



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Aikaansaaminen

Positiivisen psykologian keinoin hyvinvointia ohjaukseen, 5 op

Itsemyötätunnosta

- Miksi myötätunto motivoi voimakkaammin kuin kritiikki? Koska myötätunto saa voimansa rakkaudesta, ei pelosta.
- Ymmärtäväinen ja myötätuntoinen suhtautuminen itseän epäonnistumisen hetkellä ei aiheuta itselle tarpeetonta stressiä ja ahdistusta.
- Negatiivisia tunteita ei korvata positiivisilla, vaan negatiivisten tunteiden hyväksyminen synnyttää uusia positiivisia tunteita.
- Toiset meistä on luonnostaan enemmän itsemyötätuntoisia kuin toiset.



Itsemyyötätunnon kolme elementtiä

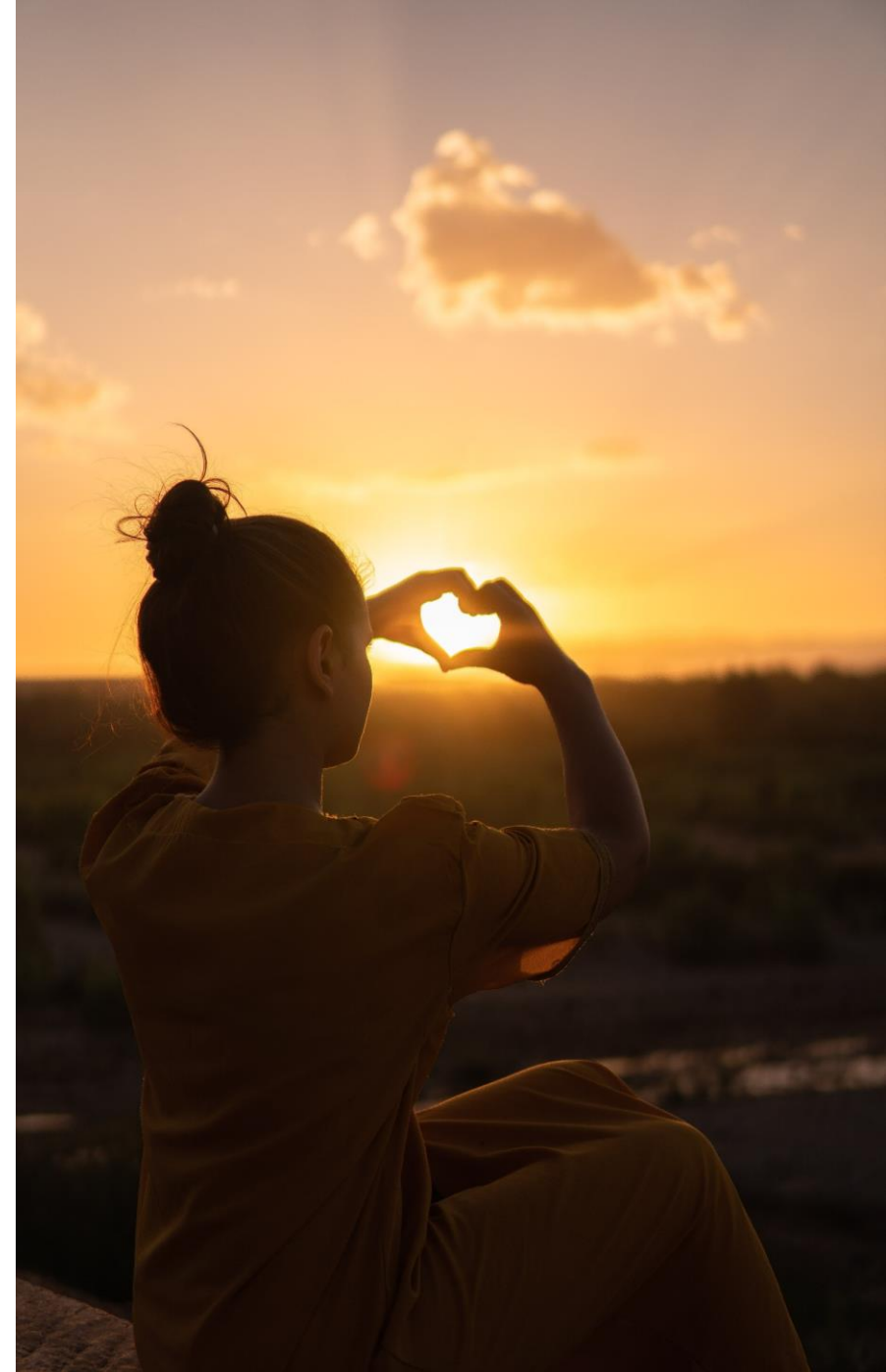
- Ystävällisyys itseä kohtaan
- Jaettu ihmisuus
- Tietoinen läsnäolo

