

**SOSIAALITYÖNTEKIJÖIDEN TYÖUUPUMUKSEN
ENNALTAEHKÄISY TIETOISUUSTAITOJEN AVULLA**

**Heli Musakka
Kandidaatin tutkielma
Sosiaalityö
Avoin yliopisto
Jyväskylän yliopisto
Tammikuu 2020**

TIIVISTELMÄ

SOSIAALITYÖNTEKIJÖIDEN TYÖUUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISY TIETOISUUSTAITOJEN AVULLA

Heli Musakka

Sosiaalityö

Kandidaatin tutkielma

Avoin yliopisto

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Minna Srtömberg-Jakka

Tammikuu 2020

30 sivua + 1 liite

Kandidaatin tutkielmani tarkoituksena on selvittää, millä tavoin tietoisuustaidot voivat ennaltaehkäistä sosiaalityöntekijöiden työuupumusta. Työterveyslaitoksen tekemässä tutkimuksessa vuonna 2016 havaittiin, että sosiaalityöntekijöillä sairaspotilaat johtuivat huomattavasti useammin mielenterveyden ongelmista, kuin muilla ammattiryhmillä. Yhtenä sosiaalityöntekijöiden psyykkistä hyvinvointia suojaavana tekijänä havaittiin tietoisuustaidot. Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymistä tähän hetkeen, sen kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen. Tietoisuustaitoharjoitteiden tarkoituksena on itsetuntemuksen lisääminen ja oman itsen parempi ymmärtäminen.

Olen jäsenellyt ja tulkinnut tietoisuustaitoja koskevaa materiaalia sosiaalityöntekijöitä kuormittaneiden tekijöiden mukaan. Sosiaalityöntekijöillä on ollut työuupumuskokemuksia sekä psyykkistä pahoinvointia, joka on ilmennyt masennuksena ja ahdistuksena. Näihin on työssäni esitettyjen tutkimusten perusteella saatu apua tietoisuustaidoista. Sosiaalityöntekijät ovat kokeneet myös asiakastilanteissa tapahtuvan tunteiden vastaanottamisen ja käsittelemisen kuormittavana. Tietoisuustaidoista on tutkielmani perusteella saatu hyötyä tunteiden havainnointiin ja hyväksymiseen, joka on auttanut asiakastyössä ja haastavien tunteiden kohtaamisessa ja niiden kanssa työskentelyssä. Tietoisuustaidot näyttäytyivät myös suojaavana tekijänä sijaistraumatisoitumiselta. Niiden avulla sosiaalityöntekijät pystyivät sietämään paremmin sosiaalityöhön liittyvää empaattista kuormitusta.

Työssäni esiintyneissä tutkimuksissa on osassa oltu varovaisia myönteisten tutkimustulosten suhteen. Monien tutkijoiden ja asiantuntijoiden näkemys on, että aihe vaatisi lisää laadukkaita tutkimuksia. Aiemmat tutkimukset nähdään suuntaa antavina. Tietoisuustaidot vaikuttavat hyödyttävän etenkin sellaisia työntekijöitä, jotka ovat tietoisuustaidoista kiinnostuneita ja jotka jaksavat harjoitella niiden käytön osaksi arkea. Ne eivät välttämättä ole keino, jolla voi tukea yhtäläisesti kaikkien sosiaalityöntekijöiden työssä jaksamista. Tietoisuustaidot ovat kuitenkin edullinen ja helposti toteutettavissa oleva keino työhyvinvoinnin lisäämiseen. Näkisin, että niiden vaikuttavuutta olisi hyvä tutkia lisää sosiaalityöntekijöiden työssä ja tuoda niiden käyttö ennaltaehkäiseväksi toiminnaksi työuupumusta ajatellen. Tähän mennessä esiintuodut hyödyt ovat suoraan verrannollisia sosiaalityöntekijöiden työn kipupisteisiin nähden, joka tukee vahvasti tietoisuustaitojen käyttöönottoa.

Asiasanat: Sosiaalityö, sosiaalityöntekijä, työuupumus, tietoisuustaidot, mindfulness

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO	1
2 TYÖHYVINVOINTI SOSIAALITYÖSSÄ.....	2
2.1 Sosiaalityö lyhyesti	2
2.2 Yhteiskunnallisen tilanteen vaikutukset työhyvinvointiin sosiaalityössä	3
2.3 Sosiaalityöntekijöiden työuupumusriskiin vaikuttavia tekijöitä.....	4
3 TYÖUUPUMUS	6
4 TIETOISUUSTAITOT.....	7
4.1 Tietoisuustaidot psyykkisen hyvinvoinnin tukena.....	8
5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUSASETELMA.....	9
6 TIETOISUUSTAITOT TYÖUUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISYSSÄ	12
6.1 Tietoisuustaidoista apua psyykkiseen pahoinvointiin ja työuupumukseen.....	13
6.2 Tunteiden havainnointi ja hyväksyminen tietoisuustaitojen avulla	15
6.3 Tietoisuustaidot osaksi sosiaalityöntekijöiden arkea.....	16
6.4 Tietoisuustaitoja koskevaan tutkimukseen liittyviä haasteita	18
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	20
LÄHTEET.....	26

LIITTEET

Liite 1 Tutkimustaulukko

1 JOHDANTO

Työterveyslaitoksen kunta-alaa koskevassa tutkimuksessa selvitettiin sosiaalityöntekijöiden hyvinvointia, sosiaalityön kuormittavuutta, voimavaratekijöitä ja sosiaalityöntekijöiden mielenterveyttä. Tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalityöntekijöillä on kaksinkertainen riski joutua mielenterveysongelmien vuoksi työkyvyttömäksi verrattuna muihin tutkimukseen osallistuneisiin ammattiryhmiin. Sosiaalityöntekijöiden psyykkistä pahoinvointia lisäävät työn vaativuus, työssä koetut järkyttävät tilanteet ja psyykkinen kuormittavuus. Sosiaalityöntekijöiden psyykkistä hyvinvointia suojaavia tekijöitä olivat selvityksen mukaan tietoisuustaidot ja tunteiden eriyttäminen. Tutkimuksessa todettiin, että jatkossa olisi tärkeää selvittää, voiko sosiaalityöntekijöiden psyykkistä hyvinvointia ja työssä jaksamista tukea henkilökohtaisia resursseja, kuten tietoisuustaitoja kehittämällä. (Salo ym. 2016, 3.) Tutkimuksesta saatujen tuloksien pohjalta lähdin työssäni selvittämään, miten tietoisuustaitojen avulla voisi tukea sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointia ja ennaltaehkäistä työuupumusta.

Tutkielmassani tietoisuustaidoilla tarkoitetaan keskittymistä meneillään olevaan hetkeen, sen kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen. Tietoisuustaitoharjoitteiden tarkoituksena on itsetuntemuksen lisääminen ja oman itsen parempi ymmärtäminen. (Kabat-Zinn 2012, 35.) Perehdyn työssäni tietoisuustaidoista saatuihin hyötyihin tutkimustiedon, asiantuntija kirjoitusten ja teoreettisen kirjallisuuden avulla. Tutkielmani alussa tuon esiin, miten yhteiskunnallinen tilanne, sekä sosiaalityöntekijöiden työn luonteeseen kuuluvat tekijät vaikuttavat työssä jaksamiseen. Lisäksi kuvaan sosiaalityöntekijöiden työhyvinvoinnin tilannetta 2020-luvun Suomessa. Keskityn tutkielmassani kuvaamaan tietoisuustaitojen hyötyjä etenkin psyykkiseen pahoinvointiin, stressiin, työuupumukseen sekä tunteiden havainnointiin ja käsittelemiseen liittyen. Pohdin myös tietoisuustaitojen tuomista sosiaalityöntekijöiden työhön sekä kuvaan, mitä haasteita tietoisuustaitoja koskevaan tutkimukseen liittyy.

Mielenkiintoni sosiaalityöntekijöiden työuupumuksen tarkasteluun on lähtenyt omasta työstäni koulukuraattorina, jossa työntekijöiden jaksaminen on näyttäytynyt kaikkia sosiaalialan työntekijöitä koskevana haasteena. Aiheeseen tutustuessani löysin Salon

tutkijoineen (2016) tekemän tutkimuksen: Sosiaalityöntekijöiden hyvinvointi, sosiaalityön kuormittavuus, voimavaratekijät ja sosiaalityöntekijöiden mielenterveys, jossa tietoisuustaidot olivat näyttäneet työssä jaksamista tukevana keinona. Tämä herätti mielenkiintoni ja halusin tutustua aiheeseen paremmin sekä tarkastella, millä keinoin tietoisuustaidot voisivat tukea sosiaalityöntekijöitä ja näin ollen ennaltaehkäistä työuupumusta.

2 TYÖHYVINVOINTI SOSIAALITYÖSSÄ

Tässä luvussa kuvaan ensin sosiaalityötä yleisellä tasolla sekä sitä, miten yhteiskunnallinen tilanne vaikuttaa sosiaali- ja terveysalaan ja etenkin sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointiin. Lopussa tuon esiin tekijöitä, jotka erityisesti lisäävät sosiaalityöntekijöiden työuupumusriskiä.

2.1 Sosiaalityö lyhyesti

Sosiaalityön suhdetta sosiaalipoliittisiin järjestelmiin ja lakisääteisiin palveluihin voidaan lähestyä kahdesta suunnasta, joko organisaatiosta riippumattomana ammattina, jolla on oma tietopohjansa, omat osaamisalueensa ja yhteiskunnallinen tehtävänsä. Tai sosiaalipoliittisen järjestelmän instrumenttina, joka saa sisältönsä ja tehtävänsä järjestelmästä, sen sisältämistä palveluista ja etuuksista. Suomessa sosiaalityö nähdään pääasiassa yhtenä hyvinvointipolitiikan instrumenteista. Näin tarkasteltuna sosiaalityö painottuu asiakkaiden ohjaamiseen oikeiden palveluiden piiriin. Sosiaalityön sisällössä ja osaamisessa painottuvat vahvasti tuntemus yhteiskunnallisista järjestelmistä, lakisääteisistä oikeuksista ja palveluista sekä etuuksista. Sosiaalityön ammattilaisen tärkeä osaamisalue on ymmärrys ihmisten ja yhteisöjen välisistä sosiaalisista suhteista. (Kananoja & Lähteinen & Marjamäki 2011, 26-27.)

Sosiaalityön ammatilla ja menetelmillä on keskeinen merkitys etenkin vaikeisiin elämäntilanteisiin ja sosiaalisiin ongelmiin kohdistuvassa työssä. Sen juuret ovat kirkon

toteuttamassa auttamistyössä sekä kuntien vaivaishoidossa, joka on vähitellen kehittynyt lakisääteiseksi sosiaalihuolloksi. (Kananoja ym. 2011, 21.) Sosiaalityötä ohjaavat ammattieettiset ohjeet, joiden mukaan sosiaalityön keskeisiä eettisiä periaatteita ja ammattietiikan lähtökohtia ovat ihmisoikeudet, ihmisarvo ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus (Talentia 2017, 7).

