

Jussa Jutila

**TIETOINEN LÄSNÄOLO VASTAUKSENA
KUORMITTAVAAN ARKEEN**
Huomio huomioon

TIIVISTELMÄ

Jussa Jutila: Tietoinen läsnäolo vastauksena kuormittavaan arkeen
Kandidaattitutkielma
Tampereen yliopisto
Tietojenkäsittelytieteiden tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2024

Työni on kirjallisuuskatsaus tietoisesta läsnäolosta käytännöllisestä näkökulmasta. Alussa vertaan tietoista läsnäoloa tiedostamattomaan toimintaan selventääkseni ydinkäsitteitä. Johdatan lukijan läpi teknologian tuomien haasteiden. Kerron kuormittavan tietotyön ja teknologian liikakäytön yhteiskunnallisista vaikutuksista ja yksittäisen tietotyöläisen arkeen vaikuttavista tekijöistä. Mainitsen muutaman muunkin keinon kuormittumisen vähentämiseen ja siitä palautumiseen, mutta keskityn tietoisesta läsnäolon mahdollisuuksiin.

Esittelen menetelmiä hyvinvointiin digitaalisessa ympäristössä, huomion ylläpitämiseen ja siihen liittyvien taitojen kehittämiseen. Havainnollistan tietoista läsnäoloa kertomalla siitä esimerkkejä. Otan esille sekä tietoista läsnäoloa kehittäviä harrastuksia, että vuosituhansia vanhoja varta vasten kehitettyjä meditaatiomenetelmiä.

Käsittelen meditaation kaksi pääsuuntausta: huomion keskittämisen menetelmät ja havainnointiin perustuvat menetelmät. Ensiksi keskittymismeditaatio, jossa huomio suunnataan valittuun kohteeseen, usein hengitykseen, ja pyritään pitämään se siinä meditaatiohetken ajan. Toiseksi vapaa havainnointimeditaatio, jossa huomiolle ei valita etukäteen kohdetta, vaan keskitytään huomaamaan ilmenevät aistihavainnot, ajatukset, sekä tunteet tietoisesti. Kaikkien havaintojen annetaan tulla, olla, ja mennä, pyrkimättä vaikuttamaan niihin.

Käyn läpi tutkijoiden konsensuksen tietoisesta läsnäolon vaikutuksista. Niistä ollaan hyvin pitkälti samaa mieltä tieteellisessä yhteisössä. Tietoinen läsnäolo parantaa työmuistia, auttaa palautumaan kuormituksesta ja ylläpitää mm. terveyttä ja älykkyyttä.

Nostan esille muutaman menetelmän tietoiseen läsnäoloon meditaatiotekniikoiden lisäksi. Pohdinnassa esittelen mahdollisia suuntia jatkotutkimukselle ja ideoita tulosten hyödyntämiselle. Muun muassa ajatuksia siitä, miten tietoista läsnäoloa voitaisiin hyödyntää, missä sitä eniten tarvitaan, ja miten sitä voidaan opettaa.

Avainsanat: tietoinen läsnäolo, meditaatio, itsesäätely, digitaalinen hyvinvointi, kognitiivinen kuormitus

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYSLUETTELO

1	<i>Johdanto</i>	1
2	Tietoinen läsnäolo parantaa elämää	7
2.1	Tietoisien läsnäolon kuvaus.....	7
2.2	Meditaatio.....	9
2.3	Tietoisien läsnäolon vaikutukset.....	11
3	Pohdinta	14
	Lähdeluettelo	17

1 Johdanto

Monet ihmiset viettävät merkittäviä aikoja hereilläoloajastaan tiedostamattomassa tilassa. Tiedostamaton tila määritellään selvästi erottuvaksi, jauhavantyylliseksi mielen toiminnaksi, jossa ihminen käsittelee ympäristön vihjeitä suhteellisen automaattisella ja joustamattomalla tavalla. Siinä tilassa ihminen ei ota esille uudenlaisia (tai mitään muita) näkökohtia, vaan käsittelee valmiiksi rakentamaansa ymmärrystään ympäristöstä. Siinä tilassa luottaa sokeasti vanhoihin käsityksiin ja luokitteluihin, mikä johtaa jäykkiin käytösmalleihin, jotka enemmänkin hallitsevat kuin ohjaavat ihmistä. Ei tiedostamattomuus välttämättä tarkoita täyttä tiedostamattomuutta tai ajattelemattomuutta, vaan että tietoa käsitellään automaattisesti valmiiden luokittelujen avulla, joihin ei enää päästä tietoisesti käsiksi. (Alexander ym., 1989)

Vastakohtana tiedostamattomalle tilalle on tietoinen läsnäolo. Bodhi (1993) määrittelee sen henkiseksi kyvyksi suunnata huomio fyysisiin tai henkisiin tapahtumiin, jotka tapahtuvat nykyhetkessä. Tietoiseen läsnäoloon liittyy myös havaintojen tietoinen käsittely ja joustava ymmärrys ympäristöstä. Ihminen on avoin uusille näkökulmille, ja uudelleenrakentaa käsityksiään uusien havaintojen perusteella. Hän kykenee vaikuttamaan toimintaansa, eikä vain automaattisesti käyttäydy totutulla tavalla. Mitä tietoisemmin on läsnä tässä hetkessä, sitä enemmän voi vaikuttaa siihen mitä teemme ja miten reagoimme tapahtumiin.

Keskittymisen ja huomion taidot liittyvät läheisesti tietoiseen läsnäoloon, sillä niitä tarvitaan ollakseen tietoisesti läsnä. Keskittymiskyky on lisäksi kiinnostava aihe, koska jokainen tarvitsee sitä elämässään. Teemme lähes kaiken paremmin keskittymällä kunnolla tekemiseen. Monien lajien huipuilla onkin erinomainen keskittymiskyky, oli kyse sitten shakista tai golfista. Extreme-harrastuksissa keskittymiselle on korkeat vaatimukset ja herpaantumisella voi olla kohtalokkaat seuraukset.

Yhteiskunnan kannaltakin keskittymiskyky on olennainen taito. Vakaan huomion (eng. attention span-persistence) taito 4-vuotiaana ennustaa hyvää lukutaitoa ja matematiikan osaamista 21-vuotiaana. Lisäksi se ennustaa korkeakoulusta valmistumista viimeistään 25-vuotiaana, mutta yleisestikin 49 % todennäköisemmin korkeakoulusta valmistumista. (McClelland, 2013) Vaikkeivät nämä mittarit kata paljoa, ne kertovat yhdenlaisesta menestymisestä yhteiskunnassa. Paremmat itsesätelytaidot lapsuudessa ennustavat vähempiä tunteisiin liittyviä ongelmia ja vertaisuhriutumista (eng. peer victimization) nuoruudessa (Bilgin ym., 2022).

Myös keskittymiskyvyn vuorovaikutus mediankulutuksen kanssa vaikuttaa kiinnostavalta aiheelta. Onkohan median nopeitempistuminen tai viihteen helppo ja nopea saatavuus johtanut huonompaan keskittymiskykyyn? Televisio-ohjelmat ovat

muuttuneet vuosikymmenien saatossa nopeatempoisemmiksi ja värikkäämmiksi. Alunperin ne kilpailivat kirjojen, radion ja sanomalehtien kanssa. Nykyään tarjolla on myös videopelejä, nettisivuja ja monenlaista muuta älylaitteivihdettä. Yhä kovempi kilpailu käyttäjien huomiosta on johtanut huomiota pirstaloivaan huomiotalouteen. Tämä lienee osaltaan johtanut huomionkaappausmenetelmien hiomiseen, kuten televisio-ohjelmissa yleiseen muutaman sekunnin kuvakulmanmuutoksiin. Ainsworth (1970) pitää mahdollisena, että tiheämmin vaihtuvat kamerakulmat auttavat pitämään katsojan huomion videossa paremmin.

Viime vuosina on tehty monia huomioita mediankulutuksen huonoista vaikutuksista keskittymiskykyyn. Cook (2018) puhuu huomion kriisistä, ja nostaa esille monia sosiaalisen median palveluiden vaikutuksia ja toimintatapoja, kuten koukuttavuuden lisäämiseen pyrkiminen. Evoluutio ei ole ehtinyt valmistella meitä tällaisen varalle tai nykyteknologian mahdollisuuksiin saavuttaa lähes mitä tahansa nopeasti ja helposti. Se on johtanut myös ongelmiin. Smith (2015) kertoo lähetysteknologian kehityksestä keskittyen television historiaan Kanadassa, mutta samat johtopäätökset pätevät pitkälti laajemminkin. Smith jakaa lähetysteknologian ajanjaksot analogiseen, digitaaliseen ja vuorovaikutteiseen kauteen. Analogisesta digitaaliseen teknologiaan on siirrytty laajasti ympäri maailman suunnilleen samoihin aikoihin. Vuorovaikutteinen lähetysteknologia on levinnyt maailmanlaajuisesti, ja on nykyään osa arkea useissa maissa. Yhtenä olennaisena huomiona nykyisestä, vuorovaikutteisesta kaudesta, on lähetysten saatavuus missä tahansa milloin tahansa. (Smith, 2015)

Internetin käyttöön liittyvät riippuvuusongelmat ovat puhjenneet lähes kaikissa yhteiskunnissa, ja pandemiavuodet korostivat niitä. Näihin riippuvuusongelmiin on muutaman vuoden ajan kehitelty strategioita ja kokonaisvaltaisia ratkaisuja. (Lopez-Fernandez, 2021) Tällä saralla riittää tehtävää, ja tekoälyn monet sovellukset tuovat lähivuosina mukanaan uusia haasteita. Itsesäätelytaitojen tukeminen ja stressin vähentäminen on erityisen tärkeään näistä syistä (Bockmann, 2023).

Teknologian liiallisella käytöllä näyttää olevan huonoja vaikutuksia, ainakin lapsiin ja nuoriin. Huomiokyvyn puutteen yhteys älypuhelinaddiktioon ja masennukseen havaittiin korealaisilla 18-vuotiailla nuorilla (n=2056). Älypuhelinaddiktio itsessään oli suoraan yhteydessä nuorten masennukseen. (Park & Lee 2022) Kyseessä on todennäköisesti syy-seuraussuhde, sillä riippuvuus tuo mukanaan haasteita mielenterveydelle. Toinen teknologian liikakäyttöön liittyvä riski on televisio. Televisiota yleensä päällä pitävien perheiden lapset kärsivät enemmän huomiokykyongelmista ja käyttäytyivät aggressiivisemmin (Martin ym., 2011).