Neff 2021



Ystävällisyys itseä kohtaan

- Olemme lempeitä ja ymmärtäväisiä itseämme kohtaan, sen sijaan, että olisimme kriittisiä ja tuomitsevia.
- Itsensä lohduttaminen
- Puhu itsellesi empaattisesti tuomitsemisen sijaan:
 - Mitä huomaan?
 - Mitä tunnen?
 - Mitä tarvitsen juuri nyt?
 - Onko minulla pyyntö itselleni tai jollekin muulle?



Jaettu ihmisyyys

- *Compassion* – yhdessä kärsiminen
- Tunne siitä, että olemme yhtä, olemme yhteydessä muihin ja elämään.
- Olemme kaikki virheellisiä ja keskeneräisiä.
- Itsemyötätunto auttaa laajentamaan näkökulmaa, huomaamaan, että haasteet ja epäonnistumiset kuuluvat ihmisyyteen, tuntemaan yhteyttä, että emme ole yksin ja ymmärtämään, että asiat voisivat olla huonommin.



Tietoinen läsnäolo

- Kärsimys täytyy tunnistaa. Tietoinen läsnäolo on yhteydessä hyväksymisvaiheeseen ja jaetun ihmisyyden tunnistamiseen.
- Emme voi samanaikaisesti sivuuttaa kipua ja tuntea myötätuntoa sitä kohtaan.
- Tietoinen läsnäolo auttaa olemaan vääristämättä tunteita ja tilanteita.
- Tietoisen läsnäolon avulla voi löytää itselleen levähdyspaikan.



Itsemyötätunnon hyödyt

- Yhteydessä yleiseen hyvinvointiin
- Mielenterveysongelmien vähentyminen
- Vähemmän negatiivista ajattelua ja häpeän tunteita, paremmat tunteiden säätelykeinot, lisää myönteisiä tunteita
- Resilienssi
- Itseluottamus ja itsetunto, parempi kehonkuva
- Rentoutuminen, uni
- Autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden lisääntyminen, yksinäisyyden väheneminen

