

Itsemyötätunto työelämän voimavarana

Merja Julkunen

KTM, KM

Yrittäjä, väitöskirjatutkija

Työnohjaaja STOrY

arpeeti
ohjaus ja valmennus



Sisältö

- Miten työhyvinvointi ja motivaatio rakentuvat?
- Itsemyötätunto henkilökohtaisena voimavarana?
 - Tietoisuus omasta mielestä
 - Jaettu ihmisyyys
 - Ystävälliset teot
- Itsemyötätunnon kehittäminen

Toivotetaan itsemme ja toisemme tervetulleeksi tälle luennolle

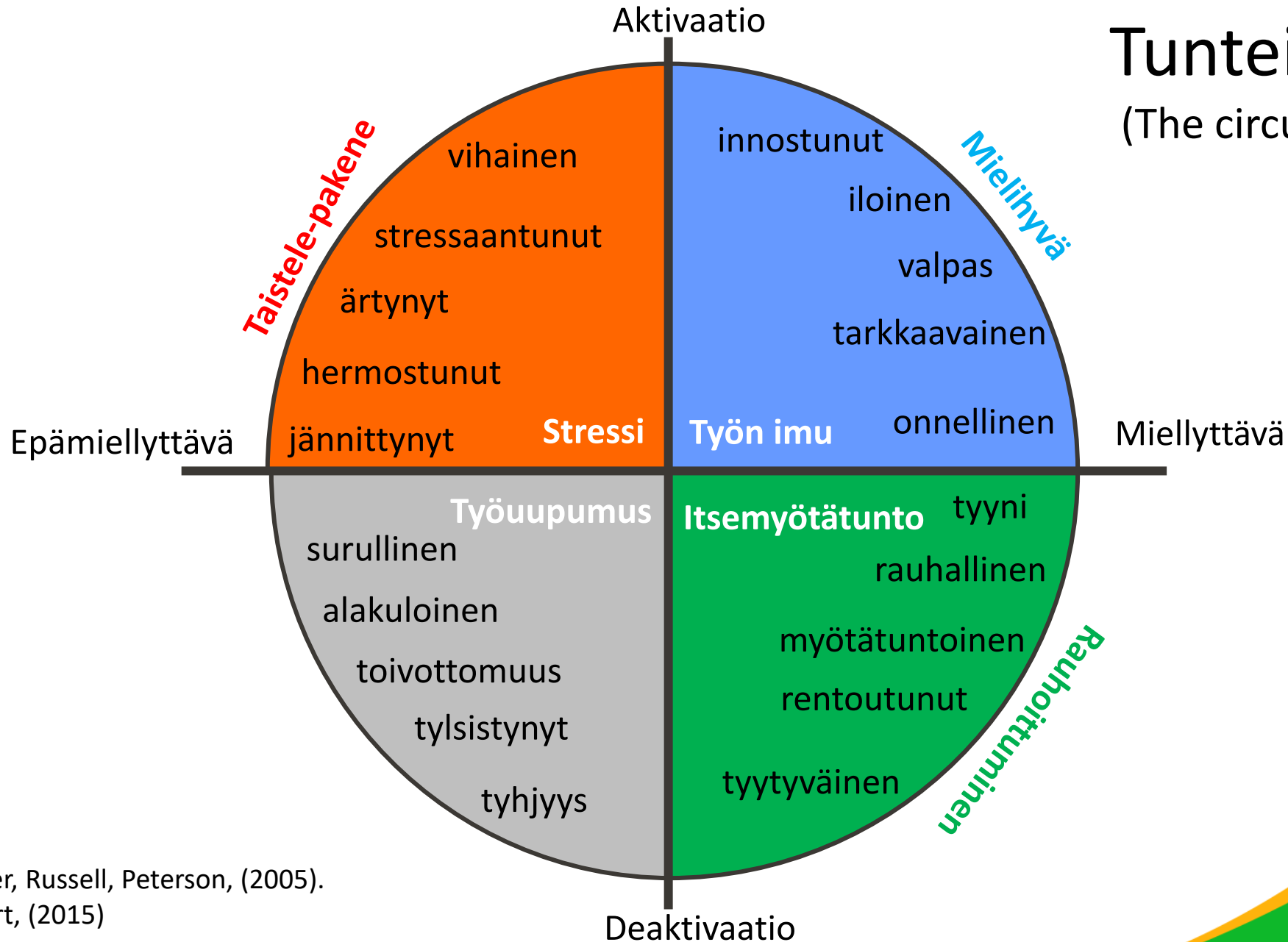
Pysähtymisharjoitus

Työn vaatimukset ja voimavarat – malli

Job Demands–Resources model (JD–R)

Tunteiden kehämalli

(The circumplex model of affect)



Posner, Russell, Peterson, (2005).
Gilbert, (2015)

Työn vaatimukset

- Kaikki fyysiset, sosiaaliset ja organisationaaliset työn erityispiirteet, jotka vaativat jatkuvaa fyysistä ja psyykkistä ponnistelua aiheuttaen fyysistä ja psyykkistä kuormitusta

Esimerkiksi

- Työmäärä
- Työtahti
- Emotionaalinen kuormitus
- Kognitiivinen kuormitus
- Fyysinen kuormitus
- Byrokratia

Työn voimavarat

Kaikki fyysiset, sosiaaliset ja organisationaaliset työn erityispiirteet, jotka

- Helpottavat tavoitteisiin pääsyä
- Vähentävät työn vaatimuksia
- Stimuloivat henkilökohtaista kasvua kehittymistä

Esimerkiksi

- Autonomia
- Esihenkilön ja työyhteisön tuki
- Hyvät kehittymismahdollisuudet
- Joustava työaika
- Työroolien selkeys
- Työn varmuus
- Arkinen ystävällisyys

Henkilökohtaiset ominaisuudet ja taidot



Henkilökohtaiset kuormitustekijät

kaikki hyvinvointia ja suoriutumista heikentävät ajattelumallit, toimintatavat ja itsesäätelytaitojen puutteet.



Henkilökohtaiset voimavarat

kaikki hyvinvointia ja suoriutumista vahvistavat ajattelumallit, toimintatavat ja itsesäätelytaidot

Henkilökohtaiset voimavarat ovat kehitettävissä olevia mielen taitoja

- Stressinhallintataidot
- Tunteiden hallinta
- Optimistisuus
- Resilienssi
- Pystyvyysusko
- Itsensä johtaminen
- Itsemyötätunto
- Mindfulness
- Eheä työidentiteetti



