

Tietoisen läsnäolon yhteys elämäntyytyväisyyteen, koettuun stressiin ja optimismiin resilienssin välittämänä

Olli Nuortimo (258882)

Heikki Vanhanen (258511)

Psykologian pro gradu -tutkielma

Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus

Kasvatustieteiden ja psykologian osasto

Psykologian oppiaine

Maaliskuu 2019

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO

Tiedekunta Filosofinen tiedekunta		Osasto Kasvatustieteiden ja psykologian osasto		
Tekijät Olli Nuortimo ja Heikki Vanhanen				
Työn nimi Tietoisien läsnäolon yhteys elämäntyytyväisyyteen, koettuun stressiin ja optimismiin resilienssin välittämänä.				
Pääaine	Työn laji		Päivämäärä	Sivumäärä
Psykologia	Pro gradu - tutkielma	x	13.3.2019	29
	Sivuainetutkielma			
	Kandidaatin tutkielma			
	Aineopintojen tutkielma			
Tiivistelmä				
<p>Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää dispositiivisen tietoisien läsnäolon yhteyttä koettuun hyvinvointiin sekä itsenäisesti että resilienssin välittämänä. Tutkimus toisintaa ja laajentaa aikaisempaa mallitutkimusta resilienssistä tietoisien läsnäolon hyvinvointiyhteyksien välittäjänä. Aikaisempi tutkimus on kohdentunut resilienssin välittämään yhteyteen tietoisien läsnäolon ja affektiperustaisen välittömän hyvinvoinnin välillä. Tässä tutkimuksessa selvitimme resilienssin välittämää yhteyttä laaja-alaisempaan ja luonteeltaan pitkäkestoisemmaksi määrittyvään koettuun hyvinvointiin. Koetun hyvinvoinnin mittareina käytimme elämäntyytyväisyyttä, koettua stressiä ja optimismia.</p> <p>Länsimaisen psykologian kontekstissa tietoinen läsnäolo liitetään tyypillisimmin itsesäätelyprosessien tai suhdekehysteorian viitekehykseen. Käsillä olevan tutkimuksen yhteydessä teoreettisena viitekehyksenä toimii tarkkaavuuden tietoista säätelystä ja tietoista läsnäoloa luontaisena psykologisena ominaisuutena painottava malli. Myös resilienssiä tarkastellaan tutkimuksessa psykologisena piirteenä, jolloin se määrittyy henkilön kyvyksi selvittää haastavista olosuhteista ja vastoinkäymisistä. Sekä tietoisien läsnäolon että resilienssin on todettu olevan yhteydessä koetun hyvinvoinnin osa-alueisiin.</p> <p>Tutkimus tehtiin käyttäen Itä-Suomen yliopiston psykologian opiskelijoiden vuosina 2016 ja 2017 keräämää Mielenterveyden voimavarat ja vaaratekijät yleisväestössä -kyselyaineistoa. Aineistossa oli 323 vastaajaa, jotka olivat valikoituneet tutkimukseen psykologian opiskelijoiden sosiaalisista verkostoista ja joista 217 vastasi kyselyyn vuonna 2016 ja 106 vuonna 2017. Naiset olivat vastaajissa enemmistössä (61.3%). Vastaajien ikä vaihteli välillä 17-78 ja keskimääräinen ikä oli 37 vuotta.</p> <p>Resilienssin, optimismin, tietoisien läsnäolon, koetun stressin sekä elämäntyytyväisyyden jakaumien normaalisuutta tutkittiin Shapiro-Wilkin testillä. Muuttujien keskinäisiä yhteyksiä tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokerrointa käyttäen ja resilienssin välittämää yhteyttä tietoisien läsnäolon ja elämäntyytyväisyyden, koetun stressin sekä optimismin välillä tarkasteltiin SPSS:n bootstrap-menetelmän mahdollistavalla PROCESS-lisäosalla.</p> <p>Yhdenmukaisesti aikaisemman tutkimusnäytön kanssa tietoisien läsnäolon todettiin olevan yhteydessä kaikkiin tutkittuihin koetun hyvinvoinnin osa-alueisiin. Tulokset olivat linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa myös resilienssin ja koetun hyvinvoinnin yhteydestä. Resilienssillä todettiin olevan välittävä yhteys tietoisien läsnäolon ja elämäntyytyväisyyden, optimismin sekä koetun stressin välillä. Resilienssiä ei tuloksien valossa voida kuitenkaan pitää ainoana tekijänä, jonka kautta tietoinen läsnäolo on yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Vahvin välittävä yhteys todettiin tietoisien läsnäolon, resilienssin ja optimismin välillä. Optimismi on käsitteellisesti resilienssiä lähellä oleva konstruktio ja on mahdollista, että resilienssi tukee optimististen odotusten ja ennusteiden muotoutumista elämänkulun aikana. Jatkotutkimuksen osalta sekä pitkittäis- että interventiotutkimukset tietoisien läsnäolon, resilienssin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä olisivat toivottavia tarkempien toimintamekanismien selvittämiseksi ja tietoisien läsnäolon vahvistamista hyödyntävien kliinisten interventioiden tueksi.</p>				
Avainsanat Tietoinen läsnäolo, resilienssi, elämäntyytyväisyys, optimismi, koettu stressi, mediaatioanalyysi				

UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

Faculty Faculty of Philosophy		School School of Educational Sciences and Psychology		
Author Olli Nuortimo & Heikki Vanhanen				
Title Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction, perceived stress and optimism as indices of subjective well-being				
Main subject	Level		Date	Number of pages
Psychology	Master's thesis	x	13.3.2019	29
	Minor's thesis			
	Bachelor's thesis			
	Intermediate dissertation			
Abstract				
<p>The objective of this master's thesis was to examine the relationship between dispositional mindfulness and subjective well-being both directly and as mediated by resilience. The present study replicates and expands on a previous model study done on the mediating role of resilience in the effect of mindfulness on subjective well-being. Previous research has focused on the resilience-mediated association between mindfulness and affective, short-term well-being. In this study, we examined the resilience-mediated effect on measures of more long-term and pervasive subjective well-being. The measures of subjective well-being used were life satisfaction, perceived stress and optimism.</p> <p>Mindfulness in the context of Western psychology is typically associated with a framework of self-regulating processes or relational frame theory. In the present study a model emphasizing conscious regulation and presence as a psychological trait is used as a theoretical framework. Resilience is similarly observed in this study as a psychological trait that is defined as a person's ability to overcome challenging life situations and adversity. Both mindfulness and resilience have previously been shown to be connected to dimensions of subjective well-being.</p> <p>The study was made using survey data investigating resources and risk factors of mental health in a general population that was gathered during the years 2016 and 2017 by psychology students studying in the University of Eastern Finland. The data consisted of 323 respondents that were selected in to the study from psychology students' social networks and from which 217 responded to the survey in the year 2016 and 106 in the year 2017. The majority (61.3%) of the respondents were women. The respondents' age varied between 17 and 78 years with a mean age of 37 years.</p> <p>The normality of the distributions of resilience, optimism, perceived stress, mindfulness and life satisfaction were examined using the Shapiro-Wilk test of normality. The associations between these variables were examined using the Pearson correlation coefficient, and the resilience-mediated associations between mindfulness and life satisfaction, perceived stress and optimism were examined by using bootstrapping with an add-on to SPSS called PROCESS.</p> <p>Consistently with previous research, mindfulness was shown to be significantly associated with all examined dimensions of subjective well-being. The results concerning the association between resilience and subjective well-being were also consistent with previous studies. Resilience was shown to have a mediating effect on the associations of mindfulness and life satisfaction, optimism and perceived stress. However, in the light of our results, resilience cannot be considered the only factor through which mindfulness is connected to subjective well-being. The strongest mediation was observed between mindfulness, resilience and optimism. Optimism is conceptually a construction that is close to resilience and it is possible that resilience supports the formation of optimistic expectations and predictions through life course. Future research should focus on both longitudinal and interventional studies concerning the associations between mindfulness, resilience and well-being in order to better observe the mechanisms involved in them and to provide support for clinical interventions concerned with reinforcing mindfulness.</p>				
Keywords Mindfulness, resilience, life satisfaction, optimism, perceived stress, mediation analysis				

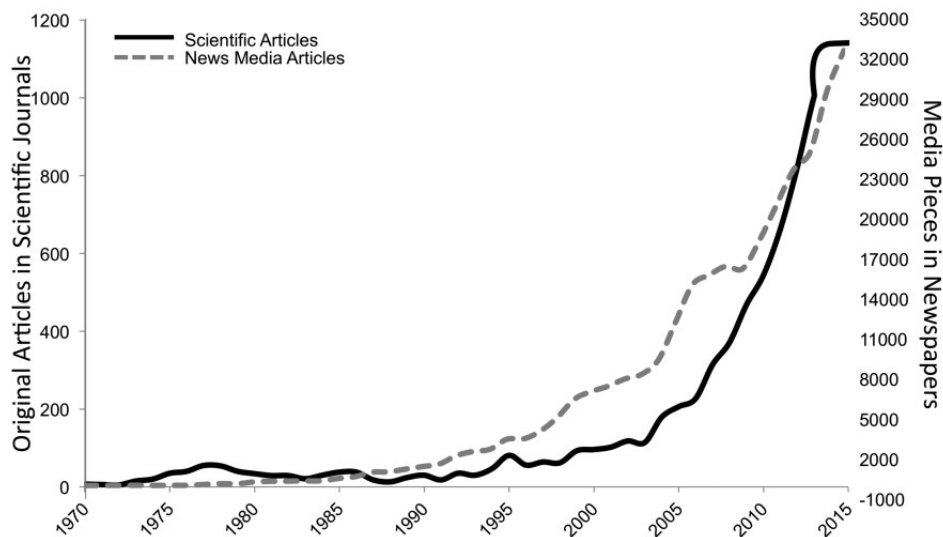
Sisällys

1. Johdanto	1
2. Tutkielman teoreettinen viitekehys	4
2.1 Tietoinen läsnäolo	4
2.2 Resilienssi	6
2.3 Optimismi	7
2.4 Elämäntyytyväisyys	9
2.5 Koettu stressi	9
2.6 Tietoisien läsnäolon ja resilienssin teoreettiset yhteydet	10
3. Tutkimuksen toteutus	12
3.1 Tutkimuskysymykset	12
3.2 Mittarit	13
3.2.1. Mindfulness Attention Awareness Scale	13
3.2.2 Life Orientation Test-Revised	13
3.2.3 Life Satisfaction Scale	14
3.2.4 Perceived Stress Scale	14
3.2.5 Resilience Scale	14
3.3 Menetelmät	14
4. Aineisto	16
5. Tulokset	17
6. Pohdinta	20
Lähteet	24

1. Johdanto

Englannin kielen termistä mindfulness käytetään suomalaisessa tutkimuksessa yleisimmin joko käsitettä tietoisuustaidot tai tietoinen läsnäolo (Väänänen, 2014; Puolakanaho, Kinnunen & Lappalainen, 2016). Tietoisuustaitojen käsitettä suositaan usein silloin, kun kuvataan ja raportoidaan mindfulness-pohjaisten interventioiden vaikutuksia (mm. Lehto & Tolmunen, 2008; Roberts & Crowell, 2014). Käsillä oleva tutkimus lähestyy mindfulnessia interventionäkökulman sijasta piirteenkaltaisena psykologisena ominaisuutena (vrt. Brown & Ryan, 2003). Tähän tarkoitukseen käytämme tutkimuksessa termiä tietoinen läsnäolo.

