

FAQ - Opintopsykologit Saure & Häkkinä

(Podcast opiskelijoille, kesto n. 20 min/jakso)

Jakso 10: Itsemyötätunto opinnoissa

Karoliina: Tervetuloa kuuntelemaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opintopsykologien podcast-sarjaa. Minä olen opintopsykologi Karoliina Saure

Mari: ja minä olen opintopsykologi Mari Häkkinä. Tässä podcast-sarjassa käsitellään opiskelijoita mietityttäviä ajankohtaisia aiheita. Pyrimme löytämään ratkaisuja yleisimpiin opiskelua, oppimista ja hyvinvointia koskeviin kysymyksiin.

Karoliina: Tässä jaksossa keskustelemme itsemyötätunnosta. Mitä itsemyötätunto tarkoittaa? Mitä hyötyä siitä on? Miksi se on korkeakouluopiskelijalle tärkeä taito? Miten itsemyötätunnon taitoa voi kehittää?

Karoliina: Mari, mitä on itsemyötätunto? Mitä se oikein tarkoittaa?

Mari: Itsemyötätunto on hyväntahtoisuutta ja ystävällisyyttä itseämme kohtaan. Se on sen huomaamista, että itsellä nousee jokin vaikea tunne. Ja sen hyväksymistä, että on inhimillistä kokea vaikeita tunteita ja että kaikki kokevat sellaisia tunteita joskus. Itsemyötätunto on sellaista samanlaista myötätuntoa, jota koemme läheistä ihmistä kohtaan, mutta itsemyötätunnossa kohdistammekin sen myötätunnon itseemme. Eli suhtaudumme itseemme ja omaan kokemukseemme samalla lailla hyväksyvästi ja myötätuntoisesti eri tilanteissa kuin toiseen ihmiseen ja toisen kokemaan. Se on vastavoima itsen piiskaamiselle, arvostelemiselle ja sättimiselle ja liialliselle itsekritiikille. Välillä se on myös jämäkkyyttä seistä oman itsen puolella.

Karoliina: Antaisitko Mari tästä jonkun käytännön esimerkin?

Mari: Esimerkiksi opiskelussa voi tulla vastaan tilanne, jossa opiskelija on valmistautunut tenttiin ja petty sitten, kun saa tenttituloksen. Sitten voi käydä niin, että opiskelija ei pääsekään asiassa eteenpäin vaan jää kritisoimaan itseään, syylistämään huonosta tuloksesta ja murehtimaan. Jos tällaista tapahtuu jollekin toiselle, yleensä silloin huomaa ystävän harmin, ehkä lohduttaa, sanoo muutamia rohkaisevia sanoja, suuntaa hänen näkökulmaansa eteenpäin ja tarvittaessa vie ajatukset muualle. Itsemyötätunto tarkoittaa, että nämä lohduttavat ja rohkaisevat sanat ja ymmärrys suunnataankin itseän.

Karoliina: Niin, moni varmaan tunnistaa tällaisia tilanteita omasta elämästä.

Mari: Kyllä, toisen ihmisen myötätuntoinen kohtaaminen on meille usein tavallista. Saatamme olla itsellemme ankarampia ja kriittisempiä kuin toista kohtaan. Samanlaisessa tilanteessa itseän voi olla vaikeampaa kohdistaa myötätuntoa samalla tavalla kuin toiseen, vaikka se on yhtä tärkeää. Kun suhtaudumme sallivasti ja hyväksyvästi omiin tunteisiin esimerkiksi juuri tuollaisen pieleen menneen tentin jälkeen, puhutaan itsemyötätunnosta.

Karoliina: Eli itsemyötätuntoisesti voisi ajatella tuon äskeisen esimerkin mukaan vaikkapa, että ”Tentti oli vaikea, mutta tein parhaani.”. Mari: Kyllä ja myös, että on ok tuntea harmitusta tällaisen tilanteen jälkeen.

Karoliina: Mainitsit aiemmin itsekritiikin ohimennen. Itsekritiikki ei siis ilmeisesti ole hyvä asia. Eikö itsekritiikki ole hyödyllistä? Voisiko kuitenkin ajatella, että se saa edistämään asioita, kun piiskaa itseään eteenpäin?

Mari: Kriittinen suhtautuminen on hyvä asia, jos se pysyy aisoissa. Jos itsekriittisyys on rakentavaa ja vie johonkin suuntaan, on se hyödyllistä. Esimerkiksi tuossa edeltävässä esimerkissä opiskelija voi kriittisesti tarkastella, mitä voi tehdä jatkossa eli luen seuraavaan tenttiin enemmän tai eri tavalla, aloitan valmistautumiseni aiemmin jne. Silloin itsekriittisyys on hyvästä, sillä on suunta. Mutta jos itsekritiikki menee piehtaroinmiseksi ja murehtimiseksi, ”olen huono, minusta ei ole mihinkään”, on se haitallista itsekritiikkiä, joka aiheuttaa pahoinvointia ja lamaannuttaa.

Karoliina: Eli haitallinen itsekriittinen ajatus ei ole rakentava vaan sävy on syyttävä, haavoittava tai hyökkäävä. Itsemyötätunto ei siis myöskään ole itsesääliä, johon pahimmillaan uppoutuu, eikä näe asioita laajemmin. Itsesääliässä ei esimerkiksi pysty näkemään, että kyse on yhdestä pieleen menneestä tentistä, eikä siitä, että olisi huono ihmisenä. Minkälaisia hyötyjä itsemyötätunnosta voi olla?

