



SYDÄNMIELELLÄ

tukea hyvinvointiin ja elinvoimaan yhdessä

-TUKEA HYVINVOINTIIN JA ELINVOIMAAN YHDESSÄ

17.2.2025-31.12.2026

Leader Karhuseutu

Leader Satasilta

Leader Aktiivinen pohjois-Satakunta

Satakunnan Yhteisökeskus

Mieli Satakunnan mielenterveys ry

SataKylät ry

Hankealueen Sydänyhdistykset (10 kpl)

Hankealueen muut yhdistykset

Hankealueen kunnat (16 kpl)



**Euroopan unionin
osarahoittama**

LEADER

Karhuseutu

LEADER

Satasilta

LEADER

Pohjois-Satakunta

mieli



SataKylät

**SATAKUNNAN
YHTEISÖKESKUS**

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS



Psykologinen joustavuus tarkoittaa **kykyä** kohdata vaikeita ajatuksia, tunteita ja **elämäntilanteita** avoimesti, **hyväksyvästi** ja tarkoituksenmukaisesti.

Se ei ole **pelkästään stressinsietokykyä** tai sopeutumista, vaan aktiivista toimintaa omien arvojen mukaisesti **myös** haastavissa **elämäntilanteissa**.

Psykologista joustavuutta voi **kehittää** erilaisten tietoisuustaito-, hyväksymis- ja arvopohjaisten harjoitusten avulla.

Mindfulness-harjoitukset, omien **sisäisten**, todellisten arvojen pohdinta ja **itsemyötätuntoharjoitukset** tukevat kykyä kohdata **sisäistä** maailmaa ja **tehdä** valintoja, jotka **edistävät** hyvinvointia.

Tutkimusten mukaan psykologinen joustavuus liittyy matalampaan ahdistus- ja masennusoireiluun, parempaan stressinhallintaan, parempaan **elämänlaatuun** ja merkityksellisyyden kokemukseen.

Psykologinen joustavuus ei poista **elämän** vaikeuksia, mutta se antaa keinoja kohdata ne sellaisena kuin ne tulevat ja toimia **sekä** rakentavasti, **että** omaa arvomaailmaa horjuttamatta.

Se on yksi hyvinvoinnin ydintaidoista, joka auttaa **elämään** tarkoituksellista ja arvojen mukaista **elämää** alati muuttuvissa ja kuormittavissakin olosuhteissa.

Hyvinvointia **edistävä** psykologinen joustavuus **näkyä** arjessa muun muassa **kykynä** olla **läsnä** nykyhetkessä, **sekä** fyysisesti, **että** henkisesti, ilman, **että** menneisyyden kokemukset tai tulevaisuuden huoli hallitsevat ajatuksia tai käyttäytymistä.

Se auttaa **yksilöä tekemään** valintoja, jotka ovat **hänen** arvojensa mukaisia vaikeista tunteista tai peloista huolimatta.

Esimerkiksi stressaavassa **työtilanteessa** psykologisesti joustava **henkilö** pystyy **säätlemään** reaktioitaan, **säilyttäen** samalla tavoitteidensa mukaisen rakentavan tavan toimia.

Psykologista joustavuutta tarvitaan silloin, kun tilanne vaatii kykyä sopeutua muuttuviin olosuhteisiin ja kohdata haasteita. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi:

1. **Muutokset elämässä:** Psykologinen joustavuus auttaa ihmisiä sopeutumaan elämän muutokseen, kuten elin -ja elämäntapojen muutokseen, uuteen työpaikkaan tai perheenlisäyksen tai sairastumisen myötä tapahtuviin muutokseen arjessa.
2. **Stressaavat tilanteet:** Psykologinen joustavuus auttaa ihmisiä selviytymään stressaavista tilanteista, kuten esimerkiksi omasta tai läheisen sairastumisesta tai työstressistä.

3. Epävarmuus: Psykologinen joustavuus auttaa ihmisiä selviytymään epävarmuudesta ja löytämään uusia tapoja ratkaista ongelmia sekä kohdata haasteita.

