



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Itsetuntemus itsensä johtamisen perusta

Lehtosalo-Iskanius, Liisa

2011 Leppävaara

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Leppävaara

Itsetuntemus itsensä johtamisen perusta

Lehtosalo-Iskanus, Liisa
Liiketalouden koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2011

Lehtosalo-Iskanius, Liisa

Itsetuntemus itsensä johtamisen perusta

Vuosi

2011

Sivumäärä

64

Kun ajattelemme jotakin ajatusta, jota emme ole koskaan ennen ajatelleet, saatamme huomata ja havaita asioita itsessämme, joita emme ole koskaan ennen huomanneet. Tämän kokemuksen jälkeen tunnemme itsemme paremmin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata itsetuntemusta, joka on itsensä johtamisen perusta. Itsensä johtaminen on kaiken johtamisen perusta. Tämä perustuu riittävään itsetuntemukseen. Tässä työssä käsitellään itsetuntemuksen eri osa-alueita ja sen suhdetta itsensä johtamiseen.

Teoreettinen viitekehys on rakennettu käymällä läpi erilaisia itsensä johtamisen malleja. Näitä malleja esitellään johdannossa. Teoriaosuudessa käydään läpi itsetuntemuksen eri osa-alueet käyttäen lähdemateriaaleina kirjallisuutta sekä Internetistä saatavia lähteitä. Lähteenä on käytetty myös muutamia julkaisemattomia luentoja.

Opinnäytetyön tutkimuksen kautta selvitettiin itsetuntemuksen tasoa ja tarpeellisuutta, sekä itsetuntemuksen ja itsensä johtamisen korrelaatiota. Tutkimus tehtiin sähköisenä haastatteluna ja vastaukset saatiin kirjallisessa muodossa.

Tutkimuksessa kävi selkeästi ilmi itsensä tuntemisen tärkeys ja sen sidonnaisuus itsensä johtamiseen.

Asiasanat itsetuntemus, itsensä johtaminen, positiivinen psykologia

Lehtosalo-Iskanius, Liisa

Self-leadership begins with self-knowledge

Year	2011	Pages	64
------	------	-------	----

The purpose of this thesis is to examine the concept of self-knowledge, which is the basis for self-leadership. This thesis deals with self-knowledge in different areas and its relationship to self-leadership.

The theoretical framework of the thesis considers various models of self-leadership, which are presented in the introduction. Self-knowledge in different areas is examined using literature available offline and via the Internet. Some unpublished lectures are also used.

Empirical research was also conducted into this topic, where levels of self-knowledge and the need for self-knowledge, as well as the correlation between self-knowledge and self-leadership, were investigated through a survey conducted electronically. Interview responses were also received in written form.

The study clearly showed the importance of self-knowledge and its linkage to self-leadership.

Key words self-knowledge, self-leadership, positive psychology

Sisällys

1	Johdanto.....	7
1.1	Aiheen valinta ja perustelut.....	7
1.2	Työn tarkoitus	8
1.3	Tutkittavan ilmiön kuvaus	9
1.4	Tutkittavan ilmiön rajaaminen	14
2	Teoreettinen viitekehys.....	15
2.1	Itsetuntemus	15
2.2	Itsensä johtaminen.....	16
2.2.1	Mieli	16
2.2.2	Arvot	21
2.2.3	Tunteet	22
2.2.4	Kyvyt	24
3	Empiirinen tutkimus	28
3.1	Tutkimusmenetelmä.....	28
3.2	Tiedonkeräystapa	28
3.3	Reliabiliteetti, validius, objektiivisuus.....	29
3.4	Tutkimuksen toteutus	29
4	Tutkimustulokset.....	29
4.1	Itsearvio itsetuntemuksesta.....	30
4.2	Omien ajatusten tiedostaminen ja tunnistaminen	30
4.3	Rajoittavat ja tukevat uskomukset	31
4.4	Muistikuvat menneisyydestä.....	31
4.5	Luovuus	32
4.6	Ympäristön havainnointi	33
4.7	Henkilökohtaiset arvot	33
4.8	Henkilökohtaisten arvojen suhde ympäristöön.....	34
4.9	Positiivisuuden ja negatiivisuuden suhde elämässä	35
4.10	Tunteiden hallinta.....	35
4.11	Motivaatio	36
4.12	Vahvuudet	37
4.13	Kehitystarpeet	37
4.14	Oppiminen	38
4.15	Itsetuntemukseen vaikuttavat tekijät	38
4.16	Itsetuntemuksen lisääminen.....	39
4.17	Itsetuntemuksen suhde itsensä johtamiseen	39
4.18	Itsensä johtamisen tärkeys	40
4.19	Itsensä johtamisen helpottaminen	40
5	Yhteenveto	41

5.1	Johtopäätökset	41
5.2	Pohdinta	41
5.3	Tutkimuksen jatkoaiheet	44
	Lähteet	45
	Kuviot	48
	Liitteet.....	49

1 Johdanto

1.1 Aiheen valinta ja perustelut

Aiheena valinta perustuu huomioihini itsetuntemuksen tärkeydestä toimiessani itse valmentajana. Hyvän valmentajan tärkein työkalu on itsetuntemus. Pentti Sydänmaalakka kirjoittaa osuvasti kirjansa esipuheessa: "Kaikki johtaminen alkaa itsensä johtamisesta, ja johtamisen opettelu tulisi aloittaa itsestä." (2008, 5). Tässä työssä pyritään selvittämään, mikä on riittävä itsetuntemus jotta pystyy johtamaan itseään ja kohtaamaan toiset ihmiset kunnioittavasti. Lao Tsun sanoin "Älykäs tuntee toiset ja viisas tuntee itsensä".

Psykologian käsikirjan mukaan (Vilkkö 2006, 34-35) me ihmiset toimimme kokonaisvaltaisesti psyykkisin, fyysisin ja sosiaalisin ulottuvuuksin. Pyrkiessämme tasapainoon ja ehjään minäkokemukseen, käytämme kaikkia näitä ulottuvuuksia hyväksemme. Psyykkisenä itsesäätelyä voidaan käyttää omaa pohdiskelua, huumoria ja lohduttavia mielikuvia. Asioita ja tilanteita voi myös selitellä uudelleen itselle. Fyysisinä itsesäätelyn keinoina voimme harrastaa erilaisia liikuntalajeja tai täyttää vatsamme herkuilla. Sekä psyykkisiä että fyysisiä keinoja voimme harjoittaa yksin. Sosiaaliseen itsesäätelyyn tarvitsemme toisia ihmisiä. Sosiaalisia itsesäätelyn keinoja ovat esimerkiksi keskustelut ystävän kanssa.

Me ihmiset olemme psykofyysisiä kokonaisuuksia. Sosiaalinen ympäristömme vaikuttaa meihin psyykemme kautta. Psyykemme vaikuttaa edelleen fyysisyyteemme. Näin siis sosiaalinen ympäristömme voi vaikuttaa psykofyysiseen kokonaisuuteemme. (Vilkkö 2006, 90-91)

Minäkäsitys määritellään havainnoinniksi itsestään. Tämä havainnointi on jäsentynyttä, tietoista ja yhdenmukaista havainnointia suhteessa muihin ja ympäröivään maailmaan. (Korpinen 1990, 8)

Minäkäsityksen muuttaminen vaatii kehittymistä. Halutessamme erilaisen lopputuloksen kuin aikaisemmin, tulee meidän toimia toisella tavalla kuin aiemmin. Jotta voimme toimia aiemmasta poikkeavalla tavalla, on tarpeen noustava tietoisuuteemme. Minäkäsitys ei aina ole tiedostettua. Kun tulemme erityisen tietoiseksi itsestämme, olemme minätietoisuuden tilassa. (Helkama 1998, 364-365)

Me kaikki koemme ja näemme ympäröivän maailman oman persoonallisen suodattimemme läpi. Maailma tapahtuu siis sisällämme. Perustamme usein maailmankatsomuksemme siihen, miten asiat vaikuttavat olevan omasta mielestämme. Unohdamme helposti sen, että näkökantoja on paljon muitakin, riippuen siitä, kuka katsoo asiaa ja mistä suunnasta. Myös kokemuspohja ja

motiivit muokkaavat maailmaamme. Osa tapahtuu tiedostavalla tasolla ja osa tiedostamattomasti. (Dunderfelt 2006, 21-22)

Voidaksemme elää omannäköistä elämää, on meidän tunnettava itsemme. Itsetuntemus on jatkuvaa oppimista ja itsensä opiskelua ja myös itsensä ja oman toiminnan reflektointia. Uusi ajatus tuo aina uutta, joka vie meitä eteenpäin tai taaksepäin. Itsetuntemus mahdollistaa sen, että kasvamme suuremmiksi ja tasapainoisemmiksi.

Jokainen meistä on parhaina päivinään hieno ja mukava kun taasen huonoina päivinä ikävää seuraa jopa itsellemme. Itsetuntemus lisää kykyämme tunnistaa tämä ja tarvittaessa toimia proaktiivisesti asian korjaamiseksi. Näin pääsemme itse johtamaan itseämme kohti parempaa ja enemmän itsemme näköistä elämää.

*Elämäkulkua ei ratkaise niinkään se,
mitä elämä tuo eteesi,
kuin se asenne,
jonka sinä viet elämäsi;
ei niinkään se,
mitä sinulle tapahtuu,
kuin se tapa,
jolla mielesi näkee tapahtuneen.*

1.2 Työn tarkoitus

Opinnäytetyö on muodoltaan tutkimuksellinen opinnäytetyö, joka koostuu teoreettisesta viitekehystä sekä tutkimuksesta. Opinnäytetyössä on noudatettu Laurea Leppävaaran opinnäytetyön ohjetta. Teoreettisessa viitekehyksessä lähdemateriaalina on käytetty pääasiassa julkaistua kirjallisuutta. Julkaisemattomia ja sähköisiä lähteitä on hyödynnetty myös jonkin verran. Nämä ovat eriteltyinä lähdeluettelossa.

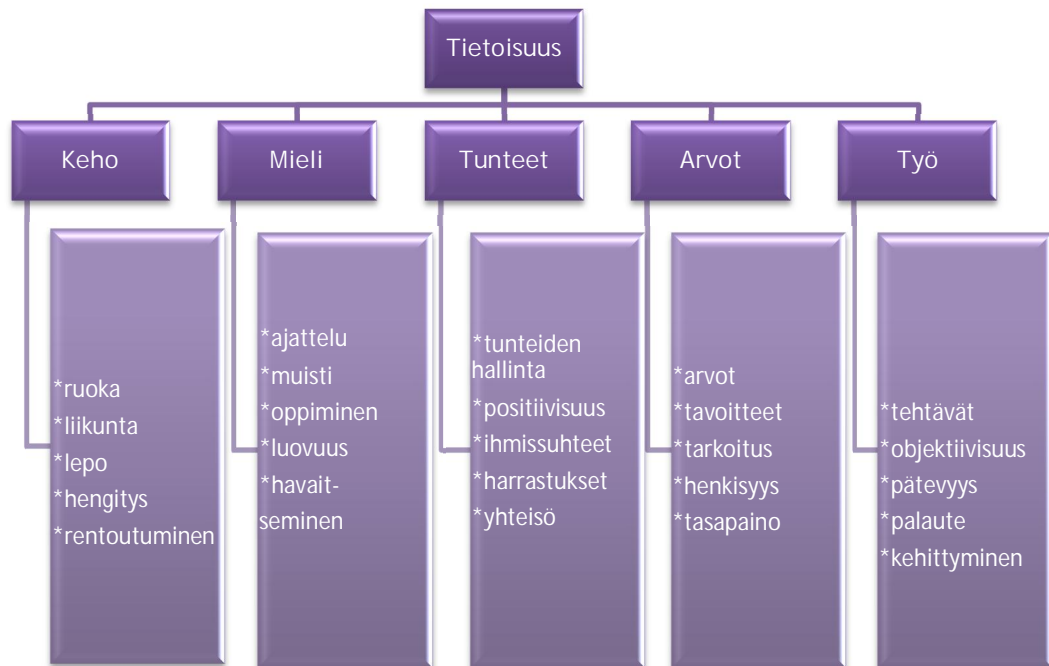
Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kirjallisista lähteistä teoreettinen pohja itsetuntemukselle. Mitä eri teorioita, kuten Sydänmaalakan "Itsensä johtaminen", Åhmanin "Oman mielen johtaminen", Neckin ja Manzin "Omien ajatusten johtaminen", Csikszentmihalyin "Mielen kaaos, ajalehtiminen ja järjestys" sekä kognitiivinen psykologia sanovat itsetuntemuksesta ja sen suhteesta itsensä johtamiseen. Tämän opinnäytetyön tutkimusosiossa on tutkittu sitä, mikä on oma arviomme itsetuntemuksemme asteesta. Tässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tutkittu myös teorioiden pohjalta rakennetun viitekehksen osa-alueiden vaikutusta itsetuntemuksemme ja itsensä johtamisen tärkeyttä tutkittujen omassa elämässä.

1.3 Tutkittavan ilmiön kuvaus

Itsensä johtamista ovat tutkineet Suomessa esimerkiksi professori Markku Ojanen, filosofian tohtori Pentti Sydänmaanlakka sekä kasvatustieteen maisteri ja tekniikan tohtori Helena Åhman. Yhdysvalloissa itsensä johtamista ovat tutkineet professorit Charles Manz ja Christopher Neck sekä unkarilaissyntyinen psykologi Mihailly Csikszentmihalyi.

Itsensä johtaminen on henkilön omaa pohdintaa ja käsitystä omasta itsestään, motiivista tehdä työtä sekä käsitys omista voimavaroista, osaamisestaan ja kehittämistarpeistaan. Omasta hyvinvoinnista ja kyvykkyydestä huolehtiminen sisältyy henkilön vastuisiin ja siten myös itsensä johtamiseen. Vastuu omasta kunnosta, niin fyysisestä kuin psyykkisestäkin on henkilöllä itsellään. (Heikkala 2009, 20.) Yksi tärkeimmistä asioista itsensä johtamisessa on vastuun ottaminen omasta elämästään, jokainen tekee itse oman elämänsä käsikirjoituksen (Sydänmaanlakka 2008, 274). Jokainen meistä on oman elämänsä paras asiantuntija ja näin ollen myös ainoa, joka todella voi olla tietoinen, mitkä ovat arvomme, uskomuksemme, ajatuksemme, tunteemme ja näkemyksemme maailmasta.

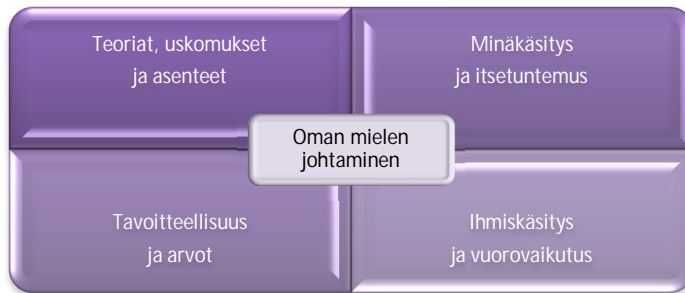
Sydänmaalakka (2008, 35-36) perustelee valitsemaansa itsensä johtamisen käsitettä sillä, että ihminen on fyysis-psykososiaalis-henkinen kokonaisuus ja meidän on johdettava kokonaista itseämme. Alla olevassa kuviossa (kuvio 1) on kuvattuna Sydänmaalakan viitekehys itsetuntemukselle, joka on hänen mukaansa tietoisuutta. Tietoisuus käsittää Sydänmaalakan mukaan kehon, mielen, tunteet, arvot ja työn. (Sydänmaalakka 2004)



Kuvio 1: Itsetuntemuksen viitekehys (Sydänmaalakka 2004)

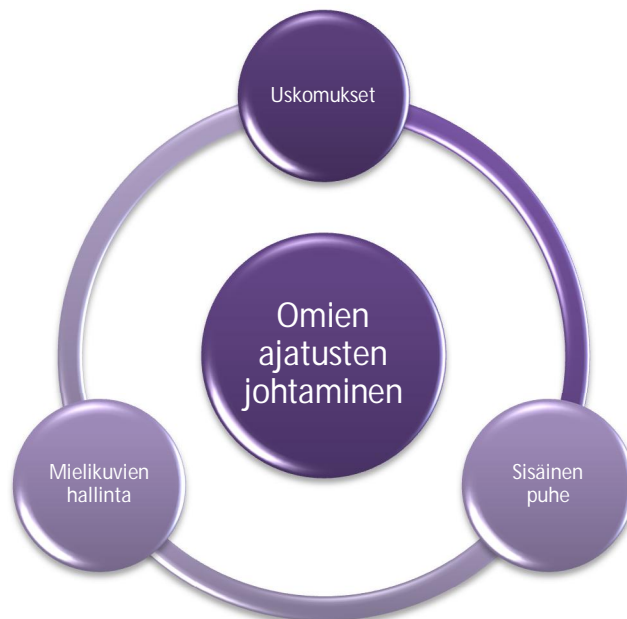
Åhman käyttää käsitettä "oman mielen johtaminen" ja on väitöskirjassaan perustellut omaa valintaansa käsitteelle. Hän katsoo, että tämä valittu käsite kuvaa parhaiten tunteisiimme, ajatuksiimme sekä tahtoomme ja sitä kautta myös tekoihimme ja toimintaamme vaikuttaviin asioihin. Tästä käsitteestä hänen mukaansa käy myös selkeästi ilmi se, että kyseessä on johtamistaito, johon voimme itse vaikuttaa. Johtamis-sanaa Åhman pitää tavoitteellisena. Oma - sana viittaa taasen siihen, että kyseessä on vaikuttaminen juuri omaan mieleemme, eikä tarpeeseemme manipuloida muita. (Åhman 2003, 132).

Åhman (2003, 223.) kuvaa oman mielen johtamista väitöskirjassaan "ajatusten, tunteiden ja tahdon ohjaamista oman potentiaalini ohjaamiseksi ja elämän tasapainon löytämiseksi eli menestymisen saavuttamiseksi". Åhmanin viitekehys oman mielen johtamiselle käsittää uskomukset ja asenteet, minäkäsityksen ja itsetuntemuksen, ihmiskäsityksen ja vuorovaikutuksen sekä tavoitteellisuuden ja arvot (kuvio 2). Åhmanin mukaan tämä oman mielen johtaminen on kriittistä itsereflektointia ja tiedostamista.



Kuvio 2: Oman mielen johtamisen viitekehys (Åhman 2003, 3.)

Charles Manz ja Christopher Neck puhuivat jo 1990 - luvun alussa omien ajatustensa johtamisesta. Tähän teoriaan (Kuvio 3) kuuluvat uskomusten, sisäisen puheen ja mielikuvien hallinta. (Sydänmaalakka 2008, 35.) Tässä teoriassa tarkoituksena oli omien ajatusten muuttaminen enemmän itseään palveleviksi, sen sijaan, että ne estäisivät omaa kehittymistä (Manz 1991, 87-94).



Kuvio 3: Omien ajatusten johtaminen

Neck ja Manz määrittävät myöhemmin itsensä johtamisen (self-leadership) "prosessiksi vaikuttaa itseensä" (the process of influencing oneself). He perustavat itsensä johtamisen käsitteen kahdelle psykologian alueelle: sosiaalinen kognitiivinen teoria ja kognitiivinen kehitysteoria. Sosiaalinen kognitiivinen teoria painottaa, Manzin ja Neckin mukaan, henkilön kykyä hallita ja johtaa itseään, kun hän kohtaa vaikeuksia tärkeissä tehtävissä. Kognitiivinen

kehitysteoria painottaa heidän mukaansa luonnollisten palkintojen merkitystä: iloitsemme tehdessämme tehtäviä, joista pidämme. (Manz 2010, 4-5.)

