



# Itsemyötätunnon menetelmiä nuorille

## Kirjallisuuskatsaus

Sonja Laurila

Opinnäytetyö, AMK  
Toukokuu 2024  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

Laurila, Sonja

### Itsemyötätunnon menetelmiä nuorille

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Toukokuu 2024, 72 sivua.

Terveys- ja hyvinvointiala. Sosionomin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

### Tiivistelmä

Nuoruuteen kuuluu monenlaisia kehitystehtäviä ja haasteita, joista nuoren kuuluu selviytyä. Lisäksi osa nuorista kokee enemmän vastoinkäymisiä kuin osa. Itsemyötätunton merkittävä ennustava tekijä mielen-terveydelle. Harjoittelemalla itsemyötätunnon taitoa voidaan tukea nuorta saavuttamaan hänen kehitystehtävänsä ja pääsemään yli vastoinkäymisistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli esitellä ja vertailla erilaisia itsemyötätunnon menetelmiä. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa tietoa ja suosituksia itsemyötätunnon menetelmistä ja harjoittelusta.

Opinnäytetyö toteutettiin integratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen tutkimusaineisto koostui kahdeksastatoista tutkimusartikkelista. Kaikki artikkelit olivat englanninkielisiä ja neljätoista niistä oli vertaisarvioitu. Analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Aineistosta löytyi yhdeksäntoista menetelmää, joiden hyödyt raportoitiin taulukkoon ja niistä seitsemässätoista oli menetelmän sisällön kuvaukset, jotka raportoitiin taulukkoon. Menetelmien hyötyjä vertailtiin lyhyesti. Aineistosta tunnistettiin ja muodostettiin tekijät itsemyötätunnon menetelmien tyypit, teho ja suositeltavuus käytettäväksi laajemmilla populaatioilla, hyödyt ja toteutus. Lisäksi esitettiin huomioita itsemyötätunnon harjoittelemisesta.

Johtopäätöksenä löytyi kuusitoista lupaavaa, nuorille soveltuvaa itsemyötätunnon menetelmää. Suositeltiin myös itsemyötätunnon konseptin esittelemistä nuorille ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä ja itsemyötätunnon menetelmien tarjoamista nuorten itsemyötätunnon taidon kasvattamiseksi. Se voisi tukea nuorten hyvinvointia ja auttaa heitä selviämään nuoruuden haasteista sekä myöhemmän elämän haasteista.

### Avainsanat (asiasanat)

itsemyötätunton tunto, menetelmät, interventiot, nuoruus

### Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

Liitteenä taulukot alkuperäistutkimuksista, itsemyötätunnon menetelmistä ja itsemyötätunnon menetelmien sisällön kuvauksista. Lisäksi liitteenä kirjallisuuskatsauksen tiedonhakuprosessi, esimerkki analyysistä ja aineiston luokittelu.

Laurila, Sonja

### **Self-compassion interventions for teens and adolescents**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, May 2024, 72 pages.

Health and Welfare. Bachelor's Degree Programme in Social Services. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

Adolescence involves a wide range of developmental tasks and challenges that young people must cope with. In addition, some young people experience more adversity than others. Self-compassion is a major predictor of mental health. By practising the skill of self-compassion, a youth can be supported to achieve their developmental missions and overcome adversity. The aim of the thesis was to present and compare different interventions of self-compassion. In addition, the aim was to produce information and recommendations about self-compassion interventions and self-compassion training.

The thesis was carried out as an integrative literature review. The research material of the literature review consisted of eighteen research articles. All articles were in English and fourteen of them were peer-reviewed. Data-driven content analysis was used as the method of analysis.

Nineteen interventions were found in the data. Their benefits were reported in a table. Seventeen of the interventions included descriptions of the content of the intervention, which were reported in the table. Benefits of the self-compassion interventions were compared. Types, effectiveness, and recommendations about administering the intervention to broader populations, benefits, and method of implementation of self-compassion interventions were identified, formed, and reported. Also, there was information about practicing self-compassion.

As a conclusion, sixteen promising self-compassion interventions suitable for youth and adolescents were found. Also, it was recommended to introduce the concept of self-compassion to young as a preventative measure and to provide self-compassion interventions to increase the self-compassion skills of young people. This could support youth's mental health and help them overcome the challenges of adolescence as well as the challenges of later life.

### **Keywords/tags (subjects)**

self-compassion, interventions, youth, adolescence

### **Miscellaneous (Confidential information)**

Attached are tables of the original studies, interventions of self-compassion, and the descriptions of the content of the self-compassion interventions. In addition, attached are the literature review information retrieval process, an example of the analysis and classification of material.

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Nuorten pahoinvointiin apua itsemyötätunnon harjoittelusta .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Itsemyötätunto.....</b>	<b>4</b>
2.1	Itsemyötätunnon kehitysprosessi .....	6
2.2	Itsemyötätunnon läheiset käsitteet .....	8
2.3	Itsemyötätunnon hyödyt.....	10
<b>3</b>	<b>Nuoruus ja varhaisaikuisuus.....</b>	<b>12</b>
3.1	Nuoruus.....	12
3.2	Nuoren resilienssi ja selviytyminen.....	16
3.3	Haasteet ja vastoinkäymiset nuoruudessa .....	17
3.4	Varhaisaikuisuus.....	25
<b>4</b>	<b>Menetelmät ja interventiot.....</b>	<b>27</b>
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet .....</b>	<b>28</b>
<b>6</b>	<b>Toteutus .....</b>	<b>30</b>
6.1	Menetelmä.....	31
6.2	Tiedonhankinta .....	32
6.3	Aineiston kerääminen .....	35
6.4	Aineiston kriittinen arvioiminen .....	36
6.5	Aineiston analyysi.....	44
<b>7</b>	<b>Tulokset.....</b>	<b>45</b>
7.1	Menetelmien tyypit sekä teho ja suositeltavuus laajemmille populaatioille .....	45
7.2	Menetelmien hyödyt.....	46
7.3	Menetelmien toteutus .....	49
7.4	Itsemyötätunnon harjoittelussa huomioitavia asioita .....	54
<b>8</b>	<b>Johtopäätökset.....</b>	<b>59</b>
<b>9</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>67</b>
9.1	Tulosten arviointi ja hyödynnettävyys .....	67
9.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	68
	<b>Lähteet .....</b>	<b>73</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>85</b>
	Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhakuprosessi .....	85
	Liite 2. Kirjallisuuskatsauksen alkuperäistutkimukset.....	87
	Liite 3. Itsemyötätunnon menetelmät .....	95
	Liite 4. Itsemyötätunnon menetelmien sisällön kuvaukset .....	104

Liite 5. Esimerkki analyysistä .....	122
Liite 6. Aineiston luokittelu .....	123

## **Taulukot**

Taulukko 1. Alkuperäistutkimukset.....	42
Taulukko 2. Itsemyötätunnon menetelmät, jotka on todettu tehokkaiksi ja suositellaan käytettäväksi laajemmille populaatioille .....	46
Taulukko 3. Menetelmät, joilla on positiivisia tuloksia itsemyötätuntoon .....	47
Taulukko 4. Menetelmät, joilla on positiivisia tuloksia hyvinvointiin .....	48
Taulukko 5. Menetelmät, joilla on positiivisia tuloksia itsekritiikkiin .....	48
Taulukko 6. Menetelmät, joilla on positiivisia tuloksia kehonarvostukseen .....	49

## 1 Nuorten pahoinvointiin apua itsemyötätunnon harjoittelusta

Myötätunto on ollut tärkeä arvo ja osa buddhalaisuutta jo buddhalaisuuden syntyvuosista asti. Dalai Lamasta ja buddhismista on kirjoitettu mediassa, ja länsimaat ovat osoittaneet kiinnostusta buddhismia kohtaan. (Faure 2009, 89–90.) Yksi itsemyötätunnon johtavista tutkijoista, tohtori Kristin Neff, kirjoitti tutustuneensa buddhalaisuuteen ja havainneensa, että myötätunnon tärkeyden lisäksi buddhalaiset korostavat itsemyötätunnon tärkeyttä. Neff kertoi, että psykologian alalla itsetunnon keskeinen asema liittyen positiiviseen mielenterveyteen, oli alkanut hajota. Neffille oli selvinyt, että tutkijat olivat huomanneet itsetunnon korostuksella olevan vaaran paikkoja, esimerkiksi, että se voi saada aikaan narsismia ja syrjintää yksilön ja yhteiskunnan tasolla.

Itsemyötätunnon hyvänä puolena taas on, että se suojaa itsekritiikkiä vastaan, mutta ei vaadi vertailua muihin, eikä tarvitse olla muita parempi. (Neff 2011, 18–19.)

Psykologian alalla myötätuntoa toisia ja itseä kohtaan on tutkittu paljon 2000-luvulla. Siitä on tullut yksi psykoterapian tärkeä prosessimuuttuja. Psykologian kentällä on muodostumassa käsitys, että myötätunto on monimutkainen inhimillinen järjestelmä, jonka juuret ovat ihmisen evoluutiossa ja tunneprosesseissa, jotka ovat periytyviä sukupolvelta toiselle. Myötätuntoon liittyvät myös sosiaaliset tilanteet ja niihin liittyvät kehityskokemukset. (Tirch ym. 2016, 35–42.) Neffin (2023) mukaan itsemyötätuntoa on tutkittu laajasti. Tutkimus itsemyötätunnosta on kasvanut räjähdysmäisesti ja on paljon kokeilevaa metodologiaa, joka sisältää itsemyötätunnon harjoittelua. (Neff 2023, 196–197.)

Nuoruus on haastavaa aikaa ja nuorten lisääntyvä pahoinvointi on huolestuttavaa. Kivijärven ja Myllyniemen (2022, 40) mukaan nuoruuteen kuuluu erilaisia haasteita, ja haasteet jakaantuvat nuorten keskuudessa epätasaisesti, niin että osa kokee paljon vastoinkäymisiä. Lappalainen (2024) kirjoittaa YLE:n uutisissa, että nuorten lääkemyrkytykset ovat yli kaksinkertaistuneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. Päivystyksessä yli 13-vuotiaiden psykiatrisista syistä tapahtuvat käynnit ovat lisääntyneet. (Lappalainen 2024.) Marsh, Chan ja MacBeth (2018) ehdottavat, että itsemyötätunnon puute voi olla merkittävässä roolissa aiheuttaen nuorille emotionaalisia vaikeuksia. Psykologisen ahdingon ja hyvinvoinnin interventioissa itsemyötätunnon kasvattaminen voisi olla tärkeä tavoite. (Marsh ym. 2018, 1011.) Neffin (2023) mukaan itsemyötätunto vastaa nuorten hätään hyvin, koska se on opittavissa oleva taito, jonka avulla voidaan vähentää kärsimystä. Hänen mieles-

tään tutkittu tieto viittaa siihen, että itsemyötätuntoa voidaan opettaa jo nuorella iällä, ja vaikuttaa näin nuoren elämänkaareen ja kehitykseen positiivisesti, niin että hyvä vaikutus jatkuu koko elämän ajan. (Neff 2023, 205–209.) Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia, millaisia itsemyötätunnon menetelmiä nuorille on olemassa, ja mitä tulee ottaa huomioon itsemyötätuntoa harjoittellessa, ja näin tukea nuorten mielenterveyttä ja hyvinvointia.

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin kirjallisuuskatsauksena itsemyötätunnon menetelmiä. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku toteutettiin kolmiosaisena. Ensin toteutettiin kokeileva tiedonhaku, seuraavaksi tietoperustan lähteiden tiedonhankinta ja viimeiseksi kirjallisuuskatsauksen aineistohaku. Tietoperustan aineisto oli sekä suomen että englannin kielistä. Kirjallisuuskatsauksen aineisto oli englanninkielistä. Kirjallisuuskatsauksen aineisto koostuu kahdeksastatoista vertaisarvioidusta artikkelista. Tiedonhankinta, aineiston keruu ja kirjallisuuskatsauksen toteutusprosessi kuvataan tarkemmin luvussa 4. Opinnäytetyön tietoperustassa luvuissa 2 ja 3 kuvataan itsemyötätuntoon liittyviä käsitteitä ja hyötyjä sekä nuoruuden elämänvaihetta. Luvussa 4 määritellään menetelmäkäsité. Tuloksissa luvussa 5 kuvataan tutkimuskysymysten mukaisesti analysoidun aineiston tuloksia eli esitellään itsemyötätunnon menetelmistä muodostetut käsitteet ja tekijät sekä itsemyötätunnon harjoittelusta tehtyjä huomioita. Tuloksiin kuuluvat myös Liite 3, jossa on taulukko itsemyötätunnon menetelmistä ja Liite 4, jossa on taulukko itsemyötätunnon menetelmien sisällön kuvauksista.

## 2 Itsemyötätunto

Tämän opinnäytetyön tietoperustassa käytetään Neffin luomaa itsemyötätunnon teoreettista mallia. Neff kehitti sen perustuen buddhalaiseen filosofiaan (Neff 2023, 194). Myös Tirchin, Schoendorffin ja Silbersteinin (2016) mukaan Neffin kehittämä itsemyötätunnon määritelmä perustuu sosiaalipsykologiaan ja buddhalaiseen filosofiaan. Se on yleisin kliinisessä psykologiassa käytetty itsemyötätunnon määritelmä. (Tirch ym. 2016, 37–38.) Neffin (2023, 197) mukaan Tóth-Király ja Neff (2021) kirjoittavat, että Neff on kehittänyt myös itsemyötätunnon arviointimittarin (Self-Compassion Scale eli SCS), joka on käytetyin mittari itsemyötätunnon arvioimiseen. SCS on tarkoitettu 14-vuotiaille ja sitä vanhemmille (Instruments for Researchers n.d.). Lisäksi Kristin Neff on kehittänyt nuorille 8–13-vuotiaille oman version mittarista nimeltään Self-Compassion Scale for Youth (Neff, Bluth, Tóth-Király, Davidson, Knox, Williamson & Costigan 2021, 93).

Neff (2023) toteaa itsemyötätunnon tarkoittavan sitä, kuinka ihminen suhtautuu itseensä epäonnistumisten tai kärsimyksen hetkellä. Itsemyötätunto voi ilmentyä hoivaavana. (Neff 2023, 194–195.) Neffin (2021, 55) mukaan se voi toimia myös väkevänä voimana, jos sen tarkoitus on puolustaa itseä, antaa voimaa tunnistaa muutoksen tarve ja mahdollistaa muutos. Neff (2023) on luonut teoreettisen mallin, jonka mukaan itsemyötätunto muodostuu kuudesta eri osa-alueesta. Ne ovat lisääntynyt ystävällisyys itseä kohtaan, yhteinen ihmisyyys ja tietoinen läsnäolo (mindfulness) sekä itsensä tuomitseminen, eristäytyminen ja yli-identifioituminen. (Neff 2023, 193.) Neffin (2023, 195) mukaan Neff (2022) kertoo, että itsemyötätunto on siis kaksisuuntainen malli, joka sisältää itsemyötätunton vastaamista ja reagoitua sekä epäitsemyötätunton vastaamista ja reagoitua. Muris (2016, 1464) kritisoi Neffin kehittämän mallin negatiivisia komponentteja ja ehdottaa, että itsemyötätunnosta tulisi mitata vain positiivisia komponentteja.

Seuraavissa kappaleissa kuvaillaan, mitä nämä itsemyötätunnon kuusi osa-alueita ovat. Neffin (2023) mukaan ystävällisyyteen itseä kohtaan ja vähentyneeseen itsensä tuomitsemiseen kuuluvat suojautuminen itsekritiikiltä. Vaikeita asioita ja tunteita kokiessaan, ihminen suhtautuu itseensä kannustavasti ja ystävällisesti. Hän tunnustaa omat puutteensa ja niistä huolimatta on itselleen hyvä. Ystävällisyyteen itseä kohtaan kuuluvat emotionaalinen läsnäolo ja teot eli vastaaminen omaan kärsimykseen helpottaen eri tavoin omalla toiminnallaan kärsimystään. (Neff 2023, 195.)

Yhteiseen ihmisyyteen ja vähentyneeseen eristäytymiseen kuuluu sen tunnistaminen, että elämän haasteet ovat osa ihmisenä elämistä. Tilanteet ja tunteet ovat erilaisia jokaisella ihmisellä, mutta jokainen kokee kärsimystä jossain muodossa jossain vaiheessa elämäänsä. Yhteinen ihmisyyys johtaa vähempään eristäytymiseen. Yhteinen ihmisyyys erottaa itsemyötätunnon itsesäälistä. Yhteiseen ihmisyyteen kosketuksen saamiseen auttaa tieto, että on hyvin inhimillistä vaikeita tilanteita ja tunteita kokiessaan ajatella ja luulla, että kaikilla muilla on kaikki hyvin ja vain minä kärsin. (Neff 2023, 196.)

Tietoiseen läsnäoloon ja yli-identifioitumiseen kuuluu sen asian tajuaminen, että tunteet ja ajatukset eivät ole lopullisia. Kyse on tapahtuneesta asiasta tai tämänhetkisestä tunteesta. Tunteet ja ajatukset ovat vain tunteita ja ajatuksia, ja niihin ei tarvitse lähteä yli-identifioitumaan eli samastumaan liikaa. Näin saa tilaa siihen, että vaikeallakin hetkellä vaikeita tunteita kokiessa saa kannateltua itseä ja osoitettua itselle myötätuntoa. (Neff 2023, 196.)



Neffin teoreettisen mallin lisäksi itsemyötätuntoa on kuvailtu tutkimuksissa. Serrão, Valqueresma, Rodrigues ja Duarte (2023, 8) kirjoittavat, että itsemyötätunto voi toimia adaptiivisena tunteiden säätelyn strategiana. Pantin ja Kaurin (2023) mukaan itsemyötätunto on taito, joka toimii tukena negatiivisten elämäkokemusten aikana, auttaa ja rohkaisee yksilöä tulemaan omaksi persoonakseen sekä antaa tukea, jotta käsitys itsestä ja omasta persoonasta pysyy vakaana, tukee itseä rauhoittavaa käyttäytymistä, auttaa irrottautumaan epäterveistä uskomuksista, tunteista sekä käyttäytymisestä, auttaa yksilöä löytämään turvan itsensä sisältä ja kannustaa kehittämään itseä. Itsemyötätunto tarjoaa voimaa ja rohkeutta hyväksyä elämän realiteetit ja auttaa lähestymään ongelmaa sellaisella tavalla, joka auttaa yksilöä jatkamaan elämässä eteenpäin, niin ettei yksilö jää toiminnallisesti jumiiin. (Pant & Kaur 2023, 322–325.)

Lisäksi on olemassa myös muita kehitettyjä itsemyötätunnon teorioita. Strauss, Taylor, Gu, Kuyken, Baer, Jones ja Cavanagh (2016, 19–26) ehdottavat, että sekä myötätunto että itsemyötätunto koostuvat viidestä elementistä, jotka ovat kärsimyksen huomaaminen, ihmisen kärsimyksen universaalien luonteen ymmärtäminen, tunteminen kärsivää ihmistä kohtaan, epämukavien tunteiden sietäminen ja motivaatio toimia jotenkin kärsimyksen lievittämiseksi. Neffin (2023, 198) mukaan Gilbert (2005) taas kirjoittaa, että sosiaalinen mentaliteettiteoria (Social Mentality Theory) esittää, että itsemyötätunto on mielentila, joka johtuu nisäkkään roolista hoivanantajana.

## **2.1 Itsemyötätunnon kehitysprosessi**

Neffin (2023) mukaan itsemyötätunto on harjoiteltavissa oleva taito. Se on ”supervoima”, jolla on mahdollista lievittää kärsimystä, kun tekee virheitä tai kohtaa haastavan elämäntilanteen. (Neff 2023, 205.) Myös Pant ja Kaur (2023, 322–325) ovat sitä mieltä, että itsemyötätunto on opittavissa oleva taito, joka tarjoaa mahdollisuuden tukea ja kannatella itseä elämän vaikeina aikoina. Grandell (2015) toteaa myös, että itsemyötätunto on taito, jota voi opetella. Itsemyötätunnon harjoittelu pystyy muuttamaan aivojen ja mielen toimintaa pysyvästi. Itsemyötätuntoon liittyy monia ominaisuuksia ja niiden hallitsemiseen tarvittavia taitoa. Näitä ovat suojausmielen tunnistaminen, myötätuntovalmius, itsemyötätuntoinen mielentila, turvan kokeminen, huolien ja pelkojen tunnistaminen liittyen itsemyötätuntoon ja oikean tiedon saaminen. (Grandell 2015, 41–51.)

Grandellin (2015) mukaan ihan ensimmäisiä harjoiteltavia taitoja ovat tietoinen läsnäolo, huomion suuntaaminen ja vaikeiden hetkien tiedostaminen. Vaikealla hetkellä tulee harjoitella omien ajatusten, kehon tuntemuksien ja tunteiden tunnistamista. Seuraava harjoiteltava taito on se, mitä voisi tehdä tukeakseen itseä vaikealla hetkellä. Myötätunnon ja lämmön herättämiseksi tarvittava taito on kuvittelun taito. Mielikuvien voimaa voidaan käyttää esimerkiksi kirjoittamalla myötätuntoisesta itsestä. Taitojen vahvistaminen ja toistot ovat tärkeässä osassa itsemyötätunnon harjoittelussa. Seuraava vaihe itsemyötätunnon harjoittelemisessa on itsemyötätunnon tuominen omaan arkeen ja todellisiin vaikeisiin hetkiin. Tässä vaiheessa tarvittavia taitoja ovat myötätuntoisten ajatusten ja sävyn oppiminen eli sisäinen puhe, joka tukee itsemyötätuntoisuutta. Lisäksi rinnalla tulee harjoitella itsekriittisen puheen tunnistamista ja sen myötätuntoista ymmärtämistä. (Grandell 2015, 41–136.) Myös Neff (2021) kirjoittaa, että kun alkaa muuttaa suhtautumistaan itseensä, niin täytyy opetella tunnistamaan, kuinka arvostelee itseään. Hän suosittelee kohtaamaan sisäisen kriitikon myötätuntoisesti ja kehottaa esittämään myötätuntoisemmat havainnot kriittisten huomioiden rinnalle. (Neff 2021, 74–75.)

Itsemyötätunnon harjoitteluun sisältyy erilaisia vaiheita. Erityisesti henkilöt, joilla on voimakkaita arvottomuuden kokemuksia ja voimakasta itsekritiikkiä ensimmäisenä reaktiona voi olla ”räjähdys”. Arvottomuus ja kritiikki voivat olla niin suuri osa yksilön minuutta, että ne alkavat ikään kuin taistelemaan olemassaolonsa puolesta. Vastustus menee jossain vaiheessa ohi, ja yksilö huomaa ja tunnustaa itsemyötätunnon hyödyt. Tulee ikään kuin ihastumisen vaihe. Itsemyötätunnon harjoittelu ei kuitenkaan ole helppoa eivätkä negatiiviset ajatukset ja tunteet katoa mihinkään. Voi myös olla, että ne hetkellisesti pahenevat myötätuntoa harjoitellessa. Tämä liittyy yksilön motiiveihin, joita voi olla emotionaalinen tasapaino tai se, että haluaisi epämiellyttävistä ja tuskaisista tunteista eroon. Tässä vaiheessa vaaditaan sinnikkyyttä. Lopulta yksilö saavuttaa aidon hyväksymisen. (Neff 2021, 170–171.)

Chwylin, Chenin, ja Zakin (2021, 1328) mukaan Gilbert, McEwan, Catarino, Baião ja Palmeira (2014) kirjoittavat, että joillakin ihmisillä voi olla pelkoja itsemyötätuntoa kohtaan ja tämä johtaa siihen, että he kieltäytyvät harjoittelemasta itsemyötätuntoa. Neffin mukaan (2023, 201) Robinson, Mayer, Allen, Terry, Chilton ja Leary (2016) ovat kirjoittaneet, että länsimaisessa kulttuurissa uskotaan, että itsemyötätunto johtaa heikkouteen, nautintokeskeisyyteen, itsekeskeisyyteen ja

motivaation heikkenemiseen. Chwyl ja muut (2021) olivat tehneet tutkimuksessaan huomion, miten pienellä panostuksella saatiin muutettua yksilön uskomuksia itsemyötätunnosta. Tutkimuksessa todettiin, että jo yksi sähköpostiviesti voi muuttaa vastaanottajan uskomuksia itsemyötätunnosta, niin että hän kykenee toimimaan itsemyötätuntoisemmin. (Chwyl ym. 2021, 1338–1339.) Ennakkoluulojen ja pelkojen lisäksi on mahdollisesti myös muita tekijöitä, jotka haastavat itsemyötätunnon oppimista. Akasen, Teraon, Kawanon, Sakain, Hatanon, Shirahaman, Hirakawan, Kohnon ja Ishiin (2020, 252) mukaan on viitteitä siitä, että yksilöiden, jotka ovat elämyshakuisempia, voi olla haastavampi irrottautua spontaaneista ajatuksista, jonka takia heidän voi olla vaikeampi oppia itsemyötätuntoa.

## 2.2 Itsemyötätunnon läheiset käsitteet

### Myötätunto

Myötätunto on itsemyötätunnon yläkäsite. Tirchin ja muiden (2016) mukaan myötätuntoa voi tuntea itseään tai muita kohtaan. Englanninkielinen sana compassion on johdettu latinankielisistä sanoista com pati. Tämä tarkoittaa myötäkärsimystä. Kliinisessä psykologiassa ei ole vielä yhtä universaalia määritelmää myötätunnolle, mutta erilaisissa määritelmässä myötätunto määritellään niin, että se sisältää monta prosessia ja ominaisuutta. Näihin kuuluvat kärsimyksen tiedostaminen ja huomion suuntaaminen kärsimykseen, ymmärryksen muodostaminen siitä, mistä kärsimys johtuu, kärsimyksen aistiminen kehossa, kärsimykselle avoimena pysyminen ja sen sietäminen, motivaatio tähän kaikkeen ja tarkoitus lievittää kärsimystä. Myötätunto koostuu sanallisesta ja kehoillisesta ulottuvuudesta. Myötätunto auttaa näkökulman vaihtamista ja valmiutta kohdata maailmassa ilmenevää kärsimystä. Affiliatiiviset tunteet saavat myötätunnon heräämään. Myötätunto on inhimillinen ominaisuus ja se on myös päätös kääntyä kärsimystä kohti ja valinta lievittää sitä. (Tirch ym. 2016. 35–191.)

### Itsensä hyväksyminen

Itsensä hyväksyminen on itsemyötätunnon läheinen ja osin rinnakkainen käsite. Putrin, Sugiharton ja Awalyan (2022) mukaan itsensä hyväksymisen konsepti vaikuttaa yksilön resilienssiin. (Putri ym. 2022, 51.) Putri ja muut (2022, 48) kirjoittavat Rogersin (2010) kirjoittavan, että itsensä ja muiden hyväksyminen johtaa positiivisiin ajatuksiin itsestä ja muista. Putri ja muut (2022, 48) kirjoittavat

myös, että Ellis (2003) väittää, että itsensä hyväksyminen edesauttaa henkilökohtaista sopeutumista ja hyvinvointia. Qian-Nan, Guang-Hui, Jiang-Shun ja Wen-Jing (2023) esittävät tutkimuksessaan, että matalampi itsensä hyväksyminen yhdistyi suurempaan taipumukseen sosiaaliseen vertailuun, mikä taas liittyi vakaviin masennuksen ja ahdistuksen oireisiin. (Qian-Nan ym. 2023, 5.)

## **Itsetunto**

Itsetunto on itsemyötätunnon rinnakkainen käsite. Pietikäinen (2021) kirjoittaa, että yleisesti hyvä itsetunto tarkoittaa itsestään positiivisten arviointien tekemistä ja niiden uskomista todeksi. Itsetunnon mittaamiseen on kehitetty mittareita, muun muassa RSE (Rosenberg's Self-Esteem Scale). Siinä kartoitetaan omaa arvoa ja pätevyyttä arvioivien väitteiden avulla itsetunnon tasoa. (Pietikäinen 2021, 48–71.) Myös Neff (2023) on sitä mieltä, että itsetunto on nimenomaan positiivinen arvio itsestä, kun taas itsemyötätunto on itsensä ja kokemusten hyväksyntää. Neff toteaa näiden kahden olevan kaksi erillistä käsitettä. (Neff 2023, 201.)

Hyvä itsetunto yhdistyy positiivisten tunteiden ja suuremman oma-aloitteisuuden kanssa, ja tästä on hyötyä joissakin elämäntilanteissa. Epäonnistumisen tai stressin jälkeen yksilö, jolla on korkea itsetunto, palautuu nopeammin. Hyvällä itsetunnolla ei ole suoria huonoja vaikutuksia yksilöön itseensä, mutta hyvän itsetunnon ja sen alaluokan narsismin negatiiviset vaikutukset saavat kokea muut ihmiset. Tarkka itsetuntemus olisi kokonaisuuden ja yhteisön kannalta hyödyllisempää kuin hyvä itsetunto. (Baumeister, Campbell, Krueger & Kathleen 2003, 25–39.) Myös Neff (2023, 200) kirjoittaa itsetunnolla olevan hyvinvointia tukevia ominaisuuksia, mutta tunnistaa sen mahdollisia ongelmia, joita ovat omien suoristusten arviointi ja vertaaminen standardeihin.

## **Psykologinen joustavuus**

Psykologisessa joustavuudessa on yhtymäkohtia ja osittain samoja komponentteja verrattuna Neffin teoreettiseen malliin itsemyötätunnosta, ja on näin ollen itsemyötätunnon läheinen käsite. Pietikäisen (2021) mukaan psykologinen joustavuus on esimerkiksi jonkin itselle tärkeän tekemistä epävarmuudesta huolimatta. Se on kykyä tehdä asioita, vaikka samalla heräisi epämiellyttäviä ja vaikeita ajatuksia ja tunteita, ja edetä omia tavoitteita kohti. Psykologiseen joustavuuteen kuuluu kuusi osaa: arvojen kirkastaminen, omistautuminen arvojen mukaisille teoille, vapaus ajatusten

vallasta, minuus, joka kykenee pysymään erillään ajatuksista ja tunteista, tunteiden hyväksyminen ja tietoinen läsnäolo nykyhetkessä. (Pietikäinen 2021, 25–26.)

## 2.3 Itsemyötätunnon hyödyt

Itsemyötätunnolla on tutkitusti positiivinen vaikutus emotionaaliseen joustavuuteen, hyvinvointiin ja tunneälyyn. Yksilöillä, joilla on enemmän itsemyötätuntoa sairastavat vähemmän masennusta ja ahdistusta sekä selviävät tunne-elämän vastoinkäymisistä paremmin. (Neff 2021, 143–160.) Yhteys itsemyötätunnon ja hyvinvoinnin välillä on tieteellisellä tutkimuksella todistettu vahvasti. Neffin (2023) mukaan kokeellisilla menetelmillä tehdyt tutkimukset käyttäen SCS-mittaria ja/tai itsera-portoitavia mittareita sekä poikkileikkaus- ja pitkäaikaistutkimukset ovat saaneet yhdenmukaisia tuloksia itsemyötätunnon ja hyvinvoinnin välisestä yhteydestä. (Neff 2023, 197.) Gunnellin, Mosewichin, McEwenin, Eklundin ja Crockerin (2017, 46) mukaan itsemyötätunnon kasvaminen on yhdistetty kompetenssiin, autonomiaan ja yhteyteen muiden kanssa.

### Itsemyötätunto ja terveyden edistäminen

Itsemyötätunnon positiivinen vaikutus terveyden edistämiseen on tunnistettu. Neffin (2023, 202) mukaan Biber ja Ellis (2019) Sirois, Nauts ja Molnar (2019) sekä Wong, Chung ja Leung (2021) kirjoittavat, että itsemyötätunto yhdistyy terveyttä edistäviin toimintatapoihin esimerkiksi vähemmän tupakointiin, hyviin ruokatottumuksiin, fyysiseen aktiivisuuteen, turvaseksiin, lääketieteellisen hoidon hakemiseen ja vähempään nukkumaan menemisen viivyttelyyn. Myös Zhang, Roscoe ja Pringle (2023, 8) ilmaisevat, että itsemyötätunto on heidän tutkimuksensa mukaan hyödyksi säännöllisen liikunnan esteiden nujertamisessa henkilön yrittäessä alkamaan liikkumaan säännöllisesti. Brownin, Houstonin, Amonoon ja Bryantin (2021) mukaan korkeampi itsemyötätunto korreloi paremman unen laadun kanssa. Osallistujat, joilla oli korkeampi itsemyötätunto raportoivat vähemmän uniongelmia. (Brown ym. 2021, 85–88.)

### Itsemyötätunto ja nuoret

Itsemyötätunto voi mahdollisesti vaikuttaa nuoren elämäntyytyväisyyteen tai onnellisuuteen. Bluth ja Blanton (2014) toteavat, että nuoruus voi olla haastavaa aikaa ja sisältää negatiivisia arvioita itsestä ja itsensä tuomitsemista. Heidän tutkimuksensa tulosten perusteella itsemyötätunto ja

tietoinen läsnäolo eli mindfulness voivat toimia välittäjinä emotionaaliseen hyvinvointiin nuorilla. Nuoret voivat ovat hyväksyvämpiä omia ja toisten virheitä kohtaan. (Bluth & Blanton 2014, 10–12.) Itsemyötätunnon ja tietoisien läsnäolon toimiva yhdistelmä nuorten kanssa on todettu toisesakin tutkimuksessa. Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey ja Hobbs (2016) kirjoittavat menetelmästä “Making Friends with Yourself: A Mindful Self-Compassion Program for Teens” eli itsemyötätunto-ohjelmasta teini-ikäisille. Tulokset viittasivat siihen, että ohjelma toimii hyvin nuorille. Tutkimuksen johtopäätökset olivat, että itsemyötätunto ja tietoinen läsnäolo mahdollisesti vaikuttivat niin, että ahdistus, masennus ja stressi vähenivät ja elämäntyytyväisyys lisääntyi nuorilla. Tutkimus antoi viitteitä siitä, että nuorten psykososiaalista hyvinvointia on mahdollista lisätä tukemalla heidän tietoisien läsnäolonsa ja itsemyötätunnon taitojaan. (Bluth 2016 ym. 1–17.) Myös Bluthin, Robersonin, Gaylordin, Faurotin, Grewenin, Arzonin ja Girdlerin (2016, 9) mukaan nuorilla korkeampi itsemyötätunto korreloi vähemmän ahdistuksen ja stressin sekä suuremman elämäntyytyväisyyden kanssa.

Bluth, Mullarkey ja Lathren (2018) ovat sitä mieltä, että itsemyötätunto on yhteydessä nuoren resilienssiin ja uteliaisuuteen. Itsemyötätuntoiset nuoret ovat ystävällisempiä itselleen haastavina aikoina elämässä. Tämä voi edistää myös itsearvostusta. Itsemyötätunnon tukemana uteliaisuudesta seuraa, että nuori ottaa enemmän positiivisia riskejä, opettelee uusia asioita ja suhtautuu positiivisemmin ja sopeutuvammin uusiin tilanteisiin. (Bluth ym. 2020, 9–10.) Itsemyötätunto voi toimia myös positiivisena välittäjänä. Inamin, Fatiman, Naeemin, Mujeebin, Khatoonin, Wajahatin, Andrein, Starčevićin ja Sherin (2021) mukaan itsemyötätunto moderoi positiivisesti empatian ja onnellisuuden välistä suhdetta eli itsemyötätunnolla on positiivista vaikutusta empatiaan, mikä lisää onnellisuutta. (Inam ym. 2021, 11–12.)

Nuorista osa on voinut kokea enemmän negatiivisia kokemuksia. Jossin, Khanin, Lazarin ja Teicherin (2019) mukaan heidän tutkimuksessaan, jossa tutkittiin mindfulness-perusteisen intervention vaikutuksia, huomattiin, että siitä voi olla apua stressin, masennuksen ja ahdistuksen lievittämiseksi nuorilla aikuisilla, jotka ovat kokeneet lapsuudessaan kaltoinkohtelua. Tutkimuksessa havaittiin, että itsemyötätunnon kasvu on mahdollisesti merkittävässä roolissa intervention vaikutuksessa. Tutkimuksessa ehdotetaan, että tulisi tutkia hyötyisivätkö nuoret interventiosta, joka keskittyisi nimenomaan itsemyötätuntoon. (Joss ym. 2019, 8–10.)

On tutkittu myös itsemyötätunnon ja alkoholin käyttämisen yhteyttä nuorilla. Spillanen, Shickin, Goldsteinin, Nalvenin ja Kahlerin (2022) mukaan itsemyötätunto korreloi vähempään alkoholin käyttöön, vähempiin alkoholiin liittyviin ongelmiin ja toimii suojana alkoholin käytön ja siitä aiheutuvien ongelmien välillä. Korkea itsemyötätunto yhdistyi pienemmän riskin kanssa, että kehittyisi päihdehäiriö. (Spillane ym. 2022, 7–8.)

### **3 Nuoruus ja varhaisaikuisuus**

#### **3.1 Nuoruus**

Nuorisolaissa nuori määritellään alle 29-vuotiaaksi (L 1285/2016, kolmas luku). THL:n Nuorten mielenterveyshäiriöt -oppaassa nuoruuden vaiheiksi nimetään varhaisnuoruus, joka kestää noin 12-vuotiaasta 14-vuotiaaksi, keskinuoruus, joka kestää noin 15-vuotiaasta 17-vuotiaaksi ja myöhäisnuoruus, joka kestää 18-vuotiaasta 22-vuotiaaksi. (Marttunen & Karlsson 2013, 8.) Dunderfeltin (2011) mukaan aikuisuuden vaihe alkaa 18.–22. ikävuoden aikana. Suomen laissa määritellään, että 18-vuotias on täysi-ikäinen. (Dunderfelt 2011, 92–95.) Tässä opinnäytetyössä nuoreksi määritellään 12–29-vuotias eli koko opinnäytetyön kohderyhmä, mutta tunnistetaan, että nuoruuteen kuuluu erilaisia vaiheita. Kohderyhmän ikäjakauma on laaja, joten tässä tietoperustassa esitellään nuoruuden ja varhaisaikuisuuden käsitteet, jotta pystytään esittelemään kaikki kohderyhmään kuuluvien kehitysvaiheet.

#### **Nuoruuden kehitysvaiheet**

Eri kehityspsykologian teorioissa määritellään eri tavoin, minkä ikäinen on nuori ja mitä kuhunkin nuoruuden kehitysvaiheeseen kuuluu. Dunderfeltin (2011, 84–85) mukaan nuoruus voidaan jakaa kolmeen jaksoon, jotka ovat nuoruusiän varhaisvaihe 12–15-vuotiaana, nuoruusiän keskivaihe 15–18-vuotiaana ja nuoruusiän loppuvaihe 18–20-vuotiaana. Kiuru (2023, 182) on sitä mieltä, että nuoruus kestää noin 13-vuotiaasta 25-vuotiaaksi. Dunderfeltin (2011, 33) mukaan Carl Gustav Jung (1875–1961) taas määritteli nuoruuden ja aikuisuuden kestävän 12-vuotiaasta 40-vuotiaaksi. Dunderfeltin (2011) mukaan Kuusinen (1991) on kuvannut, että Daniel Levinson määritteli ihmisen elämänkaarta niin, että lapsuus ja nuoruus kestää 17 ikävuoteen saakka. 17–22-vuotiaana tulee aikuisuuden siirtymäjakso ja aikuiseksi siirrytään 22-vuotiaana. Varhainen aikuisikä eli kehitysvaihe kestää 17-vuotiaasta 40-vuotiaaksi. (Dunderfelt 2011, 35.)

Nuoruutta kuvataan tässä tietoperustassa varhaisnuoruuden, nuoruuden keskivaiheen ja myöhäisnuoruuden käsitteiden kautta. Dunderfeltin (2011, 84–85) mukaan varhaisvaiheeseen kuuluu vahvasti biologinen murrosikä, protestointi auktoriteetteja vastaan ja ystävyysuhteet samanikäisten kanssa. Kiurun (2023) mukaan varhaisnuoruuteen kuuluu vahvoja tunnereaktioita, joiden tarkoituksena on vihjata muille tuen tarpeesta. Varhaisnuoruuteen kuuluu myös hyväksynnän hakemista ja tarvetta olla samanlainen kuin muut, vaikka se on samalla myös vaikeaa. Nuoren itsetunto voi siinä vaiheessa vaihdella paljon. Nuori voi olla epävarma, kriittinen ja tyytymätön itseään kohtaan. (Kiuru 2023, 190.) Athanasakoun ja muiden (2020, 234) mukaan Joeng ja Turner (2015) toteavat, että yksilö, joka on itsekriittinen, hyöttyy eniten itsemyötätunnosta.

Dunderfelt (2011, 85) toteaa nuoruusiän keskivaiheeseen kuuluvan vahvasti identiteetin kriisi, ihastuksia, rajojen testaamista, merkittäviä ihmissuhteita ja minuuden selkiyttämistä. Vuorisen (1998, 216) mukaan 15–18-vuotiaana nuori etsii seksuaalista ja sukupuoli-identiteettiään. Peixoton (2023, 7–8) mukaan tietoisuustaidoilla ja itsemyötätunnolla tärkeä ennustava rooli cissukupuolisten heteroseksuaalien miesten ja naisten seksuaalisessa tyytyväisyydessä. Dunderfeltin (2011) mukaan keskinuoruuteen sisältyy itsensä etsimistä, kokeiluja ja ehkä matkustamista. Perimä, ympäristö ja yksilöllisyys ovat keskinäisessä vaikutuksessa ihmisen kehityksessä. 20-vuotiaaksi asti ihmisen kehitys on selkeämmin havaittavissa. Sen jälkeen kehitys siirtyy minuuden eli yksilöllisyyden kehitykseksi. Nuoruusiän loppuvaiheessa nuori miettii omaa asemaansa maailmassa. Nuorelle tulee seestymisen vaihe ja hän aloittaa itsenäisen elämän. Ihmisen yksilöllisyys ei vielä täysin pääse kehittymään nuoruudessa, mutta sen valmistelu ja kokeilu aloitetaan. (Dunderfelt 2011, 84–95.)

### **Nuoren kehityksen osa-alueet ja kehitystehtävät**

Ihmisen elämänkaarta käsitellään usein kirjallisuudessa neljän eri lähestymistavan kautta. Dunderfeltin (2011, 222–229) mukaan ne ovat biologinen, yhteiskunnallinen, psykososiaalinen ja yksilöllinen. Kiuru (2023) taas kuvaa nuoruuden kehitykseen kuuluvan ainakin neljä osaa, jotka ovat fyysinen kehitys, ajattelun kehitys, tunne-elämän kehitys ja sosiaalisen elämän sekä sosiokulttuurisen ympäristön muutokset. Kiurun mukaan nuori itse omilla valinnoillaan ohjaa kehitystään. (Kiuru



2023, 184.) Tässä tietoperustassa esitellään nuoren psyykkistä, sosiaalista, tunne-elämän, seksuaalisuuden sekä minuuden ja identiteetin kehitystä. Seuraavissa kappaleissa esitellään näitä kehityksen osa-alueita.

Nuoruudessa on läsnä sosiaalinen kehitys. Kivijärven ja Myllyniemen (2022) mukaan aiemmissa nuorisobarometri-kyselyissä on todettu nuoruuden olevan elämänvaihe, jossa korostuvat vertais-suhteet ja muut lapsuuden perheen ulkopuoliset suhteet. Vuoden 2022 barometriaineisto osoittaa, että nuorilla tyytyväisyys ihmissuhteisiin on yhteydessä tyytyväisyyteen elämään. Monella nuorella säilyy merkityksellisenä suhde lapsuuden perheeseen, mutta nuorilla aikuisilla yhtä lailla nousee merkitykselliseksi itsemuodostetut perheet ja suhteet. (Kivijärvi & Myllyniemi 2022, 21.) Kiuru (2023, 191) on myös sitä mieltä, että vertaissuhteet ovat nuorelle tärkeitä, jotta nuori saa vertaistukea ja muita tarvittavia kokemuksia nuoren rakentaessa identiteettiään. Kivijärvi ja Myllyniemi (2022) toteavat, että nuoret kokevat yhteenkuuluvuutta eniten perheeseen ja ystäviin. (Kivijärvi & Myllyniemi 2022, 62–68.) Vuorinen (1998) on sitä mieltä, että väite, jonka mukaan ikätoverit olisivat tärkeämpiä nuorelle kuin hänen omat vanhempansa, on väärä. Vanhemmat ovat nuorelle korvaamattomia tunnetasolla. Ikätovereiden tärkeänä merkityksenä on, että he auttavat nuorta irtautumaan vanhempiensa vaikutuspiiristä. (Vuorinen 1998, 207.) Kiuru (2023) toteaa, että nuoren suhde vanhempiin on hierarkkinen, kun taas muihin nuoriin se on tasa-arvoinen. Nuoruudessa ikätoverisuhteet muuttuvat pysyvämmiksi. (Kiuru 2023, 191–217.) Hermansonin ja Sajaniemen (2018, 846) mukaan Somerville (2013) toteaa, että nuorten sosiaaliseen kehitykseen kuuluu myös, että nuoret tarkkailevat sosiaalisia tilanteita ja arviointia tarkemmin verrattuna lapsiin ja aikuisiin.