4. Uudet tilanteet ja ympäristöt: Psykologinen joustavuus auttaa ihmisiä sopeutumaan uusiin tilanteisiin ja ympäristöihin, kuten esimerkiksi uusi työpaikka tai uusi sosiaalinen ympäristö.

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS KOOSTUU KUUESTA YDINTAIDOSTA:

- **LÄSNÄOLOSTA**
- **AJATUSTEN TARKASTELUSTA ETÄISYYDEN PÄÄSTÄ**
- **TUNTEIDEN HYVÄKSYMISESTÄ**
- **ARVOPOHDINNASTA**
- **SITOUTUNEESTA TOIMINNASTA**
- **MINÄKUVAN LAAJENTAMISESTA**

LÄSNÄOLO

Onko elämässäsi tai itsessäsi jotain, mitä haluaisit muuttaa?

Monella meistä energia kuluu elämäntilanteemme ja kokemustemme vastustamiseen. Emme aina haluaisi kokea sitä, mitä koemme.

Esimerkiksi suru, pelko, ahdistus, stressi ja viha ovat kokemuksia, joita yritämme vältellä tai muuttaa.

Kun opimme tietoista läsnäoloa, vapaudumme vastustamisesta ja kokemustemme torjumisesta.

1. Tietoinen läsnäolo koulii tarkkaavaisuuttamme

Se on tapa olla antautumatta ajatusten tai tunteiden vietäväksi. Tietoinen läsnäolo harjoittaa metakognitiivisia taitoja; teemme itsestämme, kehostamme, ajatuksistamme ja tunteistamme tietoisia havaintoja.

Harjoittaminen koulii tarkkaavaisuuttamme niin, että pystymme yhä useammin kohdistamaan sen tietoisesti valitsemiimme asioihin. Emme ajaudu elämässä automaattiohjauksella; ajatuskehitysmien vietävänä tai tunteiden heiluteltavana.

2. Tietoinen läsnäolo ei ole uutta, vaan tuhansia vuosia vanha perinne

Tietoista läsnäoloa tässä hetkessä ja omassa kehossa on harjoitettu jo noin 2500 vuotta. Kyseessä on itämaiseen filosofiaan pohjautuva menetelmä. Vaikka länsimaissa aiheesta on tullut tuttua vasta edellisten vuosikymmenten aikana, on sitä jalostettu itämaisena viisautena ja käytännön toimintana jo ennen ajanlaskumme alkua.

3. Tietoinen läsnäolo auttaa masennuksen ja stressin hoidossa

Tietoisen läsnäolon avulla voimme vapautua kiireestä, stressistä, ahdistuksesta ja masennuksesta.

Se edellyttää kärsivällisyyttä ja sinnikkyyttä, eikä onnistu heti. Sitkeällä harjoittelulla voimme koulia mielemme tyyneksi samalla tavalla kuin voimme koulia kehomme lihaksikkaaksi.

Kumpikaan ei tapahdu heti ensimmäisen, eikä vielä kymmenennenkään harjoituskerran jälkeen.

4. Tietoista läsnäoloa voi harjoitella koko ajan

Tietoisen läsnäolon harjoittaminen ei vaadi erillistä harrastusryhmää. Meidän ei tarvitse varata kalenteristamme erikseen aikaa tietoisen läsnäolon harjoittamiselle. Voimme tehdä tarkkaavaisia ja tietoisia havaintoja koko ajan.

Kaiken, mitä teemme, voimme tehdä tietoisesti läsnä ollen. Kaiken, mitä on, voimme havaita tietoisen tarkkaavaisesti.

5. Sisäiset ja ulkoiset havainnot

Voimme tehdä sisäisiä ja ulkoisia havaintoja. Sisäiset havainnot kohdistuvat tunteisiimme tai ajatuksiimme, hengitykseen tai kehon tuntemuksiin. Kun huomaamme ajatuksen tai tunteen, meidän pitää olla tarttumatta siihen. Voimme tyynesti ajatella, että minulla on tuollainen tunne tai tällainen ajatus, ja antaa tunteen tai ajatuksen sitten mennä. Kun huomaamme kireyttä niskassamme, voimme antaa senkin vain olla. Se on yksi tuntemus muiden joukossa, sellainen meillä nyt on.

