

Tietoisuustaidot opinto-ohjaajien työstä aiheutuvan stressin hallinnassa

Venla Ojala

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2018

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Ojala, Venla. 2018. Tietoisuustaidot opinto-ohjaajien työstä aiheutuvan stressin hallinnassa. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 100 sivua.

Tietoisuustaitojen hyödyntäminen erilaisten henkisten ongelmien, kuten stressin ja masennuksen hoidossa, on yleistynyt länsimaissa viimeisten vuosikymmenien aikana. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia tietoisuustaidoilla oli tietoisuustaitoihin perehtyneiden opinto-ohjaajien työstä aiheutuvan stressin hallintaan. Tutkimuskysymysten avulla haettiin vastauksia siihen, mitkä tekijät opinto-ohjaajien työssä aiheuttavat stressiä, kuinka tietoisuustaidot näkyvät opinto-ohjaajien arjessa ja elämässä, ja millä tavoin tietoisuustaidot auttavat opinto-ohjaajia hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä. Tutkimus oli laadullinen tutkimus, ja aineisto kerättiin temahaastattelun avulla. Tutkimukseen osallistui viisi eri opinto-ohjaajaa, ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimuksessa ilmeni, että tietoisuustaidoilla oli positiivisia vaikutuksia tutkittavien opinto-ohjaajien elämään ja työstä aiheutuvan stressin hallintaan. Opinto-ohjaajien työssä stressiä aiheuttivat työn suuri määrä ja kiire, hallinnolliset uudistukset, ennakoimattomuuden tunne sekä henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet. Tietoisuustaidot näkyivät opinto-ohjaajien elämässä yksittäisten tietoisuustaitoharjoitteiden lisäksi tietoisena, hyväksyvänä läsnäolon periaatteina ja ne auttoivat hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä neljällä eri tavalla: oman itsensä tietoisella kohtaamisella, oman itsensä hyväksyvällä kohtaamisella, toisen ihmisen tietoisella kohtaamisella ja tietoisella keskittymisellä nykyhetkeen. Tämän tutkimuksena johtopäätöksenä esitetäänkin, että tietoisuustaidoilla voidaan vähentää työstä aiheutuvaa stressiä ja sen vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin olisi hyvä tutkia vielä entistä tarkemmin.

Asiasanat: stressi, stressinhallinta, opinto-ohjaaja, tietoisuustaidot

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	STRESSI OPINTO-OHJAAJAN TYÖSSÄ	8
	2.1 Stressi.....	8
	2.2 Stressinhallintakeinot.....	9
	2.3 Opinto-ohjaajien työ ja työstä aiheutuva stressi.....	13
	2.4 Opinto-ohjaajien käyttämät stressinhallintakeinot.....	18
3	TIETOISUUSTAITOT	21
	3.1 Tietoisuustaitojen alkuperä ja periaatteet.....	21
	3.2 Tietoisuustaitoihin perustuvat terapiamenetelmät sekä käyttö stressinhallinnassa.....	24
	3.3 Ohjausalan työntekijät ja tietoisuustaitojen käyttö stressinhallinnassa	28
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	31
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	32
	5.1 Tutkimuksen lähestymistapa.....	32
	5.2 Aineiston keruu ja tutkimukseen osallistujat.....	33
	5.3 Aineiston analyysi.....	35
	5.4 Eettiset ratkaisut.....	36
6	TULOKSET	38
	6.1 Stressiä aiheuttavat tekijät opinto-ohjaajan työssä.....	38
	6.1.1 Työpäivän rakenne ja lukuvuoden rytmi.....	39
	6.1.2 Opinto-ohjaajan työn toimenkuva.....	41
	6.1.3 Hallinnolliset uudistukset.....	43

6.1.4	Henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet	45
6.1.5	Itse aiheutettu stressi	48
6.1.6	Yhteenveto opinto-ohjaajien työn stressitekijöistä	49
6.2	Tietoisuustaitojen näkyminen opinto-ohjaajien arjessa ja elämässä	49
6.2.1	Tietoisuustaidot: käytännön harjoitteita sekä periaatteita niiden taustalla	51
6.3	Tietoisuustaidot ja työstä aiheutuvan stressin hallinta	58
6.3.1	Stressinhallinta ja oman itsensä tietoinen kuunteleminen	60
6.3.2	Stressinhallinta ja oman itsensä hyväksyvä kohtaaminen	64
6.3.3	Stressinhallinta ja toisen ihmisen tietoinen kohtaaminen	67
6.3.4	Stressinhallinta ja tietoinen keskittyminen nykyhetkeen	69
6.3.5	Lyhyt yhteenveto liittyen stressinhallintaan ja tietoisuustaitoihin	75
7	POHDINTA	77
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	77
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet	85
	LÄHTEET	90
	LIITTEET	97

1 JOHDANTO

Mindfulness on nykypäivän trendisana: viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana siitä on tullut länsimaisille, kiireistä elämäntapaa viettäville ihmisille keino keskittyä nykyhetkeen ja etsiä sisäistä rauhaa hektisen arjen keskelle. Mindfulnessiin ja meditaatioon liittyvä kirjallisuus, sekä tieteellinen että ei-tieteellinen, on myös yleistynyt länsimaissa kiihtyvällä tahdilla. Mindfulnessin on luvattu lisäävän ihmisten hyvinvointia, sitä käytetään laajasti erilaisiin koulutuksellisiin tarkoituksiin ja tutkijat ovat kiinnostuneita siitä, voisiko sillä korvata esimerkiksi perinteisen psykoterapian. (Van Dam ym. 2017, 36–37.) Törmäsin itse mindfulness-käsitteeseen ensimmäistä kertaa Opettaja-lehteä lukiessani. Siinä oli haastateltu Mänttä-Vilppulassa työskentelevää luokanopettajaa, joka käytti Mind-Body Bridging -nimistä mindfulness- pohjaista menetelmää rauhoittaakseen omaa mieltään työpäivän jälkeen (Tikkanen 2015, 55). Artikkelin herätti heti kiinnostukseni: mitä onkaan tuo mindfulness, itämaisestä filosofiasta peräisin oleva ilmiö, jolla luvataan helpotusta stressiin ja opettajan kiireiseen ja hektiseen työhön?

Mindfulness suomennetaan yleensä käsitteellä tietoisuustaidot (Väänänen 2014, 37), ja käytänkin tässä tutkimuksessa näitä käsitteitä rinnakkain toistensa kanssa. Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan tietoiseen, hyväksyvään läsnäoloon pyrkimistä ja sen taustalla olevia filosofisia periaatteita, jotka pohjautuvat alun perin buddhalaiseen filosofiaan (Väänänen 2014, 37). Tietoisesta, hyväksyvään läsnäolon harjoitteissa pyritään lisäämään kehotietoisuutta erilaisten meditaatio- ja jooga-menettelmien avulla, ja niiden tarkoituksena on tietoisesta läsnäolon kehittäminen ja saavuttaminen. Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan huomion keskittämistä nykyhetkeen niin omassa kehossa, ajatuksissa ja tunteissa kuin ympäröivässä maailmassakin. Hyväksyvällä läsnäololla tarkoitetaan taas sitä, että nykyhetkeä ja siinä ilmeneviä eri asioita ei tarvitse tuomita vaan ne voidaan hyväksyä sellaisina kuin ne ovat. Tietoisuustaitojen tavoitteena on siis se, että ihminen pystyy pysähtymään nykyhetkeen tilanteessa missä hyvänsä ja ottamaan eteen tulevat asiat avoimesti ja luottavaisesti vastaan. (Kabat-Zinn 2007.)

Tämä opinnäytetyön aiheeni sai alkunsa siitä, kun kiinnostuin luokanopettajaopintojeni aikana opinto-ohjaajan ammatista ja halusin tutustua työhön paremmin. Päätinkin, että alan tutkia opinto-ohjaajia ja heidän stressinhallintaansa työstä johtuvissa stressitilanteissa. Stressinhallintaan liittyvät tekijät ovat aina olleet mielenkiinnon kohteenani, ja opettajaopintojen aikana niitä käsiteltiin useaan kertaan. Opettajien työstressiin ja stressinhallintaan liittyviä tutkimuksia on myös tehty hyvin paljon (ks. esim. Hakanen 2006, 29), kun taas opinto-ohjaajien työstressiin liittyviä tutkimuksia löytyi paljon vähemmän. Tietoisuustaitoja ja opinto-ohjaajien työtä käsitteleviä tutkimuksia en löytänyt ollenkaan. Halusinkin lähteä selvittämään, kuinka tietoisuustaitoja voidaan käyttää hyväksi työstä aiheutuvan stressin hallinnassa.

Tutkimukseni perustuu laadulliseen tutkimustapaan ja fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen, jossa ollaan kiinnostuneita ihmisten erilaisista kokemuksista ja niille luoduista erilaisista merkityksistä (ks. Laine 2010, 28–29). Tutkimustehtäväkseni muodostui selvittää, millaisia vaikutuksia tietoisuustaidoilla on tietoisuustaitoihin perehtyneiden opinto-ohjaajien työstä aiheutuvaan stressin hallintaan. Ensinnäkin halusin tietää, mitkä kaikki työhön liittyvät tekijät aiheuttavat opinto-ohjaajille stressiä. Toisena tutkimuskysymyksenäni oli, kuinka tietoisuustaidot oikein näkyvät opinto-ohjaajien elämässä, ja kolmantena tutkimuskysymyksenäni oli, millä tavoin tietoisuustaidot ja niiden harjoittaminen auttavat opinto-ohjaajia hallitsemaan työstä aiheutavaa stressiä. Tutkimuskysymyksiini lähdin etsimään vastauksia haastatteleamalla viittä eri koulutusasteiden opinto-ohjaajia, joille tietoisuustaidot olivat tuttuja ja jotka käyttivät tietoisuustaitoja työstään aiheutuvan stressin hallinnassa. Aineiston analysoin sisälönanalyysin avulla.

Tutkimuksen toisessa luvussa esittelen stressiin ja stressinhallintaan liittyvää käsitteistöä ja teorioita ja kerron tutkimuksista, joissa on tutkittu opinto-ohjaajien työn stressitekijöitä. Kolmannessa luvussa käsittelen tietoisuustaitoja, esittelen niihin pohjautuvia länsimaisia terapiamenetelmiä ja käyn läpi tutkimuksia, joissa on tutkittu tietoisuustaitojen vaikutuksia työstä aiheutuvaan stres-

siin. Neljännessä luvussa esittelen tutkimustehtäväni ja -kysymykseni, ja viidennessä luvussa kerron tutkimuksentekoon liittyvistä menetelmistä. Luvussa 6 esittelen kaikki tutkimustulokseni, ja luvussa 7 pohdin tutkimustuloksia suhteessa aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin ja käsittelen tutkimuksen luotettavuutta sekä jatkotutkimukseen liittyviä aiheita.

2 STRESSI OPINTO-OHJAAJAN TYÖSSÄ

2.1 Stressi

Stressiä on tutkittu hyvin paljon, mutta sen määritelmät vaihtelevat kirjallisuudesta ja tutkijasta riippuen (Kivimäki 1996, 3). Stressillä viitataan kuitenkin aina yksilön ja ympäristön väliseen ristiriitaan, jossa jokin stressiä aiheuttava tekijä johtaa lopulta yksilön stressireaktioon. Olennaista stressiprosessissa on stressiä aiheuttavan tilanteen arviointi sekä pyrkimys sen hallitsemiseen. (Haikonen 1999, 9.) Lazarus ja Folkman (1984) määrittelevät psykologisen stressin tilanteeksi, jossa yksilö tulkitsee ympäristön vaatimukset omia voimavarojaan suuremmiksi ja tämä aiheuttaa tunteen siitä, että oma hyvinvointi on uhattuna. Arviointiprosessista voidaan erottaa kolme erilaista arviointitapaa: primaariarviointi, sekundaariarviointi ja tilanteen uudelleen arviointi. Primaariarvioinnissa ihminen arvioi, onko tilanne hänen hyvinvointinsa kannalta merkityksetön, hyvälaatuinen vai stressiä aiheuttava. Jos ihminen tulkitsee tilanteen aiheuttavan hänelle stressiä, käynnistyy sekundaariarviointi, jolloin yksilö arvioi, mitä hänen tulisi tehdä hallitakseen tilannetta. Uudelleen arvioinnilla tarkoitetaan tilannetta, jossa yksilö saa uutta lisätietoa tilanteesta ja hän pystyy arvioimaan, aiheuttaako tilanne enää stressiä ja mitä tulisi tehdä, jotta mahdollisesta stressistä voisi selviytyä. (Lazarus & Folkman 1984, 19, 53–54.)

Antonovsky (1979) erottaa toisistaan käsitteet kuormitus ja stressi. Hänen mukaansa yksilö reagoi stressitekijöihin kuormituksella, jonka seuraukset voivat vaihdella yksilöä hyödyttävästä aina patologiseen. Tämä riippuu siitä, kuinka sopivia ja tehokkaita stressinhallintakeinoja yksilöllä on. Jos stressinhallinta epäonnistuu, stressiä ei pystytä estämään ja pahimmillaan se voi johtaa sairastumiseen. Stressinhallintakeinoista Antonovsky käyttää käsitettä yleiset selviytymisvoimavarat (generalized resistance resources). Selviytymisvoimavaroihin kuuluvat yksilön mukautuvuus eri tilanteissa, läheiset suhteet muihin ihmisiin ja sitoutuminen koko yhteisön jäseneksi. Voimavarat muodostavat pitkän jatkumon

yksilön kehoon liittyvistä fyysisistä voimavaroista aina sosiaalisiin ja kulttuuriin voimavaroihin. Ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on oleellista pysyvyyden tunne, tunne siitä, että ulkoinen ja sisäinen ympäristö ovat kutakuinkin ennustettavissa ja että asiat menevät yleensä niin hyvin kuin voidaan järkevästi olettaa. (Antonovsky 1979.) Koherenssin tunteella on tutkimusten mukaan selkeä yhteys hyväksi koettuun terveyteen ja pitkäikäisyyteen, ja sitä on tutkittu myös meillä Suomessa (Eriksson & Lindström 2006, Feldt & Mäkikangas 2009, 104).

2.2 Stressinhallintakeinot

Antonovskyn (1979, 99) määrittelemä käsite selviytymisvoimavarat on yksi esimerkki copingiin liittyvästä tutkimuksesta ja termistöstä. Coping-termiä on suomennettu muun muassa sanoilla stressin hallintapyrkimykset tai -strategiat sekä selviytymiskeinot (Rantanen & Mauno 2010, 216). Tässä tutkimuksessani käytän pääsääntöisesti käsitettä stressinhallintakeinot. Lazarus ja Folkman (1984) määrittelevät ne yksilön jatkuvasti muuttuviksi kognitiivisiksi ja käyttäytymiseen suuntautuviksi yrityksiksi hallita niitä ulkoisia ja sisäisiä vaatimuksia, jotka ihminen tulkitsee omien voimavarojensa suhteen liian vaativiksi. Toisin kuin perinteisissä psykoanalyysiin liittyvissä selityksissä, joissa stressinhallintaa kuvailaan pääsääntöisesti yksilöille tyypillisinä, muuttumattomina selviytymistyyleinä, Lazarus ja Folkman näkevät stressinhallinnan prosessina, joka on aina vahvasti sidoksissa tilanne- ja ympäristötekijöihin. (Lazarus & Folkman 1984.) Nykyään ajatellaan, että stressinhallintaan vaikuttavat sekä ympäristötekijät että persoonallisuuden piirteet. Erilaisia stressinhallintaitoja voidaan oppia ja harjoitella, mutta toisaalta tiedetään, että tietyt persoonallisuuden piirteet saattavat vaikuttaa stressinhallinnan tehokkuuteen. (Feldt & Mäkikangas 2009, 100.) Osa stressinhallintastrategioista on myös täysin tiedostamattomia prosesseja (Haikonen 1999, 11).

Latack ja Havlovic (1992) ovat tutkineet useita stressinhallintaan liittyviä teorioita ja tehneet yhteenvedon siitä, kuinka erilaisia stressinhallintakeinoja voidaan jaotella. Stressinhallintakeinojen päämääränä voi olla joko itse ongelmaan tai sen aiheuttamiin tunteisiin vaikuttaminen. (Latack & Havlovic 1992.) Lazarus ja Folkman (1984) käyttävät näistä käsitteitä tunnesuuntautuneet ja ongelmasuuntautuneet keinot. Tunnesuuntautuneilla keinoilla pyritään lievittämään stressitilanteesta aiheutuvia negatiivisia tunteita esimerkiksi asian välttelyllä, välttelyllä, etäisyyden ottamisella tai huomion kiinnittämällä toisaalle. Ongelmasuuntautuneet keinot ovat nimensä mukaisesti ongelmanratkaisua: ongelman määrittelyä, vaihtoehtoratkaisujen pohdintaa, hyötyjen ja haittojen erittelyä sekä ratkaisun valitsemista ja sen toteuttamista. (Lazarus & Folkman 1984, 150–152.) Sekä ongelma- että tunnesuuntautuneet keinot voivat olla käytännössä joko kognitiivisia tai käyttäytymiseen liittyviä, eli tilannetta pyritään hallitsemaan joko ajattelustrategioilla tai toiminnalla. Ihminen voi myös pyrkiä pakenemaan tilannetta tai kontrolloimaan sitä. Stressinhallintaan liittyy myös sosiaalisen tuen ja avun hakeminen tai tilanteen ratkaiseminen täysin yksin. (Latack & Havlovic 1992, 491–493.)

Rantanen ja Mauno (2010) ovat tutkineet metatutkimuksessaan ongelma- ja tunnesuuntautuneiden hallintakeinojen vaikuttavuutta työstressin hallinnassa. Tutkimuksen mukaan ongelmasuuntautuneet keinot vaikuttivat lähtökohtaisesti toimivammalta kuin tunnesuuntautuneet keinot. Tunnesuuntautuneet keinot kuten tilanteen välttely ja itsensä etäännyttäminen ongelmasta olivat yhteydessä esimerkiksi työuupumukseen, huonompaan työstä suoriutumiseen sekä useisiin terveysongelmiin. Sen sijaan ongelmasuuntautuneet keinot, joihin kuuluvat esimerkiksi tilanteen arviointi ja toimintatavan suunnittelu, vaikuttivat positiivisesti hyvinvointiin ja terveyteen. Osa tutkimuksista ei kuitenkaan tukenut tätä väitettä. On myös huomattu, että ongelmasuuntautuneet keinot toimivat hyvin vain niissä tilanteissa, joissa ihmisellä on oikeasti vaikutusmahdollisuuksia. Tunteiden käsittely ja niiden purkaminen saattavat auttaa esimerkiksi työntekijää irtisanomistilanteessa, kun hän ei itse pysty vaikuttamaan muutoksiin millään tavalla. (Rantanen & Mauno 2010, 219, 228–229.)

Elämän pitkittyneissä ja vaikeissa stressitilanteissa sekä tunne- että ongelmasuuntautuneet stressinhallintakeinot eivät välttämättä tuota toivottua tulosta. Esimerkiksi traumaattiset kokemukset ja muut isot elämänmuutokset voivat aiheuttaa niin pitkän stressitilanteen, että siitä selviytyminen ei tapahdu helposti. (Feldt & Mäkikangas 2009, 96.) Folkman (2008) onkin lisännyt hänen ja Lazaruksen stressiteoriaan yhden uuden käsitteen, merkityssuuntautuneet selviytymiskeinot. Hän tutki alun perin homoseksuaalien miesten negatiivisia ja positiivisia tunteita vaikeassa stressitilanteessa, kun heidän puolisonsa sairastivat AIDS:ia. Yllättävää tutkimustuloksissa oli se, kuinka paljon tutkittavat kokivat positiivisia tunteita äärimmäisen vaikeina aikoina, jolloin he hoitivat sairauden loppuvaiheessa olevia kumppaneitaan (ks. Folkman 1997). Merkityssuuntautuneet selviytymiskeinot tulevatkin käyttöön tilanteessa, jossa tunne- ja ongelmasuuntautuneet stressinhallintakeinot eivät ole toimivia ja ihmisellä on riskinä sairastua pitkäaikaiseen stressiin. Tällöin ihminen voi merkityssuuntautuneiden selviytymiskeinojen avulla suunnata huomionsa positiivisiin tunteisiin ja tulkita vaikeaa stressitilannetta tavalla, joka auttaa tilanteesta selviytymiseen. (Folkman 2008, 5–6.) Tällöin on kyse pikemminkin stressin hyväksymisestä ja sen kanssa elämisestä kuin stressin lopullisesta poistamisesta (Lazarus 1999, 147).

Folkman ja Moskowitz (2007) ovat jaotelleet merkityssuuntautuneet selviytymiskeinot viiteen eri luokkaan: prioriteettien uudelleenjärjestely, tavoitteiden sopeuttaminen, myönteisten asioiden löytäminen, myönteisten asioiden muistuttelu ja myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin. Prioriteettien uudelleenjärjestelyllä tarkoitetaan sitä, että ihminen arvioi uudelleen omia arvojaan ja uskomuksiaan tavalla, joka auttaa selviytymään haastavasta tilanteesta. Omien arvojen selkiyttäminen muokkaa myös yksilön tavoitteita: ne tavoitteet jotka arvioidaan haastavassa tilanteessa mahdottomiksi, muokataan sellaisiksi, että ne ovat mahdollisia toteuttaa. Myönteisten asioiden löytäminen taas tarkoittaa sitä, että ihminen alkaa etsiä haastavasta tilanteesta tekijöitä, joilla on positiivisia vaikutuksia omaan elämään. Haastavat tilanteet vahvistavat esimerkiksi uskoa tulevaan ja omaan jaksamiseen, lisäävät kärsivällisyyttä ja kiitoksen tunnetta sekä auttavat selkiyttämään, mikä elämässä oikeasti on tärkeää. Myönteisten asioiden

muistuttelu on näiden myönteisten asioiden mieleen palauttamista. Viides merkityssuuntautunut selviytymiskeino on myönteisten merkitysten liittäminen arkisiin asioihin: hyvin arkipäiväisistä tilanteista ja tapahtumista saattaa tulla ihmisille ensiarvoisen tärkeitä, kun ne liitetään esimerkiksi omiin tärkeisiin arvoihin ja tavoitteisiin, ja nämä tilanteet auttavat jaksamaan haastavissa ja pitkittyneissä stressitilanteissa. Kaikille merkityssuuntautuneille selviytymiskeinoille on siis yhteistä se, että ne auttavat sietämään pitkäkestoista stressiä ja haastavia elämäntilanteita omien arvojen ja elämäntavoitteiden arvioimisen ja muokkaamisen kautta. (Folkman & Moskowitz 2007.)

Stressin tutkimuksessa on perinteisesti keskitytty stressinhallintakeinoihin, jotka otetaan käyttöön heti stressitilanteen alkuvaiheessa tai sen jälkeen. Tutkimustietoa tarvittaisiinkin lisää tulevaisuussuuntautuneista stressinhallintakeinoista, joissa pääpaino on stressin ennakoinnissa ja sen hallinnassa jo etukäteen ennen varsinaista stressireaktiota. (Folkman & Moskowitz 2004, 757.) Aspinwall ja Taylor (1997) käyttävät näistä stressinhallintakeinoista käsitettä proaktiiviset stressinhallintakeinot, ja niillä tarkoitetaan keinoja ehkäistä tai muokata mahdollisia stressaavia tilanteita jo etukäteen ennen kuin ne tapahtuvat. Tällöin henkilön itsesäätelykeinot ovat tärkeä osa stressinhallintakeinoja. Proaktiivisiin stressinhallintakeinoihin kuuluu viisi eri tasoa: voimavarojen kerääminen, stressitilanteiden tunnistaminen ja arvioiminen, varsinaisten stressinhallintakeinojen käyttö ja palautteen käyttäminen. Näitä kaikkia keinoja käytetään siis etukäteen ennen kuin varsinainen stressitilanne on syntynyt. Voimavaroihin kuuluvat esimerkiksi suunnittelu- ja organisointitaidot, sosiaalinen ja materiaallinen tuki sekä ajankäyttö. Stressin ennakoinnissa on myös tärkeää tarkkailla jatkuvasti ympäristöä ja havainnoida mahdollisia stressitekijöitä ja niiden vaikutuksia omaan hyvinvointiin. Jos ihminen arvioi jonkin tilanteen mahdolliseksi stressin aiheuttajaksi, voi ihminen käyttää ennakoivia stressinhallintakeinoja kuten esimerkiksi suunnittelua ja uuden tiedon etsimistä. Prosessin lopussa on myös hyvä arvioida tilannetta ja omaa toimintaa siinä: Onko tilanteesta minulle enää haittaa? Onnistuinko minimoimaan tilanteen mahdolliset stressitekijät? Aspinwall ja Taylor myös painottavat, että henkilön omilla voimavaroilla kuten rahalla ja sosiaalisilla

suhteilla on suurempi vaikutus stressinhallinnassa kuin välttämättä aiemmin on ymmärretty. Voimavaroilla on suuri vaikutus henkilön itsesäätelytaitoihin ja nämä itsesäätelytaidot vaikuttavat paljolti siihen, kuinka stressiä ja sen negatiivisia vaikutuksia pystytään ennaltaehkäisemään. (Aspinwall & Taylor 1997.)

Stressinhallintakeinot voivat siis olla tunne- tai ongelmasuuntautuneita. Tunnesuuntautuneissa keinoissa ihminen pyrkii lievittämään stressistä aiheutuvia negatiivisia tunteita ja ongelmasuuntautuneissa keinoissa ihminen pyrkii ongelmanratkaisukeinojen avulla hallitsemaan omaa stressiään. Tunne- ja ongelmasuuntautuneiden keinojen lisäksi stressinhallintakeinot voivat olla merkityssuuntautuneita, ja niitä käytetään usein pitkittyneissä ja haastavissa stressitilanteissa, jolloin tunne- ja ongelmasuuntautuneista keinoista ei ole apua. Stressinhallintakeinot voivat myös olla tulevaisuussuuntautuneita, jolloin stressinhallinnassa on oleellista tulevien stressitekijöiden ja -tilanteiden ennakointi. (Aspinwall & Taylor 1997, Folkman & Moskowitz 2007 & Lazarus & Folkman 1984.) Edellä lueteltujen stressinhallintakeinojen lisäksi erilaiset tietoisuustaitoihin pohjautuvat stressinhallintakeinot ovat kasvattaneet suuresti suosiotaan lähivuosien aikana (ks. Puolakanaho, Kinnunen & Lappalainen 2016, 13). Näitä tietoisuustaitoihin liittyviä stressinhallintakeinoja esittelen tarkemmin luvussa 3.

2.3 Opinto-ohjaajien työ ja työstä aiheutuva stressi

Opinto-ohjaajien työn stressitekijöitä on tutkittu Suomessa melko vähän: uusimmat tutkimukset, joissa käsitellään opinto-ohjaajien työn haasteita ja stressitilanteita ovat vuosilta 2004 (Ahola & Mikkola 2004), 2000 (Jankko 2000) ja 1999 (Lairio, Puukari & Peltosalmi 1999). Esimerkiksi opettajien työhyvinvointia ja stressiä on tutkittu Suomessa paljon enemmän ja Hakanen (2006, 29) arvioikin, että työhyvinvointiin liittyvissä tutkimuksissa opettajat ovat ehkä yksi eniten tutkituimmista ammattiryhmistä. Tarvetta vastaaville tutkimuksille liittyen opinto-ohjaajien työn stressitekijöihin kyllä varmasti olisi: Lairio ja Puukari (1999, 11) totesivat jo vuonna 1999, että erilaiset yhteiskunnan murrokset ja työelämän uudet vaati-

mukset 1990-luvulla ovat muuttaneet opinto-ohjaajien työtä merkittävästi. Työelämän muutos koskee yhtä lailla myös muita ammatteja: nykypäivänä esimerkiksi teknologian kehitys, uudet työmenetelmät, tietojärjestelmät ja työskentely yli tiimi- ja organisaatorajojen ovat läsnä kaikkialla työmaailmassa. Parhaimmillaan työ onkin motivoivaa, yhteisöllistä ja mielekäästä, mutta toisaalta jatkuva kiire, oppimisvaatimukset ja epävarmuus kuormittavat työntekijöitä raskaasti. (Lyly-Yrjänäinen 2015, 9–10.) Erityisesti kunta-alalla työskentelevät kokevat työnsä henkisesti raskaaksi: Vuoden 2012 tutkimuksen mukaan jopa 76 prosenttia kunta-alan työntekijöistä oli sitä mieltä, että heidän työnsä on henkisesti raskasta. (Työturvallisuuskeskus 2012, 11.) Erityisesti ihmisläheisissä ammateissa, kuten esimerkiksi hoito-, sosiaali- ja opetusalla on riskinä sairastua myötätuntu-uupumiseen, jolloin auttamistyössä oleva työntekijä kuormittuu liiaksi asiakkaiden haastavien elämäntilanteiden takia ja uupuu lopulta itsekin (ks. Berzoff & Kita 2010, 344; Nissinen 2008, 19–20).

Opinto-ohjaajat ovat Suomessa opiskelun, yleisen kasvun ja kehityksen sekä ammatinvalinnan ohjaukseen keskittynyt ammattiryhmä, jotka työskentelevät yleisimmin peruskoulun yläluokilla sekä toisella asteella lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Peruskoulussa ja toisella asteella opinto-ohjauksen tavoitteet ja sisällöt on kirjattu kansallisiin opetussuunnitelmiin, jotka määrittelevät opinto-ohjaajien työtehtäviä ja vastuualueita. Opinto-ohjaajia työskentelee myös korkea-asteella ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa, mutta korkeakoulut saavat itse päättää, millaisia ohjauspalveluita he opiskelijoilleen tarjoavat. (Lairio, Puukari & Varis 1999, 26–27; Vuorinen 2006, 24, 29.) Riippumatta koulutusasteesta ja ohjauksen kohderyhmästä ohjaus on toimintaa, jossa ohjaaja ja ohjattava henkilö pyrkivät etsimään toisiaan kunnioittavassa ja luottavassa vuorovaikutussuhteessa ratkaisuja ohjattavan elämäntilanteeseen. Ohjauksessa ei ole siis kyse siitä, että ohjaaja kertoisi ohjattavalle, mitä hänen pitäisi tehdä, vaan ohjaus on pikemminkin yhteinen prosessi, jossa ohjaaja ja ohjattava etsivät ja tulkitsevat erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja ja pohtivat näiden vaihtoehtojen eri seurauk-

sia. Tavoitteena on autonominen ohjattava, joka tietää, milloin hän tarvitsee ohjausta ja tekee lopulta oman päätöksensä ohjausprosessin keskustelujen pohjalta. (Peavy 1997, 20–24; Vuorinen 1998, 110; Vuorinen 2006, 27–29.)

Suomessa opinto-ohjaajien työoloja sekä työhön liittyviä ongelmia ja stressiä ovat tutkineet Lairio, Puukari ja Peltosalmi (1999), Ahola ja Mikkola (2004) sekä Jankko (2000). Seuraavaksi esittelen näiden tutkimusten tuloksia opinto-ohjaajien työn stressitekijöistä.

