

Itsemyötätunto

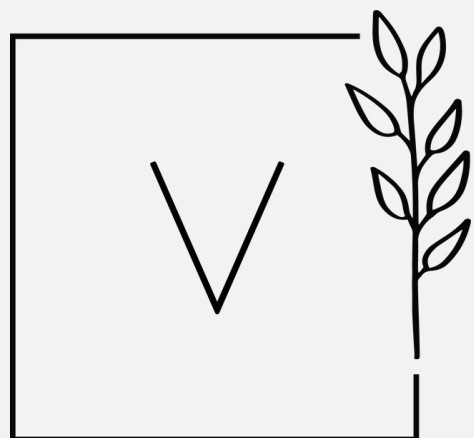
- Emmi Arponen -

Psykologi (PsM), Fysioterapeutti (ft),
Terveystieteiden maisteri (TtM),
aikuisopettaja



Sisältö

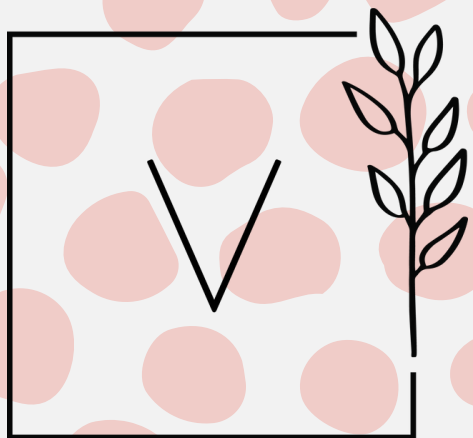
- Mikä ihmeen itsemyötätunto?
- Itsemyötätunnon tutkitut hyvinvointihyödyt ja -vaikutukset
- Yleiset väärinymmärrykset tai huolet, joita itsemyötätuntoon saatetaan liittää
- Itsemyötätunto ja fyysinen aktiivisuus
- Polkuja itsemyötätuntoon



VASTUULLINEN
VALMENNUS

**"REMEMBER, YOU HAVE
BEEN CRITICIZING
YOURSELF FOR YEARS AND
IT HASN'T WORKED. TRY
APPROVING OF YOURSELF
AND SEE WHAT HAPPENS"**

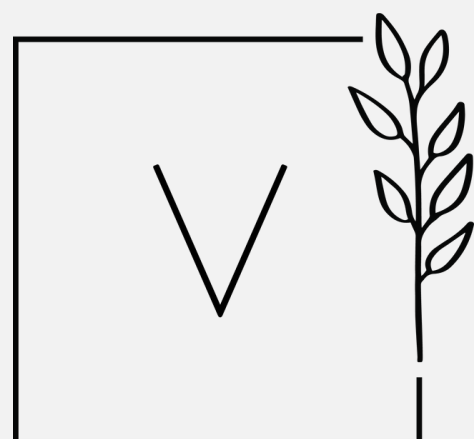
-LOUISE L. HAY



**VASTUULLINEN
VALMENNUS**

Itsemyötätunto

1. Rakentava vs. tuomitseva sisäinen puhe
2. Jaettu ihmisuus vs. eristäytyminen
3. Tietoinen läsnäolo vs. liika samaistuminen oman mielen sisältöihin



VASTUULLINEN
VALMENNUS

- Itsemyötätunnolla tarkoitetaan lämminhenkistä ja ystävällistä suhtautumista itseä kohtaan
- Itsemyötätunto koostuu kahdesta osa-alueesta: 1) **Kyky huomata kärsimys itsessä** 2) **Halu ja kyky osoittaa myötätuntoa itseä kohtaan (eli lievittää tätä kärsimystä)**
- Useimmat meistä ovat myötätuntoisia ja ymmärtäväisiä muita kohtaan - **kyky myötätuntoon on siis olemassa!**
 - Voi herättää vastustusta, varsinkin jos itsen kritisoiminen tai "piiskaaminen" on tutumpi sisäisen puheen muoto, kuten suurelle osalle meistä on