Behavioristinen suuntauksen mukaan ärsyke saa aikaiseksi reaktion sekä ihmisillä että eläimillä. Näin siis joko vahvistamalla tai heikentämällä voimme vaikuttaa reaktion voimakkuuteen. (kuvio 4) (Vilkkö-Riihelä, 727)

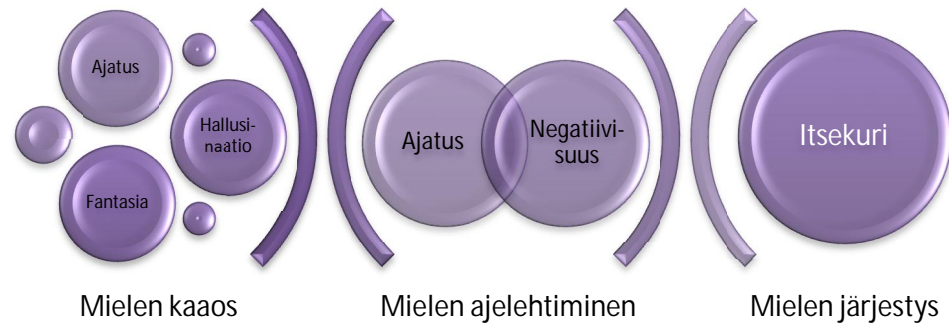


Kuvio 4: Reaktiivisuus

Freudin käsitys tukahdutettujen halujen ja toiveiden ohjaamasta ajattelustamme on ristiriidassa sen yleisen ajattelun kanssa, että me voimme kontrolloida mieltämme. Mihály Csikszentmihályi on sitä mieltä, että on todisteita ajatusprosessin järjestäytymättömyydestä. Mihály Csikszentmihályi tuo kirjassaan Kehittyvä minuus esille teorian, että mieleemme luonnollinen tila ei olekaan järjestys, vaan kaaos (kuvio 5). Tätä teoriaa tukevat muutamat tutkimukset. Kun ihmisiä suljetaan eristyksiin ilman kuulo- ja näköärsykeitä ja toimintamahdollisuuksia, alkavat heidän ajatuksensa harhailla ja heillä on hallitsemattomia fantasioita ja hallusinaatioita (kuvio 5). (Csikszentmihályi 2006, 56-59.)

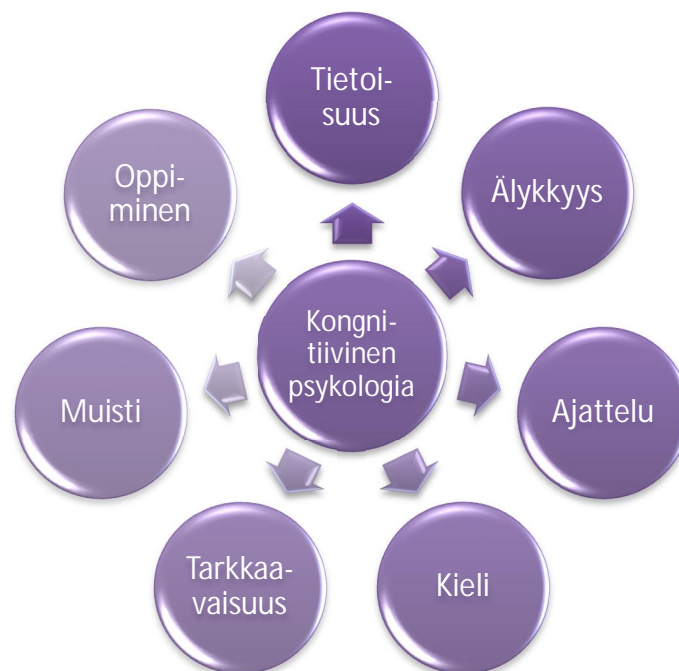
Toinen tutkimus ositti, että kun ihmisillä oli vapaus tehdä, mitä he haluavat, ei mielellä ole suuntaa ja näin ajatuksemme ajautuvat helposti epämiellyttäviin asioihin. Csikszentmihályin mukaan mielen voi järjestää ulkoapäin, antamalla ulkoisten ärsykkeiden johtaa mieltämme. Tämä johtaa reaktiivisuuteen (kuvio 4). (Csikszentmihályi 2006, 56-59.)

Toinen tapa luoda mieli järjestykseen, on itsekurin kehittäminen (kuvio 5). Näin pystymme toimimaan mieleemme mukaisesti. Tämä malli vaatii Csikszentmihályin mukaan vaivaa, aikaa ja tahtoa henkilökohtaisten tapojen kehittämiseen. Mikä tahansa määrätietoinen toiminta estää mieltä joutumasta epäjärjestykseen ja voimme helpommin johtaa mieltämme. Näitä tapoja voivat olla esimerkiksi jooga, meditaatio, uskonnolliset harjoitukset sekä oma-apumenetelmät. Mielen ajautuminen koetaan usein joko ahdistavana tai kyllästyttävänä. (Csikszentmihályi 2006, 56-59.)



Kuvio 5: Mielen kaaos, ajelehtiminen ja järjestys

Kognitiivinen psykologia tutkii ihmisen tiedon käsittelyä. Näitä kognitiivisia toimintoja ovat esimerkiksi tietoisuus, älykkyys, ajattelu, kieli, tarkkaavaisuus, havainnointi, muisti ja oppiminen. Nämä taidot lisäävät meidän itsetuntemustamme ja auttavat ohjaamaan omaa ajatteluamme. Löydämme helpommin vaihtoehtoisia tulkintoja tapahtumille ja omille tunteillemme. (Kuvio 6) (Kalakoski, Laarni, Paavilainen, Kallio, Oksala & Stenius 2005, 11-16.)



Kuvio 6: Kognitiivinen psykologia

Kognitiivisen psykologian mukaan tietojemme käsittely aivoissamme koostuu prosesseista, joita on verrattu myös tietokoneen tietojenkäsittelyyn. Mielessä on erilaisia rakenteita, kuten

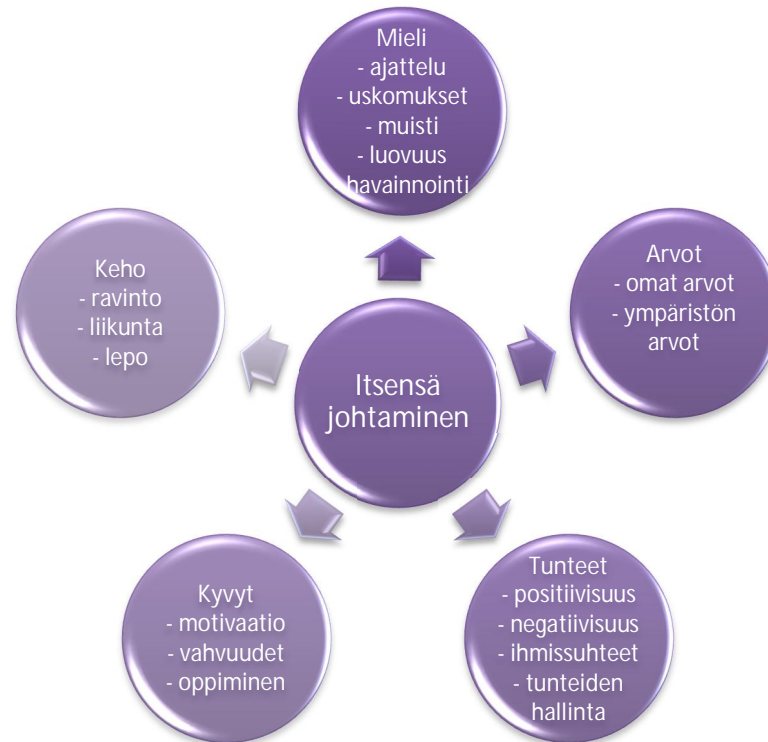
esimerkiksi muistijärjestelmä. Tietojenkäsittely voi tapahtua aistien ohjaamana tai käsitteellisesti ohjattuna. (Kalakoski ym. 2005, 11-16.)

Aistien vastaanottama tieto käsitellään aivoissa useassa vaiheessa, kunnes siitä syntyy havaintokokemus. Tämä aistien ohjaama tiedonkäsittely etenee aivoissamme vaiheittain. Esimerkiksi näemme ensin yksinkertaiset erisuuntaiset viivanpätkät. Nämä yhdistyvät monimutkaisemmiksi kokonaisuuksiksi ja lopulta siitä muotoutuu kokonainen havaintokokemus. Tästä on esimerkkinä kirjan sivu. (Kalakoski ym. 2005, 11-16.)

Käsitteellisesti ohjattu tiedonkäsittely perustuu muistitietoihin. Tämä tarkoittaa sitä, että meillä tulee olla muistiin tallentunut aikaisempi muistijälki voidaksemme tunnistaa havaitsemamme kohteen. Tällaista muistijälkeä kutsutaan representaatioksi, jotka rakentavat sisäisiä malleja eli skeemoja. Meillä on sisäisiä malleja, joilla luomme tilannekohtaisia käyttäytymismalleja. Näistä malleista muodostuu kognitiivisen psykologian mukaan minäkäsitys. (Kalakoski ym. 2005, 11-16.)

1.4 Tutkittavan ilmiön rajaaminen

Tämän työn teoreettisena viitekehyksenä on edellä kerrotusta koottu viitekehys (kuvio 7). Itsensä johtaminen käsitteenä kuvastaa tavoitteellista toimintaa, johon itse voimme vaikuttaa haluamallamme tavalla. Voidaksemme laajeta omaan potentiaaliimme, on meidän itsetuntemuksemme tilan oltava hyvä.



Kuvio 7: Itsensä johtamisen viitekehys

Viitekehys sisältää viisi osa-aluetta: mieli, arvot, tunteet, kyvyt ja keho. Mieli osio sisältää ajattelun, uskomukset, muistin, luovuuden ja havainnoinnin. Arvot osio sisältää arvomme ja näiden suhteen ympäristömme arvoihin ja yleisesti hyväksytyihin teorioihin, paradigmoihin. Tunteet osio sisältää positiivisuuden ja negatiivisuuden merkityksen ja suhteen toisiinsa, ihmissuhteemme ja tunteidemme hallinnan. Kyvyt osio käsittää motivaation, vahvuudet sekä oppimisen. Keho osio pitää sisällään fyysisyyden merkityksen, kuten ravinnon, liikunnan ja levon merkityksen itsetuntemukseen ja itsensä johtamiseen. Keho osio sivuaa sekä psykologiaa, lääketiedettä että liikuntatiedettä. Tämän osion laajuudesta johtuen, se rajataan tämän opinnäytetyön ulkopuolelle kokonaan.

2 Teoreettinen viitekehys

2.1 Itsetuntemus

Itsetuntemuksella tarkoitetaan sitä, että henkilö pystyy ymmärtämään ja ohjaamaan omaa käyttäytymistään tuon tiedon avulla (Seligman 2008, 144). Oman käyttäytymisen ohjaamista kutsutaan myös oman mielen johtamiseksi (Åhman 2003) ja itsensä johtamiseksi (Sydänmaalakka 2008).

Itsetuntemuksen asteella on suuria eroja henkilöiden välillä ja myös yhden henkilön kohdalla tilanteen vaihtuessa. Hyvä itsetuntemus on yhteydessä henkilön psyykkiseen hyvinvointiin ja myönteiseen minäkuvaan. Hyvällä itsetuntemuksella ja sosiaalisella suotavuudella on myös vahva yhteys. Sosiaalinen suotavuus tarkoittaa sitä, että henkilö tuo itsestään esille positiivisempia ominaisuuksia ja näin vahvistaa itseään. Hyvinvointi heijastuu henkilön avoimuuteen sekä siihen, että hän luottaa ihmisiin. Hänen käytöksensä ja olemuksensa heijastaa minäkuvaan, eikä näin tuota yllätyksiä ympäristölleen. Henkilön minäkuva on "totuudenmukainen". Jos sisäisen ja ulkoisen kuvan välillä on ristiriita, aiheuttaa se helposti ympäristössä kielteistä asennoitumista henkilöön. (Ojanen 2011, 122-123).

Hyvä itsetuntemus vaikuttaa myös henkilön itsetuntoon ja itseluottamukseen. Hän tiedostaa hyvien ominaisuuksiensa lisäksi heikkoutensa ja puutteensa. Hän kuitenkin korostaa hyviä ominaisuuksiaan ja pitää niitä tärkeämpinä kuin huonoja. Hyvällä itsetunnolla varustettu henkilö pyrkii eroon itseään huonosti palvelevista piirteistään, eikä käytä niitä tekosyynä huonoon käytökseen (Keltikangas-Järvinen 1994, 17). Itsetunnoltaan vahva ihminen näkee myös muiden ihmisten vahvuudet ja näin kykenee arvostamaan muita. Hänen ei tarvitse jatkuvasti kilpailla muiden kanssa paremmuudestaan (Keltikangas-Järvinen 1994, 19-20).

2.2 Itsensä johtaminen

Sydänmaalakan mukaan itsensä johtamisesta (self-management, self-leadership) on puhuttu länsimaissa vasta 1980 - luvulta lähtien. Tätä aihetta on lähestytty aikaisemmin psykologian, kasvatustieteiden, lääketieteen, filosofian, kirjallisuuden ja historian kautta. Vaikka nämä lähestymistavat ovatkin olleet parhaimmillaan syvällisiä, ovat ne olleet hyvin ulkokohtaisia henkilön itsensä kannalta. Näissä henkilö on ollut objekti, eikä subjekti. Sydänmaalakan mukaan itsensä johtaminen lähtee ihmisestä itsestään eli henkilö on aina subjekti. (Sydänmaalakka 2008, 27-28.)

"Kaikki johtaminen alkaa itsensä johtamisesta, ja johtamisen opettelu tulisi aloittaa itsestä." (Sydänmaalakka 2008, 5).

2.2.1 Mieli

Mieli (mind) määritetään psykologiassa psyykeksi, joka viittaa henkisiin toimintoihin. Nämä ovat tietoisia tai tiedostamattomia ajattelu- ja tunnekokemuksia. (Vilkkö-Riihelä 1999, 740).

Ajattelu

Ajatuksemme ovat kielellisiä tulkintoja todellisuudestamme ja mielen yksi ilmentymä. Ajatukset ovat vain ajatuksia, eivätkä tosiseikkoja. (Laakso 2009, 151.) Ajattelun avulla me ohjaamme toimintaamme käsitteiden, mieli- ja muistikuvien avulla (Vilkko-Riihelä 1999, 726). Vuorokaudessa ehdimme ajatella noin 50 000 ajatusta. Ajatuksistamme noin 80 % liittyy menneisyyteen, 18 % tulevaisuuteen ja vain 2 % nykyhetkeen (Ahern 2011). On arveltu, että noin kolmannes kaikista ajattelemistamme ajatuksista olisi sellaisia, jotka ovat pohjimmiltaan negatiivisia (Laakso 2009, 148).

Ajattelulla voimme ohjata tunteitamme joko enemmän meitä palvelevien tunteiden suuntaan tai sitten antaa ajattelun ohjata mielemme negatiivisiin tunnetiloihin. Masentuneiden henkilöiden ajattelua hallitsevat kielteiset tulkinnat menneisyydestä, omista kyvyistä ja tulevaisuudesta. (Clark 1997, 1139-1141.)

Tietoisuus omista ajatuksistamme ja ajatustemme tunnistaminen, auttavat meitä katkaisemaan meitä ei palvelevan ajatusjuoksun heti huomattuamme sen. Tämä tuo meille parempaa henkistä tasapainoa. (Laakso 2009, 148-149.)

Ajattelulla voimme muovata myös aivojemme toimintaa (neuroplastisuus) ja muokata esimerkiksi mentaalisia mallejamme (Dunderfelt 2006, 188).

Uskomukset

Uskomukset ovat syvälle juurtuneita mielikuvia, mentaalisia malleja. Ne toimivat kuin silmälasit, joiden läpi tarkastelemme meitä ympäröivää maailmaa. Näin ne vaikuttavat meidän tiedostomattomaankin toimintaamme. Vaikka ne vaikuttavat meihin jatkuvasti, kyseenalaistamme harvoin niitä. Uskomusten tunnistaminen ei ole helppoa ja kuitenkin tunnistaminen ja itsereflektio ovat perusedellytykset niiden muuttamiselle. Toisinaan uskomukset toimivat esteenä omalle kasvullemme. (Åhman 2003, 30-31.) Ihmisen mieli pyrkii keräämään jatkuvasti todistusaineistoa omille uskomuksilleen ja näin todistamaan itselleen, että uskomus on tosi (Åhman 2003, 43).

Uskomus voi olla kollektiivinen tai subjektiivinen. Kollektiiviset uskomukset ovat sidottuja esimerkiksi kulttuuriin tai kieleen. Subjektiiviset uskomuksemme perustuvat omiin kokemuksiimme, eli juuri niihin silmäläseihin, millä olemme havainnoineet maailmaa. Uskomukset voivat palvella meidän tarkoituksiperiämme tai ne voivat muodostua esteeksi pyrkiessämme kohti tavoitettamme. Uskomukset, jotka estävät meitä toimimasta, saattavat kaventaa ajatteluamme radikaalisti ja jarruttaa toimintaamme. (MB 2009-2010.) Uskomukset eivät ole aina pysyviä, vaan ne voivat muuttua eri elämäntilanteissa tai voimme niitä itse muuttaa (Åhman 2003, 41).

Uskomukset sinänsä eivät ole mielellemme tosia tai epätosia, vaan ne ovat meidän todellisuutemme, asenteemme. Asenteella kohtaamme maailman ja havainnoimme sitä omiin uskomuksiimme peilaten. (Åhman 2003, 47.)

Havainnointi

Havainnointi on tarkkailua, jolla on tarkoitus hankkia tietoa (Vilkko-Riihelä 1999, 733). Modernin ajan tiedekäsitys on sitä mieltä, että maailman koostuu havaittavista asioista. Jos jotakin ei voi havainnoida, jätetään se vähemmälle huomiolle tai peräti kokonaan ilman huomiota. (Åhman 2003, 17.)

Havainnointi ei ole pelkästään kuulo-, näkö-, maku-, haju- ja tuntoaisteihin perustuvaa, vaan se myös aiempien kokemusten, tunteiden sekä havainnointilanteen ulkoisten tekijöiden yhteinen tulos. Myös henkilökohtaiset ja kulttuurilliset arvomme vaikuttavat siihen, mitä ja miten havainnoimme (MB, 2009-2010). Havainto on aivojen tulkinta kaikesta tästä tiedosta. Havainnointi on täysin subjektiivinen toiminto. Samassa tilassa olevat henkilöt havaitsevat toisistaan eroavan todellisuuden. (Vilkko-Riihelä 1999, 276-277.) Me kaikki koemme maailman oman itsemme kautta. Kaikki näkemämme, kuulemamme ja aistimamme suodattuvat oman suodattimemme kautta. Maailma tapahtuu sisällämme, oman suodattimemme suodattamana. (Dunderfelt 2006, 21.)

Muisti

Koska meidän havainnointimme ja motivaatiomme eri asioihin vaihtelee, voi samasta tapahtumasta olla yhtä monta erilaista kuvausta, kun on asian kuvaajaa. Muisti määrittellään kokemusten ja opitun säilyttämiseksi. Persoonallisuutemme on sidottu muistiimme. On myös todettu, että muistimme ei sijaitse missään erityisessä paikassa aivojamme, vaan muistin tärkeitä alueita sijaitsee kaikkialla aivoissamme. Muistin kannalta tärkeää on se, että vältämme stressiä ja jopa jännitystä, sekä annamme aikaa opitulle tiedolle painua muistiimme ajan kanssa. (Vilkko-Riihelä 1999, 354-357.) Suomalainen aivotutkija Kiti Müller sanookin, että aivojen tärkein huoltotoimenpide on uni. Unessa annamme aivoille mahdollisuuden toipua päivän aikana tulleesta tietotulvasta ja stressistä. (Müller 2009.)

