



Kerttu Saarnisaari

Tietoisuustaitojen mekanismit psyykkisen hyvinvoinnin edistämisessä

Kandidaatintutkielma  
KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA  
Kasvatustieteen tutkinto-ohjelma  
Kasvatuspsykologia  
2024

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Tietoisuustaitojen mekanismit psyykkisen hyvinvoinnin edistämässä (Kerttu Saarnisaari)

Kandidaatin tutkielma, 40 sivua

Toukokuu 2024

---

Tämä kandidaatin tutkielma käsittelee tietoisuustaitojen mekanismeja psyykkisen hyvinvoinnin edistämässä korkeakouluopiskelijoilla. Tarkoituksena on kartoittaa, mitä aiheesta on tähän mennessä tutkittu sekä jäsentää tietoa mekanismien toiminnasta psyykkisen hyvinvoinnin kontekstissa. Tavoitteena on myös täsmentää, mitkä mekanismit ovat olennaisia juuri korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista on noussut suuri huoli viime aikoina, ja tilastot kertovat opiskelijoiden kokevan suurempaa psyykkistä kuormituneisuutta muuhun väestöön verrattuna. Tämä perustelee tutkimuksen kohdentamista juuri korkeakouluopiskelijoita koskevaksi. Tietoisuustaidot ovat myös aiheena nousseet viime aikoina pinnalle, ja ne toimivat matalankynnyksen apuna ja ennaltaehkäisevänä keinona, mikä perustelee juuri tietoisuustaitojen valintaa tutkimukseni kohteeksi.

Tutkielma on toteutettu systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, joka mahdollisti aiheen luotettavan ja laadullisen tarkastelun. Tutkimuksen aineisto on kerätty systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaisesti tarkkoja kriteerejä hyödyntäen, jonka myötä tutkimukseen valikoitui 20 artikkelia. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti ja systemaattisuutta hyödyntäen.

Katsauksen perusteella voidaan sanoa, että tutkittuja mekanismeja tietoisuustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä löytyi paljon ja nämä mekanismit vaikuttavat hieman eri puoliin psyykkisessä hyvinvoinnissa. Korkeakouluopiskelijoiden kannalta merkittäviksi mekanismeiksi nousi etenkin tavoitesuuntautuneisuus, itsetunto, itsensä hyväksyminen, kokemuksellisen välttämisen ja ajatusten välttämisen vähentyminen, tunteiden säätely, resilienssi, uudelleen havaitseminen sekä kognitiivinen reaktiivisuus. Tietoisuustaitojen mekanismit näyttäisivät vaikuttavan etenkin psyykkisen oireilun vähentämiseen, negatiivisten tunteiden käsittelyyn sekä itseohjautuvuuteen. Suurin osa tutkimuksista oli poikittaistutkimuksia, jonka perusteella kausaalisia suhteita ei voida selvittää, minkä vuoksi lisää tutkimusta tarvittaisiinkin etenkin kokeellisista- sekä pitkittäistutkimuksista.

Avainsanat: Tietoisuustaidot, psyykkinen hyvinvointi, korkeakouluopiskelijat, mekanismit

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Teoreettinen viitekehys</b> .....	<b>6</b>
2.1	Psyykinen hyvinvointi .....	6
2.2	Tietoisuustaidot .....	7
<b>3</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b> .....	<b>10</b>
3.1	Tutkimuskysymys ja tutkimuksen tavoitteet .....	10
3.2	Tutkimusmenetelmä .....	10
<b>4</b>	<b>Tulokset</b> .....	<b>13</b>
4.1	Itseen liittyvät mekanismit .....	13
4.2	Kognitiiviset mekanismit .....	16
4.3	Emotionaaliset mekanismit .....	20
4.4	Sosiaaliset mekanismit .....	22
4.5	Suhtautumistapaan liittyvät mekanismit .....	22
4.6	Muita mahdollisia mekanismeja .....	26
<b>5</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>27</b>
5.1	Rajoitukset ja lisätutkimuksen tarve .....	30
<b>1</b>	<b>Lähteet</b> .....	<b>35</b>

# 1 Johdanto

Psyykkinen oireilu on lisääntynyt yhä enemmän etenkin korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa (Parikka ym. 2021) ja opiskelijoiden psyykkisten oireiden kasvu onkin ollut nousussa koko 2000 –luvun (Kunttu ym. 2016). Myös julkisessa keskustelussa on noussut viime aikoina esiin korkeakouluopiskelijoiden lisääntynyt psyykkinen oireilu (Nyyti ry, 2021; YLE, 2021; HS, 2021) ja korkeakouluopiskelijoista joka kolmas kärsii ahdistuksen ja masennuksen oireista (Parikka ym. 2021). THL:n tekemässä korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa psyykkistä oireilua sekä kuormittuneisuutta havaittiin myös enemmän suhteessa muuhun aikuisväestöön ja naisista jopa 40 prosenttia kertoi psyykkisestä kuormittuneisuudesta (Parikka ym. 2021). Vuonna 2016 - tehdyssä samaisessa tutkimuksessa huomattiin, että opiskelijoista 33 prosenttia koki runsaasti stressiä ja yleisimmät stressin aiheuttajat olivat esiintymisen vaikeudet sekä kokemus siitä, että opinnoista on vaikea saada otetta (Kunttu ym. 2016). Korkeakouluopinnot vaativat paljon itseohjautuvuutta, vastuunotto- sekä suunnittelukykyä (Kunttu ym. 2016) ja voivat siten lisätä jo valmiiksi koettua painetta ja stressiä. Myös työllistymiseen liittyy paljon epävarmuutta, mikä voi olla taustatekijänä opiskelijoiden psyykkiselle oireilulle (Kunttu ym. 2016). Tilastot psyykkisen oireilun kasvusta ovat huolestuttavia, minkä vuoksi niiden tarkastelu sekä keinojen selvittäminen psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi on erityisen tärkeää.

Tietoisuustaidot ovat harjoiteltavissa oleva kyky ja psykologinen prosessi (Bishop ym. 2004), joiden on tutkittu olevan yhteydessä psyykkisen hyvinvoinnin lisäämiseen sekä yliopisto-opiskelijoilla muun muassa resilienssin vahvistamiseen (Baer ym. 2012; Hanley ym. 2017; Galante ym. 2018). Tietoisuustaitojen voidaan kuvailla olevan meneillään olevaan hetkeen keskittymistä, tietoista olemista ilman sen tuomitsemista (Kabat-Zinn, 2015). Tietoisuustaitojen vaikutukset hyvinvointiin ovat laajasti tunnettuja ja niitä käytetään osana eri terapiasuuntauksia, kuten kognitiivisessa terapiassa (mindfulness-based cognitive therapy), dialektisessa käyttäytymisterapiassa sekä hyväksymis- ja omistautumisterapiassa (Teeriniemi & Anglé, 2020).

Myös mekanismeja tietoisuustaitojen ja sen psyykkistä hyvinvointia edistävien vaikutusten välillä on tutkittu ja tietoisuustaitojen vaikuttavista mekanismeista on esitetty useita teorioita (kuten Hölzel ym. 2013; Shapiro ym. 2006). Löydökset vaativat kuitenkin vielä jäsenystä ja esimerkiksi Brownin ja kollegoiden (2014) tutkimuksen mukaan aihe vaatii lisätutkimusta, jotta

tietoisuustaitojen psykologisia prosesseja voitaisiin ymmärtää paremmin. Tutkimukset tietoisuustaitojen mekanismeista ovat myös jokseenkin irrallisia, eikä selkeää kokonaiskuvaa aiheesta ole muodostettu. Etenkin tietoisuustaitojen mekanismien tarkastelu juuri psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta vaatii vielä kokoamista ja jäsentämistä. Tietoisuustaitoja käsitellään laajasti eri konteksteissa ja tieteellistä näkemystä aiheesta tulisi siis lisätä (Nilsson & Kazemi, 2016). Hölzelin ja kollegoiden (2011) mukaan tieto tietoisuustaitojen mekanismeista on vasta aluillaan ja heidän mukaansa olisi tarpeellista eritellä tarkemmin tietoisuustaitojen osatekijöitä sekä luoda kattavampaa mallia näistä tekijöistä. Hölzel ja kollegat (2011) nostavat esiin myös tarpeen myös etenkin tietoisuustaitojen harjoittelusta saatavien hyötyjen tutkimiseen, pelkän ongelmalähtöisen ja oireiden vähentämisen näkökulman sijaan.

Tutkimukseni käsittelee tietoisuustaitojen merkitystä psyykkisen hyvinvoinnin edistämässä korkeakouluopiskelijoilla. Psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen on aiheena tärkeä ja tietoa tietoisuustaitojen vaikutuksesta psyykkisiin tekijöihin olisi tärkeää jäsentää, jotta aiheesta saataisiin muodostettua koherentimpaa kuvaa ja myöhemmin hyödyntää esimerkiksi interventioiden ja terapiamuotojen parantamisessa. Tutkimus keskittyy siis kokonaiskuvan muodostamiseen siitä, mitkä ovat tietoisuustaitojen keskeiset mekanismit psyykkisen hyvinvoinnin edistämässä ja mitä aiheesta on löydetty tähän mennessä. Aihe on yhteisöllisesti sekä yhteiskunnallisesti tärkeä, sillä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja resurssipula hoitoon liittyen aiheuttavat paljon huolta. Pelkkä tietoisuustaitojen harjoittelu ei varmastikaan ratkaise ongelmaa, mutta voisi olla potentiaalinen keino hyvinvoinnin edistämiseksi sekä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisemiseksi, sillä yksilö voi matalalla kynnyksellä ryhtyä tietoisuustaitojen harjoitteluun, eikä niiden harjoittelu välttämättä vaadi erillistä ohjausta.

## 2 Teoreettinen viitekehys

Teoreettisena viitekehystenä tutkimuksessani toimivat tietoisuustaitojen sekä psyykkisen hyvinvoinnin käsitteet, jotka kuvaan seuraavaksi yksitellen.

### 2.1 Psyykkinen hyvinvointi

Huppertin (2009) mukaan psyykkinen hyvinvointi on yhdistelmä ihmisen kyvykkyydestä toimintaan sekä olonsa hyväksi tuntemisesta. Hyvän olon kokemuksen lisäksi täytyy huomioida, että pelkästään hyvän olon tunteminen ei riitä määrittämään kokemusta psyykkisestä hyvinvoinnista, sillä ikävätkin tunteet, kuten pettymykset ja suru, kuuluvat myös elämään (Huppert, 2009). Olennaista psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on se, millä tavoin ihminen kykenee näitä vaikeita tunteita käsittelemään (Huppert, 2009). Kyvykkyyden kokemukseen kuuluvat oman potentiaalinen kehittyminen, hallinta omasta elämästä, merkityksellisyys sekä positiiviset suhteet muihin (Huppert, 2009). Nämä limittyvät myös Ryffin ja Singerin (1996) näkemykseen psyykkisen hyvinvoinnin kuudesta eri ulottuvuudesta, joita ovat itsensä hyväksyminen, henkilökohtainen kasvu, autonomia, ympäristön muokkaus, merkityksellisyys sekä positiiviset suhteet muihin (Ryff & Singer, 1996). Nämä ulottuvuudet mahdollistavat psyykkisen hyvinvoinnin tarkastelun operationaalisesti ja tärkeää on myös nähdä ulottuvuudet ja psyykkinen hyvinvointi osana elinikäistä kehitystä, sisältäen elämän eri vaiheissa esiin tulevat haasteet (Ryff & Singer, 1996). Psyykkiseen hyvinvointiin ja sen kehittymiseen vaikuttavat muun muassa aivojen kehitys, sosiaaliset tekijät, geenit, persoonallisuuden piirteet, kuten ekstraversio ja neuroottisuus, sosioekonominen asema sekä varhaiset kokemukset (Huppert, 2009). Nämä eri tekijät vaikuttavat psyykkisen hyvinvoinnin kokemukseen hyvin eri tavoin ja esimerkiksi varhaiset sosiaaliset ympäristöt vaikuttavat merkittävästi myöhempään emotionaaliseen hyvinvointiin sekä kognitiivisiin kykyihin (Huppert, 2009).

Tietoisuustaitojen on havaittu olevan yhteydessä positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin ja tietoisuustaitojen harjoittelun on huomattu tuottavan positiivisia psykologisia vaikutuksia, kuten myönteisten tunteiden kokeminen, tyytyväisyyden kokeminen sekä joustava tunteiden säätely (Keng, 2011). Toisaalta tietoisuustaitojen on havaittu olevan negatiivisesti yhteydessä epämiellyttäviin tunteisiin sekä psykopatologisiin oireisiin (Keng, 2011). Tietoisuustaidot siis vaikuttavat Huppertin (2009) määritelmän mukaisessa psyykkisen hyvinvoinnin kontekstissa hyvän olon kokemuksiin, sekä vaikeiden tunteiden käsittelyyn. Tietoisuustaitojen omaksumisen

myötä ihminen voi tarkastella omia psyykkisiä ja tunnepitoisia kokemuksiaan ikään kuin havainnoijan asemasta, mikä Brownin ja Ryanin (2003) tutkimuksen mukaan edistää tasapainoisempaa ja tasaisempaa tunne-elämää.