2.2 Yhteiskunnallisen tilanteen vaikutukset työhyvinvointiin sosiaalityössä

Yhteiskunnan muutokset, globaalit kehitystrendit sekä paikalliset poliittiset ratkaisut vaikuttavat vahvasti hyvinvointipolitiikan rakenteisiin (Kananoja ym. 2011, 28). Vuonna 2008 Suomeen tulleen talouslaman vaikutukset kuntatalouteen näkyivät erityisesti sosiaali- ja terveystalouksissa määrärahojen vähenemisenä. Sosiaali- ja terveystalouksien kysyntä ja toimiala ovat kasvaneet koko ajan. Tähän on osaltaan vaikuttanut eriarvoisuuden lisääntyminen ja sosioekonomisilla mittareilla mitattu väestön syrjäytyminen. Ongelmia on tuottanut myös sosiaali- ja terveystalouden työntekijöiden rekrytointivaikeudet, joita lisää suurten ikäluokkien siirtyminen lähivuosien aikana eläkkeelle. (Laine ym. 2010, 14-15.) Sosiaalityöntekijöiden rekrytointiin oman haasteensa on tuonut vuonna 2016 voimaan tullut sosiaalihuollon ammattihenkilölaki, joka tiukensi sijaisten pätevyysvaatimuksia (Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 2015/817, 12§). Sosiaali- ja terveystalouden rekrytointivaikeuksiin on pyritty vastaamaan 2000-luvulla lisäämällä opiskelupaikkoja eri opintoasteisiin. Opiskelupaikkojen lisääminen ei kuitenkaan riitä takaamaan sosiaali- ja terveystaloukselle riittävää työvoimaa. Haastetta tuo myös se, että tietyt toimialat houkuttelevat työntekijöitä vähemmän kuin toiset. Työvoiman varmistamiseksi olisi tärkeää pitää huolta työntekijöiden hyvinvoinnista. (Laine ym. 2010, 14-15.)

Sosiaalialan haasteet näkyvät sosiaalityöntekijöiden työhyvinvoinnissa. Vuonna 2016 sosiaalityöntekijöiden sairaspöissaoloista 42 prosenttia johtui mielenterveyden häiriöistä. Tämä oli huomattavasti enemmän kuin muiden alojen työntekijöillä, joilla vastaava luku oli 14-26 prosenttia. (Salo ym. 2016, 10.) Maija Mänttari-van der Kuip kuvaa tutkimuksessaan tätä pysyvän niukkuuden aikakaudeksi. Hän tutki sosiaalityöntekijöiden työhyvin- ja pahoinvoinnin kokemusten yleisyyttä sekä sosiaalityöntekijöiden toimintamahdollisuuksissa tapahtuneita muutoksia vuosina 2011-2012. Tutkimuksen mukaan resurssiniukkuus vaikutti

vahvasti sosiaalityöntekijöiden työhön ja tätä kautta myös heidän työhyvinvointiinsa. (Mt. 2015, 329.) Yliruka, Karvinen-Niinikoski ja Koivisto esittävät sosiaalialan työolojen julkaisussa sosiaalialan olevan kriisissä voimavarojen puutteen, henkilöstön uupumisen sekä säästötoimien ja toinen toistaan seuraavien organisaatiouudistusten vuoksi. Heidän mukaansa sosiaalialan haasteena on taata riittävät ja laadukkaat palvelut niitä tarvitseville sekä säilyttää ala vetovoimaisena sosiaalialan ammattilaisia ajatellen. Nykytilanteessa erityisesti apua tarvitsevien lasten ja perheiden sekä vanhusten hyvinvointi on vaarassa kärsiä. (Mt. 2019, 13.)

2.3 Sosiaalityöntekijöiden työuupumusriskiin vaikuttavia tekijöitä

Maija Mänttari-van der Kuipin tutkimuksesta käy ilmi, että sosiaalialan resurssiniukkuus vaikuttaa vahvasti sosiaalityöntekijöiden työhön ja tätä kautta myös heidän työhyvinvointiinsa. Resurssiniukkuus näyttäytyy työssä koventuneina tehokkuus ja säästöpainena, kiireenä ja kasvavana työtaakkana. Tutkimuksen mukaan sosiaalityöntekijöiden asiakasmäärät ylittävät ammattiliiton asettamat suositukset ja moni työntekijä kokee, ettei pysty puuttumaan asiakkaan tilanteeseen tarpeeksi ajoissa ja tarjoamaan asiakkaalle tämän tarvitsemia palveluita. Sosiaalityöntekijöistä 40 prosenttia on kokenut työhyvinvointinsa heikenneen vuosikymmenen vaihteen jälkeen. Miltei 20 prosenttia sosiaalityöntekijöistä kokee työpahoinvoinnin kokemuksia useita kertoja viikossa tai päivittäin. (Mt. 2015, 329-331.)

Sosiaalityössä työntekijöitä rasittaa yleisimmin asiakkaiden moniongelmaisuus. Moniongelmaisten asiakkaiden pulmat liittyvät päihteiden väärinkäyttöön, mielenterveysongelmiin, somaattisiin sairauksiin sekä sosiaalisiin ongelmiin. (Laine ym. 2010, 35.) Sosiaalityöntekijöillä asiakkaiden tilanteesta koettu vastuu ja siitä seuraava rasitus on lisääntynyt vuoden 2005 jälkeen. Myös monimutkainen ongelmanratkaisu ja päätöksenteko koetaan sosiaalipalveluissa kuormittavana. (Laine ym. 2010, 26-28.) Sosiaalityön vaativuus näyttäytyy sosiaalityöntekijöitä erityisesti kuormittavana tekijänä. Työn vaativuutta kuvaavat työn aikapaineet ja työn suuri määrä. (Salo ym. 2016, 3.)

Sosiaali- ja terveysalan työoloja selvittänyt tutkimus toi esiin, että työpaikan rajallisten resurssien vuoksi sosiaalipalveluiden työntekijöiden kokemukset siitä, etteivät he voi toimia

asiakastilanteissa eettisesti oikein, oli lisääntynyt edelliseen, vuonna 2005 tehtyyn tutkimukseen verrattuna (Laine ym. 2010, 41). Tämä sama näkyi Mänttari-van der Kuipin tutkimuksessa, jossa sosiaalityöntekijöiden kokema pahoinvointi oli yhteydessä heikentyneeseen mahdollisuuteen tehdä eettisesti vastuullista työtä. Enemmistö sosiaalityöntekijöistä koki, että joutuu työskentelemään tavalla, joka on ristiriidassa omien arvojen ja ammattietiikan kanssa. (Mt. 2015, 331-332.) Andreas Baldschun tutki tekemässään väitöskirjassa sosiaalityön työolosuhteita ja työssä kuormittumisen ennaltaehkäisyä sekä työhyvinvoinnin ylläpitoa. Tutkimuksesta ilmeni, että resurssien ja tuen puute lisäävät sosiaalityöntekijöiden kokemaa ahdistusta, joka syntyy emotionaalisesti vaativasta työskentelystä kasvokkain asiakkaiden kanssa. (Mt. 2019, 72.)

Salon tutkijoineen tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että mielenterveyshäiriöistä johtuvan työkyvyttömyyden riski on ollut jo pitkään koholla sosiaalityöntekijöillä verrattuna muihin tutkimuksessa olleisiin ammattiryhmiin. Yksi sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointia uhkaava tekijä oli sijaistraumatisoituminen. (Mt. 2016, 3.) Sijaistraumatisoitumisella tarkoitetaan asiakkaan kärsimyksen tarttumista työntekijään niin tiedostavalla kuin tiedostamattomalla tasolla. Sijaistraumatisoituminen etenee samalla tavalla kuin traumaperäinen stressihäiriö, sen lähikäsitteitä ovat myötätuntuupumien ja tunnetartunta. (Toivola 2004, 330-332.) Tunnusomaisin oire traumaperäiselle stressihäiriölle on trauman läpi käyminen yhä uudelleen ja uudelleen. Sen muut oireet muistuttavat monien ahdistus- ja mielialahäiriöiden oireita. (Haikonen & Kataja 2004, 314-317.) Sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumisen riskitekijöiksi havaittiin riittämättömäksi koettu työnohjaus, järkyttävät tilanteet asiakastyössä, erityisesti sosiaalityöhön liittyvät kuormittavat tekijät sekä psyykinen kuormittuneisuus. Suojaavia tekijöitä olivat tietoisuustaidot ja tunteiden eriyttäminen. Tietoisuustaidot olivat tutkimuksen mukaan voimakkain sijaistraumatisoitumiselta suojaava tekijä. (Salo ym. 2016, 20-21.)

Maija Mänttari-van der Kuipin tutkimuksessa esiin tuli sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointi ja siihen vaikuttavat tekijät, kuten innostuneisuus omasta työstä sekä työn tuoma mielihyvä, silloin kun siihen on mahdollisuus syventyä. Mänttari-van der Kuip ei kuitenkaan usko, että pelkästään myönteistä hyvinvointia tukemalla voidaan ratkaista tutkimuksen selkeästi esiintuomia toimintaedellytysten puutteita. Hänen mukaansa ongelmien näkyväksi tuominen on tärkeää, jotta niihin voidaan saada muutoksia. Tärkeää olisi myös kehittää työtä sisällöllisesti. (Mt. 2015, 333.) Andreas Baldschun painottaa tutkimuksessaan asiakkaan

keskeistä roolia kehitettäessä sosiaalityöntekijöiden hyvinvointia. Asiakas näyttäytyy työntekijää kuormittavana tekijänä, mutta mitä paremmin työntekijät voivat, sitä parempaa palvelua he pystyvät asiakkaille tarjoamaan. Hyvinvoivista sosiaalityöntekijöistä hyötyy koko palveluorganisaatio. (Mt. 2019, 72.) Näin ajateltuna sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointiin panostaminen takaa parhaan palvelun asiakkaille.

3 TYÖUUPUMUS

Työuupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, joka kehittyy jatkuvan työstressin seurauksena. Työuupumus ilmenee erityisesti kolmen ominaisuuden kautta. Nämä ovat uupumusasteinen väsymys, kynnistyneisyys ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen. (Ahola & Virtanen & Pirkola & Suvisaari 2010, 17.) Voimakas pitkäaikainen väsymys on keskeinen työuupumuksen osatekijä. Uupumusasteinen väsymys tuntuu kaikissa tilanteissa, eikä liity vain työn kuormitushuippuihin. Uupumusasteinen väsymys ei häviä vapaa-ajan levolla eikä aina loma-aikanakaan. (Kalimo & Toppinen 1997, 9.) Väsymys on seurausta siitä, että työntekijä on joutunut pitkään pinnistelemään saavuttaakseen vaaditut tavoitteet ilman riittäviä toimintaedellytyksiä. Kynnistyminen tarkoittaa työn merkitsevyyden hämärtymistä ja työn mielekkyyden kokemuksen katoamista. (Ahola ym. 2010, 17.) Ihmissuhdetyössä kynnistyminen saattaa näkyä etäiseksi ja kylmäksi muuttavana suhtautumisena asiakkaisiin. Vähentynyt ammatillinen itsetunto vaikuttaa negatiivisesti työn hallinnantunteeseen sekä uskoon omista kyvyistä suoriutua työtehtävistä. Usein työntekijä kokee, ettei pysty hoitamaan työtehtäviään ja menestymään työssään yhtä hyvin kuin aiemmin. (Kalimo & Toppinen 1997, 9.)

Työuupumus kehittyy työtilanteesta, joka ylittää ihmisen voimavarat. Sen taustalla voi olla ammatillisia, työyhteisöön tai laajemmin työelämään liittyviä syitä. (Kalimo & Toppinen 1997, 10.) Vuonna 2011 lievää työuupumusta esiintyi suomalaisista työssäkäyvistä noin 25 prosentilla ja vakavaa työuupumusta 2-3 prosentilla (Ahola & Tuisku & Rossi 2018). Suomessa työuupumusta ei lääketieteellisessä tautiluokituksessa määritellä sairaudeksi. Tieto siitä voidaan kirjata diagnoosin yhteyteen terveyteen vaikuttavana tekijänä. (Ahola ym.