Tietoisesta läsnäolon juuret ovat buddhalaisessa psykologiassa (Malinen, 2014). Länsimaissa tietoista läsnäoloa on tutkittu kasvavalla kiinnostuksella viimeisen neljänkymmenen vuoden ajan (Roberts & Crowell, 2014; Van Dam ym., 2017). 2000-luvulla tietoista läsnäoloa käsittelevien psykologian alan julkaisujen määrä on moninkertaistunut yhdessä aiheen keräämän mediahuomion kanssa (kuva 1) (Van Dam ym., 2017). Suomi on tutkimuksen osalta jälkijunassa (Puolakanaho ym., 2016), mutta myös täällä on 2010-luvulta alkaen nähtävissä tietoisesta läsnäolon aalto sekä tutkimuksessa, että terapeuttisissa sovelluksissa (Väänänen, 2014).



KUVA 1: Tieteelliset artikkelit ja uutisartikkelit tietoisesta läsnäolosta (mindfulness) ja/tai meditaatiosta vuodesta 1970 vuoteen 2015. Tieteelliset artikkelit (musta viiva) avainterminään *mindfulness* tai *meditaatio* haettu Scopus tietokannasta. Uutisartikkelit (harmaa katkoviiva) avainterminään *mindfulness* tai *meditaatio*, haettu LexisNexis tietokannasta. (Van Dam ym. 2017)

Yhtä yleisesti hyväksyttyä tietoisien läsnäolon määritelmää ei toistaiseksi ole olemassa (Roberts & Crowell, 2014). Alan tutkimuksen pioneeri Jon Kabat-Zinn (1994) määrittelee tietoisien läsnäolon tahdonalaiseksi, tuomitsemattomaksi huomion tarkentamiseksi nykyhetkeen. Tämä väljä määritelmä pitää sisällään tarkkaavuuden tarkoituksellisen suuntaamisen mihin tahansa nykyhetkessä ilmenevään. Tarkkaavuuden kohteena voivat olla kehon tuntemukset, tunteet, ajatukset, mielentilat sekä myös ulkoisen ympäristön ärsykkeet (Kabat-Zinn, 1990; 1994). Olennaista Kabat-Zinnin (1994) määrittelyssä on hyväksyvä asenne kaikkea huomion kohteena olevaa kohtaan. Samansuuntaisesti ilmiötä jäsentävät myös Germer, Siegel ja Fulton (2005), joiden määritelmän mukaan tietoisien läsnäoloon kuuluu sekä positiivisten että negatiivisten mielensisältöjen kohtaaminen hyväksyvällä asennoitumisella.

Tietoinen läsnäolo on yhteydessä parempaan koettuun hyvinvointiin (mm. Baer, Walsh & Lykins, 2009; Schutte & Malouff, 2011; Brown & Ryan, 2003). Myös tietoista läsnäoloa edistävien interventioiden on todettu vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin (Falkenström, 2010; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008). Tietoisien läsnäolon hyvinvointiyhteyksiä on mallinnettu tarkastelemalla välittäviä tekijöitä. Välittymisellä tarkoitetaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa prosessia, joka selittää kahden ilmiön yhteyttä. Tietoisien läsnäolon välittäviä tekijöitä tutkittaessa kartoitetaan niitä mahdollisia tekijöitä, joihin tietoisella läsnäololla on yhteys ja jotka edelleen ovat yhteydessä koetun hyvinvoinnin muuttujiin. Aikaisemmassa tutkimuksessa välittävänä tekijöinä eli mediaattoreina on tutkittu mm. tunneälyä, itseen liittyviä ydintulkintoja ja itsetuntoa. Edellä mainittujen tekijöiden on tutkimuksissa todettu toimivan osittaisina välittäjinä tietoisien läsnäolon positiivisille hyvinvointiyhteyksille. Tässä tutkimuksessa välittäjänä tarkastellaan resilienssiä.

Resilienssillä tarkoitetaan piirteenaista kykyä selvitä ja toipua vastoinkäymisistä ilman merkittäviä vahinkoja ja pysyvää haittaa hyvinvoinnille. Myös resilienssillä on todettu olevan positiivinen yhteys koettuun hyvinvointiin (Losoi ym., 2013; Liu, Wang & Li, 2012; Hu, Zhang & Wang, 2015; Harms, Brady, Wood & Silard, 2018) ja korkean tietoisien läsnäolon on todettu ennustavan korkeampaa resilienssiä (Davidson & Begley, 2012; Thompson, Arnkoff & Glass 2011). Thompsonin ym. (2011) mukaan tietoisien läsnäolon ja resilienssin voidaan katsoa ilmiöinä osittain limittyvän toistensa kanssa. He esittävät, että tietoinen läsnäolo ja siihen kytkeytyvä avoin ja hyväksyvä asenne ovat itsessään traumakokemuksilta suojaavan psykologisen resilienssin komponentteja. Heidän mukaansa tietoisella läsnäololla on resilienssiä edistävä vaikutus, koska tietoinen läsnäolo voi suojata yksilöä emotionaaliseen välttelyyn perustuvilta heikoilta coping -strategioilta traumaattisten kokemusten jälkeen. Tästä huolimatta resilienssin roolia tietoisien läsnäolon hyvinvointiyhteyksien välittävänä tekijänä on tähän mennessä tutkittu vain vähän.

Inspiroivana ja esimerkillisenä mallitutkimuksena omaan tutkimukseemme toimii Bajajin ja Panden (2015) yliopisto-opiskelijoista koostuvalla aineistolla (n = 327) tehty tutkimus. Bajaj ja Pande tarkastelivat dispositionaalisen tietoisien läsnäolon yhteyttä elämäntyytyväisyyteen ja positiivisiin sekä negatiivisiin affekteihin resilienssin välittämänä. Tutkimuksessa resilienssin todettiin toimivan mediaattorina tietoisien läsnäolon yhteydelle elämäntyytyväisyyteen sekä positiivisiin ja negatiivisiin affekteihin. Bajajin ja Panden tuloksin mukaan tietoinen läsnäolo ehkäisee automaatio-ohjautumiseen perustuvaa murehtivaa ja ruminoivaa ajattelua edistäen näin resilienssiä ja vaikuttaen osittain tätä kautta koettuun hyvinvointiin. Tietoisesti läsnäolevammalla ihmisillä kykenevät paremmin vastaamaan haastaviin tilanteisiin lankeamatta automaattisen ajattelun ja toiminnan kehiin. He ovat myös avoimempia kohtaamaan vaikeita ajatuksia ja tunteita. Tutkimus antoi alustavaa tukea ajatukselle siitä, että tietoinen läsnäolo voi tehdä yksilöistä resilienssimpiä vastoinkäymisille ja näin edistää heidän koettua hyvinvointiaan.

Käsillä olevassa tutkimuksessa asetelma on samankaltainen kuin Bajajin ja Panden (2015) tutkimuksessa. Tarkoituksenamme on ensiksi kartoittaa tietoisien läsnäolon yhteydet koettuun hyvinvointiin ja tämän jälkeen selvittää, toimiiko resilienssi välittävänä tekijänä tietoisien läsnäolon hyvinvointiyhteyksille. Koetun hyvinvoinnin mittareina käytämme elämäntyytyväisyyttä, optimismia ja koettua stressiä. Katsomme, että valitsemamme mittarit kuvaavat koettua hyvinvointia pitkäaikaisemmin ja laaja-alaisemmin kuin Bajajin ja Panden (2015) käyttämät affektimittarit, jotka kartoittavat henkilön lähimenneisyydessä kokemia tunteita. Laaja-alaisempina hyvinvoinnin kuvaajina valitsemamme mittarit ovat kytköksissä mallitutkimuksen affektimuuttujiin: Optimismin ja positiivisten affektien sekä koetun stressin ja negatiivisten affektien välillä on todettu merkitseviä yhteyksiä (Segerstrom & Sephton, 2010; Watson, 1988).

Brown, Ryan ja Creswell (2007) ovat todenneet tietoisien läsnäolon tutkimuksen seuraavia tärkeitä askelia olevan tietoisien läsnäolon vaikutusmekanismien ja välittävien tekijöiden kartoittamisen. Toivomme tutkimuksemme osaltaan vastaavan tähän haasteeseen. Seuraavaksi paneudumme tarkemmin tutkimuksen teoreettiseen taustaan.

2. Tutkielman teorettinen viitekehys

2.1 Tietoinen läsnäolo

Länsimaisen psykologian kontekstissa tietoinen läsnäolo liitetään tyypillisimmin itsesäätelyprosessien tai suhdekehysteorian viitekehukseen (Naukkarinen, Karkkola, Kuittinen & Rätty, 2016). Tietoisen läsnäolon prosessiluontoisuutta korostavissa malleissa ilmiötä on määritelty metakognitiivisena prosessina (ks. Bishop ym., 2004; Shapiro ym., 2006). Metakognitiolla tarkoitetaan kognitiivisten ja affektiivisten mielensisältöjen monitorointia ja kontrollointia (Nelson, Stuart, Howard & Crowley, 1999). Bishop kumppaneineen (2004) esittävät tietoisen läsnäolon erityisen tietoisuuden tilan tuottavana metakognitiivisena prosessina, joka koostuu kahdesta komponentista: Tarkkaavuuden itsesäätelystä sekä uteliaasta, avoimesta ja hyväksyvästä orientaatiosta nykyhetkessä ilmeneviä kokemuksia kohtaan. Bishopin ym. (2004) malli tarkastelee tietoista läsnäoloa erityisesti meditatiivisten harjoitusten tuottamana mielentilana.

Tässä tutkimuksessa käytettävän MAAS -mittarin (Mindfulness Attention Awareness Scale) kehittäneiden Brownin & Ryanin (2003) teoria tietoisesta läsnäolosta poikkeaa edellä kuvatusta teoriasta kahdella tavalla: Se keskittyy yksinomaan tarkkaavuuden tietoiseen säätelyyn vastakohtanaan automaatio-ohjautunut tiedostamaton tarkkaavuus. Lisäksi se käsittää tietoisen läsnäolon ihmisen luontaiseksi psykologiseksi ominaisuudeksi. Brownin, Ryanin ja Creswellin (2007, 212) pelkistetty operationaalinen tietoisen läsnäolon määritelmä on: Vastaanottava tarkkaavaisuus ja tietoisuus meneillään olevista tapahtumista ja kokemuksista.

Brown, Ryan ja Creswell (2007) käyttävät tietoisen läsnäolon teoriassaan kahta keskeistä käsitettä: *consciousness* ja *awareness*. Tässä tutkimuksessa edellä mainitut käsitteet on suomennettu tajunnaksi ja tietoisuudeksi. Tajunta edustaa Brownin ja kumppanien (2007) teoriassa kenttää tai kontekstia, jossa psyykkiset prosessit tapahtuvat. Länsimainen psykologia on Brownin ym. (2007) mukaan keskittänyt suurimman osan tieteellisestä mielenkiinnostaan tajunnan sisältöihin samalla sivuttaen tajunnan sinänsä psyykkisten prosessien kontekstina. Tarkkaavaisuus ja tietoisuus ovat tajunnan ominaisuuksia. Tietoisuus on tajunnassa ilmenevien mentaalisten prosessien ja aistitiedon koettua havaitsemista ja tarkkaavaisuus edelleen huomion tarkentamista rajattuun alueeseen tietoisuuden kentästä. (Brown & Ryan, 2003; Brown ym., 2007.)

