

Opinnäytetyö (YAMK)

Tradenomi, liiketalouden kehittäminen

2019

Pirjo Lainio

SISÄISEN PUHEEN VAIKUTUS ITSEOHJAUTUVUUTEEN

OPINNÄYTETYÖ (YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Tradenomi, liiketalouden kehittäminen

2019 | 74 sivua, 13 liitesivua

Pirjo Lainio

SISÄISEN PUHEEN VAIKUTUS ITSEOHJAUTUVUUTEEN

Ohjaavan ja valmentavan koulutuksen valmennettavien ajattelutavoissa on havaittavissa kaavamaisuutta. Osa valmennettavista etsii esteitä ratkaisujen sijaan. Valmennettavilla on haasteita itseohjautuvuudessa, puutteita itsensä johtamisen taidoissa ja tavoitteiden asettamisessa. Tämän työn tavoitteena oli selvittää valmennettavien sisäistä puhetta ja etsiä sitä kautta ratkaisuja näihin ongelmiin. Tavoitteena oli luoda ohjaavan ja valmentavan koulutuksen käyttöön asiaa helposti ja ymmärrettävästi havainnollistavaa opetusmateriaalia.

Työssä käytettiin tapaustutkimusta. Sisäisen puheen kartoitukseen osallistui kolme valmennusryhmää. Kaksi tutkimukseen osallistunutta valmennusta järjestettiin Satakunnassa yksi Varsinais-Suomessa. Tutkittavina oli kantasuomalaisia valmennettavia. Tutkimus pohjautuu kyselytutkimukseen, jossa on hyödynnetty johtavien tutkijoiden ja alan asiantuntijoiden kehittämiä kysymyksiä. Työssä tutkittiin kyselyn avulla valmennettavien itseohjautuvuutta, itsetuntoa, itseluottamusta, merkityksen kokemista, itsensä johtamista, itsekriittisyyttä ja itsemyötätuntoa. Kyselytutkimuksella kartoitettiin sisäisen puheen roolia ja esiintymistiheyttä. Myös työttömyyden keston ja syyn sekä neljän viikon työelämäjakson vaikutusta sisäiseen puheeseen tutkittiin. Kyselytutkimusta täydennettiin haastatteluilla.

Työn keskeiseksi tulokseksi nousi valmennettavien sisäisen puheen itsekriittisyys. Itsekriittisyyden kysymysosion keskiarvo nousi tutkimuksessa esiin. Ihmisille opetetaan varhain, miten ollaan kohteliaita ja miten puhutaan toisille ihmisille. Sitä, miten tulisi puhua itselle, ei opeteta. Valmennettavista noin 70% ei juuri koskaan tai harvoin puhuu itselleen virheen jälkeen samalla tavoin kuin virheen tehneelle parhaalle kaverille. Toinen keskeinen tulos on negatiivisen sisäisen puheen esiintymistiheyden vaikutus negatiivisesti kaikkiin kyselytutkimuksen osa-alueisiin.

Tämän työn tuloksena syntyi sisäisen puheen havainnollistavaa opetusmateriaalia, jota kokeiltiin syksyllä kolmessa eri valmennusryhmässä. Palaute oli positiivista. Osa valmennettavista kertoi löytäneensä itsensä ja tapansa ajatella ja hyötyneensä sisäisen puheen havainnollistamisesta ja itsekriittisyyden vaikutuksen esiin tuomisesta.

ASIASANAT:

Itseohjautuvuus, itsekriittisyys, sisäinen puhe, itseluottamus, itsetuntemus, itsensä johtaminen, itsemyötätunto

BACHELOR'S / MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master's Degree Programme in Business Development

2019 | 74 pages, 13 pages in appendices

Pirjo Lainio

THE IMPACT OF INNER SPEECH ON SELF-DIRECTION

The students in preparatory and coaching education seem to have a somewhat schematic mindset. Some students look for obstacles instead of solutions. The students face challenges in self-direction, self-management skills and goal setting. The purpose of the present thesis was to investigate the inner speech of the trainees and seek solutions to the problems mentioned above. An additional goal was to create illustrative and easy to understand teaching materials for preparatory teachers.

The research in this thesis was carried out as a case study. Altogether, three groups participated in inner speech study. Two of the participating groups were in Satakunta and one in Varsinais-Suomi (Southwest Finland). The study subjects were native Finns. The survey was based on a questionnaire that utilized questions developed by leading researchers and experts in the field. The research investigated the self-guidance, self-esteem, self-confidence, meaningfulness of life, self-leadership, self-criticism and self-compassion of the trainees. The survey also explored the role and incidence of internal speech. The impact of duration and cause of unemployment and the impact of four weeks of try-out employment were also studied. The survey was complemented with interviews.

The key finding of the study was the self-criticism in the inner speech of the trainees. The mean score of the section focusing of self-critique questions stood out in the results. People are taught at an early age how to be polite and how to talk to other people, but how to talk to oneself is not taught at all. About 70% of those who responded to the survey nearly never or rarely talk to themselves after making a mistake in the way they would talk to their best friend. Another key finding was the negative impact of the frequency of negative inner speech across all areas of the survey.

Teaching material that illustrated inner speech was produced as part of the study. It was tested in three different groups and received positive feedback. Some of the students said they found themselves, understood their way of thinking and benefited from illustrating their inner speech and highlighting the impact of self-criticism.

KEYWORDS:

Self-direction, Self-criticism, Inner speech, Self-confidence, Self-awareness, Self-leadership, Self-compassion

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	7
1.1 Työn tausta	8
1.2 Työn tavoitteet ja tutkimuskysymykset	9
1.3 Työssä käytettävät tutkimusmenetelmät	10
2 SISÄINEN PUHE JA ITSEOHJAUTUVUUS	12
2.1 Sisäinen puhe	12
2.1.1 Itsekriittisyys	13
2.1.2 Itsemyötätunto	15
2.2 Itseohjautuvuus	16
2.2.1 Itsetunto	19
2.2.2 Merkityksen kokemus	21
2.2.3 Itsensä johtaminen	25
3 SISÄISEN PUHEEN HAVAINNOLLISTAMINEN	28
3.1 Kohderyhmä ja aineiston keruu	28
3.2 Kyselytutkimuksen laadinta	30
3.3 Aineiston analyysi	34
4 SISÄISEN PUHEEN VAIKUTTAVUUS	36
4.1 Sisäisen puheen laadun tyyppi ja esiintymistiheyden vaikutus	37
4.1.1 Itsekriittisyyden vaikutus	40
4.1.2 Itsemyötätunnon vaikutus	45
4.2 Itseohjautuvuus	46
4.2.1 Itseluottamuksen ja itsetunnon vaikutus	49
4.2.2 Merkityksen kokemus	54
4.2.3 Itsensä johtaminen	56
4.3 Muut vaikuttavat tekijät	58
4.3.1 Työttömyysajanjakson kesto ja syy	59
4.3.2 Lyhyen työssäolon vaikutus	61
4.4 Analyysin ja tulkinnan luotettavuus	63
5 JOHTOPÄÄTÖKSET	64
5.1 Tutkimuksen keskeiset tulokset	64
5.2 Tulosten hyödyntäminen ohjaustyössä	66

