

Roosa Heikkilä ja Julia Väisänen

**TUNTEIDENSÄÄTELYTAITOJEN JA
TIETOISTEN LÄSNÄOLOTAITOJEN VÄLINEN
YHTEYS JA TAITOJEN KEHITTYMINEN
DIALEKTISEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIAN
TAITOVALMENNUKSEN MYÖTÄ**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Pro gradu -tutkielma

kesäkuu 2019

TIIVISTELMÄ

Roosa Heikkilä ja Julia Väisänen: Tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen välinen yhteys ja taitojen kehittyminen dialektisen käyttäytymisterapian taitovalmennuksen myötä

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Psykologia

kesäkuu 2019

Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet huolestuttavasti viime vuosina, ja ongelmien taustalla ovat usein puutteelliset tunteidensäätelytaidot. Merkityksellistä tunteidensäätelyn kannalta vaikuttaisi olevan kyky tietoiseen läsnäoloon. Näin ollen tietoista läsnäoloa hyödyntävä lyhyt, ryhmämuotoinen dialektisen käyttäytymisterapian taitovalmennus voisi olla matalan kynnyksen kustannustehokas ja transdiagnostisille opiskelijaryhmille soveltuva hoitomuoto. Mielenterveysongelmat aiheuttavat merkittäviä kustannuksia yhteiskunnalle, joten niiden ennaltaehkäisy ja hoitaminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon välistä yhteyttä sekä taitovalmennuksen vaikutuksia näihin taitoihin ja niiden osa-alueisiin. Taitojen osa-alueiden kehittymistä taitovalmennuksen seurauksena ei ole aiemmin juuri tutkittu. Valmennuksen vaikutuksia verrattiin valmennusta odottaviin kontroleihin, mikä täydentää aikaisempaa tutkimustietoa.

Tutkimuksen otos koostui 35 korkeakouluopiskelijasta, jotka raportoivat tunteidensäätelyn ongelmia. Tutkittavat vastasivat tunteidensäätelytaitoja mittaavaan DERS-kyselyyn ja tietoisia läsnäolotaitoja mittaavaan FFMQ-kyselyyn ennen ja jälkeen valmennusta tai odotusaikaa. Taitovalmennusryhmä, jonka koko oli 6–10 henkilöä, kokoontui kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan kahdeksan viikon ajan. Taitovalmennuksessa harjoitettiin neljää taitoa: tietoista läsnäoloa, tunteidensäätelyä, vuorovaikutusta ja ahdingonsietoa, joista tietoinen läsnäolo toimii pohjana kaikille muille taidoille.

Yleiset tunteidensäätelytaidot ja tietoiset läsnäolotaidot olivat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa, minkä lisäksi taitojen osa-alueiden välillä sekä yleisten taitojen ja osa-alueiden välillä havaittiin yhteyksiä. Tutkittavien yleiset tunteidensäätelytaidot ja tietoiset läsnäolotaidot parantuivat valmennuksen seurauksena. Tunteidensäätelyn osa-alueista parantuivat kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä, impulssikontrolli ja tunteiden säätely sekä tietoisien läsnäolon osa-alueista hyväksyminen ilman arviointia ja hyväksyminen ilman reagoitua. Mitkään kontrolliryhmän taidoista eivät parantuneet odotusaikana. Verrattaessa valmennus- ja kontrolliryhmän taidoissa tapahtuneita muutoksia havaittiin, että muutokset yleisissä tunteidensäätelytaidoissa sekä tunteiden säätelyn ja tunteiden ymmärtämisen osa-alueissa olivat suurempia valmennusryhmässä. Myös muutokset yleisissä tietoisissa läsnäolotaidoissa sekä osa-alueista hyväksymisessä ilman reagoitua olivat suurempia valmennusryhmässä.

Tutkimus antoi lisänäyttöä yleisten tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen välisestä yhteydestä, minkä lisäksi saatiin uutta, entistä yksityiskohtaisempaa tietoa näiden taitojen osa-alueiden välisistä yhteyksistä ja käsitteiden rakenteellisista yhtäläisyyksistä. Tutkimus vahvisti myös aikaisempaa näyttöä taitovalmennuksen tehokkuudesta yleisten tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen kehittämisessä sekä tarjosi uutta tietoa taitovalmennuksen vaikutuksesta korkeakouluopiskelijoiden tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen osa-alueisiin. Toisaalta tutkimus antoi viitteitä myös siitä, että taitovalmennus ei vaikuta yhtä hyvin kaikkiin taitojen osa-alueisiin. Tätä tulisi selvittää tulevissa tutkimuksissa valmennuksen kehittämiseksi. Tulevissa tutkimuksissa olisi hyvä tehdä myös seurantamittauksia, jotta saataisiin tietoa vaikutusten pysyvyydestä pitkällä aikavälillä. Tutkimuksen etuna oli odotuslistan käyttäminen kontrolliryhmänä. Näin saatiin aikaisempaa vahvempaa näyttöä valmennuksen tehokkuudesta transdiagnostisten opiskelijaryhmien tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen kehittämiseksi. On merkittävää, että näinkin helposti toteutettavalla, lyhyellä ja kustannustehokkaalla interventiolla voidaan vaikuttaa näihin mielenterveyden kannalta tärkeisiin taitoihin. Saadut tulokset antavat viitteitä siitä, että taitovalmennus voisi toimia mahdollisesti myös mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyssä. Taitovalmennus sopisi hyvin esimerkiksi opiskelijaterveydenhuollossa käytettäväksi.

Avainsanat: tunteidensäätely, tunteidensäätelytaidot, DERS, tietoinen läsnäolo, tietoiset läsnäolotaidot, FFMQ, dialektinen käyttäytymisterapia, taitovalmennus, korkeakouluopiskelijat

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	1
1.1. Tunteet ja tunteidensäätely.....	2
1.2. Tietoinen läsnäolo	5
1.3. Tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon välinen yhteys	8
1.4. Dialektisen käyttäytymisterapian taitoalennus	11
1.5. Tutkimuskysymykset	14
2. MENETELMÄT	16
2.1. Tutkittavat ja aineiston keruu.....	16
2.2. Menetelmät ja muuttujat	19
2.3. Aineiston analysointi.....	21
3. TULOKSET	23
3.1. Tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen välinen yhteys	23
3.2. Tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen sekä niiden ala-asteikkojen muutos taitoalennuksen seurauksena	25
3.3. Tunteidensäätelytaidoissa ja tietoisissa läsnäolotaidoissa tapahtuneiden muutosten erot alennusryhmässä ja kontrolliryhmässä	26
4. POHDINTA	28
4.1. Tutkimuksen päätulokset	28
4.2. Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset	31
4.3. Käytännön näkökulma ja jatkotutkimusaiheet	34
LÄHTEET	37
LIITTEET	47

1. JOHDANTO

Tunteidensäätelyllä tarkoitetaan prosessia, jossa yksilöt pyrkivät vaikuttamaan siihen, millaisia tunteita heillä on, miten ja milloin niitä koetaan sekä kuinka niitä ilmaistaan (Gross, 1998b). Ollakseen sopeutumista ja toimintakykyä edistävää tunteidensäätelyn tulee olla joustavaa sekä tilanteeseen ja tavoitteeseen sopivaa (Gratz & Roemer, 2004). Sopeutumista edistävän tunteidensäätelyn on havaittu olevan olennainen mielenterveyden ja yleisen hyvinvoinnin kannalta (Gross & Muñoz, 1995). Merkityksellistä sopeutumista edistävän tunteidensäätelyn kannalta vaikuttaisi olevan kyky tietoiseen läsnäoloon (Roemer, Williston, & Rollins, 2015), ja yhteys tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon välillä onkin havaittu useissa tutkimuksissa (esim. Baer, Smith, Hopkins, Krietemever, & Toney, 2006; Brown & Ryan, 2003; Vujanovic, Bonn-Miller, Bernstein, McKee, & Zvolensky, 2010). Tietoisella läsnäololla tarkoitetaan prosessia, jossa tarkkaavuutta suunnataan tarkoituksellisesti nykyhetkeen tuomitsematta eli ilman arviointia (Kabat-Zinn, 1994). Kiinnostus tietoiseen läsnäoloon ja sen kehittämiseen tunteidensäätelyn tukena on kasvanut voimakkaasti viime vuosina (Brown, Ryan, & Creswell, 2007), mitä saattaa selittää kiireen ja stressin lisääntyminen ihmisten elämässä. Vaatimus tehdä monia asioita yhtäaikaaisesti on kasvanut niin vapaa-ajalla kuin opiskelu- ja työelämässäkkin, mikä on voinut lisätä myös mielenterveyden ongelmia. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi mielenterveyden ongelmat aiheuttavat merkittäviä kustannuksia yhteiskunnalle esimerkiksi sairauslomien, työkyvyttömyyseläkkeiden ja hoitokustannusten muodossa. Näin myös kustannustehokkaiden ja matalan kynnyksen tunteidensäätelyinterventioiden tarve on kasvanut.

Dialektinen käyttäytymisterapia yhdistää tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon harjoittelun mielenterveyden parantamiseksi. Koska täysimuotoisen dialektisen käyttäytymisterapian toteuttaminen vaatii paljon resursseja (Chugani, Ghali, & Brunner, 2013), lyhytmuotoisen, ryhmässä toteutettavan taitovalmennuksen suosio on kasvanut (Neacsiu, Bohus, & Linehan, 2014a; Valentine, Bankoff, Poulin, Reidler, & Pantalone, 2015). Sen tehokkuudesta onkin lupaavaa näyttöä (Gibson ym., 2014; Harley, Sprich, Safren, Jacobo, & Fava, 2008; Soler ym., 2009). Aiemmissä tutkimuksissa on kuitenkin ollut monia puutteita. Läheskään kaikissa tutkimuksissa ei ole ollut kontrolliryhmää. Lisäksi taitovalmennuksen vaikutuksia on yleensä tutkittu spesifien diagnoosien ja niiden oireiden hoidossa sen sijaan, että olisi tutkittu samanaikaisesti eri mielenterveyden häiriöiden taustalla vaikuttavia prosesseja (esim. Gibson ym., 2014). Näin ollen tarvitaan lisää näyttöä taitovalmennuksen vaikutuksista tunteidensäätelytaitoihin ja tietoisiin läsnäolotaitoihin sellaisilla tutkimusasetelmilla,

joissa on kontrolliryhmä ja joissa mittarit kohdistuvat spesifien oireiden lisäksi myös transdiagnostisiin, useiden häiriöiden taustalla oleviin prosesseihin. Hoidon vaikuttavuuden ja tehokkuuden parantamiseksi olisi tärkeää kehittää interventio, jolla voidaan yhtäaikaisesti hoitaa monia eri mielenterveyden ongelmia. Hyvät tunteidensäätelytaidot (Gross & Muñoz, 1995) ja tietoiset läsnäolotaidot (Bowlin & Baer, 2012) on tutkimuksissa yhdistetty parempaan mielenterveyteen, joten näiden taitojen voidaan olettaa olevan psyykkisen hyvinvoinnin taustalla. Tunteidensäätelytaitoja ja tietoisia läsnäolotaitoja kehittävä interventio voisi sopia hyvin transdiagnostiseksi hoitomuodoksi sekä ennaltaehkäistä ongelmien syntymistä ja kroonistumista.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia kahdeksan viikkoa kestävästä dialektisen käyttäytymisterapian taito- ja valmennuksen vaikutuksia yleisiin tunteidensäätelytaitoihin ja yleisiin tietoisiin läsnäolotaitoihin sekä niiden osa-alueisiin tunteidensäätelyn ongelmia raportoineilla. Tämän tutkimuksen kohderyhmänä olivat korkeakouluopiskelijat, joiden mielenterveyden ongelmat, etenkin masennus ja ahdistuneisuushäiriöt, ovat lisääntyneet huolestuttavasti viime aikoina (Kunttu, Pesonen, & Saari, 2016). Koska dialektisen käyttäytymisterapian taustaoletuksena on se, että tietoiset läsnäolotaidot ovat pohjana muille taidoille, tutkittiinkin aluksi, ovatko tunteidensäätelytaidot ja tietoiset läsnäolotaidot osa-alueineen yhteydessä toisiinsa. Valmennuksen vaikutusten tutkimiseksi verrattiin keskenään valmennusryhmää ja kontrolliryhmää, joka muodostui valmennusta odottavista tutkittavista. Aikaisemmissa tutkimuksissa valmennusta on verrattu muihin hoitomuotoihin (Chugani, ym., 2013; Uliaszek, Rashid, Williams, & Gulamani, 2016), mutta tietyvästi ei ole tehty opiskelijoihin kohdistuvaa tutkimusta, jossa kontrolliryhmänä toimisivat odotuslistalaiset. Vaikutusten vertaileminen odotuslistalla oleviin on tärkeää kypsyysvaikutuksen kontrolloimiseksi, mikä voi olla erityisen tärkeää nuorten aikuisten kohdalla.

1.1. Tunteet ja tunteidensäätely

Tunteet ovat lyhyitä, tahattomia ja vakiintuneita reaktioita ulkoisiin ja sisäisiin ärsykkeisiin (Neacsiu, ym., 2014a). Ne sisältävät subjektiivisen kokemuksen, käyttäytymisilmaisut, kuten ilmeet ja eleet, sekä muualla kehossa tapahtuvat fysiologiset vasteet, kuten sydämensykkeen (Gross & Barrett, 2011). Tunteilla on keskeinen merkitys tiedonvälityksessä: ajatukset ja tuntemukset antavat tietoa tapahtumista, ja ilmeet viestivät tunteista muille (Gerald, 1994). Tunteet myös syntyvät tiedonkäsittelyn kautta, sillä niiden lähteenä ovat tapahtumista ja maailmasta tehdyt arvioinnit. Biologispohjaisina prosesseina tunteet helpottavat nopeaa päätöksentekoa ja sopeutumista edistävää

toimintaa vaikuttamalla muun muassa kognitiivisiin prosesseihin (Chambers, Gullone, & Allen, 2009).

Perinteisesti tunteiden on ajateltu tulevan ja menevän omalla tahdillaan ilman, että yksilöllä olisi niihin juurikaan vaikutusmahdollisuutta (Solomon, 1976). Nykyään kuitenkin tiedetään, että ihmiset kontrolloivat ja säätelevät aktiivisesti tunteitaan (Gross, 1998b). Vaikka tunteilla onkin selkeitä sopeutumista edistäviä hyötyjä, puutteellisesti säädeltyinä niillä voi olla sekä psykologisesti että fysiologisesti kielteisiä vaikutuksia (Gross & Jazaieri, 2014). Tunteet ovat haitallisia, kun ne ovat kestoltaan, voimakkuudeltaan, toistumistiheydeltään tai tyypiltään epäsoivia tietyssä tilanteessa ja vääristävät kognitiota ja käyttäytymistä. Näin ollen tunteidensäätely on välttämätöntä sopeutumista edistävän toiminnan ylläpitämiseksi.

Tunteidensäätelyllä tarkoitetaan prosessia, jossa yksilöt pyrkivät vaikuttamaan siihen, millaisia tunteita heillä on, miten ja milloin niitä koetaan sekä kuinka niitä ilmaistaan (Gross, 1998b). Tunteidensäätelyssä ei ole kyse vain kielteisten tunteiden vähentämisestä vaan tunteidensäätelyllä voidaan myös aloittaa, voimistaa, ylläpitää tai vähentää niin myönteisiä kuin kielteisiäkin tunteita ympäristön muuttuvien olosuhteiden mukaisesti (Parrot, 1993). Tämä säätely puolestaan vaikuttaa kokemuksellisiin ja fysiologisiin prosesseihin sekä käyttäytymiseen. Tunteidensäätely voi tapahtua automaattisesti tai tahdonalaisesti, tiedostamatta tai tiedostaen (Gyurak, Gross, & Etkin, 2011). Säätelyn automaattisuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö säätelee toimintaansa tiedostamatta sitä ohjaavia prosesseja ja laukaisevia tekijöitä (Papies & Aarts, 2016). Johonkin tiettyyn ärsykkeeseen liittyvä toistuva ja tietoinen tunteidensäätely voi ajan myötä kehittyä automaattisesti tai tiedostamattomasti aktivoituvaksi tunteidensäätelytavaksi (Bargh & Chartrand, 1999).

Tämän tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä on Grossin (1998b) prosessimalli, sillä se on tällä hetkellä eniten tutkittu ja validoitu malli tunteidensäätelystä (Chambers, ym., 2009; Webb, Miles, & Sheeran, 2012b). Tunteidensäätely tapahtuu erilaisten tunteidensäätelystrategioiden kautta, joita malli kuvaa ajallisessa ulottuvuudessa (Gross, 1998b). Prosessimallin mukaan tunteidensäätelyä voi tapahtua viidessä eri kohdassa tunteiden syntymisprosessia. Ensimmäinen mahdollisuus on valita ympäristö, joka tukee tunteidensäätelytavoitetta. Toinen tilaisuus säädellä tunteita on muokata tilannetta. Kolmas mahdollisuus taas on valita tahdonalaisen tarkkaavuuden avulla, mihin tilanteessa kiinnitetään huomiota. Neljäs mahdollisuus on muokata niitä merkityksiä, joita tilanteelle annetaan. Viimeisenä mahdollisuutena on vaikuttaa jo virinneeseen reaktioon, jolloin muokataan emotion kokemuksellisia, käyttäytymiseen liittyviä tai fysiologisia komponentteja (Gross, 1998b), kuten hengitystä (Philippot, Chapelle, & Blairy, 2002). Neljä ensimmäistä strategiaa tapahtuvat ennen emotion viriämistä, minkä takia niitä kutsutaan varhaisiksi strategioksi (*antecedent-focused*) (Gross,

1998b). Reaktion muokkaaminen tapahtuu puolestaan vasta emootioiden viriämisen jälkeen, joten sitä kutsutaan myöhäiseksi strategiaksi (*response-focused*).

Sopeutumista edistävän tunteidensäätelyn on havaittu olevan olennainen mielenterveyden ja yleisen toimintakyvyn kannalta (Gross & Muñoz, 1995). Tunteidensäätely on sopeutumista edistävää, kun yksilö pystyy vastaamaan tunnekokemukseen joustavasti tilanteen ja tavoitteensa kannalta sopivalla tavalla, minkä seurauksena mieliala paranee (Gratz & Roemer, 2004). Joustavuuteen liittyy kyky käyttää monipuolisesti erilaisia tunteidensäätelystrategioita (Aldao, Sheppes, & Gross, 2015). Linehanin (2015) mukaan sopeutumista edistävään tunteidensäätelyyn kuuluu kyky estää tunteeseen liittyvää impulsiivista ja sopimatonta käytöstä, suoriutua tavoitesuuntautuneesta toiminnasta, rauhoittaa itseään tunteen aiheuttamassa voimakkaassa virittyneisyydessä ja suunnata tarkkaavuuttaan tarvittaessa uudelleen.

