215855>

Kelley, T., Lambert, E. & Pransky, J. (2016). Understanding Spiritual Principles or Depending on Techniques to Realize and Sustain Optimal Mental Health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 1–22.

<https://doi.org/10.1080/19349637.2015.1087361>

Kelley, T., Lambert, E. & Wheeldon-Reece, B. (2021). The Efficacy of Psycho-Spiritual Mental Health Education for Improving the Well-Being and Perceptions of School Climate for Students At-Risk for School Failure. *Spiritual Psychology and Counseling*, 73-93.

<https://doi.org/10.37898/spc.2021.6.2.137>

Kelley, T., Mills, R. & Shuford, R. (2005). A Principle-Based Psychology of School Violence Prevention. *Journal of School Violence*, 4(2), 47–73.

https://doi.org/10.1300/J202v04n02_04

Kelley, T., Pettit, W., Pransky, J. & Sedgeman, J. (2021). Psychiatry's pursuit of euthymia: Another wild goose chase or an opportunity for principle-based facilitation? *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 25(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/13651501.2020.1837182>

Kelley, T. & Pransky, J. (2017). How the formless comes into form: A Process by Which Universal Mind Powers Consciousness and Thought to Create People's Psychological Lives. *Cogent Psychology*, 4(1), 1-15.

<https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1307633>

Kelley, T. & Pransky, J. (2016). Principles for Realizing Resilience: A New View of Trauma and Inner Resilience. *Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment*, 2013, 1–9. <https://doi.org/10.4172/2324-8947.1000102>

Kelley, T. & Pransky, J. (2014). Three Principles for Realizing Mental Health: A New Psychospiritual View. *Journal of Creativity in Mental Health*, 9, 53–68. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.875864>

Kelley, T. & Stack, S. (2000). Thought Recognition, Locus of Control, and Adolescent Well-Being. *Adolescence*, 35(139), 531.

- Korkeila, J. (2017). Terve mieli terveissä aivoissa. Aikakausikirja Duodecim, 2017(2), 209–214.
- Kupias, P. & Koski, M. (2012). Hyvä kouluttaja. Sanoma Pro.
- Lindblom-Yläne, S. & Nevgi, A. (2004) Yliopisto- ja korkeakouluopettajan käsikirja. WSOY.
- Lindsberg, P. & Soinila, S. (2006). Teoksessa Kaste, M, Soinila, S & Somer, H. (toim) Neurologia. Duodecim.
- Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S., Sousa, L. & Ward, A. (2003). Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty. <https://doi.org/10.1177/0146167202238375>
- Lehtonen, J & Lönnqvist, J. (2017). Psykososiaaliset hoidot ja psykoterapiat. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henrikson, M. Marttunen & T. Partonen. (toim.), Psykiatria. Duodecim.
- Mah, L., Szabuniewicz, C. & Fiocco, A. (2015). Can anxiety damage the brain? Current opinion in psychiatry, 29, 56–63. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000223>
- Mäntyneva, M. (2016). Hallittu projekti. Sanoma Pro.
- Ni, J., Yang, X., Yang, Y., Yi, X., Zhang, W. & Zhou, X. (2021). Incorporation of classical scientific research stories into traditional lecture classes to promote the active learning of students. <https://doi.org/10.1002/bmb.214954>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Olson, J. & Weaver, K. (2006). Understanding paradigms used for nursing research. Journal of Advanced Nursing (Wiley-Blackwell), 53(4), 459–469. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03740.x>
- Pevalin, D. & Rees-Evans, D. (2017). Using the Principle Based Model to Improve Well-Being in School: A Mixed-Methods Pilot Study. Sage Open, 1–9. <https://doi.org/10.1177/2158244017716217>
- Rosentahl, S. & Walker, Z. (2020). Experiencing Live Composite Video Lectures: Comparisons with Traditional Lectures and Common Video Lecture Methods. <https://doi.org/10.20429/ijsotl.2020.140108>
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. Haettu 18.12.2023 osoitteesta <http://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf>
- Sairaanhoitajat. (n.d.). Psykososiaalisen jaksamisen tukeminen. Haettu 20.3.2024 osoitteesta <https://sairaanhoitajat.fi/tyohyvinvointi/psykososiaalisen-jaksamisen-tukeminen/>

Sarwari, A. & Sedgeman, J. (2006). The effect of a Health Realization/Innate Health psychoeducational seminar on stress and anxiety in HIV-positive patients. *Med Sci Monit*, 12(10), 397–399.

Satakunnanhyvinvointialue. (2023). Psykiatrian poliklinikka Pori. Haettu 8.3.2024 osoitteesta <https://www.suomi.fi/palvelut/palvelupiste/psykiatrian-poliklinikka-pori-satakunnan-hyvinvointialue/436b7924-1c3e-48fa-83c1-0269df44cd27>

Seppänen-Jävelä, R. (2004). Prosessiarviointi kehittämissuorituksissa Opas käytäntöihin. *FinSoc työpapereita 4/2004*. STAKES, Helsinki.

Silfverberg, P. (2007). *Ideasta projektiksi: projektin vetäjän käsikirja*. Edita.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2004). Mielenterveystyö Euroopassa. Haettu 18.12.2023 osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74011/Selv200417.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Haettu 18.12.2023 osoitteesta https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vilkkä, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus.

Wartel, S. (2003). A Strengths-Based Practice Model: Psychology of Mind and Health Realization. *Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services*, 187. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.104>

Weaver, K. & Olson, J. (2006). Understanding paradigms used for nursing research. *Journal of Advanced Nursing (Wiley-Blackwell)*, 53(4), 459–469. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03740.x>

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. Haettu 18.12.2023 osoitteesta <http://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf>

LIITE 1: KIRJALLISUUSHAKU

Tietokanta	Hakulausekkeet	Hakutulokset	Hyväksytyt
Google Scholar	"three principles" OR "health realization" AND "mental health" AND "innate health" OR "innate mental health" AND "consciousness"	116	8
	"health realization" AND "nurse" OR "nursing" OR "health care"	497	2
PubMed	"three principles" OR "innate health" OR "innate mental health" AND "mental health"	17	1
SAMK Finna	three principles AND mental health OR positive psychology AND health realization AND innate health OR innate mental health AND consciousness	834	7
Manuaalinen haku			4

LIITE 2: ALKUPERÄISTUTKIMUKSET

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Alexander, J., Kelley, T. & Pransky, J. 2017. Yhdysvallat.
Tutkimuksen nimi	Drawing-Out Resilience in Children and High-Risk Adolescents via Exposing Them to Three Psycho-Spiritual Principles
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia kolmen prinssiipin lähestymistavan vaikutuksia lasten ja riskiryhmään kuuluvien nuorten sietokykyyn sekä käyttäytymiseen.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Yhteensä 71 henkilöä (n=71) osallistui tutkimukseen. Lapset (n=45) ja riskinuoret (n=26) jaettiin satunnaisesti koeryhmiin. Hoito-osallistujat saivat 10, 60–90 minuutin oppituntia kolmen prinssiipin lähestymistapaan liittyen. Kontrolliosallistujat saivat muita interventioita. Aineisto kerättiin kyselyn avulla ja analysoitiin tilastollisin menetelmin sekä sisällönanalyysin avulla.
Keskeiset tulokset	Tulokset osoittivat, että vertailuryhmään verrattuna lapset ja nuoret, jotka saivat opetusta kolmesta prinssiipistä raportoivat kokonaisresilienssin parantuneen merkittävästi ja riskikäyttäytymisen vähentyneen merkittävästi. Kvalitatiiviset tulokset osoittivat, että lapset ja riskiryhmään kuuluvat nuoret, jotka saivat opetusta lähestymistavasta, liittivät nämä myönteiset vaikutukset uusiin oivalluksiin ajatuksen voimasta ja/tai sisäiseen resilienssiin, joka saavutettiin lähestymistavan periaatteiden ymmärtämisen kautta.
Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Areba, E, Halcon, L, Hoffman, S.J, Mathiason, M.A, Mohamed, A, Robertson, C.L & Savik, K. 2018. Yhdysvallat.
Tutkimuksen nimi	Health Realization Community Coping Intervention for Somali Refugee Women
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksen tarkoituksena oli kerätä alustavaa tietoa suurempaa somalialaisten kolmen prinssiipin interventiotutkimusta varten.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Kokeilu tehtiin kolmessa maantieteellisesti erillisessä alueessa, jossa asui tiheästi somaliväestöä. Nämä alueet jaettiin kolmen prinssiipin koulutusta saaneisiin (n=21), ravitsemusopetusta saaneisiin (n=22) ja kontrolliryhmään (n=22). Tulokset ennen ja jälkeen kokeilua analysoitiin tilastollisin menetelmin.

