Tietoisuus-, tunne- ja vuorovaikutustaitoja tulevaisuuden kouluun – miksi ja miten?



Salla-Maarit Volanen

Vanhempi tutkija, Folkhälsanin tutkimuskeskus

FT, kansanterveystieteen dosentti, Helsingin yliopisto (lääketiet. tdk)

Tietoisuustaitojen määritelmä

”Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on tietoinen tila, joka syntyy, kun tietoisesti suuntaa tarkkaavaisuutensa käsillä olevaan hetkeen ja siinä ilmeneviin kokemuksiin – hengitys, kehon aistimukset, ajatukset, tunteet, ympäristö – ja ottaa vastaan siinä syntyvät kokemukset uteliaalla ja hyväksyvällä asenteella arvottamatta niitä mitenkään.”

Jon Kabat-Zinn

Tietoisuustaitojen harjoittaminen

- Hyväksyvä tietoinen läsnäolo, tietoinen läsnäolo= läsnäolotaidot
- Tietoisuustaitoharjoituksen aikana:

  → huomio suunnataan tietoisesti nykyhetkeen: hengitykseen, kehoon, ajatuksiin, tunteisiin, kykyyn tuntea myötätuntoa, ympäristöön ja ylläpidetään kohteessa hyväksyvällä asenteella

  → ajatusten lähtiessä harhailemaan, huomio palautetaan takaisin kohteeseen = tarkkaavaisuuden itsesäätelyä eli keskittymisharjoitus
- Vastakohta tila, jossa ympäristö kaappaa huomiomme ilman, että tiedostamme tätä tai pystymme vaikuttamaan asiaan (autopilotti)
- Muodollisia harjoitteita tehdään jotta keskittyminen ja kyky elää tietoisesti tulee osaksi arkea – ei harjoitteiden itsensä vuoksi
- Huomion tietoinen suuntaaminen kehoon, ajatuksiin ja tunteisiin mahdollistaa itsesäätelyn ja itsetuntemuksen
- Tietoisuustaitoihin sisältyy automaattisesti tunne- ja vuorovaikutustaidot
- Edistää paitsi keskittymiskykyä, itsesäätelyä ja opintomenestystä, myös hyvinvointia

Tietoisuustaidot edistävät kaikkia neljää WHO:n nimeämää terveyden ulottuvuutta

- **Fyysinen**→ kyky suunnata huomio kehoon edistää stressinhallintaa (1-3)
- **Psyykkinen**→ kyky suunnata huomio tietoisesti omiin ajatuksiin, uskomuksiin ja asenteisiin vähentää yliajattelua ja näin ahdistusta ja masennusta (4-5)
- **Sosiaalinen**→ kyky kohdata vaikeatkin tilanteet ja tunteet hyväksyvällä asenteella auttaa tunteiden säätelyssä ja näin edistää tunne- ja vuorovaikutustaitoja (6)
- **Henkinen** → itsetuntemuksen lisääntyminen edistävät kokemusta elämän merkityksellisyydestä (arvot, vahvuudet, myötätunto jne)
- *”Koulujen tärkein tehtävä on auttaa oppilaita vastaamaan kysymykseen kuka minä olen?”*

TERVE OPPIVA MIELI (TOM) - tutkimus

- Tutkii tietoisuustaitojen vaikuttavuutta 12-15 v nuorten parissa koulumaailmassa
- Suomen ensimmäinen ja toistaiseksi ainoa tutkimus omalla allaan
- Yksi suurimpia ja metodologisesti vahvin tutkimus maailmassa (EIF Early Intervention Foundation)
- Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus (RCT)
- N= 3519 (vuosiluokat 6.-9.)
- Kolme tutkittavien ryhmää
    1. Koeryhmä: tietoisuustaidot
    2. Kontrolliryhmä: ”tavalliset” rentoutustaidot
    3. Tavallista opetussuunnitelmaa noudattava 0-ryhmä
- Aineiston keräys: alkumittaus, keskivälin mittaus, loppumittaus sekä kaksi seurantaa 6 kk ja 12 kk
- 12 julkaistua artikkelia, 2 valmistunutta väitöskirjaa, 2 uutta väitöstä tekeillä, 2026 väitöskirja opettaja-datasta (6 submitoitua artikkelia)

