

Samu Laikko

**TIETOISUUSTAITOJEN HARJOITTELU
PERUSKOULUN ALEMMILLA LUOKILLA
KANSAINVÄLISESTI TARKASTELTUNA-
SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS**

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Tampereen yliopisto
Kandidaatintutkielma
Kevät 2022

TIIVISTELMÄ

Samu Laikko: Tietoisuustaitojen harjoittelu peruskoulun alemmilla luokilla kansainvälisesti tarkasteltuna – Systemaattinen kirjallisuuskatsaus
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma, luokanopettaja
Toukokuu 2022

Tämä kandidaatintutkielma toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena, jossa kartoitettiin ja tarkasteltiin vuoden 2000 jälkeen tehtyjen tutkimusten tutkimustuloksia tietoisuustaitojen harjoitusten, eli mindfulness-harjoitusten vaikutuksista alakouluikäisten lasten hyvinvointiin, käytökseen ja kognitioon kansainvälisellä tasolla. Mindfulnessilla tarkoitetaan tämän tutkielman kontekstissa harjoituksia, joissa keskitytään esimerkiksi kehon tuntemuksiin ja mielen liikkeisiin, ja joissakin yhteyksissä sillä tarkoitetaan keskittymistä, havainnoimista ja läsnäoloa nykyhetkessä tuomitsematta kokemusta.

Kirjallisuuskatsauksen aineiston muodostamat tutkimusartikkelit kerättiin kahdesta eri tietokannasta, ja aineiston haku suoritettiin huhtikuun 2022 aikana. Lopullinen aineisto koostui 11 vertaisarvioidusta tutkimusartikkelista, joissa tutkittiin mindfulness-harjoitusten vaikutuksia alakouluikäisten lasten hyvinvointiin, tunne-elämään, ajatteluun, käytökseen, kognitioon tai fysiologiaan. Aineiston analyysin menetelmänä toimi aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jonka myötä mindfulness -harjoitteiden eri vaikutuksia teemoiteltiin, ja eri teemoista muodostettiin seitsemän teemojen sisältöjä kuvaavaa yläluokkaa. Tämän jälkeen tutkimustuloksia tulkittiin ja vertailtiin keskenään muodostettujen yläluokkien avulla peilaten niitä samalla tietoisuustaitoihin liittyvään teoreettiseen viitekehukseen.

Tutkimustulokset osoittivat, että tietoisuustaitoja on hieman erilaisin lähestymistavoin harjoitettu alakouluissa interventoiden keinoin ympäri maailmaa. Mindfulness-harjoitteita tutkivien tutkimusten ilmentämiksi hyödyiksi todettiin sosiaalisen orientaation taitojen kehittyminen, kognition paraneminen, elämänlaadun ja tyytyväisyyden lisääntyminen, ahdistuneisuuden kokemusten väheneminen ja emotionaalisen itsesäätelyn paraneminen. Tutkimustuloksia tarkastellessa pohdittiin, että niillä voi olla merkitystä tulevaisuuden mindfulness-tutkimuksen kannalta, tai ne voivat valaista harjoitteiden hyödyllisyyttä myös kasvatustieteen ammattilaisille, kuten opettajille. Pohdinnassa todettiin, että myös yhteiskunnalliset hyödyt voivat olla mittavia, mikäli mindfulness-harjoitusten hyödyistä ollaan valmiita keskustelemaan kasvatuksellisessa kontekstissa. Jatkotutkimukselle havaittiin kuitenkin olevan tarvetta, sillä tähänastiset tietoisuustaitoihin liittyvät tutkimukset ovat olleet metodologioiltaan vaihtelevan tasoisia, ja suurten otantojen kanssa tehdyistä pitkittäistutkimuksista on edelleen puute.

Avainsanat: Tietoisuustaidot, mindfulness, laadullinen tutkimus, aineistolähtöinen sisällönanalyysi, systemaattinen kirjallisuuskatsaus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	7
2.1	Mindfulnessin käsite.....	7
2.2	Mindfulnessin sovellukset	8
2.3	Mindfulness nykyisyydessä.....	10
2.4	Tietoisuus.....	10
3	MENETELMÄT	12
3.1	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä.....	12
3.2	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	15
4	TUTKIMUSAINEISTO	17
4.1	Hakulausekkeen muodostaminen.....	18
4.2	Haku Andor-tietokannasta	18
4.3	Haku PubMed-tietokannasta.....	19
5	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET	21
5.1	Ensimmäinen tutkimuskysymys.....	21
5.2	Toinen tutkimuskysymys	24
6	POHDINTA	29
6.1	Keskeiset havainnot ja johtopäätökset	29
6.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	31
6.3	Yhteenveto ja jatkotutkimusideat	32
	AINEISTO	34
	LÄHTEET	36

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten psyykinen oireilu, kuten mielialapulmat, ahdistuneisuus, kouluhaluttomuus ja nukkumisvaikeudet ovat lisääntyneet nyky maailmassa (Talala, 2019). Tämä johtunee korkeasta stressitasosta, joka aiheuttaa muun muassa hermostuneisuutta, vaikeuksia keskittyä, rauhattomuutta, ylivillkkautta ja ärtyneisyyttä (Fowelin, 2011). Ympäristömme asettaa jatkuvasti kovempia vaatimuksia, mikä verottaa lasten hyvinvointia. Teknologisoitunut yhteiskunta johtaa hajamielisyteen ja jatkuvaan toimeliaisuuteen ja tekemisen kulttuuriin, eivätkä lapset ja nuoret saa tarpeeksi lepoa (Fowelin, 2011). Tammisen (2010) mukaan ahdistus, masennus ja tarkkaavaisuushäiriöt esiintyvät lapsilla usein samanaikaisesti, mikä johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen ja monesti myös psyykenlääkkeisiin turvautumiseen.

Tietoisuustaitojen opettamiseen erikoistunut pedagogi Peter Fowelin (2011) kertoo tietoisien läsnäolon olevan tehokas keino esimerkiksi stressin lievittämiseen. Hän mainitsee muun muassa aivotutkimukset, jotka ovat ilmentäneet tietoisuustaitojen harjoittamisen positiivisia vaikutuksia (Fowelin, 2011). Tietoisien läsnäolon harjoitukset ovatkin viimeisten vuosikymmenten aikana alkaneet kiinnostaa kasvattajia enemmän, mutta käytännön ohjeistus ei ole tarpeeksi kattavaa, vaikka tietoista läsnäoloa on opetettu työelämässä aikuisille lisääntyvissä määrin. Tietoisuustaitojen harjoittelu on lisääntynyt sairaanhoidossa, johtamisessa, elinkeinoelämässä ja urheilussa sekä vaihtelevissa määrin myös kouluissa (Fowelin, 2011).

Terve Oppiva Mieli- hankkeen tutkimustulokset liittyen tietoisuustaitojen harjoitukseen koulumaailmassa osoittavat niiden olevan tehokas keino psyykkisen joustavuuden ja sosio-emotionaalisen toimintakyvyn lisäämiseen, ja niiden on myös todettu vähentävän masennusoireiden ilmaantuvuutta koululaisten parissa tavallisiin rentoutusharjoitukseen verrattuna (Terve Oppiva Mieli ry). Tietoisien läsnäolon harjoitukset liittyvät myös tunnekasvatukseen, eli tunnetaitojen harjoitteluun, sosiaalisten taitojen harjoitteluun, itsesäätelyyn ja oman

hyvinvoinnin ylläpitämiseen, joista kaikista puhutaan myös esimerkiksi perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2014, 2.3). Konza ja Pappas (2008) mainitsevat, että rauhaton luokkatila aiheuttaa myös opettajille stressiä ja ahdistusta, mikä taas vähentää opetuksen laatua. Tietoisuustaitojen harjoittelu australialaisessa peruskoulussa opettajien kesken lisäsi heidän valmiuksiaan toimia tarkoituksenmukaisesti luokkatilassa, ja he kykenivät myös tätä myöden opettamaan taitoja oppilailleen, jotka pystyivät paremmin vaikuttamaan omaan käytökseensä harjoittelun myötä (Konza & Pappas, 2008).

Suomessa ei Terve Oppiva Mieli- hankkeen lisäksi ole tehty aiheesta muuta yhtä laaja-alaista tutkimusta, joten ilmiötä tulisi tutkia tarkemmin. Tässä kirjallisuuskatsauksessa tietoisuustaitojen implementointia alakouluikäisten kanssa tutkitaankin pitkälti kansainvälisellä tasolla, ja sen myötä pyritään saamaan vastaus siihen, miten paljon tietoisuustaitoja on lapsille opetettu erilaisten interventioiden avulla, tai millaisia tutkimustuloksia harjoitteiden hyödyntämisestä on saatu eri maiden vastineissa suomalaisen peruskoulun alaluokkien ikäisille suunnatuissa kouluissa kansainvälisesti tarkasteltuna, ja eritoten, millaisia hyvinvointiin, tunne-elämään, ajatteluun, käytökseen, kognitioon tai fysiologiaan liittyviä tutkimustuloksia erilaisten tietoisuustaitojen harjoitteiden tekemisen myötä on saatu peruskouluikäisten oppilaiden kanssa tehtynä.