Itsemyötätunnon hyödyistä on kirjoitettu liittyen ihmissuhteisiin ja korkeampi itsemyötätunnon taso voisi mahdollisesti tukea nuorta hänen sosiaalisessa kehityksessään. Lathrenin, Raon, Parkin ja Bluthin (2021) mukaan itsemyötätunto korreloi monien intiimissä ihmissuhteessa tarvittavien osien kanssa. Heidän tutkimuksessaan itsemyötätunto korreloi muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta positiivisesti turvallisen kiintymyksen, adaptiivisten vanhemmuuden toimintamallien, terveen perhe-elämän, toimivan romanttisen suhteen ja ystäväsuhteen sekä korjaavan käyttäytymisen kanssa konfliktin jälkeen. (Lathren ym. 2021, 1081–1089.) Zhang, Chen ja Tomova Shakur

(2020, 238) esittävät, että itsemyötätunto on yhteyksissä omien heikkouksien ja vikojen hyväksymiseen ja sitä kautta edistää toisen heikkouksien ja vikojen hyväksymistä romanttisessa suhteessa, mikä on positiivista suhteelle.

Nuoruuteen kuuluu myös psykososiaalinen kehitys. Nuoruudessa muodostetaan minäkuva, minuutta ja identiteettiä. Erik H. Eriksonin teoria identiteetin kehityksestä on yksi psykososiaalisen elämänkaaritutkimuksen kuuluisimpia teorioita (Dunderfelt 2011, 222–229). Dunderfeltin mukaan (2011, 239) Kuusinen (1991) on kuvannut, että Eriksonin mukaan nuorilla psykososiaalisia kehitysvaiheita ovat varhaisnuoruudessa eli kouluiässä pystyvyyden ja alemmuuden tunne, nuoruudessa identiteetti ja roolihämmennys sekä voimana uskollisuus, ja varhaisaikuisuudessa läheisyys ja eristyisyys sekä voimana rakkaus. Dunderfeltin (2011) mukaan Eriksonin teoriaan kuuluu, että eri ikäkausina ihmiselle syntyy sisäisiä voimia, joita ovat muun muassa kouluiässä oman toiminnan kautta suhde rakentamiseen ja tekniikkaan, nuoruudessa ideologiat, maailmankatsomukset ja johtamisen mallit sekä varhaisaikuisuudessa ihmissuhteiden luomista, yhteistyötä ja kilpailua sekä haasteena tässä vaiheessa yhteiskunnallinen etiikka. (Dunderfelt 2011, 240.)

Kiurun (2023) mukaan Harter (1990) on tutkimuksessaan esittänyt, että lasten minäkuva perustuu konkreettisiin asioihin esimerkiksi ”olen hyvä jalkapallossa”. Nuoren minäkuva perustuu taas yleisluontoisempaan kuvaukseen esimerkiksi ”olen epäsosiaalinen”. Tällä muutoksella on se hyvä puoli, että nuori voi luoda itsestään kuvan aktiivisena toimijana ja negatiivinen puoli, että yleisluontoisemmat kuvaukset ovat pysyvämpiä ja vähemmän alttiita palautteelle. (Kiuru 2023, 188.) Kiurun (2023, 188) mukaan Erikson (1950, 1968) toteaa, että nuoruuden tärkein tehtävä on luoda eheä identiteetti. Kiuru (2023) kirjoittaa nuoren identiteetin rakentumisesta, että nuori tekee omia valintoja, sopeutuu kulloiseenkin tilanteeseen ja käyttää sopivia toimintatapoja. Välillä nuori saavuttaa haluamansa tavoitteet ja välillä ei. Nuori muodostaa minäkuvan ja identiteetin saamansa palautteen ja saavuttamansa aseman pohjalta. Nuoren minäkuvaan voivat vaikuttaa hänen saamansa palaute ulkonäöstä, koulu- ja urheilumenestyksestä ja ikätovereilta saatu sosiaalinen palaute. (Kiuru 2023, 191–198.) Vuorinen (1998) kirjoittaa identiteetin lisäksi minuudesta. Nuoruusiän keskeinen kehitystehtävä on identiteetin ja eheän minuuden muodostaminen. Osa nuorista saattaa tarvita tähän lisää aikaa. (Vuorinen 1998, 208–209.)

Itsemyötätunnon harjoittelusta voi olla hyötyä nuoren minäkuvan selkeyttämiseen. Coutts, Al-Kire ja Weidler (2023) toteavat tutkimuksessaan, että jos osallistuja raportoi korkeampaa itsemyötätuntoa, hän raportoi myös korkeampaa minäkuvan selkeyttä. Tutkimus tuotti tärkeää tietoa siitä, miten itsemyötätunnon harjoittelun yhtenä tärkeänä lopputuloksena voi olla minäkuvan selkeytyminen. (Coutts ym. 2023, 6–8.) Myös Turchin ja muiden (2016, 39) mukaan myötätunto on yhteydessä minäkuvan laajentamiseen.

Nuoruuteen, kuten kaikkiin elämänvaiheisiin, kuuluu omat kehitystehtävänsä. Dunderfelt (2011) kirjoittaa, että Robert J. Havighurst on määritellyt nuoruuden kehitystehtäviksi uudenlaisen suhteen muodostaminen molempiin sukupuoliin, maskuliinisen tai feminiinisen roolin löytäminen, oman ulkonäkönsä hyväksyminen, tunne-elämän itsenäisyyden saavuttaminen ja perhe-elämään valmistautuminen, taloudellisen vastuun ottaminen, maailmankatsomuksen, moraalin ja omien arvojen kehittäminen, sosiaalisesti vastuullisen käyttäytymisen opettelu ja saavuttaminen. (Dunderfelt 2011, 85.) Kiurun (2023, 208) mukaan Havighurst (1948) toteaa, että koulutus ja ammatinvalinta ovat nuoruuden keskeisiä kehitystehtäviä. Siirtymävaiheiden onnistuminen on tärkeää nuoren tulevaisuuden kannalta (Kiuru 2023, 108).

### **3.2 Nuoren resilienssi ja selviytyminen**

Suomalaisten nuorten resilienssi vaikuttaa olevan kohtalaisella tasolla verrattuna muihin saatavilla oleviin tutkittuihin ryhmiin. Selviytymistä vahvistavina asioina nuoret nimesivät ystävät, omat kyvyt esimerkiksi avun hakemisen taito, ajan kuluminen, palvelut, perheenjäsenet, läheiset, puhuminen, harrastukset, vapaa-aika ja parisuhde. (Kivijärvi & Myllyniemi 2022, 23–35.) Myös Nuorisobarometri 2022 -kyselyssä saatiin kartoitettua nuoren selviytymistä vahvistavia tekijöitä. Kyselyn vastauksien analyysistä pääteltiin, että mitä enemmän ystäviä vastaajat kertoivat heillä olevan ja mitä enemmän he tapasivat heitä, sitä vahvemmaksi he raportoivat resilienssiänsä. Myös ystävyys-suhteen laadulla on merkitystä. Nuorten ystävyys-suhteet vaikuttavat heidän resilienssiinsä vahvistavasti, kun ystävät toimivat tukena emotionaalisesti tai yhdessä vietetyn mielihyvää tuottavan ajan kautta. Nuoren raportoima resilienssin vahvuus oli vahvempaa, jos nuori koki, että ystävät ja/tai vanhemmat olivat tukena tarpeen vaatiessa. (Kivijärvi & Korkiamäki 2022, 141–158.)

Itsemyötätunto on tutkimustiedon mukaan yksi lupaava selviytymistä vahvistava tekijä. Se on sisäinen resurssi, jonka avulla nuori saa mahdollisesti käyttöönsä ulkoisia resursseja esimerkiksi sosiaalista tukea. Xue, Suh, Rice ja Ashby (2023) ovat sitä mieltä, että itsemyötätunnon ja koetun sosiaalisen tuen yhteys voi vaikuttaa henkilön kestokykyyn traumaa vastaan ja muokkaa trauman ja posttraumaattisen stressihäiriön eli PTSD:n oireiden välistä yhteyttä. Tutkimuksen tulokset vahvistavat, että yksilön sisäiset resurssit ovat tärkeitä kohdatessa trauman, jotta yksilö kykenee hyödyntämään ulkoisia resursseja. Itsemyötätunnon konseptin lisääminen trauman jälkeisiin interventioihin olisi tästä päätellen suositeltavaa. (Xue ym. 2023, 7–9.)

Ewertin, Vaterin ja Schröder-Abén (2021) mukaan itsemyötätunto on voimakkaasti ja positiivisesti yhteydessä adaptiiviseen selviytymiseen. Itsemyötätunto on hyvä resurssi tueksi vaativista tilanteista selviytymiseen. Itsemyötätunnon vaikutus selviytymiseen on mahdollisesti suurempi vanhemmilla ihmisillä. (Ewert ym. 2021, 1070–1073.) Myös Siroisin, Molnarin ja Hirschin (2015) mukaan itsemyötätunto on yhdistetty positiivisesti adaptiivisten selviytymiskeinojen kanssa ja vähäisempään maladaptiivisten selviytymiskeinojen käyttämiseen. Itsemyötätunto yhdistyy vähempään stressiin hyvän selviytymisen kautta. (Sirois ym. 2015, 1–14.)

Itsemyötätunnon vaikutuksia ei ole tutkittu vain selviytymisen yhteydessä, vaan myös sen jälkeisen kukoistuksen ja kasvun yhteydessä. Mrózin (2023) mukaan positiiviset resurssit liittyvät toisiinsa ja tukevat toinen toisiaan. Anteeksiantaminen ja itsemyötätunto ovat positiivisesti yhteydessä kukoistamiseen. (Mróz 2023, 5–9.) An, Xiao ja Zhao (2023) esittävät, että mindfulnessilla on tärkeä rooli posttraumaattisen kasvun edistämässä. Tulokset viittaavat, että itsemyötätunto ja kognitiivinen uudelleenarviointi välittävät mindfulnessin vaikutusta. (An ym. 2023, 6–8.)

### **3.3 Haasteet ja vastoinkäymiset nuoruudessa**

Nuorisobarometri 2022 kyselyssä nuorten vastaukset kertoivat, että nuorten kokemukset arjen mielekkyydestä ja elämänhallinnasta ovat suurimmalla osalla vahvat. Elämäntyytyväisyys vaihteli. Tyytymättöimpiä olivat yli 20-vuotiaat, vailla tutkintoa ja koulutuspaikkaa, työttömät tai jotain muuta tekevät ja useampia vähemmistökokemuksia omaavat. Yksin asuminen ja toimeentulotuen hakeminen olivat yhteydessä tyytymättömyyteen kaikilla elämän eri osa-alueilla. Nuorten itse kerrotoman mukaan, yleisimpiä heidän kokemiaan vastoinkäymisiä elämässä olivat olleet läheisiin, kou-

luun, opiskeluun, mielenterveyteen, työhön tai työttömyyteen, perheeseen tai vanhempiin, parisuhteeseen, fyysiseen terveyteen, koronaan, kiusaamiseen tai syrjintään, ystäviin tai ihmissuhteisiin, raha-asioihin ja muuttoon tai uuteen asuinalueeseen liittyvät vaikeudet. (Kivijärvi & Myllyniemi 2022, 23–47.)

Nuorisobarometrin 2022 kyselyn tilastoja tutkittaessa huomattiin, että vastoinkäymiset jakautuvat nuorten kesken epätasaisesti. Osalle nuorista kasautuu vastoinkäymisiä. Tietyt ryhmät, jotka ovat suuremmissa vaikeuksien kasaantumisen riskissä, ovat työttömät, kouluttautumattomat ja nuoret, jotka kokevat kuuluvansa useampaan vähemmistöön. Nuorten kokemien vaikeuksien määrä oli yhteydessä heidän resilienssiinsä, niin että mitä enemmän vastoinkäymisiä, sitä heikompi resilienssi. (Kivijärvi & Myllyniemi 2022, 40.) Itsemyötätunnosta on saatu lupaavia tuloksia selviytymisen vahvistamiseksi erilaisia vaikeuksia kokiessa. Miyagavan ja Tanikuchin (2020) mukaan itsemyötätunto korreloi negatiivisesti negatiiviseen merkitykseen ajasta ja negatiivisiin emotionaalisiin reagoiteihin liittyen aiemmin tapahtuneeseen. Itsemyötätunto korreloi negatiivisesti sen kanssa, että henkilö kokisi tuhlanneensa aikaansa negatiivisiin tapahtumiin. Tutkimuksessa havaittiin, että henkilöt, joilla oli korkeampi itsemyötätunto raportoivat vähemmän negatiivisia emotionaalisia reaktioita menneitä tapahtumia kohtaan. (Miyagawa & Taniguchi 2020, 748–755.)

### **Nuoren kokema trauma**

Haravuori, Marttunen ja Viheriälä (2016) kirjoittavat, että osa nuorista kokee psyykkisesti vakavan, traumaattisen tapahtuman esimerkiksi onnettomuuden, läheisen kuoleman tai fyysistä tai henkistä väkivaltaa. Tutkitun tiedon mukaan teollistuneissa maissa traumaattisen tapahtuman oli kokenut vähintään 40 % 18 ensimmäisen elinvuotensa aikana. (Haravuori ym. 2016, 91–92.) Itsemyötätunnon hyötyjä on tutkittu liittyen trauman kokemiseen ja PTSD:öön. Maheux ja Price (2016) toteavat tutkimuksessaan, että itsemyötätunto toimii välittävänä tekijänä sosiaalisen tuen ja PTSD:n yhteydessä. Sosiaalinen tuki toimii PTSD:tä lieventävästi itsemyötätunto välittävänä tekijänä. (Maheux & Price 2019, 105–106.) Myös Seabra, Gato, Petrocchi ja Salvador (2023) kirjoittavat, että itsemyötätuntoinen toiminta oli tärkeä välittävä tekijä traumaattisen häpeän kokemuksen, masennuksen ja sosiaalisen ahdistuksen oireiden kanssa. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että interventioissa on tärkeä edistää itsemyötätuntoa ja sosiaalista tukea masennuksen ja sosiaalisten ahdistusoireiden vähentämiseksi. (Seabra, Gato, Petrocchi & Salvador 2023, 143–147.)

Luon, Chen, Lein ja Lin (2018, 2870–2873) mukaan erityisesti pidemmällä itsemyötätuntokeskeisillä interventioilla saavutettiin PTSD:ta helpottavia tuloksia. Myös Yuhan, Wang, Canada ja Schwartz (2021) toteavat, että heidän tutkimuksessaan on löytynyt vahva negatiivinen yhteys itsemyötätunnon ja PTSD:n välillä. Lisäksi tutkimuksessa löytyi vahva yhteys itsemyötätunnon ja posttraumaattisen kasvun välillä. (Yuhan ym. 2021, 125.) Terapeuttisen hoidon yhteydessä tehty tutkimus esittää, että itsemyötätuntoa estävien kolmen osa-alueen eli itsensä tuomitsemisen, eristäytymisen ja tunteisiin yli-identifioitumisen poistaminen tai vähentäminen ja ystävällisyyden itseä kohtaan lisääminen voi helpottaa PTSD:n oireita (Hoffart, Økstedalen & Langkaas 2015, 8–10).

### **Nuori ja pitkäaikaissairaus**

Nykyisin yli kymmenesosa nuorista kärsii jostain pitkäaikaissairaudesta. Tämä haastaa nuoria, koska he kohtaavat samat nuoruuden kehitystehtävät ja haasteet kuin muutkin ja lisäksi somaattiseen sairauteen liittyy psykososiaalisten ongelmien suurentunut riski. (Makkonen & Pynnönen 2007, 225.) Itsemyötätunnon harjoittelu voisi mahdollisesti tukea nuoren selviytymistä sairauden kanssa. Kaelbererin ja Tanenbaumin (2023) mukaan itsemyötätuntokeskeisillä interventioilla voidaan mahdollisesti tukea positiivisia selviytymistaitoja diabeteksen 1. tyyppiä sairastavilla ja vähentää diabetekseen liittyvää emotionaalista stressiä. Parkinsonin ja muiden (2023) mukaan itsemyötätunnon ja tunteiden säätelyn kohdistaminen voi olla hyödyllisempää interventioissa, joilla pyritään vähentämään ahdistusta diagnoosin tai sairauden etenemisen jälkeen, kun taas itsetehokkuus ja optimismi voivat olla tehokkaampia tavoitteita interventioille, joilla pyritään parantamaan laajasti kaikkien kroonisia sairauksia sairastavien nuorten hyvinvointia. (Parkinson ym. 2023, 11.) Lanzaro, Carvalho, Lapa, Valentim ja Gago (2021, 14–16) esittävät varovaisia johtopäätöksiä, että kroonisesta kivusta kärsivät voisivat hyötyä itsemyötätuntointerventioista.

### **Nuoret ja stressi**

Nuorisobarometrissa 2022 kerrottiin, että nuoret kokevat stressiä. Eniten stressiä kokevat naiset, 20–24-vuotiaat, vailla tutkintoa ja opiskelupaikkaa olevat, työttömät, pääkaupunkiseudulla asuvat ja vähemmistöihin identifioituvat. Stressin kokemisen huippu vaikuttaa olevan varhaisaikuisuuden elämänvaiheessa. Tähän vaiheeseen suomalaisessa yhteiskunnassa liittyy valintojen tekemistä ja

siirtymiä aikuisuuteen. (Kivijärvi & Myllyniemi 2022, 41–61.) Itsemyötätunnon suojaavasta vaikutuksesta stressiä vastaan on saatu lupaavia tuloksia. Martínez-Rubio, Colomer-Carbonell, Sanabria-Mazo, Pérez-Aranda, Navarrete, Martínez-Brotóns, Escamilla, Muro, Montero-Marín, Luciano ja Feliu-Soler (2023) mukaan yliopisto-opiskelijoilla koettu stressi korreloi positiivisesti kokemuksen välttämisen kanssa, joka tulkitaan psykologiseksi riskiksi. Koettu stressi korreloi negatiivisesti itsemyötätunnon ja tietoisien läsnäolon kanssa, jotka taas tulkitaan suojaaviksi tekijöiksi.

(Martínez-Rubio ym. 2023, 7–11.)

### **Nuoret ja yksinäisyys**

Nuorisobarometrissä 2022 tutkittiin myös nuorten kokemia yksinäisyyttä. Tilastojen perusteella todettiin, että nuorten yksinäisyyden kokemukset lisääntyvät yläkouluun siirryttäessä ja ovat kasvusuunnassa edelleen yli 20-vuotiailla, mutta kääntyvät laskuun 25 ikävuoden jälkeen. (Kivijärvi & Myllyniemi 2022, 41–61.) Kiuru (2023, 221) kirjoittaa, että suurin riski hyvinvoinnille ja koulumenestykselle on se, jos nuori on hyljeksitty vertaisryhmässä ja hänellä ei ole yhtään ystäviä. Myös Vuorinen (1998) on sitä mieltä, että usea nuori kokee itsensä yksinäiseksi jossain vaiheessa. Jos nuori ei saa luotua ikätoverisuhteita, hän voi jäädä vaille tärkeitä kokemuksia. Jo lyhyetkin kaverisuhteet voivat antaa tarvittavat sosiaaliset kokemukset. (Vuorinen 1998, 230–231.) Yksinäisyyden kokemukset ovat siis pysyneet olemassa olevana ilmiönä jo ainakin pari vuosikymmentä. Tutkimustiedon mukaan on saatu lupaavia tuloksia, että itsemyötätunnon harjoittelulla voidaan vähentää yksinäisyyden kokemuksia. Neffin (2023, 199) mukaan Lee (2021) oli havainnut yhteyksiä itsemyötätunnon kasvamisen ja yksinäisyyden kokemuksen sekä psykopatologian vähenemisenä viiden vuoden ajalla. Myös Wang, Tang, Lv, Tao, Liu, Zhang ja Liu (2023) ilmaisevat, että itsemyötätunnolla on tärkeä rooli, ja se toimii välittävänä tekijänä masennuksen ja yksinäisyyden yhteydessä. Yksilöt, joilla on korkeampi itsemyötätunto kokevat vähemmän yksinäisyyttä ja masennusta. (Wang ym. 2023, 10–13.)

### **Nuoret ja kiusaaminen**

Kumpulaisen (2016) mukaan kiusaaminen on vakava riskitekijä nuorelle. Kiusaamisen yleisyys on länsimaissa noin 20–30 %. Kiusaaminen aiheuttaa kiusatulle elimistöön toksisen stressitilan. On

todettu, että varhais- ja keskinuoruudessa kiusaaminen on intensiivistä, toistuvaa ja erityisen haa-voittavaa, koska ollaan siinä ikävaiheessa, jossa ryhmään kuuluminen olisi erityisen tärkeää. Kiusaamisen ja terveysongelmien välillä on löydetty yhteys. Kiusatuilla on psyykkistä oireilua esimerkiksi depressiivistä oireilua univaikeuksineen ja fyysisiä oireita. Myös kiusaajilla ja kiusaaja-kiusatuilla voi olla oireita. Kiusaaminen on yhdistetty myös itsetuhoisuuteen. Internet on lisännyt kiusaamisen mahdollisuuksia ja yleistänyt sitä. (Kumpulainen 2016, 102–103.)

### **Digitalisaation ja median merkitys nuoruudessa**

Kiurun (2023, 194) mukaan Sofi (2021) kirjoittaa, että maailma on kehittynyt nopeasti digitalisaation saralla. Medialla ja sosiaalisella medialla voi olla monenlaisia vaikutuksia nuoreen ja hänen kehitykseensä. Kiurun (2023, 194) mukaan Nesi ja muut (2018a ja 2018b) ovat kirjoittaneet nuorten sosiaalisen median käyttämisestä, että nuoret voivat kokea paineita esiintymisestä sosiaalisessa mediassa. Kiurun (2023, 227) mukaan Appel ja muut (2019) kirjoittavat, että sosiaalisen median vaikutus nuoriin voi olla positiivinen tai negatiivinen. Paavonen (2016) toteaa, että positiivista median yleistymisessä nuorten arjessa on, että vanhempien ja lasten keskinäinen yhteydenpito sekä lasten keskinäinen yhteydenpito on helpottunut. Huolestuttavia piirteitä ovat median valvomaton käyttäminen, mikä on riskitekijä nuoren psykososiaaliselle kehitykselle ja voidaan olla huolissaan myös sosiaalisten taitojen oppimisesta. Mediaa käyttäessä nuoren on mahdollistua koukuttua, niin että syntyy riippuvuuksia. (Paavonen 2016, 98.) Suhosen (2014) mukaan positiivista on, että internet on tuonut tietoa paremmin saataville ja eri vähemmistöryhmiin kuuluvat nuoret saavat sieltä sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyvää tietoa sekä kokemuksen siitä, etteivät ole ainoita maailmassa. (Suhonen 2014, 182.) Kiurun (2023, 227) mukaan Appel ja muut (2019) kirjoittavat, että erityisesti sosiaalisen median käytöllä on todettu olevan vaikutuksia käyttäjän kehonkuvaan.

Tutkitun tiedon mukaan itsemyötätunnon harjoittelulla on mahdollisesti hyötyjä yksilön kehonkuvaan. Turkin ja Wallerin (2020) mukaan korkeampi itsemyötätunto korreloi vähemmän syömisen patologian, vähempien huolien kehonkuvasta ja positiivisemmän kehonkuvan kanssa. Itsemyötätunto voi mahdollisesti olla toimiva pohja tunteiden säätelyyn liittyen syömishäiriöön ja kehonkuvaan. (Turk & Waller 2020, 2.) Myös Nightingale ja Cassin (2023, 1) ehdottavat, että itsemyötätunnosta voi olla apua kehon kuvan kohentamisessa naisen painoindexistä riippumatta. Raque, Lamphere, Motzny, Kauffmann, Ziemer ja Haywood (2023) kirjoittavat, että itsemyötätunnolla on



vaikutuksia naisten käsityksiin omasta kehosta. Itsemyötätunto voi mahdollisesti positiivisesti edistää naisten kehonkuvaa lisäämällä tietoista läsnäoloa ja vähentämällä negatiivisia tapoja samais-  
tua kehoon. (Raque ym. 2023, 7–16.)

Osalla nuorista on muita enemmän riskejä median käyttämisessä. Appelqvist-Schmidlechner ja Wessman (2014) kirjoittavat, että nuoriin, jotka ovat mielenterveyskuntoutujia, vaikuttavat paljon negatiiviset asenteet, joita he kohtaavat mediassa tai sosiaalisissa tilanteissa. (Appelqvist-Schmidlechner & Wessman 2014, 81–82.) Itsemyötätunnon vaikutuksia on tutkittu siinä yhteydessä, jos yksilö kokee ennakkoluuloja ja stigmaa itseään ja ominaisuuksiaan kohtaan. Heath, Brenner, Lannin ja Vogel (2018) toteavat, että he keillä raportoitiin enemmän itsemyötätuntoa, oli heikompi koetun julkisen stigman ja odotetun itsestigman välinen yhteys. Tämä viittaa siihen, että itsemyötätunto toimii suojana koetun julkisen stigman ja odotetun itsestigman välillä. Julkinen stigma ei siis pääse vaikuttamaan henkilön kokemukseen itsestään niin voimakkaasti hänen hakiessaan mielenterveyden palveluita. (Heath ym. 2018, 66.)

### **Nuoruuden prosessit ja psykopatologia**

Sourander ja Marttunen (2016) kirjoittavat, että useissa katsauksissa, joissa on tutkittu lastenpsykiatrisia häiriöitä, on arvioitu, että 15–25 %:lla lapsista ja nuorista on ollut jokin arviointikriteerit täyttävä psykiatrinen häiriö viimeisen puolen vuoden aikana. Toimintakyky on kuitenkin useilla normaali. Eri maiden kesken tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että noin 10–15 %:lla lapsista ja nuorista olisi toimintakykyä haittaava psykiatrinen häiriö. Suomessa tätä prosenttia vastaava luku olisi 150 000 alle 18-vuotiasta lasta ja nuorta. Häiriöt yleistyvät nuoruudessa ja tällöin yleistyvät nimenomaan masennus, syömis-, käytös- ja päihdehäiriöt. Masennushäiriötä on noin 5–10 %:lla nuorista. Ahmimishäiriötä on 2–5 %:lla ja laihuushäiriötä noin 1 %:lla. Monihäiriöisyys on yleistä. Kanadassa ja Yhdysvalloissa on tutkittu, että 50–70 %:lla lapsista ja nuorista, joilla oli psykkinen häiriö, oli lisäksi ainakin toinen häiriö. (Sourander & Marttunen 2016, 117.)

Waddell (2023) on sitä mieltä, että nuoruusiässä esiintyvien prosessien ja psykopatologisten oireiden välillä on hyvin hieno ero ja niitä on välillä hyvin vaikea erottaa toisistaan. Esimerkkinä tästä on se, jos nuori on kiinnostunut terveydestä ja kehonkuvasta. Hän kiinnittää paljon huomiota siihen, mitä hän syö. On epäselvää, missä vaiheessa voidaan puhua syömishäiriöstä. Nuoruudessa

ihmisen sisällä kuohuu paljon. Tärkeä taito nuorelle on kestää psyykkistä kipua ja turhautumista. (Waddell 2023, 57–58.) Kiurun (2023, 190) mukaan Steinberg (2005) kirjoittaa nuoruusiän sisältävän vaikeuksia tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä. Athanasakoun ja muiden (2020) mukaan Inwood ja Ferrari (2018) tekivät lupaavan löydöksen itsemyötätunnon ja tunteiden säätelyn välillä, niin että itsemyötätunto on pohjana sille, että yksilö kestää tuntea tunteitaan. (Athanasakou ym. 2020, 236.)

Waddellin (2023) mukaan nuoruus voi esiintyä jokaisella yksilöllisesti tasaisena tai myrskyävänä. Joka tapauksessa nuoruus on kehitysprosessi, joka tarkoittaa, että se ei ole vain pysyvä tila, vaan nimenomaan kehittymistä ja liikettä jostain mitä on ollut ja joksikin tulemistä. (Waddell 2023, 57–58.) Kiuru (2023) taas kirjoittaa, että tuore tutkimustieto osoittaa, että yleensä nuoret eivät käy läpi kriisiä, vaan kehitys on jatkuvaa ja vaiheittaista. Nuoruus on siltikin haavoittuvaista aikaa. Moni mielenterveysongelma alkaa nuoruudessa. (Kiuru 2023, 183.) Myös Hermansonin ja Sajaniemen (2018) mukaan nuoruudessa kehitys häiriintyy herkästi ja mahdollisesti lähtee haitalliseen suuntaan. Nuoruudessa on suurentunut riski muun muassa skitsofrenian, kaksisuuntaisen mielialahäiriön ja masennusoireyhtymän puhkeamiselle. (Hermanson & Sajaniemi 2018, 843–849.) Kiuru (2023, 222–224) kirjoittaa nuorella olevan sisäänpäin suuntautuneita oireita, joita ovat ahdistus, joka voi aiheuttaa välttämiskäyttäytymistä ja masennus, joka voi aiheuttaa passivoitumista.

Tutkimustiedon mukaan itsemyötätunnon harjoittelulla on lupaavia tuloksia masennuksen ja ahdistuksen oireiden lieventämiseen. Athanasakoun ja muiden (2020, 234) mukaan Diedrichin, Hoffmannin, Cuijpersin ja Berkingin (2016) sekä Kriegerin, Bergerin ja Grosse Holtforthin (2016) mukaan itsemyötätunnon ja masennuksen oireiden välillä on yhteys ja itsemyötätunto voi olla hyödyksi tunteiden säätelyssä masennusta sairastavalla henkilöllä. Wu ja muut (2023, 5–6) totesivat, että itsemyötätunto lievitti emotionaalisen uupumuksen vaikutusta masennusoireisiin. Serrão ja muiden mukaan (2023) itsemyötätunto voi toimia suojaavana tekijänä masennukseen, ahdistukseen ja stressiin. (Serrão ym. 2023, 8.)

Gillin, Watsonin, Williamsin ja Chanin (2018) mukaan itsemyötätunto korreloi negatiivisesti sosiaalisen ahdistuksen kanssa otoksessa, jossa oli nuoria. Tutkimuksessa pohdittiin, että itsemyötätunto ei täysin selitä asiaa, vaan itsemyötätunto mahdollisesti vaikuttaa, niin, että se antaa nuorelle mahdollisuuden toimia toisin. Nuorilla on suurta arvioinnin pelkoa ja kognitiivista välttämistä, ja

itsemyötätunto mahdollisesti tukee nuorta, jotta hän on pelottomampi arviointia kohtaan ja välttelee vähemmän. (Gill ym. 2018, 169.) Tirch ja muut (2016) kirjoittavat psykologisesta joustavuudesta, joka lievittää kokemuksellista välttämistä. Myötätunto on yhteydessä psykologiseen joustavuuteen, niin että myötätunnon taito kehittää psykologista joustavuutta, joka taas puolestaan vahvistaa myötätuntoa. Syntyy toisiaan positiivisesti vahvistava kehä. (Tirch ym. 2016, 39.) Werner, Jazaier, Goldin, Ziv, Heimberg ja Gross (2012) suosittelevat sosiaalista ahdistushäiriötä sairastaville yksilöille itsemyötätunnon kehittämistä. (Werner ym. 2012, 7–9.) Blackien ja Kocovskin (2012, 675–685) mukaan itsemyötätunto voi toimia suojana sosiaalista ahdistusta ja jälkikäteen tilanteiden negatiivista käsittelyä vastaan. Myös Potter, Yar, Francis ja Schuster (2014, 39–41) ehdottivat, että itsemyötätuntoharjoittelu voisi olla vaikuttava ehkäisy ja hoito sosiaaliseen ahdistukseen.

Itsemyötätunnon ja ahdistuksen välistä yhteyttä on ollut tärkeä tutkia, koska psykologinen ahdistus on nykyään lisääntynyt opiskelijan aloittaessa opinnot yliopistossa. Tutkimuksen tuloksissa itsemyötätunto ennusti positiivisesti yliopistoon ja opiskeluun sopeutumista. (Aydin 2023, 426–429.) Hogen, Hölzelin, Marquesin, Metcalfin, Brachin, Lazarin ja Simonin (2013) mukaan heidän tutkimuksensa osallistujilla, joilla oli yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, oli matalampi tietoinen läsnäolo sekä itsemyötätunto verrattuna osallistujiin, jotka olivat terveitä ja stressaantuneita. Tutkimustulokset viittasivat siihen, että ahdistusoireiden esiintyessä tietoinen läsnäolo voisi olla suojaava tekijä, niin että henkilö ei häiriön vuoksi menettäisi toimintakykyään. (Hoge ym. 2013, 5–6.) Talin, Potharstin, de Bruinin ja Elisabethin (2023, 7–11) mukaan taas ahdistuksen ja itsemyötätunnon välinen yhteys ei ole selvä.

Itsemyötätuntoa on tutkittu psykopatologian yhteydessä. Neffin (2023) mukaan Ferrari, Hunt, Harysunker, Abbott, Beath ja Einstein (2019), Hughes (2021), McBeth ja Gumley (2012), Marsh (2018) sekä Suh ja Jeong (2021) toteavat, että yksi erityisen yhdenmukainen löytö kirjallisuudesta on yhteys suuremman itsemyötätunnon ja vähemmän psykopatologian välillä. Käänteinen yhteys itsemyötätunnon ja masennuksen, ahdistuksen, stressin ja itsemurha-ajatusten välillä on löytynyt nuoriin ja aikuisiin kohdistuvan tutkimuksen meta-analyysissä. (Neff 2023, 199.)

Itsemyötätunnon harjoittelusta on saatu lupaavia tuloksia eri psykopatologisten sairauksien hoidossa. Gumley ja McBeth (2014, 803–804) toteavat tutkimuksessaan, että psykoosia sairastavilla

osallistujilla myötätunto korreloi vähempien negatiivisten oireiden, vähempien kognitiivisten häiriöiden ja lievemmän jännityksen kanssa. Athanasakoun ja muiden (2020, 235) mukaan Collett, Pugh, Waite ja Freeman (2016) kirjoittavat, että henkilöt, joilla on vainoharhaisia ajatuksia ja negatiivinen kuva itsestään ovat hyvä kohderyhmä itsemyötätunnon harjoitteluun. Itsemyötätunnon menetelmiä loving-kindness- ja myötätuntomeditaatiota on tutkittu epävakaata persoonallisuushäiriö-diagnoosin omaaville osallistujille. Tuloksena esitettiin, että osallistujilla tuli parannuksia persoonallisuushäiriön oireiden vakavuuteen, hyväksymiseen, itsekritiikkiin, tietoiseen läsnäoloon, ja ystävällisyyteen itseä kohtaan. (Feliu-Soler, Pascual, Elices, Martín-Blanco, Carmona, Cebolla, Simón & Soler 2017.) Itsemyötätuntoa on tutkittu myös bulimian yhteydessä. Katan ja Kelly (2023, 9) esittävät, että bulimian sairastavalla suurempi itsemyötätunto on yhteydessä adaptiivisen selviytymisen kanssa.

### **3.4 Varhaisaikuisuus**

Dunderfelt (2011) kirjoittaa 20–40-vuotiaana kehitysvaiheen olevan jäsentymisen vaihe. Aikuisuus sisältää sosiaalista ja yhteiskunnallista toimintaa. Näkyviä piirteitä aikuisuudessa ovat perheen perustaminen, työelämä, ystävät, harrastukset, opiskelu ja matkustaminen. Havighurstin mukaan kehitystehtävät ovat puolison löytäminen, perheen perustaminen, kodin ja lasten hoitaminen, työ, yhteisöllisen vastuun kantaminen ja sosiaalisten ryhmien löytäminen. Individuaation kannalta katsottuna tähän vaiheeseen liittyvät persoonallisuuden muokkautuminen, arvojen ja asenteiden kohtaaminen sekä yksilöllisen minuuden etsiminen. (Dunderfelt 2011, 97–98.)

Pulkkisen, Laineen ja Pitkäsen (2022) mukaan Nuorisobarometri 2022 kyselyn vastausten perusteella nuorten siirtymät ovat toteutuneet osittain. Oli harvinaista, että 15–17-vuotiailla olivat tapahtuneet kaikki siirtymät, mutta jo 18–20-vuotiaista kaksi kolmasosaa oli kokenut jo ainakin yhden siirtymän. Kyselyn mukaan mediaani-ikä, jolloin puolet nuorista oli käynyt läpi tietyn siirtymän, tuli ensimmäiseksi muutossa pois lapsuudenkodista ja täysipäiväisen työn aloittamisessa. Seuraava siirtymä, jossa mediaani-ikä saavutettiin, oli tutkintotodistuksen saaminen ja sen jälkeen parisuhteen solmiminen. (Pulkinen ym. 2022, 131–134.) Osa nuorista on vielä tiukasti osa lapsuuden perhettä, ja samassa iässä toinen voi olla perustamassa omaa perhettä. Tilastollisesti vuoden 2004 ja 2019 välillä on tapahtunut muutosta, että alle kolmekymmentävuotiaana lapsen saaminen on vähentynyt selkeästi. Tilastotiedoista päätellen alle 30-vuotiaiden nuorten aikuisten

parisuhteiden vakiintuminen ja perheiden perustaminen on siirtynyt myöhemmälle iälle. Itsenäistymismuutot ovat ilmeisesti sen sijaan varhaistuneet. Tämä voi liittyä ilmiöön ja käsitteeseen pidentyvä nuoruus. (Tarvainen, Myllyniemi & Gissler 2020, 21–56.) Kiurun (2023, 244) mukaan Arnett (2000) ehdotti käsitettä muotoutuva aikuisuus sekä myöhemmin Arnett (2016) ehdotti uusia käsitteitä muotoutuvat aikuiset ja myönteinen muotoutuva aikuisen kehitys.

Nuoren aikuisen elämässä on paljon epävarmuutta ja kysymyksiä. Nuori aikuinen voi miettiä mihin minä pystyn elämässäni, miten pärjään yksin erossa perheestäni ja osaanko tehdä oikeanlaisia valintoja. Nuori voi olla ihmeissään sen kanssa kuka oikein on ja miksi hän tuntee ja reagoi tietyllä tavalla. Nuorelle aikuiselle on tärkeä päästä kokemaan asioita, ja tavallaan nuori onkin täynnä ennakkoluulottomuutta ja tahdonvoimaa, että hän uskaltaa irtautua tutusta ja turvallisesta, ja suunnata uuteen tuntemattomaan. Nuori aikuinen on samaan aikaan sisältä epävarma ja itsekäs. Hän ei välttämättä tunnista omaa itsekkyyttään. Samaa aikaan elämä saattaa edetä ulkoisesti. On perheen perustamista ja työtä, ja tämä vaatii vastuunottamista. Nuori aikuinen tarvitsee kykyjä sopeutua uuteen elämänvaiheeseen. (Dunderfelt 2011, 99–101.)

Westerbackan ja Rissanen (2022, 238) mukaan Woodman (2010) toteaa, että nuorten aikuisten tulevaisuus nykytilanteessa ilmentyy epävarmana. Nykyään myös raja nuoruuden ja aikuisuuden välillä on epäselvä. Uudenlaista aikuisuutta kuvaa nuorten ja varhaisaikuisen heikentynyt autonomia, tulevaisuuden suunnittelun haastavuus tulevaisuuden epävarmuuden takia, sukupuolen eriarvoisuuden uudet muodot ja yhtäaikainen yritys osan ottaminen koulutukseen ja epävarmaan työelämään. (Westerback & Rissanen 2022, 238.) Westerbackan ja Rissanen (2022) mukaan Aalto-Setälä, Kiviruusu ja Matikka (2021) sekä Parikka, Ikonen, Koskela, Marjeta, Kilpeläinen, Pietilä, Härkänen ja Lundqvist (2021) ovat kirjoittaneet, että nuorten elämään ovat vaikuttaneet monet yhteiskunnalliset ja maailmanlaajuiset tekijät, kuten ilmastokriisi, finanssikriisi, Ukrainan sota ja vuosina 2020–2022 ollut COVID-19-pandemia. (Westerback & Rissanen 2022, 238.) Tulevaisuudesta haaveileminen on ollut osalle nuorista vaikeaa erityisesti oman tilanteen ollessa pysähdyksissä. (Westerback & Rissanen 2022, 239–244.)

Varhaisaikuisuuteen sisältyy siis paljon siirtymiä sekä mahdollisesti vaikeuksia tai epävarmuuksia. Tutkitun tiedon mukaan itsemyötätunnon harjoittelusta voi mahdollisesti olla hyötyä erilaisia vaikeuksia kohdatessa. Cleare, Gumley ja O'Connor (2019, 522) esittävät, että itsemyötätunto toimii

mahdollisesti suojana itsensä vahingoittamista vastaan vastoinkäymisiä kohdatessa. Sbarra, Smith ja Mehl (2012, 266) esittävät, että korkeampi itsemyötätunto on yhteydessä vähempään avioeroon liittyvien tunteiden häiritsevyyteen jokapäiväisessä elämässä eron jälkeen. Conroy, Jainin ja Modyn (2023, 1) mukaan itsemyötätunnon taito on tärkeä emotionaalisen selviytymisen kannalta yksilön kokiessa aikaisen keskenmenon. Itsemyötätunnon hyötyjä on tutkittu myös vanhemmuuden haasteiden yhteydessä. Neffin ja Fason (2015) mukaan itsemyötätunto voi toimia autistisen lapsen vanhemman hyvinvointia tukevana. Tutkimuksessa itsemyötätunto yhdistettiin moniin positiivisiin asioihin esimerkiksi toiveikkuuteen ja siihen etteivät, vanhemmat nähneet lapsen käyttäytymistä ongelmallisena, vaan pystyivät vastaamaan lapsen käyttäytymiseen positiivisemmin, koska kykenivät rauhoittamaan itseään. (Neff & Faso 2015, 942–944.)

Itsemyötätuntoa on tutkittu myös työelämän ja opiskelun vastoinkäymisiin liittyen. Miyagavan ja Tanikuchin (2020) mukaan Miyagava ja Tanikuchi (2018, 750) totesivat, että itsemyötätunto toimii mahdollisesti suojana henkilön kohdatessa torjuntaja työhaastatteluissa. Miyagavan ja Tanikuchin (2020) mukaan Stuttsin, Learyn, Zeveneyn ja Hufnaglen (2018) mukaan itsemyötätunto voi toimia suojana myös tilanteessa, jossa henkilö siirtyy opiskelemaan yliopistoon. Heidän mukaansa itsemyötätunnolla voikin olla suurin vaikutus nimenomaan siinä tapauksessa, jos henkilö kohtaa negatiivisia tapahtumia. (Miyagava ja Tanikuchi 2020, 751.) Itsemyötätunnosta ei ole kuitenkaan välttämättä hyötyä kaikenlaisten vastoinkäymisten yhteydessä. Anasorin, Solimanin ja Costan (2023, 12) mukaan heidän tutkimuksensa tulosten mukaan itsemyötätunto ei toimi suojaavana tekijänä eikä lievitä työpaikkakiusaamisesta johtuvaa psykologista ahdinkoa.

## 4 Menetelmät ja interventiot

Sosiaalialalla työntekijän osaamiseen kuuluu tuntea, käyttää, soveltaa ja arvioida erilaisia menetelmiä yksilöllisesti asiakkaiden sekä ryhmien kanssa. Menetelmät antavat valmiuksia työskennellä asiakkaiden kanssa, jotka ovat haastavissa elämäntilanteissa. Menetelmiä ei voida käyttää sellaisenaan, vaan ne muotoutuvat aina asiakastilanteessa. Asiakastyön menetelmiä kehitetään nykyään jatkuvasti sekä Suomessa että kansainvälisesti. (Näkki & Sayed 2015, 3–6.) Hirvosen (2015) mukaan sosiaalialan teoreettisessa kirjallisuudessa avataan usein menetelmien käsitettä epäselvällä tavalla esimerkiksi niin, että todetaan, että menetelmiä voidaan määritellä eri tavoin. Hän on sitä mieltä, että opiskelijoiden lisäksi ammattilaisetkaan eivät välttämättä tunnista alansa menetelmiä. (Hirvonen 2015, 13.)

Menetelmäosaaminen rakentuu niin, että perustana ovat yleiset työelämävalmiudet, sosiaalialan ydinosaaminen, työnorientaatio ja ihmiskäsitys. Menetelmäosaaminen kuuluu sosionomin ydinosaamiseen. Työmenetelmän ja -välineen ero on tärkeä hahmottaa. Työväline on nimensä mukaan välineellinen osa asiakastyötä. Työmenetelmä on työskentelyn tavoitteen kautta perusteltu, alan sisällä ammattilaisten hyväksi toteaman ja tutkitulla tiedolla toimivaksi todetun työtavan ja toimintojen kokonaisuus. (Hirvonen 2015, 15–28.) Hirvosen (2015, 20) mukaan Mäntysaari (1999) toteaa, että työmenetelmän kriteeri on myös, että sen tulee olla toistettavissa tai siirrettävissä. Menetelmää voidaan tarkastella myös sen mukaan, miten sen vaikuttavuus on mitattavissa.

Menetelmät voidaan jakaa yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen kanssa käytettäviin menetelmiin. (Hirvonen, 2015, 21–27.) Lukiessa sosiaalialan menetelmistä suomen ja englannin kielellä voi huomata, että osassa kirjallisuutta käytetään sanaa menetelmät ja osassa interventiot. Tässä opinnäytetyössä käytetään jompaa kumpaa sanaa sen mukaan, mitä lähdekirjallisuudessa on käytetty.