Sopeutumista edistävän tunteidensäätelyn on havaittu jakautuvan eri osa-alueisiin (Zelkowitz & Cole, 2016), joita ovat kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä, kyky sitoutua tavoitteelliseen toimintaan, impulssikontrolli, tunteiden tunnistaminen, tunteiden säätely ja tunteiden ymmärtäminen (Gratz & Roemer, 2004). Kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä kuvaa omien tunnereaktioiden hyväksymistä ja kielteisten toissijaisten tunnereaktioiden vähäisyyttä. Kyky sitoutua tavoitteelliseen toimintaan taas tarkoittaa kykyä keskittyä ja suorittaa tehtäviä kielteisiä tunteita koettaessa. Impulssikontrollilla viitataan kykyyn hallita omaa käytöstään silloinkin, kun koetaan kielteisiä tunteita. Tunteiden tunnistaminen kuvaa taipumusta tiedostaa ja huomata omia tunteitaan. Tunteiden säätelyllä puolestaan tarkoitetaan kykyä käyttää tunteidensäätelystrategioita ja luottamusta niiden toimivuuteen. Viimeisenä tunteiden ymmärtämisellä viitataan siihen, missä määrin yksilö on selvillä kokemistaan tunteista.

Kognitiivinen uudelleenarviointi on esimerkki pääsääntöisesti sopeutumista edistävästä tunteidensäätelystrategiasta. Tämän strategian avulla yksilö pyrkii aktiivisesti uudelleentulkitsemaan emotionaalista tapahtumaa, minkä seurauksena tapahtuman emotionaalinen vaikutus muuttuu (De Castella ym., 2013; Gross, 1998b). Uudelleenarviointi on tärkeää tunteidensäätelyn onnistumisen kannalta, koska annetut merkitykset määrittävät, mitä kokemuksellisia, käyttäytymiseen liittyviä ja fysiologisia reaktiotaipumuksia syntyy (Gross, 2001). Prosessimallissa uudelleenarviointi luokitellaan varhaiseksi tunteidensäätelystrategiaksi (Gross, 1998b), koska emootio ei tässä vaiheessa ole vielä täysin virinnyt.

Tunteidensäätely ei kuitenkaan aina edistä sopeutumista. Sopeutumista edistämätön tunteidensäätely tarkoittaa kyvyttömyyttä muuttaa tai säädellä tunnekokemuksia, toimintaa ja sanatonta ilmaisua tavanomaisissa arkielämän olosuhteissa (Linehan, 2015). Tunteidensäätelyn ongelmilla on keskeinen rooli mielenterveyden ongelmien synnyssä, ylläpysymisessä ja

hoitovasteessa (Berking & Wupperman, 2012). Tunteidensäätelyn ongelmat voidaan jakaa kahteen luokkaan: (1) vaikeuteen muokata tunnekokemusta tai -ilmaisua ja (2) usein esiintyviin tai automaattisiin yrityksiin kontrolloida tai tukahduttaa tunnekokemusta tai -ilmaisua (Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995). Jälkimmäinen tapahtuu esimerkiksi tilanteessa, jossa keskitytään tilanteen kognitiivisiin puoliin, jolloin varsinainen tunnekokemus jää vähemmälle huomiolle. Linehanin (2015) mukaan tunteidensäätelyn ongelmien taustalla on luonnostaan sopeutumista edistävien, ensisijaisten tunteiden ohittaminen, mistä seuraa toissijaisten tunteiden aiheuttamaa kärsimystä. Tällöin myös ensisijaisten tunteiden tunnistaminen vaikeutuu. Tunteidensäätelyn ongelmien nähdään olevan laaja-alaisia, kun niitä esiintyy useiden tunteiden kohdalla ja monissa tilanteissa. Ongelmien on esitetty voivan näkyä esimerkiksi kyvyttömyytenä säädellä korkeaa virittyneisyyttä, kognitiivisina vääristyminä, tiedonkäsittelyn virheinä ja tunteiden ylikontrolloimisena, joka voi tulla esiin esimerkiksi tunteiden kokemuksellisenä välttämisenä (Linehan, 2015).

Kokemuksellinen välttäminen on esimerkki sopeutumista edistämättömästä tunteidensäätelystä. Kokemuksellisessa välttämisessä yksilö kieltäytyy olemaan kontaktissa epämiellyttävien mielenisäisten kokemustensa, kuten tunteiden ja ajatusten, kanssa ja pyrkii muuttamaan niitä (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). Paradoksaalisesti kokemuksellinen välttäminen ei tutkimusten mukaan kuitenkaan vähennä kielteisten tunteiden kokemista vaan voi jopa voimistaa fysiologista reaktiota (Gross, 1998a). Kokemuksellisen välttämisen onkin todettu olevan psykopatologian ensisijainen aiheuttaja ja ylläpitäjä (Hayes & Wilson, 1994). Esimerkki kokemuksellista välttämistä sisältävästä tunteidensäätelystrategiasta on tukahduttaminen, jossa yksilö tietoisesti tai tiedostamatta vähentää tunneilmaisuaan ollessaan emotionaalisesti virittyneessä tilassa (Gross, 1998a; Gross, 2013a). Tämä kuluttaa merkittävästi voimavaroja yksilön yrittäessä kontrolloida tunnekokemuksia, mikä estää yksilöä olemasta läsnä nykyhetkessä. Tukahduttaminen on prosessimallin mukaan myöhäinen strategia (Gross, 1998b), koska se tapahtuu vasta emotionin viriämisen jälkeen.

1.2. Tietoinen läsnäolo

Tietoisella läsnäololla (*mindfulness*) viitataan prosessiin, jossa tarkkaavuutta suunnataan tietyllä tavalla: tarkoituksella nykyhetkeen, tuomitsemattomasti (Kabat-Zinn, 1994). Tietoisien läsnäolon alkuperä on vanhassa buddhalaisessa, hindulaisessa ja kiinalaisessa filosofiassa, josta se on otettu käyttöön länsimaalaiseen psykologiaan ja kulttuuriin, jolloin myös käsite on saanut erilaisia merkityksiä (Ie, Ngoumen, & Langer, 2014; Keng, Smoski, & Robins, 2011). Tietoisien läsnäolon

käsitteellä onkin viitattu muun muassa harjoittelun kautta kehitettäviin taitoihin, tietoisuuden laatuun tai yksilöllisiin piirteenomaisiin taitoihin (Brown & Ryan, 2003). Tässä tutkimuksessa tietoinen läsnäolo nähdään piirteenomaisena taitona, jota voidaan kehittää harjoittelemalla (Brown ym., 2007). On huomioitava, että tietoisella läsnäololla viitataan tietynlaiseen tietoisuuden laatuun, ei siis mihinkään tiettyyn harjoitukseen tai tekniikkaan (Chambers, Lo, & Allen, 2008).

Tietoisien läsnäolon käsitteen moniselitteisyyden takia sille on pyritty luomaan mitattavissa olevia määritelmiä. Tutkimuskentällä laajasti käytössä oleva Bishopin ym. (2004) määritelmä koostuu kahdesta komponentista, joista ensimmäinen sisältää tarkkaavuuden ylläpitämisen tämänhetkissä tapahtumissa ja toinen komponentti puolestaan uteliaan, avoimen ja hyväksyvän asenteen kaikkia mielen kokemuksia kohtaan (Bishop ym., 2004; Keng, ym., 2011). Tutkimuskentällä tietoiset läsnäolotaidot on usein jaettu viiteen osa-alueeseen, jotka ovat havainnointi, kuvailu, tietoinen toiminta, hyväksyminen ilman arviointia ja hyväksyminen ilman reagointia (Baer ym., 2008). Havainnoinnilla tarkoitetaan sisäisten ja ulkoisten kokemusten huomaamista ja tarkkailemista. Kuvailulla puolestaan tarkoitetaan sisäisten kokemusten sanallista nimeämistä. Tietoinen toiminta viittaa oman toiminnan tietoiseen tarkkailemiseen. Hyväksyminen ilman arviointia taas tarkoittaa tuomitsemattoman näkökulman ottamista omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Viimeisenä hyväksyminen ilman reagointia viittaa taipumukseen antaa ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä takertumatta niihin. Voidaan ajatella, että havainnointi, kuvailu ja tietoinen toiminta sisältyvät Bishopin ym. (2004) määritelmän ensimmäiseen komponenttiin ja hyväksyminen ilman arviointia ja hyväksyminen ilman reagointia toiseen komponenttiin.

Tietoisien läsnäolon käsitteen vastakohtana on esitetty olevan poissaolevuus (*”mindlessness”*) eli tila, jossa yksilö ei halua kohdata tunteitaan tai ajatuksiaan (Brown & Ryan, 2003). Kun yksilö ei ole tietoisesti läsnä, häneen vaikuttavat helpommin tiedostamattomat ja automaattiset prosessit, eikä toimintaa voida näin ollen hallita aktiivisesti (Kang, Gruber, & Gray, 2014). Toisaalta tietoista läsnäoloa on myös sen havaitseminen, ettei ole tietoisesti läsnä, minkä jälkeen on mahdollista palata takaisin nykyhetkeen (Brown ym., 2007). Hyväksymisellä ei tietoisien läsnäolon yhteydessä tarkoiteta passiivisuutta tai alistumista (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008). Kyse on pikemminkin kyvystä olla läsnä ja kokea tapahtumat kokonaisvaltaisesti sen sijaan, että joko kiinnittyttäisiin niihin liikaa tai välteltäisiin niitä.

Tietoinen läsnäolo pohjautuu kognitiivisiin prosesseihin, kuten työmuistiin ja kognitioiden kontrolliin. Tietoisien läsnäolon on havaittu vaativan kykyä pitää merkityksellistä tietoa aktiivisena työmuistissa (Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong, & Gelfand, 2010), jossa sisällöt ovat myös muokattavissa (Teasdale & Chaskalson, 2013). Työmuistin kapasiteetti vaikuttaisikin välittävän tietoisien läsnäoloharjoitusten ja myönteisten tunteiden välistä yhteyttä (Jha ym., 2010). Toisaalta

tietoisen läsnäolon on myös havaittu parantavan työmuistia (Chambers ym., 2008; Chiesa, Calati, & Serretti, 2011). Tietoisen läsnäolon on esitetty vaativan lisäksi kognitioiden kontrollia: samaan aikaan kun pidetään kokemuksia mielessä, estetään niitä tuomitsevia ja arvioivia ajatuksia (Bishop ym., 2004) eli toissijaista tiedonkäsittelyä. Tietoiset läsnäolotaidot voidaankin käsittää näin metakognitiivisina taitoina (Bishop ym., 2004).

Kognitiivisista toiminnoista myös tarkkaavuudella on merkittävä rooli tietoisessa läsnäolossa. Tietoisen läsnäoloharjoittelun onkin havaittu parantavan tahdonalaista tarkkaavuutta (Chiesa ym., 2011) ja tarkkaavuuden kontrollia kokemattomilla harjoittelijoilla lyhyenkin harjoituksen jälkeen (Norris, Creem, Hendlar, & Kober, 2018). Kun tarkkaavuus on suunnattuna johonkin kohteeseen, puhdas tietoisuus eli tarkkaavuuden suuntaaminen kokemukseen ilman sen yksityiskohtaisempaa käsittelyä, kestää yleensä varsin lyhyen aikaa (Brown ym., 2007). Hyvin nopeasti seuraa kognitiivisia ja emotionaalisia reaktioita sekä toissijaista prosessointia. Toissijaisen prosessoinnin takia kuva todellisuudesta on epätäydellinen tai vääristynyt, sillä se havaitaan minään keskittyvien ajatusten ja aiempien kokemusten suodattamana. Tietoisen läsnäolon avulla saadaan pidennettyä puhtaan tietoisuuden kestoa, mikä mahdollistaa nykyhetken objektiivisemmän havainnoinnin.

Tietoisen läsnäolon on havaittu olevan yhteydessä parempaan psyykkiseen hyvinvointiin (Bowlin & Baer, 2012). Tutkimuksessa tietoiset läsnäolotaidot olivat yhteydessä muun muassa elämäntyytyväisyyteen, optimismiin ja myönteisiin tunteisiin (Brown & Ryan, 2003). Tietoisen läsnäolon mahdollisten hyvinvointivaikutusten taustalla lienee erilaisia syitä. Tietoisen läsnäolon on esitetty auttavan pysymään yhteydessä omiin sisäisiin kokemuksiin, mikä edistää tehokasta toimintaa ympäristössä (Bishop ym., 2004). Tutkimusten mukaan tietoinen läsnäolo voi parantaa myös säätelyprosesseja, kuten tunteidensäätelyä, mikä voi suojata mielialahäiriöiltä ja niiden uusiutumiselta (Brown ym., 2007; Teasdale, Segal & Williams, 1995). On myös näyttöä, että tietoisilta läsnäolotaidoiltaan paremmat yksilöt tarvitsisivat vähemmän säätelyresursseja lieventääkseen emotionaalista virittyneisyyttään (Lutz ym., 2014). Vahvojen tietoisien läsnäolotaitojen on lisäksi havaittu olevan yhteydessä sopeutumista edistävämpään tunteidensäätelyyn, kuten kognitiiviseen joustavuuteen ja taipumukseen lähestyä ongelmia (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007). Vastaavasti heikot tietoiset läsnäolotaidot on yhdistetty sopeutumista edistämättömään tunteidensäätelyyn, henkiseen pahoinvointiin ja psykopatologiaan (Pepping, Duvenage, Cronin, & Lyons, 2016).

1.3. Tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon välinen yhteys

Tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon välisten yhteyksien empiirinen tutkiminen on monimutkaista, koska niillä vaikuttaisi olevan monia käsitteellisiä ja mittaamiseen liittyviä päällekkäisyyksiä (Roemer ym., 2015). Esimerkiksi tunteiden tiedostaminen ja hyväksyminen kuuluvat kumpaankin käsitteeseen (Baer ym., 2006). Onkin ristiriitaisia käsityksiä siitä, ovatko tunteidensäätely ja tietoinen läsnäolo toisistaan erillisiä vai päällekkäisiä rakenteita. Tietoisien läsnäolon on ehdotettu jopa itsessään olevan tunteidensäätelystrategia (Webb, Gallo, Miles, Gollwitzer, & Sheeran, 2012a). Vaikka tunteidensäätelyllä ja tietoisella läsnäololla on paljon yhteistä, ne eroavat perustavanlaatuisesti siinä, miten tunteisiin suhtaudutaan ja reagoidaan (Chambers ym., 2009). Tietoisessa läsnäolossa ei pyritä aktiivisesti muuttamaan kokemuksia toisin kuin tunteidensäätelyssä.

Keskeinen tapa, jolla tietoinen läsnäolo saa aikaan myönteisiä psykologisia vaikutuksia on sopeutumista edistävän tunteidensäätelyn helpottuminen (Roemer ym., 2015). Tietoisien läsnäolotaitojen on esitetty olevan oleellisia kaikissa tunteidensäätelyprosessin vaiheissa (Fassbinder, Schweiger, Martius, Brand-de Wilde, & Arntz, 2016; Neacsiu ym., 2014a), ja tutkimuksissa onkin saatu paljon näyttöä tietoisien läsnäolon yhteydestä sopeutumista edistävään tunteidensäätelyyn (mm. Soler ym., 2009; Teper, Segal, & Inzlicht, 2013). Tietoisien läsnäolon on havaittu lisäävän esimerkiksi myönteistä uudelleenarviointia parantamalla ymmärrystä tunteista vain tunteina (Denny, 2018) ja mahdollistamalla vaikeidenkin kokemusten näkemisen merkityksellisinä tai jopa hyödyllisinä (Garland, Kiken, Faurot, Palsson, & Gaylord, 2017). Toisaalta on myös viitteitä siitä, että hyvät tunteidensäätelytaidot mahdollistaisivat paremman tietoisien läsnäolon, mikä puolestaan saisi aikaan psykologisesti myönteisiä seurauksia (Mandal, Arya, & Pandey, 2017). Tietoinen läsnäolo ja uudelleenarviointi näyttävätkin parantavan toinen toistaan (Goodall, Trejnowska, & Darling, 2012) saaden näin aikaan myönteisten vaikutusten spiraalin (Garland, Gaylord, & Fredrickson, 2011). Seuraavaksi eritellään mekanismeja, joiden on esitetty olevan tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon välisen yhteyden taustalla.

Ensinnäkin tietoiseen läsnäoloon kuuluvan havainnoinnin on todettu välittävän tietoisien läsnäolon myönteisiä vaikutuksia tunteidensäätelyyn ja psyykkisiin oireisiin (Curtiss, Klemanski, Andrews, Ito, & Hofmann, 2017). Havainnointi vähensi tutkimuksessa toissijaisessa prosessoinnissa kokemuksille annettuja kielteisiä merkityksiä, joiden ajatellaan aiheuttavan kielteisiä tunteita (Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo, & Linehan, 2006). Kokemusta ei täten tuomittu esimerkiksi pahaksi tai vääräksi. Toisin sanoen tietoinen läsnäolo voi vähentää tai estää kokonaan kognitiivisia arviointeja,

toissijaisia emotionaalisia reaktioita ja käyttäytymistäipumuksia, jotka johtaisivat vielä suurempaan kärsimykseen. Tietoisesta läsnäolon ei näin ennusteta vähentävän ensisijaisten häiritsevien ajatusten toistumistiheyttä tai tunnereaktion voimakkuutta, mutta se voi vaikuttaa ajatusten ja tunnereaktioiden seurauksiin (Neacsiu ym., 2014a).

Toiseksi tietoiselle läsnäololle ominainen tietoisuuden laatu muuttaa yksilön tapaa suhtautua hyväksyvämmiin omiin sisäisiin kokemuksiinsa, kuten ajatuksiin, tunteisiin, aistimuksiin ja muistoihin, mikä vaikuttaa edelleen tunteidensäätelyyn (Roemer ym., 2015). Tietoisesta läsnäolon havaittiinkin laskevan tunnekokemuksen voimakkuutta (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006), vähentävän kokemusten epämiellyttävyyttä (Perlman, Salomons, Davidson, & Lutz, 2010) ja lisäävän tunteiden sietokykyä (Farb, Anderson, & Segal, 2012). Hyväksymisen on esitetty lisäävän myös tunteiden kohtaamista ja näin vähentävän sopeutumista edistämätöntä tunteidensäätelyä, kuten kokemuksellista välttämistä (Linehan, 1993). Kun tunteiden kokemista ei enää vältellä, voidaan myös huomata, etteivät tunteet ole sietämättömiä ja tulevat menemään ajallaan ohi (Shapiro ym., 2006). Tietoinen läsnäolo voikin toimia näin eräänlaisena altistuksena. Hyväksyvän suhtautumisen on esitetty tukevan myös terveellistä kiinnittymistä tunteisiin (Hayes & Feldman, 2004). Kokemuksiin ei ylikiinnitytä murehtimalla tai alikiinnitytä välttelemisellä, vaan tunteet voidaan kokea ja ilmaista vapaasti (Bridges, Denham, & Ganiban, 2004).