Yhteenveto Lassanderin väitöskirjasta

- **Tietoisuustaito-interventiolla tilastollisesti merkitsevä myönteinen vaikutus 12-15 vuotiaiden kaikkien oppilaiden resilienssiin, tyttöjen masennukseen ja 7. luokkalaisten sosioemotionaaliseen toimintakykyyn**
  - Healthy learning mind - Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial (7).
- **Tietoisuustaito-interventiolla tilastollisesti merkitsevä myönteinen vaikutus 12-15 vuotiaiden kaikkien oppilaiden terveyteen liittyvään elämänlaatuun**
  - Effects of school-based mindfulness intervention on health-related quality of life: moderating effect of gender, grade, and independent practice in cluster randomized controlled trial (8).
- **Toiminnan ohjaus eli työmuisti, kognitiivinen prosessointi, joustavuus, reaktion esto → sekä interventio- että aktiivinen kontrolliryhmä raportoivat selkeää kehitystä kaikissa mitatuista vasteissa**
  - The Effects of School-based Mindfulness Intervention on Executive Functioning in a Cluster Randomized Controlled Trial (9).
- **Fysiologinen stressireaktiivisuus: ihon sähkönjohtavuus, sydämen syke ja sykevälin tiheys → Ihon sähkönjohtavuudessa tilastollisesti merkitsevä ero intervention hyväksi sosiaalista stressiä laukaisevassa väittelytehtävässä**
  - Pilot study on students' stress reactivity after mindfulness intervention compared to relaxation control group (10).
- **Yhteenveto: tietoisuustaitojen opettamisesta oppilaille kouluissa on hyötyä**

Yhteenveto Beattien väitöskirjasta

- **Harjoittamista selittäviä tekijöitä voidaan kohdentaa harjoittamisen lisäämiseksi**
  - Applying behavioral theory to increase mindfulness practice among adolescents: An exploratory intervention study using a within-trial RCT design (11).
- **Asenteet, aikomus ja normit ennustivat harjoittamista**
  - Social Cognitions and Mental Health as Predictors of Adolescents' Mindfulness Practice (12).
- **Harjoittamisaktiivisuus jakaantui erilaisiin "vastaanottoprofiileihin"**
  - Latent profile analysis as a method for process evaluations: Discovering response subgroups in a mindfulness intervention (13).
- **Interventioryhmän asenteet ja intentio jatkaa harjoittamista oli korkeampi kuin aktiivisen kontrolliryhmän → eroa selitti interventioryhmän stressinhallinnan vahvistuminen ja keskittymiskyvyn lisääntyminen**
  - Uptake of and Motivational Responses to Mental Health-Promoting Practices: Comparing Relaxation and Mindfulness Interventions (14).
- **Yhteenveto: käytöksen muutos (=tietoisuustaitojen harjoittaminen) on mahdollista mutta kouluympäristön tulee tukea nuorten harjoittamista, muuten muutos/hyödyt lyhytaikaisia → whole school approach**

Yhteenveto Holopaisen tutkimuksista

- **Tietoisuustaito-interventiolla tilastollisesti merkitsevä myönteinen vaikutus stressioireiden laskuun ja tulos näkyi vielä 6 kk seurannassa. Eniten hyötyivät oppilaat, jotka harjoittelivat säännöllisesti.**
  - Healthy Learning Mind – Does a universal mindfulness programme reduce stress symptoms and increase self-kindness among 12–15-year-old students in schools? (15)
- **Universaalilla tietoisuustaito-interventiolla ei merkitsevä myönteinen vaikutus tarkkaamattomuus ja/tai yliaktiivisuus/impulsiivisuusoireisiin verrattuna kontrolli-ohjelmaan**
  - Can a Universal Mindfulness Intervention in Schools Reduce ADHD Symptoms among Adolescents? (16)
- **Universaalilla tietoisuustaito-interventiolla ei johdonmukaista apua tunnetaitojen parantamiseen ADHD-oireisilla oppilailla (10 %)**
  - Universal mindfulness-based intervention in schools for adolescents with elevated inattentiveness and hyperactivity-impulsivity (17)
- **Persoonallisuus vaikuttaa tietoisuustaito-intervention hyötyyn: masennusoireet vähenivät eniten nuorilla, jotka olivat luonteeltaan hiljaisempia ja sisäänpäin suuntautuvia sekä vähemmän yhteistyöhaluisia ja muita huomioivia (vähemmän sovinnollisia)**
  - A school-based mindfulness intervention for adolescent mental health: the moderating effect of personality traits (18)

Yhteenveto Holopaisen väitöskirjasta:

- Yhteenveto: Yksi universaali koko ei riitä kaikille, vaan implementointi tulee tehdä huolella:
  - Koulutettujen opettajien toimesta → suurimmalle osalle oppilaista riittää luokkakohtainen universaali ohjelma
  - Oppilaat, jotka tarvitsevat yksilöllistä tukea mm. keskittymisvaikeuksien vuoksi→ koulutettujen erityisopettajien/erityisluokanopettajien toimesta pienryhmässä
  - Oppilaat, jotka kärsivät kohonneista mielenterveyden oireista, kuten voimakkaasta ahdistuneisuusoireilusta → yksilöllinen oppilashuollon tuki luokkakohtaisen ohjelman rinnalla (nämä oppilaat ovat tyypillisesti ennestään oppilashuollon asiakkaita tai vaihtoehtoisesti opettaja voi ohjata heidät oppilashuollon tuen piiriin)