Omasta ajattelusta muodostetussa tekstissä käytetään sanaa menetelmä.

Itsemyötätunnon menetelmistä löytyy vain vähän kirjallisuutta, jossa avataan käsitettä. Pietikäinen (2017) kirjoittaa, että mikään itsemyötätunnon harjoituksista ei välttämättä sovi jokaiselle. Jokin harjoitus voi sopia jonakin hetkenä, toisena taas ei. Yksilöä kehoitetaan luottamaan omaan kokemukseensa harjoituksia tehdessä. (Pietikäinen 2017, 9–77.) Myös Grandell (2018, 11) kehottaa kuuntelemaan omia kokemuksiaan tarkkaan siinä, mikä harjoitus sopii itselle ja samalla hän kannustaa avoimuuteen uusia harjoituksia kokeillessa. Tirch ja muut (2016) korostavat harjoittelun tärkeyttä myötätunnon harjoituksiin ja taitoon liittyen. He kirjoittavat, että myötätuntoharjoittelun tulee olla sopivan haastavaa, mutta ei liian. Tähän on syytä kiinnittää huomiota menetelmää valittaessa. Menetelmiä tulee myös muokata kunkin asiakkaan tarpeen mukaan ja mahdollisesti asiakkaan kanssa, mikäli menetelmä on sellainen, johon soveltuu muokkaaminen. (Tirch ym. 2016, 246–259.)

## 5 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Nuorten lisääntyvä pahoinvointi herättää huolta. Lappalainen (2024) kirjoittaa YLE:n uutisissa, että nuorten lääkemyrkytykset ja päivystyskäynnit ovat lisääntyneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. THL:n toteuttamassa lasten ja nuorten kouluterveyskyselyssä 2023 Kainuun hyvinvointialueen perusopetuksen 8. ja 9.-luokkalaisista 63,9 % oli vastannut olevansa tyytyväinen elämäänsä

tällä hetkellä. Lukiolaisilla vastaava prosenttiluku oli 68,1 ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla 63,2. (Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi 2024.) Vastauksista voidaan päätellä, että on myös suuri joukko, jotka eivät ole tyytyväisiä elämäänsä. Kouluterveyskyselyn kyselyn mukaan ahdistuneisuus on lisääntynyt erityisesti tytöillä, ja vuodesta 2015 ovat lisääntyneet valtakunnallisesti vastaukset, joissa nuori on vastannut terveydentilansa olevan keskinkertainen tai huono (Kouluterveyskysely 2023: lapsia ja nuoria kuormittavat monet tekijät – selkeät arkirutiinit ja ajoissa saatu apu on tärkeää 2023).

Raatikaisen, Rahikan, Saarnion ja Vepsän (2019) mukaan sosiaalialalla työskennellään yksilöiden ja ryhmien kanssa, joilla on näköalattomuutta, päämäärättömyyttä ja voimavarojen vähyyttä. Sosiaalialan työn perustana on kuitenkin ajatus, että jokainen asiakas on oman itsensä ja elämänsä asiantuntija ja pyritään tukemaan asiakkaan toimijuutta ja itsemääräämistä. (Raatikainen ym. 2019, 131.) Yleisesti ajatellaan, että työntekijällä olisi hyvä olla ”takataskussaan” menetelmiä, joita hän voi käyttää työssään (Laitinen 2021). Näkin ja Sayedin (2015, 6) mukaan menetelmiä tulisi tutkia lisää, jotta niitä saadaan käyttöön sosiaalialan asiakastyöhön.

Tässä opinnäytetyössä toimeksiantajana on Kajaanin kaupungin nuorisopalvelut. Vilkan (2023, 44) mukaan Fan, Breslin, Callahan ja Iszatt-White (2022) muistuttavat, että on tärkeää, että selkeänä tutkimusta tehdessä on tutkimuksen tavoite, kenelle tai kenestä se tehdään ja tutkimuksen merkitys kohderyhmälle. Kajaanin kaupungin nuorisopalveluihin kuuluvat Ohjaamo Kajaani, Starttipaja, erityis- ja koulunuorisotyö, ankkuritiimi, etsivä, kohdennettu, tehostettu ja monikulttuurinen nuorisotyö, sekä nuorisotilat ja -talot Kajaanissa (Nuorisopalvelut 2023a). Nuorisotyö suunnataan 12–29-vuotiaille nuorille (Nuorisopalvelut 2023b). Nuorisotiloille ovat tervetulleita koululaiset 3. luokasta ylöspäin eli 9-vuotiaasta alkaen. (Nuorisotila Holari n.d.) Tässä opinnäytetyössä tutkittiin itsemyötätunnonmenetelmiä 12–29-vuotiaille. Ikäryhmä valikoitui toimeksiantajan asiakaskunnan ikäryhmän mukaan lukuun ottamatta, että 9–11-vuotiaat rajattiin pois, jotta tutkimuksen aineisto pysyy käsiteltävänä ja tulokset luotettavina.

Tässä kappaleessa kuvataan tarkemmin tämän opinnäytetyön tarkoitusta toimeksiantajan työkentän, nuorisotyön, yhteydessä. Kiilakosken, Kinnusen ja Djupsundin (2015, 61) mukaan yhden nuorisotyön mallin mukaan yksi nuorisotyön tehtävistä on tukea nuoren yksilöllistä kasvua ja kehitystä. Nuorisotyön tavoitteena on olla ennaltaehkäisevää tukea nuorille, vahvistaa nuorten osallisuutta



ja tukea nuorten hyvinvointia ja kykyä toimia yhteiskunnassa (Nuorisopalvelut 2023b). Erkkö ja Hannukkala (2015, 12) kirjoittavat lisäksi, että nuoren mielenterveyden tukeminen on osa kasvatustyötä, ja kasvatustyössä pyritään lisäämään nuoren kestävyttä sietää arjen pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Neffin (2023, 205–209) mukaan itsemyötätunto on nuorten opittavissa oleva taito, jonka avulla voidaan vähentää kärsimystä ja vaikuttaa nuoren kehitykseen positiivisesti. Itsemyötätunto on tämän perusteella tärkeä konsepti nuorisotyöhön ja sen avulla voidaan tukea nuoren mielenterveyttä, hyvinvointia, yksilöllistä kasvua ja kehitystä sekä vastoinkäymisten sietokykyä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa itsemyötätunnon menetelmistä ja harjoittelusta sosiaalialalle 12–29-vuotiaiden nuorten kanssa työskenteleville nuorten hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukemiseksi nuoruuden haastavassa elämänvaiheessa. Tarkoituksena on tuottaa hyödynnettävää tietoa itsemyötätunnosta myös tietoperustassa. Tavoitteena on tuottaa tietoa kartoittamalla tuoreimpia itsemyötätunnon menetelmiä, esittelemällä niitä, vertailemalla niiden hyötyjä sekä tuottamalla tietoa ja suosituksia itsemyötätunnon menetelmistä ja harjoittelusta.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset ovat:

*Millaisia tutkittuja itsemyötätunnon interventioita ja menetelmiä nuorille on?*

*Mitä huomioita ja suosituksia itsemyötätunnon harjoittelusta on tehty?*

## **6 Toteutus**

Vilkan (2023, 12–13) mukaan Booth ja muut (2022), Dwyer (2020) ja Fink (2020) kertovat kirjallisuuskatsauksen prosessiin sisältyvän suunniteltu ja järjestelmällinen hakuprosessi, tutkimusten kriittinen lukeminen, muistiinpanojen tekeminen lukiessa, analyysi ja uuden tiedon tuottaminen. Vilkan (2023, 13) mukaan myös Fan ja muut (2022) ja Machi ja McEvoy (2022) kirjoittavat, että hakuprosessin tulee olla ennalta suunniteltu ja sitä tulee toteuttaa harkitusti ja järjestelmällisesti. Kirjallisuuskatsauksen tulee olla menetelmänä toistettavissa, eli tutkimuksen tekijän tulee raportoida tekemänsä asiat tarkasti. Tällä saavutetaan läpinäkyvyys. Katsauksessa tulee olla selkeästi esitettyjä avainsanat, haku- ja valintakriteerit, tietokannat ja perustelut niiden käyttöön sekä hakutulokset ja niiden tulkinat. (Vilkka 2023, 13–14.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Ensimmäisenä toteutettiin tiedonhankinta, johon sisältyi koehaku, tietoperustan tiedonhaku ja kirjallisuuskatsauksen aineistohaku. Koehaussa muodostettiin kuvaa, mitä itsemyötätunnon ilmiöön liittyy ja ketkä ovat keskeisiä itsemyötätunnon tutkijoita. Tämän jälkeen toteutettiin tietoperustan tiedonhaku tietoperustan luomiseksi. Opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua tehtiin kirjallisuuskatsauksen aineistohaku. Aineisto valittiin sisäänotto- ja poissulkukriteerein samalla kriittisesti arvioiden.

## 6.1 Menetelmä

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Vilkan (2023) mukaan Machi ja McEvoy (2022) ja Fan ja muut (2022) toteavat, että kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan alkuperäistutkimuksia. Siinä on tarkoituksena tunnistaa, arvioida, tulkita, tiivistää ja liittää yhteen jo olemassa olevaa tietoa sekä muodostaa uutta tietoa analysoimalla aineistoa. Menetelmään liittyy olennaisena osana tutkimuskysymys, johon pyritään vastaamaan. Tuloksena kirjallisuuskatsauksessa saadaan kokonaiskuva eli synteesi. (Vilka 2023, 11–12.) Vilkan (2023, 19) mukaan Kangasniemi ja Pölkki (2016) toteavat, että katsauksen tyyppin valintaan liittyvät katsauksen tavoite, kohderyhmä ja tarkoitus. Vilkan mukaan (2023) Fan ja muut (2022) toteavat, että integratiivisen katsauksen tarkoituksena on valikoidun aineiston avulla saada muodostettua kriittisesti tiivistettyä tietoa ja johtaa siitä uutta tietoa. Integratiivinen katsaus on yhdistelmä systemaattisuutta ja luovuutta. (Vilka 2023, 20.) Tässä opinnäytetyössä käytettiin integratiivista kirjallisuuskatsausta. Se mahdollisti itsemyötätunnon menetelmien esittelemisen, vertailun, tekijöiden käsitteiden muodostamisen, ja itsemyötätunnon harjoitteluun liittyvän tiedon tuottamisen. Prosessissa tuotettiin uutta tietoa aineiston pohjalta.

Vilkan (2023, 25) mukaan Fan ja muut (2022) ja Salminen (2011) kertovat integratiivisen kirjallisuuskatsauksen olevan astetta kriittisempi, järjestelmällisempi, läpinäkyvä, tarkka ja toistettavissa oleva menetelmä aineiston kokoamisessa. Vilkan (2023, 25) mukaan Sethares (2020) toteaa, että integratiivisessa kirjallisuuskatsauksessa käytetään vertaisarvioituja tutkimuksia sekä ammatillisia julkaisuja, ja katsaustyyppi edellyttää, että aiheesta on jo paljon tutkimusta. Integratiivisen kirjallisuuskatsauksen menetelmän käyttäminen mahdollisti tässä kirjallisuuskatsauksessa runsaan ja tuoreen tutkimustiedon hyödyntämisen itsemyötätunnon menetelmistä. Vilkan (2023, 25) mukaan Salminen (2011), Fan ja muut (2022) ja Remington (2020) ovat sitä mieltä, että integratiiviseen kirjallisuuskatsaukseen käyvät sekä määrälliset että laadulliset tutkimukset ja empiiriset sekä

teoreettiset tutkimukset. Tässä opinnäytetyössä noudatettiin menetelmän vaatimaa kriittisyyttä ja järjestelmällisyyttä. Aineistossa käytettiin vertaisarvioituja tutkimuksia sekä tieteellisiä julkaisuja, joita ei ollut vertaisarvioitu. Aineistossa oli tutkimusmetodiltaan erilaisia alkuperäistutkimuksia.

Vilkan (2023, 17) mukaan Booth ja muut (2022) ja Grant ja Booth (2009) suosittelevat kirjallisuuskatsauksen tekemisen aikataulun suunnitteluun SALSA-kehystä. Vilkan (2023) mukaan SALSA-kehysten aikaa vievin vaihe on manuaalisen haun vaihe. Nopeissa prosesseissa se jätetään pois, vaikka sen avulla voisi löytyä olennaisia tutkimuksia. SALSA-kehukseen kuuluvat hakuvaihe eli tietokannat ja hakusanat, arviointi, manuaalinen haku, synteesi ja analyysi. (Vilka 2023, 17–18.) Tämän opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus toteutettiin SALSA-kehysten mukaisesti ja manuaalinen vaihe jätettiin pois resurssien riittämättömyyden takia.

## 6.2 Tiedonhankinta

### Tietoperustan tiedonhankinta

Tietoperustan luominen vaati systemaattisen tiedon haun. Tämän opinnäytetyön tavoitteen perusteella luotiin kolme käsitettä, joiden avulla lähdettiin tekemään hakuja tietoperustaan. Nämä käsitteet olivat itsemyötätunto, nuoruus ja menetelmät sekä interventiot. Vilkan (2023, 35–36) mukaan Puusa (2008), Vilka (2021) ja Kostamo, Airaksinen ja Vilka (2022) toteavat teoreettisen viitekehyksen kokoamisen vaiheiksi teoreettisten käsitteiden kokoamisen, lähikäsitteiden paikantamisen ja poissulkemisen, käsitteiden ja niiden sisältöjen erottelun, käsitteiden sisältöjen vertailun ja käsitteiden määrittelyn, miten käsittää ja käyttää käsitteitä omassa tutkimuksessaan.

Koetiedonhaku tehtiin Google-haulla, jossa käytettiin hakusanaa itsemyötätunto. Hakutuloksista selvisi, että Suomessa itsemyötätuntoon liittyviä nimekkäitä tutkijoita ovat Ronnie Grandell ja Arto Pietikäinen. Lisäksi koehaussa tehtiin haku sanalla self-compassion Janet Finna kansainvälisiin artikkeleihin. Tietoperustan tiedonhakuun tietokannaksi valikoitui Proquest Central, koska siellä oli eniten itsemyötätuntoon liittyvää tutkimusta Janet Finna kansainvälisten artikkelien haun perusteella. Proquest Central -tietokantaan tehtiin haku hakufraasilla self-compassion OR "self compassion" OR "compassion towards yourself". Tietoperustan lähteeksi löytyi sieltä 31 alkuperäistutkimusta. Vilkan (2023, 85) mukaan Ridley (2012) toteaa, että viitekehyksen muodostamisen lähteinä

on hyvä käyttää myös alkuperäistutkimuksia. Alkuperäistutkimusten pohjalta todettiin, että tietoperustaan tulee avata vielä itsensä hyväksymisen käsite ja lisätä tietoa itsemyötätunnosta ja nuoruudesta. Proquest Central-tietokantaan ja Google Scholariin tehtiin haku sanalla ”self-acceptance”. Lisäksi koetiedonhaussa löydettiin self-compassion.org-sivusto, jossa oli koottuna tutkimuksia itsemyötätuntoon liittyen. Niissä oli merkintä vain yksityiseen käyttöön, joten niitä ei suoraan tästä syystä käytetty. Sieltä kuitenkin löydettiin tietoperustalle tärkeitä tutkimuksia, joten tehtiin haku Google Scholariin sekä Pubmed- ja Science Direct-tietokantoihin selfcompassion.org-sivustolta löydettyjen tutkimusten otsikkojen mukaan.

Proquest Central-tietokannasta kerätyn aineiston perusteella selvisi, että tohtori Kristin Neff on nimekkäin itsemyötätunnon tutkija kansainvälisesti. Pubmed-tietokantaan tehtiin haku hakufraasilla Kristin Neff. Sieltä löytyi Kristin Neffin tekemä artikkeli, josta tuli tärkeä tietoperustan lähde, ja artikkelin tekstiviitteistä löytyi myös lumipallotekniikalla useita lähteitä tietoperustaan. Vilkan (2023, 66) mukaan Hiebl (2021) ja Efron ja Ravid (2019) toteavat, että hakuprosessissa voi käyttää myös lumipallotekniikkaa eli hakujen perusteella löydettyjen tutkimusten viitteistä etsitään tutkimukselle merkityksellisiä tutkimuksia.

Tietoperustan tiedonhakuun tietokannaksi käytettiin myös Kainet (Kainuun alueen kirjastojen tietokanta). Hakufraaseja olivat Ronnie Grandell, Arto Pietikäinen ja itsemyötätun\*. Tietokannasta löytyi kirjoja liittyen itsemyötätuntoon, joita hyödynnettiin tietoperustassa. Koko kerätyn aineiston perusteella täydennettiin tietoperustan käsitteitä.

Tietoperustaan muodostettiin myös nuoruuden ja varhaisaikuisuuden käsitteet. Tietokantoina käytettiin Google Scholar, Pubmed, Janet Finna, Kainet (Kainuun alueen kirjastojen tietokanta) ja Julkari. Käytössä oli myös manuaalinen haku ja lumipallotekniikka. Hakusanoina käytettiin kehityspsykologia\*, nuor\* ja varhaisaikuis\*. Löydettiin vertaisarvioituja tutkimuksia, muita julkaisuja sekä kirjoja tietoperustan aineistoksi. Hakuja tehtiin myös englannin kielellä samoista tietokannoista, mutta ei löydetty tietoperustalle merkityksellistä aineistoa. Tiedonhaussa todettiin, että Nuorisotutkimusseura on tärkeä toimija ja julkaisija liittyen nuoruuden aiheeseen, joten Google-haun kautta etsittiin sen julkaisuja. Lisäksi hakutuloksissa oli vanhettunutta tietoa, joten haettiin tuoreempaa tilastotietoa THL:n sivuilta. Löytyi yksi julkaisu, josta lumipallotekniikan avulla löydettiin yksi kirja.

Tietoperustaan muodostettiin myös käsitteet menetelmät ja interventiot. Käytettiin tietokantoja Kainet, Google Scholar, Julkari ja Journal. Hakufraaseina käytettiin menetelm\* AND sosiaaliala\* ja interventio\* AND sosiaaliala\*. Tietokannoista löytyi julkaisuja tietoperustan aineistoksi. Tietoperustassa on käytetty vertaisarvioidun aineiston lisäksi harmaata kirjallisuutta, jotta on saatu muodostettua tarvittavat käsitteet ja kokonaiskuva itsemyötätunnon ja nuoruuden ilmiöistä sekä menetelmät ja interventiot käsitteistä. Vilkan (2023, 33) mukaan Hiebl (2021) määrittelee, että harmaa kirjallisuus on muuta kuin vertaisarvioitua tutkimusta tai kirjallisuutta. Tietoperustan aineistoa arvioitiin kriittisesti valiten aineistoksi luotettavia lähteitä. Tietoperustan lähteissä arvioitiin yksittäin jokaisen lähteen kohdalla, onko julkaisuvuosi hyväksyttävä sen perusteella, onko lähteen tieto vielä paikkaansa pitävää.

### **Kirjallisuuskatsauksen tiedonhankinta**

Vilkan (2023) mukaan Hiebl (2021) kertoo, että kirjallisuuskatsausta tehdessä on syytä toteuttaa tiedonhakuprosessi raportoiden kaikista vaiheista läpinäkyvyyden periaatetta noudattaen, ja löydetyn aineiston tulee olla kattava. Hakuprosessi tulee suunnitella ennalta, valinnat rajaamisen suhteen tulee pystyä perustelemaan ja prosessin tulee olla toistettavissa. Hakuprosessi etenee niin, että kun tutkimuskysymys on muodostettu, valitaan vähintään kaksi tietokantaa, joita käytetään hakuihin. (Vilka 2023, 54–65.) Tässä kirjallisuuskatsauksessa tehtiin haku Cinahl-, Proquest Central-, Sage Journals- ja Science Direct -tietokantoihin hakufraasilla self-compassion AND (intervention OR practise OR training OR program) ja hakuena 1.1.2022 eteenpäin julkaistu, vertaisarvioitu tai tutkimusartikkeli ja koko teksti luettavissa. Hakutuloksia löytyi kaikista neljästä tietokannasta. Hakutuloksia vertailtiin eri tietokantojen kesken ja kirjallisuuskatsaukseen valittiin kaksi tietokantaa: Proquest Central ja Sage Journals.

Vilkan (2023) mukaan Lawless ja Foster (2020), Hiebl (2021) ja Dwyer (2020) toteavat hakuprosessiin sisältyvän tutkimuskysymyksen määrittelyn, avainsanojen eli hakusanojen ja -fraasien tunnistamisen, luonnollisen kielen ja kontrolloidun kielen erottamisen ja sisäänotto- ja poissulkukriteerien määrittämisen sekä minimissään Boolean-tekniikan käyttämisen hauissa. Prosessiin sisältyy tunnistamis- ja seulontavaihe. (Vilka 2023, 54–44.) Kirjallisuuskatsauksen aineistohaku aloitettiin suunnittelemalla hakufraasi. Hakufraasiksi muodostui self-compassion AND (intervention OR practise OR training OR program). Hakusanat luotiin tietoperustan aineiston ja tutkimuskysymyksen

pohjalta. Boolean operaattoreista NOT-operaattoria ei käytetty, jotta hakutuloksista ei jäänyt pois mitään oleellista alkuperäistutkimusta. Läheisyysoperaattoreita ei käytetty. Nuoruuden käsitettä ei laitettu hakufraasiin, jotta ei menetettäisi hakutuloksia. Tietoperustan tiedonhaun perusteella oli valmiiksi tiedossa, että itsemyötätunnon menetelmiä löytyy runsaasti. Haut mukautettiin tietokannan mukaan. Sisäänotto- ja poissulkukriteeristöön kuuluivat aineiston tiedonhaussa vertaisarvioitu tai tutkimusartikkeli, englannin kieli, koko tekstin saatavuus sekä julkaisuaika 1.1.2022-5.3.2024.

(Liite 1)

### 6.3 Aineiston kerääminen

Aineistohaku tehtiin Proquest Central ja Sage Journals tietokantoihin. Vilkan (2023) mukaan hakuprosessin tunnistamisvaiheessa määritellään sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Tutkimuksia aletaan lukea ja lukiessa tunnistetaan, miten alkuperäistutkimus käsittelee oman tutkimuksen aihetta, millä tavalla tutkimus on tärkeä katsaukselle ja miten se vastaa tutkimuskysymykseen. (Vilka 2023, 69.) Molemmissa tietokannoissa hakufraasina käytettiin self-compassion AND (intervention OR practise OR training OR program). Sisäänottokriteereinä Proquest Central tietokannassa olivat julkaisuaika 1.1.2022-5.3.2024, vertaisarvioitu tutkimus, englannin kieli, koko teksti luettavissa ja hakufaasi otsikossa tai tiivistelmässä. Hakutuloksia tuli 238 kappaletta. Sage Journals tietokannassa sisäänottokriteereinä olivat julkaisuaika 1.1.2022-5.3.2024, tieteellinen tutkimus, englannin kieli ja koko teksti luettavissa. Sage Journals tietokannassa ei ollut mahdollista laittaa kriteeriksi vertaisarvioitu tutkimus. Hakutuloksia tuli 142 kappaletta.

Kaikki hakutulokset käytiin läpi otsikkotasolla valiten tutkimuskysymyksen kannalta olennaisimmat julkaisut. Rajauksena oli, että otsikkotasolla ne tutkimukset, joissa ei viitattu itsemyötätunnon menetelmään rajautuivat pois. Vilkan (2023) mukaan rajaaminen on tärkeä osa katsausprosessia. Rajaukset tulee pystyä myös perustelemaan. Hakujen jälkeen voidaan taas arvioida löydettyjä tutkimuksia rajausten mukaan ja täytyy muistaa peilata vastaavatko tutkimukset tutkimuskysymykseen. (Vilka 2023, 38.) Otsikkotason julkaisuja oli yhteensä 42 kappaletta molemmissa tietokannoissa. Tämän jälkeen siirryttiin läpikäymään otsikkotasolta valittujen tutkimusten tiivistelmiä. Tutkimusten tiivistelmien lukemisen jälkeen yhteensä molempien tietokantojen hakutuloksiksi jäi 38 tutkimusta. Tämän jälkeen siirryttiin rajaamaan tutkimuksista pois ne, joissa osallistujien ikäryhmässä ei ollut 12–29-vuotiaita, ikäryhmää ei ollut selkeästi ilmoitettu tai osallis-

tujien keskimääräinen ikä oli yli 30.0. Rajauksen jälkeen tutkimuksia jäi 25 kappaletta. Tämän jälkeen tutkimukset luettiin kokonaisuudessaan ja sen jälkeen aineistoon jäi 18 alkuperäistutkimusta (Liite 1).

Vilkan (2023, 63) mukaan kirjallisuuskatsauksen aineiston kattavuuteen liittyviä termejä ovat tarkkuus eli kuinka paljon kaikista hakutuloksista on tutkimukselle olennaisia ja saanti eli kuinka paljon löytyy olennaisia alkuperäistutkimuksia. Tämän kirjallisuuskatsauksen aineiston kattavuutta arvioiden tarkkuus oli heikko, mutta saanti oli hyvä. Seuraavaksi aineiston julkaisut käännettiin suomen kielelle. Tämän jälkeen tehtiin matriisi tutkimuksista (Liite 2).

#### **6.4 Aineiston kriittinen arvioiminen**

Vilkan (2023, 93) mukaan Remington (2020) toteaa, että aineistoa hakiessa on tärkeää toteuttaa jatkuvaa laadunarviointia ja arvioinnista tulee tehdä katsausmatriisi. (Tämän kirjallisuuskatsauksen alkuperäistutkimusten arviointi kts. Liite 2.) Vilkan (2023, 93) mukaan Booth ja muut (2022) kertovat, että katsaukseen valittujen tutkimusten laadunarvioinnin keskeiset käsitteet ovat valideetti eli pätevyys ja reliabiliteetti eli luotettavuus. Tutkija saa itse määritellä, mitkä arvioinnin kohteet ovat kriittisiä. Arvioitavia asioita ovat, soveltuvuus eli missä määrin alkuperäistutkimus on samankaltainen kuin oma tutkimus, vastaako alkuperäistutkimus tutkimuskysymykseen ja alkuperäistutkimuksen menetelmät ja tulokset kokonaisuutena, tutkijan auktoriteettiasema, kuka tutkimuksen on maksanut, vertaisarviointi, ovatko tutkimuksen tulokset päteviä, miten esimerkiksi tutkimus on toteutettu menetelmällisesti ja onko alkuperäistutkimuksissa virheitä tai puutteita. (Vilka 2023, 93.)

Alkuperäistutkimuksia oli kirjallisuuskatsauksessa yhteensä 18. Mukana oli määrällisiä ja mixed methods tutkimuksia. Alkuperäistutkimuksissa oli tutkittu itsemyötätunnon menetelmiä tai muita menetelmiä, ja oli mitattu, miten ne vaikuttavat itsemyötätuntoon tai muihin tekijöihin sekä yksi tutkimus, missä tutkittiin vaikuttavatko intervention käyttämiseen osallistujan sosiodemografiset tai muut tekijät. Lisäksi oli yksi tutkimus, jossa tutkittiin kirjallisuuskatsauksena itsemyötätunnon tehokkuutta aktiivisena hoidon osana ja ehkäisynä ahdistukseen ja masennukseen nuorilla, sekä laadullisena tutkimuksena nuorten omia kokemuksia ja asiantuntijoiden näkemyksiä itsemyötätunnosta.

Vilkan (2023, 15) mukaan Efronin ja Ravidin (2019) mukaan alkuperäistutkimuksia arvioitaessa on tärkeä pohtia tutkimusten soveltumista kirjallisuuskatsaukseen peilaten niitä tutkimuskysymyksen ja arvioitava niitä kriittisesti. Alkuperäistutkimuksista 15 kappaletta vastasi molempiin tutkimuskysymyksiin ja kolme vastasi yhteen tutkimuskysymykseen. Kokonaisuudessaan tämän kirjallisuuskatsauksen alkuperäistutkimusten laatu oli hyvä. Jo hakuvaiheessa alkuperäistutkimuksille oli vaatimukset, että ne olivat vertaisarvioituja tai vähintään tieteellisiä artikkeleita. Tutkimukset arviointiin seuraavien kriteerien mukaan. Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite tuli olla selkeästi esitelty, tutkimusasetelma tuli olla kuvattuna asianmukaisesti, tutkimusmenetelmien tuli olla tarkoituksenmukaisia, viitekehysten tuli olla selkeä, tutkimusten johtopäätösten tuli olla tuotuna selkeästi esille ja eroteltu tuloksista, tutkimuksessa tuli olla huomioituna tekijöitä, jotka erityisesti lisäsivät tutkimuksen luotettavuutta, esimerkiksi kaksi tarkastajaa ketkä tarkastivat, vaikuttaako siltä, että kyselyihin on vastattu todenmukaisesti, tutkimuksessa tuli olla käytetty tunnettuja mittareita ja tutkijan tai tutkijoiden tuli olla riippumattomia niin, että tämä oli ilmoitettu tutkimuksessa.

Alkuperäistutkimukset täyttivät arvioinnin kriteerit niin, että 13 alkuperäistutkimusta arviointiin, että täytti 8/8 arvioinnin kriteereistä. Kolme arviointiin, että täytti 7/8 arvioinnin kriteereistä. Kaksi arviointiin, että täytti 6/8 arvioinnin kriteereistä ja yksi arviointiin, että täytti 5/8 arvioinnin kriteereistä. (Kts. Liite 2) Vilkan (2023, 94–95) mukaan julkaisuharhan mahdollisuus on myös hyvä arvioida. Tämän kirjallisuuskatsauksen alkuperäistutkimuksilla on olemassa julkaisuharhan mahdollisuus. Itsemyötätunnosta on tunnistettu paljon hyötyjä ja menetelmiä kehitetään, jotta niillä saataisiin tuloksia. Näin ollen on vaara, että tutkijoihin voi vaikuttaa halu saada esittää tutkijoille ja suurelle yleisölle haluttuja positiivisia tuloksia. Seuraavasta kappaleesta alkaa tämän opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen alkuperäistutkimusten kriittinen arviointi yksi alkuperäistutkimus kerrallaan.

Barbeaun, Guertin, Boileau ja Pelletierin (2022) tutkimuksessa tutkittiin Self-compassion Writing Intervention on Women's Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation and Eating Behaviors eli Itsemyötätuntoista kirjoitusinterventiota naisille painonhallinnan tavoitteisiin. Osallistujat olivat kanadalaisen yliopiston kautta rekrytoituja. Tutkimuksen rajoitukset olivat, että otos oli homogeeninen, osallistujina oli vain naisia ja mittarit, joita käytettiin, olivat itseraportoitavia. Tutkimuksen vahvuutena oli, että tutkimuksessa oli aktiivinen sekä passiivinen kontrolliryhmä.



Kontrolliryhmän toimivuutta kuitenkin pohdittiin ja mietittiin, onko voinut tulla tulosten saastumista, jos kontrolliryhmien osallistujat ovat omatoimisesti tehneet itsemyötätuntoisia harjoituksia. (Barbeau ym. 2022, 86–94.)

Bluthin, Lathrenin, Clepper-Faithin, Larsonin, Ogunbamowon ja Pflumin (2023b) tutkimuksessa tutkittiin An online mindful self-compassion intervention for transgender adolescents/ Mindful Self-compassion for teens eli Itsemyötätunnon interventiota transsukupuolisille nuorille verkossa/Tietoisen läsnäolon itsemyötätuntoa teineille. Osallistujat asuivat Yhdysvalloissa tai Kanadassa. Tutkimuksen rajoitukset olivat kontrolliryhmän puuttuminen ja osallistujien pieni määrä. Lisäksi tutkimukseen osallistumiseksi vaadittiin vanhempien suostumus, eli osallistujat olivat vain sellaisia transsukupuolisia yksilöitä, kenellä on vanhempiensa tuki. Lisäksi osallistujilta vaadittiin, että he omistivat oman tietokoneen tai mobiililaitteen. Tästä seuraa, että tutkimuksen tulokset eivät mahdollisesti ole yleistettävissä. (Bluth ym. 2023b, 271–295.)

Bluthin, Knoxin, Pressin ja Lathrenin (2023a) tutkimuksessa tutkittiin Embracing your life: An online self-compassion program for Emerging adults eli Elämää syleillen: itsemyötätunnon ohjelmaa aikuistuville nuorille verkossa. Tutkimuksen rajoitukset olivat, että otos oli pieni, ei ollut kontrolliryhmää, osallistujat olivat homogeenisiä ja osallistujien taustoista esimerkiksi traumaista ei ollut tietoa. Lisäksi kaikki osallistujat maksoivat kurssista. Nämä tekijät haittaavat tutkimustulosten yleistettävyyttä. Lisäksi tutkimus tehtiin COVID-19 pandemian aikana ja ei voida tietää, millaisia vaikutuksia sillä oli. (Bluth ym. 2023a, 1281–1288.)

Camillon, Antonellon ja Tomazzonin (2022) määrällisessä tutkimuksessa tutkittiin spirituaalisten harjoitusten ja meditaation hyötyjä. Tutkimuksen rajoituksena oli, että kyselyn vastaajien prosentuaalinen määrä oli pienempi (13,98 %), kuin mikä on suositeltu tieteelliseen tutkimukseen, jotta se olisi luotettava. (Camillo ym. 2022, 348.) Tutkimuksen rajoituksena oli myös, että se on vahvasti COVID-19-pandemia kontekstissa tehty ja tulokset eivät mahdollisesti ole yleistettävissä populaatioon aikana, jolloin pandemia on ohi. Lisäksi kyselyiden vastaukset ovat vastaajien omia arvioita ja näin ollen ne eivät ole tarkkoja, luotettavia mittauksia.

Chilverin ja Gattin (2022) tutkimuksessa tutkittiin Six-Week Online Multi-component Positive Psychology Intervention eli Kuuden viikon multikomponenttista positiivisen psykologian interventiota verkossa. Osallistujat olivat australialaisen yliopiston ensimmäisen vuoden psykologian opiskelijoita. Tutkimuksen rajoitukset olivat, että se tehtiin COVID-19-pandemian aikaan, mikä on voinut vaikuttaa tuloksiin, tutkimukset osallistujat olivat aika homogeenisiä, vaikka otos oli laajempi kuin aiemmassa vastaavassa tutkimuksessa, osallistujien määrältään suuri poisjääminen kesken intervention ja tehtävien valintaan liittyvät heikkoudet. Tutkimuksessa oli aktiivinen kontrolliryhmä. (Chilver & Gatt 2022, 1269–1284.)

Crisanin, Canachen, Buksan ja Nechitan (2023) tutkimuksessa tutkittiin ja vertailtiin Online Self-compassion Intervention eli Itsemyötätunnon interventiota verkossa ja Online Unconditional Self-acceptance Intervention eli Ehdottoman itsensä hyväksymisen interventiota verkossa. Tutkimuksen rajoitukset olivat, että siinä käytettiin itseraportoitavia mittareita ja joidenkin mittareiden luotettavuutta pohdittiin sekä sitä mittaavatko ne muutoksia tarpeeksi sensitiivisesti. Pohdittiin myös, onko tuloksiin vaikuttanut se, jos osallistujat eivät ole lyhyellä perehdytyksellä oppineet harjoitusten tekniikkaa. (Crisan ym. 2023, 75–76.) Lisäksi rajoituksena oli, että tutkimuksessa ei ollut passiivista kontrolliryhmää.

Di Giuseppen, Serantonin, Anellan, Vianellon, Perasson, Lillon, Maculan ja Paolettin (2023) tutkimuksessa tutkittiin Neuropsychopedagogical training: Envisioning the Future eli Neuropsykopedagogista harjoittelua: Tulevaisuuden kuvittelu. Tutkimus oli tehty Italiassa. Tutkimuksen rajoitukset olivat, että siinä käytettiin mittareita, joihin itse annettiin vastaus ja tutkimuksessa ei käytetty kontrolliryhmää. Luokassa tehty yksi kysely ei välttämättä ollut luotettava, koska siinä ei säilynyt vastaajien anonymiys. (Di Giuseppe ym. 2023, 59–97.)

Drabun, Sündermannin ja Hongin (2022) tutkimuksessa tutkittiin One-week online self-compassion training reducing self-criticism and pain endurance in adults with non-suicidal self-injury ideation eli Yhden viikon itsemyötätuntoharjoittelua verkossa itsekritiikin vähentämiseksi ja kivunsietoon aikuisille, joilla on itsetuhoisia ajatuksia tai tekoja, mutta ei kuolettavia tekoja. Tutkitus tehtiin Singaporessa. Tutkimuksen rajoituksena pohdittiin käytetyn mittarin luotettavuutta. Rajoituksia olivat myös pieni otos, osallistujien homogeenisyys ja suuri määrä keskeytyksiä. Lisäksi kontrolliryhmä sai harjoitukset käyttöönsä intervention jälkeen eli he olivat voineet harjoitella itsemyötätuntoa

ennen seurantaa ja näin ollen kontaminaatiota oli voinut tapahtua. Lisäksi tutkimuksessa oli kontrolliryhmä, mutta pohdittiin, että tulevaisuuden tutkimuksessa olisi hyvä käyttää aktiivista kontrolliryhmää. (Drabu ym. 2022, 1232–1243.)

Eganin, Reesin, Delalanden, Greenen, Fitzallenin, Brownin, Webbin ja Finlay-Jonesin (2022) tutkimuksessa käytettiin kirjallisuuskatsausta ja laadullista tutkimusta. Tutkimuksessa tutkittiin, millainen hyöty itsemyötätunnon konseptilla on ahdistuksen ja masennuksen ehkäisyyn ja hoitoon nuorilla. Tutkimuksen rajoitukset olivat, tapa miten haastatellut nuoret oli valittu, eli tutkimukseen ei ollut haettu nuoria, jotka olisivat käyttäneet itsemyötätunnon menetelmiä, josta johtui, että he eivät mahdollisesti osanneet kertoa kokemuksiaan ja haastatteluiden vastaukset saattoivat olla myötäileviä, jos nuoret kokivat, että haastateltavat olivat sijoittaneet tutkimukseen paljon. Haastateltavat nuoret olivat Australiasta, eli maantieteellisesti suppealta alueelta. Kirjallisuuskatsaukseen oli käytetty tutkimuksia kansainvälisesti. Tutkimuksen rajoitus sekä vahvuus oli, että kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa oli yleensä käytetty Kristin Neffin viitekehystä sekä kehittämää itsemyötätunnon mittaria, jolloin tulokset olivat helposti vertailtavissa, mutta kaventavat tutkimuksen luotettavuutta, koska itsemyötätuntoa tulisi tutkia laajemmin. (Egan ym. 2022, 385–400.)

Finlay-Jonesin, Parkinsonin, Siroisin, Perryn, Boyesin ja Reesin (2023) tutkimuksessa tutkittiin Web-based Self-Compassion Training to Improve the Well-being of Youth With Chronic Medical Conditions eli Itsemyötätunnon harjoittelua verkossa kroonisia sairauksia sairastaville nuorille heidän hyvinvointinsa parantamiseksi. Osallistujat olivat australialaisia. Tutkimuksessa käytettiin kontrolliryhmää. Tutkimuksen rajoituksia olivat passiivinen kontrolliryhmä ja itseraportoitu data. (Finlay-Jones ym. 2023, 1–15.)

Koteran ja Fidon (2022) tutkimuksessa tutkittiin Shinrin-Yoku (forest bathing) eli Metsäkylpyretkeä. Osallistujat olivat japanilaisia. Tutkimuksen rajoituksia olivat, että tutkimuksessa ei käytetty kontrolliryhmää ja data oli itseraportoitu. Joidenkin tutkimuksessa käytettyjen mittareiden soveltuvuutta ja luotettavuutta pohdittiin. (Kotera & Fido 2022, 2652–2660.)

Mahonin ja Heveyin (2023) tutkimuksessa tutkittiin Digital SMART (Social Media Adolescent Resilience Training) eli Digitaalista SMART:ia - resilienssin harjoitteluun nuorille. Osallistujat olivat irlantilaisia. Tutkimuksen rajoituksia olivat pieni otos, datan osittainen häviäminen, itseraportoitu

data ja kontrolliryhmän puuttuminen. Pohdittiin yhden mittarin soveltuvuutta poikien kohdalla. (Mahon & Hevey 2023, 307–319.)

O'Haren ja Gemellin (2023) tutkimuksessa tutkittiin ja vertailtiin Short intervention of self-compassion mindfulness meditation eli Lyhyttä itsemyötätuntoista mindfulness-meditaatiointerventiota ja lyhyttä huomiokeskeistä mindfulness-meditaatiointerventiota. Tutkimus tehtiin Yhdysvalloissa. Tutkimuksen rajoituksia olivat pieni otos ja ryhmät olivat niin sanotusti identtiset lukuun ottamatta, että harjoitusajat vaihtelivat eri vuorokauden aikaan, mikä saattoi vaikuttaa itsemyötätunnon oppimiseen. (O'Hare & Gemelli 2023, 1–17.) Lisäksi tutkimuksen rajoituksena oli, että siinä ei käytetty passiivista kontrolliryhmää.

Ondrejková, Hamalová ja Strádelová (2022) tutkimuksessa tutkittiin Mindfulness based intervention: Compassionate living (MBCL) eli Mindfulness pohjaista interventiota: Myötätuntoista elämää. Osallistujat olivat slovakialaisia ja ukrainalaisia. Tutkimuksen rajoituksia olivat pieni otos ja suuri keskeyttämisen aste. Tutkimuksen tulokset ovat yleistettävissä ei-kliiniseen populaatioon. Tutkimuksessa käytettiin kontrolliryhmää. (Ondrejková ym. 2022, 2747–2752.)

Ongin ja Sündermannin (2022) tutkimuksessa tutkittiin Meltal Health App” Intellect” to improve body image and self-compassion in young adults eli Mielenterveys Appia ”Järki” nuorille kehonkuvan ja itsemyötätunnon parantamiseksi. Osallistujat oli haettu singaporelaisen yliopiston kautta. Tutkimuksessa oli käytetty kontrolliryhmää. Tutkimuksen rajoituksia olivat osallistujien oleminen opiskelijoita eli tulokset eivät ole mahdollisesti yleistettävissä populaatioon, itseraportoivat mitarit, pieni otos ja osallistujilta ei kysytty palautteena kokemuksia menetelmästä. (Ong & Sündermann 2022, 1–14.)

Paetzoldin, Schickin, Rauschenbergin, Hirjakin, Banaschewskin, Meyer-Lindenbergin, Butzin, Floeserin, Schueltken, Boehnken, Boeckingin ja Reininghausin (2022) tutkimuksessa tutkittiin vaikuttaako osallistujan sosiodemografinen tai muu tekijä menetelmän tuloksiin. Menetelmänä oli EMIcompass A Hybrid Ecological Momentary Compassion-Focused Intervention for Enhancing Resilience in help-seeking young adults eli EMIcompass hybridi-interventio. Tutkimuksen rajoituksia olivat pieni otos ja joidenkin osallistujien edustus oli vähäistä esimerkiksi poikien, analyysissä oli

havaittu mahdollisesti virhe ja tutkimus tehtiin COVID19-pandemian aikana. Lisäksi mittareista itsemyötätunnon ja hetkellisen itsemyötätunnon mittarit eivät korreloineet keskenään ja siitä oltiin huolissaan. (Paetzold ym. 2022, 1–14.)

Sijwalin ja Sharman (2023) tutkimuksessa vertailtiin, millaisia eroja on meditoivien ja ei-meditoivien yksilöiden välillä itsemyötätunnon, tietoisessa läsnäolossa ja aggressiossa. Tutkimus oli in-tialainen. (Sijwali & Sharma 2023, 202.) Tutkimuksessa ei ollut raportoitu tutkimuksen rajoituk-sista. Tutkimuksessa oli käytetty tunnettuja mittareita, mutta muuten tutkimuksen luotettavuuteen liittyvistä asioista ei raportoitu, mikä vähensi tutkimuksen luotettavuutta. Mittarit olivat itseraportoituja.

Volkaertin, Verbekenin, Debeufin, Michelsin ja Braetin (2022) tutkimuksessa tutkittiin A brief trai-ning in self-compassion on adolescents' stress recovery following a validated stress induction eli Lyhyttä itsemyötätunnon harjoitusta stressistä palautumiseen. Tutkimus oli belgialainen. Siinä käy-tettiin kontrolliryhmää. Tutkimuksen rajoituksia olivat, että tutkimuksessa oli kyky huomata vain medium-kokoisia muutoksia, manipulaatiotarkistusta ei tehty ohjeistuksen vaiheessa ja osallistu-jien tekijöitä esimerkiksi ikää ei huomioitu tutkimuksessa, ja on mahdollista, että nämä tekijät vai-kuttivat tuloksiin. (Volkaert ym. 2022, 897–904.)