2010, 21.) Tätä käytäntöä olisi tärkeää muuttaa, jotta työuupumuksen taustalla vaikuttavat työolot tulisi huomioitua (Ahola ym. 2010, 21; Kinnunen & Feldt & Mauno 2005, 49). Työuupumuksesta johtuvan sairausloman diagnostiset määritteet ovat usein ahdistuneisuushäiriö, ei-elimellinen unihäiriö, sopeutumishäiriö tai masennustila (Ahola ym. 2018). Sosiaalityöntekijöiden sairaspöissaoloihin johtaneet mielenterveysongelmat olivat pääsääntöisesti masennus ja ahdistuneisuushäiriö (Salo ym. 2016, 10). Mikäli työuupumukselle olisi oma lääketieteellinen tautiluokitus olisi helpompi tuoda näkyväksi työ sosiaalityöntekijöiden sairastumisen aiheuttajana. Nyt masennus ja ahdistuneisuushäiriö kuvaavat sekä työuupumusta että psyykkistä sairastumista.

4 TIETOISUUSTAIIDOT

Suomessa englanninkielinen mindfulness-termi käännetään usein läsnäolotaidoiksi tai tietoisuustaidoiksi (Klemola 2013, 15). Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan yksinkertaisesti tietoisuuden tuomista tähän hetkeen, sen kokemiseen, ajattelemisen sijasta (Harris 2009, 8-9). Tietoisien läsnäolon avulla otetaan vastuu omasta elämästä sellaisena kuin se on tässä hetkessä. Mieli vaelttaa nopeasti tulevaisuuteen tai menneisyyteen, joten vain harvoin ihminen on läsnä tässä ja nyt. Olemalla läsnä tässä hetkessä, ei murehdi tulevaa tai mennyttä. Tulemalla tietoiseksi siitä mitä mielessä ja kehossa tapahtuu tällä hetkellä, saa tilaa pohtia tekemiään valintoja. Tämä antaa mahdollisuuden valita miten toimia, toisin kuin toimiminen automaattisesti tuntemusten ohjaamana. (Kabat-Zinn 2017, 13-14.)

On olemassa monia erilaisia tietoisuustaitoharjoitteita ja menetelmiä. Tietoisuustaitoihin perustuvia menetelmiä on kehitetty esimerkiksi stressinhallintaan ja masennuksen hoitoon. Terapiassa käytetään myös erilaisia tietoisuustaito-pohjaisia terapiamuotoja. (Klemola 2013, 15.) Tietoisuustaitojen juuret ovat itämaisessa kulttuurissa sekä uskonnollisfilosofisissa traditioissa. Niiden käyttö ei kuitenkaan vaadi uskonnollista vakaumusta, sillä tietoisuustaidoissa on pohjimmiltaan kyse yksinkertaisesta tavasta keskittää huomio, ja näin ollen pysyä tietoisena. (Kabat-Zinn 2012, 35.) Tietoisuustaitoja harjoitettaessa olennaista on tietoisuuden lisääminen, ei ajatusten tai ajattelun lisääminen (Harris 2009, 8-9). Tietoisuustaitojen taito sanalla kuvataan mielentaitoja samanlaisina

harjoitettavissa olevina taitoina kuin kehontaitoja. Tietoisuustaitojen opettelu vaatii harjoittelua käytännössä, pelkkä lukeminen niistä ei riitä. Toistoja on oltava useita, samalla tavalla kuin harjoitellessa fyysisiä taitoja, kuten käsilläseisomista. Samoin kuin kehontaidot, myös mielentaidot katoavat, jos niitä ei harjoittele säännöllisesti. (Klemola 2013, 22-23.) Käytän tässä tutkielmassa pääosin termiä tietoisuustaidot selkiyttääkseni tutkielman lukemista. Mindfulness-termi esiintyy tutkielmassa myös, mutta pyrin mahdollisuuksien mukaan käyttämään tietoisuustaito-termiä, jota käytettiin myös työterveyslaitoksen tekemässä tutkimuksessa (Salo ym. 2016).

4.1 Tietoisuustaidot psyykkisen hyvinvoinnin tukena

Tietoisuustaitoihin perustuvia interventioita on olemassa useita ja niitä on kehitelty lähivuosina paljon. Tietoisuustaitojen hyödyistä on olemassa eniten näyttöä aikuisten ahdistus- ja masennusoireiden sekä toistuvan masennuksen ja kivun lievityksessä. (Raevuori 2016, 1896.) Tietoisuustaitoihin liittyy vahvasti uteliaisuuden ja avoimuuden asenne nykyhetkeä kohtaan. Tämän asenteen avulla myös epämiellyttävien ja tuskallisten kokemusten kohtaaminen helpottuu. Ollessaan tietoinen, voi hankalia tunteita kohtaan olla avoin ja utelias, sen sijaan, että pakenisi tai taistelisi niitä vastaan. Tietoisuustaidot voivat näin ollen auttaa hyväksymään oman itsensä. Tietoisuustaitojen on havaittu myös lisäävän psykologista joustavuutta ja tyytyväisyyttä omaan elämään sekä läheisiin ihmissuhteisiin. (Harris 2009, 8-9.)

Tietoisuustaitoihin perustuvat stressinhallintamenetelmät, kuten Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ovat osoittautuneet erittäin tehokkaaksi stressin ja stressiperäisten sairauksien lieventäjäksi. MBSR-menetelmän vaikutuksia on tutkittu vuodesta 1979 lähtien ja siitä on ollut hyötyä stressin vähentymisen lisäksi ahdistuksen, masennuksen sekä paniikkihäiriö kokemusten vähenemisessä. Tutkittaessa meditoijia laboratorio-olosuhteissa on havaittu, että meditoinnin toistuva harjoittaminen voi saada positiivisia muutoksia aikaan aivojen eri osissa. Muita havaittuja muutoksia ovat olleet esimerkiksi parempi tunne-elämän tasapaino, myötätunnon lisääntyminen, aito onnellisuus ja kyky palautua ja suojautua stressaavilta ja traumaattisilta kokemuksilta. (Kabat-Zinn 2017, 21-34.)

Salon tutkijoineen tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalityöntekijöiden sijaistraumatisoitumiselta suojaavista tekijöistä tietoisuustaidot olivat voimakkain suojaava tekijä. Tämä saattaa johtua siitä, että sosiaalityöntekijät, joilla on parempi kyky säädellä omia tunnekokemuksiaan ja eriyttää niitä asiakaan tunnekokemuksista, sietävät paremmin sosiaalityöhön liittyvää empaattista kuormitusta. Tutkimuksen mukaan tietoisuustaidot olivat yhteydessä myös masennuksen vähenemiseen. Masennus ja ahdistushäiriöt olivat tutkimuksen mukaan yleisin syy sosiaalityöntekijöiden mielenterveyden häiriöistä johtuvalle työkyvyttömyydelle. (Salo ym. 2016, 23-24.)

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUSASETELMA

Edellä kuvattujen tietoisuustaidoista saatavien hyötyjen pohjalta tarkastelen tutkielmassani, miten tietoisuustaitojen avulla voidaan tukea sosiaalityöntekijöiden työssä jaksamista ja tätä kautta ennaltaehkäistä työuupumusta. Selvitän minkälaisia hyötyjä tietoisuustaitojen käytöllä voi saavuttaa, ja pohdin, voidaanko nämä samat hyödyt soveltaa sosiaalityöntekijöiden työhön. Tutkimuskysymykseni ovat:

Millä tavoin tietoisuustaidot voivat ennaltaehkäistä sosiaalityöntekijöiden työuupumusta?

- Miten tietoisuustaitojen käyttö mahdollistuu sosiaalityöntekijöiden arjessa?
- Mitä haasteita tietoisuustaitoja koskevaan tutkimukseen liittyy?

Pyrin vastaamaan tutkimuskysymyksiini aiheesta löytyvän materiaalin avulla. Aiempaa tutkimusta tietoisuustaitojen hyödyistä sosiaalityöntekijöiden psyykkiselle hyvinvoinnille ja työssä jaksamiselle ei Salon tutkijoineen (2016, 9) tekemän katsauksen lisäksi ole. Tästä syystä olen soveltanut tutkielmassani myös muilla aloilla tehtyjä tutkimuksia ja asiantuntijakirjoituksia sekä teoreettista kirjallisuutta.

Tutkielmani alussa tuon esiin miten yhteiskunnallinen tilanne, sekä työn luonteeseen kuuluvat tekijät vaikuttavat sosiaalityöntekijöiden työuupumusriskiin sekä kuvaan sosiaalityöntekijöiden työhyvinvoinnin tilannetta 2020-luvun Suomessa. Tällä luon ymmärryksen siitä, miksi on tärkeää etsiä keinoja, joilla tukea sosiaalityöntekijöiden työssä jaksamista. Tutkielmassani käytän sosiaalityöntekijöiden työnkuormittavuutta ja

työhyvinvointia kuvaavina lähteinä kahta työterveyslaitoksen tekemää tutkimusta sosiaalialaan liittyen. Ensimmäinen on Salon tutkijoineen (2016, 3) tekemää tutkimus Sosiaalityöntekijöiden hyvinvointi, sosiaalityön kuormittavuus, voimavaratekijät ja sosiaalityöntekijöiden mielenterveys. Tutkimuksen tavoitteena on ollut selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat mielenterveydenhäiriöistä johtuvaan työkyvyttömyyteen sosiaalityöntekijöillä ja verrokkiammattiryhmillä Suomessa ja Ruotsissa. Lisäksi tutkimuksessa mallinnettiin sosiaalityön kuormitus- ja voimavaratekijöitä. Tutkimuksessa havaittiin tietoisuustaitojen merkitys sosiaalityöntekijöiden psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Toinen työterveyslaitoksen toteuttama selvitys on Laineen ja tutkijoiden (2010, 5) tekemä Sosiaali- ja terveysalan työoloja ja henkilöstön hyvinvointia käsittelevä tutkimus. Tutkimus pohjautuu valtakunnalliseen kyselytutkimukseen ja sen tuloksia on verrattu kolmeen aiempaan saman aiheen kyselytutkimukseen vuosilta 1992, 1999 ja 2005. Sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointia on kartoitettu myös kahdessa väitöstutkimuksessa, Maija Mänttari-van der Kuipin vuonna 2015 tekemä väitöskirja tarkasteli sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointia niukan talouden oloissa ja Andreas Baldschun vuonna 2018 tekemä väitöskirja tarkasteli erityisesti lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Näistä olen ottanut otteita tuodakseni esiin sosiaalityöntekijöiden työn haastavan tilanteen. Sosiaalialan ja sosiaalityöntekijöiden tilannetta ja työhyvinvointia kuvaavat lähteet olen valinnut niiden ajankohtaisuuden ja olennaisuuden perusteella. Yhteensä kyseisiä lähteitä on työssäni yhdeksän.

