

**Myötätunto itseä kohtaan -  
ohjelman tutkiminen  
ja kehittäminen suomalaisen  
työelämän tarpeisiin**  
TSR hankenumero 115274

**CoPassion**

**MYÖTÄTUNNON  
MULLISTAVA VOIMA  
HELSINGIN YLIOPISTON  
TUTKIMUSHANKE**

# **VALMENNUSOHJELMAN / INTERVENTION KUVAUS**

**Mari Juote ja Leena Rasanen**  
**31.5.2016**



# Lähtökohdat

- Myötätunto itseä kohtaan (mindful self-compassion) on kansainvälisesti tuore, nopeasti kasvava ja tutkimuspohjainen näkökulma ihmisen hyvinvointiin ja työelämän hyvinvointia vahvistava näkökulma.
- Se on taito, jota voi kehittää ja vahvistaa harjoittelun myötä.
- Viimeaikainen tutkimus tukee vahvasti sen merkitystä psyykkisen hyvinvoinnin rakentajana (Barnard & Curry 2011).
- Itseen kohdistuva myötätunto -valmennusinterventio kytkeytyy vahvasti kasvavaan kansainväliseen myötätuntotutkimukseen (mm. Singer & Botz 2013 )
- Ohjelma/ interventio organisaatioiden ja liike-elämän tarpeisiin toteutettiin kytkeytyneenä TEKES-rahoitteeseen Myötätunnon mullistava voima eli CoPassion – tutkimushankkeeseen [www.copassion.fi](http://www.copassion.fi)



# Tavoitteet

- Tavoitteena oli koulutus- ja tutkimusinterventiona tuottaa tietoa myötätuntotaitojen merkityksestä työelämässä.
- Tavoitteena muokata valmennusohjelma suomalaisten organisaatioiden ja erilaisten ammattiryhmien käyttöön.
- Ohjelman soveltaminen ja tutkiminen työelämän kontekstissa on urauurtavaa Suomessa ja kansainvälisesti (Mindful Self-Compassion -valmennusohjelmaa koskeva tutkimus: Neff & Germer 2013).
- Tutkimus jatkuu syksyllä 2016 ja tuloksista raportoidaan osana CoPassion –hanketta.



# Mistä itsemyötätunnossa on kysymys

## Miten?

- Keinoja pitää itsestä huolta ja rakentaa myönteistä tapaa suhtautua itseän itsekritiikin sijaan, valmiuksia käsitellä hankalia tunteita tai kuormittavia työ- ja asiakastilanteita

## Milloin?

- Erityisesti hetkissä, kun on hankalaa tai vaikeaa, kun itsekriittinen mieli saa vallan, kohdalle osuu hankala asiakas, mieli jää märehtimään jne.



# Miten itsemyötätunto toimii/ auttaa?

Kun koemme jotain ikävää tai riittämättömyyttä, usein:

- kritisoimme itseämme
- käännyimme sisään päin
- eristäydymme ja etäännyimme toisista

Itsemyötätunto ohjaa meitä päinvastaiseen suuntaan:

- ystävällisyyteen itseä kohtaan
- suhtautumaan tasapainoisesti negatiiviseen tunteeseen
- tunnistamaan miten muutkin tuntevat samoin - kokemus yhteisestä ihmisyydestä

Koulutus- ja kehittämispalvelut Mari Juote ja Leena Rasanen

Mari Juote ja Leena Rasanen -  
[www.taitoba.fi](http://www.taitoba.fi)



# Mindful Self-Compassion - myötätuntotaitojen ohjelman kehittäjät

- Alan keskeiset kehittäjät ja tutkijat ovat professori Kristin Neff ja psykologi Christopher Germer/ Center for Mindful Self-Compassion [www.centerformsc.org](http://www.centerformsc.org)
- He ovat myös rakentaneet 8-viikkoisen myötätuntotaidot itseä -kohtaan peruskurssin (Mindful Self-Compassion), johon interventio pohjautuu