#### Taulukko 1. Alkuperäistutkimukset

Barbeau ym., 2022 The Effects of Self-Compassion and Self-Esteem Writing Interventions on Women's Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation, and Eating Behaviors
Bluth ym., 2023a Improving Mental Health Among Transgender Adolescents: Implementing Mindful Self-Compassion for Teens
Bluth ym., 2023b Feasibility, Acceptability and Preliminary Outcomes of Embracing Your Life: An Online Self-Compassion Program for Emerging Adults
Camillo ym., 2022 Self-Compassion and Spirituality Practices: Students Dealing with the Covid-19 Context
Chilver & Gatt, 2022 Six-Week Online Multi-component Positive Psychology Intervention Improves Subjective Wellbeing in Young Adults

<p>Crisan ym., 2023</p> <p>A Comparison Between Self-compassion and Unconditional Self-acceptance: Interventions on Self-blame, Empathy, Shame-, Guilt-Proneness, and Performance</p>
<p>Di Giuseppe ym., 2023</p> <p>A neuropsychopedagogical training for adolescents: an exploratory study on self-compassion and detection of bullying episodes</p>
<p>Drabu ym., 2022</p> <p>A one-week online self-compassion training reduces self-criticism and pain endurance in adults with non-suicidal self-suicidal self-injury ideation: A randomized-waitlist controlled study</p>
<p>Egan ym., 2022</p> <p>A review of Self-compassion as an Active Ingredient in the Prevention and Treatment of Anxiety and Depression in Young People</p>
<p>Finlay-Jones ym., 2023</p> <p>Web-Based Self-Compassion Training to Improve Well-Being of Youth With Chronic Medical Conditions: Randomized Controlled Trial</p>
<p>Kotera &amp; Fido, 2022</p> <p>Effects of Shinrin-Yoku Retreat on Mental Health: a Pilot Study in Fukushima, Japan</p>
<p>Mahon ym., 2023</p> <p>Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns</p>
<p>O'Hare &amp; Gemelli, 2023</p> <p>The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs</p>
<p>Ondrejková ym., 2022</p> <p>Effect of the intervention mindfulness based compassionate living on the - level of self - criticism and self – compassion</p>
<p>Ong &amp; Sündermann, 2022</p> <p>Efficacy of the Mental Health App "Intellect" to Improve Body Image and Self-compassion in Young Adults: A Randomized Controlled Trial With a 4-Week Follow-up</p>
<p>Paetzold ym., 2022</p> <p>A Hybrid Ecological Momentary Compassion–Focused Intervention for Enhancing Resilience in Help-Seeking Young People: Prospective Study of Baseline Characteristics in the EMIcompass Trial</p>
<p>Sijwali &amp; Sharma, 2023</p> <p>A Comparative Study of Self-compassion, Mindfulness and Aggression among Meditator and Non-meditator Young Adults</p>
<p>Volkaert ym., 2022</p> <p>Training Self-compassion: Exploring the Effects on Adolescents' Physiological and Self-reported Stress Responses</p>

## 6.5 Aineiston analyysi

Kirjallisuuskatsauksen analyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan aineistolähtöisessä analyysissä valitaan analyysiyksilöt tutkimuksesta, niin että ne eivät ole etukäteen sovittuja. Analyysi on nimensä mukaan aineistolähtöistä ja aikaisemmillä teorioilla ilmiöön liittyen ei ole merkitystä analyysin tekoon. Aineistolähtöisessä analyysissä on haasteensa, koska yleisesti tunnistettu periaate on, että ei ole puhtaita uusia havaintoja, vaan tutkimusasetelma on tutkijan päätettävissä eli se vaikuttaa aina tuloksiin. Fenomenologis-hermeneuttisessa perinteessä tutkija kirjoittaa omat ennakkoluulonsa auki ja pystyy näin ollen suhtautumaan niihin tietoisesti analyysia tehdessään, vaikka tässäkin tunnistetaan ongelmaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 18–19.) Ennen tutkimuksen tekemistä eli ennen aineiston keräämistä ja analyysia kirjoitettiin auki omia ennakkoluuloja ja ajatuksia liittyen itsemyötätuntoon, jotta aineistoon olisi mahdollista suhtautua ja tehdä valintoja mahdollisimman neutraalisti.

Aineistolähtöistä sisällönanalyysia voidaan käyttää, niin että tutkija tekee luokittelurungon. Siihen riittää, että muodostaa alaluokat, mahdollisesti myös yläluokat. Sisällönanalyysin avulla tehdyt luokat eivät ole itsessään tuloksia, vaan apuna tutkimusten sisältämän tiedon tarkastelussa ja käsittelyssä. Kirjallisuuskatsauksen yhteydessä aineistolähtöinen sisällönanalyysi on siis aineiston järjestämisen apukeino. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 139–140.) Analyysi toteutettiin Word-työkalulla. Alkuperäisilmaisut tuotiin Word-työkaluun ja numeroitiin sekä merkattiin sivunumerot. Tämän jälkeen muodostettiin pelkistetyt ilmaisut. Pelkistettyjen ilmaisujen muodostamisen jälkeen, ne ryhmiteltiin värikoodaamisen avulla alaluokkiin ja sen jälkeen yläluokkiin sekä toiseen tutkimuskysymykseen liittyen luotiin myös pääluokka. 1. tutkimuskysymyksen yläluokat olivat ”menetelmän tyyppi”, ”menetelmän teho ja suositeltavuus laajemmille populaatioille”, ”menetelmän hyödyt” ja ”menetelmän toteutus”. 2. tutkimuskysymyksen yläluokka oli ”itsemyötätunnon harjoittelu”. ”Menetelmän tyyppi”, ”menetelmän teho ja suositeltavuus laajemmille populaatioille”, ”menetelmän hyödyt” ja ”menetelmän toteutus” yläluokista muodostui pääluokka ”itsemyötätunnon menetelmät”. Yläluokkien alle muodostuneista alaluokista kirjoitettiin tiivistelmät. Sisällönanalyysista tehtiin analyysiesimerkki (Liite 5) ja aineiston luokittelu (Liite 6). Yläluokasta ”menetelmien hyödyt” siirrettiin pelkistyksien tiivistelmät Itsemyötätunnon menetelmät-taulukkoon (Liite 3). Lisäksi luokasta ”menetelmien toteutus” siirrettiin pelkistyksien tiivistelmät Itsemyötätunnon menetelmien sisällön kuvaukset -taulukkoon (Liite 4). Lisäksi analyysissä käytettiin laskennallisia keinoja tulosten saamiseksi aineistosta.

## 7 Tulokset

### 7.1 Menetelmien tyypit sekä teho ja suositeltavuus laajemmille populaatioille

Aineiston menetelmien vertailussa haasteena olivat toisistaan tyypeiltään ja toteutukseltaan poikkeavat menetelmät. Aineistosta löytyi yhteensä 19 menetelmää, jotka liittyivät itsemyötätuntoon tai sen kehittämiseen. Yksi menetelmästä (meditointi) löytyi kahtena kappaleena, joten eri menetelmiä oli laskennallisesti yhteensä 18. Yhden menetelmän (Emicompass) hyötyjä ei ollut tutkittu. Eli menetelmiä, joiden hyötyjä oli tutkittu, oli aineistossa 17 eri menetelmää. 16 menetelmää sai tutkimuksessa positiivisia tuloksia (kts. liite 3). Yhdellä menetelmällä, A brief training in self-compassion on adolescents' stress recovery following a validated stress induction eli Lyhyellä itsemyötätunnon harjoituksella stressistä palautumiseen, ei saatu aikaan muutoksia.

Aineistosta tunnistettiin 17 eri menetelmän joukosta seitsemän eri itsemyötätunnon menetelmän tyyppiä. Tyypit olivat mindfulness-menetelmä (3 kpl aineistossa), itsemyötätunnon menetelmä (6 kpl), itsemyötätunnon ja mindfulnessin menetelmä (3 kpl) itsensä hyväksymisen menetelmä (1 kpl), itsemyötätunnon ja kehonkuvan menetelmä (3 kpl), positiivisen psykologian menetelmä (1 kpl) ja neuropsykopedagoginen menetelmä (1 kpl). Tyypit tunnistettiin ja jaoteltiin menetelmän nimen, ei sisällön mukaan. Mindfulnessia oli tunnistettavissa muidenkin menetelmätyyppien sisällöissä kuin mindfulness-menetelmissä ja itsemyötätunnon ja mindfulnessin menetelmissä. Itsemyötätunto oli myös tunnistettavissa muiden tyyppien sisällöissä kuin vain tyyppien, mihin se on nimetty. Eri itsemyötätunnon menetelmistä oli tunnistettavissa menetelmän muokkaamista esimerkiksi transsukupuolisille, itsetuhoisille ilman tappavia tekoja ja kroonista sairautta sairastaville. Näiden tulkittiin olevan itsemyötätunnon menetelmien tyyppien alatyyppejä.

Aineistosta tunnistettiin itsemyötätunnon menetelmän tekijäksi sen teho ja suositeltavuus laajemmille populaatioille. Aineistosta löytyi kuusi menetelmää, jotka todettiin tehokkaiksi ja suositeltiin niiden käyttämistä laajemmilla populaatioilla. Muihin menetelmiin suositeltiin lisää tutkimusta. Yksi menetelmä todettiin tehottomaksi. Taulukossa 2 on esitetty menetelmät, jotka todettiin tehokkaiksi ja suositeltiin käytettävän laajemmilla populaatioilla.



Taulukko 2. Itsemyötätunnon menetelmät, jotka on todettu tehokkaiksi ja suositellaan käytettäväksi laajemmille populaatioille

Self-compassion Writing Intervention on Women’s Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation and Eating Behaviors eli Itsemyötätuntoinen kirjoitusinterventio naisille painonhallinnan tavoitteisiin, kehon arvostukseen ja syömisen tapoihin
Meditaatio/spirituaaliset harjoitukset
Neuropsychopedagogical training: Envisioning the Future eli Neuropsykopedagoginen harjoittelu: Tulevaisuuden kuvittelu
Digital SMART (Social Media Adolescent Resilience Training) eli Digitaalinen SMART - resilienssin harjoitteluun nuorille
Mindfulness based intervention: Compassionate living (MBCL) eli Mindfulness pohjainen interventio: Myötätuntoista elämää
Mental Health App ”Intellect” to improve body image and self-compassion in young adults eli Mielenterveys App ”Järki” nuorille kehonkuvan ja itsemyötätunnon parantamiseksi (itsemyötätunto, kehonkuva ja kehonarvostus kasvoivat sekä miehillä, että naisilla)

## 7.2 Menetelmien hyödyt

Menetelmien tuloksissa oli mitattu eri asioita, mikä myös vaikeutti menetelmien vertailua. Itsemyötätunnon muutoksia mitattiin 17 eri menetelmän kohdalla. Tähän mittareina käytettiin Kristin Neffin kehittämää SCS-mittaria, SCS-mittarin lyhyttä versiota sekä SCS-mittarin versiota nuorille. Muut mitattavat asiat ja mittarit vaihtelivat paljon jokaisen menetelmän kohdalla. Aineiston menetelmien hyötyjä vertailtiin raportoitujen muutosten avulla. Vertailtaviksi hyödyiksi valikoituivat aineiston pohjalta tässä kirjallisuuskatsauksessa positiiviset tulokset itsemyötätunnossa, hyvinvoinnissa, itsekritiikissä ja kehonkuvassa.

Osassa alkuperäistutkimuksista tutkittiin kokonaisitsemyötätuntoa ja osassa raportoitiin itsemyötätunnon komponenteista. Oli eroja, miten menetelmät vaikuttivat itsemyötätunnon eri komponentteihin ystävällisyyteen itseä kohtaan, tietoiseen läsnäoloon ja yhteiseen ihmisyyteen sekä kokonaisitsemyötätuntoon. Saattoi olla, että menetelmällä huomattiin muutosta vain yhteen komponenttiin tai yhteen komponenttiin ja kokonaisitsemyötätuntoon. Taulukossa 3 menetelmän perässä ei lue mitään, jos menetelmän positiiviset tulokset ovat kohdistuneet kokonaisitsemyötätuntoon. Jos tulokset ovat kohdistuneet vain tiettyihin osa-alueisiin, ne on lueteltu sulkeissa.

Menetelmiä, millä todettiin olevan positiivisia tuloksia itsemyötätuntoon, oli aineistossa yhteensä yksitoista.

Taulukko 3. Menetelmät, joilla on positiivisia tuloksia itsemyötätuntoon

Self-compassion Writing Intervention on Women’s Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation and Eating Behaviors eli Itsemyötätuntoinen kirjoitusinterventio naisille painonhallinnan tavoitteisiin, kehon arvostukseen ja syömisen tapoihin
An online mindful self-compassion intervention for transgender adolescents/ Mindful Self-compassion for teens eli Itsemyötätunnon interventio transsukupuolisille nuorille verkossa/Tietoisien läsnäolon itsemyötätuntoa teineille (kokonaisitsemyötätunto ja tietoinen läsnäolo)
Embracing your life: An online self-compassion program for Emerging adults eli Elämää syleillen: itsemyötätunnon ohjelma aikuistuville nuorille verkossa, meditointi (kokonaisitsemyötätunto ja tietoinen läsnäolo)
Online Self-compassion Intervention eli Itsemyötätunnon interventio verkossa
Online Unconditional Self-acceptance Intervention eli Ehdottoman itsensä hyväksymisen interventio verkossa
Neuropsychopedagogical training: Envisioning the Future eli Neuropsykopedagoginen harjoittelu: Tulevaisuuden kuvittelu (ei muutosta kokonaisitsemyötätunnossa, mutta muutoksia ystävällisyydessä itseä kohtaan ja yhteisessä ihmisyydessä)
Web-based Self-Compassion Training to Improve the Well-being of Youth With Chronic Medical Conditions eli Itsemyötätunnon harjoittelu verkossa kroonisia sairauksia sairastaville nuorille heidän hyvinvointinsa parantamiseksi
Shinrin-Yoku (forest bathing) eli Metsäkylpyretki (kokonaisitsemyötätunto, yhteinen ihmisuus ja tietoinen läsnäolo kasvoivat)
Mindfulness based intervention: Compassionate living (MBCL) eli Mindfulness pohjainen interventio: Myötätuntoista elämää
Mental Health App” Intellect” to improve body image and self-compassion in young adults eli Mielenterveys App ”Järki” nuorille kehonkuvan ja itsemyötätunnon parantamiseksi

Hyvinvoinnissa todettiin positiivisia tuloksia viidessä menetelmässä. Hyvinvoinnin kategoriaan valittiin mukaan varsinaisen hyvinvoinnin mittauksen lisäksi psykologinen hyvinvointi, elämäntyytyväisyys, stressi, ahdinko, masennus, ahdistus, resilienssi ja yksinäisyys. Taulukossa 4 on esitetty viisi menetelmää, joilla saatiin muutoksia näihin ja lisätty sulkeisiin tarkennus, mihin hyvinvoinnin tekijöihin menetelmällä on saatu positiivisia tuloksia.

#### Taulukko 4. Menetelmät, joilla on positiivisia tuloksia hyvinvointiin

Six-Week Online Multi-component Positive Psychology Intervention eli Kuuden viikon multikomponenttinen positiivisen psykologian interventio verkossa (hyvinvointi ja elämäntyytyväisyys kasvoivat, stressi laski)
Web-based Self-Compassion Training to Improve the Well-being of Youth With Chronic Medical Conditions eli Itsemyötätunnon harjoittelu verkossa kroonisia sairauksia sairastaville nuorille heidän hyvinvointinsa parantamiseksi (yleinen hyvinvointi kasvoi, ahdinko laski)
Short intervention of self-compassion mindfulness meditation eli Lyhyt itsemyötätuntoinen mindfulness-meditaatiointerventio (lyhytaikaisesti hyvinvointi kasvoi ja masennus, ahdistus ja stressi laskivat)
An online mindful self-compassion intervention for transgender adolescents/ Mindful Self-compassion for teens eli Itsemyötätunnon interventio transsukupuolisille nuorille verkossa/Tietoisien läsnäolon itsemyötätuntoa teineille (resilienssi kasvoi, masennus laski)
Embracing your life: An online self-compassion program for Emerging adults eli Elämää syleillen: itsemyötätunnon ohjelma aikuistuville nuorille verkossa (psykososiaalinen hyvinvointi ja resilienssi kasvoivat, ja yksinäisyys, masennus ja stressi laskivat)

Osallistujien itsekritiikkiin saatiin muutosta neljällä menetelmällä, jotka on lueteltu taulukossa 5. Menetelmän perässä on sulkeissa kuvattu, mihin itsekritiikin osaan on raportoitu muutoksia.

#### Taulukko 5. Menetelmät, joilla on positiivisia tuloksia itsekritiikkiin

Digital SMART (Social Media Adolescent Resilience Training) eli Digitaalinen SMART - resilienssin harjoitteluun nuorille (itsekritiikki väheni)
Mindfulness based intervention: Compassionate living (MBCL) eli Mindfulness pohjainen interventio: Myötätuntoista elämää (itsekritiikki väheni)
One-week online self-compassion training reducing self-criticism and pain endurance in adults with non-suicidal self-injury ideation eli Yhden viikon itsemyötätuntoharjoittelu verkossa itsekritiikin ja vähentämiseksi ja kivun-sietoon aikuisille, joilla on itsetuhoisia ajatuksia tai tekoja, mutta ei kuolettavia tekoja (eksplisiittinen itsekritiikki väheni)
Online Self-compassion Intervention eli Itsemyötätunnon interventio verkossa (itsensä syyttäminen väheni)

Aineistossa kolmessa menetelmässä yhdistyivät itsemyötätunto ja kehonkuva. Niissä oli käytetty toteuttamisen tapoina applikaatiota, lähitapaamisia kouluympäristössä sekä sähköpostitse toimit-

tamista. Kohderyhmän ikä oli eri kaikissa tutkimuksissa. Menetelmissä huomattiin tuloksissa sukupuolieroja. Itsemyötätunnossa mitattiin positiivisia tuloksia kahdessa menetelmässä. Kehonarvostuksessa mitattiin muutoksia kahdessa menetelmässä. Kaksi menetelmää, joissa havaittiin muutoksia kehonarvostuksessa, on esitetty taulukossa 6 ja menetelmän jälkeen sulkeissa on menetelmän tutkitut hyödyt.

Taulukko 6. Menetelmät, joilla on positiivisia tuloksia kehonarvostukseen

Mental Health App "Intellect" to improve body image and self-compassion in young adults eli Mielenterveys App "Järki" nuorille kehonkuvan ja itsemyötätunnon parantamiseksi (itsemyötätunto, kehonkuva ja kehonarvostus kasvoivat sekä miehillä, että naisilla)
Digital SMART (Social Media Adolescent Resilience Training) eli Digitaalinen SMART - resilienssin harjoitteluun nuorille (itsemyötätunto ei muutosta, poikien kehotyytyväisyys kasvoi, tytöillä kehonarvostus kasvoi ja itsekritiikki laski)

### 7.3 Menetelmien toteutus

#### Toteutustapa

Aineistossa verkossa toteutettavia menetelmiä oli yhdeksän, joista sähköpostitse toteutettiin neljä. Muihin oli jokin verkkoalusta. Finlay-Jonesin ja muiden (2023, 12) mukaan verkkototeutus oli kroonista sairautta sairastaville suunnatun itsemyötätuntoisen ohjelman yksi vahvuus. Myös Elämää syleillen -ohjelma suunniteltiin toteutettavaksi verkossa, koska aikuistuvat nuoret ovat osaa- via käyttämään teknologiaa ja käyttävät internettiä sosiaisoitumiseen (Bluth ym. 2023a, 1287–1288). Menetelmien joukossa oli kaksi applikaatiolla toimitettavaa menetelmää. Näistä toinen oli omatoiminen ja toinen oli hybridi, jossa applikaation lisäksi oli lähitapaamisia. Ong ja Sündermann (2022, 14) ovat sitä mieltä, että mobiilipohjaiset hyvinvointiohjelmat ovat kustannustehokkaita ja saavutettavia sekä voidaan levittää laajasti massojen hyväksi. Aineiston menetelmistä kuusi toteutettiin lähitapaamisina. Niistä viisi toteutettiin kouluympäristössä ja yksi oli retki. Meditointimenetelmästä ei löytynyt aineistosta menetelmän sisällönkuvausta kummastaan alkuperäistutkimuksesta.

Aineistosta löytyi huomioita liittyen menetelmän toteutustapaan. Eganin ja muiden (2022) mukaan haastatellut nuoret kertoivat, että suosisivat intervention toteuttamista verkko-ohjelmana, applikaationa tai tapaamisina kasvokkain. Nuoret ilmaisivat myös, että sosiaalinen media ei välttämättä ole hyvä lähestymistapa, vaan joku erillinen alusta verkossa voisi toimia. Heidän mielestään sosiaalisessa mediassa voisi kuitenkin toimia lyhyt kysely linkitettyinä, jossa voisi testata miten itsemyötätunton on tai miten voisi hyötyä itsemyötätunnon ohjelmasta. (Egan ym. 2022, 397–400.) Nuoret raportoivat, että ohjelman tulisi sisältää erilaisia formaatteja esimerkiksi videota, audiota ja tekstiä. Suosituksena oli, että ohjelman tulisi olla saatavana mobiiliversiona. Nuoret kertoivat, että puhelimen muistutukset olisivat tehokkaampia kuin sähköpostiin lähetetyt. (Finlay-Jones ym. 2023, 12–15.) Kaikki kolme toteutustapaa lähitapaaminen, verkko ja applikaatio, olivat toimivia.

Menetelmistä ryhmämuotoisia oli 10/17 ja yksilömuotoisia 7/17. Aineistosta löytyi sekä yksilö- että ryhmämuotoista toteutusta puoltavia huomioita. Eganin ja muiden (2022) mukaan itsemyötätunnon tutkimuksen asiantuntijat olivat sitä mieltä, että ryhmäinterventiot toimivat erityisen hyvin nuorille nuoruuden myöhäisvaiheessa tai parikymppisenä. Nuoret itse toivoivat ohjelmia muotoiltuna sekä yksilöille että ryhmille. Sekä yksilö- että ryhmäinterventiot ovat toimineet sekä toisen että kolmannen asteen oppilaitoksissa. (Egan ym. 2022, 397–399.) Bluthin ja muiden (2023a) mukaan Elämää syleillen -interventiossa ohjelman osallistujille oli tärkeää saada olla samanikäisten vertaisten ryhmässä. (Bluth ym. 2023a, 1286–1288.)

### **Toteutuksen kesto**

Menetelmissä oli 15 pidempikestoista ohjelmaa. Niiden kesto oli 7 päivää–10 viikkoa. Lisäksi olivat lyhyemmät menetelmät eli retki, joka kesti kolme päivää ja workshop, joka kesti 40 minuuttia. Meditointimenetelmän kesto ei ollut raportoitu. Yhden viikon kestäviä ohjelmia oli neljä ja muuten kestot hajautuivat paljon, joten keston perusteella oli hyvin haastavaa vertailla menetelmiä.

Aineistosta löytyi kestoiltaan lyhyempiä itsemyötätunnon menetelmiä puoltavia huomioita, joskin osittain tulokset olivat tämän osalta ristiriitaisia. Egan ja muut (2022, 399) toteavat, että on todisteita siitä, että interventiot, jotka kasvattavat itsemyötätuntoa vähentävät ahdistuksen ja masennuksen oireita 14–24-vuotiailla nuorilla, kun interventio on tehokkaan pituinen eli vähintään neljä

sessiota kestävä. Ongin ja Sündermanin (2022) mukaan on mahdollista, että hyödyt itsemyötätuntoon ja kehonkuvaan voidaan saavuttaa nuorilla aikuisilla nopeamminkin kuin, mitä aiemmin on tutkittu. Lyhyemmät interventiot voisivat olla tehokkaita ja hyödyllisiä käyttäjien sitoutumisen ylläpitämisessä. Toki pidemmissä ohjelmissa on se hyöty, että osallistuja saa enemmän tilaisuuksia harjoitella ja oppia taitoja, jotka tukevat käyttäytymisen muutosta. (Ong & Sündermann 2022, 12–13.)

Finlay-Jones ja muut (2023) kirjoittavat, että jatkossa tulisi muokata kroonista sairautta sairastaville nuorille interventio, joka sisältäisi lyhyet sessiot, joita voi tehdä silloin, kun itselle sopii. Nuoret itse toivoivat palautteessa nopeassa ajassa suoritettavia osioita, jotka eivät vaatisi yhdellä kertaa pitkää istumista. (Finlay-Jones ym. 2023, 12–15.) Eganin ja muiden (2022) mukaan haastatelluista nuorista suurin osa raportoi, että informaatio mielenterveydestä tulisi olla dynaamista, mielellään lyhyitä ja yksilön huomioon ottavia videoita ja animaatioita. (Egan ym. 2022, 399.) Toisaalta Bluthin ja muiden (2023a, 1286–1288) mukaan Elämää syleillen -intervention kolme osallistujaa olisi toivonut, että ohjelma olisi kestänyt enemmän kertoja ja kaksi osallistujaa olisi toivonut pidemmät sessiot, jotta olisi ollut enemmän aikaa henkilökohtaisten asioiden jakamiselle.

### **Harjoitukset, joita menetelmät sisälsivät**

Menetelmissä oli käytetty kahta eri muotoa. Toisessa niistä käytettiin vain yhtä harjoitusta menetelmän sisällä, ja toisessa menetelmä sisälsi monia erilaisia harjoituksia. Menetelmistä 10/18 sisälsivät kirjoittamisen harjoitusta. Barbeaun ja muiden (2022, 91) mukaan kirjoitusinterventiot olivat menestys. Reflektioivaa ryhmäkeskustelua toteutettiin kaikissa ryhmämuotoisissa menetelmissä. Muita yksittäisiä harjoituksia, mitä aineiston menetelmät sisälsivät olivat muun muassa tietoinen syöminen, taide esimerkiksi piirustustehtävä, erilaiset meditaatiot, sisäisen kriitikon/kriittisen äänen tutkiminen, arvojen tutkiminen, tunteisiin ja tunteiden säätelyyn liittyvät harjoitukset, kiitollisuusharjoitus, mindfulness-harjoitukset, positiivinen muistelu, mielikuvaharjoitukset esimerkiksi ”Turvallinen paikka”, kehoskannaus, psykoedukaatio, jooga, suppailu, roolileikki, neuropsykopedagogiset periaatteet, kognitiivisen dissonanssin käyttö, videot, kyselyt esimerkiksi sen hetkisen stressitason kysely, harjoituksen reflektointi kirjoittaen, ajatellen tai keskustellen ja erilaiset itsemyötätunnon harjoitukset sekä itsemyötätuntoiset fraasit.

Menetelmät sisälsivät myös loving-kindness-harjoitusta. Egan ja muut (2022, 399) ovat sitä mieltä, että lyhyet mindfulness ja loving-kindness-harjoitteet vaikuttavat siltä, etteivät ne toimi. O'Haren ja Gemellin tutkimuksessa saatiin tähän yhteensopivia tuloksia, kun vertailtiin itsemyötätuntoista ja huomiokeskeistä mindfulness-harjoitusta. O'Hare ja Gemelli (2023) toteavat, että huomiokeskeisessä mindfulness-harjoituksessa oli hyötyjä, mutta itsemyötätuntoinen mindfulness-harjoitus päihitti sen selkeästi tuloksissa. (O'Hare & Gemelli 2023, 14–17.)

Transsukupuolisten nuorten itsemyötätunnon kurssin harjoituksiin kuuluivat muun muassa tietois- sen läsnäolon taide, musiikkimeditaatiot, kosketus, jonka tarkoitus oli tukea ja myötätuntoinen ystävällisyys-harjoitus. Harjoituksissa huomion tuominen jalkoihin tai kämmeneen tukivat maadoittumista ja rauhoittumista. Osa osallistujista resonoi kintsuqi-harjoituksen kanssa, jossa rikkinäinen kulho korjataan ehjäksi kullalla. (Bluth ym. 2023b, 290–296.) Elämää syleillen -intervention palautteessa mainittiin erityisesti harjoituksista itsemyötätuntoisen kirjeen kirjoittaminen, jossa selvennettiin arvoja sekä videot mindfulnessista sekä negatiivisuusharhasta. (Bluth ym. 2023a, 1286–1288.)

### **Kotiharjoitukset**

Itsemyötätunnon menetelmien joukossa oli menetelmiä, jotka olivat täysin itsenäisesti suoritettavia. Oli myös menetelmiä, jotka sisälsivät kotiharjoituksia. Menetelmien joukossa oli intensiivisiä ohjelmia, joihin kuului sessioita ja niiden välillä kuului tehdä päivittäisiä tehtäviä, ja oli myös ohjelmia, joissa sessioiden välillä vain kannustettiin tekemään harjoituksia. Lisäksi oli ohjelmia, joiden välillä ei kannustettu tekemään mitään. Kotiharjoituksia kannustettiin tekemään 5/7 pelkästään lähitapaamisia sisältävissä ohjelmissa. Kotiharjoitusten tekemiseen liittyen tehtiin kaksi havaintoa aineistosta. Mahon ja Hevey (2023, 316) kirjoittavat, että Digital SMART kurssin ulkopuolisten kirjoitus- ja meditatiivisten tehtävien tekeminen oli heikkoa, johtuen häiriötekijöistä kotona, muista aktiviteeteista tai unohtelusta. Bluthin ja muiden (2023a, 1286–1288) mukaan yksi Elämää syleillen intervention osallistuja kertoi, että tunsikin olonsa motivoituneeksi siitä, millä tavalla ohjaaja tarjosi ja kutsui eikä painostanut osallistujia tekemään kotiharjoituksia.

Kotiharjoituksiin liittyen löytyi aineistosta kaksi suositusta harjoitusten käyttämiseen arjessa. Camillon ja muiden (2022) mukaan opiskelijoilla, jotka omistavat omalle hyvinvoinnilleen 6–7 päivää viikossa, on korkeampi itsemyötätunto kuin heillä, jotka omistavat 1–2 päivää viikossa ja matalin

itsemyötätunto on heillä, ketkä eivät omista omalle hyvinvoinnilleen yhtään päivää. Hyvinvointiaan huolissaan olevat voivat lisätä hyvinvointia tukevia aktiviteetteja viikkorutiiniin ja näin saavuttaa suurempaa itsemyötätuntoa. Myös yhden päivän sisällä enintään kolme kertaa opiskelijan tehdessä aktiviteettia, joka lisää hyvinvointia, saavuttaa hän korkeamman itsemyötätunnon.

Säännöllinen harjoittelu yhdistyi korkeiden itsemyötätunnon arvojen kanssa. (Camillo ym. 2022, 341–344.) Sijwali ja Sharma (2023) ovat sitä mieltä, että yksilöt, jotka eivät meditoi mahdollisesti hyötyisivät lisäämällä mindfulness-tekniikoita heidän rutiineihinsa lisätäkseen heidän tunteiden-säätelykykyään, itsemyötätuntoa, tietoista läsnäoloaan ja hävittämällä heidän taipumuksiaan aggressiiviseen käyttäytymiseen. (Sijwali & Sharma 2023, 205.)

### **Toteutuksen yksilöllistäminen**

Itsemyötätunnon menetelmän houkuttavuuden ja menetelmään sitoutumisen vahvistamiseksi on mahdollista käyttää menetelmän muokkaamista ja yksilöllistämistä. Aineistosta löytyi maininta ohjelman muokkaamisesta. Bluth ja muut (2023a) kirjoittavat Elämää syleillen intervention olevan muotoiltu aiemmasta ohjelmasta aikuistuvien nuorten tarpeisiin vastaavaksi. (Bluth ym. 2023a, 1286–1288.)

Eganin ja muiden (2022) mukaan haastateltujen nuorten yleinen toive oli, että ohjelma olisi suunniteltu vastaamaan yksilöllisiin tarpeisiin tai vähemmistöryhmille. Nuoret halusivat saada ohjelmista strategioita, jotka sopisivat heidän henkilökohtaisiin haasteisiinsa. Nuorten haastatteluiden perusteella suosituksena on, että itsemyötätunnon ohjelmat tulee suunnitella yhdessä nuorten kanssa. (Egan ym. 2022, 397–400.) Aineistosta löytyi yhteneväisiä huomioita nuorten toiveiden kanssa. Bluthin ja muiden (2023b) mukaan transsukupuolisten itsemyötätuntoisen intervention palautteessa yksi osallistuja ehdotti, voitaisiinko nuoret haastatella ennen kurssia ja ottaa yksilöllisesti huomioon. Lisäksi ohjelmaan toivottiin lisää muokkausta nimenomaan transsukupuolisille nuorille ja todettiin, että kurssilla pysymistä voidaan vahvistaa nuorten muutosehdotuksia toteuttamalla esimerkiksi, että mukana olisi yksi transsukupuolinen ohjaaja. (Bluth ym. 2023b, 288–293.) Myös Elämää syleillen -intervention osallistujat toivoivat, että ohjelmaa muokattaisiin vielä lisää aikuistuville nuorille ja mahdollisuuksia sukeltaa syvemmälle aiheeseen. (Bluth ym. 2023a, 1286–1288). Toisaalta ohjelman muokkaamiseen ja yksilöllistämiseen liittyen Finlay-Jones ja muut (2023,



12–15) toteavat, että itsemyötätunto-ohjelma sopii yleisesti kroonista sairautta sairastaville, niin ettei tarvitse olla erikseen ryhmää esimerkiksi diabetesta sairastaville.

## 7.4 Itsemyötätunnon harjoittelussa huomioitavia asioita

### Erityispiirteet nuoruudessa

Itsemyötätunnon harjoitteluun liittyy erityispiirteitä nuoruudessa. Volkaert ja muut (2022) ovat sitä mieltä, että nuoret tarvitsevat mahdollisesti pidempää harjoittelua turvallisessa ympäristössä voidakseen muuttaa opittuja ja automaattisia mielen toimintoja myötätuntoisen asenteen omaksumiseksi. Nuorilla voi olla vaikeuksia olla objektiivisia ja etäännyttää itsensä kärsimyksensä, mikä voi tehdä vaikeaksi sen, että olisi tietoinen, mutta ei lähtisi yli-identifioitumaan tunteisiin. (Volkaert ym. 2022, 904.) Bluthin ja muiden (2023b 287–295) mukaan heidän tutkimuksessaan turvallinen tila tunnistettiin yhdeksi tärkeäksi menetelmän tekijäksi. Turvallisuuden kokemus nuorilla mahdollisti positiivisten tulosten saavuttamisen. Nuoret itse kertoivat, että suuren ahdingon aikana oli todella vaikeaa harjoittaa itsemyötätuntoa. Nuoret sanoittivat, että vaadittiin merkittävä mielentilan muutos, jotta pystyy ahdistuksessa tai masennuksessa tulemaan myötätuntoiseksi. (Egan ym. 2022, 396.) Esimerkiksi yksi Elämää syleillen intervention osallistuja kertoi vaikeudestaan tehdä harjoituksia ja meditaatiota (Bluth ym. 2023a, 1286–1288). Osa transsukupuolisten nuorten itsemyötätunnon intervention osallistujista kertoi, että he olivat aluksi skeptisiä ja oli aluksi vaikea muistaa ystävällinen suhtautuminen ja puhuminen itselle, mutta se helpotti ajan myötä. (Bluth ym. 2023b, 290). Volkaert ja muut (2022, 904) toteavat, että itsemyötätunnon oppiminen voi olla vaikeampaa vanhemmille nuorille.

Toisaalta Egan ja muut (2022, 400) toteavat, että nuoruus on nimenomaan voimakas hetki oppia itsemyötätuntoa, koska nuoruudessa kohdataan kehityksellisiä haasteita ja erilaisia stressin aiheita esimerkiksi perhe- ja koepaineet. Barbeau ja muut (2022) suosittelevat ehkäisevänä toimenpiteenä, että lapsille ja nuorille tulisi tarjota mahdollisuus harjoitella itsemyötätuntoa aikaisella iällä, jotta he voisivat kehittää enemmän tasapainoisen positiivisen asenteen itseään kohtaan. He korostavat, että päättäjät, opettajat ja vanhemmat voivat olla tärkeässä roolissa varmistamiseksi lasten ja nuorten huomion suuntaamisen itsemyötätuntoon. (Barbeau ym. 2022, 94.) Esimerkiksi O'Haren ja Gemellin (2023, 16–17) mukaan viiden minuutin itsemyötätuntoinen mindfulness-harjoitus

kahdesti viikossa sisällytettynä tunnin alkuun koulussa voi parantaa nuoren hyvinvointia, keskittymistä ja tehtävien suorituskykyä.

### **Ohjaajan merkitys itsemyötätunnon harjoittelussa**

Bluthin ja muiden (2023b) mukaan transsukupuolisten nuorten itsemyötätunnon intervention ohjaajat vaikuttivat turvallisen tilan kokemuksen syntymiseen. Ohjaajien ominaisuudet ystävällisyys, tuomitsematon asenne ja joustavuus toivat turvallisuutta ja mallinsivat ominaisuuksia, joita osallistujia rohkaistiin kehittämään. Ohjaajan ja osallistujan välinen yhteys oli yksi tärkeä osatekijä positiivisten tulosten kannalta. (Bluth ym. 2023b, 287–294.) Bluthin ja muiden (2023a) mukaan Elämää syleillen intervention osallistujien vastauksissa yksi osallistuja kertoi, että tunsii olonsa motivoituneeksi ja rohkaistuksi ohjelmassa siitä millä tavalla ohjaaja tarjosi ja kutsui eikä painostanut osallistujia puhumaan sessioiden aikana ja tekemään kotiharjoituksia. Yksi osallistuja antoi palautetta siitä, että hänen mukavuuttaan ja nautinnollisuuttaan ohjelmassa lisäsi se, kun ohjaajat peilasivat ohjelman sisältöä säännöllisesti tieteelliseen tutkimukseen. (Bluth ym. 2023a, 1286–1288.)

Aineistossa oli yksilömuotoisia itsemyötätunnon menetelmiä, joissa ei ollut ohjaajia, vaan ne oli automatisoitu. Yhdessä alkuperäistutkimuksessa oli tehty tähän liittyen mielenkiintoinen havainto. Chilver ja Gatt (2022) kirjoittivat, että heidän tutkimuksessaan interventiossa ei tullut niin hyviä tuloksia, kun aiemmin samalla interventiolla on saatu. He pohtivat voisiko tämä johtua siitä, että heidän interventionsa oli täysin itsenäisesti toteutettava, kun aiemmin samassa interventiossa osallistuja oli saanut sähköpostitse tukea henkilökohtaiselta ohjaajalta. (Chilver & Gatt 2022, 1282.)

### **Pienellä panostuksella oppiminen ja fyysisen kanssakäymisen itsemyötätuntoa kasvattava merkitys**

Itsemyötätunnon oppimisesta oli tehty havainto, että kontrolliryhmän osallistujat ovat mahdollisesti kasvattaneet itsemyötätuntoa hyvin pienellä panostuksella. Ondrejková, Halamová ja Strnádelová (2022) tekivät tutkimuksessaan mielenkiintoisen havainnon. Heidän tutkimuksensa kontrolliryhmässä itsemyötätunnon tasot nousivat, ja muutokset säilyivät kahden kuukauden seu-

rantaan. Ei ole tarkkaa tietoa, miten näin pääsi käymään. Tutkijat esittävät pohdintaa, että osallistujat tiesivät alusta asti, että tutkimuksen tarkoitus on parantaa ihmisen suhdetta itsensä kanssa, joten ehkä myöntymällä tutkimukseen kontrolliryhmän osallistujat kiinnostuivat aiheesta ja heillä kasvoi motivaatio toteuttaa muutos elämässään. Myös kyselylomakkeiden täyttäminen on mahdollisesti voinut edesauttaa tätä. (Ondrejková ym. 2022, 2752.) Aineistosta löydettiin myös huomio, että jo pelkästään fyysinen kanssakäyminen tukee itsemyötätunnon oppimista. Camillo ja muut (2022, 347) esittivät, että yksilöt, jotka kokivat korona-ajan eristyksen intensiivisimmin, heillä oli matalin itsemyötätunnon arvo ja he kenellä oli ollut fyysistä vuorovaikutusta, heillä oli korkeimmat itsemyötätunnon arvot.

### **Opittujen taitojen tuominen arkeen**

Bluth ja muut (2023a, 1286) kirjoittavat, että Elämää syleillen intervention osallistujien vastauksissa kaksi raportoi interventiossa opittujen taitojen käyttämisestä jokapäiväisessä elämässä. Myös kroonisesti sairaille nuorille suunnatusta itsemyötätunnon harjoittelusta verkossa annettiin palautetta, että useimmat kertoivat käyttävänsä ohjelmassa opittuja strategioita ohjelman ulkopuolella (Finlay-Jones ym. 2023, 12–15). Bluth ja muut (2023b, 289) ilmaisevat myös, että yksi osallistuja kuvaili muistavansa juttuja kurssilta päivittäin tehdessään arkisia asioitaan. Bluthin ja muiden (2023a, 1286–1288) mukaan yksi Elämää syleillen intervention osallistuja kertoi vaikeudesta käyttää opittuja taitoja ohjelman ulkopuolella. Osa osallistujista ilmaisi, että strukturoidut kotiharjoitukset, viikoittaiset sähköpostit ja pääsy lyhyempiin harjoituksiin auttoivat kotirutiinien saavuttamiseksi. He esittivät ideoita ja toiveita jatkokehittämistä varten, että osallistujia rohkaistaisiin jakamaan, miten kotiharjoitukset menevät tai yhdessä suunnittelua, miten sisällyttää harjoiteltavat taidot tulevaan viikkoon. (Bluth ym. 2023a, 1286–1288.)

### **Itsemyötätunnon oppimisen esteet**

Aineistosta löytyi huomioita itsemyötätunnon oppimisen esteistä. Drabun, Sündermannin ja Hongin (2022, 1242) mukaan Gilbert (2010) sekä Gilbert ja Procter (2006) ovat todenneet, että itsemyötätunnon hyväksyttävyyttä arvioitaessa on raportoitu, että erityisesti yksilöt, joilla on voimakasta häpeää, itsekritiikkiä ja väkivaltaista käyttäytymistä näyttävät vahvaa vastustusta, pelkoa ja

inhoa itsemyötätuntoa kohtaan. Drabu ja muut (2022) pohtivat tutkimuksessaan vaikuttivatko tuloksiin itsemyötätunnon pelko ja heidän mielestään asiaa tulisi tutkia lisää, koska se voi vaikuttaa itsemyötätunnon intervention tehokkuuteen. (Drabu ym. 2022, 1242.) Egan ja muut (2022) toteavat tutkimuksensa tulosten perusteella, että suuri este itsemyötätunnon oppimiselle on uskomus siitä, että itsekritiikki auttaa saavuttamaan tavoitteita. Haastatellut nuoret kertoivat, että itsekritiikki ja pelot siitä, että itsemyötätunto laskisi heidän suoritustensa tasoa toimivat esteenä itsemyötätunnon harjoittelulle. Heille oli silmiä avaava kokemus, että he voisivat olla ystävällisiä itselle ja saavuttaa tavoitteita elämässään. Nuorten vastaukset korostivat, että on tärkeää löytää tapa lähestyä itsemyötätuntoa, niin että se olisi hyväksyttävä ja ei harhauta heidän kykyään menestyä ja saavuttaa tavoitteita. Nuoret kertoivat, että ystävällisyys itseä kohtaan ja sen huomaaminen, että kaikki kamppailevat vaikeuksien kanssa, on vaikeaa, kun yleensä mieli on keskittynyt tavoitteisiin ja pyrkimään huippuosaamiseen. (Egan ym. 2022, 397–400.)

### **Havaittuja seurauksia itsemyötätunnon harjoittelusta**

Aineistosta löydettiin huomioita itsemyötätunnon taitojen oppimisen seurauksista menetelmien ja harjoittelun jälkeen. Bluthin ja muiden (2023a) mukaan yksi osallistujista kuvaili uutta tietoisuutta itsestä, mistä oli apua vaikeuksista selviytyessä. Yksi osallistuja kuvaili ohjelmaa silmiä avaavaksi. Hän ei ollut ennen ohjelmaa huomannut, miten käyttäytyy itseään kohtaan. Hän kuvaili, että kun ei tiennyt mikä ongelma on, hän oli jumissa, kun koki vaikeuksia. Hän kuvaili, että kurssin jälkeen hän pystyy huomaamaan, milloin käyttäytyy huonosti itseään kohtaan ja muistaa, että ohjelmasta opitut ”työkalut” ovat olemassa. Myös alussa skeptisesti suhtautunut osallistuja kertoi, että pystyy käyttämään tietoista läsnäoloa, niin että hän lähestyy stressaavia tilanteita uudella tavalla. (Bluth ym. 2023a, 1286–1288.)

Toisessa tutkimuksessa Bluth ja muut (2023b) kirjoittavat, että itsemyötätunnon interventiossa transsukupuoliset nuoret osallistajat kokivat henkilökohtaista kasvua. Heillä tuli intervention jälkeen muutosta tavassa suhtautua itseensä kannustavalla tavalla vaikeuksia kohdatessa. Osa osallistujista raportoi kehittyneitä kykyä tunnistaa ja hyväksyä tunnetilansa, myös epämieliset. Yksi osallistuja kertoi, että intervention jälkeen tunteilla on vähemmän vaikutusta hänen toimintaansa. Osallistajat raportoivat, että he pystyivät paremmin huolehtimaan tarpeistaan ja käsittelivät stressiä ja tunteitaan paremmin. Yksi osallistuja kertoi nauttivansa asioista enemmän. Osa osallistujista

kuvaili muutoksia siinä, miten he katsovat itseään ja heidän elämäänsä mukaan lukien itsearvostus, elämäntyytyväisyys ja kuulumisen tunne. Yksi osallistuja kuvasi alkaneensa arvostamaan elämäänsä. Palautteessa raportoitiin myös, että kehotietoisuus auttoi koulussa ahdistukseen ja paniikkikohtauksiin. Kurssin avulla opittiin käyttämään kosketusta, joka tuki stressaavien hetkien aikana rauhoittaen, niin että yksilö pystyi jatkamaan tilanteesta eteenpäin. (Bluth ym. 2023b, 289–290.)