MYRIAD - My Resilience in Adolescence – ja miksi siitä tuli varoittava esimerkki

- Pilottitutkimus 2013, interventio-ohjelma .b
  - Ohjelman ohjasivat koulutetut motivoituneet opettajat
  - Oppilaat hyväksyivät ohjelman ja sitoutuivat itsenäiseen harjoittamiseen
  - Tulos: interventioryhmän masennus ja stressi laskivat ja hyvinvointi lisääntyi merkitsevästi verrattuna kontrolliryhmään
  - Harjoittamisintensiteetti lisäsi entisestään eroja ryhmien välillä (19)
- Vuonna 2022 julkaistun varsinaisen RCT:n tulokset laimeita, sama interventio-ohjelma .b
  - Opettajat noviiseja, kaikille tarjottiin yhtä universaalia kokoa
  - Tulos: oppilaat eivät sitoutuneet itsenäiseen harjoittamiseen, eikä merkitseviä eroja tietoisuustaitoja ja tavallisia sosioemotionaalisia taitoja saavien ryhmien välillä
  - Tutkijat korostivat yhteenvedossa koulun ympäristötekijöiden ja tehokkaan implementoinnin roolia (20)
- MYRIAD-tiimin julkaisema meta-analyysi vuodelta 2022:
  - **Harjoittaminen vähentää stressiä ja ahdistusta sekä edistää tietoista läsnäoloa ja kognitiivisia kykyjä** (21)

Kansainvälisiä tutkimustuloksia: tietoisuustaitojen harjoittamisen hyvinvointihyödyt opettajien parissa

- Hyvinvoinnin eri osa-alueiden vahvistuminen
  - Läsnäolon syventyminen
  - Itsemyötätunnon lisääntyminen
  - Tunteiden säätelyn vahvistuminen
  - Minäpystyvyyden tunteen vahvistuminen
  - Opettajien ja oppilaiden keskinäisen yhteydentunteen vahvistuminen
  - Kouluilmapiirin parantuminen

- Psyykkisten oireiden väheneminen
  - Ahdistuneisuuden väheneminen
  - Masennusoireiden väheneminen
  - Psyykkisen kuormittuneisuuden väheneminen
  - Kipuun liittyvän fyysisen kärsimyksen väheneminen
  - Univaikeuksien väheneminen
  - Stressin väheneminen
  - Uupumisen (burnout) väheneminen

- Viitteet (22-27)

Hyvinvointihyödyt korkeakoulu-opiskelijoiden parissa

- Kolme meta-analyysia julkaistu vuonna 2023

- Stressin väheneminen (28)
- Stressioireiden ja psyykkisen uupumuksen väheneminen sekä hyväksyvän tietoisen läsnäolon lisääntyminen (29)
- Masennuksen, ahdistuksen ja stressin väheneminen ja unen laadun paraneminen (30)

Terve Oppiva Mieli ry. vuodesta 2019

- Hankerahoitukset:
  - STM:n terveyden edistämisen määräraha 2016-2018 (pilottihanke)
  - OPH:n täydennyskoulutushanke vuosina 2018-2019 ja 2022-2023

- Kaksiosainen verkossa tapahtuva hyvinvointikoulutus:
  - **Läsnäolo kasvattajan hyvinvoinnin tukena –koulutusosio 8 vkoa (1. osio)**
  - **Läsnäolo oppilaan oppimisen tukena –koulutusosio 6 vkoa (2. osio)**
  - **Läsnäoleva johtaja-koulutus 8 vkoa**

- Tavoitteena tarjota konkreettisia työkaluja:
  - Kasvattajien ja johtajien oman hyvinvoinnin ja työssä jaksamisen edistämiseksi
  - Oppilaiden hyvinvoinnin ja oppimisen vahvistamiseksi
  - Kasvattajien ja oppilaiden hyvän keskinäisen vuorovaikutuksen kehittämiseksi
  - Luokan sosiaalisen ilmapiirin ja turvallisuuden tunteen parantamiseksi

- Noin 800 osallistujaa vuodesta 2018

Opettajien itseraportoidut hyödyt:

- Poikkeuksetta lähes jokainen koulutukseemme osallistunut koki hyötyneensä tietoisuustaitojen harjoittamisesta

- Koulutuspalautteissa on noussut esille mm. seuraavia hyvinvointihyötyjä:
  - Vahvistunut kyky rauhoittua ja pysähtyä
  - Lisääntynyt läsnäolo arjessa
  - Vahvistuneet stressinhallintataidot
  - Paremmat työkalut hankalien tilanteiden hallintaan
  - Parantunut unenlaatu

- Koulutukseemme osallistuneet opettajat kokivat myös oppilaittensa hyötyneen: opettajan rauhoittunut olemus ja optimaalinen vireystila tukee heidän oppilaittensa kykyä rauhoittua, joka edelleen tukee oppilaiden oppimista!