Kokeneet opettajat kertovat oppilaiden huomiojälteen heikenneen. He näkevät älypuhelimien käytön johtaneen siihen, sillä ne häiritsevät oppilaiden huomiota. (Räsänen ym., 2020) Ganjajeva (2023) kertoo oppilaiden huomiojälteen lyhenneen: Opettajakunta

on huomannut oppilaiden huomion ja keskittymiskyvyn heikentyneen viime vuosina. Älypuhelin käyttö herpaannuttaa oppilaiden keskittymisen helposti. (Ganjayeva, 2023) Myös Jorm ja O'Sullivan (2012) toteavat älypuhelimien ja kannettavien tietokoneiden häiritsevän keskittymistä.

Roffarello ja De Russis (2023) kertovat miten teknologian liikakäyttö on johtanut uudenlaiseen psykologiseen hyvinvoinnin osa-alueeseen, digitaaliseen hyvinvointiin. Liikakäyttöä rajoittamaan on kehitetty omaa käyttöä rajoittavia työkaluja (eng. self-control tools). He kertovat niiden vaikuttavan yhdeltä toimivalta vaihtoehdolta vähentämään teknologian liikakäytön riskiä ja sen aiheuttamia ongelmia.

Videopelit vaikuttavat paremmalta vaihtoehdolta. Paljon kerrallaan (sähköisiä) pelejä pelaavat 5-vuotiaat voivat psykologisesti paremmin kuin televisio-ohjelmia katsovat (Niiranen ym., 2021). Tämä johtunee ihmisen erilaisesta roolista, aktiivisuustasosta vuorovaikutuksessa teknologian kanssa. Pelaaja on aktiivinen toimija, toisin kuin sisältöä vastaanottava, passiivinen televisionkatsoja. Pelatessa (video-, lauta-, tai muita pelejä) uppoudutaan usein pelimaailmaan, ja tämä auttane kehittämään huomiokykyä.

Kaupunkien ja digitaalisen elämän nopea rytmi itsessään tuo mukanaan helposti stressiä. Lisäksi tietotyö kuormittaa tekijäänsä melkoisesti ilman kunnollista palautumista (Mark ym., 2008; Mark ym., 2014; Barley ym., 2011). Tietotyöläiset työskentelevät usein pätkittäin (Mark ym., 2005). González & Mark (2004) kertovat kenttätutkimuksessa havainneensa analyttikkojen, ohjelmistokehittäjien ja päälliköiden kokevan paljon katkoksia toimissaan. Keskimääräinen tehtävään käytetty aika oli noin kolme minuuttia, ja sähköisten työkalujen ja paperisten dokumenttien kanssa hieman yli kaksi minuuttia. Samassa tutkimuksessa he esittelevät myös idean työskentelypilvistä (eng. working sphere), joita oli työskentelijällä keskimäärin kymmenen. Työskentelypilvi-käsitteen tarkoitus on havainnollistaa työhön kuuluvia erillisiä aihepiirejä tai työskentelyn kohdeluokitteluja, sekä toimia käytännöllisenä yksikkönä työn mittaamisessa. Työntekijät käyttivät aikaa noin 12 minuuttia ennen siirtymistä toiseen työskentelypilveen. (Gonzalez & Mark, 2004)

Suosittu Pomodoro-tekniikka perustuu 25 minuutin työskentelyn ja 5 minuutin tauon rytmiin. Toinen paljon käytetty tapa on työskennellä 50 minuuttia ja pitää 10 minuutin tauko. Jos työskennellään lyhyemmissä, esim. muutaman minuutin pätkissä, aikaa hukataan paljon uudelleenorientoitumisen. Keskimäärin 23 minuuttia kuluu, ennen kuin päästään takaisin tehtävän pariin. Se haukkaa ison osan työn tehokkuudesta pois. Mark kuitenkin huomauttaa, että samaan tehtävään liittyvät keskeytykset saattavat olla hyödyllisiä, esim. tuomalla uusia näkökulmia tehtävään. (Mark ym., 2008)

Työhyvinvointiin vaikuttavat mm. digitaalisen viestinnän määrä, oletukset jatkuvasta yhteydestä, viestien laatu, uusien työkalujen käyttöönotto, tekniset ongelmat ja joustavuus viestinnässä (Bordi ym., 2018). On helppoa kuvitella, miten stressaavaa olisi

työskennellä ympäristössä, missä nämä tekijät ovat huonolla tolalla. Yksittäisistä tekijöistä sähköpostit ovat merkittävä stressin aihe. Niiden käsittelyyn käytetty aika on suoraan verrannollinen ylikuormituksen tuntuun (Barley ym., 2010). Oletukset jatkuvasta yhteydestä voi poistaa usein itse asettamalla selkeitä rajoja. Voimme kertoa kollegoille lukevamme sähköpostit kerran päivässä, ja osoittaa sopivia viestintäkanavia kiireellisiä asioita varten. Esimerkiksi puhelinsoittoihin ja toimistolla/työpisteellä tapaamiseen ohjaaminen voi johtaa myös siihen, että yhteydenottokynnys nousee ja turhimmat keskeytykset jäävät pois.

Työpaikan häiriöitä voi torjua yksinkertaisesti viemällä online-häiriötekijöihin eksymisen mahdollisuuden. Se auttaa erityisesti niitä ihmisiä, jotka eivät ole kovin tunnollisia eivätkä pitkäjänteisiä. Sosiaalisesta mediasta poissa pysyttely on yksi tehokkaimmista työtehoa lisäävistä keinoista. Häiriöiden poistaminen johtaa kuitenkin pidempiin työskentelyputkiin ja lisää siten räsitusta. Tämän vuoksi Mark ja kollegat (2018) huomauttavat työn hallinnan tärkeydestä ja suunnitelmallisuudesta.

Mark ja kollegat (2008) tutkivat työn keskeytysten vaikutuksia, ja huomasivat ihmisten kirivän häiriöihin hukattua aikaa takaisin työskentelemällä nopeammin. Vaikkei tämä huonontanut työn laatua, havaittiin sen lisäävän stressiä, turhautumista, aikapainetta ja vaivaa. (Mark ym., 2008)

Yksi keskittymiskykyä heikentävistä tavoista on ns. monta rautaa tulessa –työskentely (eng. multitasking), jossa työskennellään ”yhtä aikaa” vähintään kahden tehtävän kimpussa. Käytännössä tämä tarkoittaa tiheitä siirtymiä tehtävästä toiseen, mikä vie mahdollisuuden uppoutua tekemiseen ja esim. saavuttaa virtauskokemus. Su ja Mark (2008) toteavat runsaamman työntehtävien vaihtelun lisäävän stressiä. Yhteiskunnallisesti tilanne saattaa näyttää huolestuttavalta, sillä opiskelijat vaihtavat tehtävää vielä tiheämpään kuin tietotyöläiset (Mark ym., 2014). Tämän perusteella ei kuitenkaan vielä tiedetä, ovatko nuoret tehneet sitä jo aiemmissakin sukupolvissa enemmän kuin työikäiset, vai onko kyseessä teknologian tuoma muutos. Samassa tutkimuksessa havaittiin myös tietokonetta paljon tai myöhään illalla käyttävien kokevan enemmän stressiä.

Loma laitteista on toinen hyväksi todettu keino palautua kuormituksesta (Bhatnagar ym., 2024). Radtken ja kollegoiden mukaan loma laitteista näyttää parantavan elämänlaatua vähentämällä paitsi jäämisen pelkoa yms. Teknologiasta pahasti riippuvaiset saattavat kuitenkin kärsiä alkuvaiheessa vierotusoireista (Radtke ym., 2022).

Monet harrastukset, kuten musiikki, urheilu ja kirjallisuus mahdollistavat aktiivisen tekemisen. Soittaminen, liikunta ja kirjoittaminen sekä kehittävät huomiokykyä, että auttavat palautumaan kuormittumisesta. Myös passiivisemmat tekemiset, kuten musiikin kuuntelu ja lukeminen auttavat palautumaan, ja voivat myös kehittää keskittymiskykyä. (Gordon, 2020; Reigal ym., 2022; Dewan, 2023) Luonnon helmassa palautuu hyvin ja jo

luonnossa oleskelu auttaa kehittämään itsehillintää ja harjoittamaan huomiota (Tang ym., 2022; Berman ym., 2008; Pasanen ym., 2018).

Huomiotaitoja voi kehittää luonnossa oleilun lisäksi mm. virtauskokemusten tai zazen-meditaation avulla. Zazenissa istutaan hiljaa paikallaan ilman aietta (Tang ym., 2022). Meditaatio on ainakin 2000 vuotta vanha menetelmä, siitä on kirjoitettuja mainintoja teoksissa, jotka on kirjoitettu 100 - 500 vuotta eaa. sitten (Wynne, 2007). Meditaatiosta on monenlaisia hieman toisistaan poikkeavia versioita. On jopa esitetty, että muinaiset leirinuotiolla istumiset ovat olleet meditaatiota vastaavaa toimintaa, ja vaikuttaneet ihmisen kehittymiseen (Rossano, 2007). Esittelen meditaatiomenetelmiä tarkemmin jäljempänä.

Tietoisien läsnäolon (eng. mindfulness) määritelmiä on monia (Yates ym., 2015). Esimerkiksi Alvear ja kollegat (2022) löysivät kuudenlaisia käsityksiä siitä. Keskityn niistä kahteen tyyppiin: huomion ja tietoisuuden vuorovaikutukseen, sekä arvioimattomaan asenteeseen. Ensimmäiseen kuuluvat esimerkiksi huomio nykyhetkeen, aikeellinen huomio, huomio eri ilmiöihin, kuten hengitys, tunteet tai ajatukset, sekä havainnointi ja keskittyminen. Jälkimmäiseen kuuluvat tuomitsemattomuus, hyväksyntä ja mielenrentyminen, sekä ystävällisyys ja myötätuntoisuus. (Alvear ym., 2022) Bodhi (1993) määrittelee tietoisien läsnäolon henkiseksi kyvyksi suunnata huomio fyysisiin tai henkisiin tapahtumiin, jotka tapahtuvat nykyhetkessä.