Keskeiset tulokset	Tulokset ilmensivät merkittävää parannusta yksilöiden sisäisissä selviytymiskeinoissa kolmen prinssiipin opetusryhmässä olleilla verrattuna ravitsemusopetusta saaneisiin ja kontrolliryhmään.
--------------------	--

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Banerjee, K., Beattie, M., Howard, M. & Mansheim, K. 2007. Yhdysvallat.
Tutkimuksen nimi	Comparison of Health Realization and 12-Step Treatment in Women's Residential Substance Abuse Treatment Programs
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksen tarkoituksena oli vertailla suhteellisen uutta päihdehoito-vaihtoehtoa, jota kutsutaan nimellä terveyden oivaltaminen, 12 askeleen lähestymistapaan naisten laitoshjelmissä.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Tutkimus toteutettiin kahdessa naisten laitoshoidon yksikössä, Pohjois-Kalifornian piirikunnassa. Asiakkaat (n=333) satunnaistettiin tutkimusolosuhteisiin, joista osa (n=221) sai 12-askeleen hoitoa ja loput (n=112) terveyden oivallushoitoa. Aineisto kerättiin hallinnollisten tietojärjestelmien, standardoitujen välineiden, haastattelun ja tietokonepohjaisten tietojen avulla. Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Tutkimukset osoittivat, että naispuoliset päihdehoitoasiakkaat, jotka saivat terveyden oivaltamiseen liittyvää hoitoa, osoittivat merkittävää parannusta päihteiden väärinkäytön, yleisten positiivisten vaikutusten, ahdistuksen ja masennuksen suhteen. Tulokset vastasivat 12-askeleen hoitoa saaneiden asiakkaiden tuloksia ja osoittavat, että terveyden oivallushoito on käytökelpoinen hoitovaihtoehto naispuolisille päihdeasiakkaille.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Boaz, T., Ferrante, S., Green, A., Kutash, K. & Wheeldon-Reece, B. 2021. Yhdysvallat.
Tutkimuksen nimi	Evaluation of the SPARK Child Mentoring Program: A Social and Emotional Learning Curriculum for Elementary School Students
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lisääkö SPARK-ohjelmaan (Speaking to the Potential, Ability and Resilience Inside Every Kid) osallistuminen tietämystä ohjelman sisällöstä, ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaitoja, tunteiden säätelytaitoja sekä resilienssiä.

Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Osallistujat (n=97) olivat neljännen ja kuudennen luokan oppilaita ja heidät jaettiin satunnaisesti joko interventiota saaviin tai vertailuryhmiin. Interventoryhmät osallistuivat SPARK-ohjelmaan ja ryhmiä muodostui kolme (n=15), (n=16) ja (n=18). Vertailuryhmiä muodostui myös kolme (n=15), (n=17) ja (n=16). Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Tuloksista ilmeni merkittävä ero ohjelman taustalla olevien periaatteiden ymmärtämisen, viestinnän, päätöksenteon ja ongelmanratkaisutaitojen, tunteiden säätelyn ja resilienssin välillä niiden oppilaiden osalta, jotka olivat saaneet interventiota, verrattuna vertailuryhmään. Tulokset osoittivat, että interventiota saaneiden oppilaiden tiedot kolmesta periaatteesta lisääntyivät, jonka seurauksena he ymmärrystä omista voimavaroista ja kyvyistään.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Boaz, T., Ferrante, S., Green, A., Kutash. & Wheeldon-Reece B. 2021. Yhdysvallat.
Tutkimuksen nimi	Social and emotional learning during early adolescence: Effectiveness of a classroom based SEL program for middle school students
Tutkimuksen tarkoitus	Tarkoitus oli saada tietoa SPARK-mentorointioppijaksion (Speaking to the Potential, Ability and Resilience Inside Every Kid) tehokkuudesta varhaisnuorten keskuudessa.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Haastateltavat olivat 10-13-vuotiaita nuoria, jotka joko osallistuivat mentorointioppijaksolle (n=183) tai toimivat vertaisryhmänä (n=174). Nuoret olivat kahdesta eri koulusta. Tutkimusaineisto kerättiin kyselyn avulla ja analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Tutkimustuloksista selvisi, että oppilaat, jotka osallistuivat SPARK-oppijaksolle, osoittivat merkittävää kehitystä kommunikaatio-, ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaidoissaan sekä tunteiden säätelyn ja ajatusten sekä tunteiden ymmärtämisen kyvyn kohdalla verrattuna oppilaisiin, jotka eivät osallistuneet oppimishjelmaan. Tutkimuksen tuloksista ilmeni alustavaa näyttöä SPARK-opetus suunnitelman tehokkuudesta oppilaiden resilienssin lisäämisessä.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Bowen, S., Hollows, J., Kelley, T., Kryvanos, A. & Pransky, J. 2022. Yhdysvallat.
--	--

Tutkimuksen nimi	The Efficacy of Principle-Based Correctional Counselling for Improving the Self-Control and Mental Health of People Incarcerated for Sexual Violence
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksessa oli tarkoitus tutkia kolmen prinssiin lähestymistapaan perustuvan kriminaalihuollon (PBCC) tehokkuutta seksuaalisen väkivallan vuoksi tuomittujen henkilöiden itsehillinnän ja mielenterveyden parantamisessa.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Tutkimukseen osallistujat (n=132) jaettiin hoitoa saaviin (n=67) ja kontrolliryhmään (n=65), joka sai vain kognitiivista käyttäytymisterapiaa. Osallistujat vastasivat esitettiin ensimmäisen hoitokerran alussa ja toiseen testiin hoidon viimeisellä kerralla. Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Tutkimustuloksista selvisi, että hoitoa saaneet osallistujat osoittivat merkittävää paranemista hyvinvoinnissa ja merkittävää itsekontrollin puutteen, masennuksen, ahdistuksen sekä vihan vähenemistä.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Collings, R., Kelley, T., Kessel, A., Monnickdenham, C., Rubenstein, B. & Solomon, A. 2021. Englanti.
Tutkimuksen nimi	Evaluation of the iHeart mental health education programme on resilience wellbeing of UK secondary school adolescents
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida iHeartin (sisäsyntyisen terveystkasvatuksen ja resilienssin koulutusohjelma) tehokkuutta psyykkisen ja henkisen toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja sietokyvyn parantamisessa nuorilla.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Tutkimukseen osallistujat (n=205) saivat kymmenen viikon ajan iHeart koulutusta. Vertailuryhmä (n=64) ei saanut interventiota. Kaikki opiskelijat täyttivät kyselylomakkeen ennen ohjelmaa sekä ohjelman jälkeen. Tulokset analysoitiin tilastollisen ja teemaattisen analyysin avulla.
Keskeiset tulokset	Interventiota saaneiden oppilaiden henkinen hyvinvointi ja resilienssi parani hieman verrattuna kontrolliryhmään. Impulssikontrollia ja emotionaalista sietokykyä koskevat laadulliset havainnot olivat myönteisiä. Määrälliset ja laadulliset tutkimukset olivat kokonaisuutena lupaavia.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	DiMarko, K., & Duffield, L., El-Mokadem, J. & Kelley, T. 2020. Yhdysvallat.
--	--

Tutkimuksen nimi	Three Principles/Innate Health: The efficacy of a new mental health education intervention for chronic fatigue syndrome. Spirituality Clinical Practice
Tutkimuksen tarkoitus	Tarkoitus oli tutkia kolmen prinssiin lähestymistavan/sisäsyntyisen terveyden opetuksen vaikutusta kroonista väsymysoireyhtymää sairastavien osallistujien fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Tutkimukseen osallistui 22 (n=22) sosiaalisen median kautta rekrytoitua 19–66-vuotiasta osallistujaa. Kaikki osallistujat raportoivat saaneensa kroonisen väsymysoireyhtymän diagnoosin. Heidät jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen ryhmä sai viikoittain videoita ja lukutehtäviä, webinaarin, oman Facebook ryhmän ja yksilöllistä ohjausta 1–2 kertaa Skypen välityksellä. Kontrolliryhmä sai vain sähköisiä muistutuksia opetuksen alkamisesta. Aineisto kerättiin käyttämällä monimenetelmätutkimusta ja analysoitiin tilastollisin menetelmin. Kvalitatiivisen kysymyksen vastaukset raportoitiin suoraan tutkimuksessa.
Keskeiset tulokset	Kolmen prinssiin lähestymistavan opetusta vastaanottaneet osallistujat raportoivat merkittävää parannusta fyysisessä ja psyykkisessä hyvinvoinnissaan, sekä huomattavasti vähentyneistä masennuksen, ahdistuksen, uupumuksen ja kivun oireista.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Felix, F., Franklin-Smith, M., Jones, R. W., Kelley, T., Parker, S., Sharma, V. & Skidmore, C. 2022. Iso-Britannia.
Tutkimuksen nimi	The efficacy of Health Realization/Innate Health psychoeducation for individuals diagnosed with eating disorders: A pilot study
Tutkimuksen tarkoitus	Pilottitutkimuksen tarkoituksena oli arvioida sisäsyntyisen terveyden ryhmässä tapahtuvan opetuksen käytön tehokkuutta syömishäiriötä sairastaville.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Tutkimuksessa oli mukana kahdeksan (n=8) anoreksia nervosa -diagnoosin saanutta täysi-ikäistä naispotilasta. Osallistujat ottivat osaa viiteentoista ryhmäsessioon, joita ohjasi terapeutit, jotka olivat sertifioituja HR/IH-ammattilaisia (terveyden oivaltaminen/sisäsyntyinen terveys). Potilaiden paino ja pituus mitattiin ja muu aineisto kerättiin syömishäiriöiden tutkimuskyselylomakeen avulla. Tulokset analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Tulokset osoittivat kokonaisuudessaan parannusta syömishäiriöissä verraten lyhyessä ajassa (3kk), muihin syömishäiriöiden

	interventioihin. Tulokset viittasivat siihen, että terveyden oivaltaaminen/sisäsyntyinen terveys voi tarjota vaihtoehtoisen kehyksen ymmärtää syömishäiriöille tyypillistä keskeistä psykopatologiaa ja ajattelumalleja, jotka ovat yleisimpien syömishäiriöiden taustalla.
--	---

