



Väisänen Vappu

Tietoisuustaidot koulussa – Hyvinvointiohjelmien näkökulma

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Taide- ja taitopainotteinen luokanopettajakoulutus
2018

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Tietoisuustaidot koulussa – Hyvinvointiohjelmien näkökulma (Vappu Väisänen)

Kasvatustieteen kandidaatintyö, 30 sivua

Marraskuu 2018

Tietoisuustaitojen opettamisesta koulussa on tullut maailmanlaajuinen ilmiö. Aihetta on tutkittu erityisesti lähivuosien aikana ja uutta tutkimusta tehdään jatkuvasti. Tietoisuustaitojen opettaminen koulussa tapahtuu usein tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien muodossa. Tästä johtuen myös työni näkökulma painottuu kyseisistä hyvinvointiohjelmissa tehtyihin tutkimuksiin. Ohjelmien tavoitteet ovat laajat yltaen oppilaiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämistä oppimistuloksien parantamiseen. Yleisiä tavoitteita ovat läsnäolo ja myötätunnon kehittäminen itseä kohtaan. Toimintamuodot vaihtelevat, mutta suurin osa ohjelmista on saanut vaikutteita Kabat-Zinnin kehittämästä MBSR-ohjelmasta.

Tietoisuustaidot pohjautuvat buddhalaiseen meditaatioperinteeseen. Suomenkielinen käänös tietoisuustaidot on eräs englanninkielisen käsitteen *mindfulness* käänöksistä. Muita käänöksiä ovat esimerkiksi tietoinen läsnäolo, hyväksyvä läsnäolo ja tietoinen oleminen. Koulukontekstissa tietoisuustaitojen opettamista käsittelevässä kirjallisuudessa käsite tietoisuustaidot on nostettu muiden käsitteiden yläkäsitteeksi.

Suomessa aiheesta on edelleen käynnissä tietoisuustaitoja kouluun tuova pioneerihanke Terve Oppiva Mieli. Hankkeen tavoitteena on tuoda tietoisuustaidot kaikkien opettajien ja oppilaiden ulottuville ja tuottaa tieteellisesti tutkitut tietoisuustaitopohjaiset ohjelmat opetuskäyttöön. Hankkeen tulokset ovat edelleen analysoitavana, mutta jo saadut alustavat tulokset ovat osoittautuneet lupaaviksi.

Tietoisuustaitojen opettamisella on havaittu olevan runsaasti positiivisia vaikutuksia. Oppilaiden keskittymiskyky on parantunut tietoisuustaitojen harjoittamisen myötä. Tunteidenhallinnan parantumisesta ovat raportoineet sekä oppilaat että heidän vanhempansa ja opettajansa. Oppilaiden aggressiivinen käytös on vähentynyt selvästi jopa levottomissa ympäristöissä. Muutokset ovat vaikuttaneet koulujen yhteishenkeen ja ilmapiiriin niitä parantavalla tavalla. Oppilaiden kyky tunnistaa omia tunteitaan ja puhua niistä on parantunut ja vaikutukset ovat ilmenneet jopa itsetuhoisten ajatusten vähenemisenä. Tietoisuustaitojen opettamisella on lisäksi potentiaalinen mahdollisuus vaikuttaa oppilaiden ennakkoluuloihin niitä vähentävällä tavalla. Tämä voi vähentää koulukiusaamista sekä ennakkoluuloihin perustuvaa suhtautumista.

Kandidaatin tutkielmani ei anna valmiita ohjeistuksia, miten tietoisuustaitoja tulisi opettaa. Sen sijaan se kokoaa yhteen asiasta ympäri maailman tehtyä tutkimusta, joka tuo esille tietoisuustaitojen opettamisen potentiaalin ja merkityksen kouluyhteisön toiminnan ja oppilaiden hyvinvoinnin kannalta.

Avainsanat: tietoisuustaidot, oppiminen, hyvinvointi

Sisältö

1	Johdanto	4
1.1	Tietoisuustaitojen tutkimus.....	5
1.2	Tutkimuskysymykset ja lähtökohdat.....	6
2	Tietoisuustaidot	7
2.1	Tietoisuustaitojen opettaminen koulussa.....	11
2.2	Tietoisuustaitopohjaiset hyvinvointiohjelmat.....	12
2.3	Esimerkkejä tietoisuustaitopohjaisista hyvinvointiohjelmista.....	13
2.4	Tietoisuustaidot suomalaisessa koulukontekstissa – Terve Oppiva Mieli	15
2.5	Tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien toteuttamisen edellytykset.....	17
3	Tutkimustulokset	19
3.1	Vaikutus oppilaiden oppimiseen ja käyttäytymiseen	19
3.2	Vaikutus oppilaiden psyykkiseen hyvinvointiin.....	20
3.3	Oppimisvaikeuksien ja erityisoppilaiden huomiointi tutkimuksissa	21
3.4	Ennakkoluuloisuuden väheneminen	22
3.5	Oppilaiden kokemukset	22
3.6	Kirjallisuuden kritiikki	23
4	Pohdinta ja johtopäätökset	25
	Lähteet	28

1 Johdanto

Mindfulness on lähivuosina muodostunut trendikkääksi ilmiöksi. Uusia itsetutkiskeluun ja rauhoittumiseen ohjaavia kirjoja julkaistaan jatkuvasti ja erilaiset mielen hyvinvoinnin verkkokurssit ja retriitit ovat muodostuneet arkipäiväisiksi tavoiksi huolehtia itsestään. Samalla ilmiö on löytänyt tiensä myös kouluihin. Suomeksi samasta asioista puhutaan tieteellisessä kontekstissa pääosin tietoisuustaitojen nimikkeellä (Kortelainen, Saari & Väänänen, 2014). Tietoisuustaitoihin perustuvat hyvinvointiohjelmat ovat suosittuja varsinkin Yhdysvalloissa ja niitä otetaan käyttöön ja tutkitaan enenevässä määrin (Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014, 1).

Oma kiinnostukseni tietoisuustaitoja kohtaan on muodostunut aikoinaan joogan kautta. Harjoituksiin sisältynyt hiljentyminen ja kehon tietoinen tarkkailu on tuonut tasapainoa elämääni jo yläasteelta alkaen. Aikuisiällä löysin Eckhart Tollen (2002) läsnäoloa käsittelevän teoksen, joka avasi kohdallani uusia tapoja ajatella. Tietoisien läsnäolon harjoittamisen merkitys on korostunut erityisesti henkisesti kuormittavissa elämäntilanteissa, joissa stressi on muodostunut suoranaiseksi terveyshaitaksi. Jo lyhyillä meditaatioharjoituksilla olen saanut luotua tasapainoa arkeeni ja kyennyt hallitsemaan stressiä paremmin. En ole harjoittanut tietoisuustaitojen perinnettä erityisen syvällisesti, mutta tästä huolimatta kokenut sen parantaneen hyvinvointiani käytännön tasolla. Joogan ja meditaation avulla olen tullut tietoisemmaksi kehostani ja sen hoitamisesta. *Mindfulness* on lisäksi edistänyt kykyäni oppia ja käsitellä uusia asioita sekä tiedollisesti että sosiaalisissa suhteissa.

Opettajana koen tietoisuustaitojen harjoittamisen antavan uudenlaisia mahdollisuuksia edistää oppilaiden oppimista ja hyvinvointia. Lasten psyykkisten ongelmien ja tunteidenhallintaan liittyvien käytösongelmien kohtaaminen ovat koulussa arkipäivää. Myös koulukiusaaminen on valitettavan yleinen ja vakava ilmiö, joka aiheuttaa runsaasti pahoinvointia oppilaille. Kieltämisen ja rangaistusten käyttämisen sijaan mielen rauhoittamisen ja läsnäolon taitojen opettaminen näyttäytyy mahdollisuutena opettaa oppilaille juuri niitä taitoja, joita he voivat eniten tarvita.

Tutkimukseni aiheena on, miten tietoisuustaitojen opettaminen on vaikuttanut oppilaiden toimintaan ja oppimiseen koulukontekstissa. Haluan selvittää lisäksi tietoisuustaitojen opettamisen vaikutuksia kouluyhteisöön. Hypoteesini on, että tietoisuustaitojen opettamisesta on hyötyä oppimiselle ja että se edistää sujuvampaa koulun arkea. Tavoitteenani on kartoittaa jo tehtyjä tutkimuksia aiheesta eri puolilta maailmaa syventyen erityisesti oppilaiden oppimista ja käyttäytymistä käsitteleviin tutkimuksiin. Asiasta kollegoideni kanssa käymässä keskustelussa

esille on noussut usein huoli tietoisuustaitojen harjoittamisen sopimattomuudesta kaikille oppilaille. Tästä syystä kysyn myös, onko tietoisuustaitojen opettamisella todettu olevan negatiivisia vaikutuksia. Haluan avata edellytyksiä tietoisuustaitojen opettamiselle kouluympäristössä. Mitä tietoisuustaitojen opettaminen tai sisältöjen tuominen opetukseen edellyttää opettajalta ja kouluyhteisöltä?

1.1 Tietoisuustaitojen tutkimus

Tietoisuustaitojen käyttöä on tutkittu tieteellisesti noin 40 vuotta. Tutkimustyö aloitettiin Massachusettsin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan stressinhallintaklinikan perustamisen myötä vuonna 1979. Klinikalla toteutettiin ensimmäinen tietoisuustaitopohjainen hyvinvointiohjelma *Mindfulness-Based Stress Reduction Program* (MBSR) joka on hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon perustuva stressinhallintamenetelmä. (Kabat-Zinn, 2017, 34–35) MBSR on tähän mennessä eniten tutkittu tietoisuustaitopohjainen hyvinvointiohjelma, jonka vaikutuksista on runsaasti empiiristä näyttöä (Felver, 2016, 41). Tutkimukset ovat osoittaneet ohjelman tehokkaaksi tavaksi vähentää stressiä ja lieventää stressiperäisiä sairauksia. Tämän lisäksi apua ohjelmasta ovat saaneet esimerkiksi ahdistuksesta, paniikkihäiriöstä, masennuksesta ja kroonisista kivuista kärsivät potilaat. Tutkimuksissa on tullut esille tietoiseen läsnäoloon perustuvan stressinhallintamenetelmän vaikuttavan myönteisesti aivojen kykyyn käsitellä vaikeita tunteita stressin aikana siirtämällä etuotsalohkon toimintoja oikealta puolelta vasemmalle puolelle luoden emotionaalista tasapainoa. Myös immuunijärjestelmässä on havaittu samankaltaisia muutoksia. Aivojen rakenteellisissa muutoksissa on havaittu ohjelman harjoittamisen vahvistavan esimerkiksi hippokampusta, joka osallistuu oppimiseen ja muistamiseen. (Kabat-Zinn, 2017) Tutkimukseen osallistuneiden aikuisten hyödyttyä ohjelmasta huomattavasti keinoja haluttiin alkaa soveltamaan myös lapsille ja nuorille (Britton ym., 2014, 264; Zenner ym., 2014, 2).

Nykyisin MBSR on käytössä klinikoilla ja sairaaloissa ympäri maailman. Se ei kuitenkaan ole kohdistettu ainoastaan sairaudesta, kivusta tai stressistä kärsiville ihmisille vaan sopii kaikille oman hyvinvointinsa edistämiseksi kiinnostuneille henkilöille. (Kabat-Zinn, 2017, 65–66) Kyseessä on 8-viikkoinen ohjelma, johon sisältyy sekä pitkiä kerran viikossa tapahtuvia harjoituksia että päivittäistä tietoisuustaitojen harjoittelua. Harjoitusten muotoina ovat istumismeditaatio, yksinkertaiset joogaliikkeet sekä kehon tietoinen läpikäyminen eli kehon skannaus. Lisäksi osallistujia ohjataan soveltamaan tietoisuustaitojen harjoittamista päivittäisiin rutiineihinsa, kuten syömiseen ja erilaisten haasteiden kohtaamiseen. (Zenner ym., 2014, 1) Ohjelma on antanut vaikutteita monille kouluissa toteutettaville ohjelmille, sillä useat tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien ohjelmien tekijät ovat itse osallistuneet kyseiseen koulutukseen ja ottaneet

siitä vaikutteita omiin ohjelmiinsa (Felver, 2016; Semple, Droutman, & Reid, 2017). Vaikka vaikutteet ovat samasta lähteestä, ovat kouluihin suunnatut hyvinvointiohjelmien toteuttamistavat hyvin vaihtelevia.

