

Opinnäytetyö AMK

Sairaanhoitajakoulutus

2020

Anna-Reetta Kinnunen

HENKISTÄ HYVINVOINTIA TYÖTTÖMILLE TYÖNHAKIJOILLE

– yksinkertaisia harjoituksia stressinhallintaan ja
rentoutumiseen Voima-hankkeesta

Anna-Reetta Kinnunen

HENKISTÄ HYVINVOINTIA TYÖTTÖMILLE TYÖNHAKIJOILLE

- yksinkertaisia harjoituksia stressinhallintaan ja rentoutumiseen Voima-hankkeesta

Tilastojen mukaan työttömyys jatkaa nousuaan Suomessa. Pitkäaikaistyöttömyys on yksi suurimmista stressiä aiheuttavista tekijöistä elämässä. Pitkittynyt stressi aiheuttaa monia terveydellisiä haittoja ja kohottaa huomattavasti masennukseen sairastumisen riskiä. Samalla se hankaloittaa muun muassa uudelleen työllistymisen mahdollisuuksia. Stressiä voidaan tutkimusten mukaan lievittää ja henkistä hyvinvointia parantaa esimerkiksi tietoisuustaitoja eli mindfulnessia harjoittamalla.

Voima on Salon kaupungin vuosina 2018-2020 koordinoima työllisyysshanke, jonka tavoitteena on kehittää matalan kynnyksen ohjausmalli aikuisten ja erityisesti ikääntyvien työttömien työnhakijoiden poluttamiseksi takaisin avoimille työmarkkinoille. Hankkeen pääasiallisena kohderyhmänä ovat vähintään 200 päivää työmarkkinatukea saaneet henkilöt.

Opinnäytetyö on tyypiltään toiminnallinen, sen tarkoituksena oli pitää etävalmennushetki aiheesta henkinen hyvinvointi ja stressinhallinta Salon kaupungin pitkäaikaistyöttömille suunnatun Voima-hankkeen hyvinvointipäivän yhteydessä. Tavoitteena on antaa muutamia yksinkertaisia, helposti kotona ja arjessa toteutettavia harjoituksia stressinhallintaan ja rentoutumiseen.

Etävalmennushetkessä esitetyt rentoutus- ja keskittymisharjoitukset perustuivat mindfulness-harjoitteisiin. Samalla annettiin myös tietoa stressistä ja sen vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Etävalmennusryhmät ja niiden ohjaajat osallistuivat harjoituksiin aktiivisesti ja yleinen tunnelma oli rauhallinen ja keskittynyt. Palautetta annettiin aktiivisesti. Sen perusteella voidaan todeta, että etävalmennushetki oli sisällöltään ja esitystavaltaan onnistunut ja saavutti tavoitteensa hyvin.

Etävalmennushetken pitäminen Teams-sovelluksen avulla oli toimiva ratkaisu lähikontaktien määrän rajoittamiseksi korona-pandemian aikana. Vuorovaikutteisuus saavutettiin yllättävän hyvin etäyhteyden kautta. Käytävissä olevalla tekniikalla ja sen käytön osaamisella oli tässä suuri merkitys.

ASIASANAT:

Stressi, työttömyys, tietoinen läsnäolo, mindfulness, etäyhteys.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Nursing

2020 | 31 pages, 7 pages in appendices

Anna-Reetta Kinnunen

MENTAL WELL-BEING FOR UNEMPLOYED JOBSEEKERS

- simple exercises for stress management and relaxation from the Voima project

According to statistics, unemployment continues to rise in Finland. Long-term unemployment is one of the biggest stressors in life. Prolonged stress causes many health problems and significantly increases the risk of developing depression. At the same time, it makes it difficult to re-employ. According to research, stress can be alleviated and mental well-being improved, for example, by practicing mindfulness skills.

Voima is an employment project coordinated by the City of Salo in 2018-2020, the aim of which is to develop a low-threshold guidance model for pushing adult and especially older unemployed jobseekers back into the open labor market. The main target group of the project is people who have received unemployment benefit for at least 200 days.

The thesis is of a functional type. Its purpose was to hold a remote coaching on the topic of mental well-being and stress management in connection with the functional day of the Voima project for the long-term unemployed in the city of Salo. The aim is to give a few simple, easy-to-use exercises at home and in everyday life for stress management and relaxation.

The relaxation and concentration exercises presented at the time of the remote coaching were based on mindfulness exercises. At the same time, information was provided on stress and its impact on overall well-being. The remote coaching groups and their instructors took an active part in the exercises and the general atmosphere was calm and focused. Feedback was actively given. Based on this, it can be stated that the remote coaching was successful in terms of content and presentation and achieved its goals well.

Keeping a remote coaching with Teams was a workable solution to limit the number of close contacts during the Korona pandemic. Interactivity was achieved surprisingly well over a remote connection. The available technology and the know-how in its use played a major role in this.

KEYWORDS:

Stress, unemployment, mindfulness, remote coaching.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 STRESSI JA SEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN	6
2.1 Stressin vaikutus ihmisen fysiologiaan	6
2.2 Stressin ja työttömyyden yhteys	8
2.3 Stressin hallinta ja mindfulness	10
3 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN	13
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	16
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	17
5.1 Opinnäytetyön suunnittelu	17
5.2 Toteutus ja tulokset	21
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	26
7 POHDINTA	28
LÄHTEET	30

LIITTEET

- Liite 1. Tiedonhakupöytäselitys.
- Liite 2. Etävalmennushetken harjoitukset.
- Liite 3. PowerPoint-esitys stressistä ja sen hallinnasta.

TAULUKOT

Taulukko 1. Työvoimatutkimuksen keskeisimmät tunnusluvut sukupuolen mukaan 2019/09-2020/09.	8
Taulukko 2. Opinnäytetyön aikataulu ja toteutusvaiheet.	18
Taulukko 3. Etävalmennushetken rakenne.	21
Taulukko 4. Etävalmennushetkien aikataulu ja ryhmät.	22

1 JOHDANTO

Pitkäaikainen työttömyys on riski ihmisen henkiselle hyvinvoinnille. Työttömyys voi aiheuttaa monia negatiivisia tuntemuksia kuten ahdistusta, pelkoa, vihaa, häpeää, pettymystä ja turvattomuutta. Se voi murentaa ihmisen itsetuntoa ja minäkuva. Se aiheuttaa sosiaalista kipua ja pitkään jatkuessaan voi passivoida tai suorastaan lamauttaa ihmisen. (Suomen mielenterveys ry 2020.) Työttömyys on yksi suurimmista stressiä aiheuttavista tekijöistä yksilön elämässä, sekä pitkittyessään altistaa voimakkaasti masennukseen sairastumiselle. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten mielen ongelmat siirtyvät helposti myös kehon puolelle ja voivat aiheuttaa somaattisia vaivoja tai jopa sairauksia. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Aihe on tärkeä, koska pitkäaikaistyöttömien määrä Suomessa on edelleen jatkuvassa kasvussa (Tilastokeskus 2020). Työttömyydellä on selkeä yhteys huonoon fyysiseen terveyteen sekä mielenterveyteen, mutta myös toisin päin. Huono fyysinen terveys voi johtaa työttömyysriskin nousuun. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Voima on Salon kaupungin vuosina 2018-2020 koordinoima työllisyysshanke, jonka tavoitteena on kehittää matalan kynnyksen ohjausmalli aikuisten ja erityisesti ikääntyvien työttömien työnhakijoiden ohjaamiseksi takaisin avoimille työmarkkinoille. Hankkeen pääasiallisena kohderyhmänä ovat vähintään 200 päivää työmarkkinatukea saaneet henkilöt. (Salon kaupunki 2018.)

Opinnäytetyö on toiminnallinen, sen tarkoituksena oli pitää etävalmennushetki aiheesta henkinen hyvinvointi ja stressinhallinta Salon kaupungin pitkäaikaistyöttömille suunnatun Voima-hankkeen hyvinvointipäivän yhteydessä. Tavoitteena on antaa muutamia yksinkertaisia, helposti kotona ja arjessa toteutettavia harjoituksia stressinhallintaan ja rentoutumiseen.

Etävalmennushetken rentoutus- ja keskittymisharjoitukset perustuvat mindfulness-harjoitteisiin. Mindfulnessilla (tai MBSR-menetelmällä) tarkoitetaan tietoisuus- ja läsnäolotaitoja, joita voidaan harjoittaa erilaisilla keskittymisharjoituksilla. Menetelmän kulmakiviä ovat helposti opittavat ja yksinkertaiset harjoitteet, joissa hengitys, keho ja mieli yhdistyvät luontevaksi kokonaisuudeksi. Harjoitteita käytetään laajalti terveydenhuollon eri osaluilla sekä muun muassa huippu-urheilijoiden valmennuksessa ja työelämän haasteissa. (Center for Mindfulness 2020.)

2 STRESSI JA SEN VAIKUTUS HYVINVOINTIIN

2.1 Stressin vaikutus ihmisen fysiologiaan

Stressille ei ole olemassa vain yhtä täsmällistä määritelmää. Kirjallisuudessa sillä tarkoitetaan usein vireystilaa, jonka koetaan vahvistuneen niin, että se muuttuu yksilölle epämiellyttäväksi ja hallitsemattomaksi tuntemukseksi. Työ- ja terveystieteiden dosentti Ellen Ekin mukaan stressikokemus on vahvasti sidoksissa ihmisen yksilöllisiin henkisiin voimavaroihin sekä kognitiivisiin kykyihin ja elämäkokemukseen. Se on kokonaisvaltainen kehollinen kokemus, joka alkaa psyykkisenä tuntemuksena ja muuttuu jatkuessaan myös fyysiseksi olotilaksi. Stressireaktio on elimistön hälytystila, joka evoluution aikana on edesauttanut selviytymistä primitiivisissä olosuhteissa. (Ek 2019, 173.) Fysiologi Walter Cannon kehitti jo 1930-luvulla taistele tai pakene -käsitteen kuvaamaan stressireaktiota (Cannon 1932). Nykyisin puhutaan niin sanotusta pelko-, puolustus- ja pakoreaktiosta ("fright, fight, flight"), joka kuvaa hyvin sympaattisen hermoston toimintaa kriisitilanteessa (Sand ym. 2016, 138). Elimistö aktivoituu vastaamaan sitä kohtaavaan uhkaan. Mikäli uhkavaihe pitkittyy, elimistö ei pääse palautumaan ja stressi kroonistuu. Tämä johtaa elimistön uupumiseen ja lopulta sairastumiseen. (Ek 2019, 173.)

Sandin ja muiden mukaan stressi on hyvin monimerkityksinen käsite. He määrittelevät stressin "rasitukseksi, joka muuttaa tai uhkaa muuttaa elimistön sisäistä tasapainoa". Stressiä aiheuttavia tekijöitä voivat olla ulkoiset seikat kuten kylmyys, pitkäaikainen rasitus tai fyysinen vamma. Sisäisiä aiheuttajia ovat sairaus, kipu tai psyykinen rasitus. Elimistö reagoi eri tavalla näihin aiheuttajiin, mutta myös yhteisiä tekijöitä on nähtävissä. (Sand ym. 2016, 205.)