Tietoisuustaitojen on huomattu vaikuttavan myös autonomian tunteeseen sekä kompetenssiin eli kyvykkyyteen (Brown & Ryan, 2003), jotka ovat osa psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia (Huppert, 2009; Ryff & Singer, 1996). Autonomialla viitataan itseohjautuvaan käytökseen, joka on lähtöisin henkilöstä itsestään ja tietoisuustaitojen on havaittu olevan yhteydessä tähän yksilön kykyyn toimia omista arvoista ja mielenkiinnon kohteista käsin (Brown & Ryan, 2003). Brownin ja Ryanin (2003) tutkimuksessa löydettiin myös tietoisuustaitojen yhteys itsesääätelykykyyn, vähempään neuroottisuuteen sekä pienempään stressiin, jotka kaikki ovat psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä.

## **2.2 Tietoisuustaidot**

Tietoisuustaidot eli mindfulness on mielen ominaisuus, jota voidaan systemaattisesti harjoitella (Kabat-Zinn, 2015; Bishop ym. 2004), ja jotka ovat nousseet pinnalle niin tutkimuksessa kuin julkisessa keskustelussakin (Kortelainen ym. 2014; Helsingin Sanomat, 2022). Mindfulness on käsitteenä vaikeasti määriteltävissä, sillä käsitettä käytetään tarkoittamaan eri asioita eri konteksteissa (Nilsson & Kazemi, 2016). Mindfulness voidaan myös suomentaa eri tavoin, kuten hyväksyvä tietoinen läsnäolo ja tietoisuustaidot (Kortelainen ym. 2014), joista jälkimmäistä käytän tässä tutkimuksessa kuvaamaan mindfulnessia.

Tietoisuustaidot pohjautuvat buddhalaiseen meditaatioperinteeseen, joissa harjoitellaan suuntaamaan huomiota mielen liikkeisiin sekä kehossa tapahtuviin tuntemuksiin (Kortelainen ym. 2014). Tietoisuustaitoja voidaan kuvailla tähän hetkeen keskittymisenä, tietoisena olemisena ilman sen tuomitsemista (Kabat-Zinn, 2015). Bishopin ja kollegoiden (2004) luomassa tietoisuustaitojen mallissa korostetaan näkemystä siitä, että tietoisuustaidot ovat kyky, jota voidaan harjoittelun myötä kehittää. Tietoisuustaitoihin pohjautuvan harjoittelun tarkoituksena on syventää kokemusta kehotietoisuudesta (Kortelainen ym. 2014) sekä vähentää kognitiivista taipumusta reaktiivisuuteen, joka on stressiä ja emotionaalista ahdistusta lisäävä tekijä (Bishop ym. 2004). Tietoisuustaitoja voidaan tarkastella ikään kuin tietoisuuden “moodina” ja psykologisena prosessina (Bishop ym. 2004), jossa yhtenä oleellisimmista mekanismeista on huomion suuntaaminen (Bishop ym. 2004; Hölzel ym. 2011; Shapiro ym. 2006). Huomion suuntaaminen tapahtuu itsesäätelyn avulla niin, että huomio säilytetään meneillään olevassa kokemuksessa,

jolloin mielen tapahtumia voidaan paremmin tunnistaa (Bishop ym. 2004). Huomion suuntaaminen nähdään myös edellytyksenä muiden mekanismien, kuten kehotietoisuuden ja tunteiden säätelyn onnistumiselle ja se kehittyy melko varhaisessa vaiheessa tietoisuustaitoja harjoittellessa (Hölzel ym. 2011). Toisena tärkeänä lähtökohtana tietoisuustaidoille on omaksua uteliaisuutta, avoimuutta ja hyväksymistä kuvaava tarkastelutapa hetkellä oleviin kokemuksiin liittyen, jota nostetaan esille sekä Bishopin ja kollegoiden (2004), että Shapiroin ja kollegoiden (2006) malleissa. Tarkastelutavan luonne on keskeinen osa tietoisuustaitojen harjoittelua, sillä ei-tuomitsevan, myötätuntoisen sekä uteliaan tarkastelutavan sisäistäminen mahdollistaa kaikenlaisten kokemusten käsittelyn (Shapiro ym. 2006).

Tietoisuustaitoja voidaan tarkastella myös sekä piirteenä (a trait), joka kuvaa ihmisen taipumusta ja ominaisuutta olla tietoinen, että mielentilana (a state), joka viittaa ihmisen tietoiseen olemiseen jollain tietyllä ajan hetkellä (Medvedev ym. 2017). Bishopin ja kollegoiden mallissa (2004) tietoisuustaitoja kuvataan juuri tällaisena mielentilana, jossa tunteet sekä ajatukset tulkitaan mielen tapahtumiksi ilman niiden arvostelua tai niihin reagoimista. Systemaattisen harjoittelun myötä voidaan saavuttaa tietoisuutta mielentilana yhä enemmän, jonka myötä tietoisuustaidot myös piirteenä lisääntyvät, mikä johtaa puolestaan psyykkisen pahoinvoinnin väheneemiseen (Kiken ym. 2014). Kyky päästä tietoisuuden tilaan vaihtelee ihmisestä riippuen ja osa ihmisistä on valmiimpia omaksumaan tietoisuustaitoja meditaation kautta kuin toiset (Kiken ym. 2014), mikä on tärkeää ottaa huomioon tietoisuustaidoista saatavia hyötyjä tarkastellessa.

Tietoisuustaitojen vaikuttavista mekanismeista on esitetty useita malleja (Hölzel ym. 2013; Shapiro ym. 2006; Bishop ym. 2004), jotka tarkastelevat tietoisuustaitoja hieman eri näkökulmista. Shapiroin ja kollegoiden (2006) mallissa tietoisuustaitojen taustalla vaikuttavana keskeisenä mekanismina nähdään uudelleen havaitsemisen prosessi, jossa tarkastellaan omia mielen sisältöjä sekä hetkessä tapahtuvaa kokemusta objektiivisemmin ja selkeämmin. Tätä prosessia voidaan kuvata muutoksena ihmisen perspektiivissä, joka mahdollistaa syvän yhteyden mielen ja kehon tapahtumiin ilman niihin takertumista, ja joka johtaa sittemmin muihin psykologisiin prosesseihin (Shapiro ym. 2006). Näitä muita psykologisia prosesseja ovat itsesäätely, psykologinen joustavuus, arvojen kirkastaminen sekä altistaminen (Shapiro ym. 2006). Myös Shohamin ja kollegoiden (2017) tutkimuksessa löydettiin vahva yhteys tietoisuustaitojen ja uudelleen havaitsemisen välillä, mikä implikoi uudelleen havaitsemisen roolin merkittävydestä, kun tarkastellaan tietoisuustaitojen harjoittelusta saatavia hyötyjä. Hölzelin ja kollegoiden mallissa (2011) tietoisuustaitojen taustalla vaikuttavat puolestaan neljä mekanismia, jotka ovat huomion



säätely, kehotietoisuus, muutos näkökulmassa omaan itseen sekä tunteiden säätely sisältäen uudelleenarvioinnin sekä kokemuksille altistumisen. Mekanismit ovat tiiviisti linkittyneitä toisiinsa ja kokonaisuudessaan mekanismien luoman prosessin voidaan nähdä kuvaavan kohentunutta itsesäätelyä (Hölzel ym. 2011).

Hölzel ja kollegat (2011) huomauttavat, että on tärkeää tarkastella mekanismien rooleja eri tilanteissa ja tunnistaa missä kontekstissa tai minkälaisilla persoonilla eri mekanismit ovat hyödyllisimpiä. Esimerkiksi muutokset näkökulmassa itseensä saattavat lisätä etenkin yleistä hyvinvointia ja elämänlaatua, kun taas huomionsäätelykyvyn kehittäminen olisi tärkeää etenkin tarkkaavaisuushäiriöiden hoidossa (Hölzel ym. 2011). On myös tärkeää huomata, että kyky käyttää ja hyödyntää eri tietoisuustaitojen osatekijöitä joustavasti kehittyä tietoisuustaitojen harjoittelun myötä ja tämä joustava käyttäytyminen voi mahdollisesti olla yksi isoimmista vaikutuksista tietoisuustaitojen harjoittelussa (Hölzel, 2011).

### 3 Tutkimuksen toteutus

#### 3.1 Tutkimuskysymys ja tutkimuksen tavoitteet

Tutkimuksen tutkimuskysymyksiksi valikoitui seuraavat kysymykset:

*Mitä tietoisuustaitojen mekanismeja on psyykkisen hyvinvoinnin yhteydessä tutkittu?*

*Millä tavoin tietoisuustaitojen mekanismit vaikuttavat korkeakouluopiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin?*

Tutkimuksen tavoitteena on luoda kokonaiskuva aiempia tutkimuksia tarkastelemalla siitä, mitä tähän mennessä aiheesta tiedetään, sekä jäsentää tietoa siitä mitä mekanismeja tietoisuustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin välille on löydetty ja miten nämä mekanismit toimivat. Tarkoituksena on myös kartoittaa ovatko jotkin mekanismit juuri korkeakouluopiskelijoilla merkittävämpiä. Yhtenä tavoitteena on myös osallistua ja ottaa kantaa meneillä olevaan keskusteluun korkeakouluopiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin edistämisestä.

#### 3.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni toteutetaan systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Systemaattista katsausta voidaan Boothin ja kollegoiden (2016) mukaan käyttää, kun halutaan antaa objektiivinen arvio jonkin asian vaikutuksista, ja sen käyttö juuri tämän tutkimuksen tutkimuskysymykseen vastaamiseen on siten perusteltua. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on vastata tarkoin rajattuun kysymykseen sekä antaa toistettavia ja täsmällisiä tuloksia (Efron & Ravid, 2019), mikä perustelee menetelmän valintaa laadullisten ja luotettavien tulosten saamiseksi. Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen liittyvällä laaja-alaisella haulla varmistetaan, että tutkimukseen löydetään kaikki aiheen kannalta oleelliset tutkimukset ja tarkoin rajatuilla kriteereillä varmistetaan tiedon täsmällisyys ja puolueettomuus (Efron & Ravid, 2019). Menetelmä mahdollistaa siis aiheen luotettavan, objektiivisen tarkastelun sekä aiheen tutkimisen mahdollisimman laajasti eri näkökulmat huomioon ottaen, mikä on tutkimuksen aiheen ja tavoitteiden kannalta tärkeää.

Toteutin haun käyttäen EBSCOHostia, ProQuestia sekä Finnaa, joista valitsin tietokannoiksi kasvatustieteeseen ja psykologiaan (ERIC ja APAPsycarticles EBSCOSSA) liittyvät kannat.

Vuosiluvuiksi rajasin 1990-2024, jotta tutkimuksia löytyisi kattavasti. Luotettavuuden takaimiseksi hakuun sisällettiin vain vertaisarvioituja tutkimuksia. Hakulausekkeeksi valikoitui seuraava:

Mindful\*, mechanism\* OR mediators of change, university OR college OR higher education, psychological well\* OR mental health

Suuren tulost määrän vuoksi päädyin rajaamaan hakusanat mindful\*, university OR college OR higher education ja psychological well\* OR mental health koskemaan vain otsikkoa sopivampien tulosten löytämiseksi. Käytin aineiston rajaamisessa apuna julkaisuforumia ja kriteerinä aineistolle oli, että lehti, jossa aineisto on julkaistu, on JUFO:n arviointiasteikolla 1-3. ProQuestin hausta löytyi 19 tulosta, joista 3 valikoitui tutkimukseen abstraktin perusteella, Finnasta tuloksia löytyi 44, joista 2 valikoitui abstraktin perusteella ja haku sisälsi jo ProQuestin hausta löytyneitä artikkeleita. EBSCOhostissa vain mindful\* ja psychological well\* OR mental health päädyttiin rajaamaan otsikkoon parhaimman hakutuloksen löytämiseksi. Hausta löytyi 29 tulosta joista 4 valikoitui, ja joista yksi artikkeli sisälsi 2 tutkimusta.

Tuloksista rajautuivat pois kaikki sellaiset artikkelit, jotka eivät keskittyneet tietoisuustaitojen mekanismeihin. Vaikka katsaukseni käsitteleekin korkeakouluopiskelijoita, katsaukseen valikoitui kuitenkin myös tutkimuksia, joissa kohderyhmää ei ollut tarkennettu, jotta saataisiin mahdollisimman kattava otos aiheesta. On huomattava, että korkeakouluopiskelijat eivät välttämättä rajaudu iältään nuoriin aikuisiin, eikä eroavaisuuksia näiden ryhmien välillä ilmennyt tai ole syytä olettaa, mikä perustelee valintaa jättää kohderyhmän rajaaminen löyhemmäksi. Tutkimusaineistoon päätyneistä artikkeleista 11 sisältää kohderyhmään korkeakouluopiskelijat ja tämä tuodaan esiin myös aiheen tulosten tulkinnessa. Tämä rajausta oli myös tarpeellinen tarpeeksi suuren aineiston kokoamiseksi, sillä juuri tähän tutkimuskysymykseen vastaavien artikkelien löytäminen haun perusteella oli haastavaa ja hausta rajautui paljon artikkeleita niiden ollessa tutkimuskysymyksen kannalta epäolennaisia tai eivät täsmänneet yllä mainittuihin kriteereihin.