6 LOPUKSI	69
------------------	-----------

LÄHTEET	70
----------------	-----------

LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko	
Liite 2. Kyselytutkimuksen kyselyt	
Liite 3. Sisäisen puheen havainnollistavat kuvat	

KUVIOT

Kuvio 1. Itseohjautuvuusteoria. (Muokattu Martela 2014)	17
Kuvio 2. Erilaiset motivaatiotyypit. (Muokattu Deci & Ryan 2008, 17.)	24
Kuvio 3. Itsensä johtamisen kaavio. (Muokattu Sydänmaanlakka 2010, 29.)	26
Kuvio 4. Ihmisen hyvinvoinnin osa-alueet. (Muokattu Salmimies 2008, 59.)	27
Kuvio 5. Vastaajien näkemys omasta toiminnasta kyselytutkimuksen osioittain.	36
Kuvio 6. Sisäisen puheen laadun tyyppin vertailu koko kyselytutkimuksen keskiarvoon.	38
Kuvio 7. Negatiivisen sisäisen puheen vaikututtavuus eri osioihin.	39
Kuvio 8. Itsekriittisyyttä kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.	41
Kuvio 9. Itsemyötätuntoa kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.	45
Kuvio 10. Itseohjautuvuutta kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.	47
Kuvio 11. Itseluottamusta kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.	50
Kuvio 12. Itsetuntoa kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.	53
Kuvio 13. Merkityksen kokemusta kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.	55
Kuvio 14. Itsensä johtamista kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.	57
Kuvio 15. Ajattelutavan vaikutus vastaajien kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvoon.	59
Kuvio 16. Eri työttömyysajan omaavien keskiarvojen vertailu.	60
Kuvio 17. Työttömäksi jäämisen syyn vaikutus vastaajien koko kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvoon.	61
Kuvio 18. Neljän viikon työssäolon vaikutus kyselytutkimuksen eri osioihin.	62

TAULUKOT

Taulukko 1. Itsekriittisyyden osion tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio eri osioiden kanssa.	41
Taulukko 2. Väittämän 3 tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio eri väittämien kanssa.	47
Taulukko 3. Väittämän 5 tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio eri väittämien kanssa.	48
Taulukko 4. Väittämän 18 tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio eri väittämien kanssa.	50

Taulukko 5. Väittämän 9 tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio eri väittämien kanssa.

1 JOHDANTO

Joulukuussa 2006 Euroopan parlamentti antoi suosituksen elinikäisestä oppimisesta. Elinikäinen oppiminen on välttämättömyys. Yhteiskunta muuttuu kiihtyvällä vauhdilla. Työelämän tarpeet muuttuvat ja ammatit muuttuvat. Tarvitaan yhä erilaisempia taitoja työelämässä toimimiseen ja arjen sujumiseen. (Peda.Net 2019.) Nykypäivän maailmassa itseohjautuvuus on yhä suuremmassa roolissa. Oppilaiden odotetaan ohjautuvan kohti opetussuunnitelman tavoitteita; työntekijöiden odotetaan pyrkivän kohti yrityksen strategian tavoitteita. (Norrena 2019, 42; Savaspuro 2019, 21.)

Työpaikoilla koneellistuminen lisääntyy ja henkilöstö vähenee. Nykyisistä työtehtävistä kolmannes tai jopa puolet voidaan korvata koneilla lähitulevaisuudessa. (Martela & Jarenko 2017, 23.) Työntekijöiltä odotetaan moniammatillisuutta ja laaja-alaista osaamista. Miten käy ihmisten, joiden itseohjaamisen taidot eivät ole kovin hyvät?

Itseohjautuvuus on monen tekijän summa. Arjen muuttuessa yhä kiireisemmäksi ja monimutkaisemmaksi tarvitaan kykyä johtaa itseä. Tämä vaatii tietoa omasta toiminnasta. Yhteiskunnan toimintojen ja työelämän muuttuminen syrjäyttävät osan työikäisistä ihmisistä jo nyt. Muutostahti on yhä kiihtyvä. Digitalisoituminen muuttaa työtapoja, työnkuvaa ja kokonaisia ammattiryhmiä katoaa ja uusia tulee tilalle. Tähän muutokseen tulee pystyä vastaamaan.

”Koko elämänmuotomme koostuu erilaista tavoista”, on William James todennut jo vuonna 1892. Ilman tapojen kehää pitäisi päivittäin pohtia kaikki perustoiminnot, jolloin arjesta tulisi mahdotonta. (Duhigg 2012, 13, 47.) Käyttäytyminen on usein automaattista, jopa sosiaalisissa kanssakäymisen tilanteissa. Ihminen itse ei ole tästä tietoinen. (Hari ym. 2015, 9-10.) Ihminen on hyvin pitkälti tapojensa orja. Noin 95 % ajasta ihminen on tiedostamattomien automaatioiden eli opittujen tapojen ohjauksessa. Lukua ei ole todennettu, mutta se antaa suuntaviivaa tapojen voimalle. (Neuvonen 2014, 35.) Ajattelu toimii pääosin itsekseen. Ajattelu omaksuu uusia asioita mutta vastustaa muutosta. Ajatus on automaatin kaltainen ja ohjautuu itsestään. Se kulkee usein tuttua rataansa. Ihminen kuvittelee muodostavansa ja säätelevänsä ajatuksiaan, mutta ajattelussa on paljon automaattisuutta ja toistoa. (Turunen 2016, 32, 61.)

Onko itseohjautuvuuden puute vain totuttu tapa vai onko kyseessä huonoa itsensä johtamista? Onpa kyseessä kumpi tahansa, jokaiselle on tärkeää osata ohjata itseään hyvin. Norrenan (2019, 45, 56) mukaan taidot ketjuuntuvat. Itseohjautumisen tukeminen

auttaa oppimaan myös muita oppimisen taitoja. Itseohjautuvuus antaa hyvä eväät elämään ja on oppivan yhteisön perusta. Itseohjautuvuuden taidot jakavat jo peruskouluikäisiä voittajiin ja häviäjiin.

1.1 Työn tausta

Aiheena itseohjautuvuus on ajankohtainen. Reformin myötä ammatillisessa koulutuksessa vaaditaan itseohjautuvuutta enemmän kuin ennen. Lähiopetustunteja on leikattu, jolloin opiskelijoiden tulee olla itseohjautuvampia. (OAJ 2018.) Työskentelen tällä hetkellä opettajana ohjaavassa ja valmentavassa koulutuksessa ammatillisessa oppilaitoksessa. Oppilaitos on yksi palveluntuottaja TE-hallinnon asiakkailleen tarjoamassa uravalmennuksessa. Työssäni toteutan valmennuspalveluja työttömille työnhakijoille Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueilla.

Kiinnostus sisäisen puheen vaikutuksesta itseohjautuvuuteen lähti omista havainnoista työssäni. Olen havainnut valmennettavien itseohjautuvuustaidoissa puutteita. Huomaan valmennettavilla ajattelun kaavamaisuutta. Uutta asiaa ehdotettaessa opiskelijat useimmiten etsivät asialle esteen sen sijaan, että etsisivät ratkaisuja asian mahdollistamiseksi. Esteen etsiminen tuntuu ajattelutavalta, johon osa valmennettavista on tottunut. Osa valmennettavista tyrmää kaikki ehdotukset ja mahdollisuudet. Suhtautuminen muutokseen on usein negatiivista.