Muistiamme rasittavat nyky-yhteiskunnassa suuri tiedon määrä, epäsäännöllinen elämä riittämättömine unineen ja jatkuvan muutoksen omaksuminen (Müller 2008, 77-83). Useamman tehtävän samanaikainen suorittaminen rasittaa aivojamme ja vaikuttaa muistiimme. Myös tehtävästä toiseen siirtyminen aiheuttaa stressiä ja vähentää tuottavuuttamme, sillä aivomme tarvitsevat aikaa suunnatakseen huomionsa uuteen tehtävään. Monisuorittaminen (multitasking)

vähentää tuottavuuttamme, lisää virhemahdollisuuksia ja saa aivoissamme stressireaktion aikaiseksi, jolla voi pitkittyessään olla aivosoluja tuhoava vaikutus. (Laakso 2009, 89-91.) Muistin lisäksi stressi vaikuttaa myös luovuuttamme vähentävästi (Müller 2008, 77-83).

Meillä jää jatkuvasti havainnoistamme jälkiä, jotka siirtyvät muistiimme kaikkien muiden muistijälkiemme joukkoon. Muistista voimme poimia myöhemmin mielikuvia ja muistoja uudelleen esille. Jos käytämme ajattelumme vain näitä vanhoja muistijälkiä, juutumme helposti passiivisesti menneisyyteen. (Dunderfelt 2010, 107-108.)

Luovuus

Aktiivista eteenpäin menemistä elämässä helpottaa luovuus. Luovuus on kyky tuottaa työ, joka on sekä uusi (omaperäinen, odottamaton) että soveltuva (käytännöllinen, toimiva). Luovuus on kuitenkin hyvin subjektiivinen ja latautunut käsite. Luovuutta on myös yhdistellä uudella tavalla tuttuja elementtejä. Luovuus rikkoo usein totuttuja ajatus- ja käyttäytymismalleja. Tätä voidaan myös harjoitella. Ensin pyritään miettimään asiaa tiukan loogisesti, jonka jälkeen looginen kuvio rikotaan jollakin epäloogisella toiminnalla. Alla on kuvattuna loogisen (kuvio 8) ja luovan ajattelun malli (kuvio 9). (Sternberg 1999, 3-15.)

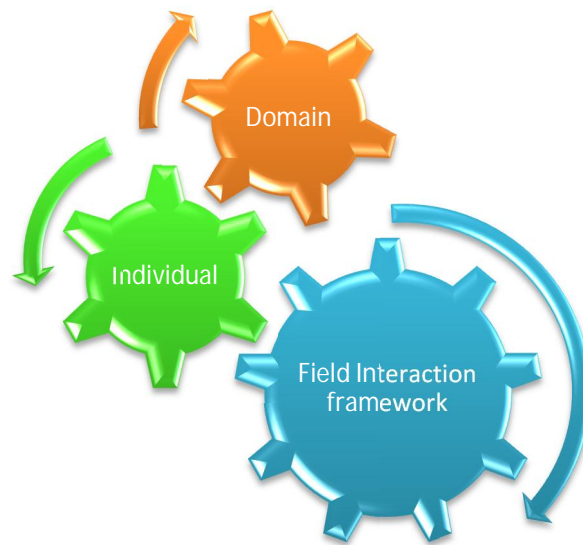


Kuvio 8: Looginen ajattelu



Kuvio 9: Luova ajattelu

Mihaly Csikszentmihalyin on luonut teorian luovuudesta, jota pidetään vaikutusvaltaisena tiedealoilla. Alla on kuvattuna tämä vuorovaikutteinen ns. DIFI-malli.



Kuvio 10: DIFI - malli

Yllä olevassa kuviossa "Domain" kuvaa kulttuurin alaa, joka sisältää symbolisia sääntöjä. "Individual" kuvaa yksilöä, joka omaksuu tiedean symbolisia sääntöjä ja pyrkii uudistamaan niitä. Tämä "individual" voi olla myös ryhmä, vaikka malli ei sitä suoranaisesti tunnekaan. "Field Interaction framework" kuvaa asiantuntijayhteisöä, joka hyväksyy tai hylkää alalle tuodun uuden luovan mallin. Tässä mallissa punnitaan tiedeyhteisön valmius ja tahtotila uusien luovien innovaatioiden vastaanottamiseen. (Koski 2002.)

Margaret Boden on jaotellut luovuuden kahteen tasoon: psykologinen luovuus ja historiallinen luovuus. Psykologinen luovuus on jollakin selkeällä tavalla uutta yksilölle, kun taas historiallinen luovuus on uutta koko ihmiskunnalle ja sen historialle. (Kukkonen 2009, 14.)

Positiivisen psykologian tutkijan, Barbara Fredricksonin tutkimukset positiivisista tunteista osoittavat, että positiivisilla tunteilla on todettu olevan paljon hyötyjä ihmisille. Niiden on todettu johtavan lisääntyneen luovuuden lisäksi muun muassa parempaan terveyteen, parempaan psykologiseen hyvinvointiin, sinnikkyyteen ja pitkäjänteisyyteen. (Fredrickson 2010.)

Kun tunnemme stressiä, huolestuneisuutta tai muita negatiivisia tunteita, ajattelumme ja toimintamme kapenee. Negatiivisuuskierteelle löytyy tieteellinen selitys. Sen mukaan negatiiviset tunteet aiheuttavat negatiivista ajattelua, jolloin ajattelumme kutistuu ja kapenee. Tämä vähentää luovuuttamme. Stressitilanteissa voi tuntua kuin mikään ei toimisi, kaikki on mahdotonta tai koko maailma kaatuisi päälle. Tällöin ei pysty tarkastelemaan omaa tilannettasi kovinkaan objektiivisesti. Tällaisella hetkellä käperryimme helposti omaan

surkeutemme ja aiheutamme negatiivisuuskierteen. Tämän seurauksena aloitteellisuus ja asioihin tarttuminen ovat haasteellisia. Tuntuu, ettemme pysty tarttumaan mihinkään tekemiseen, emmekä saa mitään aikaiseksi. Luovuus vähenee, emmekä pysty näkemään uusia mahdollisuuksia ja ratkaisuja. (Fredrickson 2011, 160-162.)

Positiivisuuskierteessä ajattelumme on luovaa ja optimistista. Näemme useita näkökulmia ja ennen kaikkea paljon uudenlaisia mahdollisuuksia. Positiivisuuskierteessä saamme tehokkaasti asioita aikaiseksi ja helposti ilman jatkuvaa äärimmäisyyksiin virittäytymistä. (Fredrickson 2011, 160-162.)

2.2.2 Arvot

Arvot ovat ajatuksia ja tunteita, jotka ohjaavat käyttäytymistämme. Ne liittyvät usein meidän tarpeisiimme ja ovat valintoja päämääriemme paremmuudesta. Ollaksemme hyvässä henkisessä kunnossa, tulee meidän elää arvojemme mukaista elämää. (Sydänmaalakka 2008, 207.) Jos arvojen ja toiminnan välillä vallitsee ristiriita, se koetaan kielteisenä (Ojanen 1994, 44-45).

Arvot ovat kulttuurissa arvostettuja ominaisuuksia, tavoitteita ja toimintamalleja. Useimmat hyveet ovat myös arvoja. (Ojanen 2007, 161.) On olemassa peräti kuusi hyvettä, joita on arvostettu kaikissa suurissa uskonnoissa ja kulttuureissa viimeisen lähes kolmentuhannen vuoden ajan. Lähteinä on käytetty mm. Vanhaa testamenttia ja Talmudia, Koraania, samuraisotilaiden ohjeita bushidota, Kung Fu-tseta, Buddhaa, Aristotelesta, Platonia, Tuomas Akvino-laista ja Benjamin Franklinia. Näiden hyveiden merkitys on saattanut olla hiukan erilainen eri kulttuureissa ja uskonnoissa. On myös selvää, että näiden lisäksi saattaa jokaisella yhteisöllä olla myös muita hyveitä. Nämä yhteiset hyveet ovat: viisaus ja tieto, rohkeus, rakkaus ja inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus sekä henkisyys. (Seligman 2008, 24-25, 161-162.)

Arvot ovat jokaiselle henkilökohtaisia, mutta hyveet ovat meille paljolti yhteisiä. Hyveiden ja arvojen raja on liukuva. Omien arvojen tiedostaminen on usein meille vaikeaa, johtuen voimakkaista kulttuurimme ja ympäristömme arvoista. Myös ristiriita arvojen, joita sanomme arvoiksemme ja tekojemme välillä voi olla suuri. (Ojanen 2007, 161-163.)

Mikäli omat arvomme ovat selkeästi ristiriidassa ympäristömme arvoihin, aiheuttaa se sisäisiä ristiriitoja ja stressiä (Ojanen 2007,168).

2.2.3 Tunteet

Tunteiden tehtävänä on alun perin ollut auttaa meitä selviytymään ja niiden perusta on kehollinen. Aivot eivät tunne, vaan antavat tunnekokemukselle kielellisen asun. Kun tunne syntyy kehossa, se leviää sekunnin murto-osassa kehoomme. Sanat tulevat vasta tämän jälkeen. (Siira 2011, 21.) Tunteet, emootiot ovat täysin subjektiivinen kokemus, joka voi olla joko positiivinen tai negatiivinen. Tunne on aina melko lyhyt kokemus, mutta sitä seuraava mieliala voi kestää pitkäänkin. Tunteen voimakkuutta, intensiteettiä voidaan mitata myös fysiologisenä reaktiona. (Viikko-Riihelä 1999, 477.)

Tunnetilamme vaikuttaa oppimiseemme, viestien tulkintaan, motivaatioomme, luovuuteemme sekä siihen, miten toimimme. Toimintaamme vaikuttaa myös muutkin asiat, kuten vireystila, fyysinen ja henkinen kuormitus sekä lääkkeet ja päihteet. (Müller 2007.)

Kognitiivisen terapian teorian mukaan tunne on lähes aina ajattelun aikaansaannosta. Tämä helpottaa meitä ohjelmoimaan itsellemme paremman tunnetilan. Kun huomaamme, että olemme jonkin epämiellyttävän tunteen vallassa, voimme palata siihen ajatukseen, joka edelsi epämieluisaa tunnetta ja muuttaa ajatteluaamme. Masentuneiden henkilöiden ajattelua hallitsevat kielteiset tulkinnat menneisyydestä, omista kyvyistä ja tulevaisuudesta. Kun henkilö oppii torjumaan pessimistiset tulkinnat, lieventää se masennusta suunnilleen yhtä paljon kuin masennuslääkkeet. (Clark 1997, 1139-1141.)

Positiivisuuden ja negatiivisuuden suhde

Positiivisen psykologian tutkija, Barbara Fredrickson, on tutkinut positiivisuuden ja negatiivisuuden suhdetta tällä vuosituhannella. Hänen mukaansa positiivisuutta ei ole ilman negatiivisuutta. Maaginen kriittinen piste positiivisuuden ja negatiivisuuden välillä psykologiassa on hänen mukaansa 3:1 (kolmen suhde yhteen). (Fredrickson 2011, 121.) Negatiivisuus toimii kuin "purjeveneen köli", pyrkien oikaisemaan purjeiden aiheuttamaa kallistumaan (Fredrickson 2010). John Gottman tutki samaa suhdelukua jo 1980 luvulla ja tuli siihen tulokseen, että tämä suhdeluku on 5:1 (viiden suhde yhteen), silloin kun on kyseessä parisuhde (Gottman 1994, 57). Tämä suhdeluku tarkoittaa, että toimiakseen ihmissuhteissa rakentavasti tai ollaksemme itsellemme parempia johtajia, tulee meidän antaa kolme tai viisi positiivista palautetta yhtä korjaavaa palautetta kohden (Fredrickson 2010). Esa Saarinen pitää suhdelukua 5:1 optimaalisena henkilöiden välillä, riippumatta asiayhteydestä (Saarinen 2011).

Fredricksonin mukaan myönteisillä tunteilla on tärkeä tehtävä lajikehityksessä. Ne avartavat älyllisiä, ruumiillisia ja sosiaalisia voimavarojamme, kasvattavat varantoja, lisäävät avarakatseisuutta, sietokykyämme sekä luovuutta. (Fredrickson 2011, 21.) Myös Sonja

Lyubomirsky, Laura King sekä Ed Diener ovat sitä mieltä, että positiivisuudesta on hyötyä. Edellisten lisäksi positiivisuus lisää kiintymystämme itseemme ja muihin, parantaa konfliktin ratkaisu kykyämme ja vahvistaa immuunijärjestelmäämme. (Lyubomirsky 2005, 803-855.)

Tutkimuksen mukaan henkilöt, jotka ilmaisevat myönteisiä tunteita, elävät pidempään ja pysyvät terveempinä kuin verrokkiryhmä. Tutkimuksessa oli käytetty nunnien päiväkirjoja 70 vuoden ajalta. (Danner 2001, 804-813.)

Ihmissuhteet

Omien tunteiden tiedostaminen on osa tunneälyä, sosiaalista älykkyyttä (Vilkko-Riihelä 1999, 750). Tunteet vaikuttavat omaan toimintaamme myös ihmissuhteissa (Müller 2007). Sosiaalisten suhteiden hallinta on osa elämönhallinnan kokonaisuutta. Hyvä sosiaalisten suhteiden hallinta näkyy hyvinä ja tasapainoisina ihmissuhteinamme kaikissa sosiaalisissa toimintaympäristöissämme. (Vilkko-Riihelä 1999, 570.) Tunneälykkäällä henkilöllä on kyky tulla toimeen itsensä ja muiden kanssa. Hän hallitsee omia tunteitaan. (Sydänmaalakka 2008, 199.)

Tunneälykkyyttä pidetään merkityksellisempänä kuin älykkyydosamäärää henkilön menestymisen kannalta. Daniel Goleman on jakanut tunneällyn viiteen eri osa-alueeseen: omien tunteiden tunnistaminen ja tulkinta, omien tunteiden hallinta, itsensä motivoiminen, toisten tunteiden tunnistaminen ja hyvät vuorovaikutustaidot. (Sydänmaalakka 2008, 199-200.)

Tunteiden näyttäminen on hyvin persoonakohtaista. Me näytämme tunteemme hyvin eri tavalla ihmissuhteissa. Tunneälyä on myös se, että havaitsemme tunteet, joita ei avoimesti näytetä. Tunneäly on sekä tunteiden tuntijan, että tunteiden havainnoitsijan vastuulla. Tässä on hyvä muistaa, että voimme hakea vahvistusta toisen reaktiosta omille uskomuksillemme. (Sydänmaalakka 2008, 203.)

Tunteiden hallinta

Tunteiden hallinta on yksi Salovey ja Mayerin määrittämästä yksi viidestä tunneällyn osasta (Åhman 2003, 126).

Kognitiivisen terapian teorian mukaan tunne on lähes aina ajattelun aikaansaannosta. Masentuneiden henkilöiden ajattelua hallitsevat kielteiset tulkinnat menneisyydestä, omista kyvyistä ja tulevaisuudesta. Kun potilas oppii torjumaan pessimistiset tulkinnat, lieventää se masennusta suunnilleen yhtä paljon kuin masennuslääkkeet. (Clark 1997, 1139-1141.)

Sosiaalisissa tilanteissa tasapainoisella henkilöllä on helppo käyttäytyä sosiaalisesti hyväksytysti ja ylläpitää sosiaalista rooliaan. Hän noudattaa kulttuurin ja viiteryhmän yhteisesti sovittuja hyviä käytöissäntöjä. Kun henkilö joutuu syystä tai toisesta pois tasapainosta esimerkiksi stressin seurauksena, rupeaa hänen sosiaalinen roolinsa "vuotamaan", eikä käytös aina noudata yleisesti hyväksytyistä tapoista. Tunteiden hallinta ei ole tällaisissa tilanteissa riittävää ympäristön kannalta. (MB 2009-2010.)

2.2.4 Kyvyt

Malin ja Männikkö määrittävät ihmisen älykkyyden seuraavasti. "Ihmisen kyvyt käyttäytyä tarkoituksenmukaisesti sellaisessa tavoitteellisessa tilanteessa, jossa aikaisempi oppiminen ei tarjoa välitöntä ratkaisua". Portin mukaan älykkyys määritellään "kognitiiviseksi suoritustasoksi" ja "sopeutukseksi vallitseviin ympäristöolosuhteisiin". Gardwell painottaa kykyä toimia annetussa ympäristössä. (Åhman 2003, 123.)

Kyvykkyytemme ei ole korrelaatiossa meidän älykkyydosamäärämme kanssa. Tiedollinen älykkyys ja tunneälykkyys eivät välttämättä kulje käsi kädessä. Korkea älykkyys ei kuitenkaan takaa menestymistämme elämässämme. On hyvä tiedostaa, että älykkyydesteillä mitattu älykkyys on aina kulttuurisidonnainen. (Åhman 2003, 123.)

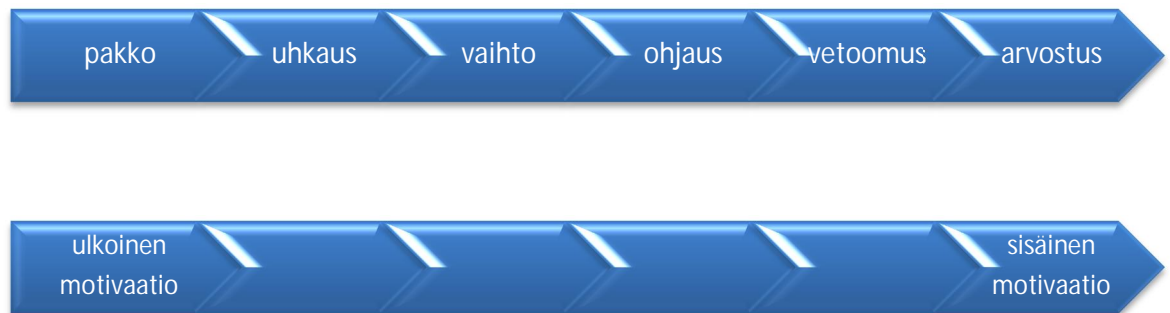
Maailman voimakas muutos lisää epävarmuuttamme ja lisää painetta jatkuvalla uudella oppimisella. Kun ymmärrämme omat kykymme, motivaatiomme, vahvuutemme ja tapamme oppia, pidämme huolta perusturvallisuudestamme. (Sydänmaalakka 2008, 228.)

Motivaatio

Motivaatio on psykologiassa määritetty toimintaa aktivoivaksi tekijäksi, liikkeelle panevaksi voimaksi. Motivaatio voi koostua useasta vaikuttimesta, syystä, tarpeesta; motiivista. (Vilkkoriihelä 1999, 741.)

Sosiaalinen tilannetaju auttaa havaitsemaan toisten henkilöiden keskinäisiä eroja, mielialoja sekä motivaatioiden ja aikomusten eroja (Seligman 2008, 174). Seligmanin mukaan positiivisessa psykologiassa on kaksijakoinen motivaatio-oletus. Henkilön sekä myönteiset, että kielteiset tunteet ja piirteet ovat yhtä aitoja. (Seligman 2008, 253.)

Motivaatio voidaan jakaa sekä ulkoiseen, että sisäiseen motivaatioon. Tätä on tutkinut 1970-luvulla Edward Deci (Ojanen 2007, 67.)



