



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

Rohkea unelmien toteuttaminen

”Vain taivas on rajana,  
jos sä luotat ittees..”

Elina Masih

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Rohkea unelmien toteuttaminen**  
**"Vain taivas on rajana, jos sä luotat ittees.."**

Elina Masih  
Sosiaalisen kuntoutuksen  
johtaminen ja kehittäminen  
Opinnäytetyö  
Elokuu, 2018



Elina Masih

**Rohkea unelmien toteuttaminen, vain taivas on rajana, jos sä luotat ittees..”**

Vuosi 2018 Sivumäärä 104

---

Opinnäytetyön tavoite on jäsentää ja tuottaa laajalla perspektiivillä tietoa rohkean omiin unelmiin ja päämääriin liittyvän toiminnan taustatekijöistä. Tavoite on vahvistaa opinnäytetyön lukijoiden rohkeusresursseja. Opinnäytetyö on vapaasti kenen tahansa aiheesta kiinnostuneen luettavissa. Opinnäytetyö on lähtenyt opiskelijan omasta kiinnostuksesta aiheeseen. Työhön sisältyy videotuotos, jossa yrittäjät ja julkisuuden henkilöt puhuvat rohkeudesta. Opinnäytetyön kokonaisuus avaa rohkeuden käsitettä ja tuo sen hyödynnettäväksi sosiaalisen kuntoutuksen kentälle.

Taustateorioina ovat valinnanteoria, voimaantumisen resurssiteoria, sisäinen motivaatio, hyve-etiikka ja arvot, yhdessä toimimisen etiikka, verkostojen merkitys, itsetunto, itsensä johtaminen ja rohkeuden biopsykologinen tausta.

Opinnäytetyössä on käytetty laadullisia tutkimusmenetelmiä. Tutkimus toteutettiin yhdeksän henkilön teemahaastatteluna. Aineisto on analysoitu Braunin ja Clarken kuuden vaiheen temaattisen analyysin mukaan. Haastateltavista kahdeksasta on koottu videotuotos. Videon tarkoitus on inspiroida ja mahdollistaa mallioppiminen. Haastateltavista kahdeksan esiintyy työssä omilla nimillään.

Rohkeus toteuttaa omia unelmia ja päämääriä syntyy ihmisen hyvinvoinnista, arvoista ja päätöksenteosta. Ihmisen uskomuksilla ja verkostoilla on suuri merkitys rohkean toiminnan edistäjänä. Rohkean tilan saavuttamiseen on olemassa oikoteitä ja omaa rohkeutta voi kehittää. Rohkeus sisältää varmuutta ja läsnäoloa. Jännityksen tehtävä on ottaa ihmisen kapasiteetti käyttöön. Rohkeasti toimiminen tuotti haastateltaville myönteisiä tai voimakkaan positiivisia tunteita. Pelot ovat olemassa tutustumista varten. Sinnikkyys, resilienssi ja positiivinen ajattelu auttavat rohkeassa unelmien toteuttamisessa.

Opinnäytetyö antaa kattavasti tietoa rohkean unelmien toteuttamisen taustatekijöistä. Opinnäyte itsessään toimii voimaannuttavana elementtinä sitä lukevalle.

Jokaista yksittäistä tekijää voisi tutkia syvällisemmin. Erityisesti verkostojen ja rohkeuden suhdetta eri näkökulmista. Ihmisille voisi kehittää vapaaehtoisia mentorointiverkostoja, joista he löytäisivät itselleen tukea toimia rohkeasti. Oletuksena on, että on ihmisiä, jotka haluavat auttaa. Näitä on jo olemassa jonkin verran.

Linkki opinnäytetyöhön sisältyvään videotuotokseen: [Rohkeasti sinä](#)

Asiasanat: rohkeus, sisäinen motivaatio, verkostot, voimaantuminen, valinnan teoria

Elina Masih

Brave Dreams Implementation. "If you trust yourself, only the sky is the limit.."

Year	2018	Pages	104
------	------	-------	-----

---

The purpose of the thesis is to structure and provide a broad perspective on the background to the bold personal dreams and activities related to the goals. The aim is to strengthen the bravery of the thesis readers. The thesis is freely accessible to anyone interested in this subject. The thesis has left the student's own interest in the topic. Work includes video production where entrepreneurs and public figures talk about courage. The thesis opens the concept of courage and breaks it into use in the field of social rehabilitation.

The background theories include the theory of selection, the resource theory of empowerment, internal motivation, virtue ethics and values, ethics and cooperation when the significance of networks, self-esteem, self-management and the biopsychological background of courage.

The thesis is a qualitative study. The study was conducted as a theme interview for nine people. Of the eight people interviewed are video clips. The purpose of the videos is to inspire and enable model learning. Eight people interviewed appear at work with their own names and faces. The material is analyzed according to Braun and Clarke's six-phase thematic analysis.

Courage to realize your own dreams and goals comes from human well-being, values, and decision-making. Human beliefs and networks play a major role in encouraging bold action. There are shortcuts to achieving bold space, and your own courage can be developed. Courage includes confidence and presence. The task of stress is to use human capacity. Working boldly gave the interviewees positive or strong positive feelings. Fears exist for exploration. Persistence, resilience and positive thinking help boldly accomplish dreams.

The thesis provides comprehensive information on the background factors of bold dreams. The thesis itself acts as an empowering element for the reader.

Each individual factor could be explored in more depth. Especially the relationship between networks and courage from different perspectives. People could develop voluntary mentoring networks on the net, from which they could find support to make brave choices. It is assumed that there are people who want to help. There are already some of these.

Keywords: courage, inner motivation, networks, empowerment, choice theory

## Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	8
2	Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset .....	9
3	Teoriatausta.....	9
3.1	Mistä syntyy ja mitä on rohkeus.....	9
3.2	Rohkeuden ja sosiaalisen kuntoutuksen suhde.....	10
3.2.1	Sosiaalinen kuntoutus.....	10
3.2.2	Voimaantumisen resurssiehdot .....	11
3.2.3	Valinnan teoria .....	13
3.3	Sisäinen motivaatio ja rohkeuden tunne.....	14
3.3.1	Unelmat .....	14
3.3.2	Tunteet .....	15
3.3.3	Läsnäolo.....	15
3.3.4	Itseohjautuvuusteoria .....	16
3.3.5	Flow-tila .....	16
3.4	Etiikka ja arvot rohkean toiminnan taustalla .....	17
3.4.1	Hyvä-etiikka ja tahdonvoima .....	17
3.4.2	Arvot.....	18
3.4.3	Yhdessä toimimisen etiikka .....	20
3.5	Verkostojen merkitys .....	21
3.5.1	Varhaiset kiintymyksen kohteet.....	21
3.5.2	Verkostot ja voimaantuminen .....	23
3.6	Itsetunto .....	24
3.6.1	Hyvä itsetunto .....	24
3.6.2	Ryhmään kuulumisen merkitys itsetunnolle.....	25
3.6.3	Itsevarmuus .....	26
3.7	Itsensä johtaminen .....	26
3.7.1	Rohkea asenne .....	26
3.7.2	Pelkojen valloitus .....	27
3.7.3	Suggestiot ja tunteiden säätely .....	28
3.7.4	Neurolingvistinen prosessointi.....	29
3.8	Biopsykologinen näkökulma rohkeuteen .....	30
3.8.1	Rohkea aivotoiminta .....	30
3.8.2	Hormonit.....	32
3.8.3	Suolistobakteerit .....	32
4	Menetelmät ja aineisto.....	34
4.1	Laadullinen tutkimus.....	34
4.2	Haastatteluprosessi ja videohaastattelut .....	35
4.3	Haastateltavat henkilöt.....	36
4.4	Aineiston keruumenetelmä ja analysointi .....	39
4.4.1	Teemahaastattelu .....	39
4.4.2	Teemoittelu .....	40
4.4.3	Kuuden vaiheen temaattinen analyysi .....	41

5	Tulokset.....	43
5.1	Kolme aktivoivaa tekijää -hyvinvointi, arvot ja päätöksenteko.....	43
5.2	Rohkeuden määritelmä .....	45
5.2.1	Uskaltamista ja energiaa .....	45
5.2.2	Aidon minän läsnäolo .....	45
5.2.3	Rohkeus sanoa Ei ja Kyllä .....	47
5.2.4	Uhkarohkeus.....	48
5.2.5	Tunne.....	48
5.3	Rohkeuden herättämät tunteet .....	49
5.4	Tuntemuksia ennen rohkeaa tekoa ja sen aikana .....	50
5.4.1	Tervetuloa pelko -tutustutaan .....	50
5.4.2	Jännitys .....	52
5.4.3	Keskittyminen ja läsnäolo.....	53
5.4.4	Voittajafiilis .....	53
5.5	Unelmointi .....	54
5.5.1	Kuivaharjoittelutila .....	54
5.5.2	Mitä unelman saavuttaminen on vaatinut .....	55
5.6	Päätöksenteon prosessi .....	56
5.6.1	Arvot.....	56
5.6.2	Motivaatio .....	57
5.6.3	Tavoitteen asettaminen ja siitä energisoituminen.....	60
5.6.4	Pohdinta ennen päätöksen lukitsemista .....	61
5.7	Sisäiset tekijät ja niiden vaikutus rohkeuteen .....	65
5.7.1	Minäkuva.....	65
5.7.2	Itsensä johtaminen.....	68
5.8	Ulkoiset tekijät ja niiden merkitys rohkeisiin tekoihin .....	72
5.8.1	Verkostot .....	72
5.8.2	Raha .....	78
5.8.3	Kirjat ja elokuvat inspiraationa .....	80
5.9	Mistä lisää rohkeutta tarvittaessa.....	81
5.9.1	Rohkeuden rutiinit .....	81
5.9.2	Toimintasuunnitelma .....	86
5.9.3	Turvallisuus.....	87
5.10	Jos rohkea teko ei tuota toivottua lopputulosta.....	88
5.10.1	Sureminen ja pettymyksen tunteet .....	88
5.10.2	Henkiset kolhut.....	88
5.10.3	Psykologinen turva .....	90
5.10.4	Resilienssi .....	91
5.11	Rohkeuden positiiviset vaikutukset -kehittyminen ja monipuolisempi aito minä ...	91
6	Yhteenveto tuloksista .....	92
7	Pohdinta .....	95
7.1	Laadullisen tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	95
7.2	Mitä ajatuksia projekti herätti .....	97
	Lähteet.....	98
	Kuviot.....	103
	Taulukko.....	103
	Liitteet.....	104

## 1 Johdanto

On ihmisiä, jotka pohtivat, että joku asia olisi kiva ja voisi tehdä sitä ja tätä -ja sitten on niitä, jotka tekevät, mitä oikeasti haluavatkin tehdä. Miksi näin?

Rohkea toiminta on hyvin ajankohtainen aihe ja rohkeasta itsensä toteuttamisesta on tehty viime vuosina Suomessa kiertueita, seminaareja, kirjoja - ja sanaa rohkeus käytetään paljon mainonnassa. Rohkea sisäisen motivaation ohjaama toiminta on ollut esillä myös jo vuonna 2014 eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisussa. (Martela, Jarenko 2014. Verkkolähde.) Aihe on pinnalla. Nykypäivän työelämään etsitään sisäisesti motivoituneita rohkeita ihmisiä, jotka pysyvät innovatiivisella, luovalla ja rohkealla tavalla viemään Suomea eteenpäin (Martela, Jarenko 2014). Ihminen on myös yritysten tärkein menestystekijä. Huomioitavaa on myös, että tuloksellinen johtaminen edellyttää rohkeutta haastaa vanhaa ja heittäytyä uuteen. (Lehikoinen 2014, 8 ja 11).

Tämä työ on tehty sosiaalisen kuntoutuksen johtaminen ja kehittäminen koulutussuuntauksen opinnäytetyönä. Tutkin ja tarkastelen opinnäytetyössäni ihmisten rohkealta näyttävän käyttäytymisen taustalla olevia vaikuttavia tekijöitä laadullisin tutkimusmenetelmin. Haastattelen yhdeksää henkilöä, joiden olen tulkinnut käyttäytyneen rohkeasti jollakin elämän osa-alueella. Rohkeudella tarkoitan tässä työssäni sitä, että ihminen elää itsensä näköistä elämää antamatta mahdollisten riskien tai pelkojen pysäyttää häntä.

*”Riskit ja pelot eivät pysäytä rohkeaa toimintaa” -Elina*

Kuntoutus on toimintaa, jolla pyritään parantamaan ihmisten toimintakykyisyyttä ja sosiaalista selviytymistä, edistämään työkykyä ja turvaamaan työuran jatkuvuutta (Järvikoski, Härkäpää 2011, 8). Sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan prosessia, jolla pyritään ihmisten sosiaalisen toimintakyvyn parantamiseen. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on auttaa ihmisiä selviytymään erilaisista tilanteista ja mahdollistaa heidän monipuolinen osallisuutensa yhteiskuntaan. (Järvikoski, Härkäpää 2011, 22)

Haluan työni kautta antaa ihmisille ymmärrystä aiheesta ja työvälineitä rohkean tilan saavuttamiseen, jotta he uskaltavat askeleen haluamaansa suuntaan. Olen kiinnostunut suuren mittakaavan unelmista. Suuret unelmat voivat motivoida siinä sivussa myös nousemaan sängystä ylös, pukemaan päälle ja syömään aamupalan. Matkalla kohti tavoitetta voi saavuttaa myös monia pienempiä upeita asioita ja laajentaa henkisesti omaa itseään.

Rohkean toiminnan taustalla olevien tekijöiden auki kirjoittaminen auttaa ihmisiä ymmärtämään rohkealta näyttävän toiminnan taustoja ja mistä osa-alueista se syntyy ja mihin asioihin he voivat itse vaikuttaa ja missä kohdassa he ovat itse menossa haaveissaan. Työ antaa perspektiiviä myös siihen, miksi ihmiset eivät aina toimi rohkeasti, vaikka se olisi heille hyväksi.



## 2 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on löytää rohkeudelta näyttävän käyttäytymisen taustalla olevia vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena on saada jäsentynyttä uutta tietoa ja välineitä rohkeaan käyttäytymiseen ja unelmien toteuttamiseen.

Tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Miten haastateltavat määrittelevät rohkeuden?
- 2) Mitkä tekijät ovat auttaneet haastateltavia toimimaan rohkeasti?
- 3) Rohkeuden positiiviset vaikutukset

Haastattelurunkoni on varsin yksityiskohtainen ja sisältää paljon kysymyksiä ja alakysymyksiä aiheeseen liittyen. (Liite 1.)

## 3 Teoriatausta

### 3.1 Mistä syntyy ja mitä on rohkeus

Rohkeus voi olla fyysistä tai moraalista. Rohkeus voi näkyä sitkeytenä, periksi antamattomuutena, sortovallan uhmaamisena, väkivallasta pidättäytymisenä, anteeksi pyytämisenä ja antamisena, toisen hengen pelastamisena, uhrin tai katkeran roolista luopumisena, vihasta ja kostamisesta luopumisena, heikkojen puolustamisena, pelon voittamisena, yhteisön paineen voittamisena, omista eduista luopumisena ja totuuden puhumisena. (Ojanen 2014, 324)

Opinnäytetyö piirtää kokonaisvaltaisen kuvan rohkeudesta huomioiden ihmisten sisäiset ja ulkoiset tekijät sekä rohkeuden biopsykologisen taustan. Tutustuin mahdollisimman paljon erilaisiin teorioihin ja valitsin työni taustalle rohkeuteen seitsemän erilaista teoreettista näkökulmaa. Ensimmäisenä tarkastelen rohkeuden ja sosiaalisen kuntoutuksen suhdetta. Toisena tarkastelen sisäistä motivaatiota ja rohkeuden tunnetta. Kolmantena avaen etiikan teoriaa ja arvoja rohkean toiminnan taustalla. Neljäntenä tarkastelen verkostojen merkitystä rohkeaan toimintaan. Kuvaan myös itsetunnon ja rohkeuden välistä suhdetta. Tuon esiin itsensä johtamisen teoreettisia näkökulmia ja viimeisenä rohkean toiminnan taustalla olevia biopsykologisia teorioita.



Kuva 1 Teoriatausta

## 3.2 Rohkeuden ja sosiaalisen kuntoutuksen suhde

### 3.2.1 Sosiaalinen kuntoutus

Ensimmäisenä tarkastelen rohkeuden ja sosiaalisen kuntoutuksen suhdetta. Tässä kohdassa avaen hieman valinnan teoriaa ja voimaantumisen resurssiteoriaa, sekä yhteiskunnan rakenteiden merkitystä.

Kuntoutuminen on muutosta ja sosiaalinen kuntoutus on ihmisen sosiaaliseen toimintakykyyn tähtäävää muutosta. Sosiaalinen kuntoutuminen voi olla myös sitä, että ihminen voimaantuu sosiaalisesti tai taloudellisesti, jotta hän voi kuntoutua fyysisesti tai psyykkisesti.

Muutos-tilanteissa ihminen toimii aina sen mukaan, mikä on hänelle niissä oloissa ja sillä hetkellä mahdollista. On hyvä muistaa, jos kuntoutuja vaikuttaa harkitsemattomalta tai motivoitumattomalta, että hän ei siinä hetkessä kykene enempään. Kuntoutuksessa voimavaroja voivat periaatteessa olla, mitkä tahansa kuntoutujaa hyödyttävät asiat, oma taistelutahto, samassa elämäntilanteessa ollut naapuri tai aikaisemmat kokemukset. (Kettunen, Kähäri ym. 2011, 64.)

Kuntoutumisessa voimavaroja ovat ympäristön ja yksilön voimavarat. Ympäristön voimavaroiksi voidaan katsoa fyysiset asiat kuten -tilat, -palvelut, -varustus, -rakenteet ja varallisuus sekä sosiaaliset voimavarat kuten konkreettinen apu, emotionaalinen tuki ja tiedonsaanti. Yksilön voimavaroiksi voidaan katsoa fyysiset tekijät kuten ikä, kunto ja terveys sekä psykososiaaliset tekijät kuten kognitiiviset taidot, motivaatio, itsetuntemus, vuorovaikutustaidot, tunnetaidot, kyky solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita ja maailmankatsomus. (Kettunen ja Kähäri 2011, 65)

Kuntoutuksen ihmiskäsitys on sama kuin länsimainen ihmiskäsitys sisältäen vahvan kasvatusoptimismin. (Järvikoski ja Härkäpää 2011, 29) Länsimaisessa ihmiskäsityksessä ihminen kykenee harkinnan avulla hallitsemaan tarpeidensa tyydytystä ja tunteidensa kuohua. Ihminen ei ole ulkoisten olosuhteiden vanki, vaan voi valita päämäärät ja keinot toiminnalleen. Ihminen on toimiva agentti, joka pyrkii toteuttamaan omia elämänsuunnitelmiaan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Ihminen on utelias, tiedonhaluinen ja oppimishaluinen. Ihminen on yksilö, jolla on oikeus omiin ajatuksiin, katsomuksiin ja elämänsuunnitelmiin. Ihmisen hyvän toteutuminen edellyttää yhteistyötä toisten ihmisten kanssa. (Järvikoski ja Härkäpää 2011, 30)

Ajatuksena on, että ihminen voi kasvaa ja oppia tavoitteidensa mukaisesti. (Järvikoski, Härkäpää. 2011, 30) Ihmisillä saattaa olla monenlaisia pelkoja, jotka estävät heitä laajentamasta elinpiiriään niin, että he pysyvät mukavuusalueellaan. Sosiaalisessa kuntoutuksessa pyritään ohjaamaan, auttamaan ja rohkaisemaan ihmisiä voittamaan elämänpiiriä kaventavat pelot. Kuntoutuminen vaatii uusien selviytymiskeinojen oppimista ja sopeutumista. Ihminen joutuu muutostilanteissa usein ylittämään itsensä ja oletetut rajansa (Kettunen ja Kähäri 2011, 65). Sosiaalinen kuntoutus tähtää siihen, että ihminen löytää rohkeutensa.

### 3.2.2 Voimaantumisen resurssiehdot

Sitä, että ihminen alkaa toteuttaa rohkeasti unelmiaan, voidaan ajatella ihmisen voimaantumiseksi. Voimaantuminen tarkoittaa, että ihminen alkaa kokea, että hän voi vaikuttaa aktiivisesti omaan elämäänsä ja oman elämänsä kulkuun. Ihminen muuttuu objektista subjektiksi. Sosiaalisella kuntoutumisella tavoitellaan ihmisen voimaantumista.

Juhani Räsänen (2014) on luetellut voimaantumisen viisi resurssiehtoa. Nämä sisältävät ajatuksen yksilön tasolla, hyvinvointivaltion tasolla, yhteiskunnan tasolla, yhteisöjen tasolla, sosiaaliluokkien ja ryhmien tasolla.

1. Ihmisen olisi tunnettava solidaarisuutta ja konkreettista vastuuta kanssaihmisistä kohtaan. Tämä on voimaantumisen ensimmäinen ehto, jota voi nimittää myös yksilön ehdoksi.
2. Kansalaisten olisi osallistuttava yhteisten asioiden hoitoon. Tätä toista ehtoa voidaan nimittää myös hyvinvointivaltioehdoksi.
3. Yhteisön jäsenten tulisi kunnioittaa toisiaan ihmisinä ja pyrkiä estämään yhteiskunnan jakautumista hyvä- ja huono-osaisiin. Tämä liittyy yhteiskunnallisiin ryhmiin ja sosiaaliluokkiin.
4. Toimiva talousjärjestelmän turvaaminen yhteisöllisessä elämässä, ilman, että raha on elämän itsetarkoitus. Sisältää ajatuksen yhteiskunnasta ja sen tarjoamista edellytyksistä.
5. Vallankäyttö ja vuorovaikutus. Tämä voimaantumisen viides ehto koskee kaikkia yhteisöjä ja niissä tapahtuvaa vallankäyttöä ja vuorovaikutusta.

(Räsänen 2014, 50)



Kuva 2 Voimaantumisen resurssiehdot (mukaellen Räsänen 2014,50)

Yle Areenalla esitetyssä Kuplat-ohjelmassa (2018) kansanedustaja kohtasi köyhän työttömän suomalaisen. Tässä kohtaa tuli ilmi rajapinta, jossa kansanedustaja sanoi, että toisella henkilöllä on mahdollisuuksia oman elämänsä suhteen ja henkilö itse ajatteli, että hänellä ei ole. Henkilö perusteli ajatustaan sillä, että hänellä ei ole rahaa tietokoneeseen tai ruokaan ja jatkuva stressi on heikentänyt hänen terveydentilaansa ja hän elää jatkuvien kipujen kanssa. (Yleareena.fi) Tällaisten rajapintojen kautta voi peilata näiden ehtojen toteutumista Suomessa. Tämä myös kertoo siitä, että riippuen ihmisen asemasta hän voi nähdä toisen itsensä toteuttamisen mahdollisuudet eri tavalla kuin mitä henkilön oma kokemus on.

### 3.2.3 Valinnan teoria

Ulkoisen hallinnan psykologian toimintaperuste on sellainen, että rankaise ihmisiä, jotka toimivat väärin, jotta he oppivat tekemään niin kuin sinä sanot. Palkitse heidät sitten, jotta he edelleen tekevät, niin kuin sanot. Tämä toimintatapa tukee niitä, joilla on eniten valtaa ja sitä käytetään laajalti - koska se toimii. Tämä ulkoinen hallinta kuitenkin vahingoittaa sekä hallitsijaa, että hallittavaa. Alimpana hierarkiassa ihmiset eivät usko olevansa vapaita valitsemaan toisin. He usein uskovat aivan perustellusti, että valinta vain heikentää heidän tilannettaan. (Glasser 2013, 14) Aina yhteiskunnan valtarakenteet eivät tue rohkeaa toimintaa ja on mahdollista, että tietyt valtarakenteet hyötyvät siitä, että kaikki eivät toimi rohkeasti.

Glasser kuvaa, että poikkeuksena ulkoisen hallinnan ja pakottamisen muodosta, ovat ystävät, jotka ovat olleet tukenamme vuosikausia. Ystävien kanssa käytämme valinnan teoriaa (Glasser 2013, 21). Voimme käyttää tätä teoriaa myös muihin ihmisiin. Voimme esimerkiksi valita, että emme pakota lapsiamme opiskelemaan vaan valitsemme, että vietämme heidän kanssaan enemmän aikaa, jolloin he haluavat tehdä, niin kuin toivomme. Valinnan teoriassa meidän tulee välttää negatiivisia käyttäytymismalleja ja korvata ne rakkaudellisemmillä tavoilla olla vuorovaikutuksessa. (Glasser 2013, 26)

Valinnan teoria sisältää kymmenen väittämää, joiden sisäistäminen auttaa ihmisiä löytämään rohkeuden voimavarat. Olen poiminut tähän valinnan teoriasta (Glasser 2013, 294) rohkean toiminnan kannalta neljä olennaisinta väittämää:

1. Ainoa henkilö, jonka käyttäytymistä voimme hallita, olemme me itse. Jos olemme valmiit kärsimään seuraukset, kukaan ei voi pakottaa meitä tekemään mitään, mitä emme halua.
2. Toisilta ihmisiltä voimme saada vain tietoa ja se, mitä teemme tiedolla, on oma tai heidän valintansa.
3. Meitä pitää käynnissä geneettiset tarpeet: selviytyminen, rakkaus ja yhteenkuuluvuus, itsearvostus ja vaikutusvalta, vapaus sekä ilo ja elämästä nauttiminen.

4. Käyttäytyminen kuvataan verbeillä, joissa toimijana on minä itse, esimerkiksi "masennan itseni". Tämä valinta mahdollistaa henkilökohtaisen vapauden. (Glasser 2013, 294)

Tämän valinnan teorian sisäistäminen on itsessään voimaannuttavaa. Mitä paremmin tunnemme itsemme ja uskomme mahdollisuuksiimme vaikuttaa omaan elämäämme, sitä suurempia tietoisempia valintoja teemme. Huomionarvoista rohkealta näyttävän unelmien toteuttamisen kannalta on erityisesti teoriassa esitetyt motivationaaliset tekijät, jotka pitävät meitä käynnissä eli selviytyminen, rakkaus ja yhteenkuuluvuus, itsearvostus ja vaikutusvalta, vapaus sekä ilo ja elämästä nauttiminen ja se, että ihminen määrittelee itsensä subjektiksi. Ihminen voi hyvin pitkälle valita, mitä tekee ja ajattelee juuri tässä hetkessä ja ihmisillä on vapaus valita, minkä merkityksen antaa toisten ihmisten palautteelle.

### 3.3 Sisäinen motivaatio ja rohkeuden tunne

#### 3.3.1 Unelmat

Jaottelussa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, rohkeutta vaativat teot katsotaan olevan sisäisen motivaation ohjaamia (Martela, Jarenko 2015, 27). Sisäinen motivaatio rakentuu siitä, että toiminta itsessään palkitsee henkilöitä. Tekeminen itsessään innostaa ja sitä olisi valmis tekemään ilman mitään ulkoisia palkkioita tai rangaistuksia. Keskeistä sisäisessä motivaatiossa on, että henkilö kokee tehtävän mielenkiintoiseksi, innostavaksi ja arvokkaaksi tai muuten sellaiseksi, että hän tekee sitä mielellään. (Martela 2015, 65)

On mahdollista, että rohkea omien unelmien toteuttaminen on sisältänyt etukäteen unelmointia. Unelmointi on ikään kuin tavoitteen testausta turvallisella maaperällä. NLP:ssä kuvataan, että mitä paremmin jonkin asian pystyy kuvittelemaan, sitä todennäköisemmin sen saavuttaa (Vanhanen).

Sokeasti oman unelman jahtaaminen ei ole järkevää. Yhteiskunnan rakenteista johtuen on mahdotonta, että jokainen voi olla esimerkiksi maailman paras jossakin. Omien unelmien kartoittamisen lisäksi on järkevää pohtia, minkälaisia osaajia maailma tarvitsee ja sen jälkeen valita monista unelmista sellainen, jota kohti uskoo voivansa ottaa määrätietoisia askeleita. Suurta unelmaa valitessa, on hyvä pohtia, onko valmis uhraamaan kaiken ja käyttämään unelman saavuttamiseen paljon aikaa ja onko valmis systemaattiseen treenaukseen, kovaan rääkkiin ja jatkuvaan itsensä haastamiseen. Myös onko riittävät elämänhallinnan kyvyt, että saa kaikki resurssit valjastettua unelman tavoittelemiseen. (Martela 2015, 203)

### 3.3.2 Tunteet

Rohkeuden taustalla olevia motivoivia perustunteita ovat uteliaisuus ja ilo. Darwin on tarkastellut vauvan perustunteita ja löytänyt muun muassa ilon ja uteliaisuuden. (Heckhausen ja Heckhausen 2008, 58) Sisäisen motivaation taustalla voi olla myös kyvykkyyden tunne ja itsemääräämisoikeus. (Heckhausen 2008, 326) Lasten kasvatuksessa ja itsetunnon kehityksessä sisäistä motivaatiota voidaan tukea antamalla realistista palautetta hyvin tehdystä työstä ja sallimalla lapsen kokema onnistumisen riemu asioista, joita hän on tehnyt.

Ihminen ei väsy suureen työmäärään, vaan siihen, jos hän ei ole innostunut siitä mitä tekee. Into syntyy vaivannäöstä, tekemisestä ja ponnisteluista. Tämä tarkoittaa itsensä avaamista ja sisäisen äänen kuuntelemista, itseensä tutustumista. Innostus etsii sitä, mikä on aitoa ja siksi on tärkeää löytää aito minuus, jolloin innostus juoksee avonaiseen syliisi. (Hämäläinen 2001, 14)

Vääränlainen itsekuri voi johtaa toisten miellyttämisen takia tehtyihin valintoihin, jotka eivät tyydytä henkilöitä itseään. Esimerkiksi oman uransa vaihtaminen voi olla vaikeaa itsekurille rakennetun elämän eläjälle. Asiaa voi kuitenkin ajatella yksilöiden kohdalla niin, että mielumin kauhea loppu kuin loputon kauhu. (Passig ja Lobo 2010, 66)

### 3.3.3 Läsnaolo

Rohkea minä valjastetaan läsnäolon taidolla. Tutkittaessa viihdyttäjiä, suurimmat ennusmerkit menestykseen olivat itsevarmuus, mukavuusalue ja intohimoinen kiinnostus. He, jotka eivät menestyneet käyttivät aikansa murehtimalla, miten heillä meni ja mitä toiset ajattelivat heistä. He, jotka menestyivät, olivat täysin läsnä ja heidän läsnäolonsa oli käsin kosketettavissa. Menestyneet henkilöt tiesivät yrittäneensä kaikkensa. Itsevarmuuden ja innostuneisuuden teeskentely näkyy helposti toisille ihmisille. (Cuddy 2016, 20)

Läsnaolo on olemista oma itsensä, mitä ikinä tapahtuukaan (23) ja läsnäolo on itsevarmuutta ilman ylimielisyyttä (26). Kaikista voimakkain on se, jolla on oma itsensä hallinnassa (110). Voimattomuuden tunne estää läsnäoloa. Voimantunne, taas suojelee meitä ja kasvattaa nahkaamme ulkoisia arvosteluja tai hyökkäyksiä vastaan, se voi myös auttaa meitä yhteyteen muiden ihmisten kanssa (127). (Cuddy 2016 23, 26, 110, 127)

Voimantunne, jota myös rohkeuden tunteeksi voisi sanoa, auttaa meitä valjastamaan kapasiteettimme ja auttaa meitä kokemaan, että tilanne on hallinnassa (131) ja toimimaan tehokkaasti (132), vapauttaa ajattelua (128). Voimantunne tekee meistä pelottomia, itsenäisiä ja vähemmän alttiita ulkopuolisille odotuksille ja mahdollistaa meidän luovuutemme voimakkaan käyttöönoton. Voimantunne voi houkutella toimintaan asioiden muuttamiseksi. Voimantunne

voi tehdä meistä tehokkaampia (132). Voimantunne vaikuttaa myös fysiologiaamme (133). (Cuddy 2016, 128,131-133)

### 3.3.4 Itseohjautuvuusteoria

Itseohjautuvuusteoria, liittyy vahvasti sisäiseen motivaatioon ja rohkeutta voidaan tarkastella myös tästä näkökulmasta. Itseohjautuvuusteoria asettaa eri motivaatiotyypit janalle, jonka toisessa päässä on motivaation puute ja toisessa päässä on sisäsyntyinen motivaatio. Ajatuksena on, että ulkoisessa motivaatiossa ulkoinen kontrolli voi synnyttää motivaation, joka tapahtuu kontrollin ollessa läsnä tai otetaan oman sisäisen kontrollin valvontaan. Sisäinen motivaatio taas voi sisältää sisäistetyn motivaation, jossa tekemisen tulos osuu yhteen henkilön arvomaailman kanssa ja janan ääripäänä sisäinen motivaatio, jossa tekemisen itsensä tarjoama nautinto motivoi henkilöä. Sisäisesti motivoidut tavoitteet ovat yhteydessä hyvinvointiimme toisin kuin ulkoisesti motivoivat tavoitteet. (Martela 2014,46-47)

Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteorian taustalla on suuri meta-analyysi, jossa on havaittu, että ulkoiset palkkiot heikentävät ihmisten sisäistä motivaatiota. (Martela 2015)

Itseohjautuvuusteorian taustalla on neljä erilaista tarvetta. Näitä tarpeita ovat vapaaehtoisuuden, kyvykkyyden, yhteenkuuluvuuden ja hyväntekemisen tarpeet. Vapaaehtoisuuden tarve sisältää mahdollisuuden tehdä itseä kiinnostavia asioita itse valitsemallaan tavalla. Työ ei ole ulkoapäin pakotettua, vaan edustaa sitä, kuka tekijä on ihmisenä. Kyvykkyyden tarve sisältää ajatuksen, että pääsee käyttämään parasta osaamistaan ja saa aikaan asioita. Yhteenkuuluvuuden tarve sisältää kokemuksen, että on välitetty ja arvostettu ihmisenä toisten keskuudessa. Hyväntekemisen tarve sisältää mahdollisuuden, että omalla työlläni on myönteinen vaikutus - työtovereihin, asiakkaisiin tai laajempaan yhteiskuntaan. (Martela, Jarenko 2015,17)

Vapaaehtoisuutta voi vahvistaa tunnistamalla omat kiinnostuksen, innostuksen ja arvostuksen kohteensa ja muuttamalla elämäänsä niin, että pääsee paremmin toteuttamaan näitä asioita. Kysymystä, kuka minä olen voi tutkia tarkemmin myös tekemällä paperille kutsumuskartan, jossa kirjaa tarkasti, mistä asioista nauttii ja pisteyttää ne. (Martela 2015,84,91)

### 3.3.5 Flow-tila

Ihminen saattaa parhaimmillaan työskentelyssään päästä tilaan, jota kutsutaan Flow-tilaksi. Tällöin työskentely vain virtaa eteenpäin ja ihmisen luovuus, subjektiivinen hyvinvointi ja onnellisuuden tila ovat korkealla. (Tamski 2016, 104) Flow-tila sisältää paljon samoja elementtejä rohkean tilan ja läsnäolon tilan kanssa.

Flow tilaa kuvataan niin, että tehtävällä on selkeät päämäärät ja yksilön keskittyminen on täydellistä. Flow tilassa oman minän arviointi vähenee ja ajantaju katoaa. Yksilön kyvyt ja



tehtävän vaativuus ovat tasapainossa ja yksilö tuntee pystyvänsä kontrolloimaan tilannetta. Tehtävä itsessään on palkitseva. (Tamski 2016,104)

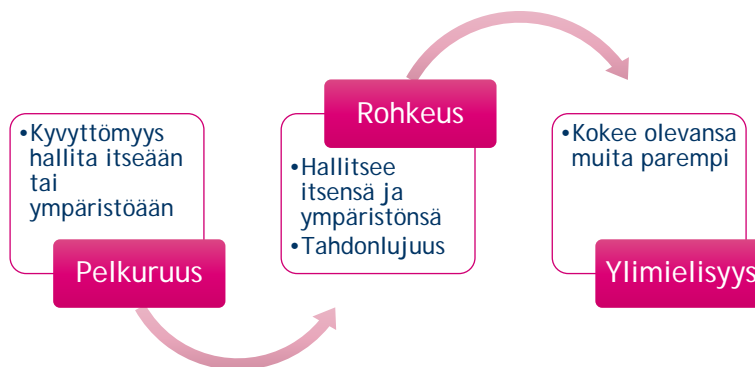
### 3.4 Etiikka ja arvot rohkean toiminnan taustalla

#### 3.4.1 Hyve-etiikka ja tahdonvoima

Ihmisten rohkeutta vaativa unelma sisältää päämäärän. Hyve-eettisiä teorioita kutsutaan myös teleologiseksi etiikaksi, koska niiden tavoitteena on pyrkiä kohti päämäärää (Hallamaa 2017, 94). Moraali ohjaa arvioitamme, päätöksiämme ja tekojamme. Moraalin tietoista ajattelemista kutsutaan etiikaksi eli moraliopiksi. Tiedostettu moraalikoostuu normeista ja arvoista. Normit palautuvat tekoihin tai tyyppeihin, arvot taas tiettyihin tiloihin jotka me arvioimme hyväksi ja tavoiteltaviksi tai pahoiksi. (Koskinen 1995, 32) Etiikka on tärkeä myös siinä mielessä rohkeudessa, että ihmisten eettiset mallit ohjaavat arvojamme, jotka vaikuttavat toimintaamme ja kokemuksiimme. Etiikka on yläkäsite, jonka alla on ihmisen moraalikoostuu. Moraalin alla on arvot ja normit.

Hyve-etiikassa ajatellaan, että erilaiset sielunosat kehittävät erilaisia hyveitä. Järki kehittää viisautta tai paheena hulluutta. Tahto voi olla vahva tai heikko. Vahva tahto kehittää tahdonlujuuden tai rohkeuden, kun taas heikko tahto saa rasitteekseen pelkuruuden. Rohkeuden määrittää keskitie, joka kulkee ylimielisyyden ja puuttuvan rohkeuden sekä puuttuvan tahdonhallintakyvyn välillä. Rohkeus ja pelkuruus ilmenevät sisäisesti ihmisen kyvyttömyytenä tai kyynä hallita itseään sekä ulkoisten haasteiden kohtaamisessa. Tunne tai halu taas voi kehittää kohtuuttomuuden, tunteellisuuden tai hillittömyyden paheen tai kohtuullisuuden hyveen. (Koskinen 1995,74) Rohkeus liitetään tässä siis voimakkaasti itsesäätelyyn ja elämänhallinnan taitoihin.