1.2 Tutkimuskysymykset ja lähtökohdat

Asetan tutkimukselleni seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten tietoisuustaitoja opetetaan koulukontekstissa?
2. Mitä vaikutuksia tietoisuustaitojen opettamisella koulussa on havaittu?

Rajasin käyttämäni aineistoa keskittymällä 7–15 -vuotiaita oppilaita käsitteleviin alle 6 vuotta vanhoihin julkaisuihin, koska tavoitteenani on hankkia hyödyllisintä ja ajankohtaisinta tietoa tulevaa opettajan työtäni varten. Lisärajausena kohdistin tutkimukseni vain kouluympäristössä tehtyihin tutkimuksiin. Uutta tutkimustietoa aiheesta julkaistaan jatkuvasti ja moni tietoisuustaitopohjainen hyvinvointiohjelma on tutkittavana tällä hetkellä. Tämä pätee myös suomalaisissa kouluissa tehdyn tutkimuksen kohdalla, jota avaan myöhemmin työssäni. Painopisteeni on aiheesta tehdyssä tieteellisessä tutkimuksessa tietoisuustaitojen opettamisen hyödyntämisestä ja käytännön ohjeista tehtyjen opaskirjojen sijaan. Tietoisuustaitojen teoreettista viitekehystä avaan alan merkittävimpien asiantuntijoiden määritelmien ja teorioiden kautta, jotka ilmenevät myös lähes kaikkien tutkimusten teoreettisessa viitekehyksessä.

Otsikkoni *Tietoisuustaidot koulussa – Hyvinvointiohjelmien näkökulma* muodostui aiheesta keräämäni lähdekirjallisuuden perustuvan aineiston pohjalta. Tietoisuustaitoja koulun toimintaympäristössä on tutkittu eritoten juuri näiden hyvinvointiohjelmien vaikutusten tutkimisen muodossa, joten tutkimukseni kohdistaminen tähän tietoisuustaitojen opettamisen osa-alueeseen tuntui järkevimmältä ratkaisulta. Avaan työssäni myös Suomessa tapahtunutta ja tapahtuvaa tutkimusta, joka on yksi merkittävistä tietoisuustaitoja kouluympäristössä tutkivista hankkeista maailmanlaajuisessakin mittakaavassa.

2 Tietoisuustaidot

Englanninkielinen käsite *mindfulness* on löytänyt tiensä suomalaisten kieleen ja aiheesta kertovaan kirjallisuuteen (Lehto, 2014, 85). Sana on käännös palinkielisestä sanasta *sati*, joka on substantiivi verbistä *sarati*. *Sarati* tarkoittaa muistaa kiinnittää huomiota itseään havainnoivasti, tässä hetkessä, tuomitsematta ja viisaasti tietoisuuden osa-alueilla. Tietoisuuden osa-alueita ovat esimerkiksi ajatukset, kuvat, muistot, impulssit, tunteet ja keholliset kokemukset. (Phang & Oei, 2012, 7) Suomenkielisiä käännöksiä sanasta *mindfulness* on tehty useita. Esimerkiksi Pennanen määrittelee käsitteen *mindfulness* tarkoittavan suomeksi hyväksyvää tietoisista läsnäoloa (Pennanen, 2014, 97). Toisissa yhteyksissä sama sana on käännetty esimerkiksi käsitteiksi tietoinen läsnäolo, tietoinen oleminen sekä hyväksyvä läsnäolo (Kabat-Zinn, 2004). Usein käytetään kuitenkin termiä tietoisuustaidot (Kortelainen ym., 2014, 7). Päädyin itse käyttämään ensisijaisesti tätä käsitettä johtuen sen käytöstä koulumaailmaan sijoittuvassa alan pioneerien kirjoittamassa kirjallisuudessa. Opettajille suunnatussa tuoreessa aihealueen kirjallisuudessa käsite tietoisuustaidot on nostettu muiden sanasta tehtyjen käännösten yläkäsitteeksi (Rechtschaffen, 2017). Koska suomenkielinen käännös ei ole kuitenkaan yksiselitteinen ja muita käännöksiä käytetään rinnakkain tietoisuustaitojen käsitteen kanssa, käytän lisäksi muita sanan käännöksiä lauseyhteydestä ja käytetystä lähteestä riippuen.

Tietoinen läsnäolo on alun perin buddhalainen harjoitus ja tietoisuustaitojen juuret ovat buddhalaisessa perinteessä. Tietoista läsnäoloa voidaan kutsua buddhalaisen meditaation ytimeksi. (Kabat-Zinn, 2004, 15–24; 2017, 36–37) Tästä huolimatta tietoisuustaitojen harjoittaminen ei ole tunnustuksellista buddhalaisuuden harjoittamista tai buddhalaisuuden opettamista. Tietoisuustaidot ovat saaneet vaikutteita buddhalaisesta perinteestä, mutta ovat silti toimintatapoja ja käytänteitä sellaisenaan. Kuka tahansa mihin tahansa uskontokuntaan kuuluva tai kuulumaton oppilas voikin harjoittaa tietoisuustaitoja. (Rechtschaffen, 2014, 36–38)

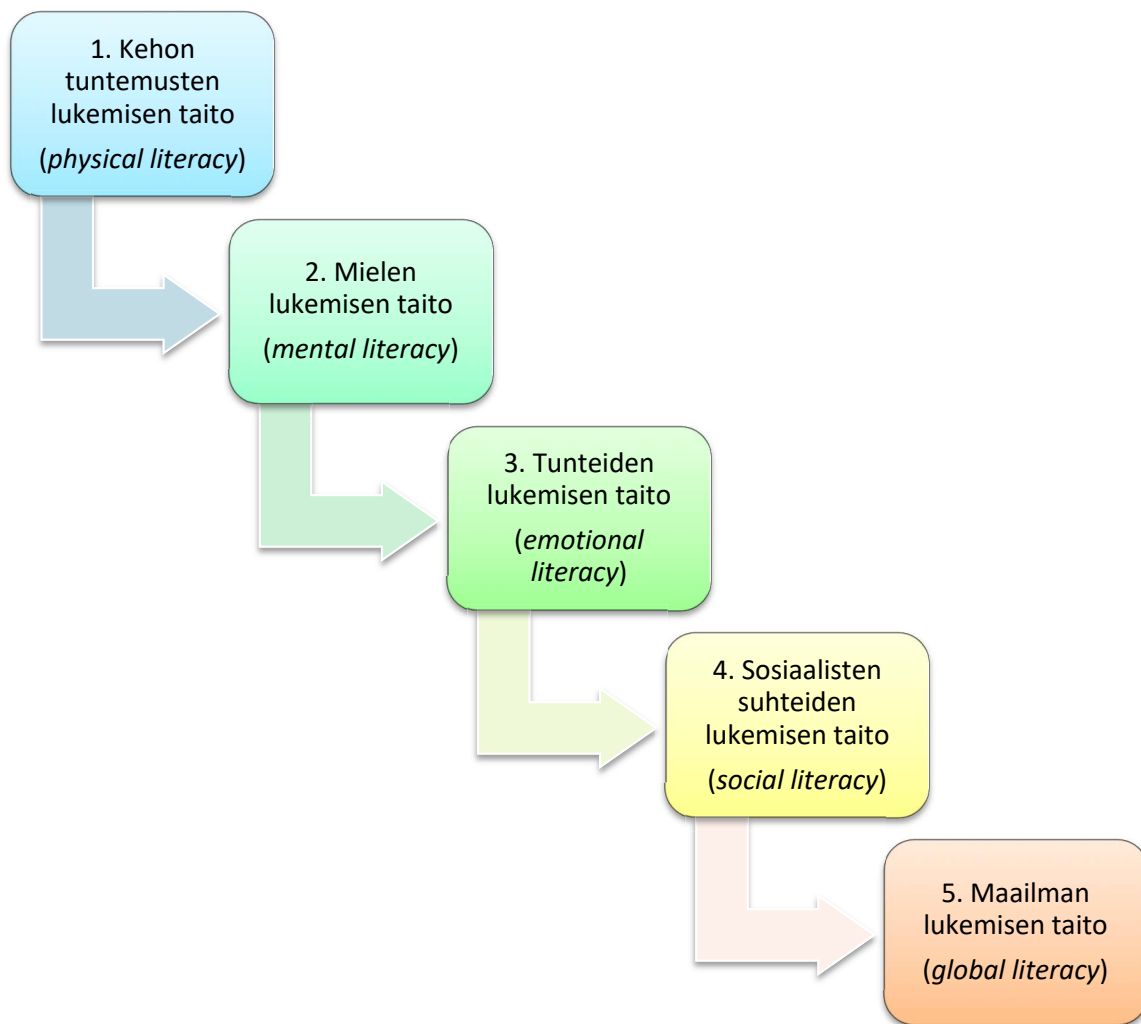
Harjoituksen ydintavoitteena on itsensä syvällinen tunteminen. Pyrkimyksenä on kaiken havainnoiminen tietoisesti, tässä hetkessä, hyväksyen ja arvostelematta. Tuhansia vuosia vanha harjoitusmuoto on ominainen esimerkiksi joogeille ja zen-mestareille. Yksinkertaistettuna voidaan puhua tietoisesta elämisestä, joka ei edellytä tiettyyn uskontokuntaan kuulumista tai itsensä muuttamista. Hyväksyvän läsnäolon käsitettä käytetään myös, sillä tavoitteena on tutkia itseään juuri sellaisena kuin on. (Kabat-Zinn, 2004, 15–24; 2017, 36–37) Kabat-Zinn korostaa hyväksynnän tässä kontekstissa tarkoittavan aktiivista toimintaa sen sijaan, että asiat vain hyväksyttäisiin sellaisena kuin ne ovat. Asioille ei siis tule alistua vaan tavoitteena on avautua olemaan läsnä ja juuri siinä missä on omana itsenään. (Pennanen, 2014, 97) Kabat-Zinn (2004)

kokoaa tietoisuustaitojen olemuksen seuraavalla tavalla: ”*Tietoisessa läsnäolossa on ennen kaikkea kyse huomion suuntaamisesta ja tietoisuudesta, jotka ovat yleismaailmallisia inhimillisiä ominaisuuksia.*” (15). Meditaatiossa tavoitteena on syventää ja jalostaa omaa tietoisuutta pyrkien sen hyödyntämiseen kaikissa elämän tilanteissa. Kyseessä on ennen kaikkea järjestelmällisen itsetutkiskelun, itsensä tarkkailun ja läsnäolevan toiminnan mahdollistava käytännön tapa, joka mahdollistaa paremman yhteyden luomisen omaan olemukseen kokonaisuudessaan. (Kabat-Zinn, 2004, 15–24; 2017, 36–37)

Tietoinen oleminen tarkoittaa täydellistä läsnäoloa huomioiden ympäristöä samanaikaisesti tuomitsematta tehtyjä havaintoja. Tietoisuustaitoja voi harjoittaa myös tietämättä enempiä itse tietoisuustaidoista, sillä tietoinen oleminen on luonnollista ja ilmenee esimerkiksi kokiessamme olevamme hyvin läsnä vallitsevassa hetkessä vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Palaaminen tietoisesta läsnäolon tilaan edellyttää kehollista läsnäoloa ja ympäristön aaltopituudelle virittymistä. Tästä syystä läsnäolo ei tapahdu automaattisesti vaan edellyttää tietoista mielentilaa. Eriyisesti lapsille tietoinen läsnäolo on luonnollisempaa heidän ollessaan aikuisia kykenevämpiä kiinnittämään huomiota paremmin hetkessä ilmeneviin pieniinkin asioihin. (Rechtschaffen, 2017, 27)