Kuvio 11: Ulkoinen ja sisäinen motivaatio

Kuviossa 10 on kuvattu ulkoisen ja sisäisen motivaation ääripäät. Sisäiset ja ulkoiset vaikuttimet eivät ole mustavalkoinen asia. Ne muodostavat jatkumon. Lisäksi subjektiivinen käsitys ulkoisesta vaikuttimesta on hyvin erilainen eri henkilöillä. (Ojanen 2007, 68.)

Ulkoinen motivaatio tutkimusten mukaan heikentää luovuutta, innostusta, intuitiota sekä keskittymistä. Jos ulkoinen motivaatio on omien tavoitteiden mukaista, voidaan se kokea mielekkääksi ja tällöin siitä tulee sisäinen motivaatio. Tällaisia ovat esimerkiksi eri uskontokuntien normit. (Ojanen 2007, 68-69.)

Vahvin ulkoisen motivaation muoto on pakko. Vaikka on epäselvää, toteutuuko uhkaus, on uhkaus kuitenkin omiaan ulkoisena motivaattorina vähentämään henkilön sisäistä motivaatiota. Vaihto voidaan kokea ulkoa tulevaksi motivaatioksi. Esimerkiksi jos liikunnasta saa rahaa, niin todennäköisesti liikunta loppuu, kun rahan maksaminen loppuu. Vaihto ei kuitenkaan aina ole ulkoista motivaatiota. (Ojanen 2007, 67-70.)

Itsemääräämisteorian (self-determination theory) mukaan aikarajat, ulkoapäin asetetut tavoitteet, valvonta sekä suoritusten ja lopputuloksien arvioinnit heikentävät sisäistä motivaatiota. "Kun motivoijat yrittävät liikuttaa ihmisiä uhkauksilla, aikarajoilla, vaatimuksilla, ulkoisilla arvioilla ja tavoitteilla, sisäinen motivaatio vähenee." Myös palkkio, raha, vähentää sisäistä motivaatiota, sillä se kontrolloi. Motivaatio lakkaa, kun palkkion vaikutus lakkaa. Kilpailu voittomielessä vähentää myös sisäistä motivaatiota. Vapaus valita on oleellista henkilön motivaation kannalta. (Ryan, 7-8.)

Richard Charms on ottanut käyttöön käsitteen persoonallinen kausaliteetti - Ihmisillä on synnynnäinen halu toimia sisäisen motivaation kautta. Tämä tuo tunteen, että me hallitsemme

omaa elämäämme. Vapauden tunne, tunne siitä, että meillä on vapaus valita, lisää sisäistä motivaatiota. (Ojanen 2007, 67-69.)

Ohjaus huomioi yleensä henkilön oman halun tehdä ja toimia. Kuitenkin, jos ohjaus on hyvin voimakasta, voi subjektiivinen kokemus olla kielteinen jolloin ohjaus onkin sisäisen motivaation sijasta ulkoista motivaatiota. (Ojanen 2007, 67.)

Vetoomuksella pyritään vaikuttamaan jo olemassa olevaan mahdolliseen velvollisuuden-tunteeseen. Tässä on kyse vain jo olemassa olevan vahvistamisesta. Toiminta olisi tapahtunut ehkä ilman vetoomustakin. (Ojanen 2007, 67). Velvollisuuden subjektiivinen kokemus on kuitenkin se, joka määrää henkilön motivaation tason.

Jokainen ihminen haluaa tulla hyväksytyksi omana itsenään. Kun näin tapahtuu, kokee henkilö saavansa arvostusta omana itsenään, eikä se liity mitenkään hänen toimintaansa tai tekemiseensä. Ei myöskään, jos hän jättää tekemättä jotakin. Henkilöllä on hyvä itsearvostus, joka tuo rohkeutta ja sitkeyttä. Arvostus on äärimmäinen sisäinen motivaatio. (Ojanen 2007, 67). Yksi tulevaisuuden opettajien viidestä päätehtävästä on professori Pekka Himasen kirjoittaman kirjan "Kukoistuksen käsikirjoitus" mukaan, on antaa oppilaille kokemus tulla arvostetuksi omana itsenään (Himänen 2010, 132-133).

Vahvuudet

Vahvuuksilla positiivisessa psykologiassa tarkoitetaan henkilön moraalisia ominaisuuksia ja ne eroavat lahjakkuudesta siinä, että vahvuuksia voidaan kehittää ja vahvistaa, kun taasen lahjakkuus on myötäsyttyistä. Vahvuutta arvostetaan lähes jokaisessa kulttuurissa, vahvuuden itsensä vuoksi ja ne ovat muovautuvia. (Seligman 2002, 11, 137.)

Meillä jokaisella on useita ominaisvahvuuksia, luonteenpiirteitä. Nämä ovat luonteenvahvuuksia, jotka tiedämme omistavamme ja joista iloitsemme. Voimme harjoittaa näitä vahvuuksiamme jokapäiväisessä elämässämme. Vahvuuksia voivat olla uteliaisuus, tiedonjano, arvostelukyky, nerokkuus, sosiaalinen tilannetaju, näkemyksellisyys, urheus, sinnikkyys, rehellisyys, ystävällisyys, rakastavuus, kansalaisuus, reiluus, johtajuus, itsehillintä, kaukonäköisyys, nöyryys, kauneuden arvostus, kiitollisuus, toivo, henkisyys, anteeksi-antavuus, huumori ja antaumus. (Seligman 2002, 140-160.)

Seligman (2002, 12.) sanoo, että vahvuudet ja hyveet toimivat puskureina, kun kohtaamme epäonnea tai psykologisia häiriöitä. Näin huomiomme kiinnittäminen vahvuuksiin ja hyveisiin, parantavat meidän tasapainoamme.

Oppiminen

Oppiminen määritetään sopeutumiseksi ympäristöön. Se on myös kokemusten aiheuttamaa tietojen, taitojen ja valmiuksien muutosta. Tämä kokemus voi olla omakohtainen, toisen kokema tai voimme kuulla tai lukea siitä. Kaikki muutos ei kuitenkaan ole oppimista. Muutos voi tapahtua myös luonnollisesti kehityksen tai kypsymisen kautta, elämäntilanteen, ympäristön tai vastaavan ohjaamana. Myös vaistot vaikuttavat muutokseemme. Oppiminen on tiedon tallentamista muistiin. (Vilkko-Riihelä 1999, 312-313.)

Kognitiivisen psykologian oppimiskäsityksen mukaan oppimista ei voi tapahtua ilman havainnointia, muistia, ajattelua ja käsitteenmuodostusta. Tässä oppimiskäsityksessä oppija on aktiivinen tiedon muokkaaja, joka säätelee itse omaa oppimistaan suuntaamalla tarkkaavaisuutensa itsensä kannalta oleellisiin tietoihin. Näin oppimisen sisäistäminen tapahtuu vain kun motivaatio on korkealla. Oppiminen tapahtuu vain oppijan oman halun ja aktiivisuuden kautta. (Vilkko-Riihelä 1999, 333-334.)

Kun osaaminen ja haasteet ovat tasapainossa, kuljetaan Sydänmaalakan mukaan tehokkuusalueella. Csikszentmihalyin mukaan tämä samainen alue on virtaustila, flow, jolloin tapahtuu täydellistä keskittymistä ja ajan käsite muuttuu. Henkilö kokee työn imua. (Sydänmaalakka 2008, 231-232, Csikszentmihalyin 2006, 231-233.)

Jatkuva oppiminen ja osaamisen kehittäminen ovat tärkeitä nykyisessä alati muuttuvassa tietoyhteiskunnassa sekä ovat nyt ja tulevaisuudessa tärkeitä menestymisen avaintekijöitä (Åhman 2003, 15, 30). Oppiminen ei ole enää tänä päivänä ylellisyyttä, vaan selviytymisen ehto (Åhman 2003, 33).

Behavioristinen oppimiskäsitys 1920-luvulta lähtien on nähnyt oppimisen alun perin ulkoa havaittavana ja ympäristön ohjaamana käyttäytymisen muutoksena. Käyttäytymistä määräsi yksinomaan henkilön saamat palkinnot ja rangaistukset. (Åhman 2003, 75.)

Kognitiivinen oppimiskäsitys syntyi 1950-luvulla ja sen pohjana oli kognitiivinen psykologia. Tässä oppimiskäsityksessä nähdään, että valta omaan oppimiseen on henkilöllä itsellään, eikä ympäristöllä. Kognitiivinen oppimiskäsitys painottaa ihmismielen aktiivista toimintaa, passiivisen behaviorismin sijaan. (Åhman 2003, 76.)

Nykyisin vallalla oleva eksperiantillinen oppimiskäsitys korostaa reflektiota oppimisen perusprosessina. Se on avointa pohdintaa ja itsearviointia joka mahdollistaa kokemuksesta kerätyn datan muuntamisen opiksi siinä vaiheessa, kun kokemukselle on luotu merkitys. (Åhman 2003, 79.)

3 Empiirinen tutkimus

3.1 Tutkimusmenetelmä

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa aineisto on verbaalista tai kuvallista. Aineiston keruussa ei ole toisistaan selvästi erottuvia vaiheita ja keruumenetelminä voidaan käyttää teemahaastatteluja, vapaamuotoisia haastatteluja, osallistuva havainnointia ja erilaisia dokumentteja. Aineiston analyysitavat ovat sidoksissa aineistoon, eikä niinkään sääntöihin. Aineiston analyysin arvioitavuus on selkeästi väljempää kuin kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2010, 160-165.)

Tämän empiirisen tutkimuksen tutkimusmenetelmäksi on valittu kvalitatiivinen tutkimus. Tämä menetelmä on valittu siksi, että tällä tavoin oletetaan saatavan värikkäämpiä vastauksia, kuin kvalitatiivisessa tutkimuksessa, eikä vastaajia pyritä ohjaamaan mihinkään määrämuotoiseen vastaukseen.

Tässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tutkittu myös teorioiden pohjalta rakennetun viitekehyksen osa-alueiden vaikutusta itsetuntemukseemme ja itsensä johtamisen tärkeyttä tutkittujen omassa elämässä.

3.2 Tiedonkeräystapa

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein harkinnanvaraista otantaa. Tutkittavia kohteita ei valita kovin suuria määriä, vaan tärkeää on aineiston laatu. Aineisto pyritään aina valitsemaan teoreettisesti perustellen ja tarkoituksenmukaisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 18, 60-61.)

Tutkimuskohteeksi valittiin joukko henkilöitä, jotka ovat suorittaneet ammatillisen kaksivuotisen valmentajaopinnon päätökseen keväällä 2011. Tämä otanta on valittu siksi, että opinnot ovat sisältäneet itsetuntemukseen liittyviä opintoja ja oletetaan aiheen kiinnostavan vastaajia.

Kysely lähetettiin sähköpostitse kaikille valmistuneille 32 henkilölle 10.10.2011 ja vastausaikaa annettiin 21.10.2011 asti. Koska kaikki kyselyn saaneet olivat naisia, ei sukupuolta kysytty kyselyssä. Kyselyyn vastasi sähköpostitse kuusi (6) henkilöä eli 18,75 %.

3.3 Reliabiliteetti, validius, objektiivisuus

Tutkimuksissa tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat, vaikka virheitä pyritäänkin välttämään (Hirsjärvi ym. 2009, 231).

Tutkimustuloksen toistettavuus, reliabiliteetti varmistetaan tutkimustyön huolellisuudella. (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tämän tutkimuksen luotettavuus on pyritty varmistamaan siten, että kohderyhmäksi on valittu tiukasti rajattu homogeeninen joukko naisia, joilla on sama koulutus.

Tutkimuksen validiteetti on kyky mitata juuri sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Tämä on pyritty varmistamaan tässä tutkimuksessa siten, että kysymykset ovat selkeitä. Myös kysymykset on pyritty asettamaan siten, että valittu kohdejoukko ymmärtää kysymyksen siten, kun kysymyksen laatija on tarkoittanut.

Tutkimuksen totuudellisuus ja puolueettomuus ovat tutkimuksen keskeisiä periaatteita. Tutkimuksessa tavoitellaan objektiivisuutta ja pyritään käsittelytavoilla puolueettomaksi, jolloin tendenssimäisiä vinoutuneita tuloksia ei tulisi. (Hirsjärvi ym. 2009, 114) Tässä tutkimuksessa objektiivisuus on pyritty huomioimaan tutkimuksen kysymysten muotoiluilla siten, että ne eivät johdata vastaajaa mihinkään suuntaan.

3.4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuslomake sisälsi yhteensä 21 kohtaa. Näistä oli 20 avoimia kysymyksiä (liite 1) ja yksi oli pyyntö ottaa kantaa ohessa olleeseen taulukoon (liite 2). Taulukko liittyi kyselyn kohtaan 1, jossa pyydettiin taulukon perusteella arvioimaan omaa itsetuntemusta. Tätä taulukkoa käytettiin koska taulukon toimivuutta on testattu. Professori Markku Ojanen, joka taulukon on luonut, ja Helena Åhman väitöskirjassaan, ovat molemmat käyttäneet taulukkoa jo ennen. Lupa taulukon käyttöön on saatu Markku Ojaselta.

4 Tutkimustulokset

Kvalitatiivisessa tutkimuksen aineistosta pyritään tuloksista tekemään yleistyksiä ja päätelmiä. Tilastolliseen yleistämiseen ei kuitenkaan pyritä. (Hirsjärvi 2010, 119-120.)

Tutkimustulokset ovat tämän työn liitteenä (liite 3) kerättynä yhteen muokkaamattomina järjestyksessä siten, että vastaukset voidaan liittää toisiinsa kirjaimen (A-F) perusteella. Jokainen kyselylomakkeen kohta on analysoitu alla erikseen. Suorat lainaukset on merkitty kirjaimin (Ha, Hb, Hc, Hd...) Kaikki vastaukset ovat tämän työn liitteenä (liite 3).

4.1 Itsearvio itsetuntemuksesta

1. Arvioi liitteenä olevan taulukon mukaan itsetuntemuksesi.

Tutkimuslomakkeessa ensimmäisenä kohtana oli pyyntö arvioida liitteenä olleen taulukon mukaan omaa käsitystä itsetuntemuksestaan. Asteikko oli 0-100. Luvut kuvasivat prosentteja. Nollan (erittäin epätarkka itsetuntemus) kuvaus on "Olen itse itselleni suurin arvoitus. En käsitä mistä tunnetilojeni vaihtelut johtuvat ja miksi toimin niin kuin toimin." Sadan (erittäin tarkka itsetuntemus) kuvaus on "Mielestäni tunnen itseni erinomaisesti. Tiedän vahvat ja heikot puoleni ja osaan arvioida näiden vaikutusta omaan käyttäytymiseeni. Omaa itseäni koskevat arviot ovat realistisia ja tarkkoja ja vastaavat käsitystä, joita muilla on minusta."

Keskiarvo vastaajien kesken oli 91,3 %. Tämän perusteella valitun joukon itsetuntemus on tarkan itsetuntemuksen ja erittäin tarkan itsetuntemuksen välillä. Tämän itsetuntemuksen kuvaus taulukossa on "Tunnen itseni hyvin ja pystyn ottamaan huomioon omat luonteenpiirteeni ja ominaisuuteni. On erittäin harvinaista, että joutuisin ihmettelemään tekojani."

Alimman arvon, 82 % antaneen itsetuntemuksen kuvaus on "Tunnen itseni mielestäni hyvin. Silti joskus tapahtuu jotakin sellaista, joka saa minut ymmälle. Tällaista ei kuitenkaan tapahdu usein." Kahden henkilön antaman korkeimman arvon, 96 % kuvaus on "Mielestäni tunnen itseni erinomaisesti. Tiedän vahvat ja heikot puoleni ja osaan arvioida näiden vaikutusta omaan käyttäytymiseeni. Omaa itseäni koskevat arviot ovat realistisia ja tarkkoja ja vastaavat käsitystä, joita muilla on minusta."

Kaiken kaikkiaan voidaan tutkitun ryhmän itsetuntemusta pitää vähintään hyvänä. Tässä otannassa oli jonkin verran eroja yksilöiden välillä. Kuitenkin voidaan olettaa, että kaikilla on kohtalaisen myönteinen minäkuva, he ovat avoimia ja luottavaisia. Voidaan myös olettaa, että vastanneet tunnistavat omien vahvuksiensa lisäksi heikkoutensa ja puutteensa. Koska tällä ryhmällä on teoriassa hyvä itsetunto, ovat he valmiita myös kehittämään itseään lisää.

4.2 Omien ajatusten tiedostaminen ja tunnistaminen

2. Miten hyvin tunnistat / tiedostat omat ajatuksesi?

Vastanneiden omien ajatusten tiedostaminen ja tunnistaminen oli hyvää. Osa tiedosti myös sen, että aina ei tiedosta ajatuksiaan ja kuvaa kykyä kiinnittää huomion kehitystarpeisiin ja asioita jotka eivät välttämättä koeta positiivisiksi.

Koska kaikki vastanneet tunnistivat ajatuksensa hyvin, voidaan olettaa että vastaajat pystyvät ohjaamaan useimmiten omaa ajatteluaan tarvittaessa itselleen parempiin tunnetiloihin.

4.3 Rajoittavat ja tukevat uskomukset

3. Onko sinulla sinua rajoittavia/tukevia uskomuksia?

Kaikilla tutkimukseen vastanneilla oli rajoittavia uskomuksia, mutta 33,3 %:lla ei ollut itseään tukevia uskomuksia. Itseään tukevia uskomuksia oli siis 66,7 %:lla.

Uskomusten tunnistaminen ei ole aina helppoa. Itseään rajoittavan uskomuksen muokkaaminen itseään paremmin palveleviksi, perustuu kuitenkin aina uskomuksen tunnistamiseen. Kaikki vastanneista tunnistivat näitä rajoittavia uskomuksia ja voivat näin ollen tarpeen mukaan muokata niitä, muokata siis asennettaan.

Hyvät uskomukset helpottavat elämäämme. Vastanneista enemmistö löysi itseään eteenpäin vieviä uskomuksia. Nämä ovat varmasti sellaisia, joita ei ole tarvetta muuttaa.

He:

"Tukevia uskomuksiani: Elämä kantaa. Kaikella on tarkoituksensa. asiat menevät aina parhain päin. Raha ei ole ongelma. Elämä on ihanaa. Minulla on vielä paljon opittavaa, koettavaa. Selviydyn tilanteesta kuin tilanteesta. Elämällä on paljon mielenkiintoisia asioita tarjottavanaan. Olen kiitollinen elämästäni. Vaikeudetkin ovat lahja elämältä. Rajoittavia uskomuksia: Olen syntynyt väärään paikkaan. Pimeys (=pimeä vuodenaika) ahdistaa."

4.4 Muistikuvat menneisyydestä

4. Ovatko muistikuvasi menneisyydestä positiivisia, negatiivisia vai neutraaleja? Kerro muutama esimerkki.

Vastauksista on poimittu muistikuva ja annettu sille numeerinen arvo. Arvo on annettu siten, että arvon 0 (nolla) saa neutraali muistikuva, arvon -1 (miinus yksi), kun vastaajalla on negatiivinen muistikuva ja arvon 1 (yksi) kun vastaajalla on positiivinen muistikuvia menneisyydestään. Vain yhdellä vastaajalla oli yksi arvo menneisyydestä. Alla ovat vastaukset pisteytettynä henkilöittäin ja kunkin henkilökohtainen keskiarvo.

Ha. 0,1

Hb. -1,0,1

Hc. -1,1

Hd. 0,1

He. 1

Hf. -1,0,1

Näiden kaikkien lukujen keskiarvo on 0,23. Vaikka muistikuvat menneisyydestä ovatkin sekä neutraaleja, negatiivisia ja positiivisia, on henkilöiden muistamat mielikuvat menneisyydestä enemmän neutraaleja positiivisen suuntaan, kuin negatiivisia. Jokaisen henkilökohtainen arvo oli 0-1 välillä, joten kukaan ei kokenut menneisyyttään kokonaisuutena negatiiviseksi. Tässä ei kuitenkaan ole otettu kantaa muistikuvan aiheuttaman tunteen voimakkuuteen, eikä sitä tutkimuksessa kysytykään.

