

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkinä

(Podcast opiskelijoille, kesto n. 20 min/jakso)

Jakso 20: Tietoisuustaidot

Karoliina: Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opintopsykologien podcast-sarjaa. Minä olen opintopsykologi Karoliina Saure

Mari: ja minä olen opintopsykologi Mari Häkkinä. Tässä podcast-sarjassa käsitellään opiskelijoita mietityttäviä ajankohtaisia aiheita. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua, oppimista ja hyvinvointia koskeviin kysymyksiin.

Karoliina: Tässä jaksossa puhumme tietoisuustaidoista. Mitä tietoisuustaidot ovat? Mitä hyötyä niistä on opiskelijalle? Entä miten omia tietoisuustaitojaan voi kehittää? Lopuksi teemme vielä lyhyen tietoisuustaitoharjoituksen.

Karoliina: Mari, mitä tietoisuustaidot ovat?

Mari: Tietoisuustaidot ovat meidän jokaisen elämässä tarvitsemia elämäntaitoja. Tietoisuustaidoista käytetään myös nimitystä mindfulness, tunne- ja tietoisuustaidot tai termiä hyväksyvä, tietoinen läsnäolo. Minä tykkään käyttää termiä tietoisuustaidot, koska termi kuvaa hyvin sitä, että nämä ovat opeteltavissa olevia taitoja.

Yksinkertaistaen tietoisuustaidot ovat huomion suuntaamista tarkoituksenmukaisesti tämänhetkiseen kokemukseen uteliaalla ja hyväksyvällä asenteella. Esimerkiksi pysähtyen arjen keskellä ja todeten: "Huomaan, että mieleni on levoton ja kehoni ylivilittynyt, ajatus ei pysy kasassa, sydän hakkaa ja hikoiluttaa. Taidan jännittää tätä uutta tilannetta. No, sepäs on inhimillistä tällaisessa tilanteessa."

Karoliina: Tietoisuustaitojen vaikutuksia on tutkittu paljon viime aikoina mm. lääketieteessä, kasvatustieteissä ja psykologiassa. Mitä hyötyä niistä siis on opiskelijalle?

Mari: Tutkimusten mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen parantaa keskittymiskykyä ja tarkkaavuutta, vuorovaikutustaitoja ja itsetuntoa, tukee stressinhallinnassa, kehittää tunneälyä, muistia, luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä, sekä lisää positiivisia tuntemuksia ja hyvinvointia.

Kehittyneet tietoisuustaidot auttavat meitä ihmisiä toimimaan – kuten nimikin sanoo tietoisemmin. Sannakoita pääsee vähemmän suusta, emme reagoi kuormittaviin tilanteisiin automaattisesti vaan pystymme paremmin valitsemaan oman toimintatapamme, kun tiedämme, että ajatukset, tunteet ja keholliset tuntemukset tulevat ja menevät ja että on inhimillistä kokea tällaisia tuntemuksia.

Karoliina: Eli tietoisuustaidot parantavat monia niitä kykyjä, joita opiskelija tarvitsee oppiakseen uutta asiaa. No onko tutkimuksissa havaittu fyysisiä hyötyjä psyykkisten lisäksi?

Mari: Kyllä. Tutkimuksissa tietoisuustaitoharjoittelun on havaittu tuovan fyysisiä hyötyjä, kuten vähentävän biologisia merkkejä tulehduksesta kehossa, laskevan korkeaa verenpainetta ja vaikuttavan positiivisesti stressiperäisiin sairauksiin ja kipuoireyhtymiin. Psyykkisinä hyötyinä

tutkimuksissa on havaittu vähentävän masennusta, ahdistusta, lisäävän psyykkistä hyvinvointia ja positiivisia tunteita, vähentää negatiivisia tunteita, lisää kykyä rentoutua ja toimia taidokkaammin stressaavissa tilanteissa.

Karoliina: Me on mainittu monta kertaa tutkimukset. Kerro vielä, miten tietoisuustaitoja on siis tutkittu.

Mari: Tietoisuustaitojen tutkimus perustuu usein neurotutkimukseen ja aivotutkimuksissa onkin löytynyt mielenkiintoisia asioita, miten tietoisuustaitoharjoittelu vaikuttaa aivoihimme. Me voimme siis kehittää toiminnallisesti aivojamme ja muokata niitä rakenteellisesti säännöllisellä tietoisuustaitoharjoittelulla.

Karoliina: Tutkimustulokset tietoisuustaitoharjoittelun monipuolisista vaikutuksista ovat olleet hyvin myönteisiä, mikä on vaikuttanut siihen, että tietoisuustaitoharjoittelua käytetään hyväksi terveydenhoidossa, koulumaailmassa, urheilussa ja liike-elämässä. Mitkä ovat yleisimmät väärät käsitykset tietoisuustaidoista?