Tietoisuustaitoja voidaan kuvata esimerkiksi Rechtschaffenin (2017, 28–30) kuvailemalla viidellä eri taidolla. Nimetyt taidot liittyvät vahvasti niiden tavoitteisiin ja keskittymisen kohteisiin. Numeraalisessa järjestyksessä ensimmäiset taidot ovat perustaitoja ja niiden oppiminen tukee seuraavaksi järjestyksessä tulevia taitoja. Ensimmäinen taito on **kehon tuntemusten lukemisen taito** (*physical literacy*). Tietoisuustaitojen harjoittaminen lähtee rentoutumisesta ja rauhoittumisesta. Opetustilanteessa opettajan vastuulla on luoda oppilailleen turvallinen oppilaiden itsesäätelyn mahdollistava tila, jossa oman kehon tuntemusten ja fyysisen maailman läsnäoleva tarkkaileminen on mahdollista. Toinen taito on **mielen lukemisen taito** (*mental literacy*). Fyysisen kehon rauhoituttua olemaan läsnä keskittymiskyvyn kehittäminen tulee mahdolliseksi. Huomio voidaan kiinnittää esimerkiksi omaan hengitykseen tai makuelämykseen. Rauhattoman mielen ajatusten havainnointi tarjoaa mahdollisuuden mielen epäjärjestyksen tarkkailemiselle. Huomio keskittymisen kohteeseen kuten makuun tai hengitykseen palautetaan lempeästi aina mielen lähtiessä harhailemaan. Mielen lukemisen taito mahdollistaa uuden oppimisen omasta mielestä sekä epämiellyttävien ajatusten paremman käsittelemisen. Kolmas taito on **tunteiden lukemisen taito** (*emotional literacy*). Ensimmäisen ja toisen taidon oppimisen jälkeen on mahdollista oppia tarkkailemaan omia epäterveitä ajatuksiaan ja tunnistamaan niiden taustalla vaikuttavat tunnetilat. Tämä antaa mahdollisuuden myös terveiden tunteiden kuten myötätunnon, rakkauden ja kiitollisuuden kehittämiseen. Vaikeat tunteet voidaan kohdata

hyväksyen ja tietoisesti vailla pyrkimystä sulkea niitä pois. Hyväksyminen edesauttaa hyvien tunteiden voimistumista. Tämä nähdään tietoisuustaitojen harjoittamisen yhtenä keskeisenä lopputuloksena. Neljäs taito on **sosiaalisten suhteiden lukemisen taito** (*social literacy*). Taito mahdollistaa omien ennakko-oletuksien tarkastelun ja muiden näkökulmien ymmärtämisen. Viides taito on **maailman lukemisen taito** (*global literacy*), jonka tuloksena maailmaan kohdistuvien omien tekojen vaikutusten havainnointi sekä ymmärrys omaan käytökseen ja mieli-alaan vaikuttavista ympäristön tekijöistä vahvistuu. Ilmiöstä voidaan puhua myös keskinäisriippuvuuden näkökulmasta, joka edistää maailmanlaajuisista myötätunnon kokemista ja ymmärtämistä. (Rechtschaffen, 2017, 28–30)



Kaavio 1: Rechtschaffenin määrittelemät tietoisuustaidot (Rechtschaffen, 2017, 28–30).
Kaavio Väisänen V., 2018

Tietoisuustaitoja voidaan harjoittaa useilla eri tavoilla (Wallace & Shapiro, 2006). Tapoja ovat esimerkiksi erilaiset meditaatioharjoitukset sekä jooga ja tai chi. Keskeistä on hetkeen keskittyminen ja havainnointi ilman pyrkimyksiä vaikuttaa tai hallita kokemusta. (Zenner ym., 2014, 1) Kabat-Zinn (2017, 18) jakaa tietoisuustaitojen harjoittamisen epämuodolliseen ja muodolliseen harjoitusmuotoon. Muodollisella harjoittamisella tarkoitetaan säännöllistä harjoittelua, joka voi sisältää ohjauksen kuten ohjattu meditaatio. Epämuodollisella harjoittamisella tarkoitetaan alati tapahtuvaa harjoitusta, joka tapahtuu suunnittelematta ja luonnollisesti jatkuvasti hereillä ollessa. Harjoitusmuodot tukevat toisiaan ja muodostavat tietoisien tavan elää. (Kabat-Zinn, 2017, 18)

Keskittymiskyvyn parantamiseen pyrkiessä harjoituksena toimii hengitykseen keskittyminen ja siihen palaaminen ajatuksen ajautuessa toisaalle. Keskittyminen hengitykseen toimii eräänlaisena harjoituksen 'ankkurina' mahdollistaen keskittymisen kohdentamisen juuri kyseisenä ajankohtana läsnäolevaan hetkeen. (Rechtschaffen, 2017, 27; Zenner et al., 2014, 1) Tietoisuustaitojen harjoittamisen hyväksyvän luonteen takia se mahdollistaa asioiden tarkastelun hyväksyvästi läsnäolevalla tavalla. Tämä mahdollistaa esimerkiksi myötätunnon ja anteeksiannon taitojen kehittämisen parantaen kykyä olla tietoisesti läsnä sosiaalisissa tilanteissa ja antaen mahdollisuuden tarkastella esimerkiksi konfliktitilanteita tasapainoisessa mielentilassa. Tietoinen läsnäolo edellyttää omien hankalien tunnetilojen tiedostamista ja sisäisen kaaoksen kohtaamista. Tästä syystä sen säännöllinen harjoittaminen on tärkeää ja edistää kykyä olla läsnä hetkessä ja suhtautua asioihin tietoisesti. (Rechtschaffen, 2017, 27)

Opettajana on tärkeää tiedostaa, että tietoisuustaitojen harjoittamisen tavoitteena ei ole saada oppilaita pysymään hiljaa. Vaikka harjoituksia tehdään yleensä hiljaisuudessa tai toimien rauhallisesti, toiminnan tavoitteet ovat syvemmillä ja liittyvät vahvemmin oppilaiden kykyyn olla läsnä ja havainnoida omia tuntemuksiaan. Tämä voi edistää heidän kykyään säännellä omia tunteitaan ja pyytää tarvittaessa apua ennen tilanteiden kärjistymistä. Ei ole tavoitteiden mukaista arvottaa tai testata oppilaiden taitoja tietoisuustaitojen osa-alueella, sillä taidoissa kehittyminen on henkilökohtaista eikä sitä ole tarvetta arvioida perinteisesti oppiaineisiin liitettyllä tavalla. (Rechtschaffen, 2017, 27–28)

Koululaisille kohdistetuissa harjoituksissa perinteisiä harjoitusmuotoja ovat tietoinen hengittäminen ja kehon tietoinen läpikäyminen eli skannaus. Oppilaiden iästä riippuen tietoisuustaitoja voidaan harjoittaa myös yhdistettynä esimerkiksi hierontaan, mielikuvitusmatkaan tai peleihin. (Zenner ym., 2014, 3) Muita kouluissa toteutetuissa tietoisuustaitopohjaisissa hyvinvointiohjelmassa käytettyjä tapoja ovat esimerkiksi kävelymeditaatio, tietoinen syöminen, ajatusten

tarkkaileminen, tunneharjoitukset, jooga, päiväkirjan kirjoittaminen, tarinoiden kertominen, pelit, piirtäminen, puristeltavien stressilelujen käyttäminen, mandalan värittäminen ja lumisadepallojen tai 'hengityskavereiden' käyttäminen. (Semple ym., 2017)

2.1 Tietoisuustaitojen opettaminen koulussa

Tietoisuustaitoja harjoitetaan kouluissa ympäri maailman (Rechtschaffen, 2017, 28). Koulu ei ole ainoastaan paikka tietojen opettamista ja oppimista varten, vaan sen tehtävänä on antaa lisäksi välineitä henkilökohtaiseen kehittymiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen samalla ehkäisten erinäisiä mielenterveydellisiä ongelmia. Tietoisuustaitojen opettaminen nähdään yhtenä ratkaisuna vastaamaan tähän tarpeeseen. Tietoisuustaitojen integroiminen opetukseen koetaan lupaavalla tavalla uskottavana ja kustannustehokkaana lähestymistapana. (Zenner ym., 2014, 2) Koulut ympäristöinä antavat mahdollisuuden opettaa nuorille ja lapsille hyödyllisiä taitoja laaja-alaisesti, jollaisena kyky harjoittaa tietoisuustaitoja voidaan nähdä (Beattie, Hankonen, Salo, Knittle, & Volanen, 2018, 1). Usein kouluissa edellytetään oppilailta tunteidenhallintaa ja keskittymiskykyä, mutta heille ei opeteta keinoja parantaa osaamistaan näillä osa-alueilla. Tietoisuustaitojen opettaminen antaa oppilaille tapoja parantaa kykyjään juuri näissä asioissa. (Rechtschaffen, 2014, 10)

Tietoisuustaitojen harjoittamista voidaan toteuttaa luokkatasolla mahdollistaen kaikkien luokan oppilaiden osallistumisen ja opetuksesta hyötymisen (Van de Weijer-Bergsma, Langenberg, Brandsma, Oort, & Bögels, 2014). Universaalien intervention muodossa tapahtuva ohjaus minimoi erotelluille ryhmille kohdistettuun ohjaukseen liittyvät mahdolliset negatiiviset lieveilmiöt, kuten yksittäisten oppilaiden leimaantumisen ja oppilaiden välisen sosiaalisen vertailun. Lisäksi toiminta edistää oppilaiden välistä tasa-arvoa. (Kuyken ym., 2013, 1) Kokonaisille ryhmille kohdistettu opetus mahdollistaa ohjaamisen ulottumista kaikkiin oppilaisiin ilman mahdollista pelkoa, joka voi olla läsnä yksilöidyissä tukipalveluissa. Samanaikaisesti kynnyksen puhua mielen hyvinvoinnista madaltuu sen käsittelyn tullessa luonnolliseksi osaksi luokassa käytävää keskustelua. (Britton ym., 2014, 264)

Yhdysvalloissa tietoisuustaitojen opetus on rantautunut lähivuosina jopa valtion peruskouluihin. Harjoittelumuotojen ja opetustapojen omaksumisen tapahduttua erittäin nopeasti on muodostunut vaikeaksi arvioida todellista tietoisuustaitojen opettamista hyödyntävien koulujen määrää. Samasta syystä toimintamuodoissa on huomattavia eroja eikä niiden todellisista vaikutuksista lapsiin ole saatavilla riittävästi tietoa. (Semple ym., 2017, 30)

2.2 Tietoisuustaitopohjaiset hyvinvointiohjelmat

Koulukontekstissa tehdyissä tietoisuustaitojen tutkimuksissa tutkimuksen kohteena ovat pääsääntöisesti tietoisuustaitopohjaiset hyvinvointiohjelmat (*Mindfulness-Based Interventions* eli MBI, suomenkielinen käännös Terve Oppiva Mieli -hanke eli TOM, 2018). Hyvinvointiohjelmien lisäksi voidaan käyttää nimikettä interventio-ohjelma. (TOM, 2018) Ohjelma -sanan voidaan tässä yhteydessä nähdä tarkoittavan suunnitelmaa, joka on laadittu tietoisuustaitojen opettamista varten (vrt. opetusohjelma YSO, 2018). Itse ohjelmia käsittelevissä artikkeleissa niiden ohjelmaksi käännettävissä oleva muoto ilmenee niiden sisältöjen ja tavoitteiden kautta (esim. Zenner ym., 2014). Yhdistävänä tekijänä hyvinvointiohjelmille ovat niiden tietoisuustaitoihin pohjautuvat tavoitteet, jotka erottavat ne muista sosiaalisten taitojen kehittämisen ja rentoutumiseen tähtäävien ohjelmien tai harjoitusten joukosta (Zenner ym., 2014, 12). Vaikka kaikissa lähteinä käyttämistäni tutkimuksissa toteutetuista ohjelmista ei käytetty kyseistä nimikettä, päädyin käyttämään sitä ohjelmien yhtäläisyyksien takia. Kaikki tutkimuksissa käsitellyt ohjelmat perustuvat tietoisuustaitoihin ja niiden tavoitteet on asetettu tietoisuustaitoihin pohjautuen. Tämä rajaa pois muut vastaavat hyvinvoinnin tuottamiseen pyrkivät ohjelmat. Vastaavaa rajausta käytetään tietoisuustaitopohjaisia hyvinvointiohjelmiä käsittelevässä kirjallisuudessa tulosten kohdentamiseksi tietoisuustaitojen opettamisen vaikutukseen kouluympäristössä (Feller, 2016, 35).