Lairion ja Puukarin tutkimusryhmässä (Lairio & Puukari 1999) tutkittiin opinto-ohjaajien työn tehtäväkenttää, ohjaustyön eri osa-alueita ja ohjausalan tulevaisuuden haasteita 1990-luvun lopulla, ja aineistona käytettiin tutkimuskyselyä, johon vastasi 1119 eri koulutusasteiden opinto-ohjaajaa. Tutkimuskysymykset liittyivät esimerkiksi opinto-ohjaajien työn tehtäviin, ajankäyttöön, työongelmiin ja työtyytyväisyyteen (Lairio & Puukari 1999.) Opinto-ohjaajien työn haasteita selvittävässä tutkimuksessa ilmeni, että suurimmiksi työn huolenaiheiksi opinto-ohjaajilla nousivat liian vähäinen aika henkilökohtaiseen ohjaukseen, ohjaustyön laajuus ja hajanaisuus sekä omien tietojen ajantasaistaminen. Jopa 69 prosenttia 1044 vastaajasta oli sitä mieltä, että henkilökohtaiseen ohjaukseen käytetty liian vähäinen aika aiheutti ongelmia vähintäänkin melko paljon. Samaa mieltä ohjaustyön laajuudesta ja hajanaisuudesta oli 67 prosenttia vastaajista. Avoimissa vastauksissa opinto-ohjaajat mainitsivat työn suurimmaksi ongelmaksi niin ikään ohjausresurssien puutteen. (Lairio, Puukari & Peltosalmi 1999, 45–46.)

Lairion, Puukarin ja Peltosalmen (1999) tutkimustuloksia tukee myös Aholan ja Mikkolan (2004) tutkimus, jossa tutkittiin Turun yläasteiden ja lukioiden opinto-ohjaajien näkemyksiä ohjauksesta ja oman työnsä lähtökohdista. Tutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla ja siihen osallistui yhteensä 12 opinto-ohjaajaa. Tutkimuksessa ilmeni, että opinto-ohjaajat pitivät työnsä suurimpana ongelmana työn aika- ja resurssipulaa, joka johtui esimerkiksi suurista oppilasmääristä, erityisoppilaiden korkeasta määrästä, opinto-ohjaajien työtehtävien määrästä sekä työaika- ja palkkauskysymyksistä. Tutkittavien opinto-oh-

jaajien mukaan henkilökohtaiselle ohjaukselle ei ollut resurssipulan takia tarpeeksi aikaa, ja kaikilla tutkimukseen osallistuneista opinto-ohjaajista olikin enemmän ohjattavia oppilaita tai opiskelijoita kuin mitä Opetushallitus suositteliee (250 oppilasta yhtä päätoimista opinto-ohjaajaa kohti). Opinto-ohjaajat toivoivat resurssien ja ohjausajan lisäämistä erityisesti niiden oppilaiden takia, jotka olivat koulussa heikkoja ja syrjäänvetäytyviä. Erilaiset syrjäytymis-, päihde- ja huumeongelmat sekä maahanmuuttajaoppilaiden erityisongelmat aiheuttivatkin opinto-ohjaajille paljon lisätyötä. Opinto-ohjaajat joutuivat tekemään myös paljon työtehtäviä, jotka eivät varsinaisesti heille kuuluneet. Tällaisia tehtäviä olivat esimerkiksi hallinnolliset työt, ryhmäkokojen valvominen ja lukujärjestysasiat. Aikaa tarpeelliseen lisäkoulutukseen ei myöskään ollut tarpeeksi. (Ahola & Mikkola 2004.) Myös Opetushallituksen vuonna 2002 teettämän kansallisen opinto-ohjauksen tilan arviointiraportin mukaan tutkimukseen osallistuneilla opinto-ohjaajilla kului työaika asioihin, jotka eivät olleet olennaisia ohjaustyön kannalta. Näitä olivat esimerkiksi erilaiset valvontatehtävät, opettajien sijaisuuksien hoitaminen, teemapäivien valmistelu ja oppilaiden poissaoloihin liittyvät asiat. Toisaalta osa tällaisista ylimääräisistä tehtävistä, kuten juhlien järjestely ja vierailijoiden opastus, saatettiin kokea kuitenkin kohtalaisen tärkeinä. Opinto-ohjaajat kantoivat siis helposti vastuuta koko koulun toiminnasta. (Numminen ym. 2002, 205.)

Jankko (2000) tutki liseniaatin työssään seitsemän eri opinto-ohjaajan työssä jaksamista ja hänen tutkimuksessaan selvisi, että opinto-ohjaajien työn haastavimpina tekijöinä pidettiin työn liian laajaa tehtäväkenttää sekä uusia työtehtäviä. Stressiä aiheuttavaksi työn osa-alueiksi mainittiin esimerkiksi huonosti organisoidut työtunnit, erilaiset paperityöt, koulutuspoliittisten muutosten aiheuttamat paineet sekä taloudellisista syistä määräytyneet uudet työtehtävät, kuten oppilasrekrytointi ja oppilaitosmarkkinointi. Aikaa henkilökohtaiselle ohjaukselle, kollegoiden kanssa tehtävälle yhteistyölle ja työtauoille oli liian vähän. Työ vaati siis jatkuvaa ajan tasalla pysymistä sekä suuren informaatiomäärän omaksumista. Tutkimuksen mukaan kaikki seitsemän tutkimukseen osallistu-

nutta opinto-ohjaajaa piti työssään kaikkein turhauttavimpana tekijöinä resurssien puutteen. Osa tutkimukseen osallistuneista opinto-ohjaajista olivat myös kärsineet työstä johtuvasta stressistä jo useiden vuosien ajan. (Jankko 2000.)

Opinto-ohjaajien työn stressitekijöitä on tutkittu Suomen ulkopuolella myös esimerkiksi Yhdysvalloissa (ks. McCarthy, Van Horn Kerne, Calfa, Lambert & Guzmán 2010, Falls & Nichter 2007). Ulkomaisia tutkimuksia tarkasteltaessa on aina huomioitava mahdolliset kulttuurierot eri maiden koulujärjestelmien välillä, mutta seuraavaksi esittelemäni ulkomaiset tutkimukset tukevat myös suomalaisten tutkimusten tuloksia, joiden mukaan opinto-ohjaajien työssä stressiä aiheuttavat erityisesti työn suuri määrä ja liian vähäiset resurssit.

McCarthy ym. (2010) tutkimuksessa selvitettiin 227 texasilaisen opinto-ohjaajan työn vaatimusten ja resurssien välistä yhteyttä koettuun stressiin ja työtaakkaan. Tuloksista ilmeni, että yli puolet tutkimukseen vastanneista opinto-ohjaajista oli sitä mieltä, että paperityöt ja suuret oppilasmäärät aiheuttivat heidän työssään paljon vaatimuksia. Vaativaksi tekijöiksi listattiin myös hallinnolliset asiat, koulujenväliset testaukset, oppilaiden vaatima aika ja energia sekä oppilaat, joilla oli käytösongelmia. Tutkimuksessa selvisi myös, että mitä köyhempiä opiskelijat olivat ja mitä enemmän heillä oli oppimisvaikeuksia, sitä enemmän opinto-ohjaajilla oli myös stressiä. Korkea stressin määrä oli myös yhteydessä haluan siirtyä muualle töihin tai vaihtaa kokonaan alaa. Tutkimustuloksissa todettiin myös, että mitä suurempi ero työn vaatimusten ja omien voimavarojen välillä oli, sitä enemmän opinto-ohjaajat kokivat stressiä. (McCarthy ym. 2010.)

Myöskin Falls ja Nichter (2007) määrittelivät omassa tutkimuksessaan työstressin esiintyvän tilanteissa, joissa ulkoapäin tulevat vaatimukset olivat ristiriidassa opinto-ohjaajien kokeman oman hallinnantunteen kanssa. He tutkivat teemahaastattelun avulla neljää eri opinto-ohjaajaa, jotka työskentelivät oppilasmääriltään suurissa lukioissa. Tutkimuksessa opinto-ohjaajien työstä aiheutuvaa stressiä kuvattiin kolmen eri käsitteen avulla, joihin tutkijat olivat päätyneet aiheetta käsittelevän kirjallisuuden ja oman aineistonsa perusteella. Käsitteet olivat toimenkuvan epäselvyys (role ambiguity), toimenkuvan ristiriidat (role conflict)

sekä työn ylikuormitus (job overload). Tutkimukseen osallistuneille opinto-ohjaajille erityisesti ulkopäin sanellut, jatkuvasti muuttuvat toimintakäytänteet aiheuttivat stressiä eikä heille jäänyt hallinnollisten ja muiden paperitöiden ohella riittävästi aikaa tärkeimmän työn eli opiskelijoiden ohjaukseen. Oman toimenkuvan epäselvyys näkyi esimerkiksi siinä, että opinto-ohjaajan työtehtäviä ei oltu selkeästi rajattu. Ristiriitoja syntyi myös siitä, että opinto-ohjaajan oletettiin ehtivän tekevän samanaikaisesti kaikki heille määrätyt työt, vaikkei niiden tekemiseen ollut oikeasti aikaa. Työtä oli siis aivan liian paljon suhteessa annettuun aikaan ja muihin resursseihin. Osa työtehtävistä tuntui myös täysin merkityksettömiltä. (Falls & Nichter 2007.)

McCarthy ym. (2010) tutkimuksessa ilmeni, että koulujen väliseen testaukseen liittyvät asiat aiheuttivat opinto-ohjaajille stressiä. Huomioitavaa on, että Suomessa koulujen välinen testaaminen on paljon harvinaisempaa eikä niihin liittyvät tekijät tulleetkaan ilmi missään suomalaisessa tutkimuksessa liittyen opinto-ohjaajien stressitekijöihin. Huomionarvoista on kuitenkin se, että sekä ulkomaisissa että kotimaisissa tutkimuksissa opinto-ohjaajien työn stressaaviksi tekijöiksi mainittiin ohjaustyön hajanaisuus ja opinto-ohjauksen kannalta epäoleellisten työtehtävien tekeminen.

2.4 Opinto-ohjaajien käyttämät stressinhallintakeinot

Opinto-ohjaajien käyttämistä stressinhallintakeinoista löytyy toistaiseksi vain vähän tutkimusta. Lairio, Puukari ja Peltosalmi (1999) sekä McCarthy ym. (2010) selvittivät omissa tutkimuksissaan, kuinka opinto-ohjaajat pyrkivät selviytymään työstä aiheutuvista haasteista. Jankon (2000) tutkimuksessa kaikista seitsemästä tutkimukseen osallistuneista opinto-ohjaajista luotiin stressinhallintaprofiilit, joilla tarkasteltiin heidän stressinhallinnan keinoja suhteessa tietoisuuden eri alueisiin. Israelissa on taas tehty tutkimusta siitä, kuinka opinto-ohjaajat selviytyivät stressitilanteesta, kun lähiyhteisöä oli kohdannut terrori-isku (ks. Cinnamon & Hellman 2006). Seuraavaksi esittelen näiden tutkimuksen tuloksia.

Lairion, Puukarin ja Peltosalmen (1999) tutkimuksessa ilmeni, että opinto-ohjaajat käyttivät työnsä ongelmien ratkaisemiseen keskustelua ja yhteistyötä eri tahojen kanssa, lisäkouluttautumista sekä omien toimintakäytäntöjen muuttamista. Yhteistyö eri työntekijöiden, kuten opettajien, ohjaajien ja koulun johdon kanssa koettiin tärkeänä. Omien toimintakäytäntöjen muuttaminen sisälsi muun muassa uusia organisointimalleja, asioiden laittamista tärkeysjärjestykseen sekä erilaisiin kehittämishankkeisiin osallistumista. (Lairio, Puukari & Peltosalmi 1999, 51–53.) Myös McCarthyn ym. (2010) tutkimuksen mukaan opinto-ohjaajien tärkeimmät työhön liittyvät resurssit liittyivät muilta ihmisiltä saatavaan tukeen sekä kouluttautumismahdollisuuksiin. Tukea saatiin sekä muilta ohjaajilta, opettajilta, esimiehiltä kuin opiskelijoiden vanhemmiltakin. (McCarthy ym. 2010, 154–155.)

Jankon (2000) tutkimuksessa tarkasteltiin opinto-ohjaajien stressinhallinnan käyttöä suhteessa tietoisuuden alueisiin ja ulkoisiin attribuutiotulkintoihin. Tutkimuksessa ilmeni, että mitä laajempi tietoisuus ja tiedon määrä opinto-ohjaajilla oli, sen paremmin he pystyivät säätelemään stressiään. Stressinhallintaan liittyvä tieto ja käytännön taito olivat siis suhteessa parempaan mahdollisuuteen selvittää stressitilanteesta. Omien tunteiden, havaintojen ja toiminnan käsitteleminen syvällisesti edistivät stressistä selviytymistä, samoin omavastuullisuuden ja ulkoistamisen tasapainottaminen olivat tärkeitä tekijöitä stressinhallinnassa. Omavastuullisuudessa ja ulkoistamisessa oli kyse siitä, kuinka pitkälle opinto-ohjaajat kokivat olevansa vastuussa työssään kohtaamista asioista ja minkälaisen asioiden he kokivat olevan oman vastuualueiden ulkopuolella (Jankko 2000.) Myös Cinamonin ja Hellmanin (2006) tutkimuksen mukaan reflektion käyttö ja omien ajatusten analysointi oli tärkeässä osassa stressinhallintaa. He tutkivat opinto-ohjaajia, joiden koulun lähiyhteisöä oli kohdannut terrori-isku. Tulosten mukaan pitempään työelämässä olleet opinto-ohjaajat käyttivät reflektiota enemmän hyväksi kuin uransa alkupuolella olevat opinto-ohjaajat. Asiantuntijatasolla työskentelevät ohjaajat pohtivat esimerkiksi stressitilanteen aikana, miksi he ylipäänsä työskentelivät ohjaajina ja millä tavalla toteuttivat omaa ohjaustaan. Näin

he kävivät läpi traumaattisia kokemuksiaan ja niiden suhdetta omaan ohjaustyöhönsä. Asiantuntijatasolla työskentelevät ohjaajat pohtivat myös paljon terrorismin pitkäaikaisia vaikutuksia ja omiin arvoihin liittyviä dilemmoja. Noviisiohjaajien oli taas vaikeampi rajata omaa työtä ja vapaa-aikaansa ja he turvautuivat enemmän kirjallisiin ohjeisiin kriisitilanteissa kuin asiantuntijatasolla työskentelevät ohjaajat. (Cinamon & Hellman 2006, 226–228.)

Työstä aiheutuvan stressin hallinnassa käytetään nykyään myös yhä enemmän hyväksi tietoisuustaitoja ja niihin pohjautuvia erilaisia interventiomenetelmiä (ks. esim. Puolakanaho, Kinnunen & Lappalainen 2016, 13). Seuraavassa luvussa esittelenkin tietoisuustaitoja ja niiden hyödyntämistä stressinhallinnan välineenä tarkemmin.

3 TIETOISUUSTAIDOT

3.1 Tietoisuustaitojen alkuperä ja periaatteet

Tietoisuustaidot on suomennettu englannin kielen sanasta mindfulness, ja käsite on alkujaan peräisin vanhoista buddhalaisista teksteistä. Palin kielellä ilmiötä kutsutaan satiksi, sanskritin kielellä smrtiksi. Tietoisuustaitojen lisäksi käsite on myös suomennettu tietoiseksi läsnäoloksi. (Väänänen 2014, 37.) Buddhalaisessa terminologiassa osuva suomennos olisi oikeanlainen tarkkaavaisuus. Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan tiivistetysti sitä, että ihminen tarkkailee omaa kehoa ja mieltään pyrkimättä muuttaa omia kokemuksia ja havaintojaan millään tavalla. Oleellista on huomion kiinnittäminen johonkin tiettyyn valittuun kohteeseen kehossa, yleensä omaan hengitykseen. (Väänänen, Saari & Kortelainen 2014, 13.)

Erilaiset jooga- ja meditaatiosuuntaukset olivat yleisiä muinaisessa Intiassa, mutta varsinaisesti tietoisien läsnäolon harjoittaminen ajatellaan olevan Siddharta Gautaman eli Buddhan oivallus. Buddhan opetukset on kirjattu palin-kieliseen Mahasatipatthana sutta -nimiseen tekstiin, joka on osa valtavaa Majjhima Nikaya -kokoelmaa. Tietoisien läsnäolon kannalta oleellista on Buddhan kahdeksanosainen polku ja erityisesti sen seitsemäs askel, samma sati, suomeksi käännettynä oikeanlainen tarkkaavaisuus. Buddhan opetukset ja harjoitukset alkoivat nopeasti levitä myös Intian ulkopuolelle, Kiinassa ne yhdistyivät alueen omaan korkeakulttuuriin ja taolaisuuteen synnyttäen chan-buddhalaisuuden ja Japanissa zen-buddhalaisuuden. Zen-buddhalaisuuden perinteet ovat nykyään länsimaissa laajasti tunnettuja, mutta vähemmän tunnettu theravadabuddhalaisuus on uskollisin alkuperäiselle buddhalaiselle filosofialle. (Väänänen 2014, 36–38; Väänänen ym. 2014, 13–15.)

1900-luvulla itämainen filosofia ja erityisesti zen- ja theravadabuddhalaisuuteen liittyvät meditaatioharjoitukset alkoivat vähitellen levitä länsimaihin. Tietoisuustaidoista kiinnostuneet ihmiset lähtivät silloin Intiaan ja Japaniin opiskelemaan itäisiä viisauksiperinteitä, kun taas Japanista Yhdysvaltoihin muutti

useita zen-opettajia, joiden ansiosta tietämys tietoisuustaidoista alkoi Yhdysvalloissa lisääntyä. Länsimainen psykologia ja lääketiede kohtasivat tietoisuustaidot ensimmäistä kertaa 1970-luvulla, kun amerikkalainen lääketieteen professori Jon Kabat-Zinn yhdisti meditaation harjoittamisen erilaisten fyysisten ja psyykkisten ongelmien hoitamiseen. Nämä harjoitukset sisälsivät aineksia eri meditaatiopeirinteistä, kuten zen- ja theravadabuddhalaisuudesta sekä hatha-joogasta. 1970-luvun jälkeen mindfulness-pohjaisista terapiamenetelmistä on tullut hyvin suosittuja ympäri maailman, ja niitä tutkitaan ja käytetään nykyisin myös Suomessa. (Väänänen ym. 2014.)

Kabat-Zinn (2007) käyttää tietoisuustaidoista käsitettä hyväksyvä, tietoinen läsnäolo. Hänen mukaansa tietoisella läsnäololla tarkoitetaan sitä, että "havainnoimme kaikkea aivan tietyllä tavalla: tietoisesti, nykyhetkessä ja hyväksyen, ilman arvostelua" (Kabat-Zinn 2004, 22). Shapiro, Carlson, Astin ja Freedman (2006) ovat omassa mallissaan jakaneet tietoisuustaidot kolmeen eri osatekijään edellä olevan Kabat-Zinnin määritelmän mukaisesti. Näitä osatekijöitä ovat tavoite ("tietoisesti"), huomio ("havainnoimme") ja asenne ("tietyllä tavalla"). (Shapiro ym. 2006, 375.) Hyväksyvään, tietoiseen läsnäoloon liittyy olennaisesti nykyhetkessä eläminen, arvostelemattomuus sekä hyväksyminen. Ihmisen tulisi hyväksyä omat ajatuksensa ja tuntemuksensa ilman että tuomitsee niitä. Kyse ei ole siitä, että asioihin pitäisi suhtautua välinpitämättömästi tai kaikesta olisi opittava pitämään, vaan ihmisen tulisi nähdä asiat sellaisina kuin ne oikeasti ovat. Kabat-Zinn painottaa, että vaikeuksia kohdatessaan ihmiset usein kieltävät ja vastustavat tosiasioita viimeiseen asti ja pyrkivät kaikin tavoin taistelemaan ikäviä asioita vastaan. Hänen mukaansa kuitenkin juuri tällaiset usein täysin tiedostamattomat ajattelutavat haittaavat paranemisprosessia ja saattavat estää positiivisen muutoksen ihmisessä. Tavoitteena tietoiseen läsnäolon harjoituksissa on se, että ihminen pääsisi irti näistä itselle haitallisista ajattelutavoista, pystyisi hyväksymään oman tilanteensa ja näin ollen kohtaamaan tulevaisuudenkin haasteet avoimesti ja vastaanottavaisesti. (Kabat-Zinn 2007, 65-76.) Roeser ym. (2013, 789) tiivistävät tietoiseen läsnäolon Cullenin (2011) tekstin pohjalta seuraavin sanoin:

"lämminhenkisen uteliaisuus nykyhetkeä kohtaan". Tietoisuustaidoissa oleellista onkin hyvätahtoisuus ja ystävällisyys (Kabat-Zinn 2003, 145).

Tietoisen läsnäolon harjoitteissa huomio kiinnitetään aina nykyhetkeen ja omaan kehoon ja kehossa tapahtuvien muutosten hyväksymiseen. Tietoisuustaitoja harjoittaessa ihmisellä on aina hyvä olla jokin henkilökohtainen visio tai tavoite, jota kohti pyrkii (Kabat-Zinn 2007.) Nämä tavoitteet ovat dynaamisia ja jatkuvasti muuttuvia, mikä mahdollistaakin jatkuvan kasvun ja kehityksen sekä laajentuneen tietoisuuden ja ymmärryksen (Shapiro ym. 2006, 376). Muita tärkeitä tekijöitä tietoisuustaitojen harjoittamisessa ovat myös kärsivällisyys, luottamus, yrittämisestä luopuminen sekä irti päästäminen. Kabat-Zinn painottaa, että ponnisteluista luopuminen on yksi olennainen osa tietoista läsnäoloa ja päämääräsuuntautuneisuus voi olla itse asiassa haitaksi meditaatioharjoituksille. (Kabat-Zinn 2007.) Tietoisen läsnäolon harjoituksissa on siis hieman ristiriitaisesti läsnä koko ajan sekä ponnisteluista luopuminen että oma henkilökohtainen tavoite.

Tietoisuustaitoihin liittyvissä harjoitteissa on aina läsnä oman kehotietoisuuden lisääminen. Oman hengityksen tarkkailu on tärkeää, ja harjoituksia voidaan tehdä useassa eri asennossa, istuen, maaten tai kävellen. Myös joogan harjoittaminen voi olla osana tietoisen läsnäolon harjoitteita. (Kabat-Zinn 2007.) Tavoitteena harjoituksissa on oman tuntemusten, ajatusten ja tunteiden tietoinen havainnointi, ja harjoitteessa keskitytään aina nykyhetkeen, olipa havainnoinnin kohteena sitten oma hengitys tai jonkin kehonosan tuntemukset. (Pennanen 2014.) Väistämätöntä harjoitteen aikana on, että huomio herpaantuu jossain vaiheessa muualle pois havainnoitavasti kohteesta. Tällöin ihmisen tulee lempeästi siirtää huomionsa takaisin huomioitavana olevaan kohteeseen, kuten esimerkiksi hengitykseen. Hyväksyvän läsnäolon periaatteen mukaisesti mielen vaeltamista ei pidä tuomita tai ajatella, että harjoitus on epäonnistunut, vaan ajatuksena on se, että mitä enemmän tietoisen läsnäolon harjoitteita tekee, sitä paremmin nykyhetkeen pystyy keskittymään. Tietoisen läsnäolon oppimisen kannalta on

oleellista huomata, milloin huomio siirtyy pois nykyhetken tuntemuksista jonnekin muualle ja kuinka sen voi palauttaa takaisin havainnoitavaan kohteeseen. (Stahl & Goldstein 2010, 43)

Hyväksyvän, tietoisien läsnäolon periaatteet ja tietoisuustaitoja lisäävät harjoitteet ovat oleellisessa osassa useissa eri terapiamenetelmissä, joita on kehitetty alun perin tietoisuustaitojen pohjalta (ks. esim. Baer 2010). Seuraavassa luvussa esittelen lyhyesti näitä menetelmiä sekä kerron, kuinka tietoisien läsnäolon harjoitteet toimivat stressinhallinnan välineinä.

3.2 Tietoisuustaitoihin perustuvat terapiamenetelmät sekä käyttö stressinhallinnassa

Erilaisia tietoisuustaitoihin pohjautuvia terapiamenetelmiä on nykyään useita, ja niistä käytetään englanninkielisessä kirjallisuudessa yleisnimitystä *mindfulness- and acceptance-based interventions* (*mindfulness-* ja hyväksyntäpohjaiset menetelmät). Yleisimpiä *mindfulness-* ja hyväksyntäpohjaisia menetelmiä ovat Jon Kabat-Zinnin luoma *mindfulness-*pohjainen stressinhallinta -menetelmä (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), *mindfulness-*pohjainen kognitiivinen terapia (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) sekä hyväksymis- ja omistautusmisterapia (*Acceptance and Commitment Therapy*) (Baer 2010.) Suomalaisessa MUUPU-tutkimushankkeessa, jossa tutkittiin tietoisuustaitojen vaikutusta työuupumuksen hoitamiseen, käytettiin nimitystä *mindfulness-*, hyväksyntä- ja arvopohjainen (MIHA) interventio-ohjelma. (Puolakanaho ym. 2016). Kaikille *mindfulness-*pohjaisille interventioille on yhteistä se, että ne kestävät yleensä kahdeksan viikkoa (Baer 2010, 4-5), ja niihin sisältyy esimerkiksi ryhmä- ja verkko-interventioita, erilaisia *mindfulness-*harjoituksia sekä kirjallisia ja videomuotoisia lisämateriaalia liittyen tietoisuustaitoharjoitukseen (ks. esim. Puolakanaho ym. 2016, 20-21).

Tietoisuustaitojen ja tietoisuustaitoihin pohjautuvien interventioiden vaikutusta ihmisten psyykkiseen terveyteen on tutkittu jo paljon. Tutkimusten mu-

kaan tietoisuustaidoilla on myönteisiä vaikutuksia moniin eri psyykkisiin oireisiin ja niitä käytetään myös osana fyysisten oireiden ja erityisesti kivun hoitamiseen. Tietoisuustaitoihin pohjautuvista interventioista ovat hyötäneet esimerkiksi stressiä, masennusta, syömishäiriöitä, kroonista kipua, syöpää sekä fibromyalgiaa sairastavat ihmiset. (Baer 2010, 3–7). Tietoisuustaidoilla on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia niin sisäisen myötätunnon kehittymiseen (Shapiro, Brown & Biegel 2007, 111), tarkkaavaisuuteen ja työmuistiin (Jha, Krompinger & Baime 2007) kuin erilaisten pelkotilojenkin hoidossa (Koszycki, Bengner, Shlik & Bradwejn 2007). Tietoisuustaitojen vaikutusta stressiin on myös tutkittu paljon (ks esim. Puolakanaho ym. 2016, 13). Seuraavaksi esittelenkin lyhyesti tutkimuksia, joissa on selvitetty tietoisuustaitojen vaikutusta stressinhallintaan ja siihen, kuinka tietoisuustaidot ovat auttaneet työperäisestä stressistä kärsiviä ihmisiä.

Länsimaiset tutkijat ovat tällä hetkellä kiinnostuneita siitä, mihin stressinhallintaa edistäviin psyykkisiin mekanismeihin tietoisuustaidot oikein vaikuttavat (Baer 2010, 7). Länsimainen psykologian tutkimus ja stressinhallintaan liittyvät käsitteet kohtaavat siis itämaisen filosofian ja meditaation perinteet. Shapiro, ym. (2006) ovat tutkineet tietoisuustaitojen vaikutusta stressinhallintaan ja jakaneet tietoisuustaitojen vaikutukset kahteen eri osa-alueeseen: tietoisuustaitojen metamekanismeihin ja lisämekanismeihin. Tietoisuustaitojen metamekanismilla eli uudelleenhavaitsemisella (reperceiving) tarkoitetaan kykyä irtaantua omista ajattelutavoista ja tietoisuuden sisällöistä ja havainnoida nykyhetken kokemuksia objektiivisella tavalla. Uudelleenhavaitseminen vaikuttaa tietoisuustaitojen lisämekanismeihin, joita Shapiron ym. mukaan ovat itsesäätely ja itsehallinta, kognitiivinen, emotionaalinen ja behavioraalinen joustavuus, altistaminen tilanteisiin, joiden tietää mahdollisesti herättävän vahvoja tunteita ja mielentiloja, sekä omien arvojen selkiytyminen. Lisämekanismeilla on teorian mukaan stressinhallinnassa iso rooli: itsesäätelyn ja -hallinnan sekä oman psyykkisen joustavuuden avulla stressistä kärsivä ihminen pystyy käsittelemään itselleen vaikeita asioita sekä vahvoja negatiivisia tunteita, kuten pelkoa, jotka aiemmin olisivat johtaneet ennalta opittuihin, tiedostamattomiin ja sopeutumista haittaaviin käyt-

täytymismalleihin. Tietoisuustaitojen avulla näitä tilanteita ja tunteita voidaankin käyttää hyödyksi silloin, kun ihminen pyrkii selviytymään itselle vaikeista elämäntilanteista. Mitä enemmän ihminen pystyy havainnoimaan omia tunteitaan ja ajatuksiaan, sitä enemmän hän pystyy myös arvioimaan omaa toimintaansa ja muuttamaan sitä, jos toiminta ei edistäkään omaa hyvinvointia ja tilanteista selviytymistä. Uudelleenhavainnointi mahdollistaa myös itsensä altistamisen haastaville tilanteille: jos ihminen uskoo siihen, että pystyy käsittelemään haastavista tilanteista aiheutuvia tunteita, hänen ei tarvitse vältellä niitä vaan pystyy kohtaamaan ne itseensä luottaen. Omien arvojen selkiytyminen on myös tärkeää stressinhallinnan kannalta, koska silloin ihminen pystyy arvioimaan omia arvojaan ja niiden alkuperää objektiivisesti ja pohtimaan, ovatko jotkin arvot kenties syynä stressin lisääntymiseen. (Shapiro ym. 2006.)

Tietoisuustaitojen vaikutusta stressinhallintaan on tutkittu myös Lazaruksen ja Folkmanin (Lazarus & Folkman 1984, Folkman 2008) stressinhallintateoriaan pohjautuen. Garland, Gaylord ja Park (2009) ovat laatineet tietoisin stressinhallinnan mallin (the mindful coping model), jonka mukaan tietoisuustaidoilla on tärkeä rooli merkityssuuntautuneissa stressinhallintakeinoissa ja erityisesti positiivisessa uudelleentulkinnassa (positive reappraisal). Positiivisella uudelleentulkinnalla tarkoitetaan sitä, kun ihminen tulkitsee alun perin uhkaavalta vaikuttavan tilanteen lopulta positiivisella tavalla (ks. esim. Lazarus & Folkman 1984). Tietoisin stressinhallinnan mallin mukaan tietoisuustaitoja voidaan käyttää hyväksi tilanteen uudelleenarvioinnin aikana, jolloin huomio siirretään esimerkiksi hengityksen avulla oman tietoisuuden havainnointiin, mikä taas lisää kognitiivista joustavuutta ja oman tietoisuuden laajenemista. Tietoinen läsnäolo ja omien ajatusten ja tunteiden havainnointi mahdollistavat sen, että stressiä aiheuttavan tilanteen pystyy arvioimaan uudelleen ja sille voi luoda uusia, positiivisia merkityksiä omassa elämässä. Tällöin elämässä eteen tulevat isotkin haasteet ja vaikeudet nähdään lopulta toivoa ja itseluottamusta lisäävinä asioina. (Garland ym. 2009, 41.)