Kolmanneksi tietoinen läsnäolo voi helpottaa tunteidensäätelyä lisäämällä avointa suhtautumista ympäristöä ja omia kokemuksia kohtaan. On esitetty, että tämä avoin suhtautumistapa sekä tietojen uudenlainen yhdistely työmuistissa synnyttävät uusia näkökulmia ja laajentavat tietoisuutta (Baars & Franklin, 2003; Segal, Williams, & Teasdale, 2002; Teasdale & Chaskalson, 2013). Laajentuneen tietoisuuden ja tarkkaavuuden kautta on helpompi kiinnittää huomiota tilanteen ja oman kokemuksensa eri puoliin (Teper ym., 2013). Tällöin yksilö pystyy paremmin havaitsemaan tarpeen sovittaa tai ottaa käyttöön tunteidensäätelystrategioita ja kykenee esimerkiksi keskittymään pelkän uhan sijasta laajemmin käsillä olevaan tilanteeseen tai omaan keholliseen tietoisuuteen. On esitetty, että laajentuneen tietoisuuden kautta voidaan myös havaita tiettyjen mielen prosessien aiheuttavan kärsimystä, jolloin niistä on helpompi luopua (Brown ym., 2007; Teasdale & Chaskalson, 2013). Tietoiseen läsnäoloon kuuluva tuomitsemattomuus voi myös laajentaa tietoisuutta tunnekokemuksen herättäneistä menneisyyden tilanteista, mikä helpottaa sopeutumista edistävää tunteidensäätelyä (Neacsiu ym., 2014a).

Neljänneksi laajentuneen tietoisuuden on esitetty lisäävän herkkyyttä havainnoida ympäristöä ja sen muutoksia, mikä mahdollistaa uuden oppimisen ja joustavan toiminnan (Neacsiu ym., 2014a). Tietoinen läsnäolo voi auttaa ymmärtämään, etteivät tunteet ole suoria heijastuksia todellisuudesta, mikä helpottaa ympäristön todenmukaisempaa havainnointia ja arviointia (Lynch ym., 2006;

Linehan, 1993). Kun todellisuus nähdään sellaisena kuin se on, voi olla helpompi päättää esimerkiksi mitä tilanteita vältellä ja milloin pyrkiä ratkaisemaan ongelmia (Neacsiu ym., 2014a). On myös esitetty, että todenmukaisempi arviointi voi vähentää vääristymiä (Linehan, 2015). Yksilöt, joilla on tunteidensäätelyn vaikeuksia, havainnoivat ympäristöään usein tunteiden värittämänä, mutta tietoisien läsnäolon avulla voi olla mahdollista tietoisesti havainnoida itseään ja ympäristöään sellaisina kuin ne ovat.

Viidenneksi tietoinen läsnäolo voi tukea sopeutumista edistävää tunteidensäätelyä auttamalla irtautumaan yliopituista, automaattisista, sopeutumista tukemattomista toimintatavoista (Bishop ym., 2004; Kang ym., 2014). Kun yksilö on tietoisesti läsnä, hänen on helpompi kohdistaa riittävästi tarkkaavuuttaan sisäisiin tiloihin ja reagoida ympäristön olosuhteisiin sopivalla tavalla (Brown ym., 2007). Näin yksilö pystyy pidättäytymään impulsiivisista toiminnoista sekä toimimaan kontrolloidusti, joustavasti ja tavoitesuuntautuneesti (Bishop ym., 2004; Gratz & Roemer, 2004; Kang ym., 2014). On esitetty, että tietoinen läsnäolo ja siihen kuuluva hyväksyntä voivat vähentää liiallista välttämiskäyttäytymistä ja reaktiivisuutta eli automaattisia yrityksiä muuttaa tunnetta (Baer, 2003). Tietoinen läsnäolo heikentää lisäksi automaattista arviointiprosessia, joka on alun perin häiritsevien tunteiden taustalla (Chambers ym., 2009). On myös esitetty, että tietoisien läsnäolon kautta on mahdollista irtautua automaattisesta taipumuksesta arvioida kokemuksia suhteessa menneisyyteen ja tulevaisuuteen ja toimia näin paremmin todellisesti tässä hetkessä (Dreyfus, 2013). Näin ollen tietoinen läsnäolo ja hyväksyminen voivat vähentää myös automaattista itseen kohdistuvaa haitallista tiedonkäsittelyä, kuten itsekritiikkiä ja huolehtimista (Farb ym., 2012).

Kuudenneksi tietoinen läsnäolo voi auttaa toimimaan omien kokemusten tutkijana, ja tämä itsehavainnointi voidaankin käsittää eräänlaisena tyhjänä tilana havainnon ja reaktion välillä (Bishop ym., 2004). Itsehavainnointi voi auttaa omien tunteiden tiedostamisessa, mikä parantaa saatavilla olevien tunteidensäätelystrategioiden määrää ja joustavuutta niiden käyttämisessä (Gross & Jazaieri, 2014). Jotta tietoisien läsnäolon seuraukset olisivat myönteisiä, on oleellista, ettei havainnointi ole reaktiivista (Desrosiers, Vine, Curtiss, & Klemanski, 2014). Tällöin yksilö voi pysähtyä hetkeksi tehtyään havainnon. Tämä pysähtyminen katkaisee automaattisen yhteyden sopeutumista edistämättömiin arviointiprosesseihin, kuten ruminointiin eli märehtimiseen, jolloin syntyy mahdollisuus sopeutumista edistävälle tunteidensäätelylle, kuten uudelleenarvioinnille.

Lopuksi tietoinen läsnäolo voi lisätä sopeutumista edistävää tunteidensäätelyä kognitiivisten taitojen parantamisen kautta. Tietoisien läsnäolotaitojen on havaittu parantavan tarkkaavuuden kontrollia ja kohdentamista (Chiesa ym., 2011), mikä mahdollistaa kyvyn irrottautua tunteita herättävästä ärsykkeestä ja näin vähentää kielteisten tunteiden kokemista (Ellenbogen, Schwartzman, Stewart, & Walker, 2006), ruminointia ja tuomitsemista (Rizvi & Steffel, 2014). Tietoisien läsnäolon

voitaisiinkin nähdä helpottavan Grossin (1998b) tunteidensäätelyn prosessimallin tarkkaavuuden suuntaamista: tietoisien läsnäolon vähentäessä automaattisia prosesseja voi olla helpompi siirtää tahdonalaisesti huomiota pois tunteidensäätelyä häiritsevistä asioista ja kiinnittää huomiota tunteidensäätelyä tukeviin tekijöihin (Lynch ym., 2006, Teasdale & Chaskalson, 2013). On kuitenkin huomioitava, että ennen tarkkaavuuden suuntaamista on tärkeää tiedostaa epämiellyttävät ajatukset ja tunteet, jotta tapa olisi sopeutumista edistävä (Teasdale & Chaskalson, 2013). Tietoisien läsnäolon on havaittu parantaneen myös kontrollia omiin ajatuksiin, toimintaan ja tunteisiin (Allen, Bromley, Kuyken, & Sonnenberg, 2009), ja näin omaa toimintaa ja kokemuksia voi olla mahdollista muokata tunteidensäätelyä tukevaksi.

Tunteidensäätelytaitojen yhteys tietoiseen läsnäolotaitoihin on havaittu useissa korrelatiivisissa tutkimuksissa. Itsearvioitujen yleisten tunteidensäätelytaitojen on todettu olevan yhteydessä parempiin itsearvioituihin yleisiin tietoiseen läsnäolotaitoihin (Baer ym., 2006; Brown & Ryan, 2003; Hill & Updegraff, 2012; Luberto, Cotton, McLeish, Mingione, & O'Bryan, 2014; Vujanovic ym., 2010). Kuitenkin vain harvoissa tutkimuksissa on tutkittu tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon yhteyttä taitojen osa-alueiden tasolla. Opiskelija-aineistossa tietoisien läsnäolon kaikkien osa-alueiden paitsi havainnoinnin havaittiin olevan yhteydessä yleiseen tunteidensäätelyyn (Reffi, Pinciotti, Darnell, & Orcutt, 2019). Toisessa tutkimuksessa tarkasteltiin aikuisia, joilla oli tunteidensäätelyn ja käyttäytymisen säätelyn ongelmia. Heillä kaikki tietoisien läsnäolon osa-alueet paitsi havainnointi olivat yhteydessä yleiseen tunteidensäätelyyn (Bjureberg ym., 2016). Tietävästi ei ole kuitenkaan tehty tutkimusta, jossa olisi tarkasteltu tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon osa-alueiden yhteyksiä tässä tutkimuksessa käytetyillä mittareilla.

1.4. Dialektisen käyttäytymisterapian taitoalennus

Tietoista läsnäoloa on hyödynnetty monissa länsimaisissa psykologisissa interventioissa (Ie ym., 2014). Yksi näistä on Linehanin (1993) kehittämä dialektinen käyttäytymisterapia (Dialectical behavioral therapy, DBT), johon tämän tutkimuksen interventio perustuu. Muita suosittuja tietoiseen läsnäoloon pohjautuvia interventioita ovat läsnäolopohjainen stressin vähentämishjelma (Mindfulness-based stress reduction, MBSR; Kabat-Zinn, 1990), mindfulness-pohjainen kognitiivinen terapia (Mindfulness based cognitive therapy, MBCT; Segal ym., 2002) ja hyväksymis- ja omistautumisterapia (Acceptance and commitment therapy, ACT; Hayes ym., 1999). Kaikki interventiot on todettu tehokkaiksi (Brown ym., 2007), ja niiden tavoitteena on helpottaa kärsimystä,

jonka ovat aiheuttaneet tietoisuuden ulkopuolella tapahtuvat säätelemättömät psykologiset prosessit (Chambers ym., 2009). Yhdistävänä tekijänä ovat lisäksi tietoiset läsnäoloharjoitukset emotionaalisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden parantamiseksi (Bishop ym., 2004). Kaikkiin interventioihin kuuluu ajatusten ja tunteiden nimeäminen ja huomaaminen, mikä helpottaa niiden tiedostamista ja hyväksymistä (Brown ym., 2007). Interventiot eroavat kuitenkin siinä, miten keskeisessä roolissa tietoinen läsnäolo on. Esimerkiksi läsnäolopohjaisessa stressinvähentämishjelmassa tietoinen läsnäolo on elementeistä keskeisin, kun taas dialektisessa käyttäytymisterapiassa se on vain yksi muiden elementtien joukossa. Dialektisessa käyttäytymisterapiassa tietoiset läsnäoloharjoitukset ovat myös kestoltaan lyhyempiä kuin mindfulness-pohjaisessa kognitiivisessa terapiassa ja läsnäolopohjaisessa stressinvähentämishjelmassa (Baer ym., 2008).

Psykologisissa interventioissa käytetyt tietoiset läsnäoloharjoitukset määritellään toistuviksi ponnisteluksi palauttaa mieli tähän hetkeen sekä yrityksiksi päästä irti ajatusten, tunteiden, tapahtumien, toiminnan ja elämäntilanteen arvioinnista ja niihin takertumisesta (Linehan, 2015). Tietoiset läsnäoloharjoitukset eivät ole rentoutumisen tai tunteidenhallinnan harjoituksia, vaan niiden tarkoituksena on vähentää kognitiivista alttiutta reaktiivisuuteen, jonka ajatellaan pahentavan emotionaalista kärsimystä ja johtavan psykopatologiaan (Bishop ym., 2004). Tietoisien läsnäolotaitojen ylläpitäminen vaatii jatkuvaa toistoa (Teasdale & Chaskalson, 2013), joten harjoittelua on jatkettava intervention jälkeenkin. Kun tietoista läsnäoloa on harjoiteltu tarpeeksi paljon, se automatisoituu emotionaalisiin konteksteihin (Roemer ym., 2015).

Dialektinen käyttäytymisterapia on integratiivinen kognitiivinen käyttäytymisterapia, joka on alun perin kehitetty epävakaa persoonallisuushäiriön hoitoon (Linehan, 1993). Sittemmin dialektista käyttäytymisterapiaa on sovellettu myös muiden psykologisten häiriöiden hoitoon, joissa tunteidensäätelyn vaikeudet aiheuttavat psykopatologiaa (Neacsiu ym., 2014a). Dialektisessa käyttäytymisterapiassa haitallisen käyttäytymisen katsotaan olevan joko seuraus säätelemättömistä tunteista tai sopeutumista edistämätön lähestymistapa tunteidensäätelyyn (Linehan, 1993). Perinteinen dialektinen käyttäytymisterapia koostuu yksilöterapiasta, ryhmämuotoisesta taitovalmennuksesta, puhelinkontaktista ja tiimityöskentelystä (Linehan, 2015). Taitovalmennuksessa harjoitellaan neljää taitoa: tietoista läsnäoloa, tunteidensäätelyä, vuorovaikutusta ja ahdingonsietoa, joista tietoinen läsnäolo toimii pohjana kaikille muille taidoille (Linehan, 2015).

Dialektisessa käyttäytymisterapiassa tietoisissa läsnäolotaidoissa korostuvat havainnointi, kuvaileminen ja osallistuminen nykyhetkeen tehokkaasti ja tuomitsemattomasti (Linehan, 2015). Terapia erottelee keskeisimmiksi tietoisien läsnäolon taidoiksi viisaan mielen taidon sekä mitä- ja miten-taidot. Viisaassa mielessä yhdistyvät tosiasioihin pohjaava järkimieli, pelkästään tunteiden

ohjaama tunnemieli ja intuitiivinen tieto. ”Mitä”-taidot tarkoittavat osallistumista ilman itsetietoisuutta, ja ”miten”-taidot käsittävät sen, miten yksilö havainnoi, kuvailee ja osallistuu ympäristöönsä. Tietoista läsnäoloa harjoitellaan kahdenlaisilla harjoituksilla: mieltä avaavilla ja mieltä keskittävillä harjoituksilla (Linehan, 2015). Mieltä avaavissa harjoituksissa pyritään yksinkertaisesti havainnoimaan kaikkea, mitä tietoisuuteen tulee. Mieltä keskittämissä harjoituksissa taas keskitytään tiettyyn sisäiseen tai ulkoiseen tapahtumaan. Dialektisen käyttäytymisterapian tietoiset läsnäoloharjoitukset voivat parantaa tunteidensäätelytaitoja esimerkiksi helpottamalla huomion suuntaamista (Fassbinder ym., 2016), joka on yksi Grossin (1998b) tunteidensäätelyn prosessimallin strategioista.

Dialektisen käyttäytymisterapian tunteidensäätelyvalmennuksessa harjoitellaan tunteiden ymmärtämistä ja nimeämistä, ei-toivottujen tunteiden muuttamista, tunnemielelle haavoittuvuuden vähentämistä sekä äärimmäisten tunteiden ymmärtämistä ja hallitsemista (Linehan, 2015). Tietoisien läsnäolon taitoja hyödynnetään tunteidensäätelytaitojen harjoittelemisessa pyrkimällä tunteiden havainnointiin, kuvaamiseen ja kokemiseen ilman pyrkimystä muokata niitä (Linehan, 1993). Toissijaisten reaktioiden vähentämiseksi tarvitaan altistumista ensisijaisille tunteille, missä tietoisien läsnäolon tuoma tuomitsematon hyväksyntä auttaa. Dialektinen käyttäytymisterapia onkin tutkimuksissa osoittautunut tehokkaaksi tunteidensäätelytaitojen parantamisessa (Axelrod, Perepletchikova, Holtzman, & Sinha, 2011; Goodman ym., 2014).

Tämän tutkimuksen interventio on dialektisen käyttäytymisterapian lyhytmuotoinen ryhmävalmennus. Toisin kuin perinteisessä dialektisessä käyttäytymisterapiassa, interventio koostuu pelkästä taitoalennuksesta. Muun muassa paremman kustannustehokkuuden ansiosta pelkän ryhmämuotoisen taitoalennuksen käyttö on yleistynyt (Neacsiu ym., 2014a). Tarkastelluissa tutkimuksissa taitoalennuksen kesto on ollut 7–16 viikkoa. Pelkän taitoalennuksen on havaittu olevan tehokas interventio moniin mielenterveyden häiriöihin, joissa tunteidensäätelyn ongelmat ovat keskeisiä (Gibson ym., 2014; Harley ym., 2008; Soler ym., 2009). Taitoalennuksen on lisäksi havaittu parantaneen tunteidensäätelytaitoja erilaisilla kohderyhmillä (esim. Neacsiu, Eberle, Kramer, Wiesmann, & Linehan, 2014b). Tämän tutkimuksen ohella vain harvoissa tutkimuksissa on tarkasteltu erikseen tunteidensäätelyn osa-alueiden (kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä, kyky sitoutua tavoitteelliseen toimintaan, impulssikontrolli, tunteiden tunnistaminen, tunteiden säätely ja tunteiden ymmärtäminen (Gratz & Roemer, 2004)) kehittymistä taitoalennuksen seurauksena. Eräässä tutkimuksessa taitoalennus paransi itsetuhoisilla henkilöillä kykyä hyväksyä emotionaalista herkkyyttä ja tunteiden ymmärtämistä, mutta ei muita tunteidensäätelyn osa-alueita (Gibson ym., 2014).

Tämän tutkimuksen kohderyhmänä olivat korkeakouluopiskelijat, joilla oli tunteidensäätelyn ongelmia. Taitovalmennuksen on aikaisemmissa tutkimuksissa havaittu parantaneen opiskelijoiden tunteidensäätelytaitoja (Chugani ym., 2013; Muhomba, Chugani, Uliaszek, & Kannan, 2017; Rizvi & Steffel, 2014; Uliaszek ym., 2016), ja se on osoittautunut jopa vaikuttavammaksi kuin muut hoitomuodot (Chugani ym., 2013; Uliaszek ym., 2016). Taitovalmennuksen on havaittu vähentäneen myös opiskelijoiden ahdistuneisuus- ja masennusoireita, minkä perusteella sen voidaan olettaa olevan tehokas transdiagnostisissa tunteidensäätelyn ongelmassa (Fassbinder ym., 2016), jotka ovat tavallisia yliopisto-opiskelijoilla (Uliaszek ym., 2016). On tärkeää huomata, että tiettävästi opiskelijoilla ei ole tehty tutkimusta, jossa verrattaisiin taitovalmennuksen vaikutuksia odotuslistalaisista muodostuvaan kontrolliryhmään. Tällaista tutkimusta on tehty kuitenkin muilla kohderyhmillä, ja näissä tutkimuksissa taitovalmennus on ollut odotuslistaa tehokkaampi (Harley ym., 2008; Telch, Agras, & Linehan, 2001). Odotuslistan käyttö opiskelijoilla olisi erityisen tärkeää kypsymisvaikutuksen kontrolloimiseksi. Tiettävästi ei ole tehty lainkaan tutkimusta, jossa olisi tarkasteltu taitovalmennuksen vaikutusta opiskelijoiden tunteidensäätelyn osa-alueisiin.

