

## **Yrittäjän psyykkinen suorituskyky**

Tehtäväsarja nuorille yrittäjille

Jonna Satama

OPINNÄYTETYÖ

Marraskuu 2024

Liiketalouden tutkinto-ohjelma

Yrittäjyys ja tiimijohtaminen

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Liiketalouden ammattikorkeakoulututkinto  
Yrittäjyyden ja tiimijohtamisen tutkinto-ohjelma

SATAMA, JONNA:  
Yrittäjän psyykinen suorituskyky  
Tehtäväsarja nuorille yrittäjille

Opinnäytetyö 80 sivua, joista liitteitä 13 sivua  
Marraskuu 2024

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää tehtäväsarja, joka tukee nuorten yrittäjien psyykkistä suorituskykyä. Työn toimeksiantajana toimi Nuorten Yrittäjyys ja Talous ry, NYT. Opinnäytetyö toteutettiin syksyllä 2024 Tampereella. Opinnäytetyö on ajankohtainen, koska nuorilla on kasvava kiinnostus yrittäjyyttä kohtaan. Työn tarpeellisuutta vahvistaa se, että yrittäjyydessä on yleisesti tunnistettuja psyykkisiä ja emotionaalisia kuormitustekijöitä. Tehtäväsarjan avulla nuoret yrittäjät pääsevät pohtimaan omia ajatusmallejaan ja suhtautumistapojaan.

Työn kehittämisessä käytettiin palvelumuotoilun tuplatimantti-menetelmää. Työn teoreettinen viitekehys pohjautuu psykologiseen pääomaan, ajattelutapaan ja psykologiseen joustavuuteen. Ne kaikki ovat psyykkistä suorituskykyä tukevia tekijöitä. Teoreettinen osuus käsittelee myös yrittäjyyttä ja siihen liittyviä haasteita. Kehitystyön lopputuloksena syntyi tehtäväsarja, jonka osa-alueet ovat henkinen vahvuus, itsemyötätunto ja ajattelutapa. Toimeksiantaja (NYT) pystyy hyödyntämään lopputuotoksen, joka voidaan sellaisenaan integroida osaksi heidän ”Vuosi yrittäjänä” -ohjelman oppimismoduulia.

Tehtäväsarjaa on mahdollista käyttää myös konkreettisena työkaluna nuorten yrittäjien psyykkisen suorituskyvyn valmennuksissa ja työpajoissa. Jatkokehityksenä on myös mahdollista laajentaa tehtäväsarjaa ja lisätä siihen monipuolisia tehtäviä psyykkisen suorituskyvyn kehittymisen tueksi.

---

Asiasanat: psyykinen suorituskyky, psykologinen pääoma, psykologinen joustavuus, kasvun ajattelutapa

## ABSTRACT

Tampereen Ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Entrepreneurship and Team Leadership

SATAMA, JONNA:  
The Entrepreneur's Mental Performance  
Task Series for Young Entrepreneurs

Bachelor's thesis 80 pages, appendices 13 pages  
November 2024

---

The purpose of this functional thesis was to create a set of tasks to support the mental performance of young entrepreneurs. The client was organization called Nuorten yrittäjyys ja talous ry (NYT). The thesis was carried out in autumn 2024 in Tampere. The thesis is relevant because of the growing interest in entrepreneurship among young people. The need for this work is strengthened by the fact that entrepreneurship is associated with commonly identified psychological and emotional stress factors. The aim of the series of tasks is to help young entrepreneurs reflect on their own thinking and attitudes.

The work was developed by using the service design double diamond method, with a theoretical framework based on psychological capital, mindset and psychological resilience. These are all factors that support psychological performance. The theoretical part also considers entrepreneurship and its' challenges.

The final result is a set of tasks in the areas of mental strength, self-compassion and mindset. The client (NYT) will be able to use the final product as such, which will be integrated into their learning module of the "Vuosi yrittäjänä" programme.

The set of tasks can be used as a concrete tool for coaching and workshops on the mental performance of young entrepreneurs. As a further development, it is also possible to extend the set of tasks to include a variety of tasks to support the development of mental performance.

---

Key words: psychological performance, psychological capital, psychological flexibility, growth mindset

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
1.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	8
1.2	Teoreettinen viitekehys.....	8
2	TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY.....	11
3	PSYKOLOGINEN PÄÄOMA .....	13
3.1	Positiivinen psykologia .....	13
3.2	Psykologisen pääoman osatekijät .....	15
3.2.1	Toiveikkaus eli tulevaisuususkko.....	16
3.2.2	Optimismi .....	17
3.2.3	Resilienssi.....	18
3.2.4	Itseluottamus.....	19
3.3	Psykologisen pääoman lisääminen .....	21
4	SUHTAUTUMISTAPA.....	24
4.1	Mindset eli ajattelutapa.....	24
4.2	Psykologinen joustavuus .....	28
4.3	Itsemyötätunto .....	30
5	YRITTÄJYYS ON KASVAVA ILMIÖ.....	33
5.1	Kuka on yrittäjä?.....	36
5.2	Yrittämisen haasteet.....	37
5.3	Psykologinen pääoma ja kasvun asenne yrittäjällä .....	40
6	KEHITYSPROSESSI.....	42
6.1	Palvelumuotoilu .....	42
6.2	Tuplatimantti .....	43
6.2.1	Tutkimus- ja taustatietojen kerääminen .....	44
6.2.2	Määritä ja kiteytä:.....	45
6.2.3	Kehitä ja ideoi: .....	48
6.2.4	Testaa ja toteuta: .....	51
6.2.5	Palaute tehtävistä ja muutokset.....	54
7	POHDINTA.....	56
7.1	Ammatillinen kasvu.....	59
7.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	60
7.3	Jatkokehitysehdotukset .....	60
	LÄHTEET .....	62
	LIITTEET .....	68
	Liite 1. Haastattelukysymykset: Paula Thesleff .....	68
	Liite 2. Tehtäväsarja nuorille yrittäjille .....	69

## ERITYISSANASTO

Psyykkinen suorituskyyky	Psyykkinen suorituskyyky on ihmisen kyykyä sädellä suoritustilaansa kuten keskittyneisyyttä, tunteita ja vi-reystilaansa niin että suoritus säilyy laadukkaana. Se on lisäksi halukkuutta ja taitavuutta reflektoida ja muokata omaa ajatteluaan ja toimintaansa suhteensa asetettuihin kehitystavoitteisiin. Myös kyyky kohdata vastoin-käymisiä ja niihin suhtautuminen oppimiskokemuksina on psyykkisen suorituskyyvyn osa-alue. (Arajärvi & Tes-leff 2020, 47)
Psykologinen pääoma	Ihmisen henkinen voimavara, joka on keskeinen tekijä yksilön menestyksessä ja hyvinvoinnissa. Ydinulottu- vuudet ovat: Toiveikkuus, optimismi, resilienssi ja itse- luottamus. (Luthans 2006)
Psykologinen joustavuus	Kyyky olla läsnä tässä hetkessä ja toimia joustavasti ar- vojen mukaisesti tilanteiden vaativalla tavalla
Attribuutio	Ihmisen toiminnan ja tapahtumien selittäminen

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on yrittäjän psyykkinen suorituskyky, jonka kehittämiseksi opinnäytetyöprosessissa synnytetään tehtäväsarja Nuorten yrittäjyys ja talous NYT ry:lle osaksi Vuosi yrittäjänä -oppimismoduulia. Tehtävien avulla nuoret pääsevät tutkimaan omaa suhtautumis- ja ajattelutapaansa.

Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, koska kiinnostus yrittämistä kohtaan erityisesti nuorten parissa kasvaa kaiken aikaa. (Lintilä & Haatainen 2022). Samaa väitettä tukee NYT Nuorten tulevaisuusraportti 2023, jossa selvitettiin nuorten kiinnostusta yrittämiseen. (Nuorten yrittäjyys ja talous, 2023). Moni nuori saa inspiraation yrittämiseen yrittäjyysohjelmista, joita ovat muun muassa kouluissa ja oppilaitoksissa pidettävät Nuorten yrittäjyys ja talous NYT-järjestön järjestämät Yrityssankari- ja Vuosi Yrittäjänä -ohjelmat. Näissä ohjelmissa lapset ja nuoret pääsevät harjoittelemaan yrittäjyyttä konkreettisesti itse tehden. (Suomen yrittäjät, 2023)

Nuorille on tärkeää saada muun yrittäjyysopin lomassa työkaluja yrittäjyyteen myös psyykkisen suorituskyvyn parantamiseksi. Se on olennaista yrittäjän hyvinvoinnin ja liiketoiminnan menestyksen kannalta. Bockornyn & Youssef-Morganin (2019) mukaan yrittäjät kohtaavat monia riskejä, haasteita ja epävarmuuksia. Tällöin positiiviset psykologiset resurssit, kuten psykologinen pääoma ja rohkeus ovat välttämättömiä suojatekijöitä niin yrityksen perustamis- ja ylläpitovaiheissa kuin myös yrittäjän hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden takaajina. Psykologinen pääoma vahvistaa yrittäjien kykyä selviytyä haasteista ja ylläpitää korkeaa suorituskykyä. (Bockorny, K. & Youssef-Morgan C. M., 2019)

Menestyvän yrityksen edellytys on hyvinvoiva ja työkykyinen yrittäjä, joka pystyy reagoimaan ketterästi muuttuvassa liiketoimintaympäristössä ja kehittämään yritystään kiristyvässä kilpailutilanteessa. (Ekman, 2021). Psykiatri Michael Freemanin tutkimusryhmän tekemän tutkimuksen mukaan yrittäjät kärsivät todennäköisemmin mielenterveysongelmista muihin ihmisiin verrattuna. (Freeman 2015). Jotta ihminen kykenee suoriutumaan jatkuvasti paineen alla ja muutoskykyisesti, vaaditaan siihen hyvää suorituskykyä niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Psyykkinen suorituskyky tarkoittaa esimerkiksi ihmisen kykyä säädellä suoritustilaansa

kuten keskittyneisyyttä, vireystilaa ja tunteita niin, että suoritus säilyy laadukkaana. Se on optimaalista työtehtävistä suoriutumista myös esimerkiksi paineen alla ja pitkällä tähtäimellä. Psyykinen suorituskyky on myös tahtoa ja taitoa reflektoida omaa ajatteluaan ja toimintaansa suhteessa omiin tavoitteisiin sekä kykyä kohdata vastoinkäymisiä. (Arajärvi & Thesleff, 46).

Ihminen on kokonaisuus, johon sisäinen ja ulkoinen maailma vaikuttavat jatkuvasti. Ihmisen mieli, jota kutsutaan myös psyykeksi, on koko ajan muuttuva ja monikerroksinen. Mielen perustavat rakenteet luovat suorituskyvyn kehittämiselle sekä mahdollisuudet että rajat. (Arajärvi & Thesleff, 52–59). Tesleff sanoo opinnäytetyön asiantuntija haastattelussa, että psyykinen ja fyysinen suorituskyky menevät käsi kädessä ja niitä on jokseenkin keinotekoista erottaa toisistaan (Tesleff 2024). Tässä opinnäytetyössä rajataan kuitenkin aihe pelkästään suorituskyvyn psyykkiseen puoleen.

Yrittäjän asenne, ajattelutapa ja henkinen vahvuus punnitaan erityisesti epäonnistumisissa, vastoinkäymisissä ja epämukavuusalueilla. Kehittyminen ja erot ihmisten välillä tapahtuvat usein näissä hetkissä.

Yrittämistä tukee yrittäjän psykologinen pääoma, johon sisältyy resilienssi, itsetuottamus, optimismi ja tavoitteellinen toimiminen, joka psykologisen pääoman käsitteessä on nimetty toiveikkuudeksi. (Luthans 2006, 3). Psykologinen pääoma edistää yksilön kasvua ja sietokykyä. Psykologisen pääoman ja yrittäjyyden menestystä tutkivassa tutkimuksessa todettiin, että psykologisella pääomalla on positiivinen vaikutus menestykseen yrittäjänä. Tutkimuksessa on tuettu teoreettista väitettä, jonka mukaan yrittäjyyden menestys on vahvasti yhteydessä sisäiseen voimaan ja vahvuuksiin, joita kutsutaan psykologisiksi resursseiksi. (Juhdi, N.H., Juhdi, N., & Omar, N. A., 2015).

Ihmisen käyttäytymisen ja toiminnan pohjana ovat asenteet, uskomukset ja ajatusmallit, jotka rakentuvat koko elämän ajan. Se, kuinka ihminen ajattelee ja suhtautuu omiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa, vaikuttaa ihmisen toimintaan.

Kasvun ajattelutavalla ihminen suhtautuu asioihin oppimisprosesseina, joissa epäonnistuminen on mahdollisuus oppia ja kehittyä. Tämä mahdollistaa omien rajojen haastamista. (Dweck 2016, 27-28) Psykologinen joustavuus on suhtautumistapa, jossa omien ajatusten ja tunteiden hyväksyminen sekä niiden kanssa

toimiminen vaikuttavat merkittävästi siihen, millaiseen suoritukseen ihminen kykenee erilaisissa tilanteissa. (Pietikäinen 2023, 15)

## 1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää yrittäjän psyykkistä suorituskyykyä. Opinnäytetyössä halusin syventyä siihen, kuinka psykologinen pääoma ja oma suhtautumistapa vaikuttavat yrittäjän suorituskyykyyn ja mikä on niiden välinen yhteys.

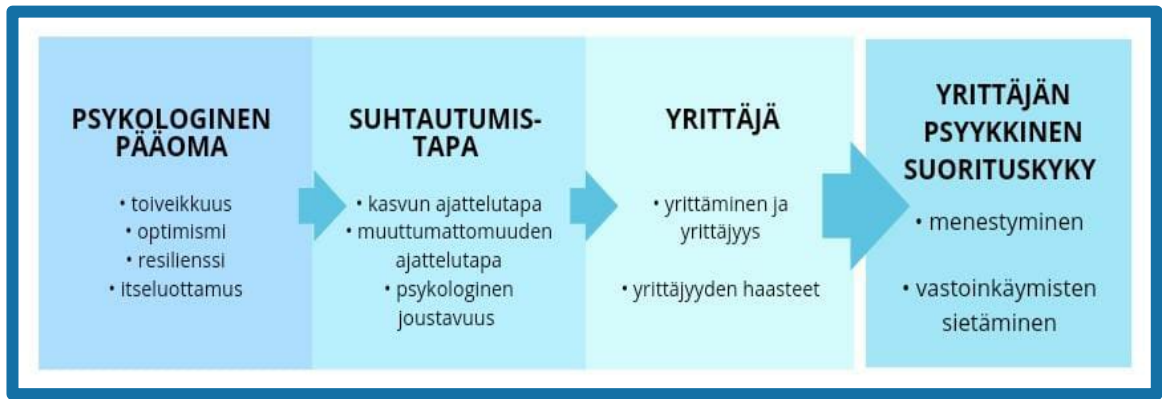
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on synnyttää tehtäväsarja erityisesti nuorille yrittäjille psyykkisen suorituskyyvyn vahvistamisen ja kehittämisen tueksi. Tehtävien on tarkoitus auttaa refleктоimaan itseään ja omaa suhtautumistapaansa sekä lisäämään itsetuntemusta. Lisäksi tehtävien palautteissa on keinoja siihen, kuinka voi hyödyntää omaa mieltään yrittämisen pelikentällä. Teorian viitekehysinä on psykologinen pääoma, kasvun ajattelutapa ja psykologinen joustavuus.

Opinnäytetyön teoriaosuutta kartoitetaan seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

- Miten kehitetään psyykkistä suorituskyykyä?
- Mitä psyykkinen suorituskyyky tarkoittaa yrittämisessä?
- Mitkä tekijät, kyyvyt ja ominaisuudet vaikuttavat yrittäjänä menestymiseen ja vastoinkäymisten sietämiseen?
- Mitä haasteita nuorilla yrittäjillä on?

## 1.2 Teoreettinen viitekehys

Tässä opinnäytetyössä käsitellään yrittäjän käyttäytymistä ja suhtautumistapaa sekä psyykkisiä prosesseja. Teoria pohjautuu täten psykologisiin teorioihin.



Kuva 1. Yrittäjän psyykkisen suorituskyvyn viitekehys tässä opinnäytetyössä. (Kuva: Jonna Satama, 2024)

Psykologista pääomaa pidetään yhtenä yrittäjyyden peruspilareista, ja korkealla psykologisella pääomalla yrittäjä pystyy suoriutumaan paremmin. (Margara, C. ym. 2023). Psykologisen pääoman teoriaa tarkastellaan positiivisen psykologian teorioiden kautta, joissa lähtökohtana ovat psykologit Luthans, Youssef-Morgan ja Seligman, jotka ovat psykologisen pääoman ja positiivisen psykologian kantaisät.

Teoriassa tarkastellaan myös suhtautumistapaa. Yhdysvaltalaisen Carol Dweck on tutkinut ajattelutapoja. Dweckin mukaan (2006) oma näkemys itsestä vaikuttaa vahvasti siihen, millaisia tuloksia saa elämässään. Dweckin tutkimusten mukaan ihmisen ominaisuudet ja kyvyt ovat asioita, joihin voi vaikuttaa omalla työllä, ja jokaisella on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä. Hän on jakanut ajattelutavat kasvun ajattelutapaan, jossa ihmisen kyvyt ja ominaisuudet ovat muutettavissa ja muuttumattomaan ajattelutapaan, jossa nämä ovat pysyviä ja muuttumattomia. (Dweck 2016, 25–27) Kasvun ajattelutavalla on merkittävä vaikutus yrittäjän suhtautumistapaan vastoinkäymisissä, epäonnistumisissa ja onnistumisissa. Kasvun ajattelutapa kannustaa yrittäjää astumaan mukavuusalueensa ulkopuolelle ja testaamaan omia rajojaan ja potentiaaliaan. Tämä ajattelutapa auttaa näkemään vastoinkäymiset oppimismahdollisuuksina ja kehittää resilienssiä, mikä tukee pitkäaikaista yrittäjämennestystä. Kasvun ajattelutapa edistää jatkuvaa itsensä kehittämistä ja kannustaa yrittäjää kohtaamaan haasteet rakentavasti. Tällainen ajattelutapa on hyödyllinen myös innovatiivisen käyttäytymisen ja yrittäjämäisen kompetenssin kehittämisessä. (Burnette yms. 2020; Van Gelderen 2023)

Yhdysvaltalainen psykologi Steven C. Hayes on kehittänyt psykologisen joustavuuden määritelmän ja siihen kuudesta osa-alueesta koostuvan mallin. Psykologinen joustavuus on kykyä olla läsnä ja toimia joustavasti tilanteissa yksilön arvojen mukaan. Se on kykyä mukauttaa omaa toimintaansa suhteessa erilaisten tilanteiden asettamiin vaatimuksiin. (Hayes yms. 2012)

Teoriaosuudessa on tavoitteena selvittää, miten yrittäjä hyötyy psykologisen pääoman vahvistamisesta, kasvun asenteesta ja psykologisesta joustavuudesta sekä miten niitä pystyy kehittämään yrittäjän suorituskyvyn tueksi. Tämä teoria on pohjana tehtäville, joilla nuoret voivat testata omaa sitkeyttään, suhtautumistapaansa ja itsemyyötätuntoaan, joita kehittämällä pystyvät kehittämään psyykkistä suorituskykyään.

## 2 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

Toimeksiantajaorganisaatio opinnäytetyössä on Nuorten yrittäjyys ja talous ry NYT, joka on voittoa tavoittelematon valtakunnallisesti toimiva järjestö. Se tarjoaa työelämä-, yrittäjyys- ja taloustaitoja sisältäviä toiminnallisia ja elämyksellisiä oppimissisältöjä oppilaitoksille, kouluille ja kunnille. Yhdistyksen tavoitteena on rohkaista lapsia ja nuoria innostumaan tulevaisuudesta ja tarjota jokaiselle lapselle lähtökohdista riippumatta mahdollisuus oppia tärkeitä taitoja, joita tarvitsee tulevaisuudessa. Palvelupolku kattaa kaikki kouluasteet. Visiona yhdistyksellä on: ”Jokainen lapsi ja nuori oppii työelämä-, yrittäjyys- ja taloustaitoja ja löytää paikkansa yhteiskunnassa.” Yhdistys tavoittaa toiminnallaan 200 000 lasta ja nuorta vuosittain ja palvelu on käytössä 267 kunnassa. (Nuorten yrittäjyys ja talous 2024).

NYT on perustettu 1.6.2023. Se syntyi, kun kaksi yhdistystä: Nuori yrittäjyys (NY) ja Talous ja nuoret (TAT) yhdistettiin. Niistä perustettiin uusi yhdistys Nuorten yrittäjyys ja talous ry NYT. Yhdistyksen toimintaa rahoittavat organisaatiot, kunnat, ministeriöt, säätiöt sekä yksityiset henkilöt. Näiden tuella tuetaan lasten ja nuorten talousosaamista ja innostetaan heitä työelämään. Eri alojen yritykset voivat osallistua NYT:n toimintaan yrityskumppaneina, ja päästä siten vaikuttamaan nuorten mielikuviin toimialaansa kohtaan. Yrityskumppanuus tarjoaa yrityksille mahdollisuuden olla mukana tekemässä yhteiskunnallisesti merkittävää työtä nuorten hyvinvoinnin ja tasa-arvoisen tulevaisuuden puolesta. NYT on osa kansainvälistä Junior Achievement (JA) worldwide -verkostoa. Se on maailman laajin yrittäjyys- ja kuluttajakasvatusta lapsille ja nuorille tarjoava organisaatio. JA Worldwide toimii 115 maassa. Euroopassa toimiva JA Europe on Suomen Nuorten yrittäjyys ja talous NYT:N kattojärjestö, ja tavoittaa Euroopassa vuosittain yli 3 miljoonaa oppilasta 42 eri maasta. (Nuorten yrittäjyys ja talous ry 2024)

Yksi NYT:n oppilaitoksille suunnatuista ohjelmista on ”Vuosi yrittäjänä”- ohjelma. Vuosi yrittäjänä on käytäntöä ja teoriaa yhdistävä oppimiskokonaisuus, jonka tavoitteena on yrittäjyystaitojen ja -asenteen kasvattaminen ja oppiminen. Ohjelmaan osallistuvat perustavat oikealla rahalla toimivan yrityksen yksin tai ryhmässä, ja se kestää lukuvuoden, lukukauden tai kalenterivuoden. Ohjelma on

tarkoitettu ja saatavilla yläkouluille, toisen asteen oppilaitoksille ja korkeakouluille. NYT tarjoaa yläkoulun opettajille valmiin oppimateriaalin sekä tukea sen toteuttamiseen.

Nuorten talous ja yrittäjyys ry:n Vuosi-yrittäjänä -ohjelma toiselle asteelle sisältää 16 moduulia. Nämä ovat:

1. Tervetuloa Vuosi yrittäjänä -ohjelmaan
2. Johdatus yrittäjyyteen
3. Osaaminen ja taidot
4. Tiimit ja tiimityö
5. Vastuullinen yritys
6. Ideoinnista yritysideaksi
7. Ideasta liikeideaksi
8. NYT-yrityksen perustaminen
9. Liiketoimintaympäristö: markkinat ja kilpailijat
10. Talouden suunnittelu: kannattavuus, hinnoittelu ja budjetointi
11. Markkinointi
12. Myynti ja asiakaspalvelu
13. Talouden raportointi: kirjanpito ja tilinpäätös
14. Verotus
15. Uskalla yrittää ja kilpailla
16. NYT-yrityksen lopettaminen

Opinnäytetyössä tehtävä yrittäjän suorituskyvyn kehittäminen -tehtäväpaketti tulee kolmanteen moduuliin, jossa teemana on osaaminen ja taidot. Tässä moduulissa opitaan omista vahvuuksista ja tulevaisuuden työelämäntaidoista sekä taitoja, joita yrittäjänä tarvitaan. (Nuorten yrittäjyys ja talous ry, 2024).

Yrittäjänä on hallittava erilaisia taitoja. Ammatillisen substanssiosaamisen lisäksi yrittäjän täytyy hallita monia kokonaisuuksia samanaikaisesti, etenkin jos yrittäjä työskentelee yksin. (Nuorten yrittäjyys ja talous ry, 2024)

### 3 PSYKOLOGINEN PÄÄOMA

Psykologinen pääoma juontaa juurensa positiivisesta psykologiasta. Tästä syystä ensimmäisessä alaluvussa avataan positiivisen psykologian syntyä ja perusajatusta. seuraavassa alaluvussa 3.2 esitetään perusajatukset psykologisesta pääomasta sekä sen ulottuvuuksista. Viimeisessä alaluvussa psykologisen pääoman osiossa tutkitaan, kuinka psykologista pääomaa voidaan kehittää.