Itseohjautuvuustaitojen puutteellisuus näkyy valmennettavissa myös tavoitteiden puuttumisena. Valmennuksessa pohditaan tavoitteita sekä valmennukselle että myös lähitulevaisuuteen. Osalle valmennettavista tavoitteiden asettaminen on haastavaa. Osalla valmennettavista elämäntilanteen monimutkaisuus näkyy arjen rutiinien puuttumisena.

Osa valmennukseen ohjatuista suhtautuu itse valmennukseen negatiivisesti. Tähän osaltaan vaikuttaa negatiivinen uutisointi valmennuspalveluista sekä ihmisen kokemus ”pakotetusta” osallistumisesta. TE-toimiston asiakkaat ohjataan erilaisiin palveluihin, kuten uravalmennukseen ja työnhakuvalmennukseen, jos työttömyys uhkaa pitkittyä. Valmennukseen ohjaamalla yritetään aktivoida työttömiä työnhakijoita ja antaa uutta tietoa erialaisista mahdollisuuksista. Kaikki valmennettavat eivät näe valmennukseen osallistumista mahdollisuutena, vaan kokevat itsemääräämisoikeutensa tulleen louka-

tuksi. Työtön työnhakija voi kieltäytyä valmennuspalveluista, mutta siihen tulee olla erittäin pätevä perusteltu syy. Ilman tällaista syytä kieltäytyminen johtaa karenssiin, jolloin ihminen menettää työttömyyskorvauksen määrääjäksi.

1.2 Työn tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän työn tavoitteena on tutkia valmentavassa ja ohjaavassa koulutuksessa olevan valmennettavan sisäisen puheen vaikutusta itseohjautuvuuteen. Tarkoituksena on saada ymmärrystä itseohjautuvuudesta, itsensä johtamisesta sekä siitä, miten opiskelijat sisäisesti puhuvat itselleen. Sisäistä puhetta tutkittaessa on sisäisen puheen määritelmä selvitettävä tutkittaville yksityiskohtaisesti, jotta kaikki ymmärtävät asian samalla tavalla. Tavoitteena on tutkia hänen arkista ajatteluaan.

Itsensä johtamisesta ja itseohjautuvuudesta löytyy paljon erilaista ja eri tasoista kirjallisuutta. Tämän työn tavoitteena on perehtyä itseohjautuvuudesta ja sisäisestä puheesta löytyviin tutkimuksiin ja tutkimustietoon pohjautuvaan kirjallisuuteen. Opinnäytetyön tutkimuksen avulla pyritään saamaan käsitys sisäisen puheen vaikutuksesta valmennettavan itseohjautuvuuteen ja luoda sen pohjalta sisäistä puhetta havainnollistavaa opetusmateriaalia. Havainnollistamiseen ja opetusmateriaalin luomiseen käytetään palvelumuotoilusta tuttua storytelling-menetelmää. Työn lopputuotoksena syntyy ohjaavalle ja valmentavalle koulutukselle opetusmateriaalia, joka auttaa havainnollistamaan sisäistä puhetta ja sen vaikutuksia. Tämän työn tutkimuskysymyksiä ovat:

Millaista on valmennettavien sisäinen puhe?

Miten sisäinen puhe vaikuttaa valmennettavien itseohjautuvuuteen ja itsensä johtamiseen?

Miten työttömyysajan pituus ja työttömäksi jäämisen syy vaikuttaa sisäiseen puheeseen ja itseohjautuvuuteen?

Tässä työssä itseohjautuvuudessa keskitytään itsetuntemukseen ja -luottamukseen, merkityksen kokemiseen ja itsensä johtamiseen. Sisäistä puhetta, itsekriittisyyttä ja itsemyötätuntoa käsitellään myös teoreettisessa viitekehyksessä. Käsitteet avataan seuraavissa luvuissa ja tarkoituksena on saada syvempi ymmärrys itseohjautuvuuteen vaikuttavista tekijöistä.

Tässä työssä itsensä johtamista on käsitelty osana itseohjautuvuutta. Itseohjautuvuus edellyttää itsensä johtamisen taitoja. Itseohjautuvuuteen vaikuttavia osa-alueita verrattiin toisiinsa, jotta siihen vaikuttavia tekijöitä saatiin selvitettyä.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan ohjaavan ja valmentavan koulutuksen valmennettavien itseohjautuvuutta ja sisäisen puhetta. Aiheen tutkimisen pohjalla on kiinnostus ajattelutavan ja sisäisen puheen vaikutuksesta.

1.3 Työssä käytettävät tutkimusmenetelmät

Lähestymistapana tässä työssä käytettiin tapaustutkimusta. Työssä vastaajina oli valmennettavia kolmesta eri ryhmästä. Kahdessa ryhmässä oli valmennettavina TE-hallinnon eri palvelulinjojen asiakkaita. Näissä ryhmissä oli helposti työllistyviä, jonkin verran tukea tarvitsevia ja pitkäaikaistyöttömiä. Kolmannessa ryhmässä oli pitkäaikaistyöttömiä, joilla on usein myös muita työllistymisen haasteita.

Keskeistä tapaustutkimuksessa on tutkittava tapaus, joiden määrittelylle tutkimusasetelma ja aineistojen analyysit pohjaavat. Lähtökohtana on yhden tai useamman tapauksen keskeisyys tutkimusasetelmassa. Tapaustutkimuksessa tarkastellaan tapausta tai tapauksia, joiden määrittely, analysointi ja ratkaisu ovat työn keskeisin tavoite. Tämän takia tutkittavat tapaukset valitaan, rajataan ja perustellaan. (Eriksson & Koistinen 2014, 1-4.) Tapaustutkimus on mahdollista toteuttaa vertailuna (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 53). Yleistettävyyttä parantaa mahdolliset vertailut aineiston muodostamisen lisäksi (Eskola & Suoranta 2008, 66).

Tapaustutkimuksen tarkoituksena on tutkia syvällisesti vain yhtä tai muutamaa kohdetta (Jyväskylän yliopisto 2015). Tapaus yleensä eroaa jossakin suhteessa muista. Se voi olla poikkeava tai ihan tavallinen arkipäivän tapahtuma. Pyrkimyksenä on ilmiön syvällisempi ymmärtäminen (Metsämuuronen 2008, 16-17.)

Tapaustutkimuksessa voidaan käyttää monenlaisia tutkimusmenetelmiä. Usein tapaustutkimuksessa käytetään laadullisia menetelmiä. Kysely puolestaan on määrällisen tutkimuksen menetelmä, mutta soveltuu monenlaisten aiheiden tutkimiseen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 52, 122.) Yksi yleisimmistä tavoista kerätä laadullista aineistoa on haastattelu. Haastattelu voi olla kvalitatiivinen tai myös kvantitatiivinen. (Eskola & Suoranta 2008, 85.) Haastattelu voidaan toteuttaa ns. puolistrukturoituna eli kysy-

mykset ovat kaikille samat, mutta haastateltaville ei ole annettu valmiita vastausvaihtoehtoja (Eskola & Suoranta 2008, 86). Puolistrukturoidussa haastattelussa jokainen haastateltava vastaa omin sanoin mutta haastattelija voi vaihdella kysymysten sanamuotoa (Hirsijärvi & Hurme 2017, 47). Tässä työssä käytettiin pääasiallisena tutkimusmenetelmänä kyselytutkimusta, jota täydennettiin haastattelun avulla. Haastattelu perustui vapaaehtoisuuteen. Haastatteluun valittiin kaikista ryhmistä muutama opiskelija. Tutkimuksessa haastateltiin kuutta opiskelijaa. Kyselytutkimus tehtiin kolmelle ryhmälle. Kaikkien tutkimukseen osallistujien äidinkieli on suomi.

