



Itsemyötätunto uraohjauksessa

“Self-compassion is not just a fixed personality trait, it is a skill that can be learned and practiced.”

Uraohjauksen päivä 30.3.2023

Jenni Pelkonen



Kuka olen?

- KM, opinto-ohjaaja, väitöskirjatutkija, luokanopettaja
- Positive Psychology Practitioner™
- Positiivisen psykologian ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen perusopinnot
- Positiivisen psykologian ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen syventävät opinnot
- Positive Psychology Coach®
- Voimakehä®-lisenssivalmentaja

Työpajan rakenne

Johdanto

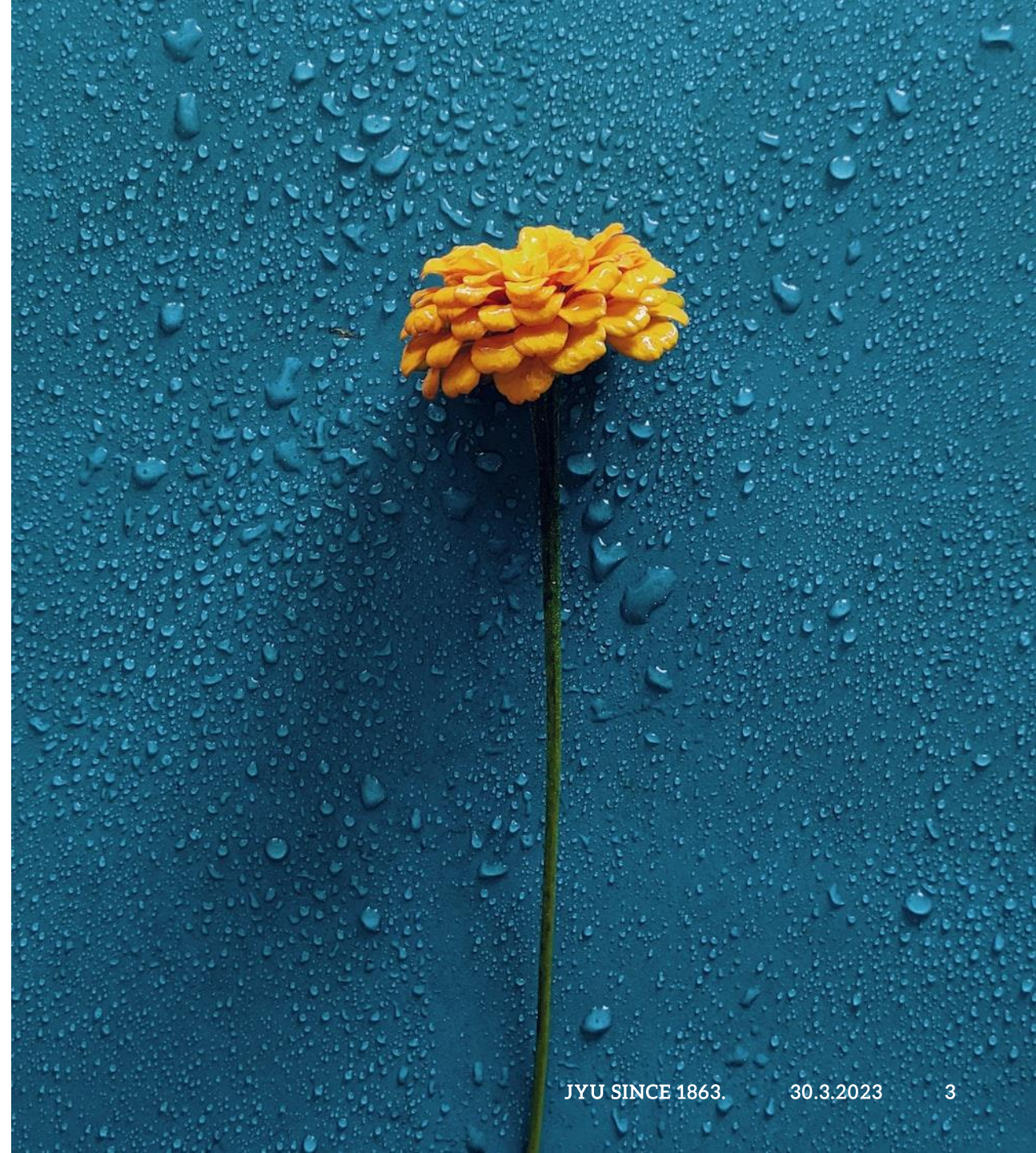
Itsemyötätuntomittari

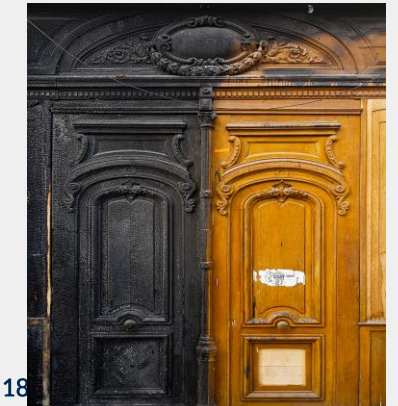
Teoriaa

Porinaa

Porinan purkua

Mindfulness-harjoitus





Uraohjaajien osaaminen ja haasteet työelämän murroksessa

Uraohjaajien kokemat osaamistarpeet voidaan tiivistää kahteen laajaan pääluokkaan:

1) uraohjauksen tuntemus ja soveltaminen sekä 2) **uraohjaajien resilienssi** ja metakognitiiviset kyvyt

Haastateltavat käsittelivät puheessaan **omien voimavarojensa riittävyttä**. Jotkut kertoivat oman ammatti-identiteettinsä kehittyneen hitaasti, ja epävarmuus omasta osaamisesta loi edelleen haasteen sietää epävarmuutta sekä työelämän muutosten että oman työn osalta. **Asiakkaiden kasvaneiden vaatimusten lisäksi jatkuva epävarmuus ja kiire luovat uraohjaajille jaksamisen haasteita.**

Uraohjaajien osaaminen ja haasteet työelämän murroksessa

”Uraohjaajat kokivat **työhyvinvointitaitoja koskevan osaamisen merkitykselliseksi**. Esimerkiksi **armollisuutta itseä kohtaan, eli omien virheiden ja inhimillisyyden myöntämistä, pidettiin tärkeänä**. He korostivat lisäksi kykyä ottaa aikaa työstä palautumiseen työpäivänkin aikana ja sietää epävarmuutta niin asiakkaiden muuttuvien urien kuin oman työnsä suhteen.”

Lampi ym. 2019

Uraohjaajien osaaminen ja haasteet työelämän murroksessa

”Monipuolisten ohjaustaitojen ja teorioiden tuntemuksen lisäksi uraohjaajien on hallittava laajasti tietotaitoa työ- ja opiskelumahdollisuuksista ja muista asiakkaiden elämään kuuluvista asioista sekä samanaikaisesti kehitettävä itseään ja **pidettävä huolta jaksamisestaan.**”