Ulkoisia havaintoja voimme tehdä kaikkien aistiemme välityksellä. Mitä näemme, mitä kuulemme, miltä pusero tuntuu yllämme, millaisia tuoksua ilmassa on ja miltä syömämme ruoka maistuu, millainen on sen koostumus?

Kaiken, mitä teemme, voimme tehdä tietoisesti läsnä ollen. Nytkin.

6. Kaiken ytimessä on hyväksyntä

Tietoiseen läsnäoloon kuuluu olennaisesti hyväksyvä asenne. Tietoisen läsnäolon harjoittaminen ei poista ahdistavia ajatuksia tai epämiellyttäviä tunteita. Mutta se mahdollistaa uuden tavan kohdata ne. Onnistuneessa tietoisen läsnäolon harjoittamisessa ajatukset ja tunteet, sekä ulkoiset olosuhteet nähdään merkityksistä ja arvotuksesta vapaina, sellaisina kuin ne ovat.

Tietoista läsnäoloa oppiessamme huomaamme, kuinka kärsimyksemme johtuu vastustamisesta. Torjumme tunteita, välttelemme ahdistusta, tai pyrimme muuttamaan elinolosuhteitamme tai elämäntilannettamme.

Tarkkaavaisuutemme on siinä, mikä ei ole hyvin. Kun opimme suhtautumaan kaikkeen olevaan hyväksyen, tietoisesti läsnä ollen, vapaudumme tästä.

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS KOOSTUU KUUESTA YDINTAIDOSTA:

- **LÄSNÄOLO**
- **AJATUSTEN TARKASTELU ETÄISYYDEN PÄÄSTÄ**
- **TUNTEIDEN HYVÄKSYMINEN**
- **ARVOPOHDINTA**
- **SITOUTUNUT TOIMINTA**
- **MINÄKUVAN LAAJENTAMINEN**

Ota etäisyyttä ajatuksiin

Ajatukset eivät sellaisenaan ole koskaan tosiasioita. Itseä ja muita koskeviin käsityksiin vaikuttavat monet asiat. Käsitykset voivat muodostua nopeasti. Joskus ne eivät ole kovin hyödyllisiä tai vastaa todellisuutta kovin osuvasti.

Omien ajatusten katsominen etäämpää antaa sinulle tilaa nähdä ajatukset vain ajatuksina. Niiden mukaisesti ei ole pakko toimia.

Huomioi, että tarkoitus ei ole päästä ajatuksesta eroon tai poistaa siihen liittyvää ikävää tunnetta.

Tarkoitus on vain ottaa ajatukseen vähän etäisyyttä.

Kokeile ottaa niihin etäisyyttä esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- **Kerro ajatus itsellesi ääneen: "Minulla on ajatus, että..."**
- **Kiteytä ajatus yhteen sanaan, ja toista sitä hyvin nopeasti vähintään 30 sekuntia. Esimerkiksi: "Olen surkea" → "Surkea"**
- **Kokeile luoda vaihtoehtoisia tulkintoja. Hyödynnä erityisesti omaa kokemustasi. Esimerkiksi: "Tilanne on toivoton." →**

"Minulla on ennenkin ollut tällainen olo, ja se on mennyt aikanaan ohi."

Muista kuitenkin, että ajatuksen kanssa ei tarvitse ryhtyä väittelemään.

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS KOOSTUU KUUDESTA YDINTAIDOSTA:

- **LÄSNÄOLO**
- **AJATUSTEN TARKASTELU ETÄISYYDEN PÄÄSTÄ**
- **TUNTEIDEN HYVÄKSYMINE**
- **ARVOPOHDINTA**
- **SITOUTUNUT TOIMINTA**
- **MINÄKUVAN LAAJENTAMINE**

Tunteiden hyväksyminen

Tunteiden ilmaantumista ei voi hallita, mutta tunteiden hyväksymistä voi harjoitella.