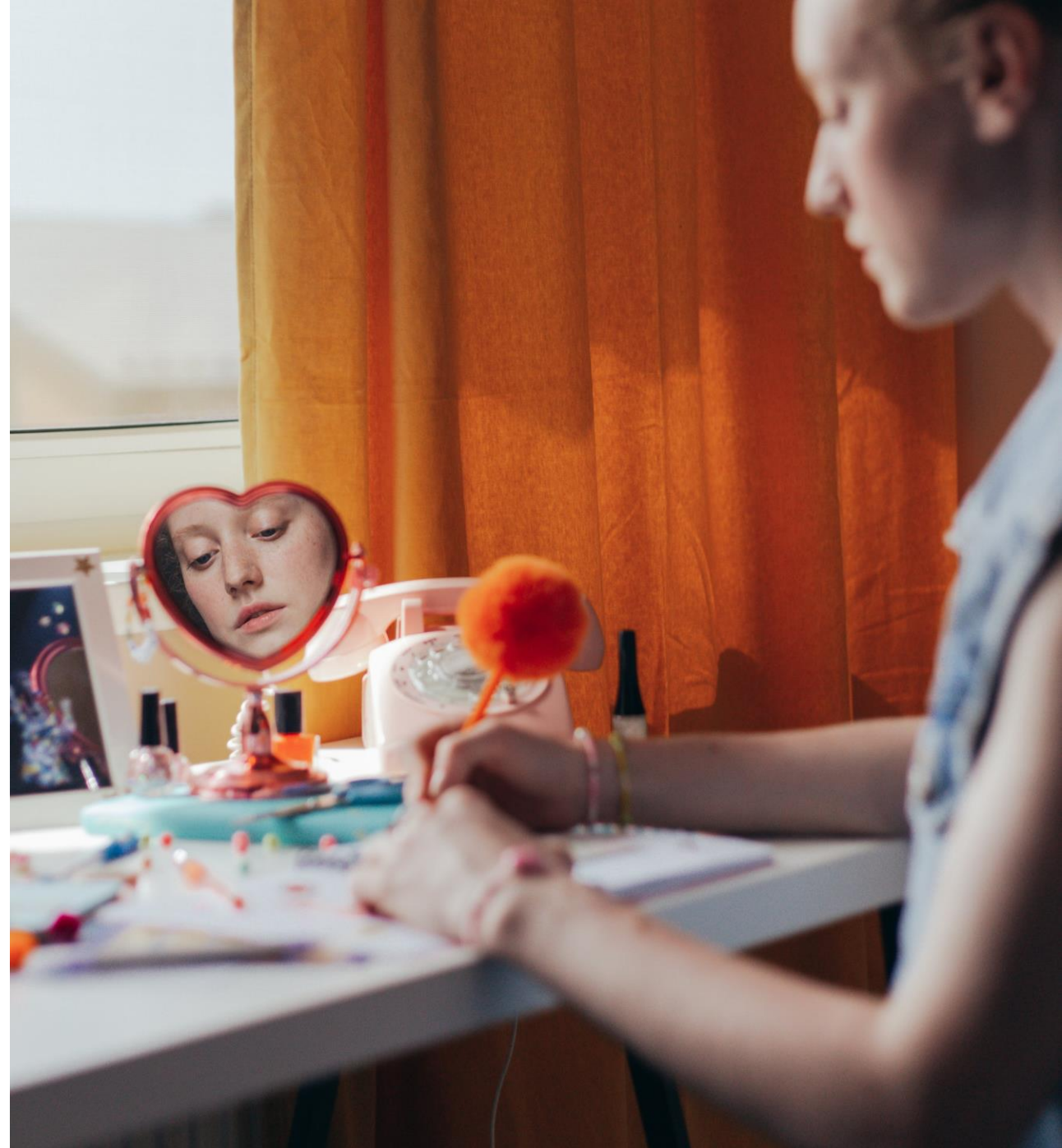
Crego ym. 2022; Neff 2021; Neff & Dahm 2015; Neff 2023



Miten itsemyyötätuntoa voi harjoittaa?

- Kuinka kohtelisit ystävääsi?
- Itsemyyötätuntotauko
- Itsemyyötätuntokirje
- Itsemyyötätuntopäiväkirja
- Kriittisen minäpuheen muuttaminen
- Mitä me todella haluamme?
- Itsestä huolehtiminen
- Kosketus
- Rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset
- Terapia ja MBSR (Mindful Based StressReduction)

Barnard & Curry 2011; Ferrari ym. 2019; Neff 2016; Nelson ym. 2018; <https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>



PYSÄHDY JA POHDI

Millaisissa työtilanteissa (opiskelutilanteissa) koet riittämättömyyden, osaamattomuuden tai epäonnistumisen tunteita?

Millaisia pieniä itsemyötätuntoisia tekoja voisit lisätä työpäiviisi (opiskelupäiviisi)?



***”Itsekritiikki kysyy,
oletko sinä tarpeeksi
hyvä. Myötätunto
itseä kohtaan kysyy,
mikä on sinulle
hyväksi.”***

Kristin Neff