#### 3.1 Positiivinen psykologia

Psykologiassa on paljon tutkittu negatiivisia asioita, minkä kautta on saatu tietoa siitä, kuinka huonosta elämästä ja negatiivisista tunteuksista päästään neutraaliin elämään ja tunteuksiin. Positiivinen psykologia tutkii puolestaan keinoja, joilla voidaan edistää ihmisen hyvinvointia. Se tutkii ihmisen vahvuuksia ja kykyä selvitä elämän erilaisista ongelmista ja vastoinkäymisistä. (Ojanen 2021, 5–6). Positiivisen psykologian tarkoituksena ei ole jättää negatiivisia asioita huomiotta vaan yksilön positiivisuus-negatiivisuussuhde pyritään suhteuttamaan oikein. Hyvistä ja positiivisista asioista täytyy pitää huolta ja niitä pitää muistaa nostaa esiin. (Leppänen, Partanen & Leppänen 2013). Positiivista psykologiaa kritisoidaan, koska kielteiset ajatukset ja negatiiviset tunteet kuuluvat myös elämään, sillä kukaan tuskin voi välttyä niiltä. Niihin tulisi suhtautua avoimesti, ilman että niitä pyrkii väkisin tukahduttamaan mielestä. (Ojanen 2024, 449) Positiivisuus voi olla myös haitallista, jos se on epärehellistä, liiallista tai jos sillä mitätöidään aidot vaikeuksien tunteet. Silloin negatiiviset tunteet lakaistaan maton alle, eikä niitä kohdata rakentavasti. (Ojanen 2024, 457–458) Thesleff (2024) myös esittää huolensa positiivista psykologiaa kohtaan, mikäli realismi unohdetaan. (Thesleff 2024)

Martin Seligmania ja Mihály Csíkszentmihályia pidetään positiivisen psykologian kantaisina. Seligmanin (2020) mukaan, psykologinen tutkimus oli keskittynyt liikaa ongelmiin ja sairauksiin ja hän halusi kääntää katseensa kohti vahvuuksia, hyvinvointia ja kukoistamista ja niiden kehittämistä. (Seligman 2000, 3). Lähtölaukauksena positiiviselle psykologialle pidetään American psychologist -lehden

juhlanumeroa vuodelta 2000, jossa Seligman ja Csíkszentmihályi yhdessä tutkimusryhmiensä kanssa julkaisivat 15 artikkelia tekijöistä, joiden avulla voidaan saavuttaa inhimillistä kukoistusta. (Uusitalo 2023, 4)

Mihály Csíkszentmihályi on tunnettu flow-käsitteestään, joka korostaa onnellisuutta ja hyvinvointia. Hän perusti flow-käsitteen tarvehierarkian isän Maslowin työhön huippukokemuksesta ja itsensä toteuttamisen tarpeesta. Positiivinen psykologian suuntaus sisältää flow-käsitteen. (Matikka 2013, 8) Flow on tietoisuuden tila, jossa ihminen uppoutuu täysin tekemäänsä toimintaan unohtaen ajan ja ympäristön. Se on toiminnan keskiössä olemista ja harmoninen kokemus, jossa mieli ja keho työskentelevät yhdessä integroituneena ja pakottamatta. Flow on nautintoa, joka liitetään usein huippusuoritukseen. (Matikka 2013, 6)

Seligmanin hyvinvoinnin teorian PERMA-mallissa on viisi hyvinvoinnin pääelementtiä, jotka yhdessä muodostavat optimaalisen kukoistuksen ja hyvinvoinnin. Nämä viisi elementtiä ovat: 1. positiiviset tunteet, 2. sitoutuminen tai uppoutuminen eli keskittymistä johonkin toimintaan, niin että ajantaju katoaa, 3. merkitykselliset ja myönteiset ihmissuhteet, jotka tukevat yksilön hyvinvointia tarjoten tukea, rakkautta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, 4. merkityksellisyyden kokeminen elämässä sekä 5. tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen. Tämä viides elementti liittyy onnistumisen kokemuksiin ja itseluottamuksen kasvuun, joka edesauttaa hyvinvointia. (Seligman 2011, 17–25) PERMA-malli korostaa, että hyvinvointi vaatii tasapainoa näiden elementtien välillä. Yksi elementti ei riitä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, jos osa elementeistä ei täyty tai on puutteellisia. (Seligman 2011)

Positiivisen teorioiden kenttä on laaja. Monet teorioista käsittelevät onnellisuutta, hyvinvointia ja kukoistusta. Myös yrittäjyyttä ja positiivista psykologiaa yhdistäviä tutkimuksia on paljon. Yksi näistä on Richard Ryanin ja Edward Decin alun perin kehittämä itseohjautuvuusteoria, jota on käytetty paljon ja hyödynnetty eri tieteenaloilla. (Tulonen, Kaasinen, Gustavsson-Pesonen 2021, 24–27) Itseohjautuvuusteorian mukaan keskeinen osa psykologista toimintakykyä ovat ihmisen psykologiset perustarpeet: autonomia, kykenevyys ja yhteenkuuluvuus. Näiden läsnäolo tai poissaolo elämässä selittää ison osan hyvinvoinnista ja sisäisestä motivaatiosta. On osoitettu myös, että huomattava osa päivittäisistä myönteisistä tunteista

ja pitkäaikaisesta subjektiivisesta hyvinvoinnista selittyy näillä kolmella tekijällä. Autonomia, kykenevyys ja yhteenkuuluvuus tarkoittavat ihmisen kokemusta siitä, että voi itse päättää tekemisistään, että on osaava ja aikaansaava sekä yhteyden kokemista toisiin ihmisiin. (Uusitalo 2023, 34).

### 3.2 Psykologisen pääoman osatekijät

Psykologinen pääoma on yksilön ajattelun, käyttäytymisen ja hyvinvoinnin kautta muodostuvia psykologisia resursseja, joita voidaan kehittää ja valmentaa. Psykologisella pääomalla tarkoitetaan henkistä kuntoamme. Sillä tarkoitetaan sitä, kuinka koemme oman elämämme ja työmme. (Manka 2015, 92). Manka kuvaa ihmisen voimavaroja taloudellisen, inhimillisen, sosiaalisen ja psykologisen pääoman avulla. Taloudellinen pääoma on rahalliset resurssit, inhimillinen pääomaa ovat tiedollinen ja taidollinen resurssi, sosiaalinen pääoma ovat vuorovaikutussuhteet ja psykologinen pääomalla puolestaan tarkoitetaan henkistä kuntoamme. Se on sitä, kuinka koemme työmme ja elämämme. (Manka 2015, 93)

Fred Luthans ja Carolyn M. Youssef ovat olleet keskeisiä psykologisen pääoman teorian kehittämisen, joka pohjautuu muun muassa Seligmanin ja Csíkszentmihályin positiivisen psykologian teorioihin.

Psykologinen pääoma on yksilön psykologinen kehitystila, jolle on ominaista: (1) Sinnikäs pyrkimys kohti tavoitteita ja tarvittaessa uudelleen suunnata tavoitteita menestyäkseen (toivo); (2) Positiivinen usko onnistumisesta (Optimismi); (3) Vastoinkäymisten koetellessa sinnikäs palautuminen takaisin ja jopa yli menestyksen saavuttamiseksi. (Resilienssi) ja (4) Itseluottamusta ponnistella tarvittavan paljon menestyäkseen haastavassa tehtävässä (Minäpystyvyys). (Luthans 2006, 3)

Psykologinen pääoma näyttäytyy yksilön asenteena, jossa näkyvät oma-aloitteellisuus, yritteliäisyys, toimeliaisuus ja vastuunottaminen. Sen kehittäminen edesauttaa yrittäjämäisyyttä, jossa on itseensä likoon laittava asenne. (Rauhala yms. 2013, 26) Psykologinen pääoma kuvaa yksilön vahvuuksia, käsityksiä työstä ja suhtautumista yleisesti elämään. Se pitää sisällään erilaisia mielentiloja, jotka ovat vahvasti yhteydessä positiivisiin tunteisiin. (Luthans, Avolio, Avey & Norman 2007, 543–545).

Mankan (2015) mukaan psykologisella pääomalla on merkitystä työpaikalla ihmisten suoriutumisessa ja käyttäytymisessä. Monessa tutkimuksessa se on ollut yhteydessä sitoutumiseen, työtyytyväisyyteen, työssä suoriutumiseen ja vähäisimpiin poissaoloihin. Työntekijät, joilla on paljon psykologista pääomaa, tulkitsevat tilanteita myönteisemmin, he sopeutuvat helpommin organisaatiomuutoksiin ja heillä on resursseja vastata työympäristön haasteisiin. Korkea psykologinen pääoma suojaa työstä syntyvän stressin negatiivisilta vaikutuksilta, koska se lisää myönteisiä tunteita muutostilanteissa. Nämä tunteet puolestaan laajentavat tarkkaavaisuutta ja huomiokykyä, mikä mahdollistaa luovien ideoiden synnyttämisen, henkilökohtaisten resurssien lisääntymisen ja kasvattavat sosiaalisen tuen antamisen ja vastaanottamisen kykyä. Nämä vaikuttavat suoraan työssä konkreettisesti terveydentilaan. (Manka, 2015, 93–96; Brandt 2021) Toisen tutkimuksen mukaan, korkea psykologinen pääoma voi vaikuttaa työpaikan vaihtamiseen. Tutkimuksessa, jossa tutkittiin urapääomien (inhimillinen, sosiaalinen ja psykologinen pääoma) ja uramenestyksen välistä yhteyttä, tulokset tukivat psykologisen pääoman merkitystä tärkeänä uramenestyksen resurssina Suomessa. On mahdollista, että korkeasti kehitetyn psykologisen pääoman omaavat henkilöt ovat valmiimpia vaihtamaan työpaikkaa sekä uskaltavat ottaa vastaan haastavampia ja vaativampia tehtäviä. (Järnlström, M., Brandt, T. & Rajala, A. 2020; Brandt, T. 2021).

### **3.2.1 Toiveikkuus eli tulevaisuususkko**

Psykologisen pääoman käsitteessä toivo ei tarkoita toiveajattelua eikä perustetonta myönteistä asennetta. Se tarkoittaa tässä psykologisen pääoman käsitteessä tavoitteellisuutta, määrätietoisuutta ja suunnitelmallisuutta. Se on innostusta asettaa haastavia tavoitteita ja joustavuutta edetä kohti sitä, käyttäen tarvittaessa vaihtoehtoisia polkuja. Jos valmiita tavoitteita ei ole tarjolla, toiveikkaalla on tarve asettaa niitä itse. Toiveikas henkilö on sisäisesti motivoitunut tehtäviinsä, hän on itsenäinen ja sisältä päin ohjautuva. Hän tarvitsee itsenäisyyttä ja tilaa itsensä toteuttamiseen rajojen ja käskemisten sijaan. (Manka 2015, 100)

Positiivisen psykologian teorian tutkija C. Rick Snyder määritteli toivon positiiviseksi motivaatiotilaksi, joka perustuu vuorovaikutuksen kautta johdettuun tunteeseen onnistuvasta toimijuudesta sekä reiteistä tavoitteiden saavuttamiseksi. Toivo on ajattelutila, jossa yksilö kykenee asettamaan realistisia, mutta haastavia tavoitteita ja odotuksia. Yksilö kykenee tavoittelemaan näitä: itseohjautuvan päättäväisyyden, energian ja sisäistetyn kontrollin avulla. Tätä Snyder kollegoineen kutsui tahdonvoimaksi tai toimijuudeksi. Toinen yhtä välttämätön osa psykologisen pääoman toivoa on ”keinovoima”, jolla tarkoitetaan kykyä luoda ja löytyä uusia reittejä kohti tavoitetta esteitä kohdatessa. (Luthans yms. 2006, 65)

Maaret Kallio pohjaa toivon määritelmänsä myös aktiiviseen toimijuuteen passiivisen odottamisen sijaan. Toivo sisältää epätoivon sietämistä ja suuntaamista tavoitteellisesti tulevaisuuteen, joka näkyy tekoina ja toimintoina. Toivo on tila, joka perustuu omaan kokemukseen tahdosta ja keinoista saavuttaa tavoitteensa. Toivo on varmuuden sijaan mahdollisuuksia ja uskoa. (Kallio 2020, 9)

Toivo on kykyä muuttaa omia tavoitteitaan olosuhteiden muutosten edessä. Toivo on se, joka määrittelee, kuinka toimit pettymyksen edessä. Tutkimukset osoittavat, että toiveikkaat ihmiset asettavat haastavia mutta realistisia tavoitteita pyrkien näihin määrätietoisesti itseään johtaen. Toivoa tarvitaan myös itsensä johtamiseen kuten itsekuriinkin. (Rauhala yms. 2013, 36)

### **3.2.2 Optimismi**

Arkikielessä optimisti on henkilö, joka odottaa ja toivoo myönteisiä tapahtumia tulevaisuudessa ja pessimisti on puolestaan henkilö, jolla on jatkuvasti kielteisiä ajatuksia ja joka on vakuuttunut, ettei hyviä asioita tule tapahtumaan. Useissa tutkimuksissa optimismi nähdään persoonallisuuspiirteenä, jossa ihmisellä on taipumus nähdä asioista positiivisesti.

Psykologisena pääoman kykynä optimismi on kuitenkin paljon enemmän. Siinä optimismi riippuu syistä ja attribuutioista, joita henkilö käyttää selittääkseen tapahtumat, vaikkakaan se ei sulje pois emotionaalisiaakaan ulottuvuuksia. (Luthans 2006, 90, Luthans, F. Youssef-Morgan, C. M. & Avolio, B.J.2015, 114)

Optimisti tulkitsee positiiviset tapahtumat henkilökohtaisilla, pysyvillä ja sisäisillä syillä ja negatiiviset tapahtumat ulkoisten, väliaikaisten ja tilannekohtaisten syiden kautta. Pessimisti tulkitsee tapahtumat päinvastoin. Tämän määritelmäkehysten mukaan optimistisesti ajattelevat ihmiset ottavat kunnian elämässään tapahtuvista myönteisistä asioista ja kokevat että tapahtumat ovat heidän vallas- saan ja hallinnassaan ja negatiiviset tapahtumat ovat tilapäisiä tapahtumia. (Luthans 2006 91, Manka 2015, 101, Luthans, F. Youssef-Morgan, C. M. & Avolio, B.J. 2015, 114)

Psykologisen pääoman osana optimismi keskittyy siihen, miten ihmiset atribuoi- vat tapahtumien syyt ja kuinka käyttävät tulkintaansa luomaan kestävää myön- teistä asennetta. Optimismi ei rajoitu vain tulevaisuuden odotuksiin, vaan siihen, miten ihminen käsittelee ja selittää tapahtumia optimistisesti. Tämä edesauttaa hyvinvointia ja menestystä. (Luthans, F. Youssef-Morgan, C. M. & Avolio, B.J.2015, 114–115)

Opittu avuttomuus on pessimistinen ajattelutapa. Se on Martin Seligmanin 1960- kuvulla kehittämä teoria, joka selittää sen, miksi jotkut ihmiset luovuttavat ja ko- kevat avuttomuutta toistuvien epäonnistumisten tai tilanteiden edessä, joissa hei- dän toiminnoillaan ei näytä olevan vaikutusta. Yksilö on oppinut olemaan voima- ton oman elämänsä tapahtumiin jatkuvien negatiivisten kokemusten jälkeen. Täl- löin hän saattaa luovuttaa, vaikka hänellä olisi todellisuudessa mahdollisuus vai- kuttaa. (Seligman 1999) Opitun avuttomuuden vastakohta on opittu optimismi. Optimistista ajattelutapaa harjoittelemalla on mahdollista muuttaa opittua avutto- muutta, joka parantaa merkittävästi hyvinvointia ja resilienssiä. Se auttaa käsitte- lemään vastoinkäymisiä paremmin ja ylläpitämään positiivista asennetta haasta- vissa tilanteissa. (Moore 2019, Seligman 1999)

### **3.2.3 Resilienssi**

Resilienssi on dynaaminen prosessi, joka on asennoitumista ja jatkuvasti harjoi- teltavaa taitoa. Usein ihminen on jollain elämän alueella resilientimpi kuin toisella. Resilienssi elää ja muuttuu tilanteiden, ympäristön ja elämäkokemuksen mu-

kaan. (Lipponen 2020, 11). Lipposen mukaan resilienssi mielletään usein sinnikkyudeksi ja tavoitteelliseksi taisteluksi vaikeuksien kautta voittoon, jota se onkin. Tämän sitkeyden ja kestämissen lisäksi se on myös luopumista, joka ei tarkoita samaa kuin luovuttaminen. Resilientti ihminen on kykenevä luopumaan hallitulla päätöksellä, kun ymmärtää että täytyy etsiä uusi reitti tai toinen tapa tehdä asia. (Lipponen 2020, 12)

Psykologisen pääoman osana resilienssillä tarkoitetaan kapasiteettia selvitä vastoinkäymisistä, kohdata muutoksia ja palautua työelämän erilaisista tilanteista. (Rauhala, Leppänen & Heikkilä, 25).

Resilienssi psykologisen pääoman kontekstissa sisältää kyvyn toipua konflikteista, epäonnistumisista, ja jopa positiivisista tapahtumista, edistymisestä ja lisääntyneestä vastuusta. (Luthans, Yousseff & Avolio, 2006, 111–112).

Monissa tutkimuksissa käy ilmi, että itsemyötätunto ja resilienssi ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Itsemyötätunto on keskeinen suhtautumistapa resilienssin ytimessä. Tutkimustulosten mukaan näyttäisi siltä, että ihmisellä, jolla on resilienssiä on myös itsemyötätunnon taitoja ja myös toisinpäin. Itsemyötätunto hyväksyy, että vaikeudet ja vastoinkäymiset ovat osa elämää. Itsemyötätuntoisesti hyväksymällä tämän ihminen ei jää niin helposti jumiin tilanteisiin ja tunteisiin eikä liitä vaikeaa kokemusta kiinteäksi osaksi omaa persoonallisuuttaan. (Lipponen 2020, 67)

### **3.2.4 Itseluottamus**

Itseluottamus on omiin onnistumisen mahdollisuuksiin uskomista ja se ilmenee haastavien tehtävien valitsemisena. Ihminen, jolla on hyvä itseluottamus asettaa itselleen korkeita tavoitteita ja ottaa vastaan haasteita, joiden eteen tekee parhaansa. (Manka 2015, 96)

Psykologisen pääoman osana itseluottamus juontaa juurensa psykologi Albert Banduran sosiaalisen oppimisen teoriasta ja itsetehokkuuden käsitteestä. Itsetehokkuus tarkoittaa ihmisen arviota ja luottamusta omista kyvyistään suoriutua tilanteista onnistuneesti ja selviytymään tilannekohtaisista haasteista. Banduran mukaan se koostuu neljästä päätekijästä. Nämä ovat: aikaisemmat kokemukset,

sosiaalinen vertailu, sosiaalisen ympäristön antama palaute sekä tunteet ja tuntemukset. (Bandura 1997, 80)

Aikaisemmat omakohtaiset onnistumiset vahvistavat minäpystyvyyttä. Jos henkilö on aiemmin onnistunut suoriutumaan jossain tehtävässä, hän todennäköisesti uskoo pystyvänsä siihen myös tulevaisuudessa. Epäonnistumiset puolestaan saattavat heikentää minäpystyvyyden tunnetta. Jos ihmisellä kokemus on, että onnistumiset tapahtuvat helposti, odottaa hän nopeita tuloksia jatkossakin ja tällöin epäonnistumiset helposti lannistavat. Minäpystyvyyden joustavuuden kehittymiseen vaaditaan esteiden ja vaikeuksien ylittämistä sinnikkäästi. Vaikeudet antavat mahdollisuuden oppia kuinka niistä selvitään ja niiden avulla pystyy kehittämään minäpystyvyyden kykyään. Sen jälkeen, kun ihminen oppii luottamaan menestykseensä vastoinkäymisistä huolimatta, hän työskentelee sinnikkäämmiin tulevaisuuden esteissä ja vastoinkäymisissä. (Bandura 1997, 80–81, Bandura 1977, 79)

Sosiaalinen vertailu tarkoittaa omien kykyjensä vertaamista toisten suorituksiin. Muiden samanvertaisten ihmisten onnistumisten kautta minäpystyvyyden tunne voi kasvaa, koska ne synnyttävät uskon myös omiin kykyihin suoriutua vastaavasta tilanteesta tai tehtävästä. (Bandura 1997, 87)

Sosiaalisen ympäristön palautteella eli verbaalisella vaikuttamisella pystytään vaikuttamaan henkilön minäpystyvyyteen. Suurin vaikutus sillä on silloin, kun se tulee itselleen merkitykselliseltä henkilöltä. Kun ihminen saa aitoa positiivista palautetta omasta toiminnastaan ja ulkopuolista uskoa omiin kykyihin, voi se lisätä ihmisen uskoa omiin kykyihin entistä enemmän. Negatiivinen palaute voi puolestaan laskea omaa minäpystyvyyden kokemusta. (Bandura 1997, 101)

Neljäs päätekijöistä on tunteet ja tuntemukset. Tunnetilat ja tuntemukset antavat erilaisia signaaleja suoritettavasta tehtävästä. Korkea kiihtymys heikentää yleensä suorituskkyä. Ihmiset suoriutuvat yleensä paremmin silloin kun eivät tunne negatiivisia tunteita kuten epämiellyttävää kiihtymistä, stressiä ja ahdistusta. (Bandura 1977, 82)

Pystyvyys uskomukset liittyvät toiminnan lisäksi ajatusprosessiin, motivaation sekä tunteisiin ja fysiologiaan. Ihminen, jolla on vahva minäpystyvyys, ajattelee ja uskoo, että selviytyy tulevasta tehtävästä hyvin, kun puolestaan heikon pystyvyyden omaava henkilö odottaa epäonnistuvansa. Minäpystyvyys on tilanne- ja

tehtäväsidonnaista, joten se vaihtelee ihmisillä tilanteesta ja tehtävästä toiseen eikä se ole muuttumaton. Minäpystyvyys ei liity siihen, paljonko ihmisellä on taitoja vaan ihmisen uskomukseen omista kyvyistään käyttää niitä. (Bandura 1997, 36–37)

Hallinnan tunne liittyy kokemukseen omasta kyvystä selvitä erilaisista tilanteista. Ne tilanteet, joissa ihminen kokee pystyvänsä hallitsemaan tapahtumia, ovat motivoivia. Ne lisäävät kyvykkyyden kokemusta. (Manka 2015, 96)

Ne ihmiset, joilla on paljon psykologista pääomaa, tunnistaa omat pienetkin onnistumiset. He pystyvät näkemään osuutensa niiden saavuttamisessa ja hyödyntävät oppimaansa, että onnistuvat jatkossakin. (Manka 2015, 97)

### **3.3 Psykologisen pääoman lisääminen**

Rauhala, Leppänen & Heikkilä kertovat organisaation psykologista pääomaa käsittelevässä kirjassa, että persoonallisuuspsykologiassa on tutkittu ihmisen persoonallisuutta ja sen tuloksena on tunnistettu viisi ydinpiirrettä, jotka säilyvät suhteellisen pysyvinä läpi elämän. Lewis Goldberin persoonallisuusteorian tunnetun Big five -teorian mukaan, nämä ovat avoimuus, tunnollisuus, ulospäinsuuntauneisuus, sovinnollisuus ja neuroottisuus. Nämä ovat suhteellisen stabiileja ominaisuuksia, jotka ovat kehittyneet geeniperimän ja lapsuuden kokemusten kautta. Jos näitä piirteitä halutaan kehittää, vaatii se paljon aikaa ja työtä. Nämä luonteenpiirteet vaikuttavat 50 % siihen, kuinka toimimme tilanteissa ja kuinka niissä onnistumme. Tilanne itsessään vaikuttaa 10 % ja loput 40 % on siitä kiinni, millaisessa mielentilassa olemme tilanteessa ja kuinka valitsemme ajatella, tuntea ja toimia. (Rauhala, Leppänen & Heikkilä 2013, 49). Rauhala yms. kertoo, että psykologinen pääoma kuuluu siihen osaan, joihin pystymme vaikuttamaan ja jota pystymme kehittämään valmennusten ja omien ajattelumallien, mielenmallien ja uskomusten työstämisen kautta. Vaikeimmin muutettavia on ihmisen lahjakkuusrakenne ja älykkyyskapasiteetti. Näidenkin kehittäminen on mahdollista, mutta vaatii sitkeää työtä ja periksiantamattomuutta. (Rauhala yms. 2013 49–51).

Anita Malinen kuvaa tutkimuksessaan ihmisen mieltä turvavyöhykkeen ympäröimäksi. Sen sisällä olevat asiat ovat arvomme ja perususkomuksemme. Turvavyöhykkeemme estää meitä vastaanottamasta vastaan asioita, vaikka siihen olisi kehittymisen tilaisuus. Malisen mukaan turvavyöhyke tarvitsee särön, jotta uutta pääsisi läpi. Se voi syntyä ongelman kautta mutta myös refleктоimalla. (Malinen 2000, 136)

Toiveikkuutta eli tulevaisuususkkoa pystyy lisäämään tavoitteiden asettelun avulla. Tavoitteiden on oltava sellaisia, joissa voi itse vaikuttaa. Ne pitää olla laadultaan haasteellisia, mutta realistisia. Tavoitteita kannattaa pilkkoa välietappeihin ja itseään kannattaa palkita pienemmästäkin askeleesta kohti niitä. Toiveikkuutta voi kasvattaa myös miettimällä vaihtoehtoisia polkuja kohti tavoitetta. Tällöin on varasuunnitelmia, jos ensimmäinen reitti ei vie kohti sitä. (Manka 2015, 100).