Tarkoituksena on saada vastaus tutkimuskysymyksiin kokoamalla aiemmista tutkimuksista ja kirjallisuudesta aiheeseen liittyviä tuloksia, analysoimalla tulokset käyttämällä menetelmänä aineistopohjaista sisällönanalyysiä, luokittelemalla tulokset yleistettäviin luokkiin, ja pohtimalla tulosten luotettavuutta sekä merkittävyyttä. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaaminen avaa alustavasti tietoisuustaitojen hyödyntämisen levinneisyyttä ja aiheen merkittävyyttä nykyisessä peruskoululaisten hyvinvointiin ja oppimisvalmiuteen liittyvässä diskurssissa. Tutkimustehtävä rajataan vertailukelpoisuuden vuoksi käsittelemään kansainvälisellä tasolla vain peruskoulun alempiin luokkiin (esim. primary school tai elementary school) liittyvää oppilaiden kesken tehtävää tietoisuustaitojen harjoittamista, ja yleisesti ottaen saatuja tuloksia ja harjoitteiden vaikutuksia oppilaisiin. Tuloksista voidaan jatkossa parhaassa tapauksessa myös mahdollisesti kehittää olemassa olevaa käsitystä ja teoriaa tietoisuustaitojen harjoittamisesta alakoulun oppilaiden

kanssa. Ilmiön yleisen laajuuden vuoksi tutkimuskysymys on rajattu tarkastelemaan nimenomaan vaikutuksia alakouluikäisten lasten hyvinvointiin, tunne-elämään, ajatteluun, käytökseen, kognitioon tai fysiologiaan. Tutkielmassa syvennyttään systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ja aineistopohjaisen sisällönanalyysin keinoin siihen, miten mindfulness-harjoitukset ovat vaikuttaneet konkreettisella tasolla oppilaisiin aineistona toimivan aikaisemman kirjallisuuden perusteella.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä osiossa perehdytään tietoisuustaitojen, eli mindfulnessin teoreettisen taustaan ja tutkielman kannalta tärkeään teoreettiseen viitekehykseen, kuten käsitteen historiaan, käytännön sovelluksiin ja tietoisuus -lähikäsitteeseen. Tietoisuustaitoja ja mindfulness-käsitettä käytetään tutkielmassa toistensa synonyymeinä.

2.1 *Mindfulnessin käsite*

Tieteellisessä maailmassa ei ole tuntunut syntyneen tarkkaa ja yleispätevää määritelmää siitä, mitä tietoisuustaidot oikeastaan pitävät sisällään. Kortelainen ym. (2014) mainitsevat, että mindfulness käännetään toisinaan tietoisuustaidoiksi, tarkoittaen harjoitteita, joissa kiinnitetään huomiota kehon tuntemuksiin ja mielen liikkeisiin. Joissakin yhteyksissä sillä tarkoitetaan keskittymistä, havainnoimista ja läsnäoloa nykyhetkessä tuomitsematta kokemusta (Kortelainen ym., 2014). Yksi nykyisin yleisesti käytössä oleva käänös mindfulness-käsitteestä on ”tietoinen, ei-arvioiva läsnäolo”, jossa niin sanottu ei-arvioimisen ja hyväksymisen näkökulma on korosteisessa asemassa (Kortelainen ym., 2014). Mindfulness ilmenee siis jokaisen henkilökohtaisessa elämysmaailmassa ja tietoisuustaito yksinkertaisuudessaan lienee parhaiten kuvailtu kykyinä olla läsnä hetkessä ja keskittymisenä siihen, mitä on kullakin hetkellä käsillä juuri tämänhetkisessä kokemuksessa, eikä ajatuksissa tai mielikuvissa, tulevaisuudessa tai menneisyydessä.

Mindfulness-käsite on saanut erilaisia selityksiä eri kulttuureissa aikojen saatossa, mutta käsitteen historialliset juuret löytyvät Intiasta, jossa varhaiset kulttuurit tunnistivat kehotietoisuuden ja mielen rauhoittumisen välisen yhteyden. Nykyisen Pakistanin alueella Indus-laaksossa yli 3000 vuotta vanhat patsaat ja kaiverrukset kuvaavat ihmisiä istumassa lootusasennossa (Kortelainen ym., 2014). Varhainen intialainen filosofia kehitti harjoituksia, joiden avulla kehon ja

mielen yhteyttä pystyttiin tarkastelemaan. Joogatraditiossa pranayamaksi kutsutussa harjoituksessa hengityksen säätelyllä oli vahva yhteys mielen rauhoittamiseen. Myöhemmin intialainen prinssi Siddharta Gautama Buddha totesi, että hengityksen säätely on haitallista, ja sen sijaan tulisi vain keskittyä tarkkailemaan oman kehon ja mielen käyttäytymistä yrittämättä säädellä sitä millään tavalla. Tätä sati-termillä kutsuttua menetelmää alettiin englannin kielellä sanoa mindfulnessiksi. Theravadabuddhalaisessa vipassana-perinteessä sati on säilyttänyt suuren roolinsa (Kortelainen ym., 2014). Mindfulness-harjoitteet hengellisessä ja uskonnollisessa kontekstissa ovat edelleen voimissaan itämaisessä kulttuurista ja filosofiasta, joista ne ovat saaneet alkunsa. Myöhemmin mindfulness on nähty lähinnä rentoutusharjoituksina länsimaaisessa sekulaarisessa maailmassa, mikä on perinteisesti ajateltuna väärä tapa kuvailla termiä (Kortelainen ym., 2014).

2.2 Mindfulnessin sovellukset

Kortelainen ym. (2014) mainitsevat, että länsimaissa mindfulnessia on laajamittaisemmin alettu soveltaa lääketieteellisesti 1970-luvun lopulta alkaen Jon Kabat-Zinnin perustaessa kipuklinikan Massachusettsin yliopiston lääketieteelliseen kouluun. Tieteellinen tutkimus mindfulnessiin liittyen on myös vilkastunut viime vuosina. Laajimmat tutkimukset aiheeseen liittyen on tehty tietoisuustaitoa soveltavasta MBSR-ohjelmasta (Mindfulness-Based Stress Reduction), jossa on keskitytty nimenomaan stressin hallintaan ja sen vaikutuksiin. Tätä suuren suosion saanutta mindfulness-menetelmää on sovellettu muun muassa hoitotyössä, kasvatuksessa, terapiassa ja työelämässä (Kortelainen ym., 2014). Mindfulness-Based Interventions (MBI) on käytössä Britannian lisäksi useissa muissakin maissa, ja sitä voidaan pitää yleisterminä monille erityyppisille meditaation pohjautuville menetelmille. Naukkarinen ym. (2016) mainitsevat ilmiön luonteen olevan kuitenkin abstrakti, minkä vuoksi sen mittaamiseen on pohdittu erilaisia operatiivisia sovelluksia, jotka eivät välttämättä eri tutkimuksissa korreloi toistensa kanssa johdonmukaisesti. Tämän vuoksi ilmiön ymmärtämistä auttaa eri mittareiden syvempi tutkiminen (Naukkarinen ym., 2016). Tietoisuuden harjoituksilla on luotettavilla mittareilla mitattuna todettu olevan lukuisia hyötyjä eri hyvinvoinnin osa-alueille, kun menetelmää on

mitattu johdonmukaisesti. Mindfulnessiin liittyvät menetelmät olivat monien tieteenalojen tutkimuskohteena 1970- ja 1980-luvun vaihteessa Pohjois-Amerikassa. Meditatiivisia harjoitteita on 1980-luvulta lähtien tutkittu fenomenologisesti myös esimerkiksi Tampereen yliopiston entisessä liikunnan filosofian tutkimusyksikössä, joka on nykyiseltä nimeltään Kehollisuuden, liikkeen ja kasvatuksen tutkimusryhmä. Suomessa aiheesta löytyy yksittäisiä artikkeleita ja analyysejä esimerkiksi lääketieteen alalta (Kortelainen ym., 2014). Mindfulnessin yhteiskuntatieteellinen näkökulma on jäänyt vähäiselle huomiolle, mutta esimerkiksi Kortelainen (2014) tarkastelee tietoisuustaitoja kehonfenomenologian ja yhteiskuntatieteen näkökulmista. Koska mindfulness on nouseva ilmiö työelämässä ja koulumaailmassa, pyritään sen yhteiskuunnallista puolta tarkastelemaan myös kriittisesti.

Erilaisten mindfulness-harjoitusten kirjo on hyvin laaja, ja ainoa laajassa käytössä oleva ja monella tapaa sovellettu mindfulness-metodi on aiemmin mainittu MBSR-ohjelma (Wielgosz ym., 2019). Lapsille suunnatut harjoitteet eivät sisällöllisesti välttämättä eroa merkittävästi aikuisten kanssa tehdyistä harjoitteista. Niissä voidaan Kauppilan (2016) mukaan yksinkertaisimmillaan keskittyä tunteiden sanoittamiseen, siihen millaisia ääniä ympäristössään kuulee, tai millaisia värejä esimerkiksi luokassa näkee. Hyvin tavanomainen esimerkki aikuistenkin kanssa toteutettavissa olevasta mindfulness-harjoituksesta on niin sanottu kellohengitys -harjoitus, jossa kuunnellaan vaikkapa äänimaljan, triangelin tai älypuhelimien sovelluksen ääntä ja äänen soidessa lasketaan omia sisään- ja uloshengityksiä. Harjoituksen tarkoitus on saada lapsi huomaamaan, että hengitys on aina mukana kulkeva työkalu, johon keskittyminen voi viedä ajatuksia ja tuntemuksia rauhallisempaan tilaan. Lasten kanssa harjoitusten ohjeistaminen tulee olla hyvin täsmällistä, ja perusasioihin, kuten siihen, mitä sisään- ja uloshengityksellä tarkoitetaan, voidaan joutua kiinnittämään erityistä huomiota (Kauppila, 2016).

