

TERVE OPPIVA MIELI (TOM) TIETOISUUSTAITOJA PERUSKOULUUN!



Erikoistutkija, FT Salla-Maarit Volanen

Educa 26.1.2018

ESITYKSEN RAKENNE

- Mitä tietoisuustaidoilla tarkoitetaan?
- Mitä tutkimus sanoo?
- Ankkuriharjoitus
- Mitä hyötyä tietoisuustaidoista on peruskoulussa?
- Tietoisuustaidot ja tarkkaavaisuus
- Tietoisuustaitojen rooli suhteessa muuhun hyvinvointiopetukseen (OPS)
- TERVE OPPIVA MIELI - tutkimuksen esittely

”Kyky palauttaa harhaileva tarkkaavaisuus vapaaehtoisesti takaisin yhä uudestaan ja uudestaan on kaiken arvostelukykymme, persoonallisuutemme ja tahtomme alkujuuri ja lähde. Ilman tätä kykyä kukaan ei ole compos sui, oman itsensä herra. Koulutus, joka tätä kykyä ja sisäistä voimaa pystyisi parantamaan ja lisäämään, olisi esimerkillistä. Mutta on helpompaa määritellä tämä ihanne kuin antaa käytännön neuvoja ja työkaluja sen kyvyn saavuttamiseksi.”



William James, 1890

TIETOISUUSTAIDOT

- Tietoisuustaidot, hyväksyvä tietoinen läsnäolo, tietoinen läsnäolo (englanniksi mindfulness)
- Keskittymistä, havainnointia ja läsnä olemista nykyhetkessä tietoisena siitä mitä juuri nyt on ja tapahtuu itsessä tai ympärillä
 - Harjoituksen aikana pysähdytään, huomio suunnataan tietoisesti valittuun kohteeseen, keskitytään ja havainnoidaan

TIETOISUUSTAITOJEN HARJOITTAMINEN

- Säännöllinen harjoittaminen lisää hyväksyvää tietoisuutta läsnäoloa omassa elämässä
 - Automaatio, "autopilotilla olo", vähenee
 - Reaktio akuuttiin stressikokemukseen vaimenee
 - Stressistä palautuminen nopeutuu
 - Impulsiivisuus vähenee
 - Itsesäätely ja tunteiden säätely vahvistuvat
 - Vapaus (valita) kasvaa
 - Ilo, onni ja kiitollisuus lisääntyvät

TIETOISUUSTAITOT LÄNNESSÄ

- Tietoisuustaitojen varhaisimmat juuret ovat itämaisissa mietiskelyperinteissä
 - Päämääränä vähentää kärsimystä ja lisätä onnellisuutta
- Vuonna 1979 Jon Kabat-Zinn: 8-viikkoinen sekulaari "Mindfulness-based stress reduction" MBSR hyvinvointiohjelma
- Alan tutkimus lisääntynyt räjähdymäisesti viimeisten vuosien aikana (MIT, Harvard, Oxford ym.)

TIETOISUUSTAIDOT JA AIVOT

- Aivot → mieli
- Mieli → aivot
- Harjoittaminen yhteydessä muutokseen sekä aivojen toiminnassa että rakenteessa
- Aktivoi aivojen alueita joilla sijaitsevat
 - Toiminnanohjaus, tarkkaavaisuus
 - Muisti
 - Kehotietoisuus
 - Tunnesäätely → masennus
 - Autonominen hermosto

TUTKIMUSNÄYTTÖ AIKUISTEN PARISSA I

- Stressi
 - Koetun stressin määrä vähenee ↓
 - Fyysiset indikaattorit: autonomisen hermoston säätely muuttuu (syke, verenpaine, kortisoli..) ↓

TUTKIMUSNÄYTTÖ AIKUISTEN PARISSA II

- Kliinisessä aineistossa:
 - Psykiatriset häiriöt (masennus, ADHD, syömishäiriöt..) ↓
 - Psyykkinen kuormittuneisuus (ahdistus, viha, huoli, pelko..) ↓
 - Psoriasis, kakkostyypin diabetes, Fibromyalgia, Kipu, Unettomuus ↓

TUTKIMUSNÄYTTÖ AIKUISTEN PARISSA III

- Ei-kliinisessä aineistossa:
 - Kognitiivinen toimintakyky
 - Psykologinen hyvinvointi ja elämälaatu
 - Positiiviset tunteet (kiitollisuus, myötätunto, toiveikkaus, ilo)