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Halcón, L., Monsen, K. & Robertson, C. 2010. Yhdysvallat.
Tutkimuksen nimi	Evaluating Health Realization for Coping Among Refugee Women
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusohjelman yleisenä tarkoituksena oli parantaa pakolaisien stressiä ja selviytymistä terveyden oivaltamisintervention avulla. Laajamittaisia tutkimuksia valmisteltaessa, joissa kyseessä olevaa interventiota verrataan muihin lähestymistapoihin, tässä pilottitutkimuksessa testattiin yhteisössä toteutettavan, kulttuurisesti mukautetun intervention toteutettavuutta, saavutettavuutta ja hyväksyttävyyttä pienessä otoksessa somali- ja etiopialaispakolaisnaisia.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Tutkimuksen otanta rajattiin henkilöihin, jotka olivat osallistuneet aiempaan kidutusta ja väkivaltaa koskevaan epidemiologiseen tutkimukseen. Osallistujat (n=19) koostuivat traumasta selvinneistä somali- ja etiopialaispakolaisnaisista, joilla aiemmissä tutkimuksissa oli todettu psykososiaalisia ongelmia. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella ja analysoitiin kvalitatiivisella analyysimenetelmällä sekä tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Alustavat tulokset viittaavat siihen, että muutos tapahtui myönteiseen suuntaan. Viikoittaisen kyselylomakkeen tulokset olivat erittäin myönteisiä koulutuksen vaikuttavuuden kohdalla. Tutkimukseen liittyi kuitenkin tekijöitä, jotka saattoivat vaikuttaa tuloksen luotettavuuteen. Osallistujat kokivat intervention merkitykselliseksi ja suosittelivat vahvasti, että interventio tarjottaisiin naisille heidän yhteisössään.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Hollows, J., Kelley, T, Lambert, E., Pransky, J. & Savard, D. 2018. Iso-Britannia.
Tutkimuksen nimi	Teaching Health Versus Treating Illness: The Efficacy of Three Principles Correctional with People in an English Prison
Tutkimuksen tarkoitus	Tarkoitus oli testata kolmen prinssiipin lähestymistavan tehokkuutta henkisen ja psyykkisen hyvinvoinnin parantamisessa vankilassa olevien ihmisten kohdalla.

Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Kolmen prinssiin lähestymistavan kriminaalihuollon kurssille osallistui 53 (n=53) miesvankia. Kontrolliryhmä koostui 39 (n=39) miesvangista. Sekä interventioryhmässä, että kontrolliryhmässä käytettiin ennako ja jälkitestejä, joilla aineisto kerättiin. Erot interventio- ja kontrolliryhmän välillä analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Tuloksista ilmeni, että kolme prinssiin lähestymistavan opetukseen osallistuneet vangit osoittivat merkittävää parannusta henkissä hyvinvoinnissa ja merkittävää ahdistuneisuuden sekä vihan vähenemistä vankilayhteisössä.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Kelley, T. 2003. Iso-Britannia.
Tutkimuksen nimi	Mental health and prospective police professionals
Tutkimuksen tarkoitus	Tarkoituksena oli arvioida poliisivoimien jäsenten mielenterveyttä ja paljastaa siihen liittyvät mahdolliset puutteet tulevaisuuden poliisiammattilaisia ajatellen. Tavoitteena oli selittää terveyden toteutumismalli ja antaa optimaalisen mielenterveyden määritelmä erityisesti poliisiammattilaisten kohdalla.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Hyvinvointikyselyyn vastasi 179 (n=179) tutkimusyliopiston rikosoikeuden pääaineopiskelijaa, joista suurin osa (84 prosenttia) ilmoitti ensimmäiseksi uravalintavaihtoehtokseen poliisityön. Loput 16 prosenttia valitsivat poliisityön joko toiseksi tai kolmanneksi ammatinvalintavaihtoehtokseen. Tulokset analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että monien tutkimukseen osallistuneiden tulevien poliisiammattilaisten mielenterveys on tyypillisesti heikompi kuin optimaalinen. Tämän takia olisi tärkeää, että kaikkiin tuleviin poliisikoulutusohjelmiin sisällytettäisiin vankka mielenterveysopetus. Tutkimuksessa ehdotetaan, että kolmen prinssiin lähestymistapa voisi johtaa terveempään poliisihenkilöstöön ja viisaampaan ja myötätuntoisempaan poliisitoimintaan.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Kelley, T. 2011. Yhdysvallat.
Tutkimuksen nimi	Thought recognition and psychological well-being: An empirical test of principle-based correctional counselling
Tutkimuksen tarkoitus	Tarkoitus oli selvittää ajatuksen tunnistamisen ja psykologisen hyvinvoinnin välinen suhde.

Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Tutkimukseen osallistui 54 (n=54) ehdonalaisessa vankeudessa olevaa aikuisvankia, jotka olivat osallistuneet kolmen prinssiipin lähestymistapaan pohjautuvan kriminaalityön ryhmäistuntoihin. Aineisto kerättiin kirjaamalla vastaukset ylös assteikoille ja analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Tuloksista ilmeni selkeä positiivinen suhde ajatuksen tunnistamisen ja psykologisen hyvinvoinnin välillä. Kun asiakkaat ymmärsivät, miten mielen, ajattelun ja tietoisuuden periaatteet toimivat he saivat takaisin kykynsä nähdä toimintahäiriöihin liittyvien ehdollistuneiden ajattelutottumustensa tuolle puolen. Osallistujien ajatuksen tunnistamistason noustessa, heidän ajattelunsa parani, mikä johti parempaan psykologiseen hyvinvointiin ja toimivampaan käyttäytymiseen.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Kelley, T. & Lambert, E. 2012. Iso-Britannia.
Tutkimuksen nimi	Mindfulness as a Potential Means of Attenuating Anger and Aggression for Prospective Criminal Justice Professionals
Tutkimuksen tarkoitus	Tarkoituksena oli tutkia mindfulnessin mahdollista roolia vihan ja aggression lieventämisessä tulevien rikosoikeuden ammattilaisten keskuudessa
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Kyselyyn vastasi 272 (n=272) rikosoikeuden pääaineopiskelija. Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Tulokset osoittivat, että mindfulness on yhteydessä alhaisempaan vihan ja aggression tasoon. Tämä viittaa siihen, että mindfulnessia noudattavat tulevat rikosoikeudellisen alan ammattilaiset reagoivat vähemmän todennäköisesti muiden ihmisten aiheuttamiin konflikteihin, uhkauksiin ja loukkauksiin omalla vihaltaan ja fyysisellä väkivallalla. Tutkijat ehdottavat, että mieli, ajatus ja tietoisuus kolmen prinssiipin lähestymistava ehdottamalla tavalla toimii mindfulnessin rakenteena.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Kelley, T., Lambert, E. & Pransky, J. 2015. Yhdysvallat.
Tutkimuksen nimi	Inside-Out or Outside-In: Understanding Spiritual Principles Versus Depending on Techniques to Realize Improved Mindfulness/Mental Health

Tutkimuksen tarkoitus	Tarkoitus oli tutkia yhteyttä kolmen prinssiipin lähestymistavan periaatteiden ymmärtämisen sekä havaitun riippuvuuden mindfulness-tekniikoista välillä, paremman mindfulnessin ja mielen-terveyden toteuttamiseksi.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella järjestöjen, joissa opetetaan kolmen prinssiipin interventiota, nykyisiltä, sekä entisiltä opiskelijoilta (n=172), jotka raportoivat harjoittavansa mindfulnessia, meditointia ja/tai jotain muuta mindfulnessiin liittyvää interventiotekniikkaa. Osallistujat olivat yli 18-vuotiaita. Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Alustavat tutkimustulokset osoittivat, että kun osallistujien ymmärrys lähestymistavan periaatteista kasvoi, heidän koettu riippuvuutensa mindfulness-tekniikoiden käytöstä parantuneen mielen-terveyden toteuttamiseksi väheni. Tulokset osoittivat myös, että kun osallistujien koettu riippuvuus mindfulness-tekniikoista väheni, heidän kykynsä ylläpitää hyvinvointia epämiel-lyttävien mielentilojen aikana kasvoi.

Tutkimuksen tekijät, julkaisu- vuosi, maa	Kelley, T., Lambert, E. & Pransky, J. 2015. Yhdysvallat.
Tutkimuksen nimi	Realizing Improved Mental Health Through Understanding Three Spiritual Principles
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksen tarkoituksena oli testata ehdotusta että ihmiset voivat saavuttaa ja ylläpitää parempaa mielen-terveyttä oivallusten avulla, jotka he saavuttavat kolmen prinssiipin lähestymistavan avulla.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Tutkimukseen osallistui 196 (n=196) henkilöä, jotka olivat altis- tuneet kolmen prinssiipin opetukselle. Aineisto kerättiin kyselytut- kimuksen avulla ja analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Tulokset tukivat ennustetta, jonka mukaan kolmen prinssiipin lä- hestymistavan ymmärtämisen kautta saavutettu oivallus ajatus- ten tunnistamisesta ja sisäsyntyisestä terveydestä osoittivat merkittävän positiivisen suhteen yksilön huomion, tarkkaavai- suuden, hyväksynnän, optimaalisen tietoisuuden ja mielen-ter- veyden kanssa.