Tunteidensäätelytaitojen lisäksi taitovalmennuksen on havaittu parantaneen opiskelijoiden tietoisia läsnäolotaitoja (Lothes & Mochrie, 2017; Uliaszek ym., 2016), mutta tutkimusta on tältä osin huomattavasti vähemmän. Erityisen vähän tutkimusta on valmennuksen vaikutuksesta tietoisien läsnäolon osa-alueisiin (havainnointi, kuvailu, tietoinen toiminta, hyväksyminen ilman arviointia ja hyväksyminen ilman reagointia (Baer ym., 2006)). Eräässä tutkimuksessa taitovalmennuksen havaittiin parantaneen opiskelijoiden tietoisien läsnäolon osa-alueista kaikkia paitsi havainnointia mitattuna tässäkin tutkimuksessa käytetyn mittarin lyhennetyllä versiolla (Lothes & Mochrie, 2017).

On kiinnostavaa, että myös pelkän tietoisien läsnäolon harjoittelun on havaittu parantaneen tunteidensäätelytaitoja. On viitteitä, että tietoisien läsnäolon harjoittelu olisi erityisen hyödyllistä silloin, kun tunteidensäätelytaidot ovat matalat (Finkelstein-Fox, Park, & Riley, 2018). Pelkästään taitovalmennuksen tietoisien läsnäolotaitojen harjoittelun havaittiin vähentäneen opiskelijoiden ahdistuneisuutta (Lothes & Mochrie, 2017). Ristiriitaisesti toisessa tutkimuksessa ei kuitenkaan saatu näyttöä siitä, että tietoisien läsnäolon harjoittelu tunteidensäätelytaitojen harjoittamisen ohella toisi lisähyötyä tunteidensäätelytaitojen parantamiseen verrattuna pelkkään tunteidensäätelyharjoitteluun (Rizvi & Steffel, 2014). Kyseisen tutkimuksen otoskoko oli kuitenkin pieni, joten on mahdollista, ettei tietoisien läsnäolon harjoittelun tuoma hyöty tullut näkyviin.

1.5. Tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa pyrittiin ensimmäiseksi selvittämään, ovatko yleiset tunteidensäätelytaidot ja yleiset tietoiset läsnäolotaidot ja niiden osa-alueet yhteydessä toisiinsa. Tämän selvittäminen oli tarpeen, sillä dialektisen käyttäytymisterapian taustaoletuksena on se, että tietoiset läsnäolotaidot toimivat pohjana tunteidensäätelytaidoille. Yleisten tunteidensäätelytaitojen tai tietoisien läsnäolotaitojen yhteydestä on melko paljon tutkimusta (esim. Baer ym., 2006; Brown & Ryan, 2003), mutta osa-alueiden välisistä yhteyksistä ei ole tiettävästi lainkaan tutkimusta tämän tutkimuksen mittareilla. Toiseksi haluttiin selvittää, onko kahdeksan viikon pituisella dialektisen käyttäytymisterapian taitovalmennuksella vaikutusta näihin taitoihin ja niiden osa-alueisiin korkeakouluopiskelijoilla. Pelkästä taitovalmennuksesta on vasta vähän tutkimusta tällä kohderyhmällä, ja tiettävästi ei ole vielä tehty tutkimusta, jossa kontrolliryhmä olisi muodostunut odotuslistalla olevista. Tällöin ei olla voitu poissulkea kypsymisen vaikutusta. Tähän mennessä tehtyjen tutkimusten perusteella lyhyt- ja ryhmämuotoinen taitovalmennus on parantanut opiskelijoilla etenkin yleisiä tunteidensäätelytaitoja (mm. Rizvi & Steffel, 2014; Uliaszek ym., 2016), mutta myös yleisiä tietoisia läsnäolotaitoja (Lothes & Mochrie, 2017; Rizvi & Steffel, 2014). Vaikutuksia tietoiseen läsnäoloon on kuitenkin tutkittu huomattavasti vähemmän, joten aiheesta tarvitaan lisää tietoa. Lisäksi taitovalmennuksen vaikutuksia tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon osa-alueisiin on tarkasteltu vain hyvin harvoissa tutkimuksissa (Baer ym., 2006; Lothes & Mochrie, 2017). Suurin osa aikaisemmista lyhytmuotoisista taitovalmennuksista on ollut kestoiltaan tämän tutkimuksen valmennusta pidempiä (Chugani ym., 2013; Harley ym., 2008; Iverson, Shenk, & Fruzzetti, 2009; Soler ym., 2009; Uliaszek ym., 2016). Tämän tutkimuksen tavoitteena olikin selvittää, voiko näin lyhyellä ryhmämuotoisella taitovalmennuksella olla vaikutusta korkeakouluopiskelijoiden tunteidensäätelytaitoihin ja tietoisiin läsnäolotaitoihin.

Tutkimuskysymykset ja hypoteesit:

1. Ovatko yleiset tunteidensäätelytaidot ja yleiset tietoiset läsnäolotaidot sekä niiden osa-alueet yhteydessä toisiinsa alkumittauksessa? Aikaisemman tutkimustiedon perusteella hypoteesina on yleisten taitojen osalta se, että matalat tunteidensäätelytaidot ovat yhteydessä mataliin tietoisiin läsnäolotaitoihin ja korkeat tunteidensäätelytaidot ovat yhteydessä korkeisiin tietoisiin läsnäolotaitoihin (Baer ym., 2006; Hill & Updegraff, 2012; Luberto ym., 2014; Vujanovic ym., 2010). Lisäksi tunteidensäätelytaidoissa ja tietoisissa läsnäolotaidoissa on käsitteellistä ja mittaamiseen liittyvää päällekkäisyyttä (Roemer ym., 2015), mikä puoltaa

näiden taitojen välistä yhteyttä. Osa-alueiden välisistä yhteyksistä ei muodosteta hypoteeseja aiemman tutkimustiedon puuttuessa.

2. Muuttuvatko yleiset tunteidensäätelytaidot ja yleiset tietoiset läsnäolotaidot sekä niiden osa-alueet taitovalmennuksen tai odotusajan seurauksena? Ensimmäinen hypoteesi on, että kummatkin yleiset taidot ovat paremmat taitovalmennuksen jälkeen kuin ennen sitä (Loftes & Mochrie, 2017). Aikaisempien tutkimusten rajallisen määrän takia ei tehdä hypoteeseja taitojen osa-alueiden muutoksista taitovalmennuksen seurauksena. Toinen hypoteesi on, että mitkään kontrolliryhmän yleisistä taidoista tai niiden osa-alueista eivät kehity odotusaikana (Harley ym., 2008; Telch ym., 2001).
3. Onko yleisten tunteidensäätelytaitojen ja yleisten tietoisien läsnäolotaitojen sekä niiden osa-alueiden muutos yhtä suurta valmennus- ja kontrolliryhmällä? Hypoteesi on, että yleiset tunteidensäätelytaidot ja yleiset tietoiset läsnäolotaidot kehittyvät enemmän valmennusryhmässä kuin kontrolliryhmässä (Lothes & Mochrie, 2017; Rizvi & Steffel, 2014; Uliaszek ym., 2016). Taitojen osa-alueiden osalta ei muodosteta hypoteeseja aiemman tutkimustiedon puuttuessa.

2. MENETELMÄT

2.1. Tutkittavat ja aineiston keruu

Tutkittavat olivat Tampereen yliopiston, Tampereen teknillisen yliopiston tai Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Osallistujat rekrytoitiin kampusalueilla jaettujen lentolehtisten ja opiskelijajärjestöjen sähköpostilistoille lähetettyjen kutsujen avulla. Tutkimukseen etsittiin henkilöitä, jotka tunnistivat itsessään tunteidensäätelyn ongelmiin viittaavia oireita: lieviä masennus- tai ahdistuneisuusoireita, vaikeutta tunnistaa tai ilmaista tunteita, impulsiivisuutta ihmissuhteissa tai muilla elämän alueilla. Psykiatrinen diagnoosi ei ollut este tutkimukseen osallistumiselle. Poissulkukriteereitä olivat kuitenkin psykoottisuus, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja vakava elämää uhkaava tila, kuten itsetuhoisuus. Osallistujilla ei myöskään saanut olla aikaisempaa kokemusta dialektisesta käyttäytymisterapiasta.

Tutkimuksen alkuperäinen otoskoko oli 35. Osa jättäytyi kuitenkin pois tutkimuksesta intervention aikana, ja osa poistettiin analyyseista muista syistä. Ensimmäisessä

tutkimuskysymyksessä poissulkukriteerinä oli se, ettei ollut osallistunut ensimmäiseen mittaukseen. Tämän jälkeen otoskoko oli 33. Toisen tutkimuskysymyksen ensimmäisen hypoteesin kohdalla poissulkukriteereinä olivat se, että oli osallistunut valmennukseen vähemmän kuin seitsemän kertaa ja se, että tutkittava ei ollut osallistunut mittaukseen joko ennen valmennusta tai sen jälkeen. Tämän jälkeen otoskoko oli 18. Toisen tutkimuskysymyksen toisen hypoteesin kohdalla poissulkukriteerinä oli se, ettei tutkittava ollut osallistunut mittauksiin ennen odotusaikaa tai sen jälkeen. Tämän jälkeen otoskoko oli 13. Kolmannen tutkimuskysymyksen poissulkukriteereinä oli valmennusryhmässä se, että oli osallistunut valmennukseen vähemmän kuin seitsemän kertaa tai ettei ollut osallistunut mittaukseen joko ennen valmennusta tai sen jälkeen. Kontrolliryhmässä poissulkukriteerinä oli se, ettei ollut osallistunut mittaukseen ennen odotusaikaa tai sen jälkeen. Tämän jälkeen otoskooksi jäi 13 valmennusryhmäläistä ja 13 kontrolliryhmäläistä.

Kaikki tutkittavat osallistuivat dialektisen käyttäytymisterapian ryhmämuotoiseen taitovalmennukseen. Tutkimuksen kontrolliryhmänä toimivat valmennusta 10–12 viikkoa odottaneet opiskelijat, minkä jälkeen he osallistuivat samaan valmennukseen kuin varsinainen valmennusryhmä. Valmennusryhmät alkoivat viitenä ajankohtana syksyn 2016 ja kevään 2018 välisenä aikana. Ryhmien koko vaihteli kuudesta kymmeneen tutkittavaan. Valmennus kesti kahdeksan viikkoa, ja ryhmä kokoontui kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan. Taitovalmennuksen ohjaajina toimivat viimeisen vuoden psykologian opiskelijat yhdessä opettajan kanssa. Ohjaajia ohjeistettiin noudattamaan mahdollisimman tarkasti dialektisen käyttäytymisterapian taitovalmennuksen manuaalia (Linehan, 2015). Menetelmän opettajana ja viikoittaisten työnohjauksen ohjaajana toimi henkilö, jolla on dialektisen käyttäytymisterapian taitovalmennuksen koulutusta ja monivuotinen kokemus dialektisen käyttäytymisterapian ohjelman toteuttamisesta. Opiskelijoiden käyttäminen tutkimuksen ohjaajina oli perusteltua, sillä työnohjausta saavien opiskelijoiden antama kognitiivinen psykoterapia voi olla tutkimuksen mukaan yhtä tehokasta kuin kokeneiden psykoterapeuttien antama (Öst, Karlstedt, & Widén, 2012). Valmennus toteutettiin psykologian tutkimus- ja opetuslinikka PSYKE:n tiloissa Tampereen yliopistossa.

Tutkittavien taustatietoja on esitetty taulukossa 1. Suurimmalla osalla tutkittavista ei ollut psykiatrasta diagnoosia (63 %) tai meneillään olevaa hoitokontaktia (71 %). Yleisimmät diagnoosit olivat kuitenkin ahdistuneisuushäiriö, masennus ja persoonallisuushäiriö, ja yhdeksällä oli useampia diagnooseja. Otosta voidaan näin ollen pitää transdiagnostisena. Suurimmalla osalla (77 %) ei ollut lääkitystä. Valtaosa tutkittavista (77 %) oli naisia, ja yleisin koulutustaso oli ylioppilastutkinto (40 %). Tutkittavien ikä vaihteli 20–49 ikävuoden välillä iän keskiarvon ollessa 28. Tutkimuksella oli Tampereen yliopiston eettisen lautakunnan hyväksyntä ja tutkimusluvut korkeakouluilta.

Tutkittavat allekirjoittivat etukäteen kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta ja saivat tiedotteen valmennuksen sisällöstä, kyselylomakkeista sekä tutkimustietojen käytöstä.

Taustamuuttujavertailussa tutkittiin, erosivatko valmennus- ja kontrolliryhmä toisistaan taustamuuttujista iän, sukupuolen, päihteiden käytön, lääkityksen, diagnoosien lukumäärän, parisuhteen ja koulutustason suhteen. Mahdollista eroavuutta ryhmien välillä iän suhteen tutkittiin Mann-Whitney U -testillä. Koska χ^2 -testin edellytykset eivät täytyneet sukupuolen, päihteiden käytön, lääkityksen, diagnoosien lukumäärän, parisuhteen ja koulutustason osalta, tarkasteltiin näitä muuttujia silmämääräisesti. Taustamuuttujavertailujen perusteella valmennus- ja kontrolliryhmä eivät eronneet iän suhteen. Myöskään sukupuolen, päihteidenkäytön, lääkityksen, diagnoosien lukumäärän, parisuhteen ja koulutustason ei katsottu eronneen ryhmien välillä merkittävästi.

Katoanalyysillä selvitettiin, poikkesivatko valmennuksen keskeyttäneet tai alle seitsemän kertaa osallistuneet henkilöt muista tutkittavista. Mahdollista eroavuutta ryhmien välillä iän suhteen tutkittiin Mann-Whitney U -testillä. Ryhmät eivät eronneet iän, tunteidensäätelytaitojen eivätkä tietoisten läsnäolotaitojen suhteen. Mahdollista eroavuutta parisuhteessa tutkittiin χ^2 -testillä. Keskeyttäneet tai vähän osallistuneet eivät olleet yhtä usein parisuhteessa ($\chi^2(1) = 4.88, p = .027, \text{Cramerin } V = .37$). Eroavaisuuksia muissa taustamuuttujissa ei voitu tarkastella pienen otoskoon vuoksi tilastollisin menetelmin. Silmämääräisesti tarkasteltuna ei systemaattisia eroja ryhmien välillä kuitenkaan ollut havaittavissa.

TAULUKKO 1. Osallistujien taustatiedot koko otoksessa sekä valmennus- ja kontrolliryhmässä alkumittauksessa T0

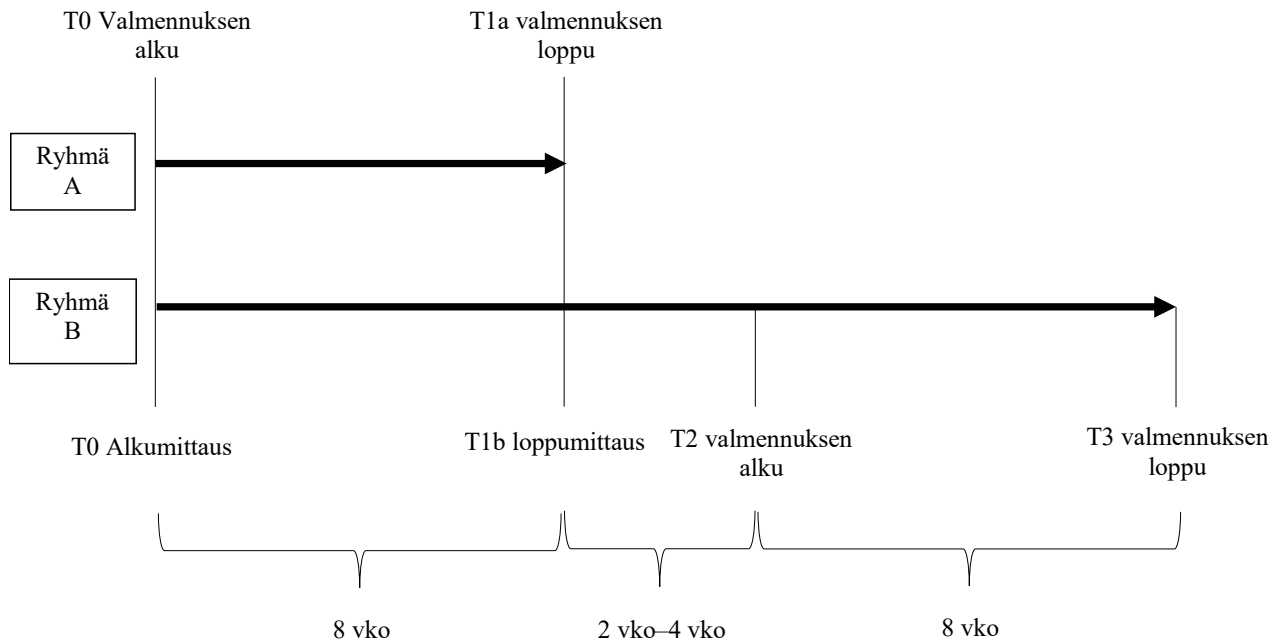
	Koko otos (n = 35)		Valmennusryhmä (n = 19)		Kontrolliryhmä (n = 16)	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Sukupuoli						
nainen	27	77.1	13	68.4	14	87.5
mies	8	22.9	6	31.6	2	12.5
Ikä						
20–25	16	45.7	9	47.4	7	43.8
26–30	10	28.6	5	26.3	5	31.3
31+	9	25.7	5	26.3	4	25.0
Oppilaitos						
TAMK	19	54.3	10	52.6	9	56.3
TaY	12	34.3	5	26.3	7	43.8
TTY	2	5.7	2	10.5	-	-

muu	1	2.9	1	5.3	-	-
kaksi tai useampi	1	2.9	1	5.3	-	-
Parisuhde						
ei parisuhteessa	17	48.6	8	42.1	9	56.3
parisuhteessa	18	51.4	11	57.9	7	43.8
Koulutustaso						
ei aiempia koulutuksia	2	5.7	1	5.3	1	7.7
ylioppilastutkinto	14	40.0	10	52.6	4	30.8
ammattillinen tutkinto	5	14.3	3	15.8	2	15.4
ylempi	1	2.9	1	5.3	-	-
ammattikorkeakoulututkinto						
ylempi yliopistotutkinto (maisteri)	1	2.9	1	5.3	-	-
kaksi tai useampi	9	25.7	3	15.8	6	37.5
Diagnoosien määrä						
ei diagnoosia	22	62.9	13	68.4	9	56.3
yksi diagnoosi	4	11.4	3	15.8	1	6.3
kaksi diagnoosia	6	17.1	1	5.3	5	31.3
kolme diagnoosia	3	8.7	2	10.5	1	6.3
Lääkitys						
ei lääkitystä	27	77.1	15	78.9	12	75.0
yksi lääke	5	14.3	3	15.8	2	12.5
kaksi tai useampi lääke	3	8.6	1	5.3	2	12.5
Päihteidenkäytön tiheys						
ei koskaan	4	11.4	1	5.3	3	18.8
harvemmin kuin kerran kuussa	7	20.0	3	15.8	4	25.0
kerran kuussa	9	25.7	6	31.6	3	18.8
2–3 kertaa kuussa	10	28.6	7	36.8	3	18.8
viikoittain	4	11.4	2	10.5	2	12.5

2.2. Menetelmät ja muuttujat

Mittausajankohdat on esitetty kuviossa 1. Ensimmäisessä tapaamisessa kaikille tutkittaville tehtiin alkumittaus eli kyselyihin vastattiin ensimmäisen kerran (T0). Seuraavaksi tutkittavat satunnaistettiin valmennusryhmään (ryhmä A) ja kontrolliryhmään (ryhmä B). Valmennusryhmän valmennus alkoi alkumittauksesta seuraavalla viikolla, ja kontrolliryhmän valmennus 10–12 viikkoa alkumittauksen jälkeen. Valmennusryhmä osallistui mittaukseen heti valmennuksen jälkeen (T1a). Samaan aikaa

kontrolliryhmän odotusaika päättyi, ja myös he osallistuivat mittaukseen (T1b). Kontrolliryhmä osallistui mittaukseen vielä juuri ennen omaa valmennustaan (T2) ja valmennuksen jälkeen (T3).