Itsemyötätunto

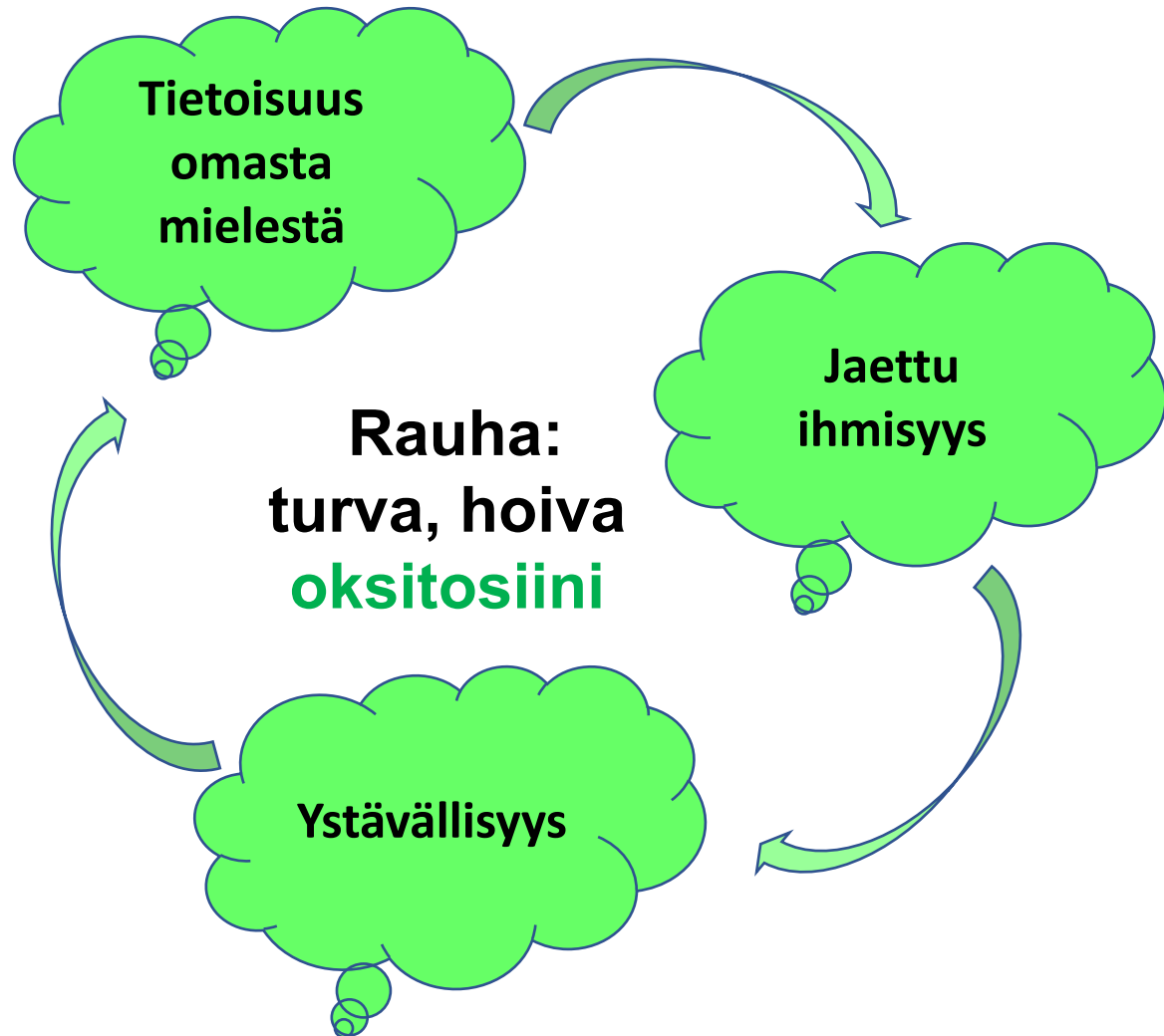
Itsemyötätunto on tunteiden säätelyn keino.

- **Alentaa** stressiä ja työuupumusta
- **Lisää** pystyvyysuskoa, resilienssiä, työtyytyväisyyttä, sinnikkyyttä vaikeuksien yhteydessä, itsensä kehittämisen motivaatiota, oppimismotivaatiota, työn imua, tunneälykkyyttä, onnellisuutta, optimistisuutta, myötätuntoa ja auttamishalua muita kohtaan.



Itsemyötätunto

Self-compassion (positive dimensions)



Gilbert, (2015, 2009)
Neff, (2003 a,b)

Kylmyys itseä kohtaan

Self-coldness (negative dimensions)



Itsekriittisyys ja rangaistukset

- Laskee motivaatiota.
- Itsemyötätunto lisää oman toiminnan parantamiseen liittyvää motivaatiota.
- Liiallinen itsekritiikki ei ole toimiva strategia, koska se ylläpitää uhkatilaa ja kapeaa ajattelukykyä.
- On eri asia kohdata epäonnistumiset myötätunnon kuin rangaistuksen kautta.
- Epäonnistuminen jo sinänsä aiheuttaa meissä monenlaisia vaikeita tunteita: pettymystä, häpeää ja syyllisyyttä.
- Ei ole siten tarpeen enää lisätä negatiivisia tunteita omalla syyttävällä sisäisellä puheella.
- Epäonnistumisen yhteydessä on tärkeää päästä positiivisten tunteiden tilaan, jossa voidaan paremmin pohtia uusia toimintavaihtoehtoja ja yrittää uudelleen.