Aivokuoren etuosa säätelee stressireaktioita ja tunnetiloja. Stressiärsyke tehostaa aisteja ja valppautta, sekä haastaa elimistön toimintaan. Stressitilanteessa sympaattinen hermosto aktivoituu ja adrenaliinin ja noradrenaliinin erityis aiheuttaa toimintakykyä lisääviä reaktioita kuten hikoilua, verenpaineen ja sykkeen nousua ja verisuonten supistumista. (Ek 2019, 173.) Pitkäaikaisessa stressissä aktivoituu lisäksi aivolisäkkeen etulohkossa kortikotropiinin erityis, joka laukaisee lisämunuaiskuoren kortisolin erittämisen. Kortisoli on tärkein stressihormoni, jonka merkitys perustuu sen kykyyn lisätä veren glukoosipitoisuutta ja varmistaa näin aivojen ja kudosten energiansaanti. Ajan mittaan veren runsas kortisolipitoisuus voi johtaa lihas- ja luumassan pienenemiseen. Tämä altistaa

lihaskasvun heikkenemiseen ja murtumariskin kasvamiseen. Lisäksi sillä on kasvua estävä vaikutus. Suuret kortisolipitoisuudet estävät immuunijärjestelmän toimintaa pienentämällä lymfosyyttien määrää veressä sekä imukudoksen määrää. Tämä aiheuttaa vasta-aineiden vähenemistä. (Sand ym. 2016, 202-203.)

Stressin elimistölle haitallisia fyysisiä reaktioita ovat ruuansulatuksen huononeminen, elimistön energiavarastojen tyhjeneminen, verenpaineen nousu ja immuunipuolustuksen heikkeneminen. (Sand ym. 2016, 141.) Myös hormonitoiminnassa ilmenee muutoksia. Pitkään jatkuessaan nämä reaktiot kuormittavat voimakkaasti elimistöä ja aiheuttavat riskin sairastua psyykkisesti sekä fyysisesti. Tyypillisiä näkyviä fyysisiä reaktioita ovat muun muassa muutokset ruokahalussa ja unirytmissä sekä erilaiset kivut ja säröt erityisesti tuki- ja liikuntaelimistössä. (Ek 2019, 176). Pitkäkestoinen stressi ylläpitää elimistön matalaa tulehdustilaa ja altistaa siten esimerkiksi infektioille. Aivoissa se pienentää hippokampuksen kokoa ja muuttaa manteliumakkeen hermosolujen rakenteita. (Korkeila 2017.)

Stressiin kytköksissä olevia emotionaalisia reaktioita ovat muun muassa vahvat pettymyksen tunteet, masentuneisuus, ärtyneisyys, ahdistuneisuus, yleinen rauhattomuus ja turhautuminen. Kognitiivisia reaktioita ovat keskittymisvaikeudet, ajattelun ja havainnoinnin kapeutuminen, vaikeus muistaa asioita sekä päätösten tekemisen hankaloituminen. Motivationaalisia reaktioita ovat väsymys, haluttomuus ja aloitekyvyn puute sekä toiminnanohjauksen ongelmat. Käyttäytymisen muutokset ilmenevät usein sosiaalisena eristäytymisenä, päihteiden liikkakäyttönä, velvollisuuksien välttelyä sekä yliaktiivisuutena, impulsiivisuutena ja yleisenä tapaturma-alttiutena. (Ek 2019, 177.)

Stressi voi olla myös positiivista eli eustressiä. Lyhytkestoisena se saa ihmisen valpas-tumaan ja keskittämään kaiken huomionsa käsillä olevaan asiaan. Koska ihmisen palautumisjärjestelmä toimii hitaammin kuin "taistelujärjestelmä", stressireaktion jälkeinen palautumisaika on tärkeä ihmisen hyvinvoinnille. (Korkeila 2008.)

Wahlbeckin ym. artikkelin (2017) mukaan psyykinen hyvinvointi, mielen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys ovat mielenterveyteen myönteisesti liitettäviä synonyymejä. Näihin sitoutuu vahvasti positiivisia käsitteitä kuten iloisuus, onnellisuus ja hyvä olo. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy myös tyytyväisyys omaan toimintaan, elämänlaatuun ja elämän suuntaan, sekä kokemus elämän merkityksellisyydestä. Negaatioita edustavat mielenterveysongelmat ja -häiriöt. (Wahlbeck ym. 2017.)

2.2 Stressin ja työttömyyden yhteys

Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan työttömyysaste on ollut kasvussa vuoden 2020 alusta saakka. Syyskuussa 2020 ero vuodentakaiseen tilanteeseen oli huomattava. Tällöin työllisiä oli 35000 vähemmän kuin vuosi sitten. Työttömiä oli 47000 enemmän kuin syyskuussa 2019. Naisten työttömyys on kasvanut enemmän suhteutettuna miehiin. Työttömien miesten kokonaismäärä on suurempi kuin työttömien naisten. (Tilastokeskus 2020.) Työttömien määrää on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. Työvoimatutkimuksen keskeisimmät tunnusluvut sukupuolen mukaan 2019/09-2020/09. Lähde: Työvoimatutkimus 2020, syyskuu. Tilastokeskus.

		Vuosi/Kuukausi		Muutos
		2019/09	2020/09	2019/09 - 2020/09
		Prosenttia, %	Prosenttia, %	Prosenttiyksikköä
Tunnusluku	Sukupuoli			
Työllisyysaste, 15-64-vuotiaat	Sukupuolet yhteensä	72,7	72,0	-0,7
	Miehet	73,8	73,4	-0,4
	Naiset	71,5	70,6	-0,9
Työttömyysaste, 15-74-vuotiaat	Sukupuolet yhteensä	5,9	7,6	1,7
	Miehet	6,1	7,7	1,6
	Naiset	5,7	7,4	1,7
Työvoimaosuus, 15-74-vuotiaat	Sukupuolet yhteensä	66,2	66,4	0,2
	Miehet	68,5	69,1	0,6
	Naiset	63,9	63,7	-0,2

Työttömyydellä on hyvin suuri vaikutus ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Erityisen selvä yhteys sillä toimeentulon vaarantumiseen, joka lisää köyhyysriskiä. Työttömillä on keskimäärin heikompi terveys ja enemmän mielenterveyden ongelmia kuin työssäkäyvällä väestöllä. Tämä johtaa helposti työttömyysriskin kasvuun ja työttömyyden

pitkittymiseen. Huono terveys voi siis johtaa työttömyyteen, mutta myös työttömyys voi heikentää terveyttä. Koulutustaustan merkitys työttömyysriskiin on selkeä. Korkeasti koulutettujen työttömyysaste oli vuonna 2017 6%, kun taas perusasteen koulutuksen saaneiden työttömyysaste oli samaan aikaan 23%. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Liukkosen tekemä tutkimus epätyypillisten työsuhteiden vaikutuksesta työntekijöiden terveyteen (2012) perustuu kolmen pitkittäistutkimuksen aineistoon. Tutkimuksen aineisto oli koottu työikäistä väestöä edustavasta satunnaistetusta otoksesta Health and Social Support-tutkimuksesta, kunta-alan vakinaisen henkilöstön tutkimusryhmä Kunta10 -tutkimuksesta sekä ei-vakinaisen henkilöstön tutkimusryhmä Tilapäisenä kunnan töissä -tutkimuksesta. Liukkosen mukaan työsuhde ja työura olivat merkityksellisesti yhteydessä työikäisten terveyteen ja elämänhallinnan tunteeseen. Työntekijät myös valikoituivat erilaisille työurille terveyden perusteella. Tutkimuksessa selvisi, että epätyypillisiä töitä tekevien sekä työttömyyspäivärahalta olevien terveydentila oli heikempi kuin vakinaisessa työsuhteessa olevien henkilöiden. Huonoin terveys oli peruspäivärahaa saavilla työttömillä. (Liukkonen 2012.)

Reinin, Forsmanin ja Wahlbeckin artikkelissa (2018) on koottu yhteen tietoja kotimaisista ja kansainvälisistä tutkimuksista, jotka käsittelevät työttömyyden ja mielenterveyden yhteyttä toisiinsa. Sekä kotimaisten että ulkomaisten tutkimusten mukaan erityisesti pitkäaikaistyöttömien mielenterveysongelmat olisi syytä huomioida uudelleentyöllistymistä ajatellen. Työllisyys- ja hyvinvointipolitiikka ovat tässä avainasemassa. (Reini ym. 2018.) Pitkäaikaistyöttömyydellä tarkoitetaan tässä yhteydessä työttömyysjaksoa, jonka pituus on tutkimushetkellä 12 kuukautta tai enemmän (Tilastokeskus 2020).

Mielenterveyden edistäminen perustuu mielen voimavarojen kehittämiseen, ja se tukee laajasti yksilön hyvinvointia ja yleistä tyytyväisyyttä elämään. Työttömän väestönosan mielenterveys on yleisellä tasolla heikempi kuin työelämässä mukana olevalla väestönosalla. Työttömyyttä itsessään voidaan pitää suurena riskinä mielenterveydelle, eivätkä työttömien palvelut useinkaan tunnista mielenterveysongelmien aiheuttamia rajoitteita työkyvylle. Yhteiskuntatasolla terveystalitiikan tulisi huomioida laajemmin mielenterveyden edistämisen mahdollisuuksia jo varhaisessa vaiheessa, mutta myös yksilötasolla jokainen voi vahvistaa itse omia mielenterveystaitojaan. (Wahlbeck ym. 2017.)

2.3 Stressin hallinta ja mindfulness

Stressin hallintakeinoja on tutkittu runsaasti 1950-luvulta lähtien. Lazaruksen ja Folkmanin kognitiivinen stressiteoria (1984) on yksi tunnetuimmista aiheeseen liittyvistä teorioista. Sen mukaan mikäli ihminen tulkitsee stressitekijän vahinkoa, menetystä, uhkaa tai haasteita aiheuttavaksi, elimistön hälytystila aktivoituu. Jos tilanne nähdään positiivisena mahdollisuutena, hälytystila ei aktivoidu. Jos hälytystila aktivoituu, selviytymiskeinot jaetaan aktiivisiin ja passiivisiin keinoihin. Aktiiviset keinot pyrkivät ongelman ratkaisuun, passiivisilla keinoilla pyritään pelkästään lievittämään stressaantunutta oloa. Silloin kun stressireaktion aiheuttaneeseen tilanteeseen ei ole mahdollista vaikuttaa aktiivisesti omalla toiminnalla poistavasti tai vähentävästi, jäljelle jäävät käytännössä vain oman olo-tilan parantamiseen tähtäävät emotionaaliset selviytymiskeinot kuten hyväksyminen, kieltäminen, välttäminen ja vetäytyminen. (Lazarus ja Folkman 1984.)

Stressi kuuluu ihmiselämään erottamattomana osana sitä. Stressin kokeminen on yksilöllistä, ja sitä on näin mahdollista hallita tai jopa hyödyntää yksilöllisillä keinoilla. Stressin säätelyssä on tärkeää kyky tunnistaa toistuvat stressiä aiheuttavat tekijät ja pyrkiä vähentämään niitä mahdollisuuksien mukaan. Pitkäaikaisen stressin syntymistä voi ennaltaehkäistä antamalla itselleen riittävästi palautumisaikaa rasituksen jälkeen. Hyviä palautumiskeinoja ovat muun muassa fyysiset harrastukset sekä keskittymistä vaativat aktiviteetit, jotka irrottavat ajatukset stressaavasta tilanteesta. Unen ja levon merkitys on myös huomattava aivojen toiminnan palautumisen kannalta. Mikäli vallitsevaan tilanteeseen ei ole mahdollista vaikuttaa, jäljelle jäävät käytännössä vain passiiviset stressinhallintakeinot. (Ek 2019, 179.)

Psykososiaalisilla voimavaroilla tarkoitetaan positiivisia, mielenterveyttä ja hyvinvointia edistäviä taipumuksia, joilla yksilö suhtautuu tilanteisiin tai toimii niissä. Yhdessä toimintakyvyn kanssa ne vaikuttavat siihen, miten yksilö suhtautuu stressitilanteeseen ja selviää sekä palautuu niistä. Psykososiaalisten voimavarojen kehittymisen tukeminen on tärkeää ennaltaehkäisevää toimintaa stressin hallinnassa. Erityisesti sosiaalisesti haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja kehittäminen vaikuttaa suoraan siihen, minkälaiset voimavarat heillä on jatkossa kohdata stressaavia tilanteita. (Ek 2019, 180.)