Tutkimuksen tekijät, julkaisu- vuosi, maa	Kelley, T., Lambert, E. & Pransky, J. 2016. Yhdysvallat.
--	---

Tutkimuksen nimi	Realizing Improved Mindfulness/Flow/Mental Health Through Understanding Three Spiritual Principles
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksen tarkoituksena oli testata ehdotusta, että mielenterveys on yksilön luonnollinen tila, joka voidaan saavuttaa ymmärtämällä kolmea periaatetta ihmisten kohdalla, jotka ovat altistuneet lähestymistapaan perustuvalla interventiolle.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla, johon vastasi 196 (n=196) henkilöä, jotka olivat altistuneet kolmen periaatteen lähestymistavalle. Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Tulokset tukivat ennustetta, jonka mukaan kolmen periaatteen lähestymistavan ymmärtämisen kautta saavutettu oivallus ajatusten tunnistamisesta ja sisäsyntyisestä terveydestä osoittivat merkittävän positiivista yhteyttä yksilön tarkkaavaisen huomion, hyväksynnän, flow-kokemuksen ja mielenterveyden kanssa.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Kelley, T. M., Lambert, E. & Pransky, J. 2016. Yhdysvallat.
Tutkimuksen nimi	Understanding Spiritual Principles or Depending on Techniques to Realize and Sustain Optimal Mental Health
Tutkimuksen tarkoitus	Tarkoituksena oli selvittää kolmen periaatteen lähestymistavan oivaltamisen prosessin vaikutusta mielenterveyden paranemiseen.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Aineisto kerättiin lähettämällä eri kolme periaatteen lähestymistavan organisaatioiden nykyisille sekä entisille oppilaille sähköinen pyyntö, joka johti osallistujat täyttämään kyselylomakkeen. Kyselylomakkeen täytti yhteensä 196 (n=196) osallistujaa. Osallistujat olivat 23–82-vuotiaita. Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Tuloksista selvisi, että kolmen periaatteen lähestymistavan ymmärtämisen kautta saaduilla ajatusten tunnistamista ja/tai synnynnäistä mielenterveyttä koskevilla oivalluksilla oli merkittävä positiivinen yhteys hyvinvointiin ja optimaaliseen mielenterveyteen, ilman tekniikoita. Tuloksista ilmeni myös, että kun koehenkilöiden ymmärrys periaateista kasvoi, he tulivat tietoisiksi sisäsyntyisestä mielenterveydestä.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Kelley, T., Lambert, E. & Wheeldon-Reece, B. 2021. Yhdysvallat.
--	--

Tutkimuksen nimi	The Efficacy of Psycho-Spiritual Mental Health Education for Improving the Well-Being and Perceptions of School Climate for Students At-Risk for School Failure
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia SPARK-mentorointiohjelman (Speaking to the Potential, Ability and Resilience Inside Every Kid) tehokkuutta koulunkäynnissä epäonnistumisvaarassa olevien oppilaiden hyvinvoinnin ja kouluilmapiirin parantamisessa.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Koulunkäynnin epäonnistumisvaarassa olevat oppilaat jaettiin mentorointiohjelman osallistuviin (n=75) sekä vertailuryhmään (n=34). Molemmat ryhmät vastasivat ennen ja jälkeen intervention kahteen eri mittariin ja yhteen kyselyyn koskien henkistä hyvinvointia ja kouluilmapiiriä. Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin.
Keskeiset tulokset	Kontrolliryhmään verrattuna oppilaat, jotka saivat interventiota raportoivat parantuneesta mielenterveydestä, joka ilmeni henkisen hyvinvoinnin, mielentilan ja tulevaisuuden toivon merkittävänä lisääntymisenä, sekä parantuneesta kouluilmapiiristä, joka ilmeni merkittävänä lisääntymisenä konfliktien ratkaisemisessa, akateemisen menestyksen arvostamisessa ja luottamuksessa opettajiin, ikätovereihin ja koulu yhteisöön.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Kelley, T. & Stack, S. 2000. Yhdysvallat.
Tutkimuksen nimi	Thought Recognition, Locus of Control, and Adolescent Wellbeing
Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksessa tutkittiin tunnetun psykologisen konstruktion hallintakäsitys, eli yksilön usko omasta kyvystä hallita häneen vaikuttavia tapahtumia (LOC=locus of control) suhdetta itse raportoituun onnellisuuteen ja tyytyväisyyteen uuden psykologisen paradigman, mielen psykologian/terveyden oivaltamisen näkökulmasta
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Tiedot keräsi the World Values Study Group. Kyseessä olevaa tutkimusta varten tarvittavat tiedot kerättiin kyselytutkimuksen avulla ja analysoitiin tilastollisin menetelmin. Tutkimukseen kuului yhteensä 1872 (n=1872) riskiryhmään kuuluvaa nuorta.
Keskeiset tulokset	Tulokset tukevat mielen psykologian/terveyden oivaltamisen ennusteita, joiden mukaan hallintakäsitys ja ulkoiset olosuhteet selittäisivät vain pienen osan nuorten onnellisuuden ja tyytyväisyyden vaihtelusta, ja itse raportoidussa onnellisuudessa ja

	<p>tyytyväisyydessä ei olisi juurikaan eroa nuorten välillä, jotka itse raportoivat korkeasta ja matalasta sisäisestä kyvystä hallita tapahtumia. Tutkijoiden mukaan ennaltaehkäisy- ja interventiotoinista käsin riskiryhmään kuuluvien nuorten kanssa optimaalisena lähestymistapana pidetään nuoren sisältä löytyvän hyvinvoinnin elvyttämistä terveyden lisäämiseksi ja riskikäyttäytymisen vähentämiseksi.</p>
--	---

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Pevalin, D. & Rees – Evans, D. 2017. Englanti.
Tutkimuksen nimi	Using the Principle Based Model to Improve Well-Being in School: A Mixed Methods Pilot Study
Tutkimuksen tarkoitus	Tämän tutkimuksen tavoitteena oli testata kolmen periaatteen lähestymistapaan perustuvan mallin tehokkuutta koulun henkilökunnan ja oppilaiden psykologisen hyvinvoinnin lisäämisessä.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Tutkimukseen osallistui 10 (n=10) lukion henkilökuntaan kuuluvaa henkilöä ja 9 (n=9) lukion oppilasta. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt saivat kolmen periaatteen lähestymistapaan pohjautuvaa psykoedukaatio-ohjausta. Aineisto kerättiin Friedmanin hyvinvointiasteikon ja haastattelun avulla. Haastattelujen vastaukset analysoitiin tilastollisin menetelmien sekä teemaattisen analyysin avulla.
Keskeiset tulokset	Tutkimus viittasi psykologisen hyvinvoinnin lisääntyneeseen sekä henkilökunnan että oppilaiden osalta, mutta vain oppilaiden osalta muutos oli tilastollisesti merkitsevä. Tutkimus tarjoaa alustavaa näyttöä siitä, että kolmen periaatteen lähestymistapa voi olla hyödyllinen väline kouluille psykologisen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Tutkimuksen tekijät, julkaisuvuosi, maa	Sarwari, A. & Sedgeman, J. 2006. Yhdysvallat.
Tutkimuksen nimi	The Effect of a Health Realization/Innate Health Psychoeducational Seminar on Stress and Anxiety in HIV-Positive Patients.
Tutkimuksen tarkoitus	Tarkoituksena oli selvittää, hyötyisivätkö HIV-positiiviset henkilöt terveyden oivaltamiseen/sisäsyntyiseen terveyteen liittyvästä koulutuksesta ja olisi hyöty kestävä.
Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Kahdeksan (n=8) vapaaehtoista osallistujaa Länsi-Virginian yliopiston Positive Health-klinikan asiakkaista

	<p>osallistui 1–1/2 päivän lähestymistavan seminaariin ja saivat kopion PowerPoint-esityksestä sekä Sydney Banksin kirjan ”The Missing Link”. Ennen seminaaria osallistujille tehtiin lyhyt oirekartoitus. Tämä toistettiin seminaarin jälkeen ja neljän viikon päästä seminaarista. Tulokset analysoitiin tilastollisin menetelmin.</p>
Keskeiset tulokset	<p>Tutkimuksen tulokset viittasivat siihen, että potilaat, jotka kokevat tuskallista, mutta ei patologista stressiä, voivat saada intervention avulla apua stressin ja masennuksen vähentämisessä ja heidän saavutuksensa voivat olla kestäviä intervention lyhyestä luonteesta huolimatta. Terveiden oivaltaminen/sisäsyntyinen terveys herättää toivoa tunnustamalla, että jokaisella ihmisellä on sisällään kyky saada takaisin terve psykologinen näkökulma.</p>

LIITE 3 KUTSU LUENNOLLE

Kutsu Sisäsyntyinen mielenterveys kolmen prinssiin teoriaan pohjautuen — luennolle

Olemme hoitotyön opiskelijoita Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa ja toteuttaa luento Sisäsyntyisestä mielenterveydestä kolmen prinssiin teoriaan pohjautuen Porin psykiatrian poliklinikan sairaanhoitajille. Tavoitteenamme on tuoda mielenterveystyön ammattilaisille tietoutta kolmen prinssiin teoriasta ja sen hyödynnettävyydestä mielenterveystyössä. Luento tullaan pitämään maanantaina 4.3.2024 ja se järjestetään Satasairaalan Dyyini-koulutustilassa klo 14.00. Luennon kesto on noin 1,5 tuntia kokonaisuudessaan.