Alasdair Macintyre mukaan Hyve-etiikka voisi olla myös hyvä ohjenuora myös yhteiskunnallisten instituutioiden tasolla. Yhteiskunnan ja yksilön toimintaa ohjaavina periaatteina tulisi olla oikeudenmukaisuus, rohkeus ja rehellisyys. Oikeudenmukaisuus tarkoittaa sen oppimista, mikä kellekin kuuluu, rohkeus valmiutta ottaa riskejä ja rehellisyys sen tunnustamista, että voittoon ei päästä huijaamalla. (Räsänen 2014, 50)



Kuva 3 Rohkeus hyve-etiikassa (mukaellen Koskinen 1995, 74)

### 3.4.2 Arvot

#### 3.4.2.1 Arvoni ovat osa minua - minä olen arvoni

Arvot voidaan määritellä usealla eri tavalla. Yleensä arvot käsitetään uskomuksiksi, että tietty päämäärä tai tapa toimia on tavoiteltavampi kuin vastakkainen päämäärä tai toimintatapa. Arvot voivat olla henkilökohtaisia tai sosiaalisen arvojärjestelmän osia. Koska arvot edustavat tietoisia päämääriä, ne ovat osa ihmisten minäkuvaa. (Juujärvi, Pessa 2011, 35) Tätä kautta ihminen voi ajatella, että se mitä arvostan, on osa minua. Minä olen arvoni. Ihmisen on hyvä olla, kun hän ei toimi itseään vastaan.

Moraalisen toiminnan taustalla ovat ihmisen sitoutuminen moraaliseen päämäärään ja kokemus, että hän on henkilökohtaisesti vastuussa tilanteen seurauksista. Tutkijat ovat ehdottaneet, että moraalisen motivaation taustalla on moraaliset tunteet kuten empatia, syyllisyys ja häpeä. Empaattisen huolenpidon tunne voi olla niin vahva, että ihminen tarttuu toimeen, vaikka toiminnasta olisi hänelle itselleen vaivaa. (Juujärvi, Myyry, Pessa 2011, 33) Monet suuret ja menestyneet johtajat kuten Mahatma Gandhi ovat hyviä esimerkkejä tällaisesta toiminnasta. Näissä tapauksissa ihmisten hyvinvointi tulee siitä, että he tekevät sitä, minkä kokevat olevan oikein.

#### 3.4.2.2 Tahtoarvot ja asennearvot

Rohkeaan toimintaan voidaan nähdä liittyvän tahtoarvoja ja asennearvoja. Tahtoarvot ovat erilaisten ideoiden, töiden ja tekojen takana ja yhteydessä ihmisen kykyyn kurottautua tulevaisuuteen. Tahtoarvot ilmenevät ihmisen kyvyssä suunnitella tulevaisuuttaan ja toimintaansa. Näiden arvojen toteuttamisessa on vaara ajautua tyydyttymättömän tahdon maailmaan, jossa tahto muuttuu hallitsemattomaksi haluiksi ja kateudeksi. Hyvä tahto muuttuu pahaksi, joka ei piittaa kuin itsestään. (Räsänen 2014, 250)

Asenne koostuu tietämisestä, tuntemisesta ja käyttäytymisestä. Asenne liittyy ihmisen uskoon omiin kykyihinsä ja toisaalta kokemuksen ja oppimisen mukanaan tuomaan käsitykseen siitä, miten vaikeita asiat ovat ylipäättänsä. (Räsänen 2014, 250) Ihmisen voimaantuessa ihmisen asennearvoissa tapahtuu muutos ja ihminen alkaa tuntea, ajatella ja toimia elämänmyönteisesti niin, että seuraukset ovat hyviä (Räsänen 2014, 252).

Ihmisten arvoja on tutkittu muun muassa kysymyksellä ”kuinka monesta dollarista olisit valmis lyömään isääsi?” Suomessa arvon vastineita ovat sana hinta ja arvostus. Arvot ohjaavat ihmisen toimintaa, valintoja ja havaintoja. Arvoja voivat olla tavoiteltavina pidetyt asiantilat kuten maailman rauha, mutta arvoiksi katsotaan myös hyveiksi nimetyt asiat, kuten ahkeruus ja rohkeus. Hyveenä rohkeus kuvaa toivottavaa käytöstä. (Helkama 2015, 8)

#### 3.4.2.3 Rohkeuden arvostus ja rohkeus arvona

Suomalaisten (Pyhtäällä asuvien) hyveitä tutkittaessa on havaittu, että rehellisyys on ollut Suomessa ykkösarvo vuonna 1975 ja on sitä edelleen tutkimuksen päättyessä vuonna 2007. Rohkeus taas on noussut vuoden 1975 sijalta 13 sijalle viisi laman aikana ja säilyi kärkisijoilla myös vuonna 2007. Rohkeuden arvostus suomalaisten silmissä oli noussut kaikista eniten kolmessakymmenessä vuodessa. Muita tutkimuksen hyveitä olivat vastuuntunto, itsekuri, anteeksiantavaisuus, iloisuus, kohteliaisuus, puhtaus, siisteys, itsenäisyys, hellyys, lempeys, avuliaisuus, avarakatseisuus, johdonmukaisuus, kyvykkyys, tottelevaisuus, mielikuvitus ja kunnianhimo. (Helkama 2015, 86)

Jonkin yksittäisen arvon yhteys ihmisen toimintaan selviää usein vasta, kun otetaan huomioon myös ihmisen muut arvot. Arvot ohjaavat osaa ihmisen toiminnoista ja osa ihmisen toiminnasta on sattumanvaraista. Joidenkin toimintojen taustalla saattaa olla yhdenmukaisuuden arvo ja ihminen pyrkii käyttäytymään yhteisön odottamalla tavalla, ei niinkään omien arvojensa mukaisesti. (Helkama 2015, 103) Esimerkiksi rohkealta näyttävää toimintaa edellyttävässä yhteisössä ihminen saattaa toimia rohkeasti, koska arvostaa rohkeutta tai siksi, että arvostaa sitä, että toimii kuten yhteisö odottaa, jos yhteisö edellyttää jäseniltään yhdenmukaista käyttäytymistä.

Ristiriitaiset arvot ja periaatteet ihmisten toiminnan taustalla voivat aiheuttaa ihmisille pahaa oloa ja aggressioita. Myös tahdonvoiman heikkous ja puutteellinen toiminnan arviointi voivat aiheuttaa ihmisille riskikäyttäytymistä, jonka taustalla on itsehillinnän ja hallinnan puute. Tällainen toiminta ei ole rohkeuden ohjaama vaan tyhmyyden. (Ojanen 2014, 236)

Kun käyttää moraalista rohkeutta ja tekee sen, minkä tietää oikeaksi, voi joutua kohtaamaan vastoinkäymisiä ja menettää rahaa, ystäviä, aseman, suosion ja menestyksen. Joissakin tapauksissa oikein tekeminen saattaa johtaa jopa fyysiseen kipuun. Mahatma Gandhi osoitti rohkeutta kieltäytymällä yhteistyöstä moraalinsa vastaisissa asioissa. Hänen väkivallaton hyvin vaikuttava

taistelunsa jatkui yli 30 vuotta hänen kuolemaansa saakka. Jos onnistumme juurruttamaan moraalisen rohkeuden tajun nuoriimme, he jaksavat luottaa itseensä ja vastustaa niitä, jotka kannattavat tuhoavaa toimintaa kuten väkivaltaa tai huumeita. (Nair 1995, 62)

Eeva-Liisa Tamski kuvailee kirjassaan "Tietäjien kohtaamisia" kohdan apinakokeesta, jossa apinat oppivat toimimaan lauman säännöillä, vaikka säännöissä ei olisi enää mitään järkeä, eikä se palvelisi yhteisöä. Kokeessa oli banaaneja saatavilla ja jos niihin koski, niin sireeni alkoi huutaa ja vettä roiskua apinoiden päälle. Apinat oppivat jättämään banaanit rauhaan. Sireeni ja vesi laitettiin pois päältä ja banaanit olivat saatavilla, mutta kun laumaan laitettiin uusi apina, joka yritti koskea banaaneihin, hyökkäsivät kastuneet apinat uuden apinan kimppuun. Apinoita vaihdettiin, kunnes yhtäkään vanhan lauman jäsentä ei ollut enää laumassa, mutta kukaan uusista apinoista ei uskaltanut koskea banaaneihin ja apinat olivat nälissään. (Tamski 2016, 81) Moraalinen rohkeus voi toisinaan vaatia sitä, että uskaltaa kyseenalaistamaan ääneen sen, mitä kerrotaan totuutena ja on valmis saamaan sokean apinalauman kimppuunsa.

### 3.4.3 Yhdessä toimimisen etiikka

Hyve-eettisissä teorioissa tavoitteena on valita toiminnan päämäärät ja keinot niin, että toiminta vaikuttaa suotuisasti toimijaan persoonana ja hänen mahdollisuuksiinsa kehittyä oman yhteisönsä jäsenenä. (Hallamaa 2017, 94) Toisten hyvinvoinnin edistäminen lisää ihmisten omaa hyvinvointia. Toisten onnellisuus lisää myös ihmisten itsensä onnellisuutta. Muiden ihmisten hyvä on keskeinen arvo, jota ihmiset pyrkivät toteuttamaan monin tavoin.

Yhteisöön kuuluvia yhdistää yhteinen päämäärä, joka voidaan muotoilla myös arvoksi tai aatteenksi (102). Yhteisössä toimiminen voi olla osa ihmisen elämäntapaa ja kaiken toiminnan ei tarvitse palvella yksilön intressejä. Me-tilaisessa yhteistoiminnassa yhteisön päämäärät ovat yksilöiden tunnustamia päämääriä ja yhteistoiminnan jatkaminen on jokaisen jäsenen intresseissä. On myös ryhmiä, joita yhdistää sen hetkinen yhteinen päämäärä. (112) Toimijat hakeutuvat yhteistoimintaan, koska heillä on sama päämäärä. Sitoutuminen yhteistoimintaan riippuu siitä, miten se palvelee yksilön intressejä (119). (Hallamaa 2017, 102, 112, 119)

Luottamus toimii ihmisten yhteisen toiminnan liimana. Ei-luottamisen asenne taas yleensä sulkee ihmisen monenlaisesta yhteistoiminnasta ja rajoittaa huomattavasti hänen toiminta- ja muita mahdollisuuksiaan. Lapsille toisiin luottamus on hengissä pysymisen ehto ja ihmisen kasvaessa kokemukset antavat ihmisille tietoa, millaisiin ihmisiin ja missä tilanteissa kannattaa luottaa. (Hallamaa 2017, 131) Voidakseen toimia ryhmässä, yksilöllä tulee olla toiminnan mahdollistava asenne, jotta hänet hyväksytään osaksi ryhmää. Yhteisön jäsenyys edellyttää hyväksyntää ja sitoutumista. (Hallamaa 2017, 114)

Ryhmän jäsenillä voi olla erilaisia valta-asemia. Valta-asemalla tarkoitetaan muutoksen aikaansaamista toisten ihmisten käyttäytymisessä. Muutosten aikaansaaminen edellyttää, että toimijalla on hallussaan kykyjä ja muita resursseja sekä mahdollisuuksia ja tilaisuuksia, joita hän pystyy hyödyntämään ja muokkaamaan olosuhteita tavoitteidensa edistämiseksi. (Hallamaa 2017, 151)

### 3.5 Verkostojen merkitys

#### 3.5.1 Varhaiset kiintymyksen kohteet

##### 3.5.1.1 Temperamentissa yksilöllisiä eroja

Psykoanalyttikko Bowlby on 1950-luvulla luonut teorian varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen turvallisuudentunteelle ja kiintymisen muodolle. Lapset, joita hoidetaan hyvin ja heidän tarpeisiinsa vastataan, kiinnittyvät vanhempiinsa ja kokevat, että he voivat vaikuttaa elämäänsä. Lapset, joiden varhainen hoito on ollut puutteellista ja lapsen signaaleihin ei ole vastattu, saattavat tulevaisuudessa nähdä maailman pahana paikkana ja muut ihmiset epäluotettavina. (Keltikangas-Järvinen 2004,187) Temperamenttitutkijat ovat lisänneet tähän, että lapsilla on syntymästä asti havaittavissa erilaisia temperamentti-omaisuuksia, jotka vaikuttavat vanhemman ja lapsen vuorovaikutukseen ja turvallisuushakuisuuden määrään. (Keltikangas-Järvinen 2004,193,196) Lapsen perustarpeista huolehtiminen riittävällä laadukkuudella auttaa lasta kestämään pettymyksiä masentumatta ja erottamaan laajemmat intressinsä ja sen hetket halut toisistaan. Huolenpito auttaa lasta oppimaan saada tyydytystä ja iloa myös ponnisteluista ja vaivannäköä edellyttävästä tekemisestä, joka johtaa pitkäaikaisten intressien toteutumiseen (Hallamaa 2017, 39). Lyhyesti sanottuna lapsen varhainen hoito voi siis vaikuttaa lapsen minäkuvaan ja maailmankuvaan. Lapsen temperamentilla on myös vaikutusta.

Jokaisella ihmisellä on jo syntyessään yksilölliset temperamentti-omaisuutensa ja vauvat liikkuvat jo kohdussa temperamenttinsa mukaisesti. Temperamentti selittää, miksi jotkut ovat esimerkiksi alttiimpia huutamaan ja raivoamaan suuttuessaan. (Juusola 2015, 21) Ujoja lapsia ei saisi väkisin pakottaa reippaiksi ja rohkeiksi, sillä he saattavat silloin vain esittää jotain muuta kuin kuka he sisimmältään ovat. Ujoilla on oikeus olla oma itsensä. Ujoja voi kuitenkin saattaa tilanteisiin, joissa he voivat turvallisesti omaan tahtiinsa harjoitella ja laajentaa omaa elinpiiriään. Ujojen rohkeutta voi kasvattaa esimerkiksi yhteisillä pallopeleillä tai retkillä. Kun lapsi pärjää, osaa ja jaksaa, hän oppii luottamaan itseensä. (Viljamaa 2008, 23)

Turvallisuuden tankkaus uhkaavissa tilanteissa mahdollistaa, että lapsi voi käyttää aikuisia voimavaranaan ja oppii tunnistamaan omat tunteensa ja tarpeensa, sekä oppii tunteiden säätelyä.

Aikuiselta saatu turva merkitsee lapsen uhkakokemuksen tyyntymistä ja rohkaisu auttaa lapsen uteliaisuutta heräämään uudelleen. (Toskala 1997, 60) Pelon voittaminen on aikuisella osin samanlainen tapahtumasarja kuin jolla lapsikin rakentaa turvallisuuttaan, luottamustaan, itsearvostustaan ja elämänsä hallintaa. Erona on, että lapsi on konkreettisesti suhteessa pelkoa tuottaviin asioihin ja toisen ihmisen tarjoamaan välittömään turvallisuuteen. Aikuinen voi käsitellä asioita mielessään. Kun lapselle muodostuu luottamus omaan selviytymiskykyynsä lisää se vuorostaan seikkailuasennetta.

Samana pysyvä ja turvallinen ympäristö rohkaisee ujoja lapsia ottamaan enemmän "riskejä" tutustuessaan toisiin ja ryhtyessään aloitteellisiksi vuorovaikutuksessa. Muuttuvat ympäristöt ja kaoottiset ryhmät pitävät erityisesti ulospäinsuuntautuneiden lasten stressitasoja ylhäällä. Vetäytyviin ja yksin leikkiviin lapsiin vaikutus ei ole yhtä voimakas. (Keltikangas-Järvinen 2004,220) Stressin vähentäjänä saattaa toimia toinen aikuinen tai toinen lapsi. Aktiivisten ja rohkeiden lapsien on todettu käyttäytyvän ulospäinsuuntautuneesti tai jopa levottomasti enemmän silloin, jos uhkaavassa tilanteessa on mukana tuttuja lapsia.

### 3.5.1.2 Aikuiset opettavat tunnetaitoja

Tunnetaidot ovat opittavissa olevia taitoja, jotka lapset oppivat vanhemmiltaan. Tunnejärjestelmä pyrkii aina kohti hyvinvointia. Tunnejärjestelmämme ohjaa huomionne sinne, missä tapahtuu tärkeää ja kiinnostavaa. Lapsen tunteiden säätelyä voi vahvistaa pienestä pitäen esimerkiksi hoivaamalla ja sylissä pitämällä ja pyrkimällä keskustelemaan tai siirtämään huomio mukavampiin asioihin negatiivisten tunteiden ollessa päällä. (Juusola 2010, 98) Lapsen myönteisiä tunteita voi vahvistaa hänen iloonsa ja huumoriinsa liittymällä. Kiintymys, empatia ja yhteinen innostus ovat tärkeitä perheen hyvinvoinnin kannalta. Turvallisesti kiintyneet nuoret ovat oppineet, että toisiin ihmisiin voi turvautua ja osaavat pyytää apua. (Juusola 2010, 99) Ilo myös vahvistaa oppimiskykyä. Myönteiset tunteet vahvistavat lasta onnistumisen kierteseen. Mikäli lapsi joutuu negatiiviseen kierteseen, jossa hän saa jatkuvasti kielteistä palautetta oppimisestaan, olisi aikuisten tehtävä pohtia, miten tämä katkaistaan. Lapsi tarvitsee tunteen, että ympäristö tukee häntä. (Juusola 2010, 105-106.)

Debbie Ford kirjoittaa kirjassaan Rohkeus -voita pelkosi ja vahvasta itseluottamustasi, että varhaisten kiintymyksenkohteiden vaikuttavat ihmisten uskomuksiin itsestään. Hänen mukaansa suurin osa esteistä, jotka riistävät hänen asiakkaidensa ilon ja onnellisuuden ja estävät heitä jatkamasta eteenpäin ovat peräisin heidän lapsuudestaan, sukupolvelta toiselle siirtyneistä asioista. (Ford 2012, 33) Esimerkiksi hyväksynnän hakemisesta vapautuminen näkyy ihmisen käyttäytymisessä niin, että hän uskaltaa elää enemmän omien luontaisten taipumuksiensa mukaan (Mäkipetäjä ja Komilainen 2016,125).

Lapset voivat oppia vanhempien mallista myös resilienssiä eli kykyä selviytyä pettymyksistä. Vanhemmat voivat esimerkiksi opettaa lapsia suhtautumaan huumorilla asioihin, jotka saattavat ilman huumoria tuntua kurjilta. Vanhempi voi opettaa laittamaan pettymykset mittasuhteisiin ja näkemään asioiden hauskan puolen. (Sandberg 2017, 108) Turvallinen kiintymyssuhde auttaa hyvän itsetunnon rakentumisessa, tunteiden säätelyn sisäistämässä ja vapaudessa elää omannäköistä elämää.

### 3.5.1.3 Kulttuurierot rohkeaksi kasvatuksessa

Suomalaisessa kulttuurissa ei ole perinteisesti totuttu antamaan kannustavaa palautetta ja kehuja ja sen takia tätä taitoa tulee opetella (Toivakka 2012, 26). Oma näkemykseni on, että lapsien kasvatusta on muuttunut ja nykyaikana ihmiset ovat enenevässä määrin kiinnostuneita erilaisista kasvatusten menetelmistä ja niiden psykologisista vaikutuksista. Teorioita ja tietoa on myös paljon tarjolla. Positiivisessa psykologiassa painotetaan lapsen kehumisessa sitä, että lasta tulee kehua yrittämisestä ja konkreettisesta hyvin tehdystä työstä. NLP:ssä taas lapsen kehumisen osoittaminen identiteettitasolle vaikuttaa lapseen kaikista voimakkaimmin.

Kulttuurilla on vaikutusta siihen, mikä nähdään hyvänä. Amerikassa estoton, aktiivinen ja rohkea itseään esille tuova lapsi on ihanne, johon tulee pyrkiä ja ujut piirteet halutaan karsia pois, kun taas Kiinassa tällainen käytös tulkitaan sopeutumattomuudeksi ja häiriökäyttäytymiseksi. Sopeutuva lapsi on kiinalaisäitien mukaan uudessa tilanteessa syrjäänvetäytyvä ja lapsen tuli odottaa, että aikuinen tekee aloitteen. Mikäli lapsen varhaislapsuudessa näkynyt ujous tai rohkeus ei sopinut kulttuurin muottiin ennusti se myöhemmässä iässä vaikeuksia molemmissa kulttuureissa. Kiinassa ulospäinsuuntautuneet lapset joutuvat hankaluuksiin ja Amerikassa ujut ja hiljaiset. (Keltikangas-Järvinen 2004, 239) Yhdysvalloissa sosiaalisesti varautuneilla lapsilla oli myös suuri riski tulla kaveripiiriin hylkäämiksi. Ujouteen liitettiin Yhdysvalloissa myös muita negatiivisia piirteitä kuten vähemmän onnellinen, vähemmän tunneherkkä, kylmä, vähemmän ystävällinen ja vähemmän suosittu. (Keltikangas-Järvinen 2004, 246)

### 3.5.2 Verkostot ja voimaantuminen

Voimaantuminen on sosiaalisen kuntoutuksen ja sosiaalialan perustermejä, sillä tarkoitetaan sitä, että ihminen alkaa olla oman elämänsä subjekti ja uskoo omiin mahdollisuuksiinsa vaikuttaa elämäänsä. Esimerkiksi alkaa toteuttaa omia unelmiaan.

Rohkeus voidaan ajatella olevan yksilön ominaisuus, joka syntyy verkostoissa. Verkostoilla on merkitystä ihmisten voimaantumiseen ja voimaantumiseen. Ihmiset eivät kasva tyhjiössä, vaan he ovat osa suurempaa kokonaisuutta. Varhaisten kokemusten, kasvatuskulttuurin ja nuoruuden ryhmien lisäksi ihminen tarvitsee muita ihmisiä koko elämänsä. Voimaantumista ei voi kuitenkaan antaa toiselle.

Jos ihminen todella haluaa jotakin, hän saavuttaa sen ei täysin pidä paikkaansa, koska kaikki eivät voi voittaa Idolsia. Jos ihminen todella haluaa jotain, hänellä on tavallista suuremmat mahdollisuudet kenties onnistua tavoitteessaan, mikäli tilanne on siihen suotuisa. (Passig ja Lobo 2010, 191)

Voimaantuminen on prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään. Ihminen ei voimaannu ulkoisella pakolla. Ihmisen sisäisen voimaantumistunteen osatekijöinä on vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys. Vapauden ja ilmapiirin alla on rohkeus kokeilla uutta. Rohkeuteen kokeilla vaikuttaa siis ilmapiiri ja vapaus. (Räsänen 2014, 102) Voimaantuminen on prosessi, jonka kannalta tietyt toimintaympäristön olosuhteet voivat vaikuttaa siihen myönteisesti. Esimerkiksi vapaus valita ja turvalliseksi koettu ilmapiiri ovat merkityksellisiä ja tämän vuoksi voimaantuminen on jossain tietyssä ympäristössä todennäköisempää kuin toisessa. (Räsänen 2014, 102) Nauru ja oppiminen on onnistuneiden pitkäkestoisten ihmissuhteiden perusta (Glasser 2013, 44).



Kuva 4 Ilmapiiri ja vapaus tuovat rohkeuden kokeilla (mukaellen Räsänen 2014, 102)

### 3.6 Itsetunto

#### 3.6.1 Hyvä itsetunto

Hyvä itsetunto on itsensä tuntemista ja arvostamista sekä olennainen osa elämänhallintaa ja hyvinvointia. Itsetunto on osa persoonallisuutta ja temperamenttiä, joka saa pohjansa lapsuudessa ja muokkautuu elämän edetessä. Eri temperamenteilla on erilaiset haasteensa. (Cacciatore -Korteniemi-Poikela - Huovinen 2009, 8) Yksilön vahva itsetunto voidaan nähdä korreloivan yksilön sisäisen elämänhallinnan tunteen kanssa (Heikkilä 2006, 168).

Ihmisillä on hyvä itsetunto, kun hän arvostaa itseään ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. Ihmisten kannattaa hyväksyä ja työstää häiritseviä heikkouksiaan, mutta keskittyä erityisesti vahvuuksiinsa. (Marsh 2017, 210) Minäkuva alkaa kehittyä jo varhain riippuen siitä, miten tarpeisi suhtaudutaan ja millainen ilmapiiri on. Minäkuva muokkaa persoonallisuutta ja ympäristön olosuhteita. Jos ihminen ei esimerkiksi usko ansaitsevansa hyvää työpaikkaa, hänen on



vaikea sellaista saada. (Marsh 2017, 204) Itsetunto siis vaikuttaa uskomuksiimme, jotka taas vaikuttavat käyttäytymiseemme.

Itsetunto on tunnetta, että on hyvä; itsensä arvostamista ja itseluottamusta. Itsetunto on oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena ja lisäksi kykyä arvostaa muita ihmisiä. Hyvä itsetunto on itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Itsetunto on myös epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä. Hyvän itsetunnon omaavat henkilöt kykenevät tekemään päätöksiä ja ratkaisuja, jotka ohjaavat heidän elämänsä siihen suuntaan mihin he haluavat.

### 3.6.2 Ryhmään kuulumisen merkitys itsetunnolle

(Keltikangas-Järvinen 1999, 36). Itsetunnon kehitys vaatii kuulumista johonkin ryhmään, ryhmässä saatu sosiaalinen hyväksyntä ja ryhmän jäsenten arvostuksella sekä ryhmän laajemmalla sosiaalisella hyväksynnällä on myös merkitystä lapsen itsetuntoon. (Keltikangas- Järvinen 1999, 36).

Vanhempien olisi hyvä sallia lapsellensa heidän lapsensa valitseman ryhmän jäsenyys, mutta samalla on tuettava lapsen persoonallisuutta, itsetuntoa ja vastuunalaista käyttäytymistä. Ryhmään kuulumisen voi vahvistaa lapsen itsetuntoa. Ryhmään kuulumisella ja kuulumattomuudella ja ryhmien laadulla on vaikutusta itsetuntoon. (36) Hyvä itsetunto rakentuu vuorovaikutuksessa rakastavan ympäristön kanssa. (132) Selkeät rajat, positiivisen huomioiminen, rangaitusten välttäminen, aito kiinnostus ja rakkaus perheessä auttavat lasta kasvattamaan hyvän itsetunnon. Rajat, joissa on vähintään yksi vaihtoehto vahvistavat lapsen hallinnantunnetta. (170, 231) (Keltikangas - Järvinen 1999, 36, 32, 170, 231)

Ryhmään kuulumisen vaikuttaa lapsen näkemykseen omasta merkityksestään. Ihmisellä on sisäinen tarve kuulua joukkoon, pärjätä ryhmässä ja tulla läheiseksi. Esivanhemmillemme tämä on ollut lähes elinehto ja mahdollisesti lisääntymiseen useammin. Ihminen tutkii merkitystään kysymällä, olenko tärkeä ja tarpeellinen perheelleni ja yhteisölle sen ulkopuolella, tarvitaanko minua johonkin tässä laumassa vai olenko turha ja hyödytön. Lapsen käsitys siitä, onko hän tärkeä, rakentuu todellisuudesta, havainnoista, kokemuksista ja lähipiiristä saaduista signaaleista ja niiden tulkinnoista. Alkuun lapsi tarkkailee tätä saadun hoivan ja läheisyyden kautta, myöhemmin myös käytetyn puheen ja sanojen tasolla. (Cacciatore - Korteniemi-Poikela -Huovinen 2009, 148)

Nuoruudessa tiivis liittyminen kaveriryhmään tukee nuoren rohkeutta unelmoida itsenäistymisestä ja pärjäämisestä ilman riippuvuussuhdetta vanhempiin. Yleensä nuoren itsetunto vahvistuu porukassa ja nuori kokee osaamisen, elämänhallinnan ja omillaan pärjäämisen tunteita. Oman tien, omien arvojen ja taitojen etsiminen on jokaisen saatava tehdä itse. (Cacciatore - Korteniemi-Poikela -Huovinen 2009, 154)

Läheiset laadultaan hyvät varhaiset vuorovaikutussuhteet yhdessä lapsen temperamenttipiirteiden kanssa vaikuttavat lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen, ja voivat luoda myönteisen kehän lapsen myöhemmälle kehitykselle. (Niemi Martti 2012,28,30)

### 3.6.3 Itsevarmuus

Tony Dunderfelt on määritellyt itsevarmuuden hyväksi tunteeksi ja rohkeuden sen osaksi. Dunderfelt kuvaa ihmisen hyviä tunteita tunnekäsi-menetelmällä. Peukalossa on ilo, joka sisältää naurun täyttymyksen ja juhlan. Etusormessa on luottamus, joka sisältää rauhan, levollisuuden ja kiitollisuuden. Keskisormessa on itsevarmuus, joka sisältää rohkeuden ja vauhdikkaan eteenpäinmenon. Nimettömässä on optimismi, joka sisältää positiivisuuden, avoimuuden ja toivon. Pikkurillissä sijaitsee kiinnostus, joka sisältää kokeilevan liikkeen ja uteliaisuuden. Ihminen voi tunnekäden avulla varovasti siirtyä kiinnostuksesta kohti iloa. Pikkurillissä sijaitseva kiinnostus on mahdollisimman pieni hyvä fiilis, jonka voi herättää, kun ei tiedä miten pahasta fiiliksestä eteenpäin. Kiinnostus auttaa avautumaan mahdollisuudelle, että jotain rakentavaa voi tapahtua. Hyvässä tunnetilassa keksii parempia ja luovempia ratkaisuja kuin huonossa. (Dunderfelt 2011, 102)

Ulospäin voi näyttää kovalta itsevarmalta ja hienostuneelta, mutta jokainen on sisimmältään myös arka ja herkkä. Ihmiset pyrkivät ehkäisemään moitteen ja häpeän. Olemme haavoittuvia ja se on osa ihmisenä olemista. "Kun tuntee aidosti tulevansa ymmärretyksi ja saavansa arvostusta sellaisena kuin on, ja kun tuntee tulevansa kunnioitetuksi ei siksi, että on briljantti, rohkea ja täydellinen, vaan siksi, että itsellä on jotakin annettavaa yhteiseen projektiin ja haluaa omilla teoillaan vaikuttaa omista epävarmuuksistaan ja haavoittuvuudestaan huolimatta, lakkaa tuntemasta oloaan teeskentelijäksi, jonka täytyy pitää osa itseään piilossa." (Chan Kim 2017, 90)

Chan Kimiä voisi tulkita niin, että itsevarmuus rakentuu turvallisessa ympäristössä ja mitä enemmän ihmisen sallitaan olla sellainen kuin hän on, sitä onnellisempi ihminen on ja sitä enemmän hän on tasapainossa itsensä kanssa. Voisi ajatella, että rohkeus itsessään ei ole hyvä asia, jos se on rohkeutta, joka lähtee ulkoisista pakotteista eikä sisäisestä motivaatiosta käsin. Voidaanko tällöin edes puhua rohkeudesta, vain onko kyse enemmänkin näyttämisen tai mielilyttämisen halusta.

## 3.7 Itsensä johtaminen

### 3.7.1 Rohkea asenne

William Glasser kirjoittaa valinnan teoriasta niin, että valitsemme kaiken, mitä teemme. Muut eivät voi tehdä meitä onnellisiksi tai onnettomiksi, valitsemme siis myös kurjuutemme. Muut

ihmiset voivat ainoastaan antaa meille informaatiota. Tieto kulkee aivoihimme, jossa me prosessoimme sen ja päätämme sitten, miten toimimme. Valitsemme kaikki toimintatapamme, ajatuksemme ja epäsuorasti myös lähes kaikki tunteemme ja suuren osan fyysisistä toiminnoistamme. (Glasser 2013, 12) Valitsemamme toiminta ja ajatukset saattavat vaikuttaa terveyteemme ja fysiologiaamme (Glasser 2013, 80).

On mahdollista, että rohkean toiminnan taustalla on erilaisia positiivisia hokemia, joita ihmisille on sanottu tai joita he sanovat itselleen. Asenteella on suuri merkitys toiminnanohjauksessamme. Pekka Hämäläinen kirjoittaa esimerkin pojasta, joka kertoi tennistuntinsa menneen loistavasti. Poika täydensi lausettaan, että oikeastaan kaikki meni pieleen, mutta se oli hyvä alku. (Hämäläinen 2001, 80) Dunderfeltin mukaan myönteisyys auttaa ihmistä tulemaan parhaimmaksi omaksi itsekseen ja kasvamaan ihmisenä sellaiseksi, kun sisimmässään haluaa. Myönteisyys myös auttaa kestäämään paremmin vaikeuksia ja vähentää negatiivisten tunteiden esiintymistä ja ravitsee hyviä ja voimaannuttavia kokemuksia. (Dunderfelt 2011, 104)

Esa Saarinen on kirjoittanut itsensä johtamisesta 36 avainsanaa, joista yksi on rohkeus. Rohkeuden kanssa samassa tasossa on Ulos uomasta, Mielikuvitus ja Ajanhallinta sanat. (Saarinen 2000, 20) Rohkeus voidaan nähdä yhtenä osatekijänä monen muun taidon ja voiman kanssa. Muita voimia ovat esimerkiksi oman elämänhallinta ja läsnäolo.

### 3.7.2 Pelkojen valloitus

Ollakseen rohkea, ihmisen on hyvä tutustua pelkoihinsa vähän niin kuin lapsi tutustuu uusiin jännittäviin asioihin lopulta valloittaen ne. Pelko on ihmisen perustunteita ja välillä se voi liittyä myös osaksi muita tunteita kuten masennusta tai naamioitua vaikka kivuksi. Turvallisuuden tunne syntyy usein siitä kokemuksesta, että voi itse hallita ja säädellä elämäänsä (Toskala 1997, 21).

Voimakkaassa pelon tilassa ihminen pyrkii vain jotenkin selviytymään ja selviytyäkseen hän yrittää vakuuttaa itsensä omasta pärjäämisestään ja pelkonsa turhuudesta. Pelko on mielen tunnetietoa ja se aktivoituu hyvin nopeasti ja automaattisesti. Tunnetiloja säätelee pitkälle tahdosta riippumaton hermosto ja sen takia voimakkaan tunnetilan säätely sen ollessa vallalla ei ole suoraan järjellä hallittavissa. Tunnetietoa voi muuttaa uusi tunnetieto, joka taas vaatii koetun pelontunteen rohkeaa tunnistamista ja kohtaamista. (Toskala 1997, 36)

Pelkoon tutustuessa voi kysyä itseltään, mitä havaitset, kun alat pelätä, Millaisia tunteita, tuntemuksia, toimintayllykkeitä tai mielikuvia liittyy pelkoosi ja miten ne muuttuvat pelon kokeamisen aikana. Millaisia ajatuksia sinulla on mukana pelossa ja mitä muutoksia näissä tapahtuu, mitä pelon yhteydessä heräävät ajatuksesi kertovat itsestäsi ja muista. (Toskala 1997, 89)

On makuasia kuinka suuria riskejä kannattaa ottaa omien intohimojensa ja unelmiensa puolesta, mutta täysin riskitön elämä ei ole mahdollista. Elämän realiteeteista kannattaa olla kiinnostunut, mutta ei kannata antaa pelon hallita elämää. (Martela 2015, 184)

### 3.7.3 Suggestiot ja tunteiden säätely

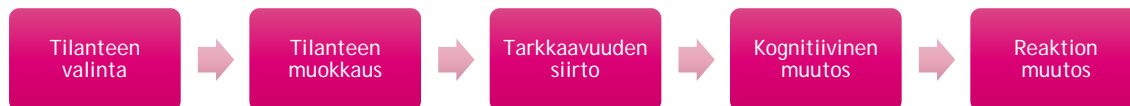
Suggestiot ovat ihmisen mielessä ja kielessä olevia ihmisiin vaikuttavia tekijöitä. Ihmiset käyttävät suggestioita sekä tietoisesti, että tiedostamatta omaan tavoitteisiinsa pyrkiessään. Suggestiosta voidaan sanoa, että se on eräänlainen informaation ominaisuus, johon yksilö reagoi ilman kriittistä otetta. (Kauppila 2010, 17) Ihmiset saattavat käyttää suggestioita vahvistamaan esimerkiksi itsetuntoaan ja motivaatiotaan. Suggestioilla voi muuttaa myös omia asenteitaan ja uskomuksiaan. (Kauppila 2010, 108) Suggestioilla voi pyrkiä vaikuttamaan myös rohkean tilan saavuttamiseen ja itseen liittyviin menestysuskomuksiin. Ihminen voi voimistaa omia kyvykkyyteen liittyviä uskomuksiaan miettimällä kertaa, milloin hän on onnistunut vastaavassa tai milloin joku on onnistunut vastaavassa asiassa.

Kun päätämme kiinnittää johonkin asiaan huomiota otsalohkomme käskyttävät mantelitulmaketta ja mantelitulmakkeen toiminta vaikuttaa kognitioomme kaikilla tasoilla havainnoista tarkkaavaisuuteen ja muistista oppimiseen. Tunteita voi teoriassa ja käytännössäkin säädellä järjen avulla. (Huotilainen, Peltonen 2017, 224) Jos alamme kiinnittää huomiota onnistumisiimme ja kykyihimme, alamme huomata niitä. Voimme myös kiinnittää huomiota ihmisten positiivisiin ominaisuuksiin ja tehdä vuorovaikutustilanteista täten onnistuneita. Ronda Byrne (2008) on kirjoittanut aiheesta kirjan nimeltä Secret. Kirja kuvaa sitä, että minkä mieli pystyy kuvittelemaan, sen se pystyy myös saavuttamaan ja ajatuksemme vetävät puoleensa asioita, joita ajatteleme.

Grossin tunteiden säätelyn prosessimallissa voimme säädellä tunteitamme kahdessa aallossa. Ennenkun tunne on virinnyt, ja sen jälkeen, kun tunne on jo virinnyt.