Tietoisuustaitopohjaiset hyvinvointiohjelmat ovat saaneet paikoitellen vaikutteita muista teoreettisista lähtökohdista, kuten positiivisesta psykologiasta. Perinteisten tietoisuustaitojen harjoitusten ohessa ohjelmat sisältävät esimerkiksi keskusteluja ryhmässä. (Zenner ym., 2014, 12) Koulussa tehtävien harjoitusten lisäksi moneen hyvinvointiohjelmaan sisältyy kotona tehtäviä harjoituksia (Semple ym., 2017). Esimerkiksi *Still Quiet Place* -ohjelmassa kukin oppilas saa oman CD:n tai mp3 -äänitiedostot kotona tehtäviä harjoituksia varten. (Semple ym., 2017, 44)

Tavoitteiden asettaminen ja niihin pyrkiminen ovat tärkeässä asemassa opettaessa ja harjoittaessa tietoisuustaitoja. Yleisinä tavoitteina ovat läsnäolo ja myötätunnon kehittäminen itseä kohtaan. Opettajan tavoitteina voidaan pitää pyrkimystä kannustaa oppilaita kehittämään omaa läsnäoloaan ja myötätuntoaan sekä elämäntaitojensa kehittämistä. Tavoitteet voivat ylittää maailmanlaajuiseen myötätunnon ja läsnäolon tuntemiseen saakka. (Rechtschaffen, 2017, 33)

Jokainen tietoisuustaitopohjainen opetussuunnitelma sisältää tarkkaavaisuuden ja keskittymisen kehittämiseen pyrkiviä sisältöjä. Monet ohjelmat määrittelevät tavoitteikseen vaikuttaa oppilaiden käyttäytymiseen. Tämä ilmenee tavoitteina parantaa oppilaiden tunteidenhallintaa, itsesäätely- ja päätöksentekokykyä, minäpystyvyyttä, lannistumattomuutta ja keskittymiskykyä.

Toiset tavoitteet kohdistuvat oppilaiden kykyyn tuntea itsensä paremmin. Tällaisia ovat esimerkiksi tavoitteet itsetietoisuuden vahvistamisesta, emotionaalisesta tasapainosta ja itseluottamuksen parantamisesta. Ohjelmilla on myös yhteisöllisiä tavoitteita, kuten vahvempien ja terveempien kouluuyhteisöjen rakentaminen sekä käytösongelmien, väkivallan ja kiusaamisen vähentäminen. Oppilaiden oppimistuloksiin toivotaan muutosta esimerkiksi oppimispotentiaalin parantamisen tavoitteella. Näiden lisäksi muita esimerkkejä tavoitteista ovat myös terveydelliset tavoitteet kuten mielenterveyden, terveyden ja elämänlaadun edistäminen sekä päihteiden käytön ja riskialttiin käyttäytymisen ehkäiseminen. (Semple ym., 2017)

2.3 Esimerkkejä tietoisuustaitopohjaisista hyvinvointiohjelmista

Avaan seuraavaksi joidenkin maailmalla kouluissa toteutettujen tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien tavoitteita sekä valitsemieni mielenkiintoisten ohjelmien sisältöjä ja toimintamuotoja. Valitsin esittelemäni ohjelmat pitkälti mielenkiintoisten toimintamuotojen ja lupauvien tutkimustulosten perusteella.

Yksi tietoisuustaitojen opettamisen muodoista on harjoitusten tekeminen nauhoitettujen äänitteiden ja videotallenteiden toistamisen kanssa yhtäaikaaisesti ja niiden ohjaamana. Tämä toimintatapa on helposti lähestyttävä ja edullinen edellyttämättä opettajan pitkää perehdytystä aiheeseen. Nauhoitusten ongelmaksi muodostuu kuitenkin opettajan ja oppilaiden välisen kommunikoinnin puute, joka voi heikentää toiminnan vaikutusta. Opettajan osallistuessa tallenteiden kuuntelemiseen ja tehtävien toteuttamiseen yhtenä osallistujista aktiivisen ohjaajan roolin sijaan ohjeistuksen laatu heikkenee ja vaikuttaa tietoisuustaitojen oppimiseen. Osa tallenteita hyödyntävistä ohjelmista sisältää toisia enemmän vuorovaikutusta, kuten yhteisiä keskusteluja annetuista aiheista ja reflektiota opituista taidoista. Vaikka opettajat saavat pintapuolisen käsitteiden tietoisuustaidoista ja niiden harjoittamisesta, heillä ei ole opetusta tukevia omakohtaisia kokemuksia. Tästä huolimatta tallennemuotoisten harjoitteiden on havaittu parantavan koulumenestystä sekä vähentävän käytösongelmia, häirintää ja alakuloisuutta. Koska arviointi on kuitenkin tapahtunut pitkälti ohjaavien opettajien toimesta vaihtelevin asteikoin, ei tuloksia voida pitää täysin luotettavina. (Semple ym., 2017, 32–39)

Osassa tietoisuustaitopohjaisista hyvinvointiohjelmista opettajana toimii ohjelmaan kuuluva kouluuyhteisön ulkopuolelta tuleva ohjaaja, jonka tehtävänä on ohjata sekä opettajaa että oppilaita. Näin on esimerkiksi Israelissa koulukohtaiseen opetussuunnitelmahan integroidussa *Mindfulness and Mind-Body Skills for Children* (MMBS) -ohjelmassa. Ohjelman ohjaukseen kuuluu viikoittainen 45 minuutin oppitunti sekä kuukausittainen vain opettajille kohdistettu koulutus,

joka sisältää ohjelman etenemisen refleктоimisen. Ohjelman vähimmäiskeston edellytys on kaksi vuotta, joka on verrattain pitkä aika kouluissa toteutettavien hyvinvointiohjelmien saralla. Oppituntien toteuttamista varten kouluun on rakennettu erityinen huone, joka on sisustettu aiheelle sopivasti ja varustettu joogamatoilla, CD-soittimella ja gongilla. Ohjelmassa kiinnitetään huomiota tietoiseen kielenkäyttöön sekä toimintatapojen ja tietoisien läsnäolon integroimiseen päivittäiseen toimintaan. Opettajien tehtävänä on tuoda omille oppitunneilleen 'tietoisia hetkiä', joita voidaan toteuttaa normaalien oppituntien aikana toteuttamisen lisäksi esimerkiksi ennen kokeita ja koulussa järjestettäviä tapahtumia. Tietoisuustaitoja opetetaan lisäksi koulun muulle henkilökunnalle tietoisuustaitopohjaisen kulttuurin edistämiseksi koko kouluyhteisössä. (Semple ym., 2017, 39–40)

Tutkimusanalyysiä MMBS -ohjelman toimivuudesta tehdään tällä hetkellä. Tähänastiset tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet ohjelman parantaneen oppilaiden minäkuva, itsetietoisuutta, tunneälyä, avoimuutta oppimiselle sekä ystävällisyyttä. Yhdestä pisimpään ohjelmaa toteuttaneista kouluista muutokset ovat olleet erityisen merkittäviä. Tel Hain koulu oli vielä vuonna 2002 huomattavasti alle kansallista keskiluokkaa oppimistuloksia mittaavissa kokeissa. Lisäksi väkivaltainen käytös koulussa oli hyvin yleistä. Vastaavasti vuonna 2009 koulu sijoittui kansallisessa vertailussa kolmanneksi ja sen oppimistulokset olivat kansallista keskiarvoa huomattavasti korkeammat. Myös koulun ilmapiiri oli muuttunut yhteisölliseksi ja väkivaltaisuus oli vähentynyt lähes olemattomiin. (Semple ym., 2017, 40)

MMBS -ohjelma sitouttaa koko kouluyhteisön tietoisuustaitojen harjoittamiseen. Vaikutus ylittää koulun henkilökunnan ja oppilaiden lisäksi koteihin saakka. (Semple ym., 2017, 40) Tällä on varmasti ollut suuri vaikutus ohjelmien onnistumiseen ja kouluissa havaittuihin muutoksiin. Ohjelman pitkän keston ansiosta oppilaat saavat harjoittaa tietoisuustaitoja pitkäjänteisesti, joka mahdollistaa jatkuvan kehittymisen. Ulkoinen ohjaaja takaa opetuksen paremman laadun ja kehittymisen, mutta on toisaalta taloudellisesti enemmän resursseja vaativa toimintamuoto. Tästä syystä vahvempi siirtyminen koulun omien opettajien toteuttamaan ohjaukseen olisi pitkällä aikavälillä kannattavampaa. (Semple ym., 2017, 40–41)

Monet tietoisuustaitojen koulussa opettamista tutkineet ehdottavat opettajien kouluttamisen olevan paras tapa tuoda tietoisuustaitojen harjoittaminen kouluihin (esim. Zenner ym., 2014, 18). Opettajilta voidaan edellyttää hyvinvointiohjelmaan liittyvän opetussuunnitelman ymmärtämistä. Tämän varmistamiseksi opettajilta edellytetään pätevyyttä, jonka saavuttamiseksi heidän tulee kouluttautua ohjelman kehittäjien määrittelemällä tavalla. (Kuyken ym., 2013, 2)

Osa käytössä olevista ohjelmista tähtääkin juuri tähän. Esimerkiksi *Mindful Schools* (MS) ohjelmassa opettajan tietoisuustaitojen harjoittamisen nähdään olevan avainasemassa niiden opettamisen kannalta. Ohjelman tarjoamat kurssimuodot vaihtelevat 6 viikon nettikurssista vuoden kestävään ohjelmaan, joka pätevoittää osallistujan MS-ohjelman välittäjäksi. Ohjelmasta tehdyt tutkimukset ovat kuitenkin puutteellisia ja vähäisiä sen laajasta käyttäjäkunnasta huolimatta. Tähän mennessä tehdyssä tutkimuksessa edistystä havaittiin erityisesti pojilla sosiaalisten taitojen ja muiden huomioimisen osa-alueilla. (Semple ym., 2017, 41–43)

Stress Reduction and Mindfulness Curriculum (SRMC) sekä *Mindful Moment* (MM) saivat alkunsa Yhdysvalloissa Baltimoren asuinalueella. Kyseinen asuinalue on tunnettu väkivaltaisuudestaan sekä runsaasta huumausaineiden käytön ja rikosten määrästä. Alussa ohjelma oli koulun jälkeen järjestettyä toimintaa riskiryhmiin kuuluville lapsille. Nykyisin toiminta on siirtynyt koulupäivien sisälle kahden edellä mainitun ohjelman muodossa. SRMC sisältyy koulupäivien ei-akateemisiin oppitunteihin ja MM on koulun opetussuunnitelmaan integroitava ohjelma. SRMC:n ohjaajina toimivat valtuutetut koulun ulkopuoliset ohjaajat ja tunteja järjestetään 2-4 kertaa viikossa. MM ohjelmaan kuuluu 3 perehdytysviikkoa ohjelman aluksi, jonka jälkeen toimintaa tukevat keskusradion kautta toistettavat nauhoitteet. (Semple ym., 2017, 45–46)