Aineiston kasvattamiseksi hyödynsin “takaperin” käytettävää Snowballing –tekniikkaa (backward snowballing), jossa relevanttien tutkimusartikkeleiden lähdeluettelot käydään läpi, pois suljetaan epäolennaiset artikkelit ja valitaan lopulta otsikon ja abstraktin perusteella ne artikkelit, jotka ovat tutkimuksen kannalta oleellisia (Wohlin, 2014). Snowballing – tekniikan onnistunut käyttö edellyttää viitteiden kontekstin ymmärtämisen alkuperäisessä lähteessä, ja tätä voidaan käyttää myös perusteena lähteiden valikoitumiselle (Wohlin, 2014). Gu:n ja kollegoiden

(2015), Medicottin ja kollegoiden (2021) sekä Ma:n ja Fung-ying Siun (2019) – tutkimukset valikoituivat snowballing – tekniikan käyttöön, sillä näihin tutkimuksiin oli viitattu eniten, mikä on yksi perusteista tekniikkaan valikoitujen artikkeleiden valitsemiselle (Wohlin, 2014). Lopulta Snowballing – tekniikan avulla Gu:n ja kollegoiden (2015) artikkelista löytyi 4 artikkelia, Medicottin ja kollegoiden (2021) artikkelista valikoitui 5 ja Ma:n ja Fung-ying Siun (2019) artikkelista 2.

Tutkimuksen aineisto koostuu siis 20 artikkelista, joka sisältää kaksi artikkelia sisältäen kaksi tutkimusta (Raes ym. 2009; Whitehead ym. 2019), kaksi systemaattista katsausta (Gu ym. 2015; van der Velden ym. 2015) sekä kaksi laajempaa tietoisuustaitojen mallia (Vago & Silbersweig, 2012; Grabovac ym. 2011).

## 4 Tulokset

Tutkimusten pohjalta voidaan huomata, että tietoisuustaidot vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin monien eri mekanismien kautta, ja koska näitä välittäviä tekijöitä psyykkisen hyvinvoinnin ja tietoisuustaitojen välillä löytyi runsaasti, päädyin luokittelemaan tulokset seuraaviin kategorioihin: *itseen liittyvät mekanismit*, *kognitiiviset mekanismit*, *emotionaaliset mekanismit*, *sosiaaliset mekanismit* sekä *suhtautumistapaan liittyvät mekanismit*. Lisäksi kokosin vielä muita mahdollisia mekanismeja, jotka eivät soveltuneet edellä oleviin luokkiin. Seuraavaksi käsittelem tuloksia näiden luokittelujen pohjalta.

### 4.1 Itseen liittyvät mekanismit

Itseen liittyviä mekanismeja tietoisuustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin välisessä yhteydessä ovat itsetunto (Rehman ym. 2021), itsemyötätunto (Medlicott ym. 2021, Gu ym. 2015, Baer ym. 2012; van der Velden ym. 2015), itsensä hyväksyminen (Ma & Fung-ying Siu, 2019; Xu ym. 2016), henkilökohtaisten tavoitteiden asettelu ja tavoitesuuntautuneisuus (Gregoire ym. 2012; Arslan & Asici, 2021; van der Velden ym. 2015) sekä resilienssi (Peréz-Aranda ym. 2021; Bajaj & Pande, 2016; Medlicott ym. 2021).

#### 4.1.1 Itsetunto

Rehmanin ja kollegoiden (2021) tutkimuksen mukaan tietoisuustaidot vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin itsetunnon välityksellä. Suuren tietoisuustaitotason omaavilla henkilöillä oli yleisemmin suurempi itsetunnon taso, mikä puolestaan näkyi paremmassa psyykkisessä hyvinvoinnissa. Tietoisuustaitojen harjoittelu näyttäisi lisäävän koettua itsetuntoa sekä auttavan alhaisen itsetunnon omaavia ihmisiä irtaantumaan liiallisesta kriittisestä ajattelusta ajatuksiaan ja tunteitaan kohtaan (Rehman ym. 2021). Tietoisuustaitoja harjoittavat interventiot voivat mahdollistaa parempaa itsetuntoa, ja interventioiden tulisi myös mahdollistaa itsetunnon kehittämistä sen ollessa oleellinen mekanismi hyvinvoinnin ja tietoisuustaitojen yhteydessä (Rehman ym. 2021).

#### 4.1.2 Itsemyötätunto

Itsemyötätunnon vaikutus välittäjänä tuli esiin useammassa tutkimuksessa (Medlicott ym. 2021; Gu ym. 2015; Baer ym. 2012; van der Velden ym. 2015), mutta sen vaikutus ei kuitenkaan ole yksiselitteinen (Medlicott, ym. 2021) ja Gu:n ja kollegoiden (2015) systemaattisen

katsauksen mukaan itsemyötätunnon vaikutuksesta tarvitaan vielä lisää tutkimusta, sillä vain pieni määrä tutkimuksia tuki itsemyötätuntoa mekanismina. Medlicottin ja kollegoiden (2021) tutkimuksessa itsemyötätunto toimi välittävänä tekijänä, kun tarkasteltiin tietoisuustaitoihin pohjautuvan kognitiivisen terapian (MBCT) vaikutusta parannukseen hyvinvoinnissa, mutta ahdingon ja mielenterveysongelmien vähentymisessä itsemyötätunto ei selittänyt yhteyttä, vaan yhteyttä selittivät pelkästään resilienssi ja tietoisuustaitotasoa. Mielenterveysongelmien lieventyminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen näyttäisivät siis toimivan eri muutos mekanismien kautta (Medlicott ym. 2021), mikä on tärkeää huomioida interventioita suunniteltaessa sen suhteen, suunnataanko interventiota oireiden vähentämiseen vai hyvinvoinnin lisäämiseen.

Baerin ja kollegoiden (2012) tutkimus tuki itsemyötätunnon vaikutusta välittävänä tekijänä, kun tutkittiin meditoinnin vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa havaittiin itsemyötätunnon olevan suurempi selittäjä hyvinvoinnille kuin tietoisuustaidot, mutta tätä eroa selitettiin muun muassa sillä, että tutkimus sisälsi paljon kokeneita meditoijia, sekä sillä, että tutkimuksessa käytettiin FFMQ – mittaria, joka mittaa tietoisuustaitojen eri tasoja hieman laajemmin (Baer ym. 2012). Myös mahdollisesti itsemyötätunnon helpompi arvioitavuus saattoi vaikuttaa tulokseen (Baer ym. 2012). Tätä tulosta on tarkasteltava kriittisesti myös siltä kannalta, että Pérez-Arandan ja kollegoiden (2021) tutkimuksessa itsemyötätunnolla ei ollut merkittävästi voimakkaampaa roolia hyvinvoinnin selittäjänä verrattuna tietoisuustaitoihin. Tämä tulos oli kuitenkin muista tutkimuksista poikkeava (Pérez-Aranda, 2021) ja siispä itsemyötätunnon rooli vaatii vielä lisää tarkastelua. Baer ja kollegat (2012) tuovatkin esiin, että olisi tärkeää tarkastella kysymyksiä siitä, missä määrin tietoisuustaidot ja itsemyötätunto ovat päällekkäisiä tai erillisiä rakenteita, ja millä tavoin nämä kaksi toisiinsa vaikuttaa, ja tulisiko esimerkiksi toista taitoa harjoitella ennen toisen harjoittelua.

#### *4.1.3 Itsensä hyväksyminen*

Ma:n & Fung-ying Siun (2019) tutkimuksessa itsensä hyväksyminen selitti yhteyttä tietoisuustaitojen ja mielenterveysongelmien välillä korkeakouluopiskelijoilla. Sekä tietoisuustaidot että itsensä hyväksyminen korreloivat negatiivisesti mielenterveysongelmien kanssa, ja tarkastellessa välittäviä yhteyksiä, itsensä hyväksyminen oli selittävä tekijä (Ma & Fung-ying Siu, 2019). Ma & Fung-ying Siu (2019) korostavat tämän piirteen tärkeyttä tutkimuksensa myötä, sillä itsensä hyväksyminen oli merkittävämpi tekijä kuin uudelleen havaitseminen (decentering), kun näitä kahta vertailtiin keskenään. Molemmat näistä olivat kuitenkin merkittäviä vä-

littäviä tekijöitä sekä yhdessä että erikseen toimiessaan selittäjinä tietoisuustaitojen ja mielen-terveysongelmien välisessä yhteydessä (Ma & Fung-ying Siu, 2019). Itsensä hyväksyminen on myös yksi teoriaosassa esitellyistä psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksista (Ryff & Singer, 1995) ja on siis merkittävää huomata itsensä hyväksymisen välinen yhteys tietoisuustaitoihin. Itsensä hyväksyminen näyttäisi vaikuttavan myös mielen-terveysongelmien vähenemisen lisäksi myös hyvinvointia lisäävästi (Xu ym. 2016). Xu:n ja kollegoiden tutkimuksessa (2016) korkeakouluopiskelijoilla itsensä hyväksyminen selitti positiivista suhdetta subjektiivisen hyvinvoinnin ja tietoisuustaitojen välillä. Tutkimuksessa nostettiin myös esiin, että huomion kiinnittäminen itsensä hyväksymiseen voisi olla produktiivisempi keino lisätä hyvinvointia, kuin pelkkä tietoisuustaitojen harjoittelu (Xu ym. 2016).

#### *4.1.4 Henkilökohtaisten tavoitteiden asettelu ja tavoitesuuntautuneisuus*

Henkilökohtaisten tavoitteiden asettelu on myös yksi selittävästä mekanismeista tietoisuustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä. Grégoiren ja kollegoiden (2012) tutkimuksen mukaan henkilöt, jotka omasivat korkeamman tietoisuustaitotason, ovat sitoutuneempia itsestä lähtöisin oleviin henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Itsestä lähtöisin olevat tavoitteet puolestaan vaikuttavat psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksiin (Grégoire ym. 2012). Tietoisuustaidot vaikuttivat myös tutkimuksessa mitattuun motivaation laatuun eli autonomiseen (tunnistetut ja sisäiset) ja kontrolloituun (introjektoidut ja ulkoiset) motivaatioon (Grégoire ym. 2012). Tällaista tavoitesuuntautuneisuutta hyödynnetäänkin jo hyväksymis- ja omistautumisterapiassa sekä kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa (Grégoire ym. 2012). Van der Veldenin ja kollegoiden (2015) systemaattisen katsauksen mukaan myös tavoitteiden spesifisyys on merkittävä tekijä ja tavoitteiden spesifisyyden puute on tunnistettu olevan yksi oire masennuksesta ja itsetuhoisuudesta. Mindfulnessiin pohjautuvan kognitiivisen terapian (MBCT) huomattiin parantavan merkittävästi tavoitteiden spesifisyyttä hoidon jälkeen verrattuna kontrolliryhmään, kun tutkittiin MBCT:n vaikutuksia uusiutuvassa masennuksessa (van der Velden, 2015).

Ratkaisukeskeistä ajattelua tutkittaessa tavoitesuuntautuneisuutta tarkasteltiin yhtenä ratkaisukeskeisen ajattelun ominaisuutena, jonka huomattiin tutkimuksessa toimivan välittävänä tekijänä (Arslan & Asici, 2021) samoin kuin Grégoiren ja kollegoiden (2012) tutkimuksessa. Tietoisuustaitojen lisääntymisen myötä opiskelijat suuntautuivat enemmän tavoitteitaan kohti, sekä psyykinen hyvinvointi kasvoi (Arslan & Asici, 2021). Tavoitesuuntautuneisuus nähtiin tutkimuksessa myös suojaavana ja parantavana tekijänä ja merkittävänä löydöksenä tutkimuk-

sessä oli se, että ratkaisukeskeisen ajattelun eri tekijät - tavoitesuuntautuneisuus, resurssien aktivoiminen sekä vähentynyt ongelmista irtautuminen lisäsivät enemmän psyykkistä hyvinvointia kuin tietoisuustaidot itsessään (Arslan & Asici, 2021). Tietoinen läsnäolo hetkessä voi myös auttaa opiskelijoita arvioimaan eri metodien tehokkuutta, joita he tavoitteiden saavuttamiseksi käyttävät, jonka myötä tavoitteita voidaan saavuttaa ja siten psyykkistä hyvinvointia parantaa (Arslan & Asici, 2021).

#### *4.1.5 Resilienssi*

Medlicottin ja kollegoiden (2021) tutkimuksen mukaan resilienssi selittää sekä tietoisuustaitojen vaikutusta hyvinvoinnin lisääntymiseen että mielenterveys ongelmien vähenemiseen. Suurin vaikutus tietoisuustaidoilla oli niillä osallistujilla, jotka ilmoittivat joko meneillään olevista tai aiemmista mielenterveysongelmista (Medlicott ym. 2021). Bajaj:n ja Panden (2016) tutkimuksessa löydettiin resilienssin välittävän tietoisuustaitojen vaikutusta suurempaan tyytyväisyyteen elämässä, enempään positiiviseen affektiin sekä vähempään negatiiviseen affektiin. Korkeat tietoisuustaitojen tasot voivat auttaa säilyttämään objektiivisempaa asennetta hankalia tilanteita kohtaan, kohtaamaan vaikeita ajatuksia ja tunteita sekä kasvattamaan resilienssiä, mikä näkyy sittemmin hyvinvoinnin kohentumisena (Bajaj & Pande, 2016). Pérez-Arandan ja kollegoiden (2021) tutkimuksen mukaan resilienssin välittävä vaikutus olisi merkittävä vain masennusoireiden kohdalla, mutta sama ei pätenyt ahdistusoireisiin. Pérez-Aranda ja kollegat (2021) ehdottavat, että ahdistuksen kohdalla muut mekanismit voisivat olla merkittävämpiä, kuten uudelleen huomiointi (decentering), irtaantuminen tai psykologinen joustavuus.

