



Opiskelijoiden kokemuksia myötätunto-mentoroinnin prosessista osana toimintaterapeutin opintoja

Nelli Karimäki

Opinnäytetyö, AMK

Joulukuu 2023

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma (AMK)

Karimäki Nelli

Opiskelijoiden kokemuksia myötätuntomentoroinnin prosessista osana toimintaterapeutin opintoja

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2023, 41 sivua

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi on viime vuosina noussut yhteiskunnalliseksi huolenaiheeksi. Valta-kunnallisen Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan huomattava osa korkeakouluopiskelijoista kärsii yksinäisyydestä sekä jonkinasteisista ahdistus- ja/tai masennusoireista. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävä yhdistys Nyyti ry lähti vuosina 2019–2021 Myötätuntoa korkeakouluihin -hankkeessaan lisäämään tietoisuutta myötätunto- ja itsemyötätuntotaitojen merkityksestä mielenterveyden ja jaksamisen tukena. Myötätunto- ja itsemyötätuntotaidoilla nähdään kansainvälisten tutkimustenkin perusteella olevan merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvoinnille.

Opinnäytetyön toimeksiantajina toimivat Nyyti ry sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun Yhteisöllinen ja yhdenvertainen ammattikorkeakoulu-hanke, joiden yhteistyönä Myötätuntomentoroinnin toimintamallia on toteutettu Jyväskylän ammattikorkeakoulussa lukuvuoden 2023 ajan. Hankkeen aikana ohjaus- ja hyvinvointialojen opiskelijat toimivat vertaismentoreina aiheesta kiinnostuneille korkeakouluopiskelijoille.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja sen tarkoituksena oli selvittää, mitä merkityksiä ke-väällä 2023 myötätuntomentoreina toimineet toimintaterapeuttiopiskelijat antavat tälle prosessille ja, mi-ten myötätuntomentoroinnin prosessi on tukenut toimintaterapeutiksi kehittämisessä. Tutkimuksen tavoit-teena oli saada tietoa opiskelijoiden kokemuksista toiminnan soveltuvuudesta osaksi toimintaterapeutin opintoja sekä tietoa myötätuntokeskeisen toimintamallin hyödyntämisestä opintojen aikana tulevaa opin-tosuunnitelmaa ajatellen. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluin syksyllä 2023 ja aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisesti.

Tutkimustuloksina saatiin selville myötätuntomentoroinnin toimintamallin edistäneen toimintaterapeut-tiopiskelijoiden henkilökohtaista sekä ammatillista kasvua. Johtopäätöksinä voidaan todeta myötätunto-mentoroinnin toimintamallin soveltuvan osaksi toimintaterapian opintoja ja toimintamallista olevan hyötyä toimintaterapian ammattilaiseksi kehittämisessä.

Jatkotutkimustarpeena nähdään myötätunnon tutkimisen opiskelijoiden keskuudessa myös ilman taustalla olevaa myötätuntomentoroinnin kokemusta. Tutkimuksesta voisi saada tietoa myötätuntoisen kohtaami-sen ja vuorovaikutusosaamisen opetuksen tarpeesta laajemminkin osana sosiaali- ja terveysalan opintoja.

Avainsanat (asiasanat)

Myötätunto, itsemyötätunto, empatia, toimintaterapia, toimintaterapiaopinnot, terapeutin vuorovaiku-tus

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)-

Karimäki, Nelli

Students experiences of the compassionate mentoring process as part of their occupational therapist's studies

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2023, 41 pages.

Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

The well-being of college students has become a social concern in recent years. The National Health and Well-being Study shows many students face loneliness, anxiety, and depression. The Nyyti ry, an association promoting the mental health and study ability of college students, initiated the Compassion in Colleges project (2019–2021) to promote compassion and self-compassion skills, proven beneficial by international research.

The thesis was commissioned by Nyyti ry and the Community and Equality Project of Jyväskylä University of Applied Sciences. They collaborated on implementing a Compassion mentoring model at the Jyväskylä University of Applied Sciences for the 2023 academic year. Students in guidance and well-being fields acted as peer mentors to interested college students.

The thesis was carried out as qualitative research aimed at exploring the meanings ascribed to the process by occupational therapy students who served as compassion mentors in spring 2023, and how the mentoring process supported their development into occupational therapists. The aim of the study was to gain information on student's experiences of the activity's suitability as part of occupational therapy studies and its potential integration into future curriculums. The research data was collected with theme interviews in the autumn of 2023 and the analysis of the material was conducted in a data-driven manner.

Results showed that Compassion Mentoring significantly promotes personal and professional growth in occupational therapy students. The model is effective for occupational therapy education and professional development.

Future studies should explore the impact of compassion among students without prior mentoring experience, possibly extending compassionate teaching in health and social care studies.

Keywords/tags (subjects)

Compassion, self-compassion, empathy, occupational therapy, occupational therapy studies, therapeutic relationship

Miscellaneous (Confidential information) -

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Mitä on myötätunto?	5
2.1	Myötätunnon käsitteitä	5
2.2	Myötätunto, ihmisyyden ytimessä.....	6
2.3	Enemmän kuin empatiaa	8
2.4	Itsemyötätunto.....	9
3	Toimintaterapia	12
3.1	Mitä on toimintaterapia?	12
3.2	Myötätunto - toimintaterapeutin keskeinen työelämätaito	14
3.2.1	Toimintaterapeutti myötätuntomentorina	14
3.2.2	Terapeuttiset vuorovaikutustaidot.....	15
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	16
5	Tutkimuksen toteutus	17
5.1	Tutkijan positio.....	18
5.2	Aineistonkeruu ja teemahaastattelu.....	19
5.3	Aineiston analyysi.....	20
6	Tutkimustulokset	23
6.1	Myötätunnon ymmärryksen kautta henkilökohtaista kasvua	23
6.2	Taitoja ja valmiuksia toimintaterapeutin työhön.....	25
7	Johtopäätökset	28
8	Pohdinta	29
8.1	Tutkimustulosten tarkastelu	29
8.2	Tutkimuksen eettisyys.....	33
8.3	Tutkimuksen luotettavuus	34
8.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	35
	Lähteet	36
	Liitteet	40
	Liite 1. Saatekirje	40
	Liite 2. Haastattelukysymykset.....	41

Kuviot

Kuvio 1. Myötätunnon määrittelyä, mukailleen Pessi & Martela 2017.....	8
Kuvio 2. Itsemyötätunnon määrittelyä, mukailleen Neff 2021	11
Kuvio 3. Keskeiset johtopäätökset tutkimustulosten mukaan	28

Taulukot

Taulukko 1. Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä	22
---	----

1 Johdanto

Nuorten hyvinvointi on viime vuosien aikana noussut merkittäväksi huolenaiheeksi yhteiskunnassa. Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän valtakunnallisen Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT 2021) mukaan jopa 40 % korkeakouluopiskelijoista kokee yksinäisyyttä ja joka kolmas korkeakouluopiskelija on psyykkisesti kuormittunut, eli kärsii jonkinasteisista ahdistus- ja/tai masennusoireista. Myös uupumuksen nähdään lisääntyvän, mitä pidemmälle opinnot etenevät. Uupumuksella ja liiallisella itsekritiikillä on opiskelijahyvinvointikyselyssä myös havaittu yhteys toisiinsa. (Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen 2021.) Pahoinvoinnista kertoo sekin, että mielenterveysperustaisen työkyvyttömyyseläkkeiden määrät ovat lisääntyneet etenkin nuorten aikuisten keskuudessa koko 2000-luvun ajan (Mielenterveyssyistä alkavat eläkkeet ovat yleistyneet nuorilla... 2021).

Kansainvälisen tutkimustiedon mukaan myötätunto- ja itsemyötätuntotaitojen kehittäminen edistää merkittäväällä tavalla ihmisten hyvinvointia. Lisäksi myötätuntotaidot ovat erityisen tärkeässä roolissa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilla (ml. toimintaterapeutit), jotka ihmisläheisessä työssään pyrkivät tukemaan asiakkaiden kuntoutumista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Terapeuttiset vuorovaikutustaidot ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen luominen kuuluvat keskeisellä tavalla toimintaterapeutin työhön. Kelan raportin mukaan vuonna 2022 vaativana lääkinnällisenä kuntoutuksena toimintaterapiaa sai yhteensä 12 650 asiakasta, joista 9686 oli lapsia ja nuoria (Kela 2023). Toimintaterapiassa asiakasryhmät ovat monesti heikoimmassa asemassa olevia sekä lapsia, että aikuisia ja vanhuksia. Asiakkain luetaan myös kuntoutujan läheiset ja omaiset, jotka lapsen ollessa kyseessä ovat vanhemmat ja muu perhe. Näissä kohtaamisissa myötätunnolla on merkittävä rooli ja myötätuntoisen asenteen omaava ammattilainen edesauttaa niin terapiaprosessin onnistumisessa kuin myönteisen vuorovaikutussuhteen muodostumisessakin. Ihmisarvon kunnioitus, inhimillinen kohtelu ja hyvä vuorovaikutus on kirjattu myös terveydenhuoltoalan ammattieettisiin ohjeisiin, joissa painotetaan yhtä lailla sekä asiakkaan itsensä, että tämän läheisten ja omaisten kohtaamista kunnioittavalla tavalla (Terveydenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet 2001).

Myötätuntoa käsiteltäessä on tärkeää nostaa esiin myös itsemyötätunto. Tutkimusten mukaan Itsemyötätuntotaidot ja niiden harjoittaminen toimivat ammattilaisen oman jaksamisen tukena, ja voivat auttaa käsittelemään mm. työstä aiheutuvaa stressiä, uupumusta ja tunnekuormitusta.

Etenkin myötätuntopuupumus on ihmisläheisellä alalla toimiessa riskinä ammattilaisen omalle jaksamiselle, joten sen vuoksi sekin näkökulma on huomioitu tässä opinnäytetyössä. Myötätunnon ja itsemyötätunnon merkityksen käsitteleminen jo toimintaterapeuttiopintojen aikana voi auttaa opiskelijoita sekä ehkäisemään myötätuntopuupumusta, että muodostamaan ammatillista identiteettiään, joka perustuu empatiaan, kuuntelemiseen ja asiakkaan kokemusten arvostamiseen.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajina olivat Nyyti ry sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun Yhteisöllinen ja yhdenvertainen ammattikorkeakoulu-hanke. Nyyti ry on korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävä järjestö, joka Myötätuntoa korkeakouluihin -hankkeessaan (2019–2021) pyrki tuomaan työkaluja myötätunnon vahvistamiseen. Hankkeen pohjalta myötätunnon edistäminen on edelleen jatkunut eri korkeakouluissa. (Myötätuntoa korkeakouluihin n.d.) Toimintamallia toteutettiin myös Jyväskylän ammattikorkeakoulun Yhteisöllinen ja yhdenvertainen ammattikorkeakoulu -hankkeessa (2022–2023), jossa hyvinvointi- ja ohjausalan opiskelijat toimivat myötätunntoimintoreina aiheesta kiinnostuneille opiskelijoille kevät- ja syyslukukaudella 2023.

Opinnäytetyön aihe muotoutui toimeksiantajien tarpeiden pohjalta ja toteutettiin laadullisen tutkimuksen menetelmin. Toimintaterapeuttiopiskelijoista seitsemän itseni mukaan lukien toimivat myötätunntoimintoreina kevään 2023 myötätunntoryhmien toteutuksessa. Mentorointia edeltävästi järjestettiin myötätunntoimintoroinnin koulutus, minkä jälkeen mentorit pareittain tai kolmen hengen ryhmissä toteuttivat mentorointitapaamiset 5–7 hengen opiskelijaryhmille. Mentorointikoulutuksessa opiskelijat kävivät ohjaajien johdolla läpi myötätunnon käsitteitä, tekivät harjoituksia ja mm. pohtivat ennakkoon mahdollisesti esiin nousevia haastavia ryhmätilanteita ja niiden käsitteilyä rakentavalla tavalla. Mentorointiprosessin puolivälissä oli lisäksi yksi ohjauksellinen tapaaminen sekä lopputapaaminen koko prosessin loppuksi.

Opinnäytetyötutkimuksen aineisto kerättiin teemahaastatteluin, joita toteutui kaksi. Haastattelujen avulla pyrittiin selvittämään toimintaterapeuttiopiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä myötätunntoimintoroinnista. Tutkimuskysymyksinä olivat:

Minkälaisia merkityksiä myötätunntoimintoroinnin prosessiin osallistuneet opiskelijat antavat tälle kokemukselleen?

Miten myötätuntomentoroinnin prosessiin osallistuminen on tukenut toimintaterapeutiksi kehittämisessä?

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa myötätuntokeskeisen toimintamallin hyödyntämisestä toimintaterapiaopintojen aikana tulevaa opintosuunnitelmaa ajatellen sekä tietoa opiskelijoiden kokemuksista toiminnan soveltuvuudesta osaksi toimintaterapian opintoja.

2 Mitä on myötätunto?

2.1 Myötätunnon käsitteitä

Myötätunto on moniulotteinen tutkimuksen kohde, jota on tutkittu eri näkökulmista monilla eri tieteenaloilla, mm. filosofiassa, uskonto- ja yhteiskuntatieteissä sekä psykologiassa. Seppänen, Pessi, Grönlund ja Paakkanen (2017) avaavat myötätunnon etymologiaa seuraavasti: ”englannin kielen myötätuntoa tarkoittava sana *compassion* juontaa juurensa latinan kielestä, jossa sanan etuliike *com* tarkoittaa yhteydessä tai kanssa olemista. Sanalla *passio* taas viitataan ensisijaisesti kärsimykseen. *Compassion* tarkoittaa siis kärsimyksessä mukana olemista, eli myötätuntoa”. He avaavat myös suomen kielen sanaa *myötä*, joka ilmaisee dynaamisesti myötäävää suuntaa, myötäävää liikettä. (Seppänen ym. 2017, 36–37.)

Paakkanen (2022) mainitsee terminä myötääjattelun, jolla hän viittaa myönteisyyteen ja myötäävään ajatteluun (vrt. englannin kielen sana *affirmate*). Myötääjattelussa ei pakoteta ajattelua positiivisen puolelle, vaan se on hyväksyvää suhtautumista ja myönteisen näkemistä sekä positiivisissa, että negatiivisissa kokemuksissa. Molempia kokemuksia arvostetaan ja kuunnellaan yhtä lailla, ja ne tarjoavat mahdollisuuden oppia ja kasvaa. (Paakkanen 2022, 24.)

Paakkanen (2022) puhuu myös *myötäinnosta*, jota hän kuvaa ”hyväntahtoisuudeksi kanssakulkijan ilon äärellä”. Myötäinto kuvaa yhtä lailla myötätuntoisia tekoja; toisen ilon, onnistumisen tai riemun tunteiden jakamista ja niissä mukana elämistä. Paakkanen näkee, että sekä myötätunnossa, että myötäinnossa ymmärretään ”yhteinen ihmisyyttä”, jossa elämän ilojen ja surujen tunteet ja kokemukset ovat jokaiselle ihmiselle tuttuja ja näin samaistuttavia. Ihmisellä on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi niin onnistumisten kuin pettymystenkin hetkinä. (Paakkanen 2022, 215.)