Stressitilanteessa ihminen toimii usein tiedostamattaan samalla tavalla kuin aiemmin vastaavissa tilanteissa. Tämä saattaa pahimmillaan lisätä entisestään tilanteen

stressaavuutta. Kun tämä kehä opetellaan tietoisin keinoin katkaisemaan, tilanteen stressaavuus saattaa lieventyä riippumatta siitä, voidaanko varsinaista stressinaiheuttajaa poistaa. (Ek 2019, 181). Mielen hyvinvointia voi lisätä opettelemalla uusia taitoja, kuten hyväksyvää tietoisista läsnäoloa ja tunnetaitoja (Wahlbeck ym. 2017.)

Tunnetuimpia ja laajalle levinneimpiä tietoisuustaitomenetelmiä on Massachusettsin yliopiston professori ja stressiklinikan perustaja Jon Kabat-Zinnin 1970-luvulla kehittämä Mindfulness-Based Stress Reduction -menetelmä (MBSR). Alun perin sitä käytettiin kroonisesti sairaiden potilaiden kivun hoitoon tilanteissa, joissa yliopistosairaalan kivunhoitomenetelmät eivät olleet riittäviä. Kyseessä on terveydenhoidon tukena käytettävä itsehoitomenetelmä. (Pennanen 2014, 96.) Nykyisin sen harjoitteita käytetään laajasti stressinhallintaan, masennuksen ehkäisemiseen, ahdistuneisuuden ja pelkotilojen lieventämiseen sekä työkyvyn ylläpitämiseen. (Center for Mindfulness 2020.)

Leena Pennanen on opiskellut Yhdysvalloissa MBSR-metodia Kabat-Zinnin johdolla. Pennanen on luonut myös suomenkielisen termin 'hyväksyvä tietoinen läsnäolo' vastamaan englanninkielistä termiä 'mindfulness'. Hyväksyvällä tietoisella läsnäololla tarkoitetaan kykyä "olla läsnä tässä hetkessä, tiedostaa se ja hyväksyä hetken kokemus sellaisena kuin se on". (Pennanen 2014, 97.) Hyväksyntä ei kuitenkaan tarkoita alistumista, vaan "avautumista ja olemista juuri siinä, mitä elämässämme juuri nyt on". (Kabat-Zinn 1994.) Hyväksyminen on siis eräänlaista aktiivista läsnä olemista omassa elämässä (Pennanen 2014, 97).

Hyväksynnän lisäksi olennainen käsite mindfulnessin ymmärtämisessä on keho-mieliyhteys. Kehoa ja mieltä ei nähdä toisistaan erillisinä ja irrallisina, vaan ne ovat saumattomasti yhteydessä toisiinsa. Kehoon suhtautuminen ja sen kohtelu vaikuttavat mielen toimintaan. Läsnä olemisen opettelu alkaa pikkuhiljaa muuttaa suhdetta itseän ja elämään. Hyväksyvällä tietoisella läsnäololla pyritään pois automaattisesta tekemisen tilasta aktiiviseen olemisen tilaan, jossa kehon tuntemukset, tunnetilat ja ajatukset nähdään jatkuvasti muuttuvina asioina. Metodissa opetellaan tiedostamaan ja hyväksymään nämä muuttuvat asiat ja päästämään niistä sitten irti. Hyväksymisen kautta opetellaan myös ystävällisyyttä ja myötätuntoa itseä kohtaan. Näin opetellaan antamaan tilaa myös epämiellyttäville tuntemuksille ja ajatuksille, jolloin niiden kanssa eläminen helpottuu. Esimerkiksi hengityksen havainnointi on perusharjoitus, jolla tätä kykyä opetellaan. Kabat-Zinn on korostanut, että on tärkeää ymmärtää nimenomaan hyväksyvä puoli erityisesti terapiatyössä. Alussa voi olla vaikeaa kohdata negatiivisia tuntemuksia kuten häpeää tai riittämättömyyden tunnetta, mutta vähitellen ja toistettuina harjoitukset alkavat katkoa

tekemisen automaatioita ja vaikuttaa positiivisesti kehomieleen. (Kabat-Zinn 1994, 65-66.)

Länsimaissa on kehitetty buddhalaisen meditaatioperinteen pohjalta useita tietoisuustaitomenetelmiä, jotka ovat samalla irtaantuneet buddhalaisesta viitekehyksestä. Uskonnollisesta meditaatiosta on siirrytty tieteellisesti todennettavissa oleviin tietoisuusharjoituksiin. Tähän mindfulness-meditaatioharjoituksista karsittuun osaan kuuluvat esimerkiksi moraaliset ja metafysiset käsitykset ihmisen ja maailman luonteesta, jotka buddhalaisessa traditiossa koetaan välttämättömiksi. Mindfulness-menetelmissä pyritään siirtymään pois uskonnollisen tradition kentältä kohti tieteellisesti todennettavia tapoja harjoittaa meditointia. Mindfulnessista puhuttaessa ei siis ole kyseessä mikään aate tai -ismi. (Väänänen 2014, 36).

Mindfulnessia on tutkittu tieteellisin menetelmin runsaasti. Esimerkiksi Tarenin ja muiden satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa vuodelta 2017 todetaan, että jo kolmen päivän intensiivinen mindfulness-harjoittelu ja meditaatio vähensivät koehenkilöiden kokemaa stressiä huomattavasti. Nämä muutokset todennettiin aivojen magneettikuvauksella ennen meditaatioharjoituksia ja niiden jälkeen. Niissä muun muassa havaittiin, että yhteydet aivojen kognitiivisten toimintojen ohjauksesta vastaavien osien välillä parantui verrattuna tilanteeseen ennen mindfulness-harjoitteiden tekemistä. (Taren yms. 2017.)

Raevuori on koonnut katsausartikkeliinsa (2016) keskeisiä tuoreita meta-analyysyjä mindfulnessin vaikutuksista aikuisten terveyteen. Merkittävänä voidaan pitää 115 satunnaistetusta, kontrolloidusta kliinisestä tutkimuksesta koottuja tuloksia, joiden mukaan 8683 tutkittavan ja verrokin stressi- ja mielialaoireet lievittyivät mindfulness-interventioiden avulla. Havaittavissa oli myös annos-vastesuhde. Harjoitusten toistaminen vaikutti positiivisesti niiden tehoon stressin ja mielialaoireiden lievittämisessä. Harjoitusten vaikuttavuus näkyi myös korkean verenpaineen kliinisesti merkittävänä laskuna sekä kroonisen kivun lievittymisenä. Tutkimuksissa havaittiin mindfulnessin vaikuttavuus muun muassa psoriaasin, kroonisen tulehduksen ja pitkäaikaisen unettomuuden hoidossa. Sen myös osoitettiin tukevan tupakoinnin lopettamista tavanomaisia tukimuotoja paremmin. Masennuksen uusiutumisen ehkäisyä arvioineessa kaksoissokkotutkimuksessa havaittiin, että mindfulness-interventio ehkäisi tehokkaammin masennuksen uusiutumista verrattuna kognitiivisen terapian ja masennuslääkkeiden saajiin. Sen vaikutus oli myös korkeampi kuin pelkän masennuslääkityksen. Vertailuinterventioina tutkimuksissa oli aktiivinen interventio, hoidon odotus tai tavanomainen hoito. (Raevuori 2016.)

3 TAPAHTUMAN JÄRJESTÄMINEN

Tapahtuman suunnittelu lähtee liikkeelle tarkasta pohdinnasta mitä ollaan järjestämässä. Vaihtoehtoisia tapoja järjestää tapahtuma on useita, ja valinta riippuu aina monista eri seikoista. Näitä voivat olla esimerkiksi tapahtuman tavoite, kohderyhmä, aikataulu, budjetti, tarjolla oleva kattotapahtumavaihtoehto sekä oman organisaation osaaminen ja työtilanne. Riippumatta siitä onko tapahtuma viihteellinen vai asiapitoinen, se on aina tilaisuus. Tiettyjen perusasioiden on oltava kunnossa, jotta tilaisuutta voidaan sanoa onnistuneeksi. Näitä perusasioita ovat muun muassa aikataulutus, ohjelman sisältö suhteessa osallistujien tasoon ja odotuksiin, esiintyjien ammattitaitoisuus, tekniikan toimiminen, osallistujamateriaalit ja esitysmateriaalit sekä tapahtumapaikka. (Vallo & Häyrinen 2016, 75.)

Onnistuneen tapahtuman tekeminen lähtee liikkeelle strategisista kysymyksistä. Miksi tapahtuma järjestetään? Kenelle tapahtuma järjestetään? Mitä, missä ja milloin järjestetään? Näistä kysymyksistä syntyy usein tapahtuman idea. Operatiivisia kysymyksiä ovat miten tapahtuma järjestetään? Millainen tapahtuman ohjelma tai sisältö on? Kuka toimii isäntänä? Vallon ja Häyrinen mukaan näistä kysymyksistä saa muodostettua kaksi tasavivaista kolmiota, joista päällekkäin asetettuina tulee tähtikuvio. Mikäli toinen kolmio tai jokin sen kulmista on toisia voimakkaampi, tapahtumasta tulee tasapainoton. Tämä välittyy osallistujille tapahtuman toimimattomuutena. (Vallo & Häyrinen 2016, 123; 127.)

Tapahtuman tekeminen on tavoitteellista työtä. Järjestelyissä on oltava valmis tekemään työtä ja näkemään vaivaa, jotta saavutetaan laadukas kokonaisuus. Lopputulos muodostuu kuitenkin tapahtuman järjestelyiden ja osallistujien vuorovaikutuksena. Tapahtuma myös tuottaa järjestäjälleen osaamispääomaa. (Vallo & Häyrinen 2016, 111; 114-115.)

Digitaalisuus on tuonut tapahtumiin erilaisia sovelluksia, joilla voidaan helpottaa kutsumen prosessia, osallistumista ja verkostoitumista. Digitaalisten välineiden kirjo on myös laaja. Älypuhelimille, tableteille ja tietokoneille on olemassa suuri määrä tapahtumasovelluksia, joilla saadaan hoidettua muun muassa ilmoittautuminen, materiaalin jakelu ja palautekyselyt. (Vallo & Häyrinen 2016, 100-101.)

Maailman terveysjärjestö WHO painottaa sähköisten järjestelmien käyttöä terveyspalveluiden järjestämisen lisäksi kansanterveystyössä, tutkimuksessa sekä koulutuksessa

(Reponen 2015.) Suomi onkin maailman kärkimaita terveydenhuollon digitaalisten palveluiden tuottamisessa kansalaisten käyttöön. Sosiaali- ja terveydenhuollon Kanta-palvelut toimii hyvänä esimerkkinä tästä. Terveydenhuollon tulevaisuuden haasteita ovat muun muassa riittävien palveluiden järjestäminen ikääntyvälle väestölle, maahanmuuttajien erilaiset sosiaali- ja terveydenhuollon tarpeet sekä julkishallinnon kasvava alijäämä, joka kutistaa käytettävissä olevia taloudellisia resursseja. Digitalisaatio toimii yhtenä ratkaisuna näihin haasteisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 4.) Tavoitteena on kansalaisten terveyden parantaminen, mutta myös tehokkuus ja tuottavuus terveydenhuollon palveluissa (Reponen 2015.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut digitalisaatiolinjaukset, joiden lähtökohtana toimii Valtiovarainministeriön digitalisaation määritelmä. Sen mukaan ”digitalisaatio on sekä toimintatapojen uudistamista, sisäisten prosessien digitalisointia, että palveluiden sähköistämistä”. Käyttäjälähtöisyys on olennainen osa tätä kokonaisuutta. Terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueen linjausten pääpaino on laaja-alaisessa toiminnassa ihmisen hyvinvoinnin tueksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Tarkoituksena on tuottaa sähköistä opastusta, neuvontaa, ohjeistusta ja itsearviointityökaluja kansalaisten omatoimiseen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. (STM 2016, 5; 15.)