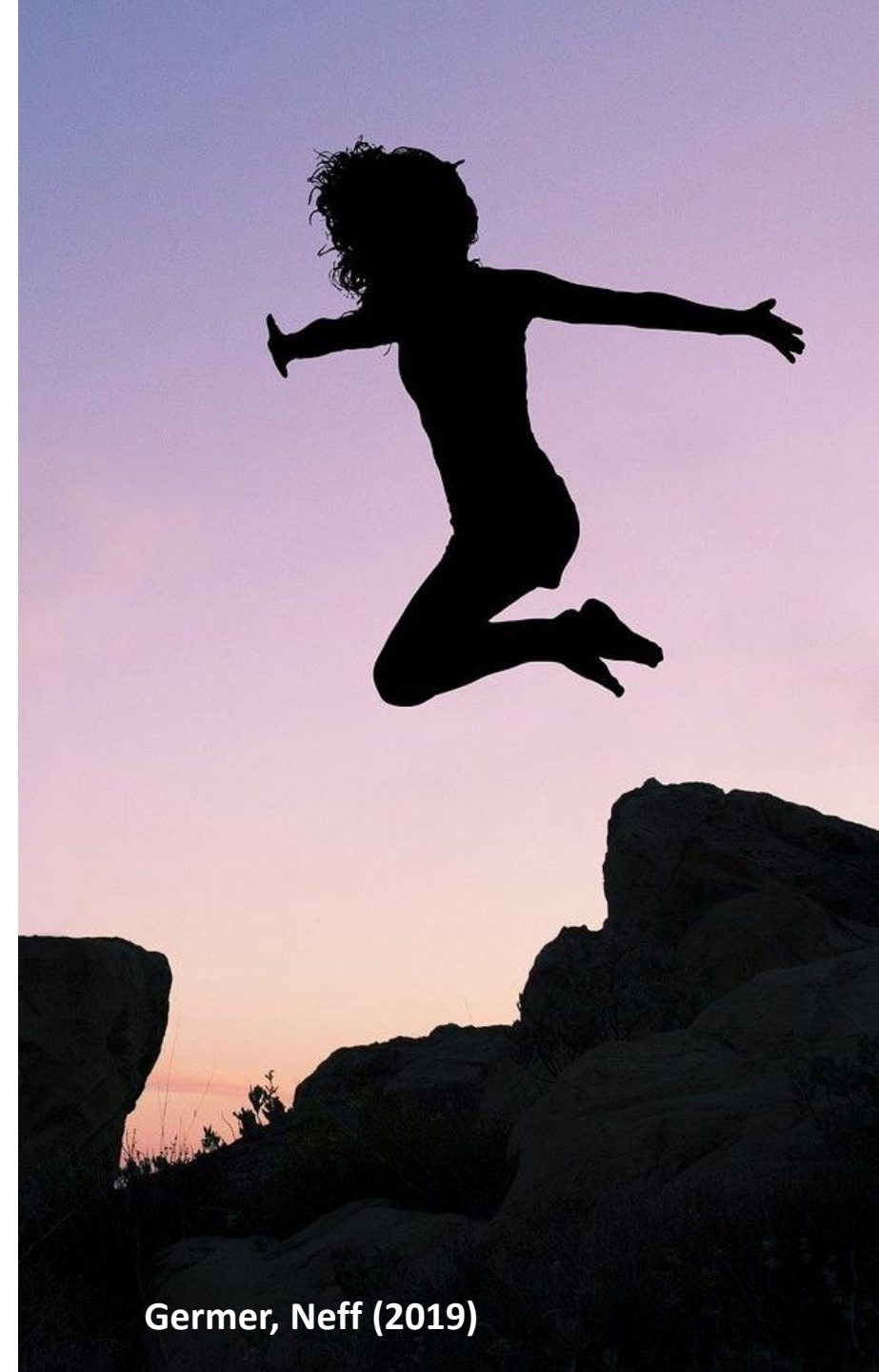
Itsemyötätunto ja ponnistelu

- Tavoitteisiin pääseminen vaatii usein sitkeyttä ja myös epämukavuuden sietokykyä.
- Hyvät tunnesäätelytaidot auttavat jatkamaan yrittämistä.
- Itsekriittisyys voi haitata tavoitteisiin pääsemistä, sillä se lisää entisestään negatiivisia tunteita ja niihin uppoutumista.
- Itsemyötätunto johtaakin haastavien tavoitteiden yhteydessä suurempaan itseluottamukseen ja sinnikkyYTEEN.



Itsemyötätunto ja ponnistelu

- Itsemyötätunnon puute voi johtaa siihen, että minä-kuvaa pitää parantaa osoittamalla paremmuutta toisiin nähden tai jopa siten, ettei suostu näkemään omia virheitään.
- Itsemyötätunnon puute voi myös näkyä sellaisten tilanteiden välttelynä, joissa voisi olla mahdollisuus epäonnistua.
- Itsemyötätunto ehkäisee tällaista haastavien tilanteiden välttelyä ja se auttaa keskittymään tehtäviin ilman, että huolehtii liikaa muiden mielipiteistä.
- Itsemyötätunnon puute voi epäonnistumisien yhteydessä jopa halvaannuttaa toimintaa.
- Hyväksyvä suhtautumistapa omia epäonnistumisia kohtaan lisää motivaatiota itsensä kehittämiseen.



Tietoisuus omasta mielestä - mindfulness

arpeeti
ohjaus ja valmennus

Lue seuraavat lauseet yksi kerrallaan ja pysähdy huomioimaan kuva, joka sinulla nousee mieleesi jokaisen lauseen jälkeen.

Susanna matkustaa bussilla tuttua reittiä.

Hänellä on mielinalle sylissään, ja hän on
iloisella tuulella.

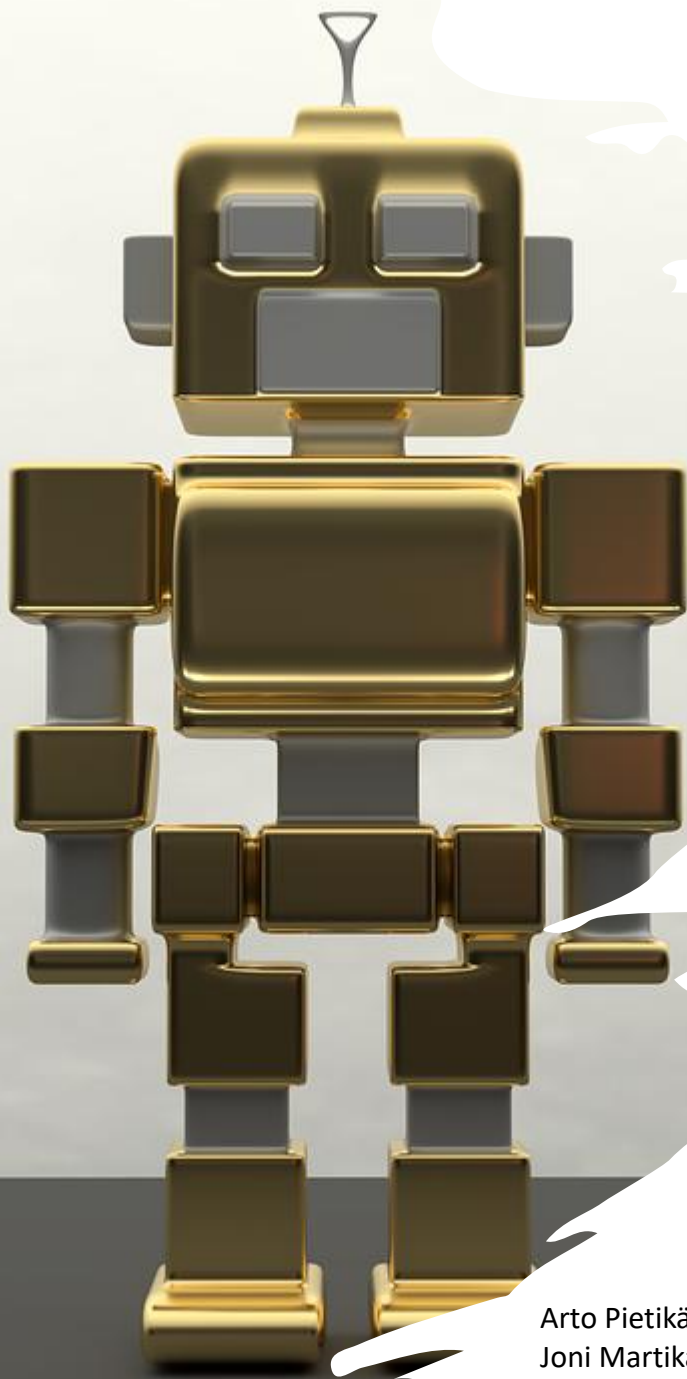
Hän odottaa kovasti, että saa pitkästä aikaa
nähdä tyttärentyttärensä.

Hän on joutunut olemaan kuukausikaupalla
erossa perheestään, koska palasi vasta äskettäin
yksinpurjehdukselta maailman ympäri.

Mitä huomasit?

Loihtiko mielesi ajatuksia ja kuvia siitä, kuka
Susanna on?

Muuttuiko kuva saamiesi lisätietojen myötä?