2 SISÄINEN PUHE JA ITSEOHJAUTUVUUS

Valtaosa ihmisistä keskustelee itsensä kanssa äänettömästi. Tällöin ihminen kohdentaa ajatuksensa itseensä ja katsoo asioita ikään kuin itsensä ulkopuolelta. Ihminen saa uutta näkökulmaa omaan tekemiseen ja pystyy laajentamaan käsitystään asiasta. Sisäinen puhe muistuttaa vuoropuhelua. Sisäisen puheen tehtävänä on auttaa ajattelemaan ja säätelemään omaa käytöstä. (Heikkinen 2018, 39.)

Sisäinen dialogi voi olla luonteeltaan kuin keskustelisi jonkun kanssa tai selittäisi asiaa jollekin. Tapa käydä sisäistä dialogia on riippuvainen tavasta käydä dialogia oikeassa dialogitilanteessa. Ajattelutapa on myös sidoksissa ympäröivään yhteisöön ja aikaan. Ajattelutapa sisäisessä dialogissa on yhtäläisesti rutiininomainen tapa kuin muut toimituksia ohjaavat rutiinit. Ajattelun rutiineja on vaikeampi huomata kuin muuta rutiinointia. Ihminen on liian lähellä omaa ajatteluaan huomatakseen ajattelurutiineja. (Neuvonen 2014, 167-168.)

Itseohjautuvuudella tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia itsenäisesti ilman ulkopuolista ohjausta. Tämä vaatii halua tehdä asioita omaehtoisesti, päämäärää ja tarvittavaa osaamista. Tarvitaan jotakin, mihin kiinnittyä eli päämäärän ja itsenäisyyttä. (Martela & Jarenko 2017, 12.)

Itseohjautuvuus edellyttää itsetuntemusta ja luottamusta omiin kykyihin. Itseohjautuvuus edellyttää motivaatiota, kykyä ja taitoa johtaa itseään. Työelämässä tarvitaan jatkuvasti uuden tiedon ja taidon oppimista. (Pihlaja 2018, 226-227.) Itseohjautuvuus on vapautta ja vastuuta toteuttaa työtä omalla tavalla, mutta samalla myös yhteisesti jaetua visiota. Itseohjautuvuus ei ole sooloilua, vaan taito mm. aikatauluttaa, priorisoida, ymmärtää tavoitteet, ymmärtää ja jakaa oleellinen tieto, olla luova ja tehdä oikeita päätöksiä oikeaan aikaan. (Sivula 2019, 81.)

2.1 Sisäinen puhe

Sisäinen puhe on ihmiselle luonnollista. Normaalisti kehittyvä lapsi alkaa sisäisen puheen toisella tai kolmannelle vuodelle, kun hän alkaa puhua kokonaisilla lauseilla. (Geurts 2017, 273.) Psykologiassa sisäisellä puheella viitataan äänettömään sanalliseen ajatteluun (Sokorlov 2012). Sisäisessä puheessa ihminen puhuu vuoropuhelua

itsensä kanssa äänettömästi, yksityinen puhe taas tarkoittaa puhumista ääneen itselleen. Sisäiselle puheelle on useita syitä. Sisäinen puhe voi koskea itsesäätelyä, auttaa ongelman ratkaisemista tai päätöksen tekoa. (Uttl ym. 2011, 1719).

Sisäinen puhe on yleinen ja laajasti koettu sisäinen ilmiö. Yleisimmin sisäisessä puheessa ihmisen sisäinen ääni on sama kuin ihmisen puheääni, vaikka sisäinen keskustelu ei tuota ääntä. (Hurlburt ym. 2013, 1477; Heikkinen 2018, 39.) Sisäisen puheen mekanismi on sama kuin itsensä kutittamisen. Keskushermosto reagoi omaan aikeeseen, jolloin kuullaan puhe, vaikka ei oikeasti puhuta ääneen. (Heikkinen 2018, 39).

Sisäistä keskustelua tutkittaessa on havaittu ihmisen aivotoiminnan muuttuvan riippuen siitä, mitä persoonamuotoa ihminen käyttää puhuessaan itselleen. Kolmannen persoonan käyttö sisäisessä puheessa voi auttaa ihmistä säätelemään itsekontrollia. On havaittu psykologisen ahdingon lievenevän nopeasti, kun tutkittava on käyttänyt sisäisessä puheessa omaa nimeään minä-muodon sijaan. (Moser ym. 2017, 1-2; Heikkinen 2018, 40-41.) Käytettäessä sinä-muotoa sisäisessä puheessa, on huomattu ihmisen suoriutumiskyvyn ja sitoutumisen tehtäviin vahvistuvan (Dolcos & Albarracin 2014, 636).

2.1.1 Itsekriittisyys

Sana itsekriittikki tarkoittaa eri ihmisille eri asiaa. Suurelle osalle sana tarkoittaa itsensä arvioimisen prosessia, oman toiminnan tarkastelemista ja palautteen antamista silloin, kun asiat eivät ole menneet omasta mielestä hyvin. Tyypillisesti ihminen kritisoi itseään, kun kokee tehneensä virheen tai epäonnistuneensa. Ne voivat liittyä työhön tai muuhun elämään. Monesti itsekriittikki valtaa mielen niin täysin, että ihmisen on vaikea nähdä ja kuulla muuta. On hyvä tiedostaa, että itsekriittikki voi olla voimakkuudeltaan täysin suhteetonta. (Grandell 2018a, 14-17.)

Itsekriittikki on selviytymismekanismi, joka on kehittynyt evoluution myötä. Ihmisen uhkajärjestelmä on evoluutiossa hioutunut herkäksi. Uhkaan reagoidaan helpommin kuin ystävällisyyteen. Uhan kohdatessa tunnetaan vihaa, ahdistusta ja stressiä. Ihminen turvautuu joko hyökkäykseen tai vetäytymiseen. Kehossa pyörii adrenaliinia ja kortisolia, jota kutsutaan myös ”stressihormoniksi”. Ihminen on hälytystilassa ja ajattelun kapasiteetti on heikko ja kaventunut. Itsekriittikki ajaa kehon uhkatilaan. Kun stressireaktiona

on taistelu, ihminen taistelee sisäisesti itseä vastaan ja sättii itseään. (Ahlvik & Paakkanen 2017, 154-156; Neff 2016, 68, 166.) Vaikka ihmisen uhkajärjestelmä on kehittynyt evoluutiossa fyysisiä hyökkäyksiä varten, aktivoituu se myös tunnetason hyökkäyksestä. Tunnetason hyökkäys voi olla itse aiheutettu tai toisen ihmisen aiheuttama. (Neff 2016, 68.)