Tutkimusmenetelmänä tässä tutkielmassa käytin kirjallisuuskatsausta. Aihepiiriin ydinkäsitteitä englanniksi ovat attention (span), mindfulness, self-regulation, awareness, cognitive load, digital wellbeing, ja technology overuse. Nämä ydinkäsitteet ovat suomeksi: huomio(jänne), tietoinen läsnäolo, itsesäätely, tietoisuus, kognitiivinen kuormitus, digitaalinen hyvinvointi ja teknologian liikakäyttö.

Etsin kirjallisuutta aihepiiriin sopivista tietokannoista. Käytin sekä yleistieteellisiä hakuja Andor ja Sciencedirect, sekä alakohtaisia, kuten informaatioteknologian ACM ja IEEE, sekä psykologian Ovid-hakukonetta ja Proquest-tietokantaa.

Aloitin hakemisen käyttämällä vain attention-hakusanaa, ja silmäilin avoimin mielin siihen liittyvää tutkimusta informaatioteknologian alalta. Otin mukaan vain englannin- ja suomenkielisiä lähteitä, jotta kielitaitoni riittää tieteellisen päättelyn ja perustelun laadun varmistamiseen. Rakennettuani hieman kokonaiskuvaa, tarkensin hakutermejä ja etsin alakohtaisista tietokannoista. Hyödynsin rajausta joko vain aiheeseen ja otsikkoon tai sisältämään myös tiivistelmän. Jaottelin sanoja ryppäisiin, ja käytin niitä hakulausekkeissa, esimerkiksi

("attention span" OR "stable attention") AND (mindfulness OR awareness OR intention OR perception) AND (self-regulation OR self-control OR "cognitive control")

AND (media OR phone OR laptop OR television) AND ("cognitive load" OR multitasking OR "multi-tasking")

Käytin seuraavia menetelmiä valikoidessani aineistoa. Silmäilin otsikkoja, ja otin lähempään tarkasteluun tutkimuskysymyksiini todennäköisesti vastaavat lähteet. Seuraavaksi tarkistin avainsanoista aiheeseen osuvuuden, ja jatkoin tiivistelmän lukemiseen. Lopuksi tutustuin havaintoihin ja johtopäätöksiin, tein lyhyet muistiinpanot ja lisäsin aineiston lähdeluetteloon.

Etsin löytämieni artikkelien lähdeluetteloista lisää lähteitä, ja tutustuin samalla aiheesta käytyyn tieteelliseen keskusteluun. Tarkistin lähteiden tason alustavasti niiden käyttämistä tutkimusmenetelmistä ja otoskoosta. Tein yksinkertaista argumenttianalyysiä ja päättelyketjunseurantaa tärkeimpien lähteiden kohdalla. Lähteiden laadun selvittämisessä käytin apuna myös tiedejulkaisujen vertailusivua SJR Scimago Journal & Country Rank.

Tutkimuskysymykseni tarkentuessa karsin siihen sopimattomat lähteet. Karsintavaiheessa vertailin mitä mikäkin lähde tuo katsaukseni, ja valitsin samankaltaisista parhaat siihen tarkoitukseen. Aineiston valmistuessa jaottelin sitä aiheiden mukaisesti. Tietoisen läsnäolon vaikutuksia käsittelevät lähteet jakautuivat kahteen meditaatiomenetelmään: vakaan huomion ylläpitoon eli keskittymiseen ja avoimeen havainnointiin, sekä muihin tekemisiin, jotka tukevat tietoista läsnäolemistä. Lisäksi monet lähteistäni tukevat esittelemiäni teknologian liikkakäytön haittavaikutuksia ja teknologian moninaista yhteiskunnallista vaikutusta.

Haluan selvittää, miten palauttaa ihmiskunnan keskittymiskyky paremmalle tasolle. Sitä voisi lähteä toteuttamaan tutkimalla keinoja arjen kuormittavuudesta selviytymiseen, esim. tietoista läsnäoloa. Tämä avartaisi toimintahorisonttia tietotyön kiireistä selviämisen sijaan pitkäjänteiseen toimintaan ja vapauttaisi voimavaroja työskennellä suurtenkin haasteiden edessä.

Esittelin jo miten teknologian on vaikuttanut ihmisten keskittymiskykyyn viime vuosikymmeninä. Työni varsinaisena ydinsisältönä on tutkia miten keskittymiskykyä voi ylläpitää ja kehittää, jotta osaamme vähentää teknologian käytön ja tietotyön aiheuttamia ongelmia. Tämä johtaa tutkimaan myös meditaation vaikutusta, ja tuloksissa esittelen käytännönläheisesti tietoista läsnäoloa ja meditaatiota. Selvennän mitä tietoinen läsnäolo on ja miten se vaikuttaa ihmiseen. Kerron menetelmiä tietoisuuden vahvistamiseksi ja kuvaan erityisesti meditaatiomenetelmiä, jotka toteuttavat tietoista läsnäoloa tehokkaasti. Käyn läpi tietoisen läsnäolon vaikutuksia, ja näin esittelen tämän kirjallisuuskatsauksen tulokset.

2 Tietoinen läsnäolo parantaa elämää

Tiedeyhteisöllä on selkeä konsensus tietoisien läsnäolon myönteisistä vaikutuksista. Tutkimusta on tehty aktiivisesti 1980-luvulta lähtien (Rauhala, 1986). Nykyinen käsitys on alallaan melko kattava. Erityisen vahvaa näyttö on psykologisten hyötyjen osalta (Alsubaie ym., 2017). Tietoinen läsnäolo edesauttaa itsesäätelyä (Bockmann, 2023). Se vähentää stressiä ja ikääntymisen myötä tapahtuvaa rappeutumista (Epel ym., 2009; Marciniak ym., 2014). Hengityselimistön toiminta tehostuu ja verenpaine laskee tietoisien läsnäolon myötä (Mandape ym., 2015; Vyas & Dikshit, 2002). Myös kognitiivinen suorituskyky paranee ja häiriötekijöiden vaikutus pienenee (Geisler ym., 2018). Tietoiseen läsnäoloon perustuva stressinvähennysmenetelmä (eng. Mindfulness-based stress reduction, myöhemmin MBSR) auttaa käsittelemään tunteita. Se on standardisoitu ohjelma, joka sisältää monipuolisia tietoisien läsnäolon harjoituksia kuten meditaatiota ja joogaa (Hölzel ym., 2011). MBSR vähentää negatiivisten tunteiden kokemista, kuten ahdistus, masennus ja pelko (Hofmann ym., 2010; Hoge ym., 2013). Lisäksi tietoinen läsnäolo parantaa huomiokykyä. (Goldin & Gross, 2010; Marciniak ym., 2014) Kivuntuntemuksista tulee harmittomampia (Kabat-Zinn, 1982; Salomons & Kucyi, 2011; Grant ym., 2010; Zeidan ym., 2011). Työmuisti vahvistuu tietoisien läsnäolon myötä (Marciniak ym., 2014; Patrawadee, 2022).

2.1 Tietoisien läsnäolon kuvaus

Johdannossa esittelin tiedostamattoman tilan ja vertailin sitä tietoiseen läsnäoloon. Tässä vähätietoisessa tilassa mieli toimii automaattisesti ja jäykästi, vanhoihin kaavoihinsa kangistuneena. Ihminen ei tällöin ota vastaan tai kehitä uusia näkökulmia, vaan luottaa sokeasti vanhoihin käsityksiin ja käytösmalleihinsa. (Alexander ym., 1989)

Ihmisen ollessa tietoisesti läsnä hänen huomionsa kohdistuu nykyhetken tapahtumiin Bodhi (1993). Tällöin havainnot käsitellään tietoisesti, ja ympäristöstä saatu käsitys on joustava. Tietoisien läsnäolon tilassa ihminen on avoin uusille näkökulmille ja kykenee päivittämään käsityksiään uusien havaintojen perusteella. (Alexander ym., 1989) Tämä on tärkeää, sillä mitä tietoisemmin ihminen on läsnä, sitä enemmän hän voi vaikuttaa toimintaansa ja reaktioihinsa.

Tietoisessa läsnäolossa keskitytään nykyhetkeen arvottamatta havaintoja. Tämä nykyhetki kattaa sen mitä juuri nyt tapahtuu kehossa, mielessä ja ympäristössä. Tietoisesti läsnäolevankin ihmisen mieleen voi tulla muisto menneisyydestä tai unelma tulevasta tilanteesta. Hän tiedostaa tämän ajatuksen, huomion säilyessä nykyhetkessä, eikä uppoudu haaveisiin unohtaen olevansa tässä nyt. Tällainen läsnäolo mahdollistaa avoimuuden uusille kokemuksille, sekä auttaa ymmärtämään omaa mieltä ja

käyttäytymistään. Automaattisen käyttäytymisen ja sen jälkikäteen muistelun sijaan tarjoutuu mahdollisuus säädellä omia tekemisiä tietoisesti nykyhetkessä. (Yates ym., 2015)

Yhtä selkeää määritelmää ei tietoiselle läsnäololle ole, ja sen merkitys riippuukin hieman tilanteesta. Yhdestä näkökulmasta katsottuna se on kyky kohdentaa tietoisesti ja vakaasti huomionsa valitsemaansa kohteeseen nykyhetkessä, eli hyvin lähellä huomiokykyä (Bodhi, 1993). Toinen näkökulma pitää tietoista läsnäoloa taitona hallita tietoisuutta aistihavainnoista. Määritelmään voi kuulua myös tietoisuuden kattavuuden hallinta ja huomion suuntaaminen. Myös vakaas on usein tietoisesta läsnäolon ytimessä, sillä taito suunnata ja pitää omaa huomiota vakaana ulkoisista (ja sisäisistä ärsykkeistä) huolimatta on yksi käytetyimmistä näkökulmista. (Alvear ym., 2022; Yates ym., 2015)

Menetelmiä tietoisesta läsnäolon saavuttamisen on monia. Huomion kiinnittäminen huomioon on yksi niistä (Cook, 2018). Erilaiset mentaaliset muistutukset auttavat olemaan tietoisesti läsnä. Esimerkiksi syödessä voi keskittyä täysin rinnoin nauttimaan ruoan mausta ja suutuntumasta. Hampaita pestessä tai kotiaskeiden ääressä voi toimia tietoisesti. Kävely, erityisesti ulkona, tarjoaa monipuolisia aistimuksia. Kaikenlaisiin tekemisiin voi liittää itselleen muistutuksen olla tietoisesti läsnä, ja näin kehittää vaivatta omia tietoisuustaitojaan. (Tang ym., 2022; Yates ym., 2015)