Sekä Suomessa että muualla maailmassa tietoisuustaitoja on hyödynnetty työuupumuksesta kärsivien ihmisten parissa, ja erilaisten interventioiden vaikuttavuutta työstressin vähenemiseen on tutkittu jo hyvin paljon (ks. Puolakanaho ym. 2016, 13). Esimerkiksi Virgili (2013) selvitti metatutkimuksessaan, millainen vaikutus mindfulness- ja hyväksyntäpohjaisilla interventiomenetelmillä oli työssäkäyvien aikuisten stressiin. Tutkimuksen aineistona oli 19 erilaista tutkimusta liittyen mindfulness-pohjaisten interventioiden vaikutuksesta työstressiin. Virgilin tutkimutulosten mukaan kaikilla interventioilla oli ollut selkeä vaikutus stressin vähenemiseen, ja tulokset olivat olleet nähtävissä vielä kolme kuukautta interventiojaksojen jälkeenkin. (Virgili 2013, 333.) Suomessa ensimmäisen tutkimuksen liittyen mindfulness-pohjaisen intervention vaikutuksista ovat tehneet Puolakanaho, Kinnunen ja Lappalainen (2016) tutkimusryhmineen. Muupu-niminen tutkimus tehtiin yhteistyössä Kansaneläkelaitoksen kanssa ja sen tarkoituksena oli selvittää, kuinka kahdeksanviikkoinen mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjainen ohjelma lievitti interventioon osallistuneiden ihmisten työuupumusoireita ja mitkä psyykkiset mekanismit vaikuttivat stressin vähenemiseen. Tulosten mukaan ohjelmaan osallistuneiden ihmisten työuupumus ja koettu stressi, kuten myös ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oireet vähenivät. Samanaikaisesti ohjelmaan osallistuneiden työkyky, yleinen hyvinvointi lisääntyivät ja mindfulness-taidot lisääntyivät. Stressinhallinnan kannalta oli tärkeää, että ohjelmaan osallistuneiden psykologinen joustavuus lisääntyi ja automaattisten kielteisten ajatusten määrä vähentyi. Tutkimuksen seuranta-aika kesti vuoden ajan ja sinä aikana tutkimusryhmään osallistuneiden erot stressin määrässä olivat huomattavasti pienemmät mitä kontrolliryhmässä. (Puolakanaho ym. 2016.)

3.3 Ohjausalan työntekijät ja tietoisuustaitojen käyttö stressinhallinnassa

Opinto-ohjaajien käyttämiä tietoisuustaitoja työstä aiheutuvan stressin hallinnassa ei ole juurikaan tutkittu. Tutkimusta löytyy koulumaailman osalta peruskoulun opettajien stressinhallinnasta ja tietoisuustaidoista sekä ohjausalan opiskelijoista ja työntekijöistä, jotka eivät kuitenkaan ole työskennelleet opinto-ohjaajina koulujen puolella. Seuraavaksi esittelen näitä tutkimuksia.

Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Espanjassa on tutkittu peruskoulun opettajien käyttämiä tietoisuustaitoja stressinhallinnan välineenä. Roeser ym. (2013) tutkivat Yhdysvalloissa ja Kanadassa mindfulness-pohjaisen ohjelman vaikuttavuutta peruskoulun opettajien työstressiin ja työuupumukseen. Heidän teoriansa mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen lisäisi opettajien voimavaroja toimia kouluarjen sosio-emotionaalisesti ja kognitiivisesti haastavissa tilanteissa ja tämä vaikuttaisi siihen, kuinka hyvin opettajat tulisivat toimeen oppilaiden kanssa ja pystyisivät motivoimaan ja opettamaan heitä. Tutkimustulosten mukaan interventioon osallistuneiden opettajien työperäinen stressi sekä työuupumukseen, pelkotiloihin ja masennukseen liittyvät oireet vähenivät verrattuna kontrolliryhmään. Seurantajakson aikana opettajien tietoisuustaidot lisääntyivät, mikä näkyi muun muassa omien ajatusten, tunteiden ja oman toiminnan ja niiden seurausten laajempaan tiedostamisena, ja omaan itseen kohdistuva tuomitseminen ja kritiikki vähenivät. Interventioon osallistuneiden työpoissaolot eivät kuitenkaan vähentyneet merkittävästi. (Roeser ym. 2013.) Espanjassa tehdyn tutkimuksen mukaan myös mindfulness-pohjaiseen stressinhallintaohjelmaan osallistuneiden opettajien sairauslomapäivät vähenivät kontrolliryhmään verrattuna, samoin heidän kokemansa stressi, heikot coping-keinot sekä motivoimattomuuden tunne (Mañas, Justo & Martínez 2011, 132–134).

Ohjausalan työntekijöiden käyttämiä tietoisuustaitoja stressinhallinnan keinoina on tutkittu Yhdysvalloissa ja Kanadassa. Schure, Christopher ja Christopher (2008) tutkivat, millaisia vaikutuksia tietoisuustaitoihin liittyvällä, 15 viikon mittaisella Mind-Body Medicine and the Art of Self-Care nimisellä opintojaksolla oli ohjausalan maisteriopiskelijoihin. Kurssi perustui mindfulness-pohjaiseen

stressinhallintaan ja koostui kirjallisten töiden lisäksi erilaisista meditaatio-, jooga-, qigong- ja tietoisien rentoutumisen harjoituksista. Tutkijat jakoivat tietoisuustaitojen vaikutukset viiteen eri osa-alueeseen: fyysisiin, emotionaalisiin, henkisiin, hengellisiin ja interpersoonallisiin vaikutuksiin. Tietoisuustaidot lisäsivät esimerkiksi opiskelijoiden kehotietoisuutta ja auttoivat käsittelemään vahvoja tunteita ja stressiä aiheuttavia tekijöitä. Negatiivisia tunteiden käsitteleminen oli helpompaa, koska tietoisuustaidot auttoivat opiskelijoita olemaan itselleen armollisempia eivätkä he ottaneet tilanteita niin henkilökohtaisesti kuin aiemmin. Tutkimuksen mukaan tietoisuustaidot opettivat opiskelijoita olemaan myös paremmin läsnä ohjaustilanteissa asiakkaan kanssa eivätkä esimerkiksi hiljaiset hetket ohjaustilanteessa tuntuneet niin kiusallisilta kuin aiemmin. (Schure ym. 2008.)

Myöskin Felton, Coates ja Christopher (2015) ovat tutkineet samaisen Mind-Body Medicine and the Art of Self-Care -opintojakson vaikutuksia ohjausalan opiskelijoihin. Feltonin ym. tutkimuksessa nousi myös esille, että opintojaksolle osallistuminen vaikutti positiivisesti opiskelijoiden stressinhallintaan ja ohjaustilanteisiin asiakkaiden kanssa. Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat kuvasivat, että tietoisuustaitojen harjoittaminen oli ensinnäkin lisännyt heidän tietoisuuttaan stressistä ja sen ennakoimisesta. Kehon tuntemusten kuunteleminen ja nykyhetkessä eläminen olivat auttaneet ennakoimaan stressiä, ja stressin hyväksyminen jo itsessään auttoi käsittelemään vaikeita tilanteita. Sisäisestä myötätunnosta oli myös tullut tärkeä tekijä stressinhallinnassa: opiskelijat olivat armollisempia itseään kohtaan ja hyväksyivät paremmin omat puutteensa ja rajoitteensa. Opiskelijoiden mielestä heidän oli myös helpompi käsitellä ohjaustilanteita asiakkaiden kanssa: he pystyivät olemaan paremmin läsnä ohjaustilanteessa, empatiakyky asiakkaita kohtaan kasvoi ja he osasivat paremmin erottaa omat ja asiakkaan tunteet toisistaan. (Felton ym. 2015.)

Rothaupt ja Morgan (2007) ovat tutkineet työelämässä olevia ohjausalan ammattilaisia ja työnohjaajia ja kuinka he käyttivät tietoisuustaitoja työnsä apuna ja vapaa-ajallaan. Tutkimusaineistona käytettiin kuuden eri ohjausalan ammatti-

laisen antamaa haastattelua. Tietoisuustaitojen harjoittaminen näkyi muun muassa erilaisten tietoisuustaitoja kehittävien rituaalien, kuten hengitys- ja kävely-meditaation avulla. Kärsivällisyys, kehotietoisuus, yksinäisyyteen vetäytyminen ja luonnossa liikkuminen olivat myös oleellisia tekijöitä tietoisuustaitoja harjoittaessa. Tutkimukseen osallistuneet ohjausalan ammattilaiset painottivat, että tietoisuustaitojen harjoittaminen ja tietoinen hetkessä eläminen oli elämäntapa, johon liittyi olennaisesti yhteys muihin ihmisiin ja luontoon, kiitollisuudentunne elämää kohtaan sekä tietoisuustaitojen merkityksestä kertominen myös muille ihmisille. Osa tutkittavista henkilöistä myös kertoi hyödyntävänsä tietoisuustaitoharjoituksia ohjaustilanteissa asiakkaiden kanssa. (Rothaupt & Morgan 2007.)

Suomessa opinto-ohjaajien tietoisuustaitoja stressinhallinnan välineenä ei ole siis aikaisemmin tutkittu ollenkaan. Tämä opinnäytetyö on siis ensimmäinen, jossa pyritään tutkimaan, kuinka tietoisuustaidot auttavat opinto-ohjaajia selviytymään työstä aiheutuvasta stressistä. Seuraavissa luvuissa esittelen tutkimuskysymykseni ja kuinka tutkimus on oikein toteutettu.

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia vaikutuksia tietoisuustaidoilla oli tietoisuustaitoihin perehtyneiden opinto-ohjaajien työstä aiheutuvan stressin hallintaan. Lähdin selvittämään asiaa seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Mitkä työhön liittyvät tekijät aiheuttavat opinto-ohjaajille stressiä?
2. Kuinka tietoisuustaidot näkyvät opinto-ohjaajien elämässä?
3. Millä tavoin tietoisuustaidot ja niiden harjoittaminen auttavat opinto-ohjaajia hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuksen lähestymistapa

Tutkimukseni perustuu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen, joka on yksi laadullisen tutkimuksen tutkimusperinteistä. Siinä ollaan kiinnostuneita ihmisten omista kokemuksista ja pyritään ymmärtämään niistä muotoutuneita merkityksiä. Fenomenologisen käsityksen mukaan ihmisten kokemukset syntyvät aina vuorovaikutuksessa ihmisen ja häntä ympäröivän todellisuuden välillä: eri kokemuksista luodut merkitykset eivät ole koskaan kulttuurista irrallisia vaan niiden lähde on se yhteisö, jossa ihminen kasvaa ja kehittyy. Myöskään tutkija ei voi tutkimusprosessinsa aikana irrottautua näistä aiemmista kokemuksista ja näkemyksistä, joita hänellä jo on tutkittavasta aiheesta. Omien kokemusten lisäksi myös aiemmat teoreettiset mallit, joilla tutkimuskohdetta on selitetty, vaikuttavat tutkijan esiymmärrykseen aiheesta. Siksi onkin tärkeää, että tutkimuksessa pyritään todella ymmärtämään toisen ihmisen kokemuksia eikä vain tulkitsemaan niitä omien kokemusten tai aiempien teoreettisten mallien kautta. Tämä vaatii tutkijalta jatkuvaa itsekritiikkiä ja refleктоivaa työskentelytapaa heti tutkimuksen alusta lähtien. Näin voidaan varmistaa se, että tutkija muodostaa haastateltavien kertomuksista mahdollisimman oikeita tulkintoja. (Laine 2010.)

Oma esiymmärrykseni liittyen tietoisuustaitoihin ja niiden harjoittamiseen stressinhallinnan keinona perustui pitkälti lukemaani teoriaan ja aihetta käsittelevään kirjallisuuteen. Itselläni ei ollut henkilökohtaisia käytännön kokemuksia tietoisuustaidoista ennen tutkimuksen alkua. Aiheeseen tutustuessani tieto siitä, että tietoisuustaitoharjoitteiden taustalla on vahva yhteys tietoisuustaitoihin liittyvään filosofiaan ja elämäntattomukseen, alkoi kiinnostaa minua ja tämä esiymmärrys vaikutti muun muassa haastattelukysymysten laadintaan. (Filosofiassa ja elämäntattomuksella en tarkoita siis buddhalaisuutta uskontona vaan sieltä tietoisuustaitojen kautta länsimaihin siirtyneitä elementtejä kuten tietois-

läsnäolon ja hyväksymisen periaatetta.) Haastattelujen avulla halusin siis selvittää, kuinka tietoisien läsnäolon periaatteet näkyivät haastattelemieni opinto-ohjaajien elämässä.

5.2 Aineiston keruu ja tutkimukseen osallistujat

Päädyin keräämään tutkimuksessani tarvittavan aineiston teemahaastattelun avulla. Sillä tarkoitetaan haastattelumenetelmää, jossa haastattelun aihealueet eli teemat on etukäteen määritelty mutta haastattelun rakenne ja teemojen käsittelyjärjestys vaihtelevat haastattelusta toiseen (Eskola & Suoranta 2008, 86). Teemahaastattelu sopi omaan tutkimusasetelmaani hyvin, koska tavoitteenani oli tutkia opinto-ohjaajien kokemuksia siitä, kuinka tietoisuustaidot ovat auttaneet heitä hallitsemaan työstään aiheutuvaa stressiä. Hirsjärven ja Hurmeen (2000) mukaan teemahaastattelun lähtökohtiin kuuluu juuri se, että ihmisten tekemät tulkinnat ja niille luodut merkitykset ovat tutkimuksen kannalta oleellisia ja merkittäviä. Tutkimuksessa ihminen nähdään ainutlaatuisena yksilönä ja haastateltavalla on oikeus saada oma äänensä kuuluviin. Teemahaastattelun taustalla on myös ajatus, että ihminen rakentaa asioille merkityksiä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.) Haastatteluihini päätyneet teemat olin valinnut tutkimuskysymysteni perusteella ja niiden pohjalta laadin myös haastattelukysymykset, jotka löytyvät liitteestä 3 (ks. liite 3). Pyrin pitämään mahdollisimman monen haastattelukysymyksen avoimena, jotta haastateltavat saisivat kertoa omista ajatuksistaan vapaasti omien tulkintojensa pohjalta. Eri teemojen ja haastattelukysymysten avulla pyrin saamaan mahdollisimman kattavasti tietoa siitä, mitkä tekijät työssä aiheuttivat opinto-ohjaajille stressiä, kuinka tietoisuustaidot ja niiden taustalla olevat periaatteet näkyivät heidän elämässään ja millä tavoin tietoisuustaidot oikein auttoivat hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä.

Aineistonkeruuvaiheessa haasteeksi muodostui aluksi se, että oli vaikeaa arvioida, kuinka helposti löytäisin tutkimukseeni sopivia haastateltavia. Suo-

messa ei ole aikaisemmin tutkittu tietoisuustaitoihin perehtyneitä opinto-ohjaajia, joten minulla ei ollut tietoa, kuinka yleistä tietoisuustaitojen käyttäminen opinto-ohjaajien keskuudessa on. Tämän takia varauduinkin siihen, että haastateltavien ihmisten etsimisessä saattaisi kestää jonkin aikaa. Oli myös epätodennäköistä, että löytäisin kaikki haastateltavat omalta asuinpaikkakunnaltani tai sen lähistöltä. Varauduinkin siihen, että joutuisin tekemään osan haastatteluista puhelimen tai Skypen välityksellä.

Otin aluksi yhteyttä Suomen opinto-ohjaajien (SOPO ry) paikallisyhdistyksiin sähköpostin kautta ja pyysin heitä välittämään viestini heidän yhdistyksen jäsenille (ks. liite 1). Kolmestatoista paikallisyhdistyksestä kuusi vastasi minulle ja ilmoitti laittaneensa viestini eteenpäin. Yhdistysten kautta löysin osan haastateltavista, ja loput löytyivät opinto-ohjaus-aiheisen Facebook-ryhmän kautta, johon yksi haastateltavistani suositteli minua liittymään. Pelkoni siitä, että haastateltavia ei löytyisi tarpeeksi, olikin siis turha. Haastattelin lopulta siis viittä eri opinto-ohjaajaa. Hain tutkimukseeni minkä tahansa koulutusasteen opinto-ohjaajia, koska en tosiaankaan alun perin osannut arvioida, kuinka helposti löytäisin haastateltavia. Tutkimukseeni osallistuneet opinto-ohjaajat työskentelivätkin eri koulutusasteilla, niin peruskoulussa, toisella asteella kuin korkea-asteellakin. Osa heistä työskenteli myös aikuiskoulutuksen puolella. Kaikilla tutkimukseen osallistuvista oli yli seitsemän vuoden työkokemus opinto-ohjauksesta, ja neljä heistä oli naisia, yksi mies.

Kaikki haastattelut toteutettiin loka- ja joulukuun aikana 2017. Yksi haastatteluista tehtiin kasvotusten yliopiston kirjaston ryhmätyöhuonetilassa, neljä muuta haastattelua toteutettiin Skypen välityksellä videopuheluna. Videopuhelun etuna oli se, että näin haastateltavani, vaikka emme olleetkaan fyysisesti samassa tilassa. Tällöin haastattelu ei pohjautunut pelkästään verbaaliseen viestintään, vaan näin myös haastateltavien eleet ja ilmeet, mikä vahvisti tulkintaani siitä, mitä haastateltavat sanoivat. Tiittulan, Rastan ja Ruusuvuoren (2005) mukaan nonverbaalinen viestintä haastattelutilanteen aikana auttaakin haastateltavaa esimerkiksi tulkitsemaan haastateltavan tunteita ja arviomaan hänen luotet-

tavuuttaan. Katsekontakti lisää myös haastattelijan ja haastateltavan molemminpuolista ymmärtämistä. (Tiittula, Rastas & Ruusuvoori 2005, 267–268.) Nauhoitin kaikki haastattelut sekä omalla puhelimellani että tietokoneellani. Tällä halusin varmistaa sen, että haastattelut tulisivat varmasti nauhalle ja voisin valita nauhoista sen, jonka äänenlaatu olisi parempi. Ennen haastatteluja testasin vielä nauhoituksen äänenlaadun erään ystäväni kanssa. Skype-haastattelut onnistuivat pääasiassa hyvin, tosin joissakin haastatteluissa internet-yhteys tai haastateltavan ääni saattoi katketa hetkeksi. Tällöin ilmoitin haastateltavalla, että en kuulunut tarkkaan mitä hän sanoi ja pyysin kertomaan vielä uudestaan, mitä hän olikaan sanonut. Kaikki haastatteluni kestivät puolesta tunnista vajaaseen tuntiin ja sujuivat hyvin: haastateltavilla oli paljon kerrottavaa aiheeseen liittyen ja keskustelu eteni sujuvasti eteenpäin. Haastattelujen lopuksi tarkistin vielä, että kaikkia aiheisiin liittyviä teemoja oli varmasti käsitelty.

5.3 Aineiston analyysi

Litteroin kaikki haastattelut sanasta sanaan, jonka jälkeen aloin analysoida aineistoa sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysi oli teoriaohjaavaa, jolla tarkoitetaan analyysitapaa, jossa analyysi etenee aineiston ehdoilla, mutta aineistoa jäsentävät käsitteet on etukäteen valittu aiemman teorian pohjalta. Ero aineistolähtöiseen analyysiin on siinä, että aineistolähtöisessä analyysissä mitkään analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja vaan ne valitaan pelkästään aineiston perusteella. Teorialähtöisessä analyysimallissa taas analyysiyksiköt on valittu etukäteen ja silloin myöskin aineistonkeruutapa tukee analyysia, jolloin tavoitteena on usein testata aikaisemman tiedon paikkaansa pitävyyttä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–100.) Omassa tutkimuksessani tietyt teoreettiset käsitteet, kuten tietoisuustaidot ja stressinhallinta, oli etukäteen valittu ja ne ohjasivat myös tutkimuskysymysten ja -teemojen valintaa sekä aineiston analyysia. Aiemman teorialähtöisyyden perusteella kiinnostuin esimerkiksi siitä, kuinka tietoisuustaidot näkyisivät tutkittavien tavassa suhtautua stressiin ja miten tietoisuustaidot auttaisivat

opinto-ohjaajia ennakoimaan tulevia stressitilanteita. Aiemmat stressinhallintaan ja tietoisuustaitoihin liittyvät teoriat siis vaikuttivat taustalla, kun analysoin tutkimukseni tuloksia.

Aloitin analyysin ryhmittelemällä haastateltavien vastauksia eri haastattelukysymysten alle. Sen jälkeen kävin aineiston läpi kaksi kertaa: ensimmäisellä kerralla tummensin kaikki tutkimustehtävän kannalta oleelliset asiat ja kirjasin niistä ylös alustavia huomioita, toisella kerralla lähdin etsimään tummennetuista sitaateista pelkistettyjä ilmauksia (ks. esim. Tuomi & Sarajärvi 2009, 109). Pelkistetyt ilmaisut listasin kunkin haastattelun alapuolelle, jonka jälkeen teemoittelin ilmaukset teema kerrallaan. Opinto-ohjaajien työn stressitekijöitä teemoittelin tosin aluksi haastateltava kerrallaan, koska stressitekijöitä löytyi niin paljon yhdenkin haastattelun sisältä. Teemoittelun jälkeen kirjoitin ensimmäisen version analyysistani aineistoesimerkkien avulla ja muokkasin vielä yläluokkia, jotta ne kuvaisivat mahdollisimman kattavasti aineistosta löytyviä tuloksia. Kun analyysi oli valmis, laadin jokaisesta tutkimuskysymyksestä vielä omat kaavionsa, joista tulokset näkyvät selkeällä ja havainnollisella tavalla.

5.4 Eettiset ratkaisut

Opinto-ohjaajat ovat Suomessa verrattain pieni ammattikunta, tällä hetkellä opinto-ohjaajien työtehtäviä eri oppilaitosmuodoissa on hieman yli tuhat. (ks. Vuorinen 2017, 6). Määrä on pieni verrattuna esimerkiksi luokanopettajiin, joita on tällä hetkellä arviolta työelämässä yli 16 000 (ks. Opetushallitus 2017, 39, 49). Tämän takia tutkimuksessani korostui erityisesti haastateltavien anonymiteetin säilyttäminen. Muutama haastateltavistani ilmaisikin huolensa sen suhteen, että liian tarkkojen taustatietojen antaminen saattaisi paljastaa heidän henkilöllisyytensä. Tämän takia kerroin tutkimuksessa hyvin niukasti haastateltavien perustietoja enkä yksilöinyt niitä mitenkään. Jos olisin yksilöinyt jokaisen haastateltavan sukupuolen, työpaikan koulutusasteen ja työkokemuksen mukaan ja yhdistänyt nämä tiedot vielä suoriin aineistolainauksiin, olisi riskinä ollut se, että ul-

kopuoliset olisivat voineet tunnistaa haastattelemiani ihmiset. Koska tutkimukseni aihe, työn stressaavat tekijät sekä stressinhallinta, saattavat olla jollekulle hyvin henkilökohtaisia asioita, en halunnut, että haastateltavien täytyy pelätä, tunnistetaanko heidät tutkimuksesta vai ei. Pelko oman anonymiteetin menettämisestä olisi saattanut myös vaikuttaa siihen, kuinka avoimesti haastattelemiani henkilöt olisivat kertoneet omista asioistaan. Tutkimuksen eettisiin periaatteisiin kuuluukin olennaisesti tutkimukseen osallistuvien henkilöiden oikeuksien ja hyvinvoinnin turvaaminen: tutkittavien henkilöiden hyvinvointi on aina tutkimuksen valmistumista tärkeämpää (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131).

Anonymiteetin periaate vaikutti myös analyysitavan valintaan. Aineistoa analysoidessani huomasin, että olisin voinut teemoittelun sijaan tyypitellä haastateltavien stressinhallintakeinoja ja tietoisuustaitojen käyttöä: silloin olisin analysoinut haastateltavia kerrallaan ja etsinyt heistä erottavia tekijöitä, jolloin olisin voinut luoda haastateltavista erilaisia profiileja. Anonymiteetin säilyttämisen kannalta tyypittelyyn perustuva analyysitapa olisi kuitenkin ollut haasteellinen, ja se olisi vaatinut myös muutoksia aineistonkeruuta tehdessä. Narratiivinen tutkimusote rajautui näistä syistä kokonaan pois tutkimuksesta.

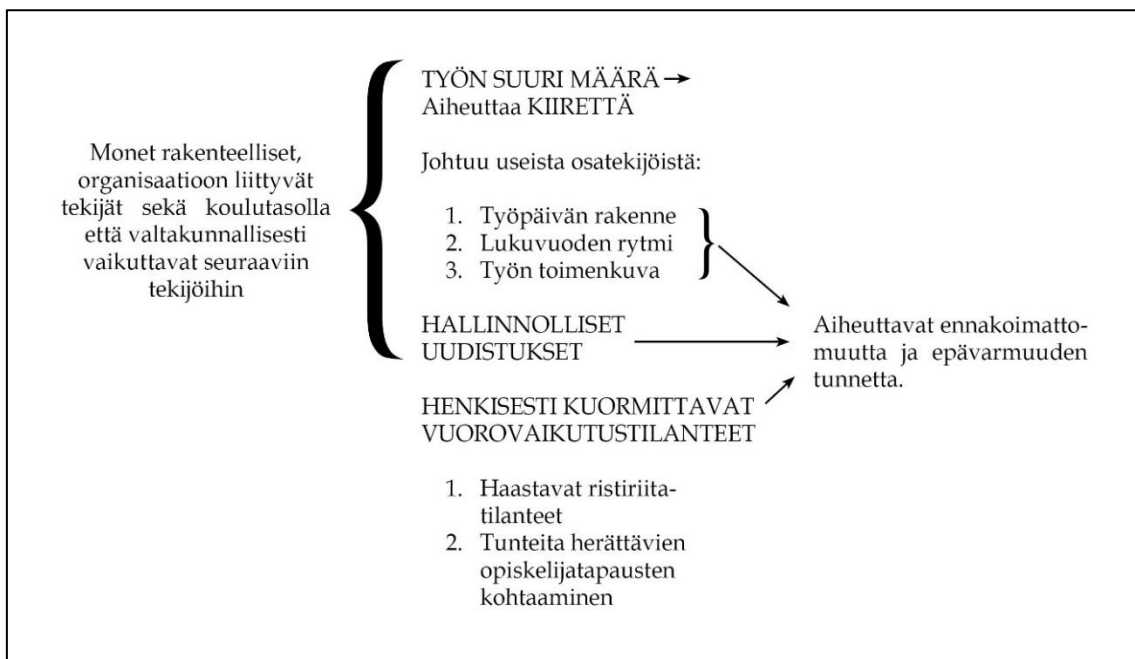
Ennen haastatteluihin osallistumista lähetin kaikille tutkittaville henkilöille sähköpostitse saatekirjeen, jossa kerroin alustavat haastattelukysymykset sekä perustietoa tutkimuksestani (ks. liite 2). Kaikki haastattelutilanteet oli ulkopuolisilta evätty, ja pidin huolen siitä, että kukaan ulkopuolinen ei pääsisi käsiksi aineistoon. Haastattelunauhut poistin omasta puhelimestani ja siirsin omalle tietokoneelleni talteen, josta hävitin ne lopullisesti analyysini tullessa valmiiksi.

6 TULOKSET

Ensimmäisessä alaluvussa vastaan tutkimuskysymyksen, mitkä tekijät opinto-ohjaajien työssä aiheuttivat stressiä, ja toisessa alaluvussa vastaan kysymyksen, kuinka tietoisuustaidot ja niiden harjoittaminen näkyivät tutkittavien opinto-ohjaajien elämässä. Kolmannessa alaluvussa esittelen tulokset, kuinka tietoisuustaidot auttoivat opinto-ohjaajia hallitsemaan työstään aiheutuvaa stressiä.

6.1 Stressiä aiheuttavat tekijät opinto-ohjaajan työssä

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenäni oli, mitkä työhön liittyvät tekijät aiheuttavat opinto-ohjaajille stressiä. Alla olevasta kuvioista 1 näkee tutkimustulokset tiivistetysti (ks. kuvio 1).



KUVIO 1. Opinto-ohjaajien työn stressitekijät

Aineistoni perusteella opinto-ohjaajien työssä stressiä aiheuttivat eniten työn suuri määrä ja siitä johtuva kiire. Työn suuri määrä johtui useasta eri tekijästä, jotka olen jakanut kolmeen eri osa-alueeseen: opinto-ohjaajien työpäivän rakenteeseen, suomalaisen koulujärjestelmän lukuvuosirytmiiin sekä opinto-ohjaajien työn toimenkuvaan. Huomioitavaa on, että edellä luetellut tekijät johtuivat usein rakenteellisista, organisaatioon liittyvistä tekijöistä joko paikallistasolla omassa kouluyhteisössä tai valtakunnan tasolla esimerkiksi koulutuslainsäädännön kautta. Organisaatioon liittyvät tekijät, kuten esimerkiksi johtaminen ja erilaiset hallinnolliset uudistukset aiheuttivat opinto-ohjaajille kiireen lisäksi myös ennakkoimattomuuden ja epävarmuuden tunnetta, ja sama vaikutus oli myös opinto-ohjaajien työn toimenkuvalla sekä työpäivän ja lukuvuoden rytmillä. Stressiä aiheuttavat tekijät opinto-ohjaajien työssä olivatkin useimmiten työn rakenteeseen liittyviä tekijöitä, jotka oli määritelty organisaatiossa etukäteen ja joihin opinto-ohjaajien oli usein itse vaikeaa vaikuttaa.

Rakenteellisten ja organisaatioon liittyvien tekijöiden lisäksi opinto-ohjaajille aiheutti stressiä työssä henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet. Olen jakanut nämä vuorovaikutustilanteet kahteen eri osa-alueeseen: haastaviin ristiriitatilanteisiin sekä tunteita herättävien opiskelijatapausten kohtaamiseen. Henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet erosivat organisaatiosta johtuvilla stressitekijöillä kuitenkin sillä, että opinto-ohjaajat kertoivat niiden kuuluvan työn perusluonteeseen ja ihmisläheisessä ammatissa toisten ihmisten kohtaaminen oli se tekijä, miksi työtä ylipäänsä haluttiin tehdä. Henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet aiheuttivat siis opinto-ohjaajille stressiä mutta toisaalta myös loivat merkityksellisyyden tunnetta omaa työntekoa kohtaan.

6.1.1 Työpäivän rakenne ja lukuvuoden rytmi

Kaikki tutkimukseeni osallistuvat opinto-ohjaajat kuvasivat, että yksi stressiä aiheuttava tekijä oli työn suuri määrä ja siitä aiheutuva kiire. Opinto-ohjaajien mukaan heidän työpäivänsä ovat usein kiireisiä, työtehtäviä on paljon ja samanaikaisesti täytyy hallita ja muistaa monia eri asioita.

Kyllähä se on se to do -lista että tota. Et kyl sitä sitä tehtävää työ ja varsinkin meidän koulu, niin se se on pieni ja siellä on vähän tekijöitä. (Haastateltava 1)

Haastateltavan mukaan kiirettä aiheutti siis se, että työntekijöitä on suhteessa liian vähän työn määrään. Toinen haastateltavista taas kertoi, että hänellä ohjattavien opiskelijoiden määrä on lisääntynyt, vaikka työtunnit ovat pysyneet samana. Kaikkien haastateltavien vastauksissa korostui myös se, että opinto-ohjaajien työpäivät ovat usein hektisiä. Haastateltava 1 kuvasi tilannetta seuraavin sanoin:

Töissäähä on hirvee semmonen härdelli – on hirveesti semmosia hetkiä, ihan melkeenpä joka päivä – on niinku nii paljo muistettavaa ja nyt mun pää räjähtää. (Haastateltava 1)

Työpäivien hektisyyttä opinto-ohjaajien työssä lisäsi erityisesti se, että tauot ohjausten välissä saattavat olla lyhyitä tai niitä ei ole ollenkaan ja siirtymätilanteet ovat nopeita. Haastateltava 4 vertasi opinto-ohjaajien työpäivän rakennetta ammatinvalintapsykologin työpäivään näillä sanoin:

Vaikka no sanotaan vaikka te-keskuksessa ammantinvalinnan psykologina – sulla on ehkä joku neljä asiakasta päivässä tai viis. – Sä ehit niihin niinku tutustua etukäteen siihen asiaan, sit sulla tulee se asiakas, sitte sää hänen kans keskustelet ja sit vielä tulee niinku lop loppuun kirjaamiset ja muut. Mutta tässä on se niinku, että jos sit ku multa yks lähtee opiskelija, niin mulla saattaa saman tien tulla koputus oveen. – Se on aika semmonen niinku nopeatahtine. (Haastateltava 4)

Työ on siis nopeatempoista ja ärsykyttä on paljon: kaikki aistit ovat käytössä, ja yksi haastateltavista mainitsikin työn stressaavana piirteenä metelin. Viestitulvan määrä on myös suuri: ”sähköpostia tulee ja menee, Wilma-viestiä tulee ja menee” (Haastateltava 5). Nopeatempoisuus ja nopeat siirtymät aiheuttivat myös sen, että työ on usein ennakoimatonta.