- Terveyskäyttäminen:
 - tupakka, alkoholi, päihteet, ahmimishäiriöt

TUTKIMUSNÄYTTÖ LASTEN JA NUORTEN PARISSA

Tietoisuustaidot kehittäneet:



- Tarkkaavaisuutta
- Emotionaalista tasapainoa
- Meta-kognitiivisia kykyjä
- Käyttäytymisen hallintaa
- Onnellisuutta
- Sosiaalisia taitoja
- Toiminnanohjausta

Tietoisuustaidot vähentäneet:



- ADHD oireita
- Ahdistusta
- Masennusta
- Aggressiivista käyttäytymistä
- Koettua stressiä
- Lukuisia psykopatologisia oireita

ANKKURIHARJOITUS



TIETOISUUS JA TARKKA-AVAISUUS

- Kokeellinen tutkimus on kyennyt erottamaan viisi eri tarkkaavaisuuden osiota:
 - 1) suuntaaminen eli kyky valikoida olennainen
 - 2) ylläpitäminen
 - 3) valppaus eli keskittyminen
 - 4) vaihtaminen
 - 5) jakaminen
- näiden eri osioiden tiedetään aktivoivan erilaisia aivoalueita

TUTKIMUSNÄYTTÖ KOULUKONTEKSTISSA

Kansainväliset tutkimukset opettajien parissa

- Työkaluja hyvinvoinnin edistämiseen:
 - Stressin väheneminen
 - Tietoisuustaitojen vahvistuminen
 - Itsemyötätunnon lisääntyminen
- Parantunut valmius vastata oppilaiden tarpeisiin kärsivällisesti
- Vahvistuneet luokanhallintataidot

Kansainväliset tutkimukset oppilaiden parissa

- Kognitiivisten taitojen kehittyminen
- Resilienssin kehittyminen
- Stressinhallintataitojen kehittyminen
- Vuorovaikutustaitojen kehittyminen

(Beshai, et al, 2015; Ancona et al. 2014; Harris, et al. 2016; Sampaio de Carvalho et al., 2017; Jennings, et al. 2017.)

(Zenner, et al., 2014; Felver et al., 2016)

TIETOISUUSTAIDOT OPETTAJAN TYÖN TUKENA

- Omien stressireaktioiden ja tunteiden tunnistaminen jo niiden ilmaantuessa
- Parempi sopeutuminen → onnistunut tilanteenratkaisu luokassa
- Tehokkaampi stressistä palautuminen
- Jaksaminen paranee ja opettajan työ muuttuu "helpommaksi"
- Vuorovaikutussuhde oppilaisiin voi muuttua täysin
 - Läsnäolo mahdollistaa oppilaan kuuntelun ja luo pohjan aidolle ja myötätuntoiselle kohtaamiselle oppilaan kanssa

TEOREETTINEN MALLI

Tietoisuustaito-
opetus kouluihin



Kehittää tarkkaavaisuutta,
itsesäätelyä, tunteiden säätelyä,
itsetuntemusta, kykyä käsitellä
impulsiivisia reaktioita sekä
muuntaa ajatuksia ja tunteita
positiiviseen suuntaan



Tulevaisuudessa
**rohkeampia,
tasapainoisempia,
luovempia, onnellisempia
ja myötätuntoisempia
omaa polkuaan kulkevia
ihmisiä!?**

Hyvinvointi ja
oppiminen



Tunne- ja
vuorovaikutustaidot
(=käyttäytyminen)
Vahvuudet

TIETOISUUSTAIDOT EDISTÄVÄT TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOJA

- Tunne- ja vuorovaikutustaidot:
 - 1) Itsetietoisuus/self-awareness (kyky omien tunteiden tarkkaan arviointiin)
 - 2) Itsehallinta/self-management (omien tunteiden hallinta edistää stressistä selviämistä ja impulssien kontrolloimista);
 - 3) Sosiaalinen tietoisuus (kyky asettua toisten asemaan ja tuntea empatiaa)
 - 4) Ihmissuhdetaidot
 - 5) Vastuullinen päätöksenteko

(CASEL: the Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)