### **Itsemyötätunnon harjoittelua suositellaan mielenterveysongelmien ja kiusaamisen yhteydessä**

Aineistosta löytyi suosituksia itsemyötätunnon harjoittelusta mielenterveysongelmien yhteydessä. Crisan ja muut (2023) ovat sitä mieltä, että itsensä hyväksyminen ja itsemyötätunto voivat edistää muutosta, kehittää terveitä käyttäytymistapoja ja lievittää ahdinkoa. He suosittelevat, että kliinisten interventioiden tulee sisältää ainakin toinen näistä konsepteista, kun asiakkaalla on mielenterveysongelmia. (Crisan ym. 2023, 75.) Drabu ja muut (2022) ovat sitä mieltä, että itsemyötätunto voi potentiaalisesti uudelleenrakentaa rikkimennyt suojamuuria negatiivista suhdetta itseä vastaan ja poistaa hyödyn itsensä rankaisemisesta sekä mahdollisesti vähentää aietta itsensä vahingoittamiseen. (Drabu ym. 2022, 1241–1242.) Lisäksi Bluth ja muut (2023b) esittävät, että heidän tutkimuksessaan havaittujen muutosten perusteella itsemyötätunnon kehittäminen on erityisen tehokas metodi mielenterveyden huoliin, joita transsukupuoliset nuoret kohtaavat. Tutkimuksen tuloksia positiivisen mielenterveyden tukemisesta voidaan heidän mielestään yleistää nuorten ryhmille, jotka kamppailevat mielenterveyden haasteiden kanssa. (Bluth ym. 2023b, 294–296.)

Lisäksi aineistosta löytyi suositus, jossa tuotiin esiin itsemyötätunnon potentiaalia kiusaamisen ehkäisyyn ja siihen puuttumiseksi. Di Giuseppe, Serantoni, Anella, Vianello, Perasso, Lillo, Maculan ja Paoletti (2023) suosittelevat harkitsemaan Tulevaisuuden kuvittelu interventiota kiusaamisen ja nettikiusaamisen ehkäisyyn sekä siihen puuttumiseksi. Intervention tuloksista pääteltiin itsemyötätunnon osa-alueiden tason kasvamisen lisäksi, että interventio on mahdollisesti lisännyt kiusaamisen sivustaseuraajien tietoisuutta vertaisuhreista ja näin ollen ilmoitusten määrät kiusaamisesta ovat kasvaneet. (Di Giuseppe ym. 2023, 66.)

## 8 Johtopäätökset

Aineistossa 16 itsemyötätunnon menetelmää sai tutkitusti positiivisia tuloksia ja todettiin lupaaviksi nuorille. Samansuuntaisia tuloksia on saatu aiemminkin, kun on tutkittu itsemyötätunnon menetelmiä nuorille. Tietoperustassa kerrottiin, että Bluthin ja muiden (2016, 14–17) mukaan itsemyötätunnon ohjelma teini-ikäisille toimi hyvin nuorille ja sen avulla saatiin vähennettyä nuorten ahdistusta, stressiä ja masennusta sekä kasvatettua elämäntyytyväisyyttä.

Aineistosta yksi menetelmä *A brief training in self-compassion on adolescents' stress recovery following a validated stress induction* eli Lyhyt itsemyötätunnon harjoitus stressistä palautumiseen, ei vaikuttanut palautumiseen, eikä sillä ollut lupaavia tuloksia. Toisaalta tämän menetelmän kohdalla mitattiin nimenomaan stressistä palautumista, missä ei huomattu muutoksia. Voi olla, että stressistä palautuminen on eri käsite kuin stressi, mikä selittää tätä. Lisäksi voidaan miettiä, oliko menetelmä liian lyhytkestoinen, niin että sillä olisi saatu opetettua osallistujille itsemyötätuntoa, ja se olisi päässyt vaikuttamaan stressistä palautumiseen. Muutoksia itsemyötätunnossa ei mitattu, joten ei voida tietää vaikuttiko menetelmä itsemyötätuntoon. Aineistossa kolmella menetelmällä toisaalta saatiin tuloksia, niin että stressi laski. Näitä olivat *Six-Week Online Multi-component Positive Psychology Intervention* eli Kuuden viikon multikomponenttinen positiivisen psykologian interventio verkossa, *Short intervention of self-compassion mindfulness meditation* eli Lyhyt itsemyötätuntoinen mindfulness-meditaatiointerventio ja *Embracing your life: An online self-compassion program for Emerging adults* eli Elämää syleillen: itsemyötätunnon ohjelma aikuistuville nuorille verkossa. Tulokset stressin osalta olivat siis osittain ristiriitaisia. Toisaalta niissä mahdollisesti mitattiin eri asiaa liittyen stressiin ja käytettiin eri menetelmiä. Tietoperustassa kerrottiin, että Martínez-Rubion ja muiden (2023, 7–11) mukaan itsemyötätunto on suojaava tekijä stressiä vastaan. Myös Bluth ja muut (2016,9) ovat sitä mieltä, että itsemyötätunto korreloi vähemmän stressin kanssa.

Tämän kirjallisuuskatsauksen pohjalta itsemyötätunnon menetelmistä tunnistettiin neljä tekijää, joista itsemyötätunnon menetelmä koostuu. Nämä olivat menetelmän tyyppi, menetelmän todettu teho ja suositus käytettävyydestä laajemmille populaatioille, menetelmän hyödyt sekä menetelmän toteutus. Seitsemän tyyppiä, jotka tunnistettiin, olivat mindfulness-menetelmä, itsemyötätunnon menetelmä, itsemyötätunnon ja mindfulnessin menetelmä, itsensä hyväksymisen menetelmä, itsemyötätunnon ja kehonkuvan menetelmä, positiivisen psykologian menetelmä ja

neuropsykoopedagoginen menetelmä. Aineistosta löytyi kuusi teholtaan hyväksi todettua ja laajemmille populaatioille käytettäväksi suositeltua menetelmää. Yksi menetelmä todettiin tehottomaksi. Muissa oli suosituksena tutkia menetelmää lisää.

Itsemyötätunnon menetelmien hyötyjä tunnistettiin. Niillä oli onnistuttu saamaan positiivisia tuloksia itsemyötätuntoon, hyvinvointiin, itsekritiikkiin ja kehonarvostukseen. Hyvinvointi-kategoriaan sisällytettiin hyvinvoinnin lisäksi psykologinen hyvinvointi, elämäntyytyväisyys, stressi, ahdistus, ahdistus, masennus, ahdistus, resilienssi ja yksinäisyys. Teoriaperustasta löytyi runsaasti aiempaa tutkimustietoa liittyen itsemyötätunnon hyötyihin peilaten tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksiin. Kivijärven ja Myllyniemen (2022, 40) mukaan osalle nuorista kasaantuu enemmän vastoinkäymisiä ja mitä useampi vastoinkäyminen, sitä heikompi resilienssi nuorella on. Mullarkeyn ja muiden (2020, 9–10) mukaan itsemyötätunto korreloi positiivisesti resilienssin kanssa. Bluthin ja Blantonin (2014, 10–12) mukaan itsemyötätunnon on havaittu lisäävän emotionaalista hyvinvointia. Bluthin ja muiden (2016, 9) mukaan itsemyötätunto korreloi myös suuremman elämäntyytyväisyyden ja vähemmän ahdistuksen kanssa. Neffin (2023,199) mukaan Lee (2021) on raportoinut havainneensa yhteyttä itsemyötätunnon kasvamisen ja vähemmän yksinäisyyden kokemuksen ja psykopatologian välillä. Myös Wangin ja muiden (2023, 10–13) mukaan korkeampi itsemyötätunto suojaa yksinäisyyttä vastaan ja lisäksi myös masennusta vastaan. Serrãon ja muiden (2023, 8) mukaan itsemyötätunto voi toimia suojaavana tekijänä masennusta, ahdistusta ja stressiä vastaan. Toisaalta taas Talin ja muiden (2023, 7–11) mukaan itsemyötätunnon ja ahdistuksen välinen yhteys ei ole selvä.

Teoriaperustasta ei löytynyt tietoa liittyen itsemyötätunnon ja kehonarvostuksen yhteyteen, joskin löytyi aiempaa tutkimusta hieman eri käsitteellä eli tutkimusta itsemyötätunnon ja kehonkuvan välisestä yhteydestä. Turkin ja Wallerin (2020, 2) mukaan itsemyötätunto korreloi positiivisemmän kehonkuvan kanssa. Myös Nightingalen ja Cassinin (2023, 1) mukaan itsemyötätunnosta voi olla apua kehonkuvan kohentamisessa. Itsekritiikkiin liittyen tietoperustasta löytyi vain yksi maininta. Athanasakoun ja muiden (2020, 234) mukaan Joeng ja Turner (2015) kirjoittavat, että itsekriittinen yksilö hyötyy eniten itsemyötätunnosta. Aiempi tutkimus on siis osittain ristiriitaista, mutta tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten voidaan tulkita olevan pääosin samansuuntaisia aiemman tutkimuksen kanssa.

Johtopäätöksenä tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksista muodostettiin kriteerit, joita voidaan käyttää itsemyötätunnon menetelmää valitessa. Kriteerit ovat: 1. Onko menetelmällä todettu olevan tehoa ja suositellaanko sitä käytettäväksi laajemmilla populaatioilla? 2. Mihin menetelmällä tavoitellaan muutoksia (itsemyötätunto, hyvinvointi, itsekritiikki, kehonarvostus)? 3. Minkä ikäinen menetelmän osallistuja/osallistujat on/ovat? Kahta ensimmäistä kriteeriä pystyy peilaamaan tässä opinnäytetyössä taulukko 2 ja taulukko 3. Kolmatta kriteeriä pystyy peilaamaan Liite 3.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta menetelmien toteutus koostuu toteutustavasta, toteutuksen kestosta, harjoituksista, joita toteutus sisältää, mahdollisista kotiharjoituksista ja yksilöllistämistä. Toteutustavoiksi tunnistettiin lähitapaaminen, verkko ja applikaatio. Nämä kaikki tunnistettiin toimiviksi. Toteutustavoiksi tunnistettiin myös yksilö- tai ryhmämuotoinen toteutus. Nämä molemmat tunnistettiin toimiviksi. Toteutuksen kesto vaihteli jokaisessa menetelmässä. Toteutuksen kestosta löytyi ristiriitaisia huomioita aineistosta. Toteutuksen toimivasta kestosta ei kyetty tekemään johtopäätöksiä. Toteutukset sisälsivät joko vain yhtä harjoitusta tai useampia erilaisia harjoituksia. Johtopäätöksenä esitetään varovaisesti, että lyhyet loving-kindness- ja mindfulness-harjoitukset eivät toimi. Toisaalta tässä tulee ottaa huomioon, se mitä menetelmällä tai harjoituksella tavoitellaan, joten harjoitukset voivat toimia johonkin tarkoitukseen. Tähän liittyen tietoperustassa kerrottiin, että Athanasakoun ja muiden (2020, 235) mukaan Collett ja muut (2016) kirjoittavat, että loving-kindness-meditaatiota on tutkittu epävakaana persoonallisuushäiriödiagnoosin omaaville ja on saatu lupaavia tuloksia. Muista yksittäisistä harjoituksista ei voida esittää arviointeja tulosten perusteella.

Tuloksissa esitettiin, että aineiston menetelmät sisälsivät kotiharjoituksia tai eivät sisältäneet. Tulosten pohjalta voidaan esittää varovaista johtopäätöstä, että menetelmän kannattaa sisältää kotiharjoituksia, koska tuloksissa oli huomioita säännöllisen harjoittelun ja positiivisten tulosten yhteydestä. Myös tietoperustassa kirjoitettiin, että Grandellin (2015, 130–136) mukaan taitojen vahvistaminen ja toistot ovat tärkeässä osassa itsemyötätunnon harjoittelussa.

Menetelmän toteutuksessa yksi tunnistettu tekijä oli menetelmän yksilöllistäminen. Menetelmät, joita oli yksilöllistetty ja muokattu saivat hyvää palautetta ja palautteissa pyydettiin lisää yksilöllistämistä. Johtopäätöksenä voidaan suositella menetelmän yksilöllistämistä ja muutenkin osallistu-



jien yksilöllistä huomioimista ja oppimisen tukemista. Myös tietoperustassa kirjoitettiin, että Turchin ja muiden (2016, 259) mukaan menetelmää tulee muokata tarpeen mukaan ja asiakkaan kanssa yhdessä, mikäli menetelmä on muokattava.

Itsemyötätunnon harjoittelusta tunnistettiin seitsemän tekijää. Niitä olivat erityispiirteet nuoruudessa, ohjaajan merkitys itsemyötätunnon harjoittelussa, pienelläkin panostuksella oppiminen ja fyysisen kanssa käymisen itsemyötätuntoa kasvattava merkitys, opittujen taitojen tuominen arkeen, itsemyötätunnon oppimisen esteet, havaitut seuraukset itsemyötätunnon harjoittelusta ja suosituksia harjoitella itsemyötätuntoa mielenterveysongelmien ja kiusaamisen yhteydessä. Tulosten perusteella voidaan esittää varovainen suositus itsemyötätunnon harjoittelusta mielenterveysongelmien yhteydessä ja todella varovainen suositus kiusaamisen yhteydessä.

Tulokset ovat samansuuntaisia aiemman tutkimuksen kanssa. Tietoperustassa oli esitetty aiempaa tutkimusta itsemyötätunnon ja psykopatologian yhteydestä. Neffin (2023) mukaan Ferrari ja muut (2019), Hughes (2021), McBeth ja Gumley (2012), Marsh (2018) sekä Suh ja Jeong (2021) raportoivat, että suuremman itsemyötätunnon ja vähemmän psykopatologian välillä on yhteys. Tietoperustassa oli myös tutkimustietoa kiusaamisen ilmiöstä nuoruuden yhteydessä ja sen vakavista seurauksista. Kumpulaisen (2016) mukaan kiusaamisen yleisyys on 20–30 % ja siitä seuraa vakavia oireita kiusatuille, kiusaajille ja kiusaaja-kiusatuille. Kiusaaminen on yhdistetty myös itsetuhoisuuteen. Internet on lisännyt kiusaamisen mahdollisuuksia. (Kumpulainen 2026, 102–103.) Kiusaamisen ilmiöön olisi todella tärkeä pysty puuttumaan ja ehkäisemään sitä. Tämä kirjallisuuskatsaus tuotti tärkeän yksittäisen huomion/suosituksen itsemyötätunnon käyttämisestä kiusaamisen yhteydessä. Tätä olisi syytä tutkia jatkossa lisää, koska kiusaaminen on todella vakavia seurauksia aiheuttava ilmiö, ja tulee kartoittaa kaikki mahdolliset keinot, jolla siihen voitaisiin ennaltaehkäistä ja puuttua ja näin vähentää inhimillistä kärsimystä.

Itsemyötätunnon harjoittelun erityispiirteistä nuoruudessa tulivat maininnat, että nuori voi tarvita pidempää harjoittelua itsemyötätunnon oppimiseksi ja nuori saattaa kehitysvaiheensa vuoksi lähteä helpommin ”tunteen viemäksi”. Tuloksissa tuli esiin myös turvallisuuden kokemuksen tärkeys harjoittelussa. Tietoperustassa kerrottiin, että Kiurun (2023, 190) mukaan Steinberg (2005) on kirjoittanut, että nuoruusiän sisältävän vaikeuksia tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä. Tästä päätellen nuori voi tarvita pidempikestoista itsemyötätunnon harjoittelua ja tukea tunnesäätelyyn.

Tunteiden säätelyn taitojen harjoittaminen olisi tärkeä pohja itsemyötätunnon harjoittamiselle. Athanasakoun ja muiden (2020, 236) mukaan Inwood ja Ferrari (2018) ovat kirjoittaneet, että itsemyötätunto voi olla pohjana sille, että yksilö kestää tukea tunteitaan. Itsemyötätunnon ja tunteiden säätelyn välistä yhteyttä tulisi tutkia lisää. Tietoperustasta ei löytynyt turvallisuuden kokemukseen liittyvää aikaisempaa tutkimustietoa, mutta löytyi tietoa, joka puoltaa turvallisuuden tunteen huomioon ottamista. Hermansonin ja Sajaniemen (2018, 846) mukaan Somerville (2013) kirjoittaa, että nuorten sosiaaliseen kehitykseen kuuluu, että nuoret tarkkailevat sosiaalisia tilanteita ja arviointia tarkemmin verrattuna lapsiin ja aikuisiin. Nuoret ovat tavallaan virittäytyneet herkemälle ja tämä tulee ottaa huomioon, niin että turvallisuuden kokemuksen luomiseen kiinnitetään erityistä huomiota, jotta mahdollistetaan nuoren oppiminen ja positiiviset tulokset.

Yksi maininta oli, että itsemyötätunnon oppiminen voi olla vaikeampaa vanhemmille nuorille. Tuloksissa tuli esiin, että olisi tärkeää ja suositeltavaa harjoitella itsemyötätuntoa nuoruuden aikana, koska nuoruus sisältää paljon kehityksellisiä haasteita. Tietoperustassa kerrottiin, että Kiurun (2023, 183) mukaan nuoruus on haavoittuvaista aikaa. Dunderfeltin (2011, 85) mukaan Havighurst on määritellyt nuoruuteen sisältyvän useita kehitystehtäviä. Kivijärven ja Myllyniemen (2022) mukaan varhaisaikuisuuteen sisältyy valintojen tekemistä ja siirtymiä aikuisuuteen. Nuoret voivat kokea vastoinkäymisiä ja vastoinkäymiset kasaantuvat osalle nuorista. (Kivijärvi & Myllyniemi 2022, 40–61.) Itsemyötätunnon harjoittelu voisi kehittää nuorten hyvinvointia ja enemmän tasapainoista ja positiivista asennetta itseä kohtaan.

Itsemyötätunnon harjoittelun seurauksista tunnistettiin uutta tietoisuutta itsestä ja kannustavaa tapaa suhteutua itseen, jotka auttoivat vaikeuksia kohdatessa, kykyä huomata milloin käyttäytyy itseään kohtaan huonosti, jotta pystyy muuttamaan käyttäytymistään ja kykyä lähestyä stressaavia tilanteita eri tavalla ja esimerkiksi käyttää omaa rauhoittavaa kosketusta apuna näissä tilanteissa. Lisäksi tunnistettiin kykyä tunnistaa ja hyväksyä omat tunnetilansa, niin että tunteilla on vähemmän vaikutusta omaan toimintaan ja kykyä huolehtia omista tarpeista paremmin sekä nauttia elämästä. Tunnistettiin myös kasvua itsearvostuksessa sekä elämän arvostuksessa. Yksittäinen maininta oli myös kehotietoisuuden auttamisesta ahdistuksen ja paniikkikohtauksien kanssa. Tulokset harjoittelun seurauksista olivat pääasiassa yksittäisiä huomioita.

Tulokset olivat rohkaisevia ja viittaavat siihen, että itsemyötätunnon harjoittelusta ja sen menetelmistä on mahdollisesti hyötyä nuorille. Tuloksissa esitettyjen nuoruuden erityispiirteiden, itsemyötätunnon harjoittelun seurauksien ja itsemyötätunnon menetelmien positiivisten tulosten pohjalta voidaan esittää suositus itsemyötätunnon menetelmien tarjoamisesta nuorille ja itsemyötätunnon harjoittelusta nuoruuden kehitysvaiheessa. Sillä voidaan mahdollisesti tukea nuoren itsemyötätuntoa, hyvinvointia ja antaa tarvittavia taitoja selvitä kehitystehtävistä ja vaikeuksista, joita nuori mahdollisesti kohtaa. Tietoperustassa esitettiin tämän kanssa yhdenmukaisia mainintoja. Ewertin ja muiden (2021, 1070) sekä Siroisin ja muiden (2015, 12–14) mukaan itsemyötätunto korreloi positiivisesti adaptiivisen selviytymisen kanssa. Wangin ja muiden (2023, 13) mukaan itsemyötätunnolla on mahdollisesti suojaava rooli mielenterveydelle. Neffin (2023, 197) mukaan tutkimuksissa on saatu yhdenmukaisia tuloksia itsemyötätunnon ja hyvinvoinnin välisestä yhteydestä.

Tulosten pohjalta itsemyötätunnon harjoittelussa ohjaajalla on merkitystä. Ohjaaja tuo turvallisuuden kokemusta ja mallintaa taitoja, joita pyritään harjoittelemaan. Yhden alkuperäistutkimuksen mainintana löytyi päätelmä, että ohjaajan ja osallistujan yhteys on yksi tärkeä osatekijä positiivisten tulosten kannalta. Ohjaajan käyttäytyminen, kun ohjaaja kutsui eikä painostanut, motivoi osallistujia. Lisäksi löytyi pohdintaa itsenäisen verkkototeutuksen yhteydessä, että olivatkohan menetelmän tulokset heikentyneet sen vuoksi, kun menetelmä oli muuttunut kokonaan itsenäiseksi verrattuna siihen, että aiemmin osallistujalla oli ollut sähköpostitse ohjaajan tuki. Aineistossa oli ohjattujen menetelmien lisäksi täysin itsenäisiä menetelmiä, joilla myös saatiin positiivisia tuloksia. Tästä kaikesta päätellen voidaan todeta, että itsemyötätunnon harjoittelua voidaan toteuttaa itsenäisesti, mutta tunnistetaan ohjaajan merkitystä oppimisen vahvistamiseen.

Tuloksissa esitettiin yksittäiset, lupaavat maininnat siitä, miten pienelläkin panostuksella on havaittu mahdollisesti itsemyötätunnon kehittymistä ja fyysisen kanssakäymisen merkitystä itsemyötätunnon oppimiseen. Havainto oli rohkaiseva, koska se mahdollisesti kertoo siitä, että itsemyötätuntoa voidaan herätellä ja kasvattaa hyvin pienilläkin teoilla ja lyhyillä interventioilla. Myös tietoperustassa oli maininta siitä, miten Chwyl ja muut (2021, 1339) kirjoittavat havainneensa tutkimuksessaan, että jo yksi sähköpostiviesti voi muuttaa vastaanottajan uskomuksia itsemyötätunnosta, niin että hän kykenee toimimaan itsemyötätuntoisemmin. Johtopäätöksinä voidaan varovaisesti suositella käyttämään itsemyötätunnon menetelmiä pienelläkin panostuksella, jos ei ole

suuria resursseja, mitä käyttää sekä mahdollistamaan fyysistä kanssakäymistä yksilöille, joilla on havaittavissa matalaa itsemyötätunnon tasoa. Tulosten pohjalta itsemyötätunnon menetelmissä harjoiteltavat taidot siirtyvät mahdollisesti osallistujien arkeen, ja itsemyötätunnon menetelmien positiivisten tulosten pohjalta pääteltynä itsemyötätunnon menetelmät voivat saada aikaan itsemyötätunnon, hyvinvoinnin ja kehonarvostuksen kasvua sekä itsekritiikin vähenemistä. Näin ollen menetelmiä on kannattava käyttää ja niitä suositellaan käytettäväksi. Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että itsemyötätunnon menetelmät ovat lupaava tapa tukea nuoren hyvinvointia.

Tuloksissa tunnistettiin itsemyötätunnon oppimisen esteitä. Näitä olivat vastustus, pelko, inho, itsekriittisyys, häpeä ja väkivaltainen käyttäytyminen. Nuorilla tuli erityisesti esiin pelko suoritusten tason laskemisesta. Nuoret kertoivat tavoitteiden olevan niin suuressa osassa heidän elämässään, että itsemyötätunnon on haastava löytää sieltä tilaa. Myös tietoperustasta löytyi tämän kanssa yhdenmukaista tietoa aiemmasta tutkimuksesta. Chwylin ja muiden (2021, 1328) mukaan Gilbert ja muut (2014) kirjoittavat, että osalla ihmisistä voi olla pelkoja itsemyötätuntoa kohtaan ja tämä johtaa siihen, että he kieltäytyvät harjoittelemasta itsemyötätuntoa. Neffin mukaan (2023, 201) Robinson ja muut (2016) kirjoittavat, että länsimaissa uskotaan, että itsemyötätunton johtaa heikkouteen, nautintokeskeisyyteen, itsekeskeisyyteen ja motivaation heikkenemiseen. Johtopäätöksenä itsemyötätunnon harjoittelun yhteydessä tulisi kiinnittää huomiota siihen millaista vastusta tai pelkoa yksilöllä on itsemyötätuntoa vastaan, ja päästä oikaisemaan näitä pelkoja ja vähentämään vastustusta. Tulosten pohjalta suositellaan kiinnittämään huomiota itsemyötätunnon oppimisen esteisiin itsemyötätuntoa harjoitellessa.

Kaiken kaikkiaan tutkimuksen tuloksista selvisi, että saatavilla on tutkittuja, lupaavia itsemyötätunnon menetelmiä 12–29-vuotiaille nuorille, joilla voidaan saada aikaan positiivisia muutoksia osallistujien itsemyötätunnossa, hyvinvoinnissa, itsekritiikissä ja kehonarvostuksessa. Menetelmiä oli tässä aineistossa määrältään sitä vähemmän, mitä nuoremmalle menetelmää etsii. Jatkossa olisi hyvä kartoittaa lisää menetelmiä, jotka olisi nimenomaan suunnattu nuoremmille esimerkiksi 12–16-vuotiaille. Menetelmät esiteltiin (Liite 3 ja Liite 4). Tämän kirjallisuuskatsauksen johtopäätöksenä suositellaan, että nuorille tarjotaan itsemyötätunnon menetelmiä ja mahdollisuuksia harjoitella itsemyötätuntoa nuorten pahoinvoinnin ennaltaehkäisemiseksi sekä siihen puuttumiseksi. Näin voidaan tukea nuorten hyvinvointia heidän haastavassa elämänvaiheessaan. Osa nuorista tar-

vitsee enemmän tukea ja ohjausta harjoitteluun. Harjoittelussa on syytä kiinnittää huomiota harjoittelun erityispiirteisiin nuoruudessa ja itsemyötätunnon oppimisen esteiden purkamiseen. On suositeltavaa, että nuorten kanssa työskentelevä ammattilainen oman harkintansa mukaan sisällyttää asiakassuhteisiinsa itsemyötätuntoa. Jatkossa olisi syytä tutkia kenelle itsemyötätunnon harjoittelua tulee suunnata erityisesti. Esimerkiksi, että mistä työntekijä tunnistaa asiakkaan, kenen kanssa hänen olisi hyödyllistä ottaa työskentelyyn itsemyötätunnon harjoittelemista.

Jatkossa olisi syytä tutkia itsemyötätuntoa ja itsemyötätunnon menetelmiä lisää. Laadullista tutkimusta voitaisiin tehdä jatkossakin menetelmistä, sillä alkuperäistutkimuksista, joissa oli mittareiden lisäksi käytetty haastattelua menetelmänä, saatiin monipuolisemmin tietoa. Olisi syytä tehdä laadullista tutkimusta itsemyötätunnon harjoittelemisesta, jotta saataisiin lisää tietoa, mitkä elementit ovat tärkeitä itsemyötätunnon oppimiseksi. Yhdessä alkuperäistutkimuksessa esitettiin hyvä ehdotus tulevaisuuden tutkimuksesta. Bluthin ja muiden (2023a, 1288) mielestä jatkossa tulisi tutkia itsemyötätunnon ohjelmien integrointia olemassa oleviin hyvinvoinnin palveluihin opiskelijoiden palveluissa. Itsemyötätunnon harjoittelusta ja menetelmistä on paljon tehtyä tutkimusta, joten menetelmien integrointia olisi syytä tutkia nuorten palveluiden yhteydessä, joissa tavoitellaan nuorten hyvinvoinnin tukemista.

Lisäksi tulisi tutkia, miten asiakassuhteessa voidaan tukea ja kasvattaa asiakkaan itsemyötätuntoa muilla tavoin kuin yksittäisillä menetelmillä. Esimerkiksi millaiset vuorovaikutuksen elementit yhteistyösuhteessa asiakkaan kanssa tukevat asiakkaan itsemyötätuntoa. Lisäksi voitaisiin tutkia jatkossa lisää nuorten kokemia hyötyjä itsemyötätunnosta sekä tutkittua tietoa itsemyötätunnon hyödyistä nuorille. Tätä osittain esitettiin tässäkin opinnäytetyössä, mutta jatkossa voitaisiin keskittyä enemmän hyötyjen tutkimiseen, joiden perusteella mahdollisesti voitaisiin tehdä rakenteellisella tasolla painopisteitä työskentelyn tavoitteille laajemmassa kokonaisuudessa esimerkiksi nuorisopalvelut kokonaisuudessaan. Tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella itsemyötätunnossa on potentiaalia, jota olisi tärkeä tutkia lisää.

## 9 Pohdinta

### 9.1 Tulosten arviointi ja hyödynnettävyys

Työntekijä voi tämän opinnäytetyön taulukon avulla vertailla menetelmiä (Liite 3). Taulukosta löytyvät tiedot, minkä ikäisiä osallistujia kyseisellä menetelmällä on ollut alkuperäistutkimuksessa ja millaisia hyötyjä menetelmällä on raportoitu. Tässä opinnäytetyössä menetelmistä puuttuivat kokonaiset manuaalit sekä ohjeistukset esimerkiksi ohjaajan vaatimuksista. Tämän suhteen menetelmiä ei voida mahdollisesti suoraan hyödyntää, vaan niistä tulee etsiä lisää tietoa ennen niiden käyttöönottoa. Menetelmien sisältöön voi kuitenkin tutustua (liite 4).

Tämän opinnäytetyön tulosten hyödynnettävyys peilautuu tutkimuksessa käytettyjen alkuperäistutkimusten yleistettävyyteen nuorille. Alkuperäistutkimukset olivat maantieteellisesti tehty eri puolilla maailmaa, joten se voi haitata tämän opinnäytetyön tulosten yleistettävyyttä suomalaisille kulttuurierojen takia. Toisaalta oli myös tämän tutkimuksen vahvuus, että aineistossa oli laajasti tutkimustuloksia eri puolilta maailmaa, jotta saataisiin yleistettäviä tuloksia. Lisäksi monessa alkuperäistutkimuksessa osallistujat olivat opiskelijoita, joten voidaan pohtia ovatko tulokset yleistävissä koko nuorten populaatioon, koska näissä tutkimuksissa ei ollut laajasti kaikenlaisia osallistujia, esimerkiksi yksilöt, jotka ovat syrjäytyneet opiskelumaailmasta eivät olleet edustettuina näissä tutkimuksissa. Osassa alkuperäistutkimuksista oli tarkkaan kohdennettu kohderyhmä, jolloin tietenkin saadaan tietoa menetelmän hyödyistä kyseiseen kohderyhmään, mutta menetelmän käytettävyys ei mahdollisesti ole yleistävissä koko ikäryhmään. Tässä opinnäytetyössä ei pystytty tavoitteen mukaan perusteellisesti vertailemaan itsemyötätunnon menetelmiä. Ensinnäkin menetelmät olivat hyvin erilaisia, niissä oli mitattu erilaisia asioita ja kohderyhmät olivat erilaisia. Lisäksi vertailemisen mahdollistaminen olisi vaatinut selkeästi määritellyt kriteerit ja erilaisen analyysitekniikan, ja koko prosessiin varattujen resurssien puitteissa tätä ei pystytty toteuttamaan.

Tämän opinnäytetyön tuloksina saatiin esiteltyä erilaisia itsemyötätunnon menetelmiä nuorille. Lisäksi saatiin muodostettua käsitteitä liittyen itsemyötätunnon menetelmiin ja tietoa asioista, joihin on tärkeä kiinnittää huomiota itsemyötätunnon harjoittelussa. Lisäksi tuloksena saatiin johtopäätöksiä, keskeisimpänä niistä suositus tarjota nuorille itsemyötätunnon menetelmiä ja harjoittelun mahdollisuuksia nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi. Tämän opinnäytetyön tuloksina saatiin

muodostettua kriteerit, joiden avulla ammattilainen voi valita sopivan itsemyötätunnon menetelmän. Tämän opinnäytetyön tuloksista ja liitteistä löytyvät kriteerien mukaiset tiedot, jotta ammattilainen voi etsiä kriteerien avulla tästä opinnäytetyöstä hänen tarkoitukseensa soveltuvaa itsemyötätunnon menetelmää.

Tulokset ja johtopäätökset ovat yleistettävissä ja käytettävissä laajasti eri työympäristöissä, missä työskennellään 12–29-vuotiaiden nuorten kanssa nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi. Esimerkiksi lastensuojelussa, nuorisotyössä, oppilaitoksissa, mielenterveystyössä ja sosiaalityössä voidaan hyödyntää tuloksia. Tämän opinnäytetyön tulokset voivat rohkaista ja motivoida ammattilaisia ottamaan itsemyötätunnon osaksi työskentelyään tai vahvistamaan sen roolia omassa työskentelyotteessaan. Tulokset ja johtopäätökset vahvistavat ammattilaisten tietoutta itsemyötätunnon merkityksestä ja itsemyötätunnon menetelmien lupaavista tuloksista nuorten kanssa työskennellessä. Tämän opinnäytetyön tuloksia itsemyötätunnon harjoittelusta voidaan hyödyntää harjoitellessa itsemyötätuntoa nuorten kanssa menetelmien avulla tai muilla keinoin. Opinnäytetyön tulokset tullaan esittelemään toimeksiantajan työntekijöille. On keskusteltu myös alustavasti tuloksien esittelystä myös muilla tahoilla. Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää myös itsemyötätunnon menetelmiä suunniteltaessa, kehitettäessä ja muokattaessa. Tuloksia voidaan hyödyntää suunniteltaessa nuorille palveluja. Lisäksi tämän opinnäytetyön jatkotutkimusehdotuksia voidaan hyödyntää tulevien opinnäytetöiden aiheeksi tai muuksi tutkimukseksi.

## 9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Vilkan (2023, 92) mukaan kirjallisuuskatsaukseen kuuluu kaksi laadunarviointia, alkuperäistutkimusten ja kirjallisuuskatsauksen arviointi. Tässä luvussa keskitytään koko tämän opinnäytetyön arviointiin. Tämä opinnäytetyö on toteutettu yhden tekijän panoksella. Opinnäytetyötä tehdessä on huolellisesti opiskeltu tutkimusmetodia sekä tiedonhakua, jotta tulokset olisivat luotettavia. Vilkan (2023, 12) mukaan Booth, Sutton, Clowes ja Martyn-St James (2022) sekä Machi ja McEvoy (2022) ovat sitä mieltä, että monimenetelmällisessä kirjallisuuskatsauksessa tutkitaan sekä määrällisiä että laadullisia alkuperäistutkimuksia, jotta saadaan laajempi ja syvällisempi kokonaiskuva aiheesta, käytetyistä menetelmistä, tuloksista ja johtopäätöksistä. Tässä kirjallisuuskatsauksessa aineisto koostui 18 alkuperäistutkimuksesta, joissa oli määrällisiä ja mixed methods-tutkimuksia. Näin ollen tämän opinnäytetyön metodi vastaa metodille asetettuja vaatimuksia.

Vilkan (2023) mukaan kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden ja uskottavuuden takia on tärkeää itse arvioida tehty kirjallisuuskatsaus ja raportoida se. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota katsauksen merkityksen määrittämiseen, tutkimuskysymykseen, hakuprosessiin, analyysiin, synteysiin ja siihen millaista tekstiä kirjallisuuskatsaus on. (Vilka 2023, 100.) Vilkan (2023) mukaan Cooper (1988) on luonut Cooperin taksonomia-työkalun, johon kuuluvat arvioitavat kohteet ovat katsauksen painopiste, tavoite, tutkijan rooli, onko aineisto tyhjentävä, valikoiva, edustava vai havainnollistava, onko katsauksen teksti kronologista, käsitteellistä vai metodologista ja kohde-ryhmä. (Vilka 2023, 100–102.) Aineisto oli tässä kirjallisuuskatsauksessa havainnollistava ja tyhjentävä. Nuorille suunnattujen itsemyötätunnon menetelmien osalta se oli tyhjentävä valittuna ajanjaksona kahdesta tietokannasta ja havainnollistava siitä, mitä huomioita ja suosituksia itsemyötätunnon menetelmistä ja harjoittelemisesta oli tehty. Katsauksen heikkoutena oli sen tavoitteiden laajuus, ja painopiste ei ollut selkeä. Tutkijan rooliin suhtauduttiin vakavuudella ja se vahvistaa tämän opinnäytetyön luotettavuutta.

Vilkan (2023, 17) mukaan Fan ja muut (2022) ja Hiebl (2021) kertovat kirjallisuuskatsauksen ongelmakohdiksi yleensä sen, että tutkija ei saa tutkimuksen aikana omia oivalluksia ja tuotettua uutta tietoa, aineiston kattavuudessa on heikkouksia, tutkija ei tarpeeksi yksityiskohtaisesti raportoi tutkimuksen etenemistä ja katsauksen saavutuksia ja asioita, mihin katsaus ei pysty vastaamaan, ei raportoida. Tätä opinnäytetyötä tehdessä on noudatettu järjestelmällisyyttä, huolellisuutta ja kriittisyyttä. Muistiinpanoja on tehty koko prosessin ajan. Opinnäytetyön analyysivaiheessa ja johtopäätöksiä muodostaessa on kiinnitetty erityisesti huomiota luovuuden käyttämiseen ja uuden tiedon muodostamiseen. Opinnäytetyön prosessin eri vaiheet on raportoitu huolellisesti, ja on raportoitu myös, mihin tämä opinnäytetyö ei pysty vastaamaan.

Vilkan (2023, 103–104) mukaan Remington (2020), Niela-Vilén ja Hamari (2016) ja Kivunja (2018) toteavat, että kirjallisuuskatsauksen arvioinnin päämääränä on taata katsauksen laatu ja sisäinen validiteetti, johon sisältyy aineisto ja sen laatu, ja joka johtaa ulkoiseen validiteettiin eli tutkimuksen käytettävyyteen. Vilkan (2023, 104) mukaan Remington (2020) kirjoittaa, että arvioinnin keskiössä ovat aineiston valintakriteerit ja alkuperäistutkimusten laatu sekä alkuperäistutkimusten asiantuntemus tutkimuskysymykseen peilaten. Valittuja tutkimuksia tulee koko tutkimusprosessin ajan peilata tutkimuskysymykseen (Vilka 2023, 104). Tämän kirjallisuuskatsauksen luotettavuus peilautuu alkuperäistutkimusten luotettavuuteen, joka oli kohtalaisen hyvä. Niissä oli kuitenkin



muutamia rajoituksia, jotka heikentävät tämän kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta. Useassa alkuperäistutkimuksessa pohdittiin tulosten saastumisen mahdollisuutta, niin että kontrolliryhmän osallistujat ovat omatoimisesti tehneet tutkimuksen aikana itsemyötätuntoisia harjoituksia. Tämä on tärkeä näkökulma, sillä harjoituksia on helposti saatavilla. Tämä heikentää alkuperäistutkimusten tulosten luotettavuutta. Tutkimuksissa käytettiin tunnettuja mittareita ja esimerkiksi Kristin Neffin kehittämää mittaria itsemyötätunnon mittaamiseen käytettiin suurimmassa osassa tutkimuksista. Osassa tutkimuksista silti mietittiin mittareiden luotettavuutta, ja mittasivatko mittarit tarpeeksi herkästi muutoksia, ja osassa tutkimuksista oli huomattu epäjohtonmukaisuuksia eri mittareiden välillä. Yksi alkuperäistutkimusten luotettavuuteen liittyvä asia oli myös, miten itsemyötätunnon menetelmiin oli saatu ohjausta. Tätä ei raportoitu kyllin tarkasti useimmissa tutkimuksissa. Lisäksi ohjeiden ymmärtämistä ei ollut varmistettu olemassa olevilla työkaluilla. Tähän tulisi tutkimuksissa jatkossa kiinnittää huomiota. Lisäksi resurssien rajoitusten takia alkuperäistutkimusten tutkijoiden sidonnaisuuksia ei tarkastettu. Kaikissa tutkimuksissa oli kylläkin merkintä, jonka mukaan ei olisi konfliktia ja oli ilmoitettu, oliko saatu rahoitusta ja, jos oli niin mistä.

Vilkan (2023) mukaan Machi ja Evoy (2022), Dwyer (2020) ja Vilka (2020) nimeävät kirjallisuuskatsauksen tekemisen yhdeksi avainsanaksi kriittisyyden. Se näkyy siinä, että tutkimuksen tekijä erittelee vaihe vaiheelta, mitä on tehnyt tutkimuksessa ja mitkä valinnat ja päätelmät liittyvät mihinkin. Tutkimuksessa ei myöskään peitellä mitään heikkouksia tai epäkohtia, vaan niihin tartutaan ja ne tuodaan esille rohkeasti. Kriittisyys sisältää myös sen, että tutkimusta peilattaessa tutkija pitää koko ajan mielessään tutkimuskysymyksen ja tutkimuksen tavoitteen tehden niiden pohjalta ratkaisuja. (Vilka 2023, 14–15.) Tämä opinnäytetyö oli tekijänsä ensimmäinen, joten prosessin eri vaiheiden toteutuksissa oli puutteita. Tietoperusta olisi voitu mahdollisesti muodostaa eri tavoin keskittyen itsemyötätuntotutkimukseen, joka liittyy nuoruuden elämäntapaan. Analyysivaihe olisi voitu suorittaa huolellisemmin ja vertailuun olisi tarvittu lisäksi toinen analyysitekniikka, jotta olisi saatu monipuolisempia tuloksia. Kiireen takia analyysi voi sisältää virheitä. Rajallisten resurssien takia virheitä huomattaessa kaikissa tapauksissa niitä ei ole ollut mahdollista palata korjaamaan, jotta varatut aikaresurssit eivät ylittyisi. Resurssien puitteissa keskityttiin tutkimaan esimerkiksi, mitä positiivisia tuloksia menetelmästä on havaittu, eikä aikaa jäänyt tutkia mitä positiivisia tuloksia oli jäänyt saavuttamatta. Resurssit eivät myöskään riittäneet vertailuun menetelmän hyötyjen ja esimerkiksi menetelmän keston yhteydestä tai menetelmän hyötyjen ja menetelmän toteutustavan välillä. Näin olisi saatu tuloksia, mikä toteutustavat tai kesto ovat toimivampia. Tähän

olisi kylläkin vaikuttanut mahdollisesti aineiston menetelmien keskinäinen erilaisuus, mikä vaikeutti vertailua. Tähän olisi ollut syytä kiinnittää huomiota aineistoa kerätessä.

Tämän opinnäytetyön toteuttamiseen olisi hyvä ollut olla vähintään toinenkin tekijä resursseihin ja työmäärään peilaten. Se olisi myös lisännyt luotettavuutta, kun pohdittavia asioita ja valintoja olisi voinut reflektoida. Tässä opinnäytetyössä kaikki valinnat ja päätökset olivat yhden tekijän vastuulla. Suurin rajoite, mikä vaikutti tämän opinnäytetyön luotettavuuteen, oli se, kun aluksi ei kyetty hahmottamaan kokonaisuutta ja sitä, miten resurssit riittävät, niin opinnäytetyötä alettiin toteuttamaan liian laajasti. Toinen rajoittava tekijä on ollut hieman puutteelliset taidot tiedonhaussa ja metodiosaamisessa, ja näiden taitojen harjoitteluun jouduttiin käyttämään osa prosessiin varatusta ajasta. Nämä asiat ovat vaikuttaneet prosessin jokaisessa vaiheessa niin, että vaiheet on jouduttu toteuttamaan kiireellä, mikä vaikuttaa luotettavuuteen. Tämän opinnäytetyön luotettavuutta lisää kuitenkin se, että se on kiireestä huolimatta pyritty toteuttamaan huolellisesti, systemaattisesti, kriittisesti arvioiden ja hyvin raportoiden. Vilkan (2023) mukaan Danielsson-Ojala (2016) ja Booth ja muut (2022) toteavat, että kirjallisuuskatsauksen systemaattisuudella tarkoitetaan sitä, että prosessi on ennalta suunniteltu ja etenee järjestelmällisesti askel kerrallaan. (Vilka 2023, 16.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa tutkittiin itsemyötätunnon menetelmiä kohderyhmänä 12–29-vuotiaat nuoret. Kirjallisuuskatsauksen validiteettia arvioidaan sen mukaan, onko tutkimuksessa tutkittu sitä, mitä oli tarkoitus. Aineistossa oli eri ikäisiä osallistujia. Neljässä tutkimuksesta oli ilmoitettu osallistujien keskimääräinen ikä, jolloin tiedossa ei ole tarkkaan minkä ikäisiä osallistujat olivat. Lopuissa 14 tutkimuksessa oli ilmoitettu osallistujien ikä. Kun tarkastellaan tutkimuksia, joiden osallistujien ikä oli ilmoitettu tarkasti, 12-vuotiaita osallistujia oli ollut kahdessa tutkimuksessa, 13-vuotiaita oli ollut kolmessa tutkimuksessa, 14-vuotiaita oli ollut 4 tutkimuksessa ja 15-vuotiaita oli ollut 6 tutkimuksessa. 16–25-vuotiaiden kohdalla oli niin, että kyseisen ikäisiä osallistujia oli ollut aina 9–11 tutkimuksessa. 26–29-vuotiaiden kohdalla oli niin, että kyseisen ikäisiä osallistujia oli ollut aina 6–7 tutkimuksessa. Siispä tutkimuksia, joissa olisi ollut menetelmä, jota on testattu 12–14-vuotiaalla osallistujalla oli vähiten. Voidaan kuitenkin todeta, että tämän kirjallisuuskatsauksen koko kohdeikäryhmän jokaista ikävuotta kohti löytyi tutkimuksia ja validiteetti on tältä osin hyvä.