STM:n linjauksissa todetaan, että digitalisaatio ei ole itseisarvo, vaan väline parempaan ja kustannustehokkaampaan palveluun. Ennen kaikkea sillä pyritään ihmisten parempaan hyvinvointiin ja terveyteen. Asiakas on aina keskiössä ja digitalisaation tuleekin keskittyä nimenomaan käyttäjäkokemuksen asiakaslähtöisyyteen. Sähköisten palveluiden kehittäminen jatkuu tulevaisuudessa myös poikkihallinnollisessa yhteistyössä. (STM 2016, 36.) Sähköisten omahoitopalveluiden lisäksi kehitteillä on myös terveysalan mobiilisovelluksia, joilla katsotaan olevan laajasti mahdollisuuksia vaikuttaa sairauksien ehkäisyyn ja palvelujen saatavuuteen (Reponen 2015.)

Kelan Etäkuntoutus-hankkeessa vuosina 2016-2019 kokeiltiin 13 eri projektissa uudenlaisia etäteknologiaa hyödyntäviä kuntoutuspalveluita. Kaikissa näissä kehittämissuunnitelmissa etäkuntoutus osoittautui tulokselliseksi. Verrattuna kasvokkain toteutettuun kuntoutukseen etäkuntoutus osoittautui vähintään yhtä hyödylliseksi. Hankkeen tulosten perusteella voidaan olettaa, että etäteknologioiden hyödyntäminen integroituu osaksi kuntoutuksen monimuotoista toteutusta. Kehittämissuunnitelmiin osallistui eri-ikäisiä asiakkaita, joilla oli erilaisia työ- ja toimintakyvyn rajoitteita. Etäkuntoutus osoittautui sopivaksi kaikille osallistujaryhmille. Teknologisten ratkaisujen helppous sekä varsinkin kuntoutuksen alussa saatu käyttäjätuki olivat tärkeitä. Toisaalta todettiin, että myös ammattilaiset

tarvitsevat lisäkoulutusta teknologian ja verkkotyöskentelyn käyttöön, sekä vuorovaikutuksesta ja kommunikoinnista verkkoympäristössä. Teknologian tulisi olla kattavaa ja monikäyttöistä, mutta samalla yksinkertaista ja asiakkaan tarpeisiin mukautuvaa. (Salminen & Hiekkala 2019, 289-292.)

Koronaviruksen vaikutus on näkynyt terveyskeskusten lähivastaanottokäyntien määrän huomattavana vähenemisenä. Videovastaanotot sitä vastoin ovat yleistyneet, samoin chat-vastaanotot. Nämä muutokset on otettu hyvin vastaan niin terveydenhuollon henkilöstön kuin potilaiden puolesta. Yksityisillä suurilla terveystalustoimittajilla chat-vastaanotot ovat olleet käytössä jo useita vuosia. Sen etuja ovat muun muassa helppous ja saavutettavuus sekä ajansäästö. (Nylander & Kaartinen 2020.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää etävalmennushetki aiheesta henkinen hyvinvointi ja stressinhallinta Salon kaupungin pitkäaikaistyöttömille suunnatun Voima-hankkeen hyvinvointipäivän yhteydessä. Tavoitteena on antaa muutamia yksinkertaisia, helposti kotona ja arjessa toteutettavia harjoituksia stressinhallintaan ja rentoutumiseen.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Opinnäytetyön suunnittelu

Opinnäytetyön kirjoittaminen on vaiheittaista toimintaa, jolla tehdään omaa asiaa näkyväksi lukijoille sekä myös itselle. Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyön muoto, jonka tavoitteena on tuottaa ammatilliselle kentälle käytännön toiminnan ohjeita tai oppaita, sekä järjestää tai järjeistää toimintaa. (Airaksinen 2009.) Toiminnalliselle opinnäytetyölle on ominaista, että siinä opiskelija toteuttaa jonkinlaisen tuotoksen. Toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää opiskelijan lisäksi myös muita toimijoita, jotka osallistuvat tuotoksen toteuttamiseen. Toiminnallinen opinnäytetyö on mahdollista toteuttaa vain sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden toimijoiden kanssa toiminnan keskellä. Toiminnallisesta osiosta työstetään raportti, jossa analysoidaan toimintaa ja sen tuloksia. (Salonen 2013, 5-6.) Toiminnallinen opinnäytetyö on siis kaksiosainen. Se sisältää aina produktin ja sitä kuvaavan raportin (Airaksinen 2009.)

Opinnäytetyön aloitusvaihe on sen liikkeelle paneva voima, jossa määritellään toiminnan kehittämistarve ja -tehtävä, toimintaympäristö sekä mukana olevat toimijat (Salonen 2013, 17). Aloitusvaiheessa opinnäytetyön toiminnalliseksi tehtäväksi ja toimintaympäristöksi valikoitui Salon kaupungin Voima-hankkeen työttömille työnhakijoille tarkoitettu hyvinvointipäivä. Alustavaksi aiheeksi nousi idea henkisen hyvinvoinnin edistämisestä stressinhallinnan keinoilla. Muita Voima-hankkeen hyvinvointipäivässä mukana olevia toimijoita olivat sairaanhoitajaopiskelijat, toimeksiantajan edustaja, työttömät työnhakijat sekä heidän ohjaajansa.

Suunnitteluvaiheen aluksi opinnäytetyöstä tehtiin kirjallinen suunnitelma, jossa kirkastettiin työn tarkoitusta ja tavoitetta. Lisäksi aloitettiin aiheeseen perehtyminen ja haettiin siihen liittyvää tutkimustietoa eri tietokannoista. Suunnitelmassa määriteltiin opinnäytetyön tietoperusta sekä toiminnan toteutuksen periaatteet. Suunnitelma lähetettiin toimeksiantajan hyväksyttäväksi. Opinnäytetyön aikataulua ja toteutusvaiheita on kuvattu tarkemmin taulukossa 2.

Taulukko 2. Opinnäytetyön aikataulu ja toteutusvaiheet.

Suunnittelu	Toteutus	Arviointi
<ul style="list-style-type: none"> •Maalis-syyskuu 2020 •Hyvinvointipäivän ideointi ja suunnitelman laatiminen •Toimeksiantosopimuksen allekirjoittaminen •Tietoperustaan perehtyminen •Kirjoitustyön aloittaminen •Toiminnallisen osuuden suunnittelu •Toiminnan kohteeseen tutustuminen 	<ul style="list-style-type: none"> •30. syyskuuta 2020 •Etävalmennushetki Voima-hankkeen hyvinvointipäivässä •Palautteen keruu 	<ul style="list-style-type: none"> •Syys-marraskuu 2020 •Etävalmennushetken arviointi ja työn johtopäätökset tietoperustan, omien havaintojen ja saadun palautteen perusteella •Opinnäytetyön esittely seminaarissa •Kirjoitustyön viimeistely •Valmiin opinnäytetyön palautus arvioitavaksi ja tarkastus Urkundissa •Toimeksiantajan lausunto •Opinnäytetyön julkaisu Theseuksessa

Opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää etävalmennushetki aiheesta henkinen hyvinvointi ja stressinhallinta Salon kaupungin pitkäaikaistyöttömille suunnatun Voima-hankkeen hyvinvointipäivän yhteydessä. Tavoitteena on antaa muutamia yksinkertaisia, helposti kotona ja arjessa toteutettavia harjoituksia stressinhallintaan ja rentoutumiseen.

Korona-pandemian tuotua omat haasteensa joukkokokoonnutumisiin hyvinvointipäivälle alun perin suunnitellut kiertopisteet päätettiin Salon kaupungin pyynnöstä toteuttaa etäyhteyden avulla verkkovalmennuksena. Tarkoituksena oli rajoittaa lähikontaktien määrää ja osallistujien liikkumista tilasta toiseen päivän aikana, jotta mahdollisten covid-19-virusaltistumisten määrä jäisi pahimmassakin tapauksessa mahdollisimman pieneksi. Hyvinvointipäivän tässä muodossa toteuttamisen tarkoituksena oli antaa Salon kaupungille sekä Voima-hankkeelle arvokasta lisäinformaatiota etäyhteyksien käytön mahdollisuuksista myös tulevaisuudessa. Teams-sovellus valikoitui yhteydenpidon välineeksi, koska se on suhteellisen helppokäyttöinen ja luotettava, sekä mahdollistaa pitkän yhteysajan ilman katkoksia.

Pitkäaikaistyöttömyys on yksi suurimmista riskeistä masennukseen sairastumiselle. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, joten mielen ongelmat siirtyvät helposti myös kehon puolelle ja voivat aiheuttaa somaattisia vaivoja tai jopa sairauksia. Työttömyydellä on selkeä yhteys huonoon fyysiseen terveyteen sekä mielenterveyteen. (THL 2019.)

Pitkäaikaistyöttömien määrä Suomessa on edelleen hienoisessa kasvussa (Tilastokeskus 2020). Opinnäytetyön aiheenvalinta on perusteltu ja tärkeä, koska se voi osaltaan antaa työttömille työnhakijoille lisää keinoja parantaa omaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan itsehoidon menetelmin ja parhaimmillaan myös ehkäistä sairastuvuutta sekä keventää terveydenhuollon kuormitusta.

Voima on Salon kaupungin vuosina 2018-2020 koordinoima työllisyysshanke, jonka tavoitteena on kehittää matalan kynnyksen ohjausmalli aikuisten ja erityisesti ikääntyvien työttömien työnhakijoiden poluttamiseksi takaisin avoimille työmarkkinoille. Hankkeen pääasiallisena kohderyhmänä ovat vähintään 200 päivää työmarkkinatukea saaneet henkilöt. Mukana hankkeen toteuttamisessa ovat Salon seudun ammattiopisto ja Turun ammattikorkeakoulu. Hanketta rahoittavat Varsinais-Suomen Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus, Euroopan sosiaalirahasto (ESR) sekä omarahoitusosuudesta vastaavat Salon kaupunki, Salon seudun koulutuskuntayhtymä ja Turun ammattikorkeakoulu Oy Salon toimipiste. (Salon kaupunki 2018.) Opinnäytetyön toimeksiantona oli Voima-hankkeen työttömille työnhakijoille suunnatun hyvinvointipäivän järjestäminen yhteistyössä muiden sairaanhoidon opiskelijoiden kanssa. Voima-hanke toimi myös opinnäytetyön toimeksiantajana.

Hyvinvointipäivän kohderyhmän työttömät työnhakijat olivat Salon kaupungin työpajatoiminta Waltin asiakkaita. Waltin työpajatoimintaan osallistuville työttömille työnhakijoille tehdään kuntouttavan työtoiminnan sopimus. Työpajoja on useita erilaisia. Hallin ryhmä keskittyy erilaisiin puutöihin, joista merkittävä osa on Salon kaupungin eri palvelualueille tehtäviä tilaustöitä. Tekstiili- ja kädentaitopajalla kokeillaan erilaisia tekstiilityötekniikoita ja tuotetaan Waltin omia myyntiin meneviä tuotteita. Pajalla toteutetaan myös erilaisia tilaustöitä, kuten teatteripuvustuksia ja verhoilutöitä. Catering-ryhmä valmistaa päivittäin ruokaa Waltin tiloissa työskenteleville, sekä toteuttaa tilaustöinä tarjottavaa Salon kaupungin eri hallintokuntien tilaisuuksiin. Iskuryhmä remontoi kaupungin rakennusten sisätiloja ja kunnostaa ulkoalueita. WLab on IT-alan työpaja, joka keskittyy asiakkaidensa verkottamiseen alan yritysten kanssa, kouluttaa tietojärjestelmien osaamiseen sekä ohjaa jatko-opintoihin. (Salon kaupunki 2018.) Kohderyhmäläisten ikähaarukka vaihtelee 20-60 vuoden välillä.