## **4.2 Kognitiiviset mekanismit**

Kognitiivisia mekanismeja, jotka selittävät tietoisuustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä löytyi tutkimusten perusteella seuraavat: ratkaisukeskeinen ajattelu (Arslan & Asici, 2021), kognitiivinen reaktiivisuus (Gu ym. 2015; Raes ym. 2009), huomion säätely (Grabovac ym.2011; van der Velden, 2015; Vago & Silbersweig, 2012), vatvominen ja huolestuneisuus (Gu ym. 2015; Van der Velden, 2015; Heeren & Philipott, 2010).

### *4.2.1 Ratkaisukeskeinen ajattelu*

Ratkaisukeskeisen ajattelun roolia tarkasteltiin Arslanin ja Asicin (2021) tutkimuksessa, joista tavoitesuuntautuneisuuteen keskityttiin itseen liittyvissä mekanismeissa. Tutkimuksessa tarkasteltiin kuitenkin myös resurssien aktivoimista sekä ongelmista erkaantumista tietoisuustaitojen



mekanismeina (Arslan & Asici, 2021). Molemmat näistä olivatkin merkittäviä selittäjiä tässä yhteydessä (Arslan & Asici, 2021). Resurssien aktivoiminen tietoisuustaitojen avulla mahdollistaa opiskelijoita joustavuuteen stressaavissa tilanteissa, jolloin omat vahvuudet pystytään tunnistamaan ja hyödyntämään niitä vaikeuksista selviytymiseen (Arslan & Asici, 2021). Tietoisuus omista resursseista ja taito oppia aktivoimaan niitä nähtiin hyvinvointia lisäävänä tekijänä (Arslan & Asici, 2021). Ongelmista erkaantuminen puolestaan nähdään tutkimuksen pohjalta riskitekijänä psyykkiselle hyvinvoinnille, ja pelkäämään ratkaisuun keskittyminen ilman ongelman reflektointia vaikutti negatiivisesti opiskelijoiden hyvinvointiin (Arslan & Asici, 2021). Tämä löydös viittaa siihen, että ongelmat vaativat huomiota niistä erkaantumisen sijaan ja pelkkään ratkaisuun keskittyminen ja tehokkaan ratkaisun löytäminen voi olla vaikeaa ilman ongelman tarkempaa tarkastelua (Arslan & Asici, 2021). Tietoisuustaidot myös vähensivät ongelmista erkaantumisen negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin lisäämällä yhteyttä ongelmiin eli estämällä ongelmista erkaantumisen ilmenemistä (Arslan & Asici, 2021). Tietoisuustaitojen avulla voidaan varmistaa, että opiskelijat huomaavat ongelmansa, mutta samaan aikaan menevät kohti myös tavoitteita ja ratkaisuja aktivoimalla omia resurssejaan (Arslan & Asici, 2021).

#### *4.2.2 Kognitiivinen reaktiivisuus*

Gu:n ja kollegoiden (2015) systemaattisen katsauksen perusteella kognitiiviselle reaktiivisuudelle tietoisuustaitojen mekanismina on vahva näyttö. Kognitiivisella reaktiivisuudella tarkoitetaan astetta, jolla jokin epämiellyttävä tilanne aktivoi negatiivisia ajatusmalleja ja sitä pidetään yhtenä kausaalisenä syynä masennuksen uusiutumiseen (Raes, ym. 2009). Korrelaatiotutkimuksen mukaan tietoisuustaidot korreloivat negatiivisesti kognitiivisen reaktiivisuuden kanssa silloinkin, kun kontrolloidaan masennuksen oireita niiden ollessa sekä akuutteja että menneitä (Raes ym. 2009a). Raesin ja kollegoiden (2009b) toisessa tutkimuksessa huomattiin tietoisuustaitoihin pohjautuvan kognitiivisen terapian (MBCT) vähentävän kognitiivista reaktiivisuutta merkittävästi. MBCT:n pohjalla olevat teoriat tukevat myös tätä tulosta, sillä yksi MBCT:n tavoitteista on juuri kognitiivisen reaktiivisuuden vähentyminen (Raes ym. 2009). Van der Veldenin ja kollegoiden (2015) systemaattisessa katsauksessa löydettiin myös yhteys kognitiivisen reaktiivisuuden ja itsemyötätunnon välillä. Lisääntynyt itsemyötätunto pienensi ja ”nollasi” kognitiivisen reaktiivisuuden suhdetta masennuksen uusiutumiseen, kun tutkittiin MBCT ryhmää (Van der Velden, 2015).

### 4.2.3 Huomion säätely

Huomion säätelyn huomattiin lisääntyvän MBCT:hen osallistuessa ja edesauttoi masentavista ajatuksista irtautumisessa ja siten vaikutti parempiin tuloksiin intervention jälkeen (Van der Velden ym. 2015). Huomion säätelyn on esitetty olevan kriittinen prosessi omien reaktioiden ja impulssien tehokkaassa hallinnassa tai muuttamisessa ja huomion säätely tiettyyn kohteeseen on kriittistä myös meditaation ja tietoisuustaitoharjoitusten kannalta (Vago & Silbersweig, 2012). Vagon ja Silbersweigin (2012) mukaan tietoisuustaitojen harjoittelun vaikutusta huomion säätelyyn tehdyissä tutkimuksissa kehitystä huomattiin muun muassa huomion säilyttämisessä tehtävän aikana, valppaudessa sekä eri huomionsäätelyyn liittyvissä verkostoissa ja näitä muutoksia huomattiin tapahtuvan viiden päivän harjoittelusta kolmenkuukauden harjoitteluun. Tietoisuustaidot näyttäisivät vaikuttavan myös tiedostomattomaan huomion säätelyyn, ja tutkimukset ovat osoittaneet tietoisuustaitojen harjoittelun vahvistavan havaitsemisherkkyttä jo ennen tietoista huomion kohdistamista (Vago & Silbersweig, 2012). Keskittymisharjoitukset lisäävät huomionsäätelyjärjestelmän tehokkuutta eri osakomponenttien kautta ja harjoittelun myötä huomionsäätelyyn käytetyt ponnistelut vähenevät, huomion säätelyn verkostot paranevat ja kognitiivisia resursseja tulee enemmän saataville (Vago & Silbersweig, 2012).

Grabovacin ja kollegoiden (2011) luomassa mallissa huomion säätely tietoisuustaitojen kohdalla liittyy siihen oletukseen, että tietoisuudessamme huomio voidaan säilyttää vain yhdessä objektissa kerrallaan, jolloin keskittyessä esimerkiksi hengitykseen, mielessä tapahtuva jatkuva mielentapahtumien lisääntyminen katkeaa. Mallin mukaan mielentapahtumien lisääntymisen keskeyttäminen on olennainen osa tietoisuustaitojen vaikutusta hyvinvoinnin kohenemiseen (Grabovac ym. 2011). Mielentapahtumien lisääntymisen kuvataan olevan prosessi, jossa jokin tapahtuma, tunne tai aistimus herättää uusia tunteita, ajatuksia tai aistimuksia, jotka jälleen herättävät lisää tapahtumia mielessä (Grabovac ym. 2011). Huomio tulisikin tietoisuustaitoharjoitusten aikana säädellä Grabovacin ja kollegoiden (2011) mukaan kolmeen eri komponenttiin, jotka ovat tunne- ja aistitilojen pysymättömyys, opittujen reaktioiden tuottama kärsimys, sekä se, että tunne- ja aistitilat eivät muodosta itseämme, eli emme ole omat ajatuksemme. Tämän myötä mielentiloja voidaan tarkastella pysymättöminä, niihin samaistumatta ja pikkuhiljaa myös opittuja ajatusmalleja voidaan muuttaa, jolloin hyvinvointi lisääntyy (Grabovac ym. 2011).

#### *4.2.4 Vatvominen ja huolestuneisuus*

Vatvomiseen liittyy vahvasti negatiivisissa ajatuksissa vellominen (Gu ym. 2015), oman itsen ja mielentilan jatkuva pohtiminen sekä vähentynyt konkreettisuus ajattelussa, mikä usein johtaa asioiden yliyleistämiseen (Heeren & Philippot, 2010). Kontrastina tälle Heeren ja Philippot (2010) esittävät myös vatvomiselle konkreettisempaa ajattelua sisältävän muodon, joka osoitettiin hyvinvointia edistäväksi. Heerenin ja Philippotin (2010) tutkimuksessa muutokset vatvomisessa olivat selittäviä tekijöitä MBCT:n vaikutuksissa kliinisille oireille, lisääntynyt adaptiivinen vatvominen vähensi oireita, kun taas haitallinen vatvominen lisäsi niitä. Vatvominen korreloi vahvasti myös huolestuneisuuden kanssa ja Gu:n ja kollegoiden (2015) katsauksessa nämä yhdistettiin yhdeksi mekanismiksi nimeltään toistuva negatiivinen ajattelu. Gu:n ja kollegoiden (2015) katsauksessa ei löytynyt näyttöä sille, että reflektiivinen pohtiminen, sisältäen konstruktiiivisen ajattelun itsestä, olisi ollut merkittävä tekijä hyvinvoinnille. Tämän voidaan nähdä olevan poikkeava tulos Heerenin ja Philippotin (2010) tutkimuksessa esiin nousseista adaptiivisen vatvomisesta hyödyistä, ja siis tämän merkitys kaipaa vielä lisää tutkimusta jatkossa.

Myös van der Veldenin ja kollegoiden (2015) katsauksen mukaan tulokset vatvomisesta mekanismina olivat epäjohdonmukaisia. Van der Velden ja kollegat (2015) esittävät tälle mahdolliseksi syyksi sen, että vaikka vatvominen ei itsessään vähentyisi MBCT:n myötä, vähentynyt samaistuminen vatvomiseen liittyviin ajatuksiin voisi selittää vähentynyttä riskiä masennuksen uusiutumiseen. Toinen selitys tälle voi olla se, että objektiivisesti vatvominen vähenee tietoisuustaitojen harjoittelun myötä, mutta lisääntynyt subjektiivinen tietoisuus voi näkyä osallistujien ilmoittavissa suuremmissa vatvomiseen liittyvissä tuloksissa (Van der Velden, 2015).

#### *4.2.5 Muistiin liittyvät prosessit*

Vago ja Silbersweigin (2012) mukaan tietoisuustaidot voisivat toimia itsesäätelyn mekanismina, jossa voidaan prosessoida epähyödyllisiä ajatusmalleja enemmän hyödyllisiksi uudelleen konsolidaation ja sammuttamisen avulla. Vago & Silbersweig (2012) esittävät, että tietoisuustaitojen avulla esimerkiksi ajatusvääristymiä voidaan tällä tavoin muuttaa, mutta tähän muutokseen tarvittavan meditoinnin määrä ja laatu ei ole vielä selvää. Sammuttaminen liittyy uuden oppimiseen, jota ilmenee, kun muisto palautetaan mieleen ja siihen liittyviä toimintamalleja ja assosiaatioita heikennetään aktiivisin tai passiivisin tavoin, jolloin syntyy uusi muistijälki (Vago & Silbersweig, 2012). Nimestään huolimatta sammuttaminen ei siis poista kuitenkaan

alkuperäistä assosiaatiota, vaan luo uuden vaihtoehtoisen assosiaation (Vago & Silbersweig, 2012). Uudelleen konsolidaatio viittaa prosessiin, jossa muistot ovat alttiita muuttumaan, kun niitä palautetaan mieleen ja tämä näkyy myös tulevaisuudessa muistoa palauttaessa, jolloin palautetaankin tämä uusi muuttunut tieto (Alberini & LeDoux, 2013). Muutoksia sammuttamisen ja uudelleen konsolidaatioon liittyvissä aivoalueissa tietoisuustaitojen harjoittelun yhteydessä on löydetty, mutta mekanismit vaativat kuitenkin vielä lisää tutkimusta (Vago & Silbersweig, 2012).

### **4.3 Emotionaaliset mekanismit**

Emotionaalisia mekanismeja tietoisuustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä olivat emotionaalinen reaktiivisuus (Gu ym. 2015; Vago & Silbersweig, 2012; Bränström ym. 2011), tunteiden säätely (MacDonald ym. 2017; Vago & Silbersweig, 2012) sekä tunnetilojen muutokset (van der Velden ym. 2015; Grégoire ym. 2012; Bajaj & Pande, 2016).

#### *4.3.1 Emotionaalinen reaktiivisuus*

Emotionaalisessa reaktiivisuudessa tietoisuustaitojen kohdalla on kyse siitä, että reaktiivisuus vähenee tietoisuustaitojen harjoittelun myötä ja usein puhutaankin ei-reaktiivisuudesta (Bränström ym. 2011). Bränströmin, ja kollegoiden (2011) tutkimuksen mukaan ei-reaktiivisuus oli yksi vahvimista selittäjistä psyykkisiin tuloksiin ja koettuun terveyteen. Tietoisuustaitojen myötä yksilö kykenee omaksumaan näkökulmaa, jossa tunteet ovat “vain tunteita” ja ajatukset “vain ajatuksia”, jolloin myös reaktiivisuus epämiellyttäville tiloille vähenee (Bränström ym. 2011). Fysiologisissa tutkimuksissa on huomattu meditaation vaikuttavan emotionaaliseen reaktiivisuuteen, liittyen tunnereaktion jälkeiseen nopeaan palautumiseen “perustasolle” (Vago & Silbersweig, 2012). Eri tutkimuksissa muun muassa ihonsähkönojohtavuus väheni meditoijilla nopeammin ja sosiaalista ahdistusta kokevien henkilöiden mantelitulmakkeen aktivoituminen väheni nopeammin tietoisuustaitoihin pohjautuvan intervention jälkeen (Vago & Silbersweig, 2012). Gu:n ja kollegoiden (2012) systemaattinen katsaus myös tukee tulosta emotionaalisen reaktiivisuuden toimimisesta tietoisuustaitojen mekanismina.