”Vaikka uraohjaus ei ole terapiaa, se voi tulevaisuudessa ammentaa yhä enemmän niin **positiivisen psykologian** kuin käyttäytymisterapian muodoista, kuten hyväksymis- ja omistautumisterapiasta, jotka keskittyvät elämän merkityksellisyyteen sekä haasteista selviytymiseen yksilön vahvuuksia, voimavaroja ja psykologista joustavuutta kehittämällä.”

Lampi ym. 2019



Itsemyötätuntomittari

<https://www.itsemyotatunto.com/testaa-itsemyoumltaumluntosi.html>

Tämä on tieteellisesti tutkittu testi itsemyötätunnosta (Raes, Pommier, Neff & Van Gucht, 2011).

Lue jokainen väittämä huolellisesti ennen vastaamista. Valitse kysymyksen vasemmalta puolelta se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa toimintaasi:

Ei juuri koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Melkein aina
1	2	3	4	5

- ? - Valitse yksi: ▼ 1. Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, minut valtaa riittämättömyyden tunne.
- ? - Valitse yksi: ▼ 2. Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.
- ? - Valitse yksi: ▼ 3. Kun jotain raskasta tapahtuu, yritän pitää näkemykseni tilanteesta tasapainoisena.
- ? - Valitse yksi: ▼ 4. Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta tuntea, että muut ihmiset ovat luultavasti onnellisempia kuin minä.
- ? - Valitse yksi: ▼ 5. Yritän nähdä heikkouteni osana ihmisyyttä.
- ? - Valitse yksi: ▼ 6. Kun koen erittäin vaikeita aikoja, annan itselleni sitä hoivaa ja hellyyttä jota tarvitsen.
- ? - Valitse yksi: ▼ 7. Kun jokin pahoittaa mieleni, yritän pitää tunteeni tasapainossa.
- ? - Valitse yksi: ▼ 8. Kun epäonnistun jossakin itselleni tärkeässä asiassa, on minulla taipumusta tuntea olevani yksin epäonnistumiseni kanssa.
- ? - Valitse yksi: ▼ 9. Kun mieleni on maassa, on minulla taipumusta takertua kaikkeen, mikä on huonosti.
- ? - Valitse yksi: ▼ 10. Kun tunnen itseni jollakin tavalla riittämättömäksi, yritän muistuttaa itseäni siitä, että riittämättömyyden tunteet ovat yhteisiä useimmille.
- ? - Valitse yksi: ▼ 11. Olen paheksuva ja tuomitseva omia vikojani ja puutteitani kohtaan.
- ? - Valitse yksi: ▼ 12. Olen suvaitsematon ja kärsimätön niitä persoonallisuuden puoliani kohtaan, joista en pidä.