Opinnäytetyön aiheeseen perehtymisen tiedonhaussa käytettyjä tieteellisesti hyväksytyjä tietokantoja olivat terveysalojen kokotekstitietokanta Cinahl Complete, terveystieteiden keskuskirjasto Medic, PubMed sekä Terveysportti. Käytettyjä hakusanoja olivat stressi, työttömyys, mindfulness, etäyhteys ja verkkoyhteys. Englanninkielisiä

hakusanoja olivat stress, mindfulness, unemployment, telehealth technology ja coaching. Haku suoritettiin suomen- ja englanninkielisille kokoteksteille, jotka olivat vapaasti saatavilla verkon kautta. Julkaisujen aikarajaksi asetettiin vuodet 2010-2020.

Haku Cinahl Complete -tietokannasta antoi hakusanoilla Stress AND mindfulness AND unemployment tulokseksi 174 osumaa. Haku samasta tietokannasta hakusanoilla telehealth technology antoi tulokseksi 100 osumaa. Näistä ei valikoitunut mukaan yhtään lähdeä. Haku Medic-tietokannasta hakusanoilla stressi AND työttömyys antoi kolme osumaa, näistä valikoitui mukaan yksi lähde. Hakusanoilla stressi AND mindfulness löytyi kolme osumaa, joista mukaan valikoitui yksi lähde. PubMed-tietokannasta löytyi hakusanoilla stress AND mindfulness 1508 osumaa. Samasta tietokannasta haku sanoilla mindfulness AND unemployment antoi seitsemän osumaa, joista mukaan valikoitui yksi lähde. Hakusanoilla telehealth AND coaching löytyi 294 osumaa, näistä ei valittu mukaan yhtään lähdeä. Terveysportin Duodecim-aikakauskirjoista hakusana mindfulness antoi 26 osumaa, mukaan valikoitui yksi lähde. Stressi AND työttömyys antoi 13 osumaa, mukaan otettiin kaksi lähdeä. Hakusanat verkkoyhteys ja etäyhteys tuottivat yhteensä 27 osumaa, näistä valittiin mukaan yksi lähde. Kaikki tietokantahakujen artikkelit valittiin mukaan sisällön perusteella. Tiedonhakutaulukko on liitteenä työn lopussa (Liite 1). Manuaalisesti mukaan valikoitui 26 julkaisua.

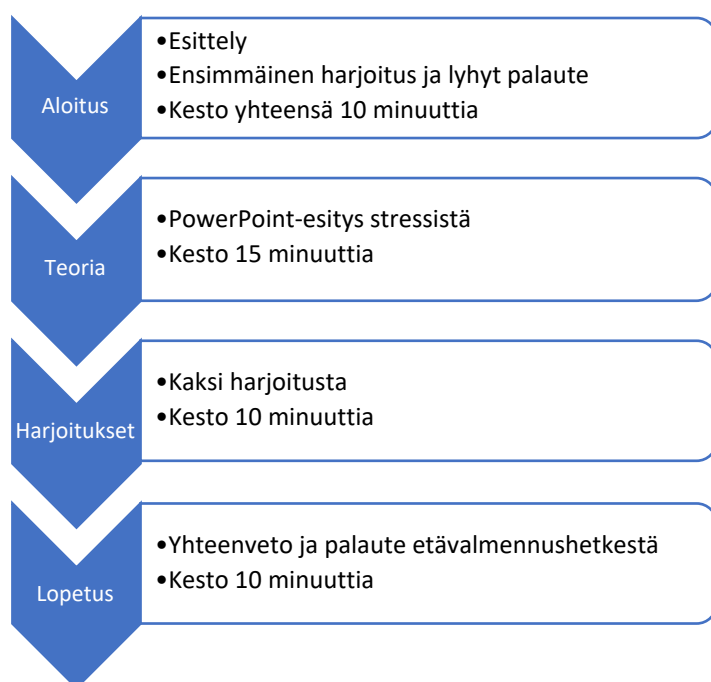
Tiedonhaun pohjalta opinnäytetyön aihetta rajattiin ja siihen tutustuttiin tarkemmin. Mukaan aineistoon valittiin aihepiirin kannalta olennaisia lähteitä. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden menetelmäksi vahvistui Jon Kabat-Zinnin MBSR-teorian mukaiset mindfulness-harjoitteet. Valinta oli lopulta helppo, koska Kabat-Zinnin menetelmä on laajalti käytetty ja sitä on mahdollista soveltaa arjen lomassa. Se ei vaadi erityisiä välineitä tai tiloja, ja aloittelijakin voi tehdä harjoitteita yksin ilman ohjaajan tukea (Pennanen 2014, 100). Harjoituksia on myös saatavilla runsaasti verkon välityksellä niin ääneen luettuina kuin kirjoitettuna tekstinä. Kabat-Zinnin (2012, 86) mukaan kehomieliyhteyden vähittäinen rakentaminen lähtee liikkeelle hengitys- ja tiedostamisharjoituksista. Tehtävät harjoitteet valikoituivat tämän perusteella mukaan etävalmennushetkeen. Niitä voidaan pitää perustana, josta tutustuminen omaan itseen ja olotilaan lähtee liikkeelle.

Etävalmennushetken suunniteltu kestoaika oli 45 minuuttia. Aikasuunnitelma jaettiin lyhyeen aloitusosuuteen, joka sisälsi aiheen nopean esittelyn sekä yhden harjoituksen ja sen palautteen. Seuraavaksi vuorossa oli teoriaa stressistä yksinkertaisessa muodossa kerrottuna. Teoriaosuutta seurasi kaksi rentoutusharjoitusta, joiden jälkeen kerättiin osallistujilta palautetta etävalmennushetkestä ja harjoituksista. Etävalmennushetken

rakenteeseen kiinnitettiin huomiota, jotta se olisi mahdollisimman mukaansatempaava ja ajatuksia herättävä. Tästä syystä etävalmennushetki suunniteltiin alkamaan harjoituksella ja valmennushetkeen liittyvä teoreettinen tieto päätettiin antaa vasta sen jälkeen. Etävalmennushetken rakenne on kuvattu taulukossa 3.

Hyvinvointipäivän osallistujista etukäteen saadun tiedon perusteella rentoutusharjoitusten (Liite 2) määrä päätettiin pitää maltillisena, jotta etävalmennus ei muodostuisi henkisesti liian kuormittavaksi. Etävalmennuksen kirjallisena materiaalina toimiva PowerPoint-esitys (Liite 3) työstettiin mahdollisimman selkeään ja kielellisesti yksinkertaiseen muotoon, jotta sitä olisi helppo seurata kuuntelemisen tukena.

Taulukko 3. Etävalmennushetken rakenne.



5.2 Toteutus ja tulokset

Kari Salonen puhuu ammatillisten kvalifikaatioiden aktivoitumisesta toiminnallisen opin- näytetyön toteutusvaiheessa. Näitä kvalifikaatioita ovat hänen mukaansa muun muassa ”suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus, epävarmuuden sie- tokyky, sitkeys ja itsensä kehittäminen”. Ammatillisen oppimisen kannalta vaihe on hyvin

tärkeä. Myös ohjauksen, vertaistuen ja palautteen merkitys on huomattava. (Salonen 2013, 18.)

Voima-hankkeen hyvinvointipäivä ja sen etävalmennushetket toteutettiin verkkovalmennuksena Teams-sovelluksen avulla suunniteltuna ajankohtanaan 30.9.2020. Sairaanhoidajaopiskelijoiden suunnittelema etävalmennushetkiä toteutettiin kolmella erilaisella hyvinvointiin liittyvällä teemalla. Jokaista teemaa toistettiin päivän aikana neljä kertaa. Yhden etävalmennushetken kesto oli 45 minuuttia. Stressinhallinnan ja rentoutumisen etävalmennushetken rakenne on kuvattu tarkemmin edellä (Taulukko 3).

Työttömät työnhakijat osallistuivat hyvinvointipäivään Salon kaupungin työpajatoimintapaikka Waltista käsin. Etukäteen luotu etävalmennushetken yhteyslinkki jaettiin Waltin toimintaryhmien ohjaajille. Ryhmät pysyivät koko hyvinvointipäivän ajan omissa ryhmätiloissaan ja liittyivät linkkien avulla eri etävalmennushetkiin aikataulun mukaisilla vuoroillaan. Waltin toimintaryhmiä oli kuusi, ja kuhunkin ryhmään kuului 4-18 osallistujaa. Catering-ryhmän kanssa samaan aikaan etäyhteydessä oli omien tietokoneidensa kautta noin 10 osallistujan WLab kotoaan käsin. Hallin ryhmän kanssa samaan aikaan yhteydessä oli erillinen Pikin pienryhmä omassa tilassaan. Etävalmennushetken aikataulu ja ryhmät on selitetty taulukossa 4.

Taulukko 4. Etävalmennushetken aikataulu ja ryhmät.

Aika	Ryhmä	Muut huomiot
9.00-9.45	Iskuryhmä	
10.00-10.45	Tekstiilityöpaja	
11.00-12.00 lounastauko		
12.00-12.45	Catering-ryhmä	WLab mukana omien yhteyksien kautta
13.00-13.45	Hallin ryhmä	Pikin ryhmä mukana erillisessä tilassa

Waltin ohjaajat huolehtivat verkkoyhteyteen liittymisestä ja tekniikasta ryhmien päässä. Ohjaajat toimivat etävalmennushetken vetäjän apuna ryhmän tarkkailussa ja vuorovaihtuudessa, koska vetäjällä ei ollut näköyhteyttä ryhmään. Ohjaajat myös aktivoivat ryhmää palautteen antamisessa ja välittivät sitä etävalmennushetken vetäjälle. Ryhmä näki etävalmennushetken vetäjän seinälle heijastetun tietokoneen näytön kautta. Äänentoisto

toimi osassa ryhmiä erillisen mikrofonin kautta, osalla oli käytettävissä vain tietokoneen mikrofoni.

Etävalmennushetken aluksi ryhmälle esiteltiin vetäjä ja aihe lyhyesti. Ryhmällä oli vuorovaikutteisuuden luomiseksi kuvayhteys vetäjään. Tämän jälkeen seurasi ensimmäinen kehon tuntemuksiin liittyvä keskittymisharjoitus (Liite 2), jonka tarkoituksena oli johdatella ryhmä paremmin sisään aiheeseen. Harjoitus luettiin ääneen ryhmälle. Kuvayhteys suljettiin, jotta ryhmä sai keskittyä pelkästään harjoitukseen. Harjoituksen jälkeen ryhmältä kyseltiin tuntemuksia ja ajatuksia, joita harjoitus mahdollisesti oli herättänyt.