Myös tietoisesta läsnäolon väliintuloja (eng. intervention) on monenlaisia. Esimerkiksi erilaiset joogat, aistihavaintojen huomiointiin keskittyvät meditaatiot, itse tietoinen läsnäolo, sekä sosiaalis-emotionaalinen oppiminen. Näitä hyödynnetään esimerkiksi terapioissa ja muissa hoidoissa. (Bockmann ym., 2023)

Monet harrastukset ja lajit tuoppaavat huomion luonnostaan nykyhetkeen, edistäen näin tietoista läsnäoloa. Esimerkkejä löytyy monenlaisten toimien parista. Kaksi niistä ovat musiikkiharrastus (Gordon, 2020) ja urheilu (Reigal ym., 2022). Mitä enemmän urheilee, sitä enemmän keskittymisjännä pitenee. Lisäksi Reigal ja kollegat (2022) huomasivat avointen urheilulajien kehittävän huomiokykyä enemmän kuin suljetut. Suljetuilla lajeilla tarkoitetaan yksinkertaisia suorituksia, kuten yksilölajeja seiväshyppy, keihään- ja kiekonheitto. Avoimilla lajeilla tarkoitetaan monimuuttujaisia urheilulajeja, yleensä joukkue- tai parilajeja, joiden lopputulokseen vastustajat ja monet tekijät vaikuttavat. Avoimet lajit vaativat huomattavasti enemmän tarkkaavaisuutta ja huomiokykyä. (Reigal ym., 2022)

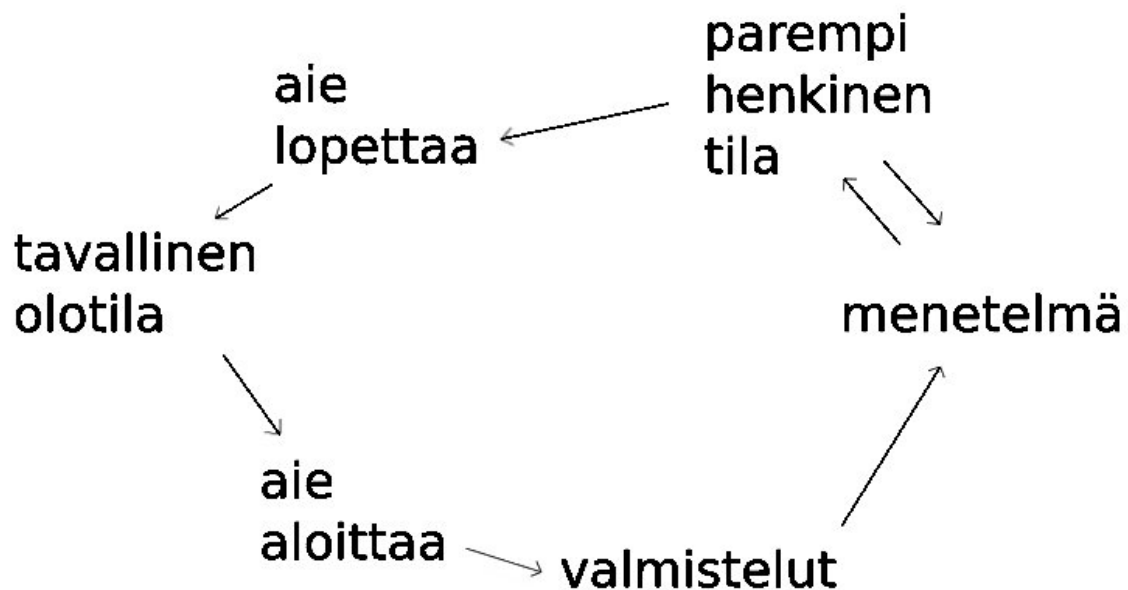
Luonnon helmassa oleilukin on oiva menetelmä läsnäolon vahvistamiseen. Luonnossa olemisen kognitiivisia hyötyjä on todettu ainakin muutamassa tutkimuksessa (Berto, 2005; Berman ym., 2008; Lee ym., 2015). Lee ja kollegat (2015) huomauttavat huomion ylläpitämisen tärkeydestä, ja toteavat jo lyhyiden, 40 sekunnin mittaisen taukojen kattopuutarhassa parantavan huomiokykyä verrattuna tauon pitämiseen betonikatolla. Tämä tukee ideaa huomiokyvyn palautumisesta luonnon helmassa.

Jumiskon (2018) mukaan näyttää siltä, että ihmiset, jotka pitävät itseään enemmän luontoon liittyvinä hyötyvät vähemmän luonnossa kävelystä kuin ne, jotka pitävät itseään erillisempänä luonnosta. Myös luonnon äänien kuuntelu auttaa palautumaan tehokkaasti (Van Hedger ym., 2018).

2.2 Meditaatio

Meditaatio on tietoisesti läsnäolemista tiettyjä menetelmiä hyödyntämällä. Useimmat meditaatiotekniikat tapahtuvat vakaassa ja rennossa istuma-asennossa, mutta myös kävelymeditaatio on melko yleistä. Meditaation ydin on kuitenkin henkinen toiminta.

Meditoinnin vaiheet



Kuva 1. Meditoinnin vaiheet vuokaaviona. Mukailtu englanninkielisestä lähteestä (Nash ym., 2013).

Kaikissa meditointimenetelmissä keskitytään nykyhetkeen. Tyypillinen meditointihetki koostuu kuvassa 1 esitellyistä vaiheista. Meditoija aloittaa yleensä tavallisesta olotilasta, ja syntyy aie aloittaa meditaatio. Se johtaa valmisteluihin, kuten istumispaikkaan siirtymiseen, valaistuksen säätämiseen, sekä tukevan ja rennon asennon ottamiseen. Varsinainen meditointi tapahtuu siihen valitun menetelmän avulla, näitä ovat esim. keskittyminen, avoin havainnointi, sekä myötätunto. Tavoitteena on usein saavuttaa parempi henkinen tila. Siihen liitetään kirjavia myönteisiä piirteitä, kuten hyvinvoinnin

tuntemukset, oivallukset, rauhallisuus ja autuus. (Nash ym., 2013) Meditaatiotuokio päättyy perinteisesti etukäteen valitun ajan kuluttua ja henkinen tila hiipuu hiljalleen tavalliseksi. Pitkään jatkuvan meditaation harjoittamisen yhtenä tarkoituksena onkin pidentää näitä meditaatiohetkien avulla saavutettuja henkisiä tiloja yhä pidemmiksi. Jopa niin pitkiksi, ettei hiipuminen ei enää johda tavalliseen mielentilaan. Tämäkään ei ole kuitenkaan lopullinen tavoite, vaan usein meditoinnilla pyritään pysyvämpään, perustavanlaatuisen muutokseen henkisessä tilassa. (Yates ym., 2015)

Keskittymismeditaatiossa harjoittaja suuntaa huomionsa tiettyyn kohteeseen, kuten hengitykseen tai kehon tuntemuksiin. Aikeena on pitää huomio keskittyneenä valitun kohteen tarkkailuun ja lempeästi palauttaa huomio takaisin kohteeseen, kun se alkaa harhailta. (Yates ym., 2015) Latham (2016) huomauttaa, että on tärkeää erottaa keskittymismeditaatio keskittymisestä tiettyyn kohteeseen muista syistä. Meditaatiossa yleinen kiinnostus suunnata huomio ylittää tiettyyn kohteeseen suuntautuvan kiinnostuksen. Kaksi kolmannelle pitkään meditoineista kertoivat syvän keskittymisen olevan heidän meditaation harjoittamisen ydinasia. (Luders ym., 2009)

Avointa havainnointia harjoittava meditoija huomioi tapahtumat ilman arviointia tai puuttumista niihin. Olennaisena erona tiedostamattomaan mielen toimintaan on neutraalius. Meditoija antaa havaintojen tulla ja mennä sellaisina kuin ne tulevat ja menevät. Hän ei liitä kaikkeen hyviä eikä huonoja leimoja tai pyri venyttämään nautinnollisia aistimuksia, tai pyristelemään eroon epämiellyttävistä havainnoista. Nämä objektiivinen suhtautuminen kattaa sekä fyysiset, että henkiset havainnot. Tämä lähestymistapa lisää tietoisuutta mielen toiminnasta. (Yates ym., 2015) Avoimessakin meditaatiossa aie on meditaation ydinasia. Latham (2016) kertoo tietoiseen, havainnoivaan läsnäoloon keskittyvässä meditaatiossa aikeen olevan nykyhetken havainnoinnissa.

Meditaatio-polulla tulee vastaan muutamanlaisia hidasteita. Ne jaotellaan usein seitsemäksi ongelmaksi, ja jokaiseen on kehitetty toimiva vastalääke. Vitkutteluun tehoaa meditaation hyötyjen kertaaminen ja oman motivaation palauttaminen tuoreeseen muistiin. Häiriöihin ja mielen harhailuun on omat menetelmänsä, kuten ympäristön muovaaminen rauhalliseksi, ja huomion hellä palauttaminen takaisin keskittymiskohteeseen. Kärsimättömyyteen auttaa sen tarkastelu arvottomasta, sekä ilon, rauhan ja tyytyväisyyden vaaliminen. Poukkoileviin ajatuksiin tehoaa kehon aistimuksiin keskittyminen. Epäilysten noustessa mieleen motivaation vahvistamisesta on apua. Hyödyllistä on myös olla vertailematta itseään muihin. Meditaation muodostuessa tavaksi epäilyksetkin helpottavat. Uneliaisuus johtuu usein väsymyksestä, joka on voinut alkaa kyllästymisestä. Virkistymiseen on monia menetelmiä, ääritapauksissa voi jopa huuhdella kasvonsa kylmällä vedellä. Myös fyysinen epämukavuus voi aiheuttaa

hankaluuksia, ne voi minimoida asettautumalla huolellisesti hyvään asentoon. Lisäksi opettavaista on tarkastella omaa suhtautumista tuntemuksiin. (Yates ym., 2015)

Kabat-Zinn (1982) kehitti meditaatio-ohjelmia jo 1980-luvulla. Tutkittuaan MBSR-meditaatiota, Hölzel ja kollegat (2011) kertovat magneettikuvausten paljastavan monia muutoksia aivoissa. MBSR vahvistaa oppimista ja parantaa muistia. MBSR-menetelmä myös edesauttaa tunteidensäätelyn kehittymistä, sekä vaikuttaa itseen viittaavaan käsittelyyn ja näkökulman ottoon.