Optimismia lisätään myönteisten ajatusten kautta. Se mihin huomio kiinnittyy, se kasvaa. Optimismia voi lisätä etsimällä asioita, mistä on kiitollinen ja missä asioissa on onnistunut. (Manka 2015, 103)

Martin Seligmanin ABC mallia voi hyödyntää optimismin kehittämisessä. Ensimmäinen kohta on A (Adversity) eli vastoinkäyminen. Tässä kohdassa kirjataan ylös joku haastava tilanne tai vastoinkäyminen, josta aiheutui negatiivisia tunteita. B (Belief) eli uskomus. Seuraavassa vaiheessa kirjataan ylös mitä uskomuksia ihmisellä on kyseiseen tilanteeseen ja mitä ajatuksia tilanne herättää. Kolmas kohta on C (Consequence) eli seuraus. Kolmannessa vaiheessa kirjataan, kuinka ajatukset ja uskomukset vaikuttavat tunteisiin ja toimintaan. Näiden kolmen vaiheen jälkeen vuorossa on haastaminen. Uskomuksia ja ajatuksia tarkastellaan kriittisesti ja etsitään vaihtoehtoisia tapoja suhtautua tilanteeseen. (Seligman 1990, 72–75)

Sinnikkyyttä voidaan kehittää ja ensimmäinen askel siihen on tunnistaa omat arvonsa. Mankan mukaan huomio kannattaa suunnata resursseihin ja omiin voimavaroihin. Esteisiin tai vastoinkäymisiin on hyvä varautua. Joskin hallitut riskit ja epäonnistumisten sallimiset kasvattavat resilienssiä. Vastoinkäymisiä voi opetella tulkitsemaan eri tavoilla, jolloin niistä on helpompi päästä yli. Tätä edistävät läsnäolotaidon kehittäminen ja itsereflektion kehittäminen. Resilienssiä voi kehittää myös

miettimällä, mihin asioihin voi vaikuttaa ja mihin ei. Ja kuinka voi oppia elämään ja olemaan niiden asioiden kanssa, joihin ei voi vaikuttaa. (Manka 2015, 106)

Itseluottamusta voi myös lisätä harjoittelemalla. Yksi tapa on kerätä onnistumiskokemuksia ja pohtia syitä, kuinka niihin on päässyt. Näihin onnistumisiin palaaminen muistuttaa omaa pystyvyyttä vaikeissa tilanteissa, joka lisää itsevarmuutta. Samanlailla voi käydä pohdintaa ongelmatilanteiden tai vastoinkäymisten kanssa pohtimalla, kuinka on selvinnyt niistä. Palaute on tärkeä osa itseluottamuksen kehittämistä. Sitä voi pyytää työtovereilta tai asiakkailta. (Manka 2015, 97, Bandura 1997, 80) Itseluottamusta voi kasvattaa pienien tavoitteiden asettamisella kohti isompaa tavoitetta. Jokaisen onnistumisen myötä usko omiin kykyihin vahvistuu, joka helpottaa uskoa isompien tavoitteiden saavuttamiseen. (Bandura 1997, 80).

## 4 SUHTAUTUMISTAPA

Suhtautumistapa tarkoittaa yksilön tapaa ajatella, tuntea ja reagoida erilaisiin tilanteisiin, ihmisiin ja asioihin. Suhtautumistapa omiin ajatuksiin ja tunteisiin vaikuttaa siihen, kuinka ne ohjaavat ihmisen käyttäytymistä ja toimintaa. Se muodostuu mielen rakenteista, johon vaikuttavat asenteet, uskomukset, motiivit ja merkitykset. (Kousa, 2017)

Erilaiset suhtautumistavat ja niitä tukevat teorit muodostavat laajan ja monipuolisen tutkimusalueen. Psykologisen pääoman kappaleessa käsiteltiin siihen liittyviä elementtejä. Psykologinen pääoma pohjautuu positiivisen psykologian teoriaan ja positiivinen suhtautumistapa on keskeinen tekijä, joka vaikuttaa näiden elementtien ilmenemiseen ja vahvistumiseen. Se vaikuttaa suoraan siihen, kuinka yksilö kokee ja käsittelee erilaisia tilanteita ja haasteita. Kasvun ajattelutapa ja psykologinen joustavuus ovat keskeisiä tekijöitä, jotka vahvistavat psykologista pääomaa ja siksi tässä seuraavassa osiossa käsitellään näitä kahta suhtautumistapaa.

### 4.1 Mindset eli ajattelutapa

Mindset on ajattelu- tai suhtautumistapa, joka on joukko asenteita, ajatuksia ja uskomuksia, jolla ihminen muokkaa sitä, miten hahmottaa maailmaa ja itseään. Se vaikuttaa siihen, kuinka ihminen tuntee, käyttäytyy ja ajattelee eri tilanteissa. Ihmisten kohdatessa erilaisia tilanteita, heidän mielessään käynnistyy tietty ajattelutapa, joka vaikuttaa siihen, kuinka he reagoivat ja käyttäytyvät niissä. (Cherry 2024). Marjo Huhtala kuvailee mindsettiä tietynlaisena filosofiana, jonka pohjalta ihminen asioita katsoo. (Huhtala 2015, 44)

Yhdysvaltalainen psykologi Carol Dweck on tutkinut ajattelutapoja eli mindsettiä ja hän jakaa sen kasvun ajattelutavaksi ja muuttumattomuuden ajattelutavaksi. Suurin ero näiden välillä on se, kuinka me suhtaudumme muuttumiseen ja oppimiseen. Muuttumattomuuden asenteen omaavat ihmiset pitävät tiettyjä taitoja ja ominaisuuksia synnynnäisinä, jotka pysyvät samana läpi elämän. Kasvun ajatte-

lutavan avulla puolestaan ihminen näkee potentiaalia itsessään ja muissa ihmisissä. He haluavat kehittyä harjoittelun, työn teon ja palautteen kautta ja keskittyvät lopputulosta enemmän prosessiin. Kaikissa ihmisissä on molempia asenteita. (Dweck 2016, 25-27).

Ihmisen oma asenne vaikuttaa myös siihen, mitä uskoo pystyvänsä kehittämään ja minkä uskoo olevan synnynnäinen ja muuttumaton ominaisuus. Carol Dweck kuvaa muuttumattomuuden asenteeksi sellaista asennetta, jossa ihminen uskoo, että omat ominaisuudet ja lahjakkuudet ovat pysyviä ja lähes muuttumattomia läpi elämän. (Dweck 2016, 25) Tämä asenne näkee omat vaikutusmahdollisuudet ja oman potentiaalinsa rajallisena ja vastoinkäymiset tilanteina, joissa oma keskeneräisyys tai vajavaisuus tulee näkyväksi.

Kasvun asenteen avulla puolestaan ihminen näkee potentiaalia itsessään ja muissa ihmisissä. He haluavat kehittyä harjoittelun, työn teon ja palautteen kautta ja keskittyvät lopputulosta enemmän prosessiin.

Ihminen, joka uskoo, että omat ominaisuudet ovat pysyviä ja muuttumattomia, kutsuu Carol Dweck muuttumattomuuden ajattelutavaksi. Tällaisella ajattelutavan omaksumisella syntyy tarve todistaa omia ominaisuuksiaan muille sekä itselleen jatkuvasti. Kun ihminen uskoo, että hänen älykkyytensä, persoonallisuutensa ja luonteensa ovat synnynnäisiä ja pysyviä, voi ihminen kokea tarvetta näyttää vakuuttavalta kaiken aikaa, jotta ei kokisi olevansa vajavainen pysyvien ominaispiirteiden osalta. (Dweck 2016, 25–26).

Kasvun ajattelutavalla ihmiset pitävät kykyjä ja älykkyyttä muokattavissa olevina. He eivät kiellä geneettisten tekijöiden merkitystä, mutta he pitävät luontoa enemmänkin lähtökohtana kuin määräävänä ominaisuutena

Muuttumattomuuden ajattelutavan mukaisesti toimiva ihminen kokee epäonnistumiset lannistaviksi, koska kokee niiden olevan merkkejä siitä, että ei ole lahjakas tai fiksu. Ihminen pyrkii välttämään liian haastavia tilanteita epäonnistumisen pelossa. Hän pelkää niiden tuovan esille oman epätäydellisyyden ja osaamattomuuden. (Dweck 2016 42–43).

Älykkyys on synnynnäistä ja pysyvää.	Älykkyyttä pystyy kehittämään.
Tiedän ja hyväksyn rajani.	Haluan testata rajoja nähdäkseni voinko ylittää ne.
Valitsen tehtäviä, jotka todennäköisesti päättyvät menestykseen.	Valitsen tehtäviä, jotka vievät pois mukavuus alueelta.
Tiedän, etten osaa tätä. Kokeilin aiemmin, ja se oli toivotonta.	Tiedän, etten osaa tätä vielä, mutta haluan yrittää. Uskon, että pärjään paremmin ensi kerralla.
Haasteet ovat epämukavia, joten niitä pitäisi välttää.	Haasteet ovat innostavia. Niihin on tartuttava aina kun on mahdollista.
Lahjakkaat ihmiset tekevät asiat helposti, joten vaikeudet osoittavat, että ei ole lahjakas.	Lahjakkaat ihmiset ovat menneet läpi vaikeuksista tullakseen siihen pisteeseen missä ovat nyt.
Inhoan virheitä. Ne osoittavat epätäydellisyyteni ja hävettävät minua.	Virheet voivat auttaa oppimaan, mitä tarvitaan menestykseen.

Kuvio 2. Kasvun ajattelutavan ja muuttumattoman ajattelutavan vertailua. (Dweck 2016, 435)

Tutkimuksissa on viitteitä siitä, että myötätunto vaikuttaa kasvun asenteen kasvamiseen.

Juliana Breines, Jia Wei ja Serena Chenin tekemän tutkimuksen mukaan myötätunto saa ihmiset omaksumaan kasvun asenteen. Eräässä tutkimuksessa he pyysivät osallistujia tunnistamaan ja nimeämään omat heikkoutensa, jonka jälkeen heidät jaettiin satunnaisesti kolmeen ryhmään. Yksi ryhmä oli itsemyötätuntaryhmä, jossa osallistujia pyydettiin kirjoittamaan itselleen vastaus omiin heikkouksiinsa myötätuntoisesta ja ymmärtäväisenä. Toinen ryhmä oli itsetunto-ryhmä, jonka osallistujia pyydettiin kirjoittamaan vastaus, jossa puhuu itsellensä heikkoudennäkökulmasta. Kolmannen ryhmän ei pyydetty kirjoittamaan mitään. Seuraavaksi tutkimukseen osallistujat täyttivät kyselyn, jossa heitä pyydettiin kertomaan, mitä ovat tehneet muuttaakseen heikkouksiaan. Tuloksista ilmeni, että itsemyötätunto ryhmän osallistujat ilmaisivat huomattavasti enemmän ajatuksia, jotka liittyivät kasvun asenteen ajattelutapaan kuin kaksi muuta ryhmää.

Toisessa tutkimuksessa yliopiston opiskelijoita pyydettiin tekemään erittäin vaikea sanastokoe ja he saivat palautteen, että olivat suoriutuneet huonosti. Tämän jälkeen tutkimukseen osallistuvat jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään. Ensimmäiselle ryhmälle kokeen suorittaja sanoi myötätuntoisesti kasvun asenteella, että mikäli opiskelija tunti kokeen vaikeaksi niin hän ei ole asian kanssa yksin ja on tavallista, että opiskelijoilla on vaikeuksia tällaisen kokeen kanssa. Hän myös kehotti, ettei osallistujat olisi liian ankaria itselleen siitäkin huolimatta, että koe tuntuisi menneen huonosti. Toiselle ryhmälle kokeen suorittaja kehotti osallistujia olemaan tuntematta huonoa omaatuntoa, jos kokivat kokeen vaikeaksi. Ja sanoi että opiskelijoiden täytyi olla älykkäitä, koska pääsivät tähän yliopistoon opiskelemaan. Tämän jälkeen opiskelijat tekivät uuden sanastokokeen, jota ennen he saivat kerrata sanoja niin kauan kuin haluavat ennen kokeen suorittamista. Ensimmäisen ryhmän opiskelijat käyttivät enemmän aikaa sanaston opiskeluun. Tutkimus näytti siltä, että myötätunto lisäsi halua parantaa ja rohkaisi uskomaan parantamisen mahdollisuuksiin ja motivoi työskentelemään ahkerammin. (Chen 2018)

Molemmilla ajattelutavoilla voidaan saavuttaa menestystä, mutta matka sinne on todennäköisesti erilainen. Muuttumattomuuden kiinteällä ajattelutavalla menestys tulee usein epäonnistumisten pelosta, kun taas kasvun ajattelutavalla menestys on päättäväisyyden ja itsensä haastamisen tulos. (Nottingham & Larsson 2018, 11). Nottingham & Larsson (2018) nostavat esiin, että Dweckin mindset teoriaa on myös kritisoitu, ja sitä kohtaan on noussut epäilyjä. Teoriaa kritisoidaan muun muassa siitä syystä, että menestys rinnastetaan ponnisteluihin ja että tutkimus on jättänyt huomioimatta perimän vaikutukset. (Nottingham & Larsson 2018, 14). Kasvun ajattelutavan merkityksestä on tehty useita tutkimuksia. Jeni Burnetten johtama tutkimus 2022 analysoi yli 50 eri tutkimusta kasvun ajattelutavasta. Tutkimuksessa todettiin, että erot hyödyistä olivat suuria. Suurin hyöty kasvun ajattelutavan kehittymisestä oli heikoimmillaan suoriutuvilla opiskelijoilla tai jotka olivat heikommassa sosioekonomisessa asemassa. Näille kasvun ajattelutavan vahvistaminen toi parannuksia suorituksiin ja henkiseen hyvinvointiin. Korkeasti motivoituneet ja akateemisesti menestyvät opiskelijat eivät saaneet merkittävää hyötyä kasvun ajattelutavan vahvistamisesta. (Burnette yms. 2022) Brooke Macnamaran tutkimus (2022) puolestaan kyseenalaisti kasvun ajattelutavan vaikutukset kokonaan. Hän kritisoi sitä, että monet kasvun ajattelutavan tutkimuksista

oli tehty puolestapuhujien toimesta, mikä oli hänen mukaansa luonut puolueellisuutta tuloksiin. (Barshay 2022)

## 4.2 Psykologinen joustavuus

Psykologinen joustavuus tarkoittaa kykyä toimia omien arvojensa mukaisesti kohti päämääriään myös vaikeiden tunteiden ja ajatusten läsnä ollessa. Se auttaa kohtaamaan vaikeat tunteet ja ajatukset joustavalla tavalla, jolloin niiden haitallinen vaikutus heikkenee. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 24–25, Hayes 2019).

Steven C. Hayes toi psykologisen joustavuuden käsitteen laajemmin tunnetuksi kehittäessään hyväksymis- ja omistautumisterapian ACT-mallin. Tämä malli kehitettiin terapeuttiseksi lähestymistavaksi, jossa psykologinen joustavuus on keskeinen tekijä, joka yhdistää hyväksynnän ja sitoutumisen arvojen mukaiseen toimintaan. Koska psykologisen joustavuuden käsite syntyi terapian mallin periaatteiden pohjalta, niin tämän takia käydään seuraavaksi lyhyesti läpi hyväksymis- ja omistautumisterapia.

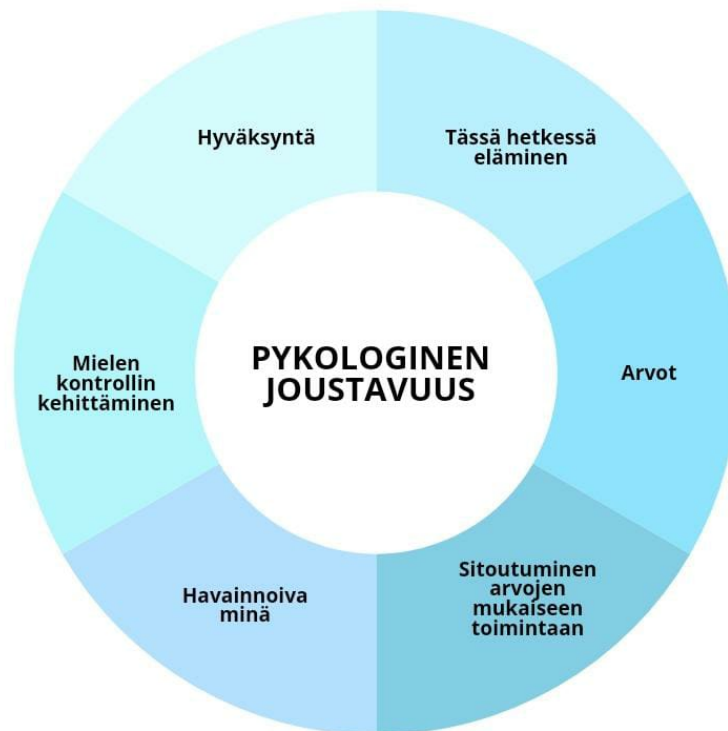
Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa (HOT) (Acceptance and commitment therapy ACT), on käyttäytymisanalyysin ja kognitiivisen käyttäytymisterapian muoto. Sen on kehittänyt Steven C. Hayes työryhmineen, johon kuuluvat myös Kirk Strosahl ja Kelly Wilson. (Hayes, Strosahl & Wilson, 2012). Tämän avulla pyritään lisäämään psykologista joustavuutta ja arvojen mukaista elämää tietoisuus- ja hyväksyntätaitojen avulla. Siinä on kyse itsensä ja muiden hyväksymisestä myötätuntoisesti, arvokkaiden suuntien valitsemisesta elämälleen ja sitoutumista toimintaan, joka johtaa näihin valintoihin. HOT:n tavoitteet ovat edistää ei-toivottujen ajatusten ja tunteiden hyväksymistä, joita ei voi kontrolloida ja sitoutumista ja toimimista kohti omien arvojen mukaista elämää. (Eifert, Forsyth & Hayes 2005, 6–8).

Yksi Hyväksymis- ja omistautumisterapian keskeisiä tavoitteita on opettaa käyttämään mindfulness-strategioita, joiden avulla voi vahvistaa tietoisuutta nykyhetkestä, hyväksyä tunteensa ja elää elämää omien arvojen mukaisesti. Mindfulness tarkoittaa yleisesti ottaen: kykyä kiinnittää huomiota nykyhetkeen tuomitsematta, harjoittaa myötätuntoa itseä ja muita kohtaan sekä toimia tietoisesti, tarkoituksen-

mukaisesti jokapäiväisessä elämässään. Ihmiset, jotka elävät näiden periaatteiden mukaisesti, ovat yleensä emotionaalisesti kestävämpiä elämänhaasteiden edessä. (Strosahl & Robinson 2017, 3)

Steven C. Hayesin hyväksymis- ja omistautumisterapian perustuu psykologiseen joustavuuteen, joka on joustavaa suhtautumista omiin ajatuksiin ja tunteisiin, sillä tavalla, että ne eivät estä tavoitteiden saavuttamista ja arvojen mukaista toimintaa. Pietikäisen ja Pasasen (2023) mukaan, psykologisen joustavuuden kolme peruspilaria ovat:

1. Läsnäolo: Oppia keskittämään huomio tähän hetkeen ja keskittää huomio keskeisimpiin ja tärkeimpiin asioihin. Se on kykyä olla läsnä tässä hetkessä, eikä keskittymiskykyä vaikeuta negatiiviset ajatukset tai tunteet.
2. Avoimuus kokemuksille: Avoin, utelias ja tuomitsematon suhtautuminen kaikkia omia ajatuksia ja tuntemuksia kohtaan, taistelematta niitä vastaan ja sallien niiden olemassaolo.
3. Merkityksellinen toiminta: Kykyä asettaa arvoja heijastavia tavoitteita päivittäiseen tekemiseen, jotta valintoja eivät ohjaa epämiellyttävät ajatukset ja tunteet vaan se, mikä on tärkeää ja palvelee omia arvoja. Silloin pakko ei ole toiminnan perusta vaan toiminta on sitä, mitä haluaa tehdä vapaaehtoisesti. (Pietikäinen & Pasanen 2023, 26–29).



Kuvio 3. Psykologisen joustavuuden kuusi osaa. (Mukaillen Pietikäinen 2021, 14)

Paula Tesleff kertoo esimerkin oman suhtautumistavan työstämiseen urheilun puolelta. Jos pelaajalla on arvona rohkeus, niin se on sen kyseisen pelaajan pelin perusta. Pelaajan kanssa voidaan lähteä pohtimaan yhdessä sitä, mikä ja millaiset tilanteet, sitä rohkeaa pelaamista haastaa, joita voivat olla esimerkiksi virheiden tekemisen pelko. Harjoittelemalla ja työstämällä erilaisia läsnä olemisen taitoja kuten mindfulnessia ja meditaatiota, voidaan lisätä pelaajan suorituskyykyä siinä tilanteessa. Pelaajan rohkeaa pelaamista auttaa se, kun hän oppii hyväksymään pelot ja epämiellyttävät tunteet ja pystyy keskittymään olennaiseen ja sitä myötä onnistumaan näistä tunteista huolimatta. Hyväksymis- ja omistautumisterapia perustuu siihen, että oppii toimimaan ja uskomaan onnistumiseen epävarmuudesta ja pelosta huolimatta. Tunteet ja ajatukset hyväksytään ja opitaan suoriutumaan ja onnistumaan niiden kanssa, eikä yritetä taistella niitä vastaan. (Tesleff 2024)

### 4.3 Itsemyötätunto

Psykologisen pääoman resilienssi kappaleessa lyhyesti kerrottiin itsemyötätunnon vaikutuksesta resilienssiin. Lisäksi myötätunnolla on tutkitusti vaikutuksia myös muun muassa kasvun ajattelutapaan, josta kerrotaan mindset kappaleessa. Koska itsemyötätunto on teorioissa tullut vastaan useassa eri osa-alueessa, koen sen merkityksellisenä osana henkistä hyvinvointia ja tärkeänä osana psyykkisessä suorituskyvyssä. Tästä syystä lisään suhtautumistavan kappaleeseen 4.3 alaluvun itsemyötätunnolle.

Professori Kristin Neff on yksi maailman johtavista itsemyötätunnontutkijoista, joka esitteli termin vuonna 2003. Hänen esittämänsä määritelmän mukaan myötätunto itseä kohtaan koostuu kolmesta osatekijästä. Ensimmäinen osatekijä on ystävällisyys itseä kohtaan, jolla hän tarkoittaa sitä, että itseään kohdellaan hyväntahtoisesti ja ymmärtäväisesti. Toisena tekijänä itsemyötätunto edellyttää sen ymmärtämistä, että me kaikki olemme ihmisiä osana ihmiskuntaa. Tämän ymmärtämisen kautta voi koeta yhteenkuuluvuutta toisten ihmisten kanssa eikä kärsimyksen äärellä koe olevansa yksin ja muista erossa. Kolmanneksi se edellyttää tietoista läsnäoloa. Tämä tarkoittaa sitä, että tarkastelemme omaa kokemustamme tietoisesti ja hyväksymme sen sellaisena kuin se on, ilman tuomitsemista, välttämistä ja liioittelemista. Neffin mukaan aito itsemyötätunto edellyttää näitä kaikkia kolmea tekijää. (Neff 2016, 59–60) Myötätunto itseä kohtaan on itsensä lempeää kohtelua kärsimyksen hetkellä. Sen ydin on kyky tunnistaa oma kärsimyksensä ja tahto sekä sitoutuminen sen lievittämiseen. (Pietikäinen 2014, 303)

Myötätunto itseä kohtaan pelottaa joitain ihmisiä, koska he pelkäävät, että sen myötä voivat muuttua laiskoiksi ja että se vaikuttaa negatiivisesti heidän kunnianhimoonsa. Ihmisen sisäiset uskomukset voivat aiheuttaa itseruoskintaa ja itsekritiikkiä, joiden kautta he uskovat pääsevänsä haluamiinsa tuloksiin. Itsekritiikki yleensä heikentää minäpystyvyyden tunnetta, jolloin suorituksen kannalta itsekritiikistä voi todellisuudessa olla ennemminkin haittaa pyrkiessä suorittamaan oman parhaansa. Jos itsekritiikki tehoaa, sen teho perustuukin pelkoon, koska haluaa välttää omat tuomitsevat ajatukset epäonnistumisen hetkellä. Pelko voi toimia johonkin saakka, mutta se voi myös heikentää suoritusta. (Neff 2016, 207–209)

Ahdistuksen lisäksi itsekritiikki voi johtaa myös mielen psyykkisiin ansoihin, joiden tarkoituksena on torjua itsesyytökset epäonnistumisen hetkellä. Tämä lisää epäonnistumisen todennäköisyyttä. Oman suorituksen sabotointia uskottavan tekosyyntä kautta kutsutaan ”itsensä vammauttamisstrategiaksi”. Yksi tällainen on olla yrittämättä kunnolla. Tällöin moka tai epäonnistumisen voi laittaa sen syyksi, että ei edes yrittänyt kunnolla. Toinen keino on viivyttely, jolloin epäonnistumisesta voi tällöin syyttää valmistelun puutetta epäpätevyyden sijaan. (Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R.L. 2003, Neff 2016, 210–212).

Oman kokemukseni ja kirjallisuudesta syntyneen oivallukseni mukaan, kun ihminen suojelee itseään omalta itsekritiikiltään ja epäpätevyyden sekä epäonnistumisen tunteelta hän ei luultavasti käytä koko potentiaaliaan hyväksi eikä välttämättä pyri korkealle, jotta ego ei saisi yrittäessä kolhuja.