2.3 Mindfulness nykyisyydessä

Säännöllisen mindfulnessin harjoittelun laaja-alaisia vaikutuksia tutkitaan tälläkin hetkellä (Kortelainen ym., 2014). Tietoisuustaidot, tietoisien olemisen taidot ja mindfulness tarkoittavat kaikki samaa asiaa, ja termit liittyvät vahvasti positiiviseen pedagogiikkaan sekä tunnetaitoihin ja sosiaalisiin taitoihin, joiden harjoitteluun myös perusopetuksen opetussuunnitelma kannustaa (Opetushallitus, 2014). Tyypillisiä tietoisuustaitojen harjoituksia kasvatuksellisessa kontekstissa ovat muun muassa hengitysharjoitukset ja erilaisten tuntemusten tunnistaminen (Kauppila, 2016).

Mindfulnessia hyödynnetään nykyisyydessä jatkuvasti enemmän esimerkiksi työelämässä, kasvatuksessa ja psykoterapiassa terapeuttien, kouluttajien, opettajien ja ohjaajien toimesta. Kansainvälisesti mindfulness-harjoitteiden vaikutuksia on tutkittu muun muassa stressin, masennuksen ja kivun hoitoon (Kortelainen ym., 2014). Entinen opettaja ja nykyinen mindfulness-kouluttaja Peter Fowelin (2014) toteaa oman kokemuksensa myötä, että mindfulness parantaa stressinhallintaa ja psyykkistä hyvinvointia. Kortelainen ym. (2014) kuitenkin varoittavat, että vaikka mindfulnessia yritetään asianmukaisesti soveltaa länsimaisessa maailmassa, siitä on uusliberalismin hengessä tulossa ulkoinen kulutustuote muiden yksilöllisyyttä korostavien tuotteiden kanssa. Nykyisin tietoisuustaitoja markkinoidaan usein menetelmänä työelämän kehittämiseksi sekä self help -kirjallisuudessa esiintyvänä stressin ja masennuksen poistavana ihmelääkkeenä (Kortelainen ym., 2014). Useissa 2000-luvulla tehdyissä tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että mindfulness-harjoitteilla on positiivisia vaikutuksia esimerkiksi sosioemotionaaliseen toimintakykyyn ja henkiseen hyvinvointiin (Volanen ym., 2016), tunteiden säätelyyn ja yliviikkauteen (Viglas, 2018).

2.4 Tietoisuus

Tietoisuus on yksi mindfulnessiin, eli tietoisuustaitoihin läheisesti liittyvistä käsitteistä ja sitä on tieteellisesti lähestytty moniulotteisesti. Tutkimuksen kohteena on ollut selittää tietoisuuden olemusta ja sen yhteyttä arkielämään ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä ihmisruumiin osuuteen tietoisuudessa.

Kortelainen ym. (2014) mainitsevat tietoisuuden käsitteen olevan kuitenkin vaikeasti määriteltävissä, mutta sillä voidaan asiayhteydestä riippuen tarkoittaa vain sanallisiin kykyihin liittyvää mielen toimintaa. Vaihtoehtoisesti voidaan kuvata sellaista mielen toimintaa, johon myös mielikuvat ja muut ei-sanalliset merkitykset lukeutuvat (Kortelainen ym., 2014).

Tietoisuutta on kuvattu myös siten, että se tarkoittaa niin sanotusti perillä olemista mielen sisällöistä, mutta mieli on tästä huolimatta tietoisuutta laajempi käsite (Kortelainen ym., 2014). Tällöin tietoisena oleminen ei tarkoittaisi varsinaisesti minkäänlaista aktiivista toimintaa, vaan ainoastaan hiljaista mielen sisällä olevan kokemuksen tai ilmiön havainnointia, johon mindfulness-harjoitukset perustuvatkin. Kortelainen ym. (2014) toteavat, että yhteys fyysiseen terveyteen ja tunne-elämän piilossa olevaan sisältöön voidaan saada selville tutkimalla tietoisuudesta välittyviä tuntemuksia. Yksi suurimmista ratkaisemattomista ongelmista on selvittää mielen ja aivojen psykofyysinen yhteys ja voidaan myös ajatella, että ongelman ratkaisemiseksi tarvittaisiin jokin täysin uusi käsitteellinen malli (Kortelainen ym., 2014).

3 MENETELMÄT

Tietoisuustaitojen käsitteen monitulkintaisuus ja vaikea yksiselitteinen määrittely tekee aiheeseen liittyvistä tutkimuksista teoreettisesti toisistaan hivenen eriäviä, mikä vaikeuttaa tutkimuskysymysten muodostamista.

Tutkimuskysymykset muotoutuivat lopulta seuraavanlaisiksi:

1. Miten paljon tietoisuustaitojen harjoittelun vaikutuksia on tutkittu maailmanlaajuisesti 2000-luvulla alakouluikäisten lasten kanssa?
2. Millaisia alakouluikäisen lapsen hyvinvointiin, tunne-elämään, ajatteluun, käytökseen, kognitioon tai fysiologiaan liittyviä tutkimustuloksia tietoisuustaitojen harjoittelun myötä on saatu?

Tietoisuustaitoja lähestytään tutkimaan kansainvälisellä tasolla nimenomaan alan ammattilaisten kehittämien interventioiden kautta, ja alakouluikäisellä lapsella tarkoitetaan vertailukelpoisuutta silmällä pitäen suomalaisen peruskoulun alemmilla luokilla olevien ikäisten lasten kanssa suoritettuja interventioita. Aihe rajataan myös käsittelemään vuodesta 2000 alkaen tehtyjä interventioita, jotta painopiste olisi ilmiön nykyisen luonteen kuvaamisessa.

3.1 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Tässä menetelmäosiossa käsitellään laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä, erityisesti systemaattista kirjallisuuskatsausta ja sen prosessia. Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa on tarkoituksena tutkia jo aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia, tehdä niiden pohjalta analyysi ja laadunarviointi sekä tarkka kuvailu tuloksista (Petticrew & Roberts, 2005). Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kerätä, tiivistää ja analysoida tietoa eri tietolähteistä sekä aiemmista tutkimuksista, ja sen avulla voidaan arvioida niiden validiteettia joihinkin kriteereihin perustuen, mutta myös paljastaa heikkouksia,

epäjohdonmukaisuuksia sekä ristiriitoja (Xiao & Watson, 2019). Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tiivistetään siis olennaiset asiat aiemmasta aihepiiriin liittyvästä tutkimustiedosta (Petticrew & Roberts, 2005). Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsaus on tiivistelmä valitun aihepiirin olennaisesta sisällöstä ja sen avulla voidaan selvittää aikaisempien tutkimustulosten validiteettia ja mahdollisia ongelmakohtia.

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus laadullisen tutkimuksen menetelmänä on monella tapaa hyödyllinen, sillä suurestakin määrästä tausta-aineistoa voidaan saada paljon tietoa aihepiiriin liittyen, minkä lisäksi saadaan selville, minkälaisia tuloksia aikaisemmissa tutkimuksissa on saatu, ja mitä kenties on jäänyt tutkimatta (Petticrew & Roberts, 2005). Myös menetelmän jämäkkyys ja läpinäkyvyys parantavat sen luotettavuutta tieteellisen tutkimuksen metodina (Dixon-Woods ym., 2007). Petticrew ja Roberts (2005) mainitsevat yhdeksi systemaattisen kirjallisuuskatsauksen ongelmaksi kuitenkin sen, että tutkijan on osattava seuloa suuresta määrästä informaatiota olennaisimmat asiat, mikä saattaa olla haastavaa, kun aineistoa voi verkkojulkaisujen kautta kertyä mittava määrä, ja tarkoituksena on seuloa suuren aineiston joukosta vain oman tutkimuksen kannalta relevantit julkaisut. Toinen ongelma voi syntyä, mikäli tutkimuskysymykset ovat liian laajoja ja analysoitavaksi kertyy liikaa informaatiota, jolloin tutkimuskysymykset pitää pahimmassa tapauksessa muotoilla uudestaan (Xiao & Watson, 2019).

Salmisen (2011) mukaan Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen toteuttamista ja hahmottamista helpottaa niin sanottu Finkin malli, jossa edetään tutkimuskysymysten asettelun sekä kirjallisuuden ja tietokantojen valinnan jälkeen hakutermien huolelliseen määrittelyyn ja aineiston käytännölliseen ja metodologiseen seulontaan. Itse katsauksen tekeminen tehdään standardoidusti, jotta luotettavuus ei kärsi, mutta kaikista suurimmat haasteet kumpuavat tulosten syntetisoinnista, jossa vaarana voi olla tutkimuksen pinnallinen kuvailu ja integrointi (Salminen, 2011). Tässä tutkielmassa sovelletaan Finkin mallia juuri sen systemaattisuuden ja selkeyden vuoksi. Malli sisältää seuraavat vaiheet:

1. Tutkimuskysymyksen asettaminen
2. Tietokantojen valinta
3. Hakutermien valinta
4. Käytännön ja metodologisen seulan asettaminen ± sisältö, ajanjakso, kieli; tutkimussuunnitelma
5. Katsauksen suorittaminen
6. Synteesin tekeminen tuloksista: tiedon raportointi, tutkimustarpeen osoittaminen ja tutkimuksen laadun kuvaus

Varsinkin ulkomaisia tieteellisiä julkaisuja tietoisuustaitojen opettamiseen liittyvistä tutkimuksista peruskoulussa on runsaasti, mutta tutkimuskysymysten asettelun yksiselitteisyys auttaa aineiston valikoivaa rajaamista. Aineistoa on myös julkaistu hyvin hajanaisesti eri tietokannoissa, minkä vuoksi tässä katsauksessa keskityttiin hakemaan aineistoa vain kahdesta tietokannasta, ja ainoat tarkemmat rajauskriteerit tehtiin julkaisun julkaisuvuoden, kielen, tieteellisen luotettavuuden ja sisällön relevanttiuden suhteen. Tutkimuskysymyksiin liittyvä sisältö saatiin seulottua hakutermien tarkalla määrittelyllä, ja toisena suurena kriteerinä vain suomenkieliset tai englanninkieliset julkaisut otettiin osaksi aineistoa. Kun aineistoa oli kerätty tarpeeksi siten, että vain aiheen kannalta olennaiset julkaisut sisällytettiin mukaan aineistoon, siirryttiin itse aineiston analysointiin ja lopuksi tulosten kuvailuun ja integrointiin.

Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksena tutkia jo aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia, tehdä niiden pohjalta analyysi ja laadunarviointi sekä tarkka kuvailu tuloksista. Koska varsinkin ulkomaisia tieteellisiä tutkimuksia tietoisuustaitojen implementoinnista peruskouluikäisten kanssa on tarjolla runsaasti, aiheita päätettiin lähestyä systemaattisen kirjallisuuskatsauksen keinoin. Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsaus on tiivistelmä valitun aihepiirin olennaisesta sisällöstä. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan selvittää, millaista aikaisempi tutkimus aiheen tiimoilta on ja millaisia tuloksia on saatu. Tutkimuskysymysten asettelu tässä tutkimuksessa rajaa aineiston valikoivasti, ja vain aiheen kannalta oleellinen ja tutkimuskysymykset

huomioiden mielenkiintoiseksi koettu aineisto seulotaan mukaan analyysiin, jolloin kirjallisuuskatsausta voidaan sanoa lähestyttävän systemaattisesti (Salminen, 2011). Tarkoituksena ei ole varsinaisesti kehittää uutta teoriaa, vaan lähinnä rakentaa uutta tietoa jo vanhastaan olemassa olevien tietoisuustaitoihin liittyvien käsitysten päälle luomalla samalla selkeämpää kokonaiskuvaa ilmiöstä. Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsaus saattaa paljastaa myös jotain, mitä ilmiöstä ei aikaisemmin ole havaittu, ja se auttaa tarkastelemaan ilmiön kehitystä historiallisessa kontekstissa. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan selvittää myös, mitä menetelmiä aiheen tutkimiseen on käytetty, kuinka onnistuneesti aihetta on tutkittu ja onko tutkitussa tiedossa mahdollisesti aukkoja, joihin tutkimusta on mahdollista jatkossa suunnata (Salminen, 2011).

3.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Eskolan ja Suorannan (2008) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkittava ilmiö pyritään sijoittamaan yhteiskunnalliseen kontekstiin muodostamalla harkinnanvaraisesta otannasta poimittujen tulkintojen avulla mahdollisimman tarkka kuva yleensä hyvin narratiivisesti aineiston sisältöä jäsentämällä. Laadullisessa sisällönanalyysissä tutkittavasta aiheesta kerätään aineiston avulla tietoa, joka tiivistetään, mikä puolestaan luo aineiston sisältämään informaation selkeyttä (Eskola & Suoranta, 2008). Tämän tutkielman analyysimenetelmäksi valikoitui aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jossa aineistoa eritellään, sen sisältämästä tiedosta etsitään eroja ja yhtäläisyyksiä, ja koko aineiston idea tiivistetään (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Tutkimusongelman kannalta olennaiset teemat saatiin eriteltyä käyttämällä hyväksi teemoittelua, jonka voidaan ajatella olevan yksi sisällönanalyysin muodoista. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan teemoittelussa ei keskitytä siihen, miten usein aihe on mainittu tekstissä, vaan aineiston sisältöjä luokitellaan erilaisiksi aihepiireiksi. Sisällönanalyysissä tarkoituksena on tutkia tekstimuotoista aineistoa, ja koska tässä tutkielmassa tarkasteltava aineisto on jo valmiiksi tekstimuotoista, ei sitä tarvitse erikseen sellaiseksi muuntaa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä teoria ei määritä aineiston analysointia, vaan aineistosta muodostetaan teoreettinen kokonaisuus etenemällä yksittäisistä tutkittavista sisällöistä kokonaisuuksien kuvaamiseen (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Eskolan ja Suorannan (2008) mukaan aineistolähtöistä sisällönanalyysiä on tarpeen käyttää varsinkin silloin, kun halutaan perustietoa jostakin ilmiöstä, tai koetaan tarpeelliseksi ottaa selvää jonkin ilmiön olemuksesta.

4 TUTKIMUSAINEISTO

Tutkimuskysymykset sanelivat aineiston valintaan liittyvät hakutermit, joita syötettiin kahteen eri tietokantaan. Aineistona on käytetty eri maiden tutkimuskirjallisuutta ja aiheeseen liittyviä tieteellisiä, vertaisarvioituja julkaisuja, Aineisto rajautui opinnäytteen laajuuden kannalta sopivaksi; 11 tutkimukseen. Aineistonkeruusta ei syntynyt kustannuksia ja se saatiin kerättyä lopulliseen muotoonsa huhtikuussa 2022. Aineiston valinnassa pidettiin huoli, että julkaisut olivat vähintäänkin julkaistu jossakin tieteellisessä kustantamossa ja ne olivat jäsenykseltään tieteellistä, jolloin niiden luotettavuudesta sai takuun. Aineistonkeruun tietokannat, hakutermit, rajaukset sekä seulonnan jälkeisten hakutulosten lukumäärät ovat eriteltyinä taulukossa 1.

Aineiston keruussa tutkittiin tarkastelun alla olleiden merkittävimmiltä ja mielenkiintoisimmilta vaikuttavien tutkimusten tuloksia ja niistä tehtyä analyysiä peilaamalla niitä tutkimuskysymyksiin. Keskeisimmät tulokset tietoisuustaitojen harjoittamisen laajuudesta kouluissa tuotiin esiin, jotta saatiin vastaus ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Tämän jälkeen tarkasteltiin yksityiskohtaisemmin yleisimpiä tietoisuustaitojen opetteluun vaikutuksia oppilaisiin. Aineiston seulonnan jälkeen tutkimuksen tekijät, tutkimuksen osallistuneiden määrä, tutkimukseen osallistuneiden ikähaarukka, aineistonkeruun maa, tutkimuksessa käytetty mindfulness-metodi, tutkimuksen tavoite ja analyysi tuloksista kirjattiin Excel-taulukoihin.

Ennen rajauksia ja seulontaa monet hakutulosten tutkimuksista eivät linjanneet tarkasti, millaisia mindfulness-harjoitteilla tarkalleen ottaen tarkoitettiin, tai mihin niillä oli tarkoitus pyrkiä. Tutkimusten teoreettinen viitekehys ei siis monessa tutkimuksessa ollut läheskään aina linjassa sen kanssa, mihin tässä kirjallisuuskatsauksessa oli tarkoitus keskittyä. Monet tutkimuksista myös keskittyivät kuvaamaan pelkästään oppilaiden tai opettajien sanoittamia kokemuksia harjoitteista, eikä niinkään harjoitteiden tuottamia mitattuja tuloksia

oppilaiden hyvinvoinnissa, käytöksessä ja fysiologisissa tai kognitiivisissa muutoksissa.

4.1 Hakulausekkeen muodostaminen

Aineiston kerääminen alkoi tutkimuskysymysten muotoilulla ja ne pyrkivät vastaamaan siihen, kuinka paljon mindfulnessia on peruskouluikäisten kanssa harjoiteltu, ja millaisia tuloksia harjoittelun myötä on saatu. Näiden kysymysten perusteella muodostui hakulauseke: *mindfulness AND "elementary school" OR mindfulness AND "primary school" AND intervention*. Hakulausekkeessa käytettiin AND- ja OR-operaattoreita, sekä lainausmerkkejä, jotta eri termit aiheeseen liittyville kouluille saadaan mukaan samaan hakuun. Hakusanalla *intervention* pyrittiin rajaamaan hakutuloksia siten, että tutkimuskysymyksen luonteen vuoksi aineistoon valikoitui nimenomaan tutkijoiden tieteellisesti toteuttamia mindfulness-interventioita. Lainausmerkkejä käytettiin ilmaisujen *primary school* ja *elementary school* yhteydessä, jotta hakutermit toimisivat omina kokonaisuuksinaan. Tietokantoina käytettiin Andor- tietokannan elektronisia aineistoja sekä PubMed- hakukonetta, sillä sama hakulauseke toimi kummassakin tietokannassa sellaisenaan ja helpotti näin aineiston laadintaa. Tämän lisäksi Andor-tietokanta sisältää jo valmiiksi runsaasti tuloksia eri kokoelmista, joihin PubMed-viitetietokanta ei kuitenkaan lukeudu.

4.2 Haku Andor-tietokannasta

Hakulausekkeen kokeileminen sellaisenaan ilman rajauksia Andor-tietokannassa antoi 8647 hakutulosta. Tulosten rajaamiseksi ja ymmärrettävyyden vuoksi kieleksi valittiin joko englanti tai suomi. Aihe-valikosta valittiin aiheeseen liittyvät termit *Students, Behavior, Schools, Children & Youth, Mental Health, Learning, Emotions, Child, Mindfulness, Intervention, Education* ja *Children*. Aineistotyyppiä valittiin artikkelit ja saatavuusvalikosta valittiin *Open Access, Saatavilla verkossa, ja Vertaisarvioidut lehdet*. Tulosten vuosilukuhaarukaksi asetettiin 2000–2022, minkä jälkeen asetettiin relevantimmat julkaisut näkymään ensimmäisenä. Tässä vaiheessa hakutulos oli 164 artikkelia, joista tutkimuksia lähdettiin seulomaan otsikoiden sisältävän informaation mukaan.