Goldin ja Gross (2010) toteavat Kabat-Zinnin luoman MBSR-menetelmän vähentävän niitä haittoja, jotka liittyvät stressiin, ahdistukseen ja masennukseen. Tutkimuksessa huomattiin myös sosiaalisen ahdistuksen vähentyneen siitä kärsineillä. Alsubaie ja kollegat (2017) tutkivat MBSR ja MBCT (eng. mindfulness-based cognitive therapy) -menetelmien vaikutuksia. Tietoiseen läsnäoloon perustuva kognitiivinen terapia (MBCT) on hyvä esimerkki tietoisesta läsnäolon hyödyntämisestä vastalääkkeenä tiedostamattoman tilan aiheuttamiin ongelmiin, kuten toistuvaan ajatteluun (esim. masennusta aiheuttavan negatiivisen ajattelun). Parsons ja kollegat (2017) tutkivat MBSR ja MBCT-menetelmien tehoa, erityisesti kotiharjoituksen osalta. He toteavat puolen tunnin meditaatiohetken kuudesti viikossa edistävän erityisesti toistuvasta masennuksesta kärsivien paranemista. MBSR:n kahdeksanviikkoinen meditaatio-ohjelma auttaa ahdistukseen ja stressiin paremmin kuin stressinhallintaopetus (Hoge ym., 2013).

Kolmas merkittävä meditaatiomenetelmä on hyväntahtoisuuden (englanniksi loving-kindness, paliksi: mettä) vaaliminen. Galante ja kollegat (2014) totesivat sen parantavan ihmisten ja yhteisöjen hyvinvointia ja kanssakäymistä. Tämä on luontaista seurausta menetelmän harjoituksesta, sillä siinä tietoisesti vaalitaan hyväntahtoisuutta ensin itseään ja sitten muita kohtaan. Kolmantena myötätuntoa ja hyväntahtoisuutta pyritään suuntaamaan myös tuntemattomia kohtaan, neljänä aiotaan laajentaa myötämielisyyttä myös ikäväksi koettujen ihmisten suuntaan. Lopulta on tarkoitus kattaa hyväntahtoisuuden piiriinsä kaikki olennot valikoimatta. Tällä menetelmällä pyritään saavuttamaan harmonia yhteisöissä ja huomioimaan ihmisten tarpeet paremmin. Metttä-meditaatio onkin omiaan vähentämään kärsimystä ja parantamaan hyvinvointia. (Galante ym., 2014)

2.3 Tietoisesta läsnäolon vaikutukset

Nykyhetkessä elämisen eli tietoisesta läsnäolon vaikutukset voidaan jakaa kahteen pääluokkaan: fyysiset ja henkiset. Näistä fyysiset vaikutukset jakautuvat elimistöittäin esim. aivojen, sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön vaikutuksiin. Kolesteroliarvot paranevat (Mandape ym., 2015; Vyas ym., 2008), hengityselimistön toiminta tehostuu ja verenpaine laskee meditoinnin myötä (Vyas & Dikshit, 2002). Aivojen osalta muutoksia

tapahtuu monilla alueilla, mutta biologian sijaan seuraavaksi esitellään tarkemmin henkisiä vaikutuksia.

Henkisiä vaikutuksia tiedetään olevan runsaasti (Alsubaie ym., 2017). Ne voidaan luokitella teemoittain esim. itsesäätelyn ja huomionhallinnan, henkisen suorituskyvyn, tunnetietoisuuden, sekä häiriöiden ja hankaluuksien ylittämisen osioihin. Tietoinen läsnäolo vahvistaa itsesäätelyä (Bockmann, 2023) huomiokykyä (Goldin & Gross, 2010; Marciniak ym., 2014). Jo vain neljän päivän mittaisella meditaation harjoittamisella voi olla huomiokyvyn kestoja parantavia vaikutuksia (Zeidan ym., 2010). Suorituskyky kohenee mm. häiriötekijöiden vaimentumisen ja ajatusten häiritsevyyden vähentymisen ja työmuistin parantumisen (Marciniak ym., 2014; Geisler ym., 2018) myötä. Neliviikkoinen ohjelma, jossa tehtiin puolituntinen tietoisien läsnäolon harjoitus kolmesti viikossa paransi huomiota ja työmuistia (Pattrawadee, 2022). Zeidan ja kollegat (2010) huomasivat myös viitteitä tehokkaampaan avaruudelliseen hahmottamiseen ja toiminnanohjaukseen (eng. executive function).

Tietoisuus tunteista ja muut tunnetaidot yhdessä negatiivisten tunteiden heikentymisen kanssa vahvistavat hyvinvointia (Galante ym., 2014; Golding & Gross, 2010; Magalhaes ym., 2018; Miller, 2017). Myös stressi, sekä ahdistuksen, masennuksen ja pelon tunteet heikkenevät (Hofmann ym., 2010; Hoge ym., 2013). Hofman ja kollegat (2010) tulkitsevat tutkimuksensa tulosten viittaavan siihen, että tietoisien läsnäolon terapia on lupaava hoitokeino ahdistuksen ja mielialaongelmien hoitamiseen.

Yhdessä tietoisien läsnäolon vaikutukset myös hidastavat ikääntymisen myötä tapahtuvaa rappeutumista (Epel ym., 2009; Marciniak ym., 2014). Yleisälykkyys hiipui hitaammin, eli älykkyysosamäärä laski verrokkiryhmää hitaammin joogan harjoittajilta ja meditoijilta. Tutkimuksessa huomattiin myös tietoisien läsnäolon vahvistavan resilienssiä. (Gard ym., 2014) Alexander ja kollegat (1989) tutkivat neljää ryhmää vanhuksia; tietoisien läsnäolon harjoituksia tekevät, valpasta ja rentoa meditaatiota harjoittavat, rentoutumisryhmä, sekä verrokkit. Rennon ja valppaan meditaation ohjelma, sekä tietoisien läsnäolon harjoitukset näyttävät olevat tehokkaita keinoja psykologisen ja fysiologisen toiminnan parantamiseen vanhuksilla verrattuna rentoutumiseen ja hoitamatta jättämiseen. (Alexander ym., 1989) Marciniak ja kollegat (2014) toteavat, että meditaatiotekniikat voivat auttaa ikääntymisen vaikutusten vähentämisessä. Heidän arvionsa perustuu varsinkin meditaation edesauttamaan huomiokyvyn ylläpitämiseen. Myös muistin rappeutumisen hidastuminen ja toiminnanohjauksen (eng. executive function) säilyminen viittaavat ikärappeumien vaikutuksen heikkenemiseen. Chen ja kollegat (2024) paljastavat Tai Chi:n, tietoisien liikkumisen lajin parantavan mm. toiminnanohjausta, tapahtumamuistia, avaruudellista hahmottamista ja yleistä mielen toimintaa. Myös solutasolla meditaatio hidastaa ikääntymistä (Epel ym., 2009).

Ahdistuksen ja masennuksen väheneminen antaa tilaa henkiselle hyvinvoinnille. Vähentämällä stressiä tietoinen läsnäolo auttaa samalla rentoutumaan ja mahdollistaa tietoisien reagoimien stressitekijöihin. Huomio- ja keskittymiskyvyn kohentuminen parantaa mahdollisuuksia myös huomata stressitekijöitä. Mielen toiminta tehostuu ja psykologinen joustavuus sekä resilienssi paranevat. Salomons ja Kucyi (2011) kertovat tietoisesta läsnäolon myötä myös negatiivisten aistimusten, kuten kivun käsittelyn helpottuvan. Tavallisesti kipu tai epämielisyys aiheuttaa välttämisen reaktion, mutta esim. meditaatioharjoituksen myötä voi oppia hyväksymään myös epämielilyttävät tuntemukset pyrkimättä heti vaikuttamaan niihin. Tällä tavalla meditaatio helpottaa vältettävien ärsykkeiden käsittelyä, ja auttaa samalla kehittämään keho- ja tunnetietoisuutta (Magalhaes ym., 2018). Kokeneista meditoijista kipu ei tunnu yhtä epämielilyttävältä (Salomons & Kucyi, 2011). Grant ja kollegat (2010), sekä Zeidan ja kollegat (2011) selittävät meditaation vaikuttavan sekä aistihavaintoon kivusta, että sen kokemiseen. Kipuviesti kehossa on siis lievempi, eikä se tunnu yhtä epämielilyttävältä.

Tietoisesta läsnäolon harjoituksista oli hyödyllisiä vaikutuksia selvästi enemmän lapsille, joilla oli itsesäätelyongelmia (Bockmann, 2023). Tämä johtuu siitä, että heillä on suurempi puute tietoisesta läsnäolossa (vrt. esim. janoineen hyötyä kylläistä enemmän veden juomisesta). Nämä harjoitukset parantavat tietoisesta itsesäätelyä, auttavat tunteidensäätelyssä, ja sitä kautta myös harjoituksia tekevät lapset pärjäävät paremmin koulussa. (Bockmann, 2023) Joitain vaikutuksia tietoisella läsnäololla esiintyy jo pian, mutta suurin hyöty saavutetaan vuosien aktiivisen harjoittamisen myötä. Ponnekkaasti ja tunnollisesti meditoimalla merkittäviäkin muutoksia voi saavuttaa jo muutamassa kuukaudessa. (Yates ym., 2015)

Erityisesti myötätunto-meditaatio, mutta tietoinen läsnäolo yleisestikin kehittää myötätuntoa kanssaihmissä kohtaan. Olemalla läsnä nykyhetkessä myös toisen ihmisen kenkiin asettuminen helpottuu, sillä mieli ei harhaile muualla. Pitkään, keskimäärin 24 vuotta jatkunut meditoimien harjoittaminen näkyi myös tietyillä aivojen alueilla. Taidot ja tavat vaalia myönteisiä tunteita, pitää tunteensa vakaana, sekä tarvittaessa vakauttaa tunteensa ja käyttäytyä tietoisesti lienevät näiden muutosten taustalla. (Luders ym., 2009)

Meditointi parantaa huomiokykyä ja itsehillintää, joten on teorisoitu sen voivan hoitaa keskittymishäiriöitä (Ainsworth ym., 2013; Tang ym., 2007; Krisanaprakornkit ym., 2007; Grant ym., 2013). Tutkimusta meditoimien parantavasta vaikutuksesta keskittymispuutteeseen tarvitaan kuitenkin vielä lisää.