2.2 Myötätunto, ihmisyyden ytimessä

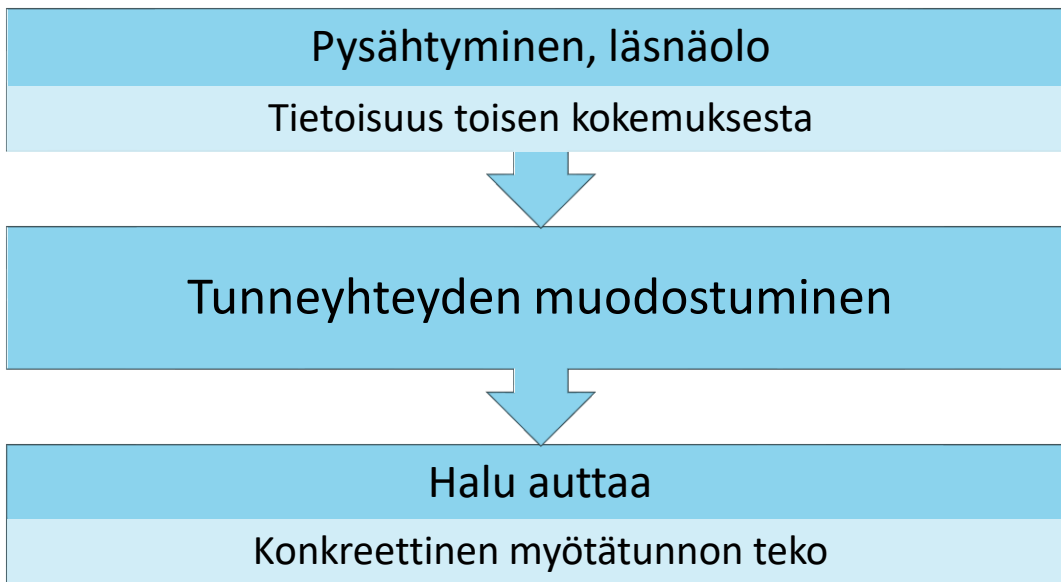
Myötätunnon merkitys ihmisen hyvinvoinnille on ollut tiedossa jo tuhansia vuosia. Useissa maailman uskonnoissa ja henkisissä traditioissa on painotettu myötätunnon tärkeyttä ja voimaa. Näistä erityisesti buddhalaisuudessa on korostunut myötätuntoinen suhtautuminen elämään ja kaikkeen elolliseen sekä myötätunnon tietoisin kehittämisen tärkeys. (Gilbert 2009, 24–32.) Dalai Lama (2010) Stanfordin yliopistossa pitämässään luennossa määrittelee ihmisen luodun ”sosiaalisesti eläimeksi”, jonka selviytyminen ja hyvinvointi ovat riippuvaisia ympäröivästä yhteisöstä ja ihmissuhteista. Hän määrittää onnellisen elämän salaisuusiksi kolme perustavanlaatua ihmisarvoa; luottamus ihmissuhteissa, hyvän antaminen toisille ja kaiken elämän ja sen monimuotoisuuden kunnioittaminen. Hänen mukaansa jokaiseen ihmiseen on jo syntymässä istutettu ”myötätunnon siemen”, eli ihminen on perusolemukseltaan myötätuntoinen olento. Näin myötätunnon ja hyvyyden osoittaminen ja antaminen muille tuo hyvinvointia ja onnellisuutta myös itselle. (Dalai Lama 2010.) Myös Martela näkee hyvän tekemisen muille ihmisen psykologisena perustarpeena, jonka täytyminen lisää hyvinvointia sekä tukee kasvua ja kehitystä (Martela 2017, 89–90).

Pitkänlinjan onnellisuustutkija, kirjailija ja psykologian tohtori Emma Seppälä (2016) on Dalai Laman ja Martelan kanssa yhtä mieltä myötätunnon luontaisesta ominaisuudesta ihmisyydelle osana evoluution kehitystä. Hänen mukaansa jo pienellä lapsella on halu auttaa ja tehdä hyvää muille. Kuitenkin stressi ym. kuormittavat elämäntilanteet syövät voimavaroja myötätunnon kokemiselta, jolloin ihminen kääntyy sisäänpäin omaan itseensä ja riskinä on yhteyden menettäminen toisiin ihmisiin. (Seppälä 2016.) Myös Gilbert (2016) näkee nykypäivän suorituskeskeisen elämäntavan, stressin, levottomuuden ja ärtyneisyyden uuvuttavan sekä fyysisesti, psyykkisesti, että henkisesti. Hän kuvaa tämän päivän ihmistä kuin häntäänsä jahtaavaksi koiraksi, joka päivästä toiseen pyrkii aina vain parempiin suorituksiin. Gilbertin mukaan ihminen käyttää siis suurimman osan elämästään voiden pahoin, jotta ansaitsisi siitä hyvästä edes hetken helpotuksen jonkin ulkoisen palkkion muodossa; lomamatkan, auton tai jonkin muun hetkellistä mielihyvää tuottavan asian. Tästä kuitenkin seurauksena on, että olemme lopulta niin uupuneita, ettemme jaksa pitää edes yhteyttä toisiimme, vaan turrutamme itseämme vapaa-ajalla esimerkiksi television tai älylaitteiden avulla. (Gilbert 2016, 40.) Juuri tätä yhteyttä kanssaihmiin kuuluisi vaalia, sillä sekä Seppälän (2016), että Dalai Laman (2010) sanoin, positiivisilla ihmishuhteilla on suora yhteys ihmisen hyvinvointiin ja juuri myötätunnon nähdään olevan avain onnelliseen elämään.

Väitöstutkija Iina Tolonen (2022) avaa myötätunnon maailmaa Tiedeykkösen podcastissa. Hän kertoo myötätunnon olevan osin geenien ja osin ympäristön tuottama, suhteellisen pysyvä persoonan ominaisuus. Tolonen kertoo mm. tutkimuksista, joissa myötätunnon myönteiseen kehittymiseen nähdään geenien lisäksi vaikuttavan aikaisemmat elämäkokemukset, lapsuuden lämpimät suhteet omiin vanhempiin sekä korkean sosioekonomisen statuksen aikuisuudessa. Hänen mukaansa myötätunto on myös vahvasti yhteydessä tunteiden säätelyyn ja resilienssiin; Myötätuntoinen ihminen pystyy käsittelemään tehokkaasti negatiivisiakin tunteita ja hyväksymään vaikeitakin asioita ja tapahtumia elämässään ilman, että ne ottavat ylivaltaa. Myötätuntoon liittyy hänen mukaansa myös tietynlainen optimismi ja elämönhallinnan tunne, luottamus siihen, että pystyy vaikuttamaan oman ja myös toisen kärsimyksen lievittämiseen. Tolonen mainitsee myös monista hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista, joita myötätuntoinen suhtautuminen tuo ihmiselle itselleen. Tutkimusten mukaan myötätunto on yhdistetty ihmisen autonomisen hermoston rauhoittavan puolen aktiivisuuteen. Myötätuntoisuus mm. ennustaa vähäisempiä masennus- ja ahdistuneisuusoireita, vähäisempää stressireaktiivisuutta ja koettua stressiä sekä korkeampaa koettua sosiaalista tukea. Myötätuntoisilla ihmisillä alkoholin riskikäytön on todettu olevan vähäisempää sekä konkreettisia terveysvaikutuksina edelleen myös matalammat verenpaine- ja kortisolitasot. (Tolonen 2022.)

Tietoisuutta, tunnetta ja toimintaa

CoPassion - Myötätunnon mullistava voima on myötätuntoa työelämässä, ja työyhteisöissä tutkittu ja kehittänyt tutkimushanke (2015–2017). Hankkeen tavoitteena oli monialaisen tiimin voimin tutkia myötätunnon vaikutuksia työhyvinvoinnille sekä kehittää keinoja myötätunnon lisäämiseksi työelämään ja työyhteisöihin. Tutkimushanke on merkittävä, sillä aikaisempaa suomalaista tutkimusta aiheesta ei ollut tehty. Hankkeen tuloksia ja johtopäätöksiä käsittelevässä kirjassaan *Myötätunnon mullistava voima*, Pessi ja Martela (2017) määrittelevät myötätunnon koostuvan kolmesta T:stä: Tietoisuudesta, tunteesta ja toiminnasta. Tätä määritystä kuvataan kuviossa 1. Tietoisuus vaatii kykyä pysähtymiseen ja läsnäoloon, jotta huomaa ja ymmärtää toisen tilanteen ja tunnetilan. Toiseksi myötätunto edellyttää myös tunneyhteyttä ja halua toimia toisen parhaaksi. Kolmantena myötätunto on toimintaa, eli konkreettisia myötätunnon tekoja. (Pessi ym. 2017, 13–14.)



Kuvio 1. Myötätunnon määrittelyä, mukaillen Pessi & Martela 2017

2.3 Enemmän kuin empatiaa

Monille ihmisille arkikielessä empatia ja myötätunto ovat samaa tarkoittavia asioita. Pessi ja muut (2017) määrittelevät myötätunnon olevan kuitenkin enemmän kuin empatiaa. Erona he näkevät myötätuntoon sisältyvän myötätuntoisen teon, kun taas empatia ennemminkin kuvaa kykyä asettua toisen asemaan ilman aktiivisen toimijan roolin ottamista. He näkevät, että myötätunto edellyttää myös pysähtymistä ja läsnäoloa, kykyä todella kuunnella ja olla vaikeankin tunteen äärellä. (Pessi ym. 2017, 130.) Myös Tolonen (2022) ja Paakkanen (2022) näkevät empatian olevan myötätunnon edellytys. Paakkasen mukaan empatia saattaa kuitenkin myös toimia esteenä myötätunnon kokemiselle. Hän näkee osan empatiasta olevan enemmän tunnepohjaista, jolloin jonkin asian tai henkilön herättäessä paljon voimakkaita tunteita, empaattinen henkilö saattaa asettua puolustus- tai hyökkäyskannalle. Paakkanen pohtii myös, että empatia saattaa saada ihmisen näkemään asioita kapeakatseisemmin ja puolueellisemmin, kun myötätunto sitä vastoin pyrkii aina moraaliin oikeudenmukaisuuteen ja kokonaisuuden näkemiseen. (Paakkanen 2022, 40.) Tolonen kertoo lisäksi empatian ja myötätunnon erottavana tekijänä motivaation; myötätunnossa koetaan enemmän sosiaalista yhteenkuuluvaisuutta toisen kanssa, kun taas empatiaa voi kokea ilmankin (Tolonen 2022).

Tieteessä empatiaa ja myötätuntoa käsitellään erillisinä käsitteinä. Aivoissa aktivoituvat eri alueet riippuen siitä, kokeeko ihminen myötätuntoa vai empatiaa. Ihmisen kokiessa myötätuntoa aktivoituvat aivojen tunne-elämän, tunteiden säätelyn ja sosiaalisen yhteyden alueet. Myös mielihyvähormoni oksitosiini on tutkimuksissa yhdistetty myötätunnon kokemuksiin. (Tolonen 2022.)

Joka tapauksessa empatialla ja myötätunnolla on enemmän yhteistä kuin määriteltyjä eroavaisuuksia. Myös empatia syntyy kyvystä olla läsnä, kuunnella ja pysähtyä ihmisen ja kokemuksen äärelle. Rosenberg (2019) määrittelee empatian ihmisen kokemuksen kunnioittavaksi ymmärtämiseksi, joka on mahdollista vasta omien ennakkokäsitysten ja arvioiden hylkäämisestä. Kirjassaan *Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus*, hän tarjoaa empaattisen suhtautumisen eduksi mm. seuraavat: Empatia auttaa ihmistä säilyttämään haavoittuvuutensa, hillitsemään väkivallan uhkaa, hyväksymään kieltävän vastauksen pitämättä sitä torjuntana, herättämään elottoman keskustelun henkiin ja havaitsemaan hiljaisuuden kautta ilmaistut tunteet ja tarpeet. (Rosenberg 2019, 150, 195.) Myötätunnon osoittamisen voi yhtä lailla yhdistää näihin edellä mainittuihin tilanteisiin.

2.4 Itsemyötätunto

Sekä myötätuntotutkija Neff (2021), että Ahlvik ja Paakkanen (2017) määrittelevät itsemyötätunnon koostuvan paljolti samoista asioista kuin myötätunnon toisia kohtaan. Itseen kohdistuvan myötätunnon kokemisen edellytyksenä on oman kärsimyksen äärelle pysähtyminen. Myös hän viittaa nykyiseen maailmanmenoon, jossa arvostetaan jaksamista, pärjäämistä ja jatkuvasti uusien tavoitteiden saavuttamista. Monet kokevatkin, että heikkouden ja rajallisuuden osoittamista ei hyväksytä eikä täten uskalleta tuoda näkyville. (Neff 2021, 22–24). Ahlvik ym. näkevät itsemyötätunnon kokemisen esteenä ihmisen vaativuuden itseään kohtaan sekä liiallisen itsekritiikin, mitkä aiheuttavat pahoinvointia ja vaikeuttavat kykyä toimia itselleen parhaalla mahdollisella tavalla (Ahlvik ym. 2017, 152). Grandell (2020) näkee kuitenkin itsekritiikin olevan hyvinkin inhimillinen piirre ja kohtuullisessa määrin ilmenevänä näyttäytyvän myös positiivisessa valossa. Kuitenkin hän viittaa myös tutkimuksiin, joiden mukaan juuri liiallinen, eli haitallinen itsekritiikki voi altistaa mm. sosiaalisille peloille, masennukselle ja syömishäiriöille sekä heikentää stressinsietokykyä. (Grandell 2020, luku 3.)

Myötätuntoon ja itsemyötätuntoon saatetaan monesti sekoittaa säälin, voivottelun tai ylenmääräisen ymmärtämisen ja kiltteyden tunteita. Myötätuntoisuus on kuitenkin ennen kaikkea myös

lempeää jämäkkyyttä. Sekä Koskinen (2022), että Paakkanen (2022) kuvaavat jämäkkyuden edellyttävän omien tarpeiden ja tavoitteiden tuntemista sekä kykyä tunnistaa omia hyvinvointia lisääviä ja heikentäviä asioita. Myönteisellä tavalla rajansa ilmaiseva ihminen kertoo ympäristölleen arvostavansa itseään ja omaa hyvinvointiaan tuntemalla empatiaa ja myötätuntoa myös itseään kohtaan. (Koskinen 2022, 128–131.) Paakkanen lisää, että riittävä jämäkkyys tarvitsee sekä myötätuntoa, että itsemyötätuntoa, molempia yhtä aikaa. Pelkästään toisen empaattisella ymmärtämisellä voi päätyä lopulta hukkaamaan oman itsensä, mikä ei ole ystävällisyyttä itseä kohtaan, vaan ennemminkin itsekkyyttä ja pelkuruutta. (Paakkanen 2022, 46.) Grandell (2015) omalta osaltaan täydentää jämäkkyuden määritelmää ja kuvaa jämäkän ihmisen olevan vuorovaikutukseltaan tasapainoisen vahva olematta passiivinen tai ylitsevuotavan aggressiivinen (Grandell 2015, 172).