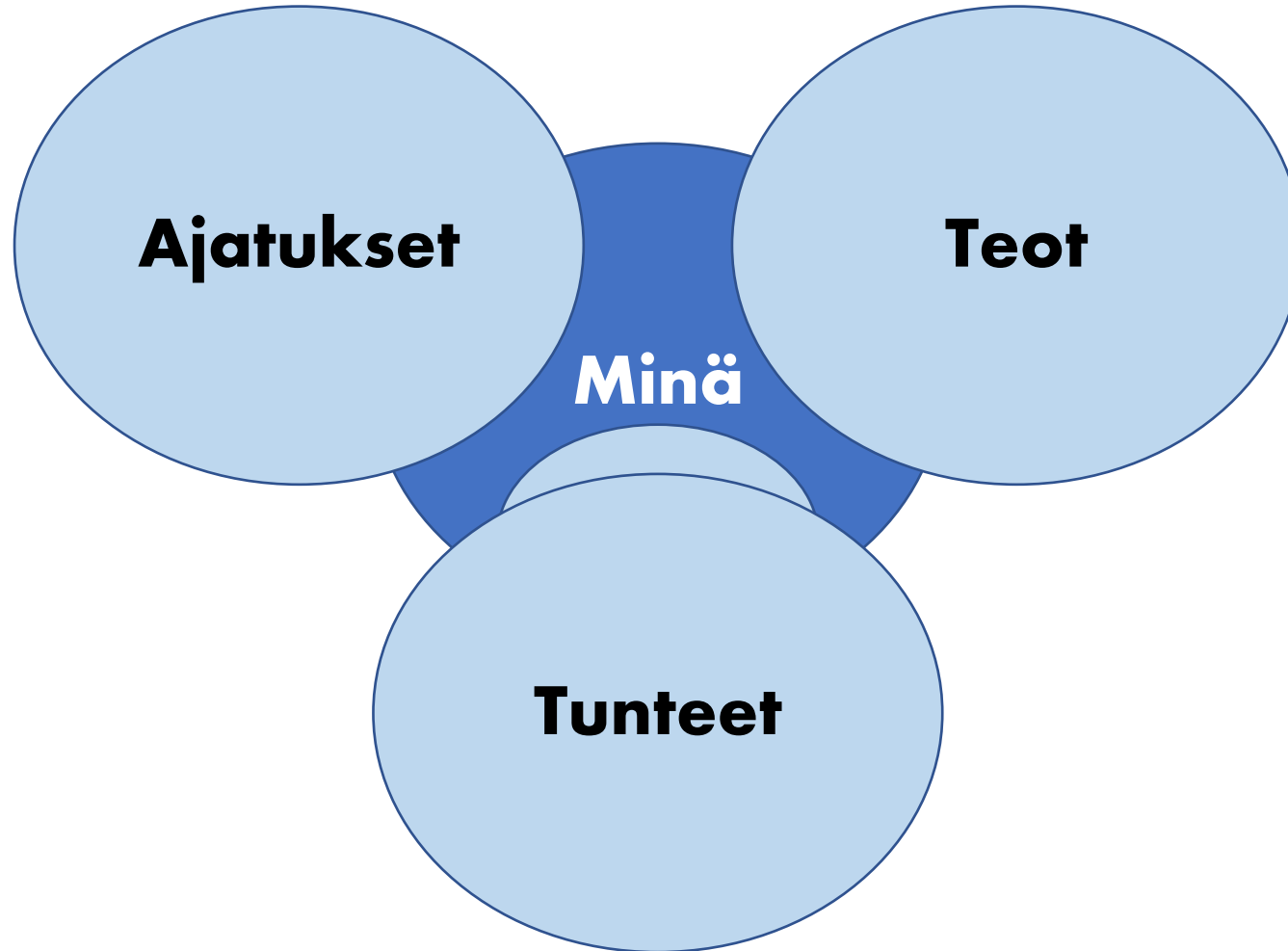


Mieli autopilotilla

- Mieli täyttää ymmärryksen aukkopaidat ammentamalla menneistä kokemuksistamme ja uskomuksistamme.
- Tämä toiminta on osittain tiedostamatonta.
- Vaikka ymmärryksestämme tulisi tätä kautta epätäydellinen tai väärä, tyydymme helposti tähän vajavaiseen ymmärtämiseen.
- Mieleemme luoma tarina tuntuu hyvin järkevältä ja uskottavalta
- Saatamme jopa toimia näiden tarinoiden pohjalta aivan kuin ne olisivat todistettuja, kiistämättömiä faktoja.
- Mieli tuottaa koko ajan sisältöä – osa siitä on järkevää ja osa ei.
- Mielen autopilotti on syntynyt evoluutiossa palvelemaan hengissä säilymistä – ne esi-isät, jotka pysähtyivät miettimään päätöksiään liian pitkään, olivat helppoja saaliita petoelämille.

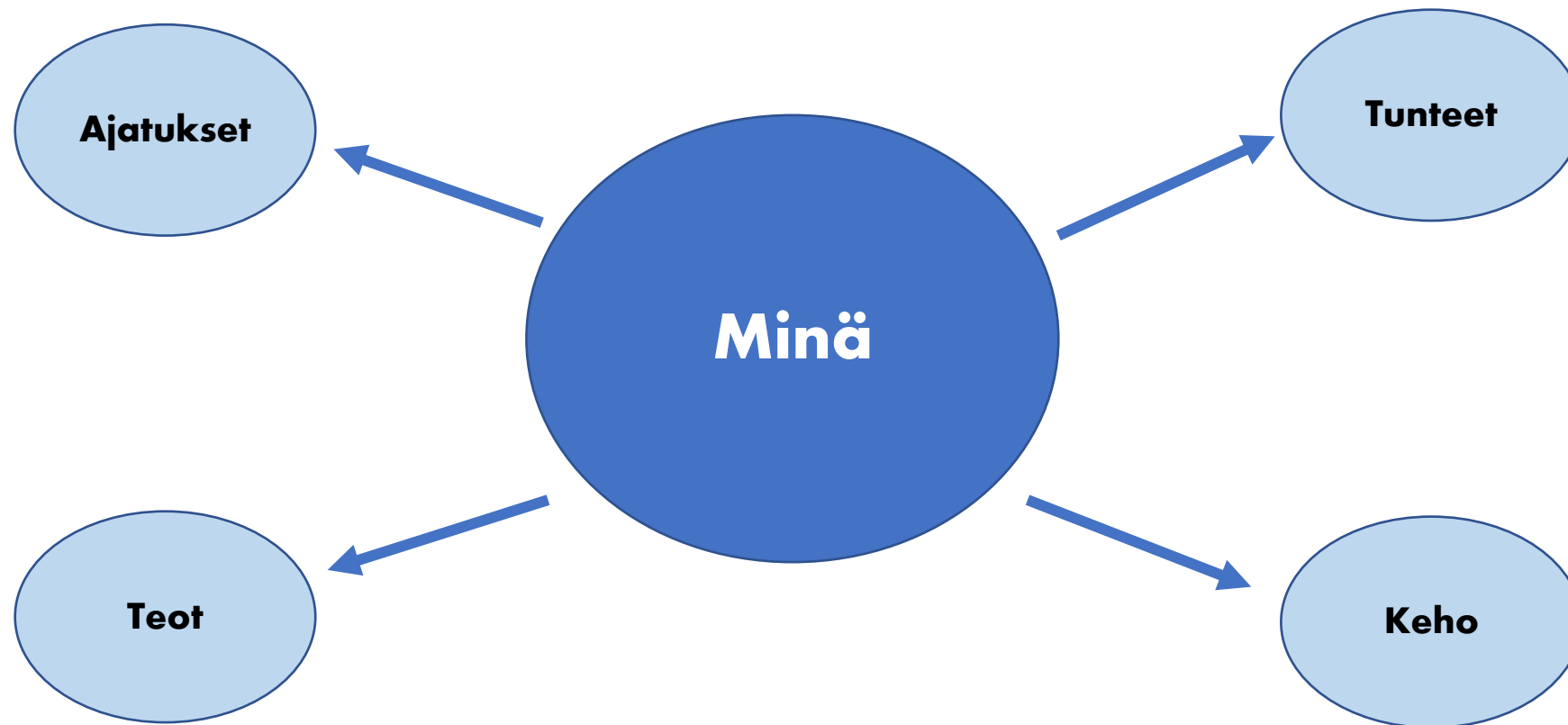
Arto Pietikäinen (2014)
Joni Martikainen (2012)

Mielen vietävissä - autopilotti



Lähde: Pietikäinen, A (2014).