Yksi erityisen tehokas yhdistelmä kuormituksesta palautumiseen on luonto ja tietoinen läsnäolo. Luontokävelyt itsessään palauttavat tehokkaasti henkisestä kuormituksesta (Jumisko, 2018; Pasanen ym., 2018). Puut auttavat myös kaupunkiympäristössä palauttamaan huomiokykyä kuormituksen jälkeen (Lin ym., 2014).

Tietoisessa läsnäolossa vietetyt hetket edesauttavat vaalimaan myönteisiä ajatuksia ja tunteita, sekä vahvistavat toimijuutta. Läsnäoleminen parantaa sekä itsensäohjaamisen taitoa, että henkistä toimintakykyä. Kokonaisvaikutuksena tietoisesta läsnäolon säännöllinen harjoittaminen johtaa pitkällä aikavälillä onnellisempaan elämään.

3 Pohdinta

Johdannossa esitetyt huolet huomiotaiteiden surkastumisesta ovat edelleen ajankohtaisia ja yhteiskunnallisesti tärkeitä. Kirjallisuuskatsauksen myötä onneksi varmistui, että tietoinen läsnäolo auttaa monissa ongelmissa. Teknologian liikkakäytön ja monta rautaa tulella -tuhun pahentama huomion pirstaloituminen on parannettavissa. Kuormittavaan tietotyöhön ja nopearytmiseen arkeen mahdollisesti sisältyvää stressiä saadaan hoidettua esitellyillä menetelmillä, kuten meditoimalla tai luonnon helmassa vietetyn ajan myötä.

Tietoisesta läsnäolon monipuoliset myönteiset vaikutukset selkenivät tutkielman myötä, ja samalla paljastui tärkeitä lisätutkimuskohteita. Yksi niistä on tarkkaavaisuushäiriöiden hoito tietoisesta läsnäoloa ja huomiokykyharjoituksia hyödyntämällä. Tietoisesta läsnäolon vaikutusmekanismi näyttää sopivan hyvin ratkaisuksi ongelmaan. Pandemiavuosien korostamat mielenterveyden ongelmat ovat toinen lupaava kohde esim. meditaatiomenetelmien hyödyntämiselle. Esimerkiksi tunnettujen terapiamuotojen yhdistäminen tietoisesta läsnäolon menetelmiin vaikuttaa toimivalta hoitomuodolta mm. pelkoon, ahdistukseen ja masennukseen (Alsubaie ym., 2017). Viime vuosina takaisin tutkimuskohteeksi nousseet psykedeelit tuovat myös kiinnostavia mahdollisuuksia esim. masennuksen hoitamiseen yhdessä terapian ja meditaation kanssa.

Spaulding ja kollegat (2008) kertovat tuloksiansa viittaavan eri aistien erillisiin huomiokapasiteetteihin. Itse käsitän huomion olevan yliaistillinen, eli sen voi suunnata kattamaan yhden tai useamman aistin havainto, tai niiden ulkopuolelle. Kolmas mahdollinen hypoteesi on se, että ihmisellä on aistikohtainen huomiokapasiteetti ja yhteinen keskittymistekijä (kuten älykkyyden osa-alueet ja g-tekijä). Lisätutkimus aiheesta olisi tervetullutta.

Muutama esittelemistäni tutkimuksista oli tehty tietynlaisella ihmisryhmällä, mutta useimmat tulokset ovat hyvin yleistettävissä. Esimerkiksi sekä vaihdevuodet läpikäyneet, että nuoremmat naiset saivat samanlaisia terveyshyötyjä tietoisesta läsnäolosta, enkä näe syytä miksi miesten tulokset suuresti poikkeaisivat näistä. Osa tutkimuksista kohdistui lapsiin ja nuoriin, joten niiden yleistettävyyteen liittyy omat haasteensa. Näistä saatiin

kuitenkin tärkeää tietoa, jota voidaan verrata aikuisväestön tuloksiin, ja toisaalta verrata eri ikäpolvien nuorten tilanteita toisiinsa.

Esittelin tuloksia sekä kattavista katsausartikkeleista, että sopivista yksittäisistä tutkimusartikkeleista. Chen ja kollegat (2024) valikoivat tarkasti erääseen tietoisien läsnäolon liikuntamuotoon, Tai Chi:in, liittyvään katsaukseensa mukaan ottamansa kymmenen tutkimusta. Yhtenä olennaisena huomiona he esittelevät Tai Chi:n vaarattomuuden, sillä ei havaittu haittavaikutuksia. Katsauksessa todettiin yleisesti tieteellisessä yhteisössä tunnettujen myönteisten vaikutuksen lisäksi myös yhden tutkimuksen huomioineen kielellisen sujuvuuden parantumisen.

Kuten katsausartikkeleissa mainitaankin, ne käsittelevät vain tietäntyyppisiä tutkimuksia, jotta vertailu ja arvostelu onnistuu hyvin. Tämä jättää monia tutkimusmenetelmiä tulosten ulkopuolelle. Yksi suurimmista haasteista tietoisien läsnäolon tutkimisessa on tutkimusmenetelmien luotettavuuden ja kattavuuden optimointi. Usein turvaudutaan koehenkilöiden itsensä kertomaan, ja harvoissa tilanteissa voidaan esim. kuvata aivoja samalla, saati sitten useilta koehenkilöiltä kerrallaan tai peräkkäin. Lisäksi on vaikea saada tietoa luonteeltaan henkisen harjoituksen laadusta, sillä se riippuu pitkälti sisäisestä kokemuksesta. Täytyy myös muistaa, että tietoisien läsnäolon hetkillä ei voi kaikkea korjata, vaan elämän peruspilarienkin täytyy olla kunnossa, jotta voi hyvin. Tietoista toimintaa ja läsnäoloa tukeva ympäristö on tärkeä. Informaatioergonomia kertoo osaltaan siitä, kuinka sellainen luodaan, ja miten itse voi vaikuttaa omalla toiminnallaan ja valinnoillaan ympäristön muovaamiseen sopivaksi. Monet samat tietoista läsnäoloa tukevat asiat pätevät työ-, harraste- ja kotiympäristöissä. Häiriötekijöiden minimointi, lepoajan mahdollistaminen, ja toimintaa tukeva ympäristö auttavat pitkälle.

Vaeltaminen on varsin palauttava yhdistelmä luonnon läheisyyttä ja liikuntaa. Luonnon ääressä voi myös rentoutua ja meditoida. Meditoinnin voi aloittaa ottamalla tukevan ja rennon asennon, ja suuntaamalla huomio havaintoihin. Yksinkertaisimmillaan havainnoidaan vain sitä mitä nykyhetki tuo tullessaan. Palauttavan toiminnan lisäksi luonto itsessään on nykyihmisille varsin erilainen ympäristö. Maiseman vaihto itsessään voi auttaa irrottautumaan arjen kiireistä ja antaa mielen levätä. Luonto tarjoaa mahdollisuuden fyysiseen aktiivisuuteen ilman ulkopuolisia paineita. Metsässä ei yleensä ole muita ihmisiä katselemassa, eikä ympäristö aseta suorituspaineita, kuten usein urheilussa. Tällainen voi vapauttaa kehoon kertynyttä jännitystä ja stressiä. Kävely, juokseminen tai vaikkapa jooga metsän siimeksessä voi edistää kehon ja mielen rentoutumista sekä parantaa verenkiertoa ja hapenottokykyä. Lisäksi joogan tietoinen ja hengityksen rytmisissä tapahtuva liike vahvistaa kehon ja mielen yhteyttä, sekä kehotietoisuutta (Gard ym., 2014). Mikäli metsään menee ilman sähkölaitteita, tulee samalla hoidettua loma laitteista. Kaikki tämä edistää palautumista.

Psyykkisen kuormituksen ennaltaehkäisemiseen ja vähentämiseen on onneksi keinoja. Esimerkiksi loppoajaka (eng. slack) on tavoittelemisen arvosta myös työssä. Se antaa tilaa ajatella syvemmin ja päästää luovuus valloilleen. Loppoajalla tapahtuva palautuminen on olennainen osa työskentelyrytmiä. Zvi (2017) kirjoittaa voimakkaasti loppoajan tärkeydestä: Varmista, että tavallisissa olosuhteissa sinulla on loppoajaka. Arvosta sitä. Vartioi sitä. Käytä sitä vain kun se on sen arvoista. Jos menetät loppoajaka, taistele saadaksesi sitä takaisin.