Myös yleisesti negatiiviseksi koettujen tapahtumien kääntäminen henkilökohtaisessa elämässä positiiviseksi, tuli ilmi vastauksissa. Koska masentuneiden henkilöiden ajattelua hallitsevat kielteiset tulkinnat menneisyydestä, voidaan olettaa, että kukaan vastanneista ei ole masentunut.

Hc:

"Lapsuus näyttäytyy erittäin positiivisena mielessäni, aikuisuus ja avioliittoaika on näyttäytynyt negatiivisena, mutta olen alkanut uskoa siihen, että kaikella on tarkoituksensa, olen tarvinnut ne kokemukset, jotta nyt pystyisin kokemaan upeita asioita, ehkä ensi kertaa elämässäni. Kaiken kaikkiaan on positiivinen kuva menneisyydestä, olen onnekas ihminen, jo pekästään siitä syystä, että saan asua Suomessa."

He:

"Muistikuvani ovat pääsääntöisesti positiivisia. Olen sairastanut rintasyövän, mutta koen, että se oli lahja elämältä, jonka avulla olen saanut kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Olen menettänyt monta läheistä ihmistä, niin että olen ollut paikalla heidän kuolinhetkellään. Koen, että myös nämä kokemukset ovat lahjoja elämältä, jotka ovat tukeneet henkistä kasvuani."

4.5 Luovuus

5. Oletko mielestäsi luova? Mikä vaikuttaa mielestäsi luovuuteesi lisäävästi ja/tai vähentävästi?

Kaikki kyselyyn vastanneet pitivät itseään vähintään jonkin verran luovana. Hyvä tunnetila vaikutti luovuutta lisäävästi 66,7 % vastaajista. Hyviä tunnetiloja oli stressittömyys, sekä oma, että ympäristön positiivisuus ja hyvä mieli. Myös fyysinen hyvä olo, läsnäolo itselleen ja oma kannustus koettiin luovuutta lisäävänä. Luovuutta vähensi tilanteen ennalta tunteminen, alavireisyys, nipottaminen, väsymys, nälkä, paha mieli, stressi, pakko ja negatiiviset muistikuvat asiasta.

Vastaajat tiedostivat sen, että negatiiviset tunteet vähentävät heidän luovuutta. Barbara Fredricksonin mukaan emme tällöin pysty näkemään uusia mahdollisuuksia ja ratkaisuja. Toisaalta hyvässä tunnetilassa vastaajat huomasivat, että hyvät ja positiiviset tunnetilat lisäävät luovuutta. Tällöin näemme useita näkökulmia ja ennen kaikkea paljon uudenlaisia mahdollisuuksia Fredricksonin mukaan.

Hb:

"Olen aika luova. Kun olen alavireinen tai nipottaja, en ole luova. Näiden mielentilojen huomaaminen lisää jo luovuuttani ja mahdollistaa uusien ratkaisujen etsimisen. Positiivisuus (omani ja myönteinen ilmapiiri) on kuitenkin luovuuteni energisöivää 'lemmenjuomaa'"

4.6 Ympäristön havainnointi

6. Kuinka tarkkaan havainnoit ympäristöäsi? Miten havainnointisi vaikuttaa sinuun? Ympäristöä havainnoitiin paljon, tarkasti tai valikoivasti, riippuen henkilöstä. Myös havainnoinnin vaikutus oli erilaista eri henkilöillä. Pyrkimys itse vaikuttamaan havainnoin aiheuttamaan vaikutukseen oli kolmella henkilöllä.

Havainnointi on tarkkailua, jolla on tarkoitus hankkia tietoa ja on täysin subjektiivinen toiminto. Koska koemme maailman itsemme kautta, on selvää, että vastaajat havainnoivat ympäristöään eri tarkkuuksilla ja kokemus oli erilainen vastaajasta riippuen.

Ha:

"yleensä havainnoin aika paljonkin, sillä tarpeeni on "hallita kokonaisuuksia". Havainnointi voi vaikuttaa sekä positiivisesti, negatiivisesti että neutraalisti. Yleensä pyrin havainnoimaan neutraalisti"

Hc:

"Valikoivasti"

4.7 Henkilökohtaiset arvot

7. Mitkä ovat sinun henkilökohtaiset arvosi?

Jokainen vastaajista listasi vähintään kolme henkilökohtaista arvoaan. Rakkauden ja perheen, valitsi arvokseen 66,7 % vastaajista. Vapaus oli 50 % vastaajien arvoissa ja hyväksyntä / avarakatseisuus 33,3 % vastanneiden arvoista. Yksittäisiä arvoja olivat kunnioitus, uuden

oppiminen, ystävällisyys, kauneus, hyvinvointi, tasapaino, rauha, luottamus, ilo, rohkeus, aitous ja seikkailu.

Arvot ohjaavat käyttäytymistämme. Ne liittyvät usein meidän tarpeisiimme ja ovat valintoja päämääriemme järjestyksestä.

Arvot ovat jokaiselle henkilökohtaisia, mutta hyveet ovat meille paljolti yhteisiä. Hyveiden ja arvojen raja on liukuva. Omien arvojen tiedostaminen on usein meille vaikeaa, johtuen voimakkaista kulttuurimme ja ympäristömme arvoista.

Näistä arvoista rakkaus, uuden oppiminen (tieto), ystävällisyys (inhimillisyys) ja rohkeus olivat niitä hyveitä, jota arvostetaan kaikkialla maailmassa. Näiden merkitys ja painotus voi olla kuitenkin hiukan erilainen, eri kulttuureissa. Näitä hyveitä piti arvonaan vain osa. Voidaan olettaa, että kulttuurimme ei tue näitä arvoja selkeästi.

4.8 Henkilökohtaisten arvojen suhde ympäristöön

8. Ovatko arvosi tasapainossa ympäristön (perhe, suku, työ-, opiskeluyhteisö, muut auktoriteetit, yleisesti hyväksytyt tieteelliset teoriat esim. lääketiede, ...) kanssa? Miten tämä (tasapaino/epätasapaino) vaikuttaa elämääsi?

Vastaajista 50 % oli henkilökohtaiset arvot tasapainossa ympäristön arvojen kanssa. Vastaajista 33,3 % oli tasapaino parantunut viimeaikoina. Vai yhdestä (16,7 %) vastauksesta tuli sellainen mielikuva, että ympäristön arvot ja omat arvot ovat ajoittain hiukan ristiriidassa keskenään. Tätä ei kuitenkaan sanottu suoraan, vaan vastaus oli hiukan ristiriitainen.

Sydänmaalakan mukaan ollaksemme hyvässä henkisessä kunnossa, tulee meidän elää arvojemme mukaista elämää. Tästä voimme päätellä, että puolet vastanneista on hyvässä henkisessä kunnossa ja runsas kolmannes on pääsemässä hyvään henkiseen kuntoon. Yhden vastaajan vastaus antaa olettaa, että arvojen ja toiminnan välillä vallitsee ristiriita. Mikäli hänen arvonsa ovat selkeästi ristiriidassa hänen ympäristönsä arvoihin, voi hän kokea sisäisiä ristiriitoja ja stressiä.

Ha:

"koen, että arvoni ovat tasapainossa tällä hetkellä → helpottaa elämääni ja tekee siitä stressittömämpää"

He:

"Suurimmaksi osaksi aikaa on, mutta varsinkin nyt kun olen työtön ja luon uutta ammattiani todeksi, niin muiden uskomukset tulevat lävitse. Suomessa pitää tehdä töitä,

muutoin on laiska yms. Se harmonia mitä itse tunnen sisälläni lähdeyttäni vanhasta työstä, löytämään omaa polkuani niin olen hyvin kiitollinen. Ja kannustanut itseäni ja läheiseni kanssa. Olen paljon raivannut tilaa uudelle.

Toisaalta huomaan sen että kun ei mene ihan valtavirtaan, kun siis uskoo positiivisten ajatusten ja tekojen voimaan niin lähipiirini on muovautunut todella radikaalisti. Huomaan että ihmisiä tulee lisää elämäni jotka ovat myönteisempiä. Enemmän on epätasapainossa kuin tasapainossa, se vaikuttaa omaan vointiin, enemmän se näkyy siinä että päätän tehdä enemmän töitä positiivisuuden ja oman itseni "huoltamisessa" eli meditoinnissa ja manifestoinnissa, jolloin pois suljen ulkopuoliset ärsykkeet (vetoketju). "

4.9 Positiivisuuden ja negatiivisuuden suhde elämässä

9. Kuinka paljon elämässäsi on mielestäsi positiivisuutta ja negatiivisuutta?

11. Miten positiivisuutesi ja negatiivisuutesi vaikuttaa ihmissuhteisiisi?

Kysymykseen " Kuinka paljon elämässäsi on mielestäsi positiivisuutta ja negatiivisuutta? "

vastattiin osaksi sanallisesti ja osaksi lukuja käyttäen. Niistä (66,7 %), jotka vastasivat lukuja käyttäen 33,3 % koki, että positiivisuuden ja negatiivisuuden oli 9:1, 16,7 % koki sen olevan 4:1 ja 16,7 % koki sen olevan 2,3:1. Pelkän sanallisen vastauksen antaneista toinen sanoi " Elämäni on valtaosaltaan positiivista." ja toisen vastaus oli " Kumpaakin on, mutta kyllä se tästä.".

Jos ajatellaan positiivisuuden ja negatiivisuuden optimaalista suhdetta, joka on 5:1, ylittää tässä tuloksessa varmasti vain kahden vastaajan vastaus tämän suhdeluvun. Tällöin voidaan olettaa, että nämä vastaajat, jotka ilmaisevat myönteisiä tunteita elävät pidempään ja pysyvät terveempinä keskimäärin, kuin henkilöt, jotka eivät ole niin positiivisia.

Positiivisuuden vaikutus ihmissuhteisiin koettiin helpottavan omaa oloa, asiat sujuvat paremmin ja vastapuoli kokee positiivisen henkilön seurauksen miellyttävämmäksi. Myös tietoisuus omasta negatiivisuudesta koetaan herätteeksi toimia toisin. Tämä tukee Fredricksonin ajatusta, jonka mukaan myönteisillä tunteet avartavat älyllisiä ja sosiaalisia voimavarojamme, kasvattavat varantoja, lisäävät avarakatseisuutta, sietokykyämme sekä luovuutta. Myös Sonja Lyubomirsky, Laura King sekä Ed Diener ovat sitä mieltä, että positiivisuudesta on hyötyä. Edellisten lisäksi positiivisuus lisää meidän kiintymystä itseemme ja muihin, parantaa konfliktin ratkaisukykyämme.

4.10 Tunteiden hallinta

10. Miten hyvin mielestäsi hallitsit negatiiviset ja positiiviset tunteesi?

Tunteiden hallinta on vaihtelevaa. Vain kaksi (33,3 %) vastanneista hallitsi tunteet hyvin. Kolme (50 %) vastanneista kertoi olevansa impulsiivisia ja yksi (16,7 %) hallitsi tunteet, jos oli

proaktiivinen asian suhteen. Tunteiden tunnistaminen koetaan helpommaksi. Tunteet tunnistetaan hyvin ja niille osataan tehdä jotakin, etteivät ne hallitse käyttäytymistä.

Vastauksista saa sen käsityksen, että yli puolella vastanneista teoriassa olisi mahdollista reaktiivinen toiminta sosiaalisissa tilanteissa. Tämä tulos on ristiriidassa itsensä tuntemisen itsearviointiluvun kanssa. Siinä vain yhdellä henkilöllä oli arvo, joka vastaa kuvausta " Tunnen itseni mielestäni hyvin. Silti joskus tapahtuu jotakin sellaista, joka saa minut ymmälle. Tällaista ei kuitenkaan tapahdu usein." Muilla oli kuvaus " Tunnen itseni hyvin ja pystyn ottamaan huomioon omat luonteenpiirteeni ja ominaisuuteni. On erittäin harvinaista, että joutuisin ihmettelemään tekojani." tai " Mielestäni tunnen itseni erinomaisesti. Tiedän vahvat ja heikot puoleni ja osaan arvioida näiden vaikutusta omaan käyttäytymiseeni. Omaa itseäni koskevat arviot ovat realistisia ja tarkkoja ja vastaavat käsitystä, joita muilla on minusta." Tästä voi päätellä, että tuntee itsensä niin hyvin, että tiedostaa tämän mahdollisuuden reaktiiviseen käytökseen joka ei kuitenkaan ole todennäköinen mutta mahdollinen.

4.11 Motivaatio

12. Mikä mielestäsi vaikuttaa omaan motivaatioosi?

Omaan motivaatioon vaikuttavina tekijöinä mainittiin valinnanvapaus, kiinnostus, innostus, arvojen mukaisuus, mielekkyys, oma tunnetila, energiataso, omana itsenään oleminen, kannustus ja vaikutusmahdollisuus. Vain valinnanvapaus tuli esille kahdesti. Muuten omaan motivaatioon vaikuttavat tekijät olivat kaikilla erilaisia liittyen henkilön erilaiseen kokemukseen sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta.

Tässä tuloksessa tulee ilmi se, että meitä motivoi vapauden tunne, joka Ojasen mukaan lisää motivaatiotamme. Valinnan vapaus, arvojen mukaisuus, omana itsenä oleminen ja vaikutusmahdollisuudet ovat kaikki tätä samaa.

Jokainen ihminen haluaa tulla hyväksytyksi omana itsenään. Kun näin tapahtuu, kokee henkilö saavansa arvostusta omana itsenään, eikä se liity mitenkään hänen toimintaansa tai tekemiseensä. Tämä liittyy myös arvojen mukaisuuteen ja omana itsenä olemiseen sekä kannustukseen. Kannustaessa tuemme ihmistä arvostaen häntä oman itsenään. Arvostus on äärimmäinen sisäinen motivaatio Ojasen mukaan. Oma tunnetila taasen liittyy stressittömyyteen, joka linkittyy lisääntyneeseen luovuuteen.

Ha:

"vapaus valita ehdottomasti eniten vaikuttava tekijä"

4.12 Vahvuudet

13. Tunnistatko omat vahvuutesi? Jos tunnistat, niin luettele tässä vahvuutesi. Vahvuudet ovat moraalisia ominaisuuksia ja niitä voidaan kehittää sekä vahvistaa. Kaikki vastaajat olivat tunnistanee omia vahvuuksiaan vähintään neljä. Vahvuuksista vahva/luja tuli esille kolme kertaa ja hyväksyntä sekä rehellisyys tulivat vahvuutena esille kaksi kertaa. Muita vahvuuksia olivat käytännöllinen, suojeleva, joustava, kärsivällisyys, luovuus, lojaalius, uskollisuus, turvallisuus, rakastava, tunnollinen, rauhallinen, tasapainoinen, luotettava, iloinen, mukava, sosiaalisesti taitava, läsnäolo, luottamus, avoimuus, selkeys, sitkeys ja tehokkuus.

Vahvuuksilla positiivisessa psykologiassa tarkoitetaan henkilön moraalisia ominaisuuksia ja niitä voidaan kehittää ja vahvistaa. Seligmanin mukaan nämä toimivat puskureina, kun kohtaamme epäonnea tai psykologisia häiriöitä. Näin huomiomme kiinnittäminen vahvuuksiin ja hyveisiin, parantavat meidän tasapainoamme. Tästä voimme päätellä, että jokaisella vastaajalla on tiedossa vahvuuksia jotka parantavat heidän tasapainoaan.

4.13 Kehitystarpeet

14. Tunnistatko omat kehitystarpeesi? Jos tunnistat, niin mikä/mitkä ovat kehitystarpeitasi? Kaikki vastanneet tunnistivat itsessään kehitystarpeita yhdestä neljään. Kolme vastaajista koki kehitystarpeekseen paremman keskittymisen, pitkäjänteisyyden tai kärsimättömyyden. Kaksi vastaajista koki, että yksityiskohtiin paneutumista tai syvällinen perehtymistä tulisi kehittää. Reaktiivisuuden vähentäminen tai mielenmaltin lisääminen oli kahden vastaajan kehitystarpeita. Lisää rentoutta tai luottamusta halusi kaksi vastaajista.

Muita kehitystarpeita oli vastaajittain seuraavasti: vähemmän vastustamista, lisää tasapainoa, lisää aloitteellisuutta, huomiokykyä, asioiden loppuunsaattamista, suorasukaisuuden ja kärsimättömyyden vähentämistä ja kykyä sanoa "ei". Yksi vastaus oli asertiivisuus, mutta siitä ei käynyt ilmi, haluttiinko jämäkkyyttä lisää vai vähemmän.

Itsetuntemuksen itsearviointiasteikolla korkein kuvaus itsensä tuntemisesta on " Mielestäni tunnen itseni erinomaisesti. Tiedän vahvat ja heikot puoleni ja osaan arvioida näiden vaikutusta omaan käyttäytymiseeni. Omaa itseäni koskevat arviot ovat realistisia ja tarkkoja ja vastaavat käsitystä, joita muilla on minusta." Muissa kuvauksissa ei ollut heikkouksien tuntemista ollenkaan. Tästä voisi päätellä, että itsetuntemuksen taso olisi keskiarvoltaan vähintään 96 % , sen sijaan että keskiarvo oli vastanneiden kesken 91,3 %.

Ha:

"Reaktiivisuuden ja vastustamisen vähentäminen, voisin myös vähentää tarvetta hallita muita ja luottaa enemmän toisiin ja heidän kykyynsä hoitaa hommat"

He:

"Kehitystarpeitani ovat mm. pitkäjänteisyyden opetteleminen, asioiden loppuun saattaminen. Syvällinen perehtyminen sen sijaan että aloitan uuden asian parissa ennen kuin olen tutustunut käsillä olevaan tehtävään. Ein-sanominen"

4.14 Oppiminen

15. Mikä on sinulle paras tapa oppia uutta?

16. Mitä uuden oppiminen vaatii sinulta?

Parhaaksi tavaksi oppia, 83,3 % vastanneista, koki itse tekemällä oppimisen. Myös lukemista itseopiskeluna, piti 50 % hyvänä tapana oppia uutta tai lisätä vanhan osaamista. Yksi piti hyvänä oppimisen tapana kuuntelua ja yksi piti keskusteluita hyvänä oppimisen tapana.

Oppiminen vaatii mielekkyyttä, innostusta ja kiinnostusta aiheeseen 83,3 % mielestä. Tämä tulos tukee kognitiivisen psykologian oppimiskäsityksen mukaista teoriaa, että oppiminen tapahtuu vain oppijan oman halun ja aktiivisuuden kautta. Eksperiantilistinen oppimiskäsitys korostaa kokemuksen merkitystä, jota siis valtaosa piti oppimisen kannalta tärkeänä. Myös kärsivällisyyden ja pitkäjänteisyyden koki yksi vastaajista vaatimuksena uuden oppimiselle.

He:

"Tekemällä oppiminen, tykkään hypätä mukaan virran vietäväksi sen sijaan että perehtyisin opeteltavaan asiaan etukäteen."

Hf:

"Tekemällä. Saaden ohjeet vaikka lisäksi kirjallisena joihin voi palata jonka jälkeen tekeminen vahvistaa tietoa."

4.15 Itsetuntemukseen vaikuttavat tekijät

17. Miten edellä käsitellyt asiat (kysymykset 2-16) vaikuttavat mielestäsi itsetuntemukseesi? Viisi kuudesta vastasi käsiteltyjen asioiden vaikuttaneen. Vastausten mukaan yksi vastaajista oli sitä mieltä, että ei mitään vaikutusta.