Etsin työhöni tutkimuksia, joissa tietoisuustaitojen vaikuttavuutta on kokeiltu työntekijöille työssä jaksamisen tukemiseksi. Tällaisia tutkimuksia ei ole Suomessa tehty. Yksi työntekijöille tehty tutkimus on englanninkielinen Shapiron tutkijoineen tekemä tutkimus vuodelta 2005. Siinä selvitettiin voiko tietoisuustaitoihin pohjautuvalla stressinhallintamenetelmällä vähentää terveydenhoitoalan työntekijöiden stressiä, työuupumusta ja psyykkistä pahoinvointia. Toinen samaan aiheeseen liittyvä englanninkielinen selvitys on Janssenin (2018) tutkijoineen tekemä. Siinä tarkasteltiin ryhmämuotoisten tietoisuustaito menetelmien vaikutuksia työntekijöiden mielenterveyteen. Otin tutkielmassa tarkasteluun myös Suomen peruskouluissa tehdyn Terve oppiva mieli tutkimuksen, vaikka sen kohderyhmä ei ole työikäiset. Tutkimuksen avulla selvitettiin, miten tietoisuustaidot vaikuttavat masennuksen vähenemiseen ja muuhun hyvinvointiin 12-15 vuotiailla oppilailta. Terve oppiva mieli tutkimuksen otanta on ollut laaja, 3500 oppilasta. Se

on ainoita Suomessa tehtyjä tietoisuustaitojen vaikutuksia käsittelevä tutkimus. Tutkimuksen laajan otannan takia, pidän sen antamaa tietoa olennaisena ja sovellettavissa olevana myös tähän tutkielmaan nähden. Tietoisuustaitojen tuomista ja opettelua sosiaalityöntekijöiden työhön pyrin selvittämään Taru Juvakan (2011) tekemän tutkimuksen avulla, jossa Juvakka on tutkinut tietoisuustaitojen käytön oppimisprosessia. Tietoisuustaitoja koskevista tutkimuksista on koottu tutkimusyhteenveto (LIITE 1). Yhteensä tutkimuksia on neljä.

Tietoisuustaitoja koskevia artikkeleita tai tutkimuksia ei Suomesta sosiaalityöhön liittyen ole. Tämän takia olen huomionnut tutkielmassani tietoisuustaitoja koskevat suomenkieliset artikkelit Suomen lääkärilehdestä ja lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim julkaisusta. Terveystieteissä niiden vaikutuksia on pohdittu niin yleisesti, kuin työntekijän ja potilaankin kannalta. Soili Lehto ja Tommi Tolmunen (2008) ovat artikkelissaan käsitelleet yleisesti sitä, onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia. Anu Raevuori (2016) on pohtinut artikkelissaan Mindfulnessin terveysvaikutuksia ja sitä mitä lääkärin olisi hyvä tietää. Maaria Koivisto ja Tarja Melartin (2014) tuovat artikkelissaan esiin tietoisuustaitojen hyötyjä kohdattaessa ahdistunut potilas. Tietoisuustaitoihin liittyvää kirjallisuutta on aiheeseen perehtyneiltä Jon Kabat-Zinniltä (2012 ja 2017), Ross Harrisilta (2009) sekä Timo Klemolalta (2013). Tietoisuustaitoihin liittyviä artikkeleita ja kirjallisuutta on lähteinä yhteensä yksitoista.

Tietoisuustaitoja koskevaan materiaaliin perehtyessäni löysin niistä saatavia hyötyjä useampia. Vertailin saatuja hyötyjä sosiaalityöntekijöiden työssä kokemiin haasteisiin ja työuupumusta aiheuttaviin tekijöihin. Tätä kautta pyrin löytämään vastauksia näihin pulmiin. Jaoin nämä sosiaalityöntekijöiden haasteet ja niitä kohdanneet tietoisuustaitojen hyödyt omien alaotsikoiden alle. Ahdistus ja masennus näyttäytyivät tutkimuksessa (Salo ym. 2016, 23-24) päätehtävöinä sosiaalityöntekijöiden työkyvyttömyyteen, ja kumpaankin on tutkimuksen valossa saatu tietoisuustaidoista apua. Tästä syystä kappale 6.1 käsittelee tietoisuustaidoista saatavia hyötyjä psyykkiseen pahoinvointiin ja työuupumukseen. Tunteiden kohtaaminen ja niiden käsittelemisen vaikeus sosiaalityöntekijöiden työssä tuli esiin Laineen tutkielmaan (2010, 125-126) tekemässä tutkimuksessa sekä Andreas Baldschunin väitöstutkimuksessa (2018, 72). Tästä syystä kappale 6.2 käsittelee parantunutta tunteiden hyväksymistä ja käsittelyä tietoisuustaitojen avulla. Kerron myös luvussa 4.1 tietoisuustaitojen vaikutuksista yleisesti psyykkisen hyvinvoinnin lisäämisessä.

Luvussa 6.3 pyrin vastamaan tutkimuskysymykseeni, miten tietoisuustaitojen käyttö mahdollistuu sosiaalityöntekijöiden arjessa kuvaamalla tietoisuustaitojen oppimisprosessia ja tässä esiin nousseita asioita. Luvussa 6.4 käsittelen tietoisuustaitoja koskevaan tutkimukseen liittyviä haasteita ja kritiikkiä, joita tuli esiin niin tutkimuksissa, kuin asiantuntijakirjoituksissa. Tällä pyrin antamaan kuvaa siitä, mitä haasteita tietoisuustaitojen käyttöön sekä niiden tuomiseen sosiaalityöntekijöiden työhön voi liittyä.

Hain tietoa erikseen ja yhdessä sosiaali- ja terveysalaan ja tietoisuustaitoihin liittyen. Sosiaalityöntekijöiden työssä jaksamista kuvaavaa materiaalia etsin sosiaalityöntekijä, työuupumus, työhyvinvointi termejä yhdistelemällä. Tietoisuustaitoihin liittyvää aineistoa hain käyttämällä termejä tietoisuustaidot ja työuupumus/työhyvinvointi/työssä jaksaminen/sosiaalityö/sosiaaliala/sosiaalityöntekijä sekä mindfulness. Englanninkielisiä tutkimuksia ja artikkeleita hain mindfulness, burnout ja socialworker termejä yhdistelemällä. Tietoa etsin Janus aikakauslehden artikkeleista, joka on sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti. Väitöskirjoja aiheeseen liittyen etsin yliopistojen tietokannoista. Muuta tietoa hain kirjastojen hakukoneista ja internetin hakupalveluista. Suomalaiselta mind@work sivulta ohjeistettiin mindfulnessin liittyvien tutkimuksien etsinnässä. Sitä kautta löysin American Mindfulness Research Association (AMRA) sivuston, josta löytyi aiheeseen liittyviä tutkimuksia.

6 TIETOISUUSTAITOT TYÖUUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISYSSÄ

Tässä luvussa kuvaan tietoisuustaitojen hyödyntämismahdollisuuksia työuupumuksen ennaltaehkäisyssä niin tutkimusten kuin asiantuntijakirjallisuuden sekä teoreettisen kirjallisuuden pohjalta. Tutkimuksista saadun tiedon avulla tuon esiin erilaisia positiivisia vaikutuksia, joita tietoisuustaito menetelmien käytöstä on saatu sekä pohdin, mitkä niistä voisivat hyödyntää erityisesti sosiaalityöntekijöiden työtä. Tutkielmassa käytetyn materiaalin avulla tuon esiin, miten tietoisuustaitoja voidaan opetella osaksi sosiaalityöntekijöiden

arkea, ja mitä haasteita tähän liittyy. Lopussa tuon esiin tietoisuustaitojen tutkimukseen liittyviä haasteita ja tutkimusta kohtaan esitettyä kritiikkiä.

6.1 Tietoisuustaidoista apua psyykkiseen pahoinvointiin ja työuupumukseen

Tietoisuustaitojen vaikutuksia työntekijöiden psyykkiseen pahoinvointiin sekä stressin ja työuupumuksen ennaltaehkäisyyn on tutkittu kansainvälisissä tutkimuksissa. Vuonna 2005 tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin, voidaanko tietoisuustaitoihin pohjautuvalla stressinhallintamenetelmällä vähentää terveydenhoitoalan sairaanhoidollista työtä tekevien stressiä, työuupumusta ja psyykkistä pahoinvointia. Tutkimus toteutettiin jakamalla osallistujat kahteen ryhmään. Toinen ryhmä osallistui tietoisuustaitoihin pohjautuvaan stressinhallintamenetelmään. Toisen, niin kutsutun verrokkiryhmän, odottaessa omaa vuoroaan. Tutkimuksessa mitattiin menetelmän vaikuttavuutta eri kyselyillä ahdistukseen, työuupumukseen ja stressiin liittyen. Tuloksien perusteella menetelmä auttoi muun muassa vähentämään stressiä, lisäämään itsemyötätuntoa ja tyytyväisyyttä elämään. Erot verrokkiryhmän ja menetelmiin osallistuneiden välillä olivat kuitenkin vähäisiä. Tutkijat epäilivät, että tähän vaikutti tutkimukseen osallistuneiden pieni määrä. (Shapiro & Astin & Bishop & Cordova 2005, 164-173.)

Vuonna 2018 tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin, onko ryhmämuotoisten tietoisuustaito menetelmien käytöllä vaikutuksia työntekijöiden mielenterveyteen. Tutkimuksen aineistona käytettiin 23 eri tutkimusta, joissa oli käytetty kahta erilaista tietoisuustaitoihin pohjautuvaa menetelmää. Tutkimuksien tuloksissa raportoitiin tietoisuustaitojen vähentäneen työuupumus kokemuksia, masennusta, ahdistusta sekä stressiä. Tietoisuustaitojen käytöllä oli ollut vaikutuksia myös työntekijöiden päätöksentekokykyyn, ihmisten väliseen kommunikointiin, tuottavuuteen, ihmissuhteisiin työpaikalla sekä itsestä huolehtimiseen. Tutkijoiden mukaan tarkasteltujen tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että tietoisuustaitoihin perustuvilla menetelmillä voidaan auttaa työntekijöiden psyykkistä toimintakykyä. Tutkijoiden mukaan käytettyjen tutkimusten heikon tieteellisen laadun vuoksi, tarvitsisi aihetta tutkia vielä lisää, jotta saisi kattavan kuvan siitä onko tietoisuustaidoista hyötyä työntekijöiden psyykkiseen hyvinvointiin. (Janssen & Heerkens & Kuijer & Engels 2018.)

Samankaltaisia tuloksia saatiin Helsingin yliopiston ja Folkhälsanin tutkimuskeskuksen tekemästä selvityksestä Terve Oppiva Mieli (TOM). Tutkimushankkeessa selvisi, että tietoisuustaidoista koetut hyödyt liittyivät niin masennuksen vähenemiseen, kuin muuhun hyvinvointiin. Terve oppiva mieli tutkimus toteutettiin Suomen peruskouluissa ja siihen osallistui noin 3500 peruskoululaista, joiden ikähaarukka oli 12-15 vuotta. Tutkimustulosten mukaan tietoisuustaitojen harjoittamisesta oli lasten ja nuorten kannalta enemmän hyötyä kuin tavallisista rentoutusharjoituksista. Tietoisuustaitoja harjoittaneiden koululaisten psyykinen joustavuus lisääntyi ja masennuksen ilmaantuvuus väheni. Oppilaiden säännöllinen tietoisuustaitojen harjoittaminen lisäsi hyvinvointihyötyä. (Terve oppiva mieli 2018.) Oppilaista 80 prosenttia kertoi nukkuvansa paremmin ja keskittymiskyky oli parantunut yhtä paljon. 85 prosenttia koki pärjäävänsä paremmin kavereiden ja perheen kanssa. (Repo 2017.) Tuloksissa todetaan, että positiivisia vaikutuksia oli nähtävillä etenkin tytöillä. Tähän yhtenä syynä arveltiin olevan se, että tytöt pystyivät luontaisemmin havaitsemaan harjoitteiden hienovaraiset psykologiset vaikutukset kuin pojat. Tuloksissa todetaan, että mikäli pojat tekivät harjoitteita erittäin säännöllisesti, hyötyivät he niistä tyttöjen lailla. (Terve oppiva mieli 2018.)