Itseään kohtaan suhtautuminen myötätuntoisesti ei todellisuudessa saa ihmistä laskemaan rimaansa. Se lieventää reagointia silloin kun ei pärjää niin kuin olisi toivonut, joka auttaa tavoitteiden saavuttamista pitkällä tähtäimellä. Itsemyötätuntoisiin ihmisiin epäonnistumiset eivät vaikuta uskoa minäpystyvyyteen. Heillä pysyy usko omiin kykyihin ja epäonnistumisesta toipuminen ja uudelleen yrittäminen tapahtuu nopeammin. Kun ihminen ei pelkää omaa epäonnistumistaan itsekritiikkinsä pelossa, haastaa hän todennäköisesti itseään paljon enemmän. Myötätunto innostaa tavoittelemaan unelmia ja muuttaa itseluottamuksen rohkeaksi sekä avoimen, luottavaisen sinnikkääksi, mikä mahdollistaa korkeampien tavoitteiden saavuttamisen. (Zhang, J. W., Chen, S. & Tomova Shakur, T. K. 2020; Neff 2016, 219)

## 5 YRITTÄJYYS ON KASVAVA ILMIÖ

Lintilä ja Haatainen uskovat, että moni nuori tulee todennäköisesti työllistämään itsensä jossain kohtaa tulevaisuutena yrittäjänä. Tätä edesauttaa heidän mukaansa se, että yrittämisen aloittaminen on helpompaa ja tietoisuus siitä on lisääntynyt merkittävästi. Yrittäminen nähdään myös varteenotettavana vaihtoehtona työllistyä tai tuottaa vähintäänkin osa toimeentulosta yritystoiminnan kautta. Tutkimusten mukaan nuoria kiinnostaa mahdollisuus toteuttaa itseään sekä mahdollisuus monipuolisiin tehtäviin. Vapaus ja merkityksellisyys ovat nuorille aina vain tärkeämpää verrattuna vanhempiin sukupolviin. (Lintilä & Haatainen 2022).

Yritystoiminnan lisääntyvästä kiinnostuksesta kertoo myös tilastot aloittaneista ja lopettaneista yrityksistä. Vuonna 2023 (kuva 4) aloitti tilastokeskuksen mukaan 41511 uutta yritystä. Samalla ajanjaksolla yrityksiä lopetti 31664. Yrityksiä perustetaan kasvavissa määrin. Tästä kertoo tilastokeskuksen tilasto aloittaneista ja lopettaneista yrityksistä vuodelta 2003. 21-vuotta sitten vuonna uusia yrityksiä perustettiin 23763 ja lopetettiin 21526. (Tilastokeskus 2024). Uusien yritysten määrä on miltei kaksinkertaistunut vuosi tasolla reilussa 20-vuodessa.

	Aloittaneet yritykset (lkm)	Lopettaneet yritykset (lkm)
2023Q1	12 298	10 530
2023Q2	10 218	7 567
2023Q3	9 654	5 260
2023Q4	9 341	8 307

kuvio 4. Aloittaneet ja lopettaneet yritykset vuonna 2023. (Tilastokeskus 2024)

Yrittäjyyttä voidaan määritellä useilla eri tavoilla. Uusyrityskeskukseen mukaan yrittäjyys on tapa tehdä työtä ja työllistää vähintään itsensä. Yrittäminen on omaan liikeideaan uskomista ja oman osaamisen hyödyntämistä. Yrittäjyys on

parhaimmillaan inspiroivaa arkea, jossa on mahdollisuus päättää itse oma työpäivänsä ja työaika. Vapauden vastapainoksi yrittäjyyteen kuuluu yritystoiminnan riskit. (Uusyrittäjäkeskus.fi)

Nuorten yrittäjyys ja talous NYT, sanoo puolestaan, että yrittäjyys on tapa vastata elinympäristössä havaittuihin puutteisiin ja mahdollisuuksiin.

Opetusministeriö määrittelee myös yrittäjyyden mahdollisuuksien ja tilaisuuksien havainnointina ja niihin rohkeasti tarttumisena. Yrittäjyys on kykyä muuttaa ideat toiminnaksi, joka tuottaa kulttuurista, taloudellista, yhteiskunnallista ja/ tai sosiaalista arvoa. Yrittäjyyttä ja yrittäjyysmäisyyttä voi oppia. Ne sisältävät luovuutta, innovatiivisuutta, riskienhallintaa, vastuullisuutta ja kykyä suunnitella, asettaa ja johtaa toimintaansa tavoitteiden saavuttamiseksi. Työelämän murroksessa yrittäjyysvalmiuksien merkitys kasvaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2017)

Yrittäjyydessä on myös kyse laajemmalle ja syvemmälle ulottuvasta yhteiskunnallisesta ilmiöstä eikä vain taloudesta ja liiketoiminnasta. Siinä on kyse ennen kaikkea kansalaissubjektiivin muodosta, jota kutsutaan yrittäjähenkisyydeksi tai itsen yrittäjyydeksi. Vaikka yrittäjyys usein mielletään liiketoiminnan harjoittamisena, itsen yrittäjyys merkitsee elämän ajattelemista yrityksenkaltaiseksi. (Harni, E. & Pyykkönen, M. 2018)

Suomalaisessa yhteiskunta-, kasvatustieteiden ja taloustieteiden tutkimuksissa yrittäjyys jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen yrittäjyyteen. Ulkoinen yrittäjyys on liiketoiminnan harjoittamista ja sisäinen yrittäjyys puolestaan tarkoittaa laajempaa henkilökohtaisten ominaisuuksien kokoelmaa. Sisäinen yrittäjyys pohjautuu pitkälti samaan ajatukseen kuin edellä mainittu itsen yrittäminen ja yrittäjähenkisyys. (Harni, E. & Pyykkönen, M. 2018)

## Nuorten yrittäjyys

NYT Nuorten Tulevaisuusraportin (2024) mukaan yrittäjyys kiinnostaa yhä useampia nuoria. 45 % vastaajista ilmoitti harkitsevansa yrittäjyyttä, mikä on viisi prosenttiyksikköä enemmän kuin edellisvuonna. Yrittäjyyttä arvostavat erityisesti ne nuoret, jotka pitävät tärkeinä itsenäisyyttä, joustavuutta ja päätöksentekomahdollisuuksia. Sukupuolten välillä on kuitenkin suuria eroja: pojista 57 % harkitsee yrittäjyyttä, kun taas tytöistä vain 35 %. (NYT Nuorten Tulevaisuusraportti 2024). Hintikka, J., Taipale-Eräväla, K., Lehtinen, U. & Eskola, L. 2023

Tuomas Kuhmosen (2020) Tulevaisuus tutkimuskeskuksen tekemässä ”nuorten yrittäjyyspolut” -tutkimuksessa haastateltuja nuoria edesauttoi yrittäjäpolulle erityisesti yrittäjyyden tuttuus. (Kuhmonen 2020)

Yrittäjäperheeseen syntyminen antaa yrittämisestä pienestä pitäen luonnollisen työteon mallin, jolloin kynnys yrittäjyyteen on matalampi. Suurimmalla osalla suoraan koulusta yrittäjäksi ryhtyneistä nuorista on ollut vähintään toinen vanhemmista yrittäjä. Tutkimusten mukaan yrittäjien lapset alkavat jopa kymmenen kertaa todennäköisemmin yrittäjiksi verrattuna muihin. Yritys voidaan myös periä vanhemmilta, jolloin yrittäjäksi siirrytään sukupolvenvaihdoksen myötä. Jotkut voivat myös omata yrittäjäasenteen jo pienestä pitäen ilman yrittäjävanhempia. Heidän kohdallansa yrittäminen on aina tuntunut itselle sopivimmalta työmallilta. (Lehto ym. 2007, 16, Hintikka, J., Taipale-Erävala, K., Lehtinen, U. & Eskola, L. 2023)

Yrittäjiksi voidaan myös ajautua kuin vahingossa. Tässä ryhmässä tarkoitetaan ihmisiä, jotka eivät ole perineet yritystä eivätkä ole pakon edessä yrittäjinä vaan jossain vaiheessa löytävät syyn ryhtyä yrittäjiksi. Tällaisia syitä voi olla esimerkiksi, että henkilöllä on jotain osaamista harrastuksen parista, jota lähtee myymään yrityksen kautta tai hän lähtee yhtiökumppaniksi johonkin yritykseen. (Lehto ym. 2007 18, Kuhmonen 2020)

Yrittäjiksi voidaan myös joutua muiden vaihtoehtojen vähyyden puutteesta. Tällaisia voivat olla oman paikkakunnan vähäiset työllisyys mahdollisuudet tai oman toimialan tapa tehdä työtä yrityksen kautta, kuten esiintyjät tai ruokalähetit. (Lehto ym.2007 19)

Kuhmosen (2020) tutkimus ”Nuorten yrittäjyyspoluista” nostaa esiin yrittäjyydessä etenemisen rajoittaviksi tekijöiksi taloudellisen epävarmuuden, rahoituksen saannin vaikeudet sekä nuorten kokemuksen ja liiketoiminnan osaamisen puute. Lisäksi byrokratia ja hallinnolliset esteet tekevät yrittäjyyden aloittamisesta nuorille haastavaa ja hidastavat yrittämisen aloittamista ja liiketoiminnassa menestymistä. (Kuhmonen 2020)

Lisäksi yrittäjyydessä etenemiseen vaikuttaa mentaalinen puoli ja tunteet. Yrittäjyys tarjoaa mahdollisuuden autonomiaan, merkitykselliseen työhön ja henkilökohtaiseen kehitykseen, mutta samalla se luo olosuhteet, jotka voivat altistaa

mielenterveysongelmille. Näitä ovat muun muassa korkea työkuorma, riskit ja eristäytyminen. (Munoz, P. & Barton, M. 2024.)

Yrittäjien ja etenkin nuorien yrittäjien mielenterveysongelmat voidaan liittää laajempiin trendeihin, jotka ilmenevät myös NYT Nuorten Tulevaisuusraportissa (2024). Raportin mukaan nuorten huoli työelämän kuormittavuudesta kasvaa jatkuvasti. Vain 53 % vastaajista odottaa työelämää innolla, kun vuonna 2018 luku oli 82 %. Keskeiset huolenaiheet liittyvät toimeentulon riittävyyteen (47 % vastaajista) ja vapaa-ajan riittämättömyyteen (43 %). Nuorten työelämäorientaatio on selvästi sidoksissa osallisuuden kokemuksiin. Positiivisesti työelämään suhtautuvilla nuorilla on usein vahva kokemus osallisuudesta, kun taas heikompaan työelämäorientaatioon liittyy usein alhaisempi osallisuuden tunne. Tämä eriytymiskehitys näkyy myös alueellisissa ja sosioekonomisissa eroissa, kuten taloudellisessa hyvinvoinnissa ja vanhempien työtilanteessa. (Tulevaisuusraportti 2024). Nuorten huolenaiheet, kuten toimeentulon ja vapaa-ajan riittävyys, ovat samantlaisia haasteita, joita nuoret yrittäjät kohtaavat.

Munoz ja Barton (2024) havaitsivat tutkimuksessaan, että yrittäjien odotukset ja todelliset kokemukset eivät usein vastaa toisiaan. Tämä heikentää yrittäjien itsetuntoa ja aiheuttaa negatiivisia tunteita, kuten syyllisyyttä, ahdistusta ja eristäytymistä. Erityisen haitallista on itsetunnon heikentyminen, joka johtaa itsensä liialliseen kritisoimiseen ja vetäytymään haasteista. Tämä voi vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin heikentävästi. (Munoz, P., & Barton, M. 2024.)

## 5.1 Kuka on yrittäjä?

Yrittäjä voi olla joko päätoiminen tai sivutoiminen. Sivutoiminen yrittäjä tekee yrityksen ohella muuta työtä tai opiskelee, kun puolestaan päätoiminen yrittäjä saa elantonsa päätoimisesta yrityksestään. Kevytyrittäjäksi kutsutaan yrittäjää, joka tekee töitä laskutuspalveluiden kautta. Näitä laskutuspalveluita tarjoaa moni yritys, joista esimerkkinä mainittakoon Ukko.fi, OP kevytyrittäjä ja Free.fi.

Yrittäjän virallinen määritelmä riippuu viranomaisesta ja tahosta, joka määritelmän tekee. Yrittäjän eläkelain, YEL:n 1272/2006 3 §:n mukaan yrittäjällä tarkoitetaan ansiotyötä tekevää ihmistä, joka ei ole työ- tai virkasuhteessa. Yrittäjänä

pidetään yrittäjän eläkelain mukaan myös osakeyhtiössä henkilöä, joka työskentelee johtavassa asemassa, jos hän omistaa yli 30 prosenttia yhtiön osakepääomasta. Myös siinä tapauksessa, että hän omistaa yhdessä perheensä kanssa yli 50 prosenttia, katsotaan hänet yrittäjäksi yrittäjän eläkelain mukaan. (Yrittäjä eläkelaki 1272/2006)

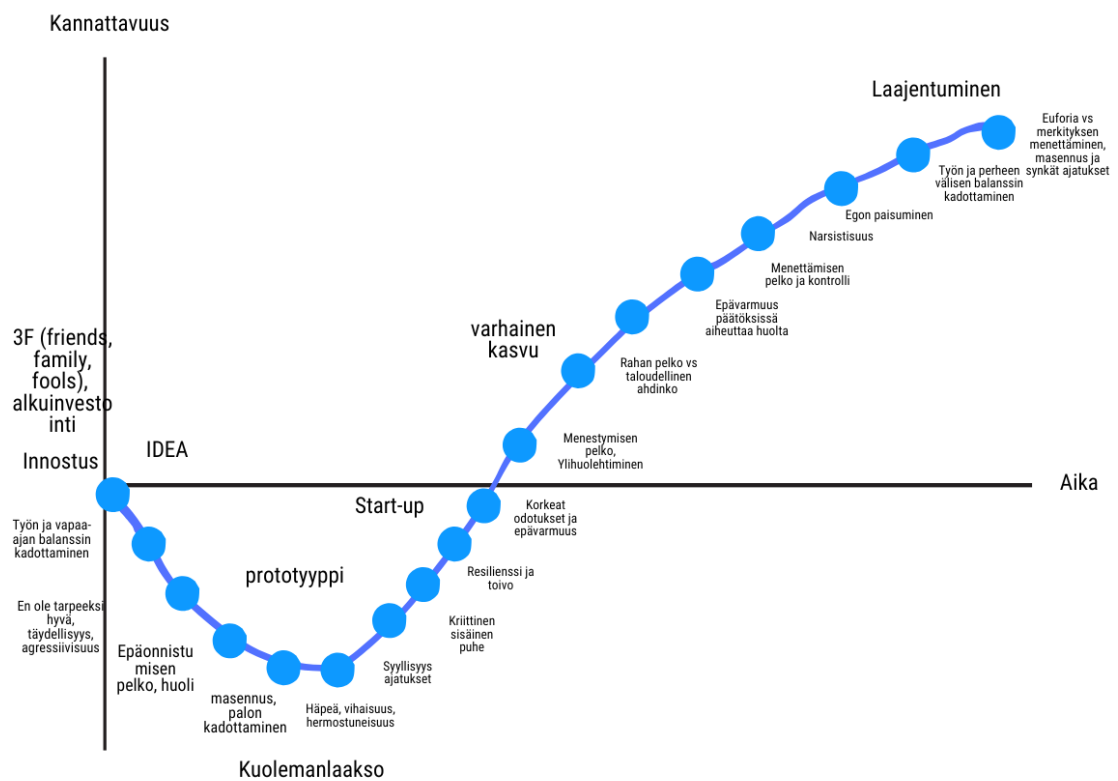
Työttömyysturvalaissa 1290/2002, yrittäjäksi katsotaan YEL:n määrittelemän yrittäjän lisäksi yrityksen osaomistaja, joka omistaa vähintään 15 prosenttia yrityksestä tai hänellä on vähintään 15 prosenttia yrityksen äänimäärästä, jossa toimii johtavassa asemassa. Tai hänellä on perheensä kanssa yhteensä yli 30 prosentin omistus tai äänivalta yhtiöstä, jossa toimii johtavassa asemassa. Työttömyysturvalain mukaan yrittäjäksi katsotaan myös henkilö, joka työskentelee yrityksessä, josta omistaa yksin tai perheenjäsentensä kanssa yli puolet yrityksestä. (Työttömyysturvalaki 1290/2002).

Suomen tilastokeskuksen mukaan yrittäjä on henkilö, joka harjoittaa taloudellista toimintaa omaan laskuunsa. Yrittäjä voi olla joko yksinyrittäjä tai työnantajayrittäjä. Myös osakeyhtiössä toimiva henkilö, joka omistaa yrityksestään yksin tai perheensä kanssa vähintään puolet, luetaan yrittäjäksi. (Suomen tilastokeskus 2024). Toisen tilastokeskuksen määritelmän mukaan, yrittäjiä ovat 18–74-vuotiaat henkilöt, joilla on voimassa oleva yrittäjäeläkevakuutus vuoden viimeisellä viikolla. Mikäli henkilöllä on yrittäjäeläkevakuutus ja samalla työsuhde, jollekin ulkopuoliselle työnantajalle, edellytetään että yrittäjätulot ovat palkkatuloja suuremmat. Lisäksi yrittäjiä ovat henkilöt, joiden yrittämisestä saadut tulot ylittävät määritellyn tulorajan. (Suomen tilastokeskus 2024)

## 5.2 Yrittämisen haasteet

Eryteisesti ensimmäiset kolme vuotta yrityksen aloittamisesta ovat kriittistä aikaa jatkuvuuden turvaamiseksi. Yritysvalmentaja Henna Kautto kertoo sen olevan tunnistettu fakta, että yli puolet startup-yrityksistä menehtyy tuon kriittisen kolmen vuoden aikana. (Kautto, 2022). Yrityksen alkuvaiheen yksi ongelma on, että monesti yrityksen kulut ovat vakiintuneet toisin kuin tulot. (Ritter, T. & Pedersen, C. 2022). Toisin sanoen negatiivinen kassavirta ei riitä kulujen kattamiseen, jonka

lisäksi yrittäjällä itsellään alkaa olla tarve säännölliselle palkanmaksulle ja alkupääoma on kulutettu yrityksen perustamiseen. Tätä vaihetta yrityksen alussa kutsutaan kuoleman laaksoksi. Yritysten kuoleman laakso termi on laajasti ja yleisesti käytössä erityisesti puhuttaessa start-up yrityksistä. Kuolemanlaakso ei ole kuitenkaan vain taloudellinen haaste, vaan siihen liittyy myös oleellisesti psyykkisiä ja emotionaalisia haasteita. Yrittäjät voivat kokea masennusta, häpeää, syyllisyyttä, yksinäisyyttä ja itsetunto ongelmia, jotka haastavat yrittäjän suorituskykyä. Yrityksen alkuvaihe etenkin vaatii usein emotionaalista tukea, jotta yrittäjät voivat selviytyä sen yli ja siirtyä kasvuvaiheeseen. Ilman resilienssiä ja riittävää henkistä tukea yrittäjät voivat menettää motivaationsa ja kokea pelkoa epäonnistumisista ja epävarmuutta omista kyvyistään. (Aly, M., Audretsch D. B. & Grimm, H. 2021)



Kuvio 5. Yrittäjän kuolemanlaakso ja sen eri vaiheiden mahdolliset vaikutukset yrittäjän hyvinvointiin. (Mukaillen Aly, M., Audretsch D. B. & Grimm, H. 2021)

Kuviossa 5. kuvataan kuolemanlaaksoa ja siinä eri vaiheissa mahdollisesti esiintyviä psyykkisiä ja emotionaalisia haasteita. Alkuvaiheesta selviytymisen jälkeen kasvu- ja laajentumisvaiheessa voi yrittäjä kokea esimerkiksi menetyksen pelkoa, kontrollin menettämisen pelkoa ja egoismin kasvua. Vaarana voi olla tunteiden

käsitleminen reaktiivisesti esimerkiksi projisoimalla epäonnistumisen pelko itsevihaan. (Aly, M., Audretsch D. B. & Grimm, H. 2021)

Abdo Riani 2023, joka auttaa startup yrityksiä kehittymään, luettelee kolme keskeisintä syytä, minkä takia yrittäjä lopettaa, ennen kuin yritys menestyy. Ensimmäisenä syynä ovat ajankäytön haasteet. Yrittämisen perustaminen on aikaa vievä prosessi, ja monelle tuottaakin haasteita sovitatta se yksityiselämän vaatimusten kanssa. Tämä voi johtaa intohimon hiipumiseen tai loppuun palamiseen. Toiseksi syyksi hän mainitsee yrittäjän henkilökohtaiset taloudelliset vaikeudet. Startup yritys vaatii paljon työaikaa yrittäjältä, joka ei välttämättä pysty maksamaan yritykseltä palkkaa itselleen alussa lainkaan. Yritystoiminta voi vaatia ennemminkin alkuun yrittäjältä henkilökohtaista rahallista sijoitusta yritykseen. Kaikki ihmiset eivät pysty pitkään rakentamaan yritystä ilman palkkaa, jolloin näkevät paremmaksi vaihtoehdoksi yrityksen lopettamisen ja työllistymisen työpaikkaan, josta saa parempaa korvausta tekemästään työstä. (Riani 2023). Vuonna 2023 tehty tutkimus yrittäjien stressistä ja lopettamisaikeista tukee Rianin näkemystä, että taloudelliset vaikeudet ovat yksi merkittävimmistä syistä, joiden vuoksi yrittäjät luopuvat yrittäjyystavoitteistaan. (Kleine, Schmitt & Wisse 2023). Kolmanneksi yleisimmäksi syyksi Riani nimeää mielenterveyden. Yrityksen perustaminen ja alkuvaiheet ovat stressaava ympäristö. Yrittäjät kärsivät 50 prosenttia todennäköisemmin mielenterveysongelmista, kuin väestö keskimäärin, joten on luonnollista, että yrittäjät lopettavat perustamansa yrityksen oman hyvinvoinnin parantamiseksi. (Freeman 2015). Michael Freemanin tutkimukseen osallistuvista yrittäjistä jopa 72 prosenttia kertoi kärsivänsä mielenterveysongelmista. (Freeman 2015). Syitä tälle ovat Caroline Castrillon mukaan muun muassa eristäytyminen ja yrittäjien kärsimä stressi, joka vaikuttaa hyvinvointiin kiireen, unettomuuden, epäsäännöllisen ravinnon ja liikunnan puutteen kautta (Castrillon 2019). Henna Kautto uskoo lopettamisen taustalla olevan kyse monesti yrittäjän jaksamisesta, vaikka syy olisi taloudellinen. Yrittäjä uupuu huomaamattaan, kun työn rajaaminen ja organisoiminen ei onnistu (Kautto 2022).

Psyykkiset ja emotionaaliset haasteet ovat merkittävässä roolissa yrityksen eri vaiheissa kuten tässä kappaleessa käy ilmi. Tästä syystä yrittäjät tarvitsevat tukea niihin ja apua siihen, kuinka pystyvät kehittämään omia psyykkisiä taitojaan.

Elon työkykyjohtamisen kehityspäällikkö Katja Ekman kertoo, että kolmasosa Menestyvä yrittäjä -tutkimukseen vastanneista yrittäjistä kertoo työkykynsä alentuneen ja 40 prosenttia kertoo kärsivänsä pitkittyneestä haitallisesta stressistä. Syitä ovat muun muassa nopeasti muuttuva ympäristö, kiristynyt kilpailu, kasvava ja jatkuva yrityksen kehityksen tarve sekä nopea kehityksen sykli, jossa yrittäjän on haastavaa pysyä mukana. (Ekman 2021)

Tilastokeskuksen Mira Kuussaaren mukaan konkurssit lisääntyivät huomattavasti vuonna 2023. Samaan aikaan konkursseihin nähden kymmenkertainen määrä yrityksiä lopetti toimintansa ajautumatta konkurssiin. Vuoden 2023 heikko taloustilanne, korkea inflaatio ja korkojen nousujen kustannukset ovat syöneet yritysten kannattavuutta kaikilla toimialoilla. Edellä mainittujen lisäksi yritysten tilannetta on heikentäneet kassan hupeneminen menneinä koronavuosina. (Kuussaari, M. 2024). Perustettujen ja lopetettujen yritysten määrää tilastoidaan, mutta yrityksiltä ei lopettamisen yhteydessä kysytä lopettamisen syytä, jonka takia lopettamisen syistä ei ole saatavilla järjestelmällistä tilastotietoa.

### 5.3 Psykologinen pääoma ja kasvun asenne yrittäjällä

Psykologiset voimavarat vaikuttavat yrittäjän suorituskykyyn. Psykologista pääomaa pidetään yhtenä yrittäjyyden peruspilareista ja sitä pidetään arvokkaana yrittäjyyden voimavarana. Yrittäjiä verrataan usein Olympia urheilijoihin yhä kilpailullisemmassa yritysmaailmassa, sillä he haastavat itseään, ylittävät vastoinkäymisiä sekä näkevät mahdollisuuksia siellä missä useimmat näkevät esteitä. Psykologista pääomaa pidetään erittäin tärkeänä yksilön ominaisuutena yrittäjälle, koska tämän resurssin avulla yrittäjä hoitaa liiketoimintaansa tasapainoimemmin mikä lisää menestymisen mahdollisuuksia. (Margara, C. ym. 2023). Korkea psykologinen pääoma vähentää yrittäjän ahdistuksen ja stressin määrää, ja yrittäjät pystyvät suoriutumaan paremmin yrittäjyyden haasteista.