Seuraavaksi ryhmälle näytettiin Powerpoint-esitys (Liite 3), johon oli lyhyesti koottu keskeisiä asioita stressistä ja sen vaikutuksista ihmiskehoon ja mieleen, sekä keinoista sen hallintaan. Esitykseen oli liitetty myös verkkolinkit, joiden kautta ryhmällä on mahdollisuus halutessaan hakea lisää tietoa aiheesta sekä uusia harjoituksia oman mielenkiinnon mukaan. Esityksen jälkeen ryhmälle luettiin vielä kaksi harjoitusta. Näistä ensimmäinen oli hengityksenseurantaharjoitus, jonka tarkoituksena oli harjoitella keskittymistä ja oman kehon tiedostamista. Toisen harjoituksen aihe oli rentoutuminen ja ajatuksista irti päästäminen mielikuvaharjoitteen avulla.

Harjoitusten jälkeen ryhmältä ja sen ohjaajalta pyydettiin vapaamuotoista palautetta etävalmennushetken toteutuksesta sekä kysyttiin tuntemuksista ja ajatuksista, joita harjoitukset herättivät. Tässä vaiheessa saatu suullinen palaute kirjattiin paperille. Kirjallista palautetta pyydettiin vielä erikseen ryhmien ohjaajilta. Powerpoint-esitys ja etävalmennushetkessä toteutettujen harjoitteiden kirjoitettu materiaali toimitettiin Waltin yhteyshenkilölle, joka jakoi ne valmennuksen jälkeen eteenpäin aiheesta kiinnostuneille.

Ryhmät ja ohjaajat osallistuivat harjoituksiin aktiivisesti ja yleinen tunnelma oli rauhallinen ja keskittynyt. Palautetta etävalmennushetkestä annettiin hyvin. Etävalmennushetken esitystä ja harjoitteita kuvailtiin saadussa palautteessa yleisesti tehokkaina, toimivina, rentouttavina ja miellyttävinä. Suurin osa ryhmäläisistä koki, että harjoituksista oli heille henkilökohtaisesti hyötyä rentoutumisessa ja keskittymisessä. Joillekin harvoille harjoitukset olivat entuudestaan tuttuja. Pieni osa koki harjoitukset haastavina ilman aiempaa kokemusta vastaavasta harjoittelusta.

Harjoitusten alussa onkin tärkeää, että yhteys kehomieleen luodaan vaikka vain yhden hengenvedon ajaksi. Vähitellen harjoituksia toistettaessa tämä yhteysaika pitenee. Tekemisen automaatioiden katkominen ja yhteys kehomieleen syntyy pikkuhiljaa toistojen kautta (Kabat-Zinn 1994, 65-66). Etävalmennusryhmän ohjaajan merkitys itsehoidon

jatkuvuuden ja terveydenedistämisen kannalta on huomattava. Kun mindfulness-harjoituksia käytetään ryhmässä ohjaajan aktivoimana vielä toistuvasti uudelleen, ne saavat helpommin jalansijaa ryhmäläisten mielessä ja tulevat todennäköisemmin käyttöön heidän arjessaan (katso myös Ek 2019, 179; 181).

Vallo ja Häyrinen (2016, 75) mainitsevat onnistuneen tilaisuuden peruselementeiksi muun muassa ohjelman sisällön suhteessa osallistujien tasoon, sekä esitysmateriaalien laadun. Suoraan etävalmennuksen vetäjälle suunnatussa palautteessa kiitettiin selkeää ja rauhallista esitystapaa, joka loi rentouttavan ilmapiirin ryhmiin ja tuki osallistujien seuraamistarpeita. Powerpoint-esitystä pidettiin visuaalisesti kauniina ja sen sisältöä ja harjoitteita toisiaan hyvin tukevin. Koska kohderyhmän ominaisuuksiin kuuluu osittain myös tietynlaisia kognitiivisia haasteita keskittymisen ja kuullun ymmärtämisen sekä hahmottamisen suhteen, voidaan riittävän hidasta esitystapaa perustellusti pitää tärkeänä. Suullista esitystä tukeva Powerpoint-esitys on tässä myös merkityksellisessä asemassa.

Etätoteutusmuotoa pidettiin yleisesti toimivana ratkaisuna. Palautteessa tuotiin ilmi myös se, että etäyhteys saattoi olla osallistujien sosiaalisen arkuuden kannalta katsottuna erittäin hyvä vaihtoehto hyvinvointipäivän toteuttamiseen. Etäyhteyden ei koettu tuovan liikaa etäisyyttä aiheisiin tai kokemukseen. Vuorovaikutuksen ja tunnelman luomisessa toimintaryhmän ohjaajalla oli erittäin suuri merkitys. Hän suuntasi ryhmän huomion ja aktivoi ryhmää paikan päällä, ja hänen kauttaan välittyi osa vuorovaikutuksesta etävalmennuksen vetäjän suuntaan.

Sopiva ryhmän koko oli maksimissaan noin 12 henkilöä sekä ohjaaja. Liian suuren ryhmän kanssa vuorovaikutus vetäjän kanssa jäi heikoksi, ryhmän aktivointi oli hankalampaa ja oikean ilmapiirin saavuttaminen vaikeampaa. Henkilökohtaisen yhteyden kautta etävalmennukseen osallistuvat ryhmäläiset jäivät helposti kasvottomiksi ja vuorovaikutusta ei joko syntynyt lainkaan, tai se toimi vain hyvin heikosti esimerkiksi chatin kautta. Tämän tyyppiseen etävalmennukseen olisikin suositeltavampaa osallistua samassa tilassa olevana ryhmänä kuin henkilökohtaisen yhteyden kautta. Etävalmennukseen osallistuvan ryhmän kokoon tulisi myös kiinnittää huomiota.

Etävalmennushetki saatiin pidettyä sujuvasti jokaiselle ryhmälle. Laitteiden käytössä ilmenneet pienet hankaluudet ryhmien päässä onnistuttiin ohittamaan ilman että ne häiritsivät kokonaisuutta. Etätoteutuksen onnistumisen kannalta elintärkeässä asemassa on käytettävissä oleva laitteisto ja sen hallinta, erityisesti ryhmän toteutuspaässä. Koska

etätoteutus on uusi toimintamalli myös ohjaajille, heille tulisi järjestää koulutusta aiheesta. Näin etäyhteyden käyttö helpottuisi ja vakiintuisi toimivaksi käytännöksi tulevaisuudessakin. Myös Salminen ja Hiekkala (2019, 289-292) toteavat, että ammattilaisia tulisi kouluttaa verkkotyöskentelyyn ja teknologian osaamiseen.

Opinnäytetyön raportti julkaistaan vuoden 2020 loppuun mennessä. Se esitetään opiskeluryhmän tutkielmaseminaarissa ja on vapaasti saatavilla sähköisessä muodossa Theseus-julkaisuarkistossa. Sähköinen versio raportista toimitetaan myös Voima-hankkeen edustajalle.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Sairaanhoitajien eettisissä ohjeissa (1996) on listattu sairaanhoitajan ensimmäiseksi tehtäväksi ”väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimyksen lievittäminen”. Työttömyyteen yleisesti liittyviä negatiivisia psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia on kuvattu jo edellä. Tässä opinnäytetyössä on pyritty antamaan työtömille työnhakijoille mindfulness-harjoitusten avulla uusia keinoja parantaa henkistä hyvinvointiaan ja sitä kautta vaikuttamaan terveyttä edistävasti ja sairauksia ehkäisevästi. Näillä keinoilla voi toistuvasti käytettyinä olla myös kärsimystä lievittävä vaikutus.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on asettanut tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK), joka yhdessä suomalaisen tiedeyhteisön kanssa on koostanut ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisestä. Ohjeen tavoitteena on edistää hyvää tieteellistä käytäntöä ja sen loukkaamispäilyjen käsittelyä. Ohje on sovellettavissa kaikissa tutkimusta harjoittavissa organisaatioissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 4.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan antamien ohjeiden mukaan tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa sekä sen tulokset uskottavia vain, mikäli hyviä tieteellisiä käytäntöjä on noudatettu tutkimusta tehtäessä. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on tutkimukselle myös laadullinen tae. TENK luettelee hyvän tieteellisen käytännön mukaiselle tutkimukselle useita keskeisiä lähtökohtia. Niistä ensimmäisen mukaan tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta koko tutkimusprosessissa ja sen tulosten julkistamisessa sekä arvioinnissa. Toisena lähtökohdiana on tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien eettinen kestävyys ja tieteellisen tiedon tutkimuksen kriteerien mukaisuus. Muiden tutkijoiden tekemää työtä tulee kunnioittaa omassa työssä ja osoittaa sille kuuluvaa arvostusta omien tulosten arvioinnissa. Muiden tutkijoiden työhön tulee viitata asianmukaisesti omassa työssä. (TENK 2012, 6.) Tämän opinnäytetyön tietoperustassa on käytetty vain tieteellisesti hyväksyttäviä lähteitä. Lähteiden antamaa tietoa on pyritty hyödyntämään mahdollisimman tarkasti alkuperäisen tiedon luonnetta muuttelematta. Lähteisiin on viitattu asianmukaisesti, eikä muiden tutkijoiden tuottamaa tietoa ole esitetty omana. Opinnäytetyö lähetetään ennen julkaisua tarkastettavaksi Urkund-plagioinnintarkistusohjelmaan. Etävalmennushetkessä näytetyn PowerPoint-esityksen kuvat on haettu Pixabay-sivustolta, joka jakaa tekijänoikeuksista vapaita kuvia ja videoita Pixabay License -lisenssin alla.

Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtien mukaan tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa, raportoida sekä tallentaa siitä syntyneet tietoaineistot tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti (TENK 2012, 6). Opinnäytetyön suunnittelu ja tiedonhaku on kuvattuna edellisessä luvussa. Toiminnallinen osuus on toistettavissa uudelleen raportissa esitettyjen tietojen mukaisesti. Opinnäytetyön toiminnalliselle osuudelle asetetun tavoitteen arviointi tapahtuu hyvinvointipäivästä saadun suullisen sekä kirjallisen palautteen sekä omien havaintojen perusteella koostetun raportin mukaisesti. Opinnäytetyön raportti on esitetty opinnäytetyöseminaarissa. Se tallennetaan korkeakoulujen opinnäytetöiden tietokanta Theseuksen sähköiseen arkistoon, jossa se on vapaasti saatavilla. Raportti toimitetaan sähköisessä muodossa toimeksiantajalle.

Tutkimushankkeelle tulee TENK:n hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti sopia kaikkia osapuolia koskevat oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä tekijyyteen ja aineiston käyttöoikeuksiin sekä säilyttämiseen liittyvät kysymykset (TENK 2012, 6). Opinnäytetyöstä on laadittu tutkimussuunnitelma ja toimeksiantosopimus, jotka on lähetetty toimeksiantajalle hyväksyttäväksi. Tämän jälkeen ne on tallennettu nähtäville Turun ammattikorkeakoulun asianhallintajärjestelmä Ankkuriin. Opinnäytetyön tekoprosessin aikana tekijällä oli yhteys työelämän edustajaan, ja valmis raportti toimitetaan työelämän edustajan saataville tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on antanut ohjeen ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisistä periaatteista. Tämän ohjeen mukaisesti opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteuttamisessa ja raportoinnissa on kunnioitettu osallistujien perustuslain (1999/731, 6-23 §) mukaista ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Osallistujille ei ole aiheutunut merkittäviä riskejä, vahinkoa tai haittoja. Osallistujilla on ollut mahdollisuus päättää itse toimintaan osallistumisesta tai sen keskeyttämisestä milloin vain toiminnan aikana. Osallistujille on annettu tietoa etävalmennushetkestä ja sen tarkoituksesta opinnäytetyön toteuttamisessa. (TENK 2019, 7-9.)