Omien tunteiden, ajatusten ja toiminnan havainnointi on tärkeä taito. Sen merkitys korostuu kuormituksen ja muutosten yhteydessä. Itsehavainnointia vahvistaa se, mitä uteliaammin ja sallivammin pystyy omaan mieleensä suhtautumaan.

Miksi?

Kun opit näin hyväksymään tunteesi, vahvistuu myötätuntosi itseäsi kohtaan. Samalla hallinnan- ja turvallisuudentunteesi lisääntyvät.

Miten?

- 1. Lopeta kaikki tekeminen hetkeksi. Keskity yksinomaan niihin tunteisiin, joita huolesi herättävät.**
- 2. Pue tunteesi selkeiksi sanoiksi.**
- 3. Hyväksy tunteesi sellaisenaan. Ajattele itseäsi ja huoliin liittyviä tunteitasi lempeästi. Tällaisia tunteita sinä tällä hetkellä koet, ja se on ymmärrettävää.**
- 4. Kuulostele kehosi tuntemuksia minuutin ajan. Tunnustele hengityksen rauhallista rytmiä, vaatetta ihollasi ja lattiaa kehosi alla. Havainnoi tuntemuksiasi rauhallisesti. Tee tämä siitä riippumatta, millaisia tuntemukset ovat. Laita tuntemukset vain merkille. Älä tuomitse niitä.**

5. Sulje hetkeksi silmäsi. Kuvittele, miltä huolesi voisivat näyttää. Minkä muotoisia ja värisiä ne olisivat?

6. Päästä sitten irti huolistasi. Katso mielessäsi, kuinka huolesi rauhallisesti etääntyvät. Ne loittonevat kuin aaltojen viemänä. Nousevat ja laskevat, etääntyvät.

7. Anna itsesi rauhoittua.

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS KOOSTUU KUUESTA YDINTAIDOSTA:

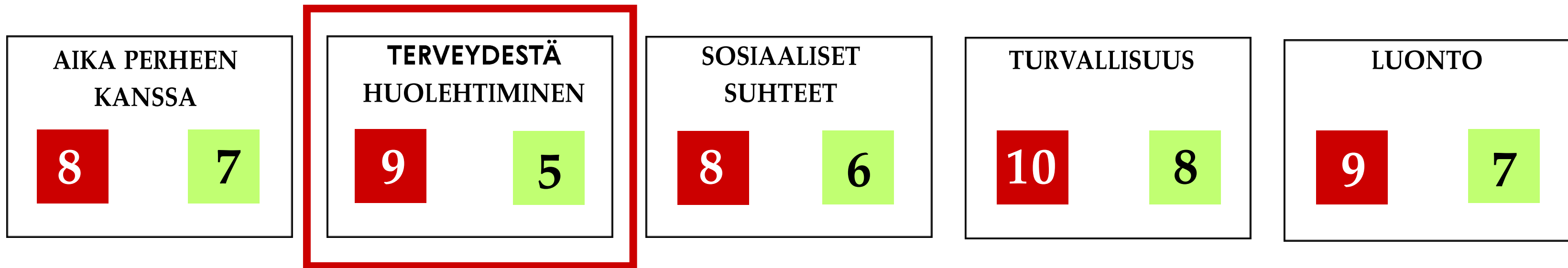
- **LÄSNÄOLO**
- **AJATUSTEN TARKASTELU ETÄISYYDEN PÄÄSTÄ**
- **TUNTEIDEN HYVÄKSYMINEN**
- **ARVOPOHDINTA**
- **SITOUTUNUT TOIMINTA**
- **MINÄKUVAN LAAJENTAMINEN**

Itselle keskeisten tavoitteiden **näkemiseksi** on **hyvä** tuntea **itseään** ja omia arvojaan. Kun **tietää**, mikä on itselle **tärkeää** ja **mitä** arvostaa, on helpompi suunnistaa **elämässä** oikein ja tavoitella itselle **tydyttäviä päämääriä**.