Hmlieski ja Carr tutki yrittäjien psykologisen pääoman ja heidän uusien yritysten menestyksen välistä yhteyttä. Psykologinen pääoma selitti tutkimuksessa merkittävän osan uusien yritysten menestyksestä, etenkin dynaamisilla aloilla. Tulokset

viittaavat, että psykologista pääomaa voidaan kehittää ihmisissä, joka mahdollistaa yrittäjien kouluttamisen menestymään haastavissa tilanteissa. Tutkimuksissa myös havaittiin, että kokeneemmat yrittäjät, jotka ovat perustaneet useita yrityksiä, omaavat korkeampaa psykologista pääomaa, kuin aloittelevat yrittäjät, joka korostaa psykologisen pääoman merkitystä yrittäjyydessä. (Hmlieski & Carr 2008).

## 6 KEHITYSPROSESSI

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehitystyö, jossa kehittämisen lähestymistapana käytetään palvelumuotoilusta tuttua tuplatimantti mallia. Opinnäytetyössä kehittämisprosessin lopputuotoksen tarkoitus on synnyttää tehtäväkirja, jolla vahvistaa nuorten yrittäjien psyykkistä suorituskykyä. Kiinnostus yrittäjän psyykkisen suorituskyvyn kehittämiseen kumpusi omasta yli kymmenen vuotisesta yrittäjätaustastani sekä omaan kokemukseeni psyykkisen suorituskyvyn vahvistamisesta urheilun puolella.

Tutkimuksellinen kehitystyö on kehittämisprosessi, jossa tutkimuksen avulla pyritään kehittämään konkreettisia ratkaisuja käytännön ongelmiin. Tämä lähestymistapa yhdistää tutkimustiedon ja käytännön kehitystyön. Sen tavoitteena on luoda uusia innovaatioita, tuotteita, palveluita tai toimintatapoja, jotka perustuvat sekä tieteelliseen tutkimukseen että käytännön kokeiluihin ja palautteeseen. Keskeistä on iteratiivinen prosessi, jossa kehitettyjä ratkaisuja testataan, arvioidaan ja parannetaan vaiheittain. (Ojasalo yms. 2014, 18–20)

Tyypillisesti tutkimuksellinen kehittämistyön prosessi koostuu eri vaiheista. Käytännössä prosessi ei ole kuitenkaan jaettavissa selkeisiin vaiheisiin, vaan ne menevät limittäin ja niiden eroja voi olla vaikea erottaa. Prosessissa voidaan myös palata taaksepäin ja liikkua edestakaisin vaiheiden välillä. Ojasalon yms. (2014) mukaan kehittämistyössä on seuraavia vaiheita: 1) mielekkään kehittämiskohteen löytäminen ja tavoitteiden määrittäminen, 2) kehittämiskohteeseen perehtyminen ja taustatiedon hankkiminen, 3) kehittämistehtävän määrittäminen tarkasti ja sen rajaaminen, 4) tietoperustan muodostaminen kuten teoreettinen viitekehys, 5) lähestymistavan valitseminen, jolla kehitystyötä viedään eteenpäin, 6) kehitystyötä tukevien menetelmien käyttäminen, 7) tulosten jakaminen ja 8) kehittämisprosessin ja lopputulosten arviointi. (Ojasalo yms. 2014, 24–49).

### 6.1 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilu on asiakaslähtöinen suunnittelumenetelmä, jossa pyritään parantamaan olemassa olevia palveluita tai luomaan uusia palveluita käyttäjien tar-

peiden, toiveiden ja kokemusten pohjalta. Tavoitteena on tehdä palveluista tehokkaampia, sujuvampia ja arvokkaampia niin käyttäjille kuin palveluntarjoajille. (Stickdorn & Schneider 2011, 29–35). Tuulaniemen (2016) mukaan, palvelumuotoilu on työkaluvalikoima, prosessi ja ajatustapa, jota ei ole tarkkaan määritelty, eikä se ole tarkkaan rajattu osaamisalue. (Tuulaniemi 2016, 58–60). Palvelumuotoiluprosessin pääperiaatteet ovat samat riippumatta eri palvelumuotoilun toimijoiden eri toteutusmalleista. Se koostuu määrittelystä, tutkimuksesta, suunnittelusta, palvelutuotannosta ja arvioinnista. (Tuulaniemi 2016, 128–131)

Olemassa olevaa palvelua kehitetään palvelumuotoilun avulla mallintamalla ja visualisoimalla koko palveluekosysteemi nykyisen palvelun ympäriltä, johon kuuluvat kaikki palveluun liittyvät toimijat, ympäristöt, organisaatiot ja kontaktipisteet. Mallinnuksen avulla kartoitetaan ja pyritään havaitsemaan arvoa tuottamattomat ja palvelusta puuttuvat elementit. Kun tarpeet ja odotukset on kartoitettu asiakasymmärryksen kautta, olemassa olevaa palvelua voidaan kehittää vastaamaan entistä paremmin asiakkaiden tarpeita. (Tuulaniemi 2016, 99)

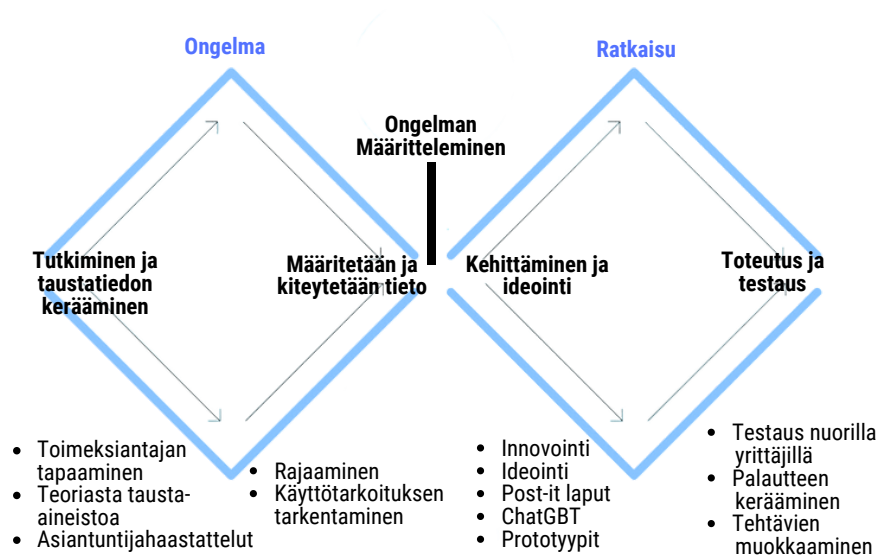
## 6.2 Tuplatimantti

Palvelumuotoilussa ja muissa suunnitteluprosesseissa käytetään tyypillisesti iteratiivista prosessia, joka sisältää tutkimista, ideointia, reflektointia ja toteuttamista. Prosessimalleja on useita erilaisia vaihtoehtoja, jotka ovat monivaiheisia prosesseja, joissa yhdistyvät käyttäjätutkimusta, ideointia, tutkimusta ja testausta. (Stickdorn & Shneider 2010, 124–128). Suunnitteluprosessi esitetään usein Design Councilin vuonna 2005 esittelemään iteratiiviseen tuplatimanttiprosessimalliin. (Design Council 2024)

Tuplatimantti perustuu divergenssi ja konvergenssi ajatteluun. Mallissa ensin laajennetaan vaihtoehtoja ja sen jälkeen kavennetaan kohti lopullista ratkaisua. Tästä symmetrisestä tuplatimantin mallista (kuva 2) on tullut yleinen tapa eri aloilla visualisoida suunnitteluprosessia. (Stickdorn & Shneider 2010, 126–127; Design Council 2024).

Tässä opinnäytetyössä kehittämistyönprosessissa käytetään tuplatimanttia prosessimallia (kuva 6), joka etenee Design Councilin (2024) esittämän prosessin mukaisesti. Ensin tutkitaan ja kerätään taustatietoa, joilla pyritään ymmärtämään

syvällisesti nuorien yrittäjien psyykkisen suorituskyvyn haasteita ja tarpeita. Tavoitteena on tuottaa laaja ymmärrys siitä, mitä psyykkisen suorituskyvyn osa-alueita tehtäväsarjan tavoitteena on kehittää, ja mitkä ovat keskeiset haasteet nuorille yrittäjille. Toisessa vaiheessa kerätty tieto analysoidaan ja määritellään, että mitkä ovat keskeiset nuorten yrittäjien psyykkisen suorituskyvyn haasteet. Ongelman määrittelyn jälkeen, siirrytään tuplatimantissa ratkaisu osioon. Ratkaisun divergenssi osassa ideoidaan tehtäviä ja luodaan prototyyppejä. Nämä voivat olla luonnoksia ja hahmotelmia tehtävistä. Tämän jälkeen tehtäviä testataan ja palautteen avulla kehitetään lisää tarpeen vaatiessa.



Kuvio 6. Opinnäytetyön prosessikuvaus tuplatimantti-mallin mukaan. (Mukaiillen Design Councilin (2023); Stickdorn & Schneider 2011, 127)

### 6.2.1 Tutkimus- ja taustatietojen kerääminen

Kehittämisen aluksi kartutetaan ymmärrystä asiakkaasta ja toimintaympäristöstä. Tiedon keräämisen tavoitteena on kerätä laaja ymmärrys ongelmasta ja saada monipuolinen kuva kehittämisen kohteesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä. (Ojasalo ym. 2014, 74)

Toimeksiantaja yritys opinnäytetyöllä oli Nuorten yrittäjyys ja talous ry, joka edesauttaa nuorten yrittäjyystaitojen oppimista. Kartoitin aluksi toimeksiantajan tarvetta nuorten yrittäjien psyykkisen suorituskyvyn vahvistamiseen. Lisäksi kartutin ymmärrystäni siitä, millä tavoin aihe on tällä hetkellä osana heidän oppimateriaalejaan. Tietoa keräsin nettisivuilta sekä toimeksiantajan kanssa käydyissä teams palaverissa.

Taustaksi ja kehitystyön tueksi suoritin laajan kirjallisuuskatsauksen, joka sisälsi paljon psykologisia teorioita. Nämä laajensivat ymmärrystä ihmisen käyttäytymiseen ja ajattelumalleihin eri tilanteissa. Psykologisten teorioiden lisäksi kartoitin yrittäjyyttä yleisesti kuten kuka on yrittäjä ja mitä yrittäjyys tarkoittaa sekä mitä haasteita yrittäjät kohtaavat. Lisäksi perehdyin nuoriin yrittäjiin ja heidän haasteisiinsa. Yrittäjyys on kuormittavaa, joka käy ilmi tutkimustuloksissa, joista kerrotaan kappaleessa yrittämisen haasteet. Yrittäjillä on muuta väestöä enemmän mielenterveys ongelmia ja iso osa kärsii pitkäkestoisesta haitallisesta stressistä. Hankalinta yrittäjillä on yrityksen alkuvaiheessa sekä suurien muutosten ja vastoinkäymisten edessä. Näissä hetkissä etenkin yrittäjä hyötyy työkaluista, joiden avulla pystyy vahvistamaan suorituskykyään.

Psyykkisen suorituskyvyn ymmärrystä ja tiedon kartuttamista kasvatin kirjallisuuden lisäksi asiantuntija haastatteluilla. Paula Tesleff on urheilupsykologi, jolla on vankka kokemus suorituskyvyn kehittamisestä, niin akateemisella kuin käytännön tasollakin. Hän on työskennellyt pitkään niin urheilijoiden kuin muiden korkeaa suorituskykyä vaativien ammattien kuten johtajien ja taiteilijoiden kanssa. Hän on kirjoittanut kirjan suorituskyvyn psykologia yhdessä Paula Arajärven kanssa, joka käsittelee suorituskykyä ja sen psykologiaa laajasti.

### **6.2.2 Määritä ja kiteytä:**

Määrittämävaiheen tarkoitus on analysoida kerättyä tietoa, jotta pystytään selkeästi tunnistaa, mitä ongelmaa kehitystyöllä pyritään ratkaisemaan. Tämän vaiheen tavoitteena on rajata kehittämisprosessi selkeään ongelmaan tai tarpeeseen sekä ymmärtää syvällisesti, miten ongelman ratkaisu vaikuttaa käyttäjien toimintaan. (Tuulaniemi 2011, 73-74). Nuorille yrittäjille psyykkisen suorituskyvyn

vahvistamiseksi kehitettävään tehtäväkirjaan rajataan keskeinen ongelma, johon tehtäväsarjalla pyritään vaikuttamaan.

Toimeksiantaja Nuorten yrittäjyys ja talous Ry pitää psyykkisen suorituskyvyn vahvistamista tärkeänä ja ajankohtaisena aiheena. Aihe nähdään mahdolliseksi osaksi verkossa toimivaa Vuosi yrittäjänä -oppimismoduulia, jossa ei suoranaisesti ole tähän liittyviä tehtäviä. (Rakkolainen 2024)

Paula Tesleff nostaa yhdeksi yrittäjien haasteeksi sen, että yrittäjät ovat monesti aika yksin, eikä palautetta työstään välttämättä saa. Palautteen puuttuessa voi olla, että yrittäjä ei saa mistään kyvykkyyden kokemuksia, joka on yksi psykologisista tarpeista. Jos se tarve ei tyydyty, niin ihminen voi huonosti, eikä ole tyytyväinen itseensä. Itsereflektointia auttavat työkalut kuten tehtäväkirjat, jotka auttavat tietoisesti pohtimaan asioita. (Tesleff 2024)

Laajan kirjallisuuskatsauksen pohjalta resilienssi, kasvun ajattelutapa, minäpystyvyys ja optimismi nousivat erityisesti keskeisiksi asioiksi. Näistä muodostui opinnäytetyön teorian pohja eli teoreettinen viitekehys (kuva 1). Kirjallisuudessa havaitsin, että eri osa-alueet yhdistyivät kokonaisuudeksi ”Psykologisen pääoman” -käsitteen alle. Se on käsite, joka viittaa yksilön positiivisiin voimavaroihin, jotka auttavat ihmistä toimimaan tehokkaasti, selviytymään haasteista ja saavuttamaan tavoitteitaan. Havaitsin, että psykologinen pääoma on tärkeä tekijä edistämään yksilön hyvinvointia, suorituskykyä ja motivaatiota. Mielenkiintoista on myös se, että se on kehitettävissä oleva resurssi, jota voidaan vahvistaa ja kehittää. Teoria osuudessa käy ilmi, että psykologinen pääoma ja suhtautumistapa vaikuttavat yrittäjän menestymiseen, vastoinkäymisten sietämiseen ja suorituskykyyn.

Menestys voi eri ihmisille tarkoittaa eri asiaa. Yrittäjyydessä, se voi esimerkiksi tarkoittaa toiselle itsensä työllistämistä, toiselle vaurastumista ja toiselle tunnettavuutta. Se riippuu omista tavoitteista sekä tekemistä ohjaavista arvoista.

Arajärvi ja Tesleff määrittelee menestyksen onnistumiseksi prosessissa, joka etenee kohti tavoitteita tietoisien toiminnan seurauksena ja jossa pyritään kohti omaa optimaalista suoritusta. (Arajärvi & Tesleff 2020, 477)

Psykologisen pääoman lisäksi esiin nousi suhtautumistapa kuten kasvun ajattelutapa. Opinnäytetyön teoria osuudessa käy ilmi, että kasvun ajattelutapa viittaa

ajattelutapaan, jossa ihminen uskoo voivansa kehittää taitojaan, älykkyyttään ja kykyjään oppimisen ja ahkeran työn kautta. Yrittäjän kontekstissa se tarkoittaa sitä, että yrittäjä pysyy sinnikkäänä ja motivoituneena haasteiden ja vastoin käymisten edessä. Kasvun ajattelutapa myös auttaa rakentamaan kestäväää menestyksessä, koska se edistää kykyä sietää riskiä ja muuttaa strategiaa tarvittaessa.

Asiantuntija haastattelussa Paula Tesleff (2024) nosti esiin psykologisen joustavuuden, joka on kykyä sopeutua haastaviin ja muuttuviin tilanteisiin ilman, että negatiiviset ajatukset ja tunteet estäisivät ihmistä toimimasta arvojensa mukaan. Tämä antaa yrittäjille valmiuksia kohdata epävarmuuksia ja sopeutua muutoksiin. Tesleffin (2024) mukaan psykologinen joustavuus on tietyllä tavalla hallintakeino, joka perustuu hyväksyvään suhtautumiseen itseensä, omiin ajatuksiin ja tunteisiinsa, tässä hetkessä missä on. Haastattelun jälkeen keräsin tietoa ja ymmärrystä psykologisesta joustavuudesta ja kuinka sen kehittäminen vaikuttaa yrittäjän toimintaan.

Kiteyttämisessä valitaan ne havainnot, jotka ohjaavat kehitystyötä. Siinä otetaan huomioon käyttäjien tarpeet sekä haasteet kuten myös tekniset rajoitteet. Näiden perusteella tiivistetään ongelmakohdat, joihin kehittämisellä pyritään vastaamaan. (Stickdorn yms. 2018, 134–136). Kiteyttämisen tavoitteena on pelkistää laajasta tutkimustiedosta tärkeimmät oivallukset, jotka ohjaavat jatkokehittämistä. Siinä kootaan yhteen keskeiset prioriteetit ja määritellään kehittämistyön kannalta kriittiset ratkaistavat ongelmat. Kiteyttämisen avulla luodaan selkeä ohjeistus, mihin kehitysprosessi keskittyy seuraavassa vaiheessa.

Tässä kehitystyössä nuoren psyykkisen suorituskyvyn vahvistamiseksi voidaan kiteyttää kolmeen keskeiseen osa-alueeseen: Oman suhtautumistavan tarkastelu eli itsetuntemuksen lisääminen, resilienssin kehittäminen ja itsemyötätunnon vahvistaminen.

### 6.2.3 Kehitä ja ideoi:

Ideointi vaiheessa luodaan runsaasti ideoita vastaamaan ongelmaan. Keskitytään luovuuden hyödyntämiseen, innovatiivisten ratkaisujen löytämiseen ja erilaisten lähestymistapojen kokeiluun. Ideoinnin kohdetta tarkennetaan ideointiprosessin edetessä. (Tuulaniemi 2016, 182).

Ideoinnin lähtökohta on aiemmissa tutkimus- ja määrittelyvaiheissa kerätty tieto nuorten yrittäjien psyykkisestä suorituskyvyn haasteista ja tarpeista sekä toimeksiantajan näkemykset ja toiveet. Toimeksiantajalta toiveena oli visuaalisia ja selkeitä tehtäviä. Toimeksiantajan kokemuksen mukaan nuoret ovat melko lyhytjänteisiä, joten tehtäviä ei saisi olla liikaa eikä sen suorittamiseen mennä liikaa aikaa.



Kuva 7. Ideointia tehtäviin yhdessä toimeksiantajan kanssa. (Kuva: Jonna Sattama, 2024)

Paula Tesleffin näkemyksen mukaan itsetuntemus ja itsetuntemuksen vahvistaminen ovat keskeisimpiä työkaluja yrittäjän psyykkisen suorituskyvyn vahvistamiseksi. Keskeistä on paneutua omien tunteiden ja ajatusten äärelle ja pohtia mikä omaa keskittymistä häiritsee ja millaisia ovat omat sisäiset häiriötekijät. Esimerkiksi onko ajatuksissa riittämättömyyden kokemuksia tai ajatuksia omasta kelpaamisesta, jotka vaikuttavat omaan suorituskyykyyn. Sisäisten häiriötekijöiden lisäksi ovat ulkoiset häiriötekijät, kuten meteli. Nämä itseä häiritsevät häiriötekijät ovat hyvä tunnistaa, jotta voi muokata olosuhteita sellaisiksi, että pystyy

niissä työskentelemään parhaalla mahdollisella tavalla. Tunnistamalla näitä häiriötekijöitä voi niihin tarttua ja pyrkiä vaikuttamaan niihin. (Tesleff, 2024).

Toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelun, kirjallisuusaineiston ja asiantuntijahaastattelun pohjalta aloitin ideoimaan tehtäviä, jotka herättävät ajatuksia väittämien kautta tai tehtävistä saatujen palautteiden kautta.

Aluksi lähdin kartoittamaan, millaisia testejä on jo ylipäätään tehty mittaamaan psyykkistä suorituskkyä, kasvun asennetta ja psykologista joustavuutta.

Psychological Flexibility Questionnaire eli PFQ-testi kehitettiin mittaamaan psykologista joustavuutta kattavasti ja laajasti. Se on johdettu psykologisen joustavuuden teorioista, kuten Steven C. Hayesin ACT terapian teoriasta. Testin kehitti ryhmä psykologeja ja terveystieteen ammattilaisia, joiden tavoitteena oli mitata yksilön kykyä sopeutua sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. (Ben-Itzhak yms. 2014). Testi sisältää kysymyksiä, joilla mitataan henkilön psykologista sopeutumiskykyä eri tilanteissa. Esimerkiksi muutosasennetta, jossa kartoitetaan, kuinka positiivisesti henkilö suhtautuu haasteisiin, voidaan testata esimerkiksi väittämällä: ”Kun kohtaan muutoksia, näen ne mahdollisuuksina kehittyä”. Kysymyksiin vastataan numero asteikolla, riippuen kuinka hyvin väittämä kuvaa itseä. (Ben-Itzhak yms. 2014).

Kasvun ja muuttumattomuuden ajattelutavan testaamiseen löytyy useampia testejä. Virallinen Carol Dweckin tutkimukseen perustuva testi löytyy Mindset worksin sivustolta, joka perustuu Dweckin tutkimuksiin. Sivustolla pystyy suoraan tekemään lyhyen kahdeksan kysymyksen testin, mutta testin vastausta ja palautetta varten täytyy ilmoittaa sähköpostiosoite, johon palaute tulee. (mindsetworks.com 2024).

Itsemyötätunto on tärkeä henkinen resurssi yrittäjällä. Sen kehittäminen voi parantaa henkistä hyvinvointia ja auttaa käsittelemään yrittäjyyden haasteita terveellä ja kestäväällä tavalla. Itsemyötätuntoa käsitellään suhtautumistapa kappaleessa ja siinä kerrotaan, että Neffin mukaan Itsemyötätunto innostaa unelmien tavoittelussa. Se muuttaa itseluottamuksen rohkeaksi ja luottavaisen sinnikkääksi, mikä mahdollistaa pääsyn korkeimpiin tavoitteisiin. (Neff 2016, 219). Itsemyötätunnosta löytyy testi Kristin Neffin itsemyötätunto sivustolta. (Self-compassion.org 2024)

Psychological Performance Inventory-Alternative (PPI-A) ja Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) ovat molemmat testejä, jotka on suunniteltu mittaamaan urheilijoiden henkistä sitkeyttä. Ne eroavat toisistaan painopisteiden, rakenteen ja erityispiirteiden osalta. PPI-A keskittyy laajemmin psykologisiin taitoihin, jotka edistävät suorituskkyä paineen alla. Se mittaa henkisen kestävyuden seitsemää ulottuvuutta, joita ovat: Itseluottamus, negatiivisen energian hallinta, visualisointi, optimismi, keskittyminen, motivaatio ja tunteiden hallinta. Testin tarkoitus on tarjota arvio psykologisesta suorituskkyvystä. Esimerkki väite PPI-A testistä: Itsepuheluni suorituksen aikana on negatiivista. Vastausvaihtoehdot ovat skaalalla 1–5, joista 1 on ei koskaan ja 5 aina.

SMTQ puolestaan keskittyy erityisesti siihen, miten urheilijat pysyvät joustavina ja suoriutuvat paineen alla. Se mittaa kolmea ydin osa-aluetta:

luottamus: uskoa omaan kykyyn menestyä, pysyvyys: kykyä pysyä keskittyneenä ja sietää paineita, hallinta: tunteiden säätely ja hallinta stressin kanssa. SMTQ:n testi liittyy suoraan stressin käsittelyyn ja suorituskkyvyn ylläpitämiseen urheilukontekstissa. Siinä korostetaan joustavuutta, keskittymistä ja tunteiden hallintaa haastavissa tilanteissa. Esimerkki kysymys SMTQ testistä: Suutun ja turhaudun, jos asiat eivät mene kuten haluan. SMTQ testissä kysymyksiä on kaikilta kolmelta eri osa-alueelta ja niiden vastausvaihtoehdot ovat skaalalla A-D täysin totta-ei lainkaan totta. 1–8 väitteistä on positiivisesti pisteytetty eli A:sta saa neljä pistettä ja D:stä yhden pisteen ja 9-14 negatiivisesti pisteytetty eli A:sta saa yhden pisteen ja D:stä neljä pistettä. (Sheard 2012, 69–80)

Molemmissa testeissä oman näkemykseni mukaan väitteet ovat pitkälti muutettavissa yrittäjille. SMTQ testissä väitteet oli pisteytetty eri lailla testin alussa ja lopussa, jolloin kysymyksiä joutuu miettimään eikä vastaa automaattisesti kohti sitä, mitä haluaisi saada lopulliseksi vastaukseksi.

Toimeksiantajan toiveena oli toiminnallisia tehtäviä, joissa nuori pääsee itse tekemään harjoituksia. Lisäksi toiveena oli rastiruutuun tehtäviä, jotta ne olisivat nopea ja yksinkertainen tehdä. Tehtäviä ei saisi myöskään olla liikaa, jotta keskittyminen pysyisi tehtävien loppuun saakka. Huomioin tämän suunnittelussa ja muutin alkuperäistä ideaani avoimemmista tehtävistä kohti yksinkertaistettuja tehtäviä.