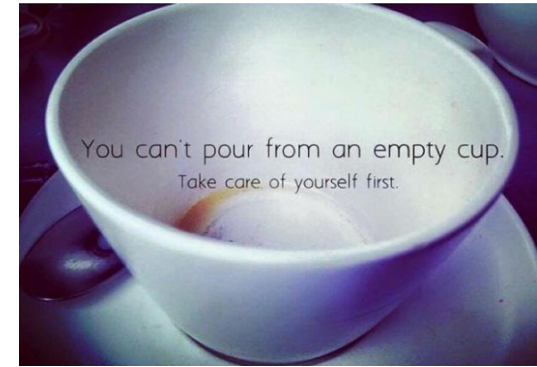


# Valmennusohjelman kuvaus

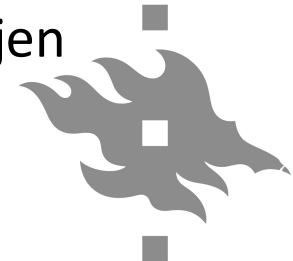
- Organisaatiokontekstissa kahdeksan viikon ohjelma koostuu sessioista à 1,5-2 h, joissa
  - erilaisia itseen kohdistuvan myötätunnon harjoituksia
  - ryhmässä käytävää keskustelua
  - eri teemat kattavia lyhyitä tieto-osuuksia
- Parhaan hyödyn saa, jos lisäksi varaa aikaa päivittäin erityisille myötätuntoharjoitteille



# Valmennuksen keskeisiä sisältöjä



- Ymmärrystä, mitä itseen kohdistuva myötätunto on ja millaisia sen tutkitut hyödyt ovat
- Rakentaa myönteistä tapaa suhtautua itseen itsekritiikin sijaan sekä vahvistaa omia tapoja pitää itsestä huolta työssä ja arjessa
- Kuinka tietoinen läsnäolo tukee myötätuntotaitoja
- Keinoja ymmärtää ja käsitellä helpommin hankalia tunteita, mm. kuormittavia työ- ja vuorovaikutustilanteita
- Kokemuksia, miten itsemyötätunto heijastuu esim. asiakastyöhön ja muuhun kanssakäymiseen
- Omat ydinarvot ja sitoumukset
- Omien voimavarojen vahvistamista ja myötätuntotaitojen hyödyntämistä päivittäisessä elämässä





Itseen kohdistuvan myötätunnon lisääminen ottaa huomioon myös muut ja lisää yhteisyyttä ja yhteistyötä



# Tuloksia

- Työpaikat voivat hyödyntää itsemyötätuntotaitojen valmennusta työhyvinvoinnin tukena tai esim. muutostilanteissa, jotka voivat laukaista hankalia tunteita.
- Alustavat tutkimustulokset kertovat siitä, että etenkin jo olemassa olevat resilienssin taidot (eli kyky palautua ja oppia haastavista tilanteista) kasvoivat valmennuksessa edelleen.
- Valmennuksen eri teemat ohjasivat pohtimaan ja arvioimaan mm. miten rakentaa tasapainoisempaa tapaa suhtautua itseän itsekritiikkiin ja stressikokemusten sijaan sekä vahvistaa omia tapoja pitää itsestä huolta työssä ja arjessa.
- Hyvinvoinnin vahvistamisen ensimmäisenä askeleena on, että ihminen alkaa tiedostaa omia ajatus- ja toimintamallejaan. Yhteyden saaminen omiin tarpeisiin auttaa löytämään keinoja itsestä huolenpitoon ja rajojen luomiseen.
- Ajatusten ja kokemusten jakaminen yhdessä tuo näkökulmia, rohkaisee kokeilemaan, ja vahvistaa yhteistä ihmisyyttä - *“miten inhimillistä, en ole ainoa, joka kokee näin”*.



# Kokemuksia

- Osallistujien palautteet valmennuksen aikana kertoivat siitä, että itsemyyötätunto-näkökulma koettiin monin tavoin hyödylliseksi.
- Esimerkiksi vaikeissa asiakas- ja vuorovaikutustilanteissa osallistujat olivat ottaneet entistä tietoisemmin käyttöön tilannetta tasapainottavia keinoja.
- Lupa huomata omia tarpeita ja omaa sisäistä puhetta tuottivat oivalluksia.