KUVIO 1. Mittausajankohdat valmennusryhmässä (ryhmä A) ja kontrolliryhmässä (ryhmä B)

Tunteidensäätely. Tunteidensäätelytaitojen mittaamiseksi käytettiin Difficulties in Emotion Regulation Scale -oiremittaria (DERS; Gratz & Roemer, 2004). Mittari sisältää 36 väittämää (esim. *"Kiinnitän huomiota siihen, mitä tunnen."*), joita arvioidaan 5-portaisella Likert-asteikolla (1= ei juuri koskaan; 5 = lähes aina). Mahdolliset puuttuvat arvot korvattiin kyseisen väittämän koko aineiston keskiarvolla. Mittarissa on 11 käänteistä väittämää, jotka käännettiin. Mittari koostuu kuudesta ala-asteikosta, jotka ovat vaikeus hyväksyä emotionaalista herkkyyttä, vaikeus sitoutua tavoitteelliseen toimintaan, impulssikontrollin vaikeus, tunteiden tunnistamisen vaikeus, tunteiden säätelyn vaikeus ja tunteiden ymmärtämisen vaikeus. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kokonaispistemäärän lisäksi yksittäisten ala-asteikkojen pistemääriä. Kokonaispistemäärä kuvaa yleistä tunteidensäätelyä. Mittarin kokonaispistemäärä vaihtelee 36–180 pisteen välillä. Ala-asteikkojen pistemäärien vaihteluvälit ovat järjestyksessä: 6–30, 5–25, 6–30, 6–30, 8–40, 5–25. Alkuperäisessä mittarissa suurempi pistemäärä merkitsee heikompiä tunteidensäätelyä. Analyysien selkeyttämiseksi mittari käännettiin kuitenkin toisinpäin, jolloin suurempi pistemäärä

tarkoittaa parempia tunteidensäätelytaitoja. Seuraavaksi muodostettiin summamuuttujat eri mittausajankohdille. Kokonaispistemäärän reliabiliteettikertoimet olivat korkeita kaikissa mittauksissa, ja myös ala-asteikkojen kertoimet olivat pääosin hyviä (liite 1). T0-mittausajankohdasta tehtiin myös erikseen omat summamuuttujat valmennus- ja kontrolliryhmille. Mittausajankohdasta T0 valmennusryhmän osalta ja kontrolliryhmän ajankohdasta T2 tehtiin summamuuttuja, jolloin saatiin kummankin ryhmän valmennuksen alkua kuvaava muuttuja. Samoin muodostettiin summamuuttuja mittausajankohdista T1a ja T3, jolloin saatiin kummankin ryhmän valmennuksen loppua kuvaava muuttuja.

Tietoiset läsnäolotaidot. Osallistujien tietoisia läsnäolotaitoja mitattiin Five Facets of Mindfulness Questionnaire -kyselyllä (FFMQ; Baer ym., 2006). Mittari sisältää 39 väittämää (esim. ”*Osaan havaita tunnetilani ilman, että minun on reagoitava niihin.*”), joita arvioidaan 5-portaisella Likert-asteikolla (1 = ei koskaan tai hyvin harvoin; 5 = melkein aina tai aina tosi). Mahdolliset puuttuvat arvot korvattiin kyseisen väittämän koko aineiston keskiarvolla. Mittarissa on 19 käänteistä väittämää, jotka käännettiin. Mittari koostuu viidestä ala-asteikosta, jotka ovat havainnointi, kuvailu, tietoinen toiminta, hyväksyminen ilman arviointia ja hyväksyminen ilman reagointia. Tästäkin mittarista tarkasteltiin kokonaispistemäärää ja yksittäisiä ala-asteikkoja. Kokonaispistemäärä kuvaa yleisiä tietoisia läsnäolotaitoja. Mittarin kokonaispistemäärä vaihtelee 39–195 pisteen välillä. Ala-asteikkojen pistemäärien vaihteluvälit ovat järjestyksessä: 8–40, 8–40, 8–40, 8–40, 7–35. Korkeampi pistemäärä merkitsee parempia taitoja. Seuraavaksi muodostettiin summamuuttujat eri mittausajankohdille. Kokonaispistemäärän reliabiliteettikertoimet olivat korkeita kaikissa mittauksissa, ja myös ala-asteikkojen kertoimet olivat pääosin hyviä (liite 1). T0-mittausajankohdasta tehtiin myös erikseen omat summamuuttujat valmennus- ja kontrolliryhmille. Mittausajankohdasta T0 valmennusryhmän osalta ja kontrolliryhmän ajankohdasta T2 tehtiin summamuuttuja, jolloin saatiin kummankin ryhmän valmennuksen alkua kuvaava muuttuja. Samoin muodostettiin summamuuttuja mittausajankohdista T1a ja T3, jolloin saatiin kummankin ryhmän valmennuksen loppua kuvaava muuttuja.

2.3. Aineiston analysointi

Kaikki tilastolliset analyysit toteutettiin IBM SPSS 23 -ohjelmalla. Ensimmäiseksi haluttiin selvittää, **ovatko tunteidensäätelytaidot ja tietoiset läsnäolotaidot yhteydessä toisiinsa.** Molemmista mittareista tarkasteltiin sekä kokonaispistemäärää (yleiset taidot) että yksittäisiä ala-asteikkoja. Tässä

tarkastelun kohteena oli koko otos (A + B). T0-ajankohdassa tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolotaitojen kokonaispistemäärien ja ala-asteikkojen normaalijakautuneisuutta tutkittiin Kolmogorov-Smirnovin testin, Shapiro-Wilkin testin ja histogrammien avulla. Näiden perusteella tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon kokonaispistemäärät olivat normaalisti jakautuneita, minkä vuoksi niiden kohdalla käytettiin parametrissa menetelmää. Ala-asteikoista osa ei ollut normaalisti jakautuneita, joten niiden kohdalla käytettiin epäparametrissa menetelmää. Kokonaispistemäärien välistä yhteyttä tutkittiin laskemalla Pearsonin korrelaatiokerroin ja testaamalla sen tilastollinen merkitsevyys. Kummankin mittarin ala-asteikkojen välisiä yhteyksiä puolestaan tutkittiin laskemalla Spearmanin korrelaatiokertoimet ja testaamalla niiden tilastollinen merkitsevyys. Spearmanin korrelaatiokertoimia käytettiin myös ala-asteikkojen ja taitojen kokonaispistemäärien välisten yhteyksien tarkastelussa.

Toiseksi tutkittiin, **muuttuvatko tunteidensäätelytaidot ja tietoiset läsnäolotaidot taitovalmennuksen tai odotusajan seurauksena**. Molemmista mittareista tarkasteltiin sekä kokonaispistemäärää että yksittäisiä ala-asteikkoja. Ensiksi varmistettiin Mann-Whitney U -testillä, ettei valmennusryhmän (A) ja kontrolliryhmän (B) kokonaispistemäärissä tai ala-asteikkojen pistemäärissä ollut eroa alkumittauksessa (T0). Tämän jälkeen muutosta tarkasteltiin koko valmennuksen saaneella otoksella (A + B), jossa valmennusryhmän ja kontrolliryhmän summamuuttujat oli laskettu yhteen sekä erikseen kontrolliryhmällä (B) odotusajan osalta. Pienen otoskoon (koko ryhmän $n = 18$, kontrolliryhmän $n = 13$) takia päädyttiin käyttämään epäparametrissa menetelmänä Wilcoxonin testiä. Testillä verrattiin keskenään kokonaispistemäärien ja ala-asteikkoja mediaaneja ennen ja jälkeen valmennuksen tai odotusajan.

Viimeisenä tutkittiin, **ovatko tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen muutokset yhtä suuria valmennusryhmällä ja kontrolliryhmällä**. Molemmista mittareista tarkasteltiin sekä kokonaispistemäärää että yksittäisiä ala-asteikkoja. Ensin laskettiin alkumittauksen T0 ja ajankohdan T1 erotukset kokonaispistemäärissä ja ala-asteikkojen pistemäärissä. Sitten verrattiin valmennusryhmän (A) ja kontrolliryhmän (B) erotuksia keskenään Mann-Whitney U -testillä. Jos valmennusryhmän ja kontrolliryhmän pistemäärien erotuksissa oli tilastollisesti merkitsevä ero, olivat toisen ryhmän taidot parantuneet enemmän kuin toisen. Efektikoot laskettiin Mann-Whitney U -testin ja Wilcoxonin testin arvoille kaavalla $r = \frac{z}{\sqrt{N}}$ (Tomczak & Tomczak, 2014). Tulkinnassa käytettiin seuraavia viitearvojen itseisarvoja: $r \leq 0.20$ pieni; $0.20 < r \leq 0.50$ keskisuuri; $r > 0.50$ suuri (Cohen, 1988).

3. TULOKSET

3.1. Tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen välinen yhteys

Kokonaispisteiden ja ala-asteikkojen väliset korrelaatiokertoimet on esitetty taulukossa 2. Tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen kokonaispistemäärät olivat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa ($r = .72, p < .001$). Mitä paremmat tunteidensäätelytaidot tutkittavilla oli, sitä paremmat heidän tietoiset läsnäolotaitonsakin olivat. Selityssaste oli suuri ($r^2 = .52$), ja tietoiset läsnäolotaidot selittävät 52 % tunteidensäätelytaitojen vaihtelusta ja toisinpäin. Tunteidensäätelyn kokonaispistemäärä oli lisäksi yhteydessä tietoisien läsnäolon ala-asteikoista hyväksymiseen ilman arviointia ja hyväksymiseen ilman reagointia. Tietoisien läsnäolon kokonaispistemäärä puolestaan oli yhteydessä tunteidensäätelyn ala-asteikoista kykyyn sitoutua tavoitteelliseen toimintaan, impulssikontrolliin, tunteiden säätelyyn sekä tunteiden ymmärtämiseen.

Myös tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon ala-asteikkojen välillä oli tilastollisesti melkein merkitseviä ja merkitseviä myönteisiä korrelaatioita. Impulssikontrolli ja tunteiden säätely olivat myönteisesti yhteydessä hyväksymiseen ilman arviointia ja hyväksymiseen ilman reagointia. Samoin kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä ja tunteiden ymmärtäminen olivat yhteydessä hyväksymiseen ilman arviointia. Lisäksi kyky sitoutua tavoitteelliseen toimintaan oli yhteydessä tietoiseen toimintaan, ja tunteiden ymmärtäminen oli yhteydessä kuvailuun.

TAULUKKO 2. Tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon kokonaispistemäärien sekä niiden ala-asteikkojen väliset korrelaatiot

	Tietoinen läsnäolo	Havainnointi	Kuvailu	Tietoinen toiminta	Hyväksyminen ilman arviointia	Hyväksyminen ilman reagointia
Tunteidensäätely	.72***	.22	.18	.26	.54**	.58**
Kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä	.36	-.17	.02	.23	.58**	.30
Kyky sitoutua tavoitteelliseen toimintaan	.45**	.06	.20	.40*	.25	.33
Impulssikontrolli	.44*	.18	.03	.06	.44*	.56**
Tunteiden tunnistaminen	.16	.29	.23	-.10	-.10	.20
Tunteiden säätely	.50**	.10	.09	.24	.45**	.44*
Tunteiden ymmärtäminen	.50**	-.07	.38*	.30	.39*	.17

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Huom. Tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon kokonaispistemäärien välinen korrelaatio on Pearsonin korrelaatiokerroin. Muut korrelaatiot ovat Spearmanin korrelaatiokertoimia.

3.2. Tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen sekä niiden ala-asteikkojen muutos taitovalmennuksen seurauksena

Valmennus- ja kontrolliryhmä eivät eronneet tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen kokonaispistemäärien eikä ala-asteikkojen pistemäärien osalta alkumittauksessa T0, ja efektikoot olivat pieniä (liite 2). Koko otoksen valmennuksen saaneilla yleiset tunteidensäätelytaidot ja yleiset tietoiset läsnäolotaidot olivat tilastollisesti merkitsevästi parempia valmennuksen jälkeen (valmennusryhmän T1a + kontrolliryhmän T3) kuin ennen sitä (valmennusryhmän T0 + kontrolliryhmän T2), ja myös efektikoot olivat keskisuuria tai suuria (taulukko 3). Tunteidensäätelyn ala-asteikoista kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä ja impulssikontrolli olivat parantuneet tilastollisesti melkein merkitsevästi ja tunteiden säätely tilastollisesti merkitsevästi. Tietoisien läsnäolotaitojen ala-asteikoista hyväksyminen ilman arviointia oli parantunut tilastollisesti melkein merkitsevästi ja hyväksyminen ilman reagointia tilastollisesti merkitsevästi. Kontrolliryhmässä muutoksia ei ollut tapahtunut kummassakaan yleisessä taidossa eikä missään ala-asteikossa (liite 3).

TAULUKKO 3. Tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolotaitojen tunnusluvut sekä taidoissa tapahtuneen muutoksen merkitsevyys valmennukseen osallistuneilla ennen ja jälkeen valmennuksen (n = 18)

	Ennen valmennusta		Valmennuksen jälkeen		Testisuure Z	p-arvo	Efektikoko
	Md	Vaihteluväli	Md	Vaihteluväli			
Tunteidensäätely	122.0	82–144	135.00	78–158	-2.77**	.006	-0.46
Kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä	20.5	10–30	24.00	10–30	-2.49*	.013	-0.42
Kyky sitoutua tavoitteelliseen toimintaan	13.0	6–20	14.00	5–23	-0.83	.406	-0.14
Impulssikontrolli	22.0	9–29	25.00	16–28	-2.36*	.018	-0.39

Tunteiden tunnistaminen	20.5	15–28	21.00	13–27	-0.070	.944	-0.01
Tunteiden säätely	27.0	14–36	30.50	16–39	-2.76**	.006	-0.46
Tunteiden ymmärtäminen	18.5	8–22	18.50	13–22	-1.41	.158	-0.24
Tietoinen läsnäolo	117.0	90–130	127.00	72–160	-3.03**	.002	-0.51
Havainnointi	26.0	15–31	27.00	16–34	-0.90	.366	-0.15
Kuvailu	23.0	16–36	26.00	14–36	-1.56	.120	-0.26
Tietoinen toiminta	21.0	13–32	23.00	10–39	-1.60	.110	-0.27
Hyväksyminen ilman arviointia	23.5	12–40	29.50	10–40	-2.02*	.043	-0.34
Hyväksyminen ilman reagointia	17.0	9–27	21.00	11–27	-2.82**	.005	-0.47

** $p < .01$, * $p < .05$

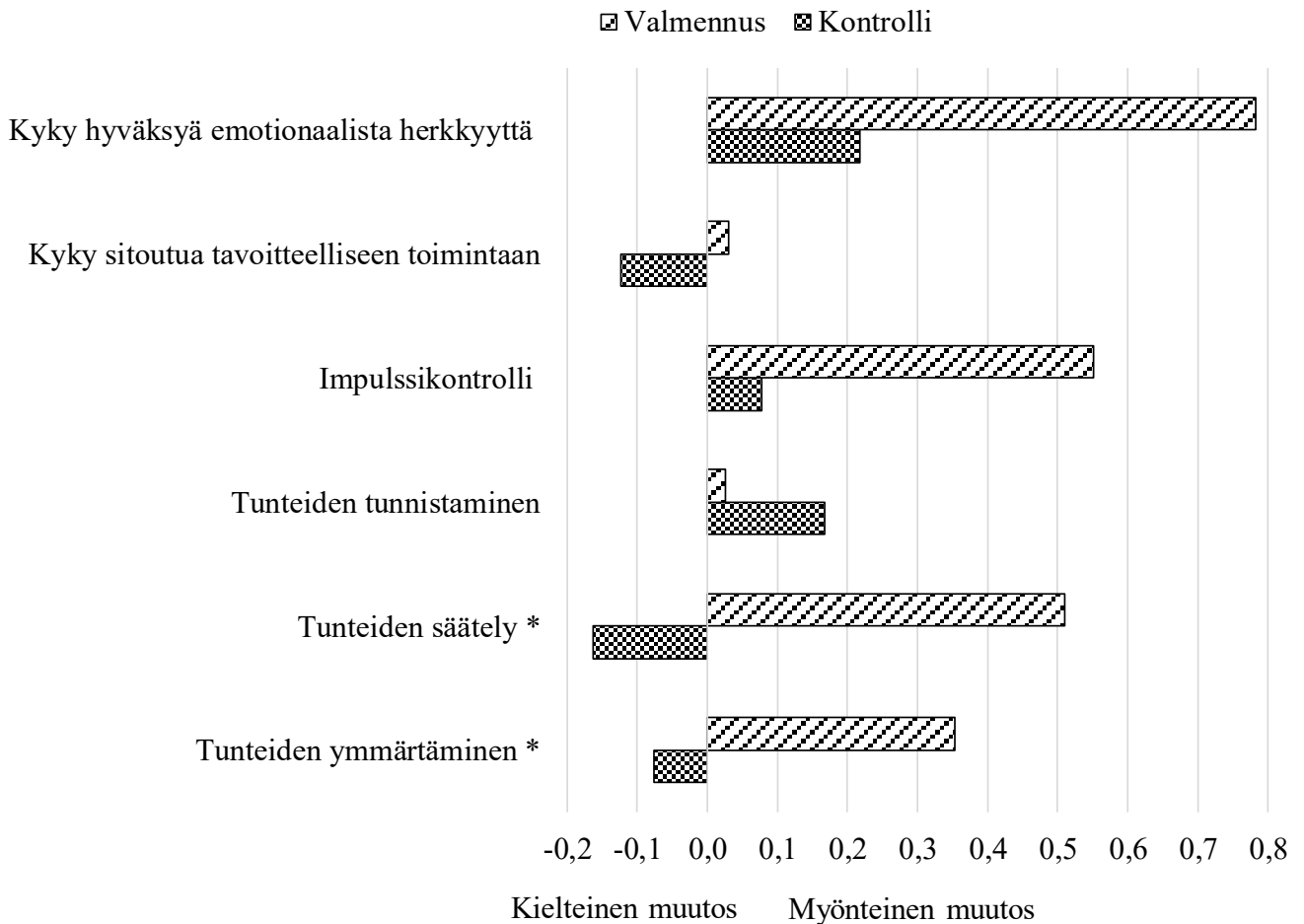
Huom. Tunteidensäätelyn pisteet ovat tässä alkuperäiseen mittariin nähden käänteisiä. Mitä korkeammat pisteet, sitä paremmat tunteidensäätelytaidot