Mielen tarkkailu – minä ohjaksissa



Huomaatko eron?

Minä olen huono työntekijä.

vai

Minulla on ajatus, että olen huono työntekijä.

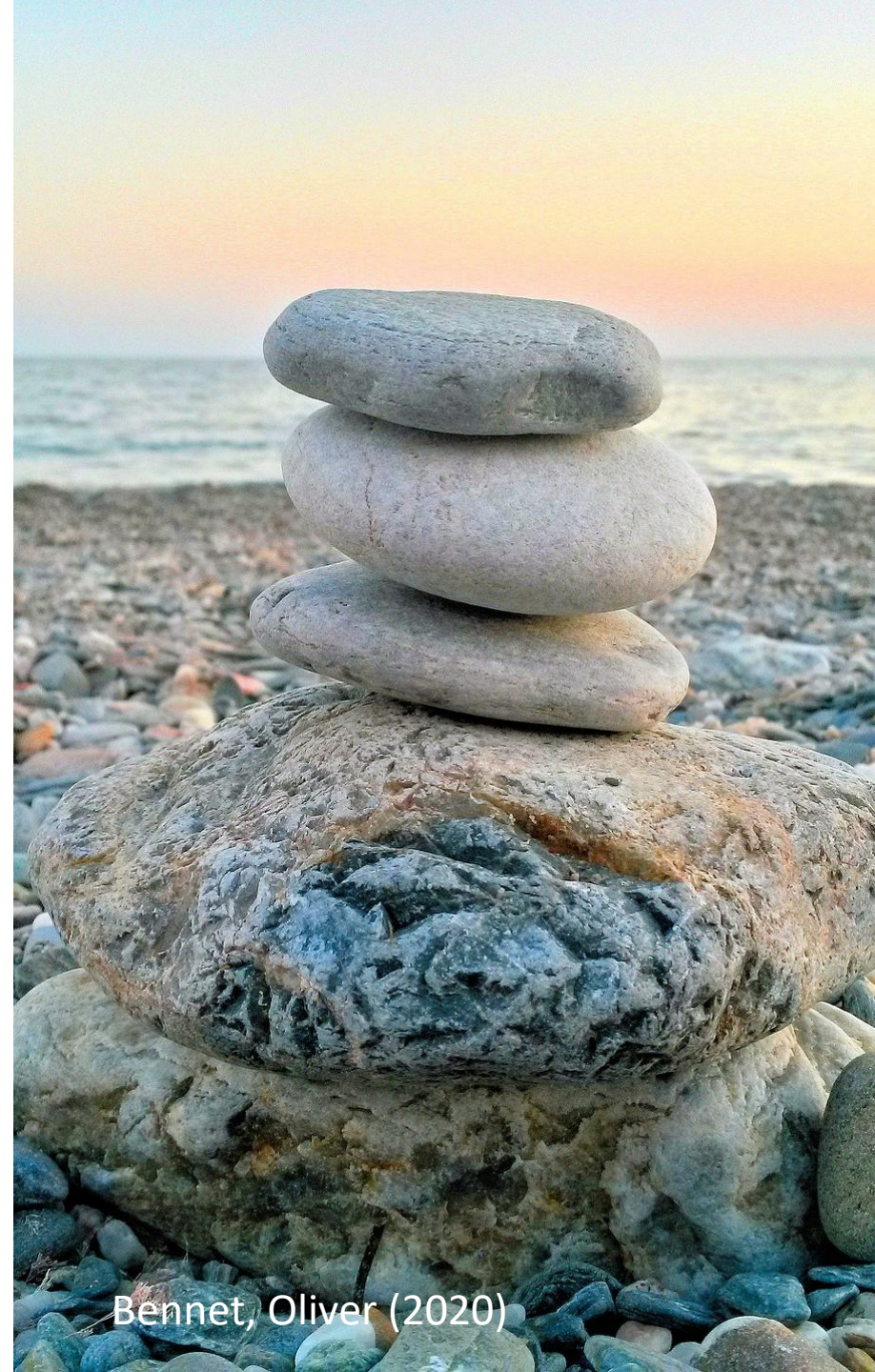
Matti on laiska.

vai

Minulla on ajatus, että Matti on laiska.

Mindfulness-harjoittelun kaava

1. Tuo tarkkaavaisuutesi nykyhetkeen.
2. Tarkkaavaisuutesi herpaantuu, kun mielesi vaeltelee.
3. Laita lempeästi merkille missä mielesi vaelasi.
4. Tuo tarkkaavaisuutesi takaisin nykyhetkeen.



Jaettu ja yhteinen ihmisyyys

arpeeti
ohjaus ja valmennus

*Epätäydellisyys tekee meistä ihmisiä ja
yhteisen ihmisyyden tunnistaminen
tekee siitä lohdullista.*

arpeeti
ohjaus ja valmennus



Yleisen ihmisyyden yhteys itsearvostukseen

- Vapauttaa vertailemasta ja mahdollistaa ystävällisemmän suhtautumisen itseä kohtaan.
- Emme tarvitse toisia vertailukohteeksi. Vertailu eristää meidät muista.
- Emme arvosta itseämme siksi, että olisimme muita parempia, vaan sen takia, että kaikilla ihmisillä on vahvuutensa.
- Jos arvostaa toisten hyvyyttä, mutta ei huomioi omaa hyvyyttään tai vähättelee sitä, eristäytyy muista.
- Omista saavutuksista iloitseminen ei ole yhtään sen itsekeskeisempää kuin myötätunnon tunteminen omaa kärsimystä kohtaan.
- Sitä paitsi omat saavutuksemme eivät koskaan ole pelkästään omaa ansiotamme. Ne syntyvät geeniperinnön, saavamme hoivan ja rakkauden, ystävien tuen, opettajien opastuksen ja kollektiivisen kulttuurin tuotosten kautta.
- Itsearvostus ei perustu paremmuuteen vaan yhteiseen ihmisyyteen.

arpeeti
ohjaus ja valmennus

Neff, Germer (2018).
Neff (2018)