#### *4.3.2 Tunteiden säätely*

Tunteiden säätely oli merkittävä välittävä tekijä tietoisuustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin välisessä yhteydessä MacDonalidin ja kollegoiden (2017) tutkimuksessa. Naisopiskelijat, jotka raportoivat korkeampaa tietoisuutta ja huomiota nykyhetkeen, ja jotka kykenevät kuvailemaan

kokemuksiaan ilman tuomitsemista tai reagoimista omaavat myös parempaa psyykkistä hyvinvointia, ihmissuhteiden, itsetunnon, tarkoituksen ja optimismin kannalta mitattuna (MacDonald ym. 2017). Tunteiden säätelyyn tietoisuustaitojen mekanismina liittyy tietoisuus omista tunnepitoisista reaktioista, eri strategioiden käyttö tunteiden käsittelyyn sekä myös näkemys näiden strategioiden toimivuudesta (MacDonald ym. 2017).

Tietoisuustaidot näyttäisivät myös vahvistavan tunteiden säätelylle tärkeitä hermojärjestelmiä, etenkin liittyen tunteiden arvioimiseen, ilmaisulliseen sekä kokemukselliseen puoleen (Vago & Silbersweig, 2012). Tunteiden säätely voidaan nähdä osana itsesäätelyn prosesseja (Vago & Silbersweig, 2012; MacDonald ym. 2017) ja sitä voi tapahtua sekä automaattisella, ei-tietoisella sekä kontrolloidulla tavalla (Vago & Silbersweig, 2012). Ei-tietoista tapaa reagoida tunteisiin sekä esimerkiksi homeostaattisten välittäjien vaikutusta stressireaktiossa voidaan säädellä harjoittelun avulla ja tietoisuustaitojen harjoittelussa pyritäänkin etenkin ei-tietoisten säätelystrategioiden harjoitteluun, kun annetaan tunteiden nousta ja laskea tunnetilojen ollessa intensiivisiäkin (Vago & Silbersweig, 2012). Kontrolloituja tunteiden säätelystrategioita ovat ennaltaehkäisevät strategiat sekä reagoimiseen keskittyvät strategiat, jotka ilmenevät usein ”harhautuksena” tunteille ja ne ilmenevät usein vähemmän harjoitelleilla (Vago & Silbersweig, 2012). Tietoisuustaitoihin pohjautuvien interventioiden on myös huomattu vaikuttavan muutoksiin aivojen harmaassa aineessa tunteiden säätelyssä liittyviin alueisiin, kuten lateraaliin prefrontaaliin aivokuoreen ja orbitofrontaaliseen lohkoon (Vago & Silbersweig, 2012). Tutkimuksissa on myös havaittu tunteiden säätelyssä merkittävän mantelitulmakkeen ”vaimenemista”, sekä meditoijia verrattaessa ei-meditoiviin löydettiin suurempaa parasympaattisen hermoston aktiivisuutta ja vähentynyttä sympaattisen hermoston aktiivisuutta, joka aktivoituu yleensä stressitilanteissa (Vago & Silbersweig, 2012). Vagon ja Silbersweigin (2012) mukaan tietoisuustaidot vaikuttavatkin parasympaattisen hermoston toimintaan ja kehon sisäinen tila nähdään kriittisenä parasympaattisen hermoston toiminnan tehokkuudelle.

#### *4.3.3 Tunnetilojen muutokset*

Van der Veldenin ja kollegoiden (2015) systemaattisen katsauksen mukaan MBCT näyttäisi vaikuttavan tunnetilojen säätelyyn ja siihen, millä tavoin interventioon osallistuneet kokevat positiivisia tai negatiivisia affekteja. MBCT:n myötä koettiin lisääntyneitä positiivisten tunteiden kokemista sekä kiitollisuutta jokapäiväisiin tekemisiin (Van der Velden, 2015). Useassa katsauksen tutkimuksessa psyykkisen hyvinvoinnin mittarina käytettiin positiivisten ja negatiiv-

visten tunnetilojen mittausta (esim. Gregoire ym. 2012; Bajaj & Pande, 2016). Bajaj:n ja Panden (2016) tutkimuksessa resilienssi välitti tietoisuustaitojen vaikutusta korkeampiin positiivisiin ja vähentyneisiin negatiivisiin tunnetiloihin. Tietoisuustaidot myös korreloivat positiivisesti positiivisten ja negatiivisesti negatiivisten tunnetilojen kanssa (Grégoire ym. 2012).

#### **4.4 Sosiaaliset mekanismit**

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus toimi välittävänä tekijänä tietoisuustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä Rehmanin ja kollegoiden (2021) tekemässä tutkimuksessa. Myös prososiaalisen käyttäytymisen ja siihen liittyvän empatian ja mentalisaation on osoitettu olevan yhteydessä tietoisuustaitojen harjoitteluun ja siitä saataviin hyvinvoinnin vaikutuksiin (Vago & Silbersweig, 2012). Prososiaalisuuteen sekä sosiaalisiin suhteisiin liittyvä mentalisointi on kykyä pohdita omaa ja toisen ihmisen näkökulmaa ja kokemusta (Pajulo, Salo & Pyykkönen, 2015). Tietoisuustaidot näyttäisivät kehittävän hermostollisia rakenteita liittyen mentalisaatioon sekä empatiaan, mikä näyttäisi vaikuttavan hyvinvointiin ja kokemuksiin siitä, miten henkilö havaitsee itseään sosiaalisessa kontekstissa (Vago & Silbersweig, 2012). Vago & Silbersweig (2012) esittävät, että parempaan hyvinvoinnin kokemukseen liittyy vahvasti prososiaalisuuden ja välittämisen kyky itseään ja muita kohtaan sekä taito ratkaista ristiriitoja itsen ja muiden välillä. Tietoisuustaitojen sekä meditaation on havaittu vaikuttavan suurempaan aktiivisuuteen prososiaalisuuteen liittyvissä aivoverkostoissa verrattuna ei-meditoijiin ja näyttäisi siltä, että tietoisuustaitoja harjoittelemalla voidaan vaikuttaa prososiaalisuuden kehittämiseen sekä funktionaalisesti että rakenteellisesti ja siten myös hyvinvoinnin kokemuksiin (Vago & Silbersweig, 2012).

#### **4.5 Suhtautumistapaan liittyvät mekanismit**

Suhtautumistapaan liittyvät mekanismit kuvaavat ajattelutapaa, jota tietoisuustaitojen harjoittelun avulla voidaan edistää. Näitä mekanismeja löytyi tutkimusten perusteella seuraavat: uudelleen havaitseminen (decentering) (Ma & Fung-ying Siu, 2019; Lebois ym. 2015, van der Velden ym. 2015), irtaantuminen (nonattachment) (Whitehead ym. 2019, Grabovac ym. 2011) tietoisesti toimiminen (Bränström ym. 2011), kokemuksellinen välttäminen (Fan ym. 2023; MacDonald & Baxter 2017), sisäisten kokemusten tuomitsemattomuus (Bränström ym. 2011) sekä hyväksyminen (Grabovac ym. 2011).

#### *4.5.1 Uudelleen havaitseminen ja irtaantuminen*

Jo tutkimuksen teoriaosassakin esille tulleet uudelleen havaitseminen sekä irtaantuminen osoittautuivat useissa tutkimuksissa toimivan välittävinä mekanismeina tietoisuustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin välisessä yhteydessä. Uudelleen havaitseminen kuvastaa kykyä tarkastella omia kokemuksiaan objektiivisina tapahtumina ikään kuin etäämmältä ja sen on huomattu toimivan tietoisuustaitojen mekanismina (Ma & Fung-ying Siu, 2019). Uudelleen havaitsemisen voidaan nähdä liittyvän huomion säätelyyn (Ma & Fung-ying Siu, 2019) sekä yksityiskohtaisen ajatusten ja tunteiden tarkastelun vähentämiseen (Vago & Silbersweig, 2012).

Uudelleen havaitsemisen prosesseja tutkittiin Leboisin ja kollegoiden (2015) tutkimuksessa, jossa huomattiin, että jo lyhyt ohjeistus tietoiseen huomioimiseen tehtävän aikana tuotti välittömiä tuloksia muutoksissa siinä, kuinka opiskelijat prosessoivat stressaavia tapahtumia. Uudelleen huomioimisessa aivoissa olevia säätelyyn ja näkökulman muuttamiseen liittyvät prosesseja käytetään, jonka myötä pystytään ottamaan etäisyyttä tilanteeseen (Lebois ym. 2015). Tutkimuksessa tuotiin myös esiin, että uudelleen huomioiminen voi olla yksi varhaisimmista mekanismeista, joka kehittyy tietoisuustaitoja harjoitellessa ja se toimii tehokkaimmin, kun tapahtumat tuottavat voimakkaita affekteja (Lebois ym. 2015)

Irtantuminen liittyy vahvasti tietoisuustaitojen alkuperään buddhalaisista opetuksista, joiden mukaan tavanomainen reaktio tunnekokemuksiin on kiinnittynyt miellyttäviin tunteisiin ja välillä epämukavia tunteita (Grabovac ym. 2011). Tämä kiinnittyminen ja välttely johtaa buddhalaisten opetusten mukaan kärsimykseen ja tietoisuustaidot nähdään keinona tämän kärsimyksen lopettamiseen (Grabovac, ym. 2011). Whiteheadin ja kollegoiden (2019a) tutkimuksessa irtaantumisen huomattiin selittävän tietoisuustaitojen välistä yhteyttä psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös positiivisiin ja negatiivisiin affekteihin sekä tyytyväisyyteen elämästä. Tutkimuksen mukaan positiiviset affektit lisääntyivät ja negatiiviset affektiiviset kokemukset vähenivät, kun henkilöt luopuivat affektien kontrolloimisesta eli harjoittivat irtaantumista, eikä positiivisiin kokemuksiin kiinnittäytyminen näyttäisi lisäävän positiivisia kokemuksia (Whitehead ym. 2019a). Irtantumisen huomattiin merkittävästi selittävän tietoisuustaitojen vaikutusta myös psykopatologisiin oireisiin, kuten vähentyneeseen masennukseen, ahdistukseen ja stressiin (Whitehead ym. 2019b). Whiteheadin ja kollegoiden (2019) mukaan irtaantuminen viittaa riskitiriitaan ja jännitteeseen sen kanssa, mitä tapahtuu oikeasti ja tietoinen läsnäolo tästä jännitteestä mahdollistaa siitä irtipäästämisen, mikä johtaa suurempaan läsnäoloon ja vähentyneeseen stressiin.

#### *4.5.2 Tietoisesti toimiminen ja tietoinen läsnäolo*

Tietoisesti toimiminen toimi tietoisuustaitojen mekanismina Bränströmin ja kollegoiden (2011) tutkimuksessa ja tietoinen läsnäolo näyttäisi johtavan pitkäaikaiseen, monitasoiseen pysyvään hyvinvointiin (Whitehead ym. 2019). Fanin ja kollegoiden (2023) tutkimuksista saatiin kuitenkin hieman ristiriitaisia tuloksia ja heidän mukaansa tietoinen läsnäolo näyttäisi toimivan eri toimintojen kautta, kun sitä verrattiin tietoiseen hyväksyntään erityisesti mielenterveysongelmien kohdalla. Kun tutkittiin tietoisien läsnäolon vaikutuksia ilman muita tekijöitä korrelaatioanalyysin avulla, huomattiin, että korkeat tietoisien läsnäolon tasot olivat yhteydessä lisääntyneeseen kokemukselliseen välttämiseen, joka on yhteydessä hyvinvointiin negatiivisesti, mutta tämä tulos ei kuitenkaan toistunut, kun tutkittiin vaikutusta rakenneyhtälömallia hyödyntäen (Fan ym. 2023). Fanin ja kollegoiden (2023) mukaan henkilöt, jotka omaavat suuren tietoisuustaitotason ovat myös alttiimpia negatiivisten sisäisten ja ulkoisten vatvomiselle ja kokevat mahdollisesti enemmän psykopatologisia oireita. Tietoisuus itsessään, ilman tietoisuustaitojen muita аспекteja, kuten hyväksyminen, näyttäisi siis olevan hieman kiistanalainen mekanismi.

Bränströmin ja kollegoiden (2011) tutkimuksessa tietoisesti toimiminen oli kuitenkin voimakas selittäjä tietoisuustaitojen ja hyvinvoinnin välisessä yhteydessä ja tulokset tukivat ajatusta siitä, että tietoinen läsnäolo voi lisätä kykyä selvitä stressaavista tilanteista. Bränströmin ja kollegoiden (2011) mukaan tietoisesti toimimisessa ja sen vaikutuksissa hyvinvointiin on kyse siitä, että tietoisuus omista sisäisistä tiloista ja niihin reagoimisen vaikutuksista voi johtaa sopivampaan käyttäytymiseen ja kykyyn muokata käyttäytymistään. Merkittävä tulos Bränströmin ja kollegoiden (2011) tutkimuksessa oli myös se, että pienemmän stressitason omaavilla henkilöillä tietoisuustaidoilla ei ollut niin suurta vaikutusta koettuun hyvinvointiin ja masennukseen, kun taas korkeaa stressiä omaavilla henkilöillä tietoisuustaidot vaikuttaisivat vaimentavan stressin negatiivisia vaikutuksia merkittävämmiin. Grabovacin ja kollegoiden (2011) mukaan tietoiseen läsnäoloon liittyvä oivallus mielenluonteesta voi kiinnittymisen ja välttämisen vähenemisen lisäksi olla myös joillekin yksilöille haastavaa ja lisätä intensiivisiä, jopa masennuksen kaltaisia negatiivisia tunnetiloja, kun kohdataan kokemuksia liittyen kärsimykseen. Tämä tukee ajatusta siitä, että tietoisuus itsessään ei ole niin ilmiselvä hyvinvoinnin selittäjä.