Erityisen ohjelmasta MM tekee oppilaiden mahdollisuus tietoiseen taukoon (*mindfulness break*). Mahdollisuus tähän on järjestetty tietoiselle toiminnalle erityisesti sisustetussa tilassa, jossa on joogamattoja, meditointityynyjä, kynttilöitä, suitsukkeita ja teetä. Oppilaat voivat itse pyytää taukoa rauhoittaakseen itsensä tai opettaja voi määrätä oppilaan tauolle emotionaalisten ja käyttäytymiseen liittyvien ongelmien ratkaisemiseksi. Tietoiset tauot ovat korvanneet kouluissa aiemmin käytetyt jälki-istunnot. Ohjelma on vielä suhteellisen uusi, joten sen todellisia hyötyjä ei ole vielä tutkittu tieteellisesti. (Semple ym., 2017, 45–46)

2.4 Tietoisuustaidot suomalaisessa koulukontekstissa – Terve Oppiva Mieli

Suomessa tietoisuustaitojen tutkimuksen suunnittelu aloitettiin vuonna 2011. Tutkimus kantaa nimeä Terve Oppiva Mieli, joka toimii nykyisin myös samojen toimijoiden kehityshankkeen nimenä. Hankkeen alkuperäisenä tavoitteena oli tuoda Suomeen lasten ja nuorten tarkkaavaisuutta, stressinsäätelyä, mielenterveyttä, myötätuntoa ja onnellisuutta edistävä interventiotutkimuksen linja. (Volanen, 2017, 22) Koska lopullisia tutkimustuloksia käsittelevä artikkeli ei ole vielä ilmestynyt, käytän lähteenäni myös Terve Oppiva Mieli -tutkimus- ja kehittämishankkeen verkkosivuja (TOM, 2018) sekä tutkimustyössä alusta asti mukana olleen Volasen (2017) Daniel Rechtschaffenin Keskittymiskykyä luokkaan -teokseen kirjoittamaa hanketta käsittelevää

lukua Saatesanat-osiosta jo tutkimusaineistoa hyödyntäneiden julkaistujen tieteellisten artikkelien lisäksi. Molemmat lähteet avaavat tutkimuksessa saatuja tuloksia sekä hankkeen etenemistä Suomen koulutus kentällä.

Tutkimuksen aineiston kerääminen toteutettiin vuosina 2014–2016 eteläsuomalaisissa kouluissa. Tutkimukseen osallistui 3519 12–15 vuotiasta oppilasta 56 koulusta. Tutkimukseen osallistuivat lisäksi oppilaiden opettajat ja vanhemmat. Osallistujat satunnaistettiin tietoisuustaitoja harjoittavaan koeryhmään, rentoutusharjoituksia toteuttavaan kontrolliryhmään sekä mitään ohjelmaa toteuttamattomaan 0-ryhmään. Itse ohjelma kesti yhdeksän viikkoa ja se oli kehitetty yhdessä Cambridgen ja Oxfordin yliopistojen kanssa. Tietoisuustaitopohjaisen ohjelman rakenteeseen kuului yhdeksän 40–60 minuutin oppituntia, joiden ohjaajana toimi ohjelman edellyttämän pätevyyden omaava koulun ulkopuolinen henkilö. Tämän lisäksi oppilaiden tuli harjoittaa tietoisuustaitoja kotona. Aineiston kerääminen sisälsi sekä objektiivisiä eli neuropsykologisia ja psykofyysisiä mittauksia että oppilaiden, opettajien ja vanhempien kyselylomakemittauksia. (Volanen ym., 2016)

Tutkimuksella on pitkä seuranta-aika, joka mahdollistaa ohjelman pitkäaikaisten vaikutusten tieteellisen kartoittamisen (Beattie ym., 2018; Volanen ym., 2016). Kattavalla otannalla ja muilla luotettavuutta lisäävillä tutkimusmenetelmillä on pyritty selkeästi vastaamaan aiempien kouluissa toteutettujen tutkimusten puutteisiin ja ratkaisemaan tuloksien puutteellisuuteen liittyviä ongelmia. Lisähuomiona Volanen ja tutkimusryhmä (2016, 3) nostavat esille suomalaisen koulujärjestelmän mahdollistavan tietoisuustaitojen vaikutusten tutkimuksen homogeenisessa ympäristössä. Kaikki suomalaiset koulut noudattavat kansallista opetussuunnitelmaa ja alueelliset erot ovat verrattain pieniä. Tämän lisäksi kaikki opettajat ovat saaneet saman yliopistotason koulutuksen. Näistä syistä suomalainen koulutus kenttä toimii ihanteellisena ympäristönä toteuttaa tieteellistä tutkimusta validien tuloksien saamiseksi. (Volanen ym., 2016, 3)

Volanen ja tutkimusryhmän tutkimustuloksia käsittelevää artikkelia ei ole vielä julkaistu (TOM, 2018). Volanen avaa saatuja tuloksia Keskittymiskykyä luokkaan -teoksen saatesanoissa. 300 oppilaasta 79 % koki keskittymiskykynsä parantuneen luokassa. Vastaavasti 76 % koki keskittävnsä harrastuksissaan entistä paremmin. 69 % vastanneista koki stressin säätelykykynsä parantuneen ja 77 % oli havainnut kykenevänsä käsittelemään vaikeita tunteita entistä paremmin. Tämän lisäksi oppilaat kokivat nukkuvansa paremmin (79 %), koearvosanojensa parantuneen (75 %) sekä suhteiden ystäviin (85 %) ja perheenjäseniin (84 %) parantuneen. (Volanen, 2017, 22) Tutkimusryhmä kertoo hankkeen verkkosivuilla havainneensa tietoisuustaitojen harjoittamisesta olevan tavallisia rentoutusharjoituksia enemmän hyötyä lasten ja nuorten hyvinvoinnin

kannalta. Tämä ilmeni oppilaiden resilienssin eli psyykkisen joustavuuden lisääntymisenä ja masennuksen ilmaantuvuuden vähenemisenä. Sukupuolten välisenä erona havaittiin tyttöjen tietoisuustaitojen harjoittamisesta hyötymisen ilmenevän tuloksista selkeämmin. Toisaalta säännöllisesti tietoisuustaitoja harjoittavat pojat hyötyivät harjoituksista yhtä paljon kuin tytöt. (TOM, 2018)

Tutkimukseen liittyvä kehittämishanke aloitettiin vuonna 2016. Kehittämishanke on Suomen sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön rahoittama. Tarkoituksena on tietoisuustaitojen saattaminen kaikkien Suomalaisten oppilaiden ja opettajien ulottuville. Tähän mennessä hankkeen tiimoilta on koulutettu opettajia tietoisuustaitojen harjoittamiseen sekä niiden opettamiseen omille oppilailleen. Hankkeessa tuotettavat materiaalit ja harjoitteet luodaan saatujen tutkimustulosten pohjalta perustuen myös aiemmin tehtyyn tieteelliseen tutkimukseen ja alan ammattilaisten kanssa tehtävään yhteistyöhön. (TOM, 2018; Volanen, 2017, 22–23) Oppilaille ja opettajille kohdistettujen tutkittujen tietoisuustaitopohjaiset hyvinvointiohjelmien tulisi olla valmiita nykyisten tietojen mukaan vuoden 2019 aikana (Volanen, 2017, 22–23). Ohjelmien tavoitteena on oppilaiden ja kouluhenkilökunnan hyvinvoinnin ja kouluviihtyvyyden edistäminen sekä tietoisuustaitojen tuominen osaksi kouluarkea. (TOM, 2018)

2.5 Tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien toteuttamisen edellytykset

Toteutetuissa tutkimuksissa kaikilla tutkimusluokissa toimineilla luokan omilla opettajilla ei ole ollut henkilökohtaisia kokemuksia tietoisuustaitojen harjoittamisesta. Ohjelmien edellyttämä perehdyttäminen aiheeseen vaihtelee äänitteiden ja kirjallisten ohjeiden antamasta lyhyestä perehdytyksestä kurssimuotoiseen kasvotusten tapahtuvaan perehdytykseen. (Semple ym., 2017; Zenner ym., 2014, 12) Tällä on vaikutusta myös hyvinvointiohjelman toimivuuteen. Joissakin tapauksissa ohjelma toteutettiin ulkopuolisen ohjaajan toteuttamana. (Semple ym., 2017; Zenner ym., 2014, 17) Opettajat ovat raportoineet hankaluuksista toteuttaa tietoisuustaitopohjaisia hyvinvointiohjelmiä itsenäisesti ohjelman oman ohjaajan toteuttaman opetusjakson jälkeen koulutuksen ollessa liian vähäistä (Van de Weijer-Bergsma ym., 2014, 246). Zenner, Herrnleben-Kurz ja Walach (2014, 18) ehdottavat, että paras tapa jalkauttaa tietoisuustaidot kouluihin on opettajien kouluttaminen tietoisuustaitojen harjoittamiseen. Tämä mahdollistaa sekä heidän oman hyvinvointinsa edistämisen harjoitusten kautta että toimintatapojen jatkuvan soveltamisen omassa opetustyössä. Opettajat ovat toimijoina avainasemassa koulun toimintakulttuurin muutoksen mahdollistamiseksi. (Zenner ym., 2014, 18) Toisaalta koulussa toteutettavien tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien edellyttämän koulutuksen määrää ei ole vielä määritelty tieteellisen tutkimuksen tukemana. Koulutuksen tarpeen voidaan olettaa olevan

vähäisempää kuin Kabat Zinnin suunnittelemassa MBSR -ohjelmassa, mutta yleisenä suositukseksi voidaan pitää tietoisuustaitojen ohjaajalla olevan omakohtaisia kokemuksia harjoituksista (Felver, 2016, 41).

Osa ohjelmista on suunnattu erityisesti opettajille ja niiden tavoitteena on antaa opettajille työkaluja edistää omaa hyvinvointiaan (Rechtschaffen, 2017, 26; 2014, 28). Opettajat kärsivät paljon stressistä ja siihen liittyvistä sairauksista ylittäessään omat voimavaransa. Tietoisuustaitojen harjoittaminen on esimerkiksi lisännyt opettajien kykyä hallita tunteitaan provosoivissa tilanteissa. (Rechtschaffen, 2014, 28–29) Harjoittaessaan tietoisuustaitoja itse opettajat toimivat roolimalleina oppilailleen kyetessään säätelemään omia tunteitaan ja toimimaan tietoisesti heitä henkisesti kuormittavissa tilanteissa. (Rechtschaffen, 2017, 26) Opettajat ovat raportoineet kokeneensa luokkahuoneen ilmapiirin muuttuneen heidän aloitettuaan tietoisuustaitojen harjoittamisen ja toimittuaan saamansa opin mukaisesti omassa työssään (Rechtschaffen, 2017, 28).

Opettajan asema voi olla erilainen tietoisuustaitoja opettaessa. Asema voi muistuttaa ohjattessa enemmän luokkakaveria kuin opettajaa. Tavoitteena on luoda oppilaille turvallinen tila, jossa he voivat tutkia omaa sisintään ilman vaatimuksia käsitteiden hallitsemisesta tai arvioitavasta suorittamisesta. Tästä syystä opettajan tulee kiinnittää huomiota tietoisuustaitojen opettamisen ajankohtaan ja paikkaan. Opettajan tulee käyttää mielekkäitä tietoisuustaitojen opetuskeinoja, sillä liian yksinkertaistetussa muodossa ilman kunnollista ohjeistusta harjoitukset voivat tuntua pitkästyttäviltä ja hallitsevilta. (Rechtschaffen, 2017, 68)

Osa tietoisuustaitopohjaisista hyvinvointiohjelmista sitouttaa koko kouluuyhteisön tietoisuustaitojen harjoittamiseen. Tällä kokonaisvaltaisella toimintatavalla voi olla merkittävä vaikutus kouluuyhteisön yhteishengen kasvamiseen ja oppilaiden yleiseen toimintaan. (Semple ym., 2017) Tietoisuustaitojen toimia tullessa koko koulun tavaksi mukana on yhteisön tuki kunkin oppilaan ja opettajan kehittymisen mahdollistamiseksi. Käyttäytymismallit voivat siirtyä koteihin saakka ja vaikuttaa tätä kautta paikallisen yhteisön toimintakulttuuriin.