Ensimmäisessä seulonnan vaiheessa keskityttiin tulkitsemaan otsikoiden sisältämien termien relevanttiutta sekä sitä, miten tarkoituksenmukaiselta otsikko kuulostaa ottaen huomioon, että tutkittavana on nimenomaan suomalaisen peruskoulun alaluokkien ikäisten lasten kanssa tehdyt mindfulness-interventiot. Tietokannan hakutulosten otsikot käytiin läpi sivu kerrallaan, ja suurin osa aineistoon valikoituneista tieteellisistä artikkeleista saatiin heti ensimmäisiltä sivuilta, sillä pidemmälle edetessä aiheiden relevanttius laski merkittävästi. Ensimmäisen seulonnan jälkeen 164 artikkelista aineistoon valikoitui vain 19 artikkelia.

Toisessa seulonnan vaiheessa aineistoa seulottiin tiivistelmän ja itse tekstin perusteella, jolloin pois suljettiin tutkimuksia, joissa mukana oli muita, kuin alakouluikäisiä lapsia (7–12 v.), ja joissa heidän kanssaan tehtyjen mindfulness-harjoitteiden tuloksia ei ollut eritelty tarpeeksi selkeästi. Myös tutkimuksen teoriaosuuteen keskityttiin tässä vaiheessa, ja pois jätettiin kaikki tutkimukset, joissa teoria ei perustunut samoihin mindfulnessin periaatteisiin, mihin tämän katsauksen teoriaosiossa keskitytään. Myös mahdolliset kirjallisuuskatsaukset seulottiin aineiston ulkopuolelle tässä vaiheessa, sillä tarkoituksena oli tutkia nimenomaan yksittäisiä tutkimuksia. Lopulliseen aineistoon valikoitui toisen seulonnan jälkeen 8 tutkimusta, mikä oli Andor-tietokannasta löydetty lopullinen aineisto.

4.3 Haku PubMed-tietokannasta

PubMed- viitetietokannasta löytyi hakulauseketta käyttäen ilman rajoituksia vain 32 tulosta. Asettamalla rajaukseksi vuosihaarukan 2000–2022 sekä saatavuusasetuksista kohdan *Koko teksti saatavilla verkossa* löytyi haulilla edelleen 32 tulosta, joita lähdettiin seulomaan aiemmin mainitulla tavalla ensin otsikon mukaan, ja lopuksi seulonnan toisessa vaiheessa tiivistelmän ja itse tekstin mukaan. Otsikoiden mukaan poissulkuun päätyi 29 tutkimusta, eli vain 3 tutkimusta eteni seulonnan toiseen vaiheeseen, jossa tekstin perusteella ei poissuljettu ainuttakaan tutkimusta. Lopullinen aineiston määrä PubMed-tietokannasta oli siis 3 tutkimusta. Tämän johdosta tietokantojen yhteenlaskettu aineistoon päätyneet tutkimusten määrä oli 11.

TAULUKKO 1. Tietokannat, hakukriteerit ja seulonta

Tietokanta	Andor	PubMed
Hakulauseke	mindfulness AND "elementary school" OR mindfulness AND "primary school" AND intervention	mindfulness AND "elementary school" OR mindfulness AND "primary school" AND intervention
Aihe	Schools, Children & Youth, Mental Health, Learning, Emotions, Child, Behavior, Students, Mindfulness, Intervention, Education, Children	(ei rajausta)
Vertaisarvioitu artikkeli	Kyllä	Kyllä
Aineistotyyppi	Artikkelit	(ei rajausta)
Kieli	englanti tai suomi	(ei rajausta)
Julkaisuvuosi	2000-2022	2000-2022
Saatavuus	Vertaisarvioidut lehdet, Open Access, Saatavilla verkossa	Koko teksti saatavilla verkossa
Tulokset ennen rajoja ja seulontaa	8647	32
Tulokset haun ja rajausten jälkeen	164	32
Seulonta otsikon perusteella	19	29
Seulonta tiivistelmän ja tekstin perusteella	8	3

Aineiston järjestäminen aloitettiin teemoittelun keinoin etsimällä tuloksista mindfulness-harjoitteiden vaikutuksia ilmentäviä alkuperäisilmaisuja. Alkuperäisilmaisut kerättiin taulukkoon ja ne klusteroitiin samankaltaisuutensa perusteella. Alkuperäisilmaisuista tehtiin pelkistetyt suomennokset, joiden avulla oli mahdollista muodostaa hahmottaa yleisempiä teemoja, jotka nimettiin yläluokiksi. Syntyneet yläluokat nimettiin tämän jälkeen niiden sisältöä mahdollisimman hyvin vastaavilla käsitteillä.

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa kuvataan kirjallisuuskatsauksen tuloksia ja peilataan niitä tutkimuskysymyksiin. Tulosluku on jaettu kahteen alalukuun, joista ensimmäisessä avataan sitä, miten paljon peruskoulussa toteutettujen mindfulness-harjoitusten tuloksia on ylipäätään tutkittu maailmanlaajuisesti 2000-luvulla. Toisessa alaluvussa perehdytään tarkemmin tarkastelemaan tutkimuksissa saatujen tulosten luonnetta, eli sitä, millaisia alakouluikäisen lapsen hyvinvointiin, tunne-elämään, ajatteluun, käytökseen, kognitioon tai fysiologiaan liittyviä tutkimustuloksia tietoisuustaitojen harjoittelun myötä on saatu.

5.1 Ensimmäinen tutkimuskysymys

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saatiin vastaus jo aineiston keruun vaiheessa. Kootun aineiston koko heijastaa hyvin sitä, miten rajallisesti peruskoulussa toteutettujen mindfulness-harjoitusten tuloksia on tutkittu. Kerätty aineisto sisältää kaikki vartenotettavat tutkimukset, joissa tutkimusmenetelmät, teoria sekä saadut tulokset ovat asianmukaiset tutkielman tavoitteisiin nähden. Suuri osa hakutuloksista karsiutui pois jo senkin vuoksi, että monissa tutkimuksissa pääpaino ei ollut nimenomaan alakouluikäisten oppilaiden tutkiminen, vaan monesti tutkittavat kuuluivat ylempiin luokka-asteisiin, ja joissakin tutkimuksissa oli tutkittu pelkästään opettajien tekemien harjoitusten vaikutuksia heihin itseensä.

Kaikissa aineistoon valituissa tutkimuksissa oli saatu tutkimustuloksia liittyen joko lasten hyvinvointiin, tunne-elämään, ajatteluun, käytökseen, kognitioon tai fysiologiaan. Kaikissa tutkimuksissa oli joko aktiivinen (n=10) tai passiivinen (n=1) kontrolliryhmä. Joissakin aineistoon valituissa tutkimuksissa tutkittiin alakouluikäisten lisäksi myös yläasteikäisiä oppilaita, mutta eri ikäisten

tulokset oli eroteltu toisistaan, minkä vuoksi on mahdollista tarkastella eri ikäisten tuloksia erikseen. Osassa tutkimuksista tutkittiin myös opettajien tekemien mindfulness-harjoituksen vaikutuksia samanaikaisesti, mutta näissäkin tapauksissa oppilaiden tulokset oli eritelty, jolloin niitä oli mahdollista tarkastella erillisinä osioina. Kaikissa aineistoksi valituissa tutkimuksissa tutkimustulokset oli esitetty kvantitatiivisesti, jonka jälkeen ne avattiin sanallisesti.

Tutkimuksia aineistoon kertyi useasta eri maasta ja maanosasta. Ainoastaan yksi (n=1) tutkimuksista oli suomalainen, kaksi (n=2) tutkimuksista oli italialaisia, yksi (n=1) tutkimus tehtiin Englannissa, yksi (n=1) tutkimus toteutettiin englantilasten ja walesilaisten oppilaiden kanssa, yksi (n=1) tutkimus sijoittui Etelä-Koreaan, yksi (n=1) Portugaliin, yksi (n=1) Yhdysvaltoihin, yksi (n=1) Unkariin, yksi (n=1) Espanjaan ja yksi (n=1) Saksaan. Tutkimusten alkuperämaat ovat selkeämmin eriteltynä taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Lopullisen aineiston tietoja