#### *4.5.3 Kokemuksellinen välttäminen, hyväksyminen sekä sisäisten kokemusten tuomitsemattomuus*

Kokemuksellista välttämistä kuvataan tapana välttää ahdistavia ajatuksia, tunteita, muistoja sekä kokemuksia (Fan ym. 2023). Kokemuksellisen välttämisen vähentyminen selitti tietoisien läsnäolon ja hyväksynnän vaikutusta mielenterveyden ongelmien vähenemiseen yliopisto-opiskelijoilla (Fan ym. 2023) kuten myös MacDonaldin & Baxterin (2017) tutkimuksessa vähentyneet pyrkimykset välttää tietynlaisia ajatuksia selittivät yhteyttä tietoisuustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä. Ajatusten tukahduttamisella oli merkittävä rooli etenkin tietoisuustaitojen kuvailun ja reagoimattomuuden näkökulmiin (MacDonald & Baxter, 2017). Merkittävä löydös tutkimuksessa oli, että kun tunteiden säätely sekä ajatusten tukahduttaminen otettiin mukaan selittäjiksi tietoisuustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä, itse tietoisuustaitojen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ei enää ollut merkittävä, vaan yhteys selittyi pelkästään välittävillä tekijöillä (MacDonald & Baxter, 2017). Tutkimuksen perusteella näyttäisi siltä, että avoimuus kohdata kaikki tunteensa ja ajatuksensa välttämisen sijaan, voi johtaa parempaan psyykkiseen hyvinvointiin (MacDonald & Baxter, 2017).

Hyväksymisen puolestaan voidaan nähdä olevan tietoisuuden ominaisuus, eikä siten sisällä kognitiivista ajattelua, kuten ajattelua omien ajatusten hyväksymisestä (Grabovac ym. 2011). Grabovacin ja kollegoiden (2011) mukaan hyväksynnällä on välttämätön rooli sekä huomion säätelyssä että tietoisuustaidoissa ylipäänsä. Harjoittelun aikana hyväksymisen näkökulma ehkäisee negatiivisia ajatuksia nousemasta pintaan ja hyväksynnän avulla huomion säätelystä tulee rennompaa, jolloin eri tuntemukset voidaan helpommin havaita harjoituksissa (Grabovac ym. 2011). Fanin ja kollegoiden (2023) mukaan hyväksyminen vaikuttaisi etenkin kokemuksellisen välttämisen vähentymiseen, kun sitä verrattiin tietoiseen läsnäoloon, joka puolestaan lisäsi kokemuksellista välttämistä. Hyväksynnällä ja tietoisella läsnäololla onkin erilaiset funktiot erillään toimiessaan (Fan ym. 2023). Sisäisten kokemusten tuomitsemattomuus voidaan tulkita kuvaavan ainakin jokseenkin samaa mekanismia, kuin hyväksyminen, jonka nähtiin Bränströmin ja kollegoiden (2011) tutkimuksessa vaikuttavan tuloksiin psyykkisen hyvinvoinnin ja tietoisuustaitojen välisessä yhteydessä.

#### 4.6 Muita mahdollisia mekanismeja

Tietoisuustaitojen buddhalaiseen alkuperään tukeutuva Grabovacin ja kollegoiden (2011) luoma malli tuo esiin myös eettisen puolen tietoisuustaitojen harjoittelusta. Tämän mukaan eettisen elämän eläminen viittaa siihen, että meditoija kokee vähemmän syyllisyyttä, huolia ja epäilyjä, jotka johtavat usein hyvinvointia heikentävään mielentapahtumien lisääntymiseen (kuvattu aiemmin kappaleessa 4.2.3) (Grabovac ym. 2011). Eettisyyden tarkoituksena nähdään keskittymis- sekä tietoisuustaitoharjoitusten avulla saavutettavissa oleva väheneminen mielentapahtumien lisääntymisessä (Grabovac ym. 2011). Eettisyyttä ei kuitenkaan käsitelty katsauksen muissa artikkeleissa, joten sen käsittely jää tässä tutkimuksessa vähäiseksi.

Vagon ja Silbersweigin (2012) mallissa käsitellään myös intentiota sekä motivaatiota tietoisuustaitojen mekanismeina. Motivaatiota ja intentiota voidaan kuvata palautejärjestelmänä itsestä muodostetun skeeman ylläpitämiseksi (Vago & Silbersweig, 2012). Palautejärjestelmässä aistituntemusta verrataan johonkin sisäiseen ideaaliin, ja ristiriita tämän ideaalin ja tuntemusten välillä johtaa tavoitesuuntautuneisiin toimintoihin sekä lopulta toimintaa edistäviin verkostoihin (Vago & Silbersweig, 2012). Tarkempia aivoverkostoja ei tietoisuustaitojen kontekstissa intentiolle ja motivaatiolle vielä tunneta (Vago & Silbersweig, 2012) ja aihe vaatii siis vielä lisää tutkimusta.

## 5 Pohdinta

Tietoisuustaidot näyttäisivät selittävän psyykkisen hyvinvoinnin edistämistä monin eri mekanismeilla. Vahvinta näyttöä oli etenkin itsetunnon, itsensä hyväksymisen, tavoitesuuntautuneisuuden sekä resilienssin vaikutuksista tietoisuustaitojen mekanismeina ja itsemyötätunnon, sosiaalisten tekijöiden, vatvomisen ja huolestuneisuuden, muistiin liittyvien prosessien, tietoisesta läsnäolon, eettisyyden sekä intention ja motivaation esitettiin vielä kaipaavan lisää tutkimusta. Katsauksen tutkimuksista Arslanin & Asicin (2021), Rehmanin ja kollegoiden (2021), Fan'in ja kollegoiden (2023), MacDonaldin ja Baxterin (2017), Medlicottin ja kollegoiden (2021), Ma & Fung-ying Siun (2019), Raesin ja kollegoiden (2009a), Leboisin ja kollegoiden (2015), Xu:n ja kollegoiden (2016), Grégoiren ja kollegoiden (2012) sekä Bajaj:n ja Panden (2016) tutkimukset sisälsivät kohderyhmänään korkeakouluopiskelijat ja näiden tutkimusten perusteella merkittävimmiksi mekanismeiksi korkeakouluopiskelijoiden kohdalla osoittautui ratkaisukeskeinen ajattelu, tavoitesuuntautuneisuus, itsetunto, itsensä hyväksyminen, kokeellisen välttämisen ja ajatusten välttämisen vähentyminen, tunteiden säätely, resilienssi, uudelleen havaitseminen ja kognitiivinen reaktiivisuus.

Ratkaisukeskeinen ajattelu sekä tavoitesuuntautuneisuus nähtiin välittävinä mekanismeina psyykkisen hyvinvoinnin edistämässä korkeakouluopiskelijoilla. Korkeakouluopinnot vaativat paljon itseohjautuvuutta ja suunnittelukykyä (Kunttu ym. 2016), ja näiden mekanismien vaikutus juuri korkeakouluopiskelijoilla on siksi erityisen tärkeää. Tietoisuustaidot auttavat opiskelijoita valitsemaan itsestä lähtöisin olevia henkilökohtaisia tavoitteita (Grégoire ym. 2012) sekä aktivoimaan resursseja, mikä mahdollistaa opiskelijoiden joustavuuden stressaavissa tilanteissa (Arslan & Asici, 2021). Grégoire ja kollegat (2012) ehdottavatkin, että tietoisuustaidot ovat erittäin tärkeitä ympäristöissä, jossa tavoitteiden asettelu on tärkeää, ja korkeakouluopinnot voidaan katsoa lukeutuvan tällaiseksi ympäristöksi. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on myös tärkeää, että ongelmia ei jätetä huomiotta, eikä keskitytä pelkkiin ratkaisuihin ilman ongelman reflektointia (Arslan & Asici, 2021). Korkeakouluopintojen aikana monenlaisia ongelmatilanteita voi tulla eteen, ja on tärkeä havainto, että tietoisuustaidot näyttäisivät auttavan näistä ongelmista selviytymiseen. Myös psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueiden kannalta tavoitesuuntautuneisuus voidaan nähdä merkittävänä mekanismina. Tulosten perusteella tavoitesuuntautuneisuuden mekanismi tukee osa-alueista etenkin autonomisuutta, itseohjautuvuutta sekä ihmisen kyvykkyyttä toimintaan.

Korkeakouluopiskelijoiden lisääntyneen psyykkisen oireilun kannalta katsaus antaa tukea siihen, että tietoisuustaitojen harjoittelulla näitä oireita voitaisiin vähentää. Korkeat tietoisuustaitojen tasot vähensivät korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysongelmia, kun tasot kokemuksellisessa välttämässä vähenivät (Fan ym. 2023). Myös Ma:n ja Fung-ying Siun (2019) tutkimuksessa korkeammat tietoisuustaitotasot olivat negatiivisesti yhteydessä mielenterveysongelmiin. Näyttöä löytyi myös siitä, että etenkin uudelleen havaitsemisen sekä resilienssin mekanismit ovat merkittäviä korkeakouluopiskelijoiden kohtaamissa stressaavissa tilanteissa. Uudelleen havaitsemisen myötä stressaaviin tilanteisiin voidaan reagoida vähemmän emotionaalisesti ja samaistuminen näihin tapahtumiin vähenee, jolloin niiden prosessointi on vähemmän kuluttavaa (Lebois ym. 2015).

Resilienssin vaikutus korostui mekanismina vaikeiden ajatusten ja tunteiden käsittelyssä ja sekä tietoisuustaitojen että resilienssin kehittäminen olisi erityisen tärkeää akateemisista paineista selviytymisen kannalta (Bajaj & Pande, 2016). Stressin kokemukseen liittyen tärkeä huomio katsauksen perusteella on myös se, että tietoisuustaitojen harjoittelu näyttäisi olevan erityisen merkittävää, kun koettiin voimakasta stressiä (Bränström ym. 2011) ja uudelleen havaitsemisen huomattiin toimivan tehokkaimmin, kun koettiin voimakkaita affekteja (Lebois ym. 2015). Nämä tulokset viittaavat siihen, että tietoisuustaitojen harjoittelu etenkin stressaavissa tilanteissa, joita korkeakouluopinnotkin sisältävät, olisi hyödyllinen työkalu. Korkeakouluopintojen tuomat paineet ja stressi voivat muun elämän ohella tuottaa opiskelijoille suuren kuorman, jota tietoisuustaitojen avulla voitaisiin lievittää ja stressin negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin vähentää.

Myös psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueiden kannalta negatiivisista tunteista selviämiseen liittyvät löydökset ovat merkittäviä. Tulokset resilienssin sekä emotionaalisten mekanismien vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin voidaan nähdä kohdistuvan juuri negatiivisten tunteiden käsittelyyn. Fysiologiset muutokset aivojen tunteiden säätely prosesseissa on merkittävä tulos tietoisuustaitojen vaikuttavuudesta juuri tähän osa-alueeseen. Myös tunnetilojen muutokset ja etenkin positiivisten tunteiden lisääntyminen nähdään psyykkisen hyvinvoinnin osatekijänä, ja tietoisuustaidot näyttäisivätkin lisäävän positiivisia tunteita ja vähentävän negatiivisia tunteita etenkin, kun pystytään irtaantumaan tunteiden, ajatusten ja kokemusten välttelystä tai tavoittelusta. Myös resilienssillä sekä tietoisuustaitoihin pohjautuvilla interventioilla oli vahvaa näyttöä positiivisten tunnetilojen lisääntymisessä.

Yleisesti ottaen tulosten perusteella näyttäisi siltä, että tietoisuustaitojen eri mekanismit vaikuttavat hieman eri puoliin psyykkisessä hyvinvoinnissa, mikä on merkittävä tieto interventioiden ja tietoisuustaitojen kohdentamisen eri ryhmille sekä eri tarkoituksiin, kannalta. Medlicottin ja kollegoiden (2021) mukaan mielenterveysongelmien vähentymistä ja hyvinvoinnin lisääntymistä selittävätkin eri muutosmekanismit ja tämän katsauksen perusteella tällaisia eroavaisuuksia löytyikin joidenkin mekanismien kohdalla. Kognitiivisen reaktiivisuuden sekä vatvomisen ja huolestuneisuuden vähentyminen toimi etenkin mielenterveyden oireita vähentävästi, kun taas itsetunto, itsemyötätunto, tavoitesuuntautuneisuus ja ratkaisukeskeinen ajattelu, huomion ja tunteiden säätely, sosiaaliset prosessit, uudelleen havaitseminen, tietoisesti toimiminen sekä hyväksyminen olivat enemmän merkittäviä, kun tutkittiin vaikutuksia psyykkisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Resilienssi, itsensä hyväksyminen, kiinnittämättömyys sekä kokemuksellinen välttäminen olivat puolestaan merkittäviä molempiin suuntiin.