TIETOISUUSTAITOT JA VAHVUUDET

- Tietoinen läsnäolo mahdollistaa omien vahvuuksien tutkimisen, kehittämisen (!) ja tietoisien ja tasapainoisen käyttöönottamisen
- Tietoisuustaitojen harjoittaminen kehittää "suoraan" suurinta osaa vahvuuksista
 - itsesäätely, rohkeus, sinnikkyys, myötätunto, uteliaisuus, kiitollisuus, ihmissuhteet, elämänvoima, rakkaus, ystävällisyys, kiinnostus uutta kohtaan, luovuus...)
- Tietoinen läsnäolo auttaa ymmärtämään miltä esim. sydämellisyys tuntuu



TERVE OPPIVA MIELI

MENETELMÄT I

- Randomisoitu kontrolloitu tutkimus (RCT)
- N= 3519 (vuosiluokat 6.-9.)
- Kolme tutkittavien ryhmää (koe-, kontrolli ja nk. 0-ryhmä)
 - Koeryhmä: tietoisuustaidot
 - Kontrolliryhmä: "tavalliset" rentoutustaidot, (Chillan pohjalta kehitetty "Relaa")
- 9 viikon mittainen "hyvinvoinnin taitojen opetusjakso"
- Aineisto kerätty kyselylomakkein (alkumittaus, keskivälin mittaus, loppumittaus, 6 kk ja 12 kk seuranta ja mahdollisuus rekisterilinkkauksiin)
- Aineisto analysoitu tilastollisin menetelmin (monitasomalli)

TERVE OPPIVA MIELI MENETELMÄT II



- Päävasteet:
 - **Psyykinen joustavuus/selviytymiskyky** (Resilience Scale (RS14))
 - **Sosio-emotionaalinen toimintakyky** (Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ))
 - **Masennus** (Beck Depression Inventory RBDI)
- Muita tulostulostuuttujia:
 - Persoonallisuus, onnellisuus, myötätunto, märehtiminen, stressin kokeminen, sosiaaliset suhteet, luokan sosiaalinen ilmapiiri, kouluviihtyvyys, akateemiset taidot, terveystkäyttäytyminen jne.
 - Objektiiiviset psykofysiologiset ja neuropsykologiset mittaukset (N=133) ennen ja jälkeen intervention sekä 6 kk seuranta

TERVE OPPIVA MIELI - ENSIMMÄISET TULOKSET



- **Resilienssi eli psyykkinen joustavuus lisääntyi tietoisuustaitoja harjoittaneiden tyttöjen parissa** tilastollisesti merkitsevästi enemmän tavalliseen rentoutukseen verrattuna (P=0.028)
- **Masennuksen ilmaantuvuus väheni tietoisuustaitoja harjoittaneiden tyttöjen parissa** tilastollisesti merkitsevästi enemmän tavalliseen rentoutukseen verrattuna (P=0.021)
- **Sosio-emotionaalinen toimintakyky (SDQ) parani tietoisuustaitoryhmään kuuluvilla**, mutta tilastollinen ero tietoisuustaitojen hyväksi tavalliseen rentoutukseen verrattuna ilmaantui ainoastaan seiskaluokkalaisten parissa
- Tarkempi analysointi paljasti että **erittäin säännöllisesti tietoisuustaitoja harjoittavat pojat hyötyivät harjoittamisesta tyttöjen lailla**
- Odotetusti **tietoisuustaitojen säännöllinen harjoittaminen lisäsi hyvinvointihyötyjä**

JOHTOPÄÄTÖKSET



- Tietoisuustaidot tehokkaampi keino edistää lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia verrattuna tavalliseen rentoutukseen
- Hyvinvointierot ryhmien välillä kolmen päivasteen suhteen pieniä mutta toistuvia
- Säännöllinen harjoittaminen näyttää olevan erityisen tärkeää pojille
- Lisää metodologisesti vahvoja tutkimuksia tarvitaan
- Tärkeää tutkia seuraavaksi miten kouluihin viety tietoisuustaitojen säännöllinen harjoittaminen pystyy vahvistamaan tässä tutkimuksessa havaittuja hyvinvointihyötyjä

KEHITTÄMISHANKE - HAPPY I



- Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama terveyden edistämisen hanke (2016-2018)
- Tavoitteena edistää oppilaiden ja kouluhenkilökunnan hyvinvointia, vuorovaikutusta sekä rauhallisen kouluympäristön muodostumista
- Hanke sisältää kolme vaihetta:
 - Tietoisuustaitopohjaisten hyvinvointiohjelmien kehittäminen oppilaille ja kouluhenkilökunnalle
 - Kouluhenkilökunnan kouluttaminen (verkkokoulutus)
 - Tietoisuustaitoharjoitusten jalkauttaminen kouluihin
- Ensimmäiset koulutukset on järjestetty keväällä ja syksyllä 2017