TENK:n ohjeissa (2012, 6) mainittuja tutkimuslupia tai eettistä ennakoarviointia ei tarvittu tämän opinnäytetyön toteuttamisessa. Opinnäytetyön yhteydessä ei käsitelty henkilötietoja, eikä mitään sellaisia tietoja, joista voi suoraan päätellä yhteyden tiettyyn henkilöön. Opinnäytetyöhön ei tarvittu rahoitusta eikä siihen liittynyt sidonnaisuuksia mihinkään tiettyyn toimijaan. Esteellisyysnäkökulmat eivät liittyneet tähän opinnäytetyöhön tai sen toteuttamiseen. Tietosuojakysymykset eivät myöskään olleet olennaisia tämän työn kannalta.

7 POHDINTA

Psyykkisen hyvinvoinnin huomioiminen ja edistäminen on erittäin tärkeä osa pitkäaikaisyöttömille suunnattuja palveluita. Uudelleen työllistymisen mahdollisuudet lisääntyvät, kun pitkäaikaisyöttömien mielen hyvinvointiin kiinnitetään huomiota, ja myös työelämässä mukana pysymisen mahdollisuudet kasvavat. (Wahlbeck ym. 2017.) Salon kaupungin Voima-hanke pyrkii vastaamaan tähän tarpeeseen omalta osaltaan (Salon kaupunki 2018). Hyvinvointipäivä ja etävalmennushetket suunniteltiin tätä tarvetta silmällä pitäen. Erityisesti tämän opinnäytetyön etävalmennushetki räätälöitiin psyykkisen hyvinvoinnin tukemista ajatellen.

Mindfulness ei pyri olemaan yleispätevä ratkaisu kaikkeen. Kabat-Zinn itse määrittelee esittelemänsä suositukset yleisluontoisiksi ja neuvoo muun muassa lääketieteellisistä ongelmista kärsiviä kysymään omalta lääkäriltään mindfulness-ohjelman soveltuvuudesta. Mindfulnessin tarkoituksena ei ole korvata esimerkiksi lääketieteellistä tai psykiatrista hoitoa, vaan täydentää sitä. (Kabat-Zinn 2012, 6.) Harjoituksia voidaan kuitenkin tutkimustulosten ja hyvinvointipäivän palautteen perusteella pitää suhteellisen yksinkertaisena, helposti toteutettavana ja toimivana keinona lisätä yksilön hyvinvointia. Etävalmennushetken voidaan sanoa onnistuneen tavoitteessaan antaa työttömille työnhakijoille uusia työkaluja stressinhallintaan ja rentoutumiseen.

Yhdessä palautteessa tuotiin ilmi huolestus siitä, että mindfulnessia esitetään kaikille sopivana tieteellisenä totuutena huolimatta sen buddhalaisesta harjoitusmuodosta. Mindfulness perustuu juuriltaan buddhalaisuuteen ja zen-meditaatioon, mutta se on irtaantunut buddhalaisesta viitekehyksestä samalla kun tietoisuustaitomenetelmiä on kehitetty länsimaisiin olosuhteisiin sopiviksi. (Väänänen 2014, 36.) Mindfulnessia ei siis voida pitää minkään uskonnon tai aatteen alaisena suuntauksena.

Digitalisaatio ja etäyhteyksien käyttö terveydenhuollon eri osa-alueilla yleistyvät jatkuvasti (STM 2016, Reponen 2015). Nyt jo ne ovat jo vahvasti tätä päivää. Terveydenhuollon ammattilaisten tärkeä tehtävä on tukea tätä kehitystä ja olla itse osana sitä. Sairaanhoidajalla on myös eettinen velvollisuus kehittää omaa ammattitaitoaan ja hoitotyön laatua (Sairaanhoitajien eettiset ohjeet 1996.)

Etävalmennuksesta ryhmiltä ja ohjaajilta saadun suullisen ja kirjallisen palautteen perusteella päivää voidaan kokonaisuudessaan pitää varsin onnistuneena. Teams-

sovelluksen käytössä onnistuttiin hyvin, kun otetaan huomioon, että etäyhteys oli kaikille käyttäjilleen melko uusi asia. Jatkossa vastaavien etävalmennusten pitämisessä tulisikin kiinnittää huomiota käytettävissä olevan tekniikan laatuun ja hallintaan yhteyksien molemmissa päissä. Kuten Salminen ja Hiekkala ovat todenneet, myös ammattilaiset tarvitsevat koulutusta etäyhteyden käytössä ja vuorovaikutuksessa sen kautta. Käytettävissä olevan teknologian tulisi olla riittävän kattavaa ja mukautua helposti käyttäjiensä tarpeisiin. (Salminen & Hiekkala 2019, 289-292.)

Opinnäytetyön työstäminen osoitti Salosen tarkoittamien ammatillisten kvalifikaatioiden aktivoitumisen (2013, 18) käytännössä todeksi. Prosessin jokainen vaihe vaati suunnitelmallista otetta työhön, jotta se eteni kohti tavoitettaan. Vastuullisuus näkyi muun muassa aikatauluissa pysymisessä ja toimeksiantajan toivoman toiminnan tuottamisessa sekä hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattamisessa. Opinnäytetyön prosessi vaati itsenäistä työskentelyä ja ajattelua. Toisaalta opinnäytetyö toteutettiin osana isompaa kokonaisuutta eli hyvinvointipäivää, joten vuorovaikutus muiden opiskelijaryhmien ja toimeksiantajan välillä oli tärkeä osa prosessia. Etävalmennushetki itsessään oli merkittävä näyttö vuorovaikutteisuuden hallinnasta, jonka voidaan sanoa onnistuneen erittäin hyvin saadun palautteen perusteella. Etävalmennushetkestä saatu palaute toimeksiantajalta ja osallistujilta on tuonut merkityksellisyyden ja onnistumisen kokemuksia tehdystä työstä. Koko opinnäytetyön prosessi toimi itsensä kehittämisen ja ammatillisen oppimisen välineenä ja tuotti Vallon ja Häyrisen (2016, 111) mainitsemaa osaamispääomaa.

Digitalisaatio on jo nyt vahvasti läsnä nykypäivän hoitajan perustaidoissa. Ammattitaidon kehittämisen näkökulmasta tulisikin pyrkiä kehittämään edelleen terveydenhuoltoon liittyvän etäteknologian osaamista. Toimiva vuorovaikutus on etäkontaktin onnistumisen kannalta olennaisen tärkeää. Kehittämiskohteena olisi näin myös vuorovaikutteisuuden parantaminen etäkontaktissa.

LÄHTEET

Airaksinen, T. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. 2009. Viitattu 12.11.2020. <https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>

Cannon, W. *Wisdom of the Body*. 1932. United States: W.W. Norton & Company.

Center for Mindfulness Finland. Mindfulness MBSR-menetelmä. 2020. Viitattu 7.5.2020. <https://mindfulness.fi/mindfulness-hyodyt/mindfulness-mbsr-leena-pennanen/>

Ek, E. Stressi ja sen hallinta. 2019. Teoksessa *Terveiden psykologia*. Toim. Sinikallio, S. Jyväskylä: PS-kustannus, s. 172-197.

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

Kabat-Zinn, J. *Olet jo perillä*. 1994. Helsinki: Basam Books.

Korkeila, J. Terve mieli terveissä aivoissa. Katsausartikkeli. *Duodecim*. 2017. Viitattu 30.10.2020. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo13528.pdf>

Korkeila, J. Stressi, tunteiden säätely ja immunitteetti. *Duodecim*. 2008. Viitattu 11.10.2020. <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>

Lazarus, R.S. & Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. 1984. New York: Springer.

Liukkonen, V. *Non-Standard Employment and Health with Respect to Sense of Coherence and Social Capital*. Väitöskirja. 2012. Viitattu 11.11.2020. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8771-2>

Nylander, K., Kaartinen, T. Onko etätö uhka vai mahdollisuus – miten lääkärin työn arki on muuttunut? *Nuori lääkäri – Yngre läkare*. 2020. Viitattu 16.11.2020. <https://www.nly.fi/onko-etatyo-uhka-vai-mahdollisuus/>

Pennanen, L. Stressinhallinta Jon Kabat-Zinnin MBSR-menetelmässä. 2014. Teoksessa *Mindfulness ja tieteeet*. Toim. Kortelainen, I., Saari, S., Väänänen, M. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy, s. 96-103.

Raeuori, A. Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? Katsausartikkeli. *Duodecim*. 2016. Viitattu 30.10.2020. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo13356.pdf>

Reini, K., Forsman, A.K., Wahlbeck, K. Mielenterveyden ja työttömyyden välinen yhteys. Mitä kertovat kansainväliset ja kotimaiset tutkimukset? 2018. Viitattu 6.5.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137548/YP1804_Reiniym.pdf?sequence=1

Reponen, J. Terveysthuollon sähköiset palvelut murroksessa. *Duodecim*. 2015. Viitattu 16.11.2020. [https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/13/duo12323?keyword=te-
lel%C3%A4%C3%A4ketiede](https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/13/duo12323?keyword=te-
lel%C3%A4%C3%A4ketiede)

Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Sairaanhoitajaliitto. 1996. Viitattu 12.11.2020. <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>

Salminen, A-L., Hiekkala, S. Suositukset etäkuntoutukseen. 2019. Teoksessa *Kokemuksia etäkuntoutuksesta*. Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Toim. Salminen, A-L., Hiekkala, S. Helsinki: Erweko, s.289-293.

Salon kaupunki. Työ ja yrittäminen. Voima-hanke. 2018. Viitattu 5.5.2020. <https://www.salo.fi/tyojayrittaminen/tyollisyyspalvelut/tyonhakijalle/voimahanke/>

Salonen, K. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. 2013. Viitattu 6.5.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sand, O., V. Sjaastad, Ø., Haug, E., Bjålie, J. Ihminen – Fysiologia ja anatomia. 2016. Helsinki: SanomaPro Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Digitalisaatio terveyden ja hyvinvoinnin tukena. Sosiaali- ja terveysministeriön digitalisaatiolinjaukset 2025. 2016. Viitattu 16.11.2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75526/JUL2016-5-hallinnonalan-digitalisaation-linjaukset-2025.pdf?sequence=1>

Suomen mielenterveys ry. Vaikeat elämäntilanteet. Viitattu 5.5.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/ty%C3%B6tt%C3%B6myys-voi-aiheuttaa-ep%C3%A4varmuutta-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet>

Suomen virallinen tilasto (SVT): Työvoimatutkimus [verkkajulkaisu]. ISSN=1798-7830. syyskuu 2020. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 10.11.2020]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/tyti/2020/09/tyti_2020_09_2020-10-20_tie_001_fi.html

Suomen virallinen tilasto (SVT): Työvoimatutkimus [verkkajulkaisu]. ISSN=1798-7830. syyskuu 2020, Liitetaulukko 1. Työvoimatutkimuksen keskeisimmät tunnusluvut sukupuolen mukaan 2019/09 - 2020/09 . Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 10.11.2020]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/tyti/2020/09/tyti_2020_09_2020-10-20_tau_001_fi.html

Taren AA, Gianaros PJ, Greco CM, Lindsay EK, Fairgrieve A, Brown KW, Rosen RK, Ferris JL, Julson E, Marsland AL, Creswell JD. Mindfulness Meditation Training and Executive Control Network Resting State Functional Connectivity: A Randomized Controlled Trial. *Psychosom Med.* 2017 Jul/Aug;79(6):674-683. doi: 10.1097/PSY.0000000000000466. PMID: 28323668; PMCID: PMC5489372.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi ja terveyserot. Työttömyys. Viitattu 5.5.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>

Tilastokeskus. Tilastot. Työvoimatutkimus. 2020. Viitattu 5.5.2020. http://www.tilastokeskus.fi/til/tyti/2020/03/tyti_2020_03_2020-04-23_tie_001_fi.html

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Viitattu 6.5.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. 2019. Viitattu 12.11.2020. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Vallo, H., Häyrinen, E. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. 2016. Tallinna: Printon.