Brown ym. (2007) määrittävät tietoisen läsnäolon tajunnan laaduksi erottaen sen tajunnan kognitiivisista, affektiivisista ja sensorisista sisällöistä. Heidän mukaansa tietoinen läsnäolo on informaation prosessointitapa, jossa tarkkaavuus pitäytyy kohteissaan ottaen avoimesti vastaan tietoisuudessa hetki hetkeltä ilmenevän sisällön. Silloin, kun emme ole tietoisesti läsnä, tarkkaavaisuutemme tyypillisesti liikkuu nopeasti kohteesta toiseen samalla, kun kognitiiviset ja

emotionaaliset reaktiomme kohteita kohtaan kytkeytyvät havaintoihimme (Brown ym., 2007). Nämä välittömät reaktiot sisältävät usein emotionaalisesti latautuneen arvion havainnon kohteesta suhteessa kokijaan. Automaattisena reaktiona tapahtuva arvio on yleensä menneisyyden kokemusten ehdollistama ja sen myötä tarkkaavuuden kohteena ollut objekti mukautetaan olemassa olevaan kognitiiviseen skeemaan. Edellä kuvatun prosessin kautta niin intrapsyykkiset kuin ympäristöä koskevat havaintomme päätyvät automaattisesti arvottavien skeemojemme ja käsitteittemme muovaamiksi. Näiden ei-tietoisten vaikuttimien mukaista ajattelua ja toimintaa kutsutaan automaatio-ohjautumiseksi. (Brown ym., 2007.)

Automaatio-ohjautuminen muodostaa Brownin ym. (2007) teoriassa tietoisien läsnäolon vastakohtaan. Automaatio-ohjautumisella tarkoitetaan opittujen ja ehdollistuneiden sisäisten mallien ohjaamaa, nykyhetkeä kapeasti huomioivaa ja usein epäadaptiivista toimintaa ja ajattelua (Brown ym., 2007; Wells, 2005). Automaatio-ohjautuminen heikentää koettua hyvinvointia kiinnittämällä yksilön murehtiviin ja kielteisiin ajatuskulkuihin sekä epäedullisiin toimintamalleihin (Brown & Ryan, 2003). Brown & Ryan (2003) esittävät, että yksilöt sijoittuvat luontaisesti eri kohtiin automaatio-ohjautumisen ja tietoisien läsnäolon dimensiolla. Heidän tutkimuksissaan (Brown & Ryan, 2003) meditaatiopohjaisten harjoitusten on osoitettu vähentävän automaatio-ohjautumista ja näin siirtävän osallistujia MAAS-mittarilla kohti tietoisien läsnäolon päätyä. Brown ym. (2007) esittävät, että tietoinen läsnäolo luo "kuilun" tarkkaavuuden kohteen ja automaatio-ohjautuvien reaktioiden välille mahdollistaen objektiivisemmat havainnot ja adaptiivisemmän toiminnan. Kun tarkkaavuuden ja nykyhetkessä ilmenevän objektin kohtaamisaika pitenee, mahdollistuu havainnon kohteiden tiedostaminen ilman käsitteellisten ehdollistuneiden filttereiden väliintuloa ja automatisoituneita reaktioita. Irrottamalla havainnon kohteen ja automaattiset reaktiot toisistaan tietoinen läsnäolo edistää koettua autonomiaa ja itsemääräytyvää toiminnanohjausta, joka edelleen edesauttaa itseohjautuvuusteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden (kts. Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000) toteutumista. (Brown ym., 2007.)

Brownin ja Ryanin (2003) mallin mukaisen dispositionaalisen tietoisien läsnäolon vaikutuksia on tutkittu paljon. Korkeat tietoisien läsnäolon pistemäärät MAAS-asteikolla ovat useiden tutkimusten mukaan yhteydessä koettuun hyvinvointiin (Keng, Smoski & Robins, 2011), parempaan tunteensäätelyyn ja lievempään masennukseen (Jermann ym., 2009), alhaisempaan stressitasoon sekä hyvinvointia tukeviin coping-keinoihin (Weinstein, Brown & Ryan, 2009). Tomlinson, Yousaf, Vittersø ja Lauraine (2017) toteavat tutkimuskatsauksessaan dispositionaalisen tietoisien läsnäolon olevan käänteisessä yhteydessä psykopatologisiin oireisiin sekä positiivisessa yhteydessä

adaptiiviseen kognitiiviseen ja emotionaaliseen prosessointiin. Tietoisien läsnäolon vaikutusmekanismien selvittäminen edellyttää kuitenkin lisää tutkimusta (Van Dam ym., 2017).

2.2 Resilienssi

Resilienssin käsitteelle ei ole vakiintunutta määritelmää ja käsitteen sisällöt ovat jatkuvan keskustelun kohteena (Southwick ym., 2014). Karkeasti erottaen resilienssi on yhteydestä riippuen nähty sekä vastoinikäymisestä toipumisena että valmiutena toipua vastoinikäymisestä.

Resilienssi psykologisena piirteenä edustaa henkilön kykyä selvitä haastavista olosuhteista ja vastoinikäymisistä (Connor & Davidson, 2003). Resilienssin nähdään parantavan valmiuksia mukautua erilaisiin haasteisiin adaptiivisesti (Losoi ym., 2013). Resilienteillä henkilöillä on runsaasti erilaisia henkilökohtaisia, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia resursseja, jotka auttavat heitä selviämään elämän haasteista (Harms, Brady, Wood & Silard, 2018).

Biopsykospirituaalisen homeostaasin käsite on läheisesti kytköksissä resilienssiin. Sillä tarkoitetaan tilaa, jossa yksilö on kokonaisvaltaisesti mukautunut elämässään kokemiinsa ärsykkeisiin. Homeostaasi ei kuitenkaan aina ole saavutettu yksilölle edullisin keinoin. Erilaiset elämäkokemukset haastavat homeostaasia jatkuvasti ja voivat häiritä sitä, johtaen toisinaan sen hajoamiseen eli disintegraatioon, vaatiessaan resilienssin uudelleenrakentamisen eli reintegraation. Tällainen jatkuva kehityskulku havainnollistaa resilienssin prosessimaista luonnetta. (Hanun, Briggs & Hammund, 2013, Richardson, 2002.) Homeostaasin ylläpitäminen erilaisten ulkoapain tulevien häiriöiden jatkuvassa tulvassa vaatii resilienssiä, mutta suotuisissa oloissa nämä häiriöt eli elämäkokemukset voivat toimia myös rakennuspalikoina, joita käyttäen yksilö voi vahvistaa resilienssiään jatkossa. Richardsonin (2002) mukaan ”kaikki tai lähes kaikki” häiriöt sisältävät mahdollisuuden henkilökohtaiseen kasvuun.

Richardson (2002) erottaa resilienssin tutkimusperinteessä kolme toisiaan seurannutta aaltoa. Käsillä oleva tutkimus lähestyy resilienssiä piirteenomaisena kykynä. Tällainen määrittely on luonteenomainen resilienssin tutkimuksen ensimmäiselle aallolle. Ensimmäisissä 80-90-luvuilla tehdyissä resilienssitutkimuksissa oltiin kiinnostuneita epäedullisissa oloissa varttuvien lasten hyvää elämäntilannetta ennustavista tekijöistä. Tutkitut lapset olivat alttiita monenlaisille haitoille kuten köyhyydelle, äidin mielenterveyden häiriöille ja päivittäisen elämän epävakaudelle. Monella tutkituista lapsista oli epäedullisista oloista huolimatta hyvä senhetkinen elämäntilanne. Näissä tutkimuksissa resilienteiksi piirteiksi tai suojaaviksi tekijöiksi (Greene, Galambos & Lee, 2008) osoittautuivat muun muassa naissukupuoli, myönteinen ja luottamuksellinen suhde vanhempaan, laaja tukiverkko sekä myönteiset persoonallisuuden piirteet ja selviytymiskeinot. Myöhemmin

muotoutuneessa toisen aallon resilienssitutkimuksessa on korostettu ilmiön prosessiluonteisuutta ja kolmannen aallon tutkimuksessa resilienssi on nähty monista tekijöinä juontuvana voimana, joka ohjaa kohti henkilökohtaista kasvua (Richardson, 2002).

Resilienssin yhteydet hyvinvointiin ja terveyteen ovat moninaisia (mm. Losoi ym., 2013, Wagnild, 2009, Harms, 2018). Yhteydet hyvinvointiin on nähty niin selkeiksi, että resilienssiä on toisinaan mitattu hyvinvoinnin mittareita käyttäen, mikä on herättänyt kritiikkiä. Edelleen on todettu, että hyvinvointi ja eritoten myönteiset tunteet toimivat pohjana resilienssin muodostumiselle. Päinvastaisen seurannaissuhteen mahdollista olemassaoloa ei voida kuitenkaan sulkea pois. (Harms, 2018.) Resilienssin yhteydet henkilökohtaisiin piirteisiin kuten ikään ja sukupuoleen ovat olleet huomattavan mielenkiinnon kohteena. Viimeaikainen tutkimus ei tue selvän sukupuolieron olemassaoloa, mutta on viitteitä resilienssin kasvamisesta iän myötä. (Losoi ym., 2013.)

2.3 Optimismi

Optimismilla tarkoitetaan yksilöllistä piirteen kaltaista taipumusta ylläpitää tulevaisuuteen kohdistuvia yleistettyjä suotuisia odotuksia. Optimismin ja pessimismin dimensiota käytetään hahmottamaan sitä, missä määrin henkilöt uskovat tulevaisuuden olevan heille myönteinen tai kielteinen. (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010.) Suurimman osan ihmisistä on todettu sijoittuvan dimensiolla eriasteisesti lähemmäs optimismin päätä (Segerstrom, 2006).

Teoreettisesti optimismi kytkeytyy motivaatiota käsittelevään odotusarvoteoriaan (ks. Wigfield & Eccels, 2000). Teorian mukaan ihmisen toiminta on tavoiteohjautunutta ja sisältää arvion onnistumisen todennäköisyydestä sekä tavoitellun asian koetusta arvokkuudesta. Tavoitteen tärkeys ja onnistumisen ennustettu mahdollisuus vaikuttavat siihen, kuinka pitkäjänteisesti ihminen pyrkii saavuttamaan asetetun päämäärän. Odotusarvoteorian mukaisesti yksilöt tekevät onnistumisarvioita sekä suhteessa arjen konkreettisiin tehtäviin että abstraktimpiin henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Optimismi viittaa laajoihin positiivisiin uskomuksiin tulevaisuudesta. Sen katsotaan näin ollen vaikuttavan yksilön taipumukseen tehdä positiivisempia arvioita tavoitteiden saavutettavuudesta. (Carver ym., 2010).

Optimismilla on todettu merkittäviä yhteyksiä koettuun hyvinvointiin. Yhteensä 391 optimismia käsittelevää tutkimusta yhdistänyt meta-analyysi (Alarcon, Bowling & Khazon, 2013) totesi optimismilla olevan yhteyden elämäntyytyväisyyteen, onnellisuuteen, yleiseen psyykkiseen hyvinvointiin, yleiseen fyysiseen terveyteen, ahdistukseen ja masennukseen.