Koko kouluuyhteisön tietoisuustaitojen harjoittamiseen sitouttava toimintamuoto voi olla myös esteenä toimintakulttuurin kehitykselle. Kaikilla opettajilla tai koulun henkilökunnan jäsenillä ei välttämättä ole halua harjoittaa tietoisuustaitoja henkilökohtaisella tasolla (Semple ym., 2017, 48). Toisaalta tietoisuustaitoja harjoittavat henkilökunnan jäsenet voivat toimia esimerkkeinä luokkansa lisäksi koko kouluuyhteisössä ja vaikuttaa koulun ilmapiiriin tietoisella käyttäytymisellään (Rechtschaffen, 2017, 28). Tämä voi edesauttaa tietoisuustaidoista kiinnostumista ja halua omaksua niiden harjoittamisen keinoja omaan toimintaan.

3 Tutkimustulokset

Esittelen seuraavaksi julkaistujen tieteellisten tutkimusartikkeleiden esille tuomia tuloksia tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien vaikutuksista koulukontekstissa. Pyrin kokoamaan tulokset niitä parhaiten kuvaavien alaotsikoiden alle kooten yhteen toisiaan tukevia tutkimustuloksia. Yhteenvetona voidaan sanoa, että tietoisuustaitojen opettamisella on havaittu runsaasti positiivisia vaikutuksia. Lähes kaikki havaitut vaikutukset ovat kouluissa toteutettujen tutkimusten tutkimustuloksia.

3.1 Vaikutus oppilaiden oppimiseen ja käyttäytymiseen

Zennerin ja kumppaneiden (2014) tekemän laajan useita tietoisuustaitopohjaisia hyvinvointiohjelmiä yhteen kokoavan tutkimuksen mukaan ohjelmat lisäsivät lasten ja nuorten kognitiivista kapasiteettia tarkkaavaisuuden ja oppimisen osalta. Vaikutus oli sitä suurempi, mitä enemmän harjoituksia tehtiin sekä kotona että koulussa. (Zenner ym., 2014) Toinen tutkimus totesi tietoisuustaitojen harjoittamisen pienryhmissä parantavan oppilaiden valikoivaa ja yleistä tarkkaavaisuutta sekä vähentävän impulsiivisuutta (Tarrasch, 2018).

Vastaavasti Kanadassa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin neljä kuukautta kestäneeseen tietoisuustaitopohjaiseen hyvinvointiohjelmaan osallistuneiden oppilaiden parantaneen matematiikan arvosanojaan 15% suhteessa ohjelmaan osallistumattomiin oppilaisiin. Lisäksi osallistuneiden oppilaiden toiminnanohjaus parani huomattavasti ilmeten esimerkiksi työmuistia ja kognitiivista joustavuutta edellyttäen tehtävien tekemisestä. (Schonert-Reichl ym., 2015) Yksi havaituista hyödyistä oli myös oppilaiden kehotietoisuuden lisääntyminen (Van de Weijer-Bergsma ym., 2014, 243)

Moni esimerkkien kouluista on kärsinyt väkivaltaisuuksien ja käyttäytymishäiriöihin liittyvistä ongelmista. Osa kouluista on tilastoinut käyttäytymisrikkkeitä ja raportoinut niiden merkittävästä vähenemisestä. Esimerkiksi yksi koulu raportoi väkivaltaisuuksien vähentyneen 83%. Samanaikaisesti ohjelmilla on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia koulun yhteishenkeen ja oppilaiden yleiseen käyttäytymiseen. Opettajat ovat havainneet oppilaiden itsetunnon ja itseohjautuvuuden parantuneen. (Semple ym., 2017), 43) Vanhemmat ovat havainneet merkittäviä muutoksia lapsiensä käyttäytymisessä vihaisen ja aggressiivisen käyttäytymisen vähenemisen muodossa (Van de Weijer-Bergsma ym., 2014, 243).

Tietoisuustaitopohjaisen opettamisen on todettu edistävän oppilaiden sosiaalisia ja emotionaalisia kompetensseja (Siripornpanich, Sampoon, Chaithirayanon, Kotchabhakdi, & Chutabhakdikul, 2018, 1). Tietoisuustaitoperustaisen uni-interventio -ohjelman todettiin parantavan oppilaiden käyttäytymisongelmia. Käyttäytymisongelmiksi tutkimuksessa määriteltiin sosiaaliset ongelmat, tarkkaavaisuusongelmat ja aggressiivinen käytös. Tietoisuustaitoharjoitukset paransivat unen laatua ja tätä kautta edistivät erityisesti riskiryhmiin kuuluvien lasten käytöksen parantamista. (Blake ym., 2017) Toisessa tutkimuksessa tietoisuustaitopohjaiseen hyvinvointiohjelmaan osallistuminen lisäsi oppilaiden positiiviseksi luokiteltua käytöstä kuten muiden huomioon ottamista vähentäen samalla aggressiivista käyttäytymistä (Schonert-Reichl ym., 2015). Tietoisuustaitopohjaiseen hyvinvointiohjelmaan osallistuminen on myös lisännyt oppilaiden optimismia (Schonert-Reichl, Kimberly & Lawlor, 2010).

3.2 Vaikutus oppilaiden psyykkiseen hyvinvointiin

Tehdyssä tutkimuksessa tietoisuustaitojen opettamista tutkittiin suhteessa historiallista rakennelmaa valmistaneeseen verrokkiryhmään. Kyseisessä ohjelmassa tietoisuustaidot oli integroitu osaksi historian opetusta opettaen tietoisuustaitoja harjoittavalle ryhmälle aasialaista historiaa tietoisuustaitoharjoitusten kera ja verrokkiryhmälle afrikkalaista historiaa egyptiläisen rakennelman tekemisen kanssa. Ainoa havaittu huomattavampi ero ryhmien tulosten välillä ilmeni tietoisuustaitoja harjoittaneiden oppilaiden itsetuhoisten ajatusten vähenemisessä. Tutkimuksen otanta oli kohtuullisen pieni (100 osallistuvaa oppilasta yhteensä verrokki- ja tietoisuustaitoryhmässä), mutta on tuloksena suuntaa antava ja merkityksellinen nostamaan esille tietoisuustaitojen opettamisen etuja suhteessa muihin toimintamuotoihin. Tietoisuustaitojen harjoittamista sisältävän ohjelman tietoisuustaitopohjaiset toimintamuodot rajoittuivat pitkälti meditaatioharjoituksiin. (Britton ym., 2014) Vastaavasti eräässä tutkimuksessa oppilaiden vanhemmat raportoivat lapsiensa ahdistuneisuuden vähentyneen (Van de Weijer-Bergsma ym., 2014), 243).

Oppilaat ovat raportoineet tietoisuustaitojen harjoittamisen vaikuttaneen positiivisesti heidän kykyynsä erotella ja tunnistaa tunteita, puhua niistä ja olla piilottamatta niitä. Tunteidensa jopa liiallisen analysointiin ja murehtimiseen taipuwait oppilaat ovat oppineet kiinnittämään enemmän huomiota kehollisiin tuntemuksiinsa ja murehtimaan vähemmän. (Van de Weijer-Bergsma ym., 2014)

Tietoisuustaitopohjaiseen hyvinvointiohjelmaan osallistuminen on edistänyt psyykkistä hyvinvointia stressinsietokyvyn, selviytymiskyvyn ja sinnikkyyden lisääntymisen muodossa (Zenner

ym., 2014). Osallistuneet lapset ovat kertoneet yleisen hyvinvointinsa parantuneen sekä masentuneisuuden tunteen ja stressin vähentyneen ohjelmaan osallistumisen jälkeen (Kuyken ym., 2013; Schonert-Reichl ym., 2015) . Mitä enemmän oppilaat tekivät harjoituksia, sitä enemmän heillä ilmeni stressin ja masentuneisuuden vähenemistä. (Kuyken ym., 2013) Säännöllinen tietoisuustaitoharjoitusten tekeminen vaikuttaa olevan yhteydessä psyykkiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Tästä johtuen harjoitusten tekemisen jatkuvuuden varmistaminen voi olla avainasemassa hyvinvointiohjelmien positiivisten vaikutusten maksimoimiseksi. (Beattie ym., 2018, 2)

3.3 Oppimisvaikeuksien ja erityisoppilaiden huomiointi tutkimuksissa

Tietoisuustaitopohjaisia hyvinvointiohjelmiä on tutkittu usein haastavissa kouluympäristöissä. Tästä huolimatta niiden vaikutuksia oppimisvaikeuksia omaavien lasten käyttäytymiseen ja oppimiseen on tutkittu vähän. Esimerkiksi useiden tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien tutkimusten tuloksia yhteen kokoavassa artikkelissa vain yksi tutkimus kahdestakymmenestä kahdeksasta tutki toimintamuotojen vaikutusta oppimisvaikeuksia omaavien lasten käyttäytymiseen (Felver, 2016, 39).

Kanadalaisessa peruskoulussa tehdyssä tutkimuksessa haluttiin selvittää tietoisuustaitopohjaisen hyvinvointiohjelman vaikutuksia erityisen tuen piirissä olevien oppilaiden käyttäytymiseen. Kyseessä oli pilottihanke, joten sen otanta oli suppea. Tutkimuksessa mukana olevilla oppilailla oli erilaisia oppimisvaikeuksia sekä käyttäytymisongelmia. Ohjelma kesti kahdeksan viikkoa ja sen ohjaajana toimi koulutettu terapeutti koulun sosiaalityöntekijän avustamana. Ryhmä kokoontui kerran viikossa tunnin ajaksi. Tämän lisäksi tehtäviin kuului viikoittainen kotitehtävä sekä kokoontumiskertojen välillä oppitunnilla tehtävä 30 minuutin harjoitus. (Malboeuf-Hurtubise, Joussemet, Taylor, & Lacourse, 2018)

Erityisoppilaiden kohdalla haasteena ovat oppilaiden mahdollinen huono itsetunto ja uskomukset omasta käytöksestä. Oppilaat voivat kokea olevansa nk. huonoja oppilaita tai ylivilkkaita tapauksia. Tämä vaikuttaa myös saatuihin tuloksiin ja niissä havaittuihin muutoksiin, jotka perustuvat sekä oppilaan että opettajan tekemästä arvioinnista ennen ja jälkeen hyvinvointiohjelman. Tulokset viittaavat siihen, että tietoisuustaitopohjaiset hyvinvointiohjelmat voivat vähentää erityisoppilaiden mielenterveysongelmien oireita. Lisäksi ne voivat antaa tukea haastavissa tilanteissa lisäämällä kykyä vastustaa oppimisvaikeuksiin liittyviä ahdistuksen ja masennuksen

oireita. Aiheesta tarvitaan kuitenkin lisää laadukasta tutkimusta. Lisäksi olisi tärkeää tutkia hyvinvointiohjelmien vaikutuksia normaaliopetuksen ryhmiin integroituihin erityisoppilaisiin. (Malboeuf-Hurtubise et al., 2018, 478–479)

3.4 Ennakkoluuloisuuden väheneminen

Tietoisuustaidoilla on todettu olevan vaikutuksia ennakkoluuloihin. Halusin nostaa tämän tutkitun vaikutuksen esille siitä huolimatta, että sitä ei ole suoranaisesti todettu kouluympäristössä tehdyissä tutkimuksissa sen mahdollisen kouluympäristössäkkin vaikuttavan merkityksen takia. On havaittu, että tietoisuustaitojen harjoittaminen vähentää ihmisten ihonväriin perustuvia ennako-oletuksia (Lueke & Gibson, 2015). Tämän lisäksi myötätuntomeditaation on havaittu vähentävän kaukasialaisten osallistujien ennakkoluuloja afroamerikkalaisia ja kodittomia kohtaan (Kang, Gray, & Dovidio, 2014).