Etukäteen voimme säädellä tunteitamme hakeutumalla sellaisiin paikkoihin tai tilanteisiin, jotka ovat meistä miellyttäviä tai muokkaamalla tilanteita meille miellyttävämmiksi. Tarkkaavaisuuden siirtämisellä pois epämiellyttävästä kohti jotakin miellyttävää voi myös auttaa. Vielä ennen epämiellyttävän tunteen viriämistä voimme tehdä tilanteelle tietoisesti uudelleen arvioinnin ja uuden tulkinnan, joka vaikuttaa siihen, miltä meistä tuntuu. (Kokkonen 2010, 33)

Tunteen jo virittyä voimme pyrkiä muuttamaan tunnekokemustamme ja sen aikaansaamaa käyttäytymistä sekä jopa kokemaamme fysiologista reaktiota. Tunteiden säätely voidaan nähdä ominaisuutena, tapahtumaketjuna tai taitona. (Kokkonen 2010, 34)



Kuva 5 Grossin (1998) tunteiden säätelyn prosessimalli

Resilienssi tarkoittaa ihmisten kykyä selvitä pettymyksistä. On ajateltu, että ihmisten persoonallisuudella on suuri merkitys selviytymisessä ja pettymyksistä palautumisessa. Ihmisten kykyyn selviytyä pettymyksistä vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät. Sisäisistä tekijöistä ihmisiä suojaavia tekijöitä ovat emotionaalinen älykkyys, ajattelutapa, sisu ja kestävyys. Ulkoisista tekijöistä suojaavia tekijöitä ovat perhe ja läheiset ihmissuhteet (Frydenberg 2017, 203)

#### 3.7.4 Neurolingvistinen prosessointi

NLP tulee sanoista Neuro Lingvistic Programming ja se tarkoittaa sitä, kuinka olemme ohjelmoineet itsemme ajattelemaan ja sen myötä toimimaan ja kuinka tiettyjä rakenteita muuttamalla voidaan saada aikaan tiettyjä muutoksia. NLP:ssä kiinnostuksen kohteita ovat taito, taitavuus ja onnistuminen. (Tamski 2016, 36)

NLP:ssä on muun muassa seuraavanlaisia perusolettamuksia, että ihminen reagoi kokemukseensa, ei todellisuuteen. Ihminen käsittelee kaiken informaation aistijärjestelmiensä avulla. Se, mihin ihminen kiinnittää huomiota, se kasvaa. Mitä tahansa taitoa voi opettaa muille. Ei ole epäonnistumisia, on vain palautetta ja tuloksia ja ihmisessä on kaikki ne voimavarat, jotka hän tarvitsee tärkeän muutoksen tekemiseen. (Tamski 2016, 39)

NLP mahdollistaa oman mielen avartamisen ja itsensä kohtaamisen monilla eri tavoilla. NLP:ssä tietoa prosessoidaan - ei pelkästään loogisella tasolla vaan mielikuvina ja kehon aistien ja erilaisten tunnetilojen kautta. Tämä monikanavaisuus lienee yhtenä syynä siihen, että NLP on levinnyt maailmalla ja sen on koettu vaikuttavan ja antavan ihmisille positiivisia muutoksia.

Robert Diltsin on luonut mallin kuudesta eri tasosta, joista jokaisen tason uskomusten muuttaminen vaikuttaa muihin tasoihin. Mitä korkeammalla tasolla tässä pyramidissa (ks. Kuva) vaikutetaan, sitä syvemmän tason eli voimakkaampi muutos tapahtuu. Muutosta syvemmällä tasolla

pidetään pysyvämpänä. (Tamski 2016,88) On eri asia sanoa, sinä olet rohkea tai sinä toimit tänään rohkeasti, kun tervehdit naapuriasi.



Kuva 6 Vaikuttamisen vyöhykkeet eli loogiset tasot (mukaellen Vanhanen 2007)

Usein asiat, joihin keskitymme ja joita tarkkailemme ovat meille tärkeimpiä asioita. Näissä tilanteissa aivojemme emotionaalinen kiihottuminen johtaa kognitiiviseen prosessointiin. Emotionaalinen kiihottuminen ohjaa meitä usein kohti tilannetta tai siitä pois päin. Joskus joudumme tekemään tietoisin päätöksiä, mitä on tehtävä, jotta etenisimme kohti tavoitetta. Tietoisuus on tärkeää, mutta tärkeitä ovat myös sen taustalla olevat tiedostamattomat kognitiiviset, emotionaaliset ja motivoivat prosessit. (Ledoux 2003, 28)

### 3.8 Biopsykologinen näkökulma rohkeuteen

#### 3.8.1 Rohkea aivotoiminta

400eKr Hippokrates esitti, että ihmisen terveys ja luonne määräytyvät kehon nesteiden veri, lima, musta sappi ja keltainen sappi vuorovaikutuksesta ja kukin heijasteli neljää kosmista alkuainetta maa, vesi tuli ja ilma. (Ledoux 2003, 37) Ajatus, siitä että ihminen on psykofyysinen olento ei ole siis aivan nuori.

Tieto itsestä on merkittävä ihmisen motivaation piirre, mutta jopa eläimillä on motiivi tehdä asioita, vaikka ne eivät ole tietoisia itsestään samalla tavalla kuin ihmiset. Eläimet etsivät ruokaa ja suoja ja välttelevät saalistajia ja vammoja. Tietoisuus on tärkeää, mutta niin ovat myös sen taustalla olevat tiedostamattomat kognitiiviset, emotionaaliset ja motivationaaliset prosessit. (Ledoux 2003, 287)

Aivoissamme oleva manteliumake käskyttää kehoamme pelkoreaktioissa stressaantumaan ja mahdollisesti pakenemaan. Toisaalta otsalohkojen ohjauksessa manteliumake pystyy vaimentamaan pelkoreaktion ja asettamaan pelon oikeaan mittakaavaan. Suuri manteliumake viittaa

sosiaalisiin taitoihin, luovuuteen ja epäitsekkyteen. (Huotilainen, Peltonen 2017, 227) On olemassa tekniikoita, joilla pyritään vaikuttamaan näihin kytkentöihin ja lisäämään ihmisten voimavaroja, rentoa tilaa. Esimerkiksi meditaatio ja NLP-menetelmät. Meditaatio vaikuttaa aivoaaltoihin ja NLP-tekniikoilla voidaan esimerkiksi kohdata pelkoja.

Mantelitumakkeen vieressä on hippokampus, joka vastaa sanoilla nimettävistä muistikokemuksista. Hippokampuksen avulla voimme oppia, mitä kannattaa pelätä ja mitä ei. Accumbens-tumake aktivoituu, kun ihminen tuntee mielihyvää. Accumbens-tumakkeen avulla löydämme motivaation kokeilla uusia haasteita ja työskennellä tavoitteemme eteen. Hypotalamus säätelee muun muassa stressitilaamme. (Huotilainen, Peltonen 2017, 228)

Pitkäaikainen stressi ei ole hyvästä, vaan johtaa siihen, että ihminen masentuu. Pitkäaikaisessa ankarassa stressissä hippokampuksen kyky säädellä stressiä heikkenee, se vaurioittaa hippokampusta ja johtaa dendriittien kutistumiseen ja lopulta solukuolemaan. (LeDoux 2003, 307)

Rohkeuteen vaikuttaa tietenkin aivotoiminta monipuolisemmin, mutta nostin tässä esiin kolme olennaista rakennetta. Emootiot ja kognitiot kietoutuvat erottamattomasti toisiinsa (Ojanen 2014, 49). Eli Accumbens tumakkeen toiminta on olennainen rohkeassa toiminnassa, jos tumake on vaurioitunut, on mahdollista, että rohkeaa toimintaa ei esiinny.

Tahdonvoiman ylläpito vaatii energiaa. Verensokeritaso vaikuttaa huomattavasti ihmisten tahdonvoimaan. Tahdonvoiman ylläpito vaatii valtavasti energiaa. Alhaiset verensokeripitoisuudet on yhdistetty jopa rikolliseen toimintaan ja toisaalta kun köyhille lapsille on tarjottu hyvä aamiainen koulussa, se on korreloinut heidän matematiikan numeronsa kanssa. Tahdonvoiman ylläpito alkaa perusasioista, syömällä oikein ja nukkumalla riittävästi annamme tahdonvoimallemme fyysisen pohjan toimia. Myös univaje heikentää mielen toimintakykyä. (Martela 2013, 58)

Glassius kirjoittaa, että aivokemiamme ei ole tunteidemme syy. Hän kirjoittaa esimerkiksi masennuksesta niin, että se on aivojen fysiologinen tila, joka liitetään toimintaan, ajatteluun ja tunteisiin. Se ei siis ole ainoastaan fysiologinen tila. (Glasser 2013, 82)

Suuri mantelitumake, toimiva accumbens tumake ja toimiva verensokerin säätely elimistössä auttavat aivoja toimimaan rohkeasti. Meillä on ihmisinä mahdollisuus valita, miten me aivojamme hoidamme ja millaisia valintoja me teemme.

### 3.8.2 Hormonit

#### 3.8.2.1 Testosteronin vaikutus rohkeaan käyttäytymiseen

Hormoneilla on vaikutusta myös käyttäytymiseemme. Korkeat testosteronitasot on yhdistetty korkeaan statukseen pyrkimiseen, kilpailulliseen käyttäytymiseen ja rohkeasti itsetietoiseen käyttäytymiseen, itsevarmuuteen olematta aggressiivinen. Testosteronitasot auttavat meitä rohkeasti saavuttamaan ja suoriutumaan hyvin haasteissa. Korkeat testosteronitasot korreloivat ihmisen voimantunteen kanssa. (Cuddy 2016, 135)

#### 3.8.2.2 Kortisolin vaikutus rohkeaan käyttäytymiseen

Kortisoli, on tunnettu hormoni, jota lisämunuaiskuori erittää stressaavissa tilanteissa saaden aikaan fysiologisen vasteen, jonka ensisijainen tehtävä on liikuttaa ja energisoida. Kortisolin voimistunut tuotanto saa aikaan verensokerin määrän nousun veressä ja se auttaa tehostamaan rasvan, hiilihydraattien ja proteiinien käyttöä energiaksi. Kortisolihormonit säätelevät alaspäin immuunipuolustusta ja elimistön nälän tunnetta. Kortisolitasot ovat huipussaan aamulla saaden ihmisen heräämään ja laskee iltapäivällä. (Cuddy 2016, 136)

Voimantunnetta tutkittaessa on havaittu, että henkilöillä, joilla oli voimakas sisäisen voiman tunne, oli vähemmän kortisolia veressään tehdessään samoja tehtäviä henkilöiden kanssa, joiden voimantunne ei ollut niin voimakas. (Cuddy 2016, 136)

Kaksi johtavaa neuroendokrinologian tutkijaa Pranjal Mehta ja Robert Josephs ovat ehdottaneet näkemystä, että testosteroni on yhdistetty voimantunteeseen vain, kun kortisolitasot ovat alhaalla. Aivan kuten voimattomuus saa meidät ahdistuneeksi, niin samalla tavoin myös korkeat kortisonitasot. (Cuddy, 137) Tästä voidaan ajatella, että pitkäkestoisessa rohkeassa toiminnassa kortisonitasot ovat alhaalla ja testosteronitasot ovat ylhäällä. Ajatuksena, että rohkeus on tunne, että kykenee ja haluaa kokeilla uutta. Ilman rohkeutta stressitasot nousevat ja varmuuden ja voimantunne vähenevät. Eli yksinkertaistettuna on mahdollista ajatella, että ilman rohkeutta kortisolitasot ovat korkealla ja testosteronitasot alhaalla. Rohkeasti toimiessa testosteronitasot ovat ylhäällä ja kortisonitasot ovat alhaalla.

#### 3.8.3 Suolistobakteerit

Hauskana uutena näkökulmana rohkeuden syntyyn törmäsin FLT-kouluttaja Paula Heinosen esiintuomana hiirillä tehdyt kokeet, joissa suolistobakteereilla on merkitystä hiirien käyttäytymiseen. Eräässä hiirillä tehdyssä kokeessa; Hiiret, joilta oli poistettu suolistobakteerit, olivat rohkeita ja kun näihin hiiriin lisättiin arkojen hiirien bakteerikanta, näistä tuli myös arkoja. Kun tavallisten hiirten bakteerikantaa laitettiin aroille hiirille, näistä tuli rohkeita. Rohkeuden taustalla voi siis hyvinkin olla myös biopsykologiaa. Samasta asiasta kirjoittaa myös Emeran Mayer (Mayer 2017, 141)



Löysin Mayerin (2017) kirjasta viittauksen samansuuntaiseen tutkimukseen, johon Heinonenkin viittasi. Kokeet ovat osoittaneet, että suoliston mikrobit tuottavat ahdistusta lievittäviä molekyylejä, jotka tietyissä olosuhteissa vaikuttavat myös aivoihin. Tutkimuksessa Premysl Bercil ja hänen tutkijaryhmänsä McMasterin yliopistosta antoivat terveille hiirille kolmea laajakirjoista antibioottia ja havainnoivat hiirten käyttäytymistä ja suolistomikrobien muuttumista. Hiirten mikrobikannat muuttuivat, erityisesti lactobasillien määrä suolistossa kasvoi. Antibiootteja saaneet hiiret muuttuivat kokeessa uteliaammiksi ja viettivät enemmän aikaa koealueen valoisilla ja näkyvillä olevilla alueilla. (Mayer 2017, 144)

Teorian mukaan suolistomikrobit tuottivat ahdistusta vähentäviä aineita ja viestit kulkivat aivoihin kiertäjähieron kautta. Aiemmissa tutkimuksissa on ilmennyt, että osa mikro-organismeista kykenee tuottamaan välittäjäaine gamma-aminovoihappoa (GABAa). GABA, on hermojärjestelmän viestimolekyyli, joka pitää aivojen limbistä järjestelmää kurissa eli hillitsee viestien kulkua. (Mayer 2017, 145) Tästä on viitteitä myös ihmisiin liittyvissä tutkimuksissa. Yhdessä tutkimuksessa havaittiin, että tietyt probiootit pystyvät vaimentamaan ihmisten tunnereaktioita kielteisissä asioissa. Tieteilijät ovat vasta viime vuosina alkaneet tutkia ravinnon ja suolistomikrobien vaikutuksia suolistoterveysten ja sitä kautta mielen hoitoon. (Mayer 2017, 149)

Aivot reagoivat lukuisiin psykososiaalisiin ärsykkeisiin ja suolisto mikrobeineen reagoi ruokaan, lääkkeisiin ja infektioita aiheuttaviin eliöihin. (Mayer 2017, 166) Mielestäni ihminen on nähtävä kokonaisuutena ja myös hänen kuntoutuksessaan on osattava ottaa huomioon psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen kunnan lisäksi suolisto-aivoakselin terveydelliset näkökulmat. Myös mahdollisuus siihen, että panostamalla omaa hyvinvointia tukevaan ruokavalioon voidaan saada aikaan ihmisen uteliaisuuden heräämistä ja rohkean toiminnan aloittamista.

Tim Ferrisin kirjassa *Tools of Titans* (2016) useat menestyjät ovat tuoneet paaston yhdeksi heidän rutiineistaan (Ferris 2016). Paastossa suolistobakteereita kuolee. Tämä näkökulma on mielenkiintoinen myös siksi, että lapsilla on suolistossaan aluksi vähän suolistobakteereita ja iän myötä lapset oppivat varomaan tiettyjä asioita. Toki temperamenttierojakin on ja elämäkokemuksella on tähän myös suuri merkitys. Paastoja on olemassa hyvin erilaisia ja sitä voidaan harjoittaa uskonnollisista tai terveydellisistä syistä. Terveelliset elämäntavat ja terveellinen ruokavalio vaikuttavat yhtenä positiivisena osatekijänä energiatasoihimme ja solujemme toimintaan ja viestintään.

Rohkeus rakentuu siis vuorovaikutuksessa kasvuympäristömme kanssa ja siihen voi vaikuttaa tutustumalla itseensä, ympäristöönsä, pelkoihinsa ja toisaalta kerryttämällä taitoja ja energiaa. On mahdollista, että itsestä huolehtimisella, terveellisillä elämäntavoilla ja laadukkaalla ravinnolla on merkitystä rohkean toimintamme kannalta.

## 4 Menetelmät ja aineisto

### 4.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyö on laadullisin menetelmin tehty tutkimuksellinen työ, jossa olen koonnut, jäsentänyt ja tuottanut lisää tietoa aiheesta rohkeus ja rohkea unelmien tavoittelu. Tutkimuksellisia elementtejä tässä opinnäytetyössä on se, että se on tehty fenomenologis-hermeneuttisesta näkökulmasta, aineistossa on käytetty laadullisia tutkimusmenetelmiä ja se on käsitelty ja analysoitu tarkasti. Teoriapohja on laaja ja lähteitä on tarkasteltu kriittisesti. Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein varsin pieneen määrään tutkittavia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti (Eskola, Suoranta 1998, 18). Haastateltavia on yhdeksän rohkeasti toiminutta henkilöä, joista yksi henkilö on anonyymi ja loput ovat antaneet luvan videomateriaalin käyttöön ja esiintyvät omilla kasvoillaan.

Kehittämiseen liittyviä elementtejä työssä on se, että se tuo rohkeuden näkökulmaa sosiaalisen kuntoutuksen kentälle. Työhön liittyvä video on jaettu yhteistyökouluihin ja opettajia on pyydetty käsittelemään aihetta antamieni opinnäytetyöni pohjalta nousevien rohkeuden kannalta olennaisten kysymysten avulla. Mukana olevia yhteistyökouluja ovat Mikkolan koulu, Vantaalla, Nummelan koulu Vihdissä ja Sipoon lukio Sipoossa. Työtä on helppo jakaa ja soveltaa eri ympäristöissä. Työhön liittyvä videotuotos on esitetty myös Laurean uusille opiskelijoille. Palaute on ollut myönteistä rohkaistumisen ja työelämäsovellus-potentiaalisen näkökulmasta. Opinnäytetyöhön liittyvä video ja opinnäytetyö ovat kaikkien siitä kiinnostuneiden saatavilla. Ilmaisussa on huomioitu ajatus, että työ palvelee ja tarjoaa voimaantumisen välineitä erilaisille ihmisille. Jaan tietoa työstä myös puhumalla ja olen tässä kuussa hetkellä menossa yhdelle työpaikalle ja yhteen foorumiin puhumaan aiheesta. Opinnäytetyön mukanaan tuomista ajatuksista on hyötyä esimerkiksi lastensuojelun sosiaaliohjauksessa ja koulukuraattorin työssä. Rohkeuden pilkotun tiedon hyödynnettävyys on laaja. Opinnäytetyöhön liittyvä videotuotoksella on myös mainosarvo siihen osallistuneille henkilöille.

Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa tarkoittaa, että tutkimuksen kohteena ja tutkijana on ihminen. Tutkimuksen kannalta keskeisiä käsitteitä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Työ sisältää käsityksen ihmisestä tiedon antajana ja tietokysymyksenä nousevat ymmärtäminen ja tulkinta. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 39) Olen työssäni luottanut siihen, että haastateltavat osaavat itse kuvata omia motiivejaan ja olen analysoinut aineistosta nousevia tekijöitä.

Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimuksessa pyritään nostamaan tietoisiksi ja näkyväksi huomaamattomat ja itsestään selvät kokemukselliset asiat tai sellaiset, joita ei ole vielä tietoisesti ajateltu (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 39). Mielestäni työn arvo on nimenomaan siinä, että siinä on avattu rohkeuden termiä ja taustatekijöitä sekä rohkeuden herättämiä tunteita

ja sitä kautta osoitettu tunteiden ja taustatekijöiden merkitys rohkean toiminnan näkökulmasta. Ihminen voi tiedostettuaan nämä asiat ymmärtää, että esimerkiksi pelko tai jännitys ei tarkoita, että pitäisi paeta tilannetta. Työ mahdollistaa mallioppimisen.

#### 4.2 Haastatteluprosessi ja videohaastattelut

Haastatteluprosessi on ollut itselleni oppimiskokemus, jossa olen saanut ihanan mahdollisuuden sukeltaa kiinnostavien ihmisten ajatuksiin rohkeudesta. Tein haastattelut kevään 2018 aikana.

Prosessi on lähtenyt liikkeelle siitä, että olen valinnut kiinnostavat haastateltavat ja ollut heihin yhteydessä puhelimitse, sähköpostitse tai facebookin kautta tai kysymällä kasvotusten. Koska suurin osa haastateltavista oli minulle tuntemattomia tai lähes tuntemattomia, koin haastattelujen sopimisen jännittävänä ja yhteydenotto vaati minulta rohkeutta.

En ollut koskaan tehnyt videohaastatteluja, joten myös tämä vaati minulta uuden oppimista. Videokameran hankintaan, kameran käyttöön, videoiden editointiohjelman käyttöön, videoiden tallentamiseen ja kuvakulmien ja konkreettiseen toteutukseen liittyen.

Haastateltavat ovat saaneet itse valita haastatteluympäristönsä. Yhden haastattelun tein haastateltavan omalla studiolla, jossa kuvan laatu oli huomattavasti parempi. Näin jälkikäteen panostaisin kuvan laatuun ostamalla oman videokameran. Tämä oli minulle kuitenkin uusi aluevaltaus, niin en osannut ottaa tällaista asiaa huomioon etukäteen. Keskinkertaisessa kuvanlaadussa on riski, että haastateltavat tai haastattelija tulkitaan negatiivisessa valossa. Luotan kuitenkin, että haastattelujen seuraajat innostuvat niin paljon sisällöstä, että kuvanlaatu ei ole merkittävä tekijä. Käytin opiskelijana koulun minulle tarjoamia välineitä. Haastatteluista neljä olen tehnyt haastateltavien kotona, yhden hevostallin taukotiloissa ja kaksi henkilöiden yritysten tiloissa sekä yhden omassa kotonani.

Jokainen haastateltava oli lämmin kohtaaminen ja minulle välittyi tunne, että heillä on hyvä olla ja elää itsensä kanssa. Ja he olivat tapaamisissa aidosti läsnä omina itsenään. Olen kiitollinen näistä kohtaamisista ja ne lämmittävät mieltäni.

Haastattelujen konkreettisesti alettua huomasin, että vastuuntunne videomateriaalin käytöstä kasvoi ja tunnen, että olen vastuussa siitä millaisia vaikutuksia videoilla on henkilöihin. Henkilöt ovat vahvoja ja ovat itse antaneet luvan videoiden käyttöön. Jouduin tekemään suurta pohdintaa videoiden esittelykanavista/kanavasta. Ajatuksenani on se, että videomateriaali voisi inspiroida muita ihmisiä ja mahdollisesti samalla jopa hyödyttää haastateltavia elämäntyössään tai muissa viestinnällisissä tavoitteissaan. Vaikka haastateltavat ovat tottuneet julkisuuteen koen, että nämä haastattelut ovat minun vastuullani. Päädyin siihen ratkaisuun, että selkeä maininta siitä, että video on osa opinnäytetyötä videoiden yhteydessä tuo videoille selkeän kontekstin. Koen, että tekemäni video rikastaa työtä ja lisää työn vaikuttavuutta. Ihmiset

puhuivat sellaisia asioita, jotka ovat hyödyllistä kuulla heidän omasta suustaan. Videomateriaalia kahdeksasta haastateltavasta oli yhteensä 10-15 tuntia, joista tein 45 minuutin tuotoksen. Tämän lisäksi oli yksi anonymi tunnin mittainen haastattelu.

Olen käyttänyt videoiden editoinnissa taiteellista vapautta ja leikannut niitä sekä jättänyt niihin kohtia, jotka viestivät mielestäni kiinnostavia asioita, vaikka linkki rohkeuteen pitäisi hakea hieman kiertoreittiä. Videon on tarkoitus tuoda osansa sosiaalisen kuntoutuksen kentälle avaamalla ihmisten asenteita viisaaseen rohkeuteen ja uteliaisuuteen oman elämänsä suhteen.

#### 4.3 Haastateltavat henkilöt

Kävin pitkän pohdinnan haastateltavien anonymiteetistä. Työ on lähtenyt liikkeelle siitä, että siihen liittyy myös videotuotos. Olen pyytänyt haastateltavilta kirjalliset luvat sekä opinnäytetyöhön osallistumisesta, että haastattelumateriaalin videointiin ja videotuotoksen tekoon. Olen ilmaissut haastateltaville suullisesti, että haastateltavilla on vapaus valita, mihin kysymyksiin vastaavat ja haluavatko he osallistua opinnäytetyöhöni. Olen ilmaissut, että haastatteluun voi osallistua anonymisti tai omalla nimellä. Haastateltavista kahdeksan antoi suostumuksen videomateriaalin käyttöön. Kaksi suostumuksesta on vahvistettu sähköpostilla videon näkemisen jälkeen. Yksi haastateltavista on täysin anonymi. Haastateltavia oli yhteensä yhdeksän. Informoitu suostumus on olennainen tekijä kaikelle henkilötietojen käsittelylle (Kuula 2011, 84).

Usein tutkimuksissa henkilöiden tunnisteet anonymisoidaan. Joskus tunnistamattomuus mielletään kuitenkin ihmisten antamien tietojen arvojen mitätöinniksi ja voi olla tunnistamista huonompi vaihtoehto (Kuula 2011, 201, 203). Koska kyseessä on rohkeus ja katson rohkeuden sisältävän positiivisia määritelmiä, niin työn aihe ei vahingoita haastateltavia. Pyrin kirjoittaessani totuudenmukaisuuteen ja kirjoittamaan asioista neutraalisti. Negatiivinen kirjoittamistyyli voi leimata tutkittavien edustaman ryhmän, vaikka yksittäisiä tutkittavia ei voitaisikaan tunnistaa (Kuula 2011, 63). Henkilöt ovat yksilöitä, eivätkä liity toisiinsa millään tietämälläni tavalla. Ajattelen, että palvelen tutkimuksen lukijaa mainitsemalla nimellä nämä henkilöt, jotka ovat osa videotallennetta myös tässä työssä. Tämä antaa hieman tausta kontekstia tutkimusaineistolle. Halusin henkilöiden olevan mahdollisimman erilaisia.

Olen haastatellut julkisuuden henkilöä pitkän uran tanssijana ja yrittäjänä ja puhujana tehnyttä sota-ajan elänyttä Aira Samulinia, YogaRocks yrittäjää ja MountEverest in valloittajaa Antti Inkistä, Fraktio firman perustajaa Jesse Peuralaa, Senior NLP-kouluttaja ja henkilöstövalmentaja Reetta Vanhasta, Suomen nuorinta yrittäjää Arvi Martikaista, Uskalla Innostua firman perustajaa Ilkka Koppelomäkeä ja Ayurveda konsulttia Lana Lavosta ja lakimiestä, Seta-aktiivia Juha-Pekka Hippia, lisäksi yhtä anonymiä henkilöä, joka edustaa keskivertoa rohkeaa Suomen kansalaista. Mikäli tunnisteellista tutkimusaineistoa haluaa käyttää jatkotutkimuksiin, siitä tulee informoida tutkittavia tai kysyä lupa jälkikäteen tai aineisto tulee olla anonymisoitu niin, että siitä on poistettu tai muutettu tunnisteelliset tiedot (Kuula 2011, 100).

Henkilökohtaisesti Aira Samulinissa ja Arvi Matikaisessa minua kiehtoi se, miten he ovat uskaltaneet asettua alttiiksi julkisuudelle ja ihmisten kommenteille ja toisaalta se, että he ovat luoneet tavallaan "tyhjää" itselleen urat ja tietynlaista rohkeutta vaativat elämät.

Antti Inkisessä minua kiehtoi, miten hän on uskaltanut ottaa epätavallisen riskin suhteessa itseensä ja lähiympäristöönsä lähtemällä valloittamaan maailman korkeinta vuorta ja mistä kumpusi hänen rohkeutensa toteuttaa se, mistä moni haaveilee kotisohvalla. Inkinen on myös puolisonsa kanssa YogaRocks yrittäjä ja hän on osallistunut erilaisiin julkisuutta vaativiin projekteihin.

Lana Lavonen minua kiinnosti sen vuoksi, että hän on valinnut ammatikseen alan, joka ei ole ollut tunnettu Suomessa ja johon on mahdollista kohdistua myös arvostelua ja sitä, että on ihmisiä, jotka eivät hyväksy tätä ammattia tai pitävät sitä uhkana. Hän on myös luonut oman näköisen elämänsä haastavista lähtökohdista huolimatta. Ayurveda ei ollut minulle ennestään tuttua ja olin utelias. Lana Lavonen on Ayurveda-konsultti.

Ilkka Koppelomäki ja Reetta Vanhanen kiinnostivat minua, koska he tekevät sellaista, josta minä voisin yhtenä unelmana unelmoida. He kouluttavat ihmisiä suuressa mittakaavassa toimimaan elämässään rohkeasti. He myös ovat ammattilaisia ihmisten rohkeuden ja koko potentiaalini esiintuomisessa.

Jesse Peurala oli myös mielestäni mielenkiintoinen henkilö, joka on ollut perustamassa rohkean ihmisiä kunnioittavan ja arvot edellä toimivan It-firmaa Fraktiota. Jesse tuli koulullemme puhumaan ja avaamaan sisäisen motivaation näkökulmia. Fraktio-firmasta on saamani käsitykseni mukaan karsittu turhat rakenteet ja johtamistyyli on moderni ja ihmisten potentiaalini esiin nostava.

Juha-Pekka Hippi oli mielestäni kiinnostava, koska hän elää aktiivista elämää omana itsenään. Juha-Pekka on rohkea kohtaamaan uusia ihmisiä ja hän on aktiivisesti ajanut homojen oikeuksia Setan puheenjohtajana. Juha-Pekka ottaa avoimesti tuntemattomia ihmisiä asumaan omaan kotiinsa. Juha-Pekka työskentelee omassa firmassaan lakimiehenä.

Taulukko 1 Haastateltavat

Koodinimi	Ikä	Miksi rohkea	Haastattelun sijainti
Ayurveda-konsultti	yli 40-vuotta	Asunut ympäri maailmaa. Yrittäjä, alalla, joka ei ole ollut tunnettu Suomessa.	Haastateltavan kotona Helsingissä
Hevosmies	11-vuotta	Suomen nuorin yrittäjä. Luennoinut eduskunnassa. Julkisuuden henkilö.	Talli, jossa haastateltavan hevonen sijaitsee Mäntsälässä
It-mies	Noin 30-40-vuotta	Fraktio-firman perustaja. Mainostaa tekevänsä asiat rohkeasti firmassaan ja luennoi koulussamme sisäisestä motivaatiosta.	Fraktio-firman tiloissa Helsingissä
Kiipeilijä	yli 40-vuotta	Kiivennyt Mount Everestin huipulle. Laskuvarjojääkäri. Yrittäjä. Julkisuusprojekteja.	YogaRocks- yrityksen takahuone Hollolassa
Lakimies	40-vuotta	Yrittäjä. Toiminut Setan Puheenjohtajana. Lakimies. Aktiivinen itsensä näköinen elämäntyyli.	Haastattelijan kotona Helsingissä
Mies	34-vuotta	Avioliitto. Ura. Itsensä laajentaminen kokemuksilla.	Haastateltavan kotona Helsingissä
Tanssija	91-vuotta	Elänyt sota-ajan. Yrittäjä. Julkisuuden henkilö.	Haastateltavan kotona Helsingissä
Valmentaja-mies	Noin 30-40-vuotta	Yrittäjä. Julkisuuden henkilö. Opettaa itsensä kehittämistä ja rohkeutta.	Haastateltavan työpaikka/Studio Helsingissä
Valmentaja-nainen	57-vuotta	Yrittäjä. Pitkän linja NLP-asiantuntija, Senior NLP-kouluttaja ja -coach. Opettaa mm. rohkeutta.	Haastateltavan kotona Helsingissä

Haastattelin myös yhtä anonyymiä henkilöä, joka edustaa mielestäni sellaista tavanomaista rohkeutta, jota me kaikki tarvitsemme päästäksemme elämässämme eteenpäin ja löytääksemme elämään mielekkyyttä. Ihminen tarvitsee rohkeutta sitoutuakseen elämään toisen ihmisen kanssa, perustaakseen perheen tai edetäkseen uralla sekä saavuttaakseen uusia tavoitteita henkilökohtaisessa elämässä.

Henkilöt eivät liity toisiinsa millään tietämälläni tavalla ja en ota kantaa heidän elämäänsä, arvoihinsa tai muihin seikkoihin. Henkilöt ovat kiinnostaneet minua nimenomaan heidän osoittamansa rohkeuden näkökulmasta. Olen nähnyt heissä jossain elämän osa-alueessa sellaista rohkeutta, mikä on kiinnostanut minua. Tutkijan ei tarvitse hyväksyä kaikkia puolia tutkittavien asenteista (Kuula 2011, 63).

Olen antanut henkilöille työssäni kirjainten sijaan helpommin hahmotettavat koodinimet, joilla kutsun heitä työssäni. Ihmisiä ei saisi määritellä ammatin perusteella, mutta haluan, että työni palvelee lukijaa ja on helpompi hahmottaa, kuka puhuu. Tämä liittyy tutkimuksen erityisyyteen siinä, että henkilöt esiintyvät omilla nimillään. Olen luetuttanut työtä sen ollessa vaiheessa eri ihmisillä ja saanut palautetta siihen suuntaan, että olisi hyvä tietää, kuka puhuu ja myös siihen suuntaan, että henkilöt voisivat olla anonyymejä. Koska haastateltavat ovat eri ikäisiä ja eri tavoilla rohkeita, voi tunnistettavuus antaa selkeämmän kontekstin lukijalle ja palvella myös lukijan uteliaisuutta paremmin. Haastateltavilta olen pyytänyt kirjallisen luvan siihen, että työ on julkinen. Yksi haastateltavista sanoi, että hänet tunnistettaisiin kuitenkin. Yksi haastateltavista on anonyymi.

#### 4.4 Aineiston keruumenetelmä ja analysointi

##### 4.4.1 Teemahaastattelu

Aineistonkeruumenetelmänä olen käyttänyt teemahaastattelua. Haastattelun aihepiirit olen valinnut, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys eivät ole niin lukittuja kuin strukturoidussa tai puolistrukturoidussa haastattelussa. Olen esittänyt samat kysymykset kaikille haastateltaville, mutta jos olen katsonut haastateltava jo vastanneen kysymykseen edellisissä vastauksissa, en ole aina kysynyt kysymystä uudelleen. Haastatteluilla on ollut tilaa elää haastateltavan vastausten mukana. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulintoja ja heidän asioilleen antamia merkityksiä ja teemat perustuvat tutkimuksen viitekehukseen (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 88).

Haastattelujen pituus on vaihdellut reilusta puolesta tunnista yli kahteen ja puoleen tuntiin riippuen siitä, miten kysymyksiin on lähdetty vastaamaan. Yhteen kysymykseen on saatettu vastata parhaimmillaan puoli tuntia, jolloin olen poiminut myös muiden kysymysten vastauksia tästä yhdestä vastauksesta ja lyhyimmillään yhteen kysymykseen on vastattu yhdellä sanalla. Olen kertonut haastateltaville etukäteen haastattelun teemat ja että minulla on paljon pieniä

kysymyksiä haastattelun alla. Haastattelun teemat ovat rohkeuden määrittely, rohkeutta tukevat tekijät ja rohkeuden positiiviset vaikutukset. (Liite 2.) Yhdelle haastateltavista lähetin haastattelun teemat ja kysymykset etukäteen, muut haastateltavat ovat vastanneet täysin spontaanisti. (Liite 2.)

Teemahaastattelussa haastattelun teemat on etukäteen määrätty ja haastattelija varmistaa, että etukäteen päätetyt teema-alueet käydään haastateltavan kanssa läpi. Teemojen järjestys ja laajuus voivat vaihdella eri haastatteluissa. Teemahaastattelun voidaan katsoa edustavan vastaajan puhetta, sillä he pääsevät siinä puhumaan varsin vapaasti. (Eskola, Suoranta 1998, 87-88)

#### 4.4.2 Teemoittelu

Analysoin haastattelujen sisällöt teemoittelemalla saman teeman alle sopivat vastaukset yhteen ja ryhmittelin näiden alle kokonaisuuksia, joista siirryin vastausten tarkempaan tarkasteluun. Teemoittelu on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jossa aineistosta pyritään hahmottamaan keskeisiä aihepiirejä (Koppa. Verkkolähde 2016).

Haastatteluaineistot litteroidaan ja teemoitellaan ja tulokset nousevat teemoista. Teemoittelu on suositeltava analysointitapa käytännöllisten ongelmien ratkaisemisessa (179). Teemoittain järjestetyt vastauksista irroitettut sitaatit ovat usein mielenkiintoisia, mutta niiden lisäksi olisi hyvä käyttää vastauksia vuorovaikutuksessa teorian kanssa. Tekstikatkelmaa voidaan käyttää perustelemaan tutkijan tekemään tulkintaa. Toiseksi sitaatti voi toimia aineistoa kuvaavana esimerkkinä. Lainaus voi myös elävöittää tekstiä ja aineistosta voi myös pelkistää tiivistettyjä kertomuksia. (Eskola ja Suoranta 1998, 176)

Koska vastaustyyli oli hyvin vaihtelevia ja koska kysyin kysymyksiä haastatteluissa sen mukaan, mihin aihe vei sen sijaan, että olisin kysynyt aina seuraavan kysymyksen, vastaukset eivät tulleet suoraan teemojen alle haastattelurunkoon. Pyrin kuitenkin haastatteluissani käymään läpi vähintään jokaisen teeman ja teeman alla olevan ala-teeman. Kysyin jokaiselta haastateltavalta sen lisäksi lähes jokaisen pienen irtokysymyksen eli ala-teeman alateeman/apukysymyksen, on kuitenkin mahdollista, että ihan jokaista tällaista ala-ala-teemaa en jokaiselta kysynyt. Litteroinnin jälkeen teemoittelin vastaukset aineistosta nousevien teemojen mukaisesti sen sijaan, että olisin käyttänyt suoraan haastattelurungon teemoja.

Teemoittelu menetelmäni oli induktiivinen eli datapohjainen eli en ensin yrittänyt sovittaa dataa aiempiin löytämiini teorioihin, vaan katsoin, mitä datasta nousi. Teemoittelussa tutkimuksen tekijä tekee päätöksen, mitä hän nostaa teemoiksi datamassasta. Teemoittelu voi olla deduktiivista eli tuloksia voi sovittaa teoriaan tai induktiivista, jolloin tutkija tarkastelee, mitä teoriasta nousee. (Braun, Clarke 2006, 83) Toki aineiston sisältöä ohjasi paljon ennalta laatimani melko tarkat kysymykset. Haastatteluissa oli kuitenkin tilaa omalle ajattelulle. Halusin



nähdä, miten datasta nousevista tuloksista ja sen jälkeisestä tulosten vuoropuhelusta teorian kanssa piirtyy vastauksia.