Tutkimuksessa on ehdottoman tärkeää noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Opetus- ja kulttuuriministeriön tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on yhdessä suomalaisten tieteen tekijöiden kanssa tehnyt ohjeistuksen tähän liittyen. Ohjeistuksessa otetaan kantaa tutkimuseetiikkaan, jolla ohjeistuksessa tarkoitetaan eettisten toimintatapojen käyttämistä tutkimuksissa ja epäeettisyyden tunnistamista ja ehkäisemistä. Tutkimuksessa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä sen vuoksi, että siten saadut tutkimustulokset ovat luotettavia. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 4–6.) Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimusta tehdessä tutkijan täytyy toimia rehellisesti, läpinäkyvästi ja kurinalaisesti. Tutkimusten tulokset tulee esittää rehellisesti ja kaikissa prosessin vaiheissa tulee työskennellä tarkasti ja vaiheet tulee pystyä raportoimaan. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla asiaankuuluvia ja niistä raportoidaan rehellisesti. Tutkijan tulee kunnioittaa muita tutkijoita ja heidän töitään. Viittaukset tulee tehdä asianmukaisesti. Tutkimukseen liittyvien osapuolten kesken tehdään selkeät jaot vastuiden ja oikeuksien suhteen. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6.) Tämän opinnäytetyön raportoinnissa sekä koko prosessin toteutuksessa on pyritty rehellisyyteen ja huolellisuuteen. Viittaukset ja lähdemerkinnät on merkitty asiaankuuluvasti.

Hyvän tieteellisen käytännön vastaisia tekoja ovat plagioiminen, vääristely, sepittäminen ja varastaminen. Täytyy olla tarkkana, ettei tahdon alaisesti eikä edes tahattomasti sorru vääriin tulkintoihin, vaan havainnoi ja analysoi tutkimuksen aineistoa neutraalisti ja kriittisesti. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 8–9.) Opinnäytetyöprosessin alussa on tutustuttu ”kompastuskiviin” esimerkiksi vääriin tulkintoihin sortumiseen ja näin toimimalla pyritty lisäämään omaa rehellisyyttä, neutraaliutta ja kriittisyyttä, ja näin toimimalla lisätty tämän opinnäytetyön luotettavuutta.

## Lähteet

Akase M., Terao T., Kawano N., Sakai A., Hatano K., Shirahama M., Hirakawa H., Kohno K. & Ishii N. 2020. More Purpose in Life and Less Novelty Seeking Predict Improvements in Self-Compassion During a Mindfulness-Based Intervention: The EXMIND Study. *Frontiers in Psychiatry* 11, 1-6. Viitattu 23.2.2024. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2020.00252/full>.

Anasori, E., Soliman, M. & Costa, C. 2023. Workplace bullying, psychological distress, and work engagement in the hospitality industry: The moderating effect of selfcompassion. *European Journal of Tourism Research*, 35, 1-18. Viitattu 16.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

An, L., Xiao, P. & Zhao, S. 2023. The influence of mindfulness on posttraumatic growth of chinese people with cancer. *Social Behavior and Personality*, 51, 11, 1-12. Viitattu 16.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Appelqvist-Schmidlechner, K. & Wessman, J. 2014. Straight from Transylvania – Nuorten mielen-terveyskuntoutujien toiseuden kokemuksia. Teoksessa Nuoruus toisin sanoen - Nuorten elinolot - vuosikirja 2014. Toim. M. Gissler, M. Kekkonen, P. Känkänen, P. Muranen & M. Wrede-Jänt. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinninlaitos, 73–85. Viitattu 23.1.2024. <https://core.ac.uk/download/pdf/33455299.pdf>.

Athanasakou, D., Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Lakioti, A. & Stalikas, A. 2020. Self-Compassion in Clinical Samples: A Systematic Literature Review. *Psychology*, 11, 2, 217-244. Viitattu 8.2.2024. [https://www.scirp.org/pdf/psych\\_2020020715393530.pdf](https://www.scirp.org/pdf/psych_2020020715393530.pdf).

Aydin, Y. 2023. Psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 12, 2, 422-434. Viitattu 16.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Barbeau, K., Guertin, C., Boileau, K. & Pelletier, L. 2022. The Effects of Self-Compassion and Self-Esteem Writing Interventions on Women's Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation, and Eating Behaviors. *Psychology of Women Quarterly*, 46, 1, 82–98. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Sage Journals.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger J. I. & Vohs K. D. 2003. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1, 1-44. Viitattu 20.2.2024. <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1111/1529-1006.01431>.

Blackie, R. A. & Kocovski, N. L. 2018. Examining the Relationships Among Self-Compassion, Social Anxiety, and Post-Event Processing. *Psychological Reports*, 121, 4, 669-689. Viitattu 7.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Sage Journals.

Bluth, K. & Blanton, P. W. 2014. Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *J Child Fam Stud*, 23, 7, 1298-1309. Viitattu 8.4.2024. <https://janet.finna.fi>, Pubmed.

Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C. & Hobbs, L. 2016. Making Friends With Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. *Mindfulness*, 7, 2, 479–492. Viitattu 8.1.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4838201/>.

Bluth, K., Knox, M., Press, A. & Lathren, C. 2023a. Feasibility, Acceptability and Preliminary Outcomes of Embracing Your Life: An Online Self-Compassion Program for Emerging Adults. *Emerging Adulthood*, 11, 5, 1281-1291. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Sage Journals.

Bluth, K., Lathren, C., Clepper-Faith, M., Larson, L. M., Ogunbamowo, D. O. & Pflum, S. 2023b. Improving Mental Health Among Transgender Adolescents: Implementing Mindful Self-Compassion for Teens. *Journal of Adolescent Research*, 38, 2, 271-302. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Sage Journals.

Bluth, K., Mullarkey, M. & Lathren, C. 2018. Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *J Child Fam Stud*, 27, 9, 3037-3047. Viitattu 8.4.2024. <https://janet.finna.fi>, Pubmed.

Bluth, K., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S. & Girdler, S. S. 2016. Does Self-compassion Protect Adolescents from Stress? *J Child Fam Stud*, 25, 4, 1098-1109. Viitattu 8.4.2024. <https://janet.finna.fi>, Pubmed.

Brown, L., Houston, E. E., Amonoo, H. L. & Bryant, C. 2021. Is self-compassion associated with sleep quality? A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 1, 82-91. Viitattu 12.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Camillo, G. D., Antonello, C. S. & Tomazzoni, G. C. 2022. Self-compassion and spirituality practices: Students dealing with the covid-19 context. [Autocompaixao e Práticas de Espiritualidade: Estratégias de Estudantes no Enfrentamento do Contexto do Covid-19] *Administração: Ensino e Pesquisa*, 23, 2, 329-354. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Chilver, M. R. & Gatt, J. M. 2022. Six-week online multi-component positive psychology intervention improves subjective wellbeing in young adults. *Journal of Happiness Studies*, 23, 3, 1267–1288. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Chwyl, C., Chen, P. & Zaki, J. 2021. Beliefs about self-compassion: implications for coping and self-improvement. *Personality and Social Psychology Bulletin* 47, 9, 1327–1342. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Sage Journals.

Cleare S., Gumley A. & O'Connor R. C. 2019. Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: a systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26, 5, 511–530. Viitattu 9.2.2024. <https://eprints.gla.ac.uk/186800/1/186800.pdf>.

Conroy, C., Jain, T. & Mody, S. K. 2023. Interest in peer support persons among patients experiencing early pregnancy loss. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, 1-8. Viitattu 19.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

- Coutts, J. J., Al-Kire, R. & Weidler, D. J. 2023. I can see (myself) clearly now: Exploring the mediating role of self-concept clarity in the association between self-compassion and indicators of well-being. *PLOS ONE*, 18, 6. Viitattu 15.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.
- Crisan, S., Canache, M., Buksa, D. & Nechita, D. 2023. A comparison between self-compassion and unconditional self-acceptance: Interventions on self-blame, empathy, shame-, guilt-proneness, and performance. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 41, 1, 64–80 Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.
- Di Giuseppe, T., Serantoni, G., Anella, S., Vianello, F., Perasso, G., Lillo, C., Maculan, A. & Paoletti, P. 2023. A neuropsychopedagogical training for adolescents: an exploratory study on selfcompassion and detection of bullying episodes. *Journal of Psychological and Educational Research*, 31, 2, 59-70. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.
- Drabu, S., Sündermann, O. & Hong, R. Y. 2022. A one-week online self-compassion training reduces self-criticism and pain endurance in adults with non-suicidal self-injury ideation: A randomized-waitlist controlled study. *Mindfulness*, 13, 5, 1232–1245. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.
- Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia*. Helsinki: WSOY.
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Danyelle, G., Grace, F., Brown, S., . . . Finlay-Jones, A. 2022. A review of self-compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 49, 3, 385-403. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. *Mielenterveys voimavaraksi*. 3. uud. p. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Ewert, C., Vater, A. & Schröder-Abé, M. 2021. Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 5, 1063-1077. Viitattu 10.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.
- Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Elices, M., Martín-Blanco, A., Carmona, C., Cebolla, A., Simón, V. & Soler, J. 2017. Fostering Self-Compassion and Loving-Kindness in Patients with Borderline Personality Disorder: A Randomized Pilot Study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24, 1, 278-286. Viitattu 8.2.2024. <https://core.ac.uk/download/pdf/71059525.pdf>.
- Faure, B. 2009. *Unmasking Buddhism*. Chichester: John Wiley & Sons, Incorporated. Viitattu 31.12.2023. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Ebook Central.
- Finlay-Jones, A., Parkinson, A., Sirois, F., Perry, Y., Boyes, M. & Rees, C. S. 2023. Web-based self-compassion training to improve the well-being of youth with chronic medical conditions: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 25, 1, 1-20. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C. & Chan, S. 2018. Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 163–17. Viitattu 8.4.2024. <https://janet.finna.fi>, ScienceDirect.

Grandell, R. 2018. *Irti itsekritiikistä: löydä terve suhde itseesi*. Helsinki: Tammi.

Grandell, R. 2015. *Itsemyötätunto*. Helsinki: Tammi.

Gumley, A. & Macbeth, A. 2014. A Pilot Study Exploring Compassion in Narratives of Individuals with Psychosis: Implications for an Attachment-Based Understanding of Recovery. *Mental Health, Religion & Culture*, 17, 8, 794-811. Viitattu 8.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Cinahl Ultimate.

Gunjan & Singh, S. 2023. Effect of forgiveness on happiness and well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14, 3, 360–363. Viitattu 21.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund R. C. & Crocker P. R. 2017. Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences* 107, 43–48. Viitattu 10.2.2024. <https://janet.finna.fi>, ScienceDirect.

Haravuori, H., Marttunen, M. & Viheriälä, L. 2016. Traumaattiset kokemukset. Teoksessa *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Toim. K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander. Helsinki: Duodecim, 91–96.

Heath, P., Brenner, R., Lannin, D. & Vogel, D. 2018. Self-Compassion Moderates the Relationship of Perceived Public and Anticipated Self-Stigma of Seeking Help. *Stigma and Health, American Psychological Association*, 3, 1, 65–68. Viitattu 5.5.2024. [https://www.researchgate.net/profile/Patrick-Heath-2/publication/309881973\\_Self-Compassion\\_Moderates\\_the\\_Relationship\\_of\\_Perceived\\_Public\\_and\\_Anticipated\\_Self-Stigma\\_of\\_Seeking\\_Help/links/5](https://www.researchgate.net/profile/Patrick-Heath-2/publication/309881973_Self-Compassion_Moderates_the_Relationship_of_Perceived_Public_and_Anticipated_Self-Stigma_of_Seeking_Help/links/5).

Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? *Duodecim*, 134, 8, 843–849. Viitattu 27.2.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/9c978394-4a7f-46fa-bebd-d52c4eb3c063/content>.

Hirvonen, J. 2015. Avauksia sosiaaliohjauksen menetelmällisyyteen. Teoksessa *Sosionomit asiakastyön kentillä*. Toim. J. Hirvonen, P. Niiranen-Linkama ja M. Saksio. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 13–32. Viitattu 28.1.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97130/URNISBN9789515885111.pdf>.

Hoffart, A., Økstedalen, T. & Langkaas, T. F. 2015. Self-Compassion Influences PTSD Symptoms in the Process of Change in Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapies: A Study of within-Person Processes. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-11. Viitattu 28.3.2024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01273>.

Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Marques, L., Metcalf, C. A., Brach, N., Lazar, S. W. & Simon, N. M. 2013. Mindfulness and Self-Compassion in Generalized Anxiety Disorder: Examining Predictors of Disability. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 1-7. Viitattu 8.2.3024. <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2013/576258/>.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimus-etiikan neuvottelukunnan ohje. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 25.12.2023. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).

Inam, A., Fatima, H., Naeem, H., Mujeeb, H., Khatoon, R., Wajahat, T., Andrei, L. C., Starčević, S. & Sher, F. 2021. Self-Compassion and Empathy as Predictors of Happiness among Late Adolescents. *Social Sciences*, 10, 380. Viitattu 8.4.2024. <https://www.mdpi.com/2076-0760/10/10/380>.

Instruments for Researchers. N.d. Tietoa itsemyötätunnon mittareista tohtori Kristin Neffin Self-Compassion-sivustolla. Viitattu 6.2.2024. <https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/>.

Joss, D., Khan, A., Lazar, S. W. & Teicher, M. H. 2019. Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Self-Compassion and Psychological Health Among Young Adults With a History of Childhood Maltreatment. *Frontiers Psychology* 10, 1-13. Viitattu 23.2.2024. <https://pub-med.ncbi.nlm.nih.gov/31749731/>.

Kaelberer, C. & Tanenbaum, M. L. 2023. The promising role of self-compassion in managing type 1 diabetes. *Endocrines*, 4, 2, 293-311. Viitattu 16.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Katan, A. & Kelly, A. C. 2023. A daily diary study of self-compassion and adaptive coping behaviours in women with symptoms of bulimia nervosa. *Journal of Eating Disorders*, 11, 1-11. Viitattu 13.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Kiilakoski, T., Kinnunen, V. & Djupsund, R. 2015. Miksi nuorisotyötä tehdään? Tietokirja nuorisotyön opetussuunnitelmasta. Julkaisuja 169. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.

Kim, H. J., Seo, J., Bang, M. & Lee S. H. 2023. Self-forgiveness is associated with increased volumes of fusiform gyrus in healthy individuals. *Scientific Reports*, 13, 1-8. Viitattu 21.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Kiuru, N. 2023. Nuoruus. Teoksessa Ihmisen psykologinen kehitys. Toim. L. Pulkkinen, T. Ahonen & I. Ruoppila. Jyväskylä: PS-kustannus, 182–242.

Kivijärvi, A. & Korkiamäki, R. 2022. ”Kaverit auttaa aina” – Ikätoverisuhteet ja resilienssi. Teoksessa Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Toim. A. Kivijärvi. Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto & Opetus- ja kulttuuriministeriö, 137–150. Viitattu 22.1.2024. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>.

Kivijärvi, A. & Myllyniemi, S. 2022. Tilasto-osio. Teoksessa Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Toim. A. Kivijärvi. Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto & Opetus- ja kulttuuriministeriö, 9–102. Viitattu 22.1.2024. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>.

Komulainen, L. 2022. Itsemyötätunto tukena asiantuntijatyötä tekevien henkilöiden haasteissa. Pro gradu tutkielma. Itä-Suomen yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Viitattu 21.2.2024. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/26756/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20220050.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/26756/urn_nbn_fi_uef-20220050.pdf?sequence=1&isAllowed=y).



Kotera, Y. & Fido, D. 2022. Effects of shinrin-yoku retreat on mental health: A pilot study in fuku-shima, japan. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 5, 2652–2664. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Kouluterveyskysely 2023: lapsia ja nuoria kuormittavat monet tekijät – selkeät arkirutiinit ja ajoissa saatu apu on tärkeää. 2023. Tiedote kouluterveyskyselyn 2023 tuloksista. Helsinki: THL. Viitattu 2.5.2024. <https://thl.fi/-/kouluterveyskysely-2023-lapsia-ja-nuoria-kuormittavat-monet-tekijat-selkeat-arkirutiinit-ja-ajoissa-saatu-apu-on-tarkeaa?redirect=%252Ffi%252F>.

Kumpulainen, K. 2016. Kiusaaminen. Teoksessa *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. Toim. K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander. Helsinki: Duodecim, 101–104.

L 1285/2016. Nuorisolaki Finlex-palvelussa. Viitattu 25.1.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>.

Laitinen, J. 2021. Menetelmällisyys sosiaalialan työssä. Kirjoitus *Talentia-lehdessä* 28.5.2021. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Viitattu 22.2.2024. <https://www.talentia.fi/talentia-lehti/menetelmallisyys-sosiaalialan-tyossa/>.

Lanzaro, C., Carvalho, S. A., Lapa, T. A., Valentim, A. & Gago, B. 2021. A systematic review of self-compassion in chronic pain: from correlation to efficacy. *The Spanish Journal of Psychology*, 24, e26. Viitattu 12.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Lappalainen, V. 2024. Päivystykseen tulee yhä enemmän nuoria, jotka ovat yrittäneet itsemurhaa lääkkeillä – tästä se ylilääkärin mukaan kertoo. Kirjoitus YLE-sivustolla 26.3.2024. YLE. Viitattu 3.4.2024. <https://yle.fi/a/74-20081008>.

Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi. 2024. Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi tulospäätös (Tableau) Salesforcessa. Valinnat tulospäätöseen: Kohderyhmä: Perusopetus 8. ja 9. lk, lukio ja ammatillinen oppilaitos ja alue: Kainuun hyvinvointialue. Helsinki: THL. Viitattu 3.4.2024. <https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>.

Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J. & Bluth, K. 2021. Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12, 5, 1078–1093. Viitattu 12.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Luo, X., Chen, X., Lei, Y. & Li, H. 2021. Investigating the influence of self-compassion-focused interventions on posttraumatic stress: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness* 12, 12, 2865–2876. Viitattu 9.2.2024. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-021-01732-3#Sec15>.

Maheux, A. & Price, M. 2016. The Indirect Effect of Social Support on Post-Trauma Psychopathology via Self-Compassion. *Personality and Individual Differences*, 88, 102-107. Viitattu 8.2.2024. <https://janet.finna.fi>, ScienceDirect.

Mahon, C. & Hevey, D. 2023. Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28, 1, 307-322. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Sage Journals.

Makkonen, K. & Pynnönen, M. 2007. Pitkäaikaissairaus ja nuoruus – haastava yhtälö. *Nuorisolääketiede Duodecim* 2007, 123, 225–230. Viitattu 27.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Terveysportti.

Marsh, I. C., Chan, S. W. Y. & MacBeth, A. 2018. Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011–1027. Viitattu 2.5.2024. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0850-7>.

Martínez-Rubio, D., Colomer-Carbonell, A., Sanabria-Mazo, J. P., Pérez-Aranda, A., Navarrete, J., Martínez-Brotóns, C., Escamilla, C., Muro, A., Montero-Marín, J., Luciano J. V. & Feliu-Soler, A. 2023. How mindfulness, self-compassion, and experiential avoidance are related to perceived stress in a sample of university students. *PLOS ONE*, 18, 2, 1–16. Viitattu 19.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielen terveys. Teoksessa *Nuorten mielen terveyshäiriöt Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Toim. M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 7–16. Viitattu 26.1.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Miyagawa, Y. & Taniguchi, J. 2020. Self-compassion and time perception of past negative events. *Mindfulness*, 11, 3, 746-755. Viitattu 10.2.2023. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Mróz, J. 2023. Forgiveness and flourishing: The mediating and moderating role of self-compassion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 1, 1-11. Viitattu 15.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Muris, P. 2016. A Protective Factor Against Mental Health Problems in Youths? A Critical Note on the Assessment of Self-Compassion. *J Child Fam Stud*, 25, 1461–1465. Viitattu 2.5.2024. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-015-0315-3>.

Määttä, M. & Kuisma, M. Luovimista ja tukea – Nuoret aikuiset epävarmoilla koulutus- ja työmarkkinoilla. Teoksessa *Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022*. Toim. A. Kivijärvi. Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto & Opetus- ja kulttuuriministeriö, 167–182. Viitattu 22.1.2024. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>.

Neff, K. 2011. *Itsemyötätunto: Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi*. Helsinki: Viisas Elämä.

Neff, K. 2021. *Itsemyötätunto: Opi suhtautumaan itseesi hyväksyvästi*. Helsinki: Viisas Elämä.

Neff, K. 2023. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 1, 193–218. Viitattu 15.1.2024. <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.

Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z. & Costigan, A. 2021. Development and validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of personality assessment*, 103, 1, 92-105. Viitattu 6.2.2024., <https://janet.finna.fi>, Medline.

Neff, K. D. & Faso D. J. 2015. Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6, 4, 938–47. Viitattu 12.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Nightingale, B. A. & Cassin, S. E. 2023. Self-compassion may have benefits for body image among women with a higher body mass index and internalized weight bias. *Healthcare*, 11, 7, 1–17. Viitattu 15.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Nuorisopalvelut. 2023a. Tietoa Kajaanin kaupungin nuorisopalveluista Suomi.fi-sivustolla. Viitattu 25.1.2024. <https://www.suomi.fi/palvelut/verkkosivu/nuorisopalvelut-kajaanin-kaupunki/f0b06f98-57bc-4def-bd02-5705a4076816>.

Nuorisopalvelut. 2023b. Tietoa Kajaanin kaupungin nuorisopalveluista Suomi.fi-sivustolla. Viitattu 25.1.2024. <https://www.suomi.fi/palvelut/nuorisopalvelut-kajaanin-kaupunki/b3997aa1-4386-4ba9-945c-e33075ff85e6>.

Nuorisotila Holari. N.d. Tietoa Kajaanin kaupungin nuorisopalveluiden nuorisotila Holarista Kajaanin kaupungin nettisivuilla. Kajaanin kaupunki. Viitattu 1.3.2024. <https://www.kajaani.fi/kasvatus-ja-koulutus/nuorten-palvelut/nuorisotilat/nuorisotila-holari/>.

Näkki, P. & Sayed, T. 2015. Lukijalle. Teoksessa Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Toim. P. Näkki ja T. Sayed. Helsinki: Edita, 3-6.

O’Hare, A. J. & Gemelli, Z. T. 2023. The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs. *PLoS One*, 18, 1. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Ondrejková, N., Halamová, J. & Strnádelová, B. 2022. Effect of the intervention mindfulness based compassionate living on the - level of self - criticism and self – compassion: Research and reviews. *Current Psychology*, 41, 5, 2747–2754. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Ong, W. Y. & Sündermann, O. 2022. Efficacy of the mental health app “Intellect” to improve body image and self-compassion in young adults: A randomized controlled trial with a 4-week follow-up. *JMIR mHealth and uHealth*, 10, 11, 1–19. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Paavonen, J. 2016. Media riskitekijänä. Teoksessa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Toim. K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander. Helsinki: Duodecim, 97–100.

Paetzold, I., Schick, A., Rauschenberg, C., Hirjak, D., Banaschewski, T., Meyer-Lindenberg, A., . . . Reininghaus, U. 2022. A hybrid ecological momentary Compassion–Focused intervention for enhancing resilience in help-seeking young people: Prospective study of baseline characteristics in

the EMIcompass trial. *JMIR Formative Research*, 6, 11, 1-21. Viitattu 19.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Pant, P. & Kaur, H. 2023. Impact of self-compassion based psychotherapy in mitigating perfectionistic fixity and cultivating flexibility. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14, 3, 322-326. Viitattu 19.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Parkinson, A., Mullan, B., Bebbington, K., Davis, E., Treadgold, C. & Finlay-Jones, A. 2023. Wellbeing and distress in young people with chronic conditions: How do positive psychology variables relate to mental health outcomes? *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11, 1, 1-15. Viitattu 19.2.2024., <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Peixoto, M. M. 2023. Mindfulness, self-compassion, and acceptance as predictors of sexual satisfaction in cisgender heterosexual men and women. *Healthcare*, 11, 13, 1-10. Viitattu 16.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi: suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Helsinki: Duodecim.

Pietikäinen, A. 2017. Joustava mieli tukena elämänkriiseissä. Helsinki: Duodecim.

Pietikäinen, A. 2021. Joustava mieli ja hyvän itsetunnon ABC. Helsinki: Duodecim.

Potter R. F., Yar K., Francis A. J. P. & Schuster S. 2014. Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* 14, 1, 33–43. Viitattu 7.2.2024. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56031292003.pdf>.

Pulkkinen, L., Laine, R. & Pitkänen, T. 2022. Aikuisuuden siirtymät nuoruusiässä ja niiden toteutumiseen kytkeytyvät psyykkiset voimavarat ja hyvinvointi. Teoksessa Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Toim. A. Kivijärvi. Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto & Opetus- ja kulttuuriministeriö, 119–136. Viitattu 22.1.2024. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>.

Putri, R., Sugiharto, D. & Awalya, A. 2022. The Effect of Forgiveness and Self-Acceptance on Students Resilience through Social Support as the Mediator. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11, 1, 46–52. Viitattu 7.4.2024. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/55781>.

Qian-Nan, R., Guang-Hui, S., Jiang-Shun, Y. & Wen-Jing, Y. 2023. The interplay of self-acceptance, social comparison and attributional style in adolescent mental health: Cross-sectional study. *BJPsych Open*, 9, 6, 1–7. Viitattu 7.4.2023. <https://www.proquest.com/docview/2882213353/8C32FF330252468EPQ/1?accountid=11773&sourcetype=Scholarly%20Journals>.

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. *Ammattina sosionomi*. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro.

Raque, T. L., Lamphere, B., Motzny, C., Kauffmann, J., Ziemer, K. & Haywood, S. 2023. Pathways by which self-compassion improves positive body image: A qualitative analysis. *Behavioral Sciences*, 13, 11, 1-20. Viitattu 19.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Sbarra D.A., Smith H. L., Mehl M. R. 2012. When leaving your ex, love yourself: observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23, 3, 261–269. Viitattu 12.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Sage Journals.

Seabra, D., Gato, J., Petrocchi, N., & Salvador, M. d. C. 2023. Shame experiences and psychopathology: the mediating role of self-compassion and social support in sexual minority individuals. *Journal of Evidence - Based Psychotherapies*, 23, 1, 137-152. Viitattu 19.2.2024., <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Serrão, C., Valqueresma, A., Rodrigues, A. R., & Duarte, I. 2023. Mediation of self-compassion on pathways from stress and anxiety to depression among portuguese higher education students. *Healthcare*, 11, 18, 1-11. Viitattu 15.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Sijwali, S. & Sharma, S. 2023. A comparative study of self-compassion, mindfulness and aggression among meditator and non-meditator young adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14, 2, 202–206. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Sirois F. M., Molnar D. S., Hirsch J. K. 2015. Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self Identity*, 14, 3, 334–347. Viitattu 12.2.2024. [https://eprints.white-rose.ac.uk/88126/8/WRRO\\_88126.pdf](https://eprints.white-rose.ac.uk/88126/8/WRRO_88126.pdf).

Sourander, A. & Marttunen, M. 2016. Lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöiden epidemiologia. Teoksessa Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Toim. K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander. Helsinki: Duodecim, 116–123.

Spillane N. S., Schick, M. R., Goldstein, S. C., Nalven, T. & Kahler, C. W. 2022. The protective effects of self-compassion on alcohol-related problems among First Nation adolescents. *Addict Res Theory*, 30, 1, 33-40. Viitattu 8.4.2024. <https://janet.finna.fi>, Pubmed.

Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. & Cavanagh, K. 2016. What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15–27. Viitattu 13.2.2024. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735816300216>.

Suhonen, S. 2014. Sukupuolen määrittelyn käytännöt ja itsenään elämisen mahdollisuudet. Teoksessa Nuoruus toisin sanoen. Toim. M. Gissler, M. Kekkonen, P. Känkänen, P. Muranen & M. Wrede-Jänt. Nuorten elinolot -vuosikirja 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 178–188. Viitattu 27.2.2024. <https://core.ac.uk/download/pdf/33455299.pdf>.

Tali, E., Potharst, E. S., de Bruin, E. I., & Elisabeth, M. W. J. U. 2023. Self-compassion and anxiety in adolescents with and without anxiety disorder. *Children*, 10, 7, 1–14. Viitattu 16.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Tarvainen, K., Myllyniemi, S. & Gissler, M. 2020. Lapset, nuoret ja perheet tilastoissa. Teoksessa nuorten perheet ja läheissuhteet. Toim. T. Valkendorff & E. Sihvonen. Nuorten elinolot -vuosikirja 2020. Nuorisotutkimusseura, 21–64. Viitattu 27.2.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140654/elinolot%20vuosikirja%202020%20web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Tirch, D. Schoendorff, B. & Silberstein, L. R. 2016. Myötätunnon tiede: psykologisen joustavuuden kehittäminen. Helsinki: Viisas Elämä.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Turk, F. & Waller, G. 2020. Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 79, 1, 1-52. Viitattu 9.2.2024. <https://eprints.whiterose.ac.uk/160045/>.

Vilkkä, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House.

Volkaert, B., Verbeken, S., Debeuf, T., Michels, N., & Braet, C. 2022. Training self-compassion: Exploring the effects on adolescents' physiological and self-reported stress responses. *Mindfulness*, 13, 4, 897–907. Viitattu 28.3.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Vuorinen, R. 1998. Minän synty ja kehitys. 2. uud. p. Porvoo: WSOY.

Waddell, M. 2023. Muukalaisen aika. Teoksessa Kohti mielen eheytymistä Varhain traumatisoituneiden lasten ja nuorten psykodynaamisia hoitoprosesseja. Toim. M. Schulman & I. Kantanen. Helsinki: Therapie-säätiö, 41–59.

Wang, S., Tang, Q., Lv, Y., Tao, Y., Liu, X., Zhang, L. & Liu, G. 2023. The temporal relationship between depressive symptoms and loneliness: The moderating role of self-compassion. *Behavioral Sciences*, 13, 6, 1-17. Viitattu 13.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. & Gross, J. J. 2012. Self-Compassion and Social Anxiety Disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25, 5, 543-558. Viitattu 7.2.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4128472/>.

Westerback, F. & Rissanen, H. 2022. Etenevä elämä vai supistuneet suunnitelmat? Työn kynnyksellä olevien nuorten aikuisten hyvän tulevaisuuden orientaatiot korona-ajassa. Teoksessa Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. Toim. M. Kekkonen, M. Gissler, P. Känkänen & A-M. Isola. Nuorten elinolot -vuosikirja 2022. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 237–247. Viitattu 27.2.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145465/URN\\_ISBN\\_978-952-343-937-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145465/URN_ISBN_978-952-343-937-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Wu, Q., Qi, T., Wei, J. & Shaw, A. 2023. Relationship between psychological detachment from work and depressive symptoms: Indirect role of emotional exhaustion and moderating role of self-compassion. *BMC Psychology*, 11, 1–9. Viitattu 15.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Xue, F., Suh, H. N., Rice, K. G. & Ashby, J. S. 2023. Cumulative trauma and trauma symptoms: A three-way interaction. *Behavioral Sciences*, 13, 7, 576. Viitattu 16.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

Yuhan, J., Wang, D. C., Canada, A. & Schwartz, J. 2021. Growth after trauma: the role of self-compassion following Hurricane Harvey. *Trauma Care*, 1, 2, 119–29. Viitattu 12.2.2024. <https://www.mdpi.com/2673-866X/1/2/11>.

Zhang J. W., Chen S. & Tomova Shakur T. K. 2020. From me to you: Self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46, 2, 228–242. Viitattu 12.2.2024. <https://janet.finna.fi>, Sage Journals.

Zhang, S., Roscoe, C., & Pringle, A. 2023. Self-compassion and physical activity: The underpinning role of psychological distress and barrier self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 2, 1-13. Viitattu 13.2.2024., <https://janet.finna.fi>, Proquest Central.

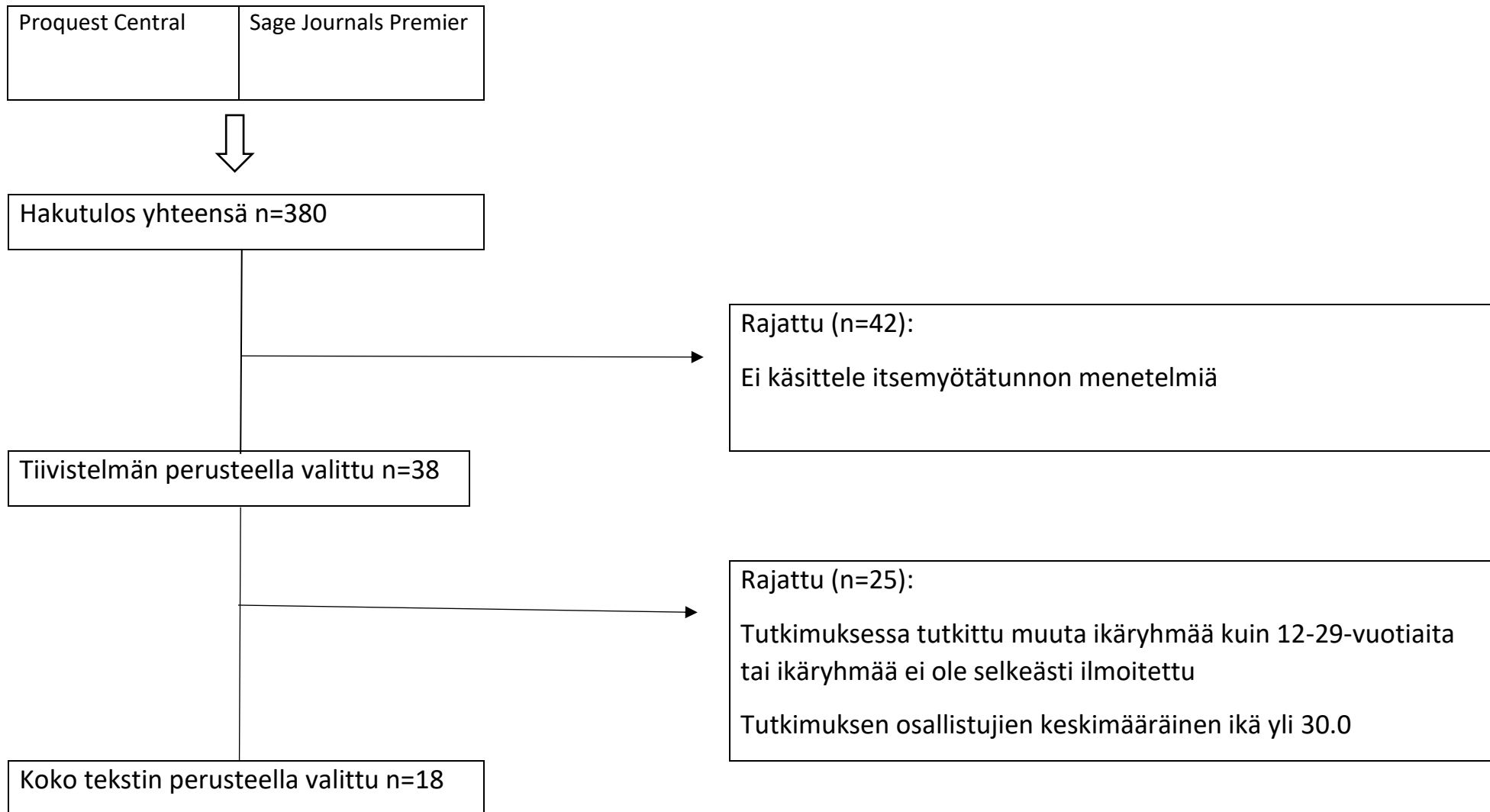
## Liitteet

### Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhakuprosessi

<p>Käytetyt hakufraasit:</p> <p>Proquest Central: self-compassion AND (intervention OR practise OR training OR program)</p> <p>Sage Journals Premier: "self-compassion" AND (intervention OR practise OR training OR program)</p>
---

Sisäänottokriteerit		Poissulkukriteerit	
Proquest Central	Sage Journals Premier	Proquest Central	Sage Journals Premier
Julkaistu 1.1.2022-5.3.2024	Julkaistu 1.1.2022-5.3.2024	Muu julkaisuaika	Muu julkaisuaika
Vertaisarvioitu tutkimus	Tieteellinen tutkimus	Ei ole tieteellinen alkuperäistutkimus	Ei ole tieteellinen alkuperäistutkimus
Englannin kieli	Englannin kieli	Koko teksti ei luettavissa	Koko teksti ei luettavissa
Koko teksti luettavissa	Koko teksti luettavissa		
Hakufaasi otsikossa tai tiivistelmässä			





## Liite 2. Kirjallisuuskatsauksen alkuperäistutkimukset

Tekijät, vuosi ja artikkelin nimi	Aineisto	Tutkimusmenetelmä	Tutkimuksen tarkoitus	Keskeiset tulokset	Laadunarviointi
<p>Barbeau ym., 2022</p> <p>The Effects of Self-Compassion and Self-Esteem Writing Interventions on Women's Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation, and Eating Behaviors</p>	<p>N=126</p> <p>17–69-vuotiaat naiset, joilla osalla bulimian oireita</p>	<p>Mixed methods</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin keuhokeskeisen päivittäisen itsemyötätunnon ja itsetunnon ilmaisevan kirjoittamisen intervention vaikutuksia naisten arvioon painon hallinnan tavoitteisiin, kehon arvostamiseen, bulimian oireisiin ja terveellisiin syömistapoihin. Yhtenä ryhmänä oli myös kontrolliryhmä.</p>	<p>24 h intervention jälkeen naiset, jotka olivat itsemyötätuntoisessa ryhmässä raportoivat vähentyneitä bulimian oireita, kun taas itsetunnon ryhmässä ja kontrolliryhmässä eivät. Päivittäinen, lyhyt kirjoitusharjoitus itsemyötätunnon kasvattamiseen voi olla hyödyksi bulimian oireiden vähentämiseen ja itsetunnon sekä itsemyötätunnon kasvattamiseen lyhyellä aikavälillä. Itsemyötätunnon ryhmässä olleilla naisilla raportoitiin kasvavaa itsemyötätuntoa ja itsetuntoa, kun taas itsetunnon ryhmässä olleilla naisilla raportoitiin vain kasvavaa itsetuntoa. Bulimian oireiden vähentämiseen itsemyötätunnon kasvattaminen voi olla tehokkaampaa kuin itsetunnon kasvattaminen. Tulokset viittaavat, että vähintään neljän kirjoitusharjoituksen tekeminen 7 päivän sisällä voi olla tehokasta tavoiteltujen vaikutusten kannalta. Tutkimuksessa esitetään, että keuhokeskeinen itsemyötätuntoinen kirjoitus interventio voi olla lisäämässä suojaavia tekijöitä aikuisen naisen kehonkuvan ja syömishäiriöisen syömisen kanssa, vähentäen riskitekijöitä lyhyellä aikavälillä. Tulokset osoittavat myös, että yksilöillä on kyky tehdä itsenäistä kirjoitusharjoitusta resilienssinsä kasvattamiseksi.</p>	<p>8/8</p>

<p>Bluth ym., 2023a</p> <p>Improving Mental Health Among Transgender Adolescents: Implementing Mindful Self-Compassion for Teens</p>	<p>N=41 Laadullinen N=11</p> <p>13–17-vuotiaat transsukupuoliset tai ekspansiivisesti sukupuoliiset</p>	<p>Mixed methods</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin itsemyötätunnon online-intervention toteutettavuutta, hyväksyttävyyttä ja alustavia tuloksia transsukupuolisille nuorille tarkoituksena vahvistaa mielenterveyttä.</p>	<p>Tutkimuksessa havaittiin muutoksia osallistujien itsemyötätunnossa, tietoisessa läsnäolossa, masennuksessa, ahdistuksessa, rasituksessa ja resilienssissä. Yhdessä tekijässä muutosta lyhyellä aikavälillä ei huomattu. Tämä oli thwarted belongingness eli psykkinen kipu, joka aiheutuu siitä, jos psykologinen tarve yhteyteen ei onnistu. Siinäkin tekijässä muutos huomattiin kolmen kuukauden seurannassa. Itsemyötätunnon online-interventio todettiin toteutettavaksi ja hyväksyttäväksi nuorille transsukupuolisille. Muutamia osallistujien antamia muutosehdotuksia suositellaan tehtäväksi.</p>	<p>8/8</p>
<p>Bluth ym., 2023b</p> <p>Feasibility, Acceptability and Preliminary Outcomes of Embracing Your Life: An Online Self-Compassion Program for Emerging Adults</p>	<p>N=39 18-32-vuotiaat nuoret</p>	<p>Mixed methods</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin Embracing Your life-online-myötätunto-ohjelman toteutettavuutta, hyväksyttävyyttä ja psykososiaalisia tuloksia.</p>	<p>Tutkimuksen tuloksien pohjalta johtopäätöksenä esitettiin, että interventio on lupaava aikuistuvien nuorten mielenterveyden tukemiseksi. Osallistajat raportoivat merkittäviä muutoksia itsemyötätunnossa, resilienssissä, yksinäisyydessä, masennuksessa, stressissä ja tunteiden säätelyssä. Ahdistuksen osalta ei havaittu merkittävää muutosta. Interventio todettiin hyväksyttäväksi ja toteutettavaksi, joskin ehdotettiin muutoksia ohjelman muuttamiseksi interaktiivisemmaksi.</p>	<p>8/8</p>
<p>Camillo ym., 2022</p> <p>Self-Compassion and Spirituality Practices: Students Dealing with the Covid-19 Context</p>	<p>N=650 15-34-vuotiaat perustutkinon opiskelijat</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin meditaatiokeskeisiä spirituaalisia harjoituksia ja itsemyötätunnon tasoja perustutkinon opiskelijoilla COVID-19-pandemian aikana,</p>	<p>Tutkimuksen tuloksiksi saatiin ehdotus siitä, että mitä säännöllisempää itsestä huolehtiminen ja hyvinvointiharjoitusten tekeminen on, sitä korkeampi itsemyötätunto on (pandemian yhteydessä). Tutkimus antaa viitteitä spiritualististen ja itsemyötätunnon harjoitusten toimivuudesta suojaavana strategiana stressaavassa kontekstissa eläessä, kuten pandemia.</p>	<p>6/8</p>

<p>Chilver &amp; Gatt, 2022</p> <p>Six-Week Online Multi-component Positive Psychology Intervention Improves Subjective Wellbeing in Young Adults</p>	<p>N=326</p> <p>Nuoret aikuiset, joiden keskimääräinen ikä oli 19.7 vuotta</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin kuusiviikkoisen multikomponenttisen positiivisen psykologian intervention vaikutusta verrattuna aktiiviseen kontrolliryhmään, joka suoritti myös online-interventiota, jossa itsemystätunnon osa-alueen tilalla oli itsetunto.</p>	<p>Tutkimuksessa ei havaittu muutoksia itsemystätunnon tunnossa. Tulokset viittaavat siihen, että interventio, joka sisältää itsemystätuntoa, ystävällisyyden tekoja ja positiivista muisteluä, voivat parantaa elämäntyytyväisyyttä verrattuna kontrolliryhmään. Interventiolla oli vaikutusta osallistujien subjektiiviseen hyvinvointiin, mutta ei vaikuttanut tehokkaasti psykologiseen hyvinvointiin. Interventio voi olla tehokas elämäntyytyväisyyden parantamisessa resilienssiresurssista riippumatta ja saattaa parantaa hyvinvointia ja vähentää masennusta, ahdistusta ja stressioireita henkilöillä, joilla on huono tuki.</p>	<p>7/8</p>
<p>Crisan ym., 2023</p> <p>A Comparison Between Self-compassion and Unconditional Self-acceptance: Interventions on Self-blame, Empathy, Shame-, Guilt-Proneness, and Performance</p>	<p>N=157</p> <p>16-69 vuotiaat</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>	<p>Tutkimuksessa vertailtiin itsemystätuntonharjoittelun ja ehdottoman itsensä hyväksymisen harjoittelun vaikutuksia itsesyytöksen tasoihin, empatian tasoihin, syyllisyyden ja häpeän tasoihin ja tehtävän suorittamiseen.</p>	<p>Tutkimuksessa todettiin, että itsemystätunton ja ehdoton itsensä hyväksyminen kasvoivat molemmissa ryhmässä. Itsesyytöksen taso ei muuttunut kummassakaan ryhmässä. Häpeä väheni molemmissa ryhmässä. Tuloksissa liittyen syyllisyyteen oli vaihtelua, mutta osassa käytetyistä mittareista syyllisyys väheni itsemystätunnon ryhmässä, mutta ei itsensä hyväksymisen ryhmässä. Empatia ja loogisen tehtävän suorittamisen taso eivät kasvaneet kummassakaan ryhmässä. Tutkimuksessa suositellaan käytettäväksi jompaakumpaa konseptiä työskenneltäessä asiakkaiden kanssa, joilla on mielenterveysongelmia.</p>	<p>8/8</p>
<p>Di Giuseppe ym., 2023</p>	<p>N=314</p> <p>12-19 vuotiaat nuoret</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin neuropsykopedagogisen harjoituksen: Tulevaisuuden suunnittelu (Envisioning the Future eli EF) vaikutusta nuoriin.</p>	<p>Tutkimuksessa todettiin tapahtuneen positiivinen muutos nuorten hyvinvoinnissa. Itseystävällisyys, yhteisen ihmisyyden tunne ja nuorten havainnot kiusaamisesta kasvoivat. EF voi tuoda positiivisia emotionaalisia ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä vaikutuksia nuoriin, kun he opettelevat interventiossa</p>	<p>8/8</p>