Taru Juvakka tutki kahden henkilön tietoisuustaitojen oppimisprosessia sekä tietoisuustaidoista saatuja hyötyjä työssä jaksamiseen. Tutkimuksen mukaan osallistujat kokivat hyötyvänsä tietoisuustaitoharjoitteista. Osallistujat raportoivat jaksavansa aiempaa paremmin työhönsä liittyviä paineita, myös suorittaminen vapaa-ajalla oli jäänyt ja osallistujat pystyivät paremmin rentoutumaan. Työssä tapahtuneita hankaluuksia ei koettu enää niin henkilökohtaisesti kuin aiemmin. Tutkimustulosten mukaan tietoisuustaidot näyttäytyivät menetelmänä, jolla voidaan tukea työssä jaksamista. Tutkimustuloksissa pohditaan, että osallistujien positiivinen suhtautuminen tietoisuustaitoja kohtaan sekä ryhmätyöskentelystä saatu tuki saattoivat vaikuttaa myönteisesti saatuihin tuloksiin. (Mt. 2011, 56.)

Tietoisuustaitoja on Suomessa hyödynnetty työelämässä, etenkin terveydenhuollossa. Näiden vaikutuksista ei ole saatavilla muita tutkimuksia Juvakan lisäksi. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin tiedotteessa kerrotaan, että heillä tietoisuustaitoja on käytetty hoitotyössä jo useamman vuoden ajan. Sairaalan työntekijöistä 750 oli vuonna 2015 suorittanut tai suorittamassa hoitotyön ammattilaisille tarkoitetun mindfulness-kurssin.

Apulaisosastonhoitaja Nina Vahlman-Sarion mukaan tulokset mindfulnessin hyödyistä erilaisissa terveysongelmissa ja psykiatrisissa häiriöissä ovat olleet selkeitä. (Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin tiedotteet 2015.) Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin Apulaisylilääkäri, psykiatrian erikoislääkäri Leenä Kähäri kertoo mindfulness-kurssin vaikuttaneen potilaiden lisäksi myös työntekijöihin. Kähärin mukaan tietoisuustaidot ovat parantaneet työntekijöiden keskittymiskykyä ja stressinsietokykyä, ystävällisyyttä ja avuliaisuutta sekä lisänneet sitoutumista ja positiivista työniimua ja iloa. (Mehto 2016.)

6.2 Tunteiden havainnointi ja hyväksyminen tietoisuustaitojen avulla

Sosiaalityöntekijät kokevat sosiaali- ja terveysalan työoloja ja henkilöstön hyvinvointia käsittelevän tutkimuksen mukaan asiakkaiden tunteiden vastaanottamisen ja käsittelymisen melko yleisesti rasittavaksi ja haasteelliseksi (Laine ym. 2010, 125-126). Tietoisuustaidoista työntekijä voi saada apua tunteiden käsittelyyn. Koivisto ja Melartin pohtivat tietoisuustaitoja lääkärin työn kannalta ja heidän mukaansa tietoisuustaidot voivat auttaa lääkäriä omien tunteiden havainnoinnissa. Tietoisuustaidot sallivat tunteiden tuntemisen, josta on apua niin työntekijän itsensä kuin asiakkaankin kannalta. Tämä antaa mahdollisuuden tunnistaa ja hyväksyä omia tunteita ja niihin liittyviä toimintayllykkeitä, ilman että arvostelee tai luokittelee tunteitaan hyväksi tai huonoiksi. Näin toimiessa syntyy tilaa pohtia eri reagoititapoja tai voi tarvittaessa olla reagoimatta ollenkaan. (Mt. 2014, 483-484.)

Taru Juvakka kuvaa tätä ilmiötä tekemässään tutkimuksessa tietoisuustaitojen opetteluun liittyen Segal, Williams ja Teasdalen (2002) esittämän teorian pohjalta. Segalin, Williamsin ja Teasdalen mukaan kehollisten tunnekokemusten perustan ymmärtäminen auttaa hahmottamaan tietoisuustaitojen merkityksen tunnetyöskentelyssä. Tunnekokemukset ovat lähtökohtaisesti kehollisia. Tunnekokemus käynnistyy ärsykkeeseen, kuten pelottavan asian havaitsemisesta. Tämän seurauksena tulee fysiologinen reaktio, kuten kiihtynyt sydämensyke sekä tunnekokemus, esimerkiksi pelko. Pelon tunnetta seuraa käyttäytymisvaste tai toimintayllyke ja tunnekokemuksen ilmaisu jollakin tavalla, esimerkiksi huudahtaen. Yleensä merkittävä osa kokemuksesta etenee automaattiohjauksella, ilman, että tunteen muodostumista ehtii kokonaisuudessa havaitsemaan ja tunnistamaan. Tietoisuustaitoharjoittelun tarkoituksena on, että tunteita ja niiden kokemista pystyttäisiin

tarkkailemaan ohimenevänä mielentoimintana. Tällöin olisi mahdollisuus valita toimiiko näiden tunnekokemusten yllykkeiden mukaisesti vai ei. (Juvakka 2011, 47.)

Omien tunteiden ja näiden yllykkeiden tunnistaminen antaa mahdollisuuden havaita hoitosuhteessa tapahtuvaa tunteidensiirtoa eli transferenssiin ja vastatransferenssiin kuuluvia ilmiöitä. Tietoisuustaitojen avulla ei ole tarkoitus tutkia tunteensiirron kytköksiä menneisyyteen terapian tapaisesti, vaan havainnoida tapahtumia ja tunteita arvostelematta niitä. (Koivisto & Melartin 2014, 483-484.) Läsnaolontaito ja myötätuntoinen asenne voivat täten tukea työntekijän ja asiakkaan välistä hoitosuhdetta (Raevuori 2016, 1896). Tietoisuustaitojen merkitys tunnekokemusten osalta tuli esiin myös Salon ja tutkijoiden tutkimuksessa. Sen mukaan tietoisuustaidot olivat voimakkain sijaistraumatisoitumiselta suojaava tekijä. Tämä johtui tutkimuksen mukaan siitä, että tietoisuustaitojen avulla työntekijällä oli parempi kyky säädellä omia tunnekokemuksiaan ja eriyttää niitä asiakkaan tunnekokemuksista. Tätä kautta tietoisuustaitoja käyttäneet sosiaalityöntekijät kykenivät sietämään paremmin sosiaalityöhön liittyvää empaattista kuormitusta. (Mt. 2016, 20-24.)

6.3 Tietoisuustaidot osaksi sosiaalityöntekijöiden arkea

Mikäli tietoisuustaitoja lähdettäisiin käyttämään sosiaalityöntekijöiden työssä jaksamista tukevana menetelmänä, vaatii se pohdintaa niiden käyttöönnotosta, opettelusta ja työhön soveltamisesta. Taru Juvakka on tutkinut tietoisuustaitojen oppimisprosessia ja tietoisuustaitojen vaikutusta työssä jaksamiseen kahden henkilön oppimiskokemusten kautta. Tutkimuksessa selvisi, että tietoisuustaitokurssin alussa osallistujat kokivat tietoisuustaitoharjoitusten tekemisen suorittamisena ja mukana oli vahva paine rentoutumisesta. Hiljalleen harjoitusten edetessä suorituspaineeet vähenivät ja tietoisuustaitoharjoitteet alkoivat sujua ilman pakkoa rentoutumisesta tai mielen tyhjenemisestä. Tämän jälkeen osallistujat saavuttivat tietoisuustaidoille tyypillisen olemisen olotilan. Tietoisuustaitojen oppimisprosessi vastasi samanlaista psykologista prosessia, kuin muutkin harjoiteltavat taidot. Tosin Juvakka kuvaa tietoisuustaitojen oppimisprosessin olevan osaltaan varsin haasteellinen. Tietoisuustaitoja opetellessa joutuu oppimaan sekä uuden menetelmän, että uudenlaisen suhtautumistavan, jossa tehdään menetelmän harjoituksia ilman tavoitetta tai pyrkimystä. Tarkoituksena on saavuttaa niin sanottu olemisen moodi, johon itseään ei voi pakottaa. (Mt. 2011, 45-56.)

Tietoisuustaitojen vieminen kiireiseen työelämään voi osaltaan olla haastavaa, kuten Shapiron tutkijoineen tekemästä tutkimuksesta käy ilmi. Shapiro tutkijoineen pyrki tuomaan tietoisuustaitoihin pohjautuvaa stressinhallintamenetelmää terveydenhuollon ammattilaisten arkeen. Tutkimukseen osallistui yhteensä 38 työntekijää. Tietoisuustaitoihin perustuvaa ryhmää oli markkinoitu osallistujille menetelmänä, joka auttaa lieventämään stressiä, työuupumusta sekä lisää hyvinvointia kokonaisuudessaan. Tietoisuustaitoharjoituksia tekevään ryhmään osallistui 19 työntekijää, joista kahdeksan keskeytti tutkimukseen osallistumisen eri syihin vedoten. Näin suuri keskeyttäjien määrä oli tutkijoiden mukaan harvinaista. Osallistujat olivat raportoineet keskeyttämisen johtuneen ajanpuutteesta, ei mielenkiinnon tai stressin vähyydestä. Tutkimuksen johtopäätöksissä pohditaan, että jatkossa tutkimusta tulisi kehittää siten, että löydettäisiin keino tuoda tietoisuustaitoharjoitukset työajan puitteissa tehtäväksi. Tämä mahdollistaisi kaikkien työntekijöiden osallistumisen tietoisuustaitoihin perustuvaan ryhmään. (Mt. ym. 2005, 172) Tämä on tärkeää huomioida myös mietittäessä tietoisuustaitojen tuomista sosiaalityöntekijöiden kiireiseen arkeen.

Andreas Baldschun painottaa tutkimuksessaan tunteiden kanssa työskentelemisen tärkeäksi osaksi työhyvinvoinnin ja työssä jaksamisen tukemisessa. Hän ehdottaa, että sosiaalityöntekijöiden koulutukseen liittyisi opintoja työhyvinvoinnista sekä tunteiden kanssa työskentelystä. (Mt. 2019, 73.) Terve oppiva mieli tutkimushankkeessa oppilaiden tekemä tietoisuustaitoharjoittelu kesti 9-viikkoa ja sen aikana harjoituksia tehtiin itsenäisesti kotona sekä koulutetun ohjaajan avulla luokahuoneissa. Siitä saadut hyödyt puhuivat vahvasti tietoisuustaitojen puolesta. (Terve oppiva mieli 2018.) Tämä herättää pohtimaan, voisiko tietoisuustaitoihin perustuvan kurssin lisätä osaksi sosiaalityöntekijöiden opintoja? Tämä voisi osaltaan valmistaa sosiaalityöntekijöitä työelämän haasteisiin, parempaan itsetuntemukseen sekä toisi työkaluja selvitä työarjen paineissa.

Salon tutkijoineen (2016, 20-21) tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että yksi sijaistraumatisoitumisen riskitekijä on sosiaalityöntekijöiden riittämättömäksi koettu työnohjaus. Konstikas sosiaalityö 2003 tutkimuksen mukaan noin puolet sosiaalityöntekijöistä saa osallistua työnohjaukseen. Kolmasosa sosiaalityöntekijöistä ei ole saanut työnohjausta, vaikka olisi kokenut sen tarpeellisena. Pääosin työnohjauksessa käsitellään työn rajaamista, tuen saamista ja jaksamisen tukemista sekä stressin ja

työuupumuksen ennaltaehkäisyä sekä asiakastyöhön liittyvien pulmatilanteiden pohdintaa ja oikeiden toimintatapojen löytämistä. Sosiaalityöntekijöiden työnohjaus toteutetaan yli 70 prosenttisesti ryhmätyönohjauksena. (Karvinen-Niinikoski ym. 2003, 60-63.) Tietoisuustaitoja ei voi ajatella työnohjausta korvaavana, mutta se voisi olla lisänä puutteellisille työnohjausresursseille. Tässä tietoisuustaitojen edullisuus olisi hyödyllistä. Tietoisuustaitojen edullisuuden vuoksi esimerkiksi Anu Raevuori (2016, 1896) on miettinyt niiden hyödyntämistä terveydenhuollossa sellaisten potilaiden kohdalla, joiden hoidossa resurssien rajallisuus tuo erityisesti haastetta.