#### 6.2.4 Testaa ja toteuta:

Ideointivaiheen pohjalta rakensin kolmiosaisen tehtäväpaketin, joka pohjautuu opinnäytetyön teorian viitekehukseen ja olemassa oleviin testeihin teorian aiheista (liite 2). Aihealueet ovat henkinen vahvuus, itsemyötätunto ja ajattelutapa. Tehtävissä on yksinkertainen toiminnallinen osuus, jossa tehtävien tekijä vastaa monivalintakysymyksiin. Kysymykset on muotoiltu niin, että tehtävien tekijälle tarjotaan mahdollisuuksia tehdä havaintoja omasta ajattelustaan jo kysymyksiin vastatessa. Jokaiseen osioon kuuluu opinnäytetyön teoriaan ja monivalintatehtävien pisteytykseen perustuva palauteosio. Palauteosio on suuntaa antava tulkinta tehtävän tekijästä kyseisestä aihealueesta. Kaikissa tehtävissä on myös muutama konkreettinen harjoitus, jolla voi kehittää kyseistä henkistä voimavaraa. Henkistä vahvuuttaan, itsemyötätuntoa ja ajattelutapaa.

Henkisen vahvuuden testi, on SMTQ (Sport mental toughness questionnaire) testi, joka on Michael Sheardin ja Jim Golbyn kehittäämä testi vuodelta 2009. Testi on suunniteltu mittaamaan kolmea henkisen vahvuuden keskeistä osa-alueita: Itse-luottamus, Sinnikkyys ja kontrolli. Suomensin alkuperäisen testin ja muokkasin kysymykset vastaamaan yrittäjien suorituskykyä. Yrittämisessä on paljon samaa kuin urheilussa, joka on tullut esiin tutkimuksen aikana, joten pidin tähän taustaan vasten perusteltuna muokata urheilun henkisen vahvuuden testistä versio yrittäjille sopivaksi. Henkisessä vahvuudessa on psykologisen pääoman osa-alueita, joten opinnäytetyön teoria tukee tehtäviä. Teorioista palautteisiin on kiteytetty tietoiskut sekä konkreettiset tehtävät, kuinka kehittää jokaista osa-alueita. Testin pisteytin vastausvaihtoehtoihin 0-3. Pisteitä saa 0 sellaisista vastauksista, jotka eivät lainkaan kuvaile henkistä vahvuutta.

Kysymyksiä on yhteensä 14, joista 1-6 koskee itsevarmuutta, 7-10 Sinnikkyyttä ja 11-14 Kontrollia. Väitteistä 1-8 on aseteltu positiiviseen kohti ajattelun muotoon ja loput väitteistä 9-14 negatiiviseen muotoon. Negatiivisissa vastauksissa on käänteinen pisteytys. Tällä tavalla vastaaja joutuu lukemaan kysymykset ja vastaukset ajatuksella läpi, eikä voi automaattisesti vastata olettamiaan korkeita pisteitä edesauttavalla tavalla.

Korkeat pisteet saa osa-alueesta, mikäli saa kerättyä puolet pisteistä. Korkeilla pisteillä vastauksessa on kuvailtuna, miten se voi näyttäytyä positiivisesti yrittäjän toiminnassa. Korkeiden pisteiden palautteen lisäksi jokaisen osa-alueen vastaukseen tulee, kuinka voi kehittää kyseistä osa-aluetta. Konkreettisina työkaluina on tehtäviä osa-alueen kehittämiseen. Esimerkiksi sinnikkyuden kehittämiseen on tehtävä, jossa ensin pyydetään miettimään haastavaa tilannetta tai vastoinkäymistä. Seuraavaksi mietitään, mitä ajatuksia ja uskomuksia siitä herää. Tämän jälkeen siirrytään miettimään kuinka nämä ajatukset ja uskomukset vaikuttavat toimintaan ja tunteisiin. Neljäntenä kohtana on kyseenalaistaa ja haastaa omat uskomukset, jotka vaikuttavat tilanteessa ja vastoinkäymisessä ja siitä yli pääsemisessä. Tällaisten tehtävien avulla on mahdollista avartaa omaa ajattelua ja lisätä itsetietoisuutta. Erityisen tarpeellisia osa-alueen kehittämiseen kirjatut tehtävät ovat vastaajille, jotka saavat matalat pisteet testissä.

Toiseksi tehtäväksi valikoitui itsemyötätunto ja itsearvostus. Itsemyötätunto on taito, joka tukee omien tavoitteiden edistämistä ja psykologista joustavuutta. Se on tärkeä taito etenkin silloin, kun käsittelee omia virheitään, epäonnistumisiaan, vastoinkäymisiään ja heikkouksiaan. (Pietikäinen 2014, 302) Itsemyötätunto ja itsearvostus tehtäviin idea ja pohja on Kristin Neffin itsemyötätunto testistä. (Neff 2024). Neffin alkuperäinen testi sisältää 24 väittämää ja se on jaettu kuuteen osa-alueeseen. Siitä testistä supistin tehtävän 10 väitteen mittaiseksi, jossa parilliset (5) ovat positiivista väittämää ja parittomat (5) ovat negatiivisia väittämiä. Vastaus vaihtoehdot ovat pidemmät kuin henkisen vahvuuden testissä ja ne ovat personoitu jokaiselle väittämälle erikseen. Väitteet muotoilin yrittäjille sopiviksi ja lisäksi niihin urheiluteemaa värittämään tekstiä ja visualisuutta. Kuvailevammat ja pidemmät vastausvaihtoehdot antavat enemmän ajatuksia ja kuvailevat tarkemmin mitä eri vastausvaihtoehdot käytännössä tarkoittavat. Testin jälkeen vastaaja laskee pisteet erikseen parillisista ja parittomista väittämistä ja laskee niiden pisteet. Yli 14 pistettä ovat korkeat pisteet ja alle 14 matalat pisteet.

Erilaisia yhdistelmiä on neljä kappaletta:

1. Korkeat parillisten pisteet + matalat parittomien pisteet
2. Matalat parillisten pisteet + matalat parittomien pisteet
3. Korkeat parillisten pisteet + korkeat parittomien pisteet
4. Matalat parillisten pisteet + korkeat parittomien pisteet

Tehtävien tekijä saa lyhyen suuntaa antavan tulkinnan myötätunnosta ja arvostuksesta itseään kohtaan, joka riippuu pisteidensä yhdistelmästä. Vastausten yhteydessä on myös DALL-E tekoälysovelluksen avulla luotu kuvaavat kuvat urheiluteemalla, jotka kuvaavat visuaalisesti myös itsemyötätunnon ja itsearvostuksen kokemusta visuaalisesti vastausten perusteella. (DALL-E 2024. OpenAI)

Kolmanneksi tehtäväsarjan tehtäväksi valitsin ajattelutavan eli kasvun ajattelutavan ja muuttumattomuuden ajattelutavan reflektointia. Kasvun ajattelutapa on taipumusta nähdä kaikissa tilanteissa oppimisen mahdollisuus. Tämä auttaa ihmistä ottamaan haasteet vastaan uteliaana, eikä hän anna niin helposti periksi vastoinkäymisten edessä. Vaivannäkö myös koetaan kasvun ajattelutavan kautta tiellä menestykseen, jolloin ihminen ei tyydy pysymään mukavuusalueellaan vaan näkee epämukavuusalueelle menemisen tärkeänä osana omaa kehittymistään ja menestymistään. (Dweck 2016, 434-435). Tehtävään tein kaksi väittämää, joista toinen väite on esitetty kasvun ajattelutavalla ja toinen väite muuttumattomuuden ajattelutavalla. Kaikissa ihmisissä on molempia päitä ja suhtautumistapa on paljon riippuvainen myös tilanteesta. Väittämiin tein janan ykkösestä neloseen, johon vastaaja arvioi, mihin kohtaa janaan oma ajattelutapa parhaiten sopii tässä hetkessä. Lopputuloksissa lasketaan pisteet yhteen ja tehtävän palaute kertoo millainen suhtautumistapa tehtävien tekijällä on vastausten perusteella. Palautteessa kerrotaan lyhyesti kasvun ja muuttumattomuuden ajattelutavasta ja lisäksi on kaksi konkreettista tehtävää, kuinka kehittää ajatteluaan muuttumattomuuden ajattelutavasta kohti kasvun ajattelutapaa. Lopuksi on vielä muutama esimerkki julkisuuden henkilöistä, joilla on tunnetusti kasvun ajattelutapa. Nämä esimerkit ovat inspiroimassa ja lisäämään ymmärrystä siitä, kuinka kasvun ajattelutapa edistää menestystä. Tehtävässä näistä termeistä puhutaan kasvun asenteena ja muuttumattomuuden asenteena, koska ne ovat termeinä yleisimmin käytössä suomenkielisisissä käänöksissä Carol Dweckin mindsetistä. Opinnäytetyössä käytin ajattelutapaa, jota käytetään erityisesti akateemisissa yhteyksissä ja se on tarkoituksenmukaisempi suomennos mindsetille.

Teoria osuudessa tutustuin laajaan kirjallisuusaineistoon, joissa urheilua käytettiin paljon erilaisissa yhteyksissä kuten asenteesta, sitkeydestä ja resilienssistä puhuttaessa. Myös oman kokemukseni mukaan urheilussa ja yrittämisessä on

paljon yhteisiä piirteitä. Tätä väitettä tukee myös muun muassa kansainvälinen Erasmus-hankkeen ENDURANCE-hanke, joka tutki kahdeksassa osallistujamaassa yhtäläisyyksiä urheilun ja yrittäjyydenvälillä. ENDURANCE-projektin mukaan urheilulla ja yrittäjyydellä on paljon yhteistä, mutta sitä hyödynnetään harvoin. Näitä ovat esimerkiksi heidän mukaansa päättäväisyys, sinnikkyys, itsetuottamus, kestävyys, sääntöjen kunnioittaminen, kilpailu, joukkuepelaaminen ja itsenäisyys. (Endurance project, 2020). ENDURANCE-hankkeen tuloksissa ilmenee, että urheilijat kohtaavat uransa aikana haasteita, jotka valmistavat heitä tietämättään yrittäjyyden maailmaan. Näitä ovat esimerkiksi kilpailijat, jotka ovat läsnä niin urheilussa kuin liike-elämässäkin. Urheilijoiden kuten yrittäjienkin on myös sopeuduttava uusiin tilanteisiin, jos kaikki ei mene aivan suunnitelmien mukaan. Raportissa kerrotaan myös, että sinnikkyuden ja pitkäjänteisyyden kaltaiset ominaisuudet ovat tyypillisiä yrittäjälle kuin urheilijallekin, jotka joutuvat usein kohtaamaan vastoinkäymisiä saavuttaakseen tavoitteensa. Molemmat ovat myös tyypillisesti valmiita ottamaan laskelmoituja riskejä. Urheilijat, jotka menestyvät lajissaan, menestykseen ajaa usein intohimo ja sama pätee yrittäjiinkin. (Endurance project, 2020).

Halusin tuoda urheilua hieman mukaan tehtäviin, sillä tehtäviin on haettu ideointia urheilusta ja yrittäjyydellä ja urheilemisella on tutkitusti paljon yhteistä. Tästä syntyi tehtäväsarjan nimi: Oman pään kautta: Mielen treenejä yrittäjyyden pelikentällä. Luonnoksen tehtäväsarjan kannelle tein OpenAI:n DALL-E tekoälyn avulla. Kuvassa vuorikiipeilijä kamppailee ajatustulvan kanssa. Suorituksen onnistumiseen vaikuttaa se, mihin ajatukseen vuorikiipeilijä suuntaa energiansa.

### **6.2.5 Palaute tehtävistä ja muutokset**

Tuplatimantti menetelmään kuuluu testaus, palautteen keräys käyttäjiltä ja tarvittavien muutosten tekeminen käyttäjien palautteen pohjalta. Tehtäviä testasin viidellä nuorella yrittäjällä, joita haastattelin tehtävien jälkeen.

Nuorilta sain hyviä näkemyksiä, joita hyödynsin ja kehitin tehtäviä palautteen mukaan. Pääosin palautteet koskivat visuaalisuutta ja tehtävien sekavuutta, joiden pohjalta yksinkertaistin ja yhdenmukaistin niitä. Myötätunto testista poistin isot

taustakuvat ja muokkasin värimaailman vastaamaan muiden testien värimaailmaa.

Myös joitain tekstejä muokkasin selkeämmiksi ja tiivistin oleellisimmat. Palautteeseen toivottiin myös konkreettisempia työkaluja, joilla voi kehittää omia osa-alueitaan. Tehtävät koettiin pääosin mielenkiintoisiksi ja sopivan mittaisiksi. Kysymykset olivat myös hyvin aseteltuja ja se koettiin hyväksi, ettei etukäteen tiennyt, kuinka pisteet lasketaan ja mitä testien eri osilla mitataan. Nämä auttoivat keskittymään vain pohtimaan vastauksia ilman että pyrki tavoittelemaan edes alitajuntaisesti tiettyjä tuloksia.

## 7 POHDINTA

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyi tehtäväsarja, joka tukee nuorten yrittäjien psyykkistä suorituskykyä. Tehtäväsarja tarjoaa nuorille yrittäjille työkaluja reflektoida omaa henkistä kapasiteettiaan sekä kehittää myötätuntoa itseä kohtaan. Toimeksiantajana työssä toimi Nuorten yrittäjyys ja talous ry (NYT). Toimeksiantaja oli tyytyväinen työn lopputulokseen ja hyödyntää tehtäväsarjan sellaisenaan integroimalla sen osaksi Vuosi yrittäjänä- ohjelmaansa. Ohjelmassa toisen asteen opiskelijat opiskelevat yrittäjyystaitoja käytännönläheisesti. Yrittäjydessä on yleisesti tunnistettuja henkisiä ja emotionaalisia haasteita, jotka vaikuttavat menestymismahdollisuuksiin ja hyvinvointiin yrittäjänä. Toimeksiantajan Vuosi yrittäjänä -ohjelmasta puuttui tähän haasteeseen keskittyvä osio, joten työ oli toimeksiantajalle hyödyllinen ja tärkeä. Tehtäväsarjan avulla nuoret voivat käsitellä yrittäjydessä tarvittavia psyykkisiä voimavaroja, kuten kykyä kohdata vastoinkäymisiä ja myönteistä suhtautumista tilanteisiin ja itseensä. Toimeksiantaja korosti tyytyväisyyttään siihen, että tehtäviin saatiin tiivistettyä laajoja, psyykkistä suorituskykyä käsitteleviä kokonaisuuksia selkeiksi tehtäviksi, joiden avulla nuori voi itsenäisesti reflektoida omaa ajatteluaan ja henkisiä voimavarojaan. Työn tärkeyttä ja ajankohtaisuutta lisää se, että yrittäjyys kiinnostaa nuoria koko ajan kasvavassa määrin ja opinnäytetyössä kehitetyt tehtävät edistävät nuorten yrittäjyystaitoja.

Opinnäytetyöprosessin aluksi tutustuin laajasti kirjallisuuteen ja etsin tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat psyykkiseen suorituskykyyn, miksi toiset ihmiset menestyvät ja toiset eivät sekä mikä tekee toisesta yrittäjästä sinnikkäämmän kuin toisesta. Löytyi paljon tutkimuksia, joiden avulla on tutkittu lapsuuden ympäristön ja kasvatuksen vaikutusta menestymiseen. Merkittävin tekijä oli vanhemmilta ja lapsuuden lähiympäristöltä opittavat arvot, asenteet ja ajattelutavat, joiden kautta ihminen oppii suhtautumaan itseensä ja asioihin ympärillään. Jos lapsi saa palautetta sinnikkyudestään ja loppuun saakka yrittämisestä, kehittyy lapselle todennäköisemmin enemmän sinnikkyyttä ja periksiantamattomuutta. Jos puolestaan lasta kehuaan lahjakkuudesta ja tuloksista, oppii hän ennemmin peilaamaan omaa onnistumistaan tulosten kautta. Tällöin lapsi ei välttämättä opi työnteon ja sinnikkyuden arvoa, vaan pyrkii pääsemään helpommin kohti arvostettavia tulok-

sia. Vaikka lapsuudella ja nuoruudella on merkittävä vaikutus ihmisen ajattelutapaan ja asenteisiin, on lohdullista huomata, että niitä pystyy kehittämään ja ne muovautuvat jatkuvasti läpi elämän. Opinnäytetyössä paneuduin siihen, kuinka ihminen pystyy kehittämään näitä opittuja asenteita ja ajattelutapoja, jotta ne palvelisivat paremmin ihmisen menestymisen tavoittelua ja vastoinkäymisten sietämistä. Keskeisimmiksi vaikuttaviksi tekijöiksi nousivat psykologinen pääoma ja ajattelutapa. Jäsentelin nämä itselleni niin, että psykologinen pääoma on sisäinen voimavara, joka on ihmisessä kaiken aikaa tilanteesta ja asiasta riippumatta. Se on ikään kuin ajattelutavan ja asenteen sisäinen voimavara ja kapasiteetti. Ajattelutapa puolestaan on ihmisen uskomus omista kyvyistä, ominaisuuksista ja muusta maailmasta.

Toteutin opinnäytetyön kehitysprosessin käyttäen palvelumuotoilun tuplatimanttimalia, joka tarjosi käytännöllisen ja iteratiivisen lähestymistavan kehittämiseen. Kehitysprosessi itsessään koostui tiedonkeruusta, analysoinnista, ideoinnista ja prototyyppien testauksesta. Testaus mahdollisti sen, että pystyin muokkaamaan ratkaisut vastaamaan käyttäjien tarpeita. Kehitysprosessi eteni tuplatimanttimalin mukaisesti vaiheittain. Ensimmäisessä vaiheessa keräsin kattavasti tietoa yrittäjien psyykkisistä haasteista ja tarpeista. Tämä vaihe varmisti, että kehitystyö perustui realistisiin ja olennaisiin haasteisiin, kuten stressinhallintaan ja vastoinkäymisten kohtaamiseen. Seuraavaksi määrittelin selkeästi, mitkä psyykkisen suorituskyvyn osa-alueet ovat keskeisiä yrittäjille. Näistä valituista osa-alueista etsin ja tutkin jo olemassa olevia testejä ja harjoituksia. Valitsin näistä mielestäni sopivimmat, ja muokkasin niistä yrittäjyyden näkökulmasta tarkoituksenmukaisemmat huomioiden opinnäytetyön tavoitteen ja toimeksiantajan tarpeet ja toiveet.

Kehitysprosessin lopputuloksena syntyi kolmen tehtävän sarja, joka toimii työkaluna henkisen vahvuuden ja suhtautumistavan reflektoisissa ja tukee nuorten yrittäjien menestystä niin henkisellä kuin liiketoiminnallisellakin tasolla. Tehtävät auttavat tehtävien tekijöitä tutustumaan itseensä, omaan henkiseen kapasiteettiinsa ja ajattelutapaansa. Näitä kehittämällä pystyy kohtaamaan vastoinkäymiset kestävämmiin ja menestymään todennäköisemmin. Kehittymisen edellytyksenä on se, että ihminen ymmärtää mitä voi kehittää, minkä takia kannattaa kehittää ja

miten se käytännössä tapahtuu, ja nämä seikat huomioin myös tehtäväsarjaa rakentaessani. Tässä opinnäytetyössä syntyneiden tehtävien avulla nuoret yrittäjät tutustuvat itseensä sekä omaan tapaansa ajatella ja suhtautua asioihin. Koko elämä on mahdollinen kehitysmatka, kun sisäistää oman jatkuvan kasvun mahdollisuuden.

Yksi huomio kehitysprosessissa oli, että yrittäjyydessä ja urheilussa on paljon samansuuntaisia henkisiä haasteita, ja että näissä haastekohdissa yrittäjä ja urheilija hyötyvät samoista voimavaroista. Hyödynsin tätä havaintoani tehtäväsarjan ideoinnissa. Yrittäjän psyykkistä suorituskykyä voi vahvistaa samankaltaisin harjoittein kuin urheilijoiden, koska yrittäjyydellä ja urheilulla on paljon yhdistäviä tekijöitä. Tästä syntyi tehtäväsarjalle nimi: Oman pään kautta: Mielen treenejä yrittäjyyden pelikentällä. Mielestäni onnistuin erittäin hyvin hyödyntämään urheiluteemaa tehtäväsarjassa ja se teki kehitysprosessista innostavan.

Opinnäytetyö oli mielenkiintoinen prosessi, jossa pääsin syventymään tärkeän ja ajankohtaisen asian äärelle. Alkuperäinen visioni nuorten psyykkisen kehittämisen oppaasta muuttui kolmen tehtävän sarjaksi, joka todennäköisesti palvelee nuoria paremmin tässä Vuosi yrittäjänä oppimismoduulissa. Toimeksiantajan kanssa käytiin prosessin aikana keskusteluja, joissa toimeksiantaja esitti omia ajatuksiaan ja näkemyksiään lopputuotoksen suhteen. Toimeksiantajan toiveena oli toiminnallisia tehtäviä, joissa nuori pääsee oppimaan itse konkreettisesti tekemällä. Tehtävien toivottiin myös olevan riittävän yksinkertaisia ja riittävän lyhyitä. Tehtävätyypiksi valikoitui monivalintatehtävät, joissa itse tehtävän suorittaminen sujuu melko nopeasti. Lisää tietoa kunkin tehtävän aiheesta sijoitin palautteisiin ja konkreettisiin palautteista löytyviin harjoituksiin, jotka tukevat lyhyitä monivalintatehtäviä. Palautteet ja harjoitukset voidaan kuitenkin piilottaa verkkosivuilta linkkien taakse, jolloin näkymä pysyy yksinkertaisena, ja tehtävien tekijä voi itse valita, haluaako lisää tietoa tai tehtäviä aiheesta. Tehtävät pohjautuvat osaltaan olemassa oleviin testeihin ja tehtäviin, joista olen muokannut ne yrittäjille sopiviksi ja vastaamaan opinnäytetyön teoriassa esiin tulleita asioita. Toimeksiantaja kannusti palautteessaan, että voisin käyttää rohkeammin suurempia ilmaisuja tehtävien palautteissa ja jättää varovaisuutta korostavat sanat pois. Tähän työhön tekemiäni tehtäviä ei testattu laajalla tutkimuksella, minkä vuoksi muotoilin palautteet suuntaa antaviksi. Tähän ratkaisuun päädyin tietoisesti myös siitä syystä, että palautteiden tarkoitus on ennemminkin herättää ajatuksia kuin antaa suoria

tulkintoja tehtävien tekijästä. Olen tyytyväinen työssä syntyneisiin tehtäviin. Ne onnistuivat hyvin ja niistä tuli yksinkertaisia, mutta silti monipuolisia. Jokainen kolmesta tehtävästä toimii erilaisella pistelaskulla, jolloin tehtävien tulos selviää vasta pistelaskun jälkeen. Näin jokainen tehtävä on omanlaisensa eikä myöskään niin ennalta arvattava.

Opinnäytetyössä koin haastavana teorian rajaamisen, koska suorituskyky ja sen psykologia on laaja kokonaisuus. Tutustuin teoriaan laajasti, mutta päästäkseni selkeään ja johdonmukaiseen kokonaisuuteen jouduin myös rajaamaan teoriaosuutta. Rajauksen jälkeen valitsin viitekehukseen mielestäni tarkoituksenmukaisimmat aihealueet. Opinnäytetyössä erotin psyykkisen puolen fyysisestä suorituskyvystä, vaikka ne todellisuudessa kulkevat rinnakkain ja vaikuttavat toisiinsa.

## **7.1 Ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyön aiheen valitsin omalta kiinnostusalueeltani. Halusin paneutua aiheeseen, joka käsittelee asenteiden, ympäristön, ajattelutavan ja henkisen vahvuuden vaikutusta ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen. Halusin selvittää, kuinka näitä osa-alueita pystyy kehittämään ihmisen tavoitteiden ja potentiaalinsa saavuttamisen tueksi ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Laajan kirjallisuuskatsauksen kautta pääsin lisäämään omaa ymmärrystäni niin ihmisen psyykestä kuin yrittäjyydestäkin. Opinnäytetyöprosessissa opin siitä, kuinka paljon ihminen pystyy kehittämään itsessään kykyjä, taitoja ja ominaisuuksia, kun vain oivaltaa sen ja saa siihen sopivia työkaluja tai valmennusta

Yrittäjyyden ja tiimijohtamisen tutkinto-ohjelmassa tavoitteena on kartuttaa liiketoiminta- ja yrittäjyysosaamista. Opinnoissa opiskellaan yritystoiminnan perusosaamista kuten markkinointia, myyntiä ja talousajattelua. Lisäksi opinnoissa kehitetään tärkeitä työelämän metataitoja. (Opintopolku n/d). Opinnäytetyö tukee omaa ammattitaitoani yrittäjänä, sillä yrittäjyys vaatii henkistä vahvuutta ja mielen taitoja. Psyykkinen valmennustyö niin yrittäjille kuin urheilijoille on minulle mahdollinen tulevaisuuden ura, ja tällä opinnäytetyöllä olen edistänyt omaa ammatillista kasvuani siihen suuntaan.

## 7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyö perustuu tutkittuun tietoon ja siinä on käytetty monipuolisesti luotettavia lähteitä. Lähteet on käyty kriittisesti läpi valiten opinnäytetyölle sopivimmat ja tarkoituksenmukaisimmat lähteet. Kaikki lähteet on merkitty lähdeluetteloon ja tekstiin lähdeviitteinä. Lähteinä käytettiin ensisijaisesti tuoreita, alle 10 vuotta vanhoja lähteitä. Tästä poikkesin niiden lähteiden osalta, jossa oli tarkoituksenmukaista käyttää alkuperäistä teoriaa ja lähdettä.