Kaikista vastanneista 83,3 % oli sitä mieltä, että työssä käytetyssä viitekehyksessä olevat osa-alueet ovat oman itsetuntemuksen kannalta oleellisia.

Hb:

"On hyvä pysähtyä pohtimaan mm. omien arvojen käytäntöön tuomista ja kehitystarpeita ja vahvuuksia, joiden tiedostaminen lisää itsetuntemusta."

Hd:

"Laittaa ajattelemaan"

He:

"Pääsääntöisesti ne ovat itsetuntemukseni kannalta positiivisia ja ovat auttaneet minua löytämään sisimpäni, tiedostamaan kuka olen."

4.16 Itsetuntemuksen lisääminen

18. Millä konkreettisilla menetelmillä / keinoilla voit lisätä / olet lisännyt itsetuntemustasi? Vastaajat ovat lisänneet itsetuntemusta konkreettisilla keinoilla ja menetelmillä. Hyväksi tavaksi on havaittu meditaatio (66,7 %), reflektointi (50 %), keskustelu muiden kanssa (33,3 %), opiskelu/lukeminen (66,7 %).

Enneagrammi persoonallisuusteorian mainitsi 50 % vastanneista yhdeksi itsetuntemuksen konkreettiseksi keinoksi. Yksi vastaajista viittasi myös muihin persoonallisuuden arviointimenetelmiin, joita käytetään työelämässä henkilöstön kehittämässä. Näistä ei mainittu nimiä.

Yksi henkilö on käyttänyt mielikuvaharjoituksia ja oman asenteen muuttamista konkreettisina keinoina itsetuntemuksen lisäämiseen.

Ha:

"Meditointi ja enneagrammi opiskelu. Myös keskustelut toisten kanssa toimivat hyvinä peileinä omaan mieleen. Olen myös lukenut aika paljon tähän liittyvää kirjallisuutta ja kyseenalaistanut omia ajatuksia, tunteita ja uskomuksiani"

4.17 Itsetuntemuksen suhde itsensä johtamiseen

19. Mikä vaikutus on mielestäsi itsetuntemuksella itsensä johtamiseen? Kysyttäessä itsetuntemuksen vaikutusta itsensä johtamiseen, pitivät kaikki vastaajat tärkeänä tai jopa itsetuntemusta koko itsensä johtamisen perustana.

Hd:

"Vaikea johtaa, jos ei tunne"

He:

"Itsetuntemus on avain itseni johtamiseen. Minun on helpompi saada itseni tarttumaan toimeen, kun tiedostan omat heikot kohtani ja osaan motivoida itseni liikkeelle silloin kun se on tarpeellista"

4.18 Itsensä johtamisen tärkeys

20. Kuinka tärkeänä pidät itsesi johtamisen kykyä oman elämäsi kannalta? Miksi?

Itsensä johtamista piti kaikki vastanneet erittäin tärkeänä. Kulkea tietoisesti kohti tietoista päämäärää, koettiin oman elämän ja arvojen kannalta oleellisiksi. Myös tarve ja halu ottaa vastuu omasta elämästä nousi esille. Halutaan hallita omaa elämää.

Persoonallisen kausaliteetin mukaan meillä ihmisillä on synnynnäinen halu toimia sisäisen motivaation kautta ja näin hallita omaa elämäämme ja tuntea valinnanvapautta. Tämä tulos tukee tätä teoriaa hyvin.

Hc:

"En halua olla "ajopuu" vaan mennä aina parempaan suuntaan, löytää itselle tärkeät arvot ja toteuttaa niitä."

4.19 Itsensä johtamisen helpottaminen

21. Mikä tekisi itsesi johtamisen sinulle helpommaksi?

Itsensä johtamista helpottavat vastaajien mielestä hyväksyntä (33,3 %), parempi tietoinen läsnäolo (83,3 %). Tätä tietoista läsnäoloa kuvattiin myös parempana tietoisuutena, pysähtymisellä olennaisen ääreen, itsensä kuuntelemisena ja keskittyminen itseensä ympäröivän maailman sijaan.

Tutkimusten mukaan itsensä tunteminen on itsensä johtamisen perusta. Tätä teoriaa tukee tässä saatu tulos. Vastaajista 83,3 % oli sitä mieltä, että läsnäolo ja parempi tietoisuus helpottavat itsensä johtamista.

Ha:

"Hyväksyntä omaa keskeneräisyyttä kohtaan ja parempi tietoisuus."

Hd:

”Tietoisien läsnäolon jatkuva harjoittelu”

5 Yhteenveto

5.1 Johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää miten oleellisena vastaajat pitivät kirjallisuudessa tärkeäksi koettujen osa-alueiden itsetuntemusta itsensä johtamisen kannalta. Tutkimuksen tavoite täyttyi. Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että tutkimuksessa käsitellyt osa-alueet olivat oleellisia itsetuntemuksen kannalta ja itsetuntemus on edellytys itsensä johtamiseen.

Kaiken kaikkiaan voidaan tutkitun ryhmän itsetuntemusta pitää hyvänä. Lukuun 2.1 viitaten tulee kuitenkin muistaa, että kyse on henkilön omasta arviosta arviointihetkellä.

Tutkimuksessa tuli esille myös se, että riippumatta siitä, että itsetuntemus itsearviointissa merkittiin kohtuullisen korkeaksi, oli jokaisella vielä kehitystarpeita omasta mielestään. Tämä voi olla seuraus korkeasta itsetuntemuksen tasosta ja itsereflektiosta. Jokaisella oli myös keinoja itsetuntemuksensa lisäämiseen.

5.2 Pohdinta

Lopuksi voidaan miettiä otannan pienuuden vaikutusta vastauksiin. Toisaalta otanta oli hyvin homogeeninen ryhmä, joka taasen puoltaa otannan pienuutta. Myös kyselyn muoto sähköpostitse mietityttää. Meidän erilaisuutemme itseilmaisussa on aika laaja. Tämä tuo haasteita ymmärtää tulkitsijan mielestä epätasomallisia ja rönsyileviä vastauksia. Vaikka vastaukset eivät olisi olleet erilaisia, jos haastattelu olisi tehty kasvotusten, olisi täsmentäviä kysymyksiä voinut tehdä vastauksen jäädessä epäselväksi.

Myös sosiaalisella suotavuudella, jota käsiteltiin luvussa 2.1, on saattanut olla merkitystä niin vastaajien vähyteen, kuin ehkä myös vastanneiden vastauksiin. Vastaajalla on voinut olla tarve tuoda itsestään esille positiivisempia ominaisuuksia ja näin vahvistaa itseään. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö vastaukset olisi totuudenmukaisia. Subjektiiivinen totuus on loppujen lopuksi kuitenkin jokaisella itsellään.

Tutkimuksessa ei kysytty sitä, mitä on oman itsearviointiluvun ja luvun sata välillä. Mitä tarvittaisiin, että itsetuntemus olisi täydet sata? Mikä olisi täydellinen itsetuntemus vastaajan mielestä ja onko se edes mahdollista? Yksi vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että hänen (Hb)

itsetuntemuksensa oli "96, joka voi kasvaa yli sadan." Mitä tällä tarkalleen ottaen tarkoitetaan, ei vastauksesta kuitenkaan käy ilmi. Perusteluja vastaukselle kyselylomakkeella ei kysyttykään. Professori Ojasen laatimassa arviointiasteikossa korkein itsetuntemuksen luku oli 100 %. Onko mahdollista, että itsetuntemuksen suhteellinen osuus täydellisestä itsensä tuntemisesta on enemmän?

Kaiken kaikkiaan tulos kokonaisuudessaan ei ollut yllätys, mutta yksittäiset vastaukset saattoivat poiketa ennako-odotuksista. Esimerkiksi kysymyksen 17 vastukset, jossa kysyttiin miten kyselylomakkeessa aiemmin käsitellyt asiat vaikuttavat vastaajan itsetuntemukseen, ei yksi vastaus (Hf) korreloinut mielestäni vastaajan muihin vastauksiin. Vastauksen alku kertoo, että käsitellyt asiat eivät vaikuta vastaajan itsetuntemukseen, mutta loppuosa kuitenkin selittää päinvastaista. Onko vastaaja ymmärtänyt kysymyksen aikamuodon väärin?

Hf:

" Ei sinänsä mitenkään, ne ovat tuoneet tutun asian julki jota olen jo aikaisemmin pohtinut. Sinänsä erittäin positiivista, oli erittäin helppoa miettiä omia vahvuuksiaan, kun miettii että ne olivat monta vuotta sitten todella tuskaisen mietinnän takana. Upea saavutus.

Vastanneiden omien ajatusten tiedostaminen ja tunnistaminen oli hyvää. Tässä ei kuitenkaan käy ilmi se, kuinka aktiivista tämä tiedostaminen on. Tuleeko tietoisuus vasta silloin mukaan, kun ajatukset ovat aiheuttaneet jo huonon tunnetilan vai tiedostetaanko ajatus myös silloin, kun tunnetila on neutraali tai positiivinen?

Mielestäni oli hienoa, että kaikki tunnistivat itseään rajoittavia uskomuksia. Ilman tätä tunnistamista, ei uskomuksille voi tehdä mitään. Mieleemme nappaa mukaan matkan varrella koko ajan uusia uskomuksia, joita se pitää totena. Uskomusten tunnistaminen on mielestäni jatkuvaa työtä, jokapäiväistä mielen siivoamista ja itsereflektointia.

Koska maailma tapahtuu sisällämme ja tarkastelemme elämää ympärillämme omien jopa selkeästi värikkäidenkin silmälasien läpi, on mielestäni hienoa, että tätä käytetään meitä itseämme palvelemaan. Sisäinen kokemuksemme ylikorostaa kielteisiä kokemuksia. Tästä johtuu se, että muistamme ne paremmin kuin myönteiset kokemukset. Tämä on ollut kehityksen kannalta oleellista, sillä näin olemme pystyneet tunnistamaan uhat ympärillämme. Tämä on ollut evoluutiossamme hengissä säilymisen edellytys. Vastaajat olivat kokeneet selvästi elämässään sellaisia asioita, joita ei yleisesti pidetä positiivisina tapahtumina, oli yksi vastaaja (He) kokenut, että nämä eivät ole olleet negatiivisia. Kokemukset ovat olleet "lahja elämältä" ja "tukee henkistä kasvua". Tässä tulee mielestäni hienosti esille oman asenteemme mahdollisuudet vaikuttaa elämänlaatuamme.

Vastaajista kaikki tunnistivat omat arvonsa ja puolet heistä koki omien arvojen korreloivan ympäristönsä arvoihin. Ristiriitaa omien arvojen ja ajan käytön välillä koki puolet vastanneista. Tämä tarkoittaa sitä, että todennäköisesti jonkin asteista stressiä koki puolet vastanneista. Mikä saa meidät elämään omien arvojemme vastaisesti? Jos arvomme ei toteudu arjessa, voiko sitä kutsua arvoksi? Voiko arvomme kuitenkin ollakin jotakin muuta kuin se mitä sanomme?

Teoriassa optimaalinen positiivisuuden ja negatiivisuuden suhde toisiinsa on 5:1 - Viisi positiivista ajatusta tai tekoa, yhtä negatiivista tai "korjaavaa" ajatusta tai tekoa kohden. Koen tämän itse aika haasteellisena suhdelukuna ja pääsen lähes tähän tietoisella läsnäololla, hyvässä tunnetilassa. Myös oma kokemukseni tukee teoriaa, sillä ollessani positiivisempi, olen myös mukavampi itseäni ja muita kohtaan. Lisäksi sietokykyäni lisääntyy ja kykenen paremmin ratkomaan haasteita. Koen olevani myös luovempi.

Tunteiden hallinta on teoriassa mahdollista, mutta kuinka helppoa se on alati muuttuvassa hektisessä ympäristössä? Mitä havainnoimme ympäristöstämme ja millä tunnetilalla? Vastaukset tunteiden hallintaan perustuvat jo koettuihin tilanteisiin ja tapahtumiin. Miten reagoimme tilanteessa, jossa emme ole aikaisemmin olleet? Tätä emme voi tietää muuten kuin teoriassa, joka perustuu aikaisempaan kokemukseemme. Voiko kukaan todellisuudessa sittenkään tuntea itseään 100 %:sti? Tiedämme vain sen miten olemme tunteneet ja reagoineet aikaisemmin, mutta sitä emme tiedä, kuinka tulemme tuntemaan ja toimimaan tulevaisuudessa. Tilanteet ja tapahtumat voivat olla täysin kokemuspierimme ulkopuolelta. Täydellinen itsetuntemus on mielestäni aukotonta ja antaa aiheen olettaa, että meillä on valmiina jo meihin ohjelmoitua dataa, joka kertoo miten tulemme reagoimaan kaikkeen mahdolliseen.

Motivaatiomme vaikuttaa meidän elämäämme monella tavalla. Itse koen äärimmäisen sisäisen motivaation, arvostuksen, olevan minulle kaikkein motivoivinta. Uskon, että me kaikki haluamme tulla hyväksytyiksi omana itsenäamme, riippumatta siitä, miten suoriudumme, vai suoriudummeko ollenkaan meille asetetuista vaatimuksista. Tällöin koen myös suuren vapauden tunteen valita itse omat tavoitteeni ja aikatauluni. Tämä vapauden tunne riittää ja sillä ei välttämättä tarvitse olla mitään suoranaista korrelaatiota todellisuuden kanssa.

Kaikki vastaajat tunnistivat vahvuuksiaan vähintään neljä ja kehitystarpeitaan vähintään yhden. Kuinka paljon näissä vastuksissa oli kyse sosiaalisesta suotavuudesta? Itse koen, että kehitystarpeita löytyisi ihan helposti ja useita, mutta vahvuuksiin tarvittaisiin avuksi jokin valmis lista tueksi, josta voisi valita omat vahvuutensa. Onko tämä itsekritiisyyttä, huonoa itsetuntemusta vai kulttuurin tuomaa häveliäisyyttä omia vahvuuksia kohtaan?

Oppimisen kannalta on mielenkiintoista se, kuinka eri tavalla me opimme uusia asioita. Sen lisäksi, että oppiminen vaatii mielekkyyttä, meidän on hyvä tunnistaa se, että voimme olla auditiivisia, visuaalisia tai kinesteettisiä. Oma oppimistyyliimme vaikuttaa usein siihen, mitä muille tarjoamme. Tarjoamme toisille usein sitä, mikä on meidän oma tyyliimme oppia.

Itsensä johtamista pidettiin tärkeänä ja itsetuntemusta sen perustana. Tämän opettaminen nuorelle polvelle helpottaisi heidän elämänsä ja he pääsisivät nauttimaan omannäköisestä elämästä jo alusta lähtien. Vastuun ottaminen omasta elämästä ja Oy Minä Ab:n toimitusjohtajaksi siirtyminen, ovat mielestäni suurin laadullinen harppaus, jonka voimme tehdä omassa elämässämme. Tämän tarjoaminen omille nuorillemme on myös kasvattajan vastuullinen teko, joka kantaa hedelmää koko nuortemme elämän.

Hf:

*”Jos kaikki muutkin johtaisivat itseään, niin rauha leviäisi maahamme. =>
Silti se että miten muut tekee niin ei vaikuta minuun, vaan se helpottaisi koko maailmaa. Keskittämällä omat ajatukset ja oma johtajuus kiinni pelkästään itsen, eikä niinkään olosuhteisiin. Peruskallio ei heilu eikä huuju kun se on kuosissa.”*

Jos pohdimme kaaosteoriaa, jota voidaan soveltaa myös psykologiaan, ymmärrämme sen, että jo pieni mikro-muutos itsessämme ja ajatuksissamme voi mahdollistaa mega-muutoksen elämässämme. Mielestäni Araham Maslow on tässä kiteyttänyt hyvin sen, että kaikki liittyy kaikkeen, ja elämä on kokonaisuus.

”Tämä on tavallaan holistista ajattelua, tai orgaanista ajattelua, jossa kaikki asiat ovat yhteydessä toisiinsa ja jossa ei ole kyse linkkiketjusta tai syyn ja seurauksen ketjusta, vaan tämä on ajattelua, joka muistuttaa pikemminkin hämähäkin verkkoa tai geodeettista kupolia, ja jonka jokainen osa on yhteydessä kaikkiin muihin osiin. Paras tapa nähdä tämä kokonaisuus on se, että suhtautuu koko riivatun hommaan kuin se olisi vain yhtenäinen iso yksikkö.” (Sydänmaalakka 2004, 99)

5.3 Tutkimuksen jatkoaiheet

Viitekehyksessä oleva keho osio jätettiin aiheen laajuuden takia kokonaan pois tästä työstä. Koska me olemme psyko-fyysisiä kokonaisuuksia, olisi mielenkiintoista tutkia, millainen merkitys fyysisyydellä, kuten ravinnolla, liikunnalla ja levolla on itsetuntemukseen ja itsensä johtamiseen. Miten nämä vaikuttavat mieleemme?

Lähteet

Kirjallisuuslähteet

Clark, D., Claybourn, M. 1997. Process Characteristics of Worry and Obsessive Intrusive Thoughts. Behavior Research and Therapy 35

Csikszentmihalyi, M. 2006, Kehittyvä minuus - Visioita kolmannelle vuosituuhannelle, Helsinki: Rasala

Danner, D., Snowdon, D., Fiesen, W., 2001, Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. Journal of Personality and Social Psychology

Dunderfelt, T. 2006, Voimavarana itsetuntemus, Helsinki: Gummerus

Eskola J., Suoranta J. 1998, *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*, Tampere: Vastapaino

Fredrickson, B. 2011, Positivity. Oxford: Oneworld Publication

Gottman, J. 1994, Why Marriages Succeed Or Fail. USA: Simon & Schuster

Heikkala, Juha 2009. Työhyvinvoinnin käsikirja järjestöille. Suomen liikunta ja urheilu. Raportti.

Helkama K., Myllyniemi R., Liebkind K. 1998, Johdatus sosiaalipsykologiaan. 1. painos, Helsinki: Edita

Himanen P. 2010, Kukoistuksen käsikirjoitus, Juva: WS Bookwell

Hirsjärvi S., Remes P., Sajavaara P. 2010, Tutki ja kirjoita, Hämeenlinna: Karisto

Kalamoski, Laarni, Paavilainen, Kallio, Oksala, Stenius 2005, Persoona- Kognitiivinen psykologia, 1.-3. painos, Helsinki: Edita

Keltikangas-Järvinen, L. 1994, Hyvä itsetunto, 19. painos, Juva: WS Bookwell

Korpinen, E. 1990, Peruskoululaisen minäkäsitys. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja A. Tutkimuksia 34. Jyväskylän yliopiston monistuskeskus.

Koski, J. 2002, Pääkirjoitus, Tiedepolitiikka 2/02, Helsinki: Edistyksellinen tiedeliitto ry

Laakso, J. 2009, Mielen taito Vapauta ajatuksia - kehitä tunteita, Helsinki: Kirjapaja

Manz, C. C., Neck, C. P. 1991, Inner leadership : creating productive thought patterns. Academy of Management Executive, vol. 5, no 3

Manz, C. C., Neck, C. P. 2010, Mastering self-leadership: Empowering Yourself for Personal Excellence, 5th edition, New Jersey: Prentice Hall

Müller, K. 2008, Aivokutinaa, Helsinki: Työterveyslaitos

Ojanen, M. 1994. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.

Ojanen, M. 2007, Positiivinen psykologia, Helsinki: Edita Prima.

Ojanen, M. 2011. Minä ja muut -itsetuntemuksen kirja. Hämeenlinna: Kirjapaja.

Seligman, M. E. P. 2002, Authentic Happiness. New York: Simon & Schuster.