Arvot vaikuttavat **elämän** pieniin ja suuriin valintoihin. Omien arvojen tunteminen auttaa **tekemään** itselle sopivia ratkaisuja: **tämä** on osa itsetuntemusta. **Arvot voivat muuttua elämän aikana.**

Motivaatio on **yhteydessä** arvoihin. Motivoituminen, viihtyminen tai menestyminen on **todennäköisempää** asioissa, jotka koee omakohtaisesti **mielekkäiksi** ja arvokkaiksi, ja joissa voi toteuttaa **itseään**. Siksi arvojen pohtiminen voi **lisätä** hyvinvointia ja kirkastaa **elämän** suuntaa.

ARVOT



1. Mieti laatikoihin asioita, jotka kuvastavat sinulle tärkeää arvoa tai asiaa ihannetilanteessa. Voit täysin vapaasti itse määritellä sen, mikä sinulle on elämässäsi tärkeää.
2. Arvioi sen jälkeen asteikolla 1-10, kuinka tärkeänä pidät kutakin tekijää (1=ei lainkaan tärkeä, 10=erittäin tärkeä).
3. Arvioi sitten asteikolla 1-10, kuinka hyvin kyseinen arvo toteutuu elämässäsi tällä hetkellä (1=ei toteudu lainkaan, 10=toteutuu täydellisesti)

Mitkä asiat tai arvot toteutuvat elämässäsi parhaiten?

Mitkä arvot puolestaan eivät toteudu niin hyvin?

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS KOOSTUU KUUDESTA YDINTAIDOSTA:

- **LÄSNÄOLO**
- **AJATUSTEN TARKASTELU ETÄISYYDEN PÄÄSTÄ**
- **TUNTEIDEN HYVÄKSYMINEN**
- **ARVOPOHDINTA**
- **SITOUTUNUT TOIMINTA**
- **MINÄKUVAN LAAJENTAMINEN**

SITOUUDUN, SIIS OPIN.

Jatkuva oppiminen elämän aikana edellyttää usein yksilön omaa aktiivisuutta. Oppimiseen sitoutuminen tai kiinnittyminen on moniulotteinen ilmiö, johon liittyvät kognitiivinen (motivaatio), emotionaalinen (mm. tunteet ja asenteet), toiminnallinen (osallistuminen ja oppimisen tavat) sekä toimijuutta ilmentävä sitoutuminen.

Keskeiset tavat jatkuvan oppimisen edistämiseen liittyvät oppimiseen motivointiin, positiivisten tunteiden ja onnistumisten edistämiseen yksilö- ja yhteisötasolla, oppimisen organisointiin sekä yksilön oman itseohjautuvuuden ja aktiivisuuden vahvistamiseen.

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS KOOSTUU KUUESTA YDINTAIDOSTA:

- LÄSNÄOLO
- AJATUSTEN TARKASTELU ETÄISYYDEN PÄÄSTÄ
- TUNTEIDEN HYVÄKSYMINEN
- ARVOPOHDINTA
- SITOUTUNUT TOIMINTA
- **MINÄKUVAN LAAJENTAMINEN**

Minäkuvasi rakennat itse.

Yritätkö kovasti kaikessa, mutta silti sinusta tuntuu kuin et olisi tarpeeksi hyvä? Uskoisitko olevasi parempi, jos olisit pidempi, lyhyempi, hoikempi jne?

Parempi itsetunto voi tuntua saavuttamattomalta unelmalta, mutta se ei kuitenkaan ole sitä.

Parempi itsetunto

Ehkäpä syy siihen, ettet ole tyytyväinen itseesi, ei liity lainkaan ulkonäköösi tai siihen, kuinka paljon tavaroita omistat. Oletko koskaan pohtinut sitä mahdollisuutta, että sinulla saattaisi olla vääristynyt minäkuva?

Totuus on se, että monet yllä mainituista asioista liittyvät enemmänkin siihen, millainen käsitys sinulla on itsestäsi, kuin todellisiin asioihin.

Ihmisen on vaikea olla oikeasti onnellinen, jos häneltä puuttuu terve rakkaus itseään kohtaan.

Minäkuva on se, kuinka näet itsesi. Tämä näkökulma vaikuttaa suoraan elämäsi kaikkiin puoliin: psyykkisesti, fyysisesti, sosiaalisesti, jne.