Luennon toteutuksen onnistumista tullaan arvioimaan kyselylomakkeella, johon toivomme osallistujien vastaavan luennon päätteeksi. Luennolle osallistuminen, sekä kyselylomakkeeseen vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselylomakkeeseen vastataan anonyymisti ja lomakkeen vastauksista tullaan kokoamaan palautekokonaisuus.

Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan vuoden 2024 aikana osoitteessa www.theseus.fi. Lisätietoja opinnäytetyöstä voi kysyä opinnäytetyön suorittajilta.

Kiitos mielenkiinnostanne luentoa kohtaan.

Ystävällisin terveisin

Heidi Paavilainen
heidi.paavilainen@student.samk.fi

Saana Lehtinen
saana.m.lehtinen@student.samk.fi

LIITE 4 LUENTODIAT

Sisäsyntyinen mielenterveys

Kolmen periaatteen lähestymistapaan pohjautuen

HEIDI PAAVILAINEN JA SAANA LEHTINEN

*Kolme
periaatetta*



Tieteenalojen lainalaisuudet



KEMIA



FYSIIKKA



MATEMATIIKKA



PSYKOLOGIA

3

Psykologia ja psykiatria tieteenalana

- Alalta löytyy tällä hetkellä satoja eri teorioita ja suuntauksia
- On puuttunut yhtenevä ymmärrys teorioiden taustalla olevista peruseriaatteista tai lainalaisuuksista, jotka yhdenmukaistavat psykologian alan

(Bailey, 2018, kohta Foreword; Kelley & Pransky, 2014, s. 53; Kelley ym., 2021, s. 334; Harrington ym., 2006, s. 14)

4

Kolmen prinsiipin lähestymistapa

- Lähestymistavan mukaan yksilön psykologisen kokemuksen selittävät periaatteet ovat löytyneet
- Kaikki psykologinen kokemus syntyy sisältä ulospäin **mielen, tietoisuuden ja ajatuksen** avulla

(Kelley ym., 2021, s. 334; Banks, 2018, kohta Three Principles)

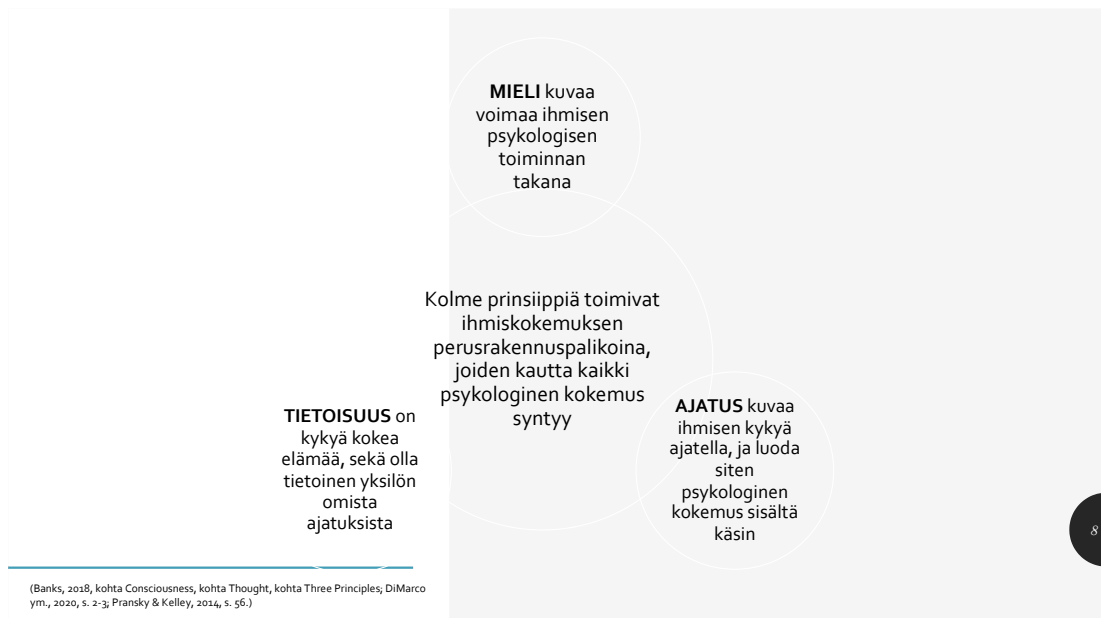
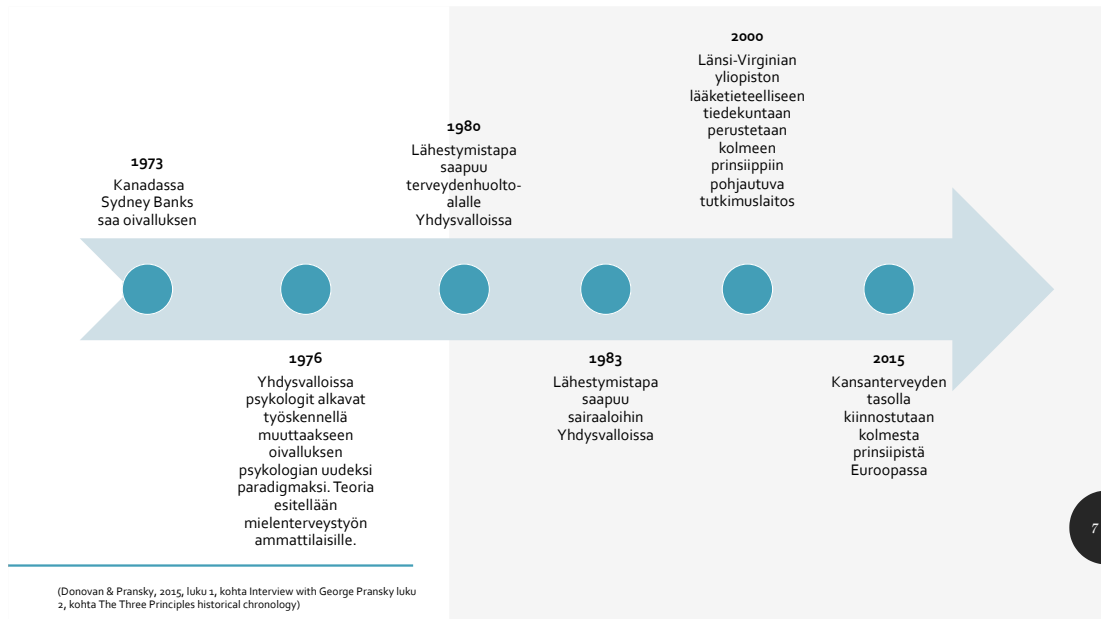
5

Kolmen prinsiipin lähestymistapa

- Mieltä, tietoisuutta ja ajatusta voidaan kutsua periaatteiksi eli **prinsiipeiksi**, koska niitä voidaan pitää psykologian alan **perustavanlaatuisina totuuksina**
- Mieli, tietoisuus ja ajatus luovat psykologisia yhdisteitä, jotka ovat yksilön henkilökohtaisia psykologisia kokemuksia
- Kolme prinssiippiä voidaan nähdä universaaleina vakioina, jotka eivät voi periaatteen tasolla muuttua, eikä niitä voida erottaa toisistaan

(Kelley & Pransky, 2014, s. 54–55; Banks, 2018, kohta Three Principles)

6



Mieli eri tieteenalojen mukaan

- **Neurologiassa** mieli nähdään osana kehoa ja kehon nähdään olevan kosketuksissa todellisuuden kanssa sisäisin ja ulkoisin aistimuksin
- **Psykologiassa** mieli nähdään yksilön sisäisenä kokemusmaailmana
- **Filosofiassa** mieli kuvataan ajattelevana aineksena

(Cieri & Esposito, 2019, s. 3; Kalliopuska, 2005, s. 125; Heil, 1998, s. 19, 82)

9

Mieli kolmen prinsiipin lähestymistavan mukaan

- Mieli kuvaa voimaa ihmisen psykologisen toiminnan takana
- Mielen ollessa hiljainen ja selkeä ihminen voi saavuttaa optimaalisen mielenterveyden ja viisauden tilan. Mieli voidaan nähdä olevan mielenterveyden lähde.