Mari: Usein ajatellaan, että tietoisuustaitoharjoituksissa tarkoituksena on rentoutua tai tyhjentää mieli. Se ei kuitenkaan ole pääasia. Usein myös luullaan, että tietoisuustaidot ovat uskonnollista tai uskomushoitoa, joka ei perustu tieteelliseen tutkimukseen. Usein luullaan myös, että tietoisuustaitoharjoituksissa tulee olla hiljaa paikallaan ja harjoitus on epäonnistunut, jos mieleen tulee ajatuksia. Ihmismieli on kuitenkin eläväinen ja sen tarkoitus on vaeltaa. Tärkeintä harjoituksessa on, että tuon vaelluksen huomaa ja tarvittaessa voi suunnata huomion johonkin muualle tietoisesti.

Karoliina: Moni kokee tietoisuustaitoharjoitukset "maadoittavina". Ne rauhoittavat laukkaava mieltä tai kuormittunutta kehoa. Rentoutus ei kuitenkaan ole päätarkoitus harjoitukselle, mutta harjoituksesta voi seurata rentoutunut olotila.

Mari: Juuri niin.

Karoliina: Kuinka omia tietoisuustaitoja voi kehittää?

Mari: Yksinkertaisimmillaan niin, että välillä pysähtyy kuuntelemaan itseään. Keskeyttää sen, mitä on tekemässä ja suuntaa huomion hengitykseen tai kehoon, ajatuksiin tai tunteisiin. Kun huomaa, mihin oma huomio kohdistuu, se on jo tietoisien läsnäolon hetki. Silloin olet tässä, etkä menneessä tai tulevassa. Voi kysyä vaikka itseltään, miltä juuri nyt tuntuu kehossa ja mielessä tai mitä ajatuksia on mielessä.

Karoliina: Eli arjen askareissa omia tietoisuustaitoja voi kehittää esimerkiksi, kun käy suihkussa, niin tunnustella, miltä veden kosketus tuntuu iholla, kävellessä kuunnella, mitä ääniä kuuluu, miltä askeleet tuntuvat maata vasten tai mitä tuoksua haistaa.

Mari: Kyllä. Ja näiden lisäksi voi tehdä ohjattuja harjoituksia, joita löytyy paljon netistä, YouTubesta tai erilaisista tietoisuustaito (mindfulness) sovelluksista. Kuten alussa totesin, olennaista on utelias asenne omia tuntemuksia ja kokemuksia kohtaan ja niiden kohtaaminen hyväksyvällä asenteella. Ei tarvitse yrittää muuttaa mitään tai arvottaa omaa kokemusta. "Nyt koen näin ja se on ok."

Karoliina: Tähän loppuun teemme vielä ohjatun tietoisuustaitoharjoituksen.

Mari: Joo, ohjaan tässä meille muutaman minuutin harjoituksen.

Tämän harjoituksen voit tehdä istuen tai maaten.

Voit aloittaa harjoituksen ja antaa silmiesi sulkeutua tai suunnata katseen alaviistoon.

Ota itsellesi hyvä, rento ja ryhdikäs asento. Anna asentosi olla itseäsi arvostava ja hyväksyvä. Jos istut, kädet voivat levätä sylissä tai jos makaat, ne voivat olla kehon vierellä.

Voit antaa huomion siirtyä lepäämään hengitykseesi. Anna hengityksesi syventyä sisään ja ulos hengityksillä ja asettua sille luontaiseen rytmiin. Ei tarvitse pakottaa hengityksessä mitään tai muuttaa mitään. Vain hengittää siten, miten tänään, juuri tässä hetkessä tuntuu luontaiselta.

Voit seurata hengitystäsi vatsan seudulla tai rintakehässä, kuinka hengitys saa sen kohoamaan ja laskemaan sen omassa luonnollisessa rytmissä. Samalla tavoin kuin seuraisit rannalla aaltojen liikettä, aaltojen nousua ja laskua. Ja kun huomaat huomiosi suuntautuneen ajatuksiin, voit vain todeta, että vaeltelu on ajatusten luonne ja nimetä ”ajatuksia” ja tuoda huomiosi lempeästi takaisin lepäämään hengitykseen.

Voit seurata hengitystä myös sierainten seudulta. Huomata, kuinka hengitys kulkee sierainten kautta sisään ja ulos. Voit antaa huomion levätä hengityksen ilmavirrassa.

Hengitä vielä muutaman kerran sisään ja ulos. Sen jälkeen voit avata silmäsi ja päättää harjoituksen.

Karoliina: Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkilä podcast-jakso. Toivottavasti löysit tästä jaksosta uutta näkökulmaa tietoisuustaitoihin. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijoille lisää vinkkejä näihin taitoihin löytyy Xamkin intranetistä Opiskelu- ja työelämätaitojen alta. Palataan taas seuraavassa jaksossa!