Kuviossa 1 on pyritty avaamaan kolmea osa-aluetta, joista Neff (2021, 59–61) määrittelee itsemyötätunnon koostuvan; Ystävällisyys itse kohtaan, ymmärtäminen ihmisten yhteenkuuluvuudesta ja inhimillisyydestä sekä tietoinen läsnäolo. Hän painottaa, että itseään tulee kohdella ystävänä ja pyrkiä suhtautumaan omiin epäonnistumisiin ja heikkouksiin hyväksyvästi. Aktiivisella itsensä lohduttamisella hän kuvaa esimerkiksi tilannetta, jossa sen sijaan, että antaisi sisäiselle kriitikolleen vallan, pyrkisi hyväksyvästi sanoittamaan senhetkistä tilannetta ja osoittamaan itseään kohtaan lämpöä ja hyväntahtoisuutta. Toisena itsemyötätunnon osa-alueena Neff korostaa ymmärrystä siitä, että olemme kaikki yhteydessä toisiimme. Kokemuksemme ja epätäydellisyytemme ovat yleisinhimillisiä ja yhteisiä meille kaikille, myös riittämättömyyden, häpeän ja pettymyksen tunteet, vaikka juuri näitä vaikeita tunteita kokiessaan ihminen tuntee kärsivänsä yksin ja mahdollisesti eristäytyy muista. Kirjassaan hän viittaa 1900-luvun puolivälissä humanistista psykologian suuntausta kehittäneeseen Abraham Maslowin, joka esitti yhteenkuuluvuuden tunteen olevan yksiminän ydintarpeista. Maslowin näkemys oli, että merkittävä syy mielenterveysongelmiin on juuri yhteenkuuluvuuden tunteen puuttuminen omiin lajitovereihin. (mts. 85–89.) Kolmanneksi itsemyötätunnon osa-alueeksi Neff on ottanut tietoisin läsnäolon, eli mindfulnessin. Tämä tarkoittaa kykyä pystyä näkemään ja hyväksymään sellaisenaan kaikki tässä hetkessä ilmenevä ilman arvostelua tai tarvetta muuttaa sitä. Mindfulness on pysähtymistä ja tietoista, hyväksyvää läsnäoloa, joka on edellytys myötätunnon kokemiselle. (Neff 2021, 109–111.)

Ystävällisyys itseä kohtaan	Yhteenkuuluvuus, inhimillisuus	Tietoinen läsnäolo, mindfulness
<ul style="list-style-type: none"> • Vähemmän itsekritiikkiä, tuomitsevuutta ja vähättelevää sisäistä puhetta • Enemmän lämpöä, hyväntahtoisuutta ja ymmärrystä • Aktiivista itsensä lohduttamista 	<ul style="list-style-type: none"> • Erillisyyden ja täydellisyyden harha • yhteenkuulumisen tarve, hyväksyminen, arvostus • Ymmärrystä kokemusten yleisinhimillisyydestä ja ihmisen epätäydellisyydestä • Kaikki ihmiset ovat "samassa veneessä" 	<ul style="list-style-type: none"> • Hyväksyvä suhtautuminen kaikkeen ilman arvostelua • Läsnäolo ja oman kärsimyksen tunnistaminen • Tietoinen suhtautuminen ilman automaattista reagointia • Kivun vastustaminen pahentaa kärsimystä

Kuvio 2. Itsemyötätunnon määrittelyä, mukailen Neff 2021

Myötätuntouupumus

Myös liiallisesta myötätunnosta voi uupua ja ihmisläheisessä ammatissa se on merkittävä riski. Myötätuntouupumus (engl. *compassion fatigue*) on alun perin amerikkalaisen Charles R. Figleyn luoma käsite kuvaamaan auttamistyössä ilmenevää stressireaktiota, jota seuraava uupuminen voi johtua siitä, että auttaja ylittää omat voimavaransa ja yrittää tehdä jotain, mihin ei pysty (Seppänen 2021, 323). Myötätuntouupumukseen työssään perehtynyt psykoterapeutti ja työnohjaaja Leena Nissinen (2012) määrittelee myötätuntouupumuksen olevan tavallista väsymystä kokonaisvaltaisempi ja syvempi olotila, joka ei helpota normaalien lomien tai vapaapäivien aikana. Myötätuntouupumus on hänen mukaansa työuupumusta, jonka taustalla ovat ihmissuhteissa syntyvät emotionaaliset paineet. Myötätuntouupumus kehittyy huomaamatta ja voimistuu vähitellen ajan kuluessa. Nissinen luokittelee myötätuntouupumuksen oireiksi mm. vapaa-ajalla mieleen väkisin tunkevat ajatukset asiakkaiden ongelmista tai traumaattisista kokemuksista sekä tunteen kyvyttömyydestä ammatillisessa mielessä vastata asiakkaan tarpeisiin. Oireina hän mainitsee lisäksi lisääntyneen ahdistuneisuuden, reagoitiherkkyiden ja keskittymiskyvyttömyyden sekä erilaiset fyysiset oireet, kuten nukkumishäiriöt ja ruokahaluttomuus. Myötätuntouupumuksen oireet voivat näkyä myös muutoksina omissa arvoissa ja elämän merkityksellisyyden kokemisessa; kyvyttömyyden nähdä toiveikkaasti tulevaisuuteen, toivon menettämisen, kyvyttömyyden erottaa toisistaan

henkilökohtainen elämä ja työ sekä kyvyttömyyden vastaanottaa ja tarjota apua, lohdutusta ja hoivaa niin työssä kuin yksityiselämässä. (Nissinen 2012, 31–34.)

Itsemyötätuntotaitojen kehittämisellä näyttää tutkimusten perusteella olevan merkittävää vaikutusta sosiaali- ja terveysalalla työtä tekeville ammattilaisille. Crego, Yela, Riesco-Matias, Gomez-Martinez ja Vicente-Arruebarrena (2022) kirjallisuuskatsauksessaan havaitsivat itsemyötätunnon olevan selittävänä tekijänä monille hyvinvoinnin osa-alueille, mm. terapeuttien mielenterveydelle sekä toiminnallisen stressin, loppuun palamisen ja myötätuntuupumuksen ehkäisylle. Itsemyötätunnolla näytti myös olevan yhteys ammatilliseen toimintakykyyn sekä ”ammatillisiin tehokkuuteen sidottuihin tekijöihin”, kuten läsnäolotaitoihin ja kykyyn vastata asiakkaan tarpeisiin. (Crego ym. 2022.) Edellä mainittuja tuloksia tukee myös Asensio-Martinezin, Oliven-Blazquezin, Montero-Marin, Maslukin, Fueyo-Diazin, Gascon-Santosin, Guden, Gonzalez-Quintelan, Garcia-Campayon ja Magallon-Botayan (2019) tutkimus, jossa tutkittiin ihmisen psykologisen perustan (engl. *psychological constructs*), kuten resilienssin, läsnäolotaitojen ja itsemyötätunnon yhteyttä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa todettiin yhteyden näiden välillä olevan perustavanlaatuisen ja lisäävän edelleen ymmärrystä niistä alitajuisista psykologisista prosesseista, jotka johtavat ihmisen tekemään terveellisiä valintoja elämässään. (Asensio-Martinez ym. 2019.)

Väitöstutkija Tolosen (2022) mukaan olisi tärkeää myötätuntoharjoitteiden avulla kehittää omaa myötätuntoisuuttaan, jotta se ei jäisi vain pinnalliseksi toimintatavaksi tai myötätunnon esittämiseksi. Myötätunnon osoittamisen ja myötätuntoisten tekojen taustalla tulisi hänen mukaansa olla todellinen myötätunnon kokemus, joka myös ehkäisee työssä koettua stressiä ja myötätuntuupumusta. (Tolonen 2022.) Itsemyötätuntoharjoitteilla sekä läsnäoloperustaisilla interventioilla terveydenhuollon ammattilaisten jaksamisen ja hyvinvoinnin tukemisessa on saatu myönteistä näyttöä myös Prudenzin, Grahamin, Flaxmanin ja O’Connorin (2021) tutkimuksessa.

3 Toimintaterapia

3.1 Mitä on toimintaterapia?

Toimintaterapeuttiliiton internetsivuilta kuvataan hyvin osuvasti toimintaterapiatyön ydintä; ”Me toimintaterapeutit saatamme ihmisen merkitykselliseen, toimivaan arkeen - joka on aina enem-

män kuin pelkkää pärjäämistä”. Toimintaterapiassa keskeistä on ihmisen oma motivaatio ja yksilölliset, juuri hänelle tärkeät tavoitteet, joiden saavuttamista toimintaterapiassa tuetaan. Ydinlauseessa painottuu myös arjen merkityksellisyys, joka edellyttää sekä asiakkaan vahvuuksien, että hänen arkielämänsä merkityksellisten asioiden tunnistamista. Pelkkä pärjääminen ja arjessa selviytyminen ei riitä, vaan toimintaterapiassa pyrkimyksenä ja tavoitteena on, että elämä myös olisi elämisen arvoista. (Toimintaterapia 2023.)

Toimintaterapeuttiopinnot

Toimintaterapeutti on laillistettu terveydenhuollon ammattihenkilö ja Suomessa koulutus täyttää Toimintaterapian maailmanliiton (WFOT World Federation of Occupational Therapists) toimintaterapeuttikoulutukselle määrittämät minimitalvoitteet. Koulutuksen aikana opitaan mm. eri ikäisten asiakkaiden toimintakyvyn arviointia eri ympäristöissä erilaisten arviointimenetelmien avulla sekä toiminnan analyysiä, tavoitteiden asettelua ja monenlaisia toiminnan mahdollistamisen keinoja asetettujen tavoitteiden pohjalta liittyen arjen toimintoihin esimerkiksi työn, vapaa-ajan tai leikin alueilla. Opinnoissa keskeistä on myös perehtyä terapeuttisen vuorovaikutussuhteen rakentamiseen, asiakaslähtöiseen kuntoutusprosessiin, neuvontaan ja ohjaukseen. (Toimintaterapeutti mahdollistaa merkityksellisen ja toimivan arjen toimintaa 2023). Lisäksi keskeistä näille kaikille on tutkimusnäyttöön perustuvan toimintaterapian ymmärtäminen (Toimintaterapeutiksi joustavasti monimuoto-opinnoissa 2023).

Toimintaterapeutin tutkinto on sosiaali- ja terveysalan alempi korkeakoulututkinto, yhteensä 210 opintopisteen laajuinen ja noin 3,5 vuotta kestävä koulutus. Koulutuksen voi suorittaa sekä lähi-, että monimuoto-opintoina. Opiskelijaksi valinta tapahtuu joko aiemman tutkintotodistuksen perusteella tai erillisen AMK-valintakokeen kautta. Lisäksi sosiaali- ja terveysalan opiskelijalle on tiettyjä kriteerejä terveyden ja toimintakyvyn osalta potilas- ja asiakasturvallisuutta koskevien vaatimusten vuoksi. (Hakeminen 2023). Suomessa toimintaterapeutin tutkinto-ohjelmissa opiskelee noin 800 opiskelijaa vuosittain ja valmistuneiden määrä kasvaa jatkuvasti. Kuitenkin koulutusmäärää tulisi edelleen Suomessa lisätä ja pyrkiä paremmin tunnistamaan toimintaterapeutin osaamista ja terapian hyötyjä, sillä muihin Pohjoismaihin verrattuna meillä on vielä suhteellisen vähän toimintaterapeutteja asukasta kohden. (Toimintaterapia 2023).

3.2 Myötätunto - toimintaterapeutin keskeinen työelämätaito

Myötätunto on keskeinen toimintaterapeuttien työelämätaito. Sen opettaminen opiskelijoille voisi varmistaa, että he ovat tulevassa työssään valmiita kohtaamaan asiakkaitaan empaattisesti ja avoimesti. Tärkeää on myös, että tulevat ammattilaiset huomioivat oman jaksamisensa ja tunnistavat itsemyötätunnon merkityksen siinä. Durette (2021) määrittää myötätunnon keskeiseksi elementiksi toimintaterapeutin työssä ja hän kiinnittäisi myötätuntotaitoihin erityishuomiota sekä koko toimintaterapeuttiopintojen ajan, että myös jo opiskelijaksi hyväksymisen vaiheessa. Artikkelissaan hän painottaa edellytysten luontaiselle myötätunnon kokemiselle olevan välttämättömyys toimintaterapeutin työssä. (Durette 2021.)

Kansainväliset tutkimukset puhuvat myötätunnon puolesta sekä sen tärkeydestä etenkin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten työelämätaitona, ja myös koko työyhteisön hyvinvoinnin kannalta. Myötätunto ei näin ollen liity vain potilaiden hoitoon, vaan se voi myös parantaa yhteistyötä ja viestintää muiden terveydenhuollon ammattilaisten välillä. Hyvien myötätunto- ja itsemyötätuntotaitojen sekä niiden harjoittamisen on tutkimusten mukaan todettu ehkäisevän tehokkaasti myös myötätuntouupumusta (Kotera, Green & Sheffield 2022; Abdollahi, Taheri & Allen 2021).

Empatiaa ja myötätuntoa on tutkittu myös nimenomaan toimintaterapeuttiopiskelijoiden keskuudessa. Serrada-Tejeda, Martinez-Piedrola, Huertas-Hoyas, Maximo-Bocanegra, Trugeda-Pedrajo, Rodriguez-Perez, Sanchez-Herrera ja Perez-de-Heredia-Torres (2022) toteavat toimintaterapeuttiopiskelijoilla olevan korkeat empatiatasot eikä näissä todettu eroja koulutusasteen tai sukupuolen välillä. Myös Logan, Yule, Hughes, Peters, Hadley, Betts, Jones ja Froude (2022) tulivat samankaltaiseen tulokseen tutkiessaan toimintaterapeuttiopiskelijoiden empatiatasoja eri opetusmetodeja käytettäessä. Vertailuryhmien välillä ei löydetty eroja ja johtopäätöksenä todettiin toimintaterapeuttiopiskelijoilla olevan jo valmiiksi korkeat empatiatasot. (Serrada-Tejeda ym. 2022; Logan ym. 2022.) Tutkimukset näin ollen tukevat ajatusta siitä, että toimintaterapia-alan opiskelijoiksi hakeutuu jo valmiiksi henkilöitä, joilta löytyy luontaista empaattisuutta ja kykyä myötätuntoon.