Tietoisuustaitojen opetus yliopistoihin

- Vaikuttavuuden varmistamiseksi tietoisuustaitojen opetus on järkevää sisällyttää opettajien perusopintoihin

- TOM ry:n ehdotus opettajaopiskelijoiden koulutuksesta:
- Opintojakson laajuus 2-3 op
- Opintojakson toteutus: pääosin lähikoulutus
- Opintojakson sisältö, esimerkki:
  - Hyvinvointikoulutus noin 25 h (osa 1)
  - Luokkiin jalkauttaminen noin 10 h (osa 2, eri lukuvuosi)
  - Asiantuntijaluennot 2-4 h (perehdytys- ja loppuluento, myös etänä mahdollinen)
  - Opintopäiväkirjan pito (koko koulutuksen ajan)
  - Esseen kirjoittaminen alan kirjallisuuteen pohjautuen (yht. noin 14 h)
  - Itsenäinen harjoittaminen (koko koulutuksen ajan)

- Koulutuksen nimi, sisältö ja laajuus luodaan yliopistojen tarpeista käsin ja yhteistyössä
- **Vaikuttava jalkauttaminen luokkiin onnistuu ainoastaan kokeneiden opettajien taholta: win-win**

Tietoisuustaitojen onnistunut implementointi kouluihin – miten?

- Opettajaopiskelijoiden kouluttaminen yliopistoissa
- Täydennyskoulutuksena kentällä toimiville opettajille
- Täydennyskoulutuksena erityisopettajille sekä oppilashuollon jäsenille
- Johdon kouluttaminen → koulukulttuurin muutos
- Erilaiset pilotit ja kokeilut ”koekouluissa”

→ Haasteena taloudellisten resurssien puute

Kiitos!

Lyhyt istumaharjoitus

www.sallamaaritvolanen.fi → 19 ohjattua äänitettä

Viitteet

1) Hölzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Res. 2011 Jan 30;191(1):36-43.
2) Bassam Khoury, Tania Lecomte, Guillaume Fortin, Marjolaine Masse, Phillip Therien, Vanessa Bouchard, Marie-Andrée Chapleau, Karine Paquin, Stefan G. Hofmann. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. Clinical Psychology Review, Volume 33, Issue 6, 2013,Pages 763-771
3) Ganesan S, Beyer E, Moffat B, Van Dam NT, Lorenzetti V, Zalesky A. Focused attention meditation in healthy adults: A systematic review and meta-analysis of cross-sectional functional MRI studies. Neurosci Biobehav Rev. 2022 Oct;141:104846.
4) Taren AA, et al. Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial. Social cognitive and affective neuroscience. 2015;10:1758–1768.)
5) Li P, Mao L, Hu M, Lu Z, Yuan X, Zhang Y, Hu Z. Mindfulness on Rumination in Patients with Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Int J Environ Res Public Health. 2022 Dec 1;19(23):16101.
6) Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, Schuman-Olivier Z, Vago DR, Ott U. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. Perspect Psychol Sci. 2011 Nov;6(6):537-59. doi: 10.1177/1745691611419671. PMID: 26168376.
7) Volanen SM, Lassander M, Hankonen N, Santalahti P, Hintsanen M, Simonsen N, Raevuori A, Mullola S, Vahlberg T, But A, Suominen S. Healthy learning mind - Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. J Affect Disord. 2020 Jan 1;260:660-669. doi: 10.1016/j.jad.2019.08.087. M, 8) Lassander M, Hintsanen M, Suominen S, Mullola S, Vahlberg T, Volanen SM. Effects of school-based mindfulness intervention on health-related quality of life: moderating effect of gender, grade, and independent practice in cluster randomized controlled trial. Qual Life Res. 2021 Dec;30(12):3407-3419.
9) Lassander M, Hintsanen M, Suominen S, Mullola S, Fagerlund Å, Vahlberg T, Volanen SM. The Effects of School-based Mindfulness Intervention on Executive Functioning in a Cluster Randomized Controlled Trial. Dev Neuropsychol. 2020 Dec 18;45(7-8):469-484. doi: 10.1080/87565641.2020.1856109.
10) Lassander, M., Hintsanen, M., Ravaja, N., Määttänen, I., Suominen, S., Mullola, S., Makkonen, T., Vahlberg, T., & Volanen, S.-M. (2022). Pilot study on students' stress reactivity after mindfulness intervention compared to relaxation control group. Int. J. Stress.Manag, 29(3), 306–317.