3.3. Tunteidensäätelytaidoissa ja tietoisissa läsnäolotaidoissa tapahtuneiden muutosten erot valmennusryhmässä ja kontrolliryhmässä

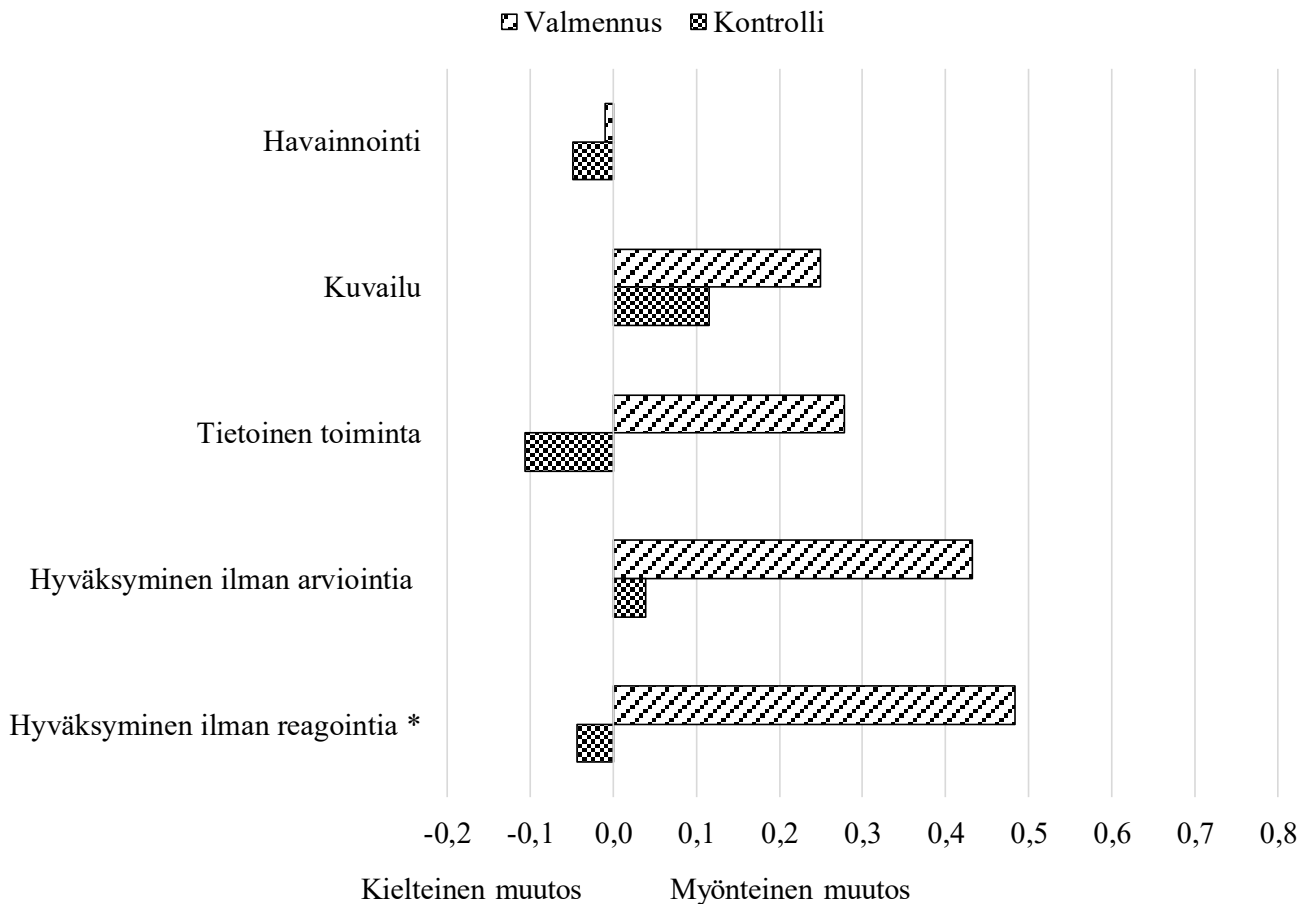
Tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen muutos oli tilastollisesti melkein merkitsevästi erilainen valmennus- ja kontrolliryhmissä. Muutos oli suurempaa valmennusryhmässä sekä yleisessä tunteidensäätelyssä ($U = 44.50$, $p = .040$, $r = -0.40$) että yleisissä tietoisissa läsnäolotaidoissa ($U = 34.00$, $p = .010$, $r = -0.51$). Molemmat taidot olivat siis parantuneet enemmän valmennuksen myötä kuin luonnostaan samassa ajassa. Efektikoot (r) olivat keskisuuria tai suuria.

Kuviot 2 ja 3 kuvaavat valmennusryhmällä valmennuksen aikana ja kontrolliryhmällä odotusajan aikana tapahtuneita muutoksia tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen ala-asteikoissa. Enemmän myönteistä muutosta oli tapahtunut valmennusryhmällä, ja valmennus vaikutti eri tavalla eri ala-asteikkoihin. Tunteidensäätelyn ala-asteikkojen osalta muutokset tunteiden säätelyssä ($U = 41.50$, $p = .027$, $r = -0.43$) ja tunteiden ymmärtämisessä ($U = 43.00$, $p = .031$, $r = -0.42$) olivat tilastollisesti melkein merkitsevästi erilaisia valmennusryhmässä ja kontrolliryhmässä. Tietoisien läsnäolotaitojen ala-asteikkojen osalta muutos hyväksymisessä ilman reagointia ($U = 41.00$, $p = .025$,

$r = -0.44$) oli tilastollisesti melkein merkitsevästi erilainen valmennus- ja kontrolliryhmällä. Nämä taitojen ala-asteikot olivat siis parantuneet enemmän valmennuksen myötä kuin luonnostaan samassa ajassa. Efektikoot (r) olivat keskisuuria.



KUVIO 2. Tunteidensäätelyn ala-asteikkojen erotuspisteet valmennusryhmässä ennen valmennusta ja sen jälkeen sekä kontrolliryhmässä ennen odotusaikaa ja sen jälkeen. Tilastollisesti merkitsevä ero ryhmien välillä on merkitty tähdellä ($*p < .05$). Myönteinen muutos tarkoittaa taitojen parantumista valmennuksen tai odotuksen seurauksena



KUVIO 3. Tietoisen läsnäolon ala-asteikkojen erotuspisteet valmennusryhmässä ennen valmennusta ja sen jälkeen sekä kontrolliryhmässä ennen odotusaikaa ja sen jälkeen. Tilastollisesti merkitsevä ero ryhmien välillä on merkitty tähdellä (* $p < .05$). Myönteinen muutos tarkoittaa taitojen parantumista valmennuksen tai odotuksen seurauksena

4. POHDINTA

4.1. Tutkimuksen päätulokset

Ensimmäisenä tukittiin, olivatko tunteidensäätelytaidot ja tietoiset läsnäolotaidot yhteydessä toisiinsa. Toiseksi haluttiin selvittää, paransiko dialektisen käyttäytymisterapian kahdeksan viikon taitovalmennus näitä taitoja. Yleisten taitojen ohella tutkimuksessa tarkasteltiin kummankin taidon

kaikkia osa-alueita. Taitojen kehittymistä tarkasteltiin kahdella tavalla. Ensinnäkin taitoja verrattiin valmennuksen saaneilla ennen ja jälkeen valmennuksen sekä erikseen kontrolliryhmällä ennen ja jälkeen odotusajan. Toiseksi valmennusryhmän ja kontrolliryhmän taidoissa tapahtuneita muutoksia verrattiin keskenään.

Kuten ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä oletettiin, yleiset tunteidensäätelytaidot ja yleiset tietoiset läsnäolotaidot olivat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Tulos on yhdenmukainen aiempien tutkimusten kanssa (Baer ym., 2006; Hill & Updegraff, 2012; Luberto ym., 2014; Vujanovic ym., 2010). Vahva yhteys tukee käsitystä siitä, että tunteidensäätelyllä ja tietoisella läsnäololla on käsitteellistä ja mittaamiseen liittyvää päällekkäisyyttä (Roemer ym., 2015). Yhteyksiä havaittiin myös yleisten taitojen ja taitojen osa-alueiden välillä sekä pelkkien osa-alueiden välillä, mutta tässä tutkimuksessa ei asetettu hypoteeseja näistä yhteyksistä aiempien tutkimustulosten puuttumisen vuoksi. Osa-alueiden väliset yhteydet voivat kuvastaa tunteidensäätelyn ja tietoisien läsnäolon käsitteiden rakenteellisia yhtäläisyyksiä. On mahdollista, että käsitteillä voisi olla jopa yhteisiä osa-alueita, sillä esimerkiksi tunteiden tiedostaminen ja hyväksyminen kuuluvat kumpaankin käsitteeseen (Baer ym., 2006). Toisaalta vahva yhteys saattaa kuvastaa myös mittaukseen liittyvää ongelmaa, jolloin mittarit eivät täysin kykene erottamaan ilmiöitä toisistaan.

Yleinen tunteidensäätely oli yhteydessä tietoisien läsnäolon osa-alueista hyväksymiseen ilman arviointia ja hyväksymiseen ilman reagoitua. Näin näiden osa-alueiden voidaan nähdä olevan erityisen merkityksellisiä tunteidensäätelyn kannalta tai jopa edustavan tunteidensäätelyn osa-alueita. Yhteyden taustalla voi olla se, että hyväksyminen tukee sopeutumista edistävää tunteidensäätelyä lisäämällä tunteiden kohtaamista (Linehan, 1993) ja terveellistä kiinnittymistä niihin (Hayes & Feldman, 2004). Hyväksymisen voidaankin näin nähdä estävän liiallisen tunteisiin kiinnittymisen ja toissijaisen prosessoinnin, jotka kuvastavat sopeutumista edistämätöntä tunteidensäätelyä.

Yleinen tietoinen läsnäolo oli yhteydessä tunteidensäätelyn osa-alueista impulssikontrolliin, kykyyn sitoutua tavoitteelliseen toimintaan, tunteiden säätelyyn ja tunteiden ymmärtämiseen. Yhteys impulssikontrolliin voi selittyä sillä, että tietoisien läsnäolon on tutkimuksissa havaittu parantaneen esimerkiksi tarkkaavuuden kontrollia (Chiesa ym., 2011) sekä kontrollia omiin ajatuksiin, toimintaan ja tunteisiin (Allen ym., 2009). Näin yksilö, jolla on hyvät tietoiset läsnäolotaidot, pystyvät toimimaan kontrolloidummin, katkaisemaan automaattisen impulsiivisen reaktiotaipumuksen ja säätelemään tunteitaan sopeutumista edistävästi. Yleisen tietoisien läsnäolon yhteys kykyyn sitoutua tavoitteelliseen toimintaan puolestaan voisi selittyä sillä, että tietoiset läsnäolotaidot auttavat olemaan kiinnittymättä liikaa omiin ajatuksiin ja tunteisiin, mikä mahdollistaa tehokkaan toiminnan ja tavoitteiden saavuttamisen. Aiemmassa tutkimuksessa onkin havaittu, että tietoisilta läsnäolotaidoiltaan vahvemmat yksilöt tarvitsivat vähemmän säätelyresursseja emotionaalisen

virittyneisyyden lieventämiseen (Lutz ym., 2014). Näin heillä on käytössään enemmän resursseja muuhun toimintaan. Yleisen tietoisien läsnäolon yhteyttä tunteiden säätelyyn selittäisi se, että tietoinen läsnäolo voi jopa itsessään olla tunteidensäätelystrategia (Webb ym., 2012a) tai vähintään sisältää sopeutumista edistävien tunteidensäätelystrategioiden elementtejä. Tietoisien läsnäolon tuoma ymmärrys tunteista vain tunteina voidaankin nähdä olevan uudelleenarviointistrategia (Denny, 2018). Viimeisenä yleinen tietoinen läsnäolo oli yhteydessä tunteiden ymmärtämiseen. Tietoinen läsnäolo voikin auttaa toimimaan omien tunteiden tutkijana (Bishop ym., 2004) ja lisätä kiinnostusta tunteita kohtaan (Teasdale & Chaskalson, 2013), mikä voi lisätä ymmärrystä niistä.

Tietoisien läsnäolon osa-alueista hyväksymisellä ilman arviointia ja hyväksymisellä ilman reagointia oli yhteyksiä tunteidensäätelyn osa-alueista tunteiden säätelyyn ja impulssikontrolliin. Hyväksyminen voidaan nähdä jopa eräänlaisena tunteidensäätelystrategiana, joten sen yhteys tunteiden säätelyn osa-alueeseen on helposti ymmärrettävissä. Hyväksyminen lisää tunteiden kohtaamista (Linehan, 1993) ja parantaa ymmärrystä siitä, että tunteet on mahdollista sietää ja että ne tulevat menemään ajallaan ohi (Shapiro ym., 2006). Myös impulssikontrollin yhteys hyväksymiseen ilman arviointia ja hyväksymiseen ilman reagointia on looginen. Näiden taitojen voidaan ajatella olevan impulssikontrollin taustalla ja hyväksymisen avulla voidaan katkaista automaattinen impulsiivinen reaktiotaipumus (Baer, 2003). Lisäksi pelkkä hyväksyminen ilman arviointia oli yhteydessä kykyyn hyväksyä emotionaalista herkkyyttä. Yhteys oli ymmärrettävä, sillä arvioinnissa voidaan antaa toissijaisia kielteisiä merkityksiä omille tunnereaktioille ja tuomita tunteet vääriksi. Tämä luonnollisesti vähentää omien tunteiden hyväksymistä, lisää kielteisiä tunteita ja huonontaa minäkuva. Hyväksyminen ilman arviointia oli lisäksi yhteydessä tunteiden ymmärtämiseen. Tämä yhteys voisi selittyä sillä, että hyväksyminen lisää tunteiden kohtaamista (Linehan, 1993), mikä voi parantaa myös ymmärrystä niistä.

Lisäksi tunteidensäätelyn osa-alueista kyky sitoutua tavoitteelliseen toimintaan oli yhteydessä tietoisien läsnäolon osa-alueista tietoiseen toimintaan. Tämä yhteys voi selittyä sillä, että kyky toimia tietoisesti ja keskittyneesti mahdollistaa sitoutumisen tavoitteelliseen toimintaan ja resurssien keskittämisen käsillä olevaan tehtävään. Tunteidensäätelyn osa-alueista tunteiden ymmärtäminen oli yhteydessä tietoisien läsnäolon osa-alueista tunteiden kuvailuun. Tämä yhteys on looginen, sillä jotta tunteita voidaan kuvailla sanallisesti, täytyy ymmärtää ja olla selvillä niistä. Toisaalta kyky kuvailuun voi auttaa omien tunteiden ymmärtämisessä.

Myös toisen tutkimuskysymyksen hypoteesit saivat tukea, sillä yleiset tunteidensäätelytaidot ja yleiset tietoiset läsnäolotaidot olivat valmennusryhmässä paremmat valmennuksen jälkeen eikä kontrolliryhmän taidoissa ollut tapahtunut muutoksia. Tämä tulos on linjassa vastaavien tutkimusten kanssa, joissa yleiset tunteidensäätelytaidot ja yleiset tietoiset läsnäolotaidot ovat parantuneet

taitovalmennuksen myötä (Lothes & Mochrie, 2017; Rizvi & Steffel, 2014; Uliazek ym., 2016). Tunteidensäätelyn osa-alueista tämän tutkimuksen valmennuksen seurauksena parantuivat kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä, impulssikontrolli ja tunteiden säätely. Tietoisen läsnäolon osa-alueista parantuivat hyväksyminen ilman arviointia ja hyväksyminen ilman reagoitua. Koska taitojen osa-alueiden osalta ei juuri ole tehty tutkimusta vastaavalla kohderyhmällä, tulosten vertaileminen on haastavaa. Tämän tutkimuksen mukaisesti aiemmassa tutkimuksessa erilaisella kohderyhmällä havaittiin kuitenkin myös valmennuksen vaikutus tunteidensäätelyn osalta kykyyn hyväksyä emotionaalista herkkyyttä (Gibson ym., 2014). Tämän tutkimuksen mukaisesti aiemmassa opiskelijoilla tehdyssä tutkimuksessa havaittiin tietoisten läsnäolotaitojen osalta myös valmennuksen vaikutus hyväksymiseen ilman arviointia ja hyväksymiseen ilman reagoitua (Lothes & Mochrie, 2017).

Tämän tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä oli Grossin (1998b) tunteidensäätelyn prosessimalli. Tunteidensäätelyn osa-alueista taitovalmennus paransi kykyä hyväksyä emotionaalista herkkyyttä, impulssikontrollia ja tunteiden säätelyä, joten taitovalmennuksen voidaan katsoa vaikuttaneen useaan kohtaan tunteiden syntymisprosessia (Gross, 1998b). Kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä saattaa auttaa annettujen merkitysten uudelleenarviointia, joka on prosessimallin varhainen strategia. Impulssikontrolli voidaan puolestaan nähdä myöhäisenä strategiana, sillä se vaikuttaa jo virinneen tunteen ja sitä seuraavan reaktion välissä. Tunteiden säätelyllä viitataan yksilön käytössä oleviin sopeutumista edistäviin tunteidensäätelystrategioihin, ja voi näin ollen edustaa mitä tahansa vaihetta prosessimallissa. Taitovalmennus paransi tietoisen läsnäolon osa-alueista hyväksymistä ilman arviointia ja hyväksymistä ilman reagoitua, jotka nekin voidaan nähdä prosessimallin uudelleenarviointistrategiana.