Ihmisen kohdatessa jotakin ikävää suojavaalmius herää. Tämän tunnejärjestelmän ihminen jakaa kaikkien nisäkkäiden kanssa. Sen on tarkoitus auttaa selviytymään. Ihmisaivoissa on kuitenkin myös uudempia osia, jotka ovat mahdollistaneet kyvyn käyttää kieltä, suunnitella toimintaa etukäteen ja miettiä syy-seuraussuhteita. Nämä etuotsalohkon alueet ovat kehittyneet suojavaalmiuden jälkeen. Kun ihminen huomaa jotakin itsessään jotakin, josta ei pidä, aivojen tunteet kuten viha ja inho yhdistyvät ajattelukykyyn ja ihminen hyökkää itseään vastaan. Tästä tulee helposti kierre, joka ruokkii itseään. Itsekriittiset ajatukset voimistavat toisiaan. (Grandell 2018, 27.)

Itsekritiikki on usein liioiteltua ja mustavalkoista ja se keskittyy vain ongelmiin. Itsekritiikki ei huomioi hyvin menneitä asioita vaan keskittyy virheisiin. Itsekriittisyys saattaa olla mielessä läsnä koko ajan tai se saattaa reagoida, kun ihminen kokee tekevänsä virheen. Itsekritiikki useimmiten lamauttaa pettymyksen hetkellä. (Grandell 2018a 17, 82-83, 140.) Itsesyytös on haitallinen ajattelurutiini, jolla rangaistaan itseä (Neuvonen 2014, 95).

Itsekriittisyys on laaja käsite. Se omaa tietyn negatiivisen puolen. Itsekriittisyydessä on sekä häiritsevä, kehittymätön puoli että positiivinen puoli. Itsekriittisyys on myös rakentavaa, ihmistä itseään kehittävää. Se voi ilmentyä myös sisäisenä kiusaajana, joka ajaa aina vaan parempiin ja vaativimpiin suorituksiin, vaikka asiat olisivat jo hyvin. Silloin se muodostuu taakaksi. Itsekriittisyys on kuitenkin välttämätön ihmisen kehittymistä ajatellen. Terve itsekriittisyys pohjaa realismiin ja todellisuuteen. Se antaa valmiutta kuulla palautetta ja tarkkailla itseä. Sillä on kehitystä edistävä voima. (Lappeteläinen 2013; Heikura 2013.)

Itsekritiikin tarkoitus on useimmiten hyvä ja siitä saattaa ajoittain olla hyötyä. Tarkoitus on estää ihmistä tekemästä virheitä. Toteutus usein ei ole toimiva. Itsekritiikki saattaa muistuttaa edellisistä virheistä, syyllistää, nöyryyttää, häpäistä ja painostaa. Itsekritiikki voi mitätöidä, haukkua ja kritisoida turhan voimakkaasti. Usein itsekritiikin sävy on niin ikävä, että alkuperäinen hyvä tarkoitus jää huomioimatta. (Grandell 2015, 128-129.) Itsekritiikki heikentää minä-pystyvyyden tunnetta, jolloin se useimmiten haittaa ihmisen

toimintaa. Jos jatkuvasti haukkuu itseään, ihmisen usko omaan pystyvyyteen kärsii. (Neff 2016, 209.)

Itsekritiikkiin on helppo tottua. Sen ilmaisun takana saattaa olla muutosehdotus, mutta sitä on vaikea vastaanottaa, jos itsekritiikki on yleistävää ja liioittelevaa. Jos itsekritiikin takana on tarve muuttaa omaa toimintaa, kannattaa omia tapoja muuttaa. (Grandell 2018a, 84-85).

Itsekriittisille ihmisille lista omista heikkouksista on Grandellin (2018a, 145) mukaan tuttu. Itsekriittisen ihmisen mieli huomioi kaikki virheet ja tekemättömät asiat. Mieli jättää huomioimatta onnistumiset ja myönteiset asiat. Näin tapahtuu siksi, ettei mieli ole tottunut kiinnittämään hyviin asioihin huomiota. Itselle anteeksi antamista on viime vuosina tutkittu Grandellin (2018a, 218) mukaan psykologiassa enemmän. Anteeksiantamattomuus itseä kohtaan altistaa ikäville seurauksille, kuten syömishäiriöille, alkoholismille ja masennukselle. Anteeksiantamattomuus johtaa ajattelutavan kielteisyyteen. Negatiivinen ajattelu itsestä vaikuttaa kortisolihormonin koholla oloon. Tutkimusten mukaan tällä on vaikutusta masennukseen, koska koholla oleva kortisoli kuluttaa loppuun monet aivojen välittäjäaineet, jotka osallistuvat mielihyvän tuntemuksen tuottamiseen (Neff 2016, 68).

Arvomaailmalla ja periaatteilla on vaikutusta itsekritiikkiin. Ihminen ei yleensä kritisoi asioista, joilla ei ole hänelle merkitystä. Itsekriittisyys syttyy usein tärkeäksi koettujen asioiden yhteydessä. (Grandell 2018, 35.)

Tutkimusten mukaan itsekriittiset ihmiset saavuttavat harvemmin tavoitteensa, koska itsekritiikki heikentää ihmisen motivaatiota. Tavoitteet jäävät saavuttamatta, koska itsekriittisellä ihmisellä on taipumusta viivyttellä ja ”märehtiä” asioita. (Powers ym. 2007, 826; Neff 2016, 210.) Itsekritiikki heikentää minäpystyvyyden tunnetta ja haittaa kykyä tehdä parhaansa. Jos itsekritiikki tehoaa, johtuu se halusta välttää omat tuomitsevat ajatukset. Tapa toimii joiltakin osin, mutta siihen liittyy vakavia haittapuolia. Pelolla motivointi aiheuttaa ahdistusta ja se heikentää tulosta. (Neff 2016, 209-210.)

2.1.2 Itsemyötätunto

Itsemyötätunto ei ole itsesääliä eikä läpi sormien katsomista. Se ei ole selitysten taakse kätkeytymistä, vaan myötätunto itseä kohtaan on kykyä kohdella itseä rakentavasti. Itsemyötätunto ei anna lupaa tehdä mitä huvittaa vaan se kannustaa tekemään itselle

hyviä valintoja pitkällä tähtäimellä: olla ystävällinen itselle ja samalla myös riittävän vaativa. Itsemyötätunto on käyttäytymistä itseä kohtaan samalla tavalla kuin ystävää kohtaan silloin, kun on vaikeaa. (Ahlvik & Paakkanen 2017, 151-155.)

Itsemyötätunto on suhtautumista ymmärtäväisesti itseä kohtaan. Useimmat ovat ymmärtäväisempiä muille kuin itselle. Itsemyötätunto määritellään psykoterapian näkökulmasta kahdesta asiasta: siitä, että ihminen kykenee huomaamaan asian tai tunteen, jota pyrkii välttelemään ja siitä, että hän haluaa ja kykenee lievittämään tätä asiaa tai tunnetta erilaisin keinoin. (Grandell 2015, 13.)