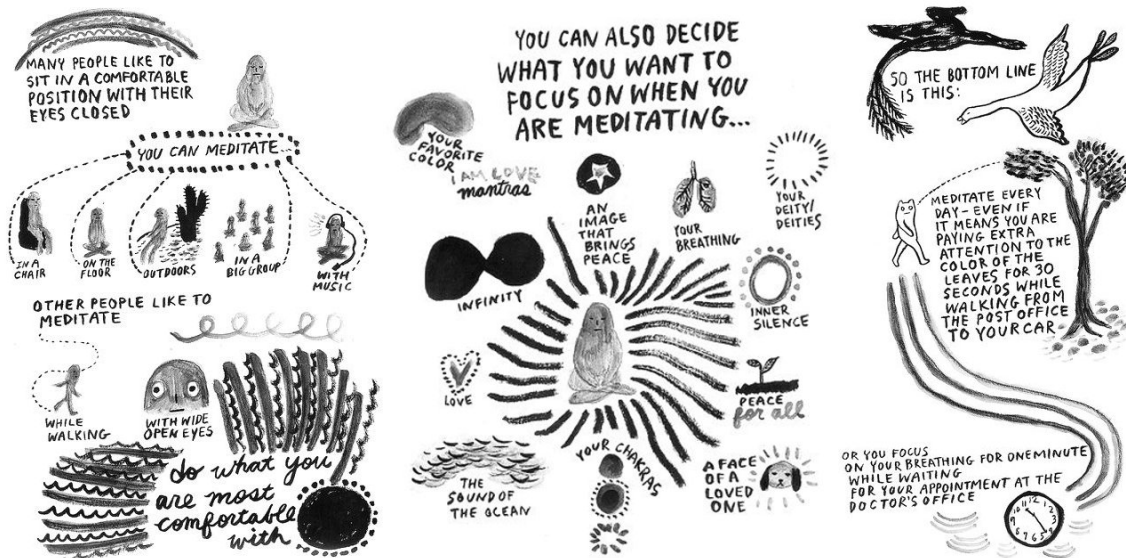
Myös sillä miten vietämme aikaa lienee merkitystä. Arvelen aktiivisen tekemisen ja passiivisemmän kokemisen vaikuttavan eri tavoin läsnäolotilaan. Aktiivinen tekeminen (puhuminen, kirjoittaminen tai neulonta) vaatii huomiota, mutta passiivisempi tekeminen (töllöttäminen, kuuleminen kuuntelematta tai kävely siihen keskittymättä) sujuu helpommin, jolloin tietoisten hetkien osuus vähenee ja tiedostamattomien kasvaa. Tämä voi liittyä myös toimijuuden (eng. sense of agency) tuntemukseen: aktiivisesti tekemällä koemme olevamme tekijöitä, mutta passiivisemmassa roolissa enemmän tekemisen kohteita, joille asiat tapahtuvat. Esimerkiksi kirjoittaessa täytyy hidastaa, keskittää huomio itse asiaan ja ajatella sitä syvällisesti. Maailmassa, jossa keskittyminen sirpaloituu vähän väliä, ajattelusta tulee helposti enemmänkin reaktiivista kuin järkeilevää. (Parrish, 2023)

Scifi-tarinoissa aikamatkaajat varovat yleensä tarkasti muuttamasta mitään (nykyisyydessä) tekemällä pieniä asioita. Meidän olisi syytä oppia tästä, ja huomata kuinka pienillä teoilla nykyisyydessä voimme saada suuria aikaan tulevaisuudessa. Tähän perustuu myös meditaatiopolun ensimmäinen taso, meditaatiotavan luominen (Sharma, 2023). Pienistä teoista päivittäin muodostuu hiljalleen kantava voima harjoittamiselle (Yates ym., 2015).

Työni suurimpana antina lienee tietoisien läsnäolon vaikutusten kattavuuden ja monipuolisten menetelmien esittely. Mikäli kiinnostusta meditaatiomenetelmiin löytyy, harjoittamisessa pääsee alkuun nopeasti. Internetistä löytyy monia hyviä oppaita, joista esittelen lyhyesti muutaman. Bodhipaksa (2008) on kirjoittanut hyväntahtoisuusmenetelmää varten hyvälaatuisen ohjeen. Hyväntahtoisuus suunnataan aluksi itseen, seuraavaksi mieluisaan ystävään, sitten tuntemattomaan tai neutraaliin ihmiseen. Toiseksi viimeisenä askeleena hyväntahtoisuuden kohteeksi valitaan hankalaksi koettu ihminen ja lopulta hyväntahtoisuus suunnataan kaikkiin.

Chapin (2024) kokeneena meditoijana antaa neuvoja, joita hän olisi arvostanut aloitellessaan meditoimista. Itsekin olen huomannut näiden neuvojen osuvan aloittelijoille yleisimpien ongelmien ytimeen. Hän kirjoittaa: Ota sopivan mukava, mutta valpas asento. Avaudu kokemuksesi hienouksille. Anna itsesi kiinnostua nykyhetken vivahteikkaista tapahtumista. Katso käsitteiden läpi sitä kokemusta, mikä todella tapahtuu mielessä, tunteissa ja aisteissa. Älä väittele siitä mitä tapahtuu (vaan hyväksy havaintosi

sellaisenaan). Mikäli tahdot, ohjaa huomiosi meditaation kohteeseen, esim. hengityksen virtaamiseen ja huomaa kuinka tämä rauhoittaa ja kokoaa kokemusta. Suuntaudu siihen, mikä tuo helpotusta, virkeää rentoutta ja miellyttävyyttä. Meditoida voi itselleen sopivan ajan puolesta minuutista puoleentoista tuntiin.



Kuva 2. Meditointia esittelevät ohjeet kuvitettuna englanninkielisestä lähteestä (Sakugawa, 2011).

Lähdeluettelo

Ainsworth, B., Eddershaw, R., Meron, D., Baldwin, D. S., & Garner, M. (2013). The effect of focused attention and open monitoring meditation on attention network function in healthy volunteers. *Psychiatry Research*, 210(3), 1226–1231.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.09.002>

Ainsworth, T., David. (1970). *Frequency of Visual Change in Multi-Channel Communication as a Factor in Maintaining Attention and Creating Attitudes to Media and Message: An Experimental Study* (University of Southern California). University of Southern California.

<https://www.proquest.com/openview/d91986bf360cf9c5cd2c4901fabae5aa>. Viitattu
2.5.2024

Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M., & Davies, J. L. (1989).
Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the
elderly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 950–964.

<https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.950>

Alsubaie, M., Abbott, R., Dunn, B., Dickens, C., Keil, T. F., Henley, W., & Kuyken, W.
(2017). Mechanisms of action in mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and
mindfulness-based stress reduction (MBSR) in people with physical and/or
psychological conditions: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 55, 74–91.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.04.008>

Alvear, D., Soler, J., & Cebolla, A. (2022). Meditators' Non-academic Definition of
Mindfulness. *Mindfulness*, 13(6), 1544–1554. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01899-3>

Barley, S. R., Meyerson, D. E., & Grodal, S. (2011). E-mail as a Source and Symbol of
Stress. *Organization Science*, 22(4), 887–906. <https://doi.org/10.1287/orsc.1100.0573>

Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The Cognitive Benefits of Interacting With
Nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>

Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity.
Journal of Environmental Psychology, 25(3), 249–259.

<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.07.001>

Bhatnagar, M., Kumar, P., Taneja, S., Sood, K., Grima, S., Bhatnagar, M., ... Grima, S.
(2024). From Digital Overload to Trading Zen: The Role of Digital Detox in Enhancing
Intraday Trading Performance. *Teoksessa Business Drivers in Promoting Digital
Detoxification*. IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-1107-3.ch010>

Bilgin, A., Wolke, D., Trower, H., Baumann, N., Räikkönen, K., Heinonen, K., ... Lemola, S. (2022). *Emotional problems and peer victimization in adolescents born very preterm and full-term: Role of self-control skills in childhood.*

<https://doi.org/10.1017/S0954579422001201>

Björkstедt, H. (2018). *Attitude and attention in decision-making: Testing the Ostrich-effect with an indulgence substance.* <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201809042447>. Viitattu 2.5.2024

Bockmann, J. O., Link to external site, this link will open in a new tab, & Yu, S. Y. (2023). Using Mindfulness-Based Interventions to Support Self-regulation in Young Children: A Review of the Literature. *Early Childhood Education Journal*, 51(4), 693–703.

<https://doi.org/10.1007/s10643-022-01333-2>

Bodhi, B. (1993). *A comprehensive manual of abhidhamma: The abhidhammattha sangaha of âcariya anuruddha.* Pariyatti.

https://www.bps.lk/olib/bp/bp304s_Bfodhi_Comprehensive_Manual_of_Abhidhamma.pdf. Viitattu 2.5.2024

Bodhipaksa. (2008). Introduction to lovingkindness meditation. *Wildmind*.

<https://www.wildmind.org/metta/introduction>. Viitattu 2.5.2024

Bordi, L., Okkonen, J., Mäkineniemi, J.-P., & Heikkilä-Tammi, K. (2018). Communication in the Digital Work Environment: Implications for Wellbeing at Work. *Nordic Journal of Working Life Studies*, 8. <https://doi.org/10.18291/njwls.v8iS3.105275>

Chapin, S. (2024, tammikuuta 9). What I wish someone had told me about starting a meditation practice. *Sasha's Newsletter*. <https://sashachapin.substack.com/p/what-i-wish-someone-had-told-me-about>. Viitattu 2.5.2024

Chen, H., Wang, Y., Zhang, M., Wang, N., Ge, S., & Liu, Y. (2024). Effectiveness of Tai Chi on cognitive function among older adults with mild cognitive impairment: A

systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Aging & Mental Health*, 28(2), 285–293. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2253183>

Cook, J. (2018). Paying attention to attention. *Anthropology of this Century*.
<http://aotcpres.com/articles/paying-attention-attention/>. Viitattu 2.5.2024

Dewan, P. (2023). Leisure Reading as a Mindfulness Activity: The Implications for Academic Reference Librarians. *The Reference Librarian*, 64(1), 1–16.
<https://doi.org/10.1080/02763877.2022.2156968>

Epel, E., Daubenmier, J., Moskowitz, J. T., Folkman, S., & Blackburn, E. (2009). Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172, 34–53.
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04414.x>

Galante, J., Galante, I., Bekkers, M.-J., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101–1114.
<https://doi.org/10.1037/a0037249>

Galehouse, P., & Foley, M. (2021). Temperament and Self-Regulation. *Teoksessa Child and Adolescent Behavioral Health* (ss. 23–40). John Wiley & Sons.
<https://doi.org/10.1002/9781119487593.ch2>

Ganjayeva, Y. (2023). *Opportunities and challenges of allowing smartphones in the classroom: “A qualitative study on teachers’ perspective”*.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202310259120>

Gard, T., Taquet, M., Dixit, R., Hölzel, B. K., de Montjoye, Y.-A., Brach, N., ... Lazar, S. W. (2014). Fluid intelligence and brain functional organization in aging yoga and meditation practitioners. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 6, 76.
<https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00076>