(Banks, 2018, kohta Mind, kohta Feelings; DiMarco ym., 2020, s. 3; Kelley & Pransky, 2014, s. 55, 59)

10

Tietoisuus eri tieteenalojen mukaan

- **Neurotieteessä** tietoisuuden on nähty kuvaavan tajuntaa
- **Psykologiassa** tietoisuus nähdään yksilön sisäisen kokemusmaailman subjektiivisena ominaisuutena
- **Filosofiassa** tietoisuus nähdään luonnollisena osana mielen toimintaa ja yksilön tietoisina kokemuksina voidaan pitää kokemuksia ja aistihavaintoja

(Lindsberg & Soinila, 2006, s. 145; Kalliopuska, 2005, s. 204; Heil, 1998, s. 127)

11

Tietoisuus kolmen prinsiipin lähestymistavan mukaan

- Tietoisuus on kykyä kokea elämää ja olla tietoinen omista ajatuksista
- Kun tietoisuuden taso on korkea ymmärrämme elämää ja koemme enemmän positiivisia tunteita
- Tietoisuuden tason laskiessa kyky ymmärtää elämää heikkenee ja koemme negatiivisia tunteita
- Mielenterveys sijaitsee ihmisten tietoisuudessa

(Banks, 2018, kohta Consciousness, DiMarco ym., 2020, s. 3)

12

Ajatus eri tieteenalojen mukaan

- **Neurologiassa** ajatus nähdään hermosoluissa siirtyvinä sähköisinä impulsseina, jotka kuljettavat aistielimistä saatua informaatiota
- **Psykologiassa** ajatus ja ajattelu nähdään tiedon käsittelynä
- **Filosofiassa** ajatus nähdään psyykkisenä ominaisuutena

(Grant, 2010, s. 169; Kalliopuska, 2005, s. 14; Heil, 1998, s. 19, 44, 72)

13

Ajatus kolmen prinsiipin lähestymistavan mukaan

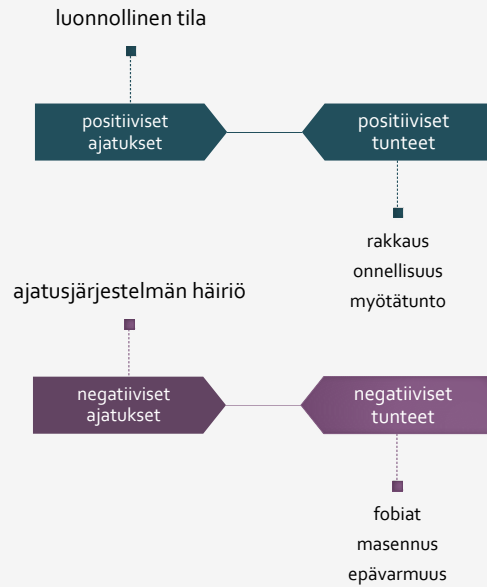
- Ajatuksen periaatteella kuvataan ihmisen kykyä ajatella ja luoda psykologinen kokemus sisältä käsin
- Ajattelulla ei tarkoiteta ajatuksen kohdetta tai ajattelun sisältöä
- Kykyä ajatella voidaan pitää yhteisenä psykologisena tekijänä, jota kaikki ihmiset hyödyntävät erilaisen ajatussisällön luomiseen

(Banks, 2018, kohta Thought, kohta Three Principles; DiMarco ym., 2020, s. 3)

14

*Kaikki
ihmisen
tunteet ja
kokemukset
syntyvät aina
ajatuksen
kautta*

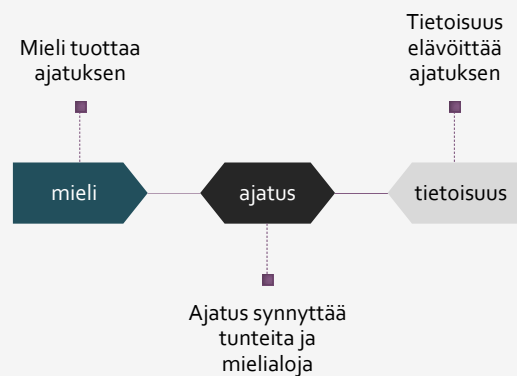
(Banks, 2018, kohta Consciousness, kohta Thought, kohta Three Principles; Kelley ym., 2021, s. 334)



15

*Mieli,
tietoisuus ja
ajatus
suhteessa
toisiinsa*

(Banks, 2018, kohta Thought; DiMarco ym., 2020, s. 3)



16

Tunteiden suhde ajatteluntasoon

Tunteiden avulla on mahdollista kuvata yksilön ajattelun laadun tasoa

- Kolmen periaatteen mukaan ihmisillä on sisäänrakennettu itsevalvontajärjestelmä
- Tunteet nähdään luotettavana tapana tiedostaa, käyttävätkö ihmiset kykyään ajatella omaksi parhaakseen vai itseään vastaan.
 - **Stressiä aiheuttavat tunteet** kertovat yksilölle, että hänen ajattelunsa laatu on huono
 - **Positiiviset tunteet** viestittävät ihmiselle, että hänen ajattelunsa toimii hänen omaksi parhaakseen

(Kelley ym., 2005, s. 56; Kelley & Pransky, 2014, s. 58)

17

Tunteiden suhde ajatteluntasoon

fyysinenkipu

fyysinen toimintahäiriö

psykkinenkipu

psykologinen toimintahäiriö

Mitä enemmän emotionaalista kipua yksilö kokee, sitä kauemmas hän on ajautunut terveestä ajattelutavasta

(Kelley & Pransky, 2014, s. 58; Kelley ym., 2005, s. 56)

18



(Johnson, 2024)

19

Sisäsyntyinen mielenterveys

- Eutymia on alettu huomioimaan toimintahäiriöiden lisäksi yksilön arvioinnissa ja hoidossa
- Positiivisella psykiatrialla on ilman yleisiin periaatteisiin pohjautuvaa perustaa vain rajalliset mahdollisuudet ohjata ihmisiä saavuttamaan eutymia
- Kolmen prinssiipin teorian mukaan eutymia löytyy ihmisen perusolemuksesta

(Fava, 2016, s. 1-3; Kelley ym., 2021, s. 333-334, Korkeila, 2017, s. 209)

20

Sisäsyntyinen mielenterveys

- Kolmen prinssiin lähestymistavan mukaan ihmisillä on synnynnäinen mielenterveys, jota voidaan käyttää olosuhteista riippumatta
- Ihmisten ymmärtäessä eutymian tulevan sisältäpäin, heidän mielensä rauhoittuu
- Kun ihmiset ymmärtävät, että tunteet kertovat milloin he toimivat eutymiasta käsin ja milloin omasta vääristyneestä ajattelustaan käsin, he eivät ota omia epämuukavia ajatuksiaan yhtä todesta
 - Krooninen stressi vähenee
 - Psykkiset oireet vähenevät

(Kelley & Pransky, 2014, s. 53; Kelley ym., 2015, s. 160; Kelley ym., 2021, s. 334; Mah ym., 2015, s. 59–61)

21

Kolmen prinssiin lähestymistapa mielenterveys- työssä

Lähestymistapaa on hyödynnetty:

- ennaltaehkäisevässä työssä
- päihdetyössä
- traumatyössä
- syömishäiriöiden ehkäisyssä
- yksilö- ja parisuhdeterapiassa
- vihan hallinnassa
- kroonisen stressin, masennuksen ja ahdistuksen lieventämisessä

(Kelley & Lambert, 2012, s. 266–267; Donovan & Pransky, 2015, luku 2, kohta The Three Principles historical chronology, Sarwari & Sedgeman, 2006, s. 398–399)

22

Tieteellinen näyttö

(Banerjee ym., 2007, s. 213; Bowen ym., 2022, s. 585-587; DiMarco ym., 2020, s. 11-12; Kelley, ym., 2015, s. 279; Kelley, ym., 2016, s. 14; Hollows ym., 2018, s. 2852)



Lisää kykyä ymmärtää mielenterveyden tunteen tulevan esiin luonnollisesti



Tietous sisäsyntyisestä mielenterveydestä kasvaa



Lisää ymmärrystä miten mielenterveyden tilan voi peittää vain yksilön ajatukset



Mahdollistaa kyvyn ajatella omaksi edukseen



Negatiivisten tunteiden säätely helpottuu



Ahdistus ja masennus lievittyvät merkittävästi

23

Stressi, ahdistus ja masentuneisuus

- Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että kun ihmiset ovat kokeneet oivalluksia ajatuksen tunnistamiseen sekä sisäsyntyiseen mielenterveyteen liittyen:
 - Krooninen stressi on vähentynyt
 - Ahdistuksen oireet lievittyneet merkittävästi
 - Masennuksen oireet lievittyneet merkittävästi

(Banerjee ym., 2007, s. 213; Bowen ym., 2022, s. 585-587; DiMarco ym., 2020, s. 11-12; Kelley, ym., 2015, s. 279; Kelley, ym., 2016, s. 14; Hollows ym., 2018, s. 2852; Sarwari & Sedgeman, 2006, s. 397)

24

Traumat

Tutkijoiden mukaan kolmen
prinsiipin lähestymistapa osoittaa
lupaavia suuntauksia
mielenterveyden ja selviytymisen
tukemisessa trauman kokeneiden
pakolaisnaisten keskuudessa

- Tutkimuksen tulokset osoittivat:
 - merkittävää parannusta osallistujien sisäisissä selviytymiskeinoissa
 - huomattavaa parannusta osallistujien masennusoireissa

(Areba ym., 2018, s. 1082; Kelley & Pransky, 2016, s. 6)

25

Syömishäiriöt

Prinsiippipohjainen käsitys tarjoaa
uuden paradigman
syömishäiriöihin sairastuneiden
ihmisten usein kroonisten ja
murehtivien ajattelutapojen
käsittelyssä

- Sisäsyntyistä terveyttä ja syömishäiriöitä koskevan pilottitutkimuksen mukaan opetusta vastaanottaneet osoittivat parannusta syömishäiriöissä muihin interventioihin verraten lyhyessä ajassa

(Felix ym., 2022, s. 135-136)

26

Aggressio ja viha

Kolmen prinssiin lähestymistavan on todettu vähentävän merkittävästi vihamielisyyttä

- Rikosoikeuden opiskelijoihin kohdistuvan tutkimuksen mukaan:
 - Mindfulnessia noudattavat osallistujat reagoivat konflikteihin vähemmän omalla vihallaan sekä fyysisellä väkivallalla
- Vankeja koskevien tutkimusten mukaan:
 - Kolmen prinssiin ohjausta saaneet osallistujat osoittivat merkittävää vihan vähenemistä yhteisössään ja heidän psyykinen hyvinvointinsa lisääntyi merkittävästi
 - Osallistujat saivat takaisin kykynsä nähdä toimintahäiriöihin liittyvien ajattelutottumustensa läpi