Viitteet

11) Beattie, M., Hankonen, N., Salo, G., Knittle, K., & Volanen, S.-M. (2019). Applying behavioral theory to increase mindfulness practice among adolescents: An exploratory intervention study using a within-trial RCT design. *Mindfulness, 10*(2), 312–324.
12) Beattie, Marguerite & Hankonen, Nelli & Knittle, Keegan & Konttinen, Hanna & Volanen, Salla-Maarit. (2020). Social Cognitions and Mental Health as Predictors of Adolescents' Mindfulness Practice. Mindfulness. 10.1007/s12671-020-01331-8.
13) Beattie MM, Konttinen HM, Volanen SM, Hankonen NE. Latent profile analysis as a method for process evaluations: Discovering response subgroups in a mindfulness intervention. Soc Sci Med. 2022 Mar;296:114748. doi: 10.1016/j.socscimed.2022.114748.
14) Beattie MM, Hankonen NE, Konttinen HM, Volanen SM. Uptake of and Motivational Responses to Mental Health-Promoting Practices: Comparing Relaxation and Mindfulness Interventions. Front Psychol. 2022 Jul 14;13:869438. doi: 10.3389/fpsyg.2022.869438.
15) Volanen, S-M., Holopainen, M., Lahti, J., Vahlberg, T. and Hintsanen, M. Healthy Learning Mind – Does a universal mindfulness programme reduce stress symptoms and increase self-kindness among 12–15-year-old students in schools? S*ubmitted to Journal of Psychology in the Schools 1/2025*.
16) Holopainen, M., Hintsanen, M., Lahti, J., Vahlberg, T. and Volanen, S.-M. (2024), Can a Universal Mindfulness Intervention in Schools Reduce ADHD Symptoms among Adolescents? A Cluster Randomized Controlled Trial. *Scandinavian Journal of Psychology*.
17) Holopainen, M., Hintsanen, M., Lahti, J., Vahlberg, T. and Volanen, S.-M. A universal mindfulness-based intervention in schools for adolescents with elevated inattentiveness and hyperactivity-impulsivity. *Submitted to Journal of Positive Behavior Interventions 11/2024*.
18) Holopainen, M., Hintsanen, M., Lahti, J., Vahlberg, T. and Volanen, S.-M. A school-based mindfulness intervention for adolescent mental health: the moderating effect of personality traits. *Submitted to Journal of Mindfulness 12/2024*.
19)Kuyken W, Weare K, Ukoumunne OC, Vicary R, Motton N, Burnett R, Cullen C, Hennelly S, Huppert F. Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. Br J Psychiatry. 2013 Aug;203(2):126-31. doi: 10.1192/bjp.bp.113.126649. Epub 2013 Jun 20. PMID: 23787061.
20) Kuyken W et al. Effectiveness and cost-effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision in reducing risk of mental health problems and promoting well-being in adolescence: the MYRIAD cluster randomised controlled trial. Evid Based Ment Health. 2022 Jul 12;25(3):99–109. doi: 10.1136/ebmental-2021-300396. Epub ahead of print. PMID: 35820992; PMCID: PMC9340028. Evid Based Ment Health 2022;25:99–109
21) Dunning D et al. Do mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials. Evid Based Ment Health. 2022 Jul 12;25(3):135–42.

Viitteet

22) Hidajat, T., Edwards, E., Wood, R., Campbell, M. (2023). Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: A systematic review. *Teaching and Teacher Education,* 134.

23)Kuyken W, Ball S, Crane C, et al. Evid Based Ment Health Epub, (2022). Effectiveness of universal school-based mindfulness training compared with normal school provision on teacher mental health and school climate: results of the MYRIAD cluster randomised controlled trial. Jul 12;25(3):125-134. Online ahead of print.

24) Montero-Marin, J., Taylor, L., Crane, C., Greenberg, M.T., Ford, T.J., Williams, J.M.G., García-Campayo, J., Sonley, A., Lord, L., Dalgleish, T., Blakemore, S.J., MYRIAD team, & Kuyken, W. (2021). Teachers "Finding peace in a frantic world": An experimental study of self-taught and instructor-led mindfulness program formats on acceptability, effectiveness, and mechanisms.