On kuitenkin huomioitava, että haastattelurunko on laadittu osittain teoreettisten hypoteesien pohjalta. Motivaatiossa oli taustahypoteesina, että rohkeus on sisäisen motivaation ohjaamaa ja ulkoisissa tekijöissä oli lueteltu valmiiksi seitsemäntoista osa-aluetta, joiden merkitystä rohkeaan toimintaan kysyttiin haastateltavilta. Yksi ulkoinen asia, jota ei kysytty oli liikunta, mutta se mainittiin erikseen jokaisen haastateltavan taholta. Osa kysymyksistä, kuten miltä rohkeus tuntuu, oli enemmän tutkijan uteliaisuudesta lähtöisin ja esimerkiksi sen tarkoituksena oli palvella ihmisiä, jotka haluavat motivoitua tai tavoittaa rohkean tilan. Saavuttaakseen jotakin, se tulee voida kuvitella.

Tein itse oman analyysini kahteen kertaan varmistaakseni, että saan aineistosta irti mahdollisimman luotettavat tutkimustulokset. Ensimmäisellä kerralla teemat nousivat hyvin pitkälti kysymysrunгон vastausten pohjalta ja vaikutti siltä, että haastattelurunko ohjasi analyysiäni, vaikka kaikki vastaukset eivät noudattaneetkaan runkoa. Pidin monta viikkoa taukoa ja tein uuden analyysin.

#### 4.4.3 Kuuden vaiheen temaattinen analyysi

Olin tutkinut aineistoa editoidessani videoita ja toisaalta litteroidessani koko haastattelumateriaalin kirjalliseen muotoon. Ihmisten kommentit tulivat minulle tutuiksi. Ensimmäinen analyysi antoi minulle jo mielenkiintoisia tuloksia, mutta halusin vielä nähdä miten uusi analyysi vaikuttaa työhöni. Tein lopullisen datan analyysini Braunin ja Clarken temaattisen analyysin kuuden vaiheen ohjeistuksen mukaan.

Ensimmäinen vaihe on tutustua dataan. On prosessille ominaista, että dataa käydään läpi ajan kanssa ja moneen kertaan. Toinen vaihe on koodaaminen. Sen voi tehdä niin, että koodaa koko datan läpi ja kirjoittaa lyhenteillä lauseiden merkityksiä ja numeroi lauseita. (Braun, Clarke 2006, 89)

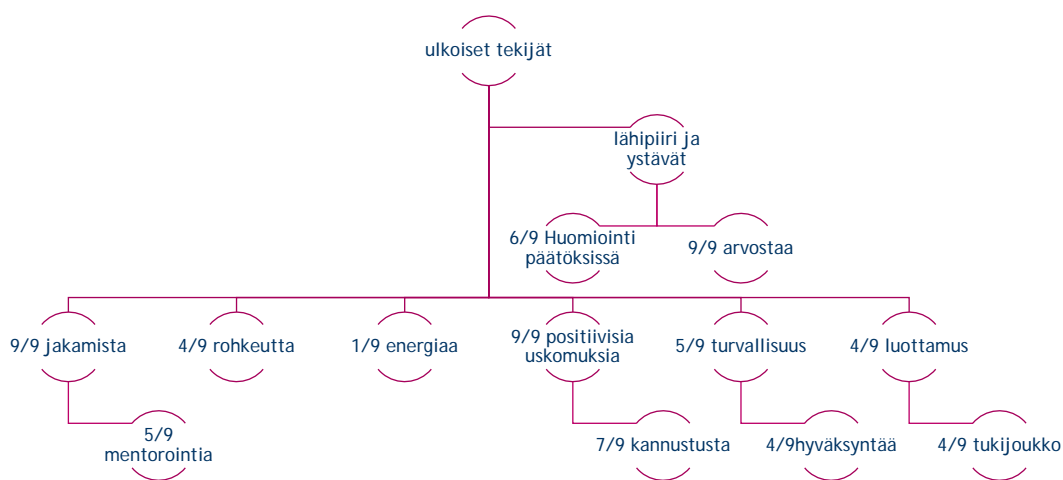
Tein koodaamisen niin, että tulostin auki litteroidun datan ja luin ja selasin sitä useaan kertaan läpi. Datamassaa oli 44 liuskaa. Käytin erivärisiä kyniä, joilla ympyröin avainsanoja ja alleviivasin toistuvia sanoja ja tiivistin aineiston lauseiden merkityksiä koodikielelle sekä laskin ja numeroin toistuvia merkityksiä. Kirjasin ylös, montako kertaa jokin merkityksellinen asia toistuu tietyssä kontekstissa haastateltavilla. Kirjoitin tiivistetyt koodit tai merkitykset manuaalisesti papereiden reunaan.

Esimerkkinä:

<p>"<u>Arvostan</u> rehellisyyttä, luontoa, ihmisiä, jotka sanoo asiansa suoraan. Avopuolisoa, omia lapsia, isää ja äitiä, mitä ne on opettanut, mitä saa tehdä, julkisuuden henkilöitä en osaa arvostaa, kun en tunne."</p>	<p>Arvot: luonto, läheiset, rehellisyys</p> <p>Ä ja I opet.</p>
<p>"En oo muuten <u>rahan</u> perään, mulle on ihan sama onks mulla paljon tai vähän rahaa. Mulla on rahaa <u>ratsastaa</u>, perhe auttaa. Ei ollut rahaa ostaa hevosta pari vuotta sitten."</p>	<p>Raha: väline</p>

Kolmantena vaiheena tarkastelin koodatusta aineistosta nousevia sanoja. Tein koodatusta aineistosta käsin kolmen paperin kokoisen ison mind mapin ylä ja alakäsitteineen ja laitoin myös kohdan niille, jotka eivät sovi minnekään. Tätä kolmatta vaihetta kutsutaan teemojen etsimiseksi (Braun, Clarke 2006, 89). Mind Map mahdollisti asioiden välisten suhteiden hahmottamisen ja tarkastelin näitä suhteita ja tein samalla mind mappiin viivoja ja nuoliviivoja, merkitsemään asioiden suuntaa. Esimerkiksi niin, että sanasta raha meni nuoli sanaan väline, mutta sanasta rohkeus ei mennyt nuolta sanaan raha, koska rahalla oli vain välinearvo rohkeiden unelmien toteuttamiseen, mutta rohkeaa toimintaa ei vaatinut olemassa olevaa rahaa.

Alla pelkistetty esimerkki mind mapin kohdasta lähipiiri ja ystävät, joka nousi merkittäväksi tekijäksi rohkeassa toiminnassa. Numerot edessä merkitsevät, haastateltavien lukumäärää, jotka ovat maininneet näitä asiota.



Kuva 7 Esimerkki aineiston analyysin vaiheesta kolme Mind Map läheiset

Neljännessä vaiheessa kävin teemat uudelleen läpi ja tarkastelin muodostavatko ne uusia kokonaisuuksia ja tarkastelin, tuleeko joistain kahdesta teemasta yksi teema.

Valitsin datasta nousevat merkitykselliset teemat. Valinnassa käytin kriteerinä joko sitä, että asiat toistuivat usealla haastateltavalla tai sitä, että yksittäinen näkemys voi antaa rohkeaa toimintaa tukevan oivalluksen opinnäytetyötä lukevalle henkilölle. Ensimmäisessä vaiheessa tekemäni alustava teemoittelu muuttui prosessin myötä jonkin verran ja teemojen väliset suhteet muuttuivat. Alustava teemoittelu auttoi minua kuitenkin datan käsittelyssä, koska samaan asiaan liittyvät asiat olivat jo pitkälti yhdessä paikassa, jonkun teeman alla. Viidennessä vaiheessa määrittelin ja nimesin lopulliset teemat ja tarkastelin ala-teemoja.

Kuudennessa vaiheessa muokkasin ja viimeistelin ensimmäisen analyysin vaiheessa tekemäni raportin hahmotelman tämän analyysin pohjalta. Poistin ison osan suorista lainauksista, tiivistin työtä ja peilasin tuloksia työssä esiintyviin teorioihin.

Koin lainausten kuitenkin elävöittäväksi työtä ja antavan sille sisältöä, joten jätin niitä melko runsaasti myös tähän lopulliseen työhön. Halusin jättää suoria lainauksia työhön sen lisäksi, että ne vahvistavat analyysiäni, myös sen takia, että työ voisi toimia inspiraationa sitä lukeville henkilöille.

## 5 Tulokset

Tuloksissa avataan monia näkökulmia. Tuloksia arvioidaan kohdittain tulosten esittämisen yhteydessä ja lopuksi vielä yhteenvedossa.

### 5.1 Kolme aktivoivaa tekijää -hyvinvointi, arvot ja päätöksenteko

*”Kun luottamus ja itsevarmuus toimintaan ja luova kompetenssi kohtaavat, konkreettiset tulokset ovat saavutettavissa.”* (Chan Kim 2017, 91)

Lyhyesti tuloksista voisi sanoa, että rohkeasti toimivat haastateltavat ilmaisivat tarkistaneensa, onko rohkeaa toimintaa heidän arvojensa mukaista ja jos tulee voimakas tunne, että kyllä, he tekevät päätöksen. Kun päätös on tehty, se motivoi heitä ja he kasvavat rohkeutta vaativalle tasolle. He luottivat ihmisen kykyyn kasvaa ja oppia uutta sekä löytää keinot tavoitteidensa toteuttamiseen. Verkostoilla oli jokaiselle suuri merkitys. Yksi tärkeä tekijä rohkeassa toiminnassa oli ihmisten hyvinvointi. Kun he toimivat rohkeasti toteuttaen omia unelmiaan tai tavoitteitaan, he kokivat voivansa hyvin. Toisaalta hyvinvointi antoi voimia toimia rohkeasti.

Kuuden vaiheen analyysin jälkeen aineistosta nousi esille kolme aktivoivaa tekijää, jotka vaikuttavat siihen, että ihmiset eivät jää vain unelmoimaan, vaan he alkavat aktiivisesti toteuttaa

unelmiaan. Nämä vaikuttavat tekijät olivat ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi, ihmisen arvomaailma ja päätöksenteko.

Näihin kolmeen asiaan sisältyi paljon asioita. Hyvinvointi piti sisällään terveelliset elämäntavat, hyvän lähipiirin, turvallisuuden tunteen, itsensä toteuttamisen, aitouden, avun saaminen, positiiviset uskomukset, stressin hallinnan, hyvän kyvyn selvittää pettymyksistä, myönteiset tunteet ja unelmien toteuttamisen. Hyvinvointi motivoi ja energisoi haastateltavia.

Motivaatio rohkeaan toimintaan tuli siitä, että asioilla oli haastateltaville merkitystä. Haastateluissa kävi ilmi, että haastateltavien arvot motivoivat ja antoivat merkityksen. Haastateltavat tarkastelivat arvojaan tai päätöksen vaikutusta heille arvokkaiisiin asioihin ennen rohkeutta vaativan unelman päättämistä. Haastateltavien arvoissa oli keskiössä ihmiset, auttaminen, intohimo, sitoutuminen, itsensä kehittäminen, kokemukset, oma hyvinvointi, oppiminen ja terveys. Arvot ovat osa ihmisten minäkuva.

Hyvinvointi oli yksi haastateltavien arvoista ja arvojen mukainen elämä oli osa haastateltavien hyvinvointia. Päätöksenteko, oli se, joka lukitsi vastauksen omista kyvyistä ja siitä, kannattaako asia tehdä ja kutsui rohkeuden tunteen esiin.



Kuva 8 Hyvinvointi, Arvot, Päätöksenteko=rohkean unelmien toteuttamisen tulitikut

Hyvinvointi vaikuttaa ihmisen energiatasoihin. Haastatteluista kävi ilmi, että rohkeasti toimimaan ihminen tarvitsee energiaa. Jokainen haastateltavista ilmaisi hyvinvoinnilla olevan merkitystä heidän rohkeaan toimintaansa. Se, mikä saa ihmiset motivoitumaan sisäisesti on, että toiminta on heidän arvojensa mukaista. Se, mikä laukaisi haastateltavissa energisen tilan, jossa he aktiivisesti alkoivat toimia unelmiensa saavuttamiseksi, oli päätöksenteko ja sen lukitseminen. Avaan näitä tämän työn myöhemmissä vaiheissa erikseen.

## 5.2 Rohkeuden määritelmä

### 5.2.1 Uskaltamista ja energiaa

Rohkeuden määritelmä tuli haastateltavilta suorana vastauksena kysymykseen, mitä on rohkeus. Sen lisäksi heidän muista vastauksista tuli lisää näkökulmia ja syvyyttä rohkeuden käsitteelle. Haastateltavat määrittivät rohkeuden positiiviseksi energiaksi ja uskaltamiseksi sekä osaksi minuuttiaan. Rohkeus oli myös jotain, mikä syntyi innostavan tai merkityksellisen tavoitteen sivutuotteena ja/tai harjoituksen ja kokemuksen myötä. He määrittivät rohkeuden myös semmoisen asian tekemiseksi, joka on omien tavoitteiden ja arvojen mukaista, välittämättä muiden mielipiteistä. Haastateltavista kahdeksan yhdeksästä kuvasi rohkeutta uskaltamisena ja aitona itsenään olemisena kuusi neljä haastateltavista. Myös loppujen haastateltavien vastauksista oli tulkittavissa tätä aitouden näkökulmaa. Rohkeasti oman tiensä kulkeminen ja terve itsekkyyks oli myös esillä neljän haastateltavan vastauksissa rohkeuteen liittyen. Haastateltavat kuvasivat rohkeuden olevan läsnä, kun tunnistaa omat voimavaransa.

*”Siihen liittyy varmaan paljon ja rohkeus on sitä, että uskaltaa toteuttaa omia unelmia välittämättä mitä muut sanoo, uskaltaa puhua niistä asioista, mitkä on itselle tärkeitä, uskaltaa olla rohkeasti esillä. On koko kapasiteetti käytössä..”*  
-Valmentaja-nainen

*”...kun on kokenut paljon niin oppii selviytymään.. ei ollut pelkoa, isän ruumis pitää saada pois.. täällä ei naisia saa olla... ei siinä tullut mieleen, että ollaan rohkeita, tehtiin se, mitä eteen tuli, suoritettiin se ja selvittiin...milloin tahansa ennen kuin ilmahälytys edes tuli, saattoi pommit pudota, koskaan ei tiennyt (..) ei ole mitään pelättävää muuta kuin pelko itse ja jos ei pelkää niin selviytyy ja sitten siitä koituu se, että sä olet niinkuin rohkea... ”* -Tanssija

### 5.2.2 Aidon minän läsnäolo

Hämäläinen Pekka viittaa kirjassaan Jaksamisesta innostumiseen työssä ja elämässä, että innostus tulee sinne, mikä on aitoa ja on tärkeää löytää aito minus (Hämäläinen 2001,14).

Haastateltavat toivat haastatteluissa esille sen, että rohkeus mahdollistaa heidän aitouden ja aidon minuuden esillä olon. Rohkeutta vaativien tekojen tekemisellä on ollut vaikutusta heidän identiteettinsä kehitykseen. Heistä kolme kuvasi, että he eivät olisi sama ihminen ilman rohkeutta vaativia tekoja, joita he ovat tehneet. Haastateltavat kuvasivat, että rohkeasti toimiminen on osa heidän hyvinvointiaan ja tuntuu hyvältä. Rohkeasti omana itsenä oleminen ja uusien puolien löytäminen on myös kasvanut jokaisella haastateltavista elämän varrella. Toimiessaan rohkeasti "ei tarvitse laittaa mitään osaa itsestä piiloon", sanoi yksi haastateltavista. Yksi haastateltavista sanoi rohkeuden olevan viisautta. Yksi kuvasi, että hänellä ei ollut omaa ääntä ja hän pelkäsi, että häntä ei hyväksytä, kunnes aikuisena löysi äänensä, toinen haastateltava kuvasi, että hän on alkanut ajaa näkyvästi homojen oikeuksia. Yksi haastateltavista sanoi rohkeuden olevan viisautta.

*"...nuorena olin hyvinkin kaapissa homoseksuaalisuuden suhteen. Olen toiminut Setassa puheenjohtajanakin asti eli varsin julkisestikin tämmöistä aikanaan hyvin henkilökohtaista asiaa ja agendaa sitten ajanut."* -Lakimies

Yksi haastateltavista kertoi esimerkin opettajansa sanoista "jos avautuu niinkun itsestänsä ja kertoo mitä todella ajattelee ja millainen todella on niin se ei ikinä niinkun, siitä ei ikinä tule mitään pahaa." -It-mies

Yksi haastateltavista toi selkeästi esiin velvollisuuden tunteen ja empatian ajaman rohkeuden. Myös muut haastateltavat mainitsivat esimerkiksi auttamisen olevan heille tärkeä arvo.

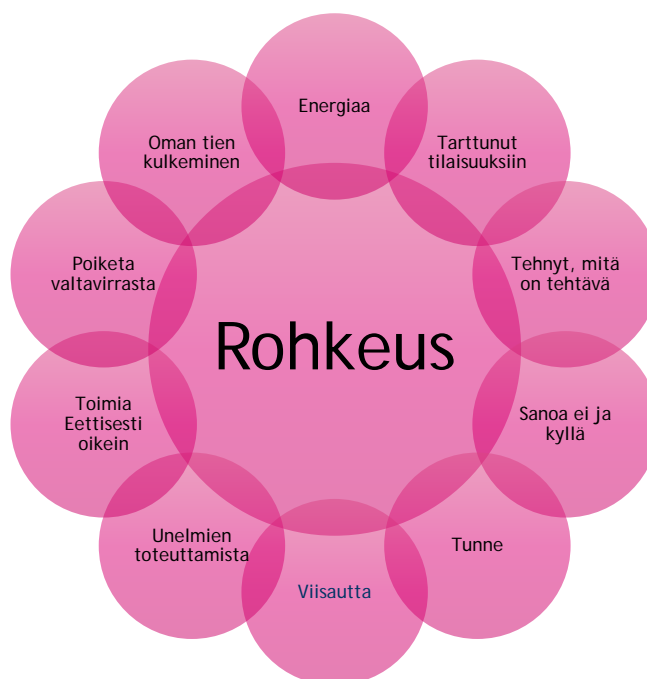
*"..ihmiset yleensä hyvin helposti lankeaa siihen, että lähtee auttamaan ja neuvomaan toista ihmistä, vaikka tärkeämpään olisi jos kuuntelis (..) toisen ihmisen kuuleminen on auttamista ja viisasta rohkeutta.. rohkeutta ei mielestäni ole, että sanoo päin naamaa, se on minusta ihan hirveätä.."* -Tanssija

Haastateltavat kuvasivat oman tilansa, jos heillä ei olisi rohkeutta, merkittävästi negatiivisemmaksi kuin rohkeuden kanssa. Yksi haastateltavista sanoi, että ei ole ikinä ajatellut sellaista elämää ja yksi sanoi, että rohkeus liittyy ihmisenä olemiseen, ei voi ottaa irti. Oman firmansa pomo sanoi, että hän tyytyisi kohtaloonsa ja menisi töihin jonnekin. Yksi haastateltava kuvasi, että hän tekisi "hullusti asioita" ja pelkäisi asua yksin kotona ilman rohkeutta. Toinen haastateltava sanoi, että hän olisi vähemmän looginen tai johdonmukainen ja "sähläisi enemmän".

*"En jäänyt kotiin, olisin varmaan kuollut tai tehnyt pahaa itselle tai toisille. Olen iloinen, että uskalsin lähteä."* -Ayurveda-konsultti

*"Olisin varmaan 12 vuotias jannu, joka vetää edii salen nurkalla.."* -Hevosmies

*”Olisin varmaan jossain kaupan kassalla edelleen, dokaisin viikonloput, jotain tylsää, on varmasti sen takia on työuralla edetty (..) on saanut mahtavan perheen ja lapsia ja kokenut asioita.. kiinnostuksen kohteet ja unelmat ja tavoitteet muuttuu.. rohkeus ei muutu.” -Mies*



Kuva 9 Määritelmiä rohkeudesta

### 5.2.3 Rohkeus sanoa Ei ja Kyllä

Rohkeus on neljän haastateltavan mukaan myös kykyä sanoa ei tarvittaessa. Haastateltavat toivat esille, että on hyvin tärkeää osata ja olla rohkea sanomaan Ei, jos huomaa, että jokin asia ei toimi. Haastateltavat toivat esille sen, että ihminen voi tehdä elämässään valintoja ja on tärkeää osata sanoa ei ja kyllä. Rohkeutta on ”uskaltaa hypätä pois junasta”, kuvasi yksi haastateltavista. Yhdeksän yhdeksästä haastateltavasta kuvasi tehneensä elämässään tietoisia valintoja omien tavoitteidensa suuntaan. Tästä voisi ajatella, että he ovat noudattaneet valinnan teoriaa ja tiedostaneet, että he ovat subjekteja, jotka voivat tehdä omaa elämäänsä koskevia rohkeitakin päätöksiä ja valintoja.

*”Rohkeutta on myös sanoa ei, jos huomaa, että joku asia mitä on tekemässä, on mahdotonta toteuttaa.” -It-mies*

#### 5.2.4 Uhkarohkeus

Neljä haastateltavista toi esiin myös rohkeuden ääripään, jota voidaan sanoa tyhmänrohkeudeksi tai uhkarohkeudeksi. Tyhmänrohkeudessa ihmisen kyky kantaa rohkeuden riski ei kohtaa. Yksi haastateltava kuvasi, että jos ei ole koskaan hypännyt alhaalta, ei kannata heti hypätä korkealta. Toinen haastateltava sanoi, että on tärkeää tiedostaa omat kykynsä. Kolmas mainitsi pitävänsä riskeistä, mutta käyttävänsä turvavyötä. Perheelliset haastateltavat sanoivat punnitsevansa riskejä perheen näkökulmasta ja osa sanoi mielellään välttävänsä turhaa riskinottoa. Kukaan haastateltavista ei sanonut olevansa uhkarohkea, vaikka he olivat tehneet äärimmäisen rohkeita ja jopa hengenvaarallisia asioita. Yksi haastateltavista oli esimerkiksi pelastanut ihmisen hukkumasta ja kuljettanut isänsä ruumista pommien keskellä ja toinen haastateltava oli kiivennyt Mount Everestin huipulle. Olennaista viisaassa rohkeudessa oli yhden haastateltavan sanojen mukaan, että tunnisti omat voimavaransa.

*”Jos joku asia mitä yrittää on mahdotonta ja silti yrittää, niin se on tyhmänrohkeutta, tyhmyyttä..” -It-mies*

*”..koskaan mä en ollut myöskään uhkarohkea.. siinä voi mennä henki ja epäonnistua elämän eri tilanteissa ja haasteissa (..) jos toinen on vaarassa, niin lähteä auttamaan häntä, mutta tunnistaa omat voimavaransa..” -Tanssija*

Voimaantumisen teoriassa rohkeus määritellään seuraavalla tavalla: Rohkeus on uskallusta tehdä asioita välittämättä pelosta, vaarasta, kivusta, epävarmuudesta tai pelottelusta. Fyysinen rohkeus on rohkeutta kohdata fyysistä kipua, kärsimystä tai kuoleman uhkaa, kun taas moraalinen rohkeus on kyky toimia oikein välittämättä vastustuksesta, skandaalista, häpeästä tai vähättelystä. Rohkeus on yks kardinaalihyveistä ja merkitsee kykyä vastustaa ja hallita pelkoa, vaikka sydän hakkaisi kovasti. Hyve rohkeus on silloin, kun se palvelee jotakin hyvää. Viisas rohkeus on heikkouden ja uhkarohkeuden välissä. (Räsänen 2014, 174)

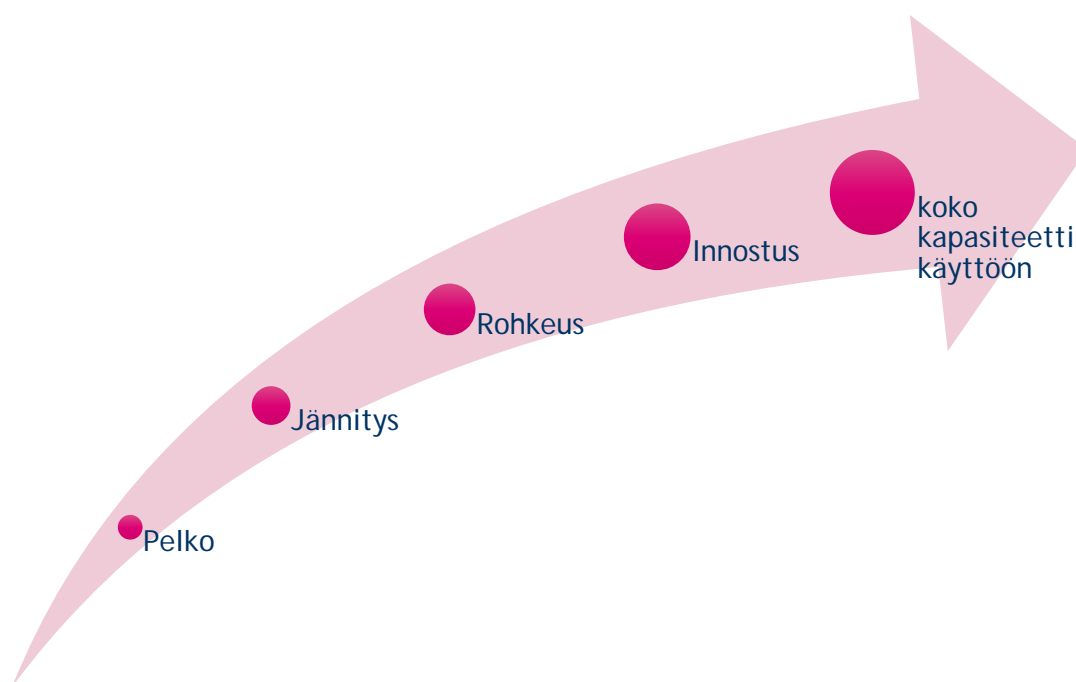
#### 5.2.5 Tunne

Yksi haastateltavista vastasi rohkeuden olevan tunne ja sitä kautta olevan jokaisella, myös toinen haastateltava vastasi rohkeuden olevan hänelle synnynnäinen asia. Jokainen haastateltava osasi kuvailla, miltä rohkeus tuntuu. Ja haastateltavat kuvasivat, että päätöksen teon hetkellä heille tulee varmuuden tunne, että asian voi ja se kannattaa toteuttaa.



Yksi haastateltava toi esiin näkemyksen, että rohkeutta voi olla myös toimia eettisesti oikein, rohkeaa poiketa valtavirrasta, rohkeaa valita työ tai koulutus, mikä ei ole valtavirtaa vastaava ja että rohkeus määritellään eri elämäntilanteissa eri ihmisten kanssa eri tavalla. Tämä eettisesti oikein toimiminen ja omien arvojen tarkastelu tuli esille myös muiden haastateltavien vastauksissa. Yhdestä haastateltavista oli tunnistettavissa huolenpidon etiikan alainen voimakas empatian tunteen ajama rohkeus.

### 5.3 Rohkeuden herättämät tunteet



Kuva 10 Tuloksista nousevat rohkeaan toimintaan liittyvät tunteet

Ennen ensimmäistä askelta haastateltavat henkilöt kuvasivat, että heitä jännittää. Rohkean teon aikana rohkeus katoaa ja tilalle tulee keskittyminen tehtävään ja teon jälkeen tuntemukset olivat voimakkaan positiivisia.

Dunderfelt kuvasi kirjassaan *Voimavarana itsetuntemus*, tunnejanan toisessa päässä olevan masennuksen ja toisessa päässä kaikkein hienoimman tunteen, jonka voi kuvitella. Tätä hienoa tunnetta hän kuvasi sanoilla "kun elämä hymyilee, aika kuluu mukavasti, on turvallinen ja lämmin olo ja asiat etenevät mallikkaasti, juuri niin kuin itse haluan". (Dunderfelt 2006, 74) Tulokintani mukaan henkilöiden vastauksista, rohkea toiminta voi alkaa janan toisesta päästä ja saada sytykkeensä jopa masennuksen syövereistä ja rohkean teon onnistuneesti tehtyään tai matkan varrella tunteet etenevät kohti Dunderfeltin kuvailemia kaikkein hienoimpia tunteita.

Meillä on jokaisella aivoissamme luovuusjärjestelmä, joka lisää toimintaamme luovuuselementin (Glasser 2013, 126). Viimeisessä kohdassa rohkeutta voisi ajatella, että ihminen on täysin läsnä ja hänellä on koko luovuuskapasiteettinsa käytössään.

”Joskus epäonnistuminen voi kääntyä paradoksaalisesti onnistumiseksi, niin se tarvitaan päättökseen suurempaan maaliin. Kun se epäonnistuminen tulee, niin se kai erotteleekin jonkin verran menestyjiä, että ne eivät jää makaamaan siihen pettymyksen tunteeseen, niin ne ajattelevat, että mitä tästä voi oppia ja kun käyttää sen hyödykseen sen opin, niin voi luottaa, että se tuo tullessaan jotain tärkeämpää ja suurempaa.” Näin sanoi yksi haastateltavista. Toinen kuvasi yhden rohkean tekonsa alkaneen työnsä ja sitä kautta omanarvontunnon hetkellisestä menettämisestä.

#### 5.4 Tuntemuksia ennen rohkeaa tekoa ja sen aikana

##### 5.4.1 Tervetuloa pelko -tutustutaan

Debbie Ford kirjoittaa pelosta, että pelko on tunne, joka voi vallata meidät varoittamatta ja tehdä meistä voimattomia. Hän myös kirjoittaa, että pelko teeskentelee olevansa epävarmuuden ääni, joka voi täyttää huolilla, epäilyksillä ja kunnioitusta herättävällä pelolla. (Ford 2012, 50)

Mikäli lapsella on luottamus omaan selviytymiseensä hän uskaltaa kokeilla enemmän. Yhteistä aikuisen ja lapsen pelkojen kohtaamisessa on suuntautuminen pelkoa tuottavaan asiaan tai ilmiöön ja siihen tutustuminen ulkoisesti tai sisäisesti. Luottamus omaan selviytymiseen antaa rohkeutta tuntea pelkoa ja tutustua siihen liittyviin mielikuviin sekä seikkailevan ja kokeilevan asenteen. (Toskala 1997, 40) Tässä tulee mieleen yksi haastateltavista, joka luotti omaan selviytymiseensä ja muutti Venäjältä kahdeksantoistavuotiaana Suomeen ilman rahaa ja kertomatta elossa olevalle vanhemmalleen. Hän oli nuoresta asti ottanut vastuuta elämästään.

Pelkojen myönteinen puoli on siinä, että ne auttavat ihmisiä välttämään vaaroja. Esimerkiksi, että ihminen ei huku tai jää auton alle. (Ojanen 2014, 240) Kun ymmärtää, että pelko on vain tunne, joka tulee jostain, voimme helpommin tervehtiä tunnetta ja tutkia sitä, sallia sen ja ottaa siitä sen, mikä on hyödyllistä meille, kiittää ja antaa tunteen jatkaa matkaa ja uusien tulla tilalle. On parempi hyväksyä tunne, kun yrittää torjua se, koska torjuttu tunne vain vahvistuu (Dunderfelt 2004, 58).

Pekka Hämäläinen kirjoittaa, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja kun tunteita pääsee käsittelemään, myöntämään ja hyväksymään osana itseä, niin se helpottaa. Hän kirjoittaa, että ne, joita hän uskaltaa katsoa suoraan silmiin ja hyväksyä omiksi tunteikseen, niin ne ovat voitettuja tunteita ja hän ei tee älyttömyyksiä. Jos taas kieltää itseltään tunteita, ne saattavat rynnätä esiin ylilyönteinä tai täydellisenä pimenemisenä. (Hämäläinen 2001, 181)

Haastateltavat ilmaisivat pelon kuuluvan myös heidän elämäänsä, mutta he ovat kohdanneet pelkojansa elämänvarrella. Yksi haastateltavista halusi luottaa ihmisiin, mutta oli kohdannut paljon pahaa ja kokemukset olivat toistuvasti tuoneet hänelle viestiä, että ihmisiin ei voi luottaa ja hänellä oli uskomus, että kaikki ihmiset ovat pahoja, kunnes hän terapian avulla oli muuttanut uskomustaan.

*”Ei tarvii olla rohkea, jos siinä ei oo mitään, mikä sua pelottaa.”*

-Valmentaja-nainen

*”Ennen ensimmäistä askelta.. on kävelemässä johonkin rupee miettii semmoisia asioita, jotka ei oo ollenkaan todennäköisiä..”* -It-mies

*”Pelko on paha se peittää rohkeuden.. jos ei pelkää silloin toimii normaalisti viisaasti ja järkevästi.. yrittäjäksi ei kannata ryhtyä, jos on arka ja pelkää..”*

-Tanssija

Lapsena pelosta voi opetella pois leikin avulla. Turvattomuutta käsitelläkseen lapsi tarvitsee avukseen turvallisen aikuisen. Nuoruudessa turvattomuudesta voi olla seurauksena jopa ylitiöpäinen näyttämisenhalu, joka on todennäköisempää alkoholin vaikutuksen alaisena. Pelokas nuori haluaa olla rohkea. Nuoria olisi hyvä rohkaista puhumaan myös peloistaan, jotta pelot normalisoituisivat. Aikuisiän rajallisia pelkoja voi kohdata elämällä niitä. (Toskala 1997, 121-123) Kolme haastateltavista sanoi harjoitelleensa rohkeutta tekemällä asioita, vaikka heitä jännitti.

Emotionaaliset ärsykkeet laukaisevat aivoissamme toiminnan. Pelko aktivoi amygdalan, josta riippuvat emotionaalisen kiihottumisen merkit kuten sydämen sykkeen nousu, mutta kun vaarallisten asioiden välttämismvaste on opittu, niin aivojärjestelmät yksinkertaistuvat ja amygdala irrottautuu piiristä. (LeDoux 2003, 277) On mahdollista, että aivot yhdistävät ”väärä asioita” ja ihmiset oppivat pelkäämään asioita, joita heidän ei tarvitsisi tai joita heidän ei enää muutuneessa tilanteessa tarvitse pelätä. Aivojen basaalinen tumake viestii keskisen tumakkeen kanssa asiayhteyteen liittyvistä pelkoreaktioista. Hippokampuksen ja amygdalan piirien ansiosta pelkovasteet voidaan asettaa tilanteen yksityiskohtien mukaisesti kiehtoviksi tai vältettäviksi. Nämä pelkovasteet ovat osin automaattisia. (Ledoux 2003, 241) Ymmärtämällä, miten aivot toimii, omaa mieltänsä voi myös opettaa tarvittaessa uusille reiteille.

Pelkojen käsittelyyn on olemassa myös erilaisia tekniikoita kuten NLP:ssä Fobian poisto- tai elokuvamenetelmä, joissa pelottaviin asioihin tutustutaan mielikuvaharjoittelun avulla (Reetta Vanhanen) tai teatterissa ja laulamissa käytetty, sellainen, että ensin lämmitellään turvallisesti yhdessä ja sitten asteittain hyvässä tilassa ja ilmapiirissä voi käydä esimerkiksi laulamassa tai seisomassa lavalla yksin muiden kannustaessa. (laulunavain). NLP-tekniikat perustuvat mallinnettuihin toimiviin malleihin, joilla laajennetaan ihmisen ajattelua ja otetaan mukaan kaikki aistit sekä luovuus. Yksi NLP-menetelmä on toivottaa kaikki meistä kumpuavat tunteet terveilleiksi ja sallia niiden olemassaolo. On mahdollista, että kun pelon tunne sallitaan ja hyväksytään, se tekee tehtävänsä herättäen tarkkaavaisuuden, mutta menettää voimansa toiminnan lamauttajana ja antaa ihmisille mahdollisuuden tarkastella pelottavaa asiaa eri tavoilla ja jopa leikitellä sillä.

#### 5.4.2 Jännitys

Haastateltavat kuvasivat rohkeaa prosessia niin, että ensin heitä usein jännittää ja sen jälkeen heidän keskittymiskykynsä rohkean teon saavuttamiseen paranee. Jännitys ilmeni haastateltavilla keskittymisenä tai hiljaisempana olemuksena, kuplivana tunteena, tunteena rinnan alueella ja tunteena, että voi epäonnistua. Pitkäaikainen stressi ei ole hyvästä, mutta lyhyellä aikavälillä stressivasteet ovat hyödyllisiä vaaran käsittelyssä ja tarpeellisten kehon voimavarojen käynnistämässä. Hippokampuksen vastuulla on pysäyttää stressireaktio, jotta se ei mene yli. (LeDoux 2003, 307) Jännitys siis auttaa ihmisiä keräämään koko kapasiteettinsa käyttöönsä. Jännitystä ei kannata torjua, sillä se antaa energiaa ja kirkastaa tietoisuuden siihen, mitä on tapahtumassa. Jännitys suojaa jopa punastumiselta. (Mattila 2017, 127, 135). Joissakin tilanteissa haastateltavat siirtyivät suoraan varmuuden tilaan ilman jännitystä ja vain tekivät asiat.