Siira, J., Saarinen, M. 2011, Tunnekartalle, Tietoisempaan tunne-elämään, Helsinki:Kirjapaja

Sternberg, R. & Lubart, T. 1999, Handbook of Creativity, Cambridge University Press, Cambridge

Sydänmaalakka, P. 2004, Älykäs johtajuus, Hämeenlinna: Karisto.

Sydänmaalakka, P. 2008, Älykäs itsensä johtaminen - Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Vilkkö-Riihelä, A. 2006, Psykye - psykologian käsikirja. 1.-4. painos, WSOY

Åhman, H. 2003, Väitöskirja; Oman mielen johtaminen - näkemyksiä ja kokemuksia yksilön menestymisestä postmodernissa organisaatiossa. Espoo: Monikko

Julkaisemattomat lähteet

Ahern, D. 2011, Mindfulness - kurssi 16.-17.10.2011, Helsinki

Fredrickson, B. 2010, How Positive Emotions Work and Why, Luento 21.6.2010 Aalto-yliopisto

MB - Elämäntaidon Valmentaja - koulutus, 2009-2010, Elämäntaidon Valmennusakatemia, Helsinki

Müller, K. 2009, Kestävä aivotyö - aivotyön tuottavuus, Liito-ohjelman vuosiseminaari 8.9.2009

Saarinen, E. 2011, Exhale -seminaari, 10.11.2011, Ulvila

Sähköiset lähteet

Kukkonen, H. 2009, Luovuus opettajan ammatissa, Opettajakoulutuksen kehittämishanke, Kuopio

https://publications.theseus.fi/jspui/bitstream/10024/8038/2/K%C3%83%C2%B6ntt%C3%83%3F.Martti_Pulkkinen_Kati_Rytk%C3%83%C2%B6nen.Pertti_%C3%83%C2%85lander.Anne-Maarit.pdf (haettu 26.9.2011)

Lyubomirsky, S, King, L., Diener, E., 2005, The benefits of Frequent Positive Affects, Psychological Bulletin, Vol 131(6), 803-855

<http://psycnet.apa.org/journals/bul/131/6/> (haettu 27.9.2011)

Müller, K. 2007, Luentoyhteenvedo: Aivot tärkein pääomamme

[http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/NET/010607101909HJ/\\$File/kmuller260407.pdf?OpenElement](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/NET/010607101909HJ/$File/kmuller260407.pdf?OpenElement) (haettu 6.6.2011)

Ryan R. M., Deci E. L., Self-Determination Theory Approach to Psychotherapy: The Motivational Basis for Effective Change

http://www.psych.rochester.edu/SDT/documents/InPress_RyanDeci_psychotherapy_Canadian%20Psych.pdf (haettu 25.5.2011)

Suwanne, H. 2007, Pro Gradu: Koettu stressi ja yksilölle rentoutumisesta muodostuneet henkilökohtaiset merkitykset ja merkitysrakenne. Jyväskylän yliopisto

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10776/URN_NBN_fi_jyu-2007331.pdf?sequence=1 (haettu 6.6.2011)

Sydänmaalakka, P. 2004, What is self-leadership?,
<http://www.pertec.fi/@Bin/116594/whatisSL.pdf> (haettu 11.11.2010)

Kuviot

Kuvio 1: Itsetuntemuksen viitekehys (Sydänmaalakka 2004)	10
Kuvio 2: Oman mielen johtamisen viitekehys (Åhman 2003, 3.).....	11
Kuvio 3: Omien ajatusten johtaminen.....	11
Kuvio 4: Reaktiivisuus	12
Kuvio 5: Mielen kaaos, ajelehtiminen ja järjestys	13
Kuvio 6: Kognitiivinen psykologia	13
Kuvio 7: Itsensä johtamisen viitekehys.....	15
Kuvio 8: Looginen ajattelu	19
Kuvio 9: Luova ajattelu	19
Kuvio 10: DIFI - malli	20
Kuvio 11: Ulkoinen ja sisäinen motivaatio.....	25

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslomake	50
Liite 2: Itsetuntemuksen itsearviointi asteikko (Åhman 2003, 276).....	51
Liite 3: Tutkimuslomake	52

Hei!

Teen opinnäytetyötä Laurea -ammattikorkeakoulussa liiketalouden tradenomin opintojeni loppuun saattamiseksi. Opinnäytetyöni aihe on "Itsetuntemus itsensä johtamisen perusta". Tutkin tässä hyväksi koettuja keinoja itsensä tuntemiseen ja johtamiseen. Olisin todella kiitollinen jos voit auttaa minua tutkimuksessani, vastaamalla alla oleviin kysymyksiin sähköpostitse perjantaihin, 21.10.2011 mennessä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja nimettöminä. Olen iloinen sekä pitkiä että lyhyistä vastauksista.

1. Arvioi liitteenä olevan taulukon mukaan itsetuntemukseksi.
2. Miten hyvin tunnistat/tiedostat omat ajatuksesi?
3. Onko sinulla sinua rajoittavia/tukevia uskomuksia? Jos on, niin minkälaisia?
4. Ovatko muistikuvasi menneisyydestä positiivisia, negatiivisia vai neutraaleja? Kerro muutama esimerkki.
5. Oletko mielestäsi luova? Mikä vaikuttaa mielestäsi luovuuteesi lisäävästi ja/tai vähentävästi?
6. Kuinka tarkkaan havainnoit ympäristöäsi? Miten havainnointisi vaikuttaa sinuun?
7. Mitkä ovat sinun henkilökohtaiset arvosi?
8. Ovatko arvosi tasapainossa ympäristön (perhe, suku, työ-, opiskeluyhteisö, muut auktoriteetit, yleisesti hyväksytyt tieteelliset teoriat esim. lääketiede, ...) kanssa? Miten tämä (tasapaino/epätasapaino) vaikuttaa elämääsi?
9. Kuinka paljon elämässäsi on mielestäsi positiivisuutta ja negatiivisuutta?
10. Miten hyvin mielestäsi hallitset negatiiviset ja positiiviset tunteesi?
11. Miten positiivisuutesi ja negatiivisuutesi vaikuttaa ihmissuhteisiisi?
12. Mikä mielestäsi vaikuttaa omaan motivaatioosi?
13. Tunnistatko omat vahvuutesi? Jos tunnistat, niin luettele tässä vahvuutesi.
14. Tunnistatko omat kehitystarpeesi? Jos tunnistat, niin mikä/mitkä ovat kehitystarpeitasi?
15. Mikä on sinulle paras tapa oppia uutta?
16. Mitä uuden oppiminen vaatii sinulta?
17. Miten edellä käsitellyt asiat (kysymykset 2-16)vaikuttavat mielestäsi itsetuntemukseesi?
18. Millä konkreettisilla menetelmillä / keinoilla voit lisätä / olet lisännyt itsetuntemustasi?
19. Mikä vaikutus on mielestäsi itsetuntemuksella itsensä johtamiseen?
20. Kuinka tärkeänä pidät itsesi johtamisen kykyä oman elämäsi kannalta? Miksi?
21. Mikä tekisi itsesi johtamisen sinulle helpommaksi?

Kuinka hyvin tunnet itsesi, ymmärrät omien tekojesi syyt ja seuraukset? Tiedostatko vahvuutesi ja kehityskohteesi? Valitse alla olevista kuvauksista se joka parhaiten vastaa omaa käsitystäsi. Lue ensin kaikki kuvaukset ja tee sitten valintasi. Asteikolla olevat luvut kuvaavat prosentteja. Kiitos kun vastaat luvulla, jonka olet valinnut oheisesta lomakkeesta.

Tämän arviointiasteikon on luonut Markku Ojanen, Tampereen psykologian laitoksella. Tämä versio on lainattu Helena Åhmanin väitöskirjasta (Oman mielen johtaminen, 2003, s.276).

100 = Erittäin tarkka itsetuntemus	100	Mielestäni tunnen itseni erinomaisesti. Tiedän vahvat ja heikot puoleni ja osaan arvioida näiden vaikutusta omaan käyttäytymiseeni. Omaa itseäni koskevat arviot ovat realistisia ja tarkkoja ja vastaavat käsitystä, joita muilla on minusta.
	98	
	96	
	94	
	92	
	90	
	88	
	86	
	84	
	82	
80 = Tarkka itsetuntemus	80	Tunnen itseni hyvin ja pystyn ottamaan huomioon omat luonteenpiirteeni ja ominaisuuteni. On erittäin harvinaista, että joutuisin ihmettelemään tekojani.
	78	
	76	
	74	
	72	
	70	
	68	
	66	
	64	
	63	
60 = Melko tarkka itsetuntemus	62	
	60	Kysymykseen "Tunnetko itsesi?" vastaan varauksin myöntävästi. Minulla on ollut paljon kokemuksia, joissa omat tekemiseni ovat hämmentäneet minut.
	58	
	56	
	54	
	52	
50 = Kohtalainen itsetuntemus	50	Joskus tuntuu, että tunnen itseni hyvin, joskus taas omat tekemiset tuntuvat oudoilta ja yllättäviltä. Ymmärrän itseäni jollain tavalla, mutta minulla on opittavaa itsestäni.
	48	
	46	
	44	
	42	
	40	Tunnen itseni jonkin verran, mutta on paljon sellaisia asioita, joita en ymmärrä itsessäni. Sekava mielentila on yleisempi kuin käsitys itsestäni ja toimintani syistä ja seurauksista.
	38	
	36	
34		
30 = Melko epätarkka itsetuntemus	32	
	30	Tunnen itseni melko huonosti. Joskus tuntuu siltä, että ymmärrän itseäni, mutta sitten taas tapahtuu jotakin sellaista, joka yllättää minut itsenikin.
	28	
	26	
20 = Epätarkka itsetuntemus	24	
	22	Omaan itseäni liittyvä hämmennys on minulle tuttu asia. Joudun usein ihmettelemään omia suhtautumistapojani ja tekemisiäni. Omaani itseäni liittyvä ymmärrys ei ole parhaita puoliani.
	20	
	18	
	16	
	14	
	12	Ymmärrän itseäni huonosti, enkä tajua tekojeni syitä. En osaa ennustaa etukäteen, mitä vaikutuksia teollani on. Koen oman itseni paljolti käsittämättömänä.
	10	
8		
6		
4		
0 = Erittäin epätarkka itsetuntemus	2	
	0	Olen itse itselleni suurin arvoitus. En käsiä mistä tunnetilojeni vaihtelut johtuvat ja miksi toimin niin kuin toimin.

Liite 3: Tutkimuslomake

1. Arvioi liitteenä olevan taulukon mukaan itsetuntemuksesi.
 - A. 92
 - B. 96, joka voi kasvaa yli sadan.
 - C. 82
 - D. 90 %
 - E. 92%
 - F. Vastakseni on 96 %

2. Miten hyvin tunnistat/tiedostat omat ajatuksesi?
 - A. jos olen läsnä, tunnistan oikein hyvin. väsyneenä huonommin ja se aiheuttaa joskus reaktiivisuutta
 - B. Tilanteesta riippuen tarkasta tiedostamisesta rentoutumisen antaa ajatusten tulla ja mennä hetkiin.
 - C. Mielestäni tiedostan ajatukseni hyvin, ajatteleminen on minulle luontaista.
 - D. Päivä päivältä paremmin:)
 - E. Olen pääsääntöisesti tietoinen suurimmasta osasta ajatuksistani.
 - F. Kuulen selkeänä ajatukseni ja tunteitteni korrelaation niihin.

3. Onko sinulla sinua rajoittavia/tukevia uskomuksia?
 - A. tukevia – osaan sitä mitä haluan osata, rajoittavia – kirjallinen tuottaminen on vaatii ponnisteluita
 - B. Kumpiakin on
 - C. Takuulla ja paljon! Rajoittavista uskomuksista pyrin toki eroon enkä tällä hetkellä (rakastuneena) koe paljoakaan rajoituksia. Tukevia uskomuksia on paljon, esim. se, että selviän kyllä, uskon ja luotan itseeni.
 - D. On omiin kykyihin ja omaan osaamiseen liittyviä, toisiin vertaavia

- E. Tukevia uskomuksiani: Elämä kantaa. Kaikella on tarkoituksensa. Asiat menevät aina parhain päin. Raha ei ole ongelma. Elämä on ihanaa. Minulla on vielä paljon opittavaa, koettavaa. Selviydyn tilanteesta kuin tilanteesta. Elämällä on paljon mielenkiintoisia asioita tarjottavanaan. Olen kiitollinen elämästäni. Vaikeudetkin ovat lahja elämältä. Rajoittavia uskomuksia: Olen syntynyt väärään paikkaan. Pimeys (=pimeä vuodenaika) ahdistaa.
- F. Egon perusteema, ettei ole riittävän hyvä, joka ajaa minua ajamaan lisää luottamuksen tunnetta rentouden avulla
4. Ovatko muistikuvasi menneisyydestä positiivisia, negatiivisia vai neutraaleja? Kerro muutama esimerkki.
- A. pääasiassa neutraaleja, jotakin positiivisia
- B. Kaikkia on. Läheisten kuolemat ja vakavat sairaudet ovat negatiivisia. Paljon on neutraaleja juttuja ja vielä enemmän positiivisia juttuja: esim. kaikkea kivaa, mitä olen tehnyt kuolleen omaisen kanssa. Tyttäreni Lauran ennenaikaiseen syntymään ja hänelle 13 v. tehtyyn kuuden tunnin skolioosileikkaukseen liittyy pelottavia ja ahdistavia muistikuvia. Nyt muistan riemulla monta onnellista hänen toipumisen hetkeään. Jokaiseen lapseeni ja mieheeni liittyy paljon hyviä ihmeen ihania superpositiivisia mahtavia muistikuvia, kuten ystäviin, koiriini, maailmalla asumiseen....
- C. Lapsuus näyttäytyy erittäin positiivisena mielessäni, aikuisuus ja avioliittoaika on näyttäytynyt negatiivisena, mutta olen alkanut uskoa siihen, että kaikella on tarkoituksensa, olen tarvinnut ne kokemukset, jotta nyt pystyisin kokemaan upeita asioita, ehkä ensi kertaa elämässäni. Kaiken kaikkiaan on positiivinen kuva menneisyydestä, olen onnekas ihminen, jo pekästään siitä syystä, että saan asua Suomessa.
- D. Pääosin neutraaleja ja positiivisia
- E. Muistikuvani ovat pääsääntöisesti positiivisia. Olen sairastanut rintasyövän, mutta koen, että se oli lahja elämältä, jonka avulla olen saanut kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Olen

menettänyt monta läheistä ihmistä, niin että olen ollut paikalla heidän kuolinhetkellään. Koen, että myös nämä kokemukset ovat lahjoja elämältä, jotka ovat tukeneet henkistä kasvuani.

- F. Yleisesti menneisyys on ollut ristiriitaista, uudelleen käsiteltynä se on saanut neutraalimman sävytteen. Neutraali kuva nyt menneisyyteen, silti huomaan että kun kuvaan ennen suurta elämäntilanteen muutosprosessia, elämäni on ollut synkempää ja huomio on keskittynyt siihen mikä on pielessä. Ero on yöllä ja päivällä. Lapsuudesta muistan että elämämme oli yhdestä myrskystä selviämistä toiseen, yhtälailla muistan sen ihanan tuoksun keittiössä kun rakkaudella äidin kanssa leivottiin. Mummolassa sain olla lapsi ilman huolen häivää. Itsenäistymiseni, nautin kohdata ihmisiä silti vaikeudet "seurasivat" minua.

5. Oletko mielestäsi luova? Mikä vaikuttaa mielestäsi luovuuteesi lisäävästi ja/tai vähentävästi?

- A. en ole mielestäni kovin luova silloin kun on kyseessä jokin minulle tuttu asia, vaan toimin aika kaavamaisesti = niin kuin aina ennenkin. jos kyseessä on minulle uusi asia olen luovempi, luovuuteeni vaikuttaa kuitenkin se, miten stressitön olen → vähemmän stressiä, enemmän luovuutta
- B. Olen aika luova. Kun olen alavireinen tai nipottaja, en ole luova. Näiden mielentilojen huomaaminen lisää jo luovuuttani ja mahdollistaa uusien ratkaisujen etsimisen. Positiivisuus (omani ja myönteinen ilmapiiri) on kuitenkin luovuuteni energisöivää 'lemmenjuomaa'.
- C. Olen oppinut, että luovuus ei liity pelkästään taiteeseen, luovuuden käsite on laaja. Olen luova, koska pystyn luovimaan arjessa luovien ratkaisujeni ansiosta ja selviytymään tilanteesta kuin tilanteesta. Luovuus on parhaimmillaan, kun on hyvässä vedossa eli syönyt ja nukkunut hyvin sekä iloisella mielellä. Luovuus kääntyy laskuun, kun on väsynyt, nälkäinen, äreä ja muutenkin pahalla mielellä.
- D. Jossakin määrin kyllä. Innostuneisuus ja rentous lisää, pakko ja stressi vähentää

- E. Pidän itseäni luovana ihmisenä. Luovuuttani tukee ja edistää se, että uskon korkeampaan voimaan, joka auttaa ja tukee kaikessa mitä teen. Myös kyky kuunnella sisäistä ääntäni, intuitiotani on ehtymätön luovuuden lähde.
- F. En ole ennen pitänyt itseäni ollenkaan luovana, vähentävänä merkinä juuri tuo peruskoulu versio kuvaamataito oli kauhistus, edelleen piirrän tikku-ukkoja ja jos haluan opin piirtämään. Koen nyt olevani luova. Nautin tehdä savitöitä ja puutöitä, niitä olen rakastanut aina. Nykyään ajattelen luovuus on kaikkea miten me elämme, kuinka luovasti haluaakaan ajatella ja näin ollen laajentaa omia näkökulmiaan. Minulle lisää luovuutta se että kannustan itseäni ylittämään rajani ja näin luovan ajattelun kautta saan luotua uutta, tehtyä uutta, mentaalisesti tai fyysisesti.
6. Kuinka tarkkaan havainnoit ympäristöäsi? Miten havainnointisi vaikuttaa sinuun?
- A. yleensä havainnoin aika paljonkin, sillä tarpeeni on "hallita kokonaisuuksia" Havainnointi voi vaikuttaa sekä positiivisesti, negatiivisesti että neutraalisti. Yleensä pyrin havainnoimaan neutraalisti.
- B. Yleensä havainnoin ympäristöäni tarkasti. Koska tavallisesti olen virittynyt huomaamaan kaunista, Olen alkanut nähdä ympärilläni kaikkea kaunista, olen nähnyt uusia värejä ja tuntenut uusia tuoksuja. Luonto on tärkeä. Vetovoiman lakiin uskoen keskityn hyvään ja kauniiseen. Löytöni lisäävät hyvää oloani.
- C. Valikoivasti
- D. En niinkään tee tarkkoja konkreettisia havaintoja ympäristöstäni vaan enemmänkin aistin ja koen vallitsevan ilmapiiriin ja tunnetilan. Olen herkkä tiedostamaan energian, joka tilassa vallitsee ja vallitsevalla energialla ja ilmapiirillä on minuun suuri vaikutus. Olen kuitenkin oppinut tiedostamaan tämän herkkyyden itsessäni ja nykyään osaan vaikuttaa omaan tunnetilaani, jos tilanne sitä vaatii.
- E. Jaan tuon havainnoinnin kahteen osaan, miten havaitsen luontoa, miten kuulen ja näen äänet, hajut ja kohtaan ihmiset. Toisessa osassa minkälainen kohtaaminen on median

puolesta. Median puolesta on haastavaa liikkua ilman että koko aika on "ärsykeitä" erilaisiin äärimmäisen negatiivisiin asioihin (esim. lehdet kaupassa).