Nopeatempoisuus, se semmonen niinkun ennakoimattomuus, kun ei koskaan voi tietää, että mikä mikä sieltä koputuksen takaa sitte paljastuu. (nauraa) Et ku opiskelijat tulee sisään, niin siellä voi olla mitä vaan. (Haastateltava 4)

Työpäivien hektisyyden lisäksi myös koulumaailman lukuvuosirytmii aiheuttaa opinto-ohjaajille ruuhkahuippuja, jolloin työtä on todella paljon. Se millä koulutusasteella ja millaisessa oppilaitoksessa opinto-ohjaajat työskentelevät vaikuttaa pitkälti siihen, kuinka lukuvuosi heillä rakentuu. Yhdellä opinto-ohjaajalla stres-

siä aiheutti erityisesti se, että viikoittaista työmäärää on vaikea ennustaa ja ohjattavien määrässä saattaa tapahtua muutoksia lyhyessäkin ajassa. Hänen oli siis vaikea aina ennustaa, milloin töissä tulee seuraavan kerran ruuhkahuippu. Useat haastateltavista mainitsivat syyslukukauden aloituksen stressaavana aikana. Kurssivalintojen ja opintosuunnitelmien tekeminen aiheuttavat tällöin valtavasti töitä. Tällöin myös opiskelijat ovat innokkaita tulemaan opinto-ohjaajan luokse.

Silloin tota, myös meidän vanhat opiskelijat herää. Elikkä ne päivää ennen tai edellisyönä niiku, tää on yks tyypillinen tilanne, et ´hei, en yhtään tiedä mitä minulta puuttuu ja mitä minä tulen suorittamaan, ja voitasko tavata mahdollisimman nopeesti´. (nauraa) Elikkä tavalla kun opiskelijat jättää tietyt asiat sitte viime tippaan, nii se sit tietysti kuormittaa muaki, ku siinä ois tuhat muutaki asiaa - mitä pitäs sitte hoitaa. (Haastateltava 2)

Toisella asteella ruuhkaa aiheuttavat myös ylioppilaskirjoitukset sekä jatko-opintoihin ilmoittautuminen. Eräs opinto-ohjaajista totesi toukokuun olevan heidän oppilaitoksessaan kaikkein kiireisintä aikaa, koska silloin opiskelijat valmistuvat ja opintopolkuhakemuksia joudutaan käymään läpi.

6.1.2 Opinto-ohjaajan työn toimenkuva

Opinto-ohjaajien työn toimenkuva saattaa vaihdella paljonkin koulutusasteen ja työpaikan organisaation mukaisesti. Eräs haastateltavista kuvasikin opinto-ohjaajan työnkuvaa pirstaleiseksi:

Varmaan se ohjauksen - pirstaleinen työ työnkuva niinkö saattaa olla (stressaava tekijä). - Se on suhteellisen uus kuitenkin tällöinen professio tai ammattikunta joka siellä koulumaailmassa toimii. - Mitä missäkin koulussa, oppilaitoksessa ja misä missäkin kunnassa mielletään opon työhön liittyväksi, että varmaan se on myös yks niinku, mikä joku voi kokea kuormittavaksi. (Haastateltava 5)

Oppilaitoksesta ja koulusta riippuen opinto-ohjaajilla saattaa olla siis erilaisia työtehtäviä ja vastualueita. Työn toimenkuvaan liittyvät tekijät olivatkin yksi stressiä aiheuttava tekijä opinto-ohjaajien työssä. Ensinnäkin opinto-ohjaajien toimenkuvaan saattoi kuulua opinto-ohjauksen ulkopuolelle kuuluvia vastualueita, kuten esimerkiksi hallinnollista työtä. Tämän lisäksi opinto-ohjaajan työn sisällä oli työtehtäviä, jotka olivat ulkoa päin määriteltyä ja joita opinto-ohjaajat eivät itse pitäneet työnsä kannalta merkityksellisinä. Nämä työtehtävät aiheuttivat stressiä ja myöskin ristiriidan tunteen siitä, mitä halusi itse tehdä työssään ja mitä toisaalta muut ihmiset odottivat opinto-ohjaajan tekevän työyhteisössä.

Eräs haastateltavista myös totesi, että on äärimmäisen tärkeää, että työyhteisössä on määritelty etukäteen, kenelle työntekijälle kuuluvat mitkään työtehtävät. Stressiä vähentää se, kun tietää, mitkä asiat ovat omalla vastuulla ja mitkä asiat voi jättää huoletta muiden mietittäväksi.

Ettei oikeen tiedetä, että no kenelle se tehtävä kuuluu, nii se aiheuttaa sitte aina vähän semmosta hämmennystä. – Ainakin mitä meillä nyt on tässä hyvin, nii roolit on selkeät – se auttaa tosi paljon, että tiedetään, et kuka tekee, mitä tekee ja milloin tekee. (Haastateltava 4)

Haastateltava oli tyytyväinen omaan tilanteeseensa työyhteisössä: hän tiesi, mitkä olivat hänen tehtäviensä ja mitkä kuuluivat muiden hoidettavaksi.

Lähes kaikilla tutkimukseeni osallistuneilla opinto-ohjaajilla oli ollut heidän työuransa opinto-ohjauksen ulkopuolisia vastuualueita, ja tämä vastuualueiden määrä oli aiheuttanut osalle opinto-ohjaajista stressiä. Yhdellä haastateltavista oli aiemmin ollut opinto-ohjauksen lisäksi toinen työnimike ja vastuualue, minkä takia työtä oli ollut valtavan paljon: ”se multitaskaus oli ennen ihan niinku överii” (Haastateltava 2). Hänellä stressi oli vähentynyt huomattavasti sen jälkeen, kun oli päässyt siirtymään pelkästään opinto-ohjauksen pariin. Myöskin toinen haastateltavista oli tyytyväinen siihen, että hänellä ei ollut opinto-ohjauksen lisäksi muita työtehtäviä.

Joillaki muilla opoillaha saattaa olla tosi paljo kaikkee hallinnollistaki vielä sen lisäksi. -- Meil on kyl aika hyvin karsittu ne opoilta pois, että saadaan keskittyä kyllä sinänsä siihen ohjaamiseen. (Haastateltava 4)

Yhdellä haastatteluun osallistuneelle opinto-ohjaajalle, jolla oli opinto-ohjauksen lisäksi myös muuta hallinnollista työtä, työmäärä ja erityisesti ohjauksen ulkopuolinen työ oli aiheuttanut haasteita:

Et mä oon jotenki kokenu, että itse ohjaustyö on sellasta, johon omat niinkun taidot ja osaaminen riittää. (Muuhan työhön liittyvät) tehtävät -- saattaa olla semmosia, että niitä mä oon enemmän, enemmän niinku joutunu miettimään jälkikäteen. (Haastateltava 3)

Stressiä aiheuttivat siis enemmänkin ne työt, mitkä eivät varsinaisesti liittyneet opiskelijoiden ohjaamiseen. Ohjaustyöhön liittyviä taitoja ja osaamista haastateltavalla oli omasta mielestään tarpeeksi, jotta haastavistakin tilanteista selviää ilman, että ne aiheuttavat liikaa kuormitusta ja stressiä.

Opinto-ohjaajille kasautuneet työtehtävät eivät aina olleet sellaisia, joita opinto-ohjaajat olisivat itse pitäneet kovin tärkeinä. Yksi haastateltavista kertoi, että hän joutuu työnsä puolesta istumaan liian usein erilaisissa kokouksissa.

Huonossa lykyssä saattaa olla kolme kokousta siinä päi päivän aikana. Et sitte sittehä mä en kerkee niinku opiskelijoita tapaa ollenkaan. Että et seki joskus kyllä vähän kuormittaa. Ja sit ku se tuntuu itestä vähän turhalta ne kokoukset, ku se ei oo sit sitä omaa omaa työtä. (Haastateltava 4)

Haastateltavaa turhautti, että kokouksissa istuminen vei aikaa tärkeimmältä, opiskelijoiden kohtaamiselta. Haastatteluuni osallistuneet opinto-ohjaajat painottivat useaankin otteeseen, että opiskelijoiden ohjaus ja heidän kohtaamisensa ovat heidän työnsä tärkein tehtävä, kaikki muu tuli arvojärjestyksessä vasta seuraavana. Jos työyhteisössä opinto-ohjaajan oletettiin ehtivän tekevän myös muita työtehtäviä, opinto-ohjaajat joutuivat sisäiseen ristiriitaan siitä, mitä hän halusi itse tehdä ja mitä muut hänen odottivat tekevän.

Riippumatta siitä, että mitä organisaatiossa minulta muuta odotetaan, että mitä teen niin se ei poista sitä, että mulla on kuitenkin ne opiskelijat. Jotkut toine vois sanoo jotain toisella tavalla mulle, mutta että itse koen, et se on minulle se merkityksellisin työ ja päätyöni, että sit on kuitenkin opiskelijoitten asiat. (Haastateltava 3)

Työn toimenkuvaan liittyvät tekijät aiheuttivat opinto-ohjaajille stressiä, jos he eivät tieneet, mitä heidän kuului tehdä, jos työtehtävät eivät olleet heidän mielestään ohjauksen kannalta merkityksellisiä tai jos opinto-ohjauksen ulkopuoliset vastuualueet tuntuivat haastavilta. Toisaalta työn toimenkuvaan liittyvät haasteet voi myös kääntää vahvuudeksi, kuten Haastateltava 5 kertoi tehneensä. Hän oli haastateltavista juuri se, joka luonnehti opinto-ohjaajan toimenkuvaa pirstaleiseksi.

Voin kuvitella, että se voi olla monessa paikassa myös sitten semmonen stressaava tekijä rajata sitä työtä. ”Et että hei, tämä hyväksymiskirje kirjeitten liimaaminen ei ole mun työtä” tai muuta. – Se varmaan voi olla myös niinkö semmonen stressin tekijä, joka voi myös kääntää sitte tietysti luonnollisesti vahvuudeksikki. (Haastateltava 5)

6.1.3 Hallinnolliset uudistukset

Opinto-ohjaajien toimenkuvaan liittyvät haasteet ovat sidoksissa siihen, kuka toimenkuvaan liittyviä päätöksiä tekee. Myös muut hallintoon ja johtamiseen liit-

tyvät tekijät aiheuttivat opinto-ohjaajille stressiä. Mainintoja tuli esimerkiksi epäjohdonmukaisesta henkilöstöjohtamisesta ja erilaisista hallinnollisista uudistuksista.

Hallinnolliset, järjestelmälliset ja niinkö koulumaailman tavallaan yle yleiset asiat niinkö johtamisen puute. – Ne saattaa olla sitten kuormittavimpia juttuja. Että jos on niinkö henkilöstön sisällä jotain ee eri erimielisyyksiä tai tai epäoikeudenmukaisuutta työyhteisössä. (Haastateltava 5)

Stressiä aiheuttaa siis se, jos henkilöstöjohtaminen on epäjohdonmukaista tai se ei ole oikeudenmukaista kaikkia työntekijöitä kohtaan. Toinen hallinnollinen, stressiä aiheuttava tekijä olivat erilaiset organisaatiomuutokset, joilla pyrittiin ulkoa päin vaikuttamaan opinto-ohjaajien työhön. Eräs haastateltavista kertoi heidän työpaikallaan tapahtuneen paljon erilaisia organisaatioon liittyviä uudistuksia, joilla pyrittiin uudistamaan ja yhtenäistämään ison oppilaitoksen opiskelija ohjauskäytänteitä. Tämä aiheutti hämmennyksen tunteita uudistusten alkuvaiheessa sekä haasteita myös siinä, kun useat eri työntekijät pyrkivät sovittamaan omia eri toimintatapojaan ja näkemyksiään yhteen.

Meillä on monta eri tutkintovastaavaa, joiden kanssa nykyään sitte työskennellään. Ja kaikilla voi olla vähän erilaisii käytänteitä, niin se tuo omaa haastettansa, kun joutuu usean eri ihmisen kanssa sitte sopimaan asioista ja kaikilla on vähän erilainen ote sitten omaan ohjausalueeseensa. Niin se tietysti kuormittaa. (Haastateltava 2)

Opinto-ohjaajan työn hektisyys ja työn toimenkuvaan liittyvät tekijät aiheuttivat opinto-ohjaajille ennakoimattomuuden ja epävarmuuden tunnetta, ja samaa epävarmuuden tunnetta aiheuttivat myös hallinnolliset uudistukset. Joskus nämä uudistukset voivat olla valtakunnallisia, kuten esimerkiksi korkeakouluhakuihin liittyvät käytänteet.

Se on minusta aika ikävää, että ykkösluokkalainen tekee valintoja jo, niitä kurssivalintoihin, nii ku ei tiedä, mitä siellä sitten kolmantena vuonna, ku se pääsee pois, nii mitä ne nyt ne valintaperusteet sitten lopulta on. – Nii ne kyllä vähä rasittaa. (Haastateltava 4)

Haastateltava koki epämiellyttävänä sen, että ei pystynyt kertomaan opiskelijoille, mitkä olisivat koulujen valintaperusteet silloin, kun opiskelijat lähtisivät hakeutumaan koulutuksiin. Sama haastateltava koki paineita myös siitä, kuinka

opinto-ohjauksen tavoitteita oli muutettu opetussuunnitelmassa, mutta käytännön työssä nämä uudistukset eivät näkyneet, koska resursseja ja työntekijöitä ei yksinkertaisesti ollut enempää.

Nii tosiaan, et käytännössä ei et ei muutosta oo tapahtunu siinä, ja sitten se että kun ei meillä oo resursseja. – Jos me pidettäs luokkatunteja, niin ei me oltas ikinä täällä paikalla sitten täällä omassa työhuoneessa sitä henkilökohtasta anta ohjausta antamassa, mitä ne kuitenkin opiskelijat sitte haluaa. (Haastateltava 4)

Myös median puolelta saattaa tulla paineita siitä, millaista opinto-ohjauksen pitäisi olla ja kuinka sitä tulisi kehittää.

Opinto-ohjaus, pitäis sitä pitäis kehittää ja et niinku mediassa. – Okei no joo kehitetään ja kehitetään, mutta et jos meillä ei oo riittävästi opoja esimerkiks. – Kyllähän siinä laatukin kärsii sitte, jos on liikaa liikaa niinku opiskelijoita per opo. (Haastateltava 4)

Haastateltavalle aiheutti stressiä hallinnolliset uudistukset, jotka vaikeuttivat ohjauksen antamista eivätkä toisaalta vaikuttaneet käytännön työhön, koska resursseja oli liian vähän. Hallinnolliset uudistukset aiheuttavat opinto-ohjaajille siis epävarmuuden ja ennakoimattomuuden tunnetta, jos opinto-ohjaajat eivät tiedä, kuinka ne tulevat vaikuttamaan omaan työhön. Muutosten odottaminen saattaa jo sinällään mietityttää.

Nythä meillä ens vuonna tulee kans isot muutokset, et katotaan, miten sitten oma tota asenne maailma siitä seleviää. (Haastateltava 2)

Erilaiset hallinnolliset uudistukset aiheuttavat stressiä, jos opinto-ohjaajille tulee tunne, että asiat eivät toimi toivotulla tavalla ja he eivät itse pysty vaikuttamaan niihin toivomalla tavallaan. Se että asioihin pystyy itse vaikuttamaan, vähentää omaa työstä aiheutuvaa stressiä, kuten eräs haastateltavista seuraavin sanoin kuvasi:

Et jos sä pystyt ite vaikuttamaan siihen, niin niin niin se auttaa stressissä kyllä. -- Puhutaan siitä itse itsensä johtamisesta että, ja ainaki meillä täällä opoilla on ihan hyvät mahdollisuudet siihen. (Haastateltava 4)

6.1.4 Henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet

Kiireen, epäselvän toimenkuvan ja hallinnollisten uudistusten lisäksi opinto-ohjaajille aiheuttivat stressiä erilaiset henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilan-

teet. Huomioitavaa on tosin se, että ihmisläheisessä ammatissa erilaiset vuorovaikutustilanteet olivat sekä stressin aiheuttajia että toisaalta se syy, miksi työtä ylipäänsä tehtiin. Eräs haastateltavista kuvasi, että useat ihmiskontaktit työpäivän aikana saattavat kuormittaa mutta myös toisaalta motivoivat tekemään itselle merkityksellistä työtä.

Työn vaativuus ja työn voimavarat niin ne on yleensä ne samat asiat. Että et tavallaan se on myös tämän työn suola ja se ihana asia ne ihmiset. Että vaikka se sitten myös rasittaa se ihmiskontaktien määrä, niin sitte se kuitenkin on myös se hyvä puoli ja voimavara. (Haastateltava 4)

Olen jakanut henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet kahteen eri osa-alueeseen: haastaviin ristiriitatilanteisiin sekä tunteita herättävien opiskelijatapausten kohtaamisiin. Erilaisia ristiriitatilanteita opinto-ohjaajat kohtasivat esimerkiksi opiskelijoiden ja huoltajien kanssa sekä työyhteisön sisällä.

Vaikka opettajainhuoneessa joku sanoo sulle niinkö jonkun poikkipuoleisen sanan tai jotain. (Haastateltava 5)

Peruskoulussa ja toisella asteella työskentelevät opinto-ohjaajat mainitsivat myös yhdeksi stressiä aiheuttavaksi tekijäksi haastavat vanhemmat.

Vaikka semmone vaikea tai haastava tapaaminen joittenkin huoltajien kanssa, niin kyllä siinä on vähän niiku adrenaliiniä koholla siinä tilanteessa. (Haastateltava 1)

Myös tiettyjen opiskelijoiden tai ryhmien kanssa työskenteleminen saattoi aiheuttaa voimakkaita, negatiivisiakin tunteita.

Sen luokan kanssa ku on niiku oppitunti -- kun se oppitunti loppuu, niin niin mä oikeesti - - mä lähen vähän puhallemaan ja rau rauhotan itteni, ennen kun mä lähen siitä seuraavaan tilanteeseen. (Haastateltava 1)

Yksi haastateltavista kertoi myös, että hän on usein selvittelemässä ristiriitatilanteita, joita syntyy esimerkiksi opettajien ja opiskelijoiden kesken.

Tällaiset konfliktitilanteet niin ne ei oo mitään kivoja sitte. Vaikka mä mielelläni siis niitä hoidan, niin kyl ne voi aiheuttaa sellasta ylimäärästä stressii, kun on siinä opettajan ja opiskelijan välissä niinku hoitamassa esimerkiks jotain konfliktia. (Haastateltava 2)

Tämänkin haastateltavan vastauksessa ilmenee, että vaikka ristiriitatilanteet stressaavat, toisaalta niitä pidetään luonnollisena osana omaa työtä: ihmisläheisessä työssä konflikteilta on vaikea välttyä.

Ristiriitatilanteiden lisäksi myös opiskelijoiden kohtaaminen ja heidän rankkojen elämäntilanteiden kuuleminen saattoivat aiheuttaa opinto-ohjaajille stressiä.

Ohjaajana kohtaa aika monenlaisia, tilanteita siis semmos monenlaisia ihmiskohtaloita. (Haastateltava 3)

Opinto-ohjaaja saattaa olla myös se ensimmäinen työntekijä, jolle opiskelija kertoo ongelmistaan.

Mutta tota kyllähä me ollaan monesti sitten opo, opo saattaa olla se ensimmäinen, jolle se opiskelija kertoo jostakin asiasta. (Haastateltava 4)

Opinto-ohjaajille aiheuttivat huolta myös opiskelijoiden lisääntyneet mielenterveysongelmat sekä erityistuen tarpeen suuri määrä.

Mut kyl jotkut niinku opiskelijakohtalot, koska kumminkin jotenkin tuntuu että noitten opiskelijoiden, erilaiset ongelmat, ongelmatilat, mielenterveysongelmat on lisääntynyt ja sit on erityistukea tarvitsevia opiskelijoita. (Haastateltava 2)

Koulutusaste vaikutti siihen, kuinka paljon erityistukea tarvitsevat opiskelijat oikeasti saivat tarvitsemaansa tukea, ja tällä oli vaikutuksensa myös opinto-ohjaajan stressiin. Esimerkiksi toisella asteella työskentelevä opinto-ohjaaja kertoi heidän koulussaan tilanteen helpottuneen, kun opintopsykologin resursseja lisättiin. Korkea-asteella työskentelevä opinto-ohjaaja taas koki huolta siitä, että korkea-asteella aikuiset ihmiset eivät saa välttämättä niin paljon tukea kuin oikeasti tarvitsisivat. Sekä toisella asteella korkea-asteella työskentelevät opinto-ohjaajat olivat myös sitä mieltä, että erityisopetuksen resursseja heidän koulussaan oli aivan liian vähän. Kuraattori- ja psykologipalveluihin oltiin enemmänkin tyytyväisiä. Stressin määrä lisäni ja väheni opinto-ohjaajilla siis sitä mukaa, kuinka hyvin koulussa tai oppilaitoksessa pystyttiin vastaamaan erilaisen tuen tarpeeseen ja kuinka kattavasti työpaikalla oli päteviä työntekijöitä, jotka pystyivät auttamaan haasteellisissa tilanteissa olevia opiskelijoita.

Haastattelemani opinto-ohjaajat painottivat, että stressinhallinnan kannalta on tärkeää, että tunteita herättävien opiskelijoiden kohtaamista ei jää jälkikäteen murehtimaan liikaa.

Mää oon sillä tavalla opin olemaan, että en mä liikaa mee niihin niinku opiskelijoitten kohtaloihin samaistu. Et pyrin sitte auttamaan ja tukemaan heitä sitten mahdollisuuksien mukaan. (Haastateltava 2)

Mutta ehkä harvemmin, ei en mä hirveesti niitä kotona mietiskele. Jotain yksittäisiä saattaa joskus tulla, ajatukset, no mitenkähän tämän kanssa että. (Haastateltava 4)

Yksi haastateltavista myös totesi, että opiskelijoiden kohtaaminen ja heidän tari-noidensa kuuleminen on itse asiassa opinto-ohjaajien työn perusydintä.

Ku sit vartenha mä oon töissä, että mä niitä opiskelijoita, opiskelijoitten elämäntarinoita saan kuunnella. – Melkeen enemmän kuormittaa, kuormittaa niinkö sitten monet semmoiset hallinnolliset järjestelmät. (Haastateltava 5)

Haastateltavan mielestä stressiä aiheuttavat enemmänkin hallintoon liittyvät tekijät kuin itsessään opiskelijoiden kohtaaminen ja niihin liittyvät haastavat tilanteet. Henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet, sekä ristiriitatilanteet että tunteita herättävien opiskelijatapausten kohtaaminen, ovatkin luonnollinen osa opinto-ohjaajan työtä mutta myös toisaalta stressiä ja kuormitusta aiheuttava tekijä. Haastattelemani opinto-ohjaajat olivat kuitenkin sitä mieltä, että tunteita herättävistä opiskelijatilanteista selviää, kunhan niitä ei jää murehtimaan työajan ulkopuolella.

6.1.5 Itse aiheutettu stressi

Kaksi haastattelemaani opinto-ohjaajaa otti myös kantaa siihen, voisiko työstä aiheutuva stressi olla itse aiheutettua.

Et ei ei se kiire oo niiku ite ite luotua, että monestihan sitä sanotaan, että että joo, ett se on vaan tunne sun päässä ja näin, muta ett on se kyllä sen tyylistäki pitkää, että ei sille niiku maha mittään. (nauraa) (Haastateltava 1)

Haastateltavan mielestä kiireen tunne omassa työssä ei ole itse aiheutettua vaan se johtuu työn suuresta määrästä ja hektisestä luonteesta. Toinen haastateltavista taas mainitsi, että joskus kiireen ja stressin syy saattaakin olla omassa käytöksessä:

Hyvin paljoha me rakennetaan, mä ajattelen tuota kiirettä ja stressiä. – Niinkö ää äärettömässä kiire että luodaan sitä kiirettä myös toisaalta ite. (Haastateltava 5)

Käsitykset siitä, onko kiire itse aiheutettua vaiko ei, vaihtelivat siis haastateltavan mukaan.

6.1.6 Yhteenveto opinto-ohjaajien työn stressitekijöistä

Opinto-ohjaajien työssä stressiä aiheuttavat siis työn suuri määrä, hallinnolliset uudistukset sekä erilaiset henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet. Työn suuri määrä ja hallinnolliset uudistukset johtuvat usein rakenteellisista, organisaatioon liittyvistä tekijöistä, joihin opinto-ohjaajien on usein vaikea itse vaikuttaa. Työn suuren määrän ja siitä johtuvan kiireen aiheuttavat usein opinto-ohjaajien työpäivän hektinen rakenne, koulumaailman lukuvuosirytmii sekä työn toimenkuvaan liittyvät ongelmat. Opinto-ohjaajilla saattaa olla opinto-ohjauksen ulkopuolisia vastuualueita ja toisaalta työn sisäiset työtehtävät saattavat olla sellaisia, joita opinto-ohjaajat eivät itse koe merkitykselliseksi oman työnsä kannalta. Erilaiset hallinnolliset uudistukset niin valtakunnan kuin oppilaitoksenkin tasolla taas aiheuttavat opinto-ohjaajille ennakoimattomuuden ja epävarmuuden tunnetta.

Opinto-ohjaajien työssä stressiä aiheuttavat myös erilaiset henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet, kuten haastavat ristiriitatilanteet joko opiskelijoiden ja huoltajien kanssa tai työyhteisön sisällä sekä tunteita herättävien opiskelijatapausten kohtaaminen. Opinto-ohjaajan ihmisläheisessä ammatissa erilaiset vuorovaikutustilanteet saattavat aiheuttaa stressiä ja kuormitusta, mutta toisaalta ne ovat myös yksi syy siihen, miksi työtä ylipäänsä tehdään ja mikä auttaa motivoimaan henkisesti haastavassa työssä.

6.2 Tietoisuustaitojen näkyminen opinto-ohjaajien arjessa ja elämässä

Toisena tutkimuskysymyksenäni oli, kuinka tietoisuustaidot näkyvät tietoisuustaitoihin perehtyneiden opinto-ohjaajien arjessa ja elämässä. Kysyin kaikilta haastateltavilta, kuinka he olivat oikein tutustuneet tietoisuustaitoihin ja mikä oli saanut heidät niistä kiinnostumaan. Jokaisen reitti tietoisuustaitojen maailmaan oli erilainen, mutta yksi yhteinen piirre löytyi jokaisen haastateltavan vastauksista: tutustuminen tietoisuustaitoihin oli ollut jotakin kautta yhteydessä omaan

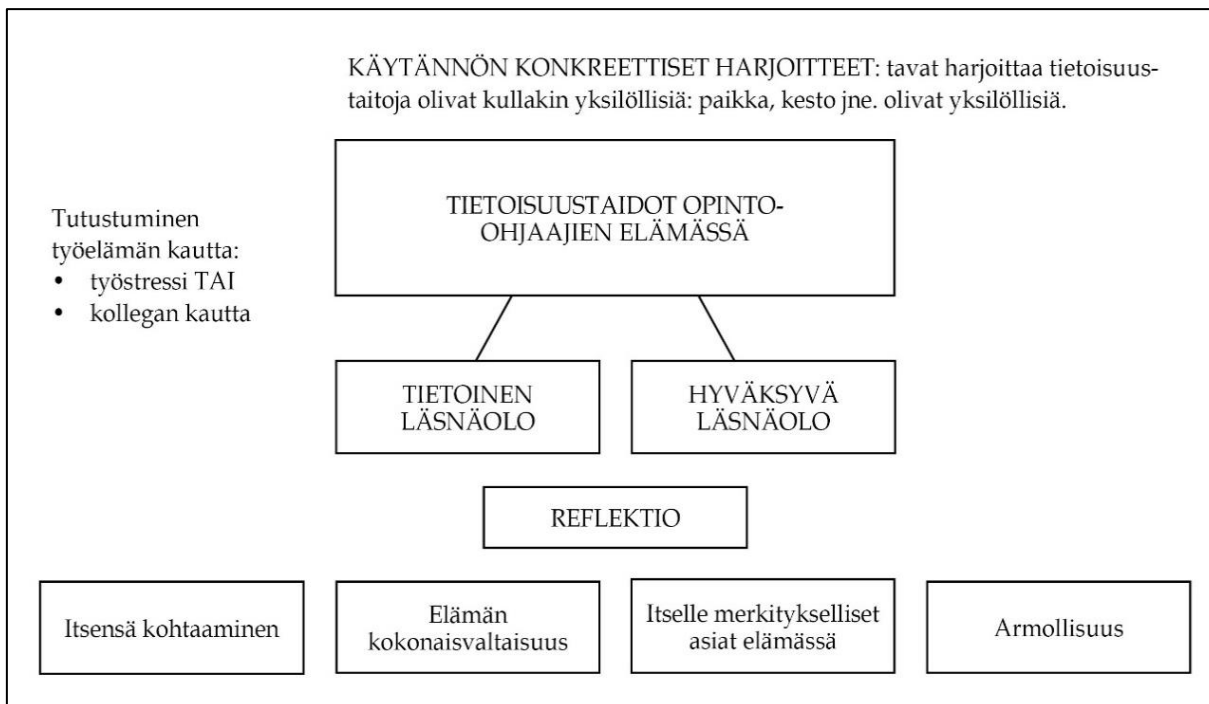
työelämään. Osa haastateltavista oli päätenyt tietoisuustaitokursseille tai -tunneille kollegoiden tai jonkin muun työhön liittyvän lisäkoulutuksen kautta. Kahdella haastateltavista mindfulness-ohjaaja oli ollut oma työkaveri. Myös työstä johtuva stressi oli ollut syynä, miksi osa haastateltavista oli päätenyt tietoisuustaitojen pariin.

Mä olin tosi niiku stressaantunu. – Sinä vuonna mulle sattu ihan hirveesti niitä semmosia juttuja niinku, että mää esimerkiksi ajoin liittymästä ohi. – Niiku tosi usein töissä, niiku että mun pää räjähtää. – Mä aattelin että, no määpä kokeilen tota meditaatiota. (Haastateltava 1)

Nyt se viimeinen kulminaatio jotenkin tuli sitten tänä kesänä, kun taas ajattelin, että kun uudet opiskelijat tulee. (naurua) Elikkä toi lukuvuoden aloitukset on yleensä tässä elokuussa perinteisesti niinku kiireisin aika, ja silloin se oman työstressi nousee ihan huippuunsa. (naurua) Nii ajattelin, et jos nyt vihdoin viimein niinku kokeilis jotain uutta. (Haastateltava 2)

Molemmat haastateltavat olivat tiedostaneet oman stressaavan tilanteensa ja halunneet kokeilla jotain uutta, mikä voisi auttaa hallitsemaan stressiä paremmin. Tämä oli saanut toisen haastateltavista hakeutumaan meditaatiotunnille, toisen lähtemään tietoisuustaitoihin liittyvälle viikonloppukurssille.