“Kuka minä olen?” ja “Kuka minä haluan olla?” ovat kysymyksiä, joihin ei voi vastata ulkopuolelta.

Pääse yhteyteen kehosi kanssa.

Kuntoile, liiku, hengitä ja ole tietoinen siitä kuka olet parantaaksesi minäkuvaasi. Parempi itsetunto ja minäkuva kulkevat käsi kädessä. Joogatunneille meneminen voi auttaa sinua pääsemään yhteyteen fyysisen kehosi kanssa.

Se, että ymmärtää omia tuntemuksiaan ja sitä, kuinka kohtaa erilaiset tilanteet, on osa itsensä tuntemista.

Vaikka et haluaisi tai voisi mennä joogatunnille, voit silti oppia itseksesi. Mene kävelylle ja keskity ainoastaan itseesi. Unohda kaikki ulkopuolella oleva ja tunne, kuinka ihosi lämpenee auringossa tai kuinka rintakehäsi liikkuu hengittäessäsi ulospäin.

Kiinnitä huomiota tunteeseen, jonka vaatteesi aiheuttavat ihollasi, ja tule tietoiseksi fyysisestä puolestasi ja siitä, kuinka se on yhteydessä mieleesi.

Analysoi itseäsi

Tämä on välttämätön harjoitus omien vahvuuksien ja heikkouksien löytämiseksi. Kuinka reagoit eteesi tulevaan tilanteeseen?

Itseanalysoinnin avulla kykenet tekemään päätöksiä, jotka vahvistavat minäkuvaasi.

Reagoitko kuten olisit halunnut?

Mitä muuttaisit?

Miksi et pitänyt siitä asiasta, jota pidät heikkoutena?

Kun sinulla on vastaukset näihin kysymyksiin, pystyt helpommin päättämään mitä sinun tulee tehdä.

Kun tiedostat, ettet reagoinut kuten olisit halunnut, voit ennakoida tätä reaktiota ja muuttaa sen.

Älä kuuntele maailmaa; kuuntele itseäsi

Ihmisillä näyttäisi olevan pakonomainen tarve miellyttää muita, vaikka se ei johdakaan onnellisuuteen. Ulkopuoliset asiat tunkeutuvat sisäisiin ajatuksiisi.

Kun et onnistu miellyttämään kaikkia, se voi tehdä olosi huonommaksi. Se, että ajattelee etteivät muut hyväksy sinua, vahingoittaa lopulta minäkuvaasi.

On hyvä oppia suodattamaan ulkopuolelta tulevat mielipiteet.

Oleellista on oppia olemaan parempi versio itsestään joka päivä ja olla aito oma itsensä.

Tehokkain tapa tehdä tämä on oppia tuntemaan itsensä ja rakastamaan itseään juuri sellaisena kuin on.

Elämä on täynnä haasteita, epäonnistumisia ja vaikeita aikoja. Jos annat niille enemmän merkitystä kuin mitä ne ansaitsevat, et auta minäkuvaasi ollenkaan.

Opi nauramaan itsellesi

Lopuksi, viimeinen vinkki minäkuvan parantamiseksi on se, ettei ota itseään liian vakavasti. Opi näkemään epäonnistumiset, virheet ja heikkoudet ripauksella huumoria.

Näin kykenet näkemään elämäsi ja itsesi raikkaalla, uudella tavalla.

RAKASTA
LÄHIMMÄISTÄSI,
NIIN KUIN
ITSEÄSI.

RAKASTA
ITSEÄSI, NIIN
KUIN
LÄHIMMÄISTÄSI.

Lähteet:

[Mitä on tietoinen läsnäolo – kuusi yllättävää faktaa](#)

[Miten minäkuva vaikuttaa? | Mielenterveystalo.fi](#)

[Itsen tuntijaksi: 5 vinkkiä minätietoisuuteen ja minäviesteihin - MIELI ry](#)

[Tutustu itseesi - MIELI ry](#)

[Sitoudun, siis opin – Miten edistää jatkuvaa oppimista työssä? | Työelämän tutkimus](#)