*”On ihan normaalia, että aluks pelottaa tai ei ehkä pelota, mu vähän jännittää joku asia, mut kaikki hullu mitä mä oon tehnyt, siit on rohkeudella päästy eteenpäin ja siitä on tullut tosi hyvä fiilis.” -Hevosmies*

*”Jännittävä tunne, tuntuu kehossa rinnan alueella, joku työntää mua takaapäin, mee ja tee toi, siihen liittyy sisäinen puhe, jossa mä sanon itselleni asioita, että mee ja tee se. Kyl sä voit. (...) Jos oon tosi vahvassa rohkeuden tilassa, ei oo empimistä ollenkaan. (...) Ei oo mitään miettimistä on enemmän flow tilan puolella.” -Valmentaja-mies*

*”Ehkä se, että sä uskallat tehdä sen ja sulla on mahdollisuus epäonnistua siinä tosi pahasti. (...) Voi olla, että tiputaan aikalailla väärinpäin ni tota maahan. Siin on semmoinen oma viehätys ja jännitys uudesta, mikä on tulossa, ni kylhän se aina antaa semmoista eksrtavoimaa myöskin ja energiaa.” -Kiipeilijä*

#### 5.4.3 Keskittyminen ja läsnäolo

Cuddy avaa kirjassaan *Presece - Bringing your boldest self to your biggest challenges*, läsnäolon merkitystä rohkeassa toiminnassa. Kyky olla läsnä oli hänen kirjassaan yksi menestyksen mittari. (Cuddy 2016, 20) Haastateltavat kuvasivat, että he ohittavat jännityksen ja keskittyvät käsillä olevaan tehtävään. Haastateltavat kuvasivat tätä tilaa sellaiseksi, jossa heidän on hyvä olla ja keskittyä. Yksi haastateltavista sanoi, että rohkeuden tunne häviää, kun sitä ei enää tarvitse. Viisi haastateltavista sanoi, että he kääntävät tai ohittavat jännityksen tunteen ja keskittyvät käsillä olevaan tehtävään. Yksi sanoi, että häntä jännittää suorituksen aikana edelleen ja sen jälkeen hänellä on huojentunut olo. Yksi kuvasi, että hänellä on tunne, että tilanne on hallinnassa ja rohkeus tuntuu todella hyvältä, siltä että tietää mihin omat voimavarat riittävät.

*”Sit mä vaan päätän ja vaan suoritan jutun, mä niin kuin suljen sen.. sitä ennen se on semmoista sohlaamista ja jännitystä ja kävelen ympäriinsä..” -It-mies*

*” Käännän jännityksen iloksi” -Hevosmies*

*”On putkinäkö ja koko muu maailma unohtuu..” -Mies*

#### 5.4.4 Voittajafiilis

Haastateltavat kuvasivat olotilaa rohkean teon jälkeen energiseksi, kukkulan kuninkaaksi, voittajafiilikseksi. Yksi haastateltavista kuvasi prosessia niin, että mitä jännittävämpi asia on, sitä myöhemmin positiiviset tuntemukset tulevat ja mitä tutummaksi asia käy, sitä nopeammin pääsee tilaan, jossa on tunne ”vau tää on siistii”. Eli harjoitus ja tutuus auttoi haastateltavaa pääsemään rohkeuden positiivisiin tuntemuksiin nopeammin. Haastatteluista kävi muiltakin haastateltavilta ilmi, että asioiden tullessa tutummiksi ja onnistuneiden kokemusten myötä varmuuden tunne kasvaa ja haastateltavat eivät enää tarvitse niin paljon rohkeutta tuttuihin asioihin kuin silloin kun ne eivät ole tuttuja.

*”Huojennus, että teinpäs tämän tai hyvä, että tein tämän” -Lakimies*



Kuva 11 Rohkeutta vaativan prosessin tunteita: jännitys, keskittyminen, euforia

## 5.5 Unelmointi

### 5.5.1 Kuivaharjoittelutila

*"Älä koskaan naura toisten unelmille. Ihminen, jolla ei ole unelmia, ei ole paljon muutakaan. Tyhjä pönttö." Unelmat ovat kuivaharjoittelutila ja tulevan sadon lannoittamista. (Valtonen ja Gaedt 2011, 125)*

Haastattelemiini henkilöt sanoivat saavuttaneensa useita unelmia. Yksi haastateltava sanoi, että ihmisen on turha jäädä unelmoimaan, kaikki menee ohi. On oltava reipas ja tartuttava toimeen. On mietittävä realistisesti, missä on hyvä tai parempi kuin muut ja panostettava siihen.

*"...pahoinpidelty nuorena, ei ollut ihana lapsuus. Silloin unelmoin. Haluaisin löytää rakkauden, en ymmärtänyt, että pitäisi löytää sisältä (..) Löysin Suomesta rakkauden, unelmoin meneväni yliopistoon, unelma toteutui" -Ayurvedakonsultti*

*"...ne on semmoisia taivaanrannan maalareita, jotka vaan istuu ja odottaa.. kaikki menee ohi. Reipas ihminen, ni tarttuu asioihin, eikä jää unelmoimaan sohvalle, tonne mä haluaisin, eikä ikinä pääse. Siinähan vaa alkaa pettymyksiä tulee. Realistinen. Realistiset päämäärät ja tavoitteet, niin niihin sitten täysillä." -Tanssija-nainen*

Realististen tavoitteiden ja mahdottomien päiväunelmien ero on siinä, että tavoitteet riippuvat sinusta itsestäsi ja päiväunelmat onnesta tai muusta tekijästä, johon ei voi vaikuttaa, kuten lottovoitto. Realistisessa tavoitteessa ihminen itse on subjekti ja kontrollissa tavoitteensa toteutumisesta, kun unelmoinnissa kontrolli on jollain muulla. Tavoite rohkaisee sinua ottamaan

vastuuta ja tekemään asiat oikein. Unelmoinnissa syytetään muita ja olosuhteita asioiden väärästä tolasta. Tavoitteessa luodaan oikeat olosuhteet, ei vain odotella, josko ne tulisi oikeiksi. Tavoite inspiroi tekemään toimintasuunnitelman, päämäärätön päiväunelmointi taas vain käy mielessä silloin tällöin. Realistisen unelman tai tavoitteen voi saavuttaa tekemällä töitä joka päivä, kun taas toteutumaton päiväunelma realisoituu vain sattumalta. Realistinen tavoite vaatii toimintaa saman tien, unelmointi siirtää toimintaa johonkin toiseen päivään. (Yeung 2011, 104)

### 5.5.2 Mitä unelman saavuttaminen on vaatinut

Mirva Mäki-Petäjä ja Ville Kormilainen ovat kirjoittaneet kirjassaan *Elämänmuutos, seuraavanlaisen muutoksen kaavan*. Ensinnäkin on tunnistettava ja myönnettävä tilanne, joka vaatii muutosta, prosessoitava sitä ja jaettava se jonkun ystävän kanssa. Sitten on asetettava tavoite ja tehtävä toimintasuunnitelma (Mäki-Petäjä, Kormilainen 2016, 189). Frank Martela kirjoittaa, että menestys vaatii systemaattista työtä. Jokaisella on mahdollisuus löytää sisäisesti motivoivampi elämä, vaikka ei päätyisikään tähdeksi. (Martela 2015, 208)

Haastateltavista yksi sanoi, että kaikki unelmat eivät ole vaatineet paljon työtä. Osa on. Kaksi mainitsi selkeästi, että se on vaatinut itsensä kohtaamista ja jokainen haastateltava mainitsi, että itseään on tullut kehitettyä matkan varrella. Unelmien toteuttaminen on haastateltavilta vaatinut myös aikaa ja sanoja "kyllä ja ei" eli valintojen tekemistä. Unelman saavuttamiseen on kuulunut myös tylsiä hetkiä, jotka on vain pitänyt suorittaa.

*"Osa on vaatinut itsensä kohtaamista ja oonko oikeesti tekemässä tän. Monia kasvupyrähdyksiä eteenpäin."* -Valmentaja-mies

*"Miksi mä tätä tein, miksi mä tätä haluan..se on niinku vähän ittensä puhuttamista vois sanoa näin."* -Lakimies

*"Työtä, hikeä ja kyyneliä"* -Lakimies

*"Jos sä et treenaa, niin et sä voita."* -Tanssija-nainen

*"Kun elämä menee tässä edessä, mä olen tarttunut tilaisuuksiin..."*  
-Tanssija-nainen

Haastateltavat kuvasivat myös käyttäneensä aikaa unelmansa toteuttamiseen. Haastateltavista viisi sanoi selkeästi, esimerkiksi "kun muut ihmisen yhdessä tekee viikonloppuisin jotakin, mä en voi osallistua, mä koulutan, se on mun työtä..", "mulla meni kaikki mun vapaa-aika", Olen

valmis luopumaan "ajasta" ja "mun tartti hoitaa asioita, joita mun tartti hoitaa". Tai on joutunut ottamaan aikaa lasten kanssa vietetystä yhteisestä ajasta.



Kuva 12 Rohkea toiminta on vaatinut

## 5.6 Päätöksenteon prosessi

### 5.6.1 Arvot

Arvot olivat erityisen merkityksellinen asia haastateltavien rohkeassa toiminnassa. Haastateltavat kuvasivat kääntyvänsä joko sisäänpäin ja kysyvänsä itseltään, onko tavoite järkevä tai ulospäin ja kysyvänsä ympäristöltään, onko tavoite järkevä. Suurin osa kuvasi tekevänsä molempia.

Kaikki vastaajista sanoivat arvostavansa aitoja läheisiä ihmissuhteita. Muita useamman haastateltavan mainitsemia arvoja olivat rehellisyys ja luottamus. Haastateltavat toivat esiin, että ihmisen kasvu ja intohimo omaan tekemiseen sekä aitous ovat heille arvo. Yksi haastateltavista mainitsi arvostavansa myös luontoa ja yksi elämää. Osa haastateltavista nimesi kysyttäessä ihmisiä, joita he kunnioittavat ja arvostavat. Kaksi nimesi Nelson Mandelan, lähes kaikki nimesivät läheisiä ihmisiä, muita nimettyjä ihmisiä oli Martti Luther, Äiti Amma ja Martti Ahtisaari. Yksi haastateltavista toivoi, että hänessä olisi pieni osa samanlaista ihmisyyttä kuin hänen kunnioittamassaan henkilössä.



*”Arvostan rehellisyyttä, luontoa, ihmisiä, jotka sanoo asiansa suoraan. Avopuolisoa, omia lapsia, isää ja äitiä, mitä ne on opettanut, mitä saa tehdä, julkisuuden henkilöitä en osaa arvostaa, kun en tunne.” -Vuorikiipeilijä*

Ihminen, jolla on hyvä itsetunto uskaltaa sanoa reilusti oman mielipiteensä ja olla eri mieltä myös johtajan kanssa. Hänellä ei ole auktoriteettipelkoa. Heikon itsetunnon omaava helposti luokittelee ihmiset heidän ammattinsa tai ominaisuutensa mukaan. Mitä parempi titteli tai pidempi koulutus, sen parempi ihminen, arvelee itsearvostuksen puutteesta kärsivä henkilö. Hyvä itsetunto antaa voimia kohdata erilaiset ihmiset samalta viivalta samantarvoisina –ei ylempää tai alemmaa. (Viljamaa 2008, 10) Hyvä itsetunto auttaa toimimaan rohkeasti omien arvojen mukaisesti.

Yksi haastateltavista kuvasi, että hänellä on aina ollut auktoriteetteja kohtaan sellainen asenne, että jos hän on sitä mieltä, että asia johon hän uskoo, on jollain tavalla, niin hän on ”runnonut sen läpi” ja ”rikkonut status quo” ja häntä ei ole haitannut, vaikka vastassa olisi ollut esimerkiksi työnantaja. Hän on uskaltanut puolustaa omia arvojaan. Tulkintani mukaan jokaisen haastateltavan sanoista pystyi poimimaan tätä samaa rohkeutta olla aidosti sitä, mitä on ja ajatella ääneen.

#### 5.6.2 Motivaatio

*”Motivaatio syntyy merkityksellisyydestä.” -Valmentaja nainen*

Unelma tarvitsee toteutuakseen motivaatiota työtäisemään haaveilijat liikkeelle. Haastateltavista jokainen mainitsi heitä motivoivan hyvän tekeminen ja kahdeksan yhdeksästä mainitsi itsensä toteuttamisen motivoivan heitä, neljä haastateltavista mainitsi, että heillä on suuri vastuuntunto ja he ovat nuorina ottaneet vastuuta elämästään ja osa jopa muiden elämästä. On mahdollista, että nämä asiat ovat haastateltavien arvomaailman mukaisia. Neljä haastateltavista mainitsi, että itsensä kehittäminen ja uuden oppiminen, on heille myös arvo.

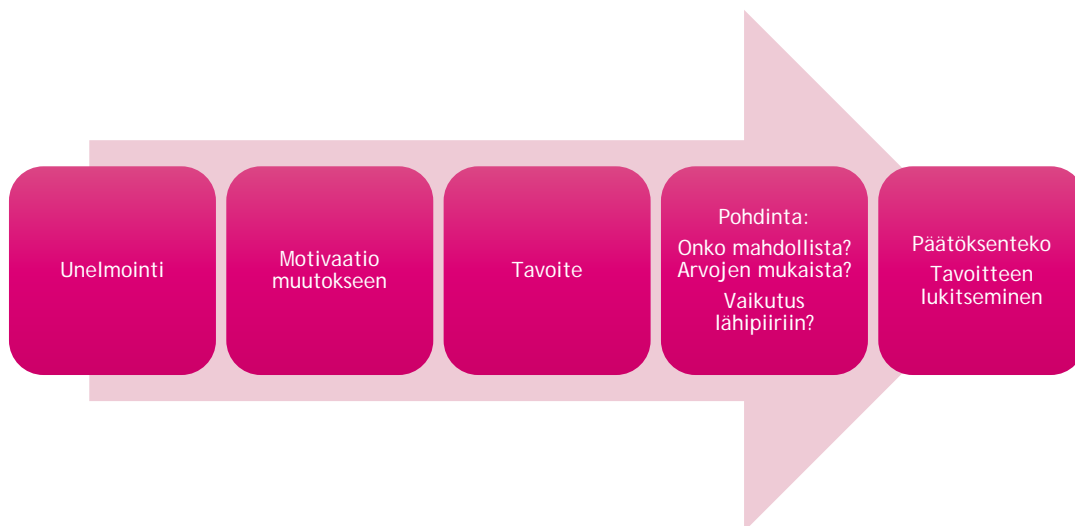
Omannäköisen elämän ja onnellisuuden tavoittelu ei ole väärin, kunhan se ei tapahdu muiden kustannuksella. Meillä on oikeus muuttaa elämäämme niin, että se tuntuu omalta ja tunemme olevamme vapaita tekemään valintoja. (Mäki-Petäjä ja Kormilainen 2016, 20) Sisäisen motivaation voi löytää etsimällä ja kirjaamalla ylös ne asiat, joista nauttii ja pisteyttämällä ne sen mukaan, kuinka paljon näitä asioita pääsee tällä hetkellä elämässään tekemään. Sen jälkeen on hyvä miettiä, miten saisi kaikki listan asiat sellaisiksi, että pääsee toteuttamaan näitä asioita niin paljon kuin haluaa. Martela kutsuu tätä karttaa kutsumuskartaksi ja kirjoittaa sen antavan vastauksen, kuka ihminen todella on. (Martela 2015, 91) Martela kehottaa unelmiaan jahtaavia ihmisiä uskaltamaan vapauttamaan itsensä ja panostamaan elämässään niihin asioihin, jotka

tekevät heidät onnellisiksi, vaikka se vaatisi suuria muutoksia ja tuntuisi pelottavalta (Martela 2015, 92).

Ennen virallista rohkean toiminnan aloittamista haastateltavat ovat unelmoineet ja tutkineet omia arvojaan. Kun he ovat tarkastaneet, että asia on heidän arvojensa mukaista, haastateltavat kuvaavat, että heille on tullut vahva tunnetila, joka on auttanut heitä lukitsemaan päätöksen. Se, että unelmista on tullut toteutettavia asioita, on vaatinut motivaatiota, pohdintaa ja päätöksenteon.

”...tää on niin hyvä juttu, että voin hyvällä omalla tunnolla tehdä päätöksiä.” -  
Kiipeilijä-mies

Merkitys on jotain, minkä ihminen itse rakentaa tai valitsee antaa tekemälleen asialle, joskus voi käydä niin, että merkitys valitsee ihmisen (38). Merkityksen kokeminen parantaa ihmisen hyvinvointia (47). (Aaltonen, Ahonen, Pajunen 2015, 38, 47) Kaksi haastateltavista sanoi motivaation syntyvän siitä, että asialla on heille merkitystä käyttäen merkitys sanaa. Jokaisen haastateltavan haastatteluista pystyi lukemaan, että he motivoituivat toimimaan asioista, jotka merkitsivät heille paljon.



Kuva 13 Tuloksista nouseva näkemykseni prosessista ennen uuteen astumista

Pyydettyäessä haastateltavia kuvailemaan hetki, kun he muuttuivat rohkeiksi, haastateltavat vastasivat yhdenmukaisesti, että he ovat olleet aina rohkeita ja rohkeuden kautta oppii. ”lapsi ei kävelisi ilman rohkeutta”, vastasi yksi haastateltavista. Haastateltavat kuvasivat, että tekemällä rohkeita asioita uskaltaa tehdä aina vaan enemmän rohkeita asioita ja asioiden tullessa

tutuiksi, ne eivät enää vaadi niin paljon rohkeutta. Yhden hetken kuvaaminen oli useimmille haastateltaville vaikeaa, koska jokainen haastateltava koki, että rohkeuden tunteen kasvaminen on enemmänkin prosessi, joka voi myönteisissä olosuhteissa voimistua, kuin yhdessä hetkessä syntyvä asia. Neljä haastateltavista kuvasi, että rohkeus uuteen voi syntyä jonkun kriisin kautta.

Yksi haastateltavista sanoi, että kun hänellä oli aivoverenvuotoepäily, hänen "mindsetti" muuttui ja hän päätti alkaa toimia nyt, eikä vasta eläkepäivillä. Toinen kuvasi, että romahdus työssä ja siitä pois jättäytyminen antoi potkun kokonaan uudelle itsensä löytämiselle ja rohkealle elämälle.

Motivaatiota haastateltavat henkilöt kuvailivat positiivisilla sanoilla. Haastateltavat käyttivät sanoja intohimo, hauskanpito ja energisoiva toiminta. He kuvasivat motivaationsa lähteinä myös sen, että tehtyjä asioita on hauska myöhemmin muistella sekä itsensä kehittämällä ja uuden oppimisen halulla ja sillä, että he kokivat tekemänsä asiat merkityksellisiksi. Rohkeissa teoissa sisäisellä motivaatiolla oli suuri merkitys ja teot lähtivät haastateltavien arvoista. Haastateltavista kaikki kuvasivat tekevänsä arvojen tarkistamista ja haastateltavista neljä mainitsi suoraan tekevänsä jonkinlaisen tarkistuksen tavoitteidensa vaikutuksesta lähipiiriin esimerkiksi kysymällä heidän mielipidettään ja ottamalla heidät huomioon. Kahdeksan yhdeksästä haastateltavista kertoi lähipiirillä olleen ollut merkitystä heidän rohkean toimintansa aktivaattoreina. Yksi koki, että lähipiiri on tärkeä, mutta hän on siinä asemassa, että hän huomioi muut, mutta tekee itsenäiset valinnat.

*"Meillä kaikilla on kaksi elämää. Toinen alkaa, kun ymmärrämme, että elämiä on vain yksi".*  
-Kungfutse

Ihminen voi löytää elämänsä merkityksellisyyden tajuamalla elämän rajallisuuden ja pohtimalla sitä kautta, että mitä haluaisi esimerkiksi hautajaisissaan puhuttavan. Esimerkiksi "hän uskalsi elää", "hän oli viisas mies", "hän oli aina läsnä, kun hänen kanssaan puhui". (Aaltonen, Ahonen, Pajunen 2015, 200) Kaksi haastateltavista mainitsi tämän elämän rajallisuusnäkökulman puheessaan.

*"Tiedän, että elämä on lyhyt. Haluaisin saavuttaa niin paljon. Niin paljon asioita, joita haluaisin saavuttaa, tietää itsestäni, haluaisin kasvattaa ihanan lapsen, jolla on turva. Aina haaveillut perhestä. Paremmaksi ayurveda-konsultiksi. En mä tavannut oikeata ihmistä. Haluaisin pysyä terveenä."* -Ayurveda-konsultti

*” Kiikkustuolissa on kiva muistaa asiota, joit on oikeesti tehnyt. Elämänsä aikana jotain hienoja juttuja. (...) Ehkä vanhempänä voi muistella, että ei nyt vaan oo ihan pelkästään laakereilla levännyt. ” -Vuorikiipeilijä*

### 5.6.3 Tavoitteen asettaminen ja siitä energisoituminen

Ajateltaessa, että rohkeus vaatii energiaa, niin ihmisellä täytyy olla sitä energiaa ollakseen rohkea. Muut asiat eivät saa viedä energiaa. Toisaalta haastateltavat kuvasivat, että rohkeus lähtee tavoitteesta ja tavoite itsessään voi antaa heille valtavasti energiaa. Yksi haastateltavista kuvasi rohkeuden olevan ihmisen koko kapasiteetin käyttöön oton mahdollistava voima. Voisi ajatella, että ovia alkaa avautua, kun rohkeasti näkee tarpeeksi monta ovea, mitä voi kolkuttaa ja apua ja energiaa tulvii ihmiseen, joka on täyttynyt rohkeudesta.

*”Jos mulla on tavoite, niin mulla on mahdollista päästä sinne. (...) Silloin kun on mietitty, mikä mulle on elämässä tärkeätä, mikä mulle on työn tekemisessä tärkeätä, minkälaisen ihmisten kanssa mä haluan tehdä töitä ja mikä on mulle itselle, mun oman hyvinvointini kanssa, perheen kanssa, ni ne on ne ensimmäiset askeleet. Joskus mä ajattelen, että ego haluaa jotakin, mutta siitä unohtaa tavallaan niiku doublechecks (...) vähän nuorempana se ego ja kunnianhimo on erilaista ja vanhempana ego on sen mulle tärkeiden asioiden palveluksessa.”*

-Valmentaja-nainen

*”Tarttee ajatella jotain mikä vaatii rohkeutta.” -Valmentaja mies*

*”Tavoitteita on hyvä olla ja välitavoitteita, voi katsoa, että onko ne saavutnut. Kun on välitavoitteita, niin niihin tavoitteisiin pääsee nopeammin..”*

-Lakimies

Tavoitteen merkityksellisyys itselle oli jokaisella haastateltavalla voimakkaana rohkeuden moottorina. Yksi haastateltavista myös kuvasi, että mikäli tavoite ei ole hänelle riittävän tärkeä, rohkea teko jää tekemättä.

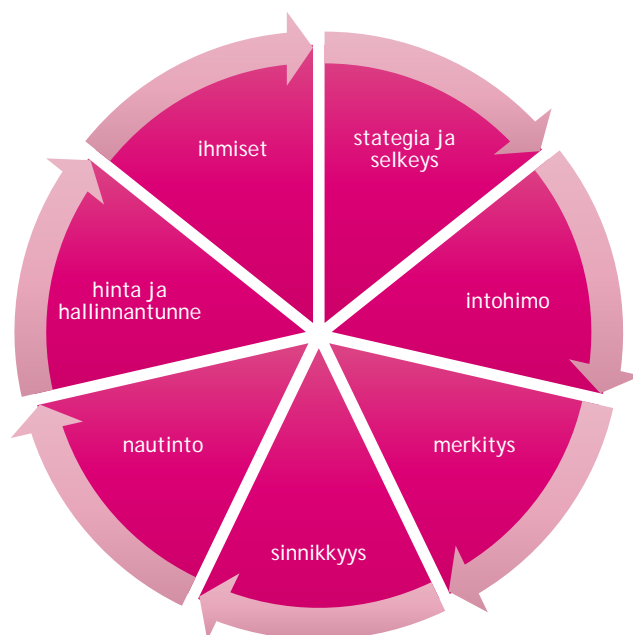
Tästä näkökulmasta ajatellen rohkeus toteuttaa omia unelmia on Mashlowin tarvehierarkian huipulla ja perustarpeiden tyydytys ei saa viedä liikaa energiaa. Rohkealta näyttävää toimintaa voi toki ajaa myös perustarpeet. Sisäisen motivaation asiantuntija Frank Martela kuitenkin kirjoittaa, että Mashlowin teoria on teoria, jonka jokainen tietää, mutta kukaan ei käytä. Ihmisen

motiivit voivat mennä hyvinkin ohi tämän hierarkian. Ihminen saattaa esimerkiksi oman henkensä uhalla pelastaa toisen ihmisen. (Martela 2015,58) Yksi haastateltavista kertoi pelasta-neensa toisen ihmisen hukkumasta ja kuljettaneensa isänsä ruumiin pois pommien keskeltä.

#### 5.6.4 Pohdinta ennen päätöksen lukitsemista

John C. Maxwell on kirjoittanut kirjassaan Testaa unelmasi kymmenen kysymystä, joiden avulla ihminen voi saavuttaa unelmansa (Maxwell 2015). Nämä kysymykset ovat:

Onko unelmani todella omani. Näenkö unelmani selkeästi. Olenko riippuvainen asioista, jotka ovat hallinnassani, kun pyrin tavoittelemaan unelmaani. Pakottaako intohimoni unelmaa kohtaan seuraamaan sitä. Onko minulla strategia saavuttaakseni unelmani. Olenko ottanut mukaan ne ihmiset, joita tarvitsen toteuttaakseni unelmani. Olenko valmis maksamaan hinnan unelmas-tani. Kuljenko sinnikkäästi kohti unelmaani. Saanko nautintoa siitä, että työskentelen unelmani saavuttamiseksi ja viimeisenä onko unelmastani hyötyä muille. (Maxwell 2015)



Kuva 14 kysymyksiä matkalla kohti unelmaa (mukaellen Maxwell 2015)

Moni käyttää elämäntilannettaan tekosyynä olla tarttumatta tarvittaviin muutoksiin. Suurin osa elämämme sisällöstä on kuitenkin vain itsestämme kiinni. Mieltä estävien uskomusten ja pelkojen ymmärtäminen on kuitenkin kehittävää ja hyvin palkitsevaa. (Mäkipetäjä ja Kormilainen 2016, 21)

Haastateltavat kuvasivat, että rohkeus lähtee tavoitteesta ja se on tärkeä elementti rohkeudessa. Haastateltavat punnitsevat tavoitetta, sen merkitystä ja omia kykyjään ja tukevia verkostojaan. Rohkeissa teoissa sisäinen motivaatio oli voimakkaasti läsnä. Haastateltavat kuvasivat, että he ovat pohtineet päätöksissä erityisesti sen vaikutusta lähipiiriin ja kun päätös on tehty, he ovat menneet täydellä kapasiteetilla sitä kohti. Vastauksista kävi ilmi, että haastateltavien päätöksen tekoa ohjasi lopulta tunne siitä, että se mitä he tekevät on oikein. Ennen tätä tunnetta on saattanut olla runsaastikin tietoista pohdintaa. Heillä ei ole myöskään ennen päätöksen tekoa ollut loppuun hiottua toimintasuunnitelmaa, vaan heitä on ohjannut tavoite, johon he ovat ottaneet koko kapasiteettinsa ja luovuutensa käyttöön sen saavuttaakseen.

Laitan tähän kohtaan hieman enemmän suoraa lainauksia, koska tavoitteenani on, että tätä opinnäytetyötä lukevat voivat myös samaistua, mallioppia ja inspiroitua haastateltavieni ajatuksista. Nämä ajatukset liittyvät siis päätöksen tekoon ja tuntemuksiin sitä ennen.

*”...ennen päätöstä on ollut pelottavaa ja pohdintaa ja onks tää ja eiks tää oo ja mikä mulle on tärkeitä. Kun prosessi on käyty, on helpotus. Alkaa huomata vaihtoehtoja ja ihmisiä alkaa tulla mun elämään, jotka tukee mua mun päätöksessä, ja uutta energiaa jota alkaa virrata.” -Valmentaja-nainen*

*”Jos haluaa neuvoja, pitää olla ihminen, johon luotat todella paljon, ei semmoisia, jota et tunne todella hyvin.” -Ayurveda-konsultti*

*”Teen sen päätöksen, kun oon miettinyt, niin tunteella ajattelen. Jos mä vähäkään ajattelen, että vitsi toi vois olla hyvä juttu, asiat on vaa järjesteltävissä, jos sulla on hyvä lähipiiri, joka ymmärtää sen ni kylhän sieltäkin sen tuen saa. Mistä semmoisen voimavaran saa. Se voi olla, että se on kerran elämässä se tilaisuus mikä sulle tarjotaan, jos et sä käytä sitä niin se ei tuu sulle toista kertaa. (...) Ehkä vaan joillain on se palo niin paljon kovempi, että haluaa järjestellä asiat sillä tavalla, että saa jonkunlaisen kokemuksen.”*

-Vuorikiipeilijä

*”Mitä tää tarkoittaa mun elämässä kun tällaisia rohkeita valintoja tekee ja minikälaista mun elämä sitten on ja onko tää varmasti sellasta että tää on rohkeuden arvoista. En hirveesti pelkää virheitä, jos teen virheen ja kaikki ei meekkään putkeen, niin ajattelen että ei tää niin vakavaa ja olen oppinut tästä jotain.” -  
It-mies*

*Useampi haastateltavista kuvasi myös punnitsevansa, että mikä on pahin asia, mitä rohkeasta teosta voi seurata.*

*”Oonks mä ihan idiootti? Ootko ihan tosissas tän asiassa, ihanko oikeesti ilkka, tälleenkö meinasit tehdä? Varmistanut, että oonko ihan oikealla tiellä. Pystynkö tähän. Mikä on pahin mahdollinen, mitä voi käydä.” -Valmentaja mies*

*”Mikä on oikein ja mikä on väärin ja mikä on mulle oikein ja mulle väärin ja mikä on mun arvomaailman mukaista.” -Valmentaja nainen*

Mahatma Gandhin matka tavoitellakseen arvojensa mukaista oikeudenmukaista ja väkivallatonta elämää alkoi yhdestä rohkeasta teosta, jolloin hän puolusti oikeuttaan istua ykkösluokan junavaunussa, koska hänellä oli siihen oikeuttava lippu. Gandhi poistettiin vaunusta väkivalloin, koska ”värilliset” eivät saaneet matkustaa ensimmäisessä luokassa. Tässä vaiheessa hänen oli tehtävä päätös, joko hyväksyä tämä erottelu ja jatkaa silti lakimiehen työtä tai ryhtyä toimiin päämäärän muuttamiseksi. Gandhi päätti, että hän alkaa toimia huolimatta siitä, että joutuisi itse kärsimään päämäärään pyrkiessään. Moraalinen rohkeus syntyy sisäisen hyvän tunnistamisesta. (Nair 1995, 60)

#### 5.6.4.1 Vastuu itselle ja muille

Rohkeus saavuttaa omia unelmia vaatii tietynlaista jämäkkyyttä ympäristöään kohtaan. Jämäkkyys tarkoittaa sitä, että osaa ja uskaltaa arvostaa itseä ja toisia, sanoa mielipiteensä asiallisesti silloinkin, kun toiset ovat eri mieltä. Pitää osata myös ilmaista tunteita avoimesti ja hyviä ihmissuhteita vahvistaen, toisia loukkaamatta. Tulee osata seisoa omien arvojen ja sanojen takana ja lähestyä vieraita ja puolituttuja ihmisiä. Tulee uskaltaa aloittaa ja päättää keskusteluja ja sanoa ei, vaikka toiset suuttuisivat sen vuoksi. Jämäkkyys on myös kykyä suojella omien ja läheisten oikeuksia ja ottaa ylpeänä vastaan kehuja ja kannustusta. Jämäkkyys vaatii myös sitä, että osaat kantaa täyden vastuun valinnoistasi ja käyttäytymisestäsi. (Juusola 2015, 7)

Haastateltavista kolme mainitsi tietynlaisen itsekkyyden olevan läsnä rohkeissa projekteissa. He myös perustelivat sitä sillä, että kun he voivat hyvin, niin lähipiirikin voi hyvin. Haastateltavat tunsivat myös vastuuta toisten hyvinvoinnista. Perhe oli tärkeä elementti rohkeiden tekojen seurauksia ajatellessa lähes jokaisella vastaajalla ja samoin perhe vaikutti rohkeuteen tukemalla, motivoimalla ja toisaalta myös suurien riskien välttämällä.

*”mä aattelen että mulla on kuusivuotias poika.. pitää olla sen verran itsekkyyttä, että pitää itsestään huolta.. lapsi aistii huonon olon susta.. vähän itseks joissain asioissa.. niiden takia, pitkällä aikavälillä on. Ne opettaa aika paljon..” -It-mies*

*”Elämä muuttui, kun sain lapsen ja olen avoliitossa ja on uusi perhe. Kun olin sinkkuna, tein rohkeita asioita. Fidzillä, Intiassa Aasiassa.. --- kun on perhe ja pieni lapsi niin ajattelen lasta ensimmäisenä. Kun on sinkku, vähän itsekkäämpi on. Synnytin 43-vuotiaana, olin rohkea. Kaikki meni hyvin.” -Ayurveda-konsultti*

*”Lapset on kaikista tärkein asia mulle, työn tekeminen ja uran luominen on vähemmän määrin. Aluks teki hulluna töitä. Rahan takia piti tehdä tiettyjä valintoja. Nykyään mielummin tekisi hyviä asioita, mistä nauttii.” -Kiipeilijä*

#### 5.6.4.2 Uskomukset ja kyvyt

On hyvä tarkistaa, missä menee omien kykyjensä ja kykyuskomustensa kanssa. Haastateltavat kuvasivat, että kykyuskomuksia oli mahdollisuus muuttaa ja omia kykyjä oli mahdollisuus kehittää päästäkseen tavoitteeseensa. Myös matkan varrella voi oppia. Jokainen haastateltavista mainitsi kehittäneensä kykyjensä ja saaneensa myös apua muilta ihmisiltä matkalla kohti tavoitettaan.

*”Mieli meitä aina rajoittaa. Kun ihminen haluaa kokea jotain uutta. Pystynkö mä siihen, vai en.” -Ayurveda-konsultti*

*”Rohkeus on tullut ensin, opin paremmin tekemällä asioita, mulla menee niin, että rohkeesti meen eteenpäin ja opin siinä samalla.. oli mahdollisuus, että olisin alle kolmekymppisenä saanut ensimmäisen aivoverenvuodon, mielti, että lähteekö rohkeesti tekemään asioita, joista oli haaveillut.. terveydentila pisti liikkeelle..” -Mies*

#### 5.6.4.3 Riskit

Ottamalla riskin voi aktivoida rohkeuden (Ford 2012, 194). Sanaa riski käytetään kuvaamaan sitä vaaraa tai epätietoisuutta, joka liittyy onnettomuuden mahdollisuuteen. Riskin toteutumisesta johtuvat menetykset voivat olla rahallisen arvon menetyksiä, ympäristöarvon menetyksiä, terveydellisen arvon menetyksiä tai minkä tahansa arvon menetyksiä. Päivittäiseen päätöksentekoon liittyy aina riskejä. (Kuusela ja Ollikainen 2005, 16) Sosiaalisen kuntoutuksen vaikuttavuuden näkökulmasta voidaan pohtia yhteiskunnan rakenteita, jotka joko kannustavat tai lamaannuttavat yksilöitä heidän riskinotossa. Haastattelemani henkilöt olivat elämänvarrella mielestäni rakentaneet tietynlaisen psykologisen turvan ja itsetunnon, joka mahdollisti heidät ottamaan joustavalla mielellä riskejä. He luottivat kykyihinsä selviytyä haastavista tilanteista.



Erityisesti rahan merkitys oli vain välineellinen ja haastateltavilla suurimmat riskit liittyivät ihmissuhteisiin. Yksi haastateltavista kuvasi uteliaisuuden olevan voima, joka saa poistumaan mukavuusalueelta ja ottamaan riskejä, hän kuvasi myös, että ”jos on toivoa, niin se tuo energiaa”.

*”Joskus epäonnistuminen voi kääntyä paradoksaalisesti onnistumiseksi, niin se tarvitaan päästäkseen suurempaan maaliin. Kun se epäonnistuminen tulee, niin se kai erotteleekin jonkin verran menestyjiä, että ne eivät jää makaamaan siihen pettymyksen tunteeseen, niin ne ajattelevat, että mitä tästä voi oppia ja kun käyttää sen hyödykseen sen opin niin voi luottaa, että se tuo tullessaan jotain tärkeämpää ja suurempaa.” -Lakimies*

*”Puntaroin paljon asioiden riskejä, en painota rahaan liittyviä asioita, tykkään termeistä niin kuin hajauttaaminen, ei pidä kaikkia munia yhdessä korissa.. (..) enemmän uskon siihen, että tekemällä oppii.. anteeksi saa helpommin kuin luvan, jos tekee väärin asioita, niin pyytelee sitten anteeksi..mainekkin on vähän semmoinen asia, mä voimakkaimmin edistän semmoista oman mielipiteen vahvasti sanomista, jos joku on eri mieltä meidän kanssa, se on fine.. jos kumartaa johonkin suuntaan, niin se on musta fine.. itse tykkään vähän kokeilla..moni on paljon varovaisempi, jos joku syttyy palamaan niin sammutellaan niitä sitten.. sieltä voi tulla sun niskaan jotakin, mutta se ei tuu tunnetasolle.. ihan liian paljon me pelätään, liian vähän tehdään... ollaan pystytty avaamaan juttuja. (..) rapatessa roiskuu..” -It-mies*

## 5.7 Sisäiset tekijät ja niiden vaikutus rohkeuteen

### 5.7.1 Minäkuva

#### 5.7.1.1 Arvot, itsevarmuus, rohkeus ja itseluottamus

Ihminen voi oppia vain silloin, kun hän katsoo sisimpäänsä. Virheitä voi toistaa, kunnes kohtaa itsensä. Voimme myös saada voimaa toistemme tarinoista ja inspiroitua näkemään itsemme toisista peilaten. (Mäki-Petäjä ja Kormilainen 2016, 11) Itseensä tutustumalla ja siihen liittyvällä minäkäsityksen ja itsetunnon kasvulla voi lisätä omaa elämänhallintaa ja luoda näin edellytyksiä myös omalle psykologiselle hyvinvoinnilleen (Heikkilä 2006, 168).

Mahatma Gandhi eli rohkeasti hänelle annetun kuplan ulkopuolelle pyrkien. ”Gandhin elämää eivät hallinneet poliittiset päämäärät vaan arvot ja periaatteet.” Gandhilla oli kaksi arvoa,

joita hän elämässään toteutti äärimmäisen voimakkaasti; totuuden tavoittelemisen ja väkivallan vastustaminen. (Keshavan 1995, 15 ja 124) Gandhi sai myös elämässään valtavasti asioita aikaan. Ihmisen minäkuva vaikuttaa hänen uskomuksiinsa siitä, mikä on hänelle mahdollista (Marsh 2017, 204).