Itsemyötätuntoa on nähdä ja hyväksyä omat heikkoutensa ja puutteensa. Se on ystävällisyyttä ja kärsivällisyyttä omia puutteita kohtaan. Kyky asettua itsensä puolelle ja olla armollinen itseään kohtaan. Itsemyötätuntoinen ihminen ei epäonnistumisen hetkellä ruoski itseään vaan kannustaa ja antaa itselleen anteeksi (Aaltonen ym. 2015, 169).

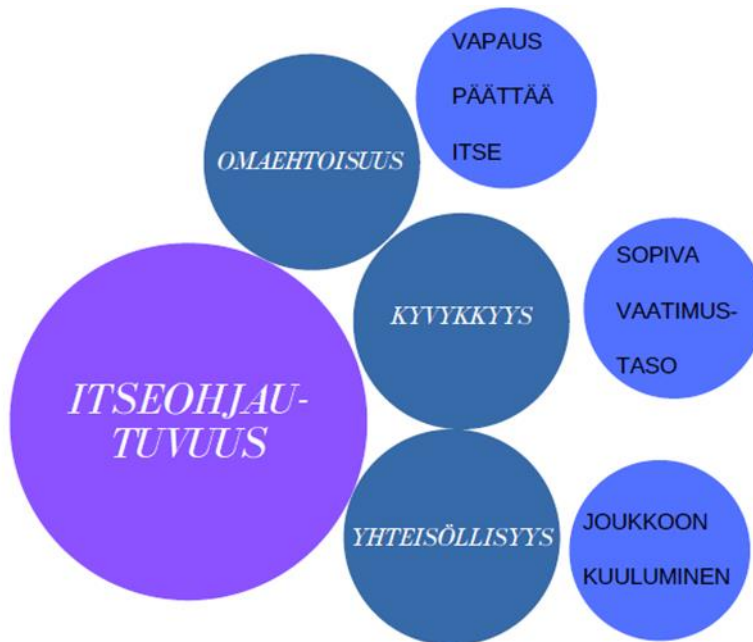
Itsemyötätuntoiset ihmiset kykenevät kohtaamaan toiset ihmiset myötätuntoisemmin. Kun ihminen on myötätuntoinen itseään kohtaan, aivokuvaukset osoittavat samanlaista aktiivisuutta aivoissa kuin toisia kohtaan koettu myötätunto. (Ahlvik & Paakkanen 2017, 157; Neff 2016, 69.) Tutkimusten mukaan itsemyötätunnon lisääntyessä masennus ja ahdistuneisuus vähenevät ja tyytyväisyys elämään kasvaa (Tirch ym. 2016, 38).

Itsemyötätunto vaikuttaa sekä mieleen että kehoon. Ihminen hyödyntää nisäkkäiden hoivajärjestelmää. Tämän hoivajärjestelmän yksi tärkeimpiä toimintamekanismeja on oksitosiinin vapauttaminen. Lisääntynyt oksitosiinimäärä lisää voimakkaasti positiivisia tunteita, kuten luottamusta, rauhallisuutta, turvallisuutta ja edistää myötätunnon tunteita itseä kohtaan. Oksitosiini vähentää pelkoa ja ahdistusta. Tutkimukset viittaavat itsemyötätunnon saattavan vapauttaa tehokkaasti oksitosiinia. (Neff 2016, 67-69.)

2.2 Itseohjautuvuus

Itseohjautuvuusteorioita on monta. Useimmiten viitataan Edward Decin ja Richard Ryanin (1985) esittämään teoriaan (Ryan & Deci 2000a, 55). Teoriassa on kolme psykologista perustarvetta, joissa ihminen tarvitsee vahvistusta. Useat tutkimukset osoittavat näiden kolmen perustarpeen muodostavan päivittäin koetun ja myös pitkäaikaisesti koetun hyvinvoinnin. Ihminen tarvitsee positiivista palautetta kyvykkyydestä, omaehtoisuudesta ja kuulumisesta yhteisöön (kuva 1). Kun nämä asiat toteutuvat, ihminen on

itseohjautuva ja toimii vastuullisesti ja määrätietoisesti. (Martela 2014; Savaspuro 2019, 27-28.)



Kuvio 1. Itseohjautuvuusteoria. (Muokattu Martela 2014)

Decin ja Ryanin itseohjautuvuusteorian lähtökohtana oli havainto ulkoisen ja sisäisen motivaation yhdistämisestä. Kun sisäistä motivaatiota aiheuttavaan toimintaan yhdistettiin ulkoinen motivaatio, sisäinen motivaatio vähenee. Asiaa on tutkittu ja tutkimukset osoittavat ulkoisten palkkioiden vähentävän sisäistä motivaatiota. (Martela 2015, 60-63.)

Omaehtoisuus eli autonomia

Autonomia ei tarkoita Decin ja Ryanin (2008, 15-16) mukaan itsenäisyyttä. Autonomia tarkoittaa yksilön vapautta päättää itse tekemisistään. Ihminen toimii vapaaehtoisesti ja ihmisellä on valinnan mahdollisuus. Itsenäisyys tarkoittaa toimimista yksin, riippumattomana muista. Vapaaehtoisuudessa tekemisen syy on Martelan ja Jarenkon (2015, 57-58) mukaan ihmisessä itsessään. Ihminen haluaa tehdä asioita ja kokee olevansa vapaa toteuttamaan itseään. Autonomian tarvetta itseohjautuvuudelle on kyseenalaistettu Aasian ja muissakin itämaiden kulttuureissa. Tutkimukset kuitenkin näyttävät, että

myös muissa kuin länsimaisissa kulttuureissa autonomia on perustarve itseohjautuvuudelle. (Yu ym. 2018, 1863.) Autonomian puute vaikuttaa, paitsi aloitteellisuuden menettämiseen, myös oppimistuloksiin heikentävästi (Ryan & Deci 2000b, 71).

Kyvykkyys eli osaaminen

Kyvykkyys tarkoittaa yksilön kykyä suoriutua tehtävästä tarkoituksenmukaisella tavalla. Se on tarvittavaa osaamista ja omien resurssien hyödyntämistä tavoitteiden saavuttamiseksi. Kyseessä on sekä osaaminen että aikaansaaminen. Yksilö saa aikaan asioita, kun hän nauttii tekemisestä. Flow-tila on kyvykkyuden vahvin tila. (Martela & Jarenko 2015, 59.) Flow-tilassa yksilö tempautuu tekemiseen niin syvästi, että ajantaju saattaa kadota ja ihminen kulkee ikään kuin ”virtauksessa”. Flow-käsitteestä voidaan erottaa kaksi sisäistä motivaation muotoa, toinen tähtää nautintoon, toinen itsen kehittämiseen. (Hari ym. 2015, 102.) Flow-tila edellyttää kykyä keskittyä, tehtävien haasteellisuuden ja tekijän taitojen olemista oikeassa suhteessa, selkeää päämäärää ja jatkuvaa palautetta (Martela & Jarenko 2015, 101-104). Flow-tilan kokeminen vahvistaa usein itsetuntoa (Sinokki 2016, 226).

Yhteenkuuluvuus eli vuorovaikutus

Yhteenkuuluvuus tarkoittaa yksilön kokemusta siitä, että on ihmisiä, joista välittää ja jotka välittävät. Ihminen ei ole pelkkä vaihdettavissa oleva tuotantoresurssi, tarvitaan kokemusta yhteenkuuluvuudesta. Kokemus yhteenkuuluvuudesta syntyy tunteesta, jossa yksilö nähdään ja hyväksytään sellaisena kuin hän on. Kokemus välittämisestä syntyy arvostamisesta ja kunnioittamisesta. (Martela & Jarenko 2015, 61.)