Ennakkoluulot muodostuvat suojataksemme itseämme, mutta ne voivat muotoutua myös vääriksi tehden tietystä ihmisryhmästä mielessämme epäinhimillisen. Muodostuvat ennakkokäsitykset voivat vaikuttaa sekä opettajan että oppilaiden toimintaan, jollei niitä osata tarkastella tietoisesti ja tiedostaa henkilökohtaisella tasolla. Ennakkoluulojen yhdistyminen aiheuttaa kiusaamista, erottelua ja sortoa johtaen eriarvoistuneeseen kulttuuriin. Tämä on nähtävissä vahvasti esimerkiksi Yhdysvalloissa, jossa eriarvoisuus näkyy myös koulumaailmassa. (Rechtschaffen, 2017, 89–90)

Tietoisuustaitojen opettamisen potentiaalinen mahdollisuus avartaa oppilaiden maailmankuvaa voi antaa mahdollisuuden kasvavaan yhteiskunnalliseen solidaarisuuteen, joka ylittää ihmisryhmien ja kansallisuuksien asettamat näennäiset rajat. Tämä voi ehkäistä syrjintää ja vähentää ihmisten toisiaan kohtaan kokemaa pelkoa luoden keskinäistä myötätuntoa ja ymmärrystä ihmisten välille yhä enenevässä määrin. Koulun kontekstissa taitojen oppimisella on mahdollisuus vähentää kiusaamista ja syrjintää. Tulokset koulun yhteishengen paranemisesta ja väkivaltaisten konfliktien vähenemisestä (Semple ym., 2017) antavat viitteitä tämän mahdollisuuden olemassaolosta.

3.5 Oppilaiden kokemukset

Suurimmassa osassa tehdyistä tutkimuksista selvä enemmistö piti tehtävistä harjoituksista. Tämä ilmeni esimerkiksi haluna suositella ohjelmaa muille. Lyhyemmissä ohjelmissa suurin

osa oppilaista koki päässeensä asiassa vasta alkuun ja toivoi, että ohjelma olisi kestänyt pidempään. (Zenner ym., 2014, 13) Selvä enemmistö sitoutuu harjoituksiin ja kokee hyötyneensä niiden tekemisestä. Oppilaat myös saattavat pyytää tiettyjen harjoitusten tekemistä tunnin aluksi. (Britton ym., 2014, 271)

Suomessa tehdyssä tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota oppilaiden harjoitusten tekemisen jatkuvuuteen puolen vuoden kuluttua hyvinvointiohjelman toteuttamisesta. Vain 40 prosenttia oppilaista oli jatkanut harjoitusten tekemistä itsenäisesti. Suurimmaksi jatkumattomuuden syyksi oppilaat antoivat kokemuksensa harjoitusten hyödyttömyydestä. Muita eniten esiintyneitä syitä olivat harjoitusten kokeminen tarpeettomiksi, tekemisen unohtaminen, ajanpuute ja harjoitusten tylsyys. (Beattie ym., 2018, 5) Saman tutkimuksen puitteissa edellä mainittujen tulosten pohjalta tutkittiin tehostavien aktiviteettien vaikutusta oppilaiden tietoisuustaitojen harjoittamiseen. Aktiviteetteina käytettiin esimerkiksi vertaisista vähän vanhemmista oppilaista kertovaa videota, omien autonomisten tavoitteiden asettamista ja tietoisuustaitojen hyödyistä kertovaa PowerPoint -esitystä. Näillä toimilla ei kuitenkaan ollut merkittävää vaikutusta oppilaiden aktiivisuuteen verrattaessa toimintaa ilman tehostavia aktiviteetteja ohjattuun ryhmään. Ainoa pieni poikkeama ilmeni tehosteryhmän vähemmän madaltuneissa odotuksissa suhteessa verrokiryhmään. (Beattie ym., 2018, 10)

3.6 Kirjallisuuden kritiikki

Tietoisuustaitojen hyödyntämisestä opetuksessa on tehty paljon tutkimusta varsinkin lähivuosina. Tästä huolimatta kyse on pitkälti pilottihankkeista, joista kukin poikkeaa toisistaan. Lisäksi tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien arviointi on hyvin heterogeenistä ja vaihtelevaa eikä käytettyjä arvioinnin tapoja ole aina sovellettu tutkimuskohteiden iälle sopiviksi. Ohjelmia toteutetaan vaihtelevissa ympäristöissä, joissa sosiaalisella asemalla, koulutustasulla ja koulun kyvyllä hyväksyä ohjelma on kullakin vaikutusta ohjelman toimintaan ja toimivuuteen. Tästä johtuen tietoisuustaitojen opetukseen integroimisen vaikutuksista on hankalaa tehdä yleisiä johtopäätöksiä tai päätelmiä parhaiten soveltuvista toimintamuodoista. Kokemukset ovat pitkälti erinäisiin ohjelmiin perustuvia eivätkä kerro toimintatapojen soveltumisesta pysyviin koulun rutiineihin. Myös sillä, onko toiminta ollut vapaaehtoista vai pakollinen osa oppituntia on merkitystä ohjelman vaikutuksille. Jatkossa tulisikin tehdä suurempia ja satunnaistettuja tutkimuksia tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien vaikutuksista sekä jatkuvaa tutkimusta niiden toimivuuden ja pitempiaikaisten vaikutusten kartoittamiseksi. (Semple ym., 2017, 18; Zenner ym., 2014, 48) Tämän lisäksi ohjelmien sisältöjen ja ohjeistusten tulisi olla saatavilla tutkimusta varten. (Zenner ym., 2014, 18)

Kaikki tutkimukset eivät ole todistaneet tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien yliver-
taisuutta suhteessa muihin toimintamuotoihin. Aiheesta innostuminen on auttanut toimintata-
pojen omaksumisessa laajalti, mutta todellisia täydellisen luotettavia tuloksia niiden pitkäkes-
toisista vaikutuksista lasten ja nuorten kohdalla ei ole saatu. Innostus pohjautuukin pitkälti ai-
kuisille toteutetuista ohjelmista tehtyihin tutkimuksiin lapsille ja nuorille kohdistettujen tutki-
musten sijaan. (Semple ym., 2017, 30) Tehdyissä tutkimuksissa ohjelmien mahdollisia haitta-
vaikutuksia ei ole tutkittu lainkaan. Tutkimuksien aineisto perustuu subjektiiviseen osallistujien
itsearviointiin, joka ei välttämättä anna todellista kuvaa ohjelmien hyödyistä. Koska todisteet
ovat rajalliset ja emme tiedä kenelle, miksi tai miten toimintatavat sopivat, on vaikeaa arvioida
ohjelmien mahdollisuuksia saavuttaa asetettuja tavoitteita. (Semple ym., 2017, 48)

Enemmistö tutkimuksista perustuu subjektiiviseen aineistoon, joka perustuu oppilaiden ja opet-
tajien tekemiin arvioihin tapahtuneista muutoksista. Arvioinnissa ei ole käytetty esimerkiksi
koulumenestyksestä kertovaa koulujen keräämää objektiivista aineistoa, joka mahdollistaisi
vaikutusten arvioimisen konkreettisemmalla tasolla. (Felver, 2016, 41) Tämä rajoittaa tutki-
musten luotettavuutta merkittäväällä tavalla.

Tieteellisten todisteiden vajavaisuudesta huolimatta tietoisuustaitopohjaiset hyvinvointiohjel-
mat nähdään hyväksyttävänä toimintamuotoina koulumaailmassa. Tehdyt tutkimukset osoitta-
vat useita ohjelmilla olevan runsaasti positiivisia vaikutuksia. Samalla on tärkeää tiedostaa, että
tietoisuustaidot eivät silti ole ratkaisu kaikkiin ongelmiin. Toimintatavat voivat muuttaa lasten
tapaa ajatella ja toimia maailmassa ja laajempien vaikutusten kartoittamiseen tarvitaan lisää
tutkimusta. (Semple ym., 2017, 49)

4 Pohdinta ja johtopäätökset

Tietoisuustaitojen opettamisen tuomisella kouluun on selvästi paljon positiivisia vaikutuksia. Vaikka suurin osa tutkimuksista esittelee tuloksiaan kyseenalaisina ja puutteellisina, niiden yhtenäiset tulokset hyvistä vaikutuksista vahvistavat toisiaan. Toisaalta kuten olen tuonut esille työssäni, negatiiviset vaikutukset eivät ole olleet tutkinnan kohteena eivätkä ne ole tätä kautta nousseet esille tutkimusmenetelmien rajautuessa pitkälti hyötyjen tarkastelemiseen. Lisäksi tietoisuustaitojen opettamisen pitkäkestoisia vaikutuksia ei ole vielä tutkittu kunnolla. Terve Oppiva Mieli -tutkimus- ja kehityshanke vaikuttaa lupaavalta huomioidessaan nämä seikat ja sisällyttäen myös pitkäaikaisten vaikutusten seurannan tutkinnan kohteisiin. Pioneerihankkeensa asemasta huolimatta olisi sitä parempi, mitä enemmän asiasta saataisiin tietoa.

Ihanteellisessa tilanteessa hyvillä vaikutuksilla on potentiaalia vaikuttaa kehittyvän yhteiskunnan toimintaan siinä toimivien yksilöiden välityksellä. Tietoisen toiminnan ja ajattelun omaksuminen antaa mahdollisuuden kasvattaa ymmärtävämpiä ja toisensa sekä ympäristönsä paremmin huomioonottavia yhteiskunnan jäseniä maailmanlaajuisesti. Kuten Rechtschaffen (2014, 35) sanoo, tietoisuustaitoja osaava sukupolvi voi kasvaa kasvattajiaan tietoisemmaksi ja tietoisuus voi syventyä sukupolvi sukupolvelta. Opetustavat ovat käytössä ympäri maailmaa, joten niiden maailmankattava levittäytyminen voidaan täten nähdä realistisena mahdollisuutena.

Olen omassa elämässäni kokenut tietoisuustaitojen harjoittamisen tuloksena pidettyjä tietoisuuden tiloja myös ilman niiden harjoittamista. Esimerkiksi tietoisuus omista tunteistani vaikeiden kokemusteni takana on vahvistunut kohdatessani vaikeita elämäntilanteita. Olen oppinut jo nuorena näkemään ihmisten toiminnan läpi ymmärtäen paremmin niiden todellisia syitä. Erietyisesti toimiessani opettajana olen kokenut tämän taidon olevan erittäin hyödyllinen kyetessäni ymmärtämään oppilaita moniulotteisemmin. Esimerkiksi koulukiusaustapauksissa kiinnitän huomiota kiusatun hyvinvoinnin lisäksi kiusaajan hyvinvointiin, sillä kokemukseni ja tunteisteni mukaan kiusaaja kokee tarvetta purkaa omia negatiivisia tunteitaan muihin. Todelliset syyt tälle käytökselle voivat löytyä esimerkiksi oppilaan kotona vallitsevista olosuhteista. Samalla tavalla oppilaan huono käytös luokassa opettajaa kohtaan voi liittyä täysin tilanteeseen liittymättömään asiaan ja sen purkaminen ja keskustelu kahden kesken voi rauhoittaa tilannetta huomattavasti. Tietoisuustaitojen harjoittamisella voi olla vaikutusta kykyyni nähdä syvemmälle näissä tilanteissa, koska olen harjoittanut joogaa ja siihen liittyvää läsnäoloa jo yläasteelta asti. Toisaalta en ole tehnyt paljoakaan harjoituksia suhteessa käsittelemässäni kirjallisuudessa annettuihin suosituksiin ja tietoinen läsnäolo on muodostunut minulle luonnolliseksi olotilaksi osittain muun pohdiskeluni tuloksena. Tämä vahvistaa teoriaa siitä, että kuka tahansa voi osata

tietoisuustaitoja harjoittamatta niitä tietoisesti. Tietoisuustaitojen harjoittaminen voi kuitenkin mahdollistaa näiden taitojen oppimisen kaikille ja edistää sen edesauttamia hyviä tunteita kuten myötätuntoa vuorovaikutustilanteissa.