25) Zarate, K., Maggin, D. and Passmore, A. (2019). Meta-analysis of mindfulness training on teacher well-being. Psychology in the Schools. 56. 10.1002/pits.22308

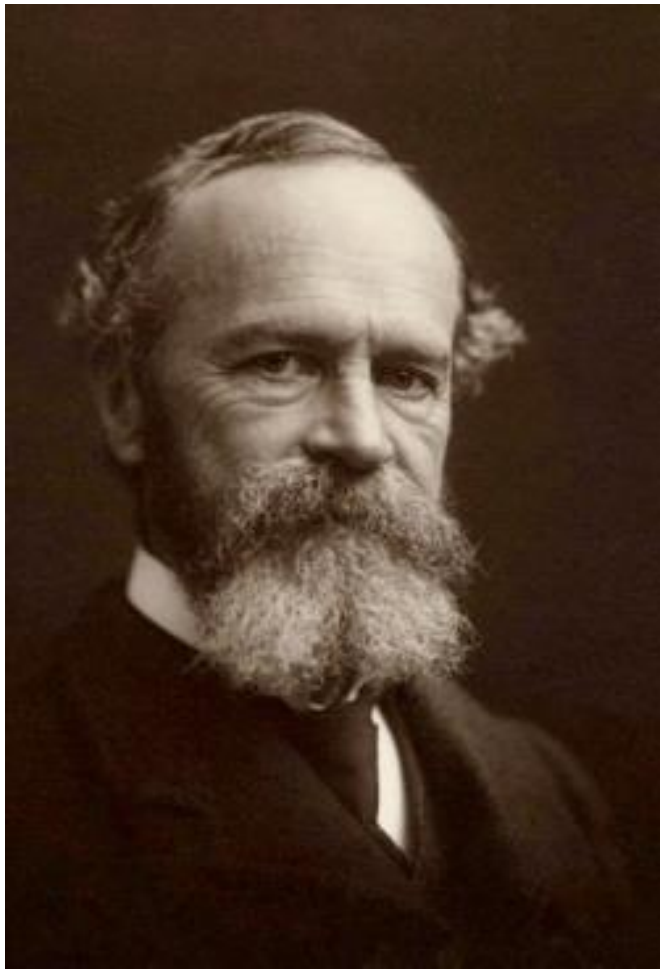
26) Hwang Y-S., Goldstein H., Medvedev O., Singh N., Jae-Eun Noh J-E., & Hand K. (2019) Mindfulness-Based Intervention for Educators: Effects of a School-Based Cluster Randomized Controlled Study. Mindfulness 10, 1417–1436

27) Jennings P., Doyle S., Oh Y.; Rasheed D., Frank J., Brown, J. (2019). Long-term impacts of the CARE program on teachers' self-reported social and emotional competence and wellbeing.

28) Sperling, EL. Et al. (2023). The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE* 18(10).

29) Kaisti, I et al. (2023). The effects of mindfulness-based interventions in medical students: a systematic review. *Advances in Health Sciences Education* (published online 25.5.23.).

30) Zuo X et al. The efficacy of mindfulness-based interventions on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis. Front Public Health. 2023 Nov 30;11:1259250.