- F. Kun juon aamukahviani ja katson metsään, on siellä aurinkoinen tai myrskyinen ilma, nautin väreistä sen tuomista äänistä ja ne tuovat levollisen olon. Havainnot tuovat lisää turvaa tai hieman ärsykettä normaaliin oloon.

7. Mitkä ovat sinun henkilökohtaiset arvosi?

- A. hyväksyntä, kunnioitus, perhe
- B. Rakkaus, perhe, avarakatseisuus, uuden oppiminen, ystävällisyys, kauneus
- C. Rakkaat läheiseni, oma ja läheisten kokonaisvaltainen hyvinvointi, tasapaino, rauha, rakkaus.
- D. Vapaus, luottamus, rohkeus, ilo
- E. Rakkaus, perhe, vapaus
- F. Vapaus, Rakkaus, Aitous, Seikkailu

8. Ovatko arvosi tasapainossa ympäristön (perhe, suku, työ-, opiskeluyhteisö, muut auktoriteetit, yleisesti hyväksytyt tieteelliset teoriat esim. lääketiede, ...) kanssa? Miten tämä (tasapaino/epätasapaino) vaikuttaa elämääsi?

- A. koen, että arvoni ovat tasapainossa tällä hetkellä → helpottaa elämäni ja tekee siitä stressittömämpää
- B. Varmasti voisin jokaista edellä mainitsemaani arvoa harjaannuttaa ja toteuttaa elämässäni nykyistä viisaammin. Arvoni ovat minulle myös työkaluja henkilökohtaisen kehitykseni tiellä ja ollessani vuorovaikutuksessa toisten ja maailman kanssa.
- C. Tasapaino on kohentunut koko ajan, työorientoituneisuus on muuttunut enemmän "ihmissystävälliseen" suuntaan. Rakkaat merkitsevät koko ajan enemmän, ajankäyttöäni tulen muuttamaan vielä radikaalisti lähitulevaisuudessa.
- D. Tunnen olevani tasapainossa

- E. Arvoni ovat tasapainossa ympäristöni kanssa. Arvoni helpottavat elämäni erityisesti vaikeissa tilanteissa; silloin kun on tehtävä päätös vaikeassa tilanteessa tai valittava kahden hyvän/huonon vaihtoehdon välillä.
- F. Suurimmaksi osaksi aikaa on, mutta varsinkin nyt kun olen työtön ja luon uutta ammattiani todeksi, niin muiden uskomukset tulevat lävitse. Suomessa pitää tehdä töitä, muutoin on laiska yms. Se harmonia mitä itse tunnen sisälläni lähdettyäni vanhasta työstä, löytämään omaa polkuani niin olen hyvin kiitollinen. Ja kannustanut itseäni ja läheiseni kanssa. Olen paljon raivannut tilaa uudelle.

Toisaalta huomaan sen että kun ei mene ihan valtavirtaan, kun siis uskoo positiivisten ajatusten ja tekojen voimaan niin lähipiirini on muovautunut todella radikaalisti.

Huomaan että ihmisiä tulee lisää elämäni jotka ovat myönteisempiä. Enemmän on epätasapainossa kuin tasapainossa, se vaikuttaa omaan vointiin, enemmän se näkyy siinä että päätän tehdä enemmän töitä positiivisuuden ja oman itseni "huoltamisessa" eli meditoinnissa ja manifestoinnissa, jolloin pois suljen ulkopuoliset ärsykkeet (vetoketju).

9. Kuinka paljon elämässäsi on mielestäsi positiivisuutta ja negatiivisuutta?

- A. minulla on nykyään selkeästi enemmän positiivisuutta (70%) kuin negatiivisuutta (30%). Huomaan itse aika pian jos liu'un negatiivisuuteen ja pyrin tietoisesti korjaamaan tilanteen.
- B. Kumpaakin on, mutta kyllä se tästä.
- C. Positiivisuutta ehdottomasti enemmän, ainakin 90 %.
- D. 90 / 10 positiivisuuden hyväksi
- E. Elämäni on valtaosaltaan positiivista. Negatiivisetkin tilanteet käänän yleensä oppimiskokemuksiksi ja mahdollisuuksiksi kehittyä.
- F. 80% Positiivisuutta ja loput harmaata aluetta

10. Miten hyvin mielestäsi hallitset negatiiviset ja positiiviset tunteesi?

- A. tiedän keinoja tunteideni hallintaan, mutta joskus en vain saa aikaiseksi tehdä asialle jo etukäteen jotain vaan vasta kun "tilanne on päällä". Kun muistan pysähtyä ja rauhoittua ajoissa hallitsen tunteeni todella hyvin.
- B. Olen aika tasapainoinen ihminen, joten tunnekaappaukset ovat harvinaisia. Tunteetkin on huomioitava ja sopivasti, rakentavasti ilmaistava.
- C. Tunneasioissa olen vielä noviisi, olen intensiivinen ja hallinta menee helposti. Uskon kuitenkin, että saan itseni aika helpolla positiiviseen tilaan.
- D. Hyvin
- E. Olen aika spontaani ja impulsiivinenkin, mutta saan tunteeni haltuun kohtalaisen nopeasti – sekä positiiviset että negatiiviset - kunhan ensin olen saanut päästää ylimääräiset paineet ulos
- F. Huomaan todella nopeasti omat negatiiviset ajatukseni ja ohjaan ne eri menetelmien kautta toiveikkuuden tunnetta kohden. Positiivisuus pysyy yllä nykyään huomattavasti kauemmin kuin esim. 2 vuotta sitten. Nykyään se menee niin päin että on päiviä äärimmäisen onnellisuuden tunteissa ja sitten hetkiä negatiivisuuden tunteissa josta nouseminen on minuuteista tunteihin. Negatiiviset tunteet eivät enää vie päivää, viikkoa tai määrätöntä aikaa elämästäni

11. Miten positiivisuutesi ja negatiivisuutesi vaikuttaa ihmissuhteisiisi?

- A. positiivisuuteni helpottaa minua itseäni ja olen selkeästi rennompi, enkä niin reaktiivinen ihmissuhteissani.
- B. Loppujen lopuksi sekä positiivisuus että negatiivisuus voi vaikuttaa rakentavasti (kun esim. muistan kohdan 7 arvoni) ihmissuhteisiini.
- C. Luulen, että lähelläni on hyvä olla.
- D. Positiivisuudella pääsee helpommalla
- E. Tulen yleensä toimeen kaikkien kanssa. Jos tiedostan negatiivisia tunteita jotakin ihmistä kohtaan, pyrin selvittämään itselleni mistä ne johtuvat, mitä tunteita tämä

henkilö minussa herättää ja yritän sitten muuntaa tämän negatiivisuuden positiivisuudeksi.

- F. Kuten jo aikaisemmin totesin että kun olen huomattavasti enemmän positiivinen kuin negatiivinen niin todelliset ystäväni ovat löytyneet, muiden joukosta. Jos ympärillä on ihmisiä joilla on huono olo niin he kommentoivat että "älä ole niin positiivinen, hommataan sulle negatiivisuuden päiväkirja, jne" Silti kohtaan enemmän hyvää kuin huonoa, ja muutamalla avoimella kysymyksellä ystävät lähtevät miettimään ongelmien sijaan ratkaisuja. Ollessamme hyvinvoinnin aallolla, positiivissa fiiliksissä, kaikki kukoistaa. Tunteillani on suuri vaikutus ihmissuhteisiin, jos olen negatiivinen niin olen silloin jo huonoa seuraa itselleni. Ollessani positiivinen tuon ympärilleni sen hyvän fiiliksen.

12. Mikä mielestäsi vaikuttaa omaan motivaatioosi?

- A. vapaus valita ehdottomasti eniten vaikuttava tekijä
- B. Kiinnostus, innostus, arvot, mielekkyys
- C. Tärkeintä on, että koen sen mielekkääksi, mitä teen.
- D. Oma tunnetila, energiataso
- E. Halu toteuttaa elämäntehtävääni. Halu olla aito, oma itseni ja saada elää arvojeni mukaisesti.
- F. Se että saa luoda, jättää oman peukalon jälkensä työhön. Saa vaikuttaa työhön, tai siis ihan mihin vain jolloin arvon vapaus loistaa. Kannustus ja Vapaus, silti yhdessä tekeminen. Kannustus tuo innostusta joka taas näkyy enemmän vapautena.

13. Tunnistatko omat vahvuutesi? Jos tunnistat, niin luettele tässä vahvuutesi.

- A. hyväksyvä, jalat maassa/vahva, suojeleva
- B. Hyväksyvyys, joustavuus, lujuus, kärsivällisyys, luovuus
- C. Tunnistan, olen lojaali, aito, uskollinen, turvallinen, rakastava, tunnollinen ja haluan hyvää.
- D. Tasapainoinen, rauhallinen, luotettava, iloinen, mukava

- E. Vahvuuksiani ovat mm. kyky kohdata ihminen, tulla toimeen useimpien kanssa. Olen itselleni ja läheisilleni rehellinen, aidosti läsnä oleva. Minulla on positiivinen elämän asenne, usko huomiseen. Luotan elämään.
- F. Rehellinen, Avoin, Omaleimainen, Intuitiivinen, Vahva, Selkeä, Erittäin sosiaalinen, Kohtaan ihmiset uudelta tasolta, Idearikas, "Jos jotain en osaa niin sen opettelen", Äärimäisen tehokas ja olen hyvä organisoimaan.

14. Tunnistatko omat kehitystarpeesi? Jos tunnistat, niin mikä/mitkä ovat kehitystarpeitasi?

- A. Reaktiivisuuden ja vastustamisen vähentäminen, voisin myös vähentää tarvetta hallita muita ja luottaa enemmän toisiin ja heidän kykyynsä hoitaa hommat
- B. Assertiivisuus
- C. Kyllä, ainakin mielenmalttia tulee saada lisää, tasapainoisuutta ja kykyä rentoutua aidosti.
- D. Aloitteellisuus, yksityiskohtiin paneutuminen, keskittyminen, huomiokyky
- E. Kehitystarpeitani ovat mm. pitkäjänteisyyden opetteleminen, asioiden loppuun saattaminen. Syvällinen perehtyminen sen sijaan että aloitan uuden asian parissa ennen kuin olen tutustunut käsillä olevaan tehtävään. Ein-sanominen
- F. Suorasukaisuuteni, se on vahvuus yhtälailla kuin heikkous. Kärsimättömyys, "eiks se oo jo".

15. Mikä on sinulle paras tapa oppia uutta?

- A. Ehdottomasti se, että olen kiinnostunut asiasta, joku kertoo elävästi perustan ja voin itse harjoitella "hands-on". Itseopiskelu toimii myös lukemalla, jos aihe on todella mielenkiintoinen.
- B. Itsenäinen opiskelu, lukeminen. Joidenkin asioiden oppimisessa pätevä kannustava avarakatseinen ei-pomottava opettajakin tukee oppimistani. Keskustelut samaa asiaa opettelevien kanssa ovat olleet usein oppimista syventäviä.
- C. Kuuntelu ja käytännön sovellutukset.

- D. Tekeminen
- E. Tekemällä oppiminen, tykkään hypätä mukaan virran vietäväksi sen sijaan että perehtyisin opeteltavaan asiaan etukäteen.
- F. Tekemällä. Saaden ohjeet vaikka lisäksi kirjallisena joihin voi palata jonka jälkeen tekeminen vahvistaa tietoa.

16. Mitä uuden oppiminen vaatii sinulta?

- A. Avointa mieltä ja kiinnostusta/motivaatiota sekä kiireettömyyttä jotta voin paneutua asiaan ja kokea vaikkapa flown ;0)
- B. Riippuu siitä, minkälaisesta uuden oppimisesta on kysymys. Jos se on jotain tylsää ns. pakollista osaopintosuoritusta, se vaatii kurinalaisuutta kuten aikatauluttamista. Kokonaisuuden mielekkyys kuitenkin motivoi. Uuden oppiminen tekee hyvää.
- C. Pitää olla kiinnostunut aiheesta.
- D. Keskittymistä, kiinnostumista, innostumista
- E. Kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Malttamattomana ihmisenä minulle on joskus vaikea pysähtyä ja paneutua uuden oppimiseen
- F. Innostusta ja halua, jota kyllä yleisesti löytyy.

17. Miten edellä käsitellyt asiat (kysymykset 2-16)vaikuttavat mielestäsi itsetuntemukseesi?

- A. Kaikki vaikuttavat, lisäksi vielä oman fyysisyyden tunteminen vaikuttaa mielestäni oleellisesti itsetuntemukseeni. Jos en tunne omia uskomuksiani, vahvuuksiani, arvojani, kehitystarpeitani, en todellakaan voi tuntea itseäni, saati muita.
- B. On hyvä pysähtyä pohtimaan mm. omien arvojen käytäntöön tuomista ja kehitystarpeita ja vahvuuksia, joiden tiedostaminen lisää itsetuntemusta.
- C. Ovat relevantteja itsetuntemuksen suhteen. Kohtalaisen nopeasti tulee vastattua.
- D. Laittaa ajattelemaan
- E. Pääsääntöisesti ne ovat itsetuntemukseni kannalta positiivisia ja ovat auttaneet minua löytämään sisimpäni, tiedostamaan kuka olen.

- F. Ei sinänsä mitenkään, ne ovat tuoneet tutun asian julki jota olen jo aikaisemmin pohtinut. Sinänsä erittäin positiivista, oli erittäin helppoa miettiä omia vahvuuksiaan, kun miettii että ne olivat monta vuotta sitten todella tuskaisen mietinnän takana. Upea saavutus.

18. Millä konkreettisilla menetelmillä / keinoilla voit lisätä / olet lisännyt itsetuntemustasi?

- A. Meditointi ja enneagrammi opiskelu. Myös keskustelut toisten kanssa toimivat hyvinä peileinä omaan mieleen. Olen myös lukenut aika paljon tähän liittyvää kirjallisuutta ja kyseenalaistanut omia ajatuksia, tunteita ja uskomuksiani.
- B. Olen joogannut, mietiskellyt ja lukenut ja pohtinut yksin ja yhdessä suurinpiirtein koko ikäni. Perheenjäseneni (sekä lapsuuden että erityisesti nykyiset) ovat kuitenkin suurimpia opettajiani itsetuntemukseni kasvun tiellä. Pidempiaikaiset työhön liittyvät oleskelut ulkomailla, erityisesti muuttaminen ulkomaille on ollut tehokas itsetuntemuksen kasvattamisen menetelmä. Kaksi vuotta ETV- ja EA- kursseilla on myös ollut itsetuntemuksen kasvun tehokasta aikaa. Olen pohtinut ja haastanut itseäni esim. mikä hyväksyntä? kysymyksillä.
- C. Opiskelemalla henkisiä asioita, lukemalla hyviä kirjoja ja keskustelemalla upeiden ihmisten kanssa.
- D. Opiskelu, lukeminen, meditointi
- E. Kuuntelemalla sydämeni ääntä ja tekemällä vain asioita, jotka aidosti tuntuvat hyvältä. Luottamalla intuitiooni ja ottamalla riskejä. Enneagrammi ja monet muut persoonallisuuden arviointimenetelmät, joita käytetään työelämässä mm. henkilöstön kehittämisessä.
- F. Valmennuksessa, erilaisilla mielikuva harjoitteilla. Meditaatio. Enneagrammi-persoonallisuusteoria. voimalauseet. Innostava musiikki, kohti iloa ja innostusta. Kiitollisuus päiväkirja (joka on ainoa mihin olen sitoutunut niin 100% että teen sitä edelleen joka ikinen ilta). Jokainen menetelmä vaihtelee oman fiiliksen pohjalta. Aamun aloitan meditaatiolla. Jonka jälkeen ajan kanssa manifestoin koko päivän lävitse, siis luon sen idean miten päivä menee ja vielä lopuksi ulkoistan sellaiset asiat

pois mielestä mihin en voi vaikuttaa. Jos en asiaan voi vaikuttaa niin muutan asennettani.

19. Mikä vaikutus on mielestäsi itsetuntemuksella itsensä johtamiseen?

- A. Itsetuntemus on perusta itsensä johtamiselle. Jos ei tiedä missä kartalla seisoo, ei voi oikein suunnistaa määränpäähänsä. Itsensä johtaminen on koko johtamisen perusta.
- B. Itsetuntemus vahvistaa ja kehittää itsensä johtamisen taitoa. Lisääntyvä itsetuntemus tekee itsensä johtamisesta luontaista ja luontevaa.
- C. Hyvä johtaminen edellyttää ensin itsensä tuntemista ja kykyä johtaa itseään, sitten vasta voi johtaa muita.
- D. Vaikea johtaa, jos ei tunne
- E. Itsetuntemus on avain itseni johtamiseen. Minun on helpompi saada itseni tarttumaan toimeen, kun tiedostan omat heikot kohtani ja osaan motivoida itseni liikkeelle silloin kun se on tarpeellista
- F. Suunnaton. Jos ei tunne itseään, ei voi johtaa itseään. Puhumattakaan muita.

20. Kuinka tärkeänä pidät itsesi johtamisen kykyä oman elämäsi kannalta? Miksi?

- A. Pidän sitä erittäin tärkeänä. Jos en itse johda itseäni, niin kuka sitten? Ajautuminen ja kriisin kautta muutos ovat tietenkin myös muutoksen muotoja, mutta henk.kohtaisesti en niitä enää halua valita.
- B. Koska riittävä itsensä johtamisen kyky on kaikille tärkeä osa mielenterveyttä, se on oleellisen tärkeää elämäni kannalta. Itsensä johtamisen kyky on taito, jossa haluan kehittyä päivä päivältä, sillä uskon hyvän itsensä johtamisen taidon lisäävän helppoutta, hyvää, harmoniaa, iloa ja onnellisuutta.
- C. En halua olla "ajopuu" vaan mennä aina parempaan suuntaan, löytää itselle tärkeät arvot ja toteuttaa niitä.
- D. Oman elämän hallinnan perusta
- E. Kyky johtaa itseäni tarkoittaa minulle oman sisäisen ääneni kuuntelemista, intuitiivisuuden arvostamista ja elämistä arvojeni mukaisesti. Nämä asiat ovat minulle

erittäin tärkeitä ja ilman niitä kokisin olevani hukassa. Kun kuuntelen sisäistä ääntäni ja elän arvojen mukaisesti, tiedän olevani oikealla tiellä ja johdan itse omaa elämääni.

- F. Äärimäisen tärkeänä. Jos minä en johda itseäni, niin kuka sitten? Vastuu omista ajatuksista ja tekemisistä on todellakin itselläni. Johtaessani itseäni niin teen siinä itselleni ja maailmalle palveluksen. Kannan vastuuni ja hoidan velvollisuuteni selkeän päättäväisesti.

21. Mikä tekisi itsesi johtamisen sinulle helpommaksi?

- A. Hyväksyntä omaa keskeneräisyyttä kohtaan ja parempi tietoisuus.
- B. Hyväksynnän harjoittaminen.
- C. Pysähtyminen olennaisen äärelle.
- D. Tietoisesta läsnäolon jatkuva harjoittelu.
- E. Kun luotan, että asiat menevät parhain päin, kaikki järjestyy. Joskus kuitenkin ego saa vallan ja alan järjelle, silloin myös monet asiat vaikuttavat vaikeammilta kuin ovatkaan. Kun muistan kuunnella sydämellä, elämä on helpompaa.
- F. Jos kaikki muutkin johtaisivat itseään, niin rauha leviisi maahan. =)
- Silti se että miten muut tekee niin ei vaikuta minuun, vaan se helpottaisi koko maailmaa. Keskittämällä omat ajatukset ja oma johtajuus kiinni pelkästään itsen, eikä niinkään olosuhteisiin. Peruskallio ei heilu eikä huoju kun se on kuosissa.