Kysyin myös haastattelussa kaikilta opinto-ohjaajilta, kuinka paljon he olivat käyneet erilaisia kursseja tai koulutuksia liittyen tietoisuustaitoihin. Niiden määrä vaihteli haastateltavan mukaan: osa oli käynyt useita tietoisuustaitoihin liittyviä kursseja ja koulutuksia, osalla muodollista koulutusta oli vähemmän. Osa oli perehtynyt tietoisuustaitoihin muissa koulutuksissa, joiden pääaiheena eivät olleet olleet tietoisuustaidot vaan ne olivat olleet yhtenä osana koulutusta. Kaksi haastateltavista oli esimerkiksi kouluttautunut ratkaisukeskeisiksi elämäntaidonvalmentajiksi, ja siinä koulutuksen yhtenä osa-alueena olivat olleet tietoisuustaidot. Eräs haastateltavista taasen kertoi, että heillä työpaikalla oli osallistuttu koulutuspäiville, joissa oli saanut tutustua tietoisuustaitoihin. Haastateltavista kaksi olivat osallistuneet tietoisuustaitoja käsitteleville kursseille, joissa pääteemana olivat olleet tietoisuustaidot ja niiden harjoittaminen.



KUVIO 2. Tietoisuustaidot opinto-ohjaajien arjessa

Tutkimukseen osallistuneiden opinto-ohjaajien kokemukset tietoisuustaitoihin tutustumisesta ja niihin perehtymisestä olivat siis jokaisella omanlaisensa, mutta yhteisiä tekijöitäkin löytyi. Samalla tavoin myös se, kuinka tietoisuustaidot haastatteluhetkellä näkyivät opinto-ohjaajien arjessa, vaihteli haastateltavan mukaan. Tavat harjoittaa tietoisuustaitoja olivat kullakin erilaisia, osa teki tietoisuustaitoharjoitteita vähemmän, osa enemmän. Kaikille haastateltaville yhteistä oli kuitenkin se, että tietoisuustaitojen periaate, hyväksyvä tietoinen läsnäolo, näkyi heidän puheessaan, kun kysyin heiltä tietoisuustaitoihin liittyvistä merkityksistä heidän omassa elämässään. Kuvioista 2 näkee tiivistetysti, kuinka tietoisuustaidot näkyivät opinto-ohjaajien arjessa ja elämässä (ks. kuvio 2).

6.2.1 Tietoisuustaidot: käytännön harjoitteita sekä periaatteita niiden taustalla

Kullakin haastatteluihin osallistuneille opinto-ohjaajille oli omanlaiset, yksilölliset tapansa harjoittaa tietoisuustaitoja, mutta yhtäläisyyksiäkin löytyi. Kaikki

haastateltavat mainitsivat, että he tekivät erilaisia tietoiseen hengitykseen liittyviä harjoitteita.

Jos ei mitään muuta, niin mä teen ihan sitä perus hengitystä. (Haastateltava 1)

Hengitysharjoitusten lisäksi haastatteluissa mainittiin esimerkiksi kehonsanaukseen liittyvät harjoitteet.

Tiedostettua hengitystä ja lähdän varpaista liikkeelle –ajatusta, ja niin se uni tulee sitte sieltä. (Haastateltava 5)

Aika äkkii mä huomasin, et mä eniten pidän tämmöisestä kehokannausharjoitteesta. Et siinä on istumameditaatio ja sit on tää makuultaan oleva kehokannausharjoitus. (Haastateltava 2)

Tietoisuustaitoihin liittyvä harjoitteita haastateltavat olivat oppineet kursseilta, koulutuksilta ja meditaatiotunneilta, joihin he olivat osallistuneet. Niiden lisäksi osa käytti apuna erilaisia tietoisuustaitoihin liittyviä puhelinsovelluksia, ja yksi haastateltavista kertoi myös keksivänsä erilaisia harjoitteita itse.

Mä huomasin, että siellä (meditaatiotunneilla) itse asiassa, että mä oon aika hyvä keksimään niiku ite niitä mielikuvaharjoitteita. (nauraa) (Haastateltava 1)

Osa haastateltavista teki käytännön harjoitteita joka päivä, osa harvemmin. Yksi haastateltavista totesi, että tietoisuustaidot ovat kyllä läsnä joka päivä arjessa, vaikka aina ei tekisikään mitään pitkiä harjoitteita.

Varmaan niinku ajatukset käy tietoisuustaidossa joka päivä jollain tavalla tai toisella, mut sit jos puhutaan tämmöisestä ns. muodollisesta harjottamisesta, niin se ei oo jokapäivästä. (Haastateltava 3)

Yhdellä haastateltavista tietoisuustaitoja tuli harjoitettua erityisesti juuri silloin, jos töissä oli stressaavaa. Haastateltavista kolmella oli tapana tehdä harjoitteita useinkin työpäivän aikana, kahdelle haastateltavasta siitä ei ollut tullut tapaa.

En oo. siis mun on ollu tarkoitus, mut jotenkin sitte duuni vie. (Haastateltava 2)

Et kyllä mä ehtisinkin. Ei se oikeestaan oo se työ, mut ei oo vaan sit muistanu. (Haastateltava 4)

Työpaikan lisäksi haastateltavat listasivat muitakin paikkoja, joissa tietoisuustaitoja voi harjoittaa, kuten esimerkiksi työmatkalla, suihkussa tai saunoessa. Kaikki haastateltavista kertoivat, että tietoisuustaitojen harjoittaminen ajoittuu

heillä usein ilta- ja yöaikaan: unen saaminen illalla paranee, jos tekee harjoitteita ja toisaalta ne helpottavat omaa oloa, jos yöllä ei saakaan unta. Muutamat haastateltavista mainitsivat myös tekevänsä harjoitteita ulkona ja luonnossa liikkessaan.

Kävellessä niin niin sitten ihan kiinnittää, et tämmöstä niinku kiinnittää huomiota tämmösiin yksityiskohtiin. Et et semmosta tietoisuustaitoa kans yritän harrastaa, ku sitähä voi tehdä ihan milloin, milloin vaan. (Haastateltava 4)

Tavat harjoittaa tietoisuustaitoja olivat jokaisella haastateltavalla omanlaisensa, mutta niiden taustalla vaikuttava periaate hyväksyvistä, tietoisesta läsnäolosta tuli ilmi jokaisen haastateltavan haastattelussa. Käsitteellä tietoisuustaidoitan tarkoitetaan siis usein hyväksyvää, tietoista läsnäoloa (ks. esim. Kabat-Zinn 2007). Tätä käsitettä käyttivät myös tutkimukseeni osallistuneet opinto-ohjaajat, kun kysyin heiltä, mitä käsite tietoisuustaidot heille tarkoittaa.

Se hyväksyvä läsnäolo, nii kyllä mä sen allekirjotan, sitä se on myös mulle. (Haastateltava 1)

Usein tulee semmosia tietynlaisia mantroja tai tapoja sanottaa jotain asioita. Et se tietyllä tavalla se -- hyväksyvä tietoinen läsnäolo niin -- tai siis se on on sitä. (Haastateltava 3)

Hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon kuuluu siis nykyhetken hyväksyminen ja siinä tietoisesti läsnäoleminen. Ihminen siis havainnoi tietoisesti omaa itseään, omia tuntemuksiaan ja ajatuksiaan sekä ympärillä olevaa todellisuutta siinä hetkessä ja tilanteessa missä kulloinkin sattuu olemaan. Nykyhetkessä elämistä haastateltavani opinto-ohjaajat kuvasivat seuraavin sanoin:

Se on myöskin oikeestaan niinkun taito pysähtyä hetkeen, sen asian äärelle missä niinkun sillä hetkellä on. Mitä ikinä se asia nyt sitten onkaan. - Tavallaan mieleltään ja keholtaankin - et siinä pitäs se molemmat mukana. (Haastateltava 3)

En aina ole ajatuksissa aina siellä seuraavassa hetkessä, vaan vaan oon niinku tässä hetkessä. (Haastateltava 4)

Haastateltaville tietoinen läsnäolo siis merkitsi nykyhetkessä olemista, jolloin mieli ei vaella vain menneessä tai tulevassa, muistoissa tai suunnitelmissa vaan siinä hetkessä, mikä kulloinkin on läsnä. Hyväksyvällä läsnäololla taas tarkoitetaan sitä, että tietty tilanne, oman kehon tuntemukset ja ajatukset sekä ympäris-

tössä tapahtuvat ja olevat tekijät hyväksytään sellaisina kuin ne ovat. Haastatellaville se tarkoitti sitä, asioita ei tarvitse muuttaa, ne saavat olla sellaisia kuin ovat.

Se on vaan semmosta toteamista, että no niin. – Ei oo mitään niiku erikoisempia pyrkimyksiä, tilanteen pitäis olla jotenkin toisin ku mitä se on. (Haastateltava 1)

Jotenki mä niinku sallin, niinkun asioiden tunteiden olla. (Haastateltava 2)

Hyväksyvän, tietoisien läsnäolon periaate ja tietoisuustaitoihin liittyvät harjoitteet olivat saaneet haastattelijoita myös pohtimaan omaa itseään suhteessa esimerkiksi muihin ja työhönsä sekä miettimään, mikä elämässä oikeastaan on tärkeää. Kuvioista 2 näkee, kuinka hyväksyvän, tietoisien läsnäolon periaate näkyi opinto-ohjaajien pohdinnassa omasta elämästään (ks. kuvio 2). Tietoinen, hyväksyvä läsnäolo sai haastateltavat reflektoimaan itsensä kohtaamista, sitä mikä elämässä on tärkeää ja kuinka itselleen voisi olla omassa elämässään armollinen. Tietoisuustaidot auttoivat myös ymmärtämään ympäröivää maailmaa, suhtautumista siihen ja tietoisuustaitoja kuvattiin kokonaisvaltaisena lähestymistapana elämään.

Monet haastateltavat kuvasivat, että tietoisuustaidot auttavat heitä kohtaamaan paremmin itseään. Tietoinen oman kehon kuuntelu ja kohtaaminen saavat ihmisen havainnoimaan omia kehon tuntemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan kussakin nykyhetken tilanteessa.

Tietoisuustaidot siis se lähde – minä ohjaajana – tietoinen om omi omasta tilastani – omista taustaolettamuk lähtien – kaik kaikkeista mitä mitä minä olen, ja mikä se minun tuntemus esimerkiksi nyt tässä tilassa. (Haastateltava 5)

Haastateltava kuvaa, kuinka tietoisuustaidot auttavat häntä tarkastelemaan itseään ohjaajan roolissa ja kuinka hän pystyy tunnistamaan omia tuntemuksiaan ja omia ennako-olettamuksiaan siinä hetkessä missä hän kulloinkin on. Tietoiseen läsnäoloon kuuluu myös olennaisesti se ajatus, että kaikki se mitä tunnetaan ja koetaan, on myös hyväksyttävää. Näin kuvaa eräs haastateltavista sitä, kuinka tietoisuustaidot ovat auttaneet häntä omien tunteiden hyväksymisessä:

Niin on ehkä aika kohdata itsensä sellasena ku on. Ja jos sitä kautta pääsis niinku niitten vaikeiden asioiden ääreen. Mä en tiedä voiko niistä päästä yli, mutta et niitten kans pystyy elämään ja just se että että sä et kuole niihin tunteisiin. (Haastateltava 2)

Haastateltavalle on ollut tärkeää oivaltaa, että on hyvä kohdata omat tunteensa ja hyväksyä ne, eikä vain yrittää paeta niitä. Hyväksyvässä läsnäolossa omiin tunteisiin siis kiinnitetään huomiota, niitä saa rauhassa tutkia ja tunnustella, ja ajatuksena on se, että oman tunteen voi hyväksyä sellaisenaan kuin se on.

Monet haastateltavista kuvasivat tietoisuustaitojen olevan myös tärkeitä itsemetyötätunnon kannalta: tietoisuustaidot auttavat hyväksymään nykyhetken, samoin myös oman itsensä ja sen mitä on. Myötätunto lisää armollisuutta itseä kohtaan: saa olla sellainen kuin on ilman että tarvitsee pyrkiä koko ajan johonkin mitä ei ole. Haastateltavat kuvasivat myös sitä, että armollinen saa olla myös siinä, kuinka tietoisuustaitoja ehtii harjoittamaan.

Jos sitä aikaa ei löyvykkään. niin ei se nyt nii vaarallista oo. Että ei siihen piä maailma kaata. Että saattaa olla päivä tai kaks mennä, että ei tekiskää. (Haastateltava 1)

Mun tavote oli saada niinkun taidot paremmaksi osaksi arkea. Mutta siinä se on, yritän suhtautua siihen myötätuntoisesti, se on pitkä pitkä tie. (Haastateltava 2)

Toinen haastateltavista totesi, että ei haittaisikaan, vaikka tietoisuustaitojen harjoittaminen jäisi välillä vähän vähemmälle. Toisella haastateltavista oli taas ollut tavoitteensa, että tietoisuustaidot tulisivat vielä paremmaksi osaksi arkea. Vaikka hän ei ollutkaan päässyt omasta mielestään tavoitteeseensa, voi silti suhtautua armollisesti ja myötätuntoisesti itseensä: tietoisuustaitojen harjoittamisesakin saa olla epätäydellinen. Sama haastateltava kuvasi myös, kuinka myötätunto itseä kohtaan voi olla myös sitä, että on itselleen armollinen siinä, kuinka hyvin onkaan itsemetyötätuntoinen.

Ehkä myöskin itsemetyötätunto on tommonen paradoksi, et itsemetyötätunto on myöskin niin että - että olen itsemetyötätuntoinen, vaikka en nyt niin toteutakaan itsemetyötätuntoa. (Haastateltava 3)

Armollisuuden lisäksi tietoisuustaidot olivat saaneet muutaman haastateltavan myös pohtimaan, mitkä itse asiassa ovatkaan heidän elämässään merkityksellisiä asioita.

Mä en tiedä liittyykö tää nyt siihen, mut siis ylipäättään niinku sellaseen, että pitää huolta siitä, että se arjessa ois läsnä ne omat merkitykselliset itselle tärkeet asiat. (Haastateltava 3)

Itsensä kohtaamisen, armollisuuden ja itselle merkityksellisten asioiden lisäksi haastatteluista nousi myös ilmi, että haastateltavat pohtivat myös, mikä tietoisuustaitojen tarkoitus oikein onkaan ja miksi niitä tarvitaan. Yksi haastateltavista pohti myös tietoisuustaitojen merkitystä nyky-yhteiskunnan, ei vain itsensä kannalta.

Et kyllähän se on semmoinen, että että varmaan tulevaisuudessa entistä enemmän pitää ee tai on tarvetta niinku tämmösille taidoille. – Että nuoretki pääsee erilaisten pelimaailmoista ja sieltä sosiaalisen median maailmasta, ja lapset myös. (Haastateltava 5)

Haastateltavan mukaan tarve tietoisuustaitojen kehittymiselle on nykymaailmassa suuri, koska kaikkialle ulottuva virtuaalinen todellisuus, sosiaalinen media ja pelimaailmat ovat niin oleellinen osa yhteiskuntaamme. Hän myös totesi, että tietoisuustaidot olisi ylipäänsä hyvä nostaa tärkeäksi taidoksi elinikäisen oppimisen kannalta, koska hektisessä maailmassa on tärkeää oppia pysähtymään ja kuuntelemaan omaa itseään. Myös toinen haastateltava oli sitä mieltä, että tietoisuustaidoilla voi olla tärkeä merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Hänen mukaansa niiden perimmäinen tarkoitus ei voi kuitenkaan olla pelkästään suorittavana funktiona, joka palvelee jotakin tiettyä haluttua päämäärää, kuten esimerkiksi työn tehokkuuden lisäämistä, vaan tietoisuustaitojen merkitys ja tarkoitus on suurempi ja laajempi.

Ne ei oo ensisijaisesti kuitenkaan niinkun suorittavaa funktiota palvelemissa, vaan ne on palvelemissa myöskin semmosta kokonaisvaltasta hyvinvointia ja otetta niinkun siitä maailmasta, missä itse halua olla osallisena. (Haastateltava 3)

Tietoisuustaidot yhdistyivät myös monen muun haastateltavan kuvauksissa kokonaisvaltaisuuteen ja koko elämän ymmärtämiseen. Tietoisuustaidot nähtiin luonnollisena osana elämää, lähestymistapana elämään.

Nykyään mulle se on tullu jo tavallaan niiku niin luonnolliseksi osaksi elämää. (Haastateltava 1)

Tietoisuustaitoja ei nähdä siis vain yhtenä elämän osa-alueena vaan sen luonnollisena osana, joka vaikuttaa siihen, kuinka maailmaa ja omaa itseään tarkastelee. Eräs haastateltavista painotti, että tietoisuustaidoissa ei ole kyse pelkästään yksittäisistä tietoisuustaitoharjoitteista vaan se on pikemminkin tapa nähdä ja hahmottaa maailmaa.

Se on on niinku paljo muutakin kuin sitä, sitä että että maistelen ja haistelen tätä rusinaa nyttien että. – Mut se on siis tottakai hyvä lähtökohta ja havainnollinen lähtökohta siihen. Mut niinkun – se on paljon enemmän ja se on jotenkin niinku – kokonaisvaltanen lähestymistapa ee elämään ja ole olemiseen. (Haastateltava 5)

Haastateltavan mukaan yksittäiset tietoisuustaitoharjoitukset ovat siis toki tärkeitä ja auttavat ymmärtämään, mistä tietoisuustaidoissa oikeastaan on kyse, mutta sen merkitys on paljon suurempi kuin yksittäiset harjoitukset: tietoisuustaidot ovat lähestymistapa elämiseen ja olemiseen. Myös toinen haastateltavista totesi, että tietoisuustaidot auttavat elämän ymmärtämisessä.

Ne on kuitenkin tärkeempi siinä elämän kokonaisuudessa ja jopa niinkun voi aatella, senkin ymmärtämisessä. (Haastateltava 3)

Tietoisuustaitoja ei siis voi lokeroida mihinkään tiettyyn osa-alueeseen elämässä ja arjessa, vaan ne kuuluvat elämään kokonaisvaltaisella tavalla.

Useat haastateltavista yhdistivät tietoisuustaidot johonkin positiiviseen, valoisuuteen, toivoon. Eräs haastateltavista totesi, että tietoisuustaidot merkitsevät hänelle valoa, lempeyttä ja myötätuntoa.

Tää saattaa kuulostaa ihan hassulta, mut siis se et mikä on tietoisuustaitojen väri? Et jos jotain värimaailmasta aattelee, niin se on kuitenkin sellanen niinkun, öö vaaleanpunainen ja keltainen ja vähän niinku sininenki. -- ne on semmonen, semmonen tota valon, valon väri (Haastateltava 3)

Haastateltavat liittivät siis tietoisuustaidot valoon ja hyviin asioihin elämässä. Vaikka tietoisuustaidoissa tarkoitus on nähdä asiat sellaisina kuin ne ovat, niin hyvät kuin huonotkin asiat, silti tietoisuustaidot yhdistettiin näkemykseen, että hyvää on aina ympärillä, toivoa on aina.

Sitä että se että sä oot läsnä tässä hetkessä, mutta myöski että sä huomaat sen kaiken no, ehkä se on jo sitte sitä positiivista psykologiaa enemmän, että sä huomaat sen hyvän mitä siinä on. (Haastateltava 4)

Yhteenvetona voidaan todeta, että tietoisuustaidot näkyivät opinto-ohjaajien arjessa kahdella eri tasolla: konkreettisina käytännön harjoitteina, joita haastateltavat opinto-ohjaajat tekivät omien tapojensa mukaisesti sekä hyväksyvän, tietoisien läsnäolon periaatteiden näkymisenä haastateltavien käsityksissä ja ajattelussa. Tietoisuustaitoharjoitusten kesto, säännöllisyys ja tilanteet joissa niitä

harjoiteltiin, vaihtelivat aina haastateltavan mukaan. Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo näkyi taas esimerkiksi haastateltavien käsityksissä siitä, millainen itse on, kuinka armollisuuden näkökulmaa voi toteuttaa omassa elämässään ja mitkä ovat itselle merkityksellisiä asioita omassa elämässä. Näiden lisäksi haastateltavat opinto-ohjaajat pohtivat myös sitä, mitä tietoisuustaidot heille oikeastaan merkitsevät ja miksi niitä ylipäänsä tarvitaan. Tietoisien, hyväksyvän läsnäolon periaatteeseen kuului vahvasti se ajatus, että on tärkeää pyrkiä olemaan nykyyhetkessä tietoisesti läsnä ja hyväksyä sekä omat, kehon sisäiset tuntemukset ja ajatukset sekä kaikki ympäristössä olevat tekijät, jotka vaikuttavat omaan ajatteluun ja olemiseen. Tietoisuustaitoja ei voida pitää siis vain yksittäisinä harjoitteina, joita tehdään silloin tällöin, vaan niiden taustalla oleva periaate vaikuttaa siihen, mitä ihminen ajattelee itsestään ja suhtautumisestaan ympärillä olevaan maailmaan.

6.3 Tietoisuustaidot ja työstä aiheutuvan stressin hallinta

Tässä luvussa vastaan kolmanteen tutkimuskysymykseeni, kuinka tietoisuustaidot auttoivat opinto-ohjaajia hallitsemaan työstään aiheutuvaa stressiä. Tietoisuustaitojen käyttö stressinhallinnassa näkyi opinto-ohjaajilla kahdella eri tasolla, samalla tavalla kuin tietoisuustaitojen näkyminen ylipäänsä heidän elämässäänkin: konkreettisina tietoisuustaitoharjoituksina sekä hyväksyvän, tietoisien läsnäolon periaatteena. Hyväksyvän, tietoisien läsnäolon periaatteet näkyivät stressinhallinnassa samalla tavalla kuin opinto-ohjaajien arjessakin: itsensä kohtaaminen, itselle merkityksellisten asioiden pohtiminen ja armollisuuden periaate sekä elämän kokonaisvaltaisuuden ymmärtäminen olivat läsnä myös silloinkin, kun opinto-ohjaajat kokivat työssään stressiä. Itsensä tietoinen, hyväksyvä kohtaaminen ja kuunteleminen auttoivat stressin hallinnassa seuraavin keinoin: Opinto-ohjaajat pohtivat omia arvojaan suhteessa työhönsä ja työstressiin, he priorisoivat tekemisensä omien arvojensa mukaisesti, ja kiireeseen ja omaan työhön asennoituminen helpotti heidän oloaan, jos työtä tuntui olevan liikaa. Myöskin armollisuus itseä kohtaan ja rajojen asettaminen auttoivat suhteuttamaan

omia tavoitteita, ja haastateltavat kokivat myös elämänkokemuksen stressiä helpottavana tekijänä. Hyväksyvä läsnäolo tunteiden hallinnassa auttoi taas pääsemään yli vaikeista tunteista ja vähensi jälkeensä murehtimisen määrää. Itsensä kohtaamisen lisäksi haastateltavat painottivat sitä, että tietoisuustaidot auttavat kohtaamaan myös toisen ihmisen, olipa kyse sitten ohjattavasta henkilöstä ohjaustilanteessa tai mistä muusta vuorovaikutustilanteesta tahansa.

Tietoisuustaidot ja niiden harjoittaminen vaikuttivat myös moniin kognitiivisiin toimintoihin, jotka auttoivat opinto-ohjaajia hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä. Tietoinen läsnäolo ja erityisesti erilaiset hengitykseen liittyvät harjoitukset auttoivat opinto-ohjaajia keskittymään tietoisesti työpäivän aikana erilaisiin tilanteisiin. Tietoisuustaidot auttoivat opinto-ohjaajia esimerkiksi ennakkoimaan tulevia tapahtumia ja tilanteita sekä toimimaan erilaisissa siirtymätilanteissa tavalla, joka auttoi vähentämään työn määrästä ja hektisyydestä johtuvaa stressiä. Stressaavan tilanteen jälkeen oli myös oleellista pyrkiä rauhoittumaan ja palautumaan, jotta stressaavia tilanteita ei jäisi jälkikäteen liikaa murehtimaan ja seuraavaan työpäivään pystyisi lähtemään niin sanotusti puhtaalta pöydältä. Haastateltavat kuvasivat myös, että tietoisuustaidot auttoivat heitä uneen liittyvissä ongelmissa. Useat haastateltavista kuvasivat myös liikunnan olevan tärkeä stressinhallintakeino ja vastapaino työlle, jossa on jatkuvasti oltava aistit valppaana ja mieli virkeänä.

Tietoisuustaitoihin liittyvät tekijät, jotka auttoivat opinto-ohjaajia hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä, ovat näkyvissä alla olevassa taulukossa (ks. taulukko 1).

TAULUKKO 1. Tietoisuustaidot opinto-ohjaajien työstä aiheutuvan stressin hallinnassa

Pääteema	Alateemat
Oman itsensä tietoinen kohtaaminen	<ul style="list-style-type: none"> • oman kehon tuntemusten kuunteleminen • itselle merkitykselliset asiat ja arvot • elämäkokemuksen tuoma helpotus • asennoituminen kiireeseen ja oman työhön
Oman itsensä hyväksyvä kohtaaminen	<ul style="list-style-type: none"> • armollisuus itseä kohtaan ja omien rajojen asettaminen • hyväksyvä läsnäolo tunteiden hallinnassa
Toisen ihmisen tietoinen kohtaaminen	<ul style="list-style-type: none"> • tietoinen läsnäolo ohjaustilanteessa sekä muissa työpaikan vuorovaikutustilanteissa
Tietoinen keskittyminen nykyhetkeen	<ul style="list-style-type: none"> • nykyhetkeen pysähtyminen ja rauhoittuminen stressaavassa tilanteessa ja sen jälkeen • stressaavien tilanteiden ennakointi • työpäivästä palautuminen

6.3.1 Stressinhallinta ja oman itsensä tietoinen kuunteleminen

Tietoisuustaidot auttoivat opinto-ohjaajia kuuntelemaan paremmin omaa kehoaan ja sen tuntemuksia sekä tiedostamaan ja hyväksymään omat työhön ja työstressiin liittyvät tekijät. Tietoisuustaidot ovat siis tiiviissä yhteydessä oman toiminnan reflektointiin. Eräs haastateltava kuvasi asiaa seuraavin sanoin:

Se ydin – se reflektio niinku itsensä kanssa, että miten toimit. – Ehkä vielä syvällisemmin haluaisin – haluaisin mennä niinku semmoseen taitoihin. – Niinku voisin ajatella, että nämä taidot, tuota niin tietoinen läsnäolo ja tällaiset – harjoitteet, jos niitä niinku pääsis niinku intensiivisesti teke tekemään niin tuota, ois ois niinku ää äärettömän hyviä. (Haastateltava 5)

Haastateltava myös toivoi, että hän voisi perehtyä tietoisuustaitoihin vielä syvemmin, mikä sitten taas vahvistaisi reflektiota omasta toiminnasta ja siitä, miksi toimii tietyllä tavalla missäkin tilanteessa. Tietoisuustaidoilla on siis tärkeä tehtävä: Pysähtyminen oman kehon ja oman itsen äärelle sai opinto-ohjaajat tiedostamaan, mitä he haluavat, mitä he tarvitsevat ja mistä he oikein ylipäänsä stressaavat.

Mä oon vasta oon niiku sen nyt tunnistanu, että mulla on aina ollu semmonen kaupaus siihen hiljaisuuden. Että että semmoset niiku meluisat tilanteet niiku stressaa mua, ja sitte niiku vastapaianoksi mä tarvitsen hiljaisuutta. (Haastateltava 1)

Haastateltava oli oivaltanut, kuinka työpaikan melu vaikuttaa kuormittavasti hänen kehoonsa ja kuinka hän tarvitsee palautumista siitä hiljaisuuden muodossa. Tietoisuustaidot saavat siis ihmisen kysymään, mitkä asiat ovat stressin aiheuttajia, kuinka keho niihin reagoi ja mitä asian eteen voisi tehdä.

Tietoisuustaidot auttoivat haastateltavia opinto-ohjaajia myös selventämään omia arvoja ja itselleen merkityksellisiä asioita. Työstressiä helpotti se, kun pohti ylipäänsä, mikä työn merkitys on omassa elämässä ja kuinka tärkeäksi se pitää omassa elämässä asettaa. Eräs haastateltavista kuvasi työn tärkeydestä seuraavin sanoin:

Ja sit tosiaanki huomaa sen, että no joo mikä se onkaan tärkeää tässä elämässä: se et mä räpistelen täällä työelämässä ja yritän tehdä hommat hyvin vai onks se se mun perhe. (nauraa) (Haastateltava 4)

Haastateltavan mielestä on siis tärkeää pohtia, mitkä asiat elämässä oikeastaan ovat kaikkein tärkeimpiä: onko se se oma työ vai kenties sittenkin oma perhe? Kuinka paljon omaan työhön kannattaa panostaa ja käyttää omia voimavaroja ja aikaa? Toisaalta on myös huomioitava, että saman haastateltavan mukaan omasta työstä saatava merkityksellisyyden tunne on valtavan tärkeä omassa elämässä.

Melkein joka päivä tulee semmonen niinku, että mahtavaa, et mä pystyn niinku olemaan tässä. – Se on todella merkityksellistä se työ. (Haastateltava 4)

Stressin hallinnassa on kyse siis tasapainoilusta: työn täytyy olla merkityksellistä, jotta sitä pystyy tekemään, mutta toisaalta työ ei saa tulla liian isoksi osaksi koko elämää, koska muuten se vie liikaa mukanaan. Haastateltavalle opinto-ohjaajalle stressinhallinnassa oli ollut myös tärkeää se, että omia tekimisiään priorisoi sen mukaan, mikä oikeasti tuntuu itsestä tärkeältä.

Kaikki on niin kiinnostavaa: et sit joo mä teen sitä ja nyt mä lähen tätä ja teen tuota. – Sit täytyy niinku aina et okei, eiku niinku fokusoi, että mikä mikä se olikaan se alunperäinen asia, mistä sä oot kiinnostunu. – Semmonen niinku se karsiminen, et se on, se on ehkä semmonen mitä mitä, mitä oon oppinu. (Haastateltava 4)

Haastateltava kertoi, että hän on ollut aina kiinnostunut monista erilaisista asioista ja tämä on toisaalta aiheuttanut myös sen, että tekemistä on ollut liikaa. Tällöin haastateltavan on täytynyt pysähtyä ja miettiä, mitä hän oikeastaan olikaan

tekemässä ja mihin asioihin ei välttämättä nyt tarvitsisi kuluttaa aikaa ja energiaa niin paljon.

Myös muut haastateltavat kertoivat, että omien arvojen ja työn merkityksellisyyden pohtiminen on tärkeää. Stressaavassa tilanteessa on tärkeää myös miettiä, mistä stressi oikein johtuu, voiko siihen vaikuttaa ja jos ei voi, voiko siihen suhtautumista kuitenkin muuttaa.