6.4 Tietoisuustaitoja koskevaan tutkimukseen liittyviä haasteita

Tietoisuustaitoja koskevassa tutkimuksessa on ristiriitaisuuksia. Tutkielmassani käytetyt tutkimukset tuovat esiin tietoisuustaidoista saatuja hyötyjä, mutta tulosten suhteen on osassa tutkimuksia oltu varovaisia. Lehto ja Tolmunen pohtivat tietoisuustaitoja koskevan tutkimuksen olevan laadultaan heikkoa. Heidän mukaansa tietoisuustaitojen vaikutuksista tehtyjä laadukkaita tutkimuksia on julkaistu verrattain vähän. Tutkimuksista saadut tulokset ovat olleet lupaavia, mutta niiden pienen määrän vuoksi ei lopullisia johtopäätöksiä voi tehdä. Tietoisuustaitojen tutkimukseen liittyy myös monenlaisia käytännönongelmia, esimerkiksi monissa tutkimuksissa verrokkiryhmät ovat olleet passiivisia, eikä heillä ole ollut käytössä toista vastaavanlaista menetelmää, johon tietoisuustaitoja voisi verrata. (Mt. 2008, 44.) Kuten tässäkin tutkielmassa esitelly Shapiron tutkijoineen (2005, 169) tekemä tutkimus terveydenhuollon työntekijöille, jossa verrokkiryhmä odotti passiivisena tutkimukseen pääsyä. Tällaiset tutkimukset antavat Lehdon ja Tolmuseen mukaan tietoisuustaitojen vaikuttavuudesta todellista edullisemmän kuvan. He peräänkuuluttavat tutkimuksia, joissa verrokkiryhmä olisi aktiivinen ja käyttäisi toista interventiomuotoa. (Mt. 2008, 44.)

Terve oppiva mieli tutkimushankkeessa oli verrokkiryhmä tietoisuustaitojen rinnalla. Verrokkiryhmä käytti interventiomuotona rentoutusharjoituksia, joita usein verrataan tietoisuustaitoihin. Tutkimuksen mukaan tietoisuustaitojen vaikutukset olivat merkittävämpiä, kuin verrokkiryhmän käyttämällä rentoutusharjoituksilla saadut tulokset. (Mt. 2018.) Janssen (2018) tutkijoineen rajasi pois sellaiset tutkimukset, joissa ei ollut käytetty verrokkiryhmää tietoisuustaito menetelmän rinnalla. Lehdon ja Tolmuseen (2008, 44) lailla, heidänkin mukaansa tällaiset tutkimukset antoivat väärän kuvan menetelmän hyödyistä.

Janssen tutkijoineen raportoi tietoisuustaitojen vaikuttavuuden tutkimisen olevan haastavaa osaltaan siksi, että tietoisuustaidot ovat suhteellisen tuore ja vähän tutkittu aihealue. Tietoisuustaidoilla oli käytetyn aineiston perusteella myös hyvin monenlaisia vaikutuksia, eli muuttujia, eri tutkimuksissa. Ainoastaan seitsemän samaa muuttujaa esiintyi neljässä tai useammassa tutkimuksessa. Yhdessä tutkimuksessa tietoisuustaito menetelmän käytöstä oli saatu jopa yli kaksikymmentä erilaista vaikutusta. Tämä hankaloitti osaltaan tulosten tulkitsemista. (Mt. 2018.)

Janssen tutkijoineen kehitti yhdeksän kohdan kriteerit, joilla he määrittelivät tietoisuustaitoja koskevien tutkimusten laadukkuutta. Laadukkaaseen tutkimukseen vaadittiin seitsemän kriteerin toteutumista, keskimertaiseen kuuden tai viiden ja heikkolaatuisiksi määriteltiin tutkimukset, jotka täyttivät neljä tai alle kriteeriä. Kriteerit koskivat tutkimuksiin osallistujia niiltä osin, että osallistujien piti olla satunnaisesti valittuja ja heillä ei saanut olla ennakkosenteita tai tietoja käytettävästä menetelmästä. Osallistujat oli lisäksi pitänyt analysoida niissä ryhmissä, joihin he olivat osallistuneet ja heitä piti olla tarpeeksi tutkimuksen jälkeisessä seurannassa. Tutkijoita kriteerit määrittivät siten, että tutkijoilla ei saanut olla ennakkosenteita tai tietoa analysoitavansa ryhmän käyttämästä menetelmästä. Heidän piti lisäksi olla tietämättömiä valittujen osallistujien satunnaisjärjestyksestä sekä tuloksia arvioitaessa siitä mitä menetelmää osallistujat olivat käyttäneet. Lisäksi tutkimuksen verrokkiryhmän piti olla sopiva kyseisen menetelmän vertailuun ja kaikki ryhmät oli pitänyt tarkastella samoilla keinoja käyttämällä. Tutkijoiden mukaan kerätystä aineistosta kaksi tutkimusta oli näiden kriteerien mukaan menetelmälliseltä laadultaan hyviä, 15 keskimertaisia ja loput heikkoja. (Mt. 2018.) Tämä antaa osaltaan huonoa kuvaa tietoisuustaitoja koskevan tutkimuksen laadukkuudesta.

Anu Raevuori toteaa, että tietoisuustaitoja harjoittavan näkökulmasta menetelmän käyttö voi muuttaa kaiken, vaikka ulkopuolisen näkökulmasta mikään ei muuttuisikaan. Raevuoren mukaan tietoisuustaidot voivat muuttaa suhdetta asioihin, omiin kokemuksiin, ilmiöihin sekä oireisiin. Tätä ei voida tuoda näkyväksi lääketieteessä, jossa psyykkisiä ja fyysisiä oireita mitataan usein määrälliseen muutokseen keskittyvillä mittareilla. Määrällisillä mittareilla on haastavaa tavoittaa laadullisia tekijöitä, kuten henkilön muuttunutta suhdetta omaan itseensä. (Mt. 2016, 1895.) Osassa tutkimuksista oli käytetty määrällisiä mittareita tutkittaessa tietoisuustaitojen vaikutuksia, kuten Terve oppiva mieli hankkeessa, jossa 200 koululaista osallistui neuropsykologian ja psyko-fysiologian mittauksiin. Mittauksilla pyrittiin

kartoittamaan mahdollisia fyysisiä ja hermostollisia vaikutuksia. Tutkimuksen yhteenvedossa todetaan, että tietoisuustaidot osoittautuivat menetelmäksi, jonka avulla muun muassa koululaisten psyykinen joustavuus lisääntyi ja masennuksen ilmaantuvuus väheni. Tuloksissa ei erikseen mainita psyko-fysiologisilla mittauksilla saatuja tuloksia. (Terve oppiva mieli, 2018.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tutkielmani tarkoituksena oli tarkastella, miten tietoisuustaitojen avulla voisi ennaltaehkäistä sosiaalityöntekijöiden työuupumusta. Sosiaalityöntekijöillä on merkittävästi enemmän mielenterveydenhäiriöistä johtuvia sairaspöissaoloja kuin muiden alojen työntekijöillä (Salo ym. 2016, 10). Sosiaalialan on kuvattu olevan jopa kriisissä lukuisten organisaatio uudistusten, säästötoimien sekä henkilöstön uupumisen ja voimavarojen puutteen vuoksi (Yliruka ym. 2019, 13). Tästä syystä on tärkeää löytää keinoja, joilla tukea sosiaalityöntekijöiden psyykkistä hyvinvointia sekä työssä jaksamista. Tietoisuustaitojen merkitys nousi esiin Salon tutkijoineen tekemässä tutkimuksessa, jossa niiden oli havaittu olevan yksi tehokkaimmista sosiaalityöntekijöiden psyykkistä hyvinvointia suojaavista tekijöistä. Tietoisuustaitojen oli havaittu olevan voimakkain sijaistraumatisoitumiselta suojaava tekijä, joka on sosiaalityössä yksi työntekijöiden työhyvinvointiin vaikuttava riskitekijä. (Mt. 2016, 23-24.)

Tutkimuskysymyksenäni oli, millä tavoin tietoisuustaidot voivat ennaltaehkäistä sosiaalityöntekijöiden työuupumusta? Shapiron ja tutkijoiden (2005, 164-173) tekemässä tutkimuksessa tietoisuustaidoista oli saatu erityisesti hyötyä stressikokemusten vähenemiseen sekä osallistujat olivat olleet yleisesti tyytyväisempiä elämäänsä tietoisuustaitokurssin jälkeen. Janssenin ja tukijoiden (2018) tekemän selvityksen mukaan tietoisuustaidot olivat vähentäneet työuupumuskokemuksia, masennusta, ahdistusta sekä stressiä. Taru Juvakan (2011, 45-56) mukaan osallistujien työssä jaksaminen oli lisääntynyt. Terve oppiva mieli (2018) tutkimukseen osallistuneiden lasten masennus oli vähentynyt. Näissä tutkimuksissa oli havaittu hyötyjä psyykkiseen hyvinvointiin sekä työssä jaksamiseen

ja yleisesti tyytyväisempään elämään. Tietoisuustaidot olivat vähentäneet masennus ja ahdistus kokemuksia, jotka olivat yleisimmät sosiaalityöntekijöiden sairaspöissaoloihin johtavat mielenterveysongelmat (Salo ym. 2016, 10). Nämä hyödyt tukisivat sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointia ja niiden avulla voisi ennaltaehkäistä työuupumusta. Tosin useammassa tutkimustuloksissa pohdittiin aiheen vaativan lisätutkimuksia, jotta voisi varmuudella sanoa tietoisuustaitojen hyödyistä.

Toinen merkittävä hyöty tietoisuustaidoista sosiaalityöntekijöiden työuupumuksen ennaltaehkäisyssä, oli niiden vaikutukset haastavien tunteiden kanssa työskentelyyn. Sosiaalityöntekijät kokevat asiakkaiden tunteiden vastaanottamisen ja käsittelemisen työssään haastavana ja uuvuttavana (Laine ym. 2010, 125-126). Tietoisuustaitoihin liittyy vahvasti uteliaisuuden ja avoimuuden asenne nykyhetkeä kohtaan, jonka avulla myös epämiellyttävien ja tuskallisten kokemusten kohtaaminen helpottuu (Harris 2009, 8-9). Koiviston ja Melartin (2014, 483-484) mukaan tietoisuustaidot auttavat työntekijää sallimaan omat tunteensa, ilman että tunteita erittelee hyväksi tai huonoiksi. Sosiaalityöntekijät kohtaavat työssään erilaisia asiakastilanteita, jotka synnyttävät työntekijässä monenlaisia tunteita. Omien tunteiden hyväksyminen, ja niiden mieltäminen ohimeneviksi mielenosoituksiksi, voi helpottaa asiakastilanteista aiheutuvaa tunnekuormaa. Asiakastilanteissa tapahtuvaa tunteiden siirtoa on myös helpompi havainnoida, kun työntekijä on tietoinen omista tunteistaan ja näiden ylläkkeistä (Koivisto & Melartin 2014, 483-484).