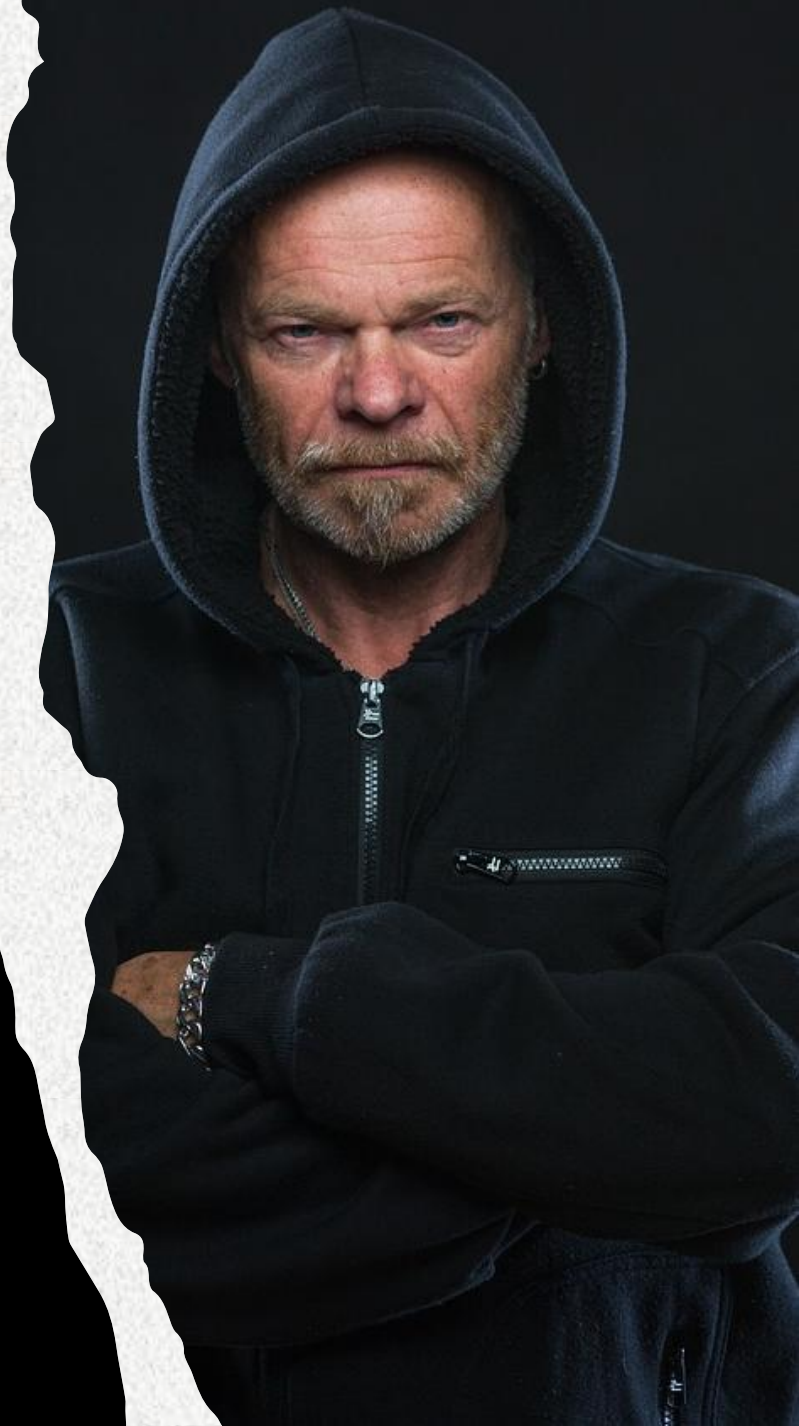
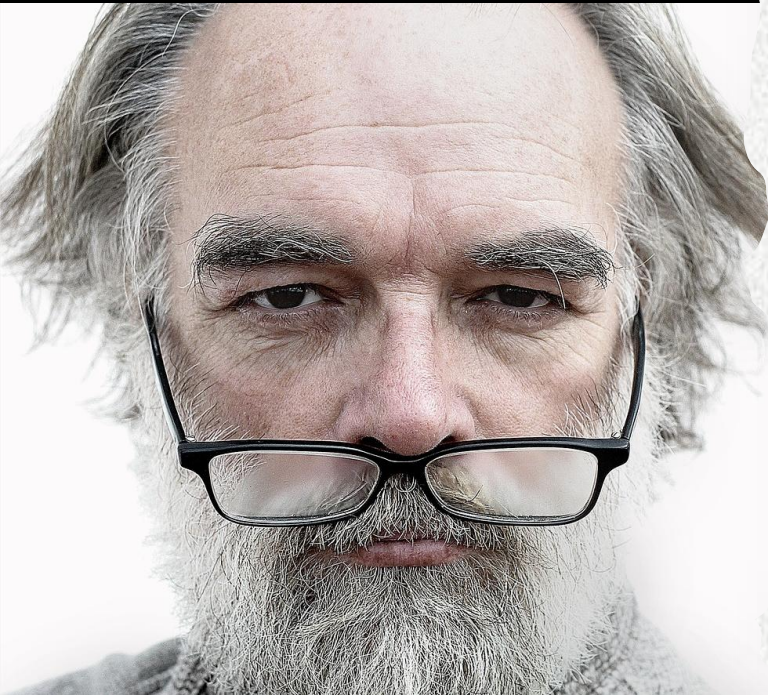
Itsearvostus kolmen osa-tekijän kautta

- **Mindfulness** – meidän pitää erityisesti kiinnittää huomiota hyviin ominaisuuksiimme itsessämme ja onnistumisiimme, koska helposti arjessa pidämme niitä itsestään selvyyksinä tai emme niitä edes huomaa.
- **Jaettu ihmisyyys** – myös hyvät ominaisuudet ja onnistumiset kuuluvat elämään ja ne voi hyväksyä neutraalista ilman vertailua muihin.
- **Ystävälliset teot** – voimme ilmaista itseämme kohtaan arvostusta samaan tapaan kuin ilmaisisimme sitä hyvälle ystävällemme.





Mielessämme
asuu kuitenkin
sisäinen
kriitikko.





Pietikäinen (2021)

Erilaisia sisäisiä kriitikoita

- Vaatiija: Sinun pitäisi pystyä parempaan tai olet surkea.
- Vertailija: Vertaa itseäsi muihin. Olet surkeampi, huonompi...
- Epäilijä: Ei se kuitenkaan onnistu. Turha yrittää.
- Lannistaja: Muistuttaa, mitä virheitä olet tehnyt ja tule jatkossakin tekemään.
- Huijari: Et oikeasti osaa mitään ja kohta se paljastuu muillekin.
- Onneton: Elämäsi on todella surkeaa ja onnetonta.



Ystävysty kriitikon kanssa

- Sisäinen itsekriitikkokin haluaa suojella meitä vaaroilta ja pitää meitä turvassa.
- Osa kriittisistä ajatuksista on hyödyllisiä ja osa ei.
- Itsekriittinenkin puhe saattaa motivoida tekemään muutoksia.
- Ei ole tarkoitus muuttaa itsekriittisen ajatusten sisältöä.
- Tärkeää on oppia tarkastelemaan kriittisiä ajatuksia ja sitä, mitä ne saavat ko. tilanteessa aikaan, jos niihin suhtautuu vakavasti.