Muutamasta tutkimuksesta nousi esiin tuloksia, joissa välittävät mekanismit selittivät kokonaan vaikutukset psyykkisen hyvinvoinnin kohentumisessa. Näitä mekanismeja olivat ratkaisukeskeiseen ajatteluun liittyvät tavoitesuuntautuneisuus, resurssien aktivointi ja vähentynyt ongelmista erkaantuminen sekä tunteiden säätely ja vähentynyt ajatusten välttäminen. Tästä herää kysymyksiä siitä, onko kyseisiä mekanismeja mielekästä tarkastella tietoisuustaitojen mekanismina, vai tulisiko näitä tarkastella omina prosesseinaan liittyen psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen. Toisaalta kaikki nämä mekanismit olivat yhteydessä korkeampaan tietoisuustaitojen tasoihin, joka tukee ajatusta näiden toimimisesta juuri tietoisuustaitojen välittävinä mekanismina. Näitä kyseisiä mekanismeja tulisikin tutkia vielä lisää, jotta niiden merkitys juuri tietoisuustaitojen yhteydessä selkiytyisi.

Mielenkiintoisia tuloksia löytyi myös tietoiseen läsnäoloon liittyen. Tietoinen läsnäolo itsessään näyttäisi mahdollisesti jopa lisäävän kokemuksellista välttämistä (Fan ym. 2023) ja aiheuttavan intensiivisiä negatiivisia tunnetiloja (Grabovac ym. 2011). Fanin ja kollegoiden (2023) mukaan näkökulma pelkän tietoisuuden haitallisista vaikutuksista on tuotu esiin useissa tutkimuksissa, jotka tukevat ajatusta siitä, että tietoisuus ilman hyväksymisen aspektia voi aiheuttaa myös mielenterveyshäiriöiden oireita. Tulokset ovat mielenkiintoisia, sillä usein tietoisuuden ja tiedostamisen merkitystä korostetaan arkikielessä, mutta näiden tutkimusten valossa tietoisuuteen liittyvällä suhtautumistavalla on kriittinen merkitys tietoisuustaitojen vaikutuksessa. Myös Grabovac ja kollegat (2011) korostavat hyväksymisen aspektia tietoisuustaitojen harjoittelussa, sillä se helpottaa kaikenlaisten mielentapahtumien huomaamista ja helpottaa irtaantu-

misen prosessia. Myös vatvomiseen liittyvissä tutkimuksissa epäjohtonmukaisia tuloksia selitettiin sillä, että vaikka vatvomisen ei harjoittelun myötä vähentynytäkään, uusi näkökulma ja suhtautumistapa näihin ajatuksiin johti parempiin tuloksiin psyykkisessä hyvinvoinnissa (Van der Velden ym. 2015). Tietoisuuden lisääntymisen myötä myös vatvomista tunnustetaan paremmin, jolloin se ei itsessään välttämättä vähene, mutta sen negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin voidaan estää harjoittamalla uudenlaista suhtautumistapaa. Myös Arslanin ja Asicin (2021) tutkimuksissa esitettiin, että korkean tietoisuustaitotason omaavien henkilöiden oli vaikeaa irtaantua ongelmistaan. Tämä oli tutkimuksessa psyykkistä hyvinvointia edistävä tekijä, mutta mahdollisesti voisi lisätä riskiä myös ongelmien haitalliselle vatvomiselle, jos suhtautumistapaan ei kiinnitetä huomiota. Heeren & Philippot (2010) toivat esiin haitallisen vatvomisen ja edistävän vatvomisen erot, joissa edistävällä vatvomisella oli hyvinvointia edistävä vaikutus. Ongelmien riittävä huomioiminen ja reflektointi voisi kuvastaa tällaista edistävää ja tarpeellista vatvomista, joka parantaa psyykkistä hyvinvointia. Aihe vaatii kuitenkin vielä lisää tutkimuksia, jotta tällaisia johtopäätöksiä voitaisiin tehdä.

## **5.1 Rajoitukset ja lisätutkimuksen tarve**

Katsausta tarkastellessa on syytä huomioida myös muutamia rajoituksia tutkimukseen liittyen. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat muun muassa tutkijan rajalliset resurssit sekä mahdolliset väärinymmärrykset englanninkielisestä aineistosta johtuen. Tutkimusaineisto sisälsi 20 artikkelia, ja vaikka tämä onkin jokseenkin kattava otos aiheesta, ei voida kuitenkaan sulkea pois sitä mahdollisuutta, ettei kattavampi otos olisi tuottanut erilaisia tuloksia. Haussa tehdyt tarkat rajaukset ovat myös saattaneet sulkea tulosten osalta oleellisia tuloksia, esimerkiksi tutkimuksia, joissa yhteyttä tietoisuustaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin välillä ei olisi löydetty.

Tutkimuksen luotettavuus on tutkimuksen raportoinnin kannalta keskeinen kysymys (Tuomi & Sarajärvi, 2018) ja tutkimuksen luotettavuutta voidaan Hakalan (2018) mukaan arvioida sen mukaan, kuvaavatko tutkimuksessa kootut tiedot juuri niitä ilmiöitä, joita oli tarkoituskin kuvata. Mielestäni tutkimukseni on suurilta osin onnistunut tämän suhteen, sillä tutkimuksen tulokset vastaavat tutkimukselle annettuja tavoitteita aiheen jäsentämisestä sekä mekanismien tarkastelusta. Tavoitteita juuri korkeakouluopiskelijoiden tutkimisesta täytyy kuitenkin tarkastella kriittisesti, sillä lopulta tutkimusaineistoon valittiin myös tutkimuksia, joissa kohderyhmänä on muutakin väestöä. Tämä oli perusteltua tarpeeksi laajan ja kattavan tiedon saamiseksi

aiheesta, mutta jatkossa tutkimusta kohdistuen pelkästään korkeakouluopiskelijoihin olisi tarpeen tehdä. Pyrin myös tekemään prosessin kohderyhmän valikoinnista mahdollisimman läpinäkyväksi ja tarkastelemaan selkeästi myös mekanismeja korkeakouluopiskelijoihin liittyen, mikä lisää tutkimukseni luotettavuutta ja tukee tavoitetta juuri tämän ryhmän tarkastelusta.

Tietoisuustaitojen kohdalla tutkimuksen luotettavuuteen liittyy myös haaste siitä, että tietoisuustaitoja käsitellään monessa eri kontekstissa (esimerkiksi intervention kautta tai mielen ominaisuutena) ja tämänkin tutkimuksen aineistossa tietoisuustaidot määriteltiin hieman eri tavoin tutkimuksesta riippuen. Tämä aiheuttaa hankaluuksia aineiston tulosten tulkinnassa ja siispä tuloksia tulee tarkastella kriittisesti. Etenkin tutkimusten, joissa lähtökohtaisesti tarkastellaan tietoisuustaitoihin pohjautuvan intervention vaikutuksia, vertailu välittäviä tekijöitä tarkastelemaan tutkimuksiin voi olla hankalaa lähtöasetelman ollessa tutkimuksille erilainen. Tästä heräsi tutkimusta tehdessä kysymyksiä, onko tällaisia tutkimuksia mielekästä tuoda samaan katsaukseen, sillä tuloksia täytyi tulkita hieman eri tavalla. Toisaalta koen, että tämä mahdollisti aiheen laajemman tarkastelun ja lisäsi tutkimukseen näkökulmia, mikä on kokonaiskuvan muodostamisen kannalta tärkeää.

Tietoisuustaitoja, sen mekanismeja ja ominaisuuksia käytettiin myös joissain yhteyksissä päällekkäin ja haasteita tuotti tehdä erotteluja näiden eri käsitteiden välille. Joissain tutkimuksissa hyväksymistä ja tietoisuutta käsiteltiin tietoisuustaitojen ominaisuuksina, kun taas joissakin tutkimuksissa näitä tutkittiin mekanismeina eli välittävinä tekijöinä. Tämä vaikeutti tulosten tulkintaa ja monimutkaistaa käsitystä siitä, mitkä tekijät voidaan luokitella tietoisuustaitojen mekanismeiksi ja mitkä ominaisuuksiksi. Toisaalta voidaan pohtia, onko tällaista luokitusta tarpeellista edes tehdä. Kaikki tutkimukset eivät myöskään tutkineet välittäjien vaikutusta sekä mielenterveyden oireiden vähentämisessä että hyvinvoinnin lisäämisessä, joten tulos osiossa tehtyyn jaotteluun tämän suhteen tulee suhtautua kriittisesti. Voi siis olla mahdollista, että jotkin mekanismit toimivat myös eri tavoin kuin tämän katsauksen sisältämän aineiston tulosten perusteella kuvattiin.

Toinen tärkeä lähtökohta tutkimuksen luotettavuudelle on tarkastella sitä, voidaanko käytetyllä menetelmällä koottujen tietojen pohjalta tehdä yleisiä päätelmiä (Hakala, 2018). Mielestäni systemaattinen kirjallisuuskatsaus toimi menetelmänä tutkimuksen tarkoituksien mukaisesti ja tarkasti raportoitu aineiston haku lisää tutkimukseni luotettavuutta. Menetelmän avulla löysin aiheesta kattavasti tietoa, jotta pystyin tekemään jokseenkin luotettavia päätelmiä tuloksista. Luotettavuutta lisäävät myös vertaisarvioitujen tutkimusten valikointi sekä julkaisufoorumin

käyttö aineiston rajaamisessa. Yleistettävyyttä tarkastellessa on syytä ottaa huomioon kuitenkin muutamia seikkoja, joita kuvaan seuraavaksi.

Katsausta sisältäneissä tutkimuksissa esiin nousi koehenkilöiden kohdalla se, että naisten osuus tutkittavista oli monissa tutkimuksissa korkeampi ja yksi tutkimus kohdistui pelkästään naisopiskelijoihin (MacDonald & Baxter, 2017). Tämä herättää kysymyksiä tutkimusten yleistettävyydestä, sillä yhtä tutkimusta lukuun ottamatta tutkimuksissa ei otettu kantaa siihen, onko naisten ja miesten välillä eroja tutkimusten tuloksia tarkastellessa. Bränströmin ja kollegoiden (2011) tutkimuksen mukaan sukupuolten välisiä eroja ei löytynyt tietoisuustaitotasooissa kokonaisuudessaan, mutta tietoisuustaitojen eri puolia mitattaessa naiset saivat korkeampia tuloksia kyvyistä havainnoida ja kuvailla tunteita, ajatuksia ja tuntemuksia, kun taas miehet saivat korkeampia tuloksia tietoisesti toimimisesta, ei-tuomitsemisesta ja ei-reaktiivisuudesta. Sukupuolten välisiä eroja tietoisuustaidoissa ja niiden vaikutuksessa tulisi kuitenkin vielä tarkastella lisää sekä ottaa huomioon myös muun sukupuoliset, joita tämän katsauksen tutkimukset eivät ottaneet huomioon.

Kulttuuriset erot tulisi myös ottaa tutkimuksen tuloksia tarkastellessa huomioon. Rehmanin ja kollegoiden (2021) sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja itsetunnon mekanismeja tutkittiin kiinalaisessa väestössä. Kokemuksellinen välttämistä (Fan ym. 2023), uudelleen huomiointia sekä itsensä hyväksymistä (Ma & Fung-ying Siu, 2019) tutkittiin myöskin kiinalaisessa väestössä, joten tuloksia tarkastellessa tulee ottaa huomioon mahdollinen kulttuurin vaikutus.

Luotettavuutta tarkastellessa tulee ottaa huomioon myös mahdolliset tiedostetut tai tiedostamattomat ennakko-oletukset, joita tutkijalla mahdollisesti tutkimuksen aiheeseen liittyen on. Aineistoa läpikäydessä olen pyrkinyt tarkastelemaan jokaista artikkelia objektiivisesti, mutta on myös mahdollista, että jotkin tiedostamattomat oletukset ovat vaikuttaneet tulosten tulkintaan. On myös huomioitava, että tämä tutkimus on tutkijan ensimmäinen opinnäytetyö ja tutkimusprosessin vaiheet eivät ole välttämättä täydellisiä. Esimerkiksi käyttämäni hakulauseketta olisi voinut viimeistellä tarkemmin, jolloin olisin mahdollisesti saanut paremman aineiston tutkimuskysymyksien tarkasteluun. Aineiston analyysin vaiheessa tulee ottaa huomioon myös mahdolliset tulosten tulkinnan virheet, joita englanninkielinen aineisto on voinut aiheuttaa. Tutkimusprosessin aikana olen kuitenkin pyrkinyt noudattamaan täsmällisesti hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita, joita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (TENK, 2023) ja siten lisäämään tutkimukseni luotettavuutta.



Tutkimuksen eettisyyteen liittyy vahvasti rehellisyyden sekä huolellisuuden käsitteet ja rehellisyyttä tulisikin noudattaa kaikessa tutkimuksessa (Mustajoki & Kohonen, 2021). Tuomon ja Sarasjärven (2018) mukaan eettisyys voidaan nähdä joko teknisenä ongelmana, joka tulee huomioiduksi käymällä läpi tietyt tutkimuseettiset määräykset ja toisaalta eettisyys voidaan nähdä myös periaatteellisena tutkimusta ajavana lähtökohtana, jolloin tutkimuksen aiheen ja tehtävän määrittely nähdään eettisenä kysymyksenä. Tutkimukseni eettisyyttä tarkastellessa voidaan todeta tutkimuksen eettisyyden arvioinnin liittyvän lähinnä tutkimuksen aiheen käsittelyyn, sillä asetelma ei sisällä kokeellista tutkimusta, jossa tulisi huomioida esimerkiksi koehenkilöihin ja tutkimusasetelmaan liittyvät eettiset kysymykset. Aiheen käsittelyssä olen pyrkinyt läpinäkyvyyteen ja rehellisyyteen ja siten varmistanut eettisyyden tutkielmani toteutuksessa. Aineistoon sisältyvien artikkelien eettisyyttä olen pyrkinyt varmistamaan käyttämällä vertaisarvioituja ja luotettavia lähteitä.