Laske yhteispisteesi Aloita alusta

Pistemääräsi näkyy tässä kun olet valmis.

Tulosten tulkitseminen:

1-2.5: Itsemyötätuntosi on varsin alhainen tässä vaiheessa, ja hyötyisit suuresti sen kehittämisestä.

2.5-3.5: Olet suurin piirtein yhtä myötätuntoinen kuin muut ihmiset keskimäärin länsimaissa. Hyötyisit silti sen edelleen kehittämisestä.

3.5-5: Olet hyvin itsemyötätuntoinen, jatka samaan malliin ja muista ylläpitää tätä tärkeää taitoasi.



Itsemyötätuntoa koskevat julkaisut

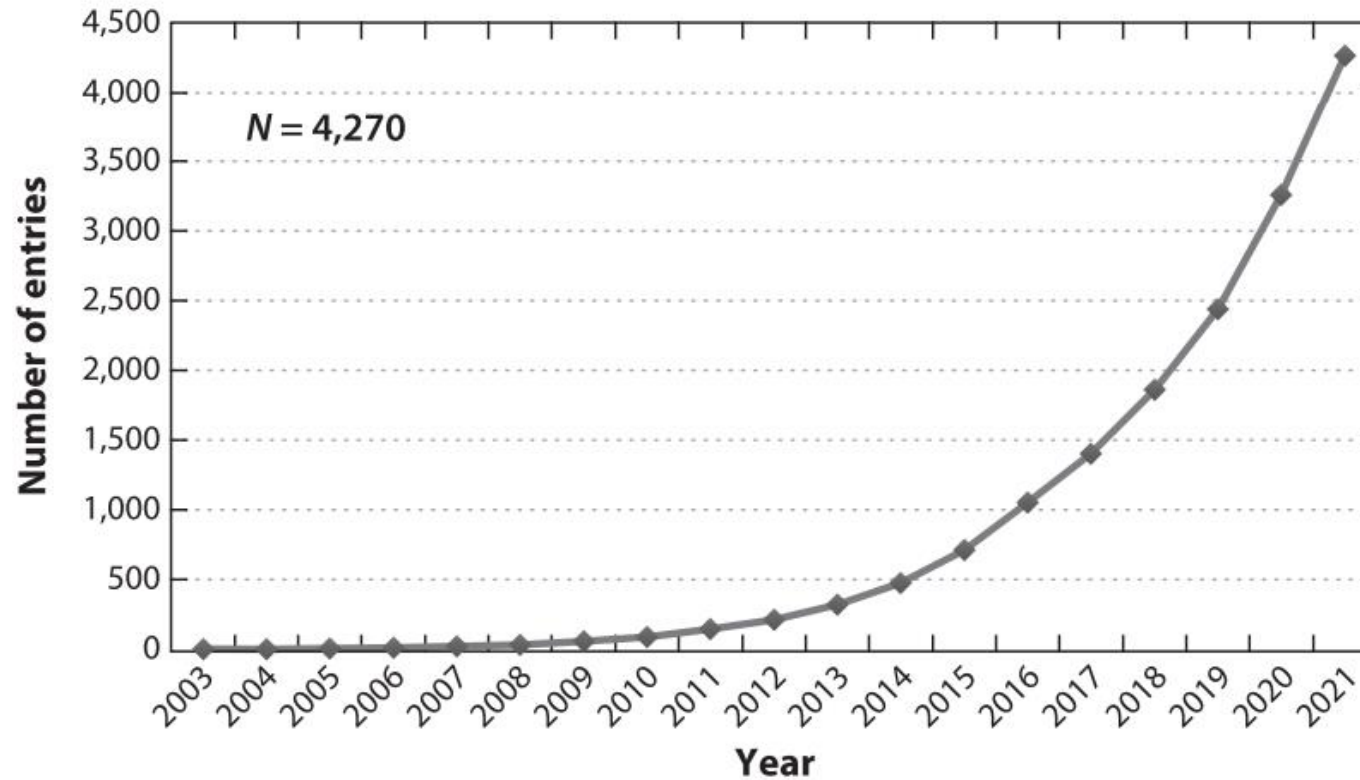


Figure 1

Publications focused on self-compassion, 2003–2021. Figure based on a Google Scholar search (including articles, books, and dissertations) of entries with “self-compassion” in the title.