Pääosin haastateltavat pitivät itseään itsevarmana ja rohkeana. Yksi haastateltavista erotti toisistaan itsevarmuuden ja rohkeuden ja sanoi, että pitää rohkeana, mutta ei itsevarmana. Osa haastateltavista kuvasi, että he ovat itsevarmoja ja rohkeita asioissa, jotka osaavat tai joiden takana heidän on arvomaailmansa takia helppo seistä.

Itseluottamusta voi vahvistaa esimerkiksi kirjoittamalla päiväkirjaan ylös asioita, joissa on hyvä, luonnollisia vahvuuksia tai taitoja (106) tai kehystämällä sänkynsä viereen kuva itsestään nuorena henkilönä ja lähettämällä tälle henkilölle myönteinen, luottamusta rakentava viesti joka päivä. (Ford 2012, 106, 124)

#### 5.7.1.2 Myönteinen ajattelu itsestä

Suurin osa haastateltavista nimesi helposti itsestään positiivisia ominaisuuksia ja uskalsivat kehua itseään. Scott Wentrella kirjoittaa myönteisen ajattelun voimasta ja on erotellut 10-positiivisen ajattelijan piirrettä. Nämä piirteet ovat rohkeus, toiveikkaus, innokkuus, usko, aitous, varmuus, päättäväisyys, kärsivällisyys, mielenmaltti ja keskittyminen. Positiivinen ajattelu auttaa ihmistä menestymään. (Wentrella 2001, 87) Tästä voisi vetää johtopäätöksen, että jos positiivisen ajattelun piirteet auttavat ihmisiä menestymään ja rohkeus on positiivisen ajattelun piirre, niin rohkeus auttaa ihmisiä menestymään. Myös jokainen muu äsken lueteltu myönteisen ajattelu piirre tuli haastattelujen lomassa ilmi vähintään yhdellä haastateltavalla.

*”Minussa ainutlaatuisia asioita asioita on minä. Minusta on kaunista ja ainutlaatuista kun ihminen alkaa yhä enemmän uskomaan siihen, että minua on vain yksi.” -Valmentaja-nainen*

#### 5.7.1.3 Temperamentti, luonne ja kyvyt

Voimakkaat tunteet ja tarpeet tuottavat automaattisia reaktioita, joita ei aina kyetä hillitsemään. Aikanaan nopeat reaktiot ovat olleet tärkeitä selviytymisen kannalta. Huolellisesti poh-

tiva on tullut syödyksi tai surmatuksi. Ihmisten tunnereaktiot ovat edelleen ajoittain niin voimakkaita, että, niiden hillintä voi olla päätöksenteossa vaikeaa, kun on mahdollisuus tyydyttää tarpeita (Ojanen 2014, 230).

Neljä haastateltavista kuvasi itseään impulsiivisiksi ja elämän kuluessa he ovat alkaneet valita enemmän, mitä tekevät. Valinta on mahdollistanut heille tärkeiden asioiden aikaansaamisen. Kolme haastateltua naista sanoi, että he ovat nuoruudessa joutuneet ottamaan paljon vastuuta omasta elämästään ja heillä on suuri vastuuntunto. Yksi heistä sanoi, että se on auttanut häntä. Haastateltavat ovat myös käyttäneet omia kykyjään ja pyrkineet aktiivisesti kehittymään tavoittaakseen unelmaansa tai päämääräänsä.

*”Olen ollut aikaisemmin äkkipikaisempi, musta on tullut rauhallisempi, mikä on auttanut toteuttamaan monia asioita. Yks osa luonnetta on innostuneisuus ja on ollut valmis kokeilemaan eri asioita.” -Valmentaja-mies*

*”Temperamentti suuresti” ja ”luonne aika suuresti sekin” ”enemmän mä olen niinkun kehittänyt kykyjäni, en mä koe, että ne luontaisesti tulevat vaan mä olen tehnyt työllä, mitä oon tehnyt” -Lakimies*

#### 5.7.1.4 Ihmiskuva

Haastateltavat uskoivat ihmisten hyvyyteen ja kykyihin oppia uutta. Haastateltavista jokainen uskoi ihmisten mahdollisuuksiin vaikuttaa elämäänsä, jos vain ei anna oman mielen rajoittaa. Useampi haastateltava toi myös esille näkemyksen, että ihmiset tarkoittavat hyvää, vaikka he eivät aina toimi parhaalla mahdollisella tavalla. Ihmisten kyvyt eivät vain siinä hetkessä riitä parempaan tai ”on ollut kova elämä”, kun käyttäytyy tietyllä tavalla tai tekee tiettyjä tekoja. Yksi haastateltavista sanoi, että on myös ihmisiä, joita pitää vain varoa. Ja toinen, että aina joukkoon mahtuu aina ”yksi mätä omena”.

*”Ihmiset on hyvin pragmaattisia, ne on valmiit kuuntelee sua tittelist tai status, tutkinto tai sukupuoli, jos sä pystyt perustelee sun kantas ja esittää todisteita..” -It-mies*

*”Kaikki on samanarvoisia, onko se kehitysvammanen tai jotain vastaavaa, erilaisia, kaikki on erilaisia...kaikilla ihmisillä on mahdollisuuksia.” (haastateltavalla on hyvin moninainen ystäväpiiri, täydensi haastateltavan äiti) -Hevosmies*

*”Mitä ajattelen ihmisistä. Ihmiset ovat erilaisia, olen luottanut, halusin luottaa ihmisiin, halusin uskoa, että heillä on hyvätkin puolet. Mua on satutettu tosi paljon henkisesti ja fyysisesti. Joskus ajattelin, että kaikki ihmiset ovat pahoja ja haluavat pahaan mulle..halusin ajatella toisin, mutta kokemukset (-) terapiassa vahvistin itseäni ja omaa itsetuntoani. Jos joku satuttaa minua, se on hänen ongelma, se ei ole minä joka tein näin, se on ihminen joka ei ole vielä valmis olemaan hyvä ihminen. Suurin osa ihmisistä on hyviä. On semmoisia, joita pitää vain varoa.” -Ayurveda-konsultti*

## 5.7.2 Itsensä johtaminen

### 5.7.2.1 Mitä ominaisuuksia on kehittänyt itsessään

Yksi haastateltavista kertoi olleensa mielestäni hyvin olennaisen asian äärellä rohkeassa unelmien toteuttamisessa, nimittäin kysymässä itseltään, kuka hän on. Myös muut haastateltavat toivat esille pysähtyneensä tutkiskelemaan itseään ennen päätöksien tekoa.

*”Kuka minä olen, kerro kuka oot käyttämättä titteliä tai työpaikkaa..moni ei osaa vastata tohon. Olen isä, ystävä, noiden puoleen rakentuisi..” -It-mies*

Oma tulkintani on, että kun ihminen löytää itsensä ja arvonsa työn ja tittleiden ulkopuolelta, hänen olonsa on turvallinen ja hän uskaltaa elää rohkeasti. Yksi haastateltavista kertoi, että työn menettäminen oli aluksi tuntunut hänestä kuin hänellä ei olisi arvoa ihmisenä, koska hän oli rakentanut identiteettinsä tekemisen varaan. Yksi haastateltavista oli kehittänyt itsessään avointa sydäntä ja kiitollisuutta. Yksi haastateltava kuvasi, että hän on ottanut mallia muista taitavista ihmisistä ja hankkinut tietoa ihmisen fysiikkaan ja fyysiseen toimintaan liittyen.

*”Oon kattonut semmoisia ihmisiä ja oon opetellut, ihmisiä, jotka on hyviä jossain ja joista mä tykkään.. -Kiipeilijä*

Yksi haastateltavista sanoi kehittäneensä rohkeutta. Hän kehitti sitä kohtaamalla jännittäviä asioita ja sai siihen myös kannustusta läheisiltä ja matkanvarrelta tulleilta ihmisiltä.

*”Rohkeutta. Miten kehitin rohkeutta, painoin eteenpäin intohimon avulla. Tein vaan vaikka jännitti. Äiti sanoi, että se menee tosi hyvin.” -Hevosmies*

Haastateltavista useampi toi esiin urheilun merkityksen hyvinvoinnilleen ja itsetunnolle. Ää-  
neen mainittuina lajeina oli tanssi, jooga, kiipeily ja juoksu.

*"urheilulla saa luonnetta kehitettyä.. Tietoja ja taitoja pikkuhiljaa opiskellessa... mitkä asiat auttoivat.. sinnikkyys ja usko siitä, että asia tulee menee hyvin." -Lakimies*

*"vasta työelämässä on oppinut, että kaikissa asioissa voi kehittyä, joka asiassa voi olla parempi." -It-mies*

#### 5.7.2.2 Huolet poissa

Haastateltavilla oli tiettyjä tapoja pitää huolet poissa ja he käyttivät niitä tietoisesti. Kaksi haastateltavista sanoi, että he ennakoivat huolia, ennen kuin ne tulevat päälle esimerkiksi ottamalla vakuutuksen. Jokainen haastateltavista sanoi, että ystävät ovat tärkeitä ja kahdeksan yhdeksästä painotti, että huolien jakaminen toisten ihmisten kanssa auttaa. Muita keinoja kahdella haastateltavalla oli meditaatio "pysyy ajatukset selkeinä ja kirkkaana", yhdellä oli itkeminen ja raivoaminen, sekä itsensä aktiivisena pitäminen ja yhdellä oli tarkka suunnitelman teko. Yksi haastateltavista sanoi, että hän pitää huolet poissa yrittämällä konkretisoida ne, että mitä ne ovat, ja mikä on pahin mielikuva ja ikään kuin "saada ne niin kuin näppeihin niin sanotusti." Kaksi haastateltavista sanoi, että huolia on tai tulee aina. Yksi painotti omasta hyvästä myös fyysisestä tilasta huolehtimista. Kaksi sanoi, että ravitsemuksella ja liikunnalla on merkitystä.

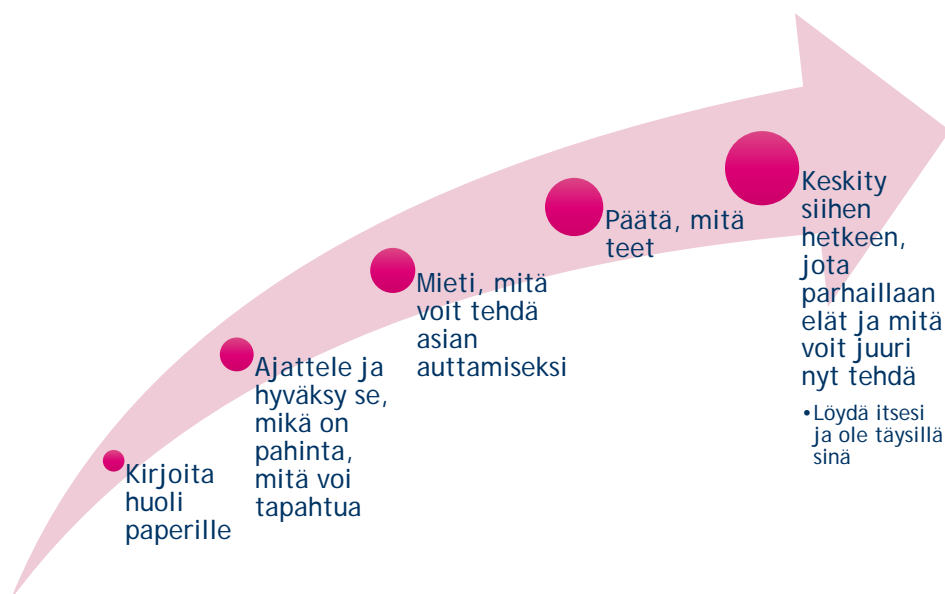
*"Puhumalla ystävien kanssa, joogaamalla, fyysiset harjoitukset, pranajama hengitysharjoituksia Ayurvediset yrtit, jotka rauhoittaa mieltä ja hermostoa, Rutii-nit, nukkuma-ajat, öljy rauhoittaa hermostoa, ravitsee kudoksia, yritän syödä terveellistä ruokaa, kolme kertaa viikossa kuntosalilla" -Ayurveda-konsultti*

Dale Garnegien kirjoittamassa kirjassa, "miten pidän huolet poissa" hän kirjoittaa, että ihmisten olisi hyvä pysyä tämänpäiväisissä tavoitteissa ja keskittyä nykyhetkeen ja lähellä oleviin hetkiin täysillä sen sijaan, että murehtisi jonnekin kauas tulevaisuuteen, jota ei voi nähdä ja hän kertoi tämän esimerkin tulleen erittäin menestyneeltä Sir William Oslerilta, joka oli lopettanut murehtimisen ja alkanut tehdä parhaansa siinä hetkessä, mitä eli. (Dale, Garnegie 1987,15)

Toinen ohje huolien pois pitämiseen Dalen kirjassa oli, että tilannetta kannattaa analysoida pelottomasti ja rehellisesti ja kuvitella, mikä on pahinta, mitä voi tapahtua heidän epäonnis-

tuessaan ja hyväksyä se pahimmaksi vaihtoehdoksi. Tämä laukaisi henkilöllä jännitystä mielestä. Sen jälkeen voi keskittää tarmonsansa siihen, että saa aikaan jotain parempaa kuin se pahin, mihin oli päättänyt tyytyä. (Dale, Garnegie 1987,29) Kaksi haastateltavista sanoi käyttävänsä tätä menetelmää.

Häiritsevät huolet kannattaa kirjata paperille. Kirjoittaa, mitä voi tehdä asian auttamiseksi ja sen jälkeen päättää mitä tekee sekä ryhtyä heti toteuttamaan päätöksensä. Hyvä ajatus on myös säilyttää suhteellisuudentaju. "Olin paljain jaloin allapäin, kun jalattoman miehen kadulla näin". (Dale, Garnegie 1987,167)



Kuva 15 Huolet pois (Mukaellen Dale Garnegie 1987)

### 5.7.2.3 Stressitilanteissa

Kun heikentynyttä elimistöä rasitetaan, ihminen halkeilee ja murtuu kuin vanha kuminauha. Kun energiapohja on kunnossa, voimaa riittää myös joustavuuteen ja vastustuskykyyn. Tällöin pystyy ponnistamaan eteenpäin haasteista ja vahvistamaan elimistöä harjoituksen myötä. Kun olo on uupunut, on hyvä levätä, korjata, uudistaa, asennoitua ja suunnitella, jotta terveys, onnellisuus ja suorituskky pysyvät yllä pitkällä tähtäimellä. Vaihtelu on myös yksi asia, mikä auttaa. (Hanna 2014, 25)

Haastateltavilla oli erilaisia reaktioita stressitilanteisiin. Osa haastateltavista kertoi oppineensa rauhoittamaan itsensä stressitilanteissa. Kolme kuvasi, että jos stressi menee yli, niin he eivät pysty toimimaan tai ajattelemaan selkeästi. "Ei jaksanut tehdä mitään, itse tiesin, että en voi hyvin" sanoi yksi haastateltavista. Yksi sanoi, että hän alkaa stressaantuneena suorittaa asioita ja olisi hyvä muistaa isompi kokonaisuus.

*"Otan järjen käteen.. ei pelolla.." -Tanssija*

*" Nykyään käsittelen silleen, oon oppinut kiipeilyn kautta ja huomaan, että rupee stressamaan, niin rauhoitan tilanteen ja otan kierroksia pois. Jos tunnistaa stressitilanteen ja pitää ottaa pari askelta taaksepäin ja rauhoittaa tilanne ja mielummin tekee yksinkertaisin, ja jos tekee päätöksen, niin seisoo sen takana."*  
-Kiipeilijä

*"..kun on vähemmän töitä ja jännittää, että saadaanko nopeasti uusia töitä.. pitää luottaa omaan tekemiseen..jos ei olis rohkeutta, niin luulisin, että ihmiset stressaantuisi.." -It-mies*

#### 5.7.2.4 Epämukavuusalueelle meno

Kysyttäessä haastateltavilta, mistä he tietävät olevansa valmiita menemään epämukavuusalueelle, he kuvasivat, että päätöksen teon jälkeen, saattaa prosessissa tulla vastaan asioita, jotka eivät ole mukavia. Kuitenkin kykyjen ja toiminnan tulee olla sillä tavalla tasapainossa, että tilanne ei ole liian epämukava. Epämukavuusaluetta voisi kutsua toisella nimellä itsensä haastamisen alueeksi, jossa mahdollistuu uuden oppiminen yhdessä muiden ihmisten kanssa. Motivaatio epämukavuusalueelle menoon tulee asian merkityksellisyydestä itselle.

Neljä haastateltavista kuvasi, että he oikeastaan nauttivat olla epämukavuusalueella. Epämukavuusalueella kaikki ei ole ihan selvää ja voi haastaa itseään, se voi olla myös "huikeen hyvä tilaisuus" tai sitä on tehnyt niin kauan, että siitä on tullut mukavuusalue. Yksi sanoi, että kun hän heti aamusta asettautuu epämukavuusalueelle menemällä hyiseen mereen uimaan, niin muut päivän haasteet tuntuvat helpommille. Yksi sanoi, että hän ei mene epämukavuusalueelle, mutta hoitaa asiat, jotka hänen työhönsä tai elämäänsä kuuluu.

*"En mä mene epämukavuusalueelle, miks mä sinne menisin.. ellei työn kautta tule joku juttu mikä pitää hoitaa.. mut en mä koe niitä epämukavuusalueiksi..siihen pakettiin kuuluu.. elämäänhän kuuluu kaikki.." -Tanssija-nainen*

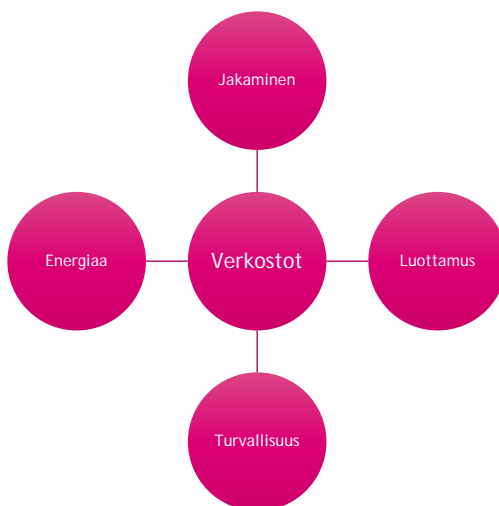
## 5.8 Ulkoiset tekijät ja niiden merkitys rohkeisiin tekoihin

### 5.8.1 Verkostot

#### 5.8.1.1 Ihmisten merkitys rohkeassa unelmien toteuttamisessa

Oksitosiini ja myönteiset sosiaaliset vuorovaikutukset vähentävät stressiä. Yksi selitys tähän on, että jotkut amygdalan alueet kuuluvat sekä pelko- että seksipiireihin ja nämä vaikuttavat toisiinsa. Esimerkiksi amygdalan sisäpuolen tumakkeella on kytkennät keskiseen tumakkeeseen, missä oksitosiini-reseptorit ovat. (Ledoux 2003, 259) Tällä taas on merkitystä, jos palaamme alun teoriaan siitä, että pitkään rohkeasti toimivien ihmisten stressitasot (kortisolitasot) eivät ole korkealla. Korkealla olivat vain testosteronitasot. Myönteiset sosiaaliset suhteet siis alenavat kortisolitasoja ja sitä kautta auttavat ihmisiä toimimaan rohkeasti.

Jokainen haastateltava toi esiin verkostojen merkityksen rohkeiden unelmien saavuttamisen apuna. Verkostoilla oli kaikille merkitystä. Verkostoissa toistui sanat jakaminen, luottamus ja turvallisuus, jotka olivat erittäin tärkeitä yhteistyön palasia. Jakamisessa yksi haastateltavista avasi, että jakaminen tarkoittaa hänelle tiedon, avun, ymmärryksen ja tuen jakamista. Yksi haastateltavista mainitsi, että hän on saanut haluamiaan töitä verkostojen avulla ja toinen sanoi, että "muut oivalsivat" missä hänen vahvuutensa oli, jolla hän pystyi työllistämään itsensä. Jokainen haastateltavista oli saanut verkostoltaan positiivisia uskomuksia, jotka olivat välillisesti vaikuttaneet heidän rohkeaan toimintaansa.



Kuva 16 Verkostot; jakaminen, luottamus, turvallisuus, energiaa



*"Verkostoilla on suuri merkitys, kannattaa olla avoin myös muille, jos haluaa käyttää verkostoja.. monta työpaikkaa on auennut omien verkostojen kautta.."*  
-Mies

*"Teemu Aaltonen on mun ensimmäinen yrittäjäyskummi. Sain myytyä tosi paljon Teemun ravintolassa koruja. "* -Hevosmies

*"Joku aina esittelee uudelle ihmiselle. Sitä kautta pystyy tekee enemmän asioita, mitä on ajatellut, että pystyy tekee.."* -Valmentaja-mies

Kaksi haastateltavista mainitsi jollakin opettajallansa olleen merkitystä heidän rohkean unelmien toteuttamisen kannalta. Glasser mainitsee valinnan teorian kirjassaan, että kuri saattaa saada tietyt oppilaat kapinoimaan sitä vastaan ja heitä aletaan pitää "kurittomina". Hänen mukaansa nämä kurittomat oppilaat alkavat eriytyä opettajista ja siitä saattaa syntyä negatiivinen kierre. He tarvitsisivat opettajalta hiukan enemmän huomiota, esimerkiksi lämpimän tervehdyksen aamuisin, muutaman taputuksen päälle, tehtävän, josta he voivat suoriutua, apua sen tekemisessä hyvin ja sen jälkeen kehua onnistumisesta. Tämä kaikki voi kääntää tuhoisan käyttäytymisen päinvastaiseksi. (Glasser 2013, 222) Tämän voisi tulkita sillä, että läheisyys tuo merkityksellisyttä ja hyväksyntä turvallisuutta, jotka auttavat toimimaan rohkeasti omana itsenään.

*"Opettaja Aino Karhusella, miten villi poika kesytettiin kohdistamaan energiaansa opiskeluun. Jos on hyvä opettaja, nii osaa oikeista naruista vetää.. oli aika köyhää aluetta, missä oon ollut. Siinä ympäristössä ne valinnat olis voinut olla hyvin toisenlaisia (...) Kun on opiskellut ala-asteella ja kun on mennyt hyvin ja siitä saatu hyvä palaute.."* -Lakimies

Yksi haastateltavista sanoi saavansa tietyistä läheisistä ihmisistä energiaa. Lähes jokaisen haastateltavan lauseista oli tulkittavissa tämä sama energisoituminen muiden ihmisten seurassa eri sanoilla. Sanoja, joita he käyttivät, olivat esimerkiksi kipinä, itsetunto, tuki, ihania, rakkaudellisia, iloisia, on mun kaveri, tärkeitä ja arvostan.

*"Kaks jengiä Hollolan hurjat seitsemän kaveria ja on vieläkin, tykkään kaikista ihan älyttömän paljon. Laskuvarjojääkäri kiltta. Osittain samoja Hollolan kaveriteita kuuluu siihen. Sen ryhmän kanssa on ollut hyvä ja turvallista myöskin tehdä aika monta semmoista asiaa, mikä ois jäänyt tekemättä ihan varmasti, koska luottaa niihin muihin ihmisiin ihan täysin. Että sä uskallat tehdä sen päätöksen, että okei nyt mä otan tän narun ja lähden kokeilemaan sitä. (...) Näistä ryhmistä saa energiaa. Oma perhe."* -Kiipeilijä

### 5.8.1.2 Mistä tukijoita ja apua

Haastateltavat ovat saaneet toimintaansa tukevia verkostoja sattumalta ja tietoisesti hakeutamalla sellaisten ihmisten seuraan, jotka ovat tehneet heitä kiinnostavia asioita. Haastatteluista kävi ilmi, että jos ihmisellä ei ole tavoitteisiinsa tai unelmiinsa sopivaa tukiverkostoa, hän voi aktiivisesti lähteä etsimään sellaista. Ei kuitenkaan ole järkevää lähteä ”oma napa edellä”, vaan voi pohtia, mitä annettavaa ihmisellä voisi olla näille muille henkilöille. Tekemisen ja oman innostuksen kautta voi myös löytyä ihmisiä matkan varrella, jotka haluavat tukea ja auttaa. Kaksi haastateltavista sanoi, että ihmisiä tulee elämään, kun heitä tarvitaan ja ihmiset auttavat. Kolme haastateltavista sanoi, että he ovat lähteneet tietoisesti pohtimaan, keitä ihmisiä he tarvitsevat elämäänsä ja etsimään heitä.

*”..ei niihin aina oo löytynyt suoraan se tukijoukko, vaan sitä on osittain joutunut ettimään. (...) Auttaa matkan varrella niin paljon, että se kannattaa. Mä uskon siihen, että jos mä mietin, että, minkälaisia ihmisiä mä tartten ympärilleni ja sit mä mietin, että ketä ne vois olla, jos en mä tiedä ketä ne vois olla, niin sit mä kuvaisin niitä, että okei tällösiä tyyppejä. Ja sit sen jälkeen mä oon vähän niin kuin lähtenyt etsimään (...) ja lähtenyt kyselee, että tietäisitä tällösen tyyppin.. ” -Valmentaja-mies*

Glasser pyrkii kirjassaan Valinnan teoria vastaamaan siihen, miten ihminen voisi olla vapaa elämään niin kuin haluaisi ja silti säilyttää hyvät välit ihmisiin, joita tarvitsee. (12) Glasser kirjoittaa, että saavuttaaksemme ja säilyttääksemme ihmissuhteet, joita tarvitsemme, meidän tulee välttää pakottamista, voimankäyttöä, rankaisemista, palkitsemista, manipuloimista, pomottamista, motivoimista, arvostelua, syytelyä, valittamista, nalkuttamista, leimaamista ja luokitte-  
telua. Nämä tuhoisat käyttäytymismallit meidän tulee korvata valinnalla välittämällä, kuunnella, tukea, neuvotella, rohkaista, rakastaa, ystävystyä, luottaa, hyväksyä, toivottaa tervetulleeksi ja arvostaa. (Glasser 2013, 12, 26)

*”Kun tutustun ihmisiin, niin se vaan jotenkin lähtee..tykkään jakamisesta, se on tärkeätä, bisness-suhteissa se on tärkeätä (...) ja arvostan sitä, että muutkin jakaa tietoa apua ymmärrystä tukea.. ” -Valmentaja-nainen*

*”Samahitassa Thailandissa, eri maista, yoga community.. koko maapallo on mun kaveri, niin ihania ystäviä, kun tapasin heitä.. todella ihania 60-70-vuotiaita, niin rakkautellisia ja iloisia ja täynnä iloa, elämänviisuus kiehtoo. Ihmiset, joita tapaa, vaikka kerran tai kaksi niin ne jää elämään. Seuraa somessa heittää ihania kommentteja.” -Ayurveda-konsultti*

### 5.8.1.3 Konkreettiset sanat tai teot

Haastateltavat kuvasivat, että heille läheisten ihmisten positiivisilla sanoilla, odotuksilla ja heidän tekojensa hyväksymisellä oli heille merkitystä.

*”Hyvä Arvi, toi on tosi hyvää duunia mitä sä teet.” Oon tehnyt tosi paljon duunii, sponsorit antaa tuotteita, koska oon rohkee ja hullu ja teen omanlaisia asioita.”*  
-Hevosmies

Yksi haastateltavista puhui, että neuvoja tärkeämpää on, että kuuntelee toista ja useampi haastateltava sanoi, että asioiden ja huolien jakaminen läheisten kanssa on heille tärkeää, että he pääsevät eteenpäin. Kuuntelemisessa ja keskustelussa on tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri. Aktiivinen kuuntelu voi rohkaista toista ihmistä avautumaan.

Aktiivinen kuuntelu edellyttää enemmän kuin toisen sanojen kuulemisen ja tulkitsemisen omalla tavallaan. On tärkeää olla herkkä ja asettua toisen asemaan. Puhujalle tulee välittää tunne, että hän on ehtoitta hyväksytty tärkeä ihminen. Kuuntelijan tulee olla rehellinen ja kertoa aidosti ajatuksensa ja tunteensa. Kuuntelijan tulee myös vastata suoralla viestillä eikä käyttää kaartelevia ilmaisuja. Kuulijan olisi hyvä olla tuomitsematta puhujan tunnekokemuksia ja arvostaa hänelle uskoutumista. Kuulija myös luottaa puhujan kykyyn ratkaista haasteensa, kun hän saa tukea. Kuulija myös keskittyy puhujan tunnetilaan omansa sijaan ja kysyy avoimia kysymyksiä. (Kiianmaa 2008, 75)

### 5.8.1.4 Mentorit

Viisi haastateltavista sanoi, että heillä oli mentori tai mentoreita, yksi toivoi saavansa sellaisen ja yksi koki olevansa lähinnä siinä asemassa, jossa hän antaa muille. Mentorit olivat haastateltaville henkilöitä, joita he arvostivat ja jotka auttoivat heitä etenemään. Haastateltavat kuvasivat, että mentori voi olla myös henkilö, jota ei tunne, mutta jonka ajatukset inspiroivat. Yksi haastateltava mainitsi, että lapsia seuraamalla voi myös oppia paljon. Yksi haastateltavistaan kutsui mentoriaan ”enkeliksi”. Osa haastateltavista pohti kysymystä ja pohdinnan jälkeen huomasi, että mentoreita on. Mentorit eivät ole siis aina tietoisesti mentoreiksi hankittuja.

*”Mentorin jonka kanssa käy kasvotusten keskustelua, mikä olis mahtava, jos olis. Ja mieltii, että miten semmoisia mentoreita löytää..” -Mies*

Sheryl Sandberg kirjoittaa kirjassaan *Lean in naiset ja menestymisen tahto*, että hänelle sataa kutsuja ryhtyä mentoriksi ja hän sanoi saneensa kerran, että ”mentoroin silloin, kun jokin saa minut ajattelemaan, tuon minä haluan nähdä kasvavan.” Hän myös kirjoittaa, että mentorointi ja sponsorointi, on ratkaisevan tärkeitä urakehityksen kannalta. Hän myös kirjoittaa, että miehiä sponsoroidaan huomattavasti naisia todennäköisemmin. (Sandberg 2013, 93) Kun ihminen toimii häntä kehittyneemmän ohjaajan kanssa, hän pystyy suoriutumaan tehtävistä korkeammalla tasolla, kuin hänen olisi mahdollista toimiessaan yksin. (Räsänen 2014, 11) ”Mentorointi on parhaita instrumentteja, kun haluamme kasvaa ja kehittyä.” Mentorien yhteinen kokemus on, että mentorointi antaa heille itselleenkin paljon. Mentori kuuntelee, kyselee lisää ja pohtii yhdessä, sekä kertoilee omia mietteitään. (Aaltonen, Ahonen, Pajunen 2015, 231)

#### 5.8.1.5 Varhaisten kiintymyksen kohteiden antama kannustus

Lapsi tarvitsee vuorovaikutusta muiden kanssa oppiakseen elämään muiden kanssa. Lapselle voi antaa avaimia hyvään itsetuntoon yhdessä yrittämällä, reilulla kilpailulla, rinnakkain olemisellä, yhdessä nauramisella ja itkemisellä, yhteisen tilan jakamisella, löhöilyllä ja laiskottelulla ja sillä, että lapsi joutuu kohtaamaan ja harjoittelemaan turvallisessa ympäristössä esimerkiksi mustasukkaisuutta, kateutta ja pettymyksiä sekä oman vuoron odottamista. (Cacciatore -Korteniemi-Poikela - Huovinen 2009, 56) Glasser kirjoittaa, että onnettoman elämän siemenet kylvetään jo varhain, kun ihmiset tietävät mikä on hyväksi heille ja yrittävät pakottaa meidät tekemään siten, kun he ”tietävät”, mikä on oikein (Glasser 2013, 12).

Haastateltavat sanoivat kahta haastateltavaa lukuun ottamatta, että heitä ei ole suoranaisesti kotoa kannustettu toteuttamaan juuri niitä unelmia, joita he ovat toteuttaneet, mutta he ovat saaneet kannustusta ja tukea jotain toista reittiä. Yksi haastateltavista koki tästä kannustuksen puutteesta surua ja yksi sai tästä virtaa näyttää kykynsä, yksi sanoi, että ”kun on onnistunut omalla polulla, niin ehkä siinä on kääntynyt ajatus”. Oma tulkintani on, että haastateltavia on tuettu ihmisinä tai haastateltavat ovat löytäneet jostain voimaa elää omannäköistä elämää. Osalla haastateltavista on jäänyt mieleen heidän tuntemansa kannustus identiteettitasolla. Yksi oli ottanut omaksi ominaisuudekseen äidissään olleen rohkeuden, vaikka ei saanut häneltä rakkautta tai tukea.

*”.. sisäinen (rohkeus) ehkä äidiltä on tullut.. vaikka ei ole koskaan antanut mulle tukea ja rakkautta.. oma sisäinen jumala, atman tai brahmi, korkea voima meissä.” -Ayurveda-konsultti*

Useampi haastateltava myös toi esille, että vanhemmat eivät olleet myöskään vaatineet heitä toteuttamaan jotain tiettyä asiaa tai urapolkua. Näiltä haastateltavilta ei ole välttämättä mennyt energiaa toisten toivomien elämänpolkujen vaatimuksista vapautumiseen omassa elämässään. Yksi haastateltava koki surua, koska häntä ei ole kotoa kannustettu hänen elämäntyönsään, vaikka hän on nuoruudessa saanut paljon kannustusta tekemisissään. William Glasserin mukaan ihmisen onneton elämä alkaa siitä, kun joku muu ihminen luulee tietävänsä, mikä on toiselle ihmiselle oikein ja yrittää pakottaa hänet toimimaan tällä tavalla (Glasser 2013, 12).

*”Äiti ja isä on koko ajan mun tukena. Ilman mun äitiä ja isää mä en olis tässä tällä hetkellä.. korut väsään ite, mutta äiti auttaa luentosetin kasaamisessa. Auttaa mua todella paljon.”* *”Usko vaan omiin unelmiin, tee duunia ja siitä se lähtee.”* *”Mä luotin mun äitiin ja isään ja siellä se hevonen seisoo tallissa..”* - Hevosmies

*”Kun sota syttyi ja naiset joutui ottamaan kaikki hommat käsiinsä.. maailma on muuttunut 90-vuoden aikana niin paljon.. meille opetettiin kaikki.. pöytätavat, ottaa huomioon toiset. (..) jos jotakin sanottiin, niin piti olla jo menossa (..) silloin kasvatettiin (..) ainoa asia mitä olisin muuttanut, että musta ei olis tehty niin kilttiä (..) kun olin viisitoista ja isä kaatui ja äidillä oli mielenterveysongelmia (..) kuitenkin omat puoleni olen osannut pitää (..) joku itsetunto on ollut.. huomasiin, että isä odotti minusta aika paljon.. hänen jo lapsena antama tämä möinen on ollut hyödyksi..”* -Tanssija

#### 5.8.1.6 Turvallinen ryhmä auttaa ja kyvyt vaikuttavat asemaan ryhmässä

Haastateltavat kuvasivat kuuluneensa erilaisiin ryhmiin ja heidän asemansa ryhmässä on riippunut heidän sen hetkisistä taidoistaan. Sanoja, joilla haastateltavat kuvasivat osallisuuttaan, olivat: ”vetäjä, tarkkailija, osallistuja, keskikastia, vienytt joukkoja, liidasin, ollut osa, kuuluin ryhmään, kuuluin jengiin”. Kaksi haastateltavaa myös ilmaisi, että heillä on kokemus, että eivät ole kuuluneet ryhmään. Myönteiset kokemukset ja harjoittelu on auttanut haastateltavia nousemaan tarkkailijasta aktiiviseksi johtohahmoksi. Kokemukset, että kuuluu ryhmään ja ryhmä on hyvä ja turvallinen on auttanut haastateltavia toimimaan rohkeasti. Osa haastateltavista oli kulkenut pitkän tien löytääkseen varmuuden ja osa oli jo nuoruudessa ollut avainhenkilönä josakin ryhmässä tai toiminnossa.

*"Olin pelokas, olin hiljaa tunsin, että ei ollut omaa ääntä, pienenä oli niin paljon pelkoa, että mua ei hyväksytä, että torjutaan.. jos puhuin, se oli pelosta ja mua ei hyväksytty.. nykyään uskallan sanoa, mitä on sanottavana. (Miten sait äänesi kuuluviin?) Jooga, pranajama, hengityksen kautta, jooga avaa rintakehää..terapia on auttanut sanomaan äänen. Menin rohkeasti opettamaan luokan eteen.. vaan jatkat..terapeutti tuki ja sanoi hyvä.. se on prosessi.. Aloin opettaa ayurvedaa, ensimmäinen kerta oli tosi vaikeaa..kokemus ja harjoitus." - Ayurveda-konsultti*

## 5.8.2 Raha

### 5.8.2.1 Energiaa

Kukaan haastateltavista ei maininnut rahaa esteeksi unelmien toteuttamiselle. Rahan haaliminen ei myöskään ollut haastateltaville itseisarvo. Haastateltavat olivat käyttäneet luovuutta rahoittaakseen unelmansa. Esimerkiksi 10-vuotias poika alkoi valmistaa koruja ja myydä niitä ja sai 5e maksavia koruja myymällä ostettua itselleen kilpahevosen ja aloitettua ratsastusharrastuksen. Yrittäjä pyysi pankista yrityslainaa ja sai näin rahoitettua matkan, jolloin kiipesi Mount Everestin huipulle ja maksoi sitten lainansa takaisin. Yksi haastateltava sanoi, että muutama asia jäi tekemättä koska ei ollut rahaa, mutta taustalla oli myös, että ei halunnut tarpeeksi paljon. Haastateltavat olivat tehneet rohkeita asioita ilman rahaa.

*"Ois varmasti tehnyt muitakin rohkeita tekoja opiskeluaikoina, jos olis ollut enemmän rahaa, mutta ei sit sen piikkiin pelkästään voi laittaa..olis säästänyt.. oli kova halu päästä ulkomaille MBA-tutkinto, ne maat missä hyvän tutkinnon saa niin se olis 40 000e ja Etelä-Afrikassa laskuvarjohyppäyskurssi jäi tekemättä.." -Mies*

Haastateltavat kuitenkin mainitsivat, että raha on energiaa ja rahaa tarvitaan esimerkiksi yrityksen pyörittämiseen ja on ok. haluta rahaa, mutta ei ole ok haluta pelkkää rahaa pelkästään rahan takia. Jokainen haastateltavista kuvasi rahan olevan väline jonkun asian saavuttamiseksi. Rahalla haastateltavat pystyivät esimerkiksi elättämään perheensä, pyörittämään yritystoimintaa, toteuttamaan itseään ja harrastamaan kilparatsastusta.