(Bowen ym., 2022, s. 584-587; Hollows, 2018, s. 2846-2850; Kelley, 2011, s. 145-146; Kelley ym., 2015, s. 279; Kelley, 2005, s. 25-26; Kelley & Lambert, 2012, s. 266-269)

27

Lapset ja nuoret

Useat tutkimukset osoittavat, että kolmen prinssiin opetuksella on positiiviset vaikutukset lasten ja nuorten psykologiseen hyvinvointiin

- Tutkimustulosten mukaan nuoret ja lapset kokivat muun muassa merkittävää
 - Parannusta psykologisessa hyvinvoinnissaan
 - Resilienssin ja toivon tunteen paranemista
 - Tunteiden säätely- ja ongelmaratkaisukyvyyn paranemista
 - Riskikäyttäytymisen ja konfliktien vähenemistä
 - suurempaa arvostusta muita ihmisiä ja akateemista koulutusta kohtaan

(Alexander ym., 2017, s. 7; Boaz ym., 2021, s. 541-544; Boaz ym., 2021, s. 1065-1066; Collings ym., 2021, s. 49; Kelley ym., 2021, s. 88; Kelley & Stack, 2000, s. 546; Pevalin & Rees-Evans, 2017, s. 8)

28

Päihde-asiakkaat

Kolmen prinssiipin lähestymistavan mukainen hoito on käyttökelpoinen hoitovaihtoehto naispuolisille päihdeasiakkaille

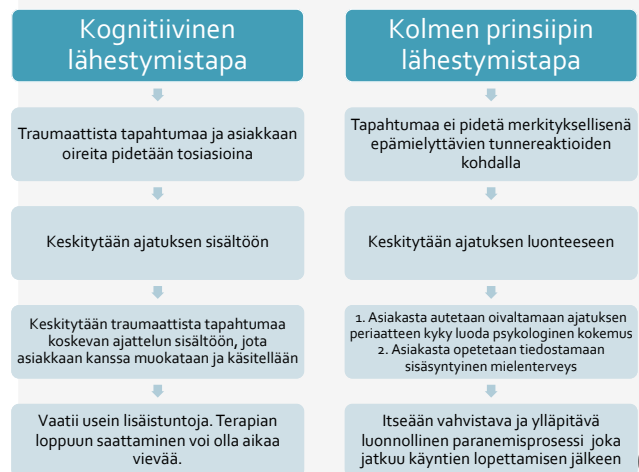
- Tutkimuksen mukaan naispuoliset päihdeasiakkaat, jotka saivat kolmeen prinssiippiin pohjautuvaa hoitoa osoittivat merkittävää:
 - Parannusta päihteiden väärinkäytön kohdalla
 - Masennuksen lievittymistä
 - Ahdistuksen lievittymistä

(Banerjee ym., 2007, s. 208, 213)

29

Kolmen prinssiipin lähestymistapa verrattuna muihin mielenterveyden interventioihin

Esimerkki : Akuutin ahdistuneisuus- ja masennushäiriön hoito



(Kelley & Pransky, 2014, s. 61-62; Kelley & Pransky, 2016, s. 3; Wartel, 2003, s. 187)

30

*Kolmen prinssiin
lähestymistapa
verrattuna
mindfulness-
tekniikoihin*

- Tutkimustulosten mukaan:
 - kun osallistujien ymmärrys prinssiipeistä kasvoi, heidän riippuvuutensa mindfulness-tekniikoiden hyödyistä mielenterveyden tukemiseksi väheni
 - Kun riippuvuus tekniikoista väheni, osallistujien kyky ylläpitää hyvinvointia epämiellyttävien tunnetilojen aikana kasvoi

(Kelley, ym., 2015, s. 166–168; Kelley ym., 2016, s. 15–18)

31

*Miten soveltaa
kolmen prinssiin
lähestymistapaa
mielenterveystyössä*

(Kelley & Pransky, 2014, s. 63; Kelley & Pransky, 2016, s. 6)

1

Mielenterveyden
mallintaminen

2

Sopivan ilmapiirin
luominen

3

Syvä kuunteleminen

4

Kolmen prinssiin
periaatteiden
opettaminen

32

Mielenterveyden mallintaminen



Mielenterveyden mallintamisella tarkoitetaan että ammattilainen:

- Omaa tarpeeksi hyvän ymmärryksen kolmesta periaateista
- On itse soveltanut periaatteita omassa elämässään
- On itse ollut kosketuksissa omaan sisäsyntyiseen mielen hyvinvoinnin tilaansa

(Kelley & Pransky, 2014, s. 63; Kelley & Pransky, 2016, s. 6)

33

Sopivan ilmapiirin luominen



Sopivan ilmapiirin luomiseen kuuluu:

- Pyrkiminen luomaan rennot olosuhteet asiakastapaamisessa
- Asiakkaan terveyden näkeminen sen sijaan että ammattilainen keskittyy vain asiakkaan ongelmalliseen käyttäytymiseen
- Asiakkaiden käyttäytymisen näkeminen tahattomana, koska käyttäytymisen ymmärretään johtuvan epäterveellisestä ajattelutavasta

(Kelley ym., 2005, s. 57; Kelley & Pransky, 2014, s. 63-64)

34

Syvä kuunteleminen



Syvällä kuuntelemisella tarkoitetaan:

- Asiakkaan kuuntelemista selkeällä ja rauhallisella mielellä
- Ammattilaisen omaa intuition hyödyntämistä
- Vrt. aktiivinen kuuntelu

(Kelley & Pransky, 2014, s. 64; Wartel, 2003, s. 187–188)

35

Syvä kuuntelu tehtävä

Kerro vierustoverille polustasi miten päädyit työskentelemään juuri mielenterveysalalle?

(Mistä pidät erityisesti työssäsi?)

- Roolit:
 - Kertoja
 - Kuuntelija: Kuuntele kertojaa mahdollisimman rauhallisella ja hiljaisella mielellä. Älä mieti vastauksia tai kysymyksiä mielessäsi vaan pyri pitämään huomio kuuntelemisessa.
- Aika 3 min/henkilö

36

Kolmen periaatteen periaatteiden
opettaminen

4

Asiakasta autetaan ymmärtämään:

- Heidän sisäsyntyinen mielenterveytensä
- Miten he saattavat tahattomasti peittää sisäsyntyisen terveytensä käyttämällä omaa henkilökohtaista ajatteluaan itseään vastaan

(Kelley ym., 2005, s. 58; Kelley & Pransky, 2014, s. 64)

37

Lähteet

- Alexander, J., Kelley, T. & Pransky, J. (2017). Drawing-Out Resilience in Children and High-Risk Adolescents via Exposing Them to Three Psycho-Spiritual Principles. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 05. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000343>
- Areba, E., Halcon, L., Hoffman, S., Mathiason, M., Mohamed, A., Robertson, C. & Savik, K. (2018). Health Realization Community Coping Intervention for Somali Refugee Women. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 21 (5), 1077-1084. <https://doi.org/10.1007/s10903-018-0804-9>
- Bailey, J. (2016). *Esipuhe*. Teoksessa S. Banks, *The Missing Link: Reflections on Philosophy and Spirit*. Lone Pine Publishing.
- Banerjee, K., Beattie, M., Howard, M. & Mansheim, K. (2007). Comparison of Health Realization and 12-Step Treatment in Women's Residential Substance Abuse Treatment Programs. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 33(2), 207-215. <https://doi.org/10.1080/00952990601174753>
- Banks, S. (2018). *The Missing Link: Reflections on Philosophy and Spirit* (Reprint edition). Partners Publishing.
- Boaz, T., Ferrante, S., Green, A., Kutash, K. & Wheelodon-Reece, B. (2021). Evaluation of the SPARK Child Mentoring Program: A Social and Emotional Learning Curriculum for Elementary School Students. *The Journal of Primary Prevention*, 42. <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00642-3>
- Boaz, T., Ferrante, S., Green, A. & Wheelodon-Reece, B. (2021). Social and Emotional Learning During Early Adolescence: Effectiveness of a class-room-based SEL program for middle school students. <https://doi.org/10.1080/13651501.2020.1837182>
- Bowen, S., Hollows, J., Kelley, T., Kryvasos, A. & Pransky, J. (2022). The Efficacy of Principle-Based Correctional Counseling for Improving the Self-Control and Mental Health of People Incarcerated for Sexual Violence. *Violence Against Women*, 28(2), 573-592. <https://doi.org/10.1177/10778012211022293>
- Chen, T., Cornelius, V., Gillard, S., Henderson, C. Sin, J. & Spain, D. (2017). Effectiveness of Psychoeducational Interventions for Family Carers of People with Psychosis: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 56, 13-24. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.05.002>
- Cieri, F. & Esposito, R. (2019). *Psychoanalysis and Neuroscience: The Bridge Between Mind and Brain*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01983>
- Collings, R., Kelley, T., Kessel, A., Rubenstein, B., Monnickendam, C. & Solomon, A. (2021). Evaluation of the iHEART mental health education programme on resilience and wellbeing of UK secondary school adolescents. *Journal of Public Mental Health*, ahead-of-print, 43-50. <https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2020-0019>