Itsekritiikistä

- On vaikea löytää toista ihmistä, jota kohtelemme yhtä huonosti kuin itseämme.
- Pelko laiskaksi muuttumisesta ja itseään lellimisestä on yleisin syy, miksi ihmiset eivät kohtele itseään myötätuntoisemmin.
- Nyky-yhteiskunnassa turvattomuuden tunne, ahdistus ja masennus ovat yleisiä, mikä johtuu paljolti itsekritiikistä, itsensä haukkumisesta vaikeissa tilanteissa.
- Itsekriittisillä aikuisilla voi olla ollut erittäin arvostelevat vanhemmat.
- Kulttuuriset viestit voivat osittain johtaa taipumukseen arvostella itseään ja tuntea sen seurauksena itsensä arvottomaksi.
- Ankara itsekritiikin taustalla on usein jotain muuta, kuten halua hallita asioita.





Myötätunnosta

- Auttamisammateissa työskentelevillä empaattisilla ja herkillä on suuri riski sairastua myötätuntouupumukseen.
- Ammattilaiset, jotka harjoittavat itseensä kohdistuvaa myötätuntoa, kokevat vähemmän todennäköisesti myötätuntouupumusta.
- Jos on aivan puhki, koska omat voimavarat ovat ehtyneet, miten silloin voi auttaa muita? Happinaamari tulee asettaa itselle ensin, ennen kuin auttaa muita.
- Tunneakkuja voi ladata harjoittamalla myötätuntoa itseään kohtaan.
- Aivot ovat negatiivisille kokemuksille kuin tarranauhaa, mutta teflonia positiivisille





Itsetunto vs. itsemyötätunto

- Itsetunto on yksilön arvio omasta arvostaan: hyvä itsetunto kertoo siitä, että ihminen kokee olevansa hyvä ja arvokas.
- Myötätuntoinen suhtautuminen itseän ja itsetunto kulkevat yleensä käsi kädessä.
- Myötätunto itseä kohtaan antaa samat hyödyt kuin itsetunto, mutta ilman sen haittoja.
- Itsemyötätunto astuu kuvaan silloin, kun itsetunto pettää meidät.
- Toisin kuin itsetunto, itseä kohdistuva myötätunto ja sen herättämät positiiviset tunteet eivät riipu siitä, onko ihminen erityinen ja keskitasoa parempi tai saavuttaako hän ihanteensa.





Itsemyötätunto

- Miksi myötätunto motivoi voimakkaammin kuin kritiikki? Koska myötätunto saa voimansa rakkaudesta, ei pelosta.
- Kun voi luottaa siihen, että suhtautuu itseensä ymmärtäväisesti ja myötätuntoisesti epäonnistumisen hetkellä, ei aiheuta itselleen tarpeetonta stressiä ja ahdistusta.
- Itseen kohdistuvassa myötätunnossa on erityisen hienoa se että negatiivisia tunteita ei korvata positiivisilla, vaan negatiivisten tunteiden hyväksyminen synnyttää uusia positiivisia tunteita.
- Toiset meistä on luonnostaan enemmän itsemyötätuntoisia kuin toiset.