Mari: Tutkimuksissa on havaittu, että itsemyötätuntoiset ihmiset ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä ja kokevat vähemmän stressiä, ahdistusta ja masennusta verrattuna henkilöihin, jotka suhtautuvat kriittisemmin itseään kohtaan. Itsemyötätunto vähentää epäonnistumisen pelkoa ja perfektionismia.

Karoliina: Kuulostaa todella hyvältä. Mitä hyötyä itsemyötätunnosta on opiskelijalle?

Mari: Hyötyä itsemyötätunnosta on ihan kaikille. On todennettu, että itsemyötätuntoiset henkilöt vitkuttelevat vähemmän kohdatessaan epämiellyttäviä tehtäviä, esimerkiksi koulutehtäviä, jotka eivät niin motivoi ja he myös kestävätkä vastoinkäymisiä paremmin. Tämä voi näkyä mm. keskittymiskyvyssä. Tutkimusten mukaan itsemyötätuntoiset henkilöt ottavat enemmän vastuuta omista virheistään, verrattuna taas ihmisiin, jotka suhtautuvat itseensä kriittisemmin ja kylmemmin.

Karoliina: Eli itsemyötätunnolla on siis monia opiskelua ja oppimista hyödyttäviä seurauksia ja varmasti myös oppimista vahvistava vaikutus, kun uskaltautuu yrittämään, eivätkä epäonnistumiset lannista liikaa. Miten itsemyötätuntoa sitten voi vahvistaa?

Mari: Ensimmäinen on hyvä pysähtyä omien tunteiden ja kokemusten äärelle niitä havainnoimaan. Sen jälkeen on tärkeää tarkkailla, kuinka puhuu itselleen. Tilanteessa, jossa kokee esim. pettymyksen tai epäonnistumisen tunteita, pysähtyy kuuntelemaan omia sisäisiä itsepuhetta ja erityisesti sen sävyä. Sen jälkeen normalisoida omat tuntemukset eli esim. ”Tällaisessa uudessa tilanteessa tunnen epävarmuutta ja minua jännittää, kuinka tehtävän saa tehtyä. Se on inhimillistä ja ymmärrettävää”. Eli havainnoi ja hyväksyy itselleen erilaiset tunteet. Seuraavaksi voi miettiä, onko itsekriittisistä ajatuksista apua vai ei. Esimerkiksi ”Auttaako nämä ajatukset pääsemään tavoitteeseeni eli saan tehtävän valmiiksi vai ei?”. Sen jälkeen voi lähteä miettimään, kuinka tässä tilanteessa puhuisi ystävälle ja rohkaisisi tätä ja kääntää puheen itseä kohtaan.

Karoliina: Joskushan mieli voi lähteä kierroksille ja johtaa katastrofijatteluun. Tällöin on hyvä pysähtyä ja vahvistaa itsemyötätuntoa hengittämällä rauhallisesti, sillä rauhallinen keho ankkuroi rauhallisen mielen.

Mari: Kyllä. On hyvä keskittyä päivittäin hyväksymään ja sallimaan itselleen erilaisia tunteita ja ajatuksia, esimerkiksi "On inhimillistä tuntea harmia pieleen menneestä tentistä." Jaylipäätään itsemyötätuntoa kannattaa harjoitella eri tilanteissa arjessa päivittäin ja tsempata itseään puheellaan esim. "Olipas hyvä, kun yritin." "Sain kirjoitettua esseetä 10 riviä. Se on parempi kuin ei mitään".

Karoliina: Hyviä esimerkkejä itsemyötätuntoisesta sisäisestä puheesta! Sinä Mari itsekin varmaan harjoitat itsemyötätuntoa arjessasi. Oletko hyötynyt siitä?

Mari: Kyllä, kun suhtaudun itseeni ja sitä kautta kaikkeen tekemääni armollisemmin, uskallan enemmän yrittää enkä pelkää niin paljon epäonnistumisia, oli kyseessä sitten työt tai vaikka uuden urheilulajin kokeileminen. Yleensä pyrin kuulostelemaan tunteitani ja kun kohtaan vaikeita tunteita, totean itselleni, että nyt on näin. Se jo itsessään helpottaa huomaamaan, ettei tunnetta tarvitse yrittää muuttaa, vaan voin kuulostella mitä se minulle kertoo. Lisäksi sanon itselleni myös, että "Teen parhaani ja se riittää, koska enpä voi tehdä sen enempää". Se auttaa poistamaan turhia paineita niistä tilanteista ja suhtautumaan itsen myötätuntoisemmin. Entä sinä Karoliina, onko itsemyötätunto sinulle tuttua?

Karoliina: On todellakin. Huomaan olevani joskus turhan vaativa itseäni kohtaan ja ajatusten tällöin muuttuvan sävyiltään ankariksi. Itsemyötätunto tulee tällöin vastavoimaksi ankaruudelle. Voin kertoa esimerkin tämän podcast-sarjan tekemisestä, tässä on itsemyötätunto ollut ehdottomasti aikaansaamisen tae! Jos en olisi suhtautunut itseeni lempeästi ja hyväksyvästi, en olisi ehkä ikinä uskaltanut lähteä alun perin tekemään tällaista sarjaa. Ja tuntuu hyvältä, kun voi taputtaa itseään olalle hyvin tehdystä työstä sen sijaan, että kuuntelisi omaa tuotostaan koko ajan kamalan kriittisesti.

Karoliina: Tässä oli tämän kertainen FAQ – Opintopsykologit Saure & Häkkinen podcast-jakso. Toivottavasti löydät tämän jakson avulla itsemyötätuntoa elämääsi.

Palataan taas seuraavassa jaksossa!