Tutkittuja hyötyjä



Tyytyväisyys lisääntyy

ITSEENSÄ MYÖTÄTUNTOISESTI
SUHTAUTUVAT OVAT
KESKIMÄÄRIN
TYTYVÄISEMPIÄ ELÄMÄÄNSÄ



Ahdistus ja masennus lievittyvät

ITSEENSÄ MYÖTÄTUNTOISESTI
SUHTAUTUVAT KOKEVAT VÄHEMMÄN
MASENNUSTA JA AHDISTUSTA
VERRATTUNA ITSEENSÄ KRIITTISESTI
SUHTAUTUVIIN



Jämäkkyys ja vastuuntunto vahvistuvat

ITSEMYÖTÄTUNTOISET
KESTÄVÄT VASTOINKÄYMIÄ
PAREMMIN NIISTÄ
LANNISTUMATTA JA OTTAVAT
ENEMMÄN VASTUUTA OMISTA
VIRHEISTÄÄN

Itsemyötätunto vahvistaa arjen jaksamista & palautumista



- Itsemyötätunnon vastavoima itsekritiikki lisää stressiä, ylläpitää jatkuvaa stressitilaa ja vaikeuttaa palautumista
- Itsemyötätunto puolestaan laskee stressitilaa ja nopeuttaa palautumista -> itsemyötätunnon harjoittamisella voi olla huomattaviakin vaikutuksia yksilön kykyyn palautua

Tyypillisiä huolia, pelkoja & väärinymmärryksiä

"EN SAA ENÄÄ MITÄÄN AIKAISEKSI, LAISKISTUN"

"EN PÄÄSE ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN, EN SAAVUTA TAVOITTEITANI"



Itsemyötätunto ja fyysinen aktiivisuus

TUTKIMUSTULOKSIA

- Itsemyötätunto vaikuttaa myönteisesti fyysiseen terveyteen ja terveyskäyttämiseen (erityisesti yleinen fyysinen terveys, immuniteetti, uni)
- Näyttäisi siltä, että itsemyötätunto saattaa vahvistaa *sisäistä motivaatiota liikkua*. Itsemyötätunto näyttäisi vahvistavan kykyä itsesäätelylle, jolloin tavoitteiden asettelu ja tavoitteiden toimenpano on helpompaa. **Itsemyötätuntoiset henkilöt näyttäisivät myös sitoutuvan fyysiseen aktiivisuuteen paremmin "koettujen takaiskujen jälkeen"**. Lisäksi itsemyötätunto vaikuttaa usein kehotyytyväisyyden lisääntymiseen, joka voi edistää liikunta-aktiivisuutta.
- Fyysisen aktiivisuuden korkeampi määrä näyttäisi myös vahvistavan itsemyötätuntoa erityisesti silloin, **kun fyysiseen aktiivisuuteen liittyy ei-tuomitseva asenne ja fyysistä aktiivisuutta ei käytetä rankaisuna, vaan itsestä huolehtimisen keinona**



PHILLIPS, W. J., & HINE, D. W. (2021). SELF-COMPASSION, PHYSICAL HEALTH, AND HEALTH BEHAVIOUR: A META-ANALYSIS. HEALTH PSYCHOLOGY REVIEW, 15(1), 113-139

WONG, M. Y. C., CHUNG, P. K., & LEUNG, K. M. (2021). THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SELF-COMPASSION: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. MINDFULNESS, 12, 547-563.

Polkuja itsemyötätuntoon/myötätunnon kolme virtausta

1. MYÖTÄTUNTO MUITA/ TOISTA KOHTAAN

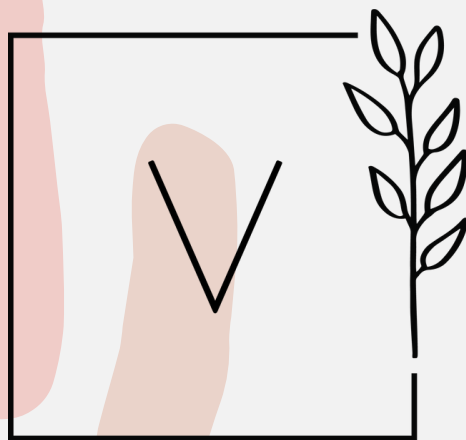
Mitä sanoisin
ystävälleni, jos hän olisi
samassa tilanteessa kuin
minä nyt?