Yhteenkuuluvuus edellyttää molemminpuolista arvostusta ja vastavuoroisuutta. Jos ihminen ei arvosta toisia, on vaikea saada arvostusta. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus edellyttää työyhteisötaitoja eli vuorovaikutustaitoja, ystävällisyyttä, avuliaisuutta, jonkinasteista ongelmanratkaisukykyä ja -halua sekä luotettavuutta. (Sinokki 2016, 227.)

Hyväntekeminen on neljäs psykologinen perustarve itseohjautuvuudelle (Martela & Jarenko 2015, 61-62; Martela 2015, 49). Tutkimuksen kohteena on edelleen, onko itseohjautuvuuteen neljäs perustarve. Asiaa on testattu ja on saatu näyttöä hyväntekemisen

yhteydestä hyvinvointiin. Hyväntekemisen tarvetta ei ole vielä tutkittu riittävästi. (Martela 2015, 70; Martela 2017, 89.)

2.2.1 Itsetunto

Minäkäsitys on kuva, joka ihmisellä on itsestään. Se kertoo, millaisena hän pitää itseään ja se vaikuttaa ihmisen ratkaisuihin ja toimintaan. (Lappalainen 2015, 67.) Minäkäsitys on riippuvainen muiden ihmisten käsityksestä. Tutkijat puhuvat niin sanotusta peiliminästä, jolloin ihminen näkee itsensä sellaisena kuin muut hänet näkevät. Kaikki ympärillä olevat ihmiset eivät tähän vaikuta, vaan tärkeimmät, joiden mielipiteillä on eniten yksilölle merkitystä. Minäkäsitys on näin muuttuvainen koko elämän ajan, koska se on riippuvainen ihmissuhteista. (Aaltonen ym. 2015, 171.)

Aikuisen ihmisen minäkäsitys ei juuri enää muutu Lappalaisen (2015, 69) mukaan, mutta aikuisen itsetuntoa saattavat muuttaa pettymykset, kuten työttömyys. Työelämässä osallistuminen on tärkeää työkäisen ja -kykyisen aikuisen itsetunnolle ja minäkuvalle (Hari ym. 2015, 146). Itsetunto koostuu itsetuntemuksesta, itsensä arvostamisesta ja itseensä luottamisesta. Tuntemuksesta, että on hyväksytty ja arvokas. (Sjöroos 2010, 124.)

Mielialan vaihtelut eivät muuta ihmisen minäkäsitystä. Itsetunto sen sijaan on vaihtelevampi kuin minäkuva. Se saattaa vaihdella jopa päivittäin. Vaihtelun voimakkuus on yksilöllistä. Jokaisella on ”yleinen itsetunto”, joka koostuu ihmisen käsityksestä luottaa itseensä ja omaan selviämiseen. Itsetunto on kokonaisuus, joka muodostuu monesta eri tekijästä. Jokaisella itsetunto on joissakin asioissa hyvä, joissakin huonompi. (Keltikangas-Järvinen 2010, 26-31.)

Itsetunto ei ole kiveen hakattu, vaan omaksuttu käsitys omasta arvosta (Dunderfelt 2011, 148; Neff 2016, 178). Hyvä itsetunto pohjaa itsensä hyväksymiseen sellaisena kuin on, jolloin ihminen kestää sekä korjaavaa että positiivista palautetta (Salmimies 2008, 46). Itsetunto kehittyy kokemusten mukaan. Se on kykyä luottaa itseensä ja arvostaa omaa itseä. Itsetuntoon kuuluu omien heikkouksien ja vajavaisuuksien tiedostaminen ja myöntäminen (Norrena 2019, 22-23).

Itsetunnolla ei tarkoiteta itsevarmaa esiintymistä eikä ulkoista menestystä. Määrätietoisuus uran luonnissa kuvaa enemmän ihmisen arvoja kuin hänen itsetuntoaan. Itsetunto ei ole itsevarmuutta ja itsen näkemistä pelkästään positiivisena, vaan realistista itsensä

näkemistä. Itsetunnolla ei tarkoiteta sosiaalista rohkeutta eikä itsekkyyttä. Ihminen saattaa viihtyä yksin, vaikka itsetunto on hyvä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 75-79.)

Kulttuurissa arvostetaan itsetunnon osa-alueita eri tavoin. Suoriutumista ja osaamista arvostetaan enemmän kuin ihmissuhdetaitoja. Suoritusitsetunto vaikuttaa ihmisen ratkaisuihin ja näkyy usein ulospäin. Ihmiset, joilla on hyvä suoritusitsetunto, luokitellaan usein menestyjiksi. He saavat positiivista palautetta ja tämä lisää itsetuntoa. Suoritusitsetunnon ollessa heikko tuottaa epäonnistuminen vakavamman pettymyksen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 28-29.)

Itsetuntemus

Itsetuntemus on kykyä tunnistaa omia hyviä ja huonoja puolia sekä tottumuksia. Se on tietoisuutta omista mieltymyksistä, tunteista ja voimavaroista. (Salmimies 2008,43.) Itsetuntemus on tietoisuutta omista vahvuuksista, heikkouksista ja motiiveista. Hyvä itsetuntemus auttaa pysymään realistisena. Itsetuntemus muovautuu saadusta palautteesta, omista tuntemuksista ja itsearvioinnista. (Paasivaara 2010, 40-41.) Itsetuntemukseen liittyvät tunteet itseä kohtaan. Tunteet voivat olla vähätteleviä ja kielteisiä, neutraaleja tai positiivisia. Se ei ole faktatietoa vaan näkemys ja tulkinta omasta hyvyydestä ja arvosta. Itsetuntemus kehittyy suhteessa muihin. (Ajanko 2016, 149.)

Itsetuntemus voidaan nähdä monesta eri näkökulmasta. Se voidaan nähdä arkisena olotilana, jolloin minä käsitetään tässä hetkessä olevana tietoisuuden keskipisteenä. Se voidaan nähdä myös laajempänä ulottuvuutena, jolloin ihminen pohtii, mitä hänen tulisi tehdä pidemmällä aikavälillä eli kyse ei ole vain tämän hetken olotilasta. Se voidaan nähdä myös koko elämän ja olemassaolon näkökulmasta. Kaikissa itsetuntemuksen näkökulmissa pitää ottaa etäisyyttä omaan tekemiseen ja havainnoida omaa itseä ja elämää. Tämä tarkoittaa tietynlaista pysähtymistä. (Dunderfelt 2011, 28-29.)

Luonteenpiirteitä saatetaan ajatella muuttumattomina. ”Minä nyt vain olen tällainen” kyseenalaistamatta olettamusta. Mikäli uskotaan, että kehitys ei ole mahdollista, kehittyminen ei ole mahdollista. Uskomukset ja luulot, joita voidaan kutsua myös minä-teorioiksi, toteuttavat itseään. Luutuneet käsitykset omista rajoista estävät kehittymästä. Liiallinen usko omaan kyvykkyyteen tuo taas toisenlaisia haasteita. (Neuvonen 2014, 90-91, 119.)