Oon mä monesti niinku, jos on työssä haastavia tilanteita, niin tavallaan mä oon miettiny, reflektoinu sitä siitä näkökulmasta, että onko se tämä työ, joka on se ns. ongelma. Vai onko se niinkun suhtautumiseni siihen, joka on se ns. ongelma? (Haastateltava 3)

Haastateltavan mukaan stressaavissa tilanteissa on hyvä pysähtyä miettimään, onko ongelmana oikeasti varsinaisesti se työ ja työstä johtuva asia vai onko ongelmana enemmänkin se, kuinka asiaan itse suhtautuu. Kysymys on siis siitä, onko ongelma sellainen, pystyykö siihen itse vaikuttamaan vaiko ei. Ja jos ei varsinaisesti pysty vaikuttamaan, voisiko omaa suhtautumista kuitenkin muuttaa? Myös muut haastateltavat kertoivat pohdintojaan siitä, kuinka kiireeseen ja aikaan oikein kannattaisi suhtautua.

Ei se kiire sinänsä oo loppunu mihinkään, mutta tosiaan se, että miten miten se siihen asennoituu ja miten sen kestää. (Haastateltava 1)

Haastateltavan mukaan tietoisuustaidot ovatkin auttaneet häntä juuri siinä, että vaikka kiirettä ja stressiä ei saakaan kokonaan poistettua, sen kanssa oppii elämään tavalla, joka kuormittaa itseä mahdollisimman vähän. Toinen haastateltavista totesi, että häntä stressaavissa tilanteissa auttaa myötätuntoinen suhtautuminen aikaan:

Mä en käytä hirveesti sitä sanaa ajan hallinta, vaan nyt siinäki nimenomaan semmosta myötätuntoista. Että en mä voi hallita aikaa aikaa tai siis aikaha on meille kaikille se sama. Mut just se että mihin minä sen aikani käytän. Et se on se näkökulma tavallaan vähän erilaine, ja ne ne on jo aika aika pitkälle sitte auttanu. (Haastateltava 4)

Haastateltavaa auttaa kiireisinä aikoina se ajatus, että loppujen lopuksi ihminen ei voi hallita aikaa: aika on kaikille sama ja kyse on vain siitä, kuinka sen aikansa lopulta sitten käyttää. Tietoisuustaidot opettavat siis hyväksymään sen, että ihminen ei voi itse hallita oikeasti kaikkea sitä, mitä ympärillä tapahtuu. Tällaisen

hyväksyvän suhtautumisen omaksumisessa auttaa myös ikä ja elämäkokemuksen tuoma suhteellisuudentaju.

Onha mun niiku, niiku elämäkatsomuskin muuttunu ja mä oon iteki kehittyny ihmisenä. -- Että mä nään sen toivon sitte kuitenkin. (Haastateltava 1)

Ikä ja elämäkokemus vahvistavat siis tunnetta siitä, että asiat menevät kuitenkin loppujen lopuksi hyvin. Toinen haastateltavista kuvasi saman asian seuraavin sanoin:

Kun tulee tarpeeks vanhaks, niin sitä rupee suhtautumaan silleen, että et kyl se aurinko nousee. (Haastateltava 3)

Stressiä vähentää myös se tosiasia, että mitä kauemmin työtä tekee, sitä enemmän kokemusta tulee ja sitä vähemmän tulee ikäviä yllätyksiä:

Niinku mitä alku uran alkuvaiheessa oli joskus sellasia tilanteita, -- että tämmönen paa o opiskelija tietosiirto on pitäny opojen tehdä - että siinä sadanviidenkymmenen opiskelijan val valmistuminen ta jatko-opintoihin pääsy kiinni. (Haastateltava 5)

Haastateltava kertoi, että uran alkuvaiheissa oli tullut joitakin inhottavia tilanteita vastaan, koska ei ollut yksinkertaisesti tiennyt, että ne olisi kuulunut itse hoitaa. Työkokemuksen kertyessä tällaiset tilanteet vähenevät, ja monista asioista tulee rutiininomaisempia eikä niihin tarvitse kuluttaa enää niin paljon aikaa ja energiaa. Myöskin iän tuoma elämäkokemus auttaa stressinhallinnassa: hyväksyvä läsnäolo on helpompaa, mitä pidempään on elänyt. Elämän aikana keretyneet kokemukset ovat lisänneet varmuutta siitä, että asiat kuitenkin loppujen lopuksi kääntyvät parhain päin, tavalla tai toisella.

Yhdessä haastattelussa nousi myös esille, että stressinhallinnan kannalta on tärkeää reflektoida, kuinka paljon kiirettä oikeasti luodaan työyhteisön sisällä ja voiko sitä kiirettä purkaa jollakin keinolla. Tällöin tulee kiinnittää huomiota siihen, onko joitakin rakenteellisia tai muita seikkoja, jotka saattavat lisätä kiireen tunnetta, vaikka ne eivät varsinaisesti olisi välttämättömiä. Haastateltava kuvasi asiaa seuraavin sanoin:

Luodaan sitä kiirettä myös toisaalta ite. - Se oman päivittäisen kalenterin, niin voi voi rakentaa sillä tavalla, että jos tuntuu, että työt pa niinku ee kerääntyy sinne, niin ehkä sieltä voi ottaa puoli tuntia aikaa siihen, että laittaa rä rästejä pois. (Haastateltava 5)

Haastateltavalle on ollut siis tärkeää huomata, kuinka omalla toiminnalla, esimerkiksi päivittäisen kalenterin rakentamisella ja käytöllä on ollut vaikutusta siihen, kuinka isoa työmäärää ja siitä johtuvaa kiireen tunnetta voi pystyä hallitsemaan. Tietoisien pysähtymisen ja reflektoinnin avulla hän on siis löytänyt parhaat keinonsa hallita stressiä. Tärkeää on ollut myös oivallus, että osa kiireestä tosiaan itse saattaa olla itse aiheutettua.

Eräässä haastattelussa nousi esille, että työntekijänä on myös hyvä arvioida, milloin työtä on oikeasti liikaa: milloin on ylitetty se raja, että enempää ei pysty eikä jaksakaan tekemään. Tällöin tietoisuustaidoilla ja muilla stressinhallintakeinoilla on enää mahdotonta muuttaa tilannetta, eikä toisaalta tarvitsekaan:

Et tiettyssä vaiheessa tulee se niinku raja vastaan. Et jossain vaiheessa kuitenkin on tosissaan, et tätä työtä on liikaa, että oli tietoisuustaidot mitkä vaan, niin työtä voi olla liikaa. (Haastateltava 3)

Haastateltavan mukaan töissä ei siis pidä venyä äärimmilleen vain todetakseen, että tietoinen läsnäolo kyllä auttaa selviämään kaoottisesta työtilanteesta. On siis hyvä tiedostaa työn ja oman jaksamisensa rajat. Tietoinen reflektio, oman kehon kuuntelu ja työpaikan kiirettä aiheuttavien tekijöiden huomaaminen ovat siis tärkeässä osassa stressinhallintaa. Jos työtä on kohtuullinen määrä ja työntekijällä on tunne, että hänellä on keinonsa hallita stressiä, voivat tietoisuustaidot tuoda ”sellasta rauhan tunnetta”, kuten Haastateltava 1 totesi. Tietoisuustaidot ovat siis yksi keino lisätä rauhallisuuden ja kiireettömyyden tunnetta omiin työpäiviin, vaikka työtehtäviä olisikin paljon.

6.3.2 Stressinhallinta ja oman itsensä hyväksyvä kohtaaminen

Tietoinen, hyväksyvä läsnäolo näkyi haastateltavien käsityksissä siitä, että itseään kohtaan saa ja pitääkin olla armollinen. Tämä tekijä nousi myös yhdeksi tärkeäksi stressinhallintakeinoksi. Haastateltavat kertoivat, että stressinhallinnan kannalta on oleellista pohtia, kuinka paljon omassa työssään täytyy jaksaa ja kuinka hyvin asioita täytyykään tehdä. ”Millä levelillä pitää sitä omaa niinku työtään tehdä ja mihin voi olla tyytyväinen”, pohti haastateltava 3 ja totesi, että

itsemyötätunto on oleellista työssä jaksamisen kannalta. Itsemyötätunto ja armollisuuden toteuttaminen vaativat tosiaankin sitä, että haastateltavat kävivät mielessään keskustelun, mitä he voivat itseltään vaatia ja mitä ei, ja omien rajojen vetäminen vaati myös tervettä itsekkyyttä.

Muistaa pitää itestäänkin huolen, että ei aina aina niinku laita kaikkien muitten, muitten niinkun tarpeita omien edelle. (Haastateltava 4)

Haastateltavalle oli ollut tärkeää huomata, että muista huolehtimisen lisäksi on tärkeää huolehtia myös omasta itsestään. Armollisuus voi olla siis sitä, että itseltään ei vaadi liikoja, mutta omaan itseensä ja omaan jaksamiseen kannattaa panostaa. Armollisuuden näkökulma liittyi myös siihen, kuinka täydellisesti haluaisi tehdä asiat. Eräs haastateltavista totesi suoraan, että hänellä on ”asenne et haluu tehdä asiat täydellisesti” (Haastateltava 2). Tietoisuustaitojen avulla hän oli kuitenkin oppinut hallitsemaan omaa täydellisyyden tavoitteluaan ja olemaan sekä itseään että muita kohtaan armollisempi. ”Mä oon paljo lempeämpi ehkä ihmisiä kohtaan ja myös itseäni”, Haastateltava 2 kuvasi. Armollisuudessa on siis kyse hyväksyvästä läsnäolosta: saa olla juuri sellainen kuin on ilman että omaa itseä tarvitsisi olla koko ajan muuttumassa.

Hyväksyvä läsnäolo on tärkeä tekijä myös tunteiden hallinnassa. Haastateltavista kaksi kertoi, että tietoisuustaidot ovat auttaneet heitä tunteiden hallinnassa. Toinen haastateltavista totesi, että tietoisuustaidot ovat auttaneet häntä erityisesti omien tunteiden hyväksymisessä ja siinä, että tunteita ei tarvitse paeta mihinkään.

Ku se hyväksyvä läsnäolo, sitähan se tarkoittaa mulle, että et mä sallin niitten tunteiden olla. Ja se on ok, et mä en kuole tähän. (Haastateltava 2)

Haastateltavalle oli ollut helpottavaa huomata, että negatiiviset tunteet eivät siinä ole vahingollisia: niitä tulee ja menee ja niihin pystyy vaikuttamaan. Jo tämän asian hyväksyminen olikin vaikuttanut siihen, että haastateltavalla henkilöllä negatiiviset tunteet olivatkin itse asiassa ryöpsähtäneet paljon harvemmin esille.

Ennen aktivoitu helposti erilaiset negatiiviset puolustusmekanismit ja tunteet erilaisissa niinku tilanteissa, missä mä ehkä kohtasin, oli ehkä stressiä kiirettä. Oli se sitte työssä tai parisuhteessa (naurua) (Haastateltava 2)

Vaikeita ja haastavia tilanteita tulee siis joka tapauksessa ja ne voi käsitellä jälkikäteen. Tietoisuustaitojen avulla tilanteista kuitenkin selviää.

Sit ku se auttaa tunteitten säätelyssä, niin se auttaa niitä jotenkin helpottaa sitä, et siinä saa niinku ne omat muut voimavaransa ja taitonsa paremmin käyttöön. -- Ei mee sitte -- niin lukkoon jossain tilanteissa, kuin vois -- muuten mennä. (Haastateltava 3)

Haastateltava kuvasi, että tietoisuustaidot auttavat haastavissa tilanteissa toimimaan omia voimavaroja ja taitoja hyödyntäen. Tunteita herättävät tilanteet eivät johda tunnelukkoon, jolloin oma toiminta niin sanotusti lamaantuisi, vaan pysyy toimimaan tavalla, joilla tilanteesta selviää. Tietoisuustaidot auttavat myös haastavien tilanteiden selvittämisessä jälkikäteen: ei tarvitsekaan jäädä murehtimaan ja pohtimaan pitkäksi aikaa, tuliko tehtyä oikein vai väärin.

Sitä monesti vatvoo asioita, mitä tuli tehtyä, et mitä tuli sanottua. -- Niin semmonen jälkikäteen vatvominen on ehkä vähentyny (Haastateltava 2)

Se ero on aikasempaan verrattuna, että mä en niin paljon murehdi jälkikäteen, että -- miten se meni. Vaan aattelee, et se meni -- niinku se meni. (Haastateltava 3)

Omien tunteiden tunnistaminen ja niiden hyväksyminen olivat siis vähentäneet molemmilla haastateltavilla jälkikäteen murehtimista ja asioiden vatvomista. Oman toiminnan hyväksyminen liittyi myös vahvasti armollisuuden käsitteeseen: mitä tilanteessa sitten tapahtuikaan, on vain hyväksyttävä se, kuinka toimi, vaikka jälkikäteen ajateltuna olisi ehkä voinutkin toimia toisella tavalla. Tietoisuustaidot voivat auttaa myös siinä, millaisia muistoja negatiivisista tunteista ja tilanteista lopulta muodostaa. "Minkä merkityksen niille negatiivisille tunteille ja muistoille on antanu niin se muuttuu", kuvaili haastateltava 2. Sama haastateltava myös totesi, että omien tunteiden hyväksyminen ja negatiivisten tilanteiden liika murehtimatta jättäminen ovat auttaneet häntä toimimaan itseä puolustavalla tavalla erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, joissa hän on kokenut olleensa epäreilussa tilanteessa.

Viime viikolla mä pystyin niinku ilman mitään isoo tunnemyrskyä, niin minäpä heitin heti sähköpostin tästä asiasta, niinku tavallaan asetin omat rajat tietylle meijän väliselle suhteelle. -- Ja se vatvominen ei niinku noussu hirveen isoks. (Haastateltava 2)

Omien tunteiden ja oman toiminnan hyväksyminen auttaa siis olemaan itselle armollinen niissä tilanteissa, joissa toivoo ehkä toimineensa toisella tavalla, ja ne toisaalta myös antavat rohkeutta seisoa omien periaatteiden ja sanojensa takana. Tietoisuustaidot ja omien tuntemusten ja ajatusten kuunteleminen auttavat huomaamaan, millainen toiminta on omalle hyvinvoinnille hyväksi ja minkälaiset keinot auttavat hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä parhaalla mahdollisella tavalla.

6.3.3 Stressinhallinta ja toisen ihmisen tietoinen kohtaaminen

Yksi tietoisuustaitojen positiivinen vaikutus stressinhallintaan oli se, kuinka opinto-ohjaajat pystyivät kohtaamaan ohjattavan henkilön ohjaustilanteessa. Kaikki viisi haastattelemani opinto-ohjaajaa mainitsivat tietoisuustaitojen auttavan heitä kohtaamaan ohjattavan henkilön paremmin ja olemaan paremmin läsnä ohjaustilanteessa. Haastateltavat painottivat, että ohjaustilanteessa millään muulla ei ole väliä kuin ohjaustilanteen kahdella osapuolella.

Jos aattelee vaikka et mulla alkas ohjaus, niin mun täytyy jotenkin, ajattelen siis niin että siinä tilanteessa on vain ja ainoastaan se hetki. (Haastateltava 3)

Sitten kun se se opiskelija tulee siihen paikalle, niin että hei, nyt nyt on tämä hetki. (Haastateltava 5)

Ohjaustilanteessa keskitytään siis vain siihen ihmiseen, joka on tullut ohjattavaksi. Tällöin ajatusten ei pitäisi harhailla missään muualla, ei tulevissa eikä menneissä tapahtumissa. Yksi haastateltavista painotti, että sama periaate olisi hyvä olla läsnä jokaisessa vuorovaikutustilanteessa, joita työpäivän aikana tulee vastaan. Ohjaustilanteiden lisäksi on tärkeää pysähtyä kuuntelemaan myös esimerkiksi kollegoita.

Jos mulla on niiku se oppilas vaikka siinä tai kollega, jonka kanssa mä niiku juttelen, niin mä nimenomaan juttelen sillä hetkellä vaan sitten sen kanssa. Ja mä katon sitä silmiin ja kuuntelen mitä sillä on asiaa, sen sijaan, että mä ajattelen niiku sitä, että no kuka mulle sit seuraavaks on tulossa. (Haastateltava 1)

Haastattelemani opinto-ohjaajat kertoivat, että tietoisella läsnäololla on paljon positiivisia vaikutuksia ohjaustilanteen kehittymiselle. Ensinnäkin ohjattavia henkilöitä pystyy kohtaamaan välittömämmin, "se läsnäolo ja välittömyys --

ja iloisuus on niinku enemmän läsnä”, kuten Haastateltava 2 totesi. Toisekseen tietoinen läsnäolo auttaa opinto-ohjaajia kuuntelemaan ohjattaviaan paremmin. ”Sä jaksat niinku kuunnella ihmisiä ja ja jaksat keskittyä siihen”, kertoi Haastateltava 4. Haastateltava 5 totesi, että kun ohjattava henkilö tulee oikeasti kuulluksi, on ohjauksen tarkoitus silloin tavallaan jo toteutunut. Ohjaustilanteessa ohjattavan pitäisi siis tulla aidosti kuulluksi ja juuri tietoisuustaidot ja tietoinen läsnäolo auttavat tässä kuulluksi tulemisessa. Ohjaustilanteen ei tule siis olla seuraavan kaltainen:

Stressisenä aikana sitä voi ajatella, että että no niin, että ´moi, mikäs sulla oli asia´ ja sitte täktäktäktäk, ja ote otetaan täältä Priimuksesta Wilmasta katotaan nämä sun kurssit, ja päpää, ja se on liukuhihnalta pois. (Haastateltava 5)

Haastateltavan mukaan stressi saattaa vaikuttaa ohjaustyöhön negatiivisella tavalla: tällöin työstä tulee rutiininomaista liukuhihnatyötä, jolloin oleellista on vain se, kuinka tehokkaasti ohjaaja pystyy kertomaan ohjattavalle tarvittavat asiat ilman että oikeasti kuuntelee, mitä ohjattavalla on sanottavanaan.

Opin ei tarvii olla mikään infopankki, joka työ työstää niinkö suomalaisen koulutusmaailman tai - opintojärjestelmän tai työ työmarkkinatilanteen niinkö sille opiskelijalle siinä puolessa tunnissa. (Haastateltava 5)

Ohjattavien elämäntarinoiden kuuntelemisessa ja ymmärtämisessä tietoisuustaidot ovat auttaneet myös kyseistä opinto-ohjaajaa.

Ehkä se on tuonu myös sitä, tai vahvistanu semmosta omaa omaa käsitystä sitten semmosesta kokonaisvaltasesta holistisesta niinkö opiskelijan elämäntilanteen katsomisesta. (Haastateltava 5)

Tietoisuustaidot auttavat siis opinto-ohjaajia kohtaamaan ohjattavat henkilöt ja heidän elämäntarinansa kokonaisvaltaisesti. Kohtaamisissa on oleellista se, että ohjaajat ovat tilanteessa aidosti läsnä, kuuntelevat mitä ohjattavilla on sanottavanaan ja mitkä ovat ne asiat, joiden takia ohjattava henkilö oikein on ohjaukseen tullut. ”Se on tuottaa merkityksellisyyttä niinku paljon enemmän sitten sille opiskelijalle ja sitte koko konaisvaltasesti kai kaikille”, kuten Haastateltava 5 aiheesta toteaa.

6.3.4 Stressinhallinta ja tietoinen keskittyminen nykyhetkeen

Tietoinen läsnäolo auttaa siis opinto-ohjaajia kohtaamaan ohjaustilanteisiin tulevia opiskelijoita välittömästi ja läsnäolevasti ja kuuntelemaan, mitä heillä on oikeasti sanottavanaan. Tämän lisäksi tietoisella läsnäololla on toinen suuri positiivinen vaikutus opinto-ohjaajien työhön: tietoinen läsnäolo auttaa opinto-ohjaajia keskittymään tekeillä olevaan työtehtävään. Tämän lisäksi tietoisien läsnäolon harjoitteet, kuten esimerkiksi erilaiset hengitysharjoitukset, auttavat opinto-ohjaajia rauhoittumaan työn hetkisissä tilanteissa. Tietoisien läsnäolon harjoituksia opinto-ohjaajat tekivät sekä ennen stressaaviin tilanteisiin menoa niitä ennakoiden että näiden tilanteiden jälkeen. Samoin tietoisuutaitoja hyödynnettiin erilaisissa siirtymätilanteissa, kuten ohjaustapaamisten tai ryhmäohjausten välillä. Siirtymätilanteesta on kyse myös silloin, kun lähdetään työpäivän jälkeen töistä kotiin: Kaikille opinto-ohjaajille tärkeä stressinhallinnan keino olikin mielekäs vapaa-ajan tekeminen, joka irrotti ajatukset omasta työstä ja siihen liittyvistä stressin aiheista. Kaiken kaikkiaan tietoisien läsnäolon harjoitteista oli paljon hyötyä työstä palautumisen kannalta. Kun vapaa-ajalla keskittyy tekemään sitä mikä itseään rentouttaa eikä mieti työasioita, jaksaa seuraavana päivänä taas lähteä työmaalle eri tavalla kuin jos olisi pyöritellyt koko illan ja yön työhön liittyviä asioita.

Tietoinen läsnäolo auttoi siis opinto-ohjaajia keskittymään tekeillä olevaan tehtävään. Tällöin omat ajatukset eivät vaella menneissä tilanteissa tai tulevissa tapahtumissa vaan ovat juuri siinä hetkessä kuin ovat. Tämä varmistaa myös sen, että oma tekeminen ei keskeydy, vaikka mahdollisia häiriötekijöitä ilmestyisikin kesken työpäivää.

Pystyy sit keskittymään niinku paremmin siihen yhteen asiaan. Että se just mikä tässä työssä on on myöski se yks yks huono puoli, että jos sä teet jotain, sä kirjoitat jotain sähköpostia, meil on aika paljo kaikkii järjestämistä, tapahtumia, viereiluja ja kaikkee tämmöstä, niin sitte tavallaan ku tässä on aina se, että se keskeytyy se työ, koska tulee opiskelijoita. Niin tavallaan sitten myöskin se ne tietoisuustaidot ehkä myöski auttaa siihen keskittymiskykyyn. (Haastateltava 4)

Opinto-ohjaajien työpäivät ovat siis hektisiä ja tekeillä oleva työ saattaa keskeytyä jatkuvasti. Tietoisuustaitojen avulla omaa toimintaa pystyy kuitenkin fokusimaan juuri siihen asiaan, joka on itselle sillä hetkellä kaikkein tärkeintä.

Muuttuvien tekijöiden ei tarvitse antaa keskeyttää omaa toimintaa, vaan asiat voi tehdä priorisoiden, omassa tärkeysjärjestyksessä.

No niin, nyt kilahti sähköposti, että määhäs katon – kesken jonkun homman. Että en rupea kattamaan sitä sähköpostia. – Että tota kyllä mä oon niiku oppinu sillee fokusoimaan siihen yhteen juttuun. (Haastateltava 1)

Tietoisessa keskittymisessä on myös se hyvä puoli, että muistaa asioita paremmin. Kun keskittyy tekeillä olevaan asiaan, muistaa myös jälkikäteen, mitä oikein olikaan tekemässä. Eräs haastateltavista kertoi tästä käytännön esimerkin omasta arkielämästään:

Aamutoimissaki esimerkiks nii mä rupesin tota hampaita pesemään ja sitten mun hammasharja olikin märkä. Ja sitten mä olin mä ihmettelin niiku, et miks mun hammasharja on märkä, että mä olin niiku mä olin jo pessy hampaat. – Nyt nykyään mulle ei niiku ikinä tapahu sellasta, että että nykyään kun mä pesen hampaita, niin mä niiku ajattelen, että no niin, nyt mä pesen hampaita. (Haastateltava 1)

Tietoinen läsnäolo varmistaa siis sen, että tekeillä oleva asia tehdään kunnolla, sen sijaan että tehtäisiin montaa asiaa samanaikaisesti hätiköiden ja kiirehtien. ”Mä oon silleen ehkä silleen oppinu olemaan siinä nykyhetkessä paljo paljo tehokkaammin ku mitä ennen”, toteasikin Haastateltava 1. Kun yhteen asiaan keskittyy kunnolla, onkin lopputulos monesti parempi kuin montaa asiaa samanaikaisesti tehden. Toinen haastateltavista kuvasi samaa asiaa käsiteparilla kokonaan läsnä – puolittain läsnä. Kun on tietoisesti läsnä jossakin hetkessä, on silloin kokonaan läsnä. Jos taas asioihin ei keskity kunnolla, on vain puolittain läsnä siinä, mitä on tekemässä.

Tää puolittain läsnäoleminen mä kyllä tunnistan – et jos on vaikka liian tiukkaan putkittettu päivä, niin -- on helppo mennä niin että, et ei oo missään niinku oikeesti kunnolla tekemässä ajatuksella sitä, mitä just sillä hetkellä. (Haastateltava 3)

Kiireisinä päivinä on riskinä, että ajautuu tilanteeseen, jossa ei enää olekaan kokonaan läsnä. Stressinhallinnan kannalta olisikin tärkeää, että kesken kiireistä työpäivää pystyisi irrottautumaan kiireen ja hälinän tunteesta. Haastatteleman opinto-ohjaajat kuvasivat, että tietoisuustaitojen avulla tämä on varsin mahdollista: erilaiset tietoisuuden läsnäolon harjoitteet lisäävät omaa rauhallisuuden tunnetta ja rentouttavat sekä kehoa että mieltä.

Välillisesti tässä ei oo tavoitteena rentoutuminen. – Mul oli niinku väärä mielikuvia sillo alun perin tästä, et mitä tää mindfulness on. Mut tässä ei oo niinku se, että rentoudutaan rentoudutaan, vaan se tulee sitten itsestään niinku välituotteena. (Haastateltava 2)

Kuten yksi haastateltavista totesi, tietoisuustaitojen perimmäinen tarkoitushan ei varsinaisesti ole rentoutuminen, mutta se on toki yksi niistä seurauksista, joita tietoisuustaitojen harjoittaminen saa aikaan. Tämän olivat huomanneet myös haastattelemi opinto-ohjaajat: tietoisuustaidot lisäsivät heidän rauhallisuuden tunnettaan haastavissa työtilanteissa. Rentoutumisharjoitusten ei myöskään tarvinnut olla pitkäkestoisia, jotta ne olisivat auttaneet. Aivan lyhyetkin hengitysharjoitukset auttoivat.

Sä hengität sisään samalla, kun ne aallot tule ekohti. Nii semmonen harjotuski mulla tulee tosi usein niinku mieleen, semmonen aava meri ja et niinku semmonen rauhottava tunne, niinku ihan kiireisenkin päivän aikana. (Haastateltava 1)

Se rentouttaa, nii et sitte vaikka viis tai viistoista minuuttiiki riittää. Et se on parempi, ku se et ei sitte tee ollenkaa. (Haastateltava 2)

Tietoisien läsnäolon harjoitukset saivat opinto-ohjaajat siis rauhoittumaan ja rentoutumaan stressaavan tilanteen aikana. Työpäivän aikana tietoisien läsnäolon harjoitteita opinto-ohjaajien tuli tehtyä sekä ennen että jälkeen stressaavien tilanteiden. Oman kehon tuntemusten ja ympärillä tapahtuvien asioiden havainnoiminen oli tärkeässä osassa rentoutumisen aikana:

Pysähtyy ja hengittää ja tarkkailee tilannetta, ja kyl se siit, kyllä se siitä. Et tavallaan se semmosen asen asenne niissä itse tilanteissa auttaa. (Haastateltava 3)

Kyse on yksittäisten harjoitteiden lisäksi myös tietynlaisesta asenteesta: täytyy uskoa, että haastavista tilanteista kyllä selviää.

Haastattelemi opinto-ohjaajat myös painottivat, että parasta stressinhallintaa on se, jota tekee tietoisesti jo ennen stressaavaan tilanteeseen joutumista. Kyse on siis ennakoinnista: on tärkeää ennakoida tulevia tilanteita, jotka saattavat aiheuttaa itselle stressiä. Näin omaan stressiin pystyy vaikuttamaan jo etukäteen ennaltaehkäisevästi.

Ennaltaehkäisevänä ehdottomasti, et sä kun sä oot tietoinen ja sen päivänrytmin järjestät ja oot valmis niinkö mene menemään niihin tilanteisiin, niin niin sulla syntyy se luottamus siihen että hei, näistä hetkistä ja tästä päivästä selvitään. (Haastateltava 5)

Tärkeää stressinhallinnassa on siis luottamuksen tunne: on uskottava siihen, että asioista kuitenkin selviää, vaikkei ihan varmasti voikaan tietää, mitä työpäivän aikana tulee tapahtumaan. Haastateltavalle tätä luottamuksen tunnetta lisäsivät oman päivittäisen kalenterin tietoinen käyttö ja oman työajan suunnittelu. Myös toinen haastateltavista totesi, että oman työn ennakointi vähentää sitä kaaoksen tunnetta, joka syntyy, kun tilanteet ovat hektisiä ja samanaikaisesti on hallittava montaa eri asiaa:

Musta tuntuu, että nykyään mulle ei niiku tavallaan pääse tulemaan semmonen tunne, semmonen pään räjähtämisen tunne, että mä jo jollakin tavalla osaan niiku rauhoittaa oman mieleni jo niiku ennen. – Kyllä se mun mielestä se fokus on nyt niinku tavallaa siirtynyt siihen ennakointiin ja sen sijaan, että se ois ikään kuin sitä tulipalojen sammuttelua. (Haastateltava 1)

Yhden käytännön esimerkin ennakoivasta stressinhallinnasta kertoi Haastateltava 1:

Voi olla et ku ne vanhemmat kun ne saattaa tulla vähän kiihdyksissään sinne. -- Mä oikeestaan alotan sen koko palaverin sillä että no niin, huokastaanpas sitten vähän. – Sitten mä laitan ihan sellaista niiku rauhallista musiikkia just siitä jostakin YouTubesta. (Haastateltava 1)

Ihmisläheisessä työssä kuten opinto-ohjaajana haastavat tilanteet saattavat usein johtua haastavista vuorovaikutustilanteista. Tällöin stressinhallinta voi olla oman itsensä rauhoittamisen lisäksi myös sen ennakointia, mitkä vuorovaikutustilanteet saattavat muuttua haastaviksi ja voisiko omalla toiminnallaan pyrkiä estämään pahimpien konfliktien syntyä. Jos tilanteet kuitenkin kärjistyvät, on niiden jälkeen tärkeää pyrkiä rauhoittumaan, ennen kuin siirtyy seuraavaan työtehtävään.

Erityisesti yks luokka, että sen luokan kanssa – kun se oppitunti loppuu, niin niin mä oikeesti, mä lähen sitte ja mä lähen vähän puhaltelemaan ja rau rauhotan itteni, ennen kun mä lähen siitä seuraavaan tilanteeseen. (Haastateltava 1)

Sitte voi olla semmosia, että menee ohjaajanki ihon alle joku joku henkilö, että että ei niinkö henkilökemiat mee. Niin sitte ihan vaan niinku siis semmosta, hei nyt ohj ohjattava lähtee pois eli nyt, hengitä kymmenen kertaa, keskity, keskity. Ettet sä lähde niinku siinä samassa muudissa, jos sulla on niinku ikään kuin huo huono tai kiireinen olo. (Haastateltava 5)

Tietoisien läsnäolon harjoitukset erilaisissa siirtymätilanteissa ovat siis tärkeitä, koska silloin edellisestä tilanteesta syntyneet ajatukset ja tunteet pystyy niin sanotusti nollaamaan ja seuraavaan tilanteeseen pystyy lähtemään mieli avoimena.