3.2.1 Toimintaterapeutti myötätuntomentorina

Toimintaterapeutti on kuntoutusalan asiantuntija, jonka asiakasryhmät, työmuodot ja -menetelmät ovat hyvinkin moninaisia. Toimintaterapeutin tehtävänä on auttaa ihmisiä tai ihmisryhmiä,

jotka toimintakykynsä tai ympäristönsä vuoksi kokevat rajoituksia ja osattomuutta arjessaan. Toimintaterapeutit työskentelevät esimerkiksi perusterveydenhuollossa, erikoissairaanhoidossa, kuntoutus- ja tutkimuskeskuksissa, järjestöissä, yrittäjinä ja erilaisissa kehittämis- ja projektitehtävissä. (Toimintaterapeutti AMK 2023). Nykyisin toimintaterapeutteja työskentelee enenevässä määrin myös ennaltaehkäisevissä palveluissa, joihin myös mentorina toimiminen osaltaan kuuluu.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun Yhteisöllinen ja yhdenvertainen ammattikorkeakoulu -hankkeessa (2022–2023) toimintaterapeuttiopiskelijat toimivat vertaismentoreina muille korkeakouluopiskelijoille. Hankkeen tavoitteita ovat olleet mm. yhteisöllisyyden ja yhdenvertaisuuden vahvistaminen niin opiskelijaryhmissä, kuin koko korkeakoulu yhteisössä; hyvinvoinnin ja oppimisen haasteita kokevien opiskelijoiden jaksamisen tukeminen; yhteisöllisyyden tukeminen sekä opettajien ja mentoreiden ohjaus- ja kohtaamisosaamistaitojen vahvistaminen. (Yhteisöllinen ja yhdenvertainen ammattikorkeakoulu n.d.)

3.2.2 Terapeuttiset vuorovaikutustaidot

Toimintaterapeutin ja asiakkaan välinen vuorovaikutus ja sen sujuvuus ovat koko terapiaprosessin kannalta merkittävässä ja keskeisessä roolissa. Hautala, Hämäläinen, Mäkelä ja Rusi-Pyykönen (2019) määrittävät toimintaterapian perustuvan asiakkaan, toiminnan ja terapeutin väliseen suhteeseen. He näkevät, että erityisesti terapeutin oman persoonan tietoinen käyttö on keskeinen työväline ja tärkein taito terapiaprosessissa. (Hautala ym. 2019, 100.) Tietoinen oman itsen käyttö edellyttää terapeutilta itsetuntemusta; omien arvojen, uskomusten ja ennakkoluulojen tunnistamista ja käsittelyä sekä itsereflektiota terapiaprosessin eri vaiheissa.

Fisher ja Marterella (2019) korostavat terapeuttisen vuorovaikutussuhteen rakentuvan yhteisen arvostuksen, luottamuksen, aktiivisen kuuntelun, tuomitsemattomuuden ja yhteistyössä tapahtuvan päätöksenteon ympärille. Yhteistyöllä he viittaavat terapeutin kykyyn tunnistaa ja tunnustaa asiakas tasavertaisena toimijana läpi koko toimintaterapiaprosessin, jolloin päätöksenteko ei painotu liikaa sen kummemmin terapeutin kuin asiakkaan itsensä harteille. (Fisher & Marterella 2019, 65.)

Taito kohdata asiakas myötätuntoisella tavalla on siis keskeisessä roolissa terapeuttisessa vuorovaikutuksessa. Jokaisella ihmisellä on oma persoonallinen tapansa olla vuorovaikutuksessa, mutta

vuorovaikutustaitoja voi myös harjoitella ja oppia tietoisesti käyttämään erilaisissa terapiatilanteissa. Hautala ym. (2019) viittaavat kirjassaan Taylorin (2008) määrittämiin terapiasuhteeseen liittyviin teemoihin, joista yksi liittyy välittämisen ja empatian painottamiseen, eli terapiasuhteen ”tunneulottuvuuksiin”. Taylor näkee, että yksi palkitsevimista asioista toimintaterapeutin ammatissa on mahdollisuus välittää asiakkaina olevista ihmisistä. Tämä välittäminen näkyy nimenomaan läsnä olevana kuuntelemisena ja empaattisena suhtautumisena asiakkaan tilanteeseen. (Hautala ym. 2019, 103.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitä merkityksiä toimintaterapeuttiopiskelijat antavat myötätuntomentoroinnin prosessiin osallistumiselle ja, miten prosessiin osallistuminen on tukenut toimintaterapeutiksi kehittämisessä. Tavoitteena on saada tietoa myötätuntokeskeisen toimintamallin hyödyntämisestä toimintaterapiaopintojen aikana myös tulevaa opintosuunnitelmaa ajatellen sekä tietoa opiskelijoiden kokemuksista toiminnan soveltuvuudesta osaksi toimintaterapeutin opintoja.

Tutkimukseen osallistuivat loppuvaiheen toimintaterapeuttiopiskelijat, jotka keväällä 2023 toimivat myötätuntomentoreina ja vertaisohjaajina Yhteisöllinen ja yhdenvertainen ammattikorkeakoulu -hankkeessa. Opinnäytetyö on tehty työelämäyhteistyössä tämän Jyväskylän ammattikorkeakoulun hankkeen ja Nyyti ry:n kanssa. Tavoitteena on saada myös Nyyti ry:n toiminnan tueksi tietoa opiskelijoiden kokemuksista ja myötätuntomentorointimenetelmän hyödyntämiseen jatkossakin korkeakouluopiskelijoiden jaksamisen tukena.

Tutkimusta varten Jyväskylän ammattikorkeakoululta haettiin tutkimuslupa ja opinnäytetyösopimukset tehtiin sekä Nyyti ry:n, että Jamkin kanssa. Tutkimusaineistossa käsiteltyjen henkilötietojen (video, tallenteet) vuoksi tehtiin lisäksi tietosuojaseloste.

Tutkimusartikkeleiden haku

Opinnäytetyön teoriapohjaa tukemaan etsittiin tutkimusartikkeleita eri tietokannoista. Artikkeleiden hakuun käytettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun Finna-, Google Scholar- ja Pubmed-haku-

palveluja. Tietokannoista yleisimmin käytettiin CINAHL Ultimatea ja Proquest Centralia. Hakusanoina käytettiin englanninkielisiä myötätuntoon, toimintaterapiaan ja terapeuttiseen vuorovaikutukseen liittyviä termejä; Occupational therapy, occupational therapy students, compassion, self-compassion, compassion fatigue ja therapeutic relationship. Haku rajattiin käsittämään vertaisarvioitua tutkimusartikkelit, joista oli koko teksti saatavilla. Artikkeleita haettiin maksimissaan viimeisten kymmenen vuoden ajalta.

5 Tutkimuksen toteutus

Tutkimusmenetelmänä tässä opinnäytetyössä on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tutkittavan ilmiön kuvaaminen sekä sen syvälinen ymmärtäminen. Verrattuna määrälliseen tutkimukseen, laadullinen tutkimus ei ole suoraviivaisesti etenevä prosessi, vaan siinä aineiston keräämisen ja aineiston analyysin vaiheet vuorottelevat. (Kananen 2017, 32–35.) Laadullinen tutkimusmenetelmä soveltuu tämän opinnäytetyötutkimuksen aiheeseen hyvin, sillä tarkoituksena on antaa painoarvoa erilaisille näkemyksille ja kokemuksille mahdollisimman monipuolisesti. Tutkimusprosessin aikana teorian pohjalta luotiin haastattelurunko ja aineisto kerättiin teemahaastatteluin. Haastatteluissa nousseiden olennaisten näkökulmien tueksi etsittiin edelleen tutkimustietoa teoriapohjaa täydentämään.

Laadullisessa tutkimuksessa saturaatio kuvaa kerätyn aineiston riittävyttä. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan voidaan katsoa, että riittävä aineisto saavutetaan silloin, kun vastaukset alkavat toistua samanlaisina eikä uutta tietoa enää saada tämän tutkimusmenetelmän keinoin kerättyä. He painottavat myös, että koska laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistämään tutkittavana olevaa ilmiötä, vaan ennemminkin antamaan teoreettinen käsitys ilmiöstä tai tapahtumasta, ei opinnäytetasoisessa työssä kerätyn aineiston määrä ole olennaisin asia. Aineiston kokoa tärkeämpää on tutkittavien tietämys ja kokemus tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 3.4). Tässä opinnäytetyössä kerätty aineisto jäi määrältään pieneksi (N=2), joten tutkimukseen otettiin enemmän tutkijan omaa kokemusta ja näkökulmaa mukaan.

5.1 Tutkijan positio

Tässä kappaleessa pyritään kuvaamaan tutkijan asemaa mahdollisimman avoimesti ja läpinäkyvästi, jotta ei jäisi epäselväksi minkälaisista lähtökohdista tätä aihetta on lähdetty tutkimaan. Tutkijan asemaa on tärkeää tarkastella, jotta tutkimuksen arvioijalle ja lukijalle on selvää, millä tavoin se näkyy tutkimusprosessin eri vaiheissa, etenkin aineiston analyysissä ja tehdyissä johtopäätöksissä.

Myös tutkija osallistui myötätuntomentoroinnin prosessiin keväällä 2023 yhdessä muiden tähän tutkimukseen osallistuneiden toimintaterapeuttiopiskelijoiden kanssa. Osallistumisen myötä tutkijalla on taustalla omakohtainen kokemus sekä henkilökohtaiset näkemykset myötätunnon merkityksestä sekä omassa elämässään, että tulevassa ammatissaan toimintaterapeutina. Vaikka tutkimustyössä pyritään mahdollisimman objektiiviseen työskentelyyn, ei tämä asetelma voi olla vaikuttamatta siihen, minkälaisien linssien läpi tutkija aihetta tarkastelee. Tieteen pyrkimyksellä täydelliseen objektiivisuuteen tarkoitetaan tutkijan erottamista tutkimuskohteesta siten, etteivät tutkijan omat oletukset ja tehdyt päätökset tutkimuksen aikana vaikuta tutkimustuloksiin. Laadullisessa tutkimuksessa riittävänä objektiivisuutena nähdään jo tutkijan pyrkimys omien arvojensa ja näkemystensä tunnistamiseen sekä niiden pohjalta tehtyjen valintojen ja johtopäätösten esiin nostamiseen. (Aaltio & Puusa 2020, luku 11.)

Tutkijan kokemus myötätuntomentoroinnin prosessista edesauttoi tutkimuksen eri vaiheiden etenemistä, mutta osaltaan toi myös haasteita aineiston analyysiin ja haastattelutilanteiden vuorovaihtukseen. Tutkijan aiempia näkemyksiä tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta kuvataan *esiymmärrykseksi* (Puusa 2020, luku 2). Myötätuntomentoroinnin prosessia edeltävästi tutkijalla itsellään oli vahva mielenkiinto myötätunnon teemaa kohtaa ja prosessin myötä myötätunnon tärkeys osana omaa ammatillista identiteettiä vahvistui. Varsinaista mentorina toimimista edeltävästi käydyin koulutuksen aikana tarkasteltiin myötätuntoa eri näkökulmista ja näin tutkijalle hahmottui jo ennakkoon kuva myötätunnon merkityksestä ja laajuudesta, joka edelleen auttoi aiheen rajaamisessa opinnäytetyötä aloittaessa. Mentorointikoulutuksen aikana opiskelijat harjoittelivat erilaisten myötätunnon teemaan liittyvien harjoitteiden (mm. mindfulness) toteuttamista toisilleen. Näiden pohjalta käydyissä keskusteluissa käytiin paljon samankaltaisia, toisiaan tukevia pohdintoja, ajatuksia ja tunteita läpi, joten tutkimusta tehdessään tutkijalla ei ollut odotuksia kovin poikkeuksellisesta tai omaa ymmärrystä kumoavasta aineistosta. Puusan (2020) mukaan laadullisen

tutkimuksen pyrkimyksenä onkin tavoittaa tutkimukseen osallistujien näkökulmaa ja kokemusmaailmaa, mikä edellyttää tutkijan ja tutkittavan läheistä yhteyttä. Ilman tätä yhteyttä on mahdollonta päästä riittävän lähelle tutkittavan ajatuksia, tunteja ja tulkintoja erilaisista asioista. (Puusa 2020, luku 4.)

Tutkijan omakohtaiset kokemukset myötätuntomentoroinnin prosessista toivat myös haasteita tutkimuksen tekoon. Esimerkiksi haastattelutilanteissa voi riskinä olla, että haastattelijana tekee liian hätäisiä johtopäätöksiä haastateltavien näkemyksistä. Tällöin täydentävät kysymykset voivat jäädä kysymättä, sillä monet asiat koetaan puolin ja toisin sellaisiksi, että vastapuolet ymmärtävät ne kysymättäkin, tai ainakin olettavat ymmärtävänsä. Kun tutkittavasta aiheesta on sekä tutkijalla, että osallistujalla yhtä lailla kokemusta sekä yhteisiä, jaettuja hetkiä, voi olla haastavaa suhtautua käsitelyihin teemoihin täysin objektiivisesti. Haastattelutilanteissa tutkija pyrki olemaan mahdollisimman neutraali ja välttämään omien mielipiteidensä ilmaisemista, jotta ne eivät johdattelisi haastateltavien vastauksia.

Tutkimusaineistoa analysoitaessa ja johtopäätöksiä tehtäessä tutkija pyrki jättämään omat näkemyksensä aiheesta taka-alalle, jotta ne eivät liikaa ohjaisi aineistosta tehtyjä tulkintoja. Lisäksi analyysivaiheeseen käytettiin paljon aikaa ja litteraatit luettiin useaan kertaan läpi, jotta sieltä nousisi haastateltujen opiskelijoiden kuvaukset ja näkemykset esiin. Tuloksia kirjoitettaessa pyrittiin käyttämään paljon lainauksia saadusta aineistosta, jotta osallistujien ääni tulisi kuuluviin.

5.2 Aineistonkeruu ja teemahaastattelu

Tutkimukseen haastateltiin loppuvaiheen toimintaterapeuttiopiskelijoita, jotka keväällä 2023 toimivat myötätuntomentoreina ja vertaisohjaajina Yhteisöllinen ja yhdenvertainen ammattikorkeakoulu -hankkeeseen kuuluvassa Myötätuntomentorointi-konseptissa. Teemahaastattelut tehtiin yksilöhaastatteluina. Haastateltavien määrän suhteen tavoitteena oli haastatella vähintään kolmea opiskelijaa. Kaiken kaikkiaan haastatteluja toteutui kaksi. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, joka antaa haastateltavalle tilaa omin sanoin ja monimuotoisesti vastata aihetta koskeviin kysymyksiin. Hirsjärvi ja Hurme (2022) kertovat teemahaastattelun periaatteena olevan, että haastattelun edetessä haastattelija voi vapaamuotoisesti lisäkysymysten avulla auttaa haastateltavaa täydentämään ja syventämään käsiteltävää aihetta. He myös korostavat, että teemahaastattelun aikana ei voi kuitenkaan kysyä ihan mitä tahansa, vaan tarkoituksena on pyrkiä

saamaan vastauksia nimenomaan tutkimusongelman ja tutkimuskysymyksen kannalta oleellisiin asioihin. (Hirsjärvi ym. 2022, luku 3.1.)

Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelun etuja ovat joustavuus ja suora vuorovaikutus haastattelijan ja haastateltavan välillä, mikä antaa mahdollisuuden tiedonkeruuseen myös havainnoinnin keinoin. Havainnointi taas mahdollistaa tiedonkeruun myös tutkittavan ajatuksista, kokemuksista, tunteista ja käsityksistä. Kun tavoitteena on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkitavasta ilmiöstä, antaa haastattelu mahdollisuuden esimerkiksi toistaa tai selventää kysymyksiä ja oikaista väärinkäsityksiä. (Tuomi ym. 2018; Hirsjärvi ym. 2022, luvut 3–4.)

Haastattelurungon perustaksi kerättiin dokumentoitua tietoa kirjallisuudesta, tutkimusartikkeleista ym. lähteistä myötätunnon teemaan liittyen. Lisäksi käytössä olivat Nyyti ry:n myötätuntonmentoreilta kerättyjen palautteiden Surveypall-raportit. Nämä palautteet (2 kpl) kerättiin mentoreilta alkuperehdytyksen jälkeen sekä koko prosessin lopuksi. Raportteja käytettiin hyödyksi myös haastattelukysymysten luomisessa, jotta samanlaiset kysymykset eivät toistuisi ja päällekkäisyyksiltä vältyttäisiin. Haastateltavat tavoitettiin sähköpostitse; Yhteisöllinen ja yhdenvertainen ammattikorkeakoulu-hankkeen asiantuntija välitti tiedon opinnäytetyötutkimuksesta kevään mentoreille ja vapaaehtoiset osallistujat ottivat suoraan yhteyttä opinnäytetyön tekijään sopivan haastatteluajankohdan sopimiseksi. Haastattelut toteutettiin Teams-etäyhteydellä ja aikaa yhden haastattelun tekemiseen kului noin puoli tuntia.

Haastattelujen jälkeen palattiin edelleen etsimään kirjallisuudesta ym. materiaaleista täydentävää teorian tietoa haastatteluun kerätyn aineiston tueksi. Kananen (2017) kirjoittaa tästä laadullisen tutkimuksen syklistyydestä, jossa tutkimuksessa aineistonkeruun ja analyysin, eli tulkinnan vaiheet vuorottelevat ja näitä syklejä voi olla useitakin yhden tutkimuksen sisällä (Kananen 2017, 131).

5.3 Aineiston analyysi

Analyysivaiheeseen lähdetessä haastatteluun kerätty tutkimusaineisto litteroitiin ottaen mukaan kaikki haastatteluissa sanotut sanat siinä muodossa kuin ne sanottiin. Onnistuneen litteraatin kannalta on tärkeää kirjoittaa myös haastattelijan esittämät kysymykset ja muut kommentit mahdollisimman tarkasti, jotta jälkepäin pystytään tarkastelemaan myös sitä, miten haastattelijan käyttämät sanamuotoilut ja kommentit mahdollisesti vaikuttavat haastateltavan vastauksiin

(Tutkimusmenetelmien verkkokäsikirja 2021). Litteraatit tallennettiin Word-tiedostoon ja litteroitua tekstiä saatiin yhteensä 11 sivua käyttäen Calibri-fonttia 12 ja riviväliä 1,5.

Laine (2018) pohtii laadullisen tutkimuksen analyysiä käsittelevässä tekstissään, miten kokemuksia voidaan tutkia. Ihmisten antaessa kokemuksilleen erilaisia merkityksiä ja tutkijan tulkitessa näitä merkityksiä omista lähtökohdistaan käsin täytyy tutkijalla näitä merkityksiä luodessaan olla jo jonkinlainen luontainen ymmärrys tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. Hän kuvaa kokemusten tutkimista prosessiksi, jossa ensin haastateltava kuvaa omalla luontaisella tavallaan kokemuksiaan ja niille antamia merkityksiä ja tämän jälkeen haastattelija pyrkii omalla kielellään käsitteellistämään näitä merkityksiä. (Laine 2018, luku 2.)

Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineisto analysoitiin käyttäen aineistosuuntautunutta sisällönanalyysiä. Lähestymistapaa kutsutaan aineistolähtöiseksi, kun tekstiä tarkastellaan kokonaisuutena ja pyritään näin löytämään tekstin sisällöllinen logiikka (Moilanen & Räihä 2018, luku 3). Haastatteluaineistosta tehdyt litteraatit luettiin useaan kertaan läpi ja pyrittiin löytämään yhtäläisyyksiä, joista olisi havaittavissa haastateltavien viitanneen keskenään samansuuntaiseen ilmaukseen. Samansuuntaisia ilmauksia korostettiin, eli koodattiin eri värein.

Moilanen ja Räihä (2018) sekä Puusa (2020) käyttävät analyysin seuraavasta vaiheesta nimeä *teemoittelu*, jolle aineiston koodaus toimii hyvänä pohjana. Teemat liittyvät nimenomaan koko tekstistä löydettäviin keskeisiin aihealueisiin (Moilanen ym. 2018). Puusan mukaan tämän vaiheen haastavuus voi tulla esiin, kun yksittäiseen teemaan liittyikin annettuja vastauksia useisiin eri tutkimuskysymyksiin (Puusa 2020, luku 9). Haastavuudesta huolimatta aineistosta oli löydettävissä yhtäläisiä teemoja, joiden pohjalta täsmennettiin edelleen niistä nousevia merkityksiä ja nämä merkitykset luokiteltiin ala- ja yläluokkaan (kts. Taulukko 1). Laineen (2018) mukaan pyrkimyksenä on saada litteroidusta aineistosta mahdollisimman paljon olennaisia merkityksiä esille ja lisäksi onnistuneen tutkimuksen kannalta on tärkeää, että mitään merkityksiä ei jätetä missään vaiheessa pois (Laine 2018, luku 2). Koko prosessin ajan pyrittiin pitämään mielessä tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset, jotta aineistosta saataisiin nostettua esille tutkimuksen kannalta oleelliset kokonaisuudet.

Taulukko 1. Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>”... sitä tiedostaa nykyään paljon herkemmin kuin aiemmin... Sitä voisi soveltaa niinku paljon useampaan asiaan ja käsittää ehkä vähän laajemmin kuin mitä me helposti silleen ihan arjessa ajatellaan...”</p>	<p>Myötätunnon tiedostaminen omassa elämässä lisääntynyt.</p> <p>Myötätunnon laajuuden ja soveltamisen ymmärtäminen.</p>	Myötätunnon merkityksen ymmärrys lisääntynyt.	Henkilökohtainen kasvu
<p>”... ymmärtää sen niinku asian laajuuden ja sen, että miten moneen asiaan sitä voi soveltaa.”</p> <p>Sen tavallaan tiedostaa enemmän niinku tänä päivänä, kun ennen sitä ei juurikaan ajatellut”</p>	<p>Ymmärrys myötätunnon laajuudesta ja soveltamisesta moneen.</p> <p>Myötätunnon tiedostaminen omassa elämässä lisääntynyt.</p>	Myötätunnon merkityksen ymmärrys lisääntynyt.	Henkilökohtainen kasvu
<p>” ... miten sä huomioit kaikki ihmiset siinä ryhmässä, että kun puhutaan kuitenkin henkilökohtaisista asioista ja henkilökohtaisesta näkökulmasta ja, että osaa olla semmoinen tarpeeksi sensitiivinen ja huomioiva.”</p>	Ryhmänohjaajataitojen ja terapeuttien vuorovaikutustaitojen vahvistuminen.	Ammatissa vaadittavien taitojen lisääntyminen.	Ammatillinen kasvu
<p>”... monet noista harjoituksista on kyllä tosi sellaisia sitä vuorovaikutussuhdetta tukevia.”</p> <p>”... keskusteltiin paljon siitä, että miten se voi niinku ottaa auttaa siellä työelämässä, että muistaa just myötätuntoisen ajattelun...”</p>	Osaamista vuorovaikutussuhteen tukemiseen ja työelämän tilanteisiin.	Ammatissa vaadittavien taitojen lisääntyminen.	Ammatillinen kasvu

6 Tutkimustulokset

Haastattelua pohjustettiin palauttamalla mieleen kevään 2023 myötätuntomentoroinnin kokemusta ja sisältöä. Ensimmäisissä haastattelukysymyksissä pohdittiin mm. syitä, mistä halukkuus myötätuntomentoroinnin koulutukseen lähtemisestä ja vertaismentorina toimimisesta oli alun perin lähtenyt. Vastauksissa molemmilla tutkimukseen osallistuneilla opiskelijoilla nousi esille oma mielenkiinto aihetta ja kyseistä toimintamallia kohtaan. Myötätuntoisen teeman nähtiin tuovan mahdollisuuden pysähtyä tärkeän, myös omaa hyvinvointia tukevan aiheen äärelle. Taustalla oli myös kokemusta ryhmän ohjaamisesta toiselta opintojaksolta, joten jonkinlaista varmuutta ja uskoa omaan osaamiseen oli jo ehtinyt muodostua. Osaltaan myös tämä kannusti lähtemään mukaan.

Tutkimusaineistoa analysoidessa nousi kaksi merkittävää kokonaisuutta näkyvämmiin esiin; henkilökohtainen kasvu sekä ammatillinen kasvu. Myötätuntomentoroinnin prosessiin osallistumisen nähtiin lisänneen ymmärrystä myötätunnon merkityksestä niin itsen kuin muidenkin hyvinvoinnille. Lisäksi henkilökohtaista kasvua kuvaa myötätunnon tärkeyden ja myötätuntoa edellyttävien tilanteiden tiedostamisen lisääntyminen. Ammatillista kasvua taas kuvataan terapeuttisten vuorovaikutustaitojen ja ryhmäohjaajataitojen vahvistumisella. Seuraavissa kappaleissa näitä tutkimustuloksia käsitellään tarkemmin.

6.1 Myötätunnon ymmärryksen kautta henkilökohtaista kasvua

Kysyttäessä, mitä myötätunto opiskelijoille merkitsee, saatiin vastauksina ennen kaikkea suvaitsevaisuutta, avarakatseisuutta ja tuomitsemattomuutta. Myötätunnon nähtiin ulottuvan laajemminkin käsittämään myös eletty ympäristö. Esiin nousivat lisäksi inhimilliset elämänarvot ja lähimmäisen rakkaus. Vastauksista heijastui oman ajattelutavan avartuminen tämän prosessin myötä ja myötätuntoisesta suhtautumistavasta koetaan tulleen jollain tavalla näkyvämpää omassa elämässä.

Jotenkin mä ajattelen, että se myötätunto kattaa sen kaiken sisällensä, että olkoon se sitten itseä kohtaan tai toisia kohtaan tai ympäristöä, siis vaikka luontoa kohtaan tai mitä tahansa, mutta semmoinen suvaitsevaisuus ja erilaisuuden huomaaminen ja sen hyväksyminen ympärillä. H1

Erityisesti itseä kohtaan osoitetun myötätunnon koettiin lisääntyneen kokemuksen myötä. Ennen hieman vieraampi käsite itsemyötätunto, sai konkreettisemmän merkityksen. Toinen vastaajista kertoi, että aiemmin itsemyötätunto oli vaikuttanut liian pehmeältä suhtautumistavalta sen suuntautuessa nimenomaan omaan itseeseen, mutta tämän kokemuksen jälkeen sen merkitys ja tärkeys on ymmärretty paremmin. Turhan suuria vaatimuksia mm. omien kykyjen ja jaksamisen suhteen on kevennetty. Näin on opittu suuntaamaan lempeyttä myös itseä kohtaan, kun sitä aiemmin on enimmäkseen osattu osoittaa vain toisille.

Aikaisemmin on ehkä ollut vähän voitolla se sellainen suorittamisen mentaliteetti, että nyt vaan äkkiä ja ihan viimeisen päälle pitää tehdä kaikki ja sitten tuli vähän silleen, että niinku vähemmälläkin pärjää ja vähemmälläkin voi olla ihan tosi hyvä. H1

Molemmat vastaajat kertoivat oppineensa sen, miten laajasti ja erilaisista näkökulmista myötätuntoa voidaan käsitellä. Myötätunnon käsite laajeni niin itsemyötätunnon osalta, kuin myös käsittämään erilaiset pienemmät ja suuremmat yhteisöt aina yhteiskunnalliselle ja maailmanlaajuiselle tasolle saakka. Yleinen ymmärrys myötätunnosta, sen vastaanottamisesta ja jakamisesta, ovat lisääntyneet.

Ymmärtää sen asian laajuuden ja sen, että miten moneen asiaan sitä voi soveltaa.... että miten tuollakin esimerkiksi niissä (mentoroinnin koulutuksen) materiaaleissa on ihan kaikkea aika arkisista jutuista sitten niinku tyyliin tällaisiin koko maapallon laajuisiin, että miten me voidaan ajatella esimerkiksi jotain ilmastonmuutosta sen myötätunnon kautta. H2

Myötätuntomentoroinnin kokemuksen jälkeen tutkimukseen osallistuvat oppivat, että myötätuntoisuutta pystyy myös oppimaan ja sitä voi lisätä elämäänsä harjoittelemalla. Myötätunnon ei nähty olevan niinkään mikään henkilökohtainen ominaisuus, jota joillain ihmisillä joko on ja toisilla ei. Nähtiin, että mitä vähemmän myötätuntoa kokee osaavansa tai pystyvänsä osoittamaan, sitä enemmän sitä tulisi nimenomaan opetella.

Myötätunnon tiedostaminen

Kokemuksen jälkeen haastateltavat ovat kokeneet myötätunnon tiedostamisen elämässään lisääntyneen. Myötätuntomentoroinnin koulutuksessa ja itse mentorina toimimisen aikana myötätuntoa käsiteltiin niin laajasti ja monenlaisista näkökulmista, että sen koetaan jääneen ikään kuin pysyvämmin omaan ajatteluun ja toimintatapoihin. Myötätunto kulkee mukana ajatusten ja tunteiden tasolla jokapäiväisissä kohtaamisissa, ja sitä osataan myös tietoisesti käyttää ja hyödyntää.

Sen (myötätunnon) tavallaan tiedostaa enemmän tänä päivänä, kun ennen sitä ei juurikaan ajatellut, että se oli semmoinen automaatio. H2

Mä näen sen hetken, koska pitäisi olla myötätuntoisempi ja aina se ei ehkä välttämättä onnistu, mutta että se on vähintäänkin niinku ajatuksen tasolla, että nyt ei ole pakko tässä ja tässä kohtaa paahtaa ihan täysillä. H1

Edelleenkin etenkin itsemmyötätuntoa ei välttämättä joka tilanteessa osata kokea kovin luontevaksi ja mielekkääksi, mutta sen tarpeellisuuden tiedostaminen on joka tapauksessa lisääntynyt ja pyrkimystä myös itsemmyötätunnon kokemiseen on. Kuten edellä kuvattuna, toinen vastaajista näkee itsemmyötätunnon tärkeänä myös oman hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta.