Nämä poikkeukset koskevat Albert Banduran sosiaalisen oppimisen teoriaa vuodelta 1977 ja Banduran itsetehokkuuden teoriaa vuodelta 1997. Psykologisen pääoman minäpystyvyyden pohjautuu vahvasti näihin alkuperäisteorioihin. Toinen poikkeus on Fred Luthansin lähteet koskien psykologista pääomaa. Nämä lähteet ovat vuosilta 2006 ja 2007. Kolmas vanhempi lähde on Martin Seligmanin opittu optimismi vuodelta 1999, joka on tarkoituksenmukainen lähde optimismi kappaleeseen. Lähteet ovat relevantteja opinnäytetyön teorian kannalta ja siksi pidin tärkeänä käyttää niitä.

Opinnäytetyössä käytettiin OpenAi:n DALL-E tekoälysovellusta opinnäytetyöhön tarvittavien kuvien luomiseen. Tekoälyn käyttäminen on merkittynä raportin lähteisiin sekä kuvien lähdeviitteinä.

Suorituskyvyn psykologian asiantuntijan Paula Theslefin haastattelun kysymykset löytyvät liitteestä 1. Haastattelu tehtiin teamsin välityksellä ja haastattelu on tallennettu kirjallisena litterointina. Litteroinnin säilytyksestä vastaan itse, eikä se sisälly opinnäytetyön liitteisiin.

## 7.3 Jatkokehitysehdotukset

Tehtäväsarjaan voisi jatkokehityksenä tehdä lisää osioita ja monipuolisia tehtäviä. Tähän tehtäväsarjaan tehtävät olivat monivalintatehtäviä, mutta hyödyllisiä olisi myös avoimemmat tehtävät, joilla tehtävien tekijä pääsisi itse sanoittamaan asioita. Tehtäviin olisi hyödyllistä tehdä jatkokehityksenä myös linkkejä ja tietopaketteja, joissa nuoret pääsevät halutessaan lisäämään tietoisuuttaan tehtävien osa-alueilta.

Tehtäväsarja tarjoaa myös potentiaalia laajentua kokonaiseksi tehtäväkirjaksi, jossa nuoret pääsisivät käsittelemään henkisiä voimavaroja entistä syvällisemmin. Tehtäväkirjassa tehtäviä voisi käsitellä monipuolisemmin, jolloin siitä muodostuisi kattava oppimateriaalikonaisuus, joka tukee nuorten yrittäjien ja yrittäjiksi aikovien henkistä vahvuutta ja itsensä johtamista. Lisäksi psyykkisen suorituskyvyn tehtäviin perustuva mobiilisovellus voisi mahdollistaa suorituskyvyn kehittämisen pelillisessä muodossa, mikä voisi innostaa nuoria hyödyntämään näitä harjoituksia säännöllisesti ja motivoitusti.

Itselleni heräsi kiinnostus jatkokehityksenä kehittää nuorille yrittäjille suunnattu valmennusohjelma, jossa keskitytään henkisten voimavarojen vahvistamiseen ja jossa tehtäväsarjan harjoitukset toimivat keskeisinä työkaluina. Tällainen valmennusohjelma voisi tarjota yrittäjille ja yrittäjiksi aikoville konkreettista tukea psyykkiseen vahvuuteen, resilienssiin ja itsemyötätuntoon, joita tarvitaan yrittäjänä menestymiseen muuttuvissa ja haastavissa olosuhteissa. Näin tehtäväsarja voisi saada uusia käyttökonteksteja ja hyödyttää laajasti eri oppimisympäristöissä, sekä itsenäisesti että ohjatusti.

Opinnäytetyön tehtäväsarjan avulla olisi mielenkiintoista myös tutkia erilaisten yrittäjien välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä henkisessä kapasiteetissa, ajattelutavassa ja myötätuntoisuudessa itseään kohtaan.

## LÄHTEET

- Aly, M., Audretsch D. B. & Grimm, H. 2021. Emotional skills for entrepreneurial success: The promise of entrepreneurship education and policy. A qualitative study. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10961-021-09866-1#Abs1>
- Anttila, P. 2015. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Verkkosivu. Viitattu 20.8.2024  
<https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/>
- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia. VK-kustannus
- Bandura, A 1977. Social learning theory. New Jersey: Prentice-Hall Inc
- Bandura, A. 1997. Self-Efficacy. The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.
- Barshay, J. Does growth mindset matter? The debate heats up. 2022. Verkoartikkeli. Viitattu 10.10.2024. <https://hechingerreport.org/proof-points-does-growth-mindset-matter-the-debate-heats-up/>
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I., & Maor, M. 2014, The psychological flexibility questionnaire (PFQ): Development, Reliability and Validity. Verkkosivu. Viitattu 10.10.2024. [http://www.webmedcentral.com/article\\_view/4606](http://www.webmedcentral.com/article_view/4606)
- Bockorny, K., & Youssef-Morgan C. M. 2019, Entrepreneurs' courage, Psychological capital and life satisfaction.  
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00789/full#h8>
- Brandt, T. 2021. Johtamistyön vaikutus psykologiseen pääomaan. Kirjapodi. Viitattu 6.11.2024. <https://kirjapodi.fi/4-johtamistyon-vaikutus-psykologiseen-paaomaan-tiina-brandt/>
- Burnette, J. L., Pollack, J. M., Forsyth, R. B., Hoyt, C. L., Babij, A. D., Thomas, F. N., & Coy, A. E. 2020. A growth mindset intervention: Enhancing students' entrepreneurial self-efficacy and career development. A qualitative study.  
<https://doi.org/10.1177/1042258719864293>
- Burnette, J. L., Pollack, J. M., Forsyth, R. B., & Hoyt, C. L. (2022). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? A Qualitative study. Viitattu 20.10.2024.  
[https://www.researchgate.net/publication/364370114\\_A\\_systematic\\_review\\_and\\_meta-analysis\\_of\\_growth\\_mindset\\_interventions\\_For\\_whom\\_how\\_and\\_why\\_might\\_such\\_interventions\\_work](https://www.researchgate.net/publication/364370114_A_systematic_review_and_meta-analysis_of_growth_mindset_interventions_For_whom_how_and_why_might_such_interventions_work)
- Castrillon Caroline, 2019, Why it's time for entrepreneurs to eliminate the stigma around mental health? Forbes media. Verkoartikkeli. Viitattu 18.9.2024.  
<https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2019/05/14/why-its-time-for-entrepreneurs-to-eliminate-the-stigma-around-mental-health/>

Chen, Serena. 2018. Give yourself a break: The power of self-compassion. Harvard business review. <https://hbr.org/2018/09/give-yourself-a-break-the-power-of-self-compassion>

Cherry, K. 2024. What is mindset and why it matters? Verkkoartikkeli. Viitattu 20.8.2024. <https://www.verywellmind.com/what-is-a-mindset-2795025>

DALL-E 2024. Vuorikiipeilijä repun kanssa lähdössä kiipeilemään. sarjakuva-mainen kuva. Chatgpt 2024. <https://chatgpt.com>.

Design Council 2024. Viitattu 30.9.2024. <https://www.designcouncil.org.uk>

Dweck, Carol S. 2018. Mindset. Menestymisen psykologia. Helsinki: viisas elämä Oy.

Eifert, Forsyth ja Hayes 2005. Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies. New Harbinger Publications.

Ekman, K. 2021. "Menesty yrittäjänä 2020- tutkimuksen tulosityhteenvedo". Haastattelu. YouTube-video. Julkaisija Työeläkeyhtiö Elo 3.2.2021. Viitattu 20.8.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=01FKlrSpgDA>

Freeman Michael, 2015, Are entrepreneurs "Touched with fire"? A qualitative study. Viitattu 15.8.2024.

[https://michaelfreemanmd.com/Research\\_files/Are%20Entrepreneurs%20Touched%20with%20Fire%20\(pre-pub%20n\)%204-17-15.pdf](https://michaelfreemanmd.com/Research_files/Are%20Entrepreneurs%20Touched%20with%20Fire%20(pre-pub%20n)%204-17-15.pdf)

Harni, E. & Pyykkönen, M. 2018. Yrittäjäyyskasvatus ja kansalaisuuden eetos. Sosiologia. nro 3, s.281–297

Hayes, S. C., Strosal, K. D. & Wilson, K. G. 2012. Acceptance and commitment therapy. The process and practice of mindful change. (2. painos). New York: Guilford Press.

Hintikka, J., Taipale-Erävala, K., Lehtinen, U. & Eskola, L. 2023. Let's be entrepreneurs- Finnish youth's attitudes toward entrepreneurship. Journal of Enterprising Communities: People and places in the Global Economy. Qualitative study. <https://doi.org/10.1108/JEC-07-2021-0099>

Juhdi, N.H., Juhdi, N., & Omar, N. A., 2015, Psychological Capital and Entrepreneurial Success: Mediating Role of Entrepreneurial Work Engagement [https://www.researchgate.net/publication/291336063\\_Psychological\\_Capital\\_and\\_Entrepreneurial\\_Success\\_a\\_Multiple-Mediated\\_Relationship](https://www.researchgate.net/publication/291336063_Psychological_Capital_and_Entrepreneurial_Success_a_Multiple-Mediated_Relationship)

Järnlström, M., Brandt, T. & Rajala, A. 2020. The relation between career capital and career success among Finnish knowledge workers. <https://www-emerald-com.libproxy.tuni.fi/insight/content/doi/10.1108/bjm-10-2019-0357/full/pdf>

Kallio, M. 2020. Voimana toivo. Helsinki: WSOY

Kautto, H. 2022. Yrittäjän jaksaminen työssä: Hyvinvointi ei tule sattumalta. Viitattu 25.8.2024. Verkkoartikkeli. <https://yritystehdas.fi/blogi/yrittajan-tyossa-jaksaminen-hyvinvointi-ei-tule-sattumalta>

Kleine, A., Schmitt, A. & Wisse, B. 2024. Financial stress and quit invention: The mediating role of entrepreneur's affective commitment. Tutkimusartikkeli. Viitattu 10.8.2024. [https://link.springer.com/article/10.1007/s11365-024-00972-8#auth-Anne\\_Kathrin-Kleine-Aff1-Aff2](https://link.springer.com/article/10.1007/s11365-024-00972-8#auth-Anne_Kathrin-Kleine-Aff1-Aff2)

Kuhmonen, T. 2020. Nuorten yrittäjyyspolut. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-249-542-6>

Kuussaari, Mira, 2024. Konkursseja enemmän kuin finanssikriisissä, mutta rakennusalallakin valtaosa yrityksistä lopettaa hallitusti. Verkkoartikkeli. Viitattu 30.8.2024  
<https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2024/konkursseja-enemman-kuin-finanssikriisissa-mutta-rakennusalallakin-valtaosa-yrityksista-lopettaa-hallitusti/>

Leppänen, M., Partanen, P. & Leppänen, O. 2013. Elämän filosofi. Pafos-pääoma. Esa Saarisen pedagogiikka psykologisen pääoman kehittämisen näkökulmasta. Aalto yliopisto.

Lintilä, Mika & Haatainen, Tuula. 2022. Työ- ja elinkeinoministeriö, kolumni. Yrittäjyys yhä varteenotettavampi uravaihtoehto nuorille- ohjausta ja neuvontaa yrityksen perustamiseen kattavasti tarjolla. Verkkoartikkeli. Viitattu 20.9.2024.  
<https://valtioneuvosto.fi/-/1410877/yrityksien-tyo-ja-elinkeinoministerio-kolumni-yrityksien-perustamiseen-kattavasti-tarjolla>

Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. E-kirja. Duodecim.

Luthans, Fred, et al. Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge, Oxford University Press, Incorporated, 2006. ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/detail.action?docID=3052113>

Luthans, F. Avolio, B. J., Avey, J.B. & Norman, S. 2007, Positive psychological capital. Measurement and relationship with performance and satisfaction. Personnel psychology, 60 (3), 541-572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>

Luthans, F. Youssef-Morgan, C. M. & Avolio, B.J. 2015. Psychological capital and beyond. E-kirja. Oxford University press.

Manka, M. 2015. Stressikirja. Mistä virtaa? Helsinki. Talentum.

Margaca, C. Garcia, J. & Sanchez, B. 2023, Psychological capital and entrepreneurship: A systematic literature review of growing research agenda. University of Salamanca, Spain. Qualitative study. Viitattu 10.8.2024.  
<https://doi.org/10.3926/ic.2196>

Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L. 2003. Self-handicapping and defensive pessimism: Exploring a model of predictors and outcomes from a self-protection perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 617-628.

Matikka, L. 2013. *Flow: anna mennä ja onnistu*. E-kirja. Docendo.

Mielonen, Harri, 2023. ENDURANCE hanke: Yrittäjyyttä ja huippu-urheilua. Verkkootikkeli. Viitattu 15.8.2024. <https://www.karelia.fi/2023/04/endurance-hanke-yrittajyytta-ja-huippu-urheilua/>

Mindset works Inc. 2017. Verkkosivu. Viitattu 15.10.2024. <https://www.mindsetworks.com>

Moore, C. 2019. Learned optimism: Is Martin Seligman's glass half of full? Verkkootikkeli. Viitattu 15.10.2024. <https://positivepsychology.com/learned-optimism/>

Munoz, P., & Barton, M. 2024. MIND Your Business: Tackling the mental health crisis in entrepreneurship. Durham University Business School. Verkkootikkeli. Viitattu 5.8.2024. <https://www.durham.ac.uk/business/impact/entrepreneurship/mind-your-business-tackling-the-mental-health-crisis-in-entrepreneurship/>

Neff, K. 2016. *Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi*. Helsinki: Viisas elämä Oy.

Neff, K. 2024. Itsemyötätuntotesti. Verkkosivu. Viitattu 17.10.2024. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2021/03/SCS-information.pdf>

Nottingham, J., & Larsson, B. 2018. *Challenging Mindset: Why a Growth Mindset Makes a Difference in Learning - and What to Do When It Doesn't*, Corwin Press, 2018. ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/detail.action?docID=6261536>.

Nuorten yrittäjyys ja talous ry. 2024. Verkkosivu. Viitattu 10.7.2024 ja 20.8.2024. <https://nuortenny.fi/>

Ojanen, M. 2024. *Positiivisen psykologian käsikirja*. 2024. Basam Books: EU

Ojanen, M. 2021. *Positiivinen psykologia*. E-kirja. SAGA Egmont.

Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritalahti, J. 2014. *Kehittämistyön menetelmät*. Helsinki: Sanoma pro.

OpenAI. nd. DALL-E. Viitattu 25.9.2024. <https://chatgpt.com>

Opintopolku. n/d. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.11.2024. <https://opintopolku.fi/konfo/fi/toteutus/1.2.246.562.17.000000000000000002198>

Peltomaa, H. & Thesleff, P. Viisi keinoa yrittäjän ja suorituskyvyn ylläpitoon. Verkkojulkaisu. Julkaistu 6.4.2023. Viitattu 17.8.2024. <https://www.yrittajat.fi/uutiset/viisi-keinoa-yrittajan-ja-suorituskyvyn-yllapitoon/>

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

Pietikäinen, A. 2017. Joustava mieli: Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yllotteesta. E-kirja. Helsinki: Duodecim.

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

Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa: Vahvista mielen taitoja urheilun tueksi. Helsinki: Duodecim

Rakkolainen, M. Nuorten yrittäjyys ja talous NYT ry:n Asiantuntija, Nuorten yrittäjyysosaaminen. Haastattelu 2.9.2024. Etätapaaminen Tampere.

Rakkolainen, M. Nuorten yrittäjyys ja talous NYT ry:n asiantuntija, Nuorten yrittäjyysosaaminen. Haastattelu 15.5.2024. Etätapaaminen Tampere.

Rauhala, I., Leppänen, M. & Heikkilä, A. 2013. Pääasia. Organisaation psykologinen pääoma. Helsinki: Talentum

Rautiainen, M. 2023. Verkkoartikkeli. Nuorten kiinnostus oman yrityksen perustamiseen kasvussa – Yrittäjyysohjelmat tärkeä ponnahduslauta. Viitattu 17.8.2024. <https://www.yrittajat.fi/uutiset/nuorten-kiinnostus-oman-yrityksen-perustamiseen-kasvussa-yrittajyysohjelmat-tarkea-ponnahduslauta/>

Riani, A. 2023. Verkkoartikkeli. ”The 3 main reasons startup founders quit before finding success.” Viitattu 17.8.2024. <https://www.forbes.com/sites/abdo-riani/2023/01/30/the-3-main-reasons-startup-founders-quit-before-finding-success/>

Ritter, T. & Pedersen, C. 2022. Verkkoartikkeli. An Entrepreneur’s Guide to Surviving the “Death Valley Curve” <https://hbr.org/2022/04/an-entrepreneurs-guide-to-surviving-the-death-valley-curve>

Seligman, M. E.P. 1999. Learned optimism: How to change your mind and your life.

Seligman, M. E. P. 2011. e-kirja. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Atria Books.

Sheard, M. 2012. Mental toughness: The mindset behind sporting achievement. Taylor and Francis Group.

Sticdorn, M. & Shneider, J. 2010. This is service design thinking. Amsterdam: BIS Publishers

Strosahl, K. & Robinson, P. 2017. The mindfulness and acceptance workbook for depression: using acceptance and commitment therapy to move through depression and create a life worth living. Oakland: New Harbinger publication

Suomen tilastokeskus. 2024. <https://stat.fi/meta/kas/yritlkm.html>

Suomen yrittäjät Oy. 2023. Nuorten kiinnostus oman yrittämisen perustamiseen kasvussa – yrittäjyysohjelmat tärkeä ponnahduslauta. Verkkoartikkeli. Viitattu 10.7.2024.

<https://www.yrittajat.fi/uutiset/nuorten-kiinnostus-oman-yrityksen-perustamiseen-kasvussa-yrittajyysohjelmat-tarkea-ponnahduslauta/>

Thesslef Paula. Psykologian maisteri. 2024. Haastattelu 27.8.2024. Tampere

Tossavainen, A. & Peltonen, A. 2020. Psyykkinen valmennus. EU: Fitra

Tulonen, S., Kaasinen, E. & Gustavsson-Pesonen A. 2021. YKTT2020-Yrittäjyyskasvatuspäivät yrittäjyyden ytimessä. Konferenssijulkaisu. Mikkeli  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/444061/URNISBN9789523443174.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Tuulaniemi, J. 2016. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum Pro

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Alma insight. E-kirja.

Työttömyysturvalaki 30.12.2002/1290. Viitattu 17.8.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20021290>

Uusitalo, L. 2023. Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus.

Van Gelderen, 2013. Using comfort zone model and daily life situations to develop entrepreneurial competencies and an entrepreneurial mindset. *Frontier in psychology*. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1136707>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Yrittäjän eläkelaki 22.12.2006/1272. Viitattu 15.8.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20061272>

Zhang, J. W., Chen, S., & Tomova Shakur, T. K. (2020). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 228-242.

Uusyrittäjäkeskus. Mitä yrittäminen on? Verkkosivu. Viitattu 10.8.2024. <https://uusyrityskeskus.fi/minustako-yrittaja/>

## LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset: Paula Thesleff

Teams Haastattelu 27.8.2024

Paula Thesleff

- Psykologian maisteri
- Liikuntatieteiden maisteri
- Urheilupsykologi
- Työnohjaaja
- Kirjoittanut kirjan Suorituskyvyn psykologia yhdessä Paula Arajärven kanssa

Mitä tarkoittaa psyykinen suorituskyky

Mitä tarkoittaa psyykinen suorituskyky yrittäjän kontekstissa?

Millaisilla keinoilla sitä pystyy vahvistamaan?

Entä kuinka yrittäjä voi nimenomaan kehittää sitä?

Onko jotain esimerkkejä tosielämästä?

Miten urheilijan ja yrittäjän suorituskyky eroaa? Entä mitä yhteistä?

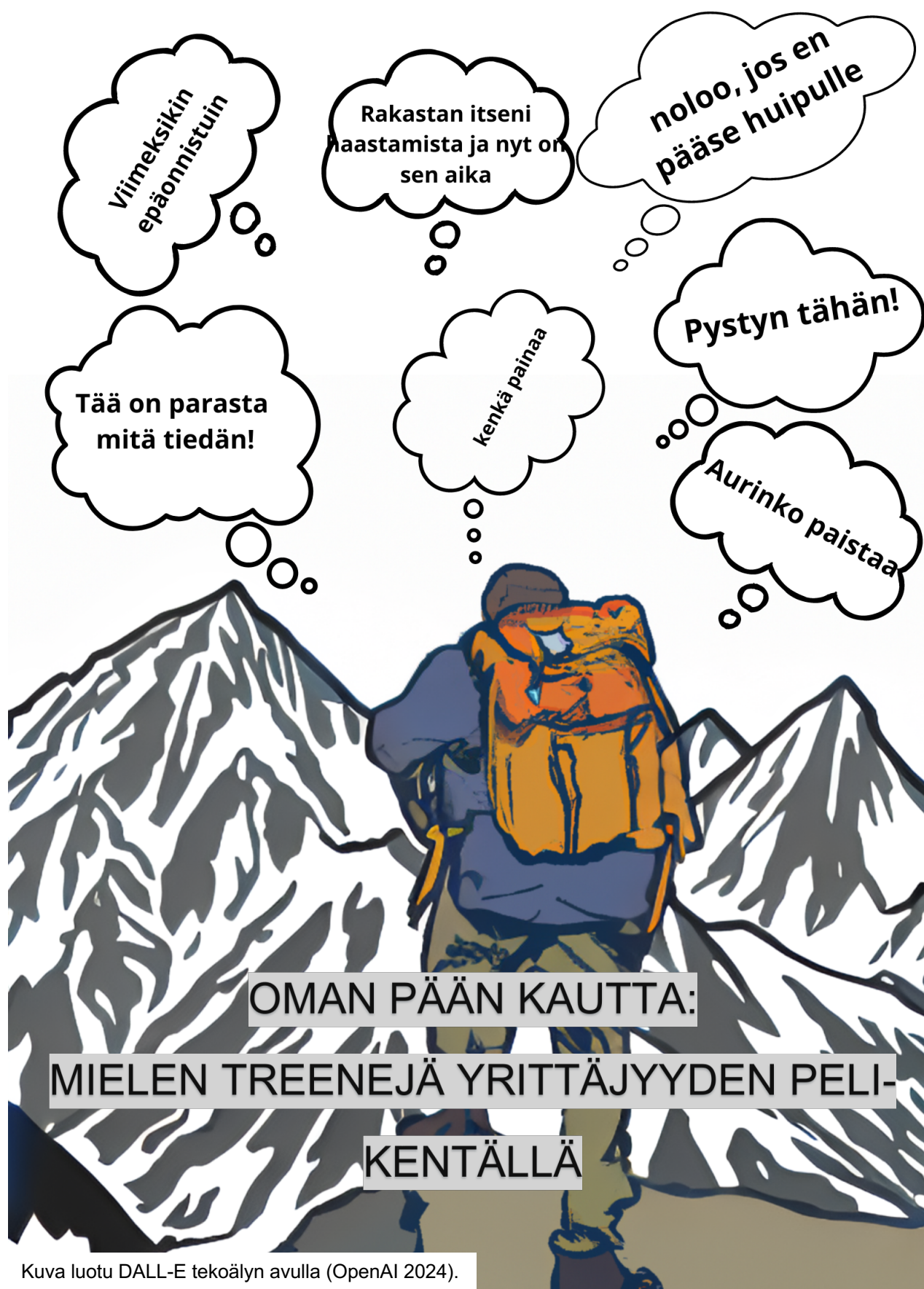
Mitä urheilu puolelta voisi ammentaa yrittäjien valmentamiseen?

Kuinka paljon psykologinen pääoma ja kasvun ajattelutapa on läsnä psyykkisessä valmentamisessa?

Keiden kaikkien ammattiryhmien kanssa teet töitä suorituskyvyn parissa urheilijoiden lisäksi?

Millaisia harjoituksia eri ammattilaisten kanssa tehdään suorituskyvyn valmentamisessa?

## Liite 2. Tehtäväsarja nuorille yrittäjille



# HENKINEN VAHVUUS

		A Lähes aina	B Usein	C Joskus	D En lähes koskaan
1.	Näen vastoinkäymiset positiivisina mahdollisuuksina.	A	B	C	D
2.	Luotan siihen, että saavutan tavoitteeni.	A	B	C	D
3.	Vahvuuteni erottavat minut kilpailijoistani.	A	B	C	D
4.	Pystyn suoriutumaan hyvin myös paineen alla.	A	B	C	D
5.	Pystyn tekemään paineen alla päätöksiä itsevarmasti ja sitoutuneesti.	A	B	C	D
6.	Jos menen hetkellisesti tolaltani, pystyn palauttamaan mielenrauhani nopeasti.	A	B	C	D
7.	Olen sitoutunut viemään tehtäväni loppuun.	A	B	C	D
8.	Otan vastuun siitä, että asetan itselleni haastavia tavoitteita.	A	B	C	D
9.	Luovutan helposti vaikeissa tilanteissa.	A	B	C	D
10.	Huomioni herpaantuu ja menetän keskittymiseni helposti.	A	B	C	D
11.	Olen huolissani siitä, etten suoriudu hyvin.	A	B	C	D
12.	Tunnen epävarmuutta omista kyvyistäni.	A	B	C	D
13.	Ahdistun odottamattomista tapahtumista, joita en pysty hallitsemaan.	A	B	C	D
14.	Suutun ja turhaudun, jos asiat eivät mene haluamallani tavalla.	A	B	C	D

Pisteet:

Väitteet 1-8 A=3, B=2, C=1, D=0, Väitteet 9-14 A=0, B=1, C=2, D=3

ITSELUOTTAMUS	A	B	C	D
1.	3	2	1	0
2.	3	2	1	0
3.	3	2	1	0
4.	3	2	1	0
5.	3	2	1	0
6.	3	2	1	0

Pisteet: \_\_\_\_\_/18

SINNIKKYYS	A	B	C	D
7.	3	2	1	0
8.	3	2	1	0
9.	0	1	2	3
10.	0	1	2	3

Pisteet: \_\_\_\_\_/12

KONTROLLI	A	B	C	D
7.	0	1	2	3
8.	0	1	2	3
9.	0	1	2	3
10.	0	1	2	3

Pisteet: \_\_\_\_\_/12

# Tulokset:

Testissä on henkisen vahvuuden kolme osa-aluetta: Itsevarmuus, sinnikkyys ja kontrolli.