- Geisler, F. C. M., Bechtoldt, M. N., Oberländer, N., & Schacht-Jablonowsky, M. (2018). The Benefits of a Mindfulness Exercise in a Performance Situation. *Psychological Reports*, 121(5), 853–876. <https://doi.org/10.1177/0033294117740135>
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion (Washington, D.C.)*, 10(1), 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
- Gonzalez, V., & Mark, G. (2004). *Constant, constant, multi-tasking craziness*. https://www.researchgate.net/publication/242368653_Constant_constant_multi-tasking_craziness. Viitattu 2.5.2024
- Gordon, K. (2020). *Seeing the Whole Elephant: Understanding the Nature of Mindfulness*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26289.81767>
- Grant, J. A., Courtemanche, J., Duerden, E. G., Duncan, G. H., & Rainville, P. (2010). Cortical thickness and pain sensitivity in zen meditators. *Emotion (Washington, D.C.)*, 10(1), 43–53. <https://doi.org/10.1037/a0018334>
- Grant, J. A., Duerden, E. G., Courtemanche, J., Cherkasova, M., Duncan, G. H., & Rainville, P. (2013). Cortical thickness, mental absorption and meditative practice: Possible implications for disorders of attention. *Biological Psychology*, 92(2), 275–281. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2012.09.007>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hoge, E. A., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C. A., Morris, L. K., Robinaugh, D. J., ... Simon, N. M. (2013). Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity. *The Journal of clinical psychiatry*, 74(8), 786–792. <https://doi.org/10.4088/JCP.12m08083>

- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.
<https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 319–345.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
- Jorm, C. M., & O’Sullivan, G. (2012). Laptops and smartphones in the operating theatre—How does our knowledge of vigilance, multi-tasking and anaesthetist performance help us in our approach to this new distraction? *Anaesthesia and Intensive Care*, 40(1), 71–78.
<https://www.proquest.com/docview/922568512/abstract/6D1291667E654623PQ/1>.
Viitattu 2.5.2024
- Jumisko, S. (2018). *The effects of individual factors and psychological instructions on sustained attention and affect during a nature walk*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201811262887>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47.
[https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Krisanaprakornkit, T., Witoonchart, C., Ngamjarus, C., & Piyavhatkul, N. (2007). Meditation therapies for attention deficit /hyperactivity disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006507>
- Latham, N. (2016). Meditation and self-control. *Philosophical Studies*, 173(7), 1779–1798.
<https://doi.org/10.1007/s11098-015-0578-y>

Lee, K. E., Williams, K. J. H., Sargent, L. D., Williams, N. S. G., & Johnson, K. A. (2015). 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. *Journal of Environmental Psychology*, 42, 182–189.

<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.04.003>

Lin, Y.-H., Tsai, C.-C., Sullivan, W. C., Chang, P.-J., & Chang, C.-Y. (2014). Does awareness affect the restorative function and perception of street trees? *Frontiers in Psychology*, 5.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00906>.

Viitattu 2.5.2024

Lopez-Fernandez, O. (Toim.). (2021). *Internet and Smartphone Use-Related Addiction Health Problems: Treatment, Education and Research*. MDPI - Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/books978-3-0365-1275-4>

Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *NeuroImage*, 45(3), 672–678. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2008.12.061>

Magalhaes, A. A., Oliveira, L., Pereira, M. G., & Menezes, C. B. (2018). Does Meditation Alter Brain Responses to Negative Stimuli? A Systematic Review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 448. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00448>

Mandape, A., Bharshankar, J., & Phatak, M. (2015). Effect of Raja Yoga Meditation on the Lipid Profile of Healthy Adults in Central India. *Journal of Medical Sciences and Health*, 01(01), 10–13. <https://doi.org/10.46347/JMSH.2015.v01i01.002>

Marciniak, R., Sheardova, K., Čermáková, P., Hudeček, D., Šumec, R., & Hort, J. (2014). Effect of Meditation on Cognitive Functions in Context of Aging and Neurodegenerative Diseases. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8, 17.

<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2014.00017>

- Mark, G., Czerwinski, M., & Iqbal, S. T. (2018). Effects of Individual Differences in Blocking Workplace Distractions. *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–12. Montreal, Kanada: ACM.
<https://doi.org/10.1145/3173574.3173666>
- Mark, G., Gonzalez, V. M., & Harris, J. (2005). No task left behind? Examining the nature of fragmented work. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 321–330. New York, Yhdysvallat: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/1054972.1055017>
- Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 107–110. Florence, Italia: ACM. <https://doi.org/10.1145/1357054.1357072>
- Mark, G., Wang, Y., & Niiya, M. (2014). Stress and multitasking in everyday college life: An empirical study of online activity. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 41–50. Toronto, Kanada: ACM.
<https://doi.org/10.1145/2556288.2557361>
- Martin, A., Razza, R. A., & Brooks-Gunn, J. (2012). Specifying the links between household chaos and preschool children’s development. *Early Child Development and Care*, 182(10), 1247–1263. <https://doi.org/10.1080/03004430.2011.605522>
- McClelland, M. M., Acock, A. C., Piccinin, A., Rhea, S. A., & Stallings, M. C. (2013). Relations between preschool attention span-persistence and age 25 educational outcomes. *Early Childhood Research Quarterly*, 28(2), 314–324.
<https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2012.07.008>
- Miller, J. M. (2017). The Role of Intentional Reflective Practice and Mindfulness in Emotional Self-Regulation for Library Administrators. Teoksessa *Advances in Library Administration and Organization: Vsk. 37. Emotion in the Library Workplace* (ss. 203–229). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S0732-067120170000037011>

- Nash, J. D., Newberg, A., & Awasthi, B. (2013). Toward a unifying taxonomy and definition for meditation. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00806>
- Niiranen, J., Kiviruusu, O., Vornanen, R., Saarenpää-Heikkilä, O., & Juulia Paavonen, E. (2021). High-dose electronic media use in five-year-olds and its association with their psychosocial symptoms: A cohort study. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-040848>
- Park, Y., & Lee, S. (2022). Gender differences in smartphone addiction and depression among Korean adolescents: Focusing on the internal mechanisms of attention deficit and self-control. *Computers in Human Behavior*, 136, 107400. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107400>
- Parrish, S. (2023). Writing to Think [Blog]. *Farnam Street*. <https://fs.blog/writing-to-think/>. Viitattu 2.5.2024
- Parsons, C. E., Crane, C., Parsons, L. J., Fjorback, L. O., & Kuyken, W. (2017). Home practice in Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 95, 29–41. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.004>
- Pasanen, T., Johnson, K., Lee, K., & Korpela, K. (2018). Can Nature Walks With Psychological Tasks Improve Mood, Self-Reported Restoration, and Sustained Attention? Results From Two Experimental Field Studies. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.02057>. Viitattu 2.5.2024
- Pattrawadee, M. (2022). Increasing Attention and Working Memory in Elementary Students Using Mindfulness Training Programs. *FWU Journal of Social Sciences*, 16(3), 107–119. <https://doi.org/10.51709/19951272/Fall2022/8>

- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190–215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Rauhala, L. (1986). *Meditaatio*. Otava.
- Reigal, R. E., Enríquez-Molina, R., Herrera-Robles, S., Juárez-Ruiz de Mier, R., Pastrana Brincones, J. L., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2022). Attentional Span Is Determined by Sport Discipline. *Sustainability*, 14(5), 2524. <https://doi.org/10.3390/su14052524>
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools: A Systematic Review and Meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4), 53:1-53:66. <https://doi.org/10.1145/3571810>
- Rossano, M. J. (2007). Did Meditating Make Us Human? *Cambridge Archaeological Journal*, 17(1), 47–58. <https://doi.org/10.1017/S0959774307000054>
- Räsänen, K., Pietarinen, J., Pyhältö, K., Soini, T., & Väisänen, P. (2020). *Why leave the teaching profession? : A longitudinal approach to the prevalence and persistence of teacher turnover intentions*. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09567-x>
- Sakugawa, Y. (2011, joulukuuta 4). *Yumi Sakugawa: Illustrations + comics*. <https://www.yumisakugawa.com/post/13762971319>. Viitattu 2.5.2024
- Salomons, T. V., & Kucyi, A. (2011). Does Meditation Reduce Pain through a Unique Neural Mechanism? *The Journal of Neuroscience*, 31(36), 12705–12707. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2843-11.2011>
- Sharma, N. (2023). TMI meditation. <https://www.tmimeditation.com/>. Viitattu 2.5.2024
- Smith, H. (2015). *From bunny ears to smart phones: The development of broadcast technology and policy, audience viewing trends and measurement methods throughout the history of television in canada*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201509112292>

- Spaulding, T. J., Plante, E., & Vance, R. (2008). Sustained Selective Attention Skills of Preschool Children With Specific Language Impairment: Evidence for Separate Attentional Capacities. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 51(1), 16–34. [https://doi.org/10.1044/1092-4388\(2008/002\)](https://doi.org/10.1044/1092-4388(2008/002))
- Su, N. M., & Mark, G. (2008). Communication chains and multitasking. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 83–92. New York, Yhdysvallat: Association for Computing Machinery.
<https://doi.org/10.1145/1357054.1357069>
- Tang, Y.-Y., Lu, Q., Geng, X., Stein, E. A., Yang, Y., & Posner, M. I. (2010). Short-term meditation induces white matter changes in the anterior cingulate. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(35), 15649–15652.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1011043107>
- Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(43), 17152–17156.
<https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104>
- Tang, Y.-Y., Tang, R., Posner, M. I., & Gross, J. J. (2022). Effortless training of attention and self-control: Mechanisms and applications. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(7), 567–577. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.04.006>
- Van Hedger, S. C., Nusbaum, H. C., Clohisy, L., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., & Berman, M. G. (2019). Of cricket chirps and car horns: The effect of nature sounds on cognitive performance. *Psychonomic Bulletin & Review*, 26(2), 522–530.
<https://doi.org/10.3758/s13423-018-1539-1>
- Vyas, R., & Dikshit, N. (2002). Effect of meditation on respiratory system, cardiovascular system and lipid profile. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 46(4), 487–491. <https://europepmc.org/article/med/12683226>. Viitattu 2.5.2024

Vyas, R., Raval, K., & Dikshit, N. (2008). Effect of Raja yoga meditation on the lipid profile of post-menopausal women. Europe PMC.

<https://europepmc.org/article/MED/19585761>. Viitattu 2.5.2024

Wynne, A. (2007). *The Origin of Buddhist Meditation*. Routledge.

<https://doi.org/10.4324/9780203963005>

Yates, J., Immergut, M., & Graves, J. (2015). *The Mind Illuminated*. Hay House.

Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>

Zeidan, F., Martucci, K. T., Kraft, R. A., Gordon, N. S., McHaffie, J. G., & Coghill, R. C. (2011). Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation. *The Journal of Neuroscience*, 31(14), 5540–5548.

<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5791-10.2011>

Zvi. (2017). Slack. *Don't Worry About the Vase*.

<https://thezvi.wordpress.com/2017/09/30/slack/>. Viitattu 2.5.2024