Positiivisia tuloksia selitetään optimististen ennusteiden myönteisellä vaikutuksella yksilön toimintaan. Optimismin on todettu olevan yhteydessä hyvinvointia palveleviin coping-keinoihin,

motivaatioon, ratkaisukeskeisyyteen ja vähäisempään välttämiskäyttäytymiseen. Positiivisilla odotuksilla varustettujen ihmisten on todettu toimivan aktiivisesti tavoitteidensa saavuttamiseksi, stressitekijöiden lievittämiseksi ja tulevien vastoinkäymisten ehkäisemiseksi (Aspinwall & Brunhart, 1996; Carver ym., 2010). Optimistien on todettu reagoivan vastoinkäymisten aiheuttamaan stressiin pessimistejä adaptiivisemmin ja pitäytyvän tavoitteissaan pitkäjänteisemmin vastoinkäymisistä huolimatta (Carver ym., 2010). Stressi myös tuottaa optimisteilla vähemmän negatiivisia tunteita ja tavoitteista luopumista (Scheier & Carver, 1992). Optimismilla on jo määritelmällisesti suora yhteys välittömään koettuun hyvinvointiin, koska nykyhetken kokemuksen katsotaan implisiittisesti pitävän sisällään odotetun tulevaisuuden. Tämän vuoksi useat terapiasuuntaukset pyrkivät kohdentamaan interventiota pessimististen ajatuskehien katkaisemiseen ja optimistisempien juurruttamiseen. (Carver ym., 2010.)

Optimismin ja resilienssin on todettu olevan kaksisuuntaisessa yhteydessä keskenään, vaikuttaen toisiinsa vahvistavasti (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010; Souri & Hasanirad, 2011). Elämäntapahtumien tulkintaan vaikuttava optimismi ja vastoinkäymisistä toipumista edistävä resilienssi voidaan nähdä läheisinä ja osin limittyvinä konstruktioina (Keller, 2004). Resilienssin on nähty osaltaan edistävän optimismia, mutta myös sisältävän optimistiset tulevaisuuden odotukset yhtenä osatekijänään (Kleiman ym., 2017). Mahdolliseksi mekanismiksi resilienssin ja optimismin toisiaan tukevalle dynamiikalle on esitetty positiivisia emootioita ja positiivista merkityksenantoa. Tugade & Fredrickson (2004) totesivat, että vahvemmin resilientit henkilöt kykenivät tuntemaan enemmän positiivisia tunteita myös vastoinkäymisten ja stressitekijöiden kuormittamina. Positiivisten tunteiden kokeminen yhdistyi heidän tutkimuksessaan kykyyn tuottaa vastoinkäymisille ja haastaville elämänvaiheille positiivisia eli optimistisempia merkityksiä, jotka edelleen auttoivat henkilöitä toipumaan nopeammin psyykkistä tasapainoa haastavista kokemuksistaan. Positiivista merkityksenantoa korostaa myös Seligman (1991) jonka mukaan optimismi voidaan ymmärtää uskomusjärjestelmänä, joka selittää koetun vastoinkäymisen itselle edullisella tavalla: rajatulla elämänalueella väliaikaisesti koettuna, ulkoisia syitä sisältävänä takaiskuna, johon on mahdollista sopeutua. Keller (2004) toteaa, että Seligmanin (1991) operationalisoima optimistinen attribuutiotyyli, eli elämäntapahtumien selittäminen yksilölle edullisesti, on käsitteellisesti lähellä resilienssiteorioita.

2.4 Elämäntyytyväisyys

Elämäntyytyväisyys on subjektiivisen hyvinvoinnin keskeinen osatekijä ja mielenterveyden dimensio. Sen katsotaan heijastavan kokonaisvaltaisesti arvioitua tyytyväisyyttä suhteessa henkilökohtaisiin tavoitteisiin ja toteutuneeseen elämään. (Koivumaa-Honkanen, 2001.) Elämäntyytyväisyyttä pidetään yhtenä tärkeimmistä yksittäisistä psyykkisen hyvinvoinnin operationaalista kuvaajista (Ojanen, 1994).

Elämäntyytyväisyyden on todettu olevan yhteydessä niin psyykkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin (Koivumaa-Honkanen ym., 2000; Koivumaa-Honkanen ym., 2001). Suomalaisissa pitkittäistutkimuksissa heikon elämäntyytyväisyyden on todettu ennustavan yleispopulaatioissa masentuneisuutta (Koivumaa-Honkanen, Kaprio, Honkanen, Viinamäki & Koskenvuo, 2004), itsemurhia (Koivumaa-Honkanen ym., 2001) ja varhaisempaa kuolleisuutta (Koivumaa-Honkanen ym., 2000). Laaja-alaisena koetun hyvinvoinnin indikaattorina elämäntyytyväisyys on yhteydessä useisiin hyvinvointia rakentaviin tekijöihin, kuten sosiaaliseen tukeen ja terveyskäyttäytymiseen (Koivumaa-Honkanen ym., 2000). Elämäntyytyväisyyden tason katsotaan terveissä populaatioissa kuvautuvan verrattain pysyvänä (Ojanen, 1994).

Resilienssi korreloi positiivisesti elämäntyytyväisyyden kanssa. Syyksi tälle yhteydelle on ehdotettu monista resilienssiin liittyvistä tekijöistä koostuvaa suojaavaa vaikutusta. Tällaisia tekijöitä ovat myönteisten tunteiden kokeminen, hyvä itsetunto, empaattisuus, neuvokkuus, hyvä tunteidensäätely, sitkeys sekä perheen ja yhteisön tuki (Rani & Midha, 2014).

2.5 Koettu stressi

Stressillä tarkoitetaan kehon fyysiseen tai psykologiseen tasapainotilaan kohdistuvaa havaittua tai todellista uhkaa. Stressiä tutkitaan nykyään ympäristövaikuttimien, psykologian ja biologian näkökulmista. Ympäristönäkökulma on kiinnostunut *stressoreista* eli vaativista elämäntilanteista ja -tapahtumista sekä muista stressiä aiheuttavista tekijöistä. Psykologinen näkökulma pyrkii selvittämään, miten stressaavana erilaiset ärsykkeet koetaan yksilötasolla. *Stressireaktiota* eli stressiin liittyviä neurobiologisia prosesseja on niin ikään tutkittu runsaasti. (Andreou ym., 2011.)

Stressiä on mitattu käyttäen sekä objektiivisia että subjektiivisia määreitä stressaavalle tapahtumalle. Molempiin metodeista sisältyy omat etunsa ja rajoituksensa. Stressin mittaaminen objektiivisten määreiden perusteella on yksinkertaista ja mahdollistaa stressiin kulloinkin liittyvien terveysriskien tehokkaan arvioinnin. Objektiivisia määreitä käyttäen vältetään myös subjektiivisilta arviointi- ja raportointivirheiltä. Toisaalta objektiivisten määreiden käytöllä oletetaan, että

stressitekijät itsessään aiheuttavat haittoja ilman, että henkilö käy ensin läpi stressitekijöiden arvioinnin. (Cohen, Kamarck & Mermelstein., 1983.) On väitetty, että stressin synty edellyttäisi henkilökohtaista arviointia, ja että stressitilanne olisi näin ollen aina kognitiivisesti välittynyt *reaktio* eikä pelkästään stressorista johtuva (Lazarus & Cohen, 1977). Stressin yhteyksistä terveyteen on nykyään runsaasti tutkimusta. Pitkittynyt stressi aiheuttaa kehossa kroonista, matala-asteista tulehduksellisuutta ja altistaa monille sairauksille sekä mielenterveyden häiriöille kuten masennukselle ja ahdistushäiriölle. (Mariotti, 2015.)

Resilienssin on todettu toimivan stressiperäiseltä loppuunpalamiselta ja masennukselta suojaavana tekijänä sekä loppuunpalamisesta toipumista edistävänä tekijänä (Dyrbye ym., 2010). Myös joillakin huomattavasta stressistä kärsivillä on todettu olevan resilienssiä, joka vähentää koetun stressin kielteisiä vaikutuksia (Ahern & Norris, 2011). Löydökset tukevat resilienssin teoreettista pohjaa, jonka mukaisesti resilienssin on nähty vaikuttavan sekä suojaen henkilökohtaisilta kriiseiltä että edistäen niistä toipumista (Connor & Davidson, 2003, Losoi ym., 2013).

2.6 Tietoisien läsnäolon ja resilienssin teoreettiset yhteydet

Teoreettisia yhteyksiä tietoisien läsnäolon ja resilienssin välillä on tutkittu vain vähän (ks. Bajaj & Pande, 2015; Thompson ym., 2011). On kuitenkin huomattava, että useat tietoisien läsnäolon vaikutusmekanismien kuvaukset sisältävät elementtejä, joiden voidaan katsoa toimivan vastoinkäymisten ja stressitekijöiden vaikutuksilta suojaavina ja resilienssiä edistävinä tekijöinä (esim. Shapiro ym., 2006; Brown & Ryan 2003). Useimmat tietoisien läsnäolon mallit (mm. Kabat-Zinn, 2003; Brown ym., 2007; Bishop ym., 2004; Shapiro ym., 2006) esittävät tietoisien läsnäolon hyvinvointivaikutusten välittäviksi tekijöiksi kohonnutta objektiivisuutta suhteessa mentaalisiin prosesseihin ja välittömään ympäristöön, sekä tähän kytkeytyvää automaatio-ohjautumisen pienentymistä ja autonomisempaa toimijuutta.

Shapiro kumppaneineen (2006) esittävät, että tietoisien läsnäolon kolme komponenttia (tarkkaavaisuus, intentio ja asennoituminen) tuottavat merkittävän perspektiivin muutoksen yksilön tapaan hahmottaa välitöntä kokemustaan. Tietoinen läsnäolo mahdollistaa yksilölle tarkkailijan position suhteessa omiin mielensisältöihinsä. Vastoinkäymisten kohdatessa yksilön on henkilökohtaiseen narratiiviin ja ruminoiviin ajatuskulkuihin uppoutumisen sijasta mahdollista ”astua taaksepäin” ja yksinkertaisesti havainnoida välittömiä kokemuksiaan (Shapiro ym., 2006). Tietoinen tarkkaavaisuus auttaa yksilöä erottamaan välittömän kokemuksen ja ehdollistuneet arvottavat sisäiset mallit toisistaan. Tämän ansiosta sekä ympäristöä että omia psyykkisiä prosesseja on mahdollista tarkkailla reagoimattomasti osana tietoisuuden virtaa. (Brown ym., 2007.) Edellä

kuvatun “*uudelleen hahmottamisen*” (engl. *reperceiving*) kautta negatiiviseksi miellettyjen mentaalisten sisältöjen välttäminen vähenee ja yksilö pääsee laajemmin käsiksi nykyhetkessä olevaan informaatioon. Tämä mahdollistaa paremmin informoidun ja autonomisemman ohjautumisen suhteessa koettuihin vastoinkäymisiin. Kun läsnäolevan tilanteen ja sen herättämien sisäisten reaktioiden tarkasteleminen syvenee, mahdollistuvat sekä joustavammat vastineet tilanteen vaatimukseen että altistumisen kautta tapahtuva poisherkestyminen uhkaaviksi koetuille mielensisällöille. (Shapiro ym., 2006.) Yhtenevästi edellä kuvatun kanssa Thompson (2011) kumppaneineen katsoi tietoisien läsnäolon toimivan resilienssiä edistävänä osatekijänä suojaamalla yksilöä vältteleviltä coping-strategioilta traumatapahtuman jälkeen. Näin tietoinen läsnäolo voisi resilienssin kautta olla yhteydessä sekä elämäntyytyväisyyteen, positiivisiin ja negatiivisiin affekteihin (vrt. Bajaj & Pande, 2015) että optimismiin ja koettuun stressiin.