Salon tutkijoinen tekemässä tutkimuksessa tietoisuustaidot näyttäytyivät tärkeimpänä suojaavana tekijänä sijaistraumatisoitumiselta. Tämä liittyi tunteiden havainnointiin, kykyyn säädellä omia tunnekokemuksiaan sekä taitoon erottaa omat tunteet asiakkaan tunteista. Tämän avulla työntekijät pystyivät paremmin sietämään sosiaalityöhön liittyvää empaattista kuormitusta. (Mt. 2016, 20-24.) Mikäli sosiaalityöntekijöiden työhöjousresurssit ovat edelleen yhtä vajavaiset, kuin vuonna 2003 tehdyn tutkimuksen (Karvinen-Niinikoski ym. 2003, 60-63) mukaan, voisi tietoisuustaidot osaltaan tukea sosiaalityöntekijöiden työssä jaksamista helpottamalla ihmissuhdetyöhön liittyvien tunteiden kohtaamista ja käsittelyä.

Toinen tutkimuskysymykseni oli, miten tietoisuustaitojen käyttö mahdollistuu sosiaalityöntekijöiden arjessa? Shapiron tutkijoinen tekemä tutkimus toi esiin haasteen tietoisuustaitoihin perustuvan kurssin toteuttamisesta työntekijöiden arjessa. Tutkimus

toteutettiin terveydenhuollossa ja moni tietoisuustaitokurssille osallistuneista joutui jättämään sen kesken kiireisen työn takia. (Mt. 2005, 172.) Pohdittaessa tietoisuustaitojen käyttämistä sosiaalityöntekijöiden arjessa, on tärkeää ottaa huomioon sosiaalityöntekijöiden sen hetkinen työtilanne ja kuormittuneisuus. Tietoisuustaitojen oppiminen ja niistä hyötyminen vaativat harjoittelua, pitkäjänteisyyttä ja toistoja (Klemola 2013, 22-23). Mikäli työnantaja haluaa tuoda tietoisuustaidot sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointia tukevaksi menetelmäksi, on pohdittava, miten aika riittää kurssille osallistumiseen ja harjoitteiden tekoon.

Tietoisuustaidot näyttävät käsittelemäni materiaalin perustella osaltaan elämäntapana. Jon Kabat-Zinn (2012, 198) haastaa etsimään keinot, joilla jatkaa tietoisuustaitojen harjoittelua osana arkea, tietoisuustaitoihin perustuneen stressinhallintakurssin (MBSR) jälkeen. Timo Klemola (2013, 22-23) toteaa, että tietoisuustaidot taitona katoavat, jollei niitä aktiivisesti harjoita. Näyttäisi, että tietoisuustaidoista saatujen hyötyjen ylläpitäminen vaatii harjoitteiden tekoa koko työuran ajan, jotta saadut vaikutukset pysyvät. Tässä valossa tietoisuustaidot näyttävät enemmän työntekijän omana voimavarana. Työnantaja voisi antaa alkusysäyksen harjoittelulle tietoisuustaitokurssin muodossa, jonka jälkeen työntekijä voisi jatkaa harjoitusten tekoa itsenäisesti.

Sosiaalityöntekijöiden valmistelua työelämää ajatellen olisi hyvä pohtia, voisiko tietoisuustaitojen käyttöä opettaa sosiaalityöntekijöille jo opintojen aikana. Näin olisi mahdollista kehittää tuleville sosiaalityöntekijöille työkaluja, joilla tunnistaa paremmin omia tunteita ja pitää kiinni omista jaksamisen rajoista tulevaa työuraa ajatellen. Tällöin työntekijät osaisivat suojautua paremmin, jolloin uupumustilastot voisi saada laskuun. Työarjen keskellä harjoitusten tuominen osaksi jokapäiväistä elämää voi olla haastavaa ja tuntua yhdeltä lisästressiltä jo muutenkin vaativissa työoloissa. Andreas Baldschun (2019, 73) ehdotti omassa tutkimuksessaan, että sosiaalityöntekijöiden opintoihin liittyisi opintoja työhyvinvoinnista sekä tunteiden kanssa työskentelystä. Tietoisuustaidot voisivat olla osa näitä opintoja.

Kolmas tutkimuskysymykseni oli mitä haasteita tietoisuustaitoja koskevaan tutkimukseen liittyy? Yksi haaste on tietoisuustaidoista saatavien vaikutuksien toteennäyttämisen pulma, joka näyttäytyi sekä tutkielmani tutkimuksissa, että asiantuntija teksteissä. Anu Raevuori tuo esiin, että tietoisuustaitoja harjoittavan näkökulmasta menetelmän käyttö voi muuttaa

kaiken, mutta tämä on haastavaa tuoda näkyväksi lääketieteessä, jossa psyykkisiä ja fyysisiä oireita mitataan usein määrälliseen muutokseen keskittyvillä mittareilla. Määrällisillä mittareilla on laadullisten tekijöiden esiin tuominen pulmallista, kuten henkilön muuttunut suhde omaan itseensä. (Mt. 2015, 1895.) Osassa tutkimuksista oli käytetty määrällisiä mittareita tutkittaessa tietoisuustaitojen vaikutuksia, kuten Terve oppiva mieli hankkeessa, jossa 200 koululaista osallistui neuropsykologisiin ja psyko-fysiologisiin mittauksiin. Mittauksilla pyrittiin kartoittamaan mahdollisia fyysisiä ja hermostollisia vaikutuksia. Tutkimuksen yhteenvedossa todetaan, että tietoisuustaidot osoittautuivat menetelmäksi, jonka avulla muun muassa koululaisten psyykkinen joustavuus lisääntyi ja masennuksen ilmaantuvuus väheni. (Mt. 2018.) Jon Kabat-Zinn tuo esiin, että tutkittaessa meditoijia laboratorio-olosuhteissa on havaittu, että meditoinnin toistuva harjoittaminen voi saada positiivisia muutoksia aikaan aivojen eri osissa (mt. 2017, 43-44). Näistä tutkimuksista voisi olettaa, että tietoisuustaitojen vaikutuksia olisi mahdollista tutkia myös määrälliseen muutokseen keskittyvillä mittareilla.

Taru Juvakka pohti, että positiivinen suhtautuminen tietoisuustaitoja kohtaan sekä ryhmätyöskentelystä saatu tuki saattoivat vaikuttaa myönteisesti hänen tekemänsä tutkimuksen tuloksiin. Juvakka tutki kahden henkilön oppimisprosessia tietoisuustaitokurssilla. (Mt. 2011, 56.) Tämä antaa käsityksen, että tietoisuustaidoista saatuihin hyötyihin liittyy henkilön oma kokemus tietoisuustaidoista. Peruskouluissa tehty tutkimus oli toteutettu aina koko luokalle ja sen otanta oli laaja, 3500 oppilasta. Sen tutkimustuloksissa erikseen mainittiin, että eniten tietoisuustaidoista hyötyivät tytöt. Tähän yhtenä syynä arveltiin olevan se, että tytöt pystyivät luontaisemmin havaitsemaan harjoitteiden hienovaraiset psykologiset vaikutukset kuin pojat. Tuloksissa todetaan, että mikäli pojat tekivät harjoitteita erittäin säännöllisesti, hyötyivät he niistä tyttöjen lailla. (Terve Oppiva Mieli 2018.) Tämä haastaa miettimään, onko tietoisuustaidot menetelmä, jota voi soveltaa kaikille sosiaalityöntekijöille työssä jaksamisen tueksi, vai vaan niille, jotka ovat siitä kiinnostuneita, ja suhtautuvat siihen positiivisesti sekä pystyvät havaitsemaan harjoitteiden hienovaraiset psykologiset vaikutukset?

Työssäni olleen materiaalin perusteella tietoisuustaitojen tutkimukseen liittyy joitakin haasteita, mutta toisaalta niihin haasteisiin on myöhemmissä tutkimuksissa saatu uudenlaista näyttöä. Kuten Lehdon ja Tolmuseen (2008, 44) esiintuomat toiveet verrokkiryhmistä, on niitä ollut sekä Janssenin tutkijoineen (2018) käyttämässä aineistossa

sekä Terve oppiva mieli tutkimuksessa (2018). Myös Anu Raevuoren (2016, 1895) peräänkuuluttamia psykofyysisiä mittauksia on tehty osassa tutkimuksia. Tosin erikseen näitä mittaustuloksia ei ollut nähtävillä esimerkiksi Terve oppiva mieli tutkimuksen (2018) tuloksissa. Tästä syystä ei ole tietoa onko saadut tulokset perustuneet henkilöiden kokemuksiin vai todellisiin fysiologisiin muutoksiin.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri on ottanut tietoisuustaidot mittavasti käyttöönsä ja niistä on saatu hyötyä niin työntekijöille kuin potilaille (Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin tiedotteet 2015). Terveydenhuollossa tietoisuustaitojen hyötyjä on myös pohdittu niin lääkärin kuin potilaankin kannalta asiantuntija artikkeleissa. (Raevuori 2016; Lehto & Tolmunen 2008; Koivisto & Melartin 2014) Koulumaailmassa Terve oppiva mieli-tutkimushanke (2018) on vienyt tietoisuustaitoja koululaisten hyvinvoinnin tueksi. Sosiaalialalla tietoisuustaitoja kohtaan on osoitettu kiinnostusta Salon tutkijoineen (2016) tekemässä tutkimuksessa. Tietoisuustaitoja vaikuttavuutta ei ole kuitenkaan erillisenä tutkimuksena kokeiltu ja tutkittu sosiaalityöntekijöillä. Jatkotutkimusaiheena olisi erittäin mielenkiintoista kokeilla kurssimuotoista tietoisuustaito menetelmää, kuten Jon Kabat-Zinnin (2012) kehittämää Mindfulness Based Stress Reductionia (MBSR), tietylle joukolle sosiaalityöntekijöitä ja tutkia sen vaikuttavuutta työssä jaksamiseen ja muuhunkin hyvinvointiin. Mielenkiintoista olisi saada kokemuksia myös siitä, miten kurssi käytännössä toimisi sosiaalityöntekijöiden arjessa, sekä siitä toimiiko sama menetelmä kaikilla sosiaalityöntekijöillä.

Mikäli tietoisuustaito menetelmät otettaisiin käyttöön sosiaalityöntekijöiden psyykkisten voimavarojen lisäämiseksi, olisi tärkeää mieltää ne työn tukena, ei ainoana työuupumusta ennaltaehkäisevänä metodina. Sosiaali- ja terveysalalla on jo pidemmän aikaa ollut monta työuupumusriskiä nostavaa ongelmaa, eikä tietoisuustaidot yksin riitä niitä ratkaisemaan. Olisi kuitenkin hyvä lisätä keinoja, joilla työntekijä itse voisi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa sekä ylipäänsä pohtia laajasti erilaisia keinoja, joilla tukea työhyvinvointia. Salon tutkijoineen (2016, 3) tekemästä tutkimuksesta saadut tulokset tuovat selkeästi esiin tietoisuustaitojen hyödyn sosiaalityöntekijöiden työssä. Tutkielmani perusteella tietoisuustaidot hyödyttävät etenkin sellaisia sosiaalityöntekijöitä, jotka ovat niistä kiinnostuneita ja motivoituneita harjoittelemaan tietoisuustaitojen käytön osaksi arkea. Ne ovat edullinen ja helposti toteutettavissa oleva menetelmä. Tietoisuustaidoista saadut hyödyt ovat suoraan verrannollisia sosiaalityöntekijöiden työn kipupisteisiin nähden. Niiden käytöstä on saatu

apua niin psyykkiseen pahoinvointiin, tunteiden kanssa työskentelyyn kuin elämänlaatuun yleisesti. Tämä puhuu vahvasti tietoisuustaitojen puolesta ja rohkaisee kokeilemaan niiden käyttöä sosiaalityöntekijöiden työuupumuksen ennaltaehkäisyssä.