6.2 Taitoja ja valmiuksia toimintaterapeutin työhön

Tutkimukseen osallistujat näkevät myötätuntomentoroinnin prosessin myötä selvemmin myötätunnon vaikutuksen ja tärkeyden monissa tulevaan toimintaterapeutin työhön liittyvissä toiminoissa ja vuorovaikutustilanteissa. Kysyttäessä myötätunnon merkityksestä tulevassa työssään, myötätunnolla nähtiin olevan keskeinen merkitys kaikissa kohtaamisissa ja myös kokonaisvaltaisempi merkitys syvemmillä tasolla omassa ajattelussa ja suhtautumisessa erilaisiin asiakkaisiin ja asiakastilanteisiin.

Jos ajattelen tän hetkistä työtä, niin se myötätunto on sekä sitä lasta kohtaan että sen lapsen perhettä kohtaan, että niitä ihmisiä kohtaan, joiden kanssa se lapsi on päivittäin tekemisissä, ja oikeastaan kaikkia... kaikki lähtee myötätunnosta ja sellaisesta, että vilpittömästi haluaa auttaa, haluaa antaa jonkun näköisiä keinoja niiden tilanteiden joko selvittämiseen tai ratkaisemiseen. H1

Toinen tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista nosti esiin myös konkreettiset myötätunnon työkalut, joihin mentorointikoulutuksen aikana perehdyttiin. Näitä olivat erilaiset Mindfulness- ja meditaatioharjoitukset sekä yhteiset keskustelut myötätuntoisten teemojen ympärillä. Tämänkaltaisille, myötätuntoa kehittäville ja lisääville harjoitteille nähtiin olevan tulevassa työssä käyttöä etenkin aikuisasiakkaiden kohdalla ja soveltaen myös nuorten ja lasten kanssa toimiessa.

Osaamista vuorovaikutustilanteisiin

Mentorina toimimisen jälkeen haastateltavat kokivat sekä ryhmänohjaajataitojen, että terapeutin vuorovaikutus- ja kohtaamisosaamisensa lisääntyneen. Ryhmissä käsiteltiin syvällisemmin vaikeiltakin tuntuneita asioita, ja näiden tilanteiden ammattimaiseen hoitamiseen ja ryhmään osallistuvalla araltakin tuntuvaan aiheeseen ja tunteeseen vastaamiseen koettiin saadun kokemusta ja osaamista. Vaikka kyseessä olikin ns. matalan kynnyksen ryhmän ohjaaminen vertaismentorina (vrt. aito asiakastilanne), niin mentorina toimimiseen suhtauduttiin vakavasti ja aidolla pyrkimyksellä tukea ja auttaa ryhmään osallistuneita opiskelijoita.

Kokemusta myös siihen, kun ajattelee, että miten semmoinen henkilökohtainen aihe meillä oli, niin millä tavalla se otetaan esille ja miten sä huomioit kaikki ihmiset siinä ryhmässä, että kun puhutaan kuitenkin henkilökohtaisista asioista. Ja, että osaa olla semmoinen tarpeeksi sensitiivinen ja huomioiva. H1

Keskusteltiin paljon siitä, että miten se voi auttaa siellä työelämässä, että muistaa just myötätuntoisen ajattelun ja silloinkin kun on itsellä kiire ja helposti voi ärsyttää jotkut asiat, niin sitten näistä myötätuntoteemoista voi siinäkin kohtaa olla apua. H2

Edelleen nostettiin esille myös erilaisia myötätuntoa ja itsemyötätuntoa tukevia harjoitteita, joiden nähdään osaltaan myös edistävän terapeutin vuorovaikutussuhteen luomisessa. Tähän liittyen pohdittiin myös terapeutin omaa roolia ja omien kokemusten ja näkemysten jakamista, tai tarvetta niiden jakamiselle, aidoissa asiakastilanteissa. Toinen vastaajista pohti, voisiko terapeutin omien kokemusten jakamisella olla positiivista merkitystä terapeutin vuorovaikutussuhteen kehittymisessä. Kysyttäessä, minkälaisia hyötyjä kokemuksesta saatiin terapeutin vuorovaikutussuhdeosaamiseen, vastattiin seuraavaa:

kyllä mä siis ajattelen, että on varmaan paljonkin hyötyä... monet noista harjoituksista on kyllä tosi sellaisia sitä vuorovaikutussuhdetta tukevia. H2

Harjoituksilla tässä yhteydessä tarkoitetaan erilaisia Mindfulness- ja meditaatioharjoitteita sekä keskusteluja eri teemojen ympärillä, ja myös tapaamisten välillä tehtyjä kotitehtäviä, joiden sisällöt tukivat itse ryhmätapaamisia. Näiden harjoitteiden ja mentoroitavien kanssa yhdessä käytyjen keskustelujen avulla myös koettiin saadun omaan ajatteluun ja ymmärrykseen uudenlaisia näkökulmia ja merkityksiä.

Kun sitä keskustellaan keskenään, niin se saa sitä sisältöä ja erilaisia näkökulmia ja on niinku mahdollisuus ajatella sitä asiaa jonkun toisen ajatusten kautta. H1

Itsemyötätunnon kokemisen havaittiin lisääntyneen juuri em. tilanteissa, kun myös itselle ryhmänohjaajana oli hyväksyttyä olla tietämättä kaikkiin mentoroitavien kysymyksiin vastauksia. Ryhmätilanteet koettiin rentoina ja rauhallisesti etenevinä, ja asioita oli turvallista pohtia yhdessä ryhmänä ja vertaisena, kiinnittymättä liian tiukasti omaan rooliin ryhmänohjaajana.

Ammatti-identiteetin tukeminen

Opiskelijoilta kysyttäessä, miten myötätuntomentoroinnin prosessiin osallistuminen on heidän mielestään soveltunut osaksi toimintaterapeuttiopintoja, vastaukset olivat myönteisiä. Kokemuksen nähtiin tukeneen omaa osaamista vuorovaikutus- ja ryhmänohjaustaitojen osalta sekä tuoneen näkyvämmäksi myötätunnon tärkeyttä tulevassa työssä. Toinen vastaajista nosti esiin myös ajatuksen, että tällaisen myötätuntoa käsittelevän opintojakson soisi sisältyvän jokaisen toimintaterapian opiskelijan opintoihin.

Tämmöinen kokonaisuus olisi ihan hyvä olla kaikilla toimintaterapiaopiskelijoilla, että vaikkei se olisikaan ehkä välttämättä sitten se ryhmän vetäminen, mutta tämän teeman ympärille pysähtyminen olisi todella tärkeitä. H1

Tutkimukseen osallistujat kokivat, että myötätunnon tärkeyttä ei juurikaan ole korostettu muilla opintojaksoilla, ei ainakaan näin syvällisesti ja moniulotteisesti. Myötätuntomentoroinnin prosessiin osallistumisen koettiin tuoneen ymmärrystä hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä nyt vielä opintojen jatkuessakin. Kokemuksen nähtiin myös tuoneen tukea omaan jaksamiseen tulevassa työssä itsemyötätunnon merkityksen ymmärtämisen ansiosta, vaikka sitä ei joka tilanteessa muistaisikaan ajatella. Kuitenkin itsemyötätunnon merkitys omaan hyvinvointiin osataan tiedostaa tänä päivänä paremmin.

7 Johtopäätökset

Tässä opinnäytetyössä pyrkimyksenä oli selvittää, mitä merkityksiä myötätuntomentoreina toimineet toimintaterapeuttiopiskelijat antavat tälle prosessille ja, miten myötätuntomentoroinnin prosessi on tukenut toimintaterapeutiksi kehittämisessä. Tulosten perusteella päädyttiin johtopäätökseen, että tutkimukseen osallistuneet opiskelijat kokivat osallistumisen lisännen ymmärrystä myötätunnon merkityksestä, mikä edelleen nähtiin vaikuttaneen myönteisellä tavalla sekä henkilökohtaiseen, että ammatilliseen kasvuun. (ks. kuvio 3).

Henkilökohtaiseksi kasvuksi katsotaan tutkimukseen osallistuneiden kokemuksen myötätunnon tiedostamisesta elämässään lisääntyneen. Tällä tiedostamisella tarkoitetaan myötätunnon hetkien merkityksen ja tarkoituksen herkempää huomaamista erilaisissa kohtaamisissa ja vuorovaikutustilanteissa niin työ- kuin henkilökohtaisessa elämässäänkin. Myötätunnon koetaan siis jääneen ikään kuin pysyvämmiin omaan alitajuntaan ja sieltä heijastuvan ajatuksina ja tunteina toiminnan tasolle. Myös ymmärrys siitä, kuinka monessa yhteydessä myötätunnon merkitys voidaan nähdä ja miten monessa yhteydessä sitä voidaan tarkastella. Myötätunnon käsitetään koskettavan ihmissuhteiden ja vuorovaikutustilanteiden lisäksi myös laajemmin erilaiset yhteisöt ja kansakunnat, elinympäristö, eläimet ja luonto. Prosessin myötä myös itsemyötätunnon merkitys korostui, ja opiskelijat oppivat suuntaamaan lempeyttä myös itseään kohtaan.

Myötätunnon merkityksen ymmärtäminen

Henkilökohtainen
kasvu

Ammatillinen kasvu

Kuvio 3. Keskeiset johtopäätökset tutkimustulosten mukaan

Myötätuntomentoroinnin prosessiin osallistuminen tuki myös ammatillista kasvua. Opiskelijat kokivat, että myötätuntomentorointi vahvisti heidän terapeuttisia vuorovaikutustaitojaan ja ryhmänohjaajataitojaan. He tunnustivat myötätunnon merkityksen ja tärkeyden monissa työhön liittyvissä toiminnoissa sekä asiakas- ja vuorovaikutustilanteissa. Myötätuntomentoroinnin kokemus myösi auttoi opiskelijoita kohtaamaan haastaviakin tilanteita ja tunteita, joita tulevassa työssäkin varmasti tulee vastaan. Myötätuntoisuuden nähtiin kuuluvan olennaisena ja merkityksellisenä taitona toimintaterapeutin työhön.

Tutkimustulosten perusteella voidaan siis päätellä, että myötätuntomentoroinnin prosessiin osallistuminen tarjosi opiskelijoille henkilökohtaisia ja ammatillisia hyötyjä. Nämä tulivat esille syvempänä ymmärryksenä myötätunnosta ja sen soveltamisesta niin omassa arjessa kuin tulevassa työssäkin. Kokemuksen voidaan katsoa auttaneen opiskelijoita kehittymään toimintaterapian ammattilaisiksi sekä vahvistaneen heidän ammatti-identiteettiään. Johtopäätöksenä todetaan myös myötätuntomentoroinnin toimintamallin soveltuvan hyvin osaksi toimintaterapian opintoja.

8 Pohdinta

8.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkijan ennako-oletukset tutkimustulosten suhteen olivat enimmäkseen samansuuntaisia. Tutkijan oletuksena oli, että myötätuntomentoroinnin kokemukselle ja myötätunnolle annetaan hyvin myönteisiä merkityksiä ja, että sen koetaan lisänneen itsemyötätunnon kokemista sekä auttaneen tiedostamaan myötätuntoa elämässään enemmän. Ennako-oletuksena oli myös myötätunnolla olevan merkittävä rooli toimintaterapeutin työssä etenkin onnistuneen vuorovaikutussuhteen luomisessa ja monenlaisissa kohtaamisissa asiakkaiden kanssa. Opiskelijat myös kokivat, että myötätuntoa olisi tarpeen käsitellä enemmän toimintaterapeuttiopintojen aikana. Nämä edellä mainitut tulokset olivat odotettavissakin ja vahvistivat tutkijan omia näkemyksiä. Tulosten osalta yllättävää oli, kuinka merkittäväällä tavalla myötätuntomentoroinnin kokemus näytti vahvistaneen opiskelijoiden ammatillista kasvua. Ammatillinen kasvu näkyi etenkin varmuuden ja itseluottamuksen kertymisestä haastavilta tuntuissa kohtaamisissa ja arkaluontoisten asioiden käsittelyssä. Odotetusti myös ryhmänohjaustaitojen koettiin vahvistuneen. Tässä pohdinnassa peilaan saatuja tuloksia myös Nyyti ry:n myötätuntomentoroinnin prosessin lopussa keräämiin Surveyball-raportteihin (N=5).

Tutkimuksen taustalla olivat tutkijan omakohtaiset kokemukset myötätuntomentoroinnin prosessiin osallistumisesta. Sen lisäksi teoriatietoa etsiessä, perehdyttiin entistä syvemmin myötätunnon merkitykseen erilaisten kirjojen, podcastien ja tutkimusartikkeleiden kautta. Tämä loi tutkijalle tietynlaisen ennakoasetelman, henkilökohtaisia oletuksia ja näkökulmia siitä, mitä tämän tutkimuksen myötä luultavimmin nousisi esiin. Myös tutkija pitää myötätuntoa erittäin mielenkiintoisena ja innostavana aiheena ja sen vuoksi, tutkimukseen osallistujien lailla, lähti alun perin itsekin myötätuntomentoriksi. Aihe motivoi tutkijaa osin senkin vuoksi, että siitä olisi mahdollista tehdä opinnäytetyö. Myötätuntoteemaa toimintaterapian viitekehyksessä ei ole aiemmin opinnäytetyötasoisissa tutkimuksissa Suomessa tarkasteltu.

Tutkijan omakohtainen kokemus myötätuntomentoroinnin prosessista helpotti myös opinnäytetyön aiheen rajaamista. Kokemuksen ansiosta oli ymmärrystä myötätunnon laajuudesta ja käsitteistön rikkaudesta. Myötätuntoa ja sen merkitystä toimintaterapeutin ammatissa voisi lähteä tutkimaan ja tarkastelemaan hyvin monelta eri kantilta. Alkuperäisenä ajatuksena olikin valita tutkimuksen näkökulmaksi myötätunto toimintaterapeutin työelämätaidona. Työelämätaidot itsessään ovat kuitenkin jo niin laaja käsite, että ne rajattiin tutkimuksen ulkopuolelle samoin kuin mentoroinnin ja vertaismentoroinnin käsitteet. Lopulta tutkimuksen aihe rajattiin käsittämään toimintaterapeuttipiskelijöiden myötätuntomentorointiprosessiin osallistumisesta saadut kokemukset ja näkemykset sekä näille annetut merkitykset tulevassa työssä toimintaterapeutina. Keskeisiä käsitteitä tässä opinnäytetyössä olivat myötätunto, itsemyötätunto, myötätuntouupumus ja terapeutin vuorovaikutussuhde.