3. Tutkimuksen toteutus

Tässä tutkielmassa tarkastellaan ensiksi dispositionaalisen tietoisien läsnäolon yhteyttä koettuun hyvinvointiin ilman välittäviä tekijöitä. Tämän jälkeen selvitetään tietoisien läsnäolon yhteyttä hyvinvointiin resilienssin välittämänä. Tarkoituksena on selvittää, toimiiko resilienssi välittävänä tekijänä tietoisien läsnäolon yhteydelle koettuun hyvinvointiin. Koettua hyvinvointia tarkastellaan elämäntyytyväisyyden, optimismin ja koetun stressin kautta.

3.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymyksemme ja hypoteesimme ovat seuraavat:

Tutkimuskysymys 1.

Onko dispositionaalinen tietoinen läsnäolo yhteydessä a) elämäntyytyväisyyteen b) optimismiin c) koettuun stressiin?

Hypoteesi 1.

Aikaisemman tutkimuksen perusteella oletamme, että dispositionaalinen tietoinen läsnäolo korreloi positiivisesti elämäntyytyväisyyden ja optimismin kanssa ja negatiivisesti koetun stressin kanssa (Keng, Smoski & Robins, 2011; Kiken & Shook, 2011; Weinstein, Brown & Ryan, 2009).

Tutkimuskysymys 2.

Toimiiko resilienssi välittävänä tekijänä dispositionaalisen tietoisien läsnäolon ja koetun hyvinvoinnin osa-alueiden eli a) elämäntyytyväisyyden, b) optimismin ja c) koetun stressin välillä?

Hypoteesi 2.

Oletamme, että resilienssi välittää osittain dispositionaalisen tietoisien läsnäolon yhteyttä koetun hyvinvoinnin osa-alueisiin. Oletusta tukee Bajajin ja Panden (2015) tutkimus, jossa resilienssin todettiin osittain välittävän dispositionaalisen tietoisien läsnäolon yhteyttä elämäntyytyväisyyteen sekä edeltävän viikon aikana koettuihin positiivisiin ja negatiivisiin affekteihin. Koska optimismin ja positiivisten affektien välillä on todettu positiivinen yhteys (Seegerstrom & Sephton, 2010), oletamme resilienssin välittävän dispositionaalisen tietoisien läsnäolon yhteyttä samansuuntaisesti myös optimismiin. Samoin koetun stressin on todettu ennakoivan merkittävästi negatiivisia affekteja (Watson, 1988), ja siksi oletamme sen suhteen tietoiseen läsnäoloon ja resilienssiin samankaltaiseksi kuin negatiivisten affektien.

3.2 Mittarit

3.2.1. Mindfulness Attention Awareness Scale

Tutkimuksessamme tietoista läsnäoloa on mitattu MAAS -kyselyllä (Mindfulness Attention Awareness Scale) (Brown & Ryan, 2003). MAAS on laajimmin käytetty dispositionaalisen tietoisien läsnäolon kvantitatiivinen mittari (Catak, 2012). Mittari sisältää 15 väittämää, joihin vastataan kuusiportaisella Likert-asteikolla yhdestä (lähes aina) kuuteen (ei juuri koskaan). Teknisestä virheestä johtuen tutkimuksessa käytetty mittari oli viisiportainen (1 = lähes aina, 5 = ei juuri koskaan). Kysymykset kartoittavat koettua automaatio-ohjautumista. Tietoinen läsnäolo määritetään mittarissa käänteisesti suhteessa automaatio-ohjautumiseen; vähäinen koettu automaatio-ohjautuminen merkitsee korkeaa tietoista läsnäoloa. Käytämme tutkimuksessamme Naukkarisen ja kumppanien (2016) alustavasti validoimaa suomenkielistä versiota, jonka kysymykset ovat muodoltaan seuraavan kaltaisia: *“Saatan kokea jonkin tunnetilan ja tulla siitä tietoisesti vasta myöhemmin.”*, *“Teen töitä tai tehtäviä mekaanisesti, olematta tietoinen siitä mitä olen tekemässä.”* Brownin ja Ryanin (2003) mukaan tietoisien läsnäolon ydinominaisuus on tietoinen tarkkaavaisuus nykyhetken tapahtumista. Heidän teoriaansa pohjaten MAAS on yksifaktorinen mittari, joka on suunniteltu arvioimaan tietoista tarkkaavaisuutta automaatio-ohjautumisen kautta. MAAS mittaa tietoista tarkkaavaisuutta yksilölle tyypillisenä ominaisuutena (Brown & Ryan, 2003). Yksilön kokonaispistemäärä MAAS -mittarissa on vastauksista saatujen pisteiden keskiarvo. Maksimipistemäärä (5) merkitsee korkeaa tietoista läsnäoloa ja minimipistemäärä (0-1) merkitsee matalaa tietoista läsnäoloa ja korkeaa automaatio-ohjautumista. Naukkarisen ja kumppanien (2016) alustavassa validointitutkimuksessa suomenkielisellä MAAS -mittarilla todettiin hyvät psykometriset ominaisuudet ja se oli johdonmukaisesti positiivisessa yhteydessä koetun hyvinvoinnin mittareihin. Mittarin faktorirakenne ja psykometriset ominaisuudet olivat yhtenevät aiempien validointitutkimusten kanssa (Naukkarinen ym., 2016).

3.2.2 Life Orientation Test-Revised

Optimismia tutkimuksessamme on mitattu käyttäen Scheierin ja Carverin (1985) kehittämän Life Orientation Testin (LOT) uudempaa lyhennettyä versiota, Life Orientation Test-Revisedia (LOT-R) (Scheier, Carver & Bridges, 1994). LOT-R sisältää kuusi yleistettyjä tulevaisuuden uskomuksia kartoittavaa kysymystä, mm. *“Epävarmoina aikoina odotan aina parasta”*. Kysymyksiin vastataan 5-portaisella Likert-asteikolla suhteessa siihen, kuinka paljon väittämä pitää vastaajan kohdalla paikkansa (1=täysin ja 5=eivät ollenkaan). LOT-R on laajasti käytetty optimismin ja pessimismin mittari, jolle on todettu hyvät psykometriset ominaisuudet ja validiteetti (Glaesmer ym., 2012). LOT-R:stä ei tiettävästi ole tehty suomalaista validointitutkimusta.

3.2.3 Life Satisfaction Scale

Elämäntyytyväisyyttä mitattiin tutkimuksessamme neljäosaisella Life-Satisfaction (LS) mittarilla. LS -mittari on muovattu aikaisemmasta pohjoismaisen elämänlaatu tutkimuksen kyselystä (Allardt, 1973). Mittaria on käytetty etenkin laajoissa suomalaisissa yleis- ja kliinisen populaation tutkimuksissa (Koivumaa-Honkanen ym., 2000). LS mittari sisältää neljä väittämää, jotka kartoittavat elämän kiinnostavuutta, onnellisuutta ja helppoutta sekä koettua yksinäisyyttä. Kysymykset ovat muotoa: *Tuntuuko sinusta, että elämäsi on juuri nyt: 1. Hyvin kiinnostavaa 4. Hyvin ikävää.* Kysymyksiin on myös mahdollista vastata: *5. en osaa sanoa.* LS -mittarin kokonaistulos määrittyy välille 4-18, korkeamman tuloksen merkitessä suurempaa tyytymättömyyttä.

3.2.4 Perceived Stress Scale

Tässä tutkimuksessa käytetty 10-osainen Perceived Stress Scale eli PSS mittaa koettua stressiä eli sitä, miten stressaaviksi erilaiset elämäntilanteet arvioidaan yksilöllisesti (Cohen ym., 1983). PSS:llä on todettu olevan hyväksyttävät psykometriset piirteet ja erityisesti sen 10-osainen versio on käyttökelpoinen koetun stressin mittari (Lee ym., 2012). PSS:ää ei tiettävästi ole validoitu Suomessa.

3.2.5 Resilience Scale

Resilience Scale (RS) on Wagnildin ja Youngin (1993) kehittämä 25-osainen itseraportoitu resilienssia mittaava kyselymittari, josta on olemassa myös 14-osainen versio. Alun perin Wagnild ja Young arvelivat, että RS:llä olisi viiden faktorin rakenne, ja nämä faktorit olisivat mielentyyneys, sinnikkyys, omavaraisuus, merkityksellisyys sekä eksistentiaalinen yksinäisyys. Myöhemmissä tutkimuksissa RS:ssä ei kuitenkaan ole tunnistettu olevan minkäänlaista selvää faktorirakennetta (Losoi ym., 2013).

3.3 Menetelmät

Tilastoajat tehtiin käyttäen IBM SPSS Statistics 25 -ohjelman Windows-versiota. Mediaatioiden tarkastelussa käytössä oli PROCESS 3.1 -liitännäinen (Hayes, 2018).

Resilienssin, optimismin, tietoisien läsnäolon, koetun stressin sekä elämäntyytyväisyyden jakaumien normaalisuutta tutkittiin Shapiro-Wilkin testillä. Muuttujien keskinäisiä yhteyksiä tarkasteltiin SPSS:n Bivariate Correlations -toiminnolla Pearsonin korrelaatiokerrointa käyttäen. Resilienssin välittämää yhteyttä tietoisien läsnäolon ja elämäntyytyväisyyden, koetun stressin sekä optimismin välillä tarkasteltiin käyttäen PROCESS-lisäosan mediaatiomallia 4. PROCESS käyttää bootstrap-algoritmia, jolla se ajaa lukuisia regressioanalyysyjä alkuperäisestä aineistosta satunnaisesti

valituista tilastoyksiköistä koostetulla simuloitulla aineistolla. Kaikille yhteyksille raportoitiin 95% luottamusvälit. Mediaation nähdään toteutuvan silloin, kun luottamusvälit eivät sisällä nollaa. Tässä tutkimuksessa käyttämämme bootstrapin koko oli 5000. Mediaatioista raportoitiin resilienssin kautta kulkeva epäsuora yhteys ab eli regressiokertoimien a ja b tulo sekä tietoisien läsnäolon suora yhteys c' , joka saadaan vähentämällä kokonaisyhteydestä $(ab+c')$ epäsuora yhteys. Kaikille yhteyksille raportoitiin lisäksi selitysasteet prosentteina.

4. Aineisto

Tutkimus tehtiin käyttäen Itä-Suomen yliopiston psykologian opiskelijoiden vuosina 2016 ja 2017 keräämää Mielenterveyden voimavarat ja vaaratekijät yleisväestössä -kyselyaineistoa. Kerätyllä aineistolla on Itä-Suomen yliopiston tutkimuseettisen lautakunnan hyväksyntä. Aineistossa oli 323 vastaajaa, jotka olivat valikoituneet tutkimukseen psykologian opiskelijoiden sosiaalisista verkostoista ja joista 217 vastasi kyselyyn vuonna 2016 ja 106 vuonna 2017. Aineisto sisälsi sekä sähköisellä lomakkeella että suljetulla paperilomakkeella vastanneita vastaajia. Naiset olivat vastaajissa enemmistössä (61.3%). Vastaajien ikä vaihteli välillä 17-78 ja keskimääräinen ikä oli 37 vuotta. Vastaajista 28.2% oli suorittanut korkeakoulututkinnon ja 48.6% oli tällä hetkellä kokopäivätyössä.