Itsetuntemuksen lisääntyessä ymmärrys omaa ajattelua, tunteita, tarpeita, motivaatioita, ennakkoluuloja ja uskomuksia kohtaan kasvaa. Omaa käyttäytymistään oppii ymmärtämään paremmin. Omalle toiminnalle ja käytökselle löytyy selitys ja sitä pystyy tulkitsemaan. Ajattelu monipuolistuu ja itseymmärryksen tiedostaminen auttaa tekemään uudenlaisia valintoja. (Hämäläinen 2015, 23.)

Itseluottamus

Itseluottamuksen taso vaikuttaa tavoitteiden saavuttamiseen. Useat tutkimukset osoittavat uskon omiin kykyihin liittyvän suoraan menestykseen. Kun usko omaan pystyvyyteen on vahva, ovat onnistumisen mahdollisuudet huomattavasti suuremmat. (Neff 2011, 208.)

Epäonnistumisen pelko on suurimpia epäonnistumisen aiheuttajia. Pelko voi olla niin suuri, että se estää yrittämisen. On helpompi olla yrittämättä kuin epäonnistua. Onnistuminen edellyttää uskoa ja luottamusta itseensä ja omiin kykyihin. Tätä kutsutaan psykologiassa myös minäpystyvyydeksi. (Aaltonen ym. 2015, 167.)

Ihmisillä on itsestä uskomuksia ja käsityksiä, jotka eivät välttämättä perustu tosiasioihin. Ihminen muodostaa elämän aikana erilaisia käsityksiä itsestään, joilla selittää epäonnistumisensa tai onnistumisensa itselleen. Uskomukset omista kyvyistä ja lahjoista ovat itseään toteuttavia ja selittävät eroja enemmän kuin syntymänä saadut ominaisuudet. Jos omiin mahdollisuuksiin uskotaan ja todetaan olevan kyse vain harjoittelusta, ovat synnynnäisen potentiaalin ylärajat saavutettavissa. (Neuvonen 2014, 90-91.) Tähän tarvitaan aitoa uskoa omaan kykyyn jaksaa harjoitella riittävästi, että pystyy lähes mihin tahansa (Tuominen 2015, 66).

Jotta voi kehittyä ja kasvaa, tulee ihmisen tuntea itsensä. Kehittyminen ja kasvaminen ihmisenä edellyttää hyvää itseluottamusta. On mentävä oman mukavuusalueen ulkopuolelle ja luottaa omaan osaamiseen. On uskallettava ottaa riskejä ja myös epäonnistua. (Sydänmaanlakka 2010, 33.)

2.2.2 Merkityksen kokemus

Ihmisen toiminta perustuu kahteen perusasiaan: elossa pysymiseen ja siihen, että elämä on elämisen arvoista. Elossa pysymisen varmistamiseen liittyy hyvin vahvasti

sekä turvallisuudentunne eli fyysinen selviytyminen että myös hyväksyntä ja status eli "lauman" hyväksyntä. Elämä on elämisen arvoista, kun ihmisellä on ymmärrys, tieto ja syy omasta elämästä lähes riippumatta elinolosuhteista. (Martela 2015, 37, 42, 46.)

Asiat ovat asioita ja ilmiöt ilmiöitä. Niillä ei ole merkitystä ennen kuin ihminen antaa niille merkityksen. Merkitys voidaan nähdä suhteena. Erilaisilla asioilla on eri ihmisille erilaisia merkityksiä. Työ antaa erilaisia merkityksiä: ihmissuhteita, rahaa ja harrastuksia. Jos elämä on pelkkää olemassaoloa ja olemassaolon varmistamista, tulee siitä toivotonta pakkopullaa. Tarvitaan tarkoituksen tunnetta ja merkityksiä. Jokaisella ihmisellä on vapaus päättää, miten suhtautuu asioihin, näkeekö ne mahdollisuuksina vai toiminnan lamauttavina uhkina. (Aaltonen ym. 2015, 38-41.)

Merkityksellisyyden tunne on yksi perustarve. Ihmisellä on tarve tuntea olevansa osa jotakin suurempaa ja olla yhteydessä muihin ihmisiin. Ihminen hakee merkityksellisyyttä joko työelämästä tai vapaa-ajasta. Mitä enemmän koetaan merkityksellisyyttä, sitä paremmin ihminen voi. (Neuvonen 2014, 40.) Merkityksellisyyden tunne on henkilökohtainen. Se ei ole sidonnainen yksilön asemaan. Merkityksellisyys on tekemisensä ymmärtämistä ja sen kokemista tärkeäksi. (Järvinen 2014, 219-220.) Merkityksellisyyttä voi kutsua myös kutsumukseksi. Mikä tahansa tekeminen voi olla kutsumuksellista, kun ihminen kokee sen omakseen. (Martela 2015, 151.)

Kun työ koetaan merkitykselliseksi ja tärkeäksi, tuottaa se elämään hyvinvointia. Merkityksen kokemus työssä on suurin työhyvinvoinnin aiheuttaja. Merkityksen kokemus vaatii asian jonkinlaista osaamista. On vaikeaa kokea asia merkitykselliseksi, jos siitä ei tiedä mitään ja siinä epäonnistuu jatkuvasti. (Aaltonen ym. 2015, 47, 180.)

Työssä on viisi tekijää, joille teoria ihanteellisesta mielenterveydestä pohjautuu. Näiden tekijöiden puuttuminen aiheuttaa ahdistusta työttömälle. Yksi tärkeä tekijä on arjen rytmittyminen työaikojen mukaan työajaksi ja vapaa-ajaksi. Työ on yksi tärkeä sosiaalisten kontaktien lähde, se antaa tunteen yksilön tarpeellisuudesta ja kyvykkyydestä. Työ on identiteetin ja statuksen lähde sekä myös aktiivisuuden lähde. Työttömyyden ja mielenterveyden välillä on nähty selvä yhteys. (Sinokki 2016, 114-115.)

Motivaatio

Motivaatio vie meitä kohti tavoitteita. Motivaatiolla voidaan tarkoittaa kykyä ideoida ja innostua. Motivaatio tarkoittaa myös sinnikkyyttä työskennellä tavoitteita kohden. Se rakentuu merkityksen ja hyödyn perustalle, halulle ponnistella tavoitteita kohti. (Norrena 2019, 39.)

Motivaatio jaetaan ulkoiseen motivaatioon ja sisäiseen motivaatioon. Ulkoisessa motivaatiossa tekemisen syy on irrallinen itse tekemisestä ja ihminen ei innostu asiasta. Asioita tehdään vain jonkin ulkoisen palkinnon, kuten palkan vuoksi tai jonkin rangais- tuksen välttämiseksi. Jos työtä tehdään pelkästään rahan vuoksi, toimitaan ulkoisen motivaation kautta. (Martela & Jarenko 2015, 25.)

Ulkoisen motivaatio viittaa suorittamiseen ja paktoon. Ulkoiset tekijät voivat kuitenkin lisätä motivaatiota ja siten käynnistää sisäisen motivaation. Tällaisia ulkoisia tekijöitä ovat mm. pelillisuus ja elämyksellisyys. (Norrena 2019, 40.)