Tutkijan esiymmärrys tässä opinnäytetyössä vaikutti myönteisesti tutkimuksen kohteena olevan aiheen onnistuneeseen rajaamiseen sekä myötätunnon käsitteiden ja myötätunnon laajuuden ymmärtämiseen. Esiymmärrys auttoi myös aineistonkeruun vaiheessa haastattelurungon luomisessa ja haastattelutilanteiden pysymisessä rentoina. Rento ilmapiiri osaltaan taas auttoi kokemusten vuorovaikutteista jakamista. Tutkijan omakohtaisten kokemusten kautta onnistuttiin paremmin tavoittamaan haastatteluun osallistuneiden ajatuksia, kun tutkijan oli niihin helppo samaistua. Samaistumisen kautta haastattelutilanteisiin pystyttiin myös luomaan myötätuntoinen ja avoimuuteen kannustava ilmapiiri, joka antoi osallistujien näkemyksille ja ajatuksille tilaa.

Tutkimusaineisto jäi pieneksi, sillä tutkimukseen saatiin haastateltua vain kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa. Alun perin toiveena oli päästä haastattelemaan vähintään kolmea opiskelijaa. Mahdollista on, että useampi opiskelija olisi saattanut mieluummin osallistua ryhmähaastatteluun yksilöhaastattelun sijaan. Osaltaan osallistujien vähyyteen varmasti vaikutti myös se, että myötätuntomentoroinnin prosessista oli tutkimusajankohtaan mennessä jo kulunut aikaa ja opiskelijat siirtyneet opinnoissaan eteenpäin, ja osa jo ehkä työelämääinkin. Näin ollen motivaatiota ja hyötyä tutkimukseen osallistumisesta omalla kohdalla ei ehkä enää nähty ajankohtaiseksi. Tutkimusaineiston kapea-alaisuutta täydentämään otettiin mukaan vahvemmin tutkijan position merkitys ja tästä näkökulmasta käsin tutkimuksessa saatuja tuloksia tarkastellaan enemmän etenkin tässä pohdintaosiossa.

Tutkijan omakohtaiset kokemukset myötätuntomentoroinnin prosessista sekä myötätunnonle annetut merkitykset olivat suurelta osin samansuuntaisia tutkimukseen haastateltujen opiskelijoiden kanssa. Tutkimuksen teoriaosassa viitataan kansainvälisiin tutkimuksiin (Serrada-Tejeda ym. 2022; Logan ym. 2022), joissa toimintaterapeuttiopiskelijoiden on havaittu olevan jo lähtökohdiltankin hyvin myötätuntoisia. Tutkimukset herättivätkin kysymyksen, tarvitseeko myötätuntoa erikseen toimintaterapeuttiopiskelijoille vielä opettaa? Tässä opinnäytetyössä johtopäätöksenä nousi kuitenkin molemmilla vastaajilla esiin myötätunnon ja etenkin itsemyötätunnon tiedostamisen lisääntyminen. Tutkijan kohdalla myötätunnon teema oli kulkenut ajatuksissa mukana mentorointiprosessin päätyttyäkin pääosin johtuen työstetystä opinnäytetyöstä. Tutkimukseen osallistujiin tämä ei kuitenkaan ollut ollut vaikuttamassa. Tämän vuoksi olikin mielenkiintoista havaita, että myötätunto kulki edelleen alitajuisesti mukana ajatuksissa ja kohtaamisissa, ja sen merkitys hyvinvoinnin edistäjänä ymmärrettiin paremmin.

Etenkin itsemyötätunnon merkityksen käsitteleminen ja taitojen vahvistaminen jo opintojen aikana nähtiin tärkeänä. Nämä taidot voivat antaa opiskelijoille työelämää varten valmiuksia käsitellä omaa stressiään, uupumustaan ja tunnekuormitustaan, mitkä ovat yleisiä sosiaali- ja terveysalalla. Useissa tässä opinnäytetyössä mainituissa tutkimuksissakin (Crego ym. 2022; Asensio-Martinez ym. 2019; Prudenz ym. 2021) kerrotaan itsemyötätunnolla olevan yhteys ammattilaisen hyvinvoinnille ja mielenterveydelle, ja näiden taitojen harjoittamisella olevan yhteys myös myötätuntouupumuksen ehkäisyyn (Kotera ym. 2022). Nyyti ry:n keräämän palautteen mukaan kolme vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi täysin samaa mieltä väittämän kanssa, että kokee

myötätuntomentoroinnin prosessiin osallistumisen jälkeen suhtautuvansa itseensä myönteisemmin kuin aiemmin.

Myötätunnon käsitteleminen opintojen aikana on hyödyllistä siitäkin näkökulmasta, että mento-
rintiprosessin myötä opittiin myös paljon sellaista, mitä opiskelijat eivät olleet osanneet odottaa.
Näitä olivat mm. myötätunnon laajuus sekä mahdollisuus myötätuntotaitojen oppimiseen ja myö-
tätuntoisuuden lisäämiseen omassa elämässä. Nämä näkyivät opiskelijoiden henkilökohtaisena
kasvuna, oman näkökulman laajentumisena. Näin voidaan katsoa myötätunnon käsittelyn sisällyt-
tämisen opintoihin antavan opiskelijoille, ja tuleville ammattilaisille, työkaluja henkilökohtaiseen
kasvuun ja kehitykseen. Nämä työkalut voivat edelleen parantaa heidän ammatillista ja henkilö-
kohtaista elämäänsä. Saman hyödyn myötätunnon sisällyttämisestä opintoihin näkee myös Dirette
(2021), joka ei ainoastaan pidä myötätuntoisuutta toimintaterapeuttiopiskelijaksi pääsyn edelly-
tyksenä, vaan ottaisi myös askeleita myötätunnon kasvattamiseksi koko opiskelujen ajan. Nytyi
ry:n keräämän palautteen mukaan kaikki myötätuntomentorointiin osallistuneet opiskelijat koki-
vat omien myötätuntotaitojensa vahvistuneen. Osallistujat kokivat myös myötätunnon merkityk-
sen hyvinvointia edistävänä tekijänä lisääntyneen.

Ammatilliseen kasvuun liittyen terapeuttisten vuorovaikutustaitojen ja ryhmänohjaustaitojen ko-
ettiin mentorointiprosessin myötä vahvistuneen. Varsinaista kohtaamisosaamista ei opintojen ai-
kana kovin paljoa harjoitella ottaen huomioon, kuinka tärkeässä ja keskeisessä roolissa se on tule-
vassa ammatissa. Tutkijan näkemyksenä on, että myötätuntoinen suhtautuminen voisi parantaa
vuorovaikutusta ja luottamusta asiakkaan ja ammattilaisen välillä. Myötätuntoinen kohtaaminen
korostaa empatian merkitystä, asiakkaan kuuntelemista ja hänen kokemustensa arvostamista. Am-
mattilaisen ja asiakkaan välinen aito, myötätuntoinen kohtaaminen voi lisätä asiakkaan motivaai-
tiota ja sitoutumista kuntoutusprosessiin. Näin myötätunnon myönteiset vaikutukset näkyisivät
myös edelleen terapian tehokkuutena ja vaikuttavuutena. Lisäksi tutkija näkisi, että myötätunto ei
liity ainoastaan asiakastilanteisiin, vaan se voisi myös parantaa yhteistyötä ja viestintää muiden
ammattilaisten välillä.

Tässä opinnäytetyössä tutkimus keskittyi ainoastaan toimintaterapeuttiopiskelijoiden kokemuksiin ja myötätuntomentoroinnin toimintamallin hyödyntämiseen heidän opinnoissaan. Yhtä lailla tämännäkökaltaisen toimintamallin sisällyttämisen muihinkin sosiaali- ja terveysalan opintoihin voisi olla hyödyllistä.

8.2 Tutkimuksen eettisyys

Opinnäytetyö on toteutettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä ohjeita ja periaatteita noudattaen. Näiden eettisten ohjeiden mukaan tutkimuksen lähtökohta on tutkittavien henkilöiden luottamus tutkijoihin ja tieteeseen. Tämä edellyttää tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ihmisarvon ja oikeuksien kunnioittamista. Tutkittavalta tulee saada tietoon perustuva suostumus osallistumisestaan tutkimukseen. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa 2019, 10.) Tutkimukseen osallistuminen oli opiskelijoille vapaaehtoista ja heille kerrottiin anonymiteetin ja yksityisyyden säilymisestä koko tutkimuksen ajan sekä tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteista ja opinnäytetyön hyödyntämisestä jatkossa Jyväskylän ammattikorkeakoulun tulevien opintosuunnitelmien laadinnossa sekä Nyyti ry:n toiminnan tukena. Vapaaehtoisuudesta kerrottiin myös tutkimuksen saatekirjeessä (Liite 1). Osallistujilla oli tutkimuksen kaikissa vaiheissa mahdollisuus perua osallistumisensa.

Henkilötiedot on pääsääntöisesti poistettava tutkimusaineistosta siinä vaiheessa, kun niitä ei ole enää tutkimuksen toteuttamisen kannalta tarpeellista säilyttää (mts. 11). Tässä opinnäytetyössä kerätty haastatteluaineisto tallennettiin vain opinnäytetyön tekemisen ajaksi, minkä jälkeen se tuhottiin. Tutkimusaineisto analysoitiin tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti ja ne raportoitiin siten, ettei tiedonantaja voi niistä tunnistaa. Tietosuojaseloste tehtiin, sillä tutkimusaineistossa käsiteltiin henkilötietoja puhe- ja videotallenteiden muodossa.

Tutkimusta varten tehtiin opinnäytetyösopimukset Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Nyyti ry:n kanssa. Jyväskylän ammattikorkeakoululta haettiin lisäksi tutkimuslupa. Kirjallisuuslähteisiin ja tutkimusartikkeleihin viitattiin asianmukaisella tavalla tekijänoikeudet huomioiden.

8.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tuomi ja Sarajärvi (2018) kirjoittavat laadullisen tutkimuksen luotettavuuden yhteydessä puolueettomuudesta. Laadullisessa tutkimuksessa on väistämätöntä, että tutkijan oma tausta ja henkilökohtaiset kokemukset ja näkemykset ovat aina jonkin verran vaikuttamassa tutkimuksen lopputulokseen. Tämän vuoksi tutkimuksen luotettavuusarvioinnissa tulisi heidän mukaansa huomioida myös tämä puolueettomuusnäkökulma. (Tuomi ym. 2018, luku 6.1.)

Tässä opinnäytetyössä tutkija tiedosti ja toi esiin omat lähtökohtansa tutkijana, ja pyrki toimimaan mahdollisimman avoimesti tutkimuksen eri vaiheissa. Saatuja tuloksia pyrittiin tarkastelemaan mahdollisimman objektiivisesti ilman, että tutkija olisi etsinyt omille ennako-oletuksilleen vahvistusta. Lisäksi aineistonkeruussa käytetty tekniikka, video- ja äänitallennus, ja heti tämän jälkeen toteutettu aineiston tarkka litterointi, edesauttoivat alkuperäisen tutkimusaineiston säilymistä muuttumattomana.

Osaltaan tutkimuksen luotettavuutta heikentää se, että tutkijoita oli vain yksi. Tällöin esimerkiksi aineiston analyysivaiheessa toisen henkilön näkökulma ja asioille antamat merkitykset ja käsitteiden monipuolisuus jäivät puuttumaan. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida siltäkin kannalta, että tutkija oli laadullisen tutkimuksen tekijänä ensikertalainen. Tämä toi tutkimuksen menetelmävaiheeseen tiettyä epävarmuutta.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto jäi pieneksi ja riittävää saturaatiota ei näin ollen ollut mahdollista saavuttaa. Laadullisen tutkimuksen yhteydessä saturaatiolla tarkoitetaan, että tutkimusaineistoa kerätään niin kauan, kunnes kerätty aineisto alkaa toistaa itseään. Tällöin voidaan katsoa, että mitään uutta ei ole enää tutkimusongelman kannalta löydettävissä. (Kananen 2017.) Saturaatiota pyrittiin kasvattamaan tutkijan omalla kokemuksella tutkittavasta aiheesta ja näin saatiin aineistoon enemmän sisältöä ja vertailupintaa. Tätä pyrittiin tuomaan esiin opinnäytetyön pohdintaosiossa.

Aineiston pieni koko herättää kuitenkin kysymyksen tulosten yleistettävyydestä. Suppea aineisto voi myös vääristää saatuja tuloksia, eikä näin ollen pysty antamaan laajempaa näkökulmaa aiheesta. Toisaalta aiheen rajaaminen käsittämään vain toimintaterapeuttiopiskelijat, antaa viitettä siitä, miten juuri tämän koulutusalan opiskelijat näkevät myötätunnon merkityksen. Kananen

(2017) lisäksi toteaa, ettei laadullisen tutkimuksen tuloksia voida yleistää, sillä niiden katsotaan pätevän vain tutkitun kohteen ja ilmiön osalta (Kananen 2017, 36).

8.4 Jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyötä tehdessä jatkotutkimuksille myötätunnon osalta nähdään edelleen tarvetta. Myötätuntoa ja toimintaterapiaa yhdistävää tutkimustietoa ei Suomessa aiemmin ole tehty, joten aihealueesta olisi löydettävissä paljonkin tutkittavaa, joissa voisi monipuolisemminkin hyödyntää erilaisia tutkimusmetodeja.

Myötätuntoa voisi Suomessakin, kansainvälisten tutkimusten tapaan, lähteä tutkimaan yleisemmin toimintaterapeuttiopiskelijoiden keskuudessa. Olisi mielenkiintoista nähdä, miten myötätunto käsitetään ja mitä merkityksiä sille annetaan ilman taustalla olevaa kokemusta myötätuntomento-roinnin prosessiin osallistumisesta. Näin saataisiin enemmän näkökulmaa siihen, missä määrin myötätuntoisen kohtaamisen ja vuorovaikutusosaamisen opetusta olisi tarpeen lisätä koulutukseen. Tämän opinnäytetyön tutkimusaineiston jäädessä näinkin pieneksi, voisi aihepiiriä lähteä tutkimaan esimerkiksi määrällisen tutkimuksen keinoin tutkimuksen koskiessa laajemmin kaikkia toimintaterapeuttiopiskelijoita.