38

Lähteet

- DiMarco, K., Duffield, L., El-Mokadem, J. & Kelley, T. (2020). Three Principles/Innate Health: The efficacy of psycho-spiritual mental health education for people with chronic fatigue syndrome. *Spirituality in Clinical Practice*, 1-15. <https://doi.org/10.1037/scp0000232>.
- Donovan, D. & Pransky, G. (2015). *Paradigm Shift: A History of The Three Principles* (J. Pransky, Toim.). CCB Publishing.
- Fava, G. (2016). The Concept of Euthymia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 85(1), 1-5. <https://doi.org/10.1159/000441244>
- Felix, F., Franklin-Smith, M., Jones, W., Kelley, T., Parker, S., Sharma, V. & Skidmore, C. (2022). The Efficacy of Health Realization/Innate Health Psycho-education for Individuals with Eating Disorders: Pilot Study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7, 125–142. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.2.161>
- Fiocco, A., Mah, L., & Szabuniewicz, C. (2015). Can anxiety damage the brain? Current opinion in psychiatry, 29, 56–63. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000223>
- Grant, S. (2010). Targeted TAP tags, photophoretomes and the biology of thought. <https://doi.org/10.1586/ep.09.109>
- Harrington, S., Joseph, S., Linley, P., & Wood, A. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Heil, J. (1998). *Philosophy of Mind*. Routledge.
- Hollows, J., Kelley, T., Lambert, E., Pransky, J. & Savard, D. (2018). Teaching Health versus Treating Illness: The Efficacy of Three Principles Correctional Counseling with People in an English Prison. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 62(9), 2831–2856. <https://doi.org/10.1177/0306624X17735253>
- Johnson, A. (27.2.2024). Little School of Big Change Highlights Series: Video 5 [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=p71P-n1Cz60>
- Kalliopuska, M. (2005). *Psykologian sanasto*. Otava.
- Kelley, T. (2005). Mental Health and Prospective Police Professionals. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 28, 6–29. <https://doi.org/10.1108/13639510510580699>
- Kelley, T. (2011). Thought recognition and psychological well-being: An empirical test of principle-based correctional counselling. *Counselling & Psychotherapy Research*, 11(2), 140–147. <https://doi.org/10.1080/14733145.2010.485689>
- Kelley, T., Mills, R. & Stuford, R. (2005). A Principle-Based Psychology of School Violence Prevention. *Journal of School Violence*, 4(2), 47–73. https://doi.org/10.1300/J202v04n02_04
- Kelley, T. & Lambert, E. (2012). Mindfulness as a Potential Means of Attenuating Anger and Aggression for Prospective Criminal Justice Professionals. *Mindfulness*, 3(4), 261–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0390-4>
- Kelley, T., Lambert, E. & Pransky, J. (2015). Inside-Out or Outside-In: Understanding Spiritual Principles Versus Depending on Techniques to Realize Improved Mindfulness/Mental Health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 17, 153–171. <https://doi.org/10.1080/19349637.2014.998752>

39

Lähteet

- Kelley, T., Lambert, E. & Pransky, J. (2015). Realizing Improved Mental Health Through Understanding Three Spiritual Principles. *Spirituality in Clinical Practice*, 2, 266-281. <https://doi.org/10.1037/scp0000077>
- Kelley, T., Lambert, E. & Pransky, J. (2016). Realizing Improved Mindfulness/Flow/Mental Health Through Understanding Three Spiritual Principles. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1215855>
- Kelley, T., Lambert, E. & Pransky, J. (2016). Understanding Spiritual Principles or Depending on Techniques to Realize and Sustain Optimal Mental Health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/19349637.2015.1087361>
- Kelley, T., Lambert, E. & Wheelon-Reece, B. (2021). The Efficacy of Psycho-Spiritual Mental Health Education for Improving the Well-Being and Perceptions of School Climate for Students At-Risk for School Failure. *Spiritual Psychology and Counseling*, 73-93. <https://doi.org/10.37898/spc.2021.6.2.137>
- Kelley, T., Pettit, W., Pransky, J. & Sedgeman, J. (2021). Psychiatry's pursuit of euthymia: Another wild goose chase or an opportunity for principle-based facilitation? *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 25(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/13651501.2020.1837162>
- Kelley, T. & Pransky, J. (2014). Three Principles for Realizing Mental Health: A New Psychospiritual View. *Journal of Creativity in Mental Health*, 9, 53–68. <https://doi.org/10.1080/15401363.2013.875984>
- Kelley, T. & Pransky, J. (2016). Principles for Realizing Resilience: A New View of Trauma and Inner Resilience. *Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment*, 2013, 1–9. <https://doi.org/10.4172/2324-8947.1000102>
- Kelley, T. & Pransky, J. (2016). Principles for Realizing Resilience: A New View of Trauma and Inner Resilience. *Journal of Traumatic Stress Disorders & Treatment*, 2013, 1–9. <https://doi.org/10.4172/2324-8947.1000102>
- Kelley, T. & Pransky, J. (2017). How the formless comes into form: A process by which Universal Mind powers consciousness and thought to create people's psychological lives. *Cogent Psychology*, 4(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/23311968.2017.1307633>
- Kelley, T. & Stack, S. (2000). Thought Recognition, Locus of Control, and Adolescent Well-Being. *Adolescence*, 35(139), 531.
- Korkkela, J. (2017). Terve mieli terveissä aivoissa. *Alkakausiopisto Duodecim*, 2017(2), 209–214.
- Lindsberg, P. & Soinila, S. (2006). Teoksessa Kaste, M., Soinila, S. & Somer, H. (toim) *Neurologia*. Duodecim.
- Pevalin, D. & Rees-Evans, D. (2017). Using the Principle Based Model to Improve Well-Being in School: A Mixed-Methods Pilot Study. *Sage Open*, 1–9. <https://doi.org/10.1177/2158244017716217>
- Sarwari, A. & Sedgeman, J. (2006). The Effect of a Health Realization/Innate Health Psychoeducational Seminar on Stress and Anxiety in HIV-Positive Patients. *Med Sci Monit*, 12(10), 397–399.
- Wartel, S. (2003). A Strengths-Based Practice Model: Psychology of Mind and Health Realization. *Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services*, 187. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.104>

40

LIITE 5 PALAUTELOMAKE

Sisäsyntyinen mielenterveys kolmen prinssiipin lähestymistapaan pohjautuen — Luennon palautekysely

Vastaa jokaiseen kysymykseen kirjoittamalla rasti (X) kyllä tai ei ruutuun. Halutessanne voitte perustella vastauksenne.

Kysymykset:	Kyllä	Ei	Perustelut:
1. Sisälsikö luento sinulle uutta tietoa?			
2. Heräsikö mielenkiintonne kolmen prinssiipin hyödynnettävyydestä mielenterveystyössä?			
3. Kiinnostaisiko sinua oppia lisää sisäsyntyisestä mielenterveydestä ja kolmen prinssiipin lähestymistavan hyödyntämisestä mielenterveystyössä?			
4. Oliko luennon rakenne mielestäsi selkeä ja oliko sitä helppo seurata?			
5. Jäikö luennosta puuttumaan jotain, tai olisitko halunnut lisätä siihen jotain?			
6. Oliko luennon kesto sopivan pituinen?			
7. Oliko luennon esittäjien äänenkäyttö selkeää ja tarpeeksi kuuluvaa?			

LIITE 6 TUTKIMUSLUPAHAKEMUS



**Satakunnan
hyvinvointialue**

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

5 (6)

Luvan hakijan allekirjoitus

Allekirjoituksellani sitoudun omasta ja tietoja käsittelevän ryhmän puolesta tietojen salassapitoon ja niiden käyttöön vain lupapäätöksen ehtojen mukaisesti. Mikäli teemme tutkimusta, sitoudumme myös siihen, että tutkimuksessa noudatetaan hyvää tutkimustapaa ja tieteellistä käytäntöä ja että tutkimuksen tulokset julkaistaan viivyttämättä riippumatta siitä, ovatko ne hakijalle tai tutkimuksen rahoittajalle toivottuja tai ei. Mahdolliset epäilyt hyvän tieteellisen käytännön loukkaamisesta käsitellään noudattaen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta "Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa" (www.tenk.fi).

Lomake liitteinen toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen tutkimuslupa@sata.fi

Nimi Saana Lehtinen, Heidi Paavilainen
Asema/ virka Opiskelija, opiskelija
Toimipaikka Satakunnan ammattikorkeakoulu
Osoite XXXXX, XXXXX
Puh XXXXX, XXXXX

Päiväys 2.1.2023

*Tarkistettu hakijoilta 29.1.2024.
Allekirjoitus pvm on 2.1.2024 /RJ*

Allekirjoitus

Saana Lehtinen

Heidi Paavilainen

**Luovutettavia tietoja saa käyttää vain lupapäätöksen ehtojen mukaisesti.
Tieteellistä tutkimusta koskevia ehtoja on soveltuvin osin noudatettava myös laatuhankeissa.**

Puolto Luvan myöntämistä puolletaan
Luvan myöntämistä ei puolleta

Päiväys

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Päätös

LUPA TEHDÄ TUTKIMUSTA

Lupa myönnetään ajalle
ei myönnetä

Päiväys

25/1-24

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Jukka Kärkkäinen
vastuualuejohtaja
Satakunnan
hyvinvointialue
Psykiatrian palveluiden
vastuualue