Resilienssipisteet eivät noudattaneet normaalijakaumaa ($p=.006$) mediaanilla 135 ja vaihteluvälillä 70-175. Elämäntyytyväisyyspisteet (LS) olivat ei-normaalisti jakautuneet ($p<.001$) sekä voimakkaasti oikealle vinot mediaanilla 7 ja vaihteluvälillä 4-18. Optimismipisteet (LOT-R) olivat ei-normaalisti jakautuneet ($p<.001$) sekä oikealle vinot mediaanilla 13 ja vaihteluvälillä 6-27. Dispositionaalisen tietoisien läsnäolon (MAAS) pisteet olivat ei-normaalisti jakautuneet ($p<.001$) sekä vasemmalle vinot mediaanilla 59 ja vaihteluvälillä 28-75. Koetun stressin (PSS) pisteet olivat ei-normaalisti jakautuneet ($p<.001$) mediaanilla 12 ja vaihteluvälillä 1-32.

Mann-Whitneyn U-testi osoitti naisten koetun stressin pisteet tässä aineistossa merkitsevästi suuremmiksi kuin miesten ($p<.001$). Muihin muuttujiin sukupuolella ei tässä aineistossa havaittu olevan yhteyttä.

5. Tulokset

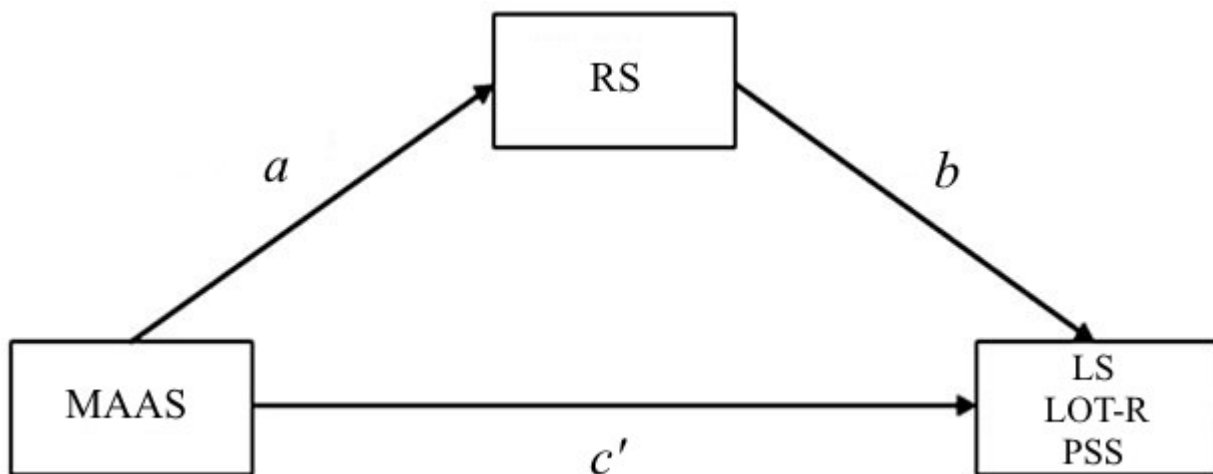
Tutkimuskysymys 1: Onko dispositionaalinen tietoinen läsnäolo yhteydessä a) elämäntyytyväisyyteen b) optimismiin c) koettuun stressiin?

Tietoisien läsnäolon korrelaatiokerroin elämäntyytyväisyyteen oli -0.35 ($p < .001$), optimismiin -0.39 ($p < .001$) ja koettuun stressiin -0.45 ($p < .001$) (Taulukko 1). Hypoteesi tutkimuskysymyksen 1 suhteen toteutui.

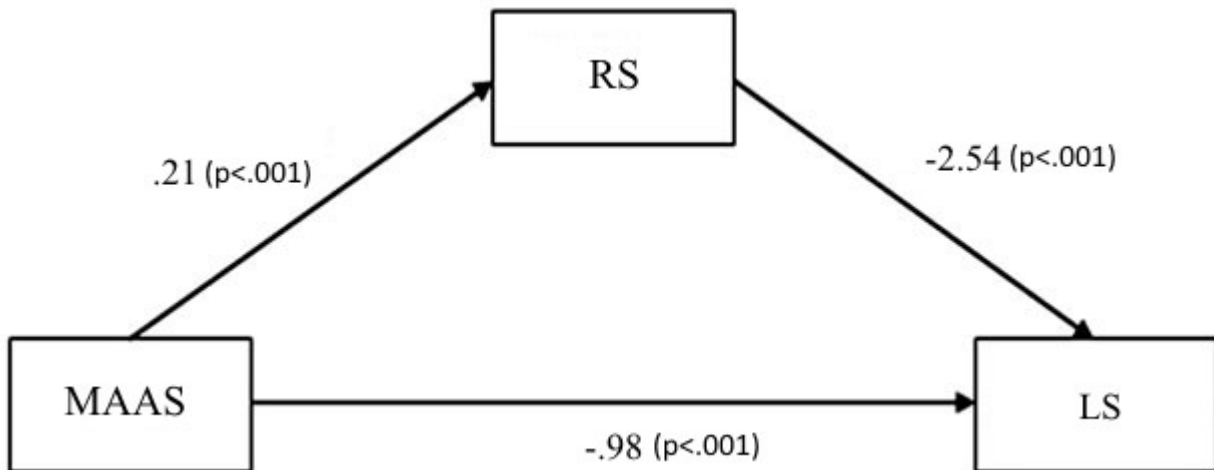
Muuttujat	KA (KH)	α	1	2	3	4	5
1 Resilienssi	134.58 (18.28)	.91		.45*	-.60*	-.33*	-.42*
2 Mindfulness	58.09 (8.24)	.87			-.39*	-.36*	-.35*
3 Optimismi	13.50 (4.43)	.84				.29*	.43*
4 Koettu stressi	12.36 (6.32)	.77					.33*
5 Elämäntyytv.	8.30 (3.08)	.72					

* $p < .01$. Elämäntyytv = elämäntyytyväisyys. α = Cronbachin alfa. KA = keskiarvo. KH = keskihajonta.

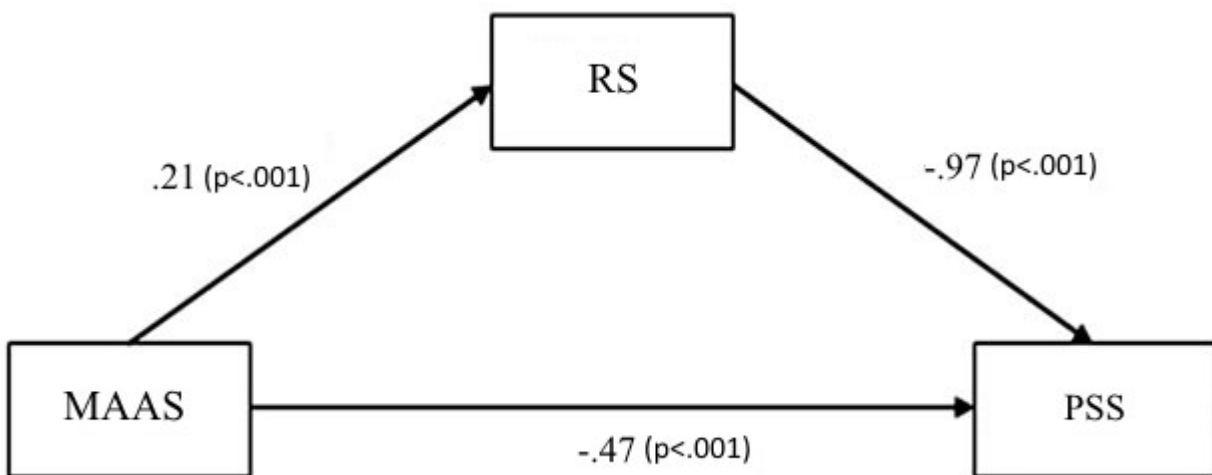
Taulukko 1. Korrelaatiot resilienssin, tietoisien läsnäolon, optimismin, koetun stressin sekä elämäntyytyväisyyden välillä sekä muuttujien reliabiliteetti Cronbachin alfalla ilmaistuna.



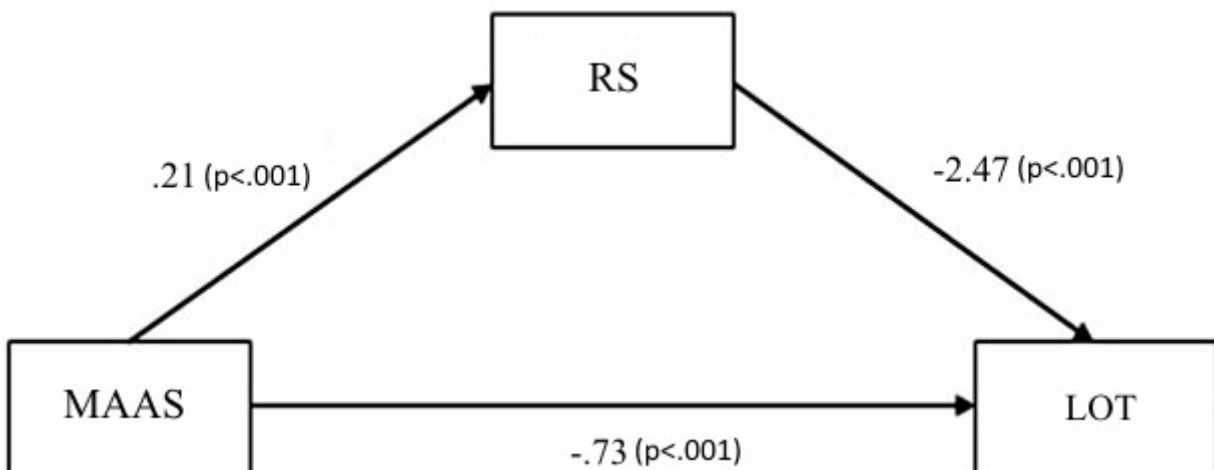
Kuva 2. Tietoisien läsnäolon (MAAS), resilienssin (RS) sekä elämäntyytyväisyyden, optimismin ja koetun stressin (LS, LOT-R, PSS) yhteyksiä havainnollistava teoreettinen malli.



Kuva 3. Tietoisien läsnäolon (MAAS), resilienssin (RS) ja elämäntyytyväisyyden (LS) väliset standardoimattomat regressiokertoimet.



Kuva 4. Tietoisien läsnäolon (MAAS), resilienssin (RS) ja koetun stressin (PSS) väliset standardoimattomat regressiokertoimet.



Kuva 5. Tietoisien läsnäolon (MAAS), resilienssin (RS) ja optimismin (LOT) väliset standardoimattomat regressiokertoimet.

Tutkimuskysymys 2: Toimiiko resilienssi välittävänä tekijänä dispositionaalisen tietoisien läsnäolon ja koetun hyvinvoinnin osa-alueiden eli a) elämäntyytyväisyyden, b) optimismin ja c) koetun stressin välillä?