Toinen aihe-ehdotus koskee myötätuntouupumusta ja sen esiintymistä jo valmistuneiden ja/tai pidempään alalla toimineiden toimintaterapeuttien keskuudessa? Aihetta voisi tarkastella esimerkiksi vertailemalla henkilöiden itsemyötätuntotaitojen ja myötätuntouupumisen välistä suhdetta. Tämänkaltaisesta tutkimuksesta voitaisiin saada tietoa toimintaterapeuttien itsemyötätuntotaidoista. Tietoa voisi hyödyntää mahdollisesti erilaisten lisä- ja täydennyskoulutusten tarpeen arvioinnissa, jotka edelleen voisivat tukea ammattilaisten jaksamista työssään sekä lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia, mikä ei voi olla heijastumatta myös asiakkaisiin.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Puusa, A. & Juuti, P. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 16.11.2023. <https://janet.finna.fi/>, Booky.
- Abdollahi, A., Taheri, A., & Allen, K.-A. 2021. Perceived stress, self-compassion and job burnout in nurses: the moderating role of self-compassion. *Journal of Research in Nursing*, 26, 3, 182–191. Viitattu 9.8.2023. <https://janet.finna.fi/>, SAGE Journals Premier 2022.
- Ahlvik, C., & Paakkanen, M. 2017. Itsemyötätuntoa työelämään. Teoksessa Myötätunnon mullistava voima. Pessi, A., Martela, F. & Toim. Paakkanen, M. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Asensio-Martínez, Á., Oliván-Blázquez, B., Montero-Marín, J., Masluk, B., Fueyo-Díaz, R., Gascón-Santos, S., Gudé, F., Gónzalez-Quintela, A., García-Campayo, J., & Magallón-Botaya, R. 2019. Relation of the Psychological Constructs of Resilience, Mindfulness, and Self-Compassion on the Perception of Physical and Mental Health. *Psychology research and behavior management*, 12, 1155–1166. Viitattu 29.9.2023. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest Central.
- Dalai Lama. 2010. Centrality of Compassion in Human Life and Society. Luentotalenne The Center for Compassion and Altruism Research and Education -keskuksen verkkosivuilla. Viitattu 20.8.2023. <https://ccare.stanford.edu/videos/centrality-of-compassion-in-human-life-and-society-2/>.
- Crego, A., Yela, J. R., Riesco-Matías, P., Gómez-Martínez, M. Á., & Vicente-Arruebarrena, A. 2022. The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research. *Psychology research and behavior management*, 15, 2599–2620. Viitattu 29.9.2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36133626/>.
- Dirette, D. P. 2021. Compassion: Importance and implications for the profession of occupational therapy. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 9, 4, 1–6. Viitattu 14.8.2023. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest Central.
- Fisher, G. & Marterella, A. 2019. Powerful practice. A model for authentic occupational therapy. Colorado: Center for Innovative OT Solutions.
- Gilbert, P. 2016. Myötätuntoinen mieli: uusi näkökulma arjen haasteisiin. 2. p. Helsinki: Basam Books.
- Grandell, R. 2020. Itsemyötätunto. Äänikirja. Helsinki: Tammi. Bookbeat. Viitattu 20.8.2023. <https://www.bookbeat.fi/kirja/itsemyotatunto-17413>.
- Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Tammi.
- Hakeminen. 2023. Hakukelpoisuus yhteyshaussa. Ammattikorkeakoulujen hakijapalveluiden yleinen ohjeistus. Verkkosivusto. Viitattu 30.8.2023. <https://www.ammattikorkeakouluun.fi/hakijalle/hakeminen/#terveysjatoimintakyky>.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2019. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3. Uud. p. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Hirsjärvi, S., & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 2. p. Helsinki: Gaudeamus.

Hyvä tieteellinen käytäntö, tietosuoja ja tutkimuslupa. 2018. Opinnäytetyön suunnittelu. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.7.2023. https://oppimateriaalit.jamk.fi/opinnaytetyo/projektisuunnitelma-aikataulu/htk_tietosuoja/.

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 18.11.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. E-kirja. Viitattu 4.8.2023. <https://janet.finna.fi/>, Booky.

Kelasto. 2023. Tilastotietokanta Kelasto. Kuntoutus. Kelan kuntoutuspalvelujen saajat ja kustannukset 2007-. Viitattu 10.11.2023. <https://tietotarjotin.fi/tilastodata/2051231/tilastotietokanta-kelasto>.

Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT-tutkimuksen tuloksia. 2021. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 25.9.2023. <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>.

Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. 2022. Positive Psychology for Mental Wellbeing of UK Therapeutic Students: Relationships with Engagement, Motivation, Resilience and Self-Compassion. International journal of mental health and addiction, 20, 3, 1611-1626. Viitattu 29.9.2023. <https://janet.finna.fi/>, ProQuest Central.

Koskinen, J. 2022. Tilanneäly - työelämätaitojen perusta. Helsinki: Ajantieto.

Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Ikku-noita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Valli, R. & Aaltola, J. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 13.11.2023. <https://janet.finna.fi/>, Ellibs ebooks.

Logan, A., Yule, E., Hughes, J., Peters, D., Hadley, M., Betts, B., Jones, L., & Froude, E. 2022. The impact of face-to-face mental health consumer-led teaching on occupational therapy student empathy levels: Two group comparison design. Australian occupational therapy journal, 69, 6, 703–713. Viitattu 28.9.2023. <https://janet.finna.fi/>, CINAHL Ultimate.

Martela, F. 2017. Hyväntekeminen inhimillisenä perustarpeena. Miksi myötätuntoinen toiminta tuntuu hyvältä. Teoksessa Myötätunnon mullistava voima. Pessi, A., Martela, F. & Toim. Paakkanen, M. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mielenterveyssyistä alkavat eläkkeet ovat yleistyneet nuorilla, mutta vähentyneet vanhemmissa ikäryhmissä. 2021. Lääkärilehti. Alkuperäistutkimus. 36, 1889–1897. Viitattu 25.9.2023. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/mielenterveyssyista-alkavat-elakkeet-ovat-yleistyneet-nuorilla-mutta-vahentyneet-vanhemmissa-ikaryhmissa/>.

Moilanen, P. & Rähkä, P. 2018. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Valli, R. & Aaltola, J. 5. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Viitattu 13.11.2023. <https://janet.finna.fi/>, Ellibs ebooks.

Myötätuntoa korkeakouluihin - hanke. N.d. Nyyti ry:n vuosina 2019-2021 toteutetun hankkeen kuvaus Nyyti ry:n päättyneiden hankkeiden sivustolla. Viitattu 20.8.2023. <https://www.nyyti.fi/hankkeet/myotatumtoa-kekorkeakouluihin-hanke/>.

Neff, K. 2021. Itsemyötätunto. Opi suhtautumaan itseesi hyväksyvästi. 1. uud. p. Helsinki: Viisas Elämä.

Nissinen, L. 2012. Rajansa kaikella - Miten estää myötätuntuupumina? Helsinki: Edita Publishing.

Paakkanen, M. 2022. Empatian voima työssä. Helsinki: WSOY.

Pessi, A., Martela, F. & Paakkanen, M. 2017. Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Prudenzi, A., D Graham, C., Flaxman, P. E., & O'Connor, D. B. 2022. Wellbeing, burnout, and safe practice among healthcare professionals: predictive influences of mindfulness, values, and self-compassion. *Psychology, health & medicine*, 27, 5, 1130–1143. Viitattu 29.9.2023. <https://scholar.google.fi/>, Taylor & Francis Online.

Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Viitattu 14.11.2023. <https://janet.finna.fi/>, Ellibs ebooks.

Rosenberg, M. B. 2015. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Nonviolent Communication NVC. 4. Uud. p. Helsinki: Viisas Elämä.

Seppälä, E. 2016. Conversations of Compassion with Emma Seppala, PhD. Videotallenne The Center for Compassion and Altruism Research and Education-keskuksen verkkosivuilla. Viitattu 20.8.2023. <https://ccare.stanford.edu/videos/conversations-on-compassion-with-emma-seppala-phd/>.

Seppänen, A., Pessi, A., Grönlund, H. & Paakkanen, M. 2017. Mikä myötätuntoa estää työpaikkojen arjessa? Teoksessa Myötätunnon mullistava voima. Pessi, A., Martela, F. & Paakkanen, M. Jyväskylä: PS-kustannus.

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Serrada-Tejeda, S., Martínez-Piedrola, R. M., Huertas-Hoyas, E., Máximo-Bocanegra, N., Trugeda-Pedrajo, N., Rodríguez-Pérez, M. P., Sánchez-Herrera Baeza, P., & Pérez-de-Heredia-Torres, M. 2022. Empathy in occupational therapy students: a cross-sectional study at a Spanish university. Viitattu 28.9.2023. <https://janet.finna.fi/>, BMJ open.

Terveystenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. 2001. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta. ETENE-julkaisuja I. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 10.11.2023. <https://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisuja+1+Terveystenhuollon+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468>.

Toimintaterapeutti AMK. 2023. Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelman opetussuunnitelmat ja osaamiskuvaus. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.9.2023. <https://opetussuunnitelmat.peppi.jamk.fi/fi/48/fi/5273>.

Toimintaterapia. 2023. Toimintaterapia perustuu tieteellisesti tutkittuun tietoon, näyttöön ja hyviin käytäntöihin. Toimintaterapeutin ammatin kuvaus ammattiliiton verkkosivustolla. Helsinki: Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. Viitattu 7.8.2023. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>.

Toimintaterapeutiksi joustavasti monimuoto-opinnoissa. 2023. Tietoa toimintaterapeuttiopintojen etenemisestä ja opiskelijaksi hakeutumisesta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.8.2023. https://www.jamk.fi/fi/Hae-opiskelemaan/amk-tutkinto/toimintaterapeutiksi-joustavasti-monimuoto-opinnoissa?utm_campaign=hyvi_toimintaterapeutti&utm_medium=cpc&utm_source=google&gclid=Cj0KQCjw0bunBhD9ARIsAAZI0E0XyGiIgHTwfhCDonsx1Eyxisn_p_Sgiykp-h09JegYJ9V-4t4GmYaAnc8EALw_wcB.

Toimintaterapeutti mahdollistaa merkityksellisen ja toimivan arjen toimintaa. 2023. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.8.2023. <https://www.jamk.fi/fi/Hae-opiskelemaan/amk-tutkinto/toimintaterapeutti-mahdollistaa-merkityksellisen-ja-toimivan-arjen-toimintaa>.

Tolonen, I. 2022. Oletko myötätuntoinen? Inhoatko nähdä muiden kärsivän? Tiedeykkönen, podcast. Yle Areena. Haastattelijana Peltoniemi, T. Haastateltavina psykologian professori Mirka Hintsanen ja väitöstutkija Iina Tolonen Oulun yliopistosta. Viitattu 28.9.2023. <https://areena.yle.fi/podcastit/1-61140302>.

Tutkimusmenetelmien verkkokäsikirja. 2021. Laadullinen käsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. E-kirja. Viitattu 11.11.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Viitattu 29.8.2023. <https://janet.finna.fi/>, Ellibs ebooks.

Yhteisöllinen ja yhdenvertainen ammattikorkeakoulu. N.d. Jyväskylän ammattikorkeakoulussa vuoden 2023 toteutuneen hankkeen verkkosivusto. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.8.2023. <https://www.jamk.fi/fi/projekti/yhteisollinen-ja-yhdenvertainen-ammattikorkeakoulu>.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Hei, sinä keväällä -23 myötätuntomentorina toiminut toimintaterapeuttiopiskelija!

Olen toimintaterapeuttiopiskelija Nelli Karimäki ja teen opinnäytetyötä aiheenani: *”Ihmisenä ihmiselle - toimintaterapeuttiopiskelijoiden näkemyksiä myötätunnon merkityksestä tulevassa työssä”*.

Opinnäytetyön teen työelämäyhteistyössä Jamk:n ja Nyyti ry:n kanssa. Tarkoitukseni on selvittää, miten myötätuntomentoroinnin koulutukseen osallistuminen ja myötätuntomentorina toimiminen ovat soveltuneet osaksi opintoja ja mahdollisesti tukeneet toimintaterapeutiksi kehittämisessä, ja mitä opiskelijat ajattelevat tästä kertyneestä osaamisesta.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda näkyväksi myötätuntokeskeisen toimintamallin merkitystä osana toimintaterapeuttiopintoja sekä näyttää myötätuntomentoroinnin soveltuvuudesta toimintaterapeuttiopintoihin myös tulevia opintosuunnitelmia silmällä pitäen. Myötätuntomentorointi on osa YYamk - Yhteisöllinen ja yhdenvertainen ammattikorkeakoulu -hanketta.

Olisiko juuri Sinulla hetki aikaa pysähtyä tämän ajankohtaisen ja tärkeän asian äärelle?

Tavoitteenani olisi saada haastateltua vähintään neljää toimintaterapeuttiopiskelijaa, jotka keväällä -23 olivat mukana vertaismentoreina myötätuntaryhmissä. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, voit keskeyttää tai perua osallistumisesi koska vaan, eikä perumisesta aiheudu sinulle mitään haittaa. Haastattelut toteutetaan Teams-yhteydellä ja ne tallennetaan. Haastattelun jälkeen litteroin aineiston, minkä jälkeen tallenteet hävitetään. Haastattelun aikana käsitellyt tiedot ovat luottamuksellisia eikä yksittäistä vastaajaa voi lopullisesta opinnäytetyöstä tunnistaa. Osallistujien anonymiteetti säilytetään koko prosessin ajan. Tässä linkki aineistohallintasuunnitelmaan [Aineistohallintasuunnitelma.docx](#).

Haastattelun alussa on tarkoitus hieman palautella mieleen keväällä toteutunutta myötätuntomentorointikokemusta ja siinä läpikäytyjä teemoja. Seuraavalle sivulle olen koonnut listan haastattelun keskeisistä kysymyksistä, joita voit lähteä miettimään jo etukäteen. Haastatteluun varataan aikaa noin 30–45 minuuttia.

Kiitos, jos osallistut ja jaat asiantuntemuksesi ja kokemuksesi kanssani!

Ystävällisin terveisin
Nelli Karimäki

Liite 2. Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset:

1. Mikä sai sinut lähtemään mukaan myötätuntoryhmän vertaisohjaajaksi?
2. Mitä sinulle tällä hetkellä nousee päällimmäisenä mieleen sanasta myötätunto? (voit miettiä yksittäisiä sanoja, tekoja, tunteita tai ihan mitä vaan mieleen tulee).
3. Mitä myötätunto sinulle merkitsee?
4. Minkälaisia eväitä tai taitoja ymmärtää myötätunnon merkitystä kokemuksesi myötätuntomentorina sinulle antoi? Miten se näkyy omassa elämässäsi?
5. Koetko myötätuntoisen suhtautumisen lisääntyneen elämässäsi mentorina toimimisen jälkeen? Jos kyllä, niin miten tämä näkyy elämässäsi, työssäsi tai opiskeluissa?
6. Miten näet myötätunnon merkityksen tulevassa työssäsi toimintaterapeuttina? (Voit pohdita esim. työharjoittelujaksoja ja sitä, miten myötätunto siellä on näkynyt).
7. Minkälaisia valmiuksia myötätuntomentorina toimiminen sinulle antoi toimintaterapeuttina toimimiseen ja terapeuttisen vuorovaikutussuhteen luomiseen?
8. Miten olet kokenut myötätuntomentoroinnin koulutukseen ja myötätuntomentorina toimimisen soveltuneen osaksi opintoja?