*"Raha estää montaa ihmistä toteuttamasta unelmaa. Everestille olisi ollut monta ihmistä tulemaan.. sanoin Finveraan, että perustan yrityksen. Sain sen rahan, jolla pääsin Everestille. Oon maksanut sen pois sen lainan Finveralle.. ..(pankista sanottiin) onneksi olkoon, kuulin, että olet lähdössä Everestille.." -Kiipeilijä*

*"on energiaa, voi ostaa luomuruokaa, kirjoja, käydä kursseilla...en halua kerätä materiaa.. raha on hyvästä, riippuu miten käytät, se on työkalu... olis ihana jos voittaisin lotossa, auttaisin ihmisiä ja itsenäkin. -Ayurveda-konsultti*

*"En oo muuten rahan perään, mulle on ihan sama onks mulla paljon tai vähän rahaa. Tärkeää, että mulla on rahaa ratsastaa. Ei ollut rahaa ostaa hevosta pari vuotta sitten." -Hevosmies*



Kuva 17 Tulosten mukaan rohkeus, ravinto ja raha merkitsevät energiaa

#### 5.8.2.2 Työkalu

Valtiollisella tasolla köyhyys ei aiheuta terrorismia. Kuitenkin, kun ihmiset menettävät toivonsa, niin maaperä terrorismille ja korruptiolle on möyhitty. (Caldwell ja Williams 2006, 144) Myös yksilötasolla taloudellinen turvallisuuden tunne voi estää ihmisiä olemasta rohkeita ja aiheuttaa heidän olevan alttiita pelolle ja virheellisille poluille elämänsä elämisessä. Tästä voisi vetää vertauksen energiatasoihin, alhainen taloudellinen tilanne, jos se stressaa ja vie energiaa, se kaventaa tätä kautta ihmisten elämänpiiriä. Jos talousasiat eivät stressaa, joko sen takia, että ihminen luottaa pärjäävänsä jotenkin ilman rahaa tai ihmisellä on hänelle sopiva kassavirta, jää hänelle energiaa toteuttaa unelmiaan.

Raha on henkilöille väline, jolla he ovat saavuttaneet ja ylläpitäneet unelmia ja elintasoja. He ovat saavuttaneet unelmiaan myös ilman rahaa. Rahaa ei kuitenkaan ole ollut pakko olla ja haastateltavat ovat lähteneet liikkeelle tavoitteesta ja keksineet keinon rahoittaa toimintansa. Haastateltavat ovat alun perin lähteneet elämässään liikkeelle tilanteesta, että ei ole ollut rahaa. Yksi haastateltavista kuvasi suhteensa rahaan muuttuneen, niin että nykyään hän uskoo kaikilla olevan mahdollisuus kasvattaa omaa varallisuuttaan.

*”Turha pyristellä rahaa vastaan. Aikaisemmin on ajatellut, että miksi helvetissä tällöinen systeemi? Kannattaa opetella rahan pelisäännöt. Sitä voi tehdä ihan niin paljon kuin itse haluaa, jokaisella on mahdollisuudet kasvattaa omaa taloudellista varallisuutta. Se on niitä päätöksiä, joita matkan varrella tehdään.”*  
*Valmentaja-mies*

Henkilöt eivät kuvanneet itseään erityisen suurta taloudellista turvaa havitteleviksi ihmisiksi. Yksi haastateltavista oli valinnut uransa sillä perusteella, missä on parempi kuin muut, jotta hänelle maksetaan paremmin kuin muille. Tässä hänellä oli motiivina elättää itsensä ja perheensä.

Haastateltavat henkilöt kuvasivat, että suhde rahaan on muuttunut heillä elämän varrella ja tavoitteet, mitä rahalla tekisivät, olivat neljällä haastateltavalla siirtyneet ”ferrareiden” omistamisesta enemmän hyväntekeemisen ja ”oman kontribuutionsa tälle maapallolle antamisen puoleen”. Eli he halusivat tehdä rahalla hyvää toisille ihmisille tai luonnolle. Yrittäjistä kaksi puhui siitä, että heidän taloudellinen tavoitteensa ei ole rahan maksimointi vaan toiminnan kannattavuuden varmistaminen, jotta he voivat tehdä ja toteuttaa yritystoiminnallaan suurempia, myös eettisiä päämääriään. Yksi yrittäjistä sanoi, että hän on oppinut aikaisemmassa työssään tiettyä eettisyyttä, että osaa katsoa asioita monelta kantilta ja millaista työ on. Oma tulkintani on niin, että jos motiivina on tehdä rahaa, kannattaa pysähtyä ja miettiä, mikä tarve tai arvo siellä taustalla on ja kysyä itseltään, mitä oikeasti haluaa, ettei mene väärään suuntaan. Yksi haastateltavista sanoi, että ilma rohkeutta raha asiat yrittäjyydessä stressaisi ja toinen sanoi, että hän ei pelkää, että rahat loppuvat, ne ovat loppuneet niin monta kertaa ja hän on aina selvinnyt.

### 5.8.3 Kirjat ja elokuvat inspiraationa

Läheiset ihmiset olivat haastattelussa ehdottomasti tärkein polttoaine rohkeisiin tekoihin. Kuusi haastateltavista kuitenkin mainitsi, että oli saanut rohkeutta tai inspiraatiota elämänkerroista tai muista kirjoista tai elokuvista. Yksi mainitsi, että hän on saanut kirjoista ja internetistä tietoa, jota hän on tarvinnut unelmansa toteuttamiseen. Yksi mainitsi, että hänen äitinsä oli näyttänyt hänelle videon kilparatsastuksesta, joka antoi kuvaa, mitä laji voi olla ja hän sai pohtia, haluaako hän jatkaa harrastustaan.

Yksi mainitsi, että kaikki ei ole välttämättä totta, mutta sillä ei ole väliä, jos kirjoista tai elokuvista saa inspiraatiota ja rohkeutta, niin se on vaan hyvä.



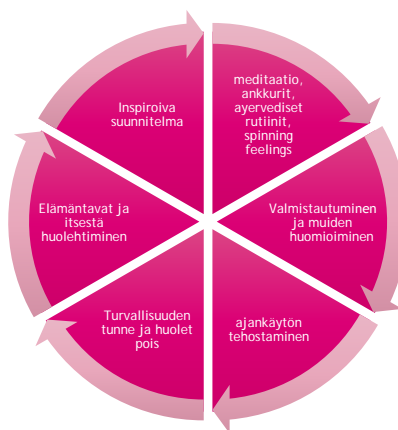
*”Podcasteista sun muista, on tullut, että pitää rohkeesti lähteä tekemään, sun ei tarvii osata tiettyjä asioita täysin valmiiksi ennenkun sä voit lähteä tekeemään niitä..” -Mies*

## 5.9 Mistä lisää rohkeutta tarvittaessa

### 5.9.1 Rohkeuden rutiinit

”Kirjoitettuani kahdeksan kirjaa ja nähtyäni ihmisten muuttuvan ihmeenkaltaisesti lyhyen ajanjakson kuluessa olen ymmärtänyt, että kyse ei ole älykkään mieleemme sisältämän tiedon kyvystä liikuttaa meitä eteenpäin ja antaa meille enemmän itseluottamusta ja rohkeutta. Kyse on pikemminkin varsinaisesta muodonmuutoksen prosessista, kun siirrymme päästä sydämeen. Tämä muuttaa sen, miten tunnemme, miten toimimme ja miten näemme ja arvioimme todellisuutta. Tämä prosessi on matka, jonka aikana katsomme sisäämme ja saamme yhteyden siihen, mikä on aina ollut olemassa mutta usein piilossa” (Ford 2012, 33) Rohkeus on siis jotain, mitä voi saada lisää, jos tutkii itseään ja omia arvojaan. Ihmisen arvot ovat tietoisia päämääriä ja osa ihmisen minäkuva. Kuka minä olen ja millainen haluan olla. Rohkeus on siis syvällinen asia, johon vaikuttavat voimakkaasti ihmisen arvot, energiatasot ja rohkean toiminnan päämäärä.

Rohkeus on siis suuri kokonaisvaltainen minuuteen liittyvä asia. Rohkeutta voi kuitenkin houkutella esiin tietyissä tilanteissa, kun sitä tarvitaan. Tässä alla on muutamia haastattelussa ja teorian kanssa keskustellessa esiin tulleita ajatuksia ja yksinkertaisia vinkkejä rohkean tilan saavuttamiseen.



Kuva 18 Tuloksista nousevia rohkeutta lisääviä asioita

### 5.9.1.1 Valmistautuminen ja toisten huomioiminen

Moni haastateltavista toi esiin, että he huomioivat myös lähipiirin tehdessään rohkeita päätöksiä. Yksi haastateltavista kuvasi sitä, että valmistautuu ja ottaa toiset ihmiset huomioon on tärkeä asia rohkeudessa. Yksi haastateltavista kuvasi rohkeutta varmuuden tunteena ja useampi toi tätä samaa näkemystä eri sanoin. Myös teoreettinen näkemys rohkeasti toimivien henkilöiden alhaisista kortisolitasoista ja korkeista testosteronitasoista tukee tätä ajatusta. Huolellinen valmistautuminen auttaa ja rohkaisee.

*” on hyvä tuntee...jos ei tunne sitä yleisöä, onko ne yrittäjiä vai onko ne hoivaalalla, onko ne mielisairaita ihmisiä, pitää tietää missä sä olet heidän keskellä ja mikä heitä kiinnostaa...” -Tanssija*

*”Usein, jos miettii jotain asiaa, pitäiskö mun lähtee yrittäjäksi, pitäiskö mun hakee tänne töihin.. mikä on pahin asia, mitä voi tapahtua, yritys menee konkurssiin.. voi mennä samaan firmaan uudestaan töihin, mikä on se asia, mikä on pahin ei ole paha asia..” -It-mies*

### 5.9.1.2 Fiiliksen ja energiatason nosto

Neljä haastateltavista kuvasi tietynlaisia mentaalisiä rutiineja kuten meditaatio, Ayurvediset rutiinit ja NLP-ankkureiden käytön rohkeutta lisätäkseen. Yksi eri kuin nämä neljä sanoi, että hänellä on mentaalivalmentaja. Viidellä oli mentori.

Tyyneys elvyttää kehoa saamalla endorfiinit liikkeelle ja ihmisen hyvälle tuulelle. Stressihormonit vähenevät samalla kun jännitys vatsassa ja hartioissa hellittää, sydämen syke ja verenpaine laskevat ja levoton mieli rauhoittuu. Keho hengittää vapaasti ja ihmisen suojakilpi on avoimempi, joustavampi ja laajempi. Tyyneyttä on tavoiteltava, stressi tavoittelee ihmistä. (Orloff 2009, 55) Meditaatio rauhoittaa mieltä ja ruumista ja tekee vastaanottavaiseksi sisäiselle puheelle, joka mahdollistaa luovuuden. Luovuus löytää ja rohkeus toteuttaa. (Uusikylä ja Piirto 1999, 119) Meditaatio on yksi tapa kohdata ja käsitellä lukkiutuneita tunteita ja vapauttaa niihin sitoutunutta energiaa rohkean toiminnan käyttöön. Meditaation ja joogan avulla voi tulla tietoiseksi itsessä olevasta vastustuksesta tai kontrollinhalusta, asioista joita ei tunne tai joita on vaikea tunnustaa itsessään. Meditointi auttaa myös hiljentämään sisäistä puhetta (Moring 2008, 130) Haastateltavista kolme mainitsi meditoivansa.

*”Meditoin, maksimipotentiali käytössä ihmisistä, mikä on NLP-mäistä. Oma hyvä tila, rauhallinen tila, on yhden hengityskierron päässä. Ulkopuolisia asioita ei voi hallita omaa hyvää tilaa voi hallita.” -Valmentaja-nainen*

Rohkeuden voi aktivoida valitsemalla rohkeudesta kertovan laulun henkilökohtaiseksi voimailukseen. Ihminen voi sallia itsensä tanssia ja laulaa sitä peilin edessä joka päivä. Vaikka et olisi koskaan tehnyt tätä, se aktivoi rohkeuden. (Ford 2012, 124) Tämä toimii ikään kuin ankkurina, jolloin rohkeuden tunne yhdistyy tiettyyn musiikkiin ja palaa sitä kautta ihmisen kehoon. Yksi haastateltavista kuvasi käyttävänsä tällaista tekniikkaa.

*”Soita Ilkan tsemppimusa, oon aikoinaan hakenut ja ankkuroinut niihin todella hyvä fiiliksen. Kerron itselleni, miten haluan sen menevän. Kaikki tulee varmalla fiiliksellä, jos on todella epävarma tilanne, että nään selkeästi, miten haluan sen asian menevän. Sitä kautta saan sen varmuuden tunteen. Tulee voimakas vahva olo.” -Valmentaja-mies*

*”Olen myös opetellut tekniikan Spinning fiilings, ja otin siitä varmuuden tunteen. Rupesin vahvistaa sitä ja tunsin kuinka se pyöri mun sisällä ja osittain ulkopuolellakin. Lauloin biisin, jonka osasin laulaa. Eagelsin Take it easy. Rising star. Ihmiset anto ylävitosia. Jäi semmoinen fiilis, että tää meni hyvin. Jännitys säilyi voimakkaasti koko jutun ajan. Ohitin jännityksen keskittymällä siihen, mitä tein. Samaan aikaan, että vähän tää on siistii.” -Valmentaja-mies*

Rohkeuden voi aktivoida myös päiväkirjamuodossa kirjoittamalla rohkeuden ja luottamuksen hetkiään ylös ja pitämällä siitä päiväkirjaa. Päiväkirjaan voi kirjoittaa joka kerta, kun ihminen tekee jotain, mikä tuntuu hyvältä tai minkä tuntee vahvistavan rohkeutta ja luottamusta. (Ford 2012, 108) Voi myös kokeilla, mitä mielessäsi tapahtuu, jos seisot jalat harallaan, katse eteenpäin, kädet lantiolla ja suu viivana, kehon asento voi auttaa ottamaan vaadittavan askeleen. (Teatterimenetelmä)

Yksi haastateltavista sanoi, että hän ei pysty toimimaan rohkeasti joka päivä ja hänen elämänsä on aika tavallista. Ja yksi mainitsi, että hän on alkanut miettiä ajankäyttöään, jotta jää energiaa tärkeisiin asioihin.

### 5.9.1.3 Puhe itselle

Haastateltavat kuvasivat, että kun päätös on tehty, niin he pysyivät siinä ja lähtivät täysillä tekemään tahtomaansa asiaa. Ikään kuin löivät asian lukkoon päässänsä. Tämä vapautti energiaa epäroinnista toimintaan keskittymiseen. Toki jotain epäilyksen hetkiä matkan varrellakin voi tulla sanoi yksi haastateltava. Haastateltavat sanoivat puhuvansa itselleen vaihtelevasti osa kriittisestikin. Puheella itselle ei ollut merkittävää vaikutusta rohkeaan toimintaan jokaisella haastateltavalla. Yksi haastateltavista oli ankkuroinut ajatuksiinsa lauseen ”If you can´t then you must” ja kuvasi tämän lauseen vaikuttaneen häneen esimerkiksi niin, että hän oli käynyt laulamassa, vaikka hän oli pelännyt sitä.

*”Välillä puhun, ei oo mitään, mikä pysäyttäisi mua, vaihtelevasti, riippuu päivästä.”-Mies*

### 5.9.1.4 Ajanhallinta

Valtonen ja Gaedt kirjoittavat kirjassaan Sinun luovuutesi, omistajan käsikirja, että ihmisillä on paljon tekosyitä, miksi he jättävät toteuttamasta unelmiaan. He tekivät kirjassa laskelman siitä, että jos lapsi ottaa noin tunnin viikossa soittotunteja neljän vuoden ajan, hän oppii soittamaan jo jonkin verran. Tunti viikossa neljän vuoden ajan miinus loma-ajat, on noin 40 viikkoa vuodessa eli noin 40 tuntia. 40 tuntia on keskimääräinen työviikko. Eli laskennallisesti pianoa voisi oppia soittamaan jo kuukaudessa melko hyvin. He myös mainitsivat, että lentokoneen ohjaimiin pääsee yksin, kun opiskelee 135 tuntia + harjoittelee 45 tuntia ohjaajan kanssa. (Valtonen ja Gaedt 2011, 82) Tällaisilla laskelmilla voi inspiroida itseään ja mahdollisesti poistaa tämän esteen.

Voit myös miettiä lasia, jonka laitat täyteen isoja kiviä, sitten soraa ja sitten hiekkaa ja sitten vettä. Tämän lasin opetuksena on se, että jos et laita ensin isoja kiviä eli tärkeitä asioita ensin, niin ne eivät mahdu ollenkaan. (Tamski 2016, 155) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta, ihmisten rohkeus saattaa jäädä arkisten rutiinien alle ja väsähtää. Ihmiset unohtavat aikatauluttaa aikaa ja mahdollisuuksia itseään ja minuuttaan varten. Tästä voi seurata se, että ihminen on esimerkiksi jumissa elämänlaatua ja omaa terveyttä vahingoittavassa parisuhteessa.

Rohkeus ottaa kiire hallintaan on yksi kiireen taltuttamisen taito. Muita asioita ovat, että ihminen voi hankkia lisää energiaa ylimääräisen ajan sijaan ja kohdistaa energiansa oikeisiin asioihin. Ihmisen on myös hyvä rauhoittua ja ladata akkua. Mielikuvat kiireestä voidaan muuttaa rauhoittuneeseen tilaan ja toimintaan. Ihminen voi asettaa toiminnalleen päämääriä ja priorisoida ajankäyttöään. Ihminen voi rohkeasti ottaa kiireen hallintaan ja elää itsensä näköistä

elämää. (Tamski 2016, 150) Yksi haastateltavista mainitsi tiedostaneensa oman turhan ajan-  
käyttönsä ja tehostaneen sitä, jotta jää aikaa itselle tärkeille asioille.

*”Mitä tällä hetkellä kehittää on oman elämänsä tehostamista ja hakkerointia, yrittää tehdä kaiken mahdollisen tehokkaasti aikaa säästäen, karsii kaiken turhan pois. Viimeisen vuoden aikana sitä huomaa, miten paljon turhia asioita on tullut tehtyä ja pyrkii keskittymään oikeesti olennaisiin asioihin.” -Mies*

#### 5.9.1.5 Elämäntavat -itsestä huolehtiminen

*”kaikki se mitä me syömme ja mitä me emme syö ja mitä me emme polta ja jos me emme välitä siitä, niin me saatamme tuhoutua turhan aikaisin..” -Tanssija*

Haastateltavista kahdeksan yhdeksästä mainitsi, että ruokavaliolla ja terveellisillä elämäntavoilla on vaikutusta heidän elämäänsä ja jossain määrin rohkeaan unelmien toteuttamiseen. Kahdeksan heistä mainitsi ruokavaliolla olevan merkitystä. Yksi kuvasi, että hänen unelma harrastuksessaan ei syödä terveellisesti, vaikka muut urheilijat syövät. Neljä haastateltavista mainitsi ruokavalion merkityksen aivojen terveydelle. Yksi sanoi, että hän pyrkii välttämään sokeria ja toinen sanoi, että hän syö luontaistuotteita. Kaikki haastateltavat mainitsivat jollain tavalla liikunnan merkityksen. Yksi sanoi, että liikunnan avulla hän on kehittänyt luonnettaan. Viidellä haastateltavalla heidän jotkut isommat tavoitteensa ovat vaatineet liikunnan harrastamista ja kehon treenin kautta opettamista. Osalle haastateltavista liikunta oli keino rentoutua.

*”Yleensä ne ihmiset, jotka suoriutuu todella hyvin, niin niillä on hyvä tasapaino työnteon ja treenin välillä, voi luottaa, että en ei pala loppuun (...) ihmiset tiedostaa näitä asioita ja miettii tätä.. ihminen on kemiallinen elin.. aivot on kemiallinen elin..” -It-mies*

*”viimeaikoina on tajunnut ruokavalion merkityksen, oikeanlainen ruokavalio, sitä on niin paljon pirteenpi ja skarpimpi.. hyvällä ruualla pääsee paljon paremmin ja nopeemmin unelmia päin..” -Mies*

Haastateltavista yksi sanoi, että viikon mehupaaston kokeileminen oli tuntunut hänestä rohkealle ja se oli vaikuttanut hänen uskomuksiinsa siitä, mikä on mahdollista. Hän myös mainitsi, että ravinnolla voi saada energiaa ylös ja rohkeus on energiaa.

*" Olin kaksi viikkoa mehupaastolla sinä aikana ymmärsin tosi paljon itsestäni, että voi olla syömättä ja se tuntui tosi rohkealta. Joka viikko on ollut semmoinen, että olen vuorokauden syömättä. On vaikuttanut uskomuksiin siitä, mikä on mahdollista. Voin hyvin, kun olen välillä vuorokauden syömättä. Yks asia, joka tuntui mahdottomalta on mahdollinen.. kun on energiaa olla ja tehdä.. rohkeus vaatii energiaa. Jos ei sulla oo energiaa, et pysty laittaa ekstra energiaa siihen, että olisit rohkea. Ravinnolla voi saada tosi paljon omaa energiaa ylös."*  
-Valmentaja-mies

Yksi haastateltavista kuvasi, kuinka hänen kehonsa oli mennyt epätasapainoon, kun hänen elämäntapansa ja elinympäristönsä ei tukenut hänen hyvinvointiaan. Hän oli kuitenkin löytänyt terveellisistä elämäntavoista keinon saada hyvinvointiaan nostettua sille tasolle, että hän sai lapsen 43-vuotiaana. Lapsen saaminen oli yksi hänen unelmistaan.

*"Lapsuus oli turvaton, sairastin todella paljon olin masentunut, juonutkin, keho meni epätasapainoon, että en pystynyt nousemaan sängystä.. jooga, ayurveda (..) en olisi pystynyt tulla raskaaksi 42-vuotiaana ja synnyttää luonnollisesti 43-vuotiaana (..) ravinnolla me ravitsemme omaa kehoa, kudokset ja solut ja kaikki ja myös aivot ja aivot saavat siitä ravinnosta energiaa."* -Ayurveda-konsultti

### 5.9.2 Toimintasuunnitelma

Yhteistä haastateltaville oli, että tekevät päätettyään toteuttaa unelmansa, jonkinlaisen toimintasuunnitelman, mutta ovat luovia sen käytössä ja ovat valmiita "heittämään sen romukoppaan" tarvittaessa. Kukaan ei kuvannut, että toimintasuunnitelma olisi aluksi kovin tarkka.

Toimintasuunnitelmassa on haastateltavien mukaan hyvä huomioida ainakin seuraavia seikkoja:

Suunnitelman tulee olla sellainen, että se inspiroi, on hyvä tarkistaa mitkä työvälineet ovat saatavilla ja varautua riskeihin ja niiden läpi menemiseen. On järkevää olla varautunut suunnitelma B:llä, matkaan voi tulla yllätyksiä. Täytyy olla myös valmis tekemään korjausliikkeitä ja sanomaan tarvittaessa ei. On viisasta nähdä pidemmälle kuin muut ja etsiä itsestään ne ominaisuudet, missä on parempi kuin muut. Suunnitelmassa voi lähteä liikkeelle myös siitä, että kuka tekee, kenen kanssa tehdään ja kun on sopivat ihmiset, niin konkretisoida tekeminen ja aikatauluttaa se. Suunnitelman voi tehdä myös aarrekartan muodossa tai laittaa puhelimeen muistutuksen omista unelmistaan ja päämäärästään.

Aarrekartta on Kristiina Harjun kehittämä menetelmä, jossa valikoimme kuvia, joiden haluamme tulevan todeksi. Kun kartta on tarpeeksi näkyvillä, se muistuttaa meitä ja ohjaa ajatteluaamme joka päivä haluamaamme suuntaan. Kun alamme puhumaan tavoitteestamme, vähitellen ympärillämme alkaa olla ihmisiä, jotka auttavat meitä tavoitteen saavuttamisessa. (Aaltonen, Ahonen ja Pajunen 2015, 35) Pienikin aarrekartan onnistuminen, unelman toteutuminen, vahvistaa jo mieltä uskomaan mahdollisuuksiinsa isompien asioiden suhteen - jos sallimme sen. (Kristiina Harju 1999, 31)

*”Tykkään semmoisesta, että etsii, mikä on se päämäärä, semmoisen hahmottelu on tosi tärkeää.. planning is everything but plans are useless..kun se alkaa matsi, niin pitää olla valmis heittämään kaikki romukoppaan..pitää selvittää miksi asiakas kokee asian näin..” -It-mies*

### 5.9.3 Turvallisuus

Perusturvallisuuden tunne on tila, jossa on varaa katsoa maailmaa myönteisestä näkökulmasta. Ihminen pystyy ajattelemaan, että mitä lisäarvoa hän voi tuoda maailmaan, kun kaikkea energiaa ei tarvitse käyttää selviytymiskamppailuun. (Martela 2015, 189)

Haastattelemieni ihmisten näkemykset turvallisuudesta jakautuivat. Neljä heistä ei ollut kovin turvallisuushakuisia ja viisi koki turvallisuuden tärkeäksi. Perheen perustaminen oli ääneen lausuttuna tekijänä saanut joitakin haastateltavia välttämään turhien riskien ottoa. Henkilöt kokivat olevansa vastuussa tekemisistään läheisilleen ja ajattelivat asioita tästä näkökulmasta. Yksi haastateltavista sanoi olevansa turvallisuushakuinen ja yksi haastateltava sanoi, että hän pyrkii poistamaan turhat pelon ja huolen aiheet itseltään ja lähipiiriltään. Kaksi sanoi, että ei ota riskejä ollenkaan.

*”Turvallisuus on tylsää...” -It-mies*

*”Perheeltä on pelot pois, he tietää miten mä oon täällä.. heitä pelottaa kun poistaa pelon ja huolen aiheita se ei vie ihmisen energiaa.. silloin hänellä on voimaa olla myös viisaasti rohkea..” -Tanssija*

*”turvallisuuden tunne on hyvä alusta, että uskaltaa tehdä asioita (...) on ihmisiä, jotka auttaa takaisin pystyyn..mun turvallisuus hakuisuus ei olen kovin suuri..” -Valmentaja-mies*

*"Kun olen tullut perheestä, että ei ole tullut perhettä. On turva, että on koti. On tärkeää. On hyvä taloudellinen tilanne. Rakastan omaa työtä. Hyvät ystävät. Hyvä ihmissuhde. Jos on huono ihmissuhde että ei tunne itseään turvalliseksi.."*  
 -Ayurveda-konsultti

## 5.10 Jos rohkea teko ei tuota toivottua lopputulosta

### 5.10.1 Sureminen ja pettymyksen tunteet

Myös rohkeasti toimivat henkilöt epäonnistuvat välillä ja pettyvät ja tuntevat surua ja harmia. Henkilöt myös kärsivät, tarkistavat suunnitelman B, kokevat elämänsä välillä haastavaksi.

*"Pitää olla aina suunnitelma b. onks mä heittänyt pois jonkun tärkeen osalueen.."* -Kiipeilijä

*"Sit se on kärsittävä vaan silloin. Jos ei sitä vaan voi kääntää hyväksi, niin se on voi voi. Oon tosi huono ajattelee silleen. Yleensä kysyn äidiltä onks tää asia järkevä. Usein kysyn äidiltä neuvoa."* -Hevosmies

*"Pettymistä ja surua, kyl kaikki asiat jotenkin aina järjestyy.. valtavan tärkeetä on että on omia rakastavia ihmisiä ympärillä.. vaikka tekemisen tavalla epäonnistuu, niin ihmisenä on onnistunut. Jos se on identiteettiä niin ihmiset romahtaa.. vaikka tekeminen menee pieleen niin ei tarkoita että mä olisin epäonnistunut ihmisenä.."* -Valmentaja-nainen

### 5.10.2 Henkiset kolhut

Itsetunto ja sydän aistivat nöyryytyksen. Nöyryytys saa pohtimaan omaa arvoaan ihmisenä (91). Onnistumisen kokemukset taas korjaavat ihmisen nöyryytyksen aiheuttamia säröjä. Usein tähän tarvitaan myös muita ihmisiä avuksi. Tunne omasta arvosta voi nousta myös yhtäkkiä, kun ihminen saa aiheen ylpeyteen. (96) Ylpeys on vahvuus, sillä se sisältää paljon positiivista energiaa, mutta se on myös heikkous, koska sillä voidaan ihmisiä pahiten nöyryyttää. Nöyryytyksien haaste on säilyttää itsekunnioituksensa nöyryytyksistä huolimatta. (105) Pahimmillaan nöyryytykset jäävät traumaiksi, jotka estävät ihmistä kehittymästä ja itsenäistymästä ja johtavat mielenterveyden ongelmiin. Nöyryytys voi leikata ihmisen mielen rakenteista pois jotain sellaista, joka ei kasva takaisin. (128) (Mattila 2017, 91, 96, 105, 128)



Tunteensa ja arvokkuutensa menettäneen ihmisen on vaikea ryhtyä oma-aloitteisesti mihinkään, koska hänellä ei ole omia haluja eikä itsenäistä tahtoa. (131) Parasta ystäväterapiaa nöyryytetylle on, kun joku ymmärtää miltä hänestä tuntuu. Voi sanoa esimerkiksi "On tosi ikävää, että sinulle tehtiin noin. Se oli tosi väärin". (208) Jos kyse on toisen ihmisen aiheuttamasta kolhusta, voi siihen harjoitella vastaamaan esimerkiksi "oletpa sinä ilkeä". Jos kyseessä ovat vain loukkaavat ilmeet ja eleet tarvitaan suurta verbaalista taitoa vastata näihin. (212) Nöyrytykset voivat viedä rohkeuden ja saada vetäytymään, mutta ne voivat myös kasvattaa näyttämisen halua ja lisätä motivaatiota. (218) (Mattila 2017, 131, 208, 212, 218).

Parhaimmillaan ihminen ei hylkää haaveitaan, vaikka ne tuntuisivat mahdottomilta. Ihminen ei luovuta vaan kerää rohkeutensa ja jatkaa yrittämistä toivoen sen johtavan onnelliseen lopputulokseen. (Mattila 2017, 219)

Kolme haastateltavaa toi esiin ihmisten kateuden aiheuttaman ilkeyden. Jokainen toi esiin, että ihmistuntemus auttaa. Ilkeys ei tunnu "kun ymmärtää ihmistä", kaikkea ei silti tarvitse hyväksyä. Yksi haastateltavista toi esiin, että hän ei tuomitse ja ymmärtää murhaajiakin.

*"Trolliviestit, mitä mulle on lähetetty. Ne mitä niissä lukee, ne ei kuulosta yhtään kivalta. Niillä menee muutenkin elämässä muutenkin vähän huonosti."* - Hevosmies

*"Olla välittämstä kiusaajista ja muakin on haukuttu, että tästä ei tuu mitään. On tullut sellainen tunne, että ei tästä tuu mitään."* -Hevosmies

*"Ennakkoluuloja on ihmisillä on paljon ja katetutta ja katkeruutta ja pahan-suopuutta.. ne pitää jättää omaan arvoonsa ei saa jäädä niiden alle.. se kertoo niiden ihmisten heikkoudesta ja pahuudestakin. Ihmisellä on oikeus valita, et-hän sä voi ymmärtää kaikkea.. jokainen ihminen ajattelee toisesta ihmisestä itsensä kautta.. semmoisesta pitää selvitä näin pitkän elämän aikana ja julki-suuden henkilönä. Ihmisellä on oikeus tehdä valintaa. Ei kaikkien mieliksi voi olla. Ei semmoistakaan ihmistä joka tarkoittaa paha, niin mä en loukkaa sitä.. mä ymmärrän häntä ja mä en loukkaa häntä.. ja oon pahoillani, että hän menee tossa.. jään ajattelemaan, että täytyy olla ihmisellä kova elämä, että hän on ajautunut tohon tilanteeseen.." -Tanssija*

*"60-luvulta saakka tehnyt nuorisotyötä ja ennaltaehkäisevää mielenterveys-työtä.. kaikesta pääsee yli, jos ymmärtää ihmistä.. ei mielikuvituskaan voi riittää.. mitä kukakin ihminen on kokenut, lapsuudessa.. Poikani Jari on sanonut, että Aira ei tuomitse, olen hyvilläni, että hän on huomannut.." -Tanssija*

Kaksi haastateltavista mainitsi selkeästi käyttävänsä valintaa. Gaussin valinnan teorian mukaan ihmisiltä voi saada tietoa ja itse valitsee, mitä tekee sillä.

*”Tää valinta, voi valita, mitä ajattelee, mikä rakentaa omaa itseään. Jos ihminen nyt vielä menee vasta siinä vaiheessa, että häntä kiinnostaa toisten ihmisten asiat ja toisten ihmisten moittiminen ja tällanen, niin mä nään, että voi sääli, hän kuluttaa itseään.. Yleensä jos joku tekee pahaa toiselle tai kiinnittää ajatukset enemmän muihin ihmisiin, niin hän tekee karhunpalveluksen itselleen.” -Tanssija*

Myös muut haastateltavat valitsivat ajatella ilkeyden ja loukkaukset toisen ihmisen ominaisuuksiksi ja irrallisiksi omasta identiteetistään. Yksi haastateltavista kuvasi, että hän pitää ihmisten kanssa keskustelusta ja siitä, että yrittää ymmärtää, miksi toinen ajattelee eri tavalla, jos hänen työnsä ei kelpaa asiakkaalle.

*”Toinen on kateellinen..kyse ei ole minusta..Suomessa kun menestyy, ihmiset ovat kateellisia. Mä teen parhaani. ” -Ayurveda-konsultti*

### 5.10.3 Psykologinen turva

Kolme haastateltavaa toi esiin sen ajatuksen, että vastoinikäminen on hyväksyttävä osa elämää. Yksi haastateltavista puhui psykologisesta turvasta. Hän sanoi, että vastoinkäymistä on tehtävä hyväksyttäviä.

*”Tehdään vastoinkäymisestä tavallaan niinkuin hyväksyttävä (..) psykologinen turva (..) siitä ei rankaista eikä menetä työpaikkansa. Jos projekti myöhästyy, niin ihmiset välttelis sitä vastuuta. (..) Vastoinkäymiset olis oppimisen hetkiä. Käydään avoimesti kaikkien kanssa, mikä on se todellinen tulos..oisko meidän pitänyt tehdä jotain muuten. jos antaa hyvää palautetta niin julkisesti ja negatiivisesti kahden kesken..tilanne pitää rauhoittaa.. Jos on tullut onnettomuus tai epäonnistunut juttu, jos on tunteen vallassa tai kiihtyneitä, niin asioiden käyminen siinä ei ole hedelmällistä.. Kun projekti on päättynyt, opitkin on paljon loogisempia.. yritetään tehdä töitä sen eteen, että virheitä osataan käsitellä..ettei niitä pelättäisi” -It-mies*

#### 5.10.4 Resilienssi

Kolme haastateltavista kuvasi, että heillä on hyvä kyky selvitä pettymyksistä. Yksi haastateltavista kuvasi, että hän oli aikaisemmin ajatellut, että miksi joku epäonnistuminen tapahtuu hänelle ja nykyään hän ajattelee, että totta kai tulee epäonnistumisiakin, ne ovat osa matkaa kohti päämäärää.

*”Mulla on hyvä kyky selvitä pettymyksistä ja rakentaa jotain uutta. Luomalla uusia.. suurimmat vastoinkäymiset liittyy ihmissuhteisiin ja jos joku pettää luottamuksen ne on kovimpia kolauksia.. hyvää ajattelen ihmisistä. Ihmiset toimii kokoajan sen oman kartan mukaan. Ihmisillä ei oo muita keinoja kun, että ne käyttäytyy niin kuin ne käyttäytyy..voin ymmärtää sen, mutta kaikkea ei tarvitse hyväksyä. Mä en hyväksy kaikkia maailman kauheuksia..jokainen ihminen on valtava seikkailu.” -Valmentaja-nainen*

*”Vastoinkäymiset on luonnollisia. On itsestäänselvyys. Ennen ajattelin, miksi tää tapahtuu mulle. Nykyään se on vaan, että totta kai. Iso osa sitä matkaa. (..) Mitä nopeammin saan jaettua, sitä nopeammin pääsen eteenpäin.” -Valmentaja-mies*

*”Kyllä pitää ihmisen tuntemaan niin hyviä kuin huonoja asioitakin ja pitää pysytyä myös käsittelemään.. ettei jää huonoihin asioihin vellomaan, huomioi ne ja jatkaa eteenpäin..” -Mies*

#### 5.11 Rohkeuden positiiviset vaikutukset -kehittyminen ja monipuolisempi aito minä

Haastateltavat sanoivat rohkeuden mahdollistavan heille uuden oppimista ja olleen olennainen osa elämässä selviytymistä tai eteenpäin menoa. Rohkeus aktivoi ihmisiä. Rohkeus mahdollistaa heille hyvinvointia, koska se sallii heidän olla omia itsejään. Rohkeasti toimiminen on vaikuttanut haastateltavien identiteetin rakentumiseen.

*”Tää on rakas laji mulle tää on aika hurjapäistä, mä oon aika hurjapää..”  
-Hevosmies*

*”En olis sama henkilö, jos en olis tehnyt niitä.. olen saanut niistä huomattavasti enemmän.” -Vuorikiipeilijä*

*”Olenko mä nyt kolmanneksen juristi.” -Lakimies*

Rohkeus ohittaa pelon ja huolenaiheet. Rohkeus on varmuutta siitä, että toivomansa asian voi tehdä tai sitä voi ainakin kokeilla. Kaksi haastateltavista sanoi, että he eivät ole kokeneet olleensa rohkeita vaan rohkeus on tullut muiden tulkintana. Todennäköisesti he ovat olleet niin tasapainossa tekemisiensä kanssa, että he ovat ohittaneet jännitysvaiheen ja vain varmuudella tehneet sen, mikä on ollut heidän motivaationsa päämäärä. Rohkeus on varmuuden tunne, joka auttaa keskittymään käsillä olevaan tehtävään ja olemaan aidosti läsnä siinä hetkessä.