Tietoisien läsnäolon resilienssin kautta kulkeva epäsuora yhteys ab elämäntyytyväisyyteen oli -0,08 (38%) luottamusvälillä [-0.12, -0.04] ja suoran yhteyden c' osuus oli -0.13 (62%) luottamusvälillä [-0.12, -0.37]. Tietoisien läsnäolon epäsuora yhteys ab koettuun stressiin oli -0.17 (37%) luottamusvälillä [-0.24, -0.10] ja suoran yhteyden c' osuus oli -0.28 (63%) luottamusvälillä [-0.43, -0.15]. Optimismissa tietoisien läsnäolon epäsuora yhteys ab oli -0.12 (57%) luottamusvälillä [-0.14, -0.03] ja tietoisien läsnäolon suoran yhteyden c' osuus -0.09 (43%) luottamusvälillä [-0.14, -0.03]. (Kuvat 3-5)

Tietoisien läsnäolon suora yhteys koettuun stressiin ja elämäntyytyväisyyteen oli suurempi kuin resilienssin kautta kulkeva epäsuora yhteys. Optimismissa resilienssin kautta kulkeva yhteys oli tietoisien läsnäolon yhteyttä suurempi.

6. Pohdinta

Tämän tutkimuksen tarkoitus on ollut selvittää dispositionaalisen tietoisien läsnäolon yhteyttä koettuun hyvinvointiin sekä laajentaa aikaisempaa tutkimusta aiheesta tarkastelemalla resilienssin potentiaalista välittävää vaikutusta tietoisien läsnäolon ja koetun hyvinvoinnin välillä. Tarkoitus on ollut koetella hypoteesia, jonka mukaan resilienssi toimii välittävänä tekijänä tietoisien läsnäolon ja pitkäkestoisen subjektiivisen hyvinvoinnin välillä. Teoreettisena pohjana hypoteesille toimii aikaisempien tutkimusten tukema oletus siitä, että tietoisien läsnäolon tuomitsemattomaan, hyväksyvään tarkkaavuuteen liittyvät aspektit voivat edistää yksilöllistä resilienssiä ja tähän sisältyviä adaptiivisia intra- ja interpersoonallisia toimintatapoja, jotka edelleen voivat johtaa korkeampaan hyvinvointiin.

Yhdenmukaisesti aikaisemman tutkimusnäytön kanssa tietoisien läsnäolon todettiin olevan yhteydessä koetun hyvinvoinnin osa-alueisiin, joita tässä tutkimuksessa olivat elämäntyytyväisyys, optimismi ja koettu stressi. Tulokset olivat linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa myös resilienssin ja koetun hyvinvoinnin yhteydestä (Losoi ym., 2012; Liu, Wang & Li, 2012; Harms, 2018) sekä yhtenevät Bajajin ja Panden (2015) tuloksiin. Tulokset ovat tutkimushypoteesiemme mukaiset.

Esimerkkinä käyttämämme tutkimuksen (Bajaj & Pande, 2015) lisäksi resilienssin roolia tietoisien läsnäolon hyvinvointivaikutuksia välittävänä tekijänä on tutkittu hyvin vähän. Oma tutkimuksemme toteaa resilienssillä olevan välittävän yhteyden tietoisien läsnäolon ja elämäntyytyväisyyden, optimismin sekä koetun stressin välillä. Tulos on yhteensopiva teoreettisten oletusten kanssa siitä, että tietoisien läsnäolon tarkkaavaisuutta ja hyväksyntää korostavat aspektit voivat edistää yksilöllistä resilienssiä ja tämän myötä koettua hyvinvointia. Suojaamalla yksilöä negatiivisilta ajatuskehiltä ja automaatio-ohjautuneelta käyttäytymiseltä tietoisien läsnäolon voidaan olettaa edistävän emotionaalista tasapainoa ja nopeuttavan vastoinkäymisistä toipumista (vrt. Davidson & Begley, 2012; Brown ym., 2007). Tulostemme pohjalta voidaan hahmottaa yksi mahdollinen prosessi, jonka kautta tietoisien läsnäolon positiiviset vaikutukset koettuun hyvinvointiin välittyvät. Tulokset myös tukevat alustavia oletuksia siitä, että yksilöllistä resilienssiä voi olla mahdollista edistää tietoista läsnäoloa vahvistavien interventioiden kautta.

Havaitusta mediaatiosta huolimatta suora yhteys tietoisien läsnäolon ja koetun hyvinvoinnin välillä jäi merkitseväksi kaikkien muuttujien kohdalla ja oli elämäntyytyväisyyden ja koetun stressin osalta epäsuoraa yhteyttä suurempi. Sen sijaan optimismia tarkastellessa resilienssin kautta kulkeva yhteys oli suurempi kuin tietoisien läsnäolon suora yhteys. Resilienssiä ei tuloksien valossa voida pitää ainoana tekijänä, jonka kautta tietoinen läsnäolo on yhteydessä koettuun hyvinvointiin.

Tutkimuksen päälöydöksiä voidaan pitää seuraavaa: Resilienssin välittävä rooli tietoisien läsnäolon vaikutukselle oli sekä elämäntyytyväisyyden että koetun stressin osalta suoraan yhteyteen verrattuna vähäinen (37-38% kokonaisyhteydestä). Tietoinen läsnäolo saattaa siis vahvistaa elämäntyytyväisyyttä suurimmalta osalta joko itsenäisesti tai tuntemattoman välittävän tekijän kautta. Resilienssin pientä roolia asetelmassa voi tulkita teoreettisen etäisyyden kautta. Resilienssi on määritelmällisesti ominaisuus, joka näyttäytyy suhteessa koettuihin vastoinkäymisiin, kun taas elämäntyytyväisyys on yleisluontoisempi kokemus koetusta hyvinvoinnista. Tuloksiamme peilaten on todennäköistä, että aineistomme koostui melko hyvinvoivista vastaajista. Mikäli tutkimus tehtäisiin aineistolla, jossa esimerkiksi traumatapahtumat olisivat vahvasti edustettuna, saattaisi tämä vaikuttaa resilienssin välittävään rooliin. Koetun stressin osalta voi samankaltaisesti olla kysymys aineiston painottumisesta suhteellisen hyvinvoiviin henkilöihin, jolloin resilienssin stressiltä suojaava vaikutus ei mahdollisesti pääse näyttäytymään tuloksissa.

Edellä kuvatuista poiketen tietoisien läsnäolon resilienssin kautta kulkeva yhteys optimismiin oli suoraa yhteyttä vahvempi (57% kokonaisyhteydestä). Tutkimusasetelmamme pohjalta ei ole mahdollista vastata siihen, miksi tietoisien läsnäolon vaikutus välittyy resilienssin kautta vahvimmin juuri optimismiin. Teoriataustaa vasten yhteyttä voisi selittää resilienssin ja optimismin konstruktoiden osittainen limittyminen. Käsitteiden läheisyys näyttäytyy selvimminkin Seligmanin (1991) opitun optimismin teoriassa. Seligman (1991) esittää optimismin näyttäytyvän olennaisesti siinä, millä tavalla yksilö suhtautuu kokemaansa vastoinkäymiseen. Optimismin katsotaankin olevan kiinteässä yhteydessä adaptiivisempiin coping-keinoihin (Carver ym., 2010), joiden edelleen voidaan nähdä tuottavan resilienssiä. Optimismin on todettu ylläpitävän toimintakykyä sekä ponnistelua ja yrittämistä päämääriä kohti vastoinkäymisistä huolimatta (Carver ym., 2010). Ei liene liioiteltua olettaa, että resilienssi vastoinkäymisten ja stressitekijöiden edessä vaatii tietyn määrän positiivisia tulevaisuuden odotuksia. Segovia kumppaneineen (2012) totesivat pitkittäistutkimuksessaan optimismin ennustavan resilienssiä ja toimivan traumatapahtumilta suojaavana tekijänä. On oletettavaa, että tämänkaltainen yhteys toimii molempiin suuntiin. Mahdollinen toimintamekanismi resilienssin vaikutukselle optimismiin voisi olla karkeasti seuraavanlainen:

1. Vahva resilienssi edesauttaa yksilöä toipumaan nopeasti ja ilman suuria vahinkoja kohtaamistaan psyykkistä tasapainoa horjuttavista elämäntapahtumista.
2. Nopeampi psyykkisen tasapainon palautuminen vastoinkäymisistä vahvistaa yksilön elämänkulun aikana tulevaisuuteen suuntautuvia positiivisia uskomuksia ja yleistettyjä odotuksia.

Tendenssi muodostaa tulevaisuutta koskevia positiivisia uskomuksia voidaan nähdä useiden, etenkin kognitiivisesti suuntautuneiden terapeuttisten interventioiden päämääränä (Carver ym., 2010). Sekä oma tutkimuksemme että positiiviset tulokset tietoiseen läsnäoloon pohjautuvien interventioiden vaikuttavuudesta tukevat tulkintaa, jonka mukaan optimistinen taipumus positiivisten uskomusten muodostamiseen voi kehittyä ajatussisältöjen muovaamisen sijasta myös ajatusten avoimen ja vastaanottavan tarkastelemisen myötä. Juuri optimismia vahvistava vaikutus voidaankin nähdä yhtenä tekijänä tietoiseen läsnäoloon pohjaavien interventioiden suureen suosioon ns. kolmannen aallon terapiasuuntauksissa 2000 -luvulla. Jatkotutkimuksen kannalta olisi arvokasta kartoittaa tarkemmin, mitkä tekijät tietoisessa läsnäolossa edistävät yksilöllistä resilienssiä ja optimismia. Hyvänä mahdollisuutena olisi tarkastella tietoisien läsnäolon suhdetta maladaptiivisiin skeemoihin. On mahdollista, että hyväksyvä ja neutraali tietoinen tarkkaavaisuus voi suojata yksilöä vastoinkäymisten aktivoimien maladaptiivisten skeemojen vaikutuksilta ja edistää näin resilienssiä. Skeemojen on myös esitetty selittävän tietoista läsnäoloa (Flink ym., 2018). Brownin ja Ryanin (2003) mallin mukaisesti korkeampi tietoisien läsnäolon taso merkitsee vähäisempää automaatio-ohjautumista. Toinen kiintoisa jatkotutkimuskohde olisikin sen tarkasteleminen, altistavatko pessimistiset uskomukset ja ajatukset yksilön automaatio-ohjautumiselle.

Tuloksia tulkittaessa on tärkeä huomioida, että tietoisien läsnäolon tutkimuksessa vallitsevan teoreettisen moninaisuuden myötä myös tietoisien läsnäolon eri mittarit poikkeavat toisistaan merkittävästi (Van Dam ym. 2017). Tätä taustaa vasten on tärkeä painottaa, että parhaimmillaankin MAAS -mittari mallintaa tietoisien läsnäolon yhtä tarkkarajaista aspektia; tietoista tarkkaavuutta. Tietoisesta läsnäoloa on mallinnettu myös useampia dimensioita rakentavilla mittareilla. Resilienssin välittävää roolia olisikin hyödyllistä jatkossa tutkia esimerkiksi FFMQ:lla (Five Facet Mindfulness Questionnaire), joka on MAAS:n jälkeen käytetyin mittari ja rakenteeltaan viisifaktorinen. Näin voitaisiin tarkastella, kuinka vahvasti eri tietoisien läsnäolon ominaisuudet ovat kytköksissä resilienssiin. Rajallisuudestaan huolimatta MAAS on todettu kansainvälisesti käyttökelpoiseksi ja on tällä hetkellä käytetyin tietoisien läsnäolon mittari.