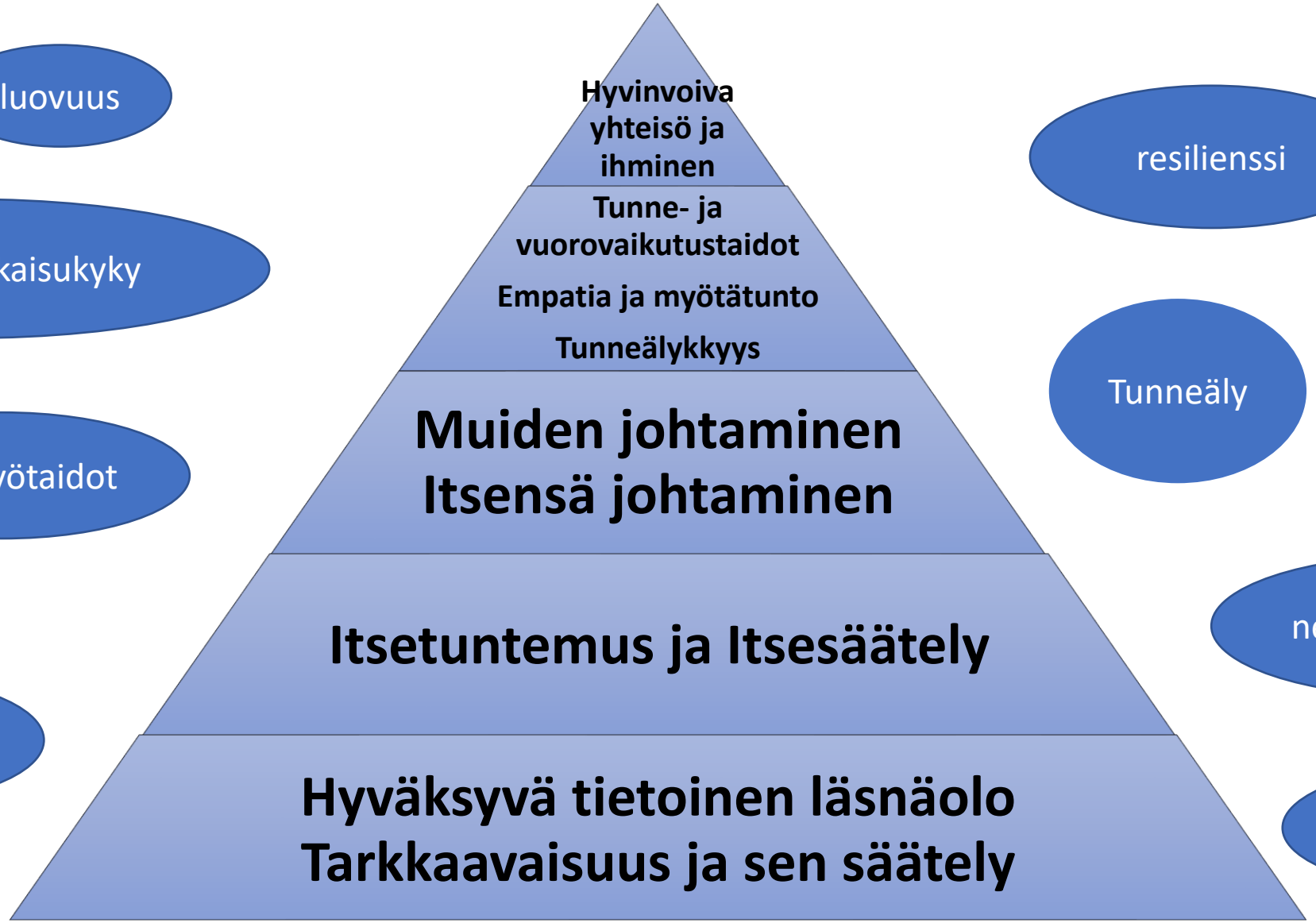


Tarkkaavaisuuden itsesäätely

”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

”Lapset eivät opi sitä mitä me opetamme, vaan sitä, miten ja millaisia olemme”



luovuus

Ongelmanratkaisukyky

yhteistyötaidot

eettisyys

resilienssi

Kriittinen ajattelu

Tunneäly

neuvottelutaidot

Kognitiivinen joustavuus

Hyödyt opettajaopiskelijoiden opiskelujen aikana

- **Opiskelija kehittää** tarkkaavaisuuttaan ja itsesäätelyään
- **Opiskelija oppii ymmärtämään** kehon, mielen ja tunteiden vaikutuksen toisiinsa ja käyttäytymiseensä → oppii säätelemään ja vaikuttamaan toimintaansa
- **Opiskelija hallitsee** entistä paremmin stressiä → stressinhallinta
- **Opiskelija oppii tutkimaan** omia ajatuksiaan etäältä → kognitiivinen joustavuus lisääntyy, ahdistus ja masennus vähenee
- **Opiskelija oppii ymmärtämään ja tunnistamaan** tunteitaan entistä paremmin → itsetuntemus ja tunteiden säätely kehittyy
- **Opiskelija oppii lisäämään** myönteisiä tunteita kuten iloa ja kiitollisuutta, sekä myötätuntoa itseä kohtaan
- **Opiskelija syventää** ymmärrystään ihmisenä olemisesta
- **Opiskelija oppii** kehittämään ja syventämään opettajaidentiteettiään ja saa vahvistettua omia arvojaan
- **Opiskelija oppii** ymmärtämään teoreettisesti ja tutkimusnäyttöön pohjautuen tietoisuustaito-harjoitteiden vaikutusmekanismeja ja vaikutuksia hyvinvointiin

Hyödyt työelämään siirryttyä

- **Opettaja kykenee opettamaan** oppilailleen taidon oppia - ”if you know how to learn you already know enough”
- **Opettaja osaa tukea** oppilaittensa itsesäätelyä ja keskittymiskykyä sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen, luonteen vahvuuksien, sisäisten vahvuuksien, myötätunnon ja prososiaalisen käyttäytymisen kehittymistä
- **Opettaja kykenee** luokkahuoneessa ollessaan tunnistamaan, ymmärtämään ja säätelemään haastavien tilanteiden nostattamia kehollisia stressireaktioita, ajatuksia ja tunteita uudella tavalla → työkyky paranee ja työn tuottama ilo lisääntyy
- **Opettaja osaa** rauhoittaa itsensä entistä paremmin → **Opettajan levollisuus tarttuu oppilaisiin ja edistää heidän oppimista** (HUOM! Myös opettajan levottomuus ja stressi tarttuu oppilaisiin, minkä oppilaan aivot aistivat uhkana ja oppiminen vaikeutuu!!!)
- **Opettaja osaa** toimia kuormittavissa ja haastavissa luokkatilanteissa entistä rakentavammin