Tutkimuksen tekijät	Maa	Tutkittavien ikä	Osallistuneiden määrä	Aineistonkeruun tavat	Mindfulness-metodi	Tutkimuksen kohde
Lassander ym. (2021)	Suomi	12-15 vuotta	3519	Kyselylomake kolmessa eri tutkimuksen vaiheessa.	Stop and Breathe-ohjelma	Mindfulness-harjoitusten vaikutus onnellisuuteen elämän eri osa-alueilla
Yoo, Yang & Lee, In. (2013)	Etelä-Korea	9 - 10 vuotta	50	Kyselylomake	Kustomoitu Maum Meditaatio-ohjelma. Kaksi sessiota viikossa 15 viikon ajan	Mindfulness-harjoitusten vaikutus itsetuntoon ja kouluun sopeutumiseen
de Carvalho ym. (2017)	Portugali	Keskiarvo 8,5 vuotta	454	Kyselylomakkeet	MindUP-ohjelma	Mindfulness-harjoitusten vaikutus tunteiden säätelyyn, positiivisten tunteiden kokemiseen, myötätuntoon omaa itseä kohtaan ja tietoisesta läsnäolon tilojen ilmaantuvuuteen
Bazzano ym. (2018)	Yhdysvallat	8-9 vuotta	52	Kolmivaiheinen kysely	Lapsille räätälöity Yoga Ed-ohjelma	Mindfulness-harjoitusten vaikutus tunteisiin sekä psykologisiin ja sosiaalisiin tekijöihin liittyvään elämänlaatuun
Poli ym. (2022)	Italia	9-11 vuotta	41	Kyselylomakkeet	Yhteensä kahdeksan tuntia harjoitteita kahdeksan viikon ajan. Aiheina: tietoinen syömisharjoitus, "paying attention to here and now", hengitysperustaiset harjoitukset, kehontuntemusharjoitukset ja kävelyharjoitukset	Mindfulness-harjoitusten vaikutus ahdistukseen, masennukseen ja temperamentiin
Koncz ym. (2021)	Unkari	6 - 7 vuotta	61	Kortisolitasojen mittaus. Toiminnanohjauksen mittaus testillä ja tehtävällä.	Tarinapohjainen mindfulness-harjoitus, kuusi sessiota	Mindfulness-harjoitusten vaikutus toiminnanohjaukseen ja kortisolitasoihin
Suárez-García ym. (2020)	Espanja	7-10 vuotta	73	Opettajien raportti. Oppilaille suunnattu keskittymistä mittaava testi ja yleisälykkyyttä mittaava testi g-tekijä-muuttujaa apuna käyttäen.	Mindkeys-harjoitus.	Mindfulness-harjoitusten vaikutus tarkkaavaisuuteen, itsekontrolliin ja aggressiivisuuteen
Amundsen ym. (2020)	Englanti	9-10 vuotta	108	Itsearviointilomakkeet ja kyselylomakkeet	Living Mindfully Primary Programme (LMPP)	Mindfulness-harjoitusten vaikutus hyvinvointiin, tunteiden säätelyyn ja kykyyn olla tietoisesti läsnä
Vickery, C. E., & Dorjee, D. (2016)	Englanti ja Wales	7-9 vuotta	71	Itsearviointilomakkeet ja kyselylomakkeet	Paws b-ohjelma, johon liittyviä harjoitteita opettajat harjoittelivat oppilaiden kanssa	Mindfulness-harjoitusten vaikutus negatiivisten tunteiden kokemiseen ja metakognitiivisiin taitoihin
Crescentini ym. (2016)	Italia	7-8 vuotta	31	Opettajan ja oppilaan raportti	Mindfulness-oriented meditation-ohjelma (MOM)	Mindfulness-harjoitusten vaikutus tarkkaavaisuuteen ja hyvinvointiin
Ivaki ym. (2021)	Saksa	8-12 vuotta	264, joista 40 osallistui sydämen lyöntitiheyden mittaukseen	Sydämen lyöntitiheyden mittaus	Jooga-perustainen ohjelma.	Mindfulness-harjoitusten vaikutus autonomiseen hermostoon

Kaikissa tutkimuksissa tutkittavat ovat iältään 6–15-vuotiaita, mutta tämän kirjallisuuskatsauksen luonteen vuoksi ainoastaan suomalaisen peruskoulun

alaluokilla olevien lasten ikäiset lapset (7–12 v.) otettiin aineiston tuloksissa huomioon. Yksittäisissä tutkimuksissa osallistujamäärä vaihteli välillä 31–3519 ja kaikkiin tutkimuksiin osallistuneiden lasten lukumäärä oli 4724, mutta lopullisista tuloksista jouduttiin erinäisistä syistä johtuen karsimaan joitakin oppilaita pois. Kaikissa tutkimuksissa oli mukana myös vähintään yksi kontrolliryhmä.

Tutkimuksissa käytettyjen mindfulness-metodien kirjo oli laaja, mikä oli teoriaan viitaten oletettavissa. Tämä johtunee siitä, ettei mitään tiettyä standardoitua ja erittäin yleisessä käytössä olevaa mindfulness-menetelmää ole otettu käyttöön niin laajamittaisesti, että sitä olisi hyödynnetty systemaattisesti kaikissa aineistoon valikoituneissa tutkimuksissa.

5.2 Toinen tutkimuskysymys

Yhdeksässä (n=9) tutkimuksessa tutkittavien aineiston keruun menetelmänä oli oppilaiden tekemät itseraportoinnit tai itsearviointit kyselylomakkeiden muodossa. Osa kyselyistä oli räätälöity aikaisemmin käytössä olleiden mittareiden pohjalta lapsille ymmärrettävään muotoon. Kahdessa (n=2) tutkimuksessa hyödynnettiin oppilaiden omien itsearviointien lisäksi opettajan tekemää arviointilomaketta. Kahdessa (n=2) tutkimuksessa aineisto saatiin mittaamalla lääketieteellisesti oppilaiden fysiologisia muutoksia. Toisessa näistä tutkimuksista merkittäviä fysiologisia vaikutuksia ei havaittu, mutta tutkimuksessa mitattiin myös fysiologisten muutosten lisäksi oppilaan toiminnanohjauskykyä, kuten lähimuistia, työmuistia ja pidättyväisyyttä Corsi block- tapping-testillä ja Go/No-Go-tehtävällä, jolloin mindfulness-harjoitusten vaikutukset olivat havaittavissa merkittävällä tasolla.

Yhtä tutkimusta lukuun ottamatta kaikissa tutkimuksissa (n=10) todettiin mindfulness-harjoitteiden vaikuttavan jossain määrin positiivisesti alakouluikäisten oppilaiden hyvinvointiin, keskittymiskykyyn, tai kognitioon (Amundsen ym., 2020; Bazzano ym., 2018; de Carvalho ym., 2017; Crescentini ym., 2016; Ivaki ym., 2021; Koncz ym., 2021; Poli ym., 2022; Suárez-García ym., 2020; Vickery & Dorjee, 2016; Yoo & Lee, 2013). Viidessä (n=5) tutkimuksessa oli selkeästi havaittavissa joko lisääntynyttä tyytyväisyyttä omaan elämään, stressin tai negatiivisten tunteiden vähenemistä tai kohonnutta itsetuntoa ja sopeutumiskyvyn lisääntymistä (Amundsen ym., 2020; Bazzano ym., 2018; de

Carvalho ym., 2017; Poli ym., 2022; Yoo & Lee, 2013). Kahdessa (2) tutkimuksessa tulokset osoittivat mindfulness-intervention vähentävän käyttäytymiseen ja huomiointikykyyn liittyviä ongelmia, kuten ADHD ja ylivilkkausoireita tai aggressiivisuutta (Crescentini ym., 2016; Koncz ym., 2021). Yksi (n=1) tutkimuksista totesi intervention vaikuttaneen merkittävästi lasten metakognitioon opettajien raportoimana (Vickery & Dorjee, 2016).

Kaksi (n=2) tutkimuksista keskittyi myös fysiologisten vaikutusten mittaamiseen. Ensimmäisessä tutkimuksessa mitattiin muutoksia unkarilaisten lasten kortisolotasossa hiuksista mitattuna, mutta fysiologisia vaikutuksia ei tässä tutkimuksessa havaittu lainkaan. Sen sijaan unkarilaisten ykkösluokkalaisten tyttöjen työmuistin mahdollista paranemista todettiin tutkimuksessa intervention seurauksena (Koncz, 2021). Toisessa tutkimuksessa mitattiin oppilaiden sykevälivaihtelun muutoksia, mutta tässäkään tapauksessa fysiologisia muutoksia ei havaittu koeryhmän ja kontrolliryhmän välillä. Parasympaattisen hermoston, eli autonomisen hermoston osan aktiivisuuden tasossa, tarkalleen ottaen sydämen sykkeen ja hengitystaajuuden hidastumisessa huomattiin kuitenkin muutosta, tosin tämäkään muutos ei ollut kovin merkittävä kontrolliryhmään verrattuna (Ivaki, 2021).

TAULUKKO 3. Alkuperäisilmaukset, suomennetut pelkistykset ja yläluokat

Alkuperäisilmaisu	Pelkistus	Yläluokka
significant improvements in self-esteem	Kohonnut itsetunto	Minäkuva ja tietoinen hyväksyminen
ability to ... be more self-compassionate	Kyky tuntea myötätuntoa itseä kohtaan	
significant improvements in Mindfulness	Tietoinen läsnäolo	
ability to regulate emotions	Kyky tunteiden säätelyyn	Tunteiden kokeminen
ability to ... experience more positive affect	Positiivisten tuntemusten kokeminen	
yoga/mindfulness interventions may improve symptoms of anxiety among students.	Ahdistusoireiden väheneminen	
The mindfulness program lowered anxiety levels	Ahdistuneisuuden kokemusten väheneminen	
increase in ... positive emotionality (PE)	Positiivisten tunteiden kokeminen	
decrease in negative emotionality	Negatiivisten tuntemusten väheneminen	
beneficial effects of both trainings in reducing children's internalizing problems such as anxiety	Ahdistuneisuuden kokemusten väheneminen	
significant improvement in emotional and psychosocial quality of life	Elämänlaadun paraneminen	Yleinen elämänlaatu ja tyytyväisyys
significant improvements in ... Life Satisfaction	Tyytyväisyys elämään	Sosiaalisuus ja sopeutuvuus
decrease in inhibition to novelty (IN)	Estoisuuden poistuminen uusien asioiden suhteen	
increase in social orientation (SO)	Sosiaalinen orientaation lisääntyminen	
a positive effect on ... deficits of self-control	Itsekontrollin ongelmien vähentyminen	
a positive effect on ... aggressiveness	Aggressiivisuuden vähentyminen	
significant improvements in ... school adjustment	Kyky sopeutua koulumaailmaan	
a positive effect on the reduction of pupils' attention problems	Keskittymiskyvyn lisääntyminen	Keskittymiskyky
increase in ... attention (AT)	Keskittymiskyvyn lisääntyminen	
reducing problems associated with ADHD such as inattention	Keskittymiskyvyn tai ylivilkkauden ongelmien väheneminen	
significant improvements in ... Positive Outlook	Ajatusmaailman positiivisuuden lisääntyminen	Kognitio
the working memory capacities of girls significantly improved as a result of the intervention.	Työmuistin paraneminen	
significant improvements in meta-cognition	Metakognitiivisten taitojen paraneminen	
a trend towards increased parasympathetic activity could be seen over time	Fysiologiset hyödyt	Fysiologiset muutokset