A neuropsychopedagogical training for adolescents: an exploratory study on self-compassion and detection of bullying episodes				kehittämään suhdetta itseensä ja muihin ja ylipääsemään vaikeuksista. EF interventiota suositellaan kiusaamisen ja verkkokiusaamisen ennaltaehkäisyyn.	
Drabu ym., 2022  A one-week online self-compassion training reduces self-criticism and pain endurance in adults with non-suicidal self-suicidal self-injury ideation: A randomized-waitlist controlled study	N=63 Aikuiset, joiden keskimääräinen ikä oli 23.24 vuotta, ja raportoivat itsetuhoisista ajatuksista tai käyttäytymisestä (ilman kuolemaan johtavaa käyttäytymistä)	Kvantitatiivinen tutkimus	Tutkimuksessa tutkittiin lyhyen yhden viikon itsemyötätunnon online-harjoittelun vähentävää vaikutusta eksplisiittiseen ja implisiittiseen itsekritiikkiin, kivun sietokykyyn, taipumusta itsensä vahingoittamiseen.	Tutkimuksessa todettiin, että harjoitteluryhmässä raportoitiin, verrattuna kontrolliryhmään, merkittävää itsekritiikin vähenemistä, kivun kestävyyttä ja taipumusta vahingoittaa itseä viikon harjoittelun jälkeen. Kahden viikon seurannassa itsekritiikin ja itsensä vahingoittamisen taipumuksen vähenemisen vaikutukset pysyivät samana. Tulosten pohjalta itsemyötätunnon online-harjoituksia suositellaan itsekritiikin vähentämiseksi ja kivunsietokyvyn kasvattamiseksi yksilöille, joilla on itsetuhoisia ajatuksia ja tekoja ilman kuolemaan johtavia tekoja. Lyhyt online-harjoitus lisää hoidon saavutettavuutta varsinkin yksilöille, jotka kärsivät stigmasoidusta tilasta, kuten itsensä vahingoittaminen.	8/8
Egan ym., 2022  A review of Self-compassion as an Active Ingredient in the Prevention and Treatment of Anxiety and Depression in Young People	50 artikkelia N=4 Itsemyötätunnon tutkijat N=20 14-24-vuotiaat nuoret	Mixed methods	Tutkimuksessa tutkittiin itsemyötätunnon tehokkuutta aktiivisena hoidon osana ja ehkäisyinä ahdistukseen ja masennukseen nuorilla.	Tutkimuksessa todettiin, että korkeampi itsemyötätunto oli yhteydessä vähempiin ahdistuksen oireisiin. Itsemyötätunnon interventioiden todettiin vähentävän ahdistusta ja masennusta nuorilla. Nuoret ihmiset olivat kiinnostuneita itsemyötätunnon interventioista. Interventioita tulisi olla saatavilla erilaisissa muodoissa ja ottaen huomioon monimuotoisuus. Tutkijat korostivat, että syy, miksi itsemyötätunnon interventiot toimivat, on itsekritiikin vähentäminen. Nuoret kertoivat, että osallistuvat mieluummin hoitoon, joka vähentää itsekritiikkiä kuin joka lisää ystävällisyyttä itseä kohtaan.	6/8

Finlay-Jones ym., 2023  Web-Based Self-Compassion Training to Improve Well-Being of Youth With Chronic Medical Conditions: Randomized Controlled Trial	N=151  Kroonisesta sairaudesta kärsivät potilaat, joiden keskimääräinen ikä oli 21.15 vuotta	Mixed methods	Tutkimuksessa tutkittiin neljä viikkoa kestävä, itsenäisen verkkopohjaisen itsemystätuntto-ohjelman tehokkuutta hyvinvoinnin parantamiseen 16–25-vuotiailla, kroonista sairautta sairastavilla australialaisilla.	Tutkimuksessa todettiin, että ohjelman jälkeen havaittiin pientä muutosta itsemystätunnossa, keskikokoista muutosta hyvinvoinnissa, pientä-keskikokoista muutosta ahdingossa ja nämä muutokset säilyivät seurannassa. Tunteiden säätelyn vaikeuksiin tai maladaptiivisiin selviytymistapoihin ei havaittu muutosta. Adaptiiviseen selviytymiseen tuli muutos, mutta se ei näkynyt enää seurannassa. Itsenäinen verkkopohjainen itsemystätunttoharjoitus voi tukea mielenterveyttä nuorilla, jotka sairastavat kroonista sairautta.	8/8
Kotera & Fido, 2022  Effects of Shinrin-Yoku Retreat on Mental Health: a Pilot Study in Fukushima, Japan	N=25  18-28-vuotiaat Japanin yliopiston opiskelijat	Mixed methods	Tutkimuksessa tutkittiin kolmen päivän shinrin-yoku retriitille osallistuneiden (metsäkylpy) opiskelijoiden mielen hyvinvointia, itsemystätuntoa ja yksinäisyyttä.	Tutkimuksessa todettiin, että osallistujilla nousivat merkittävästi itsemystätunnon, yhteisen ihmisyyden ja tietoisien läsnäolon asteet ja nämä muutokset näkyivät kahden viikon seurannassa. Muutoksia ei havaittu mielen hyvinvoinnissa ja yksinäisyydessä.	7/8
Mahon ym., 2023  Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns	N=80  15–17-vuotiaat pojat ja tytöt	Mix methods kvasikokeellinen asetelma	Tutkimuksessa tutkittiin, miten itsemystätunnon interventio vaikuttaa nuorten kokemuksiin omasta kehosta.	Tutkimuksessa todettiin, että interventio oli hyväksyttävä ja toteutettava. Merkittävää kasvua tuli kehon arvostuksessa ja kehotytyväisyydessä. Tytöt kokivat merkittävää kasvua kehon arvostuksessa ja itsekritiikin vähenemistä. Pojat kokivat kasvua kehotytyväisyydessä. Tulokset viittaavat siihen, että itsemystätunnossa on potentiaalia parantaa nuoren kehon kuvan käsitystä.	8/8
O'Hare & Gemelli, 2023  The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students:	Keskittyneen huomion ryhmä  N=37	Mix methods	Tutkimuksessa tutkittiin 10 viikon keskittyneen huomion (mindfulness) harjoitusta ja itsemystätunnon harjoitusta opiskelijoilla ja vertailtiin niiden vaikutuksia.	Tutkimuksessa todettiin, että keskittyneen huomion ryhmässä opiskelijoilla vähenivät reaktioaikoihin kohdistuvat häiriöt eli keskittymiskykyyn tuli parannusta. Itsemystätunnon ryhmässä opiskelijat osoittivat negatiivisten tapahtumien muunneltua	8/8

Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs	Opiskelijat, joiden keskimääräinen ikä oli 22.8 vuotta  Itsemyötätunnon ryhmä N=35 Opiskelijat, joiden keskimääräinen ikä oli 23.91 vuotta			käsittelemistä ja parannusta tunteiden säätelyssä sekä merkittävää kasvua hyvinvoinnissa ja opiskelehtävien suorittamisessa, vaikka tehtävien suorittamisen osalta kasvu oli vain lyhytaikaista. Itsemyötätunnon ryhmässä havaittiin merkittävää vähenemistä ahdistuksessa, koetussa stressissä ja masennuksessa. Näitä positiivisia muutoksia ei tullut keskittyneen huomion ryhmässä.	
Ondrejková ym., 2022  Effect of the intervention mindfulness based compassionate living on the - level of self - criticism and self – compassion	Itsemyötätunnon ryhmä N=26  Miehet ja naiset, joiden keskimääräinen ikä on 26.1 vuotta  Kontrolliryhmä N=24 Miehet ja naiset, joiden keskimääräinen ikä on 24.9 vuotta	Mixed methods vai kvantitatiivinen tutkimus?	Tutkimuksessa tutkittiin Mindfulness-Based Compassionate Living -intervention lyhyen online-version vaikutuksia itsekritiikkiin ja itsemyötätuntoon.	Tutkimuksessa todettiin, että intervention jälkeen sekä pidemmässä seurannassa merkittävää itsekritiikkiin vähenemistä sekä merkittävää itsemyötätunnon kasvua. Mindfulness-Based Compassionate Living -interventio toimii myös lyhyen online-versiona. Kiinnostava tulos oli myös, että myös kontrolliryhmän itsemyötätunto kasvoi.	8/8
Ong & Sündermann, 2022  Efficacy of the Mental Health App “Intellect” to Improve Body Image and Self-compassion in Young Adults: A Randomized Controlled Trial With a 4-Week Follow-up	Interventoryhmä N=149 Aktiivinen kontrolliryhmä N=161 18–30-vuotiaat yliopisto-opiskelijat	Mixed methods vai kvantitatiivinen tutkimus	Tutkimuksessa tutkittiin Intellect-mielenterveysapplikaation vaikuttavuutta yliopisto-opiskelijoiden kehonkuvaan ja itsemyötätuntoon.	Tutkimuksessa todettiin, että interventoryhmän naisilla ja miehillä väheni merkittävästi epätyytyväisyys kehoon ja kasvoi merkittävästi kehon arvostus ja itsemyötätunto verrattuna kontrolliryhmään. Naisilla muutokset säilyivät 4 viikon seurannassa kehon epätyytyväisyyden, kehon arvostuksen ja itsemyötätunnon osalta. Miehillä muutokset eivät säilyneet. Kehonkuvan ristiteki- jissä naisilla vähenivät merkittävästi laihtumisen	8/8

				idealisoinnin sisäistäminen, vertaisten paine ja median paine. Neljän viikon seurannassa muutokset näkyivät edelleen laihtumisen idealisoinnin sisäistämisen ja median paineen asteissa. Miehillä ei ollut muutoksia kehonkuvan riskitekijöissä. Molemmat applikaatiot olivat hyväksyttäviä ja osallistujat kiinnostuivat applikaation käyttämiseen. Mielenterveys applikaatio toimii tulosten mukaan parantaen kehonkuvan huolia ja itsemyötätuntoa nuorilla aikuisilla yliopisto-opiskelijoilla.	
Paetzold ym., 2022  A Hybrid Ecological Momentary Compassion-Focused Intervention for Enhancing Resilience in Help-Seeking Young People: Prospective Study of Baseline Characteristics in the EMIcompass Trial	N=46 14–25-vuotiaat nuoret, jotka kokevat psykologista ahdingoa	Mixed methods	Tutkimuksessa tutkittiin hybridi-interventiota, jossa yhdistyivät Ecological Momentary -interventio eli hoito, joka suunnataan potilaalle hoitosessioiden välillä ja myötätuntokeskeinen interventio. Tutkimuksessa tutkittiin olisiko interventiolla vaikutusta apua hakevien nuorten resilienssiin ja vaikuttavatko jotkut osallistujien ominaisuudet ja tekijät tuloksiin.	Tutkimuksessa todettiin, että löydettiin yhteys osallistujan iän, psykopatologian tason ja kliiniseen vaiheen, ja hetkellisen itsemyötätunnon ja tunteiden säätelyn välillä. Muiden ominaisuuksien ja tekijöiden välillä ei löytynyt yhteyttä. Toinen löytynyt yhteys oli hetkellisen itsemyötätunnon ja psykologisen ahdingon välillä. Tutkimuksessa ehdotetaan, että intervention saavuttaminen ei liity osallistujan sosiodemografiaan ja kliiniseen tai toiminnalliseen lähtötasoon.	8/8
Sijwali & Sharma, 2023  A Comparative Study of Self-compassion, Mindfulness and Aggression among Meditator and Non-meditator Young Adults	N=68 18–25-vuotiaat nuoret, joista osa on meditoinut vähintään viimeisen kuuden kuukauden aikana ja osa ei	Kvantitatiivinen tutkimus	Tutkimuksessa tutkittiin meditoivien ryhmän ja meditoimattomien ryhmän eroja itsemyötätunnon, tietoisien läsnäolon ja aggressiivisuuden tasoissa.	Tutkimuksessa todettiin, että yksilöillä, jotka harjoittavat meditaatiota, on korkeampi itsemyötätunnon ja tietoisien läsnäolon taso. Yksilöillä, jotka eivät harjoita meditaatiota on korkeampi aggressiivisuuden taso verrattuna meditoiviin. Tutkimuksessa viitataan, että meditaatiotekniikat voivat kasvattaa itsemyötätuntoa ja tietoisista läsnäoloa ja vähentää todennäköisyyttä vihamieleiseen käytökseen jokapäiväisissä tilanteissa.	5/8



Volkaert ym., 2022  Training Self-compassion: Exploring the Effects on Adolescents' Physiological and Self-reported Stress Responses	N=53 11–18-vuotiaat nuoret	Mixed methods	Tutkimuksessa tutkittiin lyhyen itsemyötätuntoharjoituksen vaikutusta nuoren stressistä palautumiseen.	Itsemyötätuntoryhmän ja kontrolliryhmän välillä ei havaittu eroja nuoren stressistä palautumisessa.	7/8
--	-------------------------------	---------------	--	---	-----

### Liite 3. Itsemyötätunnon menetelmät

Menetelmä	Kuvaus	Tutkimukseen osallistuneiden ikäryhmä/kohde-ryhmä	Havaitut hyödyt
<p>Self-compassion Writing Intervention on Women's Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation and Eating Behaviors</p> <p>Itsemyötätuntoinen kirjoitusinterventio naisille painonhallinnan tavoitteisiin, kehon arvostukseen ja syömisen tapoihin</p> <p>Barbeau ym., 2022 The Effects of Self-Compassion and Self-Esteem Writing Interventions on Women's Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation, and Eating Behaviors</p>	<p>Digitaalinen, seitsemän päivää kestävä, keuhkeskeinen, itsemyötätuntoinen, ilmaisevan kirjoittamisen interventio.</p>	<p>17–69-vuotiaat naiset</p>	<p>Itsemyötätuntoryhmässä itsemyötätunto kasvoi, itsetuntoryhmässä ja kontrolliryhmässä ei. Molemmissa ryhmissä kasvoi itsetunto ja kirjoitusinterventio on tästä päätellen menestys.</p> <p>Itsemyötätuntoryhmässä bulimian oireet vähenivät, kun taas terveyseskeiset painonhallinnan tavoitteet, kehonarvostus ja terveelliset syömisen tavat, ei muutosta. Itsemyötätuntoryhmässä bulimian oireiden väheneminen oli kliinisesti merkittävää enemmistöllä naisista, jotka täyttivät bulimia nervosan kriteerit. Tutkimus ehdottaa, että keuhkeskeiset kirjoitusinterventiot muotoiltuna kasvattamaan itsemyötätuntoa voivat olla hyödyllisiä lisäämään suojaavia tekijöitä aikuisten naisten kehonkuvaan ja syömishäiriöiseen syömiseen, ja vähentämällä riskitekijöitä lyhytaikaisesti.</p>
<p>An online mindful self-compassion intervention for transgender adolescents/ Mindful Self-compassion for teens</p>	<p>Ohjelma, jota opetettiin verkossa Zoomissa 1,5 h sessioina ja kahdeksan kertaa. Ohjelma toteutettiin neljän viikon aikana kaksi kertaa viikossa. Tunnit sisälsivät iän mukaiselle kehitysvaiheelle sopivia harjoituksia, lyhyitä videoita, pelejä, tietoisien läsnäolon</p>	<p>13–17-vuotiaat transsukupuoliset</p>	<p>Itsemyötätunnossa ja tietoisessa läsnäolossa havaittiin merkittävä kasvu, myös 3kk kohdalla seurannassa. Resilienssissä havaittiin merkittävä kasvu, jota ei havaittu enää 3 kk seurannassa. Masennuksessa ja itsensä kokemisessa taakaksi muille havaittiin merkittävää vähenemistä, jota ei havaittu enää</p>

<p>Itsemyötätunnon interventio transsukupuolisille nuorille verkossa/Tietoisien läsnäolon itsemyötätuntoa teineille</p> <p>Bluth ym., 2023a Improving Mental Health Among Transgender Adolescents: Implementing Mindful Self-Compassion for Teens</p>	<p>liikkumista ja musiikkimeditaatiota. Kannustettiin tekemään kotiharjoituksia.</p>		<p>3 kk kohdalla. Kohtaamattomaan tarpeeseen tulla hyväksytyksi ja kuulua johonkin ei havaittu merkittävää vähenemistä, mutta 3 kk seurannan kohdalla havaittiin muutosta. Osa osallistujista kertoi intervention jälkeen henkilökohtaisesta kasvusta, muutoksesta suhteutua vaikeuksiin itseä kannustavalla tavalla ja kehittyneestä kyvystä tunnistaa ja hyväksyä emotionaalinen tilansa. Osa osallistujista kertoi muutoksista itsearvostuksessaan, kuulumisen tunteessa ja elämäntyytyväisyydessä. Interventio arvioitiin tutkimuksessa hyväksyttäväksi ja toteutettavaksi.</p>
<p>Embracing your life: An online self-compassion program for Emerging adults</p> <p>Elämää syleillen: itsemyötätunnon ohjelma aikuistulle nuorille verkossa</p> <p>Bluth ym., 2023b Feasibility, Acceptability and Preliminary Outcomes of Embracing Your Life: An Online Self-Compassion Program for Emerging Adults</p>	<p>Ohjelma on suunniteltu toteutettavaksi verkossa. Se kestää kuusi sessiota. Sessiot ovat 1,5 tunnin pituisia. Jokaisessa sessiossa on teema ja se sisältää didaktista opetusta, ohjattuja meditaatioharjoituksia, ryhmäkeskusteluja ja tehtäviä. Kotitehtäviä kannustettiin tekemään.</p>	<p>18–32-vuotiaat</p>	<p>Osa osallistujista kuvaili ohjelman jälkeen uutta itsetietoisuutta, joka auttaa vaikeuksista selviytymisessä ja osa kertoi saaneensa lisää itsetuntemusta. Tutkimuksessa havaittiin, että itsemyötätunto ja resilienssi kasvoivat, ja yksinäisyys, masennus ja stressi laskivat. Ahdistuksessa ei havaittu merkittävää muutosta, vain pientä vähenemistä. Tulokset viittaavat siihen, että osallistujilla oli ohjelman jälkeen vähemmän vaikeuksia tunteiden säätelyssä ja kaiken kaikkiaan osallistujien psykososiaaliseen hyvinvointiin tuli parannuksia. Tulokset viittaavat siihen, että ohjelma on hyväksyttävä ja toteutettavissa.</p>

<p>Spirituaaliset harjoitukset/meditointi</p> <p>Camillo ym., 2022 Self-Compassion and Spirituality Practices: Students Dealing with the Covid-19 Context</p>	<p>Ei kuvausta menetelmästä.</p>	<p>15–34-vuotiaat</p>	<p>Opiskelijat, kenellä oli ollut kontakti jonkun mediataatiotekniikan kanssa, oli korkein itsemyötätunnon aste ja opiskelijoilla, ketkä olivat meditoineet, oli korkeampi itsemyötätunnon aste kuin niillä, jotka eivät olleet meditoineet.</p>
<p>Six-Week Online Multi-component Positive Psychology Intervention</p> <p>Kuuden viikon multikomponenttinen positiivisen psykologian interventio verkossa</p> <p>Chilver &amp; Gatt, 2022 Six-Week Online Multi-component Positive Psychology Intervention Improves Subjective Wellbeing in Young Adults</p>	<p>Intervention kesti kuusi viikkoa ja toteutettiin verkossa. Interventioon kuului kolme moduulia ja jokainen niistä sisälsi niistä kaksi osaa. Yksi niistä oli itsemyötätunnon osa.</p>	<p>Tutkimuksen osallistujien keskimääräinen ikä 19,7 vuotta</p>	<p>Tutkimuksessa havaittiin enemmän parannusta hyvinvointiin, sekä enemmän vähennystä stressiin heillä kellä oli lähtötasoltaan matalampi resilienssi. Elämäntyytyväisyys kasvoi merkittävästi positiivisen psykologian ryhmässä sekä aktiivisessa kontrolliryhmässä. Itsemyötätunnossa ja saavutuksissa ei havaittu muutoksia. Interventio voi olla tehokas parantamaan elämäntyytyväisyyttä riippumatta resilienssin lähtötasosta, ja voi vähentää masennusta, ahdistusta ja stressin oireita yksilöillä, joilla on huonompi lähtötason resilienssi ja vähemmän koettua tukea.</p>
<p>Online Self-compassion Intervention</p> <p>Itsemyötätunnon interventio verkossa</p> <p>Crisan ym., 2023 A Comparison Between Self-compassion and Unconditional Self-acceptance: Interventions on Self-blame, Empathy, Shame-, Guilt-Proneness, and Performance</p>	<p>Interventiossa pyydettiin osallistujia suorittamaan verkossa tehtävä päivittäin viikon ajan. Tehtävät tulivat linkkini sähköpostitse.</p>	<p>16-69-vuotiaat</p>	<p>Itsemyötätunto ja itsensä hyväksyminen kasvoivat. Itsensä syyttäminen, häpeä- ja syyllisyysalttius vähenivät. Empatiassa ja suorituskyvyssä ei muutoksia.</p>

<p>Online Unconditional Self-acceptance Intervention</p> <p>Ehdottoman itsensä hyväksymisen interventio verkossa</p> <p>Crisan ym., 2023 A Comparison Between Self-compassion and Unconditional Self-acceptance: Interventions on Self-blame, Empathy, Shame-, Guilt-Proneness, and Performance</p>	<p>Interventiossa pyydettiin osallistujia suorittamaan verkossa tehtävä päivittäin viikon ajan. Tehtävät tulivat linkkini sähköpostitse.</p>	<p>16-69-vuotiaat</p>	<p>Itsemyötätunto ja itsensä hyväksyminen kasvoivat. Häpeäalttius väheni. Empatiassa ja suorituskyvyssä ei muutoksia.</p> <p>Intervention keskeyttämisen luvut kasvoivat, mikä voi viitata siihen, onko itsensä hyväksymisen teema vähemmän houkuttava verrattuna itsemyötätunnon teemaan.</p>
<p>Neuropsychopedagogical training: Envisioning the Future</p> <p>Neuropsykopedagoginen harjoittelu: Tulevaisuuden kuvittelu</p> <p>Di Giuseppe ym., 2023 A neuropsychopedagogical training for adolescents: an exploratory study on self-compassion and detection of bullying episodes</p>	<p>Harjoitus toteutettiin koulussa ja kesti yhdeksän viikkoa. Se sisälsi 11 sessiota, jotka kestivät yhden tunnin. Sessiot sisälsivät reflektointia dialogia aiheesta, neuropsykopedagogisten huomioiden jakamista sekä ohjattuja yksilö- ja ryhmäharjoituksia. Lisäksi kannustettiin tekemään harjoituksia sessioiden välissä.</p>	<p>12-19-vuotiaat</p>	<p>Merkittävä kasvu nuorten ystävällisyydessä itseä kohtaan ja yhteisessä ihmisyydessä. Tuloksena myös nuoret raportoivat enemmän säännöllisemmin kiusaamisepisodeista ja nettikiusaamisesta, joka voi johtua siitä, että he paremmin havaitsivat ja tunnistivat sitä. Henkilökohtainen tietoisuus sisäisestä itsestä ja suhteesta muihin lisääntyi. Nuorten hyväksyminen omiin huoliin, haavoittuvaisuuksiin ja vahvuuksiin uteliaalla, ystävällisellä ja ei-tuomitsevalle tavalla auttoi nuoria ylipääsemään ahdingosta ja yksinäisyydestä mahdollistaen heitä tuntemaan olevansa osa suurempaa yhteisöä, mikä mahdollisti muiden yksilöllisyyden ja erilaisuuden arvostamisen.</p>

<p>One-week online self-compassion training reducing self-criticism and pain endurance in adults with non-suicidal self-injury ideation</p> <p>Yhden viikon itsemyötätuntharjoittelu verkossa itsekritiikin ja vähentämiseksi ja kivunsietoon aikuisille, joilla on itsetuhoisia ajatuksia tai tekoja, mutta ei kuolettavia tekoja</p> <p>Drabu ym., 2022 A one-week online self-compassion training reduces self-criticism and pain endurance in adults with non-suicidal self-suicidal self-injury ideation: A randomized-waitlist controlled study</p>	<p>Harjoittelu kesti kaksi sessiota, niin että välissä oli viikko. Sessioiden kesto oli 90 ja 20 min ja ne toteutettiin verkossa. Sessioiden ohella joka päivä viikon ajan osallistujat saivat sähköpostitse kotiharjoitukset.</p>	<p>Tutkimuksen osallistujien keskimääräinen ikä 23,24 vuotta</p>	<p>Eksplisiittisessä itsekritiikissä havaittiin merkittävä vähennys yhden session jälkeen ja muutos pysyi myös seurannassa. Implisiittisessä itsekritiikissä ei muutosta. Itsemyötätunnossa ei muutosta. Taipumuksessa itsensä vahingoittamiseen ei havaittu muutosta yhden session jälkeen, mutta merkittävä vähennys yhden viikon kohdalla. Kivunsietokyvyssä oli merkittävä vähennys jo yhden session jälkeen ja näkyi myös yhden viikon kohdalla.</p>
<p>Web-based Self-Compassion Training to Improve the Well-being of Youth With Chronic Medical Conditions</p> <p>Itsemyötätunnon harjoittelu verkossa kroonisia sairauksia sairastaville nuorille heidän hyvinvointinsa parantamiseksi</p> <p>Finlay-Jones ym., 2023 Web-Based Self-Compassion Training to Improve Well-Being of Youth With Chronic Medical Conditions: Randomized Controlled Trial</p>	<p>Harjoittelu oli täysin automatisoitu verkossa ja kesti neljä viikkoa. Ohjelma sisälsi psykoedukationaalisia komponentteja toimitettuina teksteinä ja animoituina videoina.</p>	<p>16–25-vuotiaat</p>	<p>Kaiken kaikkiaan tulokset demonstroivat ohjelman etuja itsemyötätuntoon ja siihen liittyviin hyvinvoinnin tuloksiin, vaikka kaikki tulokset eivät olleet odotettuja. Itsemyötätuntoryhmässä havaittiin muutoksia hyvinvoinnissa ja ahdingossa, jotka säilyivät myös 12 viikon seurantaan. Havaittiin merkittävä pieni kasvu itsemyötätunnossa, joka säilyi seurannassa. Adaptiivisessa selviytymisessä havaittiin muutoksia, mutta ne eivät säilyneet 12 viikon seurantaan. Ei muutoksia tunteiden säätelyn vaikeudessa tai maladaptiivisessa käyttäytymisessä. Tulokset olivat lupaavia, ja ohjelma voi sopia kroonista sairautta sairastaville nuorille. Digitaalisuus ja joustavuus olivat toimivia.</p>

<p>Shinrin-Yoku (forest bathing)</p> <p>Metsäkympyretki</p> <p>Kotera &amp; Fido, 2022</p> <p>Effects of Shinrin-Yoku Retreat on Mental Health: a Pilot Study in Fukushima, Japan</p>	<p>Shinrin-yoku retriitti Takashinoyaman metsässä Fukushima Japanissa kesti kolme päivää. Retriitti sisälsi kävelyn alueella, vesiaktiviteetteja, maa-aktiviteetteja, joogaa ja meditaatiota.</p>	<p>18-28-vuotiaat</p>	<p>Havaittiin statistisesti merkittävä muutos kokonaisitsemeydetunnon ja sen osissa yhteisessä ihmisyydessä ja tietoisessa läsnäolossa. Havaittiin merkittävä kasvu seurantaan asti itsemeydetunnon keskimääräinen muutos, yhteisessä ihmisyydessä keskimääräinen muutos ja tietoisessa läsnäolossa suuri muutos. Mielen hyvinvoinnissa ja yksinäisyydessä ei havaittu muutosta.</p>
<p>Digital SMART (Social Media Adolescent Resilience Training)</p> <p>Digitaalinen SMART - resilienssin harjoitteluun nuorille</p> <p>Mahon ym., 2023</p> <p>Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns</p>	<p>Digitaalinen SMART sisälsi 40 min session kerran viikossa viiden viikon ajan koulussa. Siinä opiskelijoita kannustettiin tiedostamaan itsekriftisiä kehiä, jotka nousevat sosiaalisen median käytöstä ja heille opetettiin hyödyllisiä toimintoja kuten myötätuntoisia mindfulness- ja hengitysharjoituksia sekä itsekriftisen puheen uudelleen kehystämistä kohti lämpimiä tunteita ahdingon lievittämiseksi.</p>	<p>15–17-vuotiaat</p>	<p>Tulokset viittaavat siihen, että harjoittelu on toteutettava ja hyväksyttävä. Osa osallistujista koki ohjelman hyväksi, osa ei. Harjoittelun jälkeen raportoitiin lisääntyneen tietoisuutta sisäisestä puheesta ja kyvystä suhtautua itsen myötätunnolla. Havaittiin merkittäviä pieniä muutoksia kehon arvostukseen ja kehoituvuuteen. Havaittiin sukupuolieroja tuloksissa. Poikien kehoituvuus kasvoi merkittävästi, kun taas tyttöjen kehon arvostus kasvoi ja itsekriftiikki väheni. Itsemeydetunnon ei havaittu muutosta.</p>
<p>Short intervention of self-compassion mindfulness meditation</p> <p>Lyhyt itsemeydetuntainen mindfulness-meditaatiointerventio</p> <p>O'Hare &amp; Gemelli, 2023</p> <p>The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs</p>	<p>Interventio kesti 10 viikkoa ja se toteutettiin kahdesti viikossa koulutunnin ensimmäisen 5 min aikana.</p>	<p>Tutkimuksen osallistujien keskimääräinen ikä 23,91 vuotta</p>	<p>Lyhyt 5 minuutin itsemeydetuntainen mindfulness meditaatiointerventio hyödyttää lyhytaikaisesti opiskelijoiden hyvinvointia, keskittymistä tulleessa emotionaalista häiriötä ja suorituskykyä. Interventio harjoitti samanaikaisesti huomion kontrollointia ja tunteiden säätelyn kykyä. Tulokset olivat paremmat verrattuna lyhyeen huomiokeskeiseen mindfulness-meditaatiointerventioon.</p>

<p>Short intervention of focused-attention mindfulness meditation</p> <p>Lyhyt huomiokeskeinen mindfulness-meditaatiointerventio</p> <p>O'Hare &amp; Gemelli, 2023</p> <p>The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs</p>	<p>Interventio kesti 10 viikkoa ja se toteutettiin kahdesti viikossa koulutunnin ensimmäisen 5 min aikana.</p>	<p>Tutkimuksen osallistujien keskimääräinen ikä 23,91 vuotta</p>	<p>Lyhyt 5 minuutin huomiokeskeinen mindfulness-meditaatiointerventio hyödyttää lyhytaikaisesti opiskelijoiden keskittymistä, mutta merkittävästi vähemmän kuin itsemystätunton mindfulness-meditaatiointerventio.</p>
<p>Mindfulness based intervention: Compassionate living (MBCL)</p> <p>Mindfulness pohjainen interventio: Myötätuntoista elämää</p> <p>Ondrejková ym., 2022</p> <p>Effect of the intervention mindfulness based compassionate living on the - level of self - criticism and self – compassion</p>	<p>Lyhennettyyn verkkoversioon interventiosta on lisätty tietoisien läsnäolon harjoituksia verrattuna alkuperäiseen. Ohjelma oli kehitetty stressaantuneille, masentuneille ja uupuneille yksilöille sekä yksilöille, jotka ovat erityisen ankaria itselleen. Interventio kestää 15 päivää, jonka aikana osallistujat tekevät päivittäin tehtäviä ja harjoituksia, jotka tulivat heille sähköpostitse aamuisin.</p>	<p>Tutkimuksen osallistujien keskimääräinen ikä 26,1</p>	<p>Oli tehokas muuttamaan osallistujien itsekritiikin ja itsemystätunnon tasoja, vaikka osallistujilla ei ollut aiempaa kokemusta mindfulness-harjoittelusta. Havaittiin merkittävästi vähentynyttä itsekritiikkiä ja kasvanutta itsemystätuntoa, niin, että muutokset olivat havaittavissa vielä 2 kuukautta ohjelman jälkeen. Tulokset viittaavat, että MBCL-interventiota voidaan käyttää laajemmin populaatioon ilman suoraa kontaktia terveyden huollon ammattilaisiin.</p>



<p>Mental Health App "Intellect" to improve body image and self-compassion in young adults</p> <p>Mielenterveys App "Järki" nuorille kehonkuvan ja itsemätunnon parantamiseksi</p> <p>Ong &amp; Sündermann, 2022</p> <p>Efficacy of the Mental Health App "Intellect" to Improve Body Image and Self-compassion in Young Adults: A Randomized Controlled Trial With a 4-Week Follow-up</p>	<p>Yhdeksän päivää kestävä ohjelma omatoimisessa mobiiliapplikaatiossa (mHealth). App sisältää kognitiivisen dissonanssin ja itsemätunnon lähestymistavat. App sisältää kolme aihetta, jotka ovat media-lukutaito, ulkonäkövertailu ja itsemätunnon tunto. Interventiossa lähetettiin viestejä osallistujille kolme kertaa päivässä.</p>	<p>18–30-vuotiaat</p>	<p>Havaittiin pieniä muutoksia itsemätunnon ja kehon kuvassa sekä miehillä että naisilla. Naisilla havaittiin, että interventioryhmä ilmoitti merkittävästi matalampaa kehon epätyytyväisyyttä, laihtumisen ihannoinnin sisäistämistä ja mediapainetta sekä merkittävästi korkeampaa kehon arvostusta, niin että muutokset näkyivät myös seurannassa. Havaittiin muutoksia myös vertaispaineen kokemisessa, mutta se ei näkynyt enää seurannassa. Miehillä havaittiin muutoksia kehon epätyytyväisyydessä, kehon arvostuksessa ja itsemätunnon, mutta ne eivät näkyneet seurannassa. Kaiken kaikkiaan tulokset tuovat tukea sille, että kognitiivisen dissonanssin ja itsemätunnon lähestymistä voidaan käyttää Intellect-applikaatiossa kehon kuvan huolien vähentämiseksi ja itsemätunnon kasvattamiseksi opiskelijoilla.</p>
--	--	-----------------------	---

<p>EMIcompass A Hybrid Ecological Momentary Compassion-Focused Intervention for Enhancing Resilience in help-seeking young adults</p> <p>EMIcompass hybridi-interventio, joka kohdistuu hetkelliseen itsemyötätuntoon, ja on kohdistettu resilienssin kasvattamiseen nuorilla, jotka hakevat apua</p> <p>Paetzold ym., 2022 A Hybrid Ecological Momentary Compassion-Focused Intervention for Enhancing Resilience in Help-Seeking Young People: Prospective Study of Baseline Characteristics in the EMIcompass Trial</p>	<p>Interventio kestää 6 viikon ajan ja sisältää 4 sessiota sekä päivittäisiä harjoituksia älypuhelimien applikaatiolla. Lisäksi oli vapaaehtoinen valittavissa oleva toiminto. Applikaatioon tulee kysely hetkellisen stressin tasosta, ja jos osallistujat osoittivat korkeaa stressiä, heille tarjottiin interaktiivinen tehtävä.</p>	<p>14-25-vuotiaat</p>	<p>Tulokset viittaavat siihen, että interventio tavoittaa osallistujat riippumatta sosiodemografiasta sekä kliinististä ja funktionaalista pohjatekijöistä riippumatta. Aiempi tutkimus on viitannut, että menetelmä olisi hyväksyttävä, ja että interventiolla voi olla hyödyllisiä vaikutuksia resilienssiin jokapäiväisessä elämässä sekä elämänlaatuun. Tutkimuksessa ei tutkittu EMIcompass-interventiohyötyjä. Lisä tietona interventiohyötyihin: Paetzoldin ja muiden (2022, 3) mukaan Rauschenberg, Boecking, Paetzold, Schruers, Schick, van Amelsvoor ja Reininghaus (2021) ovat todenneet tutkimuksessaan, että tutkimus tuotti todisteita myötätuntokeskeisestä EMI-interventiohyötyjen toteutettavuudesta, turvallisuudesta ja hyödyllisistä vaikutuksista resilienssin kasvattamiseksi apua hakevissa nuorissa.</p>
<p>Meditointi</p> <p>Sijwali &amp; Sharma, 2023 A Comparative Study of Self-compassion, Mindfulness and Aggression among Meditator and Non-meditator Young Adults</p>	<p>Ei kuvausta menetelmästä.</p>	<p>18-25-vuotiaat</p>	<p>Tulokset viittaavat, että yksilöt, jotka harjoittavat meditaatiota omaavat korkeammat itsemyötätunnon ja tietoisien läsnäolon tasot, kuin ne, jotka eivät. Yksilöt, jotka eivät meditoi, heillä on korkeammat aggression tasot.</p>

<p>A brief training in self-compassion on adolescents' stress recovery following a validated stress induction</p> <p>Lyhyt itsemyötätunnon harjoitus stressistä palautumiseen</p> <p>Volkaert ym., 2022 Training Self-compassion: Exploring the Effects on Adolescents' Physiological and Self-reported Stress Responses</p>	<p>Yksittäinen 40 min kestävä itsemyötätunnon workshop lähitapaamisena.</p>	<p>11–18-vuotiaat</p>	<p>Ei havaittu vaikutuksia nuorten palautumiseen.</p> <p>Havaittiin, että nuoret itsemyötätunnon ryhmässä olivat vähemmän vihaisia kuin kontrolliryhmässä pelatessa Kyberpalloa.</p>
--	---	-----------------------	--

#### Liite 4. Itsemyötätunnon menetelmien sisällön kuvaukset

<p>Self-compassion Writing Intervention on Women's Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation and Eating Behaviors</p> <p><b>Itsemyötätuntoinen kirjoitusinterventio naisille painonhallinnan tavoitteisiin, kehon arvostukseen ja syömisen tapoihin</b></p> <p>Barbeau ym., 2022 The Effects of Self-Compassion and Self-Esteem Writing Interventions on Women's Valuation of Weight Management Goals, Body Appreciation, and Eating Behaviors</p>
<p>Interventio kesti seitsemän päivää. Kirjoitustehtävät tehtiin digitaalisesti. Osallistujille lähetettiin sähköpostitse digitaalinen kyselylinkki joka päivä, jonka he täyttivät. Ohjeistuksena oli reflektoida hetkeä 24 tunnin sisällä, jolloin he menivät hämilleen kehoistaan, syömisestään tai treenauksesta. Osallistujat saivat kolme kysymystä päivässä keskiyön ja klo 16 välillä. Jokaista kysymystä kohti käytettiin yhtä itsemyötätunnon ulottuvuutta. Kysymykset olivat:</p> <p>1. Kuinkahan muut naiset ovat voineet myös kokea näitä samanlaisia kokemuksia?</p>

2. Ilmaise itsehyväksyntää, ymmärrystä, ystävällisyyttä ja huolehtimista itseäsi kohtaan samoin kuin ilmaisisit jotain toista kohtaan, joka on kokenut samanlaisia kokemuksia kuin sinä.

3. Kuvaile tunteitasi objektiivisesti ja tunteettomasti.

An online mindful self-compassion intervention for transgender adolescents/ Mindful Self-compassion for teens

### **Itsemyötätunnon interventio transsukupuolisille nuorille verkossa/ Tietoisien läsnäolon itsemyötätuntoa teineille**

Bluth ym., 2023a

Improving Mental Health Among Transgender Adolescents: Implementing Mindful Self-Compassion for Teens, 277-281

Interventiossa ohjaajina toimi kaksi MSCT-ohjaajaa. Toisen heistä oli kouluttanut ohjelman kehittäjä, ja toinen oli käynyt intensiivisen kuuden päivän koulutuksen ja 10 tunnin konsultaatioharjoittelun. (Transsukupuolisia, koulutettuja ohjaajia ei ollut, joten ohjaajat olivat cis-sukupuolisia.)

Ohjelma toteutettiin Zoomissa. Ohjelmaa opetettiin verkossa 1,5 h sessiona ja kahdeksan kertaa. Ohjelma toteutettiin neljän viikon aikana kaksi kertaa viikossa.

Jokainen sessio alkoi lyhyellä mindfulness-taide-aktiviteetilla orientoitumiseksi sessioon. Tunnit sisälsivät iän mukaiselle kehitysvaiheelle sopivia harjoituksia, lyhyitä videoita, pelejä, tietoisien läsnäolon liikkumista ja musiikkimeditaatiota. Kannustettiin tekemään kotiharjoituksia. Joitain muutoksia tehtiin alkuperäiseen ohjelmaan nähden, jotta pystyttiin vastaamaan transsukupuolisten nuorten tarpeisiin. Kehoskannaus oli esimerkiksi jätetty pois. Joka sessiossa oli eri teema.

Sessio 1: Tietoisien itsemyötätunnon tutkimista. Esittely tietoisien läsnäolon ja itsemyötätunnon konsepteista. Pyritään saamaan aikaan turvallisuus.

Sessio 2: Huomion kiinnittämistä tarkoituksella. Tietoisien läsnäolon ja ihmettelevän mielen konsepteista keskustellaan. Tietoinen syöminen ja Soles of the Feet and Palm of the Hand -meditaatio esitellään.

Sessio 3: Loving-kindness- harjoituksen esittely. Osallistujat luovat harjoitukseen omat fraasinsa. Nuorten aivojen kehityksestä keskustellaan.

Sessio 4: Itsemyötätunto. Harjoitus rohkaisee teinejä kääntymään sisäisen kriitikon luota myötätuntoisen äänen puoleen. Musiikkimeditaatio.

Sessio 5: Itsemyötätunto vrt. itsetunto. Keskustellaan näiden eroista sekä sosiaalisesta vertailusta.

Sessio 6: Syvälistä elämää. Arvot-harjoitus. Giving and Receiving -harjoitus esitellään.

Sessio 7: Vaikeiden tunteiden kanssa selviytyminen. Soften, soothe, allow -harjoitus esitellään. Harjoitellaan työkaluja selviytyä vihan ja vastaamattomien tarpeiden kanssa. Kaksi nuorten kehittyvien aivojen systeemiä opetetaan.

Sessio 8: Elämän syleily kiitollisuudella. Kiitollisuusharjoitus esitellään. Kurssi päätetään kirjoittamalla verkossa itselle kirje, joka toimitetaan kuukauden päästä.

Embracing your life: An online self-compassion program for Emerging adults

### **Elämää syleillen: itsemyötätunnon ohjelma aikuistuville nuorille verkossa**

Bluth ym., 2023b

Feasibility, Acceptability and Preliminary Outcomes of Embracing Your Life: An Online Self-Compassion Program for Emerging Adults, 1285

Ohjelma on suunniteltu toteutettavaksi verkossa. Se kestää kuusi sessiota. Sessiot ovat 1,5 tunnin pituisia. Jokaisessa sessiossa on teema ja se sisältää didaktista opetusta, ohjattuja meditaatioharjoituksia, ryhmäkeskusteluja ja tehtäviä. Kotitehtäviä kannustettiin tekemään.

Sessio 1: Tietoisien itsemyötätunnon tutkimista. Keskustelua ryhmän säännöistä. Tietoisien läsnäolon ja itsemyötätunnon esittelyä. Compassionate friend – ja Supportive Gestures -harjoitusten esittelyä.

Sessio 2: Huomion kiinnittämistä ystävällisyydellä. Keskustellaan epäilyksistä liittyen itsemyötätuntoon. Mindfulness- ja loving-kindness-harjoitukset esitellään.

Sessio 3: Itsemyötätunto. Keskustellaan syistä, miksi kritisoiimme itseämme ja kuinka voimme motivoida itseämme itsemyötätuntoisiksi. Tähän liittyvä harjoitus. Lyhyt kehoskannaus ja musiikkimeditaatio.

Sessio 4: Itsemyötätunto vrt. itsetunto. Näiden välisistä eroista keskustellaan. Tehdään harjoitus, jonka avulla voi pärjätä luonnollisen taipumuksen kanssa sosiaaliseen vertailuun, erityisesti sosiaalisen median kautta.

Sessio 5: Elämää syvällisesti. Tehdään harjoitus, jossa tutkitaan omia arvoja ja niiden toteuttamisen esteitä. Siinä tutkitaan, kuinka itsemyötätunto voi auttaa elämän enemmän linjassa omien arvojen kanssa.