LÄHTEET

Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 2018. Työuupumus (Burnout). Terveyskirjasto Duodecim. Luettu 1.8.2019.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681

Ahola, K., Virtanen, M., Pirkola, S. & Suvisaari, J. 2010. Työ ja mielenterveys. Teoksessa A. Arpomaa & S. Koskinen (toim.) Suomalainen työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Yliopistopaino, 16–25.

Baldschun, A. 2018. The occupational well-being of child protection social workers, theoretical conceptualization and empirical investigations among finnish statutory social workers. Tampere: Juvenes Print Oy.

Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijjer, W. & Engels, J. 2018. Effects of mindfulness-based stress reduction on employees' mental health: A systematic review. PLoS ONE (13).

Juvakka, T. 2011. Tietoisuustaitojen oppiminen työhyvinvoinnin tueksi. Kognitiivinen psykoterapia 1 (8), 45–59.

Haikonen, M. & Kataja, H. 2004. Traumaperäinen stressihäiriö (PTSD) – Työterveyshuollon näkökulma. Työterveyslääkäri 22 (3), 314–317.

Harris, R. 2009. Act Made simple. An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Kabat-Zinn, J. 2012. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Toinen painos. Helsinki: Basam Books.

Kabat-Zinn, J. 2017. Mindfulness, tietoisien läsnäolon perusteet. Toinen, uudistettu painos. Helsinki: Paino Oy Nord Print Ab.

Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2011. Sosiaalityön käsikirja. Kolmas, uudistettu painos. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Kalimo, R. & Toppinen, S. 1997. Työuupumus Suomen työkäisellä väestöllä. Työterveyslaitos. Helsinki: Miktor.

Karvinen-Niinikoski, S., Salonen, J., Meltti, T., Yliruka, L., Tapola-Haapala, M. & Björkenheim, J. 2003. Konstikas sosiaalityö 2003. Suomalaisen sosiaalityön todellisuus ja tulevaisuuden näkymät. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Yliopistopaino

Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. 2005. Työ leipälajina, työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Keuruu: PS-kustannus.

Klemola, T. 2013. Mindfulness, tietoisuuden harjoittamisen taito. Saarijärvi: Docendo Oy.

Koivisto, M & Melartin, T. 2014. Miten lääkäri voi kohdata ahdistuneen potilaan? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 130 (5), 483–488.

Laine, M., Kokkinen, L., Kaariela-Tuomaala, A., Valtanen, E., Elovainio, M., Keinänen, M. & Suomi, R. 2011. Sosiaali- ja terveysalan työolot 2010. Kahden vuosikymmenen kehityskulku. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 2015/817, 12§

Lehto, S. & Tolmunen, T. 2008. Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia? Suomen lääkärilehti 63 (1-2), 41–45.

Mehto, E. 2016. Mindfulnessin edelläkävijät. Sydänliitto. Luettu 8.7.2019.
<https://sydan.fi/mindfulnessin-edellakavijat/>

Mänttari-van der Kuip, M. 2015. Sosiaalityöntekijöiden hyvinvointi ja toimintamahdollisuudet niukkuuden aikakaudella. Janus 23 (3), 329–335.

Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset – Mitä lääkärin on hyvä tietää? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 132 (20), 1890–1897.

Repo, P. 2017. Yksinkertaiset aivoharjoitukset mullistivat lasten käytöksen – arvosanat nousivat, keskittyminen helpottui ja nukkuminen parani. Helsingin sanomat 18.9.2017. Luettu 11.8.2019.

<https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005372053.html>

Salo, P., Rantonen, O., Aalto, V., Oksanen, T., Vahtera, J., Junnonen, S., Baldschun, A., Väisänen, R., Mönkkönen, K. & Hämäläinen, J. 2016. Sosiaalityöntekijöiden hyvinvointi, sosiaalityön kuormittavuus, voimavaratekijät ja sosiaalityöntekijöiden mielenterveys. Helsinki: Työterveyslaitos.

Shapiro, S., Astin, J., Bishop, S. & Cordova, M. 2005. Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From Randomized Trial. International Journal of stress management 12 (2), 164–176.

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Punamusta Oy.

Terve oppiva mieli. 2018. Folkhälsanin ja Helsingin yliopiston tutkimus- ja kehittämishanke. Luettu 8.7.2019.

<https://www.terveoppivamieli.fi/tiede-tutkimus/>

Toivola, K. 2004. Myötätuntouupumus – auttajatyön työperäinen riski. Työterveyslääkäri 22 (3), 330–332.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri tiedotteet. 2015. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirissä hyödynnetään tietoisuustaitoja - Mindfulness tukee potilaiden hoitoa myös Tyksissä. Luettu 8.7.2019.

<http://www.vsshp.fi/fi/sairaanhoitopiiri/media-tiedotteet->

[viestinta/tiedotteet/Sivut/Mindfulness-tukee-potilaiden-hoitoa-Tyksissa.aspx](http://www.vsshp.fi/fi/sairaanhoitopiiri/media-tiedotteet-viestinta/tiedotteet/Sivut/Mindfulness-tukee-potilaiden-hoitoa-Tyksissa.aspx)

Yliruka, L., Karvinen-Niirikoski, S., Koivisto, J. 2009. Sosiaalialan työolojen hyvä kehittäminen. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:6. Helsinki: Yliopistopaino.

LIITTEET

LIITE 1 Tutkimustaulukko

Tutkimuksen tekijä/t, vuosi ja nimi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu, analysointi	Keskeiset tulokset
Shapiro, S & Astin, J & Bishop, S & Cordova, M 2005 Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From Randomized Trial.	Selvittää miten Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) menetelmän avulla voisi vähentää terveydenhoitoalan sairaanhoidollista työtä tekevien stressiä, työuupumusta ja psyykkistä pahoinvointia.	n= 38 henkilöä Osallistujat valittiin vapaaehtoisista. Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään. Toinen ryhmä suoritti MBSR-menetelmän toisen odottaessa sille pääsyä. MBSR-menetelmään osallistuvista kahdeksan keskeytti tutkimukseen osallistumisen eri syihin vedoten. Tutkimuksessa mitattiin menetelmän vaikuttavuutta eri kyselyillä ahdistukseen, työuupumukseen ja stressiin liittyen.	Tuloksien perusteella menetelmä auttoi muun muassa vähentämään stressiä, lisäämään itsemyyntäntuntoa ja tyytyväisyyttä elämään. Erot verrokkiryhmään olivat kuitenkin vähäisiä. Tähän epäiltiin vaikuttavan pieni osallistujia määrä. Näin suuri keskeyttäjä määrä oli tutkijoiden mukaan harvinaista.
Janssen, M & Heerkens, Y & Kuijer, W & Engels, J. 2018 Effects of mindfulness-based stress reduction on employees' mental health: A systematic review	Saada enemmän tietoa mindfulness-menetelmiin pohjautuvien Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) stressinhallinta-menetelmän ja Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) kognitiivisen terapian vaikutuksista työntekijöiden mielenterveyteen.	n=24 tutkimusta Aineiston tutkimukset valittiin America psychological Association, (PsycINFO), National Library of Medicine (PubMed), ja Cumulative Index to Nursing and Allied Health (CINAHL) tietokannoista. Valituissa tutkimuksissa oli tutkittu MBSR ja MBCT menetelmien vaikutuksia työntekijöiden mielenterveyteen. Aineistosta yksi tutkimus koski MBCT-menetelmää yhdessä MBSR-menetelmän kanssa, muut pelkästään MBSR-menetelmää. Tutkimuksesta rajattiin pois aineisto, jossa ei ollut käytetty kontrolliryhmää. Tutkimuksia analysoitiin 9 eri kriteerin avulla.	Tutkimuksen perusteella mindfulness menetelmien käytön vaikuttavuus näkyi stressin, uupumisen, masennuksen, ahdistuksen ja työstressin vähentymisenä. Menetelmä lisäsi myötätuntoa, unen laatua ja rentoutumista. Tutkimustulokset viittaavat siihen, että MBSR-menetelmä voi auttaa parantamaan työntekijöiden psyykkistä hyvinvointia. Tutkimusten heikon metodologisen laadun, tutkimusten monimuotoisuuden ja tutkimusaiheen haastavan luonteen vuoksi ei aineistosta voitu tehdä meta-analyysia.

<p>Helsingin yliopisto yhdessä Folkhälsanin tutkimuskeskuksen kanssa 2014-2016</p> <p>Tutkimushanke Terve Oppiva Mieli (TOM)</p>	<p>Selvittää tietoisuustaitojen vaikutuksia koululaisten tarkkaavaisuuteen, stressinhallintaa, mielenterveyteen, onnellisuuteen ja myötätuntoon</p>	<p>n=3500 12-13 vuotiasta oppilasta</p> <p>Satunnaisesti kontrolloitu interventiotutkimus, jossa oppilaat jaettiin kolmeen ryhmään: koeryhmä oppi tietoisuustaitoja, kontrolliryhmä osallistui rentoutumisharjoituksiin ja 0-ryhmä täytti ainoastaan kyselylomakkeet. Tutkimukseen osallistuvat täyttivät kyselylomakkeet ennen tutkimusta, sen keskivaiheilla ja loputtua. Seurantamittaukset olivat puolen vuoden ja vuoden päästä tutkimuksen päätyttyä. Lisäksi osalle tehtiin neuropsykologiset ja psyko-fysiologiset mittaukset, joilla kartoitettiin mahdollisia fyysisiä ja hermostollisia vaikutuksia.</p>	<p>Tutkimustulosten mukaan tietoisuustaitojen harjoittamisesta oli lasten ja nuorten kannalta enemmän hyötyä kuin tavallisista rentoutusharjoituksista. Tulosten mukaan tietoisuustaitoja harjoittaneiden koululaisten psyykinen joustavuus lisääntyi ja masennuksen ilmaantuvuus väheni. Oppilaiden säännöllinen tietoisuustaitojen harjoittaminen lisäsi hyvinvointihyötyä. 80 prosenttia kertoi nukkuvansa paremmin, keskittymiskyky oli parantunut yhtä paljon. 85 prosenttia koki pärjäävänsä paremmin kavereiden ja perheen kanssa.</p>
<p>Taru Juvakka 2011</p> <p>Tietoisuustaitojen oppiminen työhyvinvoinnin tueksi</p>	<p>Saada tietoa, jonka avulla voidaan jatkossa kehittää tietoisuustaitojen oppimista ja opettamista sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä ennen muuta psykoterapeuteille.</p>	<p>n=2 henkilöä</p> <p>Aineisto valittiin harkinnanvaraisella otannalla. Aineisto kerättiin kahdelta tietoisuustaitokurssille osallistuneelta terveydenhuollon ammattilaiselta ryhmähaastatteluilla ja oppimispäiväkirjoilla. Haastattelut kerättiin tietoisuustaitokurssin lähijakson jälkeen sekä koulutuksen päätyttyä.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan tietoisuustaidot näyttäytyivät menetelmänä, joilla tukea työssä jaksamista. Niiden oppimista leimaa alussa pyrkimys tekemiseen, josta vähitellen siirrytään tietoisuustaitojen luonteelle ominaiseen ns. olemisen moodiin. Pieni aineisto ei anna mahdollisuutta laajojen johtopäätösten tekemiselle. Alustavasti voidaan kuitenkin ehdottaa, että tietoisuustaitojen oppimista olisi hyvä lähestyä eri tavalla kuin ns. tietopuolista oppimista.</p>