Tietoisuustaidot ja aivot

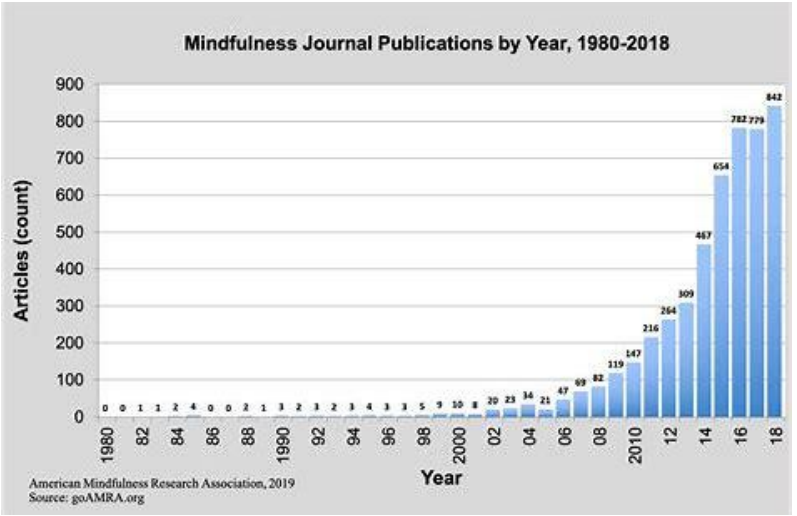
- Hyödyt perustuvat aivojen plastisuuteen
- Rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia:

    - Prefrontaalinen aivokuori (1)
    - Hippokampus (2)
    - Somatosensorinen aivokuori ja aivosaari (3)
    - Pihtipoimun etualue (3)
    - Aivosaari (3)
    - Amygdala (4)

1) Hölzel BK et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Res. 2011 Jan 30;191(1):36-43.
2) Sevinc G et al. Strengthened Hippocampal Circuits Underlie Enhanced Retrieval of Extinguished Fear Memories Following Mindfulness Training. Biol Psychiatry. 2019 Nov 1;86(9):693-702. doi: 10.1016/j.biopsych.2019.05.017. Epub 2019 May 30. PMID: 31303261; PMCID: PMC6788973.
3) Ganesan S et al. Focused attention meditation in healthy adults: A systematic review and meta-analysis of cross-sectional functional MRI studies. Neurosci Biobehav Rev. 2022 Oct;141:104846.
4) Taren AA et al. Mindfulness meditation training alters stress-related amygdala resting state functional connectivity: a randomized controlled trial. Social cognitive and affective neuroscience. 2015;10:1758–1768.)

Yli 50 vuotta tutkimusta

- Eksponentiaalisesti kasvanut tutkimusala (vuosien 1966-2020 aikana yht. 17 000 julkaisua)
- Tieteenaloja, joita tutkimukset edustavat, ovat mm. **psykologia, psykiatria, terveydenhuolto, onkologia, anestesiologia, gerontologia, neurologia, integroiva täydentävä lääketiede, pediatria, kokeellinen lääketiede, farmakologia, hoitotieteet, työterveys, päihteiden väärinkäyttö, perhetutkimus, sosiaalitiede, kasvatustieteet** → monitieteinen tutkimusala
- Tutkimusta kaikissa maailman huippuyliopistoissa ja -organisaatioissa mm. MIT, Harvard, Yale, Oxford, **Folkhälsanin tutkimuskeskus** ja **Helsingin yliopisto**



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

NIILO HELANDERIN
SÄÄTIÖ

Työsuojelurahasto
Arbetarskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

YRJÖ
JAHNSSONIN
SÄÄTIÖ

Svenska
kulturfonden

JUHO VAINION SÄÄTIÖ

Mats Brommels
Foundation

signe&ane
GYLLENBERGS
stiftelse

HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

fhrc
Folkhälsan
Research
Center

Tutkimusryhmän jäsenet ja yhteistyö mm.

- PI Dos. Salla-Maarit Volanen FH; HY
- Prof. Sakari Suominen TY
- Prof. Mirka Hintsanen OU
- Prof. Nelli Hankonen TaY
- Dos. Päivi Santalahti TY/THL
- PsT Maarit Lassander HY
- FT Nina Simonsen, FH
- FM Tero Vahlberg TY
- Nykyiset väitöskirjan tekijät:
  - Psykologi Marianne Holopainen
  - Terveystieteiden maisteri Jemina Qvick

- Prof. Jari Lahti HY
- Prof. Anu Raevuori HY
- Prof. Marko Elovainio HY
- Prof. Niklas Ravaja HY
- Emeritus prof. Lasse Kannas JY
- Dos. Sari Mullola TaY
- Dos. Aino Saarinen HY