3. MYÖTÄTUNTO ITSELTÄ ITSELLE

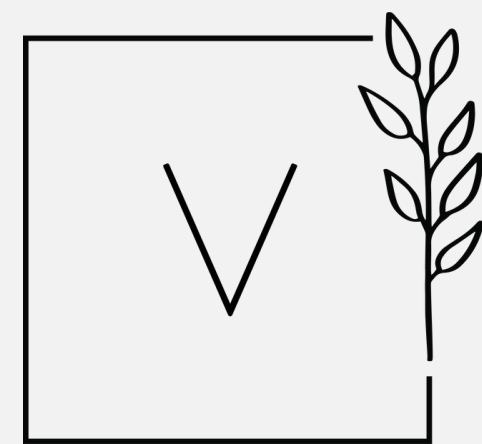
Kuinka vois
lohduttaa itseäni
kipeiden tunteiden ja
haastavan olon
keskellä?

2. MYÖTÄTUNTOA MUILTA/TOISELTA ITSELLE

Mitä minulle läheinen
henkilö sanoisi, miten
lohduttaisi minua tässä
tilanteessa?

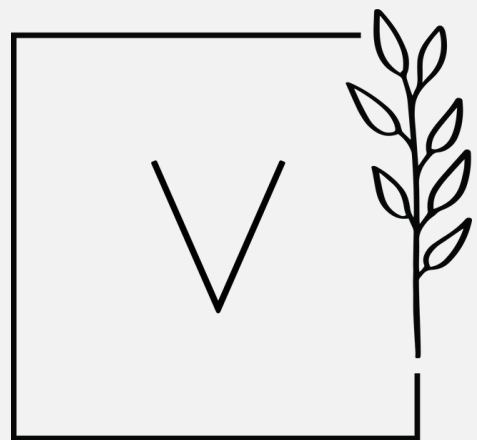


Lyyhyt harjoitus



VASTUULLINEN
VALMENNUS

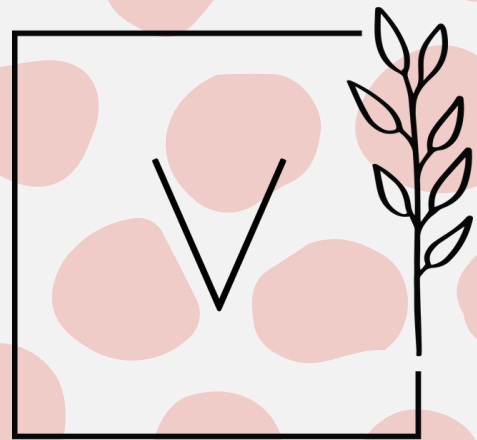
Keskustelu ja kysymykset



VASTUULLINEN
VALMENNUS

Lämmön kiitos

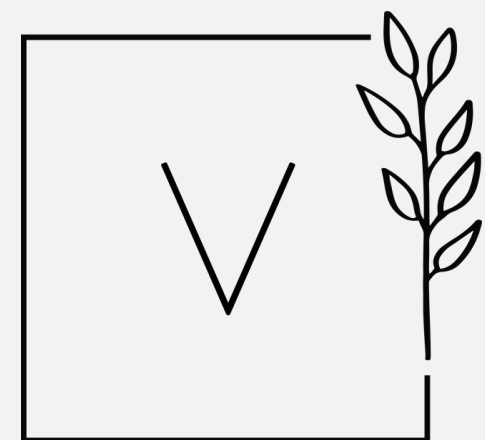
Löydät minut täältä:
Instagram: @emmi.arponen
Vastuullinen valmennus / Psykologi- ja
koulutuspalvelut Emmi Arponen



VASTUULLINEN
VALMENNUS

Lähteet

- Myötätuntokeskeinen terapia ja myötätuntokeskeisiä menetelmiä ammattiauttajille puolen vuoden syventävä koulutus. Koulutusmateriaalit 2022-2023. Ronnie Grandell.
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 113-139.
- Wong, M. Y. C., Chung, P. K., & Leung, K. M. (2021). The relationship between physical activity and self-compassion: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 547-563.



VASTUULLINEN
VALMENNUS