Myöskin sitä ohjausta ennen ajalta niinkun vähän niinkun sen sitä edeltävän niinku puidi pudistelemisen pois hartioilta sillä et keskittyä hetkeks ihan rauhoittumaan. (Haastateltava 3)

Stressinhallinnan ja työstä palautumisen kannalta on tärkeää myös tehdä selkeä rajanveto työn ja vapaa-ajan välille. Yksi haastateltavista totesi, että hänelle on tärkeää heti työpäivän jälkeen tyhjentää omat ajatukset, jotta työhön liittyvät ajatukset eivät jää niin sanotusti kummittelemaan taustalle.

Päivän päätteeksi, niin sä voit myös niinku tietoisesti niinku nollata niitä tilanteita. – Että työ jää sitten ee ee helpommin niinku taakse, ja ja sitten on öö vapaalla perheen kanssa reilusti läsnä siinä. Että kun ne työasioit ei toivon mukaan oo sitte läsnä siinä siellä, ja se taas sit auttaa sitä, että sä pystyt seuraavana päivänä olla paremmalla paikalla siellä työmaailmassa. (Haastateltava 5)

Jos vapaa-ajalla pystyy siis irrottautumaan omasta työstä ja rentoutumaan kunnon, ehtii palautua työpäivän kiireistä ja seuraavana päivänä taas palata työn äärelle mieli levänneenä ja virkeänä. Yksi haastateltavista painotti, että vapaa-ajalla tehtyjen asioiden täytyy olla ehdottomasti itselleen merkityksellisiä ja myöskin toistuvia, jotta ne auttavat palautumaan työstä.

Mut ykköseks mä kuitenkin tai ihan tärkeimmiks asioiks mä nostan sen et könttänä sen, et olipa se tekeminen mikä vaan, mut et on niinku sit itselle tärkeätä asiaa, mikä on myöskin sen työn, työn ulkopuolista juttua, ja niin että se on säännöllistä. Ei niin että odottaa, että se on tosiaan sit seuraavana kesänä. (Haastateltava 3)

Kaikki haastateltavat mainitsivat hyvänä stressinhallintakeinona jonkinlaisen liikkumisen, useimmat mainitsivat ulkona liikkumisen hyväksi keinoksi palautua työstä. Eräs haastateltavista totesi niin sanotun räakkiliikunnan ja tietoisuustaitojen muodostavan hyvän yhdistelmän hallita stressiä. Yksi haastateltavista kertoi kirjoittavansa omia ajatuksiaan ylös, jos ne olivat jääneet häntä vaivaamaan. Yksi haastateltavista kertoi vapaa-ajallaan tekevän käsitöitä ja mainitsi vielä perään, että ”toki sitäkihä sanotaan että se on mindfulnessia parhaimmillaan ne käsityöt” (Haastateltava 4). Haastatelteluihin osallistuneilla opinto-ohjaajilla oli siis erilaisia vapaa-ajanviettotapoja, mutta yhteistä niille oli, että ne olivat itselle merkityksellisiä ja ne koettiin hyvinä keinoina vähentää työstä aiheutuvaa stressiä.

Työstä palautumisen kannalta myös hyvin nukutut yöunet ovat tärkeitä. Kaikki haastattelemani opinto-ohjaajat kuvasivat, että tietoisuustaitojen harjoittaminen ovat auttaneet uneen liittyvissä ongelmissa: Harjoitteiden jälkeen nukahtaminen sujuu helpommin ja uni tulee myös paremmin, jos herää keskellä yötä esimerkiksi miettimään työasioita.

Sitte yöunet saattaa aamuyöstä välillä karata, kun miettii, että kuka kuka saa todistukset ja kuka ei – tai jotain muuta maata kaatavaa alkaa miettimään aamuyöstä. (nauraa) – Tiedostettua hengitystä ja lähdän varpaista liikkeelle –ajatusta, ja niin se uni tulee sitte sieltä. (Haastateltava 5)

Tietoisuustaitoharjoitteet auttavat siis öisin rentoutumaan ja saamaan uudestaan unen päästä kiinni. Ja toisaalta vaikka sitä unta ei heti tulisikaan, sekään ei haittaa:

Tietoisuustaito taidot on auttanu mua esim siinä, että et mä suhtaudun valvomiseen eri tavalla. Mä ajattelen, että hyvä, mä valvon nyt, mä valvon niin hyvin, kun mä pytyn. (Haastateltava 3)

Kyse on siis hyväksyvistä läsnäolosta: jos haastateltava herää keskellä yötä eikä saakaan unen päästä kiinni, hän hyväksyy tilanteen eikä pyri pakottamaan itseään takaisin uneen.

Yksi haastateltavista mainitsi myös ruokavalion merkityksen stressinhallinnan keinona.

Et kumminkii sillä ruokavalion merkitys tohon aivoihin ja keskittymiseen ja stressiin, niin silläki on kumminkii positiivista vaikutusta. (Haastateltava 2)

Haastateltava oli huomannut tietoisuustaitoharjoitteilla olevan positiivista vaikutusta hänen ruokailutottumuksiinsa:

Siel viikonloppunaki ku tehtiin niitä tietosen syömisen harjotteita, niin maistaa öö tietyt ruuat maistuu ihan eri tavalla. Et huomaa että totta, et tää ei oookkaa nii hyvää.

Haastateltava kertoi, että tietosen syömisen harjoitteet ovat auttaneet häntä kiinnittämään huomion ruoan makuun ja siihen, missä vaiheessa ruoka on oikeasti tyydyttänyt nälän. Tietosen syömisen harjoitteet auttavat siis kuuntelemaan paremmin oman kehon tuntemuksia ja näin lisäämään valintoja, jotka ovat omalle terveydelle ja stressinhallinnalle hyväksi. Toinen haastateltavista taas kertoi, että

ylipäänsä ruokailuhetket työpaikalla ovat hyvää aikaa tehdä tietoisien keskittymisen harjoituksia:

Jos lämmitää mikroruokaa kaks ja puol minsaa – sit istuu hetkeksi, jos sattuu aurinko paistamaan, niin saatan valita niin että siirrän tuolin auringon paisteeseen. – Istuu sen silmät kiinni, hengittää sen edes sen ajan, kun ruoka lämpiää mikrossa. (Haastateltava 3)

Tietoisien läsnäolon harjoitteet nukahtamis- ja ruokailuhetkien aikana olivat siis myös tärkeitä stressinhallinnan keinoja tutkimukseeni osallistuneille opinto-ohjaajille.

6.3.5 Lyhyt yhteenveto liittyen stressinhallintaan ja tietoisuustaitoihin

Konkreettiset tietoisuustaitoharjoitteet sekä hyväksyvän, tietoisien läsnäolon periaatteet auttoivat kaikkia tutkimukseeni osallistuneita opinto-ohjaajia hallitsemaan työstään aiheutuvaa stressiä. Kullakin haastateltavalla tietoisuustaitojen harjoittaminen ja niiden hyödyntäminen stressinhallinnan apuna olivat yksilöllisiä, mutta haastateltavien stressinhallinnassa oli myös paljon yhteisiä piirteitä. Hyväksyvän, tietoisien läsnäolon periaatteet näkyivät siinä, kuinka opinto-ohjaajat tarkkailivat oman kehonsa tuntemuksia ja omia ajatuksiaan tietoisesti. Omien tuntemusten, ajatusten, tunteiden ja arvojen pohtiminen saivat haastatteluuni osallistuneet opinto-ohjaajat tietoiseksi esimerkiksi siitä, kuinka tärkeäksi oma työ voidaan asettaa, kuinka kiireeseen ja stressiin ylipäänsä kannattaa asennoitua ja mitkä tekijät omassa työssä stressaavat ja kuinka näiden stressitekijöiden vaikutusta voi omalla toiminnallaan vähentää. Oman itsensä hyväksyvä kohtaaminen näkyi haastateltavilla siinä, että he pyrkivät olemaan armollisempia itseä kohtaan ja asettamaan omalle toiminnalleen ja tavoitteilleen selkeitä rajoja. Hyväksyvää kohtaamista oli myös omien tunteiden tunnistaminen ja niiden hyväksyminen, ja tietoisuustaidot auttoivat myös lievittämään suurimpia tunnekuohuja.

Opinto-ohjaajien stressinhallinnan kannalta oli tärkeää myös toisen ihmisen tietoinen kohtaaminen. Opinto-ohjaajat painottivat, että ohjaustilanteeseen tulevan opiskelijan kohtaaminen ja kuuleminen ovat heidän työnsä oleellisin teh-

tävä, ja tietoisuustaidot auttoivat haastateltavia kohtaamaan opiskelijat paremmin ja olemaan aidosti läsnä ohjaustilanteessa. Tietoinen keskittyminen nykyhetkeen oli myös tekijä, joka vähensi opinto-ohjaajien kokemaa työstressiä. Nykyhetkeen pysähtyminen oli tärkeää niin stressaavan tilanteen aikana kuin sen jälkeenkin, ja stressaavan tilanteen jälkeen tietoisien läsnäolon harjoitteet saivat opinto-ohjaajat rauhoittumaan ja rentoutumaan, mikä taas auttoi huomattavasti työn hektisinä hetkinä ja erilaisissa siirtymätilanteissa. Opinto-ohjaajat myös kuvasivat, että tietoinen läsnäolo auttaa ennakoimaan tulevia mahdollisia stressaavia tilanteita, ja erilaisten harjoitusten avulla tilanteisiin meneminen on miellyttävämpää. Haastatteluissa tuli myös ilmi, että työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan oli opinto-ohjaajille tärkeää, ja tietoisuustaidot auttoivat tyhjentämään oman mielen työhön liittyvistä asioista vapaa-ajan alkaessa. Tietoisuustaitoihin liittyviä harjoitteita tekivät nukahtamiseen ja uneen liittyvien ongelmien takia kaikki haastatteluuni osallistuneet opinto-ohjaajat. Vapaa-ajalla tehtävät tietoisuustaitoharjoitteet sekä mielekäs, stressiä vähentävät vapaa-ajan harrastukset olivat kaikille haastateltaville tärkeitä stressinhallintakeinoja.

Seuraavassa luvussa kokoan kaikki tutkimustulokset yhteen ja pohdin niitä suhteessa aiempaan teoriaan ja kirjallisuuteen. Arvioin myös tutkimuksen luotettavuutta ja pohdin, millaista tarvetta olisi jatkotutkimukselle liittyen tietoisuustaitoihin ja niiden käyttöön työstä aiheutuvan stressin hallinnassa.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, millaisia vaikutuksia tietoisuustaidoilla oli tietoisuustaitoihin perehtyneiden opinto-ohjaajien työstä aiheutuvan stressin hallintaan. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenäni oli, mitkä työhön liittyvät tekijät aiheuttavat opinto-ohjaajille stressiä. Toisena tutkimuskysymyksenäni oli, kuinka tietoisuustaidot näkyvät opinto-ohjaajien elämässä, ja kolmantena tutkimuskysymyksenäni oli, millä tavoin tietoisuustaidot ja niiden harjoittaminen auttavat opinto-ohjaajia hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä. Tutkimukseni yhteenvedona voidaan todeta, tietoisuustaidoilla oli positiivisia vaikutuksia opinto-ohjaajien työstä aiheutuvaan stressiin ja sen hallintaan. Tietoisuustaitojen harjoittaminen ja niihin liittyvän hyväksyvän, tietoisien läsnäolon periaatteet auttoivat opinto-ohjaajia hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä neljällä eri tavalla: oman itsensä tietoisella kohtaamisella, oman itsensä hyväksyvällä kohtaamisella, toisen ihmisen tietoisella kohtaamisella ja tietoisella keskittymisellä nykyhetkeen. Työstä johtuvan stressin hallinta oli opinto-ohjaajille tärkeää, koska heidän työsäänsä oli useita stressiä aiheuttavia tekijöitä, kuten työn suuri määrä ja kiire, ennakoinnattomuuden tunne sekä henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet. Seuraavaksi esittelen tutkimustulokseni vielä tiivistetysti ja pohdin niitä suhteessa aiempiin tutkimuksiin ja teorioihin. Toisessa alaluvussa arvioin vielä tutkimuksen luotettavuutta ja pohdin, millaisia jatkotutkimustarpeita on liittyen tietoisuustaitojen käyttämiseen työstä aiheutuvan stressin hallinnassa.

Tutkimuksestani ilmeni, että opinto-ohjaajille aiheuttivat eniten stressiä työn suuri määrä ja siitä aiheutuva kiire, hallinnolliset uudistukset sekä työn henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet. Työn suuri määrä johtui useista eri osatekijöistä, joita olivat työpäivän rakenne, lukuvuoden rytmi ja työn toimenkuva. Henkisesti kuormittaviin vuorovaikutustilanteisiin kuuluivat taas erilaiset

haastavat ristiriitatilanteet sekä tunteita herättävien opiskelijatapausten kohtaaminen. Yhteistä kaikille stressiä aiheuttaville tekijöille oli se, että ne aiheuttivat opinto-ohjaajissa ennakoimattomuuden tunnetta ja osa niistä, erityisesti hallinnollisiin uudistuksiin, työn toimenkuvaan ja työpäivän rakenteeseen sekä lukuvuoden rytmiin liittyvät tekijät johtuivat rakenteellisista, organisaatioon liittyvistä tekijöistä, joihin opinto-ohjaajien oli itse vaikea vaikuttaa.

Työn suuren määrän on todettu olevan yksi selkein stressiä aiheuttava tekijä opinto-ohjaajan työssä, ja tätä väitettä vahvistavat myös omat tutkimustulokset: useat haastattelemani opinto-ohjaajat kuvasivat, että työn suuri määrä ja kiire ovat heidän työssään kaikkein stressaavimmat tekijät. Aiempien tutkimusten mukaan kiire johtuu esimerkiksi liian suuresta määrästä ohjattavia opiskelijoita (Ahola & Mikkola 2004, McCarthy ym. 2010) ja useista työtehtävistä, joita kaikkia opinto-ohjaajat eivät pitäneet edes kovin tärkeänä työnsä kannalta (Ahola & Mikkola 2004, Jankko 2000, Falls & Nichter 2007). Myös omassa tutkimuksessani korostui opinto-ohjaajien työpäivien rakenteen ja lukuvuoden rytmit vaikutukset työstä aiheutuvaan stressiin. Koulumaailman lukuvuoden rytmi aiheutti opinto-ohjaajille työvuoden aikana ajanjaksoja, jolloin työtä oli todella paljon ja niiden tekeminen oli välttämätöntä esimerkiksi opiskelijoiden valmistumisen tai opintopaikan saamisen takia. Työpäivän rakenne oli taas usein hyvin hektinen: taukoja ei välttämättä ollut riittävästi ja opinto-ohjaajat eivät välttämättä tienneet, mitä seuraavaksi tapahtuisi. Työterveyslaitoksen teettämässä tutkimuksessa on myös selvinnyt, että erityisesti korkeakoulutusta vaativan asiantuntijatyön haasteena on usein työn ennakoimattomuus: työtilanteet ovat usein yllätyksellisiä ja vaikeasti aikataulutettavissa. Työ saattaa usein myös keskeytyä, ruuhkautua tiettyinä ajanjaksoina ja työntekijöiden oletetaan tekevän samanaikaisesti montaa eri asiaa. Tutkimuksen mukaan työn aika-aasteilla onkin usein negatiivisia vaikutuksia työntekijöiden työhyvinvointiin. (Toivanen ym. 2016, 130–132.)

Työn ennakoimattomuuden lisäksi stressiä aiheuttivat opinto-ohjaajille työn toimenkuvaan liittyvät asiat: opinto-ohjaajalla saattoi olla opinto-ohjauksen ulkopuolisia vastuualueita, jotka lisäsivät työmäärää ja näin myös työstä aiheu-

tuva stressiä. Opinto-ohjaajat joutuivat tekemään myös työtehtäviä, joita he eivät kokeneet tarpeelliseksi oman työnsä kannalta. Tämä on havaittu myös aiemmissa tutkimuksissa liittyen opinto-ohjaajien työn stressitekijöihin (ks. Ahola & Mikkola 2004, Falls & Nichter 2007, McCarthy ym. 2010, Numminen ym. 2002). Falls ja Nichter (2007) käyttävät tutkimuksessaan tästä ilmiöstä käsitettä työn ylikuormitus (job overload), ja heidän tutkimuksessaan ilmeni, että opinto-ohjaajille sysättiin jatkuvasti työtehtäviä, joiden tekemiseen heillä ei oikeasti ollut aikaa eivätkä he kokeneet niitä työnsä kannalta tärkeinä. Näitä ylimääräisiä, omassa työssä turhalta tuntuvia tehtäviä kutsutaan myös nimikkeellä työn turhakkeet (illegitimate tasks) (ks. Semmer ym. 2015, 33). Omassa tutkimuksessani ilmeni, että näiden työn turhakkeiden määrä vaihteli aina työpaikan mukaan. Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että turhalta tuntuvia työtehtäviä oli heillä liikaa, osan mielestä ne oli saatu karsittua minimiin. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että omalla asenteellaan pystyi myös vaikuttamaan siihen, kuinka stressaavaksi erilaisten työtehtävien tekemisen koki. Työn toimenkuvan erilaisiin risiiritoihin ja niistä koettuun stressiin vaikuttikin siis se, miten työyhteisössä oli jaettu vastuualueita eri toimijoiden kesken ja kuinka opinto-ohjaajat itse suhtautuivat heille annettuihin työtehtäviin.

Tutkimuksessani ilmeni myös, että erilaiset hallinnolliset uudistukset aiheuttivat opinto-ohjaajille stressiä. Uudistuksia toteutettiin niin oman organisaation kuin valtakunnallisella tasollakin. Erilaiset uudistukset vaikuttivat stressiin erityisesti siksi, että ne aiheuttivat opinto-ohjaajille jo aiemmin mainitsemani ennakoimattomuuden ja epävarmuuden tunnetta. Myös Jankon (2000) tutkimuksessa selvisi, että opinto-ohjaajat kokivat erilaiset hallinnolliset uudistukset stressiä aiheuttavina tekijöinä. Opinto-ohjaajien mielestä heidän oma aikansa, tiedot, taidot ja voimavarat eivät riittäneet vastaamaan niitä vaatimuksia, joita erilaiset yhteiskunnalliset ja koulutuspoliittiset muutokset olivat heille asettaneet. (Jankko 2000.) Hallinnollisissa uudistuksissa stressaavaa oli se, että opinto-ohjaajat kokivat, että he eivät voineet itse vaikuttaa itselleen tärkeisiin, työhön liittyviin asioihin. Stressin hallinnan kannalta onkin oleellista, että ihminen kokee koherenssin tunnetta: tunnetta siitä, että sekä ulkoinen että sisäinen ympäristö ovat

kutakuinkin ennustettavissa ja ihminen voi luottaa siihen, että asiat päättyvät loppujen lopuksi hyvällä tavalla (ks. Antonovsky 1985, 123–124). Työhyvinvoinnin kannalta olisikin tärkeää, että työpaikoilla panostettaisiin menettelytapoihin, joissa työntekijä pystyy osallistumaan päätöksentekoon joko suoraan tai edustajansa välityksellä. Yksilöillä tulisi olla vapautta vaikuttaa itseään ja työhönsä koskeviin asioihin, ja työntekijöiden tietoa ja kokemusta tulisi hyödyntää tilanteissa, joissa muutoksia valmistellaan ja toteutetaan. (Elo & Feldt 2005, 313.)

Opinto-ohjaajien työn stressaavia tekijöitä ovat myös erilaiset henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet. Kuormitusta aiheuttivat erilaiset haastavat vuorovaikutustilanteet, joissa eri osapuolten välillä oli konflikteja, ja sellaisten opiskelijoiden kohtaaminen, joilla oli esimerkiksi vaikeita elämäntilanteita takanaan. Myös Aholan ja Mikkolan (Ahola & Mikkola 2004) ja McCarthyn ym. (McCarthy ym. 2010) tutkimuksissa selvisi, että opinto-ohjaajille aiheuttivat stressiä ne opiskelijat, joilla oli esimerkiksi oppimisvaikeuksia, käytösongelmia ja huumeiden- ja päihteidenkäyttöä. Huomioitavaa tuloksissani oli kuitenkin se, että vaikka haastavissa elämäntilanteissa olevien opiskelijoiden kohtaaminen aiheutti opinto-ohjaajissa huolta ja kuormitusta, useat tutkimukseen osallistuneista opinto-ohjaajista mainitsivat, että he pystyivät käsittelemään tilanteista aiheutuvia negatiivisia tunteita tavalla ilman että jäivät vatvomaan niitä liiaksi. Erilaisten opiskelijoiden kohtaamista pidettiin myös työn tärkeimpänä tekijänä, mikä tuotti merkityksellisyyden tunnetta ja motivoi tekemään omaa työtä. Merkityksellisyyden tunteella ja tunteella siitä, että on omassa kutsumusammattissaan, onkin tutkimusten mukaan stressiä vähentävä vaikutus ja ne auttavat lisäämään työntekijän hyvinvointia ja vähentävät esimerkiksi masennuksen oireita. (ks. esim. Elangovan, Pinder & McLean 2010, 436; Hakanen & Borg 2007).

Toisena tutkimuskysymyksenäni oli, kuinka tietoisuustaidot näkyvät opinto-ohjaajien arjessa ja elämässä. Aiempaa tutkimusta liittyen opinto-ohjaajien käyttämiin tietoisuustaitoihin ei ole tehty, joten tutkimukseni aihe on hyvin ajankohtainen, koska tietoisuustaitoja hyödynnetään kuitenkin yleistyvässä määrin työstä johtuvan stressin hallinnassa ja työuupumuksen hoidossa (ks.

esim. Puolakanaho ym. 2016, 12–13). Useissa tietoisuustaitoihin liittyvissä tutkimuksissa on tutkittu tietoisuustaitoihin pohjautuvien interventiomenetelmien vaikuttavuutta ihmisten hyvinvoinnin eri osa-alueisiin ja verrattu tuloksia kontrolliryhmän jäseniin (ks. esim. Baer 2010), mutta en löytänyt kovinkaan monta tutkimusta, jossa olisi tutkittu sitä, kuinka tietoisuustaidot näkyvät niitä käyttävien ihmisten arjessa ja elämässä. Rothauptin ja Morganin (Rothaupt & Morgan 2007) tutkimuksessa näin on kuitenkin tehty: he tutkivat ohjausalan ammattilaisia ja työnohjaajia ja sitä, kuinka tietoisuustaidot oikein näkyivät tutkittavien ihmisten arjessa ja vapaa-ajalla. Seuraavaksi esittelen vielä tiivistetysti tulokset liittyen toiseen tutkimuskysymykseeni ja arvioin niitä suhteessa Rothauptin ja Morganin (2007) tutkimustuloksiin.

Tietoisuustaidot näkyivät opinto-ohjaajien elämässä kahdella eri tasolla: käytännön konkreettisina harjoitteina ja tietoisien, hyväksyvän läsnäolon periaatteina. Tavat harjoittaa tietoisuustaitoja olivat kullakin opinto-ohjaajilla yksilöllisiä: harjoittelujen kesto, tiheys ja harjoittelupaikat vaihtelivat opinto-ohjaajien mukaan, ja jokaisella opinto-ohjaajalla oli omanlaiset mieltymyksensä sen suhteen, minkälaisista harjoitteista he pitivät ja mistä he olivat näitä harjoitteita oppineet. Osalla tutkimukseen osallistuneista opinto-ohjaajista oli paljon muodollista koulutusta liittyen tietoisuustaitoihin, osalla koulutusta oli paljon vähemmän. Konkreettisten harjoitteiden lisäksi tietoisuustaidot näkyivät opinto-ohjaajien elämässä tietoisien, hyväksyvän läsnäolon periaatteena ja reflektiona omaa itseä ja elämää kohtaan. Tietoisuustaidot olivat auttaneet opinto-ohjaajia tulemaan paremmin tietoiseksi omasta kehosta, ajatuksista ja tunteista sekä hyväksymään nämä kokemukset. Tietoisuustaidot auttoivat opinto-ohjaajia siis kohtaamaan itsensä, ja hyväksyvän läsnäolon avulla he olivat myös armollisempia itselleen. Tietoisuustaidot olivat saaneet opinto-ohjaajat myös pohtimaan, mitkä asiat heille oikeastaan ovatkaan tärkeitä, ja tietoisuustaitoja kuvattiin kokonaisvaltaisena tapana lähestyä itseä ja ympäröivää maailmaa: yksittäisten tietoisuustaitoharjoitteiden lisäksi tietoisien, hyväksyvän läsnäolon periaatteet olivat tutkimukseeni osallistuneille opinto-ohjaajille tärkeitä.

Rothauptin ja Morganin (2007) tutkimus ohjausalan työntekijöistä ja heidän käyttämistä tietoisuustaidoista vahvistaa oman tutkimukseni tuloksia: myös heidän tutkimuksessaan ilmeni, että tietoisuustaitoihin perehtyneille ohjausalan työntekijöille tietoisuustaidot olivat elämäntapa, johon liittyi olennaisesti oman kehotietoisuuden lisääminen, yksinäisyyteen vetäytyminen ja yleinen kiitollisuudentunne elämää kohtaan. Heidän tutkimuksessaan ilmeni myös, että tietoisuustaitoihin perehtyneet opinto-ohjaajat kokivat tietoisuustaitojen auttavan olemaan paremmin yhteydessä toisiin ihmisiin ja he myös halusivat kertoa tietoisuustaidoista ja niiden hyödyistä muille ihmisille. (Rothaupt & Morgan 2007.) Myös omassa tutkimuksessa selvisi, että opinto-ohjaajat kokivat tietoisuustaitojen auttavan olemaan paremmin läsnä ohjaustilanteissa ja kohtaamaan ohjaukseen tulevat opiskelijat kokonaisvaltaisesti. Seuraavaksi esittelenkin kolmannen tutkimuskysymyksen tulokset tiivistetysti ja vertaan niitä suhteessa aiempiin tutkimuksiin.

Tutkimukseni perusteella tietoisuustaidot auttoivat opinto-ohjaajia hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä käytännön harjoitteiden ja tietoisien, hyväksyvän läsnäolon periaatteiden avulla. Tietoisuustaidot lisäsivät haastatteleillani opinto-ohjaajilla oman itsensä tietoista kohtaamista, oman itsensä hyväksyvää kohtaamista, toisen ihmisen tietoista kohtaamista ja tietoista keskittymistä nykypäivän hetkeen, ja kaikki nämä tekijät yhdessä auttoivat opinto-ohjaajia hallitsemaan stressiä, jotka johtuivat työn suuresta määrästä ja kiireestä, ennakoimattomuuden ja epävarmuuden tunteesta, työn hallinnollisista uudistuksista sekä työn henkisesti kuormittavista vuorovaikutustilanteista. Oman itsensä tietoinen kohtaaminen lisäsi opinto-ohjaajilla oman kehon tuntemusten kuuntelemista, auttoi asennoitumaan kiireeseen ja omaan työhön tavalla, joka vähensi stressistä aiheutuvaa taakkaa ja sai opinto-ohjaajat pohtimaan, mitkä ovatkaan heidän elämässään tärkeitä asioita ja arvoja. Opinto-ohjaajat kuvasivat, että iän tuoma kokemus oli antanut näkökulmia esimerkiksi siihen, miten kiireen tunteeseen kannattaa suhtautua ja kuinka tärkeänä työntekoa kannattaa yleensä pitää. Myös muissa tutkimuksissa on todettu, että tietoisuustaidot ovat auttaneet opetus- ja ohjaus-

alalla työskenteleviä ihmisiä tiedostamaan omia ajatuksia ja toimintaansa paremmin (ks. Roeser ym. 2013, 799) ja jo pelkästään stressin hyväksyminen ja sen kohtaaminen ovat auttaneet lievittämään työstä aiheutuvaa stressiä (ks. Felton ym. 2015, 166). Oman itsensä hyväksyvällä kohtaamisella on taas se tärkeä merkitys, että se auttaa ihmisiä olemaan itselleen armollisempia ja asettamaan rajoja omille vaatimuksilleen. Tietoisuustaitojen on huomattu lisäävän itsemyötätuntoa ja armollisuutta monissa tutkimuksissakin (ks. esim. Roeser ym. 2013, Felton ym. 2015). Feltonin ym. (2015, 167) tutkimuksessa ilmeni, että tietoisuustaidot auttoivat ohjauksalan opiskelijoita hyväksymään paremmin omat puutteet ja rajoituksensa, ja Roeserin ym. (2013, 799) tutkimuksessa selvisi, että tietoisuustaitohin pohjautuvaan interventio-ohjelmaan osallistuminen vähensi peruskoulun opettajien tuomitsevaa ajattelua ja kritiikkiä itseään kohtaan. Garlandin, Gaylordin ja Parkin (2009, 41) laatiman tietoisien stressinhallinnan mallin mukaan tietoisuustaitojen käyttäminen stressinhallintaprosessin aikana lisääkin positiivisia tunteita ja aiemmin kielteisesti tulkituille tilanteille tehdään uusia, positiivisia tulkintoja. Esimerkiksi jos opinto-ohjaaja kokee työssään stressiä ja riittämättömyyden tunnetta liian suuresta työmäärästä johtuen, voi opinto-ohjaaja tietoisien läsnäolon periaatteiden avulla pysähtyä havainnoimaan omia tuntemuksiaan ja arvioimaan, toimiiko hän omien arvojensa mukaisesti ja onko hänen työnsä asettamat vaatimukset liian korkeita. Itsemyötätunnon avulla joistakin työhön liittyvistä tavoitteista voi esimerkiksi luopua tai vaatimustasoa voi alentaa, ja tällöin stressitilannetta voidaan tulkita positiivisemmin oman jaksamisen ja hyvinvoinnin kautta, eikä negatiivisesti esimerkiksi epäonnistumisesta syyttäen.

Oman itsensä hyväksyvään kohtaamiseen liittyi myös olennaisesti omien tunteiden hallinta, ja se olikin yksi stressiä vähentävä tekijä haastattelemillani opinto-ohjaajilla. Tunteiden hallintaan liittyy erityisesti kielteisten tunteiden hyväksyminen ja se, että negatiivisista tunteista pääsee nopeammin irti ja asioiden vatvominen vähenee. Shapiron ym. (2006) mukaan tietoisuustaidot lisäävätkin emotionaalista joustavuutta ja auttavat ihmisiä käsittelemään vahvoja negatiivisia tunteita, kuten esimerkiksi pelkoa. Tämä saa myös aikaan sen, että ihminen luottaa paremmin omaan kykyihinsä selvittää haastavista tilanteista ja uskaltaa

kohdata ne luottavaisesti. (Shapiro ym. 2006, 380.) Työstressiin liittyvissä tutkimuksissa on esimerkiksi selvinnyt, että tietoisuustaidot ovat vähentäneet erilaisia pelkotiloja, ahdistuneisuutta, automaattisten kielteisten ajatusten määrää (Puolakanaho ym. 2016, Roeser ym. 2013,) ja omien tunteiden hyväksyminen on myös auttanut etäännyttämään omat tunteet muiden tunteista, mikä on tärkeää ihmisläheisessä ammatissa, jossa kohdataan jatkuvasti uusia ihmisiä (ks. Schure ym. 2008). Toisten ihmisten kohtaaminen onkin opinto-ohjaajan työssä jokapäiväistä, ja tutkimuksessani ilmeni, että henkisesti kuormittavat vuorovaikutustilanteet ovat yksi stressiä aiheuttava tekijä opinto-ohjaajan työssä. Tietoisuustaidoilla toisen ihmisen tietoista kohtaamista voi kuitenkin harjoitella, ja haastattelemani opinto-ohjaajat olivat sitä mieltä, että tietoisuustaidot ovat auttaneet heitä olemaan ohjasutilanteessa aidosti läsnä vain ohjaukseen tullutta henkilöä varten. Samaan tulokseen ovat päätyneet myös Schure ym. (2008) ja Felton ym. (2015).