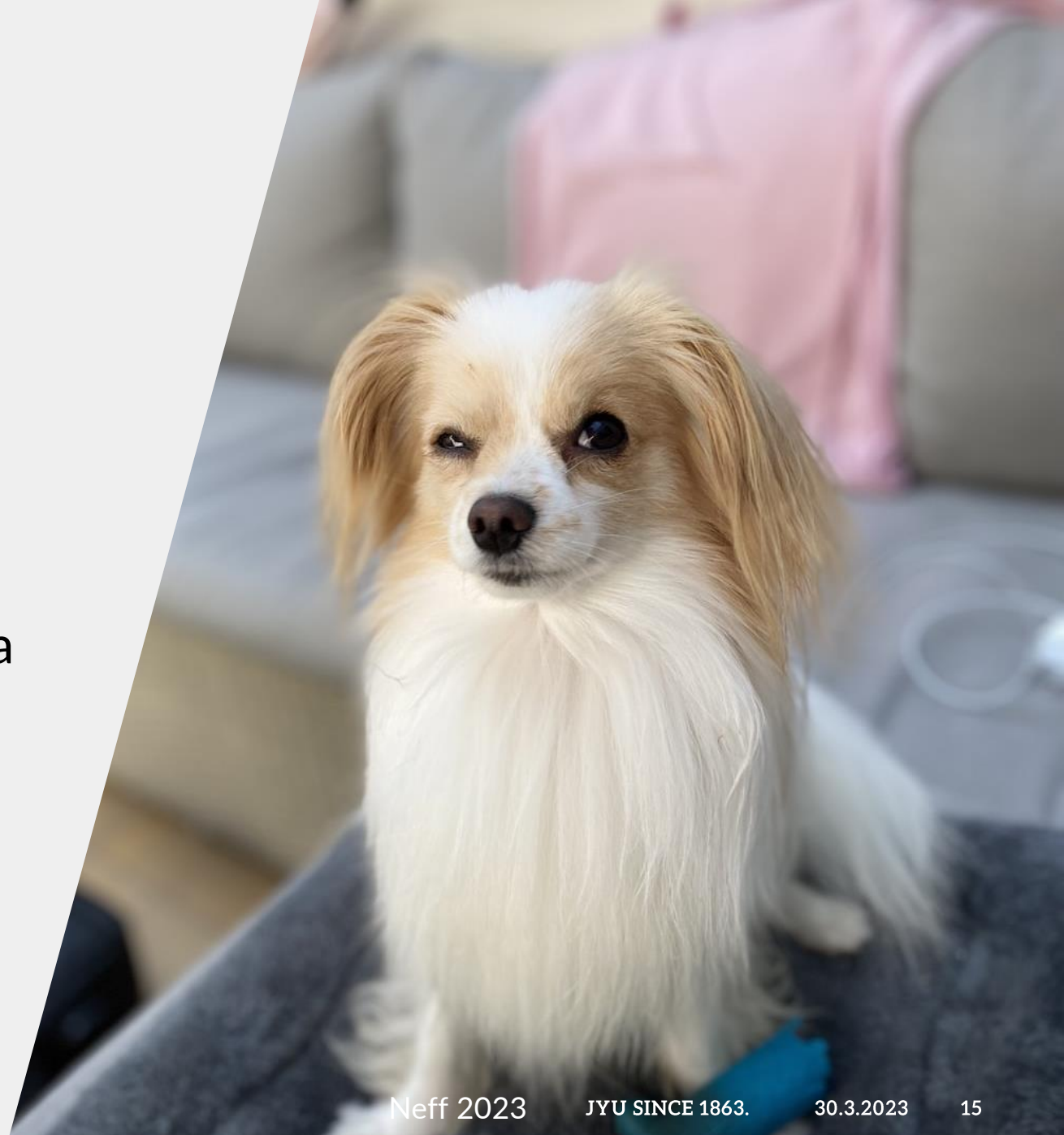
*"Itsekritiikki kysyy, oletko sinä tarpeeksi hyvä.
Myötätunto itseä kohtaan kysyy,
mikä on sinulle hyväksi."*

Kristin Neff



Itsemyötätuntoon liittyviä uskomuksia

- Heikkous vs. vahvuus (*self-compassion and fierce*)
- Hemmottelua vs. pitkäaikainen hyvinvointi
- Itsekkyyys vs. muiden auttaminen, muista huolen pitäminen
- Motivaation väheneminen vs. motivaation lisääntyminen





Itsemyötätunnon kolme komponenttia



Neff 2021

Ystävällisyys itseä kohtaan

Jaettu ihmisuus

Tietoinen läsnäolo



Ystävällisyys itseä kohtaan

- Olemme lempeitä ja ymmärtäväisiä itseämme kohtaan sen sijaan, että olisimme kriittisiä ja tuomitsevia.
- Sisäisen kriitikon pysäyttäminen
- Lämpimien ja hellien tunteiden kokeminen itseä kohtaan vaikuttaa sekä kehoon että mieleen (oksitosiini)
- Kauniit ja ymmärtävät sanat
- Turvaton kiintymysmalli yhteydessä huonompaan itsemyötätuntoon
- Puhu itsellesi empaattisesti tuomitsemisen sijaan:
 - ✓ Mitä minä havaitsen juuri nyt?
 - ✓ Mitä minä tunnen juuri nyt?
 - ✓ Mitä minä tarvitsen juuri nyt?
 - ✓ Haluanko pyytää jotakin itseltäni tai joltakulta toiselta?





Jaettu ihmisyyys

- Compassion on peräisin latinasta ja tarkoittaa kärsimistä yhdessä → kärsimys on yhteinen kokemus
- Tunne siitä, että olemme yhtä, olemme yhteydessä muihin ja elämään.
- Olemme kaikki virheellisiä ja keskeneräisiä.
- Me kaikki koemme kärsimystä
- Itsemyötätunto auttaa:
 - laajentamaan näkökulmaa
 - huomaamaan, että haasteet ja epäonnistumiset kuuluvat ihmisyyteen
 - tuntemaan yhteyttä, että emme ole yksin
 - ymmärtämään, että asiat voisivat olla huonommin

Huom! Nyky-yhteiskunta kehottaa meitä kiinnittämään huomiota siihen, millä tavoin olemme ainutlaatuisia, erilaisia kuin muut, eikä siihen, mikä meitä yhdistää.