Väänänen, M. Vipassana ja tietoinen läsnäolo. 2014. Teoksessa Mindfulness ja tieteet. Toim. Kortelainen, I., Saari, S., Väänänen, M. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy, s. 36-51.

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J., Solantausta, T. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Duodecim.* 2017. Viitattu 6.5.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13731?keyword=mielenterveyden%20edist%C3%A4minen>

Liite 1. Tiedonhaku-aulukko.

Tietokanta	Hakusanat	Hakuväli, kieli, tekstin muoto	Saadut osumat	Mukaan valitut
CINAHL	Stress AND mindfulness AND unemployment	2010-2020 englanti, kokoteksti	174	
CINAHL	telehealth technology	2010-2020, englanti, kokoteksti	100	
Medic	stressi AND työttömyys	2010-2020 suomi, englanti, kokoteksti	3	1
Medic	stressi AND mindfulness	2010-2020, suomi, englanti, kokoteksti	3	1
PubMed	stress AND mindfulness	2010-2020, englanti, kokoteksti	1508	
PubMed	mindfulness AND unemployment	2010-2020 englanti, kokoteksti	7	1
PubMed	telehealth AND coaching	2010-2020, englanti, kokoteksti	294	
Terveysportti	mindfulness	2010-2020, suomi, Duodecim - aikakauskirja	26	1
Terveysportti	stressi AND työttömyys	2010-2020, suomi, Duodecim - aikakauskirja	13	2
Terveysportti	verkkoyht*, etäyht*	2010-2020, suomi, Duodecim - aikakauskirja	14, 13	1

Liite 2. Etävalmennushetken harjoitukset.

1. Kehon kuuntelu

Ota miellyttävä asento, jossa saat pidettyä kehon ryhdikkäänä, mutta samaan aikaan rentona. Sulje silmät ja käännä huomiosi sisäänpäin. Kuuntele, miltä omassa kehossa tuntuu juuri tällä hetkellä. Minkälaisia erilaisia aistimuksia ja tuntemuksia kehossasi esiintyy? Tuntuuko puristusta rinnassa, möykkyä palleassa, kireitä hartioita? Tuntuuko jossain miellyttäviä tuntemuksia, rentoutumista tai tilan tuntua?

Kehon tuntemukset voi hyväksyä ja antaa niiden olla olemassa, mahdollisista hankaluuden tunteista huolimatta. Niitä ei tarvitse torjua tai tukahduttaa. Tuntemusten myötä voi harjoitella itsensä ja oman olotilansa hyväksymistä. Harjoitusta voi jatkaa esimerkiksi niin kauan, että saa kiinni hyväksymisen tunteesta.

2. Hengityksen seuranta

Ota hyvä ja ryhdikäs asento, jossa saat suoristettua selän ja pidettyä kehon rentona. Sulje silmät ja tuo huomiosi hengitykseen. Sinun ei tarvitse yrittää vaikuttaa omaan hengitykseen millään tavalla. Tarkastele kuinka keho hengittää itsestään. Voit kiinnittää huomion sierainten alapuolelle ja niihin fyysisiin tuntemuksiin, jotka syntyvät ilman virtauksesta hengityksen aikana. Voit myös keskittyä tuntemaan, miltä hengitys tuntuu koko kehossa. Voit tarkkailla kuinka rintakehä ja vatsa nousevat ja laskevat hengityksesi tahdissa. Jos jossain vaiheessa huomaat, että ajatus lähtee harhailemaan jonnekin muualle, niin palauta se lempeästi, mutta välittömästi hengityksen tarkkailuun.

3. Rentouttava paikka

Hae itsellesi hyvä asento ja sulje silmät. Kuvittele paikkaa, jossa tiedät voitasi rentoutua kokonaan. Se voi olla jokin aivan erityinen paikka; ranta, jossa sinulla on tapana käydä, varjoisa paikka puun siimeksessä, oma sänkysi tai jokin muu paikka. Kuvittele istuvasi tai makaavasi juuri siellä, täysin rentona ja läsnä

olevana. Huomaa, jos huomaat jonkin tietyn tuoksun, äänen, tai koetko jotain muuta juuri tässä paikassa. Kun olet juuri tässä paikassa, suuntaa huomio omaan kehoosi. Miltä kehossa tuntuu juuri nyt, kun olet siellä rentoutuneena ja läsnä olevana. Huomaatko jotain erityisiä aistimuksia jossain ruumiinosassa. Mitä sitten huomaatkin, tai tunnet, tai jos et tunne yhtään mitään, sano itsellesi näin: juuri nyt tuntuu tältä, ja se on ihan ok. Jos pää on täynnä ajatuksia, sekin on ok. Yritä suhtautua ajatuksiin kuin ohikulkeviin pilviin taivaalla, ja heti kun huomaat uuden ajatuksen, päästät siitä irti, ja annat sen jatkaa matkaansa taivaalla, kuten raikana kesäpäivänä. Hengitä nyt muutaman kerran syvään, ja kiinnitä huomiota jokaiseen hengitykseen. Tunne kuinka ilma tulee sisään nenän kautta, ja jatkaa matkaansa hengitysteitä pitkin niin, että vatsa ja pallea kohoavat. Hengitä muutama kerta tällä tavalla, kunnes tunnet haluavasi palata huoneeseen, ja avata silmät.

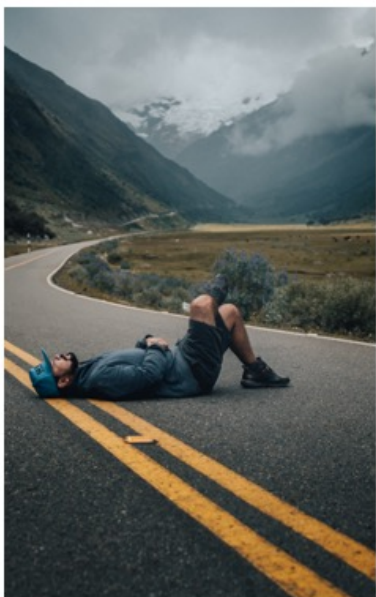
Liite 3. PowerPoint -esitys stressistä ja sen hallinnasta.



Mitä stressi on?

- Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu hetkellisesti tai pidempään haasteita ja vaatimuksia enemmän kuin voimavarat kestävät.
- Lyhykestoinen stressi saa ihmisen valpastumaan ja toimimaan. Stressi voi siis olla myös positiivista.
- Kaikki stressi ei ole haitallista. Stressi ja sen kokemus on aina yksilöllistä.
- Pitkittynyt stressi rasittaa voimakkaasti kehoa ja mieltä.
- Työttömyys on yksi suurimmista stressiä aiheuttavista tekijöistä.





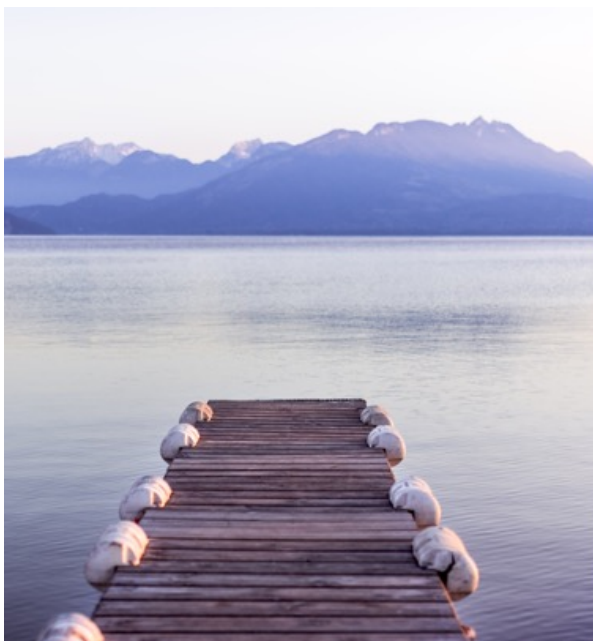
Mitä stressi aiheuttaa

- Stressihormonien pitkittynyt vaikutus muuttaa aivojen toimintaa; ahdistuneisuus, mielialahäiriöt, muistin heikkeneminen jne.
- Kortisolin liikatuotanto heikentää vastustuskykyä, nostaa verenpainetta ja lisää ylipainon kertymisen sekä diabeteksen riskiä.
- Pitkittynyt stressi voi johtaa pahimmillaan täydelliseen lamaantumiseen eli burn outiin, masennukseen, päihteiden liikakäyttöön tai jopa itsetuhoisiin ajatuksiin.



Miten stressi ilmenee?

- Fyysisinä oireina; esim. stressivatsa, päänsärky ja ihottumat. Myös sydänoireet kuten tykyttely ja rytmihäiriötuntemukset, hikoilu, selkävaivat tai muu selittämätön kipuilu sekä toistuvat flunssat.
- Psykkisinä oireina; esim. jännittyneisyys, ärtyneisyys, ahdistus, unettomuus, aggressiot, levottomuus, masentuneisuus, vaikeus tehdä päätöksiä sekä muistiongelmät. Myös perhe- tai parisuhdeongelmät, eristäytyminen ihmissuhteista.



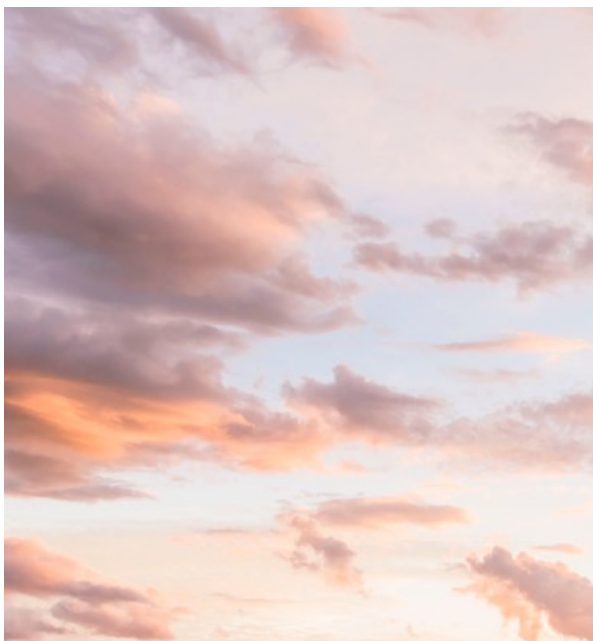
Miten stressiä voi hallita?

- Jaa huolesi jonkun kanssa. Vältä asioiden vatvomista.
- Liiku itselle mieleisellä tavalla.
- Tee erilaisia itselle mieluisia asioita. Muista harrastukset.
- Vältä alkoholia
- Vaali ihmissuhteita
- Mielen harjoitukset



Tunnistatko omat stressin merkkisi?

- Tiedätkö mitkä asiat aiheuttavat sinulle stressiä tällä hetkellä?
- Tunnistatko itsessäsi stressin merkkejä?
- Onko sinulla omia keinoja hallita tai lievittää stressiä?



Mindfulness

- Juuret buddhalaisessa meditoinnissa
- Paljon tutkimustietoa myönteisistä vaikutuksista sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin
- Tietoisuustaidot, nykyhetkeen pysähtyminen
- Omien ajatusten, tunteiden ja kokemusten hyväksyminen tässä ja nyt. Myötätunnon kehittyminen itseä kohtaan
- Harjoituksista saa apua keskittymiseen, rauhoittumiseen, tunteiden säätelyyn sekä oppimiseen
- Tyypillisiä harjoituksia ovat hengitykseen ja aistihavaintoihin keskittyminen



Lisää harjoituksia

- <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>
- <https://www.oivamieli.fi/dashboard.php>
- Youtube, hakusana 'mindfulness suomeksi'