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenäni oli selvittää, miten tietoisuustaitoja opetetaan koulussa. Merkittävin tapa tuoda tietoisuustaitojen opetusta kouluihin näyttäytyy tällä hetkellä tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien muodossa. Tietoisuustaitojen opettamista pyritään myös integroimaan koulun opetussuunnitelmiin, mutta myös tämä toimintamuoto ilmenee usein tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien puitteissa. Toteutustavat vaihtelevat äänitteiden kuuntelemisesta asiaan erikoistuneen ohjaajan pitämiin oppitunteihin. Vaikka asiaan erikoistunut ohjaaja voi taata opetukselle mahdollisesti parhaan mahdollisen laadun, voi se olla toimintamuotona kallis ja epäkäytännöllinen vaihtoehto. Suurin osa tutkijoista pitää koulujen omien opettajien kouluttamista parhaana mahdollisena vaihtoehtona. Suomessa käynnissä oleva Terve Oppiva Mieli -hanke kouluttaa parhaillaan opettajia tietoisuustaitojen harjoittamisen hyödyntämiseen ja opettamiseen (TOM, 2018). Hankkeella on tätä kautta mahdollisuus antaa kaivatut tuloksia opettajille annettavan opetuksen hyödyistä ja vaikutuksista.

Tutkimuskysymyksenäni oli selvittää tietoisuustaitojen opettamisen vaikutuksia koulukontekstissa. Aineiston pohjalta voin sanoa, että tietoisuustaitojen opettamisella on myönteisiä vaikutuksia sekä koulu yhteisöön että oppilaiden oppimiseen ja hyvinvointiin. Tutkimustulokset havainnollistavat tietoisuustaitojen opettamisen vaikuttaneen oppilaiden mielenterveyteen ja oppimiseen niitä edistävällä tavalla. Merkittävä hyvinvointiin kytkeytyvä vaikutus on myös tunteiden hallinnan kehittyminen sekä tähän liittyvä käytöksen muuttuminen. Oppilaiden aggressiivisuuden vähentyessä myös koulu yhteisössä ilmenevät käytösongelmat ja väkivaltaisuus ovat vähentyneet. Tämän lisäksi ohjelmilla on runsaasti potentiaalisia hyviä vaikutuksia, jotka tulevat toivottavasti näkymään tulevaisuudessa myös koulu ympäristössä tehdyssä tutkimuksessa. Yhteisölliset vaikutukset olivat hyvin merkittäviä varsinkin levottomissa koulu ympäristöissä toteutetuissa tutkimuksissa. Tässä määrin hypoteesini voidaan katsoa pitävän paikkansa.

Tutkimukseni kohteena oli myös, mitä tietoisuustaitojen opettaminen edellyttää opettajilta ja koulu yhteisöltä. Kaikki lähteet tuntuivat olevan yhtä mieltä siitä, että opettajalla tulisi olla oma kohtaisia kokemuksia tietoisuustaitojen harjoittamisesta. Todistusaineistoa tämän väitteen tueksi ei löytynyt käyttämistäni lähteistä. Kyseistä seikkaa olisi hyvä tutkia sen paikkansapitävyyden todistamiseksi. Yhteisölliset edellytykset olivat joissakin ohjelmissa koko koulun henkilökunnan kattavia. Tuloksena olivat yleensä hyvälaatuiset muutokset toimintakulttuurissa ja koulun ilmapiirissä. Moni tutkimus oli kuitenkin kohdistettu yksittäisille luokille koulun sisällä.

Yhteisöllisen näkökulman tutkiminen voisikin olla yksi mielenkiintoisista näkökulmissa jatkossa asiasta tehtävän tutkimuksen kannalta.

Varsinkin tietoisuustaitojen pitkäkestoista vaikutuksista tarvitaan lisää tutkimusta. Koska opetuskäytännöt ovat uusia suurella osalla tutkittavia kouluja, voidaan niiden elämänmittaisia seurauksia tarkastella paremmin ajan kuluessa. Tämänhetkiset tulokset ovat lupaavia, mutta kaipaavat tuekseen lisää tieteellistä tutkimusta. Omalla kohdallani olisin kiinnostunut tutkimaan asiaa sen yhteiskunnallisista vaikutuksista käsin sosiologin ominaisuudessa. Mikäli tietoisuustaidoista tulee merkittävä osa suomalaista opetuskulttuuria, niiden yksilöiden asenteita ja toimintatapoja muokkaavat pitkäkestoiset vaikutukset olisivat mielenkiintoisia tieteellisen tutkimuksen kohteita. Tähänastisten tutkimustulosten valossa oletettavissa on merkittäviä muutoksia ihmisten sosiaalisessa kanssakäymisessä, tunteidenhallinnassa ja yhteisöllisyyden tunteessa. Taitojen opettamisella on myös potentiaalinen vaikutus vähentää mielenterveyden ongelmia kustannustahokkaalla ja ennakoivalla tavalla, joka voi mahdollistaa resurssien kohdentamisen muihin kehitystä vaativiin kohteisiin.

Omalla myönteisellä suhtautumisellani asiaan voi olla vaikutusta löytämiini tekemiini päätelmiin käsittelemäni lähdekirjallisuuden pohjalta. Pyrin kyseenalaistamaan tuloksia tieteellisen tutkimuksen edellyttämällä tavalla, mutta löytämästäni aineistosta johtuen tulokset ovat hyvin pitkälti myönteisiä. Myönteiset tulokset tukevat ajatusta tuoda tietoisuustaitojen opetusta kouluihin laaja-alaisemmin. Suomessa Terve Oppiva Mieli -hankkeen tuottamien materiaalien käyttö voi madaltaa kynnyksiä tuoda tietoisuustaitoja kouluihin laaja-alaisemmin. Tästä johtuen tietoisuustaidoista voi muodostua pian arkipäiväinen ilmiö suomalaisissakin kouluissa.

Lähteet

- Beattie, M., Hankonen, N., Salo, G., Knittle, K., & Volanen, S. (2018). Applying behavioral theory to increase mindfulness practice among adolescents: An exploratory intervention study using a within-trial RCT design. *Mindfulness*, doi:10.1007/s12671-018-0976-2
- Blake, L., Blake, M. J., Snoep, L., Raniti, M., Schwartz, O., Waloszek, J. M., . . . Allen, N. B. (2017). A cognitive-behavioral and mindfulness-based group sleep intervention improves behavior problems in at-risk adolescents by improving perceived sleep quality. *Behaviour Research and Therapy*, 99, 147–156. doi:10.1016/j.brat.2017.10.006
- Britton, W. B., Lepp, N. E., Niles, H. F., Rocha, T., Fisher, N. E., & Gold, J. S. (2014). A randomized controlled pilot trial of classroom-based mindfulness meditation compared to an active control condition in sixth-grade children. *Journal of School Psychology*, 52(3), 263–278. doi://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2014.03.002
- Felver, J. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34–45. Haettu osoitteesta https://oula.finna.fi/PrimoRecord/pci.springer_jour10.1007%2Fs12671-015-0389-4
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Olet jo perillä : Tietoisen läsnäolon taito* (suom. T. Turpeinen). Helsinki: Basam Books.
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness : Tietoisen läsnäolon perusteet* (suom. T. Hartikainen). (2. uudistettu painos ed.). Helsinki: Viisas Elämä.
- Kang, Y., Gray, J. R., & Dovidio, J. F. (2014). The nondiscriminating heart: Lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias. *Journal of Experimental Psychology. General*, 143(3), 1306–1313. doi:10.1037/a0034150
- Kortelainen, I., Saari, A., & Väänänen, M. (toim.). (2014). *Mindfulness ja tieteet : Tietoisuus- taidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere: Tampere University Press.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., . . . Huppert, F. (2013). Effectiveness of the mindfulness in schools programme: Non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry : The Journal of Mental Science*, 203(2), 126–131. doi:10.1192/bjp.bp.113.126649
- Lehto, J. E. (2014). Mindfulness–tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (s. 85–112). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Lueke, A., & Gibson, B. (2015). Mindfulness meditation reduces implicit age and race bias. *Social Psychological and Personality Science*, 6(3), 284–291. doi:10.1177/1948550614559651

- Malboeuf-Hurtubise, C., Joussemet, M., Taylor, G., & Lacourse, E. (2018). Effects of a mindfulness-based intervention on the perception of basic psychological need satisfaction among special education students. *International Journal of Disability, Development & Education*, 65(1), 33–44. doi:10.1080/1034912X.2017.1346236
- Pennanen, L. (2014). Stressinhallinta jon kabat-zinnin MBSR-menetelmässä . Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.), *Mindfulness ja tieteeet : Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena* (s. 96–103). Tampere: Tampere University Press.
- Phang, C., & Oei, T. (2012). From mindfulness to meta-mindfulness: Further integration of meta-mindfulness concept and strategies into cognitive-behavioral therapy. *Mindfulness*, 3(2), 104–116. doi:10.1007/s12671-011-0084-z
- Rechtschaffen, D. (2014). *The way of mindful education : Cultivating well-being in teachers and students*. New York: W.W. Norton & Company.
- Rechtschaffen, D. (2017). *Keskittymiskykyä luokkaan : Tietoisuustaitoharjoitusten opaskirja* (suom. J. Korhonen). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., & Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66. doi:10.1037/a0038454
- Schonert-Reichl, K., & Lawlor, M. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137–151. Haettu osoitteesta <http://pc124152.oulu.fi:8080/login?url=>
- Semple, R. J., Droutman, V., & Reid, B. A. (2017). Mindfulness goes to school: Things learned (so far) from research and real-world experiences. *Psychology in the Schools*, 54(1), 29–52. doi:10.1002/pits.21981
- Siripornpanich, V., Sampoon, K., Chaithirayanon, S., Kotchabhakdi, N., & Chutabhakdikul, N. (2018). Enhancing brain maturation through a mindfulness-based education in elementary school children: A quantitative EEG study. *Mindfulness*, doi:10.1007/s12671-018-0930-3
- Tarrasch, R. (2018). The effects of mindfulness practice on attentional functions among primary school children. *Journal of Child and Family Studies*, 27(8), 2632–2642. doi:10.1007/s10826-018-1073-9
- Terve oppiva mieli (TOM): Tutkimus. (30.10.2018). Haettu osoitteesta <https://www.terveoppi-vamieli.fi/tiede-tutkimus/>

- Tolle, E. (2002). *Läsnäolon voima : Tie henkiseen heräämiseen* (suom. H. Rasku). Helsinki: Basam Books.
- Van de Weijer-Bergsma, E., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F. J., & Bögels, S. M. (2014). The effectiveness of a school-based mindfulness training as a program to prevent stress in elementary school children. *Mindfulness*, 5(3), 238–248. doi:10.1007/s12671-012-0171-9
- Volanen, S. (2017). Saatesanat. Teoksessa Rechtschaffen, D. (2017). *Keskittymiskykyä luokkaan : Tietoisuustaitoharjoitusten opaskirja* (suom. J. Korhonen) (s.15-24). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Volanen, S., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., . . . Suominen, S. (2016). Healthy learning mind - a school-based mindfulness and relaxation program: A study protocol for a cluster randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 4(1), 35. doi:10.1186/s40359-016-0142-3
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being. *American Psychologist*, 61(7), 690-701. doi:10.1037/0003-066X.61.7.690
- YSA – Yleinen suomalainen asiasanasto (14.11.2018). Haettu osoitteesta: <http://www.yso.fi/onto/ysa/Y215755>
- Zenner, C., Herrleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5 doi:10.3389/fpsyg.2014.00603