Tutkimuksessani opinto-ohjaajien tietoisuustaidot näyttäytyivät heidän arjessaan hyväksyvän, tietoisien läsnäolon periaatteina ja reflektiona omaa itseä, toisia ihmisiä ja ympäröivää maailmaa kohtaan. Nämä periaatteet, oman itsensä ja muiden ihmisten tietoinen ja hyväksyvä kohtaaminen auttoivat usealla eri tavalla hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä. Tietoisuustaitoihin liittyvät, keho-tietoisuutta lisäävät ja usein hengitykseen keskittyvät tietoisuustaitoharjoitteet olivat myös tärkeässä roolissa tutkimukseeni osallistuneiden opinto-ohjaajien stressinhallinnassa. Tietoinen keskittyminen nykyhetkeen auttoi ensinnäkin ennakoimaan jo tulevia stressitilanteita ja keskittymään niiden aikana kyseessä olevaan tilanteeseen. Hektisessä ja toisinaan hyvinkin usein ruuhkautuvassa työssä oli oleellista myös erilaisten häiriötekijöiden, kuten esimerkiksi jatkuvan viestitulvan, sulkeminen pois omasta mielestä. Tietoisuustaitoharjoitteet auttoivat opinto-ohjaajia myös nopeissa siirtymätilanteissa vaihtamaan huomiota seuraavaan tilanteeseen ja tyhjentämään työhön liittyvät asiat pois mielestä työpäivän jälkeen. Stressistä palautumisen kannalta oli tärkeää, että työpaikalla keskityttiin työasioihin ja toisaalta taas vapaa-ajalla vain vapaa-aikaan liittyviin asioihin.

Shapiron ym. (2006, 377) mukaan tietoisuustaitojen metamekanismi eli uudelleenhavaitseminen tarkoittaa kykyä irtaantua nykyhetken kokemuksista objektiivisella tavalla, ja se lisää itsesäätelyä ja itsehallintaa sekä kognitiivista joustavuutta. Tietoisuustaitoharjoituksissa, kuten esimerkiksi hengitykseen liittyvissä harjoituksissa, harjoitellaan oman mielen kohdentamista nykyhetkeen ja sen siirtämistä takaisin, jos huomio herpaantuu muualle (Stahl & Goldstein 2010, 43). Tutkimukseni mukaan tällainen huomion kohdentaminen ja tietoinen keskittyminen nykyhetkeen sekä oman toiminnan suunnittelu ja tilanteiden ennakointi vähentävät opinto-ohjaajan työstä aiheutuvaa stressiä ja auttavat toimimaan työn hektisessä rytmissä, siirtymätilanteissa sekä odottamattomissa ja ennalta-arvaamattomissa tilanteissa.

Seuraavassa kappaleessa pohdin vielä tutkimukseni luotettavuuteen liittyviä tekijöitä ja arvioin, minkälaiselle tutkimukselle liittyen tietoisuustaitoihin ja niiden hyödyntämiseen työstä aiheutuvan stressin hallinnassa olisi tarvetta tulevaisuudessa. Pohdin myös, kuinka tutkimukseni tuloksia voitaisiin soveltaa käytäntöön.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden lähtökohtana on se, että tutkija arvioi koko tutkimusprosessinsa aikana tutkimuksen luotettavuutta ja siihen liittyviä kriteerejä (Eskola & Suoranta 2008, 210–211). Tämän takia onkin tärkeää, että tutkija raportoi huolellisesti koko tutkimusprosessinsa etenemisen (ks. Tuomi & Sarajarvi 2009, 141). Olenkin esitellyt luvussa 5 oman tutkimukseeni liittyvät menetelmälliset valinnat sekä tutkimuksentekoon liittyvät eettiset ratkaisut mahdollisimman havainnollisesti ja selkeästi. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on myös tärkeää, että tutkija kiinnittää huomiota aineiston riittävyyteen ja analyysin kattavuuteen. Riittävyydellä tarkoitetaan sitä, että kerätty aineisto on tarpeeksi laaja tutkimuksen luotettavuuden kannalta, ja kattavuudella sitä, että tulkintoja tehdään aineistoa laajasti ja kokonaisvaltaisesti hyödyntäen. Toki tutkimuksenasettelu ja -tehtävä vaikuttaa siihen, kuinka aineistoa

hyödynnetään ja mitkä aineistosta nousevat teemat jätetään tutkimuksenasettelun kannalta analyysistä pois. (Eskola & Suoranta 2008, 215.) Tutkimukseeni osallistui viisi eri opinto-ohjaajaa, ja aineistosta nousseet teemat esiintyivät useaan kertaan eri tutkittavien haastattelussa. Tällöin puhutaan aineiston saturaatiosta eli kylläntymisestä, jolla tarkoitetaan sitä, että uudet tapaukset eivät tuota tutkimukseen enää uutta tietoa (ks. Eskola & Suoranta 2008, 62). Aineiston analyysin aikana tarkastelin kaikkia aineistosta esiin nousseita aiheita ja arvioin, mitkä aiheet olivat tutkimustehtäväni ja -kysymysteni kannalta oleellisia ja mitkä teemat kuvasivat kattavimmin ja selkeimmin tutkimukseni kohteena olutta ilmiötä.

Luotettavaan laadulliseen tutkimukseen kuuluu, että se on uskottavaa, eli tutkijan tekemät tulkinnat ja käsitteellistämiset vastaavat tutkittavien käsityksiä tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta (Eskola & Suoranta 2008, 211–212). Tämän takia kiinnitin heti haastattelutilanteiden aikana jo huomiota siihen, että tein tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä, jos en mielestäni ymmärtänyt tarpeeksi hyvin, mitä haastateltava oli tarkoittanut. Haastattelutilanteissa oli myös hyvin aikaa ja pystyimme tarvittaessa palaamaan aiemmin käsiteltyihin aiheisiin. Huolellisesti tehtyjen haastattelujen jälkeen litteroin aineiston sanasta sanaan ja käytin aikaa perusteellisen analyysin tekoon. Aineistossa tiheästi esiintyneet samankaltaiset ilmaukset ja teemat tukivat havaintojani siitä, mitkä stressitekijät opinto-ohjaajan työssä olivat yleisiä ja millä tavoin tietoisuustaidot auttoivat opinto-ohjaajia hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä. Tutkimukseni luotettavuutta lisää myös se, että tutkimustulokseni saivat tukea aiemmista samaa aihetta käsittelevistä tutkimuksista. Tästä käytetään nimitystä vahvistuvuus (ks. Eskola & Suoranta 2008, 212). Useissa opinto-ohjaajien stressiä käsittelevissä tutkimuksissa (ks. esim. Ahola & Mikkola 2004, Falls & Nichter 2007, McCarthy ym. 2010) opinto-ohjaajien työn stressitekijöiksi luettiin samoja tekijöitä, joita itsekin löysin aineistosta. Myös tulkintani tietoisuustaitojen vaikutuksesta stressin hallintaan vahvistui aiempien tutkimusten avulla (ks. esim. Felton ym. 2015, Roeser ym. 2013, Schure ym. 2008).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida myös siirrettävyyden näkökulmasta. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, onko tutkimustulosten siirrettävyys mahdollista toiseen kontekstiin. Laadullisessa tutkimuksessa on toki huomioitava, että tutkimus tapahtuu aina sosiaalisessa kontekstissa ja sen monimuotoisuuden takia siirrettävyydeltä ei voida vaatia samanlaisia ehtoja kuin vaikkapa määrällisessä tutkimuksessa. (Eskola & Suoranta 2008, 211–212.) Opinto-ohjaajien käyttämistä tietoisuustaidoista työstä johtuvan stressin hallinnassa ei ole aiemmin tehty Suomessa tutkimusta, joten sellaiselle olisi kyllä varmasti tarvetta. Itse käytin aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua ja analyysitapana sisällönanalyysiä, ja tutkittavaa ilmiötä olisikin varmasti hyvä tutkia useilla eri menetelmillä, jotta siitä saataisiin mahdollisimman paljon kattavaa ja luotettavaa tietoa. Vahvuutena teemahaastattelussa oli se, että aiheita käsiteltiin haastateltavien kanssa hyvin syvällisesti ja tällöin myös analyysissa pystyi paneutumaan aihealueisiin perusteellisesti. Heikkoutena teemahaastattelussa ja sisällönanalyysiin perustuvassa laadullisessa tutkimuksessa on kuitenkin se, että aihetta tutkitaan vain muutaman ihmisen osalta, ja määrällisessä haastattelussa pystyttäisiin varmastikin paremmin selvittämään esimerkiksi sitä, kuinka iso osa Suomen opinto-ohjaajista kokee työnsä rakenteelliset ja organisaatioon liittyvät tekijät stressaaviksi ja kuinka isolle osalle opinto-ohjaajia työn toimenkuvat ja vastualueet on jaettu hyvin omassa työyhteisössä. Laadullista sisällönanalyysia tehdessä piti myös kiinnittää huomiota siihen, että tulkitsee varmasti toisen kokemuksiä eikä heijasta niihin vain omia mielipiteitä liittyen tutkittavaan aiheeseen. Toisaalta omat ennako-olettamukseni liittyen tietoisuustaitoihin saivat minut ylipäänsä kiinnostumaan aiheesta ja tutkimaan, mitä tietoisuustaidot oikein ovat ja miten niitä voidaan käyttää osana työstä johtuvan stressin hallintaa.

Tietoisuustaitoja ja niiden soveltamista stressinhallintaan olisi hyvä tutkia vielä enemmän. Aineistossani selvisi esimerkiksi, että moni haastatteluihini osallistunut opinto-ohjaaja hyödynsi tietoisuustaitoja osana ryhmäohjausta ja kannusti opiskelijoitaan kokeilemaan tietoisuustaitoharjoituksia. Kaksi opinto-ohjaajista mainitsi, että he olivat opettaneet tietoisuustaitoja opiskelijoilleen erilaisilla kursseilla, ja yksi opinto-ohjaajista kertoi, että hän oli huomannut yhdellä

opiskelijallaan koejännityksen vähentyneen sinä aikana, kun he olivat harjoitelleet pienryhmän kanssa tietoisuustaitoja pitkien välituntien aikana. Sitä, miten paljon opinto-ohjaajat ja ylipäänsä eri koulutusasteiden opettajat ohjaavat opiskelijoita tietoisuustaitojen pariin ja millaisia vaikutuksia tietoisuustaitojen oppimisella on opiskelijoihin, olisi hyvä tutkia. Edellä mainitsinkin jo myös, että tietoisuustaitojen käyttämistä työstä aiheutuvan stressinhallinnan välineenä olisi hyvä tutkia myös laajemmalla otoksella ja erilaisia tutkimustapoja ja aineistonkeruumenetelmiä hyödyntäen. Tietoisuustaitoihin liittyvää tutkimusta ja sen yksipuolisen positiivisilta näyttäviä vaikutuksia on myös kritisoitu (ks. esim. Van Dam ym. 2017), ja nykyisin ollaankin huolissaan, valjastetaanko tietoisuustaidoista työelämässä vain yksi uusi tapa lisätä työntekijöiden tehokkuutta ja vaiennetaanko sillä esimerkiksi organisaatioihin liittyvä kritiikki toteamalla, että tietoisuustaitojen avulla työntekijät kyllä sietävät työstä johtuvaa painetta ja epävarmuuden tunnetta, kunhan vain ensiksi suostuvat opettelemaan tietoisuustaitoihin liittyviä tekniikoita (ks. esim. Hyland 2016, Purser & Loy 2013). Tällaista tietoisuustaitojen hyödyntämistä markkinatalouden päämäärien saavuttamiseksi kutsutaankin nykyään nimellä McMIndfulness (ks. esim. Hyland 2016, 107). Omassa tutkimuksessani ilmeni, että opinto-ohjaajat olivat tyytyväisiä tietoisuustaitojen positiivisiin vaikutuksiin ja olivat sitä mieltä, että niiden avulla voidaan vähentää työstä aiheutuvaa stressiä ja lisätä omaa henkistä hyvinvointia. On huomioitavaa, että tutkimukseni aineistona käytettiin vain viiden opinto-ohjaajan haastatteluja ja kaikilla tutkimukseen osallistuneilla opinto-ohjaajilla oli varmastikin haluna osallistua tutkimukseen juuri sen takia, että kokivat itse hyöttyvänsä tietoisuustaidoista ja niiden vaikutuksista stressinhallintaan. Määrällisin tutkimusmenetelmin avulla voitaisiin kuitenkin tutkia lisää sitä, kuinka laajasti tietoisuustaidot oikeasti vähentävät työstä aiheutuvaa stressiä ja minkälaisia vaihteluita eri ihmisillä on sen suhteen, kuinka tehokkaaksi he kokevat tietoisuustaitojen vaikutukset. Tietoisuustaitoihin liittyviä eri näkökulmia onkin niin useita, että tutkimuksen aiheita ja lähestymistapoja löytyy aivan valtavasti, ja uskonkin, että tietoisuustaitoihin liittyvä tutkimuksen määrä lisääntyy lähivuosien aikana entisestään.

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia tietoisuustaidoilla oli tietoisuustaitoihin perehtyneiden opinto-ohjaajien työstä aiheutuvan stressin hallintaan. Johtopäätökseni on, että tietoisuustaitoja voidaan käyttää hyväksi työstä johtuvan stressin hallinnassa, ja tuloksiani voidaan soveltaa erityisesti työpaikoille, joissa työntekijät joutuvat sietämään ennakoimattomuuden tunteita, nopeita siirtymätilanteita sekä hektisiä työpäiviä ja kohtaavat paljon ohjauksen ja avun tarpeessa olevia ihmisiä. Tutkimukseni perusteella totean, että työhyvinvointia voidaan lisätä eri työyhteisössä ja erityisesti opetus- ja kasvatusalalla sillä, että työntekijöiden työn rakenteeseen ja toimenkuvan määrittelyyn kiinnitetään huomiota, työntekijöille suodaan riittävät tauot työpäivän ajaksi ja työssä annetaan mahdollisuus asioihin vaikuttamiseen. Tietoisuustaitoihin liittyvillä harjoitteilla voidaan vähentää työstä aiheutuvaa stressiä, ja työmaailmassa on hyvä ymmärtää, että työntekijän keskeneräisyyden tunteeseen ja työn merkityksellisyyteen liittyvät tekijät ovat oleellisia työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen kannalta. Tietoisuustaidoista puhuttaessa on myös hyvä muistaa, että ne eivät ole nopea ihmelääke kaikkiin työmaailmassa oleviin ongelmiin vaan yksi tapa muiden joukossa vähentää työstä aiheutuvaa stressiä. Päätän tämän tutkimukseni vielä aineistolainaukseen, jossa yksi haastateltavista kuvasi tietoisuustaitojen merkitystä omassa elämässään.

Merkitys – liittyy jollain tavalla semmoseen valosaan, positiiviseen hyvinvointiin. Mut myöskin lempeyteen ja myötätuntoon, siis semmisiin arvoihin ja asioihin, mitkä on mulle elämässä tärkeitä. (Haastateltava 3)

LÄHTEET

- Ahola, S. & Mikkola, J. 2004. Opinto-ohjaus, muutos ja epävarmuus. Turun yläasteiden ja lukioiden opinto-ohjaajien näkemyksiä ohjauksesta ja oman työnsä lähtökohdista. Turun yliopisto. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti 62.
- Antonovsky, A. 1979. *Health, Stress and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Aspinwall, L. G. & Taylor, S. E. 1997. A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping. *Psychological Bulletin* 121 (3), 417–436.
- Baer, R. A. 2010. Mindfulness- and Acceptance-Based Interventions and Processes of Change. Teoksessa R. A. Baer (toim.) *Assessing Mindfulness & Acceptance Processes in Clients. Illuminating the Theory & Practice of Change*. Oakland, CA: Context Press, 1–21.
- Berzoff, J. & Kita, E. 2010. Compassion Fatigue and Countertransference: Two Different Concepts. *Clinical Social Work Journal* 38 (3), 341–349.
- Cinamon, R. G. & Hellman, S. 2006. Israeli counsellors facing terrorism: coping and professional development. *British Journal of Guidance and Counselling* 34 (2), 209–229.
- Cullen, M. 2011. Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon. *Mindfulness* 2 (3), 186–193. Viitattu 8.5.2018 <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs12671-011-0058-1.pdf>
- Elangovan, A. R., Pinder, C. C. & McLean, M. 2009. Callings and organizational behavior. *Journal of Vocational Behavior* 76 (3), 428–440.
- Elo, A.-L. & Feldt, T. 2005. Työhyvinvoinnin edistäminen ja kehittäminen. Teoksessa U. Kinnunen, T. Feldt & S. Mauno (toim.) *Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 311–331.
- Eriksson, M. & Lindström, B. 2006. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health* 60 (5), 376–381.
- Eskola, J. & Suoranta J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Falls, L. & Nichter, M. 2007. The Voices of High School Counselors: Lived Experience of Job Stress. *Journal of School Counseling* 5 (13). Viitattu 5.6.2018 <http://jsc.montana.edu/articles/v5n13.pdf>

- Feldt, T. & Mäkikangas, A. 2009. Selvitysmiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa R.-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Felton, T. M., Coates, L. & Christopher, J. C. 2013. Impact of Mindfulness Training on Counseling Students' Perceptions of Stress. *Mindfulness* 6 (2), 159–169.
- Folkman, S. 1997. Positive Psychological States and Coping with Severe Stress. *Social Science and Medicine* 45 (8), 1207–1221.
- Folkman, S. 2008. The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping* 21 (1), 3–14.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. 2004. Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology* 55 (1), 745–774.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. 2007. Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. Teoksessa M. Hewstone, H. Schut, J. d. Wit, K. v. d. Bos & M. Stroebe (toim.) *The Scope of Social Psychology: Theory and applications*. Hove, UK: Psychology Press, 193–208.
- Garland, E., Gaylord, S. & Park, J. 2009. The Role of Mindfulness in Positive Reappraisal. *Explore* 5 (1), 37–44.
- Haikonen, M. 1999. Konflikteista aiheutuva stressi ja siitä selviytyminen opettajan työssä. Helsingin yliopisto. Sosiaalipsykologian laitos. Tutkimusraportteja 1. Väitöskirja. Viitattu 10.3.2016 <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/val/sosps/vk/haikonen/konflikt.pdf>
- Hakanen, J. 2006. Opettajien työn imu ja työuupumus. Teoksessa M. Perkiö-Mäkelä, N. Nevala & V. Laine (toim.) *Hyvä koulu*. Helsinki: Työterveyslaitos, 29–42.
- Hakanen, J. & Borg, V. 2007. Concluding remarks. Teoksessa M. Christensen (toim.) *Positive Factors at Work. The First Report of the Nordic Project*. TemaNord 2008:501. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 71–72. Viitattu 29.3.2018 <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:702340/FULLTEXT01.pdf>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hyland, T. 2016. The Limits of Mindfulness: Emerging Issues for Education. *British Journal of Educational Studies* 64 (1), 97–117.

- Jankko, T. 2000. Opinto-ohjaajien työssä jaksaminen. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lisensiaatin tutkimus. Viitattu 9.5.2016 http://tuirejankko.fi/tiedostot/Jankko_Tuire_lisensiaatintyo.pdf
- Jha, A. P., Krompinger, J. & Baime, M. J. 2007. Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* 7 (2), 109-119.
- Kabat-Zinn, J. 2003. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. 2004. Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Suom. T. Turpeinen. Helsinki: Basam Books.
- Kabat-Zinn, J. 2007. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Suom. M. Sanoukian & T. Turpeinen. Helsinki: Basam Books.
- Kivimäki, M. 1996. Stress and Personality Factors. Specifications of the Role of Test Anxiety, Private Self-Consciousness, Type A Behavior Pattern, and Self-Esteem in the Relationship Between Stressors and Stress Reactions. Finnish Institute of Occupational Health. People and Work. Research Reports 9. Helsinki.
- Koszycki, D., Benger, M., Shlik, J. & Bradwejn, J. 2007. Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in generalized social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy* 45 (10), 2518-2526.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 28-45.
- Lairio, M. & Puukari, S. 1999. Johdanto. Teoksessa M. Lairio & S. Puukari (toim.) Opinto-ohjaajan toimenkuva muuttuvassa yhteiskunnassa. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimusselosteita 1, 9-18.
- Lairio, M., Puukari, S. & Peltosalmi, J. 1999. Opinto-ohjaajien työn ongelmat ja työtyytyväisyys. Teoksessa M. Lairio & S. Puukari (toim.) Opinto-ohjaajan toimenkuva muuttuvassa yhteiskunnassa. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimusselosteita 1, 42-51.
- Lairio, M., Puukari, S. & Varis, E. 1999. Opinto-ohjaajan toimenkuva. Teoksessa M. Lairio & S. Puukari (toim.) Opinto-ohjaajan toimenkuva muuttuvassa

- yhteiskunnassa. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimuselosteita 1, 21–41.
- Latack, J. C. & Havlovic, S. J. 1992. Coping with Job Stress: A Conceptual Evaluation Framework for Coping Measures. *Journal of Organizational Behavior* 13 (5), 479–508.
- Lazarus, R. S. 1999. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lyly-Yrjänäinen, M. 2015. Työolobarometri – Syksy 2014. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys 49/2015. Helsinki. Viitattu 9.5.2016 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75090/TEM-jul_49_2015_web_18082015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mañas, I. M., Justo, C. F. & Martínez, E. J. 2011. Reducing Levels of Teacher Stress and the Days of Sick Leave in Secondary School Teachers through a Mindfulness Training Program. *Clínica y Salud* 22 (2), 121–137. Viitattu 6.6.2018 <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180621194003.pdf>
- McCarthy, C., Van Horn Kerne, V., Calfa, N. A., Lambert, R. G. & Guzmán, M. 2010. An Exploration of School Counselors' Demands and Resources: Relationship to Stress, Biographic and Caseload Characteristics. *Professional School Counseling* 13 (3), 146–158.
- Nissinen, L. 2008. *Auttamisen rajoilla. Myötätuntouupumisen synty ja ehkäisy*. Helsinki: Edita.
- Numminen, U., Jankko, T., Lyra-Katz, A., Nyholm, N., Siniharju, M. & Svedlin, R. 2002. *Opinto-ohjauksen tila 2002. Opinto-ohjauksen arviointi perusopetuksessa, lukiossa ja ammatillisessa koulutuksessa sekä koulutuksen siirtymävaiheissa. Arviointi 8/2002*. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetushallitus. 2017. *Opettajat ja rehtorit Suomessa 2016*. Toim. T. Kumpulainen. Raportit ja selvitykset 2017:2. Viitattu 6.6.2018 https://www.oph.fi/download/185376_opettajat_ja_rehtorit_Suomessa_2016.pdf
- Peavy, R. V. 1997. *Sociodynamic Counselling. A Constructivist Perspective for the Practice of Counselling in the 21st Century*. Victoria: Trafford.
- Pennanen, L. 2014. Stressinhallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) *Mindfulness ja tiede*. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere University Press, 96–103.

- Puolakanaho, A., Kinnunen, S. M. & Lappalainen, R. 2016. Mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisen (MIHA) ohjelman vaikuttavuus työuupumusoireiden lievittäjänä. Tutkimusyhteenvedo Muupu-hankkeesta. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 548. Viitattu 6.6.2018 https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48947/978-951-39-6562-4_muupu_loppuraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Purser, R. & Loy, D. 2013. Beyond McMindfulness. The Huffington Post 7.1.2013. Viitattu 1.6.2018 https://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html?guccounter=1
- Rantanen, M. & Mauno, S. 2010. Auttavatko yksilölliset stressinhallintakeinot työstressin hallinnassa? Laadullinen katsaus 2000-luvun tutkimuksiin. Psykologia 45 (3), 216–233.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor C. & Harrison, J. 2013. Mindfulness Training and Reductions in Teacher Stress and Burnout: Results From Two Randomized, Waitlist-Control Field Trials. Journal of Educational Psychology 105 (3), 787–804.
- Rothaupt, J. W. & Morgan, M. M. 2007. Counselors' and Counselor Educators' Practice of Mindfulness: A Qualitative Inquiry. Counseling and Values 52 (1), 40–54.
- Schure, M. B., Christopher, J. & Christopher, S. 2008. Mind-Body Medicine and the Art of Self-Care: Teaching Mindfulness to Counseling Students Through Yoga, Meditation, and Qigong. Journal of Counseling and Development 86 (1), 47–56.
- Semmer, N. K., Jacobshagen, N., Meier, L. L., Elfering, A., Beehr, T. A., Kälin, W. & Tschan, F. 2015. Illegitimate tasks as a source of work stress. Work & Stress 29 (1), 32–56.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W. & Biegel, G. M. 2007. Teaching Self-Sare to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training. Training and Education in Professional Psychology 1 (2), 105–115.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. 2006. Mechanisms of Mindfulness. Journal of Clinical Psychology 62 (3), 373–386.
- Stahl, B. & Goldstein, E. 2010. A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

- Tiittula, L., Rastas, A. & Ruusuvuori, J. 2005. Kasvokkaisesta vuorovaikutuksesta tietokonevälitteiseen viestintään. Virtuaalihaastattelun näkymiä. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 264–271.
- Tikkanen, T. 2015. Kesytetään stressi. Opettaja 110 (20), 54–57.
- Toivanen, M., Yli-Kaitala, K., Viljanen, O., Väänänen, A., Turpeinen, M., Janhonen, M. & Koskinen, A. 2016. AikaJärjestys asiantuntijatyössä. Helsinki: Työterveyslaitos. Viitattu 7.6.2018 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131617/AikaJarjestys_asiantuntijat%C3%B6ss%C3%A4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Työturvallisuuskeskus TTK. 2012. Kunta-alan työolobarometri 2012. Työ- ja elinkeinoministeriön työolobarometrin 2012 kuntatyöpaikkojen osatarkastelu. Viitattu 9.5.2016 http://www.ttk.fi/files/3055/Kunta-alan_tyolobarometri_2012.pdf
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A. & Meyer, D. E. 2017. Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science* 13 (1), 36–61.
- Virgili, M. 2013. Mindfulness-Based Interventions Reduce Psychological Distress in Working Adults: a Meta-Analysis of Intervention Studies. *Mindfulness* 6 (2), 326–337.
- Vuorinen, R. 1998. Ohjaus avautuvissa ja verkottuvissa oppimisympäristöissä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lisensiaatin tutkimus. Viitattu 14.5.2018 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10199/1183.pdf?sequence=1>
- Vuorinen, R. 2006. Internet ohjauksessa vai ohjaus internetissä. Ohjaajien käsityksiä internetin merkityksestä työvälineenä. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimuksia 19.
- Vuorinen, R. 2017. Selvitys opinto-ohjaajien koulutusmääristä Suomessa 1971–2017. III väliraportti. Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopisto.

- Väänänen, M. 2014. Vipassana ja tietoinen läsnäolo. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) *Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere University Press, 36-51.
- Väänänen, M., Saari, A. & Kortelainen, I. 2014. Johdanto. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.) *Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere University Press, 9-21.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelupyyntö

Heippa.

Olen luokanopettajaopiskelija Jyväskylästä ja etsin tällä hetkellä opinto-ohjaajia haastateltavaksi graduuni. Graduni aiheena on opinto-ohjaajien työstressi ja tietoisuustaitojen (mindfulness) käyttö. Tarvitsen vielä lisää haastateltavia ja olisinkin siis todella kiitollinen, jos seuraavan ilmoitukseni voisi laittaa teidän yhdistyksen jäsenille jakoon.

Ystävällisin terveisin, Venla Ojala

Opinto-ohjaaja, onko käsite mindfulness (tietoisuustaidot) sinulle tuttu? Käytätkö niitä osana työtäsi? Helpottavatko ne työstä aiheutuvaa stressiä? Jos vastasit yhteenkään kyllä, saatat olla etsimäni henkilö. Olen luokanopettajaopiskelija Jyväskylän yliopistosta ja etsin pro gradu –tutkielmaani opinto-ohjaajia liittyen edellä mainittuihin teemoihin. Otathan yhteyttä joko sähköpostitse venla.p.ojala@student.jyu.fi tai puhelimitse [045-1378254](tel:045-1378254), [niin jutellaan lisää](#). Ystävällisin terveisin, Venla Ojala

Liite 2. Saatesähköposti haastateltaville

TUTKIMUSHAASTATTELU

Tutkimukseni tarkoituksena on tutkia, kuinka tietoisuustaitoihin perehtyneet opinto-ohjaajat hyödyntävät tietoisuustaitoihin liittyviä menetelmiä työstä aiheutuvan stressin hallinnassa. Kiitoksia jo valtavasti etukäteen tutkimukseen osallistumisesta! Haastattelussa esiin tulevat mahdolliset henkilötiedot (esim. henkilöiden tai paikannimet) pidetään täysin salassa. Tutkielmani ohjaa kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunnan professori Riikka Alanen. Mahdollisia lisäkysymyksiä varten minuun voi ottaa yhteyttä numerooni 045-1378254 tai sähköpostiini venla.p.ojala@student.jyu.fi. [Lähetän kaikille haastatteluihin osallistuneille valmiin tutkielmani luettavaksi ensi keväänä, kunhan se valmistuu.](#)

Kiittäen, Venla Ojala

Tutkimuksessa tarvittavat taustatiedot sukupuoli

koulutusaste millä työskentelet

opinto-ohjaajan työkokemuksesi vuosina

Alustavia haastattelukysymyksiä

Milloin ja miten tutustuit tietoisuustaitoihin?

Millaisia kursseja tai koulutuksia olet käynyt aiheeseen liittyen?

Kuinka itse määrittelisit tietoisuustaidot-käsitteen?

Kuinka tietoisuustaidot näkyvät arjessasi? Millaisia harjoitteita teet?

Miksi tarvitset työssäsi tietoisuustaitoja?

Mitkä ovat työsi kuormittavia puolia?

Millä tavoin tietoisuustaidot ja niiden harjoittaminen auttavat sinua hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä?

Liite 3. Haastattelukysymykset

Miten tutustuit tietoisuustaitoihin? Milloin tämä tapahtui?

Miksi ne alkoivat kiinnostaa?

Millaisia kursseja tai koulutuksia olet käynyt aiheeseen liittyen?

Kuinka itse määrittelisit tietoisuustaidot? En hae oikeaa vastausta vaan sitä mitä se sinulle itsellesi tarkoittaa.

Miten tietoisuustaidot näkyvät arjessasi? Millaisia harjoitteita teet ja milloin?

Mistä olet näitä oppinut, niiltä kursseilta vai?

Missä teet harjoitteita?

Kuinka usein?

Miksi tarvitset työssäsi tietoisuustaitoja?

Mitkä ovat työsi kuormittavia puolia? Onko joitakin tiettyjä työtehtäviä / työn osa-alueita, jotka aiheuttavat aina haasteita/stressiä?

Onko työssä tapahtunut muutoksia jotka vähentävät tai lisäävät stressiä? Mitä nämä muutokset ovat?

Siirrytään stressistä tähän stressinhallintaan ja tietoisuustaitoihin. Eli miten kuvailisit, miten tietoisuustaidot ja niiden harjoittaminen auttavat sinua hallitsemaan työstä aiheutuvaa stressiä?

Miten vaikuttavat stressitilanteissa tunteisiin ja omiin ajatuksiin?

Miten vaikuttavat omaan toimintaan?

Onko joitain tietynlaisia toistuvia tilanteita milloin niitä tulee käytettyä?

Onko sinulle vielä muita hyviä stressinhallintakeinoja mitä ei ole vielä tässä mainittu ja haluat kertoa?

Mikä merkitys tietoisuustaidoilla on sinulle?