Pietikäinen (2021)

Germer, Neff (2019)



Tule toimeen sisäisen kriitikon kanssa

- Tyypillisiä tapoja reagoida itsekriittisiin ajatuksiin
 - Taistelemme vastaan
 - Jäämme niihin kiinni
 - Yritämme välttää niitä
- Toimi sisäisen kriitikon kanssa samalla tavalla kuin tunteiden ja ajatusten kanssa.
 - Nimeä – Tämä on itsekritiikkiä.
 - Kuuntele viesti – Mitä haluat saada aikaan?
 - Kerro itsellesi rakentavasti, mitä haluat oppia tästä tilanteesta?
 - Pohdi, mitä tarvitset myötätunnon näkökulmasta juuri nyt?



Opetellaan tuntemaan oma
sisäinen kriitikko ennen kuin sen
kanssa voi ystävystyä.

Itsekritiikki kysyy:
Olenko tarpeeksi hyvä?



Itsemyötätunto kysyy:
Mikä on minulle
hyväksi?



Ystävälliset teot

arpeeti
ohjaus ja valmennus

Omat arvot

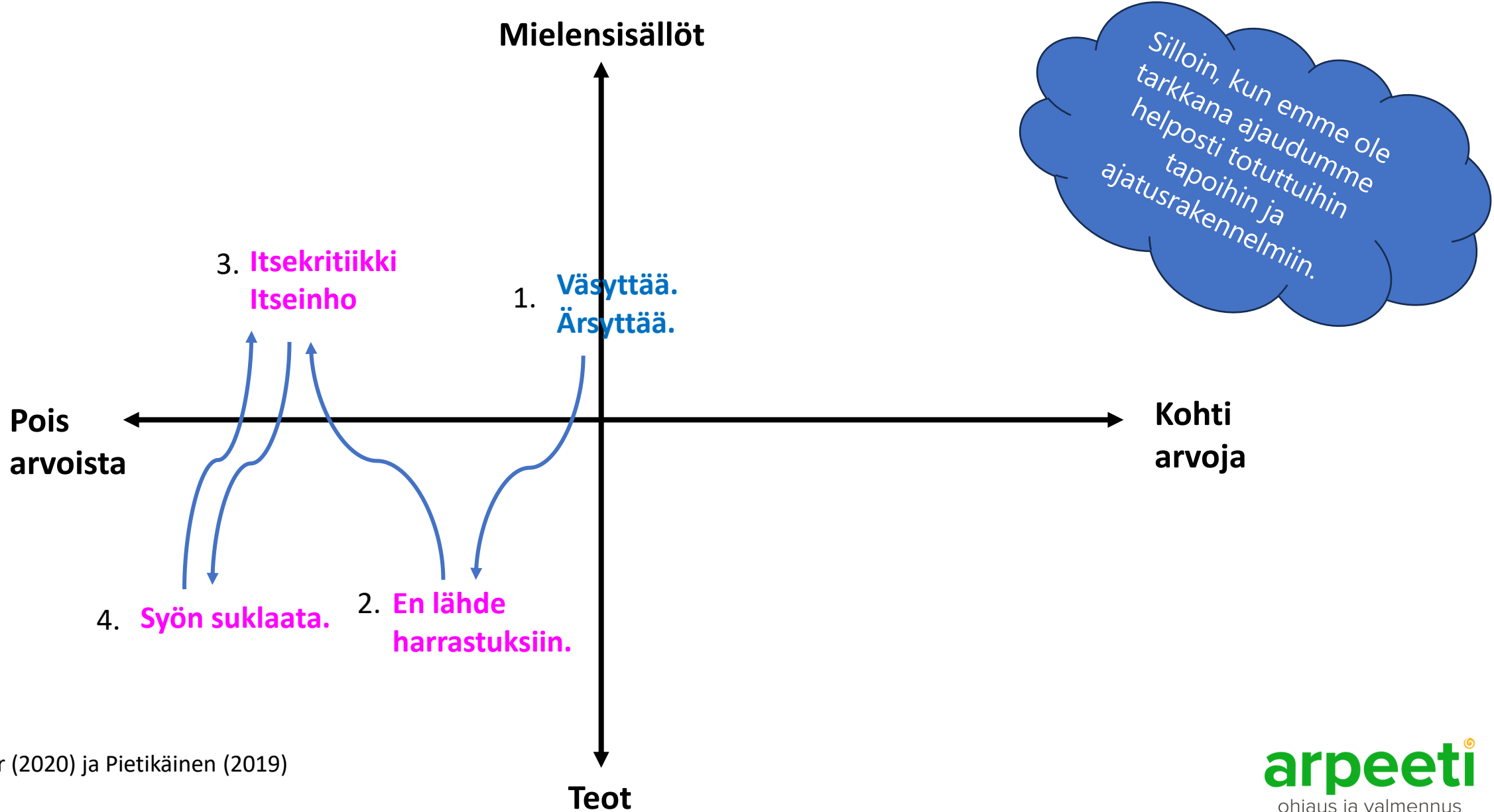
- Arvot luovat elämälle merkityksellisyyttä.
- Arvoja ei tarvitse perustella järkisyillä
- Mitä haluan kaikista eniten tehdä?
- Miten haluan olla suhteessa itseeni, muihin ihmisiin ja ympäristöön.
- Mihin haluan käyttää aikaa?
- Millainen ihminen haluan olla?
- Millaisia vahvuuksia haluan kehittää itsessäni?
- Miten haluan käyttäytyä?
- Millaisia ihmissuhteita haluan vaalia?
- Miten haluan käyttäytyä ja olla arjessa?