## 6 Yhteenveto tuloksista

Rohkeus on Suomessa kasvavassa määrin arvostettu ja vaadittu asia. Rohkeuden arvostus on kulttuurisidonnaista. Rohkeuteen voidaan kasvattaa ja sitä voidaan kitkeä. Rohkeus on jotain, mikä mahdollistaa meitä kehittymään ja kokeilemaan uutta. Rohkeus on myös energiaa. Tulosten ja teoriaan perehtymisen jälkeen määrittelin rohkeuden seuraavalla tavalla.

”Rohkeus on läsnäoloa ilman ylimielisyyttä ja aidon itsen ja minuuden esiintuomista sekä omien arvojen toteuttamista”. -Elina Masih

Rohkeutta on tulosten perusteella ainakin kahdenlaista. Velvollisuuden tunteesta lähtevää ja oman arvon tiedostamisesta lähtevää. Nämä kaksi ovat myös nivoutuneena toisiinsa, sillä oma arvo ja lähipiiri muodostavat suhteen. Lähipiiri antaa ihmiselle arvoa ja merkitystä.

Rohkeuteen liittyy erilaisia sisäisiä ja ulkoisia taustatekijöitä. Tulokset viittaavat siihen, että oma hyvinvointi ja omien arvojen mukainen elämä mahdollistavat ja laukaisevat positiiviseksi koetun rohkeuden tunteen. Myös oman hyvinvoinnin tavoittelu, voi vaatia rohkeutta.

Päätös toteuttaa jokin oma unelma sisältää usein pohdintaa omista kyvyistä ja arvoista, sekä sen hetkistä elämänrealiteeteista ja tietynlainen varmuuden tunne mahdollistaa päätöksen lukitsemisen. Tämän jälkeen rohkeuden tilassa ihminen alkaa nähdä vaihtoehtoja ja etsii positiivisessa tunnetilassa ratkaisuja ja tekee rohkeasti töitä unelmansa eteen.

Vastauksena kysymykseen, mistä rohkeutta unelmien tavoitteluun voitaisiin sanoa niin, että rohkeus lähtee ihmisen sisältä. On hyvä harrastaa hieman itsetutkiskelua, mutta samalla kiinnittää huomiota ympäristöön, jossa elää. Rohkeuden tunne voi auttaa muuttamaan ympäristön olosuhteita.

Rohkea toiminta antaa energiaa, mutta se myös vaatii energiaa ja siksi ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi on tärkeää. Mikäli ihmisellä on paljon kuormitusta, on vaikea olla viisaasti rohkea. On siis järkevää poistaa pelon ja huolenaiheita ja kanavoida rohkeus oikein.

Unelmointi on kuivaharjoittelutila, jossa ihminen visualisoi itsensä tekemässä jotakin, mikä kiinnostaa häntä. Unelman saavuttaminen vaatii työtä ja itsensä kohtaamista ja itselle merkityksellisten asioiden ja arvojen tarkastelua.

Ennen päätöksen lukitsemista on hyvä pohtia, mitä asia merkitsee itselle ja miten se vaikuttaa tärkeisiin ihmisiin, mitkä kyvyt ja uskomukset auttavat eteenpäin ja onko valmis kantamaan toiminnan mukanaan tuomat riskit.

Positiivinen minäkuva vaikuttaa uskomuksiin, mikä on minulle mahdollista. Haastateltavissa oli positiivisen ajattelijan piirteitä. Impulsiivisuuden muuttuminen valinnoiksi on mahdollistanut tärkeiden asioiden aikaan saamisen. Jokainen haastateltava uskoi ihmisen mahdollisuuksiin vaikuttaa elämäänsä. Huolia ja stressin voi ottaa haltuun. Harjoittelun avulla epämukavuusalueilla olo voi muuttua mukavuusalueiksi.

Verkostoilla on merkitystä ihmisten energiatasojen nostajana, henkisen tuen ja sponsoroinnin kautta. Verkostot voivat luoda ihmisille positiivisia uskomuksia, jotka energisoivat heitä. Verkostot tarjoavat luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin, joka auttaa ihmistä toimimaan rohkeasti ja rohkaisevat heitä. Ihminen voi aktiivisesti lähteä etsimään itselleen sopivia verkostoja. Rahalla oli haastateltaville välinearvo, mutta ilmankin voi toimia rohkeasti. Videoista ja kirjoista voi saada inspiraatiota. Riippumatta siitä, millaisiin jengeihin ihminen on kuulunut tai millaiset kasvuolosuhteet ihmisellä on ollut lapsuudessa, hän voi löytää itsensä ja rohkeuden rakastaa itseään, jos vain etsii.

Lisää rohkeutta voi saada huolellisella valmistautumisella. Rohkeus on yhteydessä varmuuden tunteeseen. Erilaisilla tekniikoilla voi nostaa omaa mielialaa ja energiatasoja, ja saada itsensä rohkeuden tilaan. Ajan ja oman talouden haltuunotto voi auttaa rohkeassa toiminnassa, toisaalta ajan haltuunotto voi vaatia rohkeita päätöksiä. Terveellisillä elämäntavoilla oli haastateltavien mielestä yhteys rohkeaan toimintaan, energiatasoihin ja hyvään suoriutumiseen. Toimintasuunnitelman on hyvä olla inspiroiva.

Jos lopputulos ei ole toivottu on hyväksyttävä surra. Epäonnistuminen tekemisen tasolla ei ole sama kuin että olisi epäonnistunut ihmisenä. Ihmisten ymmärtäminen auttaa kohtaamaan ilkeyttä. Rohkeus antaa panssarin myös henkisiä kolhuja vastaan. Vastoinkäymiset ovat luonnollinen osa prosesseja.

Rohkeus mahdollistaa ihmisen hyvinvoinnin, koska rohkeasti toimiessaan hän on aidoimmillaan.



Kuva 19 Kysymyksiä kohti rohkeutta

Rohkeutta vaativissa unelmissa on hyvä määritellä itsensä positiivisesti ilman ulkoisia titteleitä ja olla selvillä omista arvoistaan. Rohkeus on energiaa ja tämä on hyvä huomioida tehdessään valintoja ravinnon, nukkumisen, latautumisen ja ihmissuhteiden suhteen. Rohkeutta voi myös opetella ja kokemukset vaikuttavat ihmisten rohkeuden rakentumiseen. Ymmärtämällä rohkean toiminnan taustoja ihmiset voivat peilata omaa toimintaansa siihen ja tarvittaessa tehdä tietoisia valintoja, joilla saavat itselleen lisää rohkeutta elää oman näköistä elämää.

"Kannattaa tehdä tässä hetkessä sitä, mikä innostaa." -Elina

## 7 Pohdinta

### 7.1 Laadullisen tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöni tekninen luotettavuus on auki kirjoitettu perusteellisesti työssäni. Haastattelurungon rakensin vastaamaan kysymyksiini. Olen tutustunut aineistoon ja taustateorioihin huolella ja vasta toisella kerralla perusteellisesti systemaattisen kuuden vaiheen analyysin kautta saanut aineistosta lopulliset tulokset. Omaan hyvän kyvyn ymmärtää asioiden merkityksiä ja rakentamani merkitykset vastaavat aineistojen sisältöjä. Huomasin myös työn tekemisen aikana omien alun perin tiedostamattomien ennakkohypoteesieni murtuvan ja opin uutta.

Koen saaneeni ja tuoneeni kattavan näkemyksen rohkeuden taustatekijöistä ja keskustelu aiempien teorioiden kanssa tukee tuloksiani ja käsitteellistä ja selittää niitä.

Tutkimuksen totuudellisuus perustuu pragmaattiseen totuusteoriaan. Pragmaattisen totuusteorian mukaan uskomus on tosi, jos se toimii ja on hyödyllinen (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 159). Tämän lisäksi pyrin teorian ja videon avulla osoittamaan, että tulokset vastaavat todellisuutta eli vastaavat myös totuutta myös korrespondenssiteorian näkökulmasta. Videolla voi aistia esimerkiksi ihmisten tunteita. Konsensukseen perustuvassa totuusteoriassa ihmiset voivat itse päättää totuuden (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 159).

Kuvaan tässä vielä näkemykseni ja tarkastelen kriittisesti käyttämäni kirjallisuuden ja muiden lähteiden soveltuvuutta tähän opinnäytetyöhön. Olen tarkastellut rohkeutta monesta eri teoreettisesta näkökulmasta ja etsinyt monipuolisesti tieteellistä tietoa. Työssä voisi olla enemmän kansainvälisiä tutkimuksia rohkeuteen liittyvistä asioista. Käyttämässäni lähteissä on joitakin sellaisia, joiden tarkoitus on vain kuvata jotain ilmiötä, ei olla tieteellistä tietoa. Esimerkiksi lähde yleareena.fi, jossa kuvasin rohkean toiminnan ja elinympäristön suhdetta ja rohkeuden subjektiivisuutta.

Pääosin käyttämäni henkilöt ovat saavuttaneet luottamusta herättävän asiantuntija-aseman. Olen pyrkinyt käyttämään työssäni pääosin tuoreita lähteitä ja on ymmärrettävä, että ne ovat tämän ajan ilmiö. Frank Martelan näkemykset ihmisen motivaatiosta tai onnellisuusprofessorikin mainitun Markku Ojasen ajatukset voivat vanhentua ja tilalle voi tulla uutta. Dunderfelt on tunnettu psykologi ja olen ollut kuulemassa häntä seminaarissa. Ajattelen, että viisailta ihmisillä voi olla hyviä jäsenyyksiä ja jokainen asia ei välttämättä ole uskottava. Toisaalta samoja asioita voi kuvata hieman eri termein, lisätä yksityiskohdan ja se on uutta. Käyttämässäni teorioissa oli mielestäni nähtävissä tätä ilmiötä. Löyhästi tarkasteltuna esimerkiksi, läsnäolo, flow-tila ja rohkeus voisivat olla synonyymeja. Työni ei tarjoa mitään absoluuttista totuutta, vaan

2018-vuoden mukaisen näkemyksen rohkeuteen liittyen. Koen kuitenkin saaneeni kattavan ymmärryksen siitä, mitä on rohkeus ja uteliaisuuteni tutkia aihetta lisää on herännyt.

On mahdollista, että koska vaikuttaa siltä, että rohkeudesta on tullut tällä hetkellä hieman muotisana, niin siitä tehdään laajempaakin teoreettista tutkimusta myös Suomessa tieteen piirissä. Nimenomaan sosiaaliseen kuntoutukseen liittyen sille olisi mielestäni tilausta.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on syytä huomioida tutkijan puolueettomuusnäkökulma (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 160). Oma lähtökohtani tutkia aihetta on ollut uteliaisuus ja olen pyrkinyt saamaan mahdollisimman luotettavia tuloksia. Olen kuvannut aineiston käsittelyprosessin ja abstrahoinnin työssäni tarkkaan. Haastateltavien valinta oli minun subjektiivisen näkemykseni varassa, mutta kuten opinnäytetyöni tulokset viittaavat, jokaisessa ihmisessä on rohkeutta, joten tämä ei ole mielestäni ongelma. Haastateltavat olivat tilanteessa aidosti läsnä ja heillä oli vielä haastattelujen jälkeen mahdollisuus vaikuttaa siihen, haluavatko olla anonyymejä vai omalla nimellään. On aina mahdollista, että anonyymiyys olisi tuonut jotain, mitä julkisessa työssä jäi piiloon. Vaikutelma haastattelutilanteissa oli kuitenkin se, että henkilöt olivat aidosti, rennosti ja avoimesti omia itsejään. Toki erilaisilla haastateltavilla voisi saada hieman erilaisia täydentäviä ja mielenkiintoisia tuloksia varsinkin rohkean tilan saavuttamisen käytännön menetelmien suhteen. Olisi mielenkiintoista tietää, jos joku tekisi samanlaisen opinnäytetyön tai tutkimuksen anonyymeillä henkilöillä. Olen saanut ohjausta työni tekemiseen prosessin aikana työn nivelvaiheissa ja olen näyttänyt avoimesti työni keskeneräisiä vaiheita ohjaaville opettajille.

Aineisto koostuu yhdeksästä erilaisesta ihmisestä, mutta tutkimuksessa henkilöillä oli toistuvia tekijöitä, joita teoria tuki ja sitä kautta ajattelen, että tulokset ovat siirrettävissä tutkimusympäristön ulkopuolelle. Opinnäytetyö tuo esille myös rohkeuden moniulotteisuutta ja moninaisuutta.

Opinnäytetyön eettisyydestä vielä sen verran, että tulokset eivät kannusta ketään ottamaan uhkarohkeita riskejä, vaan enemmänkin tiedostamaan omat voimavaransa. Vastuu työn vaikutuksista haastateltaviin ja työn lukijoihin on kulkenut matkassa koko työn tekemisen ajan. Olen pohtinut eettisestä näkökulmasta tutkittavien kontekstia, jossa mahdollisesti tuntemattomat ihmiset on yhdistetty toisiinsa. Työ sisältää ajatuksen ihmisten arvosta ja tasa-arvosta. Näen myös, työn merkityksen sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta. Olen tehnyt työni niin, että voin itse tässä hetkessä olla varma siitä, että työni sisältö on eettisesti kestävä.

Tutkimusaiheen valinta on eettinen kysymys (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 153). Onkin totta, että omien unelmien tavoittelu on varsin egoistisiin arvoihin perustuva ajatus. Kun aiheeseen perehtyy syvällisemmin, niin usein ihmisten unelmat sisältävät hyvää myös muille ihmisille ja ihmisten rohkea toiminta sisältää paljon nimenomaan utilitaristista hyvinvointia. Rohkean ihmisen lähellä on hyvä olla.



## 7.2 Mitä ajatuksia projekti herätti

Olen tyytyväinen tähän prosessiin ja matkaan, jonka tein rohkeutta ja rohkeaa unelmien toteuttamista tutkien. Sain tavata kiinnostavia ihmisiä ja he antoivat minun kurkistaa ajatuksiinsa. Opin matkan varrella itsestäni ja omista rohkeus-resursseistani. Toiveeni on, että tämä työ sinällään antaa oivalluksia myös muille, jotka tähän ajatuksella tutustuvat. Osa työtä on haastateltavien luvalla tehdyt video haastattelut, jos uteliaisuutta riittää tutustua tarkemmin haastateltavien ajatuksiin.

Koen itse saaneeni valtavasti työtä tehdessäni ja oppineeni. Olen saanut itseeni ja elämään luottamusta ja rohkeutta. On ollut erityisen hienoa ymmärtää, että ihmisissä on kaikki puolet ja tunteet ja rohkeatkin ihmiset ovat tehneet matkan ja kehittäneet itseään. Erityisesti minulle kirkastui matkan varrella se, että he eivät ole tehneet sitä yksin ja ihminen voi mennä kysymään ja etsimään apua ja omaa toimintaansa tukevia verkostoja. Jos on tarpeeksi sinnikäs, hyväntahtoinen ja rohkea, niin löytää varmasti jonkun, joka auttaa. Kun lukee muista, jotka ovat tehneet niin ja onnistuneet, on helpompi tehdä myös itse.

Työssä kirkastui tärkeimmiksi kysymyksiksi omat arvot. Jos asia on itselle erityisen tärkeä ja merkityksellinen, se räjäyttää ihmisen toimintaan. Asian tulee merkitä enemmän kuin pelkojen. Opin, että arvot ovat tietoisia päämääriä ja siksi osa ihmisen minuutta ja minäkuvaa. Kun ihminen on tärkeä itselleen ja tutustuu itseensä, niin hän oppii toimimaan rohkeasti. Siitä, kuka minä olen, tulee tärkeämpi kysymys kuin siitä, että mitä minä pelkään.

Jos ihminen vielä miettii, kuka hän on, voi lähteä liikkeelle katsomalla millaisista ihmisistä pitää ympärillään ja ottamalla heistä mallia. Yhtäkkiä saattaa huomata, että on oppinut heiltä ja saanut itseensä heissä arvostamia asioita. Asiat voivat olla mitä vain. Arvoja, eleitä, harastuksia, tai tapaa olla ja elää, myös rohkeutta.

## Lähteet

## Painetut

Aaltonen, Tapio, Ahonen, Pirjo ja Pajunen, Heikki 2015. Merkityksen kokemus. Auditorium, Helsinki.

Byrne, Rhonda 2008. Suomentanut Kaisa Luntinen. Secret. Salaisuus. WSOY. Suomi.

Cacciatore, Raisa, Korteniemi-Poikela, Erja ja Huovinen Maarit 2009. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. WS Bookwell Oy. Juva.

Caldwell, Dan ja Williams JR. Robert E 2006. Seeking security in an insecure world. Rowman & littlefield publishers, United States of America.

Chan, Kim W. ja Mauborgene Renee 2017. Uusi sininen meri. Rohkeus kasvaa. Alma talent. Helsinki.

Carnegie, Dale 1987. Suomentanut J. A. Hollo. WSOY:N graafiset laitokset. Juva.

Cuddy, Amy 2016. Presence Bringing your BOLDEST SELF to your BIGGEST CHALLENGES. Orion. Lontoo.

Dunderfelt, Tony 2004. Irti tunnekoukusta. 2.painos. Hakapaino oy. Helsinki.

Dunderfelt, Tony 2006. Voimavarana itsetuntemus. Tony Dunderfelt ja kirjapaja oy. Helsinki.

Eskola, Jari ja Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Osuuskunta vastapaino. Tampere.

Ferris, Tim 2016. TOOLS OF TITANS -the tactics, routines and habits of billionaires, icons and world-class performers. Vermilion London.

Ford, Debbie 2012. Suomentanut Jaana-Mirjami Mustavuori. Rohkeus Voita pelkosi ja vahvista itseluottamustasi. Basam Books Oy. Tallinna.

Frydenberg, Erica. 2017. Leima 16.03.2018. Coping and the challenge of resilience. Springer Nature. Lontoo.

Glasser, M.D. William 2013. suomentanut Riikka Voipio. Valinnan teoria. Uusi henkilökohtaisen valinnan psykologia. Myllyhoitoyhdistys ry. Kopio Niini Oy. Tampere.

Gross, J. J. 1998. Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology.

Hallamaa, Jaana 2017. Yhdessä toimimisen etiikka. Gaudeamus. Tallinna.

Harju, Kristiina 1999. Valmiina muutokseen. WSOY. Kirjapainoyksikkö. Juva.

Heckhausen, J. ja Heckhausen, H. 2008. Motivation and action. Cambridge University Press.

Heikkilä, Mauri 2006. Minäkäsitys, itsetunto ja elämäntunne. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Helkama, Klaus 2015. Suomalaisten ARVOT, Mikä meille on oikeasti tärkeää? Suomalaisen kirjallisuuden seura. Helsinki.

Huotilainen, Minna ja Peltonen Leeni 2017. Tunne aivosi. Otava. Helsinki.

Hämäläinen, Pekka 2001. Jaksamisesta innostumiseen työssä ja elämässä. Ws Bookwell oy. Porvoo

Hanna, Heidi 2014. Voiko stressi tappaa? Näin katkaiset kierteen. Minerva kustannus oy Helsinki.

Juujärvi, Soile, Myyry Liisa, Pessa Kaisa 2011. Eettinen herkkyyys ammatillisessa toiminnassa Tammi. Bookwell Oy. Jyväskylä.

Juusola, Mervi 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Otavan kirjapaino oy. Keuruu.

Juusola, Mervi 2015. Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä. Painotalo Origos Oy. Espoo.

Juusola, Mervi 2015. Puolensa pitäminen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen taito. Mervi Juusola ja voimakirja oy. Painopaikka Redfina Helsinki.

Järvikoski, Aila ja Härkääpää Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet. WSOYpro OY. Helsinki.

Kauppila, Reijo A 2010. Mielen voima - suggestiot opetuksessa ja ohjauksessa. Bookwell oy. Juva.

Kettunen, Reetta, Kähäri-Wiik Kaija, Vuori-Kemilä, Anne, Ihalainen, Jarmo 2017. Kuudes painos. Kuntoutumisen mahdollisuudet. WSOYpro Oy Helsinki.

Kiianmaa, Kari 2008. OY PARISUHDE Enemmän kuin yritys. Paino Esa Print Oy. Lahti.

Keltikangas - Järvinen, Liisa 1999. Hyvä itsetunto. WSOY. Juva.

Koskinen, Lennart 1995. Mikä on oikein? Etiikan käsikirja. Juva.

Kuula, Arja. Tutkimusetiikka Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys 2011. Bookwell Oy. Jyväskylä

Kuusela, Hannu - Ollikainen Reijo. Riskit ja riskienhallinta 2005. Tampereen yliopistopaino oy. Tampere.

Ledoux, Joseph Suomentanut Kimmo Pietiläinen 2003. Synaptinen itse Miten aivot tekevät minusta minut. Terra Cognita. Helsinki.

Lehikoinen, Riitta ja Sinivuori Sanna 2014. Tulevaisuus suosii rohkeaa johtamista. Suomen liikekirjat. Saarijärven Offset Oy.

Martela, Frank 2013. Tahdonvoiman käyttöohje. Frank Martela ja kustannusosakeyhtiö Tammi. Painettu EU:ssa.

Martela, Frank. Valonöörit 2015. Sisäisen motivaation käsikirja. Gummerus kustannus oy Helsinki.

- Mattila, Juhani 2017 Nöyryytys. Arvokkuuden kokemuksen menettämisestä ja uudelleen löytämisestä. Juhani Mattila ja kirjapaja Helsinki. Painopaikka Tallinna Raamatutrukikoda, Viro
- Maxwell, John C. 2015. Testaa unelmasi. 10 kysymystä, jotka auttavat sinua saavuttamaan unelmasi. Oy Scanria Ab, Kuopio.
- Mayer, Emeran 2017. Viisas vatsa - kuinka suolisto ja aivot toimivat yhdessä. Atena kustannus Oy. Painettu Eu:ssa.
- Marsh, Minna 2017. INTOHIMO sytytkö. Minna Marsh ja Gummerrus Kustannus Oy. Helsinki.
- Martela, Frank 2014. Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus. PS kustannus. Bookwell oy. Juva.
- Martela, F. & Jarenko, K. 2015. Draivi - voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Helsinki. Talentum.
- Moring, Marita 2008. Lupa omaan elämään. Ulos uhrautumisesta. Minerva kustannus oy. Jyväskylä.
- Mäki-Petäjä, Mirva ja Kormilainen, Ville 2016. Elämänmuutos. 11 tositarinaa ihmisistä käännekohtissa. Kustannusosakeyhtiö Kosmos. Helsinki. Painopaikka Viro.
- Nair, Keshavan. Suomentanut Paula Herranen 1995. Johtamisen suuri haaste. Mahatma Gandhin ajankohtaisia ajatuksia. "tosiasioiden tunnistaminen vaatii rohkeutta". WSOY:n graafiset laitokset. Juva.
- Niemi, Martti 2012. Lapsen ominaisuudet, perheen resurssit ja vanhempi-lapsisuhde lapsen kehityksen ennustajana - pitkittäistutkimus varhaislapsuudesta kouluikään. Tampereen yliopistopaino oy. Tampere.
- Ojanen, Markku. 2014. Tunne vai Järki. Polkuja viisaisiin valintoihin. Bookwell oy. Porvoo
- Passig, Kathrin ja Sasha, Lobo 2010. Elämä järjestykseen ilman rahtuakaan itsekuria. WS Bookwell oy. Porvoo.
- Räsänen, Juhani 2014. Voimaantuminen ja elämänpolitiikka. Voimaantumisen resurssiteoria, uskaltava vastuullisuus, valinta, optimointi ja kompensointi. Julkiviestintä Oy:n Voimaantumiskeskus Paseeran tuotantoa. Lector Kustannus Oy. Printon Eu.
- Saarinen, Esa 2000. Muodonmuutos. WS Bookwell oy. Porvoo.
- Sandberg, Sheryl 2013. Lean In Naiset ja menestymisen tahto. Suomentanut Sini Paronen. Wsoy Helsinki.
- Sandberg, Sheryl ja Adam, Grant 2017. Option B facing adversity, building resilience and finding joy. Penguin Random House UK. Ebury Publishing. Lontoo.

- Tamski, Eeva-Liisa 2016. työnohjaus Tietäjien kohtaamisia. Mikkelin kopiopiste oy. Mikkeli.
- Toskala, Antero 1997. Pelot ja niiden voittaminen -kohti uudenlaista rohkeutta. WSOY. Juva.
- Toivakka, Sari ja Maasola, Miina. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. 2012 Bookwell oy. Juva.
- Uusikylä, Kari ja Piirto, Jane 1999. Luovuus Taito löytää, rohkeus toteuttaa. WSOY. Juva.
- Valtonen, Mato ja Gaedt, Michael 2011. Sinun luovuutesi. Omistajan käsikirja. Bookwell oy. Porvoo.
- Ventrella, Scott W. Menesty myönteisen ajattelun avulla. Karisto oy kirjapaino. Hämeenlinna.
- Viljamaa, Janne 2008. Anna lapsen onnistua. Gummerus kirjapaino oy. Jyväskylä.

#### Sähköiset

- Braun Virginia, Clarge Viktoria 2006. Using Thematic Analysis in Psychology.  
[https://www.researchgate.net/publication/235356393\\_Using\\_Thematic\\_Analysis\\_in\\_Psychology](https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_Thematic_Analysis_in_Psychology)
- Koppa. Jyväskylän yliopisto. 2014. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>
- Kuplat. Kansanedustaja tapaa köyhän. Susanna Koski ja Anna-Maija Tikkanen  
<https://areena.yle.fi/1-4252568>  
 Kuplat sarjan päätösjakso. Työtön Anna-Maija Tikkanen tapaa uudestaan Susanna Kosken.  
<https://areena.yle.fi/1-4435283>
- Martela, Frank ja Jarenko, Karoliina. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2004. Verkkolähde.  
<https://filosofianakatemia.fi/tiedostot/sisainen-motivaatio.pdf>
- Martela, Frank ja Jarenko, Karoliina. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. Verkkolähde.  
[https://www.eduskunta.fi/fi/tietoeduskunnasta/julkaisut/documents/tuvj\\_3+2014.pdf](https://www.eduskunta.fi/fi/tietoeduskunnasta/julkaisut/documents/tuvj_3+2014.pdf)

Julkaisemattomat

Heinonen Paula, FLT-kouluttaja Terveyden tukipilarit 2 -verkkokurssi. Henkilökohtainen tiedonanto verkkokurssin yhteydessä.

Laulunavain laulukurssi

Reetta Vanhanen 2007 NLP-Practitioner kurssi

## Kuviot

Kuva 1 Teoriatausta .....	10
Kuva 2 Voimaantumisen resurssiehdot (mukaellen Räsänen 2014,50).....	12
Kuva 3 Rohkeus hyve-etiikassa (mukaellen Koskinen 1995, 74) .....	18
Kuva 4 Ilmapiiri ja vapaus tuovat rohkeuden kokeilla (mukaellen Räsänen 2014, 102) .....	24
Kuva 5 Grossin (1998) tunteiden säätelyn prosessimalli .....	29
Kuva 6 Vaikuttamisen vyöhykkeet eli loogiset tasot (mukaellen Vanhanen) .....	30
Kuva 7 Esimerkki aineiston analyysin vaiheesta kolme Mind Map läheiset .....	42
Kuva 8 Hyvinvointi, Arvot, Päätöksenteko=rohkean unelmien toteuttamisen tulitikut.....	44
Kuva 9 Määritelmiä rohkeudesta .....	47
Kuva 10 Tuloksista nousevat rohkeaan toimintaan liittyvät tunteet .....	49
Kuva 11 Rohkeutta vaativan prosessin tunteita: jännitys, keskittyminen, euforia.....	54
Kuva 12 Rohkea toiminta on vaatinut .....	56
Kuva 13 Tuloksista nouseva näkemykseni prosessista ennen uuteen astumista .....	58
Kuva 14 kysymyksiä matkalla kohti unelmaa (mukaellen Maxwell 2015) .....	61
Kuva 15 Huolet pois (Mukaellen Dale Carnegie 1987).....	70
Kuva 16 Verkostot; jakaminen, luottamus, turvallisuus, energiaa.....	72
Kuva 17 Tulosten mukaan rohkeus, ravinto ja raha merkitsevät energiaa .....	79
Kuva 18 Tuloksista nousevia rohkeutta lisääviä asioita .....	81
Kuva 19 Kysymyksiä kohti rohkeutta.....	94

## Taulukko

Taulukko 1 Haastateltavat .....	38
---------------------------------	----

## Liitteet

Liite 1: Haastattelukysymykset

Liite 2: Suostumuslomake opinnäytetyön haastatteluun osallistumisesta

Liite 3: Suostumuslomake videomateriaalin käyttöön



Liite 1: Haastatteluteemat

## 1. Rohkeuden määrittely

**Mitä on rohkeus.**

Mitä rohkeita asioita sinä olet tehnyt.

**Miltä rohkeus tuntuu?**

Miten haastateltavat kuvailevat rohkeaa tilaa, Miltä rohkeus tuntuu, tuoksuu, kuulostaa, näyttää, millaisia voimia se sisältää, mitä se antaa haastateltaville.

Miltä tuntui ennen ensimmäistä askelta? Miltä tuntui ensimmäisen askeleen aikana? Miltä tuntui, kun askel oli otettu? Onko sinulla voimabiisiä tai muita ankkureita tai tapoja, jotka saavat sinut toimimaan rohkeasti joka päivä? Miten suggestoit itsesi rohkeaan tilaan? Mitä kysymyksiä olet kysynyt itseltäsi rohkeissa projekteissa?

## 2. Rohkeutta tukeneet tekijät

**Haastateltavien minäkuva ja arvot**

Pidätkö itseäsi itsevarmana ja rohkeana? Miten ensimmäinen askel otetaan? Ja mikä se on? Kuka sinua johtaa? Kenen takia elät? Minkä pohjalta teet päätöksiä? Mihin luotat? Mitkä seikat sinussa ovat ainutlaatuisia ja ihastuttavia?

Miten seuraavat tekijät ovat vaikuttaneet rohkeaan toimintaasi: sisäinen motivaatio, temperamentti, luonne, omat kykysi. Mistä tiedät olevasi valmis menemään epämukavuusalueelle ja tekemään uutta ja rohkeaa? Kuvaile hetki, kun muutuit rohkeaksi? Mitkä asiat siihen vaikuttivat? Mistä sait tukijoita ja apua? Miten sait tukijoita?

**Motivaatio**

Mitkä asiat saavat heidät toimimaan aktiivisesti unelmansa eteen? Eli mikä haastateltavia motivoi. Mistä sait rohkeutta aloittaa toteuttaa unelmaasi? Milloin aloitit unelmoinnin? Milloin

saavutit unelmasi? Mitä unelman saavuttaminen on vaatinut? Oliko sinulla selkeä toimintasuunnitelma vai tapahtuivatko asiat sattumalta? Mikä oli rohkein askel? Mitä teit, kun tuli vastoinkäymisiä ja millaisia vastoinkäymisiä sinulle tuli? Mikä sinua motivoi? Mitä ajattelet ihmisistä? Mitä ajattelet rahasta? Mitä ajattelet turvallisuudesta? Mitä arvostat?

### **Mitkä ulkoiset tekijät auttoivat haastateltavia ja miten ne on hankittu?**

Raha, kirjat, videot, ruokavalio, paasto, terveydentila, sosiaaliset suhteet, verkostot, taloudellinen turva, muusat, mentorit, idolit ja suhde näihin asioihin, ryhmät joihin haastateltava on kuulunut ja hänen asemansa ryhmässä.

Miten hankit tarvitsemasi ulkoiset tekijät? Ketkä henkilöt auttoivat sinua? Miten varhaiset kiintymyksen kohteesi esimerkiksi vanhempasi ovat kannustaneet sinua? Miten puhut itsellesi? Miten olet rakentanut rohkeaa toimintaasi edesauttavia verkostoja? Kerro konkreettisia esimerkkejä, mitä joku sanonut tai tehnyt tukeaksesi rohkeuttasi? Miten työelämä/työsi on tukenut rohkeaa toimintaa? Mitä jäi sanomatta?

**Toimintasuunnitelman tekeminen ja mitä asioita siinä on heidän mielestään tärkeää ottaa huomioon.**

Mistä olet luopunut? Mitä olet jättänyt taakse? Miten se on vaikuttanut sinuun?

### **Miten haastateltavat käsittelevät mahdolliset riskit?**

Miten suhtaudut siihen, jos rohkea teko ei tuota toivottua lopputulosta? Miten varaudut riskeihin? Miten suhtaudut riskeihin? Riskit voivat koskea taloudellista tilannetta, henkisiä kolhuja, terveyteen liittyviä asioita, mainetta tai muita yllättäviä menetyksiä. Millaisia riskianalyysyjä teet? Mitä olet valmis menettämään? Mitä pelkää? Miten pidät huolet poissa? Mikä sai sinut poistumaan mukavuusalueelta ja ottamaan riskejä? Miten reagoit stressitilanteessa?

**Miten haastateltavat ovat kehittäneet tai ylläpitäneet näitä ominaisuuksia tai asioita itsensä.**

Mitä ominaisuuksia kehitit itsessäsi saavuttaaksesi unelmasi? Miten kehitit niitä? Mitä tietoja ja taitoja hankit saavuttaaksesi unelmasi? Mitkä asiat auttoivat sinua siinä? Onko sinulla ollut muusaa? Sisäinen motivaatio? Mentori?

### **3.) Rohkeuden positiiviset vaikutukset**

Mieti aikajanalla hetkiä, jolloin olet ollut rohkea? Mitä tekisit tällä hetkellä elämässäsi ilman rohkeutta? Onko rohkeus auttanut sinua? Miten? Miksi? Onko rohkeutesi muuttunut iän myötä? Miten? Miksi?

Liite 2: Suostumuslomake opinnäytetyön haastatteluun osallistumisesta

## SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖN HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA

Opinnäytetyö: Mistä rohkeutta unelmien tavoitteluun?

Opinnäytetyön ohjaaja: Laurean lehtori Marjo Ritmala

Opinnäytetyön toteuttaja: Laurea Leppävaaran kampus, Sosiaalisen kuntoutuksen johtaminen ja kehittäminen-koulutusohjelman ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelija Elina Masih

Opinnäytetyön kuvaus:

Opinnäytetyön tavoitteena on löytää rohkeudelta näyttävän käyttäytymisen taustalla olevia vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena on saada jäsentynyttä uutta tietoa ja välineitä rohkeaan käyttäytymiseen ja rohkeutta vaativien unelmien toteuttamiseen.

Tutkimus on laadullinen tutkimus, jossa on tarkoitus saada lisää tietoa aiheesta rohkeus ja rohkea toiminta. Aineistokeruumenetelmänä käytetään teemahaastattelua. Opinnäytetyötä ei toteuteta minkään hankkeen yhteydessä.

### 2.1 Tutkimuskysymykset

Tärkeimmät kysymykset, joihin haluan vastauksen ovat:

Miten haastateltavat määrittelevät rohkeuden?

Mitkä tekijät ovat auttaneet haastateltavia toimimaan rohkeasti?

Mitkä ovat rohkeuden positiiviset vaikutukset?

Tutkimusaineisto säilytetään ja analysoidaan tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Tutkimusten tuloksista koostetaan tekstipohjainen opinnäytetyö. Opinnäytetyöstä koostetaan lisäksi audiovisuaalinen tuotos, johon osallistuvat siihen erillisen luvan antaneet henkilöt.

Suostumus:

Minulle on selvitetty yllä mainitun opinnäytetyön tarkoitus ja opinnäytetyössä käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että opinnäytetyön haastatteluihin osallistuminen on vapaaehtoista. Olen tietoinen myös siitä, että opinnäytetyöhön osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia.

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni.

Suostun siihen, että työskentelyäni taltioidaan (kuvataan ja äänitetään) ja opinnäytetyöhön tuottamaani aineistoa käytetään tutkimuksen tarpeisiin. Kuvien, nauhoituksen ja videohaastattelujen käyttö muuhun kuin tutkimuksen haastattelumateriaalin analysointiin pyydetään erillinen lupa.

Päiväys \_\_\_\_\_

Tutkimukseen osallistujan allekirjoitus ja nimenselvennys

\_\_\_\_\_

Alaikäisen tutkimukseen osallistujan huoltajan allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Liite 3: Suostumuslomake videomateriaalin käyttöön

## SUOSTUMUS KUVAMATERIAALIN KÄYTTÖÖN

Opinnäytetyö: Mistä rohkeutta unelmien tavoitteluun?

Opinnäytetyön ohjaaja: Laurean lehtori Marjo Ritmala

Opinnäytetyön toteuttaja: Laurean Leppävaaran kampus, Sosiaalisen koulutuksen johtaminen ja kehittäminen koulutusohjelman ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelija Elina Masih

Opinnäytetyön kuvaus:

Opinnäytetyön tavoitteena on löytää rohkeudelta näyttävän käyttäytymisen taustalla olevia vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena on saada jäsentynyttä uutta tietoa ja välineitä rohkeaan käyttäytymiseen ja rohkeutta vaativien unelmien toteuttamiseen.

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa on tarkoitus saada lisää tietoa aiheesta rohkeus ja rohkea toiminta. Aineistokeruumenetelmänä käytetään teemahaastattelua. Haastattelu on teemahaastattelu ja aineisto litteroidaan ja analysoidaan teemoittelemalla, jonka jälkeen työstä koostetaan perinteinen opinnäytetyö ja haastateltavien luvalla myös pieni video.

Annan luvan Elina Masihille käyttää ja muokata haastattelu materiaalia opinnäytetyön kirjallista ja audiovisuaalista toteutusta varten. Minusta kuvattua haastatteluaineistoa saa julkaista internetissä ja sosiaalisessa mediassa. Elina Masih omistaa kaikki oikeudet haastattelumateriaaliin.

## 2.1 Tutkimuskysymykset

Tärkeimmät kysymykset, joihin haluan vastauksen ovat:

Miten haastateltavat määrittelevät rohkeuden?

Mitkä tekijät ovat auttaneet haastateltavia toimimaan rohkeasti?

Mitkä ovat rohkeuden positiiviset vaikutukset?

Suostun siihen, että minusta otettuja

videotallenteita

valokuvia

voi julkaista internetissä ja haastatteluani saa käyttää osana videotuotosta.

Päiväys \_\_\_\_\_

Luvan antajan allekirjoitus ja nimenselvennys

\_\_\_\_\_

Huoltajan allekirjoitus alaikäiseltä haastateltavalta

\_\_\_\_\_