KEHITTÄMISHANKE - HAPPY II



- Kevään 2017 koulutukseen osallistuneiden opettajien itseraportoimia hyötyjä:
 - Hyväksyvän asenteen lisääntyminen arjen haasteissa
 - Epätietoisuuden sietämisen kehittyminen
 - Ikävien tunteiden hyväksymisen kehittyminen
 - Kehontunteidusten tunnistamisen lisääntyminen
 - Tunteiden käsittelyn vahvistuminen
 - Unenlaadun parantuminen

KEHITTÄMISHANKE- HAPPY III



- Kevään 2017 koulutukseen osallistuneiden opettajien itseraportoimat muutokset opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa:

”Oppilaat rauhoittuivat helpommin kun olin tehnyt harjoitteen ennen työpäivän alkua.”

”Olen pyrkinyt tietoiseen kuunteluun. Lisäksi olen pysynyt aikaisempaa rauhallisempana tietyissä provosoivissa tilanteissa.”

”Yritän olla läsnä enemmän ja kuunnella paremmin. ”

”Siedin paremmin levottomuutta ja häiriötilanteita luokassa harjoitteiden vaikutuksesta.”

MITEN KEHITTÄMISHANKE ETENEE VUONNA 2018?



- Hankkeen kolmen eri vaiheen tutkimus jatkuu
- Tietoisuustaito-ohjelmiamme viimeistely koulukokoukselta, oppilailta ja ohjaajilta saadun palautteen perusteella
- Tietoisuustaito-ohjelmiamme levittäminen alkaa syksyllä 2018 www.terveoppivamieli.fi

Sydämellinen kiitos kuuluu:

Tutkimusryhmä ja tutkimusyhteistyö

- FT **Salla-Maarit Volanen**, FH+HY
- Prof **Sakari Suominen**, University of Skövde, Sweden, TY
- PsL **Maarit Lassander**, SMS
- Prof **Nelli Hankonen**, HY
- Dos **Päivi Santalahti**, THL

- Prof. **Mirka Hintsanen** OY
- PsT **Sari Mullola** HY
- Dos LT **Anu Raevuori** HY
- FT **Nina Simonsen**, FH+HY
- **Tero Vahlberg** (statistikko), TY
- **Anna But**, (statistikko), HY

Ulkoinen rahoitus

Signe and Ane Gyllenbergin säätiö; Juho Vainion säätiö; Mats Brommelsin säätiö; Yrjö Jahnssonin säätiö; STM (TE määräraha); Niilo Helanderin säätiö

Sponsorit
 **folkhälsan**



KV yhteistyötä

- **University of Oxford; University of Exeter;**
 - **Daniel Rechtschaffen; Christopher Willard; Amy Salzman; Kristin Neff; Steven Hickman; Michelle Becker; Emma Seppälä; Michelle Limantour-Seaver; Heidi Sederholm**

 - **Opetushallitus, Suomen Mielenterveysseura**
 - **Folkhälsan Förbundet**
-
- Tutkimuskoordinaattorit: KtM, PM, **Ritva Linden**; KtM **Martina Rosenqvist**; VTM **Jenny Penna (4)**; VTM **Emilia Keijonen**

 - Ohjaajat: KM **Sari Markkanen**; KM **Anna-Maria Majava**; PsL **Maarit Lassander**; KM **Samu Sundqvist**; FM **Sini-Maria Tuomivaara**; TtK **Maiju Taivalmäki**; ETT **Henna-Maria Lehtonen**; KM **Kim Wikström**; OTM **Christian Langenskiöld**; FT **Åse Fagerlund**; **Sheila Tackman**; DI, FM **Mikko Putkonen**; FM **Henna Tarjanne-Lekola**; FM **Niina Mustonen**; **Satu Posti**

 - **Syvin kiitos kuuluu 56 tutkimuskoulullemme: oppilaille, opettajille, vanhemmille <3**

KIITOS

www.terveoppivamieli.fi

Lisämateriaalia aiheeseen Opettajan Tietopalvelun osastolta 6b60

1) KESKITTYMISKYKYÄ LUOKKAAN

Tietoisuustaitoharjoitusten opaskirja. Daniel Rechtschaffen PS-kustannus. SUOSITTELEN!

2) Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen. Annarilla Ahtola (toim.) PS-kustannus

R A K K A U S