# Osallistujien palautteita

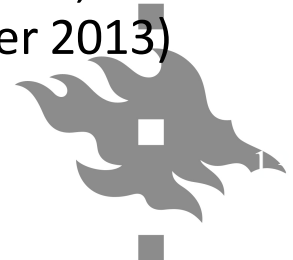
- *Kun olen tehnyt parhaani, sen pitäisi riittää. Jään kuitenkin usein vatvomaan näitä asioita.*
- *Liiasta huolehtimisesta luopumista ja huolettomuuden löytämistä - sitä haluaisin kasvattaa*
- *Moitin ja sadattelen itseäni kovin helposti. Yksi isoista kehityksen askelista on ollut negatiivisen sisäisen puheen huomaaminen ja sen muuttaminen.*
- *Ilokseni huomaa, että vaikka asiat eivät ole muuttuneet, pysähtyminen, rauhoittuminen, myötätunto itseä kohtaan on saanut ajatukset positiivisempaan suuntaan.*
- *Maailman ja oman elämän katsominen toisenlaisten linssien läpi on hyvä asia. Olen oppinut pysähtymään ja kysymään myös mikä on minulle tärkeää...*
- *Harjoitukset ovat herättäneet paljon ajatuksia ja oivalluksia. Läsnäolon merkitys on vahvistunut.*
- *Välillä muistaa arjessa vetää syvään henkeä rauhoittuakseen edellisestä tehtävästä, ikävästä tunteesta tai siirtyessään uuteen haastavaan aiheeseen.*
- *Yllättävää minusta on kuinka pienillä asioilla voi vaikuttaa omaan olemiseensa ja miten hetken rauhoittumisella voi "tasoittaa" oloa*
- *Alku oli hankalaa, mutta olen iloinen, että pysyin mukana. Tästä on ollut paljon hyötyä.*
- *Löytynyt lempeämpää otetta arkeen, arjen hetkiin.*



# Tutkituista hyödyistä - mitä tutkimukset kertovat?

Tutkimusten mukaan myötätuntoharjoitteet ja -taidot mm.

- lisäävät resilienssiä eli taitoa toimia ja palautua haastavissa tilanteissa tai epäonnistumisista
- auttavat löytämään omia tapoja vahvistaa henkistä tasapainoa ja toimintakykyä työssä
- rakentavat myönteistä tapaa suhtautua itseensä, rohkeutta esim. itsekritiikin sijaan - ja myös muista välittäminen vahvistuu
- yhteydessä elämään tyytyväisyyteen, onnellisuuteen, hyväksynnän kokemukseen, itseluottamukseen, parempaan terveystyöskäytymiseen
- vähemmän: ahdistusta, masennusta, stressiä, märehtimistä, perfektionismia, epäonnistumisen pelkoa (Neff & Germer 2013)



# Jatkoa: mitä tutkimukset kertovat?

- Itseään kohtaan myötätuntoiset ihmiset asettavat korkeat tavoitteet ja motivoituvat ”sisältä päin”. Ymmärtävä suhtautuminen omaan epätäydellisyyteen auttaa siinä, ettei jää kiinni tapahtuneisiin virheisiin. (mm. Neff & Costigan 2014)
- Enemmän myötätuntoa ja empatiaa, anteeksiantoja muille sekä kykyä olla aidossa yhteydessä toisten kanssa – niin työssä kuin muissa kohtaamisissa
- Myötätuntoinen vuorovaikutus työssä auttaa ihmisiä toipumaan paremmin fyysisesti ja henkisesti vaativista tilanteista: kiinteyttää työyhteisöä, synnyttää myönteisiä tunteita, yhtenäistää toimintaa ulospäin, ja tukee ihmislähtöisen ja palvelevan johtamisen lisääntymistä. (mm. Dutton et al 2014)





# Yhteystiedot

- **Itsemyötätunto -valmennuksesta vastaavat**

Mari Juote ja Leena Rasanen –  
molemmat mindfulness- ja mindful  
self-compassion (MSC) - ohjaajia sekä  
ratkaisukeskeisiä työnohjaajia ja  
kouluttajia

- **Itsemyötätunnon tutkijatiimissä ytimessä mukana:**

Catarina Ahlvik, KTM, tutkija, Hanken,  
[catarina.ahlvik@hanken.fi](mailto:catarina.ahlvik@hanken.fi)

Miia Paakkanen, KTM, tutkija,  
valmentaja/ CoPassion –hanke,  
Helsingin yliopisto

[miia.paakkanen@helsinki.fi](mailto:miia.paakkanen@helsinki.fi)  
[www.copassion.fi](http://www.copassion.fi)



[leena.rasanen@taitoba.fi](mailto:leena.rasanen@taitoba.fi)

[mari.juote@taitoba.fi](mailto:mari.juote@taitoba.fi)





## CoPassion tutkii myötätuntoa kilpailukyvyn edistäjänä

### Mitä tutkimme?

1. Mitä myötätunto on organisaatioissa? Miten synnytetään ja vahvistetaan?
2. Miten myötätunto vahvistaa yritysten tuottavuutta ja kilpailukykyä?

### Miten tutkimme?

- Tekes-tuki 2,5-vuotiselle hankkeelle
- monitieteinen, kotipaikka HY/teologinen tiedekunta
- **mitattavia ja mallinnettuja käytäntöjä** elinkeinoelämän käyttöön, vaikuttavuustutkimus
- **myötätuntointerventiot**