Kolmannen tutkimuskysymyksen mukaisesti yleiset tunteidensäätelytaidot ja yleiset tietoiset läsnäolotaidot olivat kehittyneet enemmän valmennusryhmällä kuin kontrolliryhmällä. Kontrolliryhmän taitojen osa-alueissa ei tapahtunut muutoksia. Kun vertailtiin osa-alueiden muutoksia valmennus- ja kontrolliryhmässä, havaittiin valmennusryhmän muutosten olevan suurempia tunteidensäätelyn osa-alueista tunteiden säätelyssä ja tunteiden ymmärtämisessä. Tietoisen läsnäolon osa-alueista muutos hyväksymisessä ilman reagoitua oli suurempi valmennusryhmässä kuin kontrolliryhmässä.

4.2. Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tässä tutkimuksessa taitovalmennus paransi tutkittavien tunteidensäätelytaitoja ja tietoisia läsnäolotaitoja. Näiden taitojen katsotaan olevan pohja psyykkiselle hyvinvoinnille (Bowlin & Baer, 2012; Gross & Muñoz, 1995), joten niiden kehittäminen voi ennaltaehkäistä ongelmien syntymistä ja pahenemista sekä lievittää monenlaisia psyykkisiä oireita. Aiemmat tutkimukset ovat tyypillisesti kohdistuneet johonkin tiettyyn diagnoosiryhmään (Gibson ym., 2014; Harley ym., 2008; Soler ym., 2009). Tutkimuksen vahvuutena onkin se, että otos oli oireiltaan ja diagnooseiltaan monimuotoinen. Näin taitovalmennusta voidaan pitää hyvänä transdiagnostisena hoitomuotona, joiden suosio on kasvussa (Narayanan & Naaz, 2018).

Tutkimuksen vahvuuksia ovat myös ryhmämuotoisuus ja valmennuksen lyhyt kesto. Ryhmämuotoiset interventiot ovat paljon käytettyjä, kustannustehokkaita ja helposti toteutettavia, joten tällaisten interventioiden tehokkuutta on tärkeää tutkia erilaisilla ryhmillä ja erilaisiin ongelmiin. Tutkimuksen interventio kesti vain kahdeksan viikkoa, mikä on suhteellisen lyhyt aika. Verrattuna pidempiin hoitoihin lyhyt valmennus ei vaadi yhtä paljon resursseja järjestäjiltä eikä osallistujilta. Lyhyt kesto saattaa myös madaltaa kynnystä osallistumiselle ja vähentää keskeytyksiä. Verrattuna yksilöhoitoihin ryhmämuotoisuudella voi olla myös myönteisiä vaikutuksia hoitotulokseen esimerkiksi uusien sosiaalisten kontaktien, näkökulmien saamisen, sosiaalisten taitojen oppimisen ja vertaistuen kautta.

Tutkimuksen etuna on myös odotuslistan käyttäminen kontrolliryhmänä, mikä paikkaa monissa aiemmissa tutkimuksissa ollutta puutetta. Tämä on ainoa tapa kontrolloida kypsymisen vaikutus taitojen kehitymisessä. Odotuslistaa ei tiettävästi ole käytetty muissa tutkimuksissa, joissa dialektisen käyttäytymisterapian taitovalmennuksen tehokkuutta on tutkittu nimenomaan opiskelijoilla. Korkeakouluopiskelijat ovat pääosin nuoria aikuisia, joten kypsymisen vaikutuksen kontrolloiminen on erityisen tärkeää. Tämä tutkimus antaakin vahvaa näyttöä taitovalmennuksen tehokkuudesta opiskelijoiden tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen kehittämiseksi. Tutkimuksen vahvuutena on myös taitojen osa-alueiden tutkiminen, sillä niitä on aiemmin tarkasteltu hyvin vähän. Näin tämä tutkimus tarjoaa uudenlaista yksityiskohtaisempaa tietoa taitovalmennuksen vaikutuksesta tunteidensäätelyyn ja tietoisien läsnäolon eri osa-alueisiin.

Myös tutkimusasetelmaan ja toteuttamiseen liittyy vahvuuksia. Tutkittavat satunnaistettiin eri ryhmiin eivätkä ryhmät poikenneet toisistaan taustatietojen suhteen. Lisäksi kaikki valmennusryhmät toteutettiin yhdenmukaisesti, sillä ohjeistus oli tarkka ja käytettävät materiaalit samoja. Dialektisen käyttäytymisvalmennuksen manuaali on myös yksityiskohtainen ja selkeä, minkä lisäksi työnohjauksella varmistettiin ryhmien toteuttamisen samanlaisuus.

Tutkimuksessa on kuitenkin myös joitain rajoituksia. Ensinnäkin otoskoko oli pieni. Useampi tutkittava keskeytti tai osallistui alle seitsemään valmennuskertaan, minkä seurauksena

valmennuksen vaikuttavuusanalyyseista karsiutui 15 tutkittavaa. Toisaalta on tärkeä huomioida, että näinkin pienellä otoksella saatiin odotusten mukaisia tuloksia. Valmennuksen kesto oli vain kahdeksan viikkoa, mikä on lyhyempi kuin suurimmassa osassa vastaavista tutkimuksista (esim. Chugani ym., 2013; Muhomba ym., 2017). Yhtenä heikkoutena on myös seurannan puuttuminen. Tutkimuksen perusteella ei voi ottaa kantaa tulosten pysyvyyteen pidemmällä aikavälillä. On mahdollista, että näin lyhyellä valmennuksella ei ole pysyviä vaikutuksia tunteidensäätelytaitoihin ja tietoisiin läsnäolotaitoihin.

Otos osoittautui hieman valikoituneeksi, mikä vaikuttaa pienen otoskoon ohella tulosten yleistettävyyteen. Ensinnäkin otos koostui pääosin naisista (77 %). Tunteidensäätelyn ongelmista kertovat oireet ovat hieman yleisempiä naisilla (Kunttu ym., 2016), mutta tämä ei kuitenkaan selitä näin suurta eroa sukupuolten välillä. Voi olla, että miehet eivät hakeudu yhtä helposti tämän kaltaisiin interventioihin, vaikka tarvitsisivatkin apua. Toiseksi tavoitteena oli alun perin kerätä vähäoireinen otos korkeakouluopiskelijoita, mutta tutkittavista 39 %:lla oli kuitenkin jokin psykiatrinen diagnoosi. Verrattuna tunteidensäätelyssä käytetyn mittarin viitearvoihin (Gratz & Roemer, 2004), tutkittavilla tunteidensäätelytaidot olivat viitearvoja heikkommat. Lisäksi tutkittavilla oli keskimäärin heikoimmat taidot kuin opiskelijoilla, jotka olivat kokeneet trauman (Reffi, Pinciotti, Darnell, & Orcutt, 2019). Merkittäviä tunteidensäätelyn ongelmia oli kymmenellä osallistujalla (29 %), kun katkaisupistemääränä käytettiin aiemman tutkimuksen mukaisesti 105 pistettä (Steffel, 2014). Tietoisten läsnäolotaitojen alkupistemäärät vaikuttivat paremmilta kuin vastaavassa tutkimuksessa, jossa tutkittiin opiskelijoita, joilla oli tunteidensäätelyn ongelmia (Rizvi & Steffel, 2014). Taidot olivat kuitenkin heikkommat kuin tutkimuksissa, joissa otoksena olivat ei-kliiniset opiskelijat (Baer ym., 2008; Dundas, Volestad, Binder, & Sivertsen, 2013; Hill & Updegraff, 2012) ja tutkimuksissa, joissa otoksena olivat opiskelijat, joilla oli posttraumaattisia stressioireita tai jotka olivat kokeneet trauman (Kalil, Treanor, & Roemer, 2014; Reffi ym. 2019). On viitteitä, että tunteidensäätelytaidot ja tietoiset läsnäolotaidot kehittyvät helpommin, jos ne ovat alhaiset (Finkelstein-Fox ym., 2018). Tämän tutkimuksen otoksessa taidot olivat melko heikot, joten valmennuksella ei välttämättä saataisi yhtä hyviä tuloksia lievemmin oireilevilla ryhmillä. Nämä otoksen valikoituneisuuteen liittyvät tekijät huomioiden tämän tutkimuksen tulokset eivät välttämättä ole yleistettävissä miehiin tai yksilöihin, joilla on lievempiä tunteidensäätelyn ongelmia.

Saatujen tulosten luotettavuuteen liittyy myös mahdollisia ongelmia. Taitojen mittaaminen perustui itsearviointeihin, mikä saattaa aiheuttaa vääristymää. Erityisesti jos yksilön taidot ovat heikot, hän ei välttämättä pysty arvioimaan niitä luotettavasti (Simons, 2013). Tulosten luotettavuutta saattaa heikentää myös se, että kyselyistä käytettiin suomenkielelle käännettyjä versioita, joita ei tiettävästi ole validoitu. Näin tulokset eivät välttämättä ole täysin vertailukelpoisia muiden

tutkimusten kanssa. Lisäksi 26 %:lla oli nykyinen psykiatrinen hoitosuhde. Tästä syystä ei voida olla varmoja, että taitojen parantuminen olisi pelkästään taitoalennuksesta johtuvaa, vaan osa vaikutuksista saattaa selittyä ulkopuolisella hoitosuhteella. Vertailukohteena olevan toisen hoitomuodon puutteen vuoksi ei voida myöskään sanoa, että dialektisen käyttäytymisterapian taitoalennus olisi parempi hoitomuoto kuin jokin muu. On mahdollista, että taitojen parantuminen selittyisi vain yleisillä terapeuttisilla elementeillä kuten psykoedukaatiolla tai hoitosuhteella (Kendall & Comer, 2014).

4.3. Käytännön näkökulma ja jatkotutkimusaiheet

Tunteidensäätelyn ongelmista kertovat mielenterveyden häiriöt, kuten masennus ja ahdistuneisuushäiriöt, ovat yleisiä korkeakouluopiskelijoilla, ja niiden määrä on yli kaksinkertaistunut vuodesta 2000 (Kunttu ym., 2016). Masennus ja ahdistuneisuus saattavatkin olla erityisen tyypillisiä nykyaikana, jolloin stressi ja kiire ovat yleisiä. Arkielämän tieto- ja ärsyketulva voi vaikeuttaa tietoisien läsnäolon saavuttamista, jolloin kuormitus ja ahdistuneisuus lisääntyvät ja yhteys omiin tunteisiin ja tarpeisiin on vaarassa kadota. Viime aikoina lisääntynyt kiinnostus tietoista läsnäoloa kohtaan kertoo, että tämä taito tuntuu erityisen tarpeelliselta ja merkitykselliseltä juuri nykyaikana (Brown ym., 2007). Opiskelijoiden psyykkisen oirehdinnan taustalla voi olla myös uudenlainen elämänvaihe. Muutto uudelle paikkakunnalle, itsenäistyminen ja opintojen stressaavuus voivat tuoda esiin ongelmia tunteidensäätelyssä. Näiden tietojen pohjalta tehokkaiden korkeakouluopiskelijoihin kohdistuvien interventioiden merkitys korostuu.

Tämä tutkimus antaa lisätukea sille, että myös lyhykestoinen ryhmämuotoinen taitoalennus voi olla tehokas lisäämään tunteidensäätelytaitoja ja tietoisia läsnäolotaitoja opiskelijoilla, joilla on tunteidensäätelyn ongelmia. Tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen merkitys mielenterveydelle ja psyykkiselle hyvinvoinnille on osoitettu useissa tutkimuksissa (esim. Gross & Muñoz, 1995; Baer ym., 2006; Brown & Ryan, 2003; Vujanovic ym., 2010), joten interventiolla voi olla merkittävä rooli opiskelijoiden mielenterveyden parantamisessa sekä ongelmien ennaltaehkäisemisessä. Varhainen puuttuminen mielenterveyden ongelmiin on tärkeää kroonistumisen ehkäisemiseksi (Zivin, Eisenberg, Gollust, & Golberstein, 2009), minkä takia opiskelijoille tulisi voida järjestää matalan kynnyksen interventioita. Kustannustehokas ja melko helposti järjestettävä dialektisen käyttäytymisterapian taitoalennus palvelee hyvin tätä tarkoitusta ja voisi sopia toteutettavaksi esimerkiksi opiskelijaterveydenhuollossa. Tämän tutkimuksen

perusteella taitovalmennuksen ohjaamiseen ei tarvita pitkää koulutusta. Tämä tutkimus antoikin lisänäyttöä siitä, että myös loppuvaiheen opiskelijoiden antama hoito voi olla tehokasta (Öst ym., 2012). Tämän tiedon pohjalta opiskelijoille kannattaisi tarjota enemmän mahdollisuuksia käytännön harjoitteluun oikeilla asiakkaila jo opiskeluaikana. Tästä voisi olla molemminpuolista hyötyä niin apua tarvitseville kuin psykologian opiskelijoille.

Tutkimuksen korrelatiivisen luonteen vuoksi ei voida sanoa, mitkä tekijät ovat tunteidensäätelytaitojen ja tietoisien läsnäolotaitojen välisen yhteyden taustalla. Jatkossa tarvittaisiin lisää tutkimusta mekanismeista, jotka välittävät näiden taitojen välistä yhteyttä. Tällaisen tiedon avulla voitaisiin mahdollisesti kehittää entistä tehokkaampia interventioita tunteidensäätelytaitojen parantamiseksi ja löytää syitä tunteidensäätelyn ongelmien takaa. Tunteidensäätelyn ongelmat ovat lähes kaikkien mielenterveyden ongelmien taustalla (Gross & Muñoz, 1995), joten aihepiirin tutkiminen ja intervention kehittäminen eteenpäin ovat erittäin merkityksellisiä. Tutkimusta tarvittaisiin lisää vähäoireisilla otoksilla. Näin voitaisiin saada tietoa taitovalmennuksen vaikuttavuudesta myös lievempiin tunteidensäätelyn ongelmiin ja näyttöä valmennuksen käyttökelpoisuudesta ongelmien ennaltaehkäisyssä.

Tulevissa tutkimuksissa olisi hyvä ottaa mukaan myös seurantamittauksia, jotta voitaisiin saada näyttöä valmennuksen vaikutusten pysyvyydestä. On esitetty, että tietoisien läsnäolotaitojen pysyvyys on hyvin riippuvainen siitä, miten taitojen harjoittelua jatketaan intervention jälkeen (Teasdale & Chaskalson, 2013). Tietoisien läsnäolon on myös esitetty automatisoituvan osaksi tunteidensäätelyä vasta pitkän harjoittelun kautta (Roemer ym., 2015). Tarvittaisiinkin tutkimusta siitä, miten osallistujat ovat jatkaneet harjoittelua myös valmennuksen jälkeen ja kuinka osallistujia voitaisiin mahdollisesti tukea tässä harjoittelussa. On mahdollista, että erityisesti yksilöiden, joilla on mielenterveyden häiriö, on vaikea jatkaa taitojen ylläpitämistä ohjattujen tapaamisten jälkeen. Tämä olisi tärkeää ottaa huomioon jo intervention aikana, mutta myös sen jälkeen esimerkiksi järjestämällä muutaman tapaamiskerran tukijakso.

Jatkossa tarvittaisiin lisää tutkimusta dialektisen käyttäytymisterapian taitovalmennuksen vaikutuksesta taitojen osa-alueisiin. Näyttäisi siltä, ettei valmennus vaikuta yhtä hyvin kaikkiin taitojen osa-alueisiin. Tälle voi olla monia syitä. On mahdollista, että osa-alueiden kehittyminen tapahtuu eri tahdissa, eikä lyhyt interventio riitä kehittämään kaikkia niistä. Toisaalta kaikkien osa-alueiden kehittämiseen ei välttämättä ole kiinnitetty tarpeeksi huomiota taitovalmennuksessa. Jotkin osa-alueet saattoivat myös olla jo valmiiksi sen verran vahvoja, ettei taitovalmennus riittänyt kehittämään niitä. Osallistujien taidot ovat saattaneet myös olla liian eri tasoisia, jolloin valmennus ei ole vaikuttanut täysin toivotulla tavalla. Tämä on saattanut heikentää motivaatiota taitojen kehittämiseen tai valmennukseen osallistumiseen joidenkin osallistujien kohdalla. Lopuksi

taitoalvalmennuksen vaikutukset joihinkin osa-alueisiin saattavat tulla esiin vasta pidemmän ajan kuluttua. Taitojen osa-alueet huomioivilla tutkimuksilla saataisiin arvokasta tietoa siitä, minkälaisen ongelmien hoitamiseen lyhyt taitoalvalmennus soveltuu ja miten valmennusta voitaisiin kehittää. Toisaalta taitoalvalmennus kehitti juuri niitä tunteidensäätelyn osa-alueita, joiden on havaittu olevan vahvimmin yhteydessä ahdistuneisuuteen ja masennukseen (Hallion, Steinman, Tolin, & Diefenbach, 2018). Näin ollen taitoalvalmennuksella voidaan mahdollisesti myös vähentää näitä tunteidensäätelyn ongelmista kertovia oireita.

On merkittävää, että näin lyhytkestoisella, kustannustehokkaalla ja helposti toteutettavalla interventiolla voidaan vaikuttaa tunteidensäätelytaitoihin ja tietoisiiin läsnäolotaitoihin, jotka ovat keskeisiä mielenterveyden kannalta (Bowlin & Baer, 2012; Gross & Muñoz, 1995). Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet huolestuttavasti viime aikoina (Kunttu ym., 2016), joten korkeakoulukontekstissa toteutettavien matalan kynnyksen transdiagnostisten interventioiden tarve on ilmeinen. Puuttamalla tunteidensäätelyn ongelmiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa voidaan ehkäistä mielenterveyden ongelmien kroonistumista, parantaa yksilön elämänlaatua ja vähentää yhteiskunnan kustannuksia.