Tutkijoiden mittareiden avulla tulkitsemat tulokset olivat jo ennen varsinaista luokittelua hyvin moninaisia, mutta teemoittelun myötä huomattiin yksittäisten tutkimusten käsitelleen monen eri teeman sisältöä. Ainoassa suomalaisessa tutkimuksessa, jossa tutkimuksen kohteena oli mindfulness-harjoitteiden vaikutus 12–15-vuotiaiden elämäntyytyväisyyteen, merkittäviä vaikutuksia alakouluikäisten kohdalla ei todettu lainkaan, mutta sen sijaan vanhempien oppilaiden kohdalla tulokset olivat merkittäviä (Lassander ym., 2021). Muut (n=10) tutkimusta esittelivät tuloksia liittyen joko Minäkuvaan ja tietoiseen hyväksymiseen (n=3), Tunteiden kokemiseen (n=5), Yleiseen elämänlaatuun ja tyytyväisyyteen (n=2) Sosiaalisuuteen ja sopeutuvuuteen (n=3), Keskittymiskykyyn (n=3), Kognitioon (n=3), tai Fysiologisiin muutoksiin (n=1). Mindfulness-harjoitteilla vaikuttaisi tulosten jakautumisen perusteella olevan hyvin samankaltaisia vaikutuksia eri tutkimuksissa, vaikka niissä tutkittiin osittain eri asioita. Lähtöasetelmat, etenkin mindfulness-menetelmät sekä aineistonkeruutavat, erosivat toisistaan paikoitellen merkittävästi. Erityisesti tunteiden kokemisen yläluokkaan liittyvät positiiviset vaikutukset, kuten kyky tunteiden säätelyyn, ahdistuneisuuden tuntemusten väheneminen ja negatiivisten tunteiden väheneminen olivat merkittävästi edustettuna eri tutkimusten tuloksissa. Alkuperäisilmaukset, suomennetut pelkistykset ja yläluokat ovat selkeämmin eriteltynä taulukossa 3 ja tutkimustulosten yläluokat on kirjattu tutkimuskohtaisesti taulukkoon 4.

TAULUKKO 4. Tutkimustulosten yläluokat tutkimuskohtaisesti

	Minäkuva ja tietoinen hyväksyminen	Tunteiden kokeminen	Yleinen elämänlaatu ja tyytyväisyys	Sosiaalisuus ja sopeutuvuus	Keskittymiskyky	Kognitio	Fysiologiset muutokset
Lassander ym. (2021)							
Yoo, Yang & Lee, In. (2013)	x			x			
de Carvalho ym. (2017)	x	x					
Bazzano ym. (2018)		x	x				
Poli ym. (2022)		x		x	x		
Koncz ym. (2021)						x	
Suárez-García ym. (2020)				x	x		
Amundsen ym.. (2020)	x		x			x	
Vickery, C. E., & Dorjee, D. (2016)		x				x	
Crescentini ym. (2016)		x			x		
Ivaki ym. (2021)							x

6 POHDINTA

6.1 Keskeiset havainnot ja johtopäätökset

Tässä tutkielmassa yhtenä tavoitteena oli selvittää, miten paljon mindfulness-harjoitusten vaikutuksia on tutkittu juuri alakouluikäisten kanssa tehtynä maailmanlaajuisesti 2000-luvulla. Pää tavoitteena oli selvittää, millaisia tutkimustuloksia aiheeseen liittyvien tutkimusten myötä on saatu. Tutkimusaineisto koostui 11 tutkimuksesta, joista kaikki käsittelivät tietoisuustaitojen harjoittelua interventioiden keinoin alakouluikäisten lasten kanssa.

Aineiston tutkimusten tulosten pohjalta löydetyt keskeiset havainnot osoittavat, että mindfulness-harjoitusten vaikutukset ovat pitkälti oppilaiden hyvinvoinnin, tunne-elämän, ajattelun, käytöksen, kognition ja fysiologisten vaikutusten kannalta positiivisia, ja ne heijastavat teoriassa mainittuja mindfulness-harjoitteiden aikaansaamia positiivisia vaikutuksia. Varsinkin positiivisten tunteiden kokemisen lisääntyminen oli edustettuna useiden tutkimusten tuloksissa, mikä saattaa viitata yleisen hyvinvoinnin kasvuun. Myös minäkuvan paraneminen ja sosiaalisuuden lisääntyminen nousivat merkittäviksi positiivisiksi vaikutuksiksi tutkimuksissa, eikä niiden merkitystä liene syytä vähätellä niin ikään yleisen hyvinvoinnin parantajana. Keskittymiskyvyn ja kognitiivisten taitojen lisääntyminen puolestaan viittaisi mindfulness-harjoitteiden olevan väylä varsinkin koulumenestyksen kasvulle, ja keskittymiskykyä lisäävänä tekijänä harjoitteet saattavat parantaa koulurauhaa ja yleistä ilmapiiriä luokkahuoneessa aiemmin mainittujen tekijöiden ohella.

Mindfulness-harjoitusten käyttöönotto koulumaailman arjen käytänteisiin voi kuitenkin olla haasteellista, mikäli opettajia itse ei tietoisuustaitojen harjoitteluun kouluteta tai edes ohjeisteta. Aineiston sisältämien tutkimusten interventiot olivat ammattilaisten tekemiä, ja vaikka osassa tutkimuksista opettajat saivat itse harjoituttaa oppilaita, oli heitä ohjeistettu niiden

järjestämisessä perinpohjaisesti. Harjoitteita oli myös tehty suhteellisen pitkään ennen kuin varsinaisesti merkittäviä vaikutuksia havaittiin, joten mikäli tietoisuustaitojen harjoittelua päätetäänkin sisällyttää luokkahuonetyöskentelyyn ohkeen, huomattavia positiivisia vaikutuksia ei välttämättä havaita lyhyellä aikavälillä. Kaikissa aineiston tutkimuksissa aikaikkuna, jossa harjoituksia järjestettiin, oli useiden viikkojen mittainen. Kuitenkin esimerkiksi jo yksikin harjoitussessio viikossa kahdeksan viikon ajan tuotti eräässä tutkimuksessa lukuisia oppilaiden hyvinvointia lisääviä vaikutuksia (Poli ym., 2022). Fowelin (2014) myös muistuttaa omakohtaisten kokemustensa perusteella, että jo lyhyetkin mindfulness-harjoitukset voivat vaikuttaa lasten stressaantuneisuuden vähenemiseen, mikäli niitä järjestetään säännöllisesti.

Vaihtelua oli myös runsaasti erilaisten interventioiden harjoitteiden sisällöissä. Osassa tutkimuksista harjoitussessiot sisälsivät hyvin monipuolisia keskittymiseen ja havainnointiin liittyviä harjoitteita, kuten syömiseen, kehontuntemuksiin ja kävelyyn huomiota kiinnittäviä tehtäviä, joita hyödynnettiin vuoroviikoin tutkimuksen eri vaiheissa. Toisissa tutkimuksista pääpainona oli keskittyminen hengitysharjoituksiin ja erilaisten jooga-asentojen muodostaminen. Tulosten valossa on edelleenkin vaikea sanoa, millä metodeilla ja miten pitkällä aikaikkunalla toteutetut interventiot ovat kaikista tehokkaimpia positiivisten vaikutusten kannalta. Kaikki tutkimustulokset kuitenkin viittasivat hyvinkin erilaisten mindfulness-harjoitteiden vaikuttavuuteen hyvinvoinnin edistäjänä. On siis mahdollista, että varsinaiset harjoitteiden käytännölliset sisällöt eivät liity harjoitteiden vaikuttavuuteen, vaan lähinnä tietoinen lähestymistapa ja se mielentila, joissa harjoitteita tehdään. Mikäli oppilaille on annettu selkeät ohjeistukset siihen, miten mieli tulee keskittää nimenomaan tiettyihin kokemuksiin ja asioihin, itse keskittymisen kohteen luonteella ei ilmeisesti ole kovin suurta merkitystä. Tämä tukisi teoreettisen viitekehyksen ideaa siitä, että ”tietoinen, ei-arvioiva läsnäolo” on juuri se harjoitteiden vaikuttavaa mekanismia kuvaava termi. Tieteellisen uskottavuuden nimissä harjoitteiden standardisointi olisi kuitenkin suotavaa, sillä niin monenlaisten erilaisten mindfulness-kokeilujen tuodessa samanlaisia positiivisia vaikutuksia yksilöille, ei ilmiötä ja sen mekanismeja selvästikään tunneta vielä tarpeeksi hyvin. Lisätutkimukselle on kaikesta huolimatta siis tarvetta, sillä myös esimerkiksi mindfulness-harjoitteiden

mahdollisista haittavaikutuksista tämä tutkielma ei anna laisinkaan kuvaa, koska tutkittavassa aineistossa kyseistä puolta ei ole tutkittu laisinkaan.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tämän kirjallisuuskatsauksen luotettavuus perustuu siihen, että sen tarkoituksena ei ollut määrällisesti tarkastella eri tutkimuksissa saatuja mittaustuloksia, vaan nimenomaan saatujen tuloksien sanallista ulottuvuutta laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti. Kirjallisuuskatsaus siis keräsi sisällönanalyysin keinoin yhteen tutkijoiden omista mittauksista muodostettuja sanallisia tulkintoja mindfulness-harjoitteiden vaikutuksista, ja näin ollen tutkielman tulokset kuvaavat tutkimusten tuloksia yleisemmällä aihekokonaisuuksien tasolla. Haittapuolena tässä lähestymistavassa on kuitenkin se, että se ei anna kovin tarkkaa kuvaa yksittäisten mindfulness-harjoitteiden mitattavissa olevista vaikutuksista, vaan kertoo juuri koko mindfulness-käsitteeseen liittyvien harjoitteiden monipuolisen kirjon aikaansaamista vaikutuksista kokonaisuutena. Myös mindfulnessiin ja sen filosofisiin lähtökohtiin suopeasti suhtautuvan analyysin tekijän tulkinnat varsinaisen aineiston tutkijoiden ja alan ammattilaisten tulkinnoista saattavat antaa liian kaunisteleavan kuvan mindfulnessin hyödyistä, ja jotain olennaista voi tällöin mahdollisesti jäädä sisällön tulkinnassa sanomatta. On kuitenkin merkittävää, että kaikki analysoidut tutkimukset osoittivat mindfulness-harjoitteiden tarjoavan edes jotakin positiivista oppilaiden hyvinvoinnille.