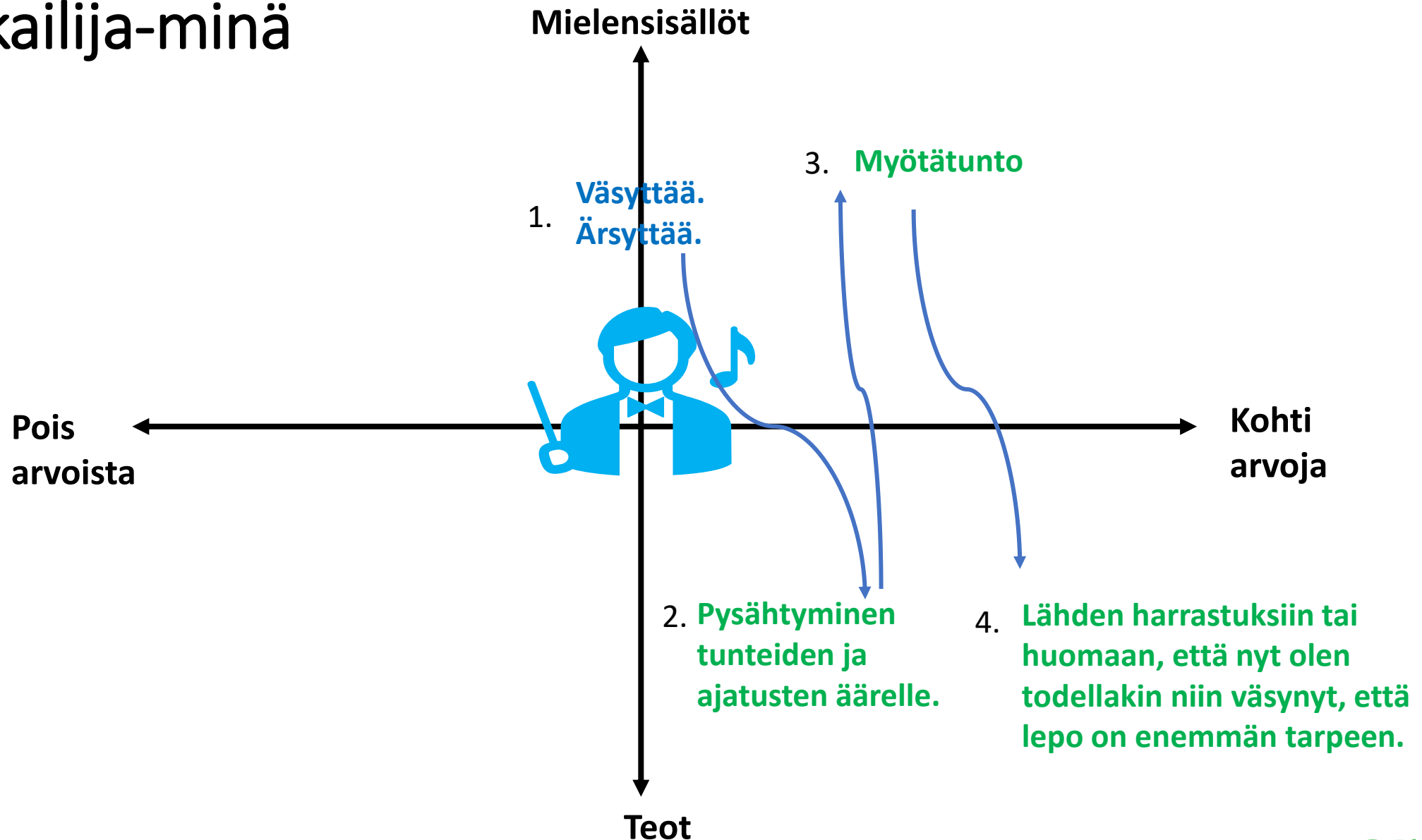
Arvoista johdetut tavoitteet ja teot

Arvo	Tavoitteet	Teot
Voin hyvin	Lisään liikuntaa vuoden aikana	Etsin itselleni liikuntaharrastuksen, josta nautin. Käyn kokeilemassa kevään aikana erilaisia lajeja. Pyydän ystävää mukaan. Syksyksi valitsen yhden uuden lajin itselleni kokeilun perusteella.
	Kokeilen meditaatiota kevään aikana.	Kokeilen 5 min hengitysmeditaatiota 5 päivänä viikossa 3 viikon ajan. Tämän jälkeen kokeilen 3 viikon ajan 10 min kehomeditaatiota. Toukokuussa päätän jatkanko meditaatiota.
	Syön terveellisemmin.	Lisään marjoja aamupuuroon. Syön hedelmän kahvitaually.

Autopilotti arvojen mukaisten tekojen toteuttamisen esteenä



Tarkkailija-minä



Omistautuminen tekoihin

- Arvojen mukainen toiminta ei välttämättä johda miellyttäviin tunteisiin, koska niiden seuraaminen voi vaatia vaivalloista tai jopa pelottavaakin tekemistä.
- Arvojen mukaisia tekoja toteutetaan siitä huolimatta, millaisia ajatuksia tai tunteita kohtaa.
- Tekoja toteutetaan siitäkin huolimatta, ettei saa muilta ihailua tai hyväksyntään.
- Omistautuminen tekoihin vaihtelee – välillä se on helppoa ja välillä vaikeampaa.
- Jos päätät toteuttaa jonkin teon, se ei edellytä mitään erityistä sisäistä tahto- tai tunnetilaa.



Omien arvojen
työstämiseen –
lukusuositus.

Sisältää paljon konkreettisia työkaluja.



Itsemyötätunnon kehittäminen

arpeeti
ohjaus ja valmennus

Miten kehitan itsemyötätuntoa?

- Aloita tietoisuusharjoituksista.
 - Muista mindfulness-harjoituksen kaava.
 - Voi soveltaa sitä mihin tahansa tekemiseen.
 - Harjoittele säännöllisesti.
- Tuo tietoisuus arkeesi.
 - Mikrotauot
 - Arjen askareita tietoisesti.
- Määritä omat arvot, tavoitteet ja arjen teot.
- Ystävysty kriitikkosasi kanssa.
 - Pidä itsemyötätuntoista päiväkirjaa.
 - Kirjoita jostakin tapahtumasta, jossa kriitikko aktivoitui.
 - Kuvaa tapahtuma ja kriitikon sanat.
 - Mietin sitten, miten hyvä ystäväsi sanoisi sinulle tässä tilanteessa.

arpeeti[®]
ohjaus ja valmennus



Lopuksi

arpeeti[®]
ohjaus ja valmennus

Kysymykset itselle

- Mitä minä havaitsen juuri nyt?
- Mitä tunnen juuri nyt?
- Mitä ajattelen juuri nyt?
- Mitä minä tarvitsen juuri nyt?
- Mitä haluan pyytää itseltäni tai joltakulta toiselta?

Neff (2018)

**Lue lisää työhyvinvoinnista,
johtamisesta ja työyhteisöistä
Arpeetin blogista**

<https://www.arpeeti.fi/blogi/>

Lähteet

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of occupational health psychology*, 22(3), 273-285.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2014). Burnout and work engagement: The JD–R approach. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 1(1), 389-411.
- Oliver, J., & Bennett, R. (2020). *The mindfulness and acceptance workbook for self-esteem: Using acceptance and commitment therapy to move beyond negative self-talk and embrace self-compassion*. New Harbinger Publications.
- Sarah Silverton (2018). *Mindfulness. Tietoisien läsnäolon läpimurto*
- Arto Pietikäinen (2014). *Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylivallasta*.
- Arto Pietikäinen (2019). *Kohti Arvoistasi. Suuntaa Mielekkäisiin muutoksiin*. Duodecim.
- Arto Pietikäinen (2021). *Joustaa mieli ja hyvän itsetunnon ABC*.
- Neff (2018). *Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi*.
- Germer, Neff (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program. A Guide for Professionals*.
- Neff, Germer (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook*.
- Grandell (2015). *Itsemyötätunto*.
- Martikainen (2012). *Älä usko kaikkea mitä ajattelet. Miten, miksi ja millioin aivosi johtavat sinua harhaan?*

Lähteet

- Posner, J., Russell, J. A., & Peterson, B. S. (2005). The circumplex model of affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology. *Development and psychopathology*, 17(3), 715-734.
- Furtner et al. (2012). Learn to influence yourself: Full range self-leadership training. *Journal of the Indian Academy on Applied Psychology*
- Gilbert (2015). Myötätuntoinen mieli. Uusi näkökulma arjen haasteisiin.
- Gilbert, P. (2009). The nature and basis for compassion focused therapy. *Hellenic Journal of Psychology*, 6(20), 273-291.
- Neff, K. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. Retrieved
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness*, 9(6), 1907–1915.
-