LÄHTEET

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278. doi:10.1007/s10608-014-9662-4
- Allen, M., Bromley, A., Kuyken, W., & Sonnenberg, S. (2009). Participants' Experiences of Mindfulness-Based Cognitive Therapy: "It Changed Me in Just about Every Way Possible". *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 37(4), 413–430. doi:10.1017/S135246580999004X
- Axelrod, S. R., Perepletchikova, F., Holtzman, K., & Sinha, R. (2011). Emotion regulation and substance use frequency in women with substance dependence and borderline personality disorder receiving dialectical behavior therapy. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 37(1), 37–42. doi:10.3109/00952990.2010.535582
- Baars, B. J., & Franklin, S. (2003). How conscious experience and working memory interact. *Trends in Cognitive Sciences*. 7(4), 166–172. doi:10.1016/S1364-6613(03)00056-1
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. doi:10.1093/clipsy.bpg015
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. doi:10.1177/1073191105283504
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. doi:10.1177/1073191107313003
- Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The Unbearable Automaticity of Being. *American Psychologist*, 54(7), 462–479. doi:10.1037/0003-066X.54.7.462
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134. doi: 10.1097/YCO.0b013e3283503669
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11(6), 230–241. doi:10.1093/clipsy/bph077
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a

- brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. doi:10.1007/s10862-015-9514-x
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411–415. doi:10.1016/j.paid.2011.10.050
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional Issues in Emotion Regulation Research. *Child Development*, 75(2), 340–345. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00675.x
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. doi:10.1080/10478400701598298
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia mindfulness scale. *Assessment*, 15(2), 204–223. doi:10.1177/1073191107311467
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572. doi:10.1016/j.cpr.2009.06.005
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303–322. doi:10.1007/s10608-007-9119-0.
- Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449–464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003
- Chugani, C. D., Ghali, M. N., & Brunner, J. (2013). Effectiveness of short term dialectical behavior therapy skills training in college students with cluster B personality disorders. *Journal of College Student Psychotherapy*, 27(4), 323–336. doi:10.1080/87568225.2013.824337
- Cicchetti, D., Ackerman, B., & Izard, C. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7(1), 1–10. doi:10.1017/S0954579400006301
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2. painos). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

- Curtiss, J., Klemanski, D. H., Andrews, L., Ito, M., & Hofmann, S. G. (2017). The conditional process model of mindfulness and emotion regulation: An empirical test. *Journal of Affective Disorders, 212*, 93–100. doi:10.1016/j.jad.2017.01.027
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology, 35*(6), 497–505. doi:10.1080/01973533.2013.840632
- Denny, B. (2018). Enhancing Emotion Regulation Through Longitudinal Training in Cognitive Reappraisal: A Translational Social Cognitive Neuroscience Approach. *Biological Psychiatry, 83*(9), 58–59. doi:10.1016/j.biopsych.2018.02.160
- Desrosiers, A., Vine, V., Curtiss, J., & Klemanski, D. H. (2014). Observing nonreactively: A conditional process model linking mindfulness facets, cognitive emotion regulation strategies, and depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders, 165*, 31–37. doi:10.1016/j.jad.2014.04.024
- Dreyfus, G. (2013). Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of the cognitive dimensions of mindfulness. Teoksessa J. M. Williams & J. Kabat-Zinn (toim.), (s. 41–54). *Mindfulness: Diverse perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Abingdon: Routledge.
- Dundas, I., Vøllestad, J., Binder, P., & Sivertsen, B. (2013). The five factor mindfulness questionnaire in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*(3), 250–260. doi:10.1111/sjop.12044
- Ellenbogen, M. A., Schwartzman, A. E., Stewart, J., & Walker, C. (2006). Automatic and effortful emotional information processing regulates different aspects of the stress response. *Psychoneuroendocrinology, 31*(3), 373–387. doi:10.1016/j.psyneuen.2005.09.001
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., & Segal, Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *Canadian Journal of Psychiatry, 57*(2), 70–77. doi:10.1177/070674371205700203
- Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O., & Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy. *Frontiers in Psychology, 7*, 1373, doi:10.3389/fpsyg.2016.01373
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29*(3), 177–190. doi:10.1007/s10862-006-9035-8

- Finkelstein-Fox, L., Park, C., & Riley, K. (2018). Mindfulness and emotion regulation: Promoting well-being during the transition to college. *Anxiety, Stress and Coping*, *31*(6), 639–653. doi:10.1080/10615806.2018.1518635
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, *2*(1), 59–67. doi:10.1007/s12671-011-0043-8
- Garland, E. L., Kiken, L. G., Faurot, K., Palsson, O., & Gaylord, S. A. (2017). Upward spirals of mindfulness and reappraisal: Testing the mindfulness-to-meaning theory with autoregressive latent trajectory modeling. *Cognitive Therapy and Research*, *41*(3), 381–392. doi:10.1007/s10608-016-9768-y
- Gerald, C. (1994). Why emotions are felt? Teoksessa E. Ekman & R. J. Davidson (toim.), (s. 103–111) *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford: Oxford university press.
- Gibson, J., Booth, R., Davenport, J., Keogh, K., & Owens, T. (2014). Dialectical behaviour therapy-informed skills training for deliberate self-harm: A controlled trial with 3-month follow-up data. *Behaviour Research and Therapy*, *60*, 8–14. doi:10.1016/j.brat.2014.06.007
- Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, *52*(5), 622–626. doi:10.1016/j.paid.2011.12.008
- Goodman, M., Carpenter, D., Tang, C. Y., Goldstein, K. E., Avedon, J., Fernandez, N., Mascitelli, K. A., Blair, N. J., New, A. S., Triebwasser, J., Siever, L. J., & Hazlett, E. A. (2014). Dialectical behavior therapy alters emotion regulation and amygdala activity in patients with borderline personality disorder. *Journal of Psychiatric Research*, *57*(1), 108–116. doi:10.1016/j.jpsychires.2014.06.020
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54. doi:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 224–237. doi:10.1037/0022-3514.74.1.224
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, *10*(6), 214–219. doi:10.1111/1467-8721.00152

- Gross, J. J. (2013a). Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward. *Emotion, 13*(3), 359–365. doi: 10.1037/a0032135.
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review, 3*, 8–16. doi:10.1177/1754073910380974
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science, 2*(4), 387–401. doi:10.1177/2167702614536164
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2*(2), 151–164. doi:10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition & Emotion, 25*(3), 400–412. doi:10.1080/02699931.2010.544160
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., & Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in Psychology, 9*, 539. doi:10.3389/fpsyg.2018.00539
- Harley, R., Sprich, S., Safren, S., Jacobo, M., & Fava, M. (2008). Adaptation of dialectical behavior therapy skills training group for treatment-resistant depression. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 196*(2), 136–143. doi:10.1097/NMD.0b013e318162aa3f
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 255–262. doi:10.1093/clipsy/bph080
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior analyst, 17*(2), 289–303. doi:10.1007/BF03392677
- Haynos, A. F., Roberto, C. A., & Attia, E. (2015). Examining the associations between emotion regulation difficulties, anxiety, and eating disorder severity among inpatients with anorexia nervosa. *Comprehensive Psychiatry, 60*, 93–98. doi:10.1016/j.comppsy.2015.03.004
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion, 12*(1), 81–90. doi:10.1037/a0026355
- Ie, A., Ngunomen, C. T., & Langer, E. J. (toim.). (2014). *Wiley blackwell handbook of mindfulness*. Chichester: Wiley-Blackwell.

- Iverson, K. M., Shenk, C., & Fruzzetti, A. E. (2009). Dialectical behavior therapy for women victims of domestic abuse: A pilot study. *Professional Psychology: Research and Practice*, *40*(3), 242–248. doi:10.1037/a0013476
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, *10*(1), 54–64. doi:10.1037/a0018438
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kalill, K. S., Treanor, M., & Roemer, L. (2014). The importance of non-reactivity to posttraumatic stress symptoms: A case for mindfulness. *Mindfulness*, *5*(3), 314–321. doi:10.1007/s12671-012-0182-6
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. R. (2014). Mindfulness Deautomatization of Cognitive and Emotional Life. Teoksessa A. Ie, C. T. Ngnoumen, & E. J. Langer, (toim.), (s. 168–185). *Wiley blackwell handbook of mindfulness*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Kendall, P. C., & Comer, J. S. (2014). Research Methods in Clinical Psychology. Teoksessa D. H. Barlow (toim.), *The oxford handbook of clinical psychology : Oxford handbook of clinical psychology* (s. 52–75). Oxford: Oxford University Press.
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, *31*(6), 1041–1056. doi:10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (2016). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. (No. 48). Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Linehan M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: The Guildford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *Dbt® skills training manual*. New York: The Guildford Press.
- Lothes II, J. E., & Mochrie, K. (2017). The "what" and "hows" of mindfulness: Using DBT's mindfulness skills to reduce test anxiety. *Building Healthy Academic Communities Journal*, *1*(2), 10–20. doi:10.18061/bhac.v1i2.6029
- Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J., & O'Bryan, E. M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: The mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*, *5*(4), 373–380. doi:10.1007/s12671-012-0190-6

- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., Holtforth M. G., & Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation – an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776–785. doi:10.1093/scan/nst043
- Lynch, T. R., Chapman, A. L., Rosenthal, M. Z., Kuo, J. R., & Linehan, M. M. (2006). Mechanisms of change in dialectical behavior therapy: Theoretical and empirical observations. *Journal of Clinical Psychology*, 62(4), 459–480. doi:10.1002/jclp.20243
- Mandal, S. P., Arya, Y. K., & Pandey, R. (2017). Mindfulness, emotion regulation, and subjective well-being: Exploring the link. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 24(1), 57–63.
- Muhomba, M., Chugani, C. D., Uliaszek, A. A., & Kannan, D. (2017). Distress tolerance skills for college students: A pilot investigation of a brief DBT group skills training program. *Journal of College Student Psychotherapy*, 31(3), 247–256. doi:10.1080/87568225.2017.1294469
- Narayanan, G., & Naaz, S. (2018). A transdiagnostic approach to interventions in addictive disorders - third wave therapies and other current interventions. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(8), 522–528. doi:10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_20_18
- Neacsiu A., D., Bohus M., & Linehan, M. M. (2014a). Dialectical Behavior Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation. Teoksessa J. J. Gross, (toim.), *Handbook of emotion regulation* (2. painos, s. 491–507). New York: The Guilford Press.
- Neacsiu, A. D., Eberle, J. W., Kramer, R., Wiesmann, T., & Linehan, M. M. (2014b). Dialectical behavior therapy skills for transdiagnostic emotion dysregulation: A pilot randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 59, 40–51. doi:10.1016/j.brat.2014.05.005
- Norris, C., Creem, D., Hendler, R., & Kober, H. (2018). Brief mindfulness meditation improves attention in novices: Evidence from ERPs and moderation by neuroticism. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 315. doi:10.3389/fnhum.2018.00315
- Papies, E. K., & Aarts, H. (2016). Automatic Self-regulation. Teoksessa K. D. Vohs & R. F. Baumeister (toim.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3. painos, s. 203–222). New York: The Guilford Press.
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. Teoksessa D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (toim.), *Handbook of mental control* (s. 278–308). Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Pepping, C. A., Duvenage, M., Cronin, T. J., & Lyons, A. (2016). Adolescent mindfulness and psychopathology: The role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 99, 302–307. doi:10.1016/j.paid.2016.04.089

- Perlman, D. M., Salomons, T. V., Davidson, R. J., & Lutz, A. (2010). Differential effects on pain intensity and unpleasantness of two meditation practices. *Emotion, 10*(1), 65–71. doi:10.1037/a0018440
- Philippot, P., Chapelle, G., & Blairy, S. (2002). Respiratory feedback in the generation of emotion. *Cognition & Emotion, 16*(5), 605–627. doi:10.1080/02699930143000392
- Reffi, A. N., Pinciotti, C. M., Darnell, B. C., & Orcutt, H. K. (2019). Trait mindfulness and PTSD symptom clusters: Considering the influence of emotion dysregulation. *Personality and Individual Differences, 137*, 62–70. doi:10.1016/j.paid.2018.08.010
- Rizvi, S. L., & Steffel, L. M. (2014). A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. *Journal of American College Health, 62*(6), 434–439. doi:10.1080/07448481.2014.907298
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 3*, 52–57. doi:10.1016/j.copsyc.2015.02.006
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology, 62*(3), 373–386. doi: 10.1002/jclp.20237
- Simons, D. J. (2013). Unskilled and optimistic: Overconfident predictions despite calibrated knowledge of relative skill. *Psychonomic Bulletin & Review, 20*(3), 601–607. doi:10.3758/s13423-013-0379-2
- Soler, J., Pascual, J. C., Tiana, T., Cebrià, A., Barrachina, J., Campins, M. J., Gich, I., Alvarez, E., & Pérez, V. (2009). Dialectical behaviour therapy skills training compared to standard group therapy in borderline personality disorder: A 3-month randomised controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy, 47*(5), 353–358. doi:10.1016/j.brat.2009.01.013
- Solomon, B. B. (1976). *Black empowerment: Social work in oppressed communities*. New York: Columbia University Press.
- Steffel, L. M. (2014). *A pilot study of two brief forms of DBT skills training for emotion dysregulation in undergraduates*. (Väitöskirja, Rutgers The State University of New Jersey, New Jersey). Saatavilla <https://libproxy.tuni.fi/login?url=https://search.proquest.com/docview/1643246557?accountid=14242>
- Teasdale, J. D., & Chaskalson, M. (2013). How does mindfulness transform suffering? II: The transformation of *dukkha*. Teoksessa J. M. Williams & J. Kabat-Zinn (toim.), *Mindfulness:*

- Diverse perspectives on its Meaning, Origins and Applications* (s. 103–124). Abingdon: Routledge.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, *33*(1), 25–39. doi:10.1016/0005-7967(94)E0011-7
- Telch, C. F., Agras, W. S., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *69*(6), 1061–1065. doi:10.1037/0022-006X.69.6.1061
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, *22*(6), 449–454. doi:10.1177/0963721413495869
- Tomczak, M., & Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. *Trends in Sport Sciences*, *21*(1), 19–25.
- Uliaszek, A. A., Rashid, T., Williams, G. E., & Gulamani, T. (2016). Group therapy for university students: A randomized control trial of dialectical behavior therapy and positive psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, *77*, 78–85. doi:10.1016/j.brat.2015.12.003
- Valentine, S. E., Bankoff, S. M., Poulin, R. M., Reidler, E. B., & Pantalone, D. W. (2015). The use of dialectical behavior therapy skills training as Stand-Alone treatment: A systematic review of the treatment outcome literature. *Journal of Clinical Psychology*, *71*(1), 1–20. doi:10.1002/jclp.22114
- Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., McKee, L. G., & Zvolensky, M. J. (2010). Incremental validity of mindfulness skills in relation to emotional dysregulation among a young adult community sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, *39*(3), 203–213. doi:10.1080/16506070903441630
- Webb, T. L., Gallo, I. S., Miles, E., Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2012a). Effective regulation of affect: An action control perspective on emotion regulation. *European Review of Social Psychology*, *23*, 143–186. doi:10.1080/10463283.2012.718134
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012b). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, *138*, 775–808. doi:10.1037/a0027600
- Zelkowitz, R. L., & Cole, D. A. (2016). Measures of emotion reactivity and emotion regulation: Convergent and discriminant validity. *Personality and Individual Differences*, *102*, 123–132. doi:10.1016/j.paid.2016.06.045

- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders, 117*(3), 180–185. doi:10.1016/j.jad.2009.01.001
- Öst, L., Karlstedt, A., & Widén, S. (2012). The effects of cognitive behavior therapy delivered by students in a psychologist training program: An effectiveness study. *Behavior Therapy, 43*(1), 160–173. doi:10.1016/j.beth.2011.05.001

LIITTEET

LIITE 1. Reliabiliteettikertoimet eri mittauksissa

	T0	T1a	T1b	T2	T3
Tunteidensäätely	.89	.91	.96	.97	.97
Kokonaispistemäärä	.89	.91	.96	.97	.97
Kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä	.76	.91	.89	.94	.91
Kyky sitoutua tavoitteelliseen toimintaan	.78	.78	.90	.90	.95
Impulssikontrolli	.87	.77	.88	.92	.87
Tunteiden tunnistaminen	.68	.74	.81	.61	.75
Tunteiden säätely	.83	.86	.93	.92	.96
Tunteiden ymmärtäminen	.83	.79	.86	.91	.77
Tietoinen läsnäolo	.83	.87	.94	.95	.96
Kokonaispistemäärä	.83	.87	.94	.95	.96
Havainnointi	.79	.84	.83	.86	.73
Kuvailu	.89	.95	.89	.96	.93
Tietoinen toiminta	.86	.91	.93	.95	.95
Hyväksyminen ilman arviointia	.91	.96	.95	.96	.98
Hyväksyminen ilman reagointia	.79	.77	.96	.97	.93

LIITE 2. Valmennus- ja kontrolliryhmän tunnusluvut ennen valmennusryhmän valmennusta

	Valmennusryhmä (n = 13)		Kontrolliryhmä (n = 13)		Testisuure U	p- arvo	Efekti- koko
	Md	Vaihteluväli	Md	Vaihteluväli			
Tunteidensäätely	118.00	82–144	114.00	80–147	75.00	.650	-0.09
Kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä	19.00	11–30	20.00	8–26	128.00	.855	-0.04
Kyky sitoutua tavoitteelliseen toimintaan	13.00	7–20	14.00	7–19	126.50	.812	-0.05
Impulssikontrolli	22.00	9–29	19.00	12–27	88.50	.104	-0.03
Tunteiden tunnistaminen	21.00	16–28	19.00	14–27	129.50	.898	-0.03
Tunteiden säätely	27.00	18–36	29.00	16–35	128.50	.869	-0.03
Tunteiden ymmärtäminen	18.00	8–20	16.00	9–24	110.00	.399	-0.16
Tietoinen läsnäolo	118.00	100–126	120.00	82–151	79.00	.801	-0.05
Havainnointi	28.00	18–31	26.00	18–39	124.50	.756	-0.06
Kuvailu	22.00	16–36	25.00	16–36	112.50	.454	-0.15
Tietoinen toiminta	21.00	13–32	22.00	11–34	129.50	.898	-0.03
Hyväksyminen ilman arviointia	24.00	13–35	23.00	14–36	128.50	.869	-0.03
Hyväksyminen ilman reagointia	17.00	10–27	18.00	14–26	130.00	.912	-0.02

LIITE 3. Tunteidensäätelyn ja tietoisten läsnäolotaitojen tunnusluvut kontrolliryhmällä ennen ja jälkeen odotuksen (n = 13)

	Ennen odotusta		Odotuksen jälkeen		Testisuure Z	p-arvo	Efektikoko
	Md	Vaihteluväli	Md	Vaihteluväli			
Tunteidensäätely	114.00	80–147	122.00	63–151	-0.39	.700	-0.08
Kyky hyväksyä emotionaalista herkkyyttä	20.00	8–26	20.00	8–28	-1.21	.227	-0.24
Kyky sitoutua tavoitteelliseen toimintaan	14.00	7–19	13.00	6–20	-0.60	.549	-0.12
Impulssikontrolli	19.00	12–27	20.00	8–29	-0.28	.778	-0.05
Tunteiden tunnistaminen	19.00	14–27	22.00	12–29	-0.91	.364	-0.18
Tunteiden säätely	29.00	16–35	27.00	11–36	-0.95	.344	-0.19
Tunteiden ymmärtäminen	16.00	9–24	16.00	11–23	-0.83	.407	-0.16
Tietoinen läsnäolo	120.00	82–151	120.00	74–168	-0.35	.726	-0.07
Havainnointi	26.00	18–39	24.00	17–39	-0.56	.572	-0.11
Kuvailu	25.00	16–36	28.00	15–37	-1.12	.268	-0.22
Tietoinen toiminta	22.00	11–34	22.00	10–37	-0.56	.574	-0.11
Hyväksyminen ilman arviointia	23.00	14–36	26.00	8–40	-0.51	.608	-0.10
Hyväksyminen ilman reagointia	18.00	14–26	18.00	10–33	-0.31	.755	-0.06