Tämä tutkimus toteutettiin hyvän tieteellisen käytännön ja eettisten periaatteiden mukaisesti. Tällä tarkoitetaan asianmukaisuutta, rehellisyyttä ja huolellisuutta liittyen tutkimuksen kaikkiin vaiheisiin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012). Tuomi ja Sarajärvi (2018) kertovat hyvään tutkimuskäytäntöön kuuluvan selkeän dokumentoinnin ja loogisen päättelyn ohella tarkoituksenmukaisten ja oleellisten tutkimuskysymysten esittämisen ja niihin vastaamisen sekä tutkimuksen kannalta sopivan aineiston keruun. Tässä tutkimuksessa on pyritty johdonmukaisuuteen ja selkeyteen raportoinnissa, jäsentelyssä, tavoitteiden esittelyssä sekä kokonaisuuden eheydessä. Aineistonkeruun menetelmässä noudatettiin systemaattisuutta ja se dokumentoitiin tarkasti ja tarkoituksenmukaisesti. Tutkimuksen aiheen

merkittävyys perusteltiin ja teoreettinen viitekehys johdettiin aiemmin tuotetusta kirjallisuudesta, jolla todettiin myös olevan selkeä yhteys aineiston kanssa. Tutkimuksessa noudatettiin edellä mainittujen seikkojen lisäksi analyyttistä tarkkuutta ja saadut johtopäätökset pohdintoineen perustuvat vertailukelpoisen aineiston johdonmukaiseen analyysiin sekä aiemmin tuotettuun tietoon suhteuttamiseen, kuten laadullisessa tutkimuksessa käytäntönä tulisikin olla (Tuomi & Sarajarvi, 2018).

6.3 Yhteenveto ja jatkotutkimusideat

Mindfulness-harjoitteiden mahdollisuuksia lasten yleisen hyvinvoinnin, keskittymiskyvyn ja käyttäytymisen sekä kognitiivisen valppauden ehostajana ei tulisi tämän kirjallisuuskatsauksen valossa aliarvioida, vaan harjoitteita tulisi mahdollisuuksien mukaan ottaa käyttöön kouluissa ja tutkia jatkossa entistä enemmän, jotta niiden todellisista hyödyistä saataisiin tieteellisen uskottavuuden vuoksi parempi yleiskuva. Tutkimustulosten merkitys myös kasvatustieteelle ja esimerkiksi juuri opettajan ammatille lienee merkillepantava, sillä saadut tulokset voivat mahdollisesti valaista lasten kouluhyvinvoinnin ehostamiseen liittyvää ongelmaa. Lasten ja nuorten yleisen hyvinvoinnin parantamiselle on siis tutkimustulosten valossa mahdollisesti jo olemassa oleva työkalu, jolla voi oikein käytettynä olla merkittäviä yhteiskunnallisia hyötyjä. Mikäli tässä tutkimuksessa käsitellyt harjoitteita voidaan sisällyttää opetussuunnitelmaan, ja mikäli tämänkaltaisille harjoitteille suostutaan antamaan tilaa ja aikaa koulumaailmassa, voidaan parhaassa mahdollisessa tapauksessa lievittää yhteiskunnalle kalliiksi tulevia lasten ja nuorten psykologisia ongelmia, kuten ahdistusta ja masennusta. Tämän tutkimuksen valossa ei voida kuitenkaan esimerkiksi sanoa, miten pitkälle aikuisuuteen harjoitteiden vaikutukset ulottuvat, tai ulottuvatko ne laisinkaan, mikäli yksilö ei jatka tietoisuustaitoihin liittyvää harjoittelua myöhemmin elämässään. Tietoisuustaitojen harjoittelun normalisointi osaksi yhteiskunnallista keskustelua voisi kuitenkin tarjota uudenlaisia mahdollisuuksia ilmiön tarkastelulle ja jatkotutkimuksen rahoitukselle. Jatkoa ajatellen olisi myös tärkeää, että harjoitteita sekä mittaukseen tarkoitettuja kyselylomakkeita standardoitaisiin sellaiseen muotoon, jossa ne ovat sovellettavissa eri ikäisten

kanssa maailmanlaajuisesti. Myös suuremmilla otannoilla, ja kurinalaisemmilla menetelmillä tehdyille pitkittäistutkimuksille vaikuttaa olevan tarvetta.

AINEISTO

- Amundsen, R., Riby, L. M., Hamilton, C., Hope, M., & Mcgann, D. (2020). Mindfulness in primary school children as a route to enhanced life satisfaction, positive outlook and effective emotion regulation. *BMC Psychology*, 8. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00428-y>
- Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, Article 81-89. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157503>
- de Carvalho, J. S., Pinto, A. M., & Marôco, J. (2017). Results of a mindfulness-based social-emotional learning program on Portuguese elementary students and teachers: A quasi-experimental study. *Mindfulness*, 8(2), 337–350. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0603-z>
- Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being. *Frontiers in psychology*, 7, 805. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>
- Ivaki, P., Schulz, S., Jeitler, M., Kessler, C. S., Michalsen, A., Kandil, F. I., Nitzschke, S. M., Stritter, W., Voss, A., & Seifert, G. (2021). Effects of yoga and mindfulness practices on the autonomous nervous system in primary school children: A non-randomised controlled study. *Complementary therapies in medicine*, 61, 102771. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102771>

- Koncz, A., Köteles, F., Demetrovics, Z., & Takacs, Z. (2021). Benefits of a Mindfulness-Based Intervention upon School Entry: A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 12630. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312630>
- Lassander, M., Hintsanen, M., Suominen, S., Mullola, S., Vahlberg, T., & Volanen, S. M. (2021). Effects of school-based mindfulness intervention on health-related quality of life: moderating effect of gender, grade, and independent practice in cluster randomized controlled trial. *Quality of life research: an international journal of quality-of-life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 30(12), 3407–3419. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02868-4>
- Poli, A., Maremmani, A., Gemignani, A., & Miccoli, M. (2022). Randomized Trial on the Effects of a Mindfulness Intervention on Temperament, Anxiety, and Depression: A Multi-Arm Psychometric Study. *Behavioral sciences*, 12(3), 74. <https://doi.org/10.3390/bs12030074>
- Suárez-García, Z., Álvarez-García, D., García-Redondo, P., & Rodríguez, C. (2020). The Effect of a Mindfulness-Based Intervention on Attention, Self-Control, and Aggressiveness in Primary School Pupils. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2447. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072447>
- Vickery, C. E., & Dorjee, D. (2016). Mindfulness training in primary schools decreases negative affect and increases meta-cognition in children. *Frontiers in Psychology*, 6, 2025. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02025>
- Yoo, Yang & Lee, In. (2013). The Effects of School-Based Maum Meditation Program on the Self-Esteem and School Adjustment in Primary School Students. *Global journal of health science*, 5, 14-27. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v5n4p14>

LÄHTEET

Fowelin, P. (2014). *Mindfulness luokkahuoneessa*. Helsinki: Basam books.

Kauppila, E. (2016). *Kamalan ihana päivä*. Viisas elämä.

Kortelainen, I., Saari, A., Väänänen, M. (2014). *Mindfulness ja tieteet - tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere University Press.

Konza, D. & Pappas J. (2008). Peace in the Classroom: Meditation for Teachers and Students. *The International Journal of the Humanities: Annual Review* 5(11).

Mieli ry. (n.d.). *Mitä ovat mindfulness -tietoisuustaidot?* Viitattu 7.2.2022 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness/>

Naukkarinen, S. Karkkola, P., Kuittinen, M., & Rätty, H. (2016). Suomenkielisen MAAS-mittarin psykometrinen rakenne ja yhteydet persoonallisuuspiirteisiin sekä hyvinvointiin. *Psykologia* 51. 343–359

Opetushallitus (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Opetushallitus.

Talala, M. (2019). *Psyykkisesti oireileva oppilas*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tamminen, T. (2010). Lapsen masennus. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*. 126(6), 627–633. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98700#s2>

Terve Oppiva Mieli ry. (n.d.). *Terve oppiva mieli ry.* Viitattu 7.2.2022 osoitteesta <https://terveoppivamieli.fi/koulut-paivakodit/tyomme-kasvatus-ja-opetuslalla/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu)*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html

Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja.

Viglas, V. (2018). Effects of a Mindfulness-Based Program on Young Children's Self-Regulation, prosocial Behavior and Hyperactivity. *Journal of Child and Family Studies*, 27(4), 1150–1161. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0971-6>

Volanen, S., Lassander, M., Hankonen, N., Santalahti, P., Hintsanen, M., Simonsen, N., Raevuori, A., Mullola, S., Vahlberg, T., But, A., & Suominen, S. (2020). Healthy learning mind – Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 260, 660–669.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.087>

Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness Meditation and Psychopathology. *Annual Review of*

Clinical Psychology, 15(1), 285–316. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>