Neff 2021



Tietoinen läsnäolo

- Jotta voimme suoda itsellemme myötätuntoa, kärsimys täytyy tunnistaa.
- Emme voi samanaikaisesti sivuuttaa kipua ja tuntea myötätuntoa sitä kohtaan.
- Tietoinen läsnäolo on yhteydessä hyväksymisvaiheeseen ja jaetun ihmisyyden tunnistamiseen.
- Tietoinen läsnäolo auttaa olemaan vääristämättä tunteita ja tilanteita.
- Tietoisen läsnäolon avulla voi löytää itselleen levähdyspaikan.
- Ajatukset ja tunteet eivät voi määrittää meitä silloin, kun olemme tietoisia ajatuksistamme ja tunteistamme.





Itsemyötätunnon hyödyt



- Yhteydessä yleiseen hyvinvointiin (terveellinen syöminen, liikunta, päihteettömyys)
- Resilienssi
- Itseluottamus ja itsetunto
- Mielenterveysongelmien vähentyminen (ahdistus, masennus, stressi, itsemurha-ajatukset, PTSD)
- Rentoutuminen (parasympaattinen hermosto aktivoituu, suurempi sykevälivaihtelu)
- Vähemmän negatiivista ajattelua ja häpeän tunteita, paremmat tunteiden säätelykeinot
- Yksinäisyyden väheneminen
- Parempi kehonkuva
- Uni
- Lisää myönteisiä tunteita (onnellisuus, tyytyväisyys, toiveikkaus, kiitollisuus, uteliaisuus, elinvoimaisuus)
- Autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden lisääntyminen (motivaatio)

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



Porinatehtävä

1. Millaisissa työtilanteissa koet riittämättömyyden, osaamattomuuden tai epäonnistumisen tunteita?
2. Millaisia pieniä itsemyötätuntoisia tekoja voisit lisätä työpäiviisi?

Kirjatkaa lopuksi pohdintanne [Flingaan](https://flinga.fi/s/FP8GWWK).

<https://flinga.fi/s/FP8GWWK>

3-4 hlöä / 20 min



Millaisissa työtilanteissa koet riittämättömyyden, osaamattomuuden tai epäonnistumisen tunteita?

Paine yhteiskunnallisten ja koulutusmuutosten seurauksena. Kaikki muuttuu niin nopeasti. Vaikuttavat onjaukseen.	Monimutkainen palvelusprosessi, josta on vaikea saada selkoa. Kukaan ei osaa vastata kysymyksiin, eikä kukaan osaa ohjata asiakasta oikeaan palveluun.	Asiakkaalla voi olla monenlaisia odotuksia ja vastaako uraohjaus palveluna näihin odotuksiin.	Työmaaran kasaantuessa, kun ei ehdi tehdä työtään niin hyvin kuin haluaisi ja asiakas ei saa palvelua tiloihin kuin tarvitsisi.	Epävarmuus kun pitäsi kannatella asiakasta
Vaikeus tuoda omia näkökulmia esille ja varata aikaa kokouksissa.	kaikkein ei riittää	Jos oma osaaminen ei riitä asiakkaan auttamiseksi, epäonnistumisen tunne, pystyinkö auttamaan ollenkaan.	Siinä jos ohjaajana on ollut jo aikaa, mutta ei ole ehtinyt ottaa yhteyttä asiakkaan kanssa, jolloin asiakas joutuu odottamaan palvelua.	Monissa neuvottelutilanteissa, joissa olisi tärkeä lyhyessä ajassa luoda yhteinen viimärrys.
Eäisyys työyhteisöstä	Jatkuva muutos toimintaympäristössä ja siinä työskentely.	Oman työn parantamiselle sekä kehittämiseksi ei ole riittävästi aikaa. Ei aikaa myöskään verkostoyhteistyön vahvistamiselle.	Asiakas ei saa riittävää ohjauspalvelua riittävän ajoissa.	Kun ei tiedä jotakin asiaa tai asiakas kysyy ohjauskeskustelussa.
pätemisen tarve?	ohjattavien pahoinvointi	vaativat ohjattavat	Riittämättömyys ohjattavan huonovointisuuden edessä	Asiakas on vaikea saada kiinnostumaan, vastaa vain "en tiää", asiakkaalla ei ole motivaatiota.
Kun huomaa tehneensä virheen/virheitä	Aika- ja resurssipula	Varsinkin korkeakoulutettujen ohjauksessa pitää pystyä perustelemaan se mitä asiakkaalle sanoo.	Esiintymistilanteissa epäonnistumisen kokemuksista ja tyytymättömyydestä omaan esiintymistaitoon. Vertailu hyviin esiintyjiin.	Moniohjauksellisen ohjattavan suhteen ei aina tiedä miten toimia.
Ohjattavien avat, avoin olo ja tyki onnistumista ja onnistumista voi tyydyttävään asemaan. Mutta ei, kun ei onnistu työssä.	Ohjattavilla usein monia haasteita, joihin itse ei pysty tarttumaan ja viemään eteenpäin.	Omaa työtä ei arvosteta, esim. asiakas tekee oharit tai organisaatiossa ei arvosteta.	Asiakkaat, jotka eivät saa tarvetta ohjaukseen, mikä on työssä.	Tunne siitä, että pitäisi tietää enemmän ja laajemmin.