Katsomme onnistuneemme tutkimuksessamme laajentamaan ja monipuolistamaan Bajajin ja Panden (2015) mallitutkimusta sekä mittareiden että aineiston osalta. Käyttämämme metodi oli oleellisilta osin sama kuin Bajajilla ja Pandella, jotka käyttivät tietoisien läsnäolon, resilienssin ja hyvinvointimuuttujien välisten välittävien yhteyksien tutkimiseen AMOS-ohjelmaa 10000 otoksen bootstrap-menetelmällä. Bajajin ja Panden (2015) tutkimuksen yleistettävyyttä heikentää yliopisto-opiskelijoista koostuvan otannan homogeenisuus. Oma aineistomme ($n = 323$) on samankokoinen kuin Bajajilla ja Pandella (2015). Yleisväestöotantana se on kuitenkin ikä- ja sosioekonomiselta jakaumaltaan yliopisto-opiskelijoista koostuvaa otantaa monipuolisempi. Tutkimuseettiset näkökannat on otettu tutkimuksessamme kattavasti huomioon. Aineistollamme on Itä-Suomen yliopiston tutkimuseettisen lautakunnan hyväksyntä ja otantaa kerättyä vastaajille on annettu tarpeellinen informaatio anonymiteetistä, vastaamisen vapaaehtoisuudesta ja tutkimusaineiston käytöstä.

Kvantitatiivisen mittaamisen osalta jaamme samat haasteet kuin mallitutkimuksemme. Tutkimuksemme rajoitteena on sen perustuminen yksinomaan itsearviointimittareihin. Vaikka valitsemillamme mittareilla on todettu hyvät psykometriset ominaisuudet, on itsearvioitu kokemus aina altis sosiaalisen toivottavuuden ja yksilöllisten tulkintatapojen tuottamille vääristymille. Tietoisien läsnäolon osalta on todettu mm. alkoholia erittäin paljon käyttävien yliopisto-opiskelijoiden arvioivan itsensä läsnäolevammiksi kuin kontemplatiivista elämää elävät pitkäaikaiset meditaatioharjoittajat (Grossman, 2011). On myös huomioitavaa, että koska kyseessä on poikkileikkaustutkimus, ei aineistostamme ole mahdollista tehdä kausaalisia johtopäätöksiä. Jatkotutkimuksen osalta sekä pitkittäis- että interventiotutkimukset tietoisien läsnäolon, resilienssin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä olisivat toivottavia. Niiden avulla voitaisiin tarkastella tietoisien läsnäolon ja resilienssin kausaalista yhteyttä ja toimintamekanismeja sekä näiden suhdetta koettuun hyvinvointiin. Pitkittäistutkimusten avulla olisi mahdollista arvioida ja koetella edellä esittämäämme mallia resilienssin elämänkulullisesta vaikutuksesta optimististen uskomusten ja odotusten kehitykseen. Arvokasta olisi tutkia myös resilienssin mahdollista välittävää vaikutusta tietoisien läsnäolon ja fyysisen terveyden välillä. Tällainen tutkimus voisi syventää ymmärrystämme tietoisien läsnäolon vaikutusmekanismeista ja auttaa osaltaan kehittämään yhä toimivampia klinisiä interventioita.

Lähteet

- Ahern N. & Norris A. (2011). Examining factors that increase and decrease stress in adolescent community college students. *Journal of Pediatric Nursing*, 26(6), 530–440.
- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54, 821–827.
- Allardt, E. (1973). *About dimensions of welfare: an exploratory analysis of a comparative Scandinavian survey*. Helsinki: University of Helsinki.
- Andreou, E., Alexopoulos, E., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. & Darviri C. (2011). Perceived stress scale: reliability and validity study in Greece. *International journal of environmental research and public health*, 8(8), 3287-3298.
- Aspinwall, L. & Brunhart, S. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 993–1003.
- Baer, R., Walsh E. & Lykins E. (2009). Assessment of mindfulness. Teoksessa F. Didonna (toim.), *Clinical handbook of mindfulness*, 153–168. New York: Springer.
- Bajaj, B. & Pande, N. (2015). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Bishop, M., Lau, S., Shapiro, L., Carlson, N., Anderson, J., Carmody, S., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004) Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241.
- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Brown K., Ryan R. & Creswell J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*. 18, 211–237.
- Carver, C., Scheier, M. & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review* 30, 879–889.
- Catak, P. (2012). The Turkish version of mindful attention awareness scale: preliminary findings. *Mindfulness*, 3(1), 1–9.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385- 396.
- Connor, K. & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Davidson, R. & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live — And how you can change them*. New York, NY: Hudson Street Press.

- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dyrbye L., Power D., Massie F., Stanford M., Eacker A., Harper W., Thomas M., Szydlo D., Sloan J. & Shanafel T. (2010). Factors associated with resilience to and recovery from burnout: a prospective, multi-institutional study of US medical students. *Medical Education*, 44, 1016-1026.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305–310.
- Flink, N., Sinikallio, S., Kuittinen, M., Karkkola, P. & Honkalampi, K. (2018). Associations between early maladaptive schemas and mindful attention-awareness. *Mindfulness*, 9(4), 1216–1223.
- Fredrickson B., Cohn M., Coffey K., Pek J. & Finkel S. Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.
- Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). *Mindfulness- and- psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Glaesmer, H., Rief, W., Martin, A., Mewes, R., Brahler, E., Zenger, M., & Hinz, A. (2012). Psychometric properties and population-based norms of the Life Orientation Test Revised (LOT-R). *British Journal of Health Psychology*, 17, 432–445.
- Greene, R., Galambos, C. & Lee, Y. (2008). Resilience Theory. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 8(4), 75-91.
- Grossman, P. (2011). Mindfulness, by another name: Trials and tribulations of Sati in Western psychology and Science. *Contemporary Buddhism*, 12, 219–239.
- Hanun, N., Briggs, L. & Hammund, W. (2013) Resilient Reintegration during Adversities: Case of Young People With Disabilities. New Delhi: Authorspress Global Network.
- Harms, P., Brady, L., Wood, D. & Silard, A. (2018). Resilience and well-being. Teoksessa E. Diener, S. Oishi & L. Tay (toim.), *Handbook of well-being* (s. 1–12). Salt Lake City: DEF Publishers.
- Hayes, A. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach, Second Edition*. New York: Guilford Press.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27.
- Jermann, F., Billieux, J., Larøi, F., d'Argembeau, A., Bondolfi, G., Zermatten, A., & Van der Linden, M. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric properties of the French translation and exploration of its relations with emotion regulation strategies. *Psychological Assessment*, 21, 506-514.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacourt.

- Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Keller, H. (2004). *A Measurable Model of Resilience*. Seton Hall University Dissertations and Theses: New Jersey.
- Keng, S., Smoski, M., & Robins, C. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Kiken L. & Shook N. (2011). Looking up: Mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias. *Social Psychological and Personality Science* 2(4), 425-431.
- Kleiman, E, Chiara, A., Liu, R., Jager-Hyman, S., Choi, J. & Alloy, L. (2017). Optimism and well-being: Aprospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cognition and Emotion*, 11, 1-15.
- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamäki, H., Heikkilä, K., Kaprio, J. & Koskenvuo, M. (2000). Self-reported life satisfaction and 20-year mortality in healthy Finnish adults. *American Journal of Epidemiology*, 152, 983-991.
- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamäki, H., Heikkilä, K., Kaprio, J. & Koskenvuo, M. (2001). Life satisfaction and suicide: A 20-year follow-up study. *American Journal of Psychiatry*, 158, 433-439.
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R., Viinamäki, H. & Koskenvuo, M. (2004). Life satisfaction and depression in a 15-year follow-up of healthy adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39, 994-999.
- Lazarus, R. & Cohen, J. (1977). Environmental stress. Teoksessa I. Altman & J. Wohlwill (toim.), *Human Behavior and the Environment: Current Theory and Research* (s. 89-127). New York: Plenum.
- Lehto, S., & Tolmunen, T. (2008). Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia? [Elektroninen versio]. *Suomen Lääkärilehti*, 63(1/2), 41-45.
- Lee, E.H. (2012). Review of the Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale. *Asian Nursing Research*, 6, 121-127.
- Liu, Y., Wang, Z. & Li, Z. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52, 833-838.
- Losoi, H., Turunen, S., Wäljas, M., Helminen, M., Öhman, J., Julkunen, J. & Rosti-Otajärvi, E. (2013). Psychometric properties of the Finnish version of the resilience scale and its short version. *Psychology, Community & Health* 2(1), 1-10.
- Malinen, T. (2014). Buddhalainen psykologia, tietoisuustaito ja terve mieli. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.), *Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena* (s.55-82). Tampere: Tampere University Press.

- Mariotti, A. (2015). The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain–body communication. *Future Science OA*, 1(3), 1-6.
- Naukkarinen, S., Karkkola, P., Kuittinen, M., & Rätty, H. (2016). Suomenkielisen MAAS-mittarin psykometrinen rakenne ja yhteydet persoonallisuuspiirteisiin sekä hyvinvointiin. *Psykologia*, 51, 343–359.
- Nelson, T., Stuart, R., Howard, C. & Crowley, M. (1999). Metacognition and clinical psychology: a preliminary framework for research and practice. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 73-79.
- Ojanen, M. (1994). *Liikunta ja psyykinen hyvinvointi*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Puolakanaho, A., Kinnunen, S. M., & Lappalainen, R. (2016). *Mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisen (MIHA) ohjelman vaikuttavuus työuupumusoireiden lievittäjänä: Tutkimusyhteenveto Muupu-hankkeesta*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Rani, R. & Midha, P. (2014). Does resilience enhance life satisfaction among teenagers? *Journal of Humanities and Social Science*, 19(6), 16-19.
- Richardson, G. (2002) The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Roberts, H., & Crowell, D. (2014). Kivuntutkimus ja mindfulness. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.), *Mindfulness ja tieteen. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena* (s. 104-124). Tampere: Tampere University Press.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78
- Scheier, M. & Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
- Scheier, M. & Carver, C. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201–228.
- Scheier, M., Carver, C. & Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063–1078.
- Schutte, N. & Malouff, J. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116–1119.
- Seegerstrom, S. (2006). *Breaking Murphy's law*. New York: Guilford.
- Seegerstrom, S. & Sephton, S. (2010). Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: The role of positive affect. *Psychological Science*, 21, 448–455.

- Segovia, F., Moore, J., Linnville, S., Hoyt, R. & Hain, R. (2012). Optimism predicts resilience in repatriated prisoners of war: A 37-year longitudinal study. *Journal of Traumatic Stress*, 25, 330–336.
- Seligman, M. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Shapiro, D. (1992). A preliminary study of long-term meditators: Goals, effects, religious orientation, cognitions. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24(1), 23–39.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-being in Students of Medicine. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Southwick, S., Bonanno, G., Masten, A., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 25338.
- Thompson, R., Arnkoff, D. & Glass, C. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence & Abuse*, 12(4), 220–235.
- Tugade, M. & Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320–333.
- Tomlinson, E., Yousaf, O., Vittersø, A. & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: a systematic review. *Mindfulness*, 9(1), 23-43.
- Van Dam, N., van Vugt, M., Vago, D., Schmalzl, L., Saron, C., Olendzki, A., Meissner T., Lazar S., Kerr C., Gorchov J., Fox K., Field B., Britton W., Brefczynski-Lewis J. & Meyer, D. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13, 36–61.
- Väänänen, M. (2014). Vipassana ja tietoinen läsnäolo. Teoksessa I. Kortelainen, A. Saari & M. Väänänen (toim.), *Mindfulness ja tieteeet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena* (s. 36-50). Tampere: Tampere University Press.
- Wagnild G. & Young H. (1993). Development and Psychometric validation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of Positive and Negative Affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1020-1030.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374–385.

- Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive therapy: a metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 337–55.
- Wigfield, A., & Eccles, J. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 68–81.