Sessio 6: Elämää syleillen. Keskitytään siihen, kuinka saada ilo elämään. Esitellään kiitollisuusharjoitus ja tehdään kurssin päättävä harjoitus.

Six-Week Online Multi-component Positive Psychology Intervention

### **Kuuden viikon multikomponenttinen positiivisen psykologian interventio verkossa**

Chilver & Gatt, 2022

Six-Week Online Multi-component Positive Psychology Intervention Improves Subjective Wellbeing in Young Adults, 1270-1282

Intervention kesti kuusi viikkoa ja toteutettiin verkossa. Interventioon kuului kolme moduulia ja jokainen niistä sisälsi niistä kaksi osaa. Yksi moduuleista oli itsemyötätunto. Toteutettiin viikoittain mallilla ABCABC.

Itsemyötätunnon moduulissa osallistujia ohjattiin miettimään tapahtumia, jotka saivat heidät ajattelemaan itsestään negatiivisesti. Sen jälkeen heitä ohjattiin kuvittelemaan, miten he vastaisivat ystävälle, joka olisi samassa tilanteessa. Tämän jälkeen osallistujia pyydettiin kirjoittamaan itsemyötätuntoinen kirje itselleen noihin tapahtumiin liittyen. Oli siis kolme kysymystä tai tehtävää tätä harjoitusta kohti ja sama toistui itsemyötätunnon toisessa osassa.

Toisessa moduulissa osallistujia pyydettiin ideoimaan muille ystävällisyyden tekoja, joiden tekemisestä he nauttivat. Tekojen tuli olla tutuille ihmisille sellaisia, joita he eivät yleensä tee tai tuttuja ystävällisyyden tekoja uusille ihmisille. Osallistujia ohjattiin tekemään teot ja sen jälkeen kirjaamaan, mitä olivat tehneet. Toisessa osassa ohjattiin tekemään taas uudet teot.

Kolmannessa moduulissa, joka oli positiivinen muistelu, osallistujille annettiin kolme kysymystä tai tehtävää ja heitä pyydettiin kirjoittamaan vaikeuksista, mistä he olivat ylipäässeet ja millä oli suuri merkitys heidän elämälleen. Heitä ohjattiin kirjoittamaan kuin he olisivat kertomassa tarinaa ystävälleen.

#### Online Self-compassion Intervention

##### **Itsemyötätunnon interventio verkossa**

Crisan ym., 2023

A Comparison Between Self-compassion and Unconditional Self-acceptance: Interventions on Self-blame, Empathy, Shame-, Guilt-Proneness, and Performance, 70-71

Interventiossa pyydettiin osallistujia suorittamaan verkossa tehtävä päivittäin viikon ajan. Tehtävä tuli linkkinä sähköpostitse. Interventio sisälsi kolme aktiviteettia, jotka sisälsivät itsemyötätunnon komponentit. Harjoituksessa osallistujan tuli tunnistaa päivän aikana tapahtunut epämiellyttävä tapahtuma. Ensimmäinen aktiviteetti pyysi osallistujia kuvailemaan tunteitaan hyväksyvällä tavalla tuomitsematta niitä. Toisessa aktiviteetissa osallistujat pääsivät ajattelemaan ovatko muut ihmiset voineet käydä läpi samankaltaisen tilanteen. Kolmannessa aktiviteetissa osallistujia pyydettiin keksimään ystävällisiä asioita, joita he voisivat sanoa ystävälle, joka on samankaltaisessa tilanteessa.

#### Online Unconditional Self-acceptance Intervention

##### **Ehdottoman itsensä hyväksymisen interventio verkossa**

Crisan ym., 2023

A Comparison Between Self-compassion and Unconditional Self-acceptance: Interventions on Self-blame, Empathy, Shame-, Guilt-Proneness, and Performance, 70-71

Interventiossa pyydettiin osallistujia suorittamaan verkossa tehtävä päivittäin viikon ajan. Tehtävä tuli linkkinä sähköpostitse. Intervention alussa osallistujan tuli tunnistaa päivän aikana tapahtunut epämiellyttävä tapahtuma. Sen jälkeen hänen tuli valita itselleen tärkeä alue elämästään. Tämän jälkeen osallistujia pyydettiin kirjoittamaan asioita, joita he tekevät hyvin sillä osa-alueella. Sen jälkeen osallistujat kirjoittivat asioita, mistä eivät pidä itsestään. Harjoituksen lopuksi osallistujien tuli miettiä mitätöikö epämiellyttävä tapahtuma tai negatiivinen toiminta heidän positiivisen toimintansa.

Neuropsychopedagogical training: Envisioning the Future

### **Neuropsykopedagoginen harjoittelu: Tulevaisuuden kuvittelu**

Di Giuseppe ym., 2023

A NEUROPSYCHOPEDAGOGICAL TRAINING FOR ADOLESCENTS: AN EXPLORATORY STUDY ON SELF-COMPASSION AND DETECTION OF BULLYING EPISODES, 61-64

Harjoittelu toteutettiin koulussa ja kesti yhdeksän viikkoa. Se sisälsi 11 sessiota, jotka kestivät yhden tunnin. Sessiot sisälsivät refleктоivaa dialogia aiheesta, neuropsykopedagogisten huomioiden jakamista sekä ohjattuja yksilö- ja ryhmäharjoituksia. Lisäksi kannustettiin tekemään harjoituksia sessioiden välissä. Harjoittelu sisälsi temaattisen harjoituskurssin nimeltä 10 avainta resilienssiin. (Avaimet mukaillen Paoletti, Di Giuseppe, Lillo, Ben-Soussan, Bozkurt, Tabibnia, ... & Perasso 2022.)

Avain 1: Havaitse mihin voit vaikuttaa ja tee pieniä päätöksiä. Huomion tuominen hengitykseen ja huomion tuominen nykyhetkeen. Pienten päätösten tekeminen epävarmuudesta ylipääsemiseksi ja tahdon vahvistamiseksi. Neuropsykopedagoginen periaate: Tarkkailu ja itsensä tarkkailu.

Avain 2: Tunnista tavoite, joka on saavutettavissa, inspiroiva ja mahdollista mitata. Tavoitteiden asettamista, esteiden ennakoimista ja positiivisten uskomusten rohkaisemista. Neuropsykopedagoginen periaate: Tarkkailu ja itsensä tarkkailu.

Avain 3: Oman asennon tarkastaminen usean kerran päivässä. Tietoisuuden lisäämistä omasta kehon asennosta ja psykososiaalisten prosessien ohjaamista keskittymisen, psykologisen energian ja positiivisen asenteen kasvattamiseksi. Neuropsykopedagoginen periaate: Tarkkailu ja itsensä tarkkailu.

Avain 4: Innoitusta tarinoista. Resilienssin tunnistamista ja oppimista mallista. Oman historia uudelleen kirjoittaminen muuttamalla haavoittuvaisuus mahdollisuudeksi kasvaa ja oppia. Neuropsykopedagoginen periaate: Meditaatio.

Avain 5: Itseltä kysyminen, mikä on tärkeää. Itsensä motivoimisen harjoittelu kuuntelemalla sisäisiä toiveita. Neuropsykopedagoginen periaate: Meditaatio.

Avain 6: Kiitollisuus. Positiivisten tunteiden, kuten kiitollisuuden kasvattamisen harjoittelu. Neuropsykopedagoginen periaate: Meditaatio.



Avain 7: Muiden arvostaminen resurssina. Sosiaalisen verkoston laajentaminen. Kokemusten kuuntelemista ja jakamista. Sisäisten ja sosiaalisten resurssien kasvattamista. Neuropsykopedagoginen periaate: Muutos.

Avain 8: Uteliaisuuden kasvattaminen. Kaikesta ja jokaisesta kokemuksesta oppiminen. Neuropsykopedagoginen periaate: Muutos.

Avain 9: Muutaman minuutin hiljaisuuden harjoittaminen. Hyväksyvän ja tuomitsemattoman hiljaisuuden tekniikan harjoittaminen usean kerran päivässä. Oman itsensä parhaan version kuvittelemista. Neuropsykopedagoginen periaate: Normalisointi.

Avain 10: Muutoksen syleileminen. Illalla ennen unta, huomisen kuvittelemisen. Itse-ohjelmointi ja tulevaisuuden kuvittelemisen päivittäisenä tekniikkana. Neuropsykopedagoginen periaate: Normalisointi.

One-week online self-compassion training reducing self-criticism and pain endurance in adults with non-suicidal self-injury ideation

**Yhden viikon itsemyötätuntoharjoittelu verkossa itsekritiikin ja vähentämiseksi ja kivunsietoon aikuisille, joilla on itsetuhoisia ajatuksia tai tekoja, mutta ei kuolettavia tekoja**

Drabu ym., 2022

A one-week online self-compassion training reduces self-criticism and pain endurance in adults with non-suicidal self-suicidal self-injury ideation: A randomized-waitlist controlled study, 1235-1236

Harjoittelu kesti kaksi sessiota, niin että välissä oli viikko. Sessioiden kesto oli 90 ja 20 min. Ne toteutettiin lähitapaamisina. Sessioiden ohella joka päivä viikon ajan osallistujat saivat sähköpostitse kotiharjoitukset.

Ensimmäisessä 90 min sessiossa alussa oli lyhyt esittely tietoisesta itsemyötätunnosta. Sen jälkeen tehtiin 20 min kestävä Loving-Kindness for Our-selves -harjoitus. Tämän jälkeen 5 min aikana kirjoitettiin itsemyötätuntoinen kirje itselle. Viikon päästä oli toinen 20 min sessio. Ensimmäisen session jälkeen päivittäin osallistujille lähetettiin sähköpostitse audio-ohjattu meditaatio ja päivittäinen kirjoitustehtävä, itsemyötätuntoisen kirjeen kirjoittaminen itselle. Lisäksi sähköpostissa kysyttiin osallistujan kokemuksia ja palautetta päivittäisestä harjoituksesta. Ensimmäisen session päivänä sekä sitä seuraavana kahtena päivänä meditaatio oli sama kuin, mitä oli harjoiteltu ensimmäisessä sessiossa. Neljäntenä ja viidentenä päivänä lähetettiin Compassionate Body Scan -meditaatio ja kuudentena ja seitsemäntenä päivänä lähetettiin Affectionate Breathing – meditaatio. Harjoitukset löytyvät selfcompassion.org sivustolta. Kotiharjoitusten kesto oli noin 25 min.

## Web-based Self-Compassion Training to Improve the Well-being of Youth With Chronic Medical Conditions

### **Itsemyötätunnon harjoittelu verkossa kroonisia sairauksia sairastaville nuorille heidän hyvinvointinsa parantamiseksi**

Finlay-Jones ym., 2023

Web-Based Self-Compassion Training to Improve Well-Being of Youth With Chronic Medical Conditions: Randomized Controlled Trial, 5

Harjoittelu oli täysin automatisoitu verkossa ja kesti neljä viikkoa. Ohjelma sisälsi psykoedukationaalisia komponentteja toimitettuina teksteinä ja animoituina videoina. Alustana toimi Teachable, jota osallistujat käyttivät reflektiotehtäviin ja löysivät sieltä meditaatioharjoituksia audiona ja videona. Alusta oli ohjelmoitu niin, että osallistujat suorittivat yhden moduulin viikossa. Moduulin sai tehdä viikon aikana omaa tahtia. Osallistujat saivat viikon lopussa muistutuksen moduulin suorittamisesta.

## Shinrin-Yoku (forest bathing)

### **Metsäkylpyretki**

Kotera & Fido, 2022

Effects of Shinrin-Yoku Retreat on Mental Health: a Pilot Study in Fukushima, Japan, 2656

Osallistujat osallistuivat kolme päivää kestävään shinrin-yoku retriittiin Takashinoyaman metsässä Fukushimassa Japanissa. Retriittiä ohjasi ohjaaja, jolla oli yli kymmenen vuoden kokemus luontoavusteisesta terapiasta ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisesta. Fukushima valittiin retriitin kohteeksi rikkaan ja monipuolisen luontonsa vuoksi. Retriitti sisälsi ensimmäisenä päivänä saapumisen ja kävelyn alueella. Toisena päivänä oli vesiaktiiviteetteja, kuten suppailua ja kolmantena päivä oli maa-aktiiviteetteja, kuten vihannesten sadonkorjuu. Joka päivä oli 30 min meditaatio ja 30 min jooga ryhmässä tuomaan huomio neljän aistin, näön, kuulon, hajun ja kosketuksen, kokemukseen. Kokonaisuudessaan interventio kesti 13 h.

Digital SMART (Social Media Adolescent Resilience Training)

### **Digitaalinen SMART - resilienssin harjoitteluun nuorille**

Mahon ym., 2023

Pilot trial of a self-compassion intervention to address adolescents' social media-related body image concerns,

Digital SMART sisälsi 40 min session kerran viikossa viiden viikon ajan koulussa. Se oli muokattu YoungMindBeKind-interventiosta, mutta lisäksi otettiin mukaan psykoedukaatio näyttämään, kuinka tunteiden säätelyn systeemi aktivoituu kehoon liittyvistä huolista sosiaalista mediaa käyttäessä. Opiskelijoita kannustettiin tiedostamaan itsekriittisiä kehiä, jotka nousevat sosiaalisen median käytöstä ja heille opetettiin hyödyllisiä toimintoja kuten myötätuntoisia mindfulness- ja hengitysharjoituksia sekä itsekriittisen puheen uudelleen kehystämistä kohti lämpimiä tunteita ahdingon lievittämiseksi.

Joka sessio esitteli eri aiheen itsemyötätuntoon, kehonkuvaan ja sosiaaliseen mediaan liittyen. Opiskelijat kutsuttuun refleктоimaan aiheita ja osallistumaan aktiviteetteihin, kuten kirjoittaminen, roolileikki, brainstorming-harjoitus. Koulun ulkopuolella opiskelijoita kutsuttiin tekemään mieltä harjoittavia harjoituksia ja vastaamaan lyhyisiin kyselyihin reflektiivisiin päiväkirjoihin vahvistamaan interventiossa opittuja taitoja.

Viikko 1: Kuinka sosiaalinen media kaappaa aivot ja, mitä voimme tehdä sille asialle. Käydään läpi kurssin tavoite rakentaa resilienssiä sosiaalisen median käyttämisen haasteiden kanssa. Opitaan, että sosiaalinen media on suunniteltu olemaan koukuttava, ei ole omaa syytä, että se koukuttaa. Neljän tavan läpikäyminen, kuinka sosiaalinen media kaappaa aivot. Itsemyötätunnon tunnistaminen apuvälineeksi ei-toivottujen sosiaalisen median vaikutusten kanssa pärjäämiseksi. Rauhallisen hengittämisen rytmin harjoittelua. Oppimisen strategiat: Soothing breathing rhythm -meditaatio, joka sisältää huomion suuntaamisen hengitykseen. Reflektointia siitä, kuinka sosiaalinen media hyväksikäyttää aivoja. Kirjoitustehtävä kotiin: Millä tavoin sosiaalinen media kaappaa sinun aivojasi?

Viikko 2: Sosiaaliseen mediaan liittyvän itsekritiikin kanssa pärjääminen. Opitaan, kuinka sisäinen kriitikko aktivoituu sosiaalista mediaa käyttäessä ja voi saada meidät tuntemaan olomme huonoksi. Opetellaan tunnistamaan, että on mahdollista, että on itseään kohtaan kriittisempi kuin muita kohtaan, mutta on mahdollista muuttaa tapaa puhua itselle. Harjoitellaan puhumaan itselle myötätuntoisesti. Oppimisen strategiat: Kehoskannausmeditaatio ja sen reflektointi, miltä tuntuu keskittyä havaitsemaan, missä oma huomio on. Kirjoitustehtävä kotiin: Kuinka sosiaalinen media vaikuttaa ja voi saada sinut itsekriittisen ajattelun kehiin.

Viikko 3: Mutkikkaiden aivojen ja ongelma-ajatusten kehien ymmärtämistä. Lisätään ymmärrystä siitä, että jokaisen aivot ovat mutkikkaat ja se, miten ne toimivat, ei ole kenenkään omaa syytä. Kuvailaan kolme tunteiden säätelyn systeemiä (Threat, Drive, Soothe) ja tunnistetaan ajatuksia, tunteita ja tapoja liittyen näihin. Reflektoidaan omia ongelmallisia itsekriittisiä ajattelun kehiä ja keskustellaan siitä, kuinka mielikuviutus on voimakas työkalu muuttamaan aivojen toimintaa. Oppimisen strategiat: Circles of compassion -piirustustehtävä omasta tunteiden säätelyn systeemistä. Reflektointia, siitä mitkä systeemit ovat itse kullakin aktiivisia. Turvallinen paikka -kuvitteluharjoitus. Kirjoitustehtävä kotiin: Opiskelijat kirjoittavat, mitkä asiat omassa elämässä aktivoivat tunteiden säätelyn systeemiä ja mitä osia.

Viikko 4: Tutustumista itsemyötätuntoon. Määritellään, mitä itsemyötätunto on ja mitä se ei ole. Keskustellaan itsemyötätunnon hyödyistä ja tärkeydestä, miten se voi kantatella vaikeina aikoina elämässä. Reflektoidaan, miltä tuntuu saada ja antaa myötätuntoa sekä miltä tuntuu itsemyötätunto. Oppimisen strategiat: Myötätuntobingo. Mielikuvitusharjoitus, jossa saadaan myötätuntoa toiselta. Roolileikki myötätunnon antamisesta toiselle. Loving-kindness-meditaatio. Kirjoitustehtävä kotiin: Itsemyötätuntoa itselle.

Viikko 5: Itsemyötätuntoinen minä. Myötätuntoisten ihmisten ominaisuuksien kuvailemista. Harjoitellaan kuinka voisi käyttäytyä itseään kohtaan myötätuntoisesti joka päivä. Opitaan, kuinka voisi lisätä myötätuntoa sosiaaliseen mediaan ja kehonkuvaan. Kurssin teemojen kertaaminen. Oppi-

misen strategiat: Myötätuntoinen meditaatio. Muotoiltu myötätuntoinen henkilö -harjoitus, missä kartoitetaan, mitä ominaisuuksia myötätuntoisella henkilöllä on ja, miten opiskelija voisi lisätä niitä ominaisuuksia itseensä. Äänitykset, missä kuuluisat henkilöt kertovat, miten itsemyötätunto on auttanut heitä kehon kuvan ja sosiaaliseen mediaan liittyvien huolien kanssa.

Short intervention of self-compassion mindfulness meditation

### **Lyhyt itsemyötätuntoinen mindfulness meditaatiointerventio**

O'Hare & Gemelli, 2023

The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs, 1-7

Interventio kesti 10 viikkoa ja se toteutettiin kahdesti viikossa koulutunnin ensimmäisen 5 min aikana. Ohjaaja, joka ohjasi intervention oli opiskelut kliinistä psykologiaa. Harjoitus oli meditaatio, jossa osallistujat keskittyivät itsemyötätuntoisiin fraaseihin. Osallistujia pyydettiin istumaan suorassa silmät suljettuina. Heitä pyydettiin tuomaan huomionsa fraaseihin sanomalla niitä hiljaisesti itselleen ja harjoittelemaan päästämään irti ajatuksista ja mielen vaeltelusta. Itsemyötätuntoiset fraasit olivat: "Olkoon niin, että olen onnellinen." "Olkoon niin, että minä olen rauhallinen." ja "Olkoon niin, että minä voin hyvin." Välillä ohjaaja muistutti osallistujia fraasien käyttämisestä. Lopuksi osallistujia pyydettiin lausumaan hiljaisesti viimeinen fraasi ja aukaisemaan silmänsä.

Short intervention of focused-attention mindfulness meditation

### **Lyhyt huomiokeskeinen mindfulness-meditaatiointerventio**

O'Hare & Gemelli, 2023

The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs, 1-7

Interventio kesti 10 viikkoa ja se toteutettiin kahdesti viikossa koulutunnin ensimmäisen 5 min aikana. Ohjaaja, joka ohjasi intervention oli opiskelut kliinistä psykologiaa. Harjoitus oli hengityskeskeinen mindfulness -meditaatio. Osallistujia pyydettiin istumaan suorassa silmät suljettuina. Heitä pyydettiin tuomaan huomionsa tuntemuksiin hengityksestä sekä päästämään irti ajatuksista ja mielenvaeltelusta. Lopuksi heitä pyydettiin ottamaan syvä hengitys yhdessä ja avaamaan silmänsä.

Mindfulness based intervention: Compassionate living (MBCL)

**Mindfulness pohjainen intervention: Myötätuntoista elämää**

Ondrejková ym., 2022

Effect of the intervention mindfulness based compassionate living on the - level of self - criticism and self – compassion, 2748-2750

Myötätuntoista elämää -interventio on lyhyt versio MBCL interventiosta. MBCL on kehitetty yksilöille, joilla on aiempaa kokemusta mindfulness-harjoittelusta ja jotka haluavat syventää osaamistaan. Intervention aikana yksilöt oppivat selviämään kivun, kärsimyksen ja stressin kanssa terveemmällä tavalla, saavuttamaan paremman tasapainon itsestä ja muista huolehtimisen välillä ja tapoja lisätä ystävällisyyttä ja onnellisuutta yksityis- ja työelämässä.

Ryhmälle lähetettiin joka viikko sähköpostia, jossa ohjeistettiin tekemään 15 tehtävää 15 päivän aikana. Tehtävät lähetettiin sähköpostitse joka aamu. Sähköposti sisälsi lyhyesti informaatiota tehtävän tarkoituksesta, ohjeet kuinka suorittaa tehtävä ja linkin dokumenttiin, jossa oli kysymyksiä, joiden avulla osallistujat refleктоivat kokemuksestaan. Näitä kysymyksiä käytettiin paljon:

Miltä sinusta tuntui harjoituksen aikana? (Tunteisiin liittyvä)

Mitä tajusit harjoituksen aikana? Kognitiiviseen puoleen liittyvä Mitä voit viedä jokapäiväiseen elämään tästä harjoituksesta? (Käyttäytymiseen liittyvä) Joka ilta osallistujat, jotka eivät olleet vielä tehneet tehtävää, saivat muistutuksen. (Päivät mukailen Van den Brink, Koster & Norton 2018.)

Päivä 1: Breathing Space with Kindness – ja The Safe Place -harjoitukset. Ensimmäisen harjoituksen tarkoitus on saada yksilö rentoutumaan ja kehittää tietoista läsnäoloa sekä fyysiseen että psyykkiseen kokemukseen. The Safe Place-harjoituksessa osallistuja luo mielikuvituksessaan turvallisen paikan, mihin hän voi palata, jos häntä ahdistaa tai pelottaa.

Päivä 2: Tunteiden säätelyn systeemin tutkimista ja, miten ne aktivoituvat omassa elämässä.

Päivä 3: A Compassionate Companion – ja Self-Compassion Mantra -harjoitukset. Ensimmäisen tehtävän tarkoituksena on kuvitella myötätuntoinen kumppani, kuka ajattelee vain osallistujan parasta, ja tutkia millaisia tunteita se herättää. Toisen tehtävän tarkoituksena on harjoitella itsemyötätunnon kaikkia komponentteja, joita voi harjoittaa emotionaalista kipua kokiessaan.

Päivä 4: Compassionately Relating to Resistance -harjoitus. Harjoituksen tarkoituksena on ajatella tilannetta, joka herättää negatiivisia tunteita ja suhtautua sitten myötätuntoisella asenteella siihen.

Päivä 5: Compassionately Relating to Desire -harjoitus. Osallistajat ajattelevat jotain, mitä haluavat, ja tutkivat, miten se herättää heissä epämiellyttäviä tunteita tai kärsimystä. Osallistujia pyydetään tutkimaan niitä tunteita ja, mitä syvempiä tarpeita niiden alla voi olla.

Päivä 6: Compassionately Relating to Inner Patterns -harjoitus. Osallistujille esitellään lista sisäisistä toimintamalleista, joita on opeteltu nuorella iällä vaikeissa tilanteissa, ja jotka voivat olla läsnä vielä aikuisuudessakin. Jokaista pyydetään tunnistamaan niistä omia. Sen jälkeen on ohjattu meditaatio.

Päivä 7: Embodying Compassion -harjoitus. Osallistujia pyydetään kuvittelemaan itseään myötätunnon ruumiillistumana ja huomaaman tunteita ja tuntemuksia mielessä ja kehossa.

Päivä 8: A Compassionate Letter -harjoitus. Osallistajat kirjoittavat kirjeen kärsimyksensä itselleen ja tutkivat, mitä tarpeita siinä esiintyy.

Päivä 9: Inner Critic -harjoitus. Osallistajat kartoittavat tilanteita, jolloin sisäinen kriitikko tulee esiin, millaista ääntä hän käyttää ja millaisia tunteita siitä nousee. Opetellaan olemaan myötätuntoisia sisäistä kriitikkoa kohtaan.

Päivä 10: Inner Helper -harjoitus. Osallistujilta kysytään tilanteista, milloin sisäinen auttaja läsnä, ja kuinka he voivat tunnistaa hänet, mitä tunteita nousee ja mitä sisäinen auttaja yrittää sanoa.

Päivä 11: Forgiving yourself -harjoitus. Tehtävän tarkoituksena on syventää heidän tietämystään yhteisestä ihmisyydestä ja omista epätäydellisyyksistään.

Päivä 12: Revisiting the Good -harjoitus. Osallistajat miettivät tilannetta, joka toi heille iloa, kuuden aistin kautta. Tehtävän tarkoituksena on syventää osallistujan kykyä tietoiseen läsnäoloon.

Päivä 13: A Day in your Life -harjoitus. Osallistujat miettivät päivän aktiviteettejaan ja etsivät tasapainoa itsestä ja muista huolehtimisen välille.

Päivä 14: A Compassionate Prevention Plan -harjoitus. Tässä tehtävässä osallistujat kirjaavat stressaavia tilanteita, varoitussignaaleja ja myötätuntoisia reaktioita, jotka voisivat auttaa.

Päivä 15: The River of Life -harjoitus. Tehtävän tarkoituksena on näyttää se, että mieli tarjoaa turvallisen paikan jokaisen kokemuksen äärellä.

Mental Health App "Intellect" to improve body image and self-compassion in young adults

### **Mielenterveys App "Järki" nuorille kehonkuvan ja itsemöyötätunnon parantamiseksi**

Ong & Sündermann, 2022

Efficacy of the Mental Health App "Intellect" to Improve Body Image and Self-compassion in Young Adults: A Randomized Controlled Trial With a 4-Week Follow-up, 4-5

Yhdeksän päivää kestävä ohjelma omatoimisessa mobiiliapplikaatiossa (mHealth). App sisältää kognitiivisen dissonanssin ja itsemöyötätunnon lähestymistavat. App sisältää kolme aihetta, jotka ovat medialukutaito, ulkonäkövertailu ja itsemöyötätunto. Aiheet ovat siis kolmen päivän jaksoissa. Kolmen päivän jakson alussa osallistujat kuuntelivat 5 min äänitteen sekä aktiviteetin.

Aihe 1: Ulkonäköideaalit ja mediakirjallisuus. Kehon kuvan ja ulkonäköideaalien esittely. Median vaikutuksen korostaminen, miten se vaikuttaa ulkonäköideaaleihin ja tietoisuuden lisääminen median manipuloinnista. Osallistujien taitojen kehittäminen tunnistamaan median vaikutusta ulkonäköideaaleihin.

Aihe 2: Ulkonäkövertailut. Ulkonäkövertailun konseptin esittely. Keskustellaan alueista, millä naisilla ja miehillä yleensä on ulkonäkövertailua. Haittojen ja seurausten tarkastelua, mitä seuraa ulkonäkövertailusta. Ristiriitojen aikaan saaminen osallistujien olemassa oleviin uskomuksiin ja käyttäytymiseen liittyen ulkonäköideaaleihin ja vertailuun. Osallistujien pärjäämisen kyvyn kehittäminen, kun ulkonäkövertailua esiintyy.



Aihe 3: Itsemyötätunto. Itsemyötätunnon ja murehtimisen konseptien esittely. Haittojen ja seurausten korostaminen, mitä seuraa ulkonäön murehtimisesta. Osallistujien itsemyötätunnon kykyjen kehittäminen negatiivisten ajatusten ja tunteiden kanssa pärjäämiseksi liittyen heidän kehoonsa.

Interventiossa lähetettiin viestejä osallistujille kolme kertaa päivässä. Viestit sisälsivät psykoedukaatiota, affirmaatioita, käyttäytymisen vinkkejä, aktiviteetteja ja kyselyitä, joiden tarkoitus oli vahvistaa osallistujien oppimista. Intervention viestit olivat esimerkiksi:

Kehon kuvan viesti: Tiesitkö, että median kuvia on yleensä editoitu? Esimerkiksi reisiä ja mahaa on pienennetty. Ei ole viisasta verrata itseään tällaisiin kuviin. Keksitkö muita tapoja, miten kuvia on voitu mediassa editoida?

Mindfulness- viesti: Toivottavasti et ole ollut ankara itseäsi kohtaan tällä viikolla. Joka kerta kun huomaat kriittistä asennetta itseäsi kohtaan, hellästi huomaa se, hengitä hitaasti ja huomaa emotionaalinen kipu. Salli se. On ok, että mieli vaeltaa. Huomaa, jos se tekee niin ja ohjaa huomio hellästi takaisin. Anna itsellesi rauhassa myötätuntoa muuttamalla sisäistä puhetta kannustavaksi. Voit ajatella, kuinka viisas ja huolehtivainen ystävä, vanhempi tai opettaja sanoisi tukeakseen sinua.

Yhteisen ihmisyyden viesti: Joskus kriittinen ääni on niin yleinen ja tuttu, ettei sen läsnäoloa edes huomaa. Monilla muilla on samanlainen kokemus. Mitä sinä sanot itsellesi, kun olet pettynyt itseesi? Yritetään nyt pehmentää itsekriittistä ääntä myötätunnolla.

Ystävällisyys itseä kohtaan: Ole ystävällinen itsellesi ja vartalollesi. Älä sano vartalostasi mitään, mitä et sanoisi ystävälle.

Käyttäytymisen vinkki: Yritä olla katsomatta itseäsi heijastavista pinnoista. Nauti olostasi ja siitä mitä ympärilläsi on.

Affirmaatio- viesti: Hei! Sinä olet ainutlaatuinen! Arvosta kaikkea, mitä sinä ja kehosi voitte tehdä. 😊

Intervention ohjelman runko:

Päivä 1: 5 min esittely (psykoedukaatio ja dissonanssiaktiiviteetti) ja kaksi interventioviestiä

Päivä 2: kolme interventio viestiä

Päivä 3: Kysely ja kaksi interventioviestiä

Päivä 4: 5 min esittely (psykoedukaatio ja dissonanssiaktiiviteetti) ja kaksi interventioviestiä

Päivä 5: kolme interventioviestiä

Päivä 6: kysely ja kaksi interventioviestiä

Päivä 7: 5 min esittely (psykoedukaatio ja itsemyötätunnon aktiiviteetti.) ja kaksi interventioviestiä

Päivä 8: kolme interventioviestiä

Päivä 9: kysely ja kaksi interventioviestiä

EMIcompass A Hybrid Ecological Momentary Compassion-Focused Intervention for Enhancing Resilience in help-seeking young adults

**EMIcompass hybridi-interventio, joka kohdistuu hetkelliseen itsemyötätuntoon, ja on kohdistettu resilienssin kasvattamiseen nuorilla, jotka hakevat apua**

Paetzold ym., 2022

A Hybrid Ecological Momentary Compassion-Focused Intervention for Enhancing Resilience in Help-Seeking Young People: Prospective Study of Baseline Characteristics in the EMIcompass Trial, 3-5

Interventio kestää 6 viikon ajan ja sisältää 4 sessiota sekä päivittäisiä harjoituksia älypuhelimien applikaatiolla. Interventiota voidaan muotoilla osallistujien tarpeen mukaan. Interventiosta oli kaksi erilaista versiota, joihin osallistujat jaettiin EMIcompass-interventioon koulutettujen psykologien ja heidän omien havaintojensa mukaan intervention ensimmäisen kahden viikon jälkeen.

Perusr ryhmässä keskityttiin turvallisuuden ja rauhan tunteiden luomiseen esittelemällä hengitystekniikoita ja rauhoittavia mielikuvia. Yksityiskohtaryhmässä jatkettiin hengitysharjoituksia ja rauhoittavia mielikuvia sekä esiteltiin itsemyötätuntoinen kuvittelu ja kirjoittaminen. Aina kahden viikon

jakson alussa oli ohjattu sessio, jossa esiteltiin myötätuntokeskeisyyden periaatteita ja tehtäviä aktivoidakseen osallistujien rauhoittumisen systeemiä ja kerätäkseen palautetta osallistujien edistymisestä sekä. Kolmen session lisäksi oli viimeinen lyhyempi sessio, johon interventio päätettiin.

Sessio 1: Tunteiden kompassi, hengityksen laskeminen ja minun rauhoittava värini (molemmat ryhmät sama)

Sessio 2: Perusryhmä: Minun turvallinen ja rauhallinen paikkani sekä hengitystä taukojen kanssa

Yksityiskohtaryhmä: Myötätuntoinen mielikuva ja sekä minun rauhallinen ja turvallinen paikkani

Sessio 3: Perusryhmä: Tunne on kuin aalto ja minun työkalulaatikkoni

Yksityiskohtaryhmä: Myötätuntoinen minä ja myötätuntoinen viesti

Intervention sisältö oli älypuhelimella. Sessiot toteutettiin joko lähitapaamisena tai videopuhelulla. Intervention tuomiseen älypuhelimeen käytettiin mHealth-aplikaatiota. Uusien tekniikoiden oppimiseksi osallistujia pyydettiin tekemään yksi tekniikkatehtävä viikossa. Lyhyitä tehtäviä tuli lisäksi kerran päivässä applikaatioon. Osallistuja oli saanut määrittää siihen itse haluamansa ajan. Lisäksi tehtävät olivat saatavilla jatkuvasti applikaatiossa. Osallistujat saivat valita, haluavatko he osallistua interaktiiviseen tehtävään. Jos valitsi osallistuvansa, osallistuja sai kolmena päivää viikossa kuusi kertaa päivässä kysymyksen. Applikaatioon tuli kysely hetkellisen stressin tasosta, ja jos osallistuja osoitti korkeaa stressiä, hänelle tarjottiin interaktiivinen tehtävä. Jokainen sai valita, lukiko tehtävän ohjeet tekstinä vai kuunteliko audion. Sessioiden välissä osallistujat saivat palautetta kehityksestään ja heille tarjottiin sähköpostitse ja puhelimitse kontaktia, mikäli heräsi jotain kysyttävää tai teknisiä ongelmia.

A brief training in self-compassion on adolescents' stress recovery following a validated stress induction

**Lyhyt itsemyötätunnon harjoitus stressistä palautumiseen**

Volkaert ym., 2022

Training Self-compassion: Exploring the Effects on Adolescents' Physiological and Self-reported Stress Responses, 899

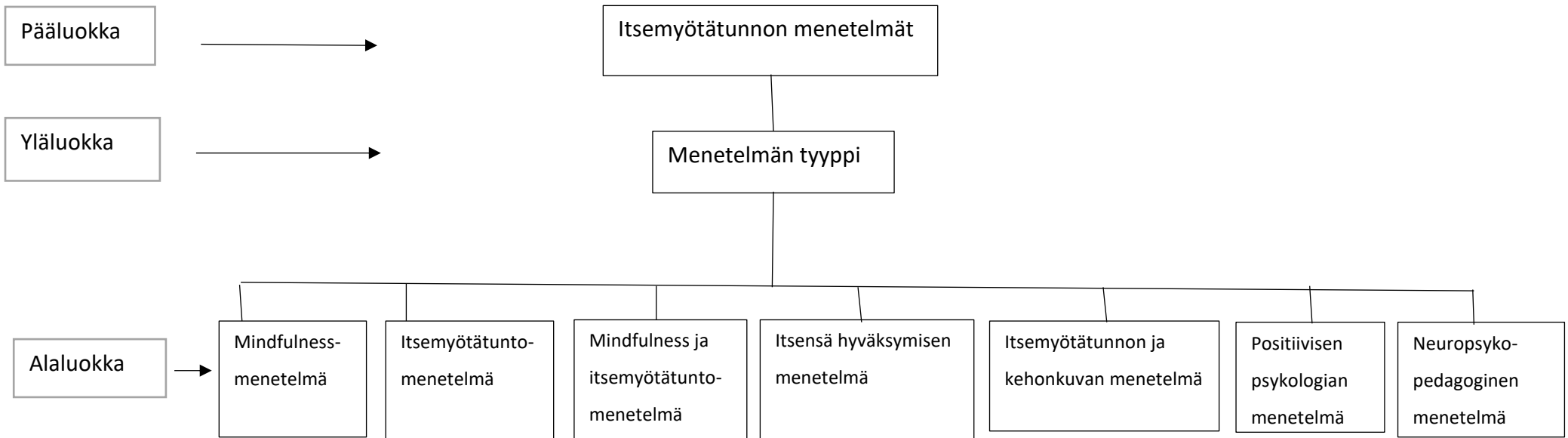
Yksittäinen 40 min kestävä itsemyötätunnon workshop lähitapaamisena. Workshop oli kliinisten psykologien ohjaama. Workshopin alussa oli ohjaajien ja tunteiden konseptin esittely. Sitä seurasi lyhyt hengitysharjoitus ja harjoituksia tunteiden tietoisuudesta. Workshop perustui CBI-materiaaleihin.

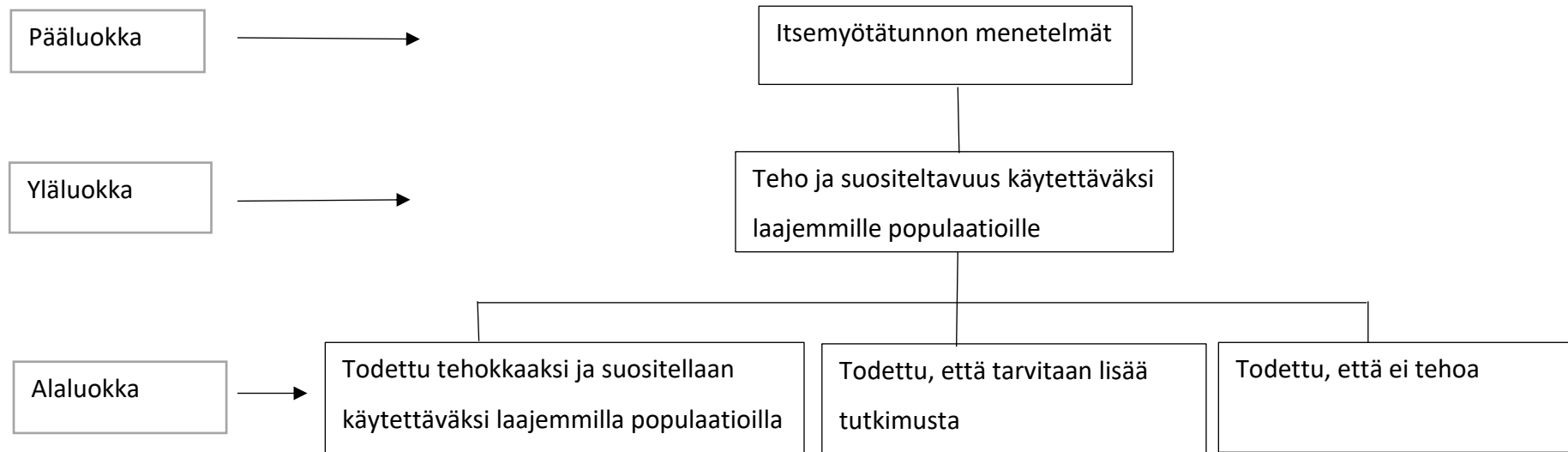
## Liite 5. Esimerkki analyysistä

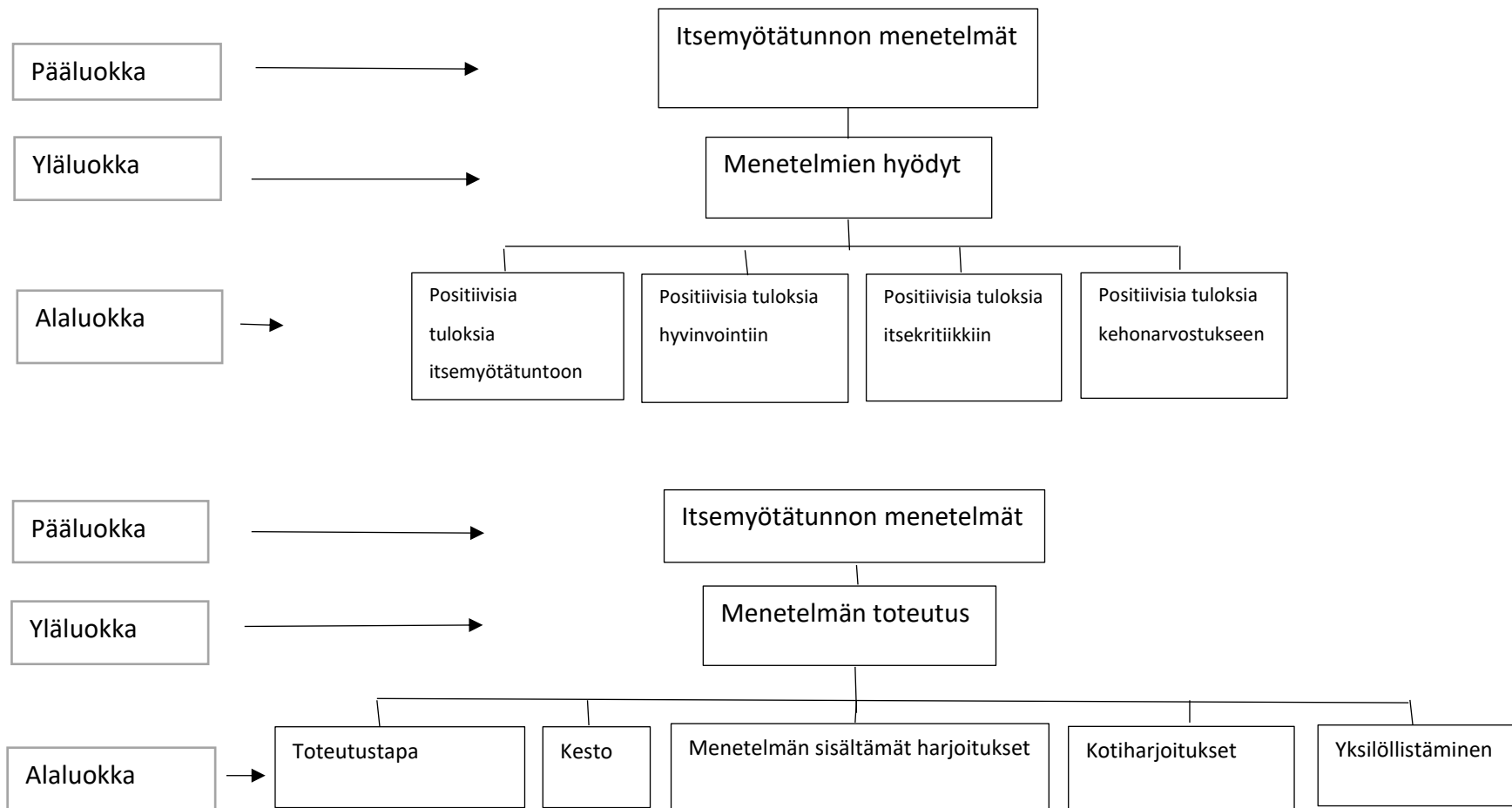
Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
<p>“Some chose an online programme or an app, while others preferred face-to-face interventions—either one-on-one or in a group.” (Egan ym. (2022, 397.)</p> <p>“Jotkut valitsivat verkko-ohjelman tai applikaation, kun taas toiset suosivat kasvokkain toteutettavia interventioita – joko yksilö- tai ryhmämuotoisia.” (Egan ym. (2022, 397.)</p>	<p>Eganin ja muiden (2022) mukaan haastatellut nuoret kertoivat, että suosisivat intervention toteuttamista verkko-ohjelmana, applikaationa tai tapaamisina kasvokkain.</p>	<p>Toteutustapa</p>	<p>Menetelmän toteutus</p>
<p>“Also, because most emerging adults are proficient in using technology and familiar with socializing on the Internet, this program was designed to be taught online.” (Bluth ym. 2023a, 1287–1288.)</p> <p>”Myös, koska suurin osa aikuistuvista nuorista ovat tehokkaita käyttämään teknologiaa ja tuttuja internetissä sosiaalisoinemisen kanssa, tämä ohjelma suunniteltiin opetettavaksi verkossa.” (Bluth ym. 2023a, 1287–1288.)</p>	<p>Esimerkiksi Elämää syleillen -ohjelma suunniteltiin toteutettavaksi verkossa, koska aikuistuvat nuoret ovat osaavia käyttämään teknologiaa ylipäänsä ja käyttävät internetiä sosiaisoitumiseen (Bluth ym. 2023a, 1287–1288).</p>		

## Liite 6. Aineiston luokittelu

1. Tutkimuskysymys: *Millaisia tutkittuja itsemyötätunnon interventioita ja menetelmiä nuorille on?*









2. Tutkimuskysymys: *Mitä huomioita ja suosituksia itsemyötätunnon harjoittelusta on tehty?*