Millaisia pieniä itsemuutoksia taitoja voitaisiin kehittää?

Hetken ottaminen itselle, vaikka olisi jo kyllä jonnekin. Käyn siinä vessassa tai juon lasin vettä, vaikka minua jo odotetaan.	kollegiaalinen tuki	toinen sanoo, että sinä riität	Itsekehut päivän aikana	Kävelyt	Vaikeuksien jakaminen empaattisille ihmisille
mikrotauot, ohjauskortit seinällä, rauhallinen taukotila	Kohtaamiset	yhdessä jakaminen	Musiikin kuuntelu	Pysähtyminen myytätuntoisten lauseiden äärellä	Myytätuntoisten ihmisten alustelu
mielenterveyystalon ohjausoppaassa tietojen laajentaminen. Järjestyksessä harjoitukset ja ohjeet, joihin voi ottaa yhteyttä.	Asiakkaan kanssa voi tuoda esiin mielen kaikkien asioiden tapaamisessa voidaan perustella ja missä voi olla asiakkaalle avuksi.	Syvään hengittämien	Epävarmuuden sietäminen	Taukoajampat	Tauot - keskittyminen muihin kuin työasioihin
Asiakkaan hyvien puoleiden ja vahvuuksien tunnistaminen. Asiakas ei ole vain ohjattava, vaan myös ihminen, jolla on omat tunteensa, ajatukset ja motivaatio.	Oman kehon liikkeestä huolehtiminen - mieluisa harjoitus ja yhteys omaan kehoon.	Onnistumisen kokemus pienestä asiasta mahdollisimman pian hankalan tilanteen jälkeen.	Muistuttaa itselle jokin asia, missä onnistui päivän aikana.	oman osaamisen kehittäminen	Ohjaajalla ei tarvitse olla aina substanssien vastauksia, keskittyä ohjaukseen.
Oman rajojen määrittäminen - asiakkaan tunteet ja tilanteet eivät ole minun tunteitani tai tilanteitani. Eikä minun syynä.	Tauotuksesta huolehtiminen	Jakaminen kollegoiden kanssa	Huomata positiiviset asiat (oppiminen) päivän aikana	Kollegoiden kehuminen osana arkea.	Muistuttaa itselle, että yksi ihminen voi tehdä vain yhden ihmisen työtä.
Positiivista palautetta itselle joka päivä	Käytännön harjoitukset	Kiinnittyminen maan yhteisöön	Remontti- ja mindfulness harjoitukset	Käytännön harjoitukset	Tietoiset ja päivittäiset mindfulness -harjoitukset
Jos ei tiedä jotakin, asian voi myöhemmin selvittää					

Millaisissa työtilanteissa koet riittämättömyyden, osaamattomuuden tai epäonnistumisen tunteita?

Miten jatkuvat organisaatiomuutokset vaikuttavat itsemätunnon kokemukseen

Ulkopuoliset paineet, aikapaineet

Ahdistuneiden lukio-opiskelijoiden ohjauksessa, kun esim. opiskelija ei uskalla tulla kouluun

Vaihtelevat asiakastilanteet, jatkuvat muutokset, tietotulva

Monialaiset ohjattavien haasteet

Nuorten terveydelliset haasteet, joihin he eivät saa tai saavat viiveellä apua.

kun asiakas ei saa tarvitsemaansa terveydenhuollon tms. palveluita, eikä pääse eteenpäin elämäntilanteessaan

ristiriitaiset odotukset monesta suunnasta

kun omat voimavarat ovat vähissä ja jaksaa vähemmän kuin normisti muistaa, että työskentelee yläkoulussa vasta kasvavien nuorten kanssa.