Tuloksissa kerrotaan lyhyesti, millainen yrittäjä henkilö on, joka saa kyseisistä osa-alueista yli puolet pisteistä. Lisäksi tuloksissa kerrotaan kuinka osa-aluetta pystyy kehittämään sekä työkaluksi konkreettinen tehtävä osa-alueen vahvistamiseksi.

## Itsevarmuus (Kohdat 1-6)

Testin väitteet 1–6 kuvaavat yrittäjän itsevarmuutta: uskoa omaan mahdollisuuksiinsa saavuttaa asetetut tavoitteet ja erottua kilpailijoistaan eduksi. Nämä väitteet kartoittavat itsesääätelyyn liittyviä tunteita, kuten uskoa omaan kykyihin ja kykyä säilyttää positiivinen asenne erityisesti kohdattaessa vastoinkäymisiä ja työskenneltäessä paineen alaisena.

### Pisteitä 9 tai enemmän

Yrittäjillä, jotka saavat korkeat pisteet (9 tai yli) itsevarmuusosiossa, on todennäköisesti vahva usko itseensä - myös paineen alla. Tästä syystä he eivät myöskään epäröi kohdata kilpailijoitaan. Nämä yrittäjät ovat valmiita haastamaan kilpailijansa ja luottavat kykyynsä saavuttaa hyviä tuloksia ja menestyä kilpailutilanteissa. (Sheard 2012, 85)

### Pisteitä 8 tai vähemmän

#### Keinoja itsevarmuuden kehittämiseen:

Yrittäjät, jotka saavat alhaiset pisteet (8 tai alle) itsevarmuusosiossa saattavat kokea epävarmuutta suhteessa itseen ja omaan kykyihin. Itseluottamusta voidaan vahvistaa harjoittelun avulla.

Esimerkkejä itsevarmuuden kehittämiseen:

- Kerää onnistumisen kokemuksia pienillä tavoitteilla. Pura kokonaistavoite pienempiin väli-/osatavoitteisiin, jolloin tavoitetta kohti eteneminen tuottaa useammin onnistumisia.
- Reflektoi haastavia tilanteita tai vastoinkäymisiä ja mieti, mitä niistä voi oppia ja miten niistä on aikaisemmin selvinnyt.
- Pyydä palautetta esimerkiksi työkavereilta ja asiakkailta. Palaute on olennainen tekijä itseluottamuksen kasvattamisessa. (Manna 2015, 97)

Konkreettisia tapoja harjaannuttaa positiivista ajattelua itsevarmuuden kehittämisen tukena

- ***Luettele omia vahvuuksiasi ja kirjaa ne ylös***
- ***Kirjaa asioita, joista olet kiitollinen ja mitkä ovat tärkeitä elämässäsi***

## Sinnikkyys (Kohdat 7-10)

Kohdat 7–10 kuvaavat yrittäjien päättäväisyyttä, vastuullisuutta, periksiantamattomuutta ja keskittymiskykyä. Väitteet kuvaavat, miten yrittäjä ottaa vastuun toiminnastaan ja ymmärtääkö yrittäjä päätöksenteon ja menestymisen välisen yhteyden. Väitteissä tarkastellaan myös yrittäjän kykyä keskittyä omaan suoritukseensa ja tavoitteisiinsa ilman epäonnistumisen pelkoa ja tarvetta esimerkiksi mustamaalata kilpailijaansa.

### Pisteitä 6 tai enemmän

Yrittäjät, jotka saavat korkeat pisteet (6 tai yli) sitkeysosiossa ovat todennäköisesti päättäväisiä, itsenäisiä ja sitoutuneita omaan kehitykseensä ja tavoitteisiinsa. Korkeat pisteet saanut uskoo, että oma menestys rakentuu hänen omien päätöksensä ja toimintansa varaan. Hän ei todennäköisesti pelkää epäonnistumisia, vaan näkee ne oppimisen mahdollisuutena ja osana prosessia. Hänen ei myöskään todennäköisesti tarvitse esim. mustamaalata kilpailijoitaan, vaan hän luottaa prosessiin ja työskentelee sinnikkäästi kohti tavoitettaan.

### Pisteitä 5 tai vähemmän

#### Keinoja sinnikkyuden kehittämiseen:

Yrittäjät, jotka saavat alhaiset pisteet (5 tai alle) sitkeysosiossa saattavat esimerkiksi antaa periksi kohdatessaan haasteita tai jättää tehtävän kesken ensimmäisen epäonnistumisen kohdalla. Nämä yrittäjät eivät välttämättä usko, että tavoitteen saavuttaminen on mahdollista, vaikka se ei heti onnistuisikaan. Nämä yrittäjät eivät myöskään välttämättä jaksakaan etsiä vaihtoehtoisia tapoja "päästä maaliin".

Sitkeyttä on mahdollista vahvistaa:

- Ensimmäinen askel on omien arvojen tunnistaminen. Pohdi mikä sinulle on tärkeää ja mikä saa sinut ponnistelemaan?
- Keskity omiin resursseihisi ja voimavaroihisi.
- Valmistaudu kohtaamaan esteitä ja vastoinkäymisiä. Tätä voit tehdä myös mielikuvaharjoittelulla.
- Harjoittele läsnäolon taitoa ja itsereflektiota

Myös hallittujen riskien ottaminen ja epäonnistumisten hyväksyminen voivat lisätä resilienssiä. Vastoinkäymisiä voi oppia tarkastelemaan eri näkökulmista, mikä helpottaa niiden yli pääsemistä. (Manka 2015, 106)

#### **Harjoitus vastoinkäymisten ja haastavien tilanteiden prosessointiin:**

**Kirjaa ylös:**

1. **Mieti viimeisin haastava tilanne tai vastoinkäyminen**
2. **Mitä uskomuksia ja ajatuksia siitä herää?**
3. **Miten nämä ajatukset ja uskomukset vaikuttavat toimintaasi ja tunteisiisi?**
4. **Kyseenalaista ja haasta omat ajatukset ja uskomukset. (Seligman 1990)**

## Kontrolli (Kohdat 11-14)

Koettu kontrolli on käsitys siitä, että yksilö voi vaikuttaa halutun lopputuloksen saavuttamiseen. Se on merkittävä tekijä hyvinvoinnin ja suoriutumisen kannalta. Henkilöt, jotka kokevat hallitsevansa elämänsä tapahtumia, tuntevat olonsa paremmaksi, selviytyvät tehokkaammin vastoinkäymisistä ja suoriutuvat paremmin kognitiivisista tehtävistä.

### Pisteitä 6 tai enemmän

Yrittäjät, joilla on korkea koettu kontrolli (pisteitä 6 tai yli), kykenevät todennäköisesti säätelemään tunteitaan, vaikka asiat eivät etene odotusten mukaisesti. Heillä on myös todennäköisesti kykyä päästää irti niistä tekijöistä, joihin heillä ei ole suoraa vaikutusmahdollisuutta.

### Pisteitä 5 tai vähemmän Keinoja hallinnan kehittämiseen:

Yrittäjät, joita saivat alhaiset pisteet (5 tai alle) kontrolliosuudesta, eivät välttämättä tunnista omaa merkityksellisyyttään prosessissa ja saattavat ajatella etteivät he pysty viemään asioita eteenpäin omalla toiminnallaan. Heillä voi olla myös hankaluuksia säädellä tunteitaan etenkin odottamattomien tapahtumien äärellä.

Hallinnantunnetta ja oman vaikutusvallan pystyy kehittämään harjoittelemalla:

- Tunteiden hallinnan ja säätelyn opetteleminen auttaa käsittelemään stressaavia tilanteita ja selviytymään paremmin paineen alla.
- Itsereflektion avulla voit tunnistaa omia ajatustapojaan ja suhtautumistapojaan. Harjoittele keskittymään jokaiseen hetkeen läsnäolevasti ja suuntaamaan huomion ja energian niihin asioihin, mihin voit vaikuttaa.
- Resilienssiä voi vahvistaa lisäksi oppimalla hyväksymään ja elämään niiden asioiden kanssa, joihin ei voi vaikuttaa.
- Kontrollin kokemusta voi harjoitella tarkastelemalla mihin asioihin *voi tai ei voi konkreettisesti vaikuttaa*. On tärkeää huomata, että vaikka kaikkeen ei voi itse vaikuttaa, niin siihen miten *suhtaudut* tähän asiaan, voi aina vaikuttaa.

#### Tehtäviä:

- **Kiinnitä huomiota negatiiviseen ajatukseesi ja kysy itseltäsi onko se hyödyllinen. Mieti sitten kuinka voisit muuttaa ajatuksen neutraaliksi, sitten jopa positiiviseksi. Mieti eroa ajatuksilla on ja kuinka ne vaikuttavat toimintaasi: esim. "En pysty tähän" / "En voi tietää pystynkö tähän ennen kuin kokeilen" / "Teen parhaani".**
- **Toinen tehtävä: Kun huomaat negatiivisen ajatuksen niin ajattele että hyvä ystäväsi sanoisi niin. Kuinka puhut ystävällesi samassa tilanteessa ja miten suhtaudut häneen?**
- **Mieti kulunutta päivää, ja pohdi mihin kaikkeen olet tähän mennessä vaikuttanut omalla toiminnallasi ja päätöksenteollasi. Voit kirjata ylös. Jos tuntuu vaikealta, voit pilkkoa tilanteet aivan pieniin paloihin. Kuka valitsi mihin aikaan heräät tänään? Kuka päätti, että nouset sängystä silloin kun nousit? Kuka valitsi laittaa tai olla laittamatta maitoa aamukahviin? Kuka päätti miten päivän sää vaikuttaa sinuun tänään vai vaikuttaako ollenkaan? Kuka päätti teetkö tänään tehtävää A vai B? Pohdinta auttaa hahmottamaan omaa toimijuuttasi.**

Lähteet:

Sheard, M. 2012. Mental toughness: The mindset behind sporting achievement. Taylor and Francis Group.

Manka, M. 2015. Stressikirja. Mistä virtaa? Helsinki. Talentum.

Bandura, A. 1997. Self-Efficacy. The exercise of control. New York: W.H. freeman and Company.

Seligman, M. E.P. 1999. Learned optimism: How to change your mind and your life.

# ITSEMYÖTÄTUNTO JA ITSEARVOSTUS

## Ympyröi sopivin vaihtoehto

### 1. Olen tuomitseva ja kriittinen omia virheitäni ja puutteitani kohtaan, enkä hyväksy itseltäni epäonnistumisia.

- 1 Välillä epäonnistun ja teen virheitä - tietenkin, se on elämää.
- 2 On kai ihan ok epäonnistua, mutta teinköhän varmasti parhaani..
- 3 Riippuu tilanteesta.
- 4 Jos teen virheitä, niin ne harmittavat ja syytän itseäni.
- 5 En tee virheitä. Tai jos teen, olen huono.

### 2. Kun asiat eivät mene suunnitelmien mukaan, ymmärrän, että haasteet ovat osa elämää ja yrittämistä.

*-aivan kuten urheilijat kohtaavat väistämättä vastoinkäymisiä urallaan.*

- 1 En hyväksy, etteivät asiat mene suunnitelmien mukaan.
- 2 Yritän ymmärtää, että haasteet kuuluvat elämään, mutta en pidä niistä.
- 3 Joskus ymmärrän ja joskus en.
- 4 Välillä ajattelen, että haasteet ovat osa elämää.
- 5 Tiedän ja ymmärrän, että haasteet kuuluvat elämään ja yrittämiseen.

### 3. Kun minulla menee huonosti, keskityn epäonnistumisiin, ja siihen mikä meni huonosti. Ajattelen jatkuvasti menettämiäni mahdollisuuksia.

- 1 En tunnista itseäni tästä. Paistaahan aurinko risukasaankin.
- 2 Saatan joskus ajatella näin.
- 3 Riippuu päivästä ja tilanteesta.
- 4 Aika usein ajattelen näin.
- 5 Tää on niin minä! Kun menee huonosti, niin jään vellomaan omiin virheisiini.

### 4. Kun jokin menee pieleen, pystyn pitämään tunteeni tasapainossa.

*Aivan kuten urheilija, joka pitää itsensä rauhallisena paineen alla.*

- 1 E-ei, negatiiviset tunteeni nousevat nollasta sataan hetkessä.
- 2 Minun on yleensä hankalaa pitää tunteet kurissa.
- 3 Joskus pystyn hillitsemään reaktioni ja joskus en.
- 4 Aika usein pysyn rauhallisena, vaikka jokin menee pieleen.
- 5 Pystyn pysymään rauhallisena vaativissakin tilanteissa.

**5. Kun koen vastoinkäymisiä ja haasteista, jotka aiheuttavat negatiivisia tunteita, ajattelen, että muut ovat minua onnellisempia ja pärjäävät paremmin.**

- 1 En ajattele näin. Tästäkin pääsen yli, ja sateen jälkeen paistaa aurinko!
- 2 Saatan joskus ajatella näin.
- 3 Riippuu päivästä ja tilanteesta.
- 4 Aika usein ajattelen näin.
- 5 No näinhän se on. Vaikeudet tarkoittavat, että olen huonompi kuin muut.

**6. Kun kohtaan vaikeuksia, tiedän että ne voi kohdata ja niistä voi päästä yli.**

*Kuten urheilija analysoi suorituksensa rauhallisesti hävityn ottelun jälkeen.*

- 1 Kohdatessani vaikeuksia näen vain vaikeudet ja jumitun niihin.
- 2 Yritän saada näkökulmia, mutta vaikeudet valtaavat helposti mieleni.
- 3 Yritän suhtautua neutraalisti ja jatkaa eteenpäin.
- 4 Se on juuri näin. Kuulostaa minun tavaltani ajatella. Eteenpäin!
- 5 Vaikeudet on tehty voitettavaksi ja ne kehittävät minua.

**7. Olen kärsimätön ja suvaitsematon niitä piirteitäni kohtaan, joista en pidä.**

*Kuten urheilija, joka ei hyväksy omia heikkouksiaan kentällä ja syyttää itseään tappion jälkeen.*

- 1 En tunnista itseäni tästä. Erilaisuushan on rikkaus ja minulla on myös vahvuuksia.
- 2 Saatan joskus ajatella näin.
- 3 Riippuu päivästä ja tilanteesta.
- 4 Aika usein ajattelen näin.
- 5 Tää on niin minä! Välillä tuntuu, etten siedä itseäni.

**8. Näen virheeni ja epäonnistumiseni osana kasvuani. Ne kuuluvat elämään.**

- 1 Virheet ja epäonnistumiset eivät kasvata minua, vaan kertovat huonoudestani.
- 2 Ne kuuluvat elämään, mutta miten ne muka voisivat viedä minua eteenpäin?
- 3 Joskus joo.
- 4 Aika usein ajattelen näin.
- 5 Samaa mieltä! Voin oppia virheistä ja jatkaa vahvempana eteenpäin.

### 9. Kun jotain negatiivista tapahtuu, minulla on tapana suurennella asiaa, ja liioitella oman epäonnistumiseni vaikutuksia.

- 1 En sorru tähän. Hyväksyn virheeni, ja tiedän, ettei vastoinkäyminen ole maailmanloppu.
- 2 En juuri koskaan käyttäydy näin, ehkä jossain harvoissa tilanteissa.
- 3 Riippuu tilanteesta.
- 4 Aika usein käyttäydyn näin.
- 5 Tää on niin mä! Jos jotain menee pieleen, niin luultavasti minun virheeni takia.

### 10. Kun epäonnistun jossain tärkeässä, yritän pitää asiat oikeissa mittasuhteissa.

*"Yksi huono peli ei määritä koko uraa".*

- 1 Epäonnistuminen tarkoittaa, ettei minusta ole tähän ja olen huono.
- 2 Usein epäonnistumisen mittasuhte paisuu.
- 3 Joskus, mutta joskus ei onnistu.
- 4 Yritän parhaani mukaan pitää asiat mittasuhteissaan, usein onnistunkin.
- 5 Yritän ja pidänkin - pitkässä pelissä on monta vaihtoa ja monta erää!

#### Laske yhteen

- parillisten vastausten pisteet
- parittomien pisteet

Parillisten kysymysten pisteet: \_\_\_\_\_

Parittomien kysymysten pisteet: \_\_\_\_\_

**Korkeat parillisten pisteet yli 14**  
**Matalat parillisten pisteet alle 14**  
**Korkeat parittomien pisteet yli 14**  
**Matalat parittomien pisteet alle 14**

#### Lähteet:

Neff, K. 2024. Itsemyötätuntotesti.

[://self-compassion.org/wp-content/uploads/2021/03/SCS-information.pdf](https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2021/03/SCS-information.pdf)

Neff, K. 2016. Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Helsinki: Viisas elämä Oy.

**Korkeat parillisten pisteet (yli 14)  
+ matalat parittomien pisteet (alle 14):**



Sinulla on todennäköisesti taipumus suhtautua omaan tekemiseesi tasapainoisesti ja itsemyötätuntoisesti. Osaat luultavasti myös kohdata haasteet ja vaikeudet rakentavalla tavalla. Pystyt hyväksymään omat virheesi ja kehityskohtasi osana jatkuvaa kasvuprosessia.

**Matalat parillisten pisteet (alle 14)  
+ matalat parittomien pisteet (alle 14):**



Taidat pystyä suhtautumaan omiin virheisiin armollisesti, etkä ole kovin taipuvainen ylianalysointiin. Samanaikaisesti saatat kuitenkin olla myös ankara itsellesi ja kokea vaikeuksia suhtautua itseesi myötätuntoisesti. Tämä voi heikentää kykyäsi käsitellä vastoinkäymisiä ja stressiä. Itsemyötätunnon kehittäminen voi auttaa sinua käsittelemään tunteitasi paremmin ja saavuttamaan tasapainoa.

**Korkeat parillisten pisteet (yli 14)  
+ korkeat parittomien pisteet (yli 14):**



Pystyt todennäköisesti olemaan myötätuntoinen itseäsi kohtaan, mutta toisinaan saatat sortua itsesyytöksiin tai negatiiviseen ajatteluun. Kiinnitä huomiota siihen, kuinka voisit lisätä myötätuntoista suhtautumista myös silloin kun on vaikeaa.

**Matalat parillisten pisteet (alle 14)  
+ korkeat parittomien pisteet (yli 14):**



Saatat olla hyvin armoton ja kriittinen itseäsi kohtaan. Et välttämättä näe itsemyötätuntoa hyödyllisenä. Kehittämällä enemmän myötätuntoista asennetta voit vähentää stressiä ja parantaa hyvinvointiasi.

## AJATTELUTAPA

1.	Ihmisen älykkyys on synnynnäistä, eikä sitä pysty juuri kehittämään.	1 2 3 4  -----	Älykkyyttä voi kehittää kovalla työllä ja periksiantamattomuudella.
2.	Tunnen itseni huonoksi, jos teen virheen tai epäonnistun.	1 2 3 4  -----	Virheet ovat arvokkaita oppimiskokemuksia.
3.	Hermostun uusista haasteista ja mieluummin vältän niitä.	1 2 3 4  -----	Nautin uusista asioista ja haasteista.
4.	Negatiivinen palaute nostattaa minussa negatiivisia tunteita.	1 2 3 4  -----	Arvostan kaikenlaista palautetta, ja uskon että se kehittää minua.
5.	Ihmiset harvoin muuttuvat paljoakaan. Jokainen on tietynlainen syntymästään.	1 2 3 4  -----	Oppiminen on elämän pituinen matka ja ihminen pystyy kehittymään paljon halutessaan.
6.	Jos en ole hyvä jossain, enkä opi parilla yrittämisellä, niin luultavasti on turha jatkaa yrittämistä.	1 2 3 4  -----	Jos en ole hyvä jossain, jatkan harjoittelua. Pienikin edistys on eteenpäin.
7.	Synnynnäisesti älykkäiden ihmisten ei tarvitse tehdä niin paljon töitä menestyäkseen.	1 2 3 4  -----	Menestyksen eteen täytyy tehdä jatkuvasti töitä, riippumatta synnynnäisistä kyvyistä ja lahjakkuudesta.

## AJATTELUTAPA ELI MINDSET

**Muuttumatto-  
muuden asenne**



**Kasvun  
asenne**

Mitä suuremmat pisteet sait testistä, sitä enemmän ajattelussasi on kasvun asennetta.  
Mitä pienemmät pisteet sait testistä, sitä enemmän ajattelussasi on muuttumattomuuden asennetta.  
On tärkeää muistaa, että asenne on aina tilannekohtaista, ja meissä kaikissa on olemassa valmius ajatella sekä muuttumattomuuden että kasvun asenteella.

Kasvun asenne on ikään kuin taipumusta nähdä kaikenlaisissa tilanteissa oppimisen mahdollisuus. Kun asioihin suhtautuu kasvun asenteella, ihminen pystyy ottamaan haasteet uteliaana vastaan, eikä hän anna periksi takaiskujen sattuessa. Kasvun asenteella tilanteeseen ja itseensä suhtautuvalle kritiikki ja negatiivinenkin palaute ovat kehittymisen työkaluja, jopa avain kehittymiseen. Kasvun asenteella ihminen kokee vaivannäön olevan tie menestykseen. Hänelle muiden menestys ei ole uhka, vaan esimerkki josta voi ottaa oppia ja innostua.

Muuttumattomuuden asenteen taustalla piilee usein halu vaikuttaa fiksulta muiden silmissä. muiden menestys voidaan kokea uhkaksi. Tämän takia muuttumattomuuden asenteella asioihin suhtautuva voi vältellä haasteita ja tyytyä tehtäviin, joissa tietää onnistuvansa. Se voi olla menestymisen este, koska silloin ihminen tyytyy pysymään mukavuusalueellaan. Vastoinkäymisissä hän voi puolustautua ja mennä itsestä riippumattomien syiden taakse tai luovuttaa.

### Kuinka kehittää ajattelua muuttumattomuuden asenteesta kohti kasvun asennetta?

#### Tehtävä 1.

1. Tunnista ja hyväksy itsessäsi muuttumattomuuden asenne ja ota se avosylin vastaan.
2. Tiedosta, milloin ajattelet muuttumattomuuden asenteella ja mikä sen laukaisee. Mikä on viime aikoina saanut muuttumattomuuden asenteesi esiin? Millaisia ajatuksia muuttumattomuuden asenteesi sinussa synnyttää?
3. Tarkastele nyt testin vastauksiasi. Vastasitko johonkin enemmän muuttumattomuuden asenteella? (1 tai 2 pistettä) Pohdi, mitkä uskomuksesi saavat sinut ajattelemaan vastauksesi tavalla?
4. Kun seuraavan kerran muuttumattomuuden asenteesi tulee esiin jossain tilanteessa, hyväksy se avoimesti ja ota sen aiheuttamat ajatukset ja tunteet vastaan.
5. Tämän jälkeen juttele tilanteessa vallinneelle muuttumattomuuden asenteelle sisäisen puheen avulla ja kerro sille, minkä takia aiot suhtautua tähän tilanteeseen kasvun asenteella.

#### Tehtävä 2.

Opettele käyttämään sanaa "vielä".

Kun kohtaat jonkin haasteen tai vaikeuden ja ajattelet, ettet osaa sitä, lisää perään sana "vielä".

Se ruokkii oppimisen mahdollisuutta, kun vain jatkat harjoittelua.

### Esimerkkejä vahvasti kasvun asenteen omaavista ihmisistä:

- Michael Jordan: Hän ei ollut luonnonlahjakkuus, mistä kertoo se, että hänet muun muassa pudotettiin koulunsa edustusjoukkueesta. Jordanin äiti kehotti häntä menemään harjoittelemaan lisää ja sitä hän teki.
- Albert Einstein: Hän epäonnistui monesti, mutta lopulta onnistui muuttamaan maailmaa. Kun häneltä kysyttiin epäonnistumisista hän vastasi: En ole epäonnistunut. Olen vain löytänyt 10 000 tapaa kuinka asia ei toimi.
- J.K. Rowling: Kun hän kirjoitti Harry Potterin, moni kustantaja kieltäytyi kirjasta. Hän jatkoi sitkeästi kirjojen kirjoittamista ja lopulta niistä tuli menestys.
- Tiger Woods: Hän on tehnyt monta comebackia loukkaantumisten jälkeen. Hän säilytti uskonsa omaan kehitykseen.

Lähteet:

Dweck, Carol S. 2018. Mindset. Menestymisen psykologia. Helsinki: viisas elämä Oy.

Nigel Holmes