Myös tutkimusten tulosten kannalta muutama rajoitus tulee ottaa huomioon. Tutkimusten tulokset tietoisuustaitojen mekanismeista olivat melko laajat, joten tutkimukseen ei jäänyt tilaa tarkastella sitä, millä mittareilla tietoisuustaitoja on tutkittu, ja miten tämä mahdollisesti vaikuttaa tutkimuksen tulosten tulkintaan. Yleisin mittari, jota tietoisuustaitoihin käytettiin, oli Mindful attention awareness scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003) ja toiseksi yleisin oli The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer ym., 2006). Myös muita mittareita käytettiin. Eri mittareiden käyttäminen tutkimuksissa voi tuoda hankaluuksia tulkintaan ja luotettavuuteen, sillä mittarit eivät välttämättä mittaa samoja piirteitä tietoisuustaidoista, ja suoraan tulosten vertaaminen tulisi tehdä siis varovaisesti. Whitehead ja kollegat (2019) myös käyttivät eri mittareita kahdessa tutkimuksessaan (2019a; 2019b), ja toivat esiin, että tämä voidaan nähdä rajoituksena, sillä tutkimukset eivät suoraan ole toistettavissa toisiinsa nähden. Toisaalta voidaan pohtia sitä, että eri mittareiden käyttö voi tuoda eri piirteitä tarkastelun kohteeksi, mikä voi olla hyödyllistä aiheen monipuolisen tarkastelun kannalta. Myös psyykkistä hyvinvointia tarkasteltiin usealla eri mittarilla, mistä herää kysymyksiä, voiko näiden mittareiden tuloksia vertailla keskenään ja ovatko mittarit tutkineet psyykkistä hyvinvointia samoin ominaisuuksin.

Rajoitukseksi nousi esiin myös itse täytettävien lomakkeiden käyttö muuttujien mittaamiseen. Tämä voi olla ongelmallista, sillä vastauslomakkeiden täyttämiseen liittyy riski esimerkiksi vääristyneiden vastausten antamisesta, joita ovat esimerkiksi sosiaalisesti suotavat vastaukset. Luotettavuuden takaamiseksi voisi olla hyödyllistä käyttää jatkossa myös muita tapoja mitata kiinnostuksen kohteena olevia muuttujia.

Katsauksen perusteella selvisi myös alueita, jotka kaipaavat tietoisuustaitojen tutkimuksessa lisää tarkastelua. Tutkimuksessa esitellyistä mekanismeista lisää tutkimusta tarvittaisiin etenkin itsemystätunnon, vavomisen ja huolestuneisuuden, muistiin liittyvien prosessien, tietoisien läsnäolon, eettisyyden sekä intension ja motivaation mekanismeille. Hyvinvointiin liittyen myös sosiaalisten suhteiden ja tietoisuustaitojen vaikutusta olisi syytä tutkia lisää, sillä tässä aineistossa vain muutama tutkimus otti huomioon hyvinvoinnin sosiaalisen ulottuvuuden. Joidenkin mekanismien, kuten tavoitesuuntautuneisuuden ja tunteiden säätelyn, kohdalla olisi myös mielekästä tutkia kuinka päällekkäisiä kyseiset mekanismit ovat ja onko niitä syytä tutkia tietoisuustaidoista erillisinä prosesseina. Tutkimuksista suurin osa oli poikittaistutkimuksia, jonka perusteella kausaalisia suhteita ei voida selvittää. Tämä on huomioitava myös tulosten tarkastelun kannalta etenkin välittäviä vaikutuksia tutkivien tutkimusten kohdalla, sillä vaikka tietoisuustaitojen mekanismit osoittautuivat merkittäviksi välittäjiksi, ei tästä voida vetää vielä johtopäätöksiä syuseuraus-suhteista. Lisätutkimusta tarvittaisiin myös pitkän aikavälin seurauksista tietoisuustaitojen harjoittelussa, ja tämä tarve nostettiin esiin muun muassa Fanin ja kollegoiden (2023) sekä Heerenin ja Philippottin (2010) tutkimuksissa. Jatkossa tarvittaisiinkin siis etenkin kokeellisia ja pitkittäisiä tutkimuksia, jotta saataisiin paremmin selville tietoisuustaitojen mekanismien ja psyykkisen hyvinvoinnin välisiä kausaalisia suhteita sekä sitä, kuinka pitkäkestoisia tietoisuustaitojen harjoittelun tulokset ovat.

# 1 Lähteet

Tutkimusaineistoon kuuluvat julkaisut merkitty tähdellä\*

- Alberinin, C. M. & LeDoux, J. E. (2013). Memory reconsolidation. *Current biology* 23(17) R746-R750 Haettu osoitteesta: [https://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822\(13\)00771-9.pdf](https://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822(13)00771-9.pdf)
- \*Arslan, Ü. & Asici, E. (2021). The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current psychology* 41(11), 8052-8061. <https://doi.org/10.01007/s12144-020-01251-9>
- \*Baer, R.A., Lykins, E.L.B. & Peters, J.R (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of positive psychology* 7(3), 230-238. <https://doi.org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1080/17439760.2012.674548>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment* 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/107319110528350>
- \*Bajaj, B. & Pande, N. (2015). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and individual differences* 93(2016), 63-67. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice* 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Booth, A., Sutton, A. & Papaioannou. (2016). Systematic Approaches to a successful literature review (2. painos) SAGE Publications Ltd
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, D.B., Bravo, A.J., Roos, C.R. & Pearson, M.R. (2014). Five facets of mindfulness and psychological health: evaluating a psychological model of the mechanisms of mindfulness. *Mindfulness* 6(5), 1021-1031. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0349-4>
- \*Bränström R., Duncan L.G., Moskowitz, J.T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being and perceived health in a Swedish population-based

- sample. *British journal of health psychology* 16(2), 300-316.  
<https://doi.org/10.1348/135910710X501683>
- Efron, S. E. & Ravid, R. (2019). Writing the literature review: A practical guide. *The Guilford Press. A division of Guilford Publications, Inc.*
- Eromäki, V. (2021) YLE. THL:n tutkimus: Korkeakouluopiskelijoilla esiintyy enemmän mielen-terveysongelmia kuin muulla aikuisväestöllä eikä selvää ratkaisua ole. Haettu osoitteesta: <https://yle.fi/a/3-12225357>
- \*Fan, S., Yu, S., Xu, W. (2023). Longitudinal relationship between mindful awareness, acceptance and mental health problems: a mediation model. *Psychological reports* 2023(4), 332941231166615 - 332941231166615 <https://doi.org/10.1177/00332941231166615>
- Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A.P., Stochl, J., Benton, A. & Jones, P.B. (2018). A mindfulness-based, intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet. Public health* 3(2), e72-e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- \*Grabovac, A. D., Lau, M. A. & Willet, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A buddhist psychological model. *Mindfulness* 2(3), 154-166. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0054-5>
- \*Grégoire, S., Bouffard, T. & Vezeau, C. (2012). Personal goal setting as a mediator of the relationship between mindfulness and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 236-250. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.5>
- \*Gu, J., Srauss, C., Bond, R. & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical psychology review* 49(2016), 119-119. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Hakala, J. T. (2018). Toimivan tutkimusmenetelmän löytäminen. *Teoksessa Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 (5. Uudistettu painos) (s. 11- 23) PS-kustannus*
- Hanley, A.W., Mehling, W.E. & Garland, E.L. (2017). Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. *Journal of psychosomatic research* 99 (2017), 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.05.014>
- \*Heeren, A & Philippot, P. (2010). Changes in ruminative thinking mediate the clinical benefits of mindfulness: preliminary findings. *Mindfulness* (2011) 2:8-13. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0037-y>

- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being* 1(2), 137, 164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Härkönen, A. (2021). Helsingin Sanomat. Joka kolmannella korkeakouluopiskelijalla on ahdistus-tai masennusoireita - "Eivät ongelmat taianomaisesti katoa, vaikka palattaisiin luentosaleihin". Haettu osoitteesta: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000008448885.html>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science* 6(6), 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness* 6(6), 1482-2483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Keng, S-L, Smoski, M.J & Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review* 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kiken, L.G., Garland, E.L., Bluth, K., Palsson, O.S. & Gaylord, S.A. (2014). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and individual differences* 81, 41-46 <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.044>
- Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. (toim.). (2014). Mindfulness ja tieteet. *Tampere: Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print*
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2016). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Haettu osoitteesta: [https://yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf)
- \*Lebois, L. A.M, Papiés, E.K., Gopinath, K., Cabanban, R., Quigley, K. S., Krishnamurthy, V., Feldman Barrett. & Barsalou L.W. (2015). A shift in perspective: Decentering through mindful attention to imagined stressful events. *Neuropsychologia* 75 (2015), 505-524. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2015.05.030>
- \*Ma, Y. & Fung-ying Siu, A. (2019). Dispositional mindfulness and mental health in Hong Kong college students: The mediating roles of decentering and self-acceptance. *Australian journal of psychology* 72(2), 156-164. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12269>

- \*MacDonald, H.Z. & Baxter, E.E. (2017). Mediators of the relationship between dispositional mindfulness and psychological well-being in female college students. *Mindfulness* 8(2), 398-407. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0611-z>
- \*Medlicott, E., Philips, A., Crane, C., Hinze, V., Taylor, L., Tickell, A., Montero-Marin, J. & Kuyken, W. (2021). The Mental Health and Wellbeing of University Students: Acceptability, Effectiveness, and Mechanisms of a Mindfulness-Based Course. *International journal of environmental research and public health* 18(11), 6023. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116023>
- Medvedev, O.N., Krägeloh, C.U., Narayanan, A. & Siegert, R.J. (2017). Measuring mindfulness: applying generalizability theory to distinguish between state and trait. *Mindfulness* 8(4), 1036-1046. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0679-0>
- Mustajoki, H. & Kohonen, I. (2021). Mikä ihmeen tutkimusetiikka? Haettu osoitteesta: <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/mika-ihmeen-tutkimusetiikka>
- Nilsson, H. & Kazemi, A. (2016). Reconciling and thematizing definitions of mindfulness: the big five of mindfulness. *Review of general psychology* 20(2), 183-193. <https://doi.org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1037/gpr0000074>
- Nyyti Ry. (2021). Opiskelijoiden mielenterveys on hätätilassa. Haettu osoitteesta: <https://www.nyyti.fi/uutinen/opiskelijoiden-mielenterveys-on-hatatilassa/>
- Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. (2015). Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Haettu osoitteesta: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12278>
- Parikka S, Holm N, Ikonen J, Koskela T, Kilpeläinen H, & Lundqvist A. (2021). Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Haettu osoitteesta: [thl.fi/kott](http://thl.fi/kott).
- \*Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gude, F., Luciano, J.V., Feliu-Soler, A., González-Quintela, A., López-del-Hoyo, Y. & Montero-Marin, J. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 21(2), 100229-9 <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100229>
- Puttonen, M. (2022). Helsingin Sanomat. Mindfulness-harjoittelun hyötyjä on paisuteltu. Haettu osoitteesta: <https://www.hs.fi/tiede/art-2000008981303.html>
- \*Raes, F., Dewulf, D., Van Heeringen, C. & Williams, J. Mark, G. (2009). Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study (2009a) and

- a non-randomized waiting list controlled study (2009b). *Behaviour research and therapy* 47(7), 623-627. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.03.007>
- \*Rehman, A. U., You, X., Wang, Z. & Kong, F. (2021). The link between mindfulness and psychological well-being among university students: The mediating role of social connectedness and self-esteem. *Current psychology* 42(14), 1172-11781. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02428-6>
- Ryff, C.D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics* 65(1): 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Holistic nursing practice* 28(2), 124-148. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shoham, A., Goldstein, P., Ravit, O., Spivak, S. & Bernstein, A. (2017). Decentering in the process of cultivating mindfulness: An experience-sampling study in time and context. *Journal of consulting and clinical psychology* 85(2), 123-134 <http://dx.doi.org/10.1037/ccp0000154>
- Teeriniemi, A-M. & Anglé, S. (2020). Tietoisuustaidot osana painonhallinnan ohjausta. *Lääkärilehti Duodecim*. Haettu osoitteesta: <https://www.kaypahoito.fi/nix02718>
- Tuomi, J. & Sarasjärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. *Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi*
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa Haettu osoitteesta: [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- \*Vago, D. R. & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience* 6, 296-296 <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- \*Van der Velden, A, M., Kuyken, W., Wattar, U., Crane, C., Pallesen, K. J., Dahlgard, J. Fjorback, L. O. & Piet, J. (2015). A systematic review of mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy in the treatment of recurrent major depressive disorder. *Clinical psychology review* 37(2015), 26-39. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.001>
- \*Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y. & Murray, G. (2019). Nonattachment mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being, subjective well, being and depression, anxiety and stress (2019a) (2019b). *Journal of happiness studies* 20(7), 2141-2158 <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0041-9>

- Wohlin, C. (2014). Guidelines for snowballing in systematic literature studies and a replication in software engineering. *Konferenssijulkaisu* <http://dx.doi.org/10.1145/2601248.2601268>
- \*Xu, W., Oei, T. PS, Liu, X., Wang, X. & Ding, C (2016). The moderating and mediating roles of self-acceptance and tolerance to others in the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of Health Psychology* 21(7), 1446-1456 <https://doi-org.pc124152.oulu.fi:9443/10.1177/1359105314555170>