Eteenpäin ohjaamisen vaikeus, kun tarvittavia palveluita ei ole saatavilla tai matkaa niihin on paljon

Jatkuvassa muutoksessa toimiminen, uusien lakien/säästöjen/ ohjeiden sisäistäminen ja oman toiminnan jatkuva muuttaminen niiden mukaan

Suuret asiakasmäärät, suuri kompleksisuus. > Riittämättömyyden tunne

Vanhasta työkuvasta uuteen > jatkuva osaamattomuuden ja riittämättömyyden tunne

Muutoksissa mukana pysyminen, ajantasaisen tiedon konkretisointi arkityöhön

Millaisia pieniä itsemätunntoimia voisit lisätä työpäiväsi?

Yhdessä keskustelu ja tunteiden jakaminen

Pidän huolen tauoista kiireenkin keskellä

Muista armollisuus ja ystävällisyys myös itsellesi. Miten toimit, sanoittaisit jos olisit kollega kyseessä - ja toimi niin itsesi suhteen

pidän kahvipaussin, kun tuntuu että en jaksaa

Luovien menetelmien hyödyntäminen, jotain ihan muuta

helikopteriperspektiivi: suhteutan asiaa

1. Pysähdyn ja huomaan epämiellyttävän tunteen/ ajatuksen. 2. Nimeän sen. 3. Tunnistan, että on inhimillistä tuntea näin ja se on osa ihmisyyttä. 4. Jokin itsemätunntoinen teko: hengittelen, tietoisuusohjeitus, meditaatio, vatsakäilyt ja rauhoittavat sanat itselle

menen juttelemaan työkaverille

kun en voi vaikuttaa johonkin epäkohtaan, teen sen mitä voin ja pyrin tyytymään siihen, että tein sen minkä voin

Yritän vaikeassa tilanteessa ajatella, että kun teen parhaani, se riittää

otan keskellä päivää päiväunet

Palautumishetkiä, esim. kävely ulkona, itsen halaaminen, tanssiminen

Palauttava minitauko

Hengitän pari kertaa syvään tietoisesti

Inhimillisyyden muistaminen, yhteisöllinen yhdessä pohtiminen

Säännölliset pienet tauot, jossa mukana itsemätunnto

Kun kaaos yllättää, silmät kiinni, anna ajatusten virrata. Jos pakottaa ajatuksia raameihin, silloin ei ajatukset saa rauhaa

kahvitauko työkaverin kanssa (jos ehtii)



Miten itsemmyötätuntoa voi harjoittaa?

1. Kuinka kohtelisit ystävääsi?
2. Itsemmyötätuntotauko
3. Itsemmyötätuntokirje
4. Kosketus
5. Kriittisen minäpuheen muuttaminen
6. Itsemmyötätuntopäiväkirja
7. Sen tunnistaminen, mitä me todella haluamme
8. Itsestä huolehtiminen
9. Rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset
10. Terapia
11. MBSR (Mindful Based Stress Reduction)

Milloin vain, missä vain!
Huomaa, tunnista,
ystävällisyys itseäsi kohtaan.

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



Myötätuntotauko

(Viivi Pentikäinen)





Mindfulness-harjoituksia

Myötätuntotauko

Rakastavan ystävällisyyden meditaatio

Meditaatio itsensä rakastamiseen ja
hyväksymiseen

Mindfulness-harjoitus rentouttava kehon
havainnointi

Mindfulness-harjoitus

Kehon kuuntelu iltaisin

Hengitysharjoitus

Ankkurointiharjoitus



Kiitos!

Jenni Pelkonen

jenni.j.pelkonen@jyu.fi

*"Itsemyötätunto – meidän
pitää muistaa, että meillä on
tämä supervoima ja antaa
itsellemme lupa käyttää sitä."*

Kristin Neff





Lähteet

- Crego, A., Yela, J. R., Riesco-Matías, P., Gómez-Martínez, M. Á., & Vicente-Arruebarrena, A. (2022). The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2599-2620.
- Lampi, Vähäsantanen & Rantanen 2019. Uraohjaajien osaaminen ja haasteet työelämän murroksessa.
<https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/85710/44665>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
- Neff, K. 2021. Itsemyötätunto.
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
- Nelson, J. R., Hall, B. S., Anderson, J. L., Birtles, C., & Hemming, L. (2018). Self-compassion as self-care: A simple and effective tool for counselor educators and counseling students. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 121-133.
- <https://self-compassion.org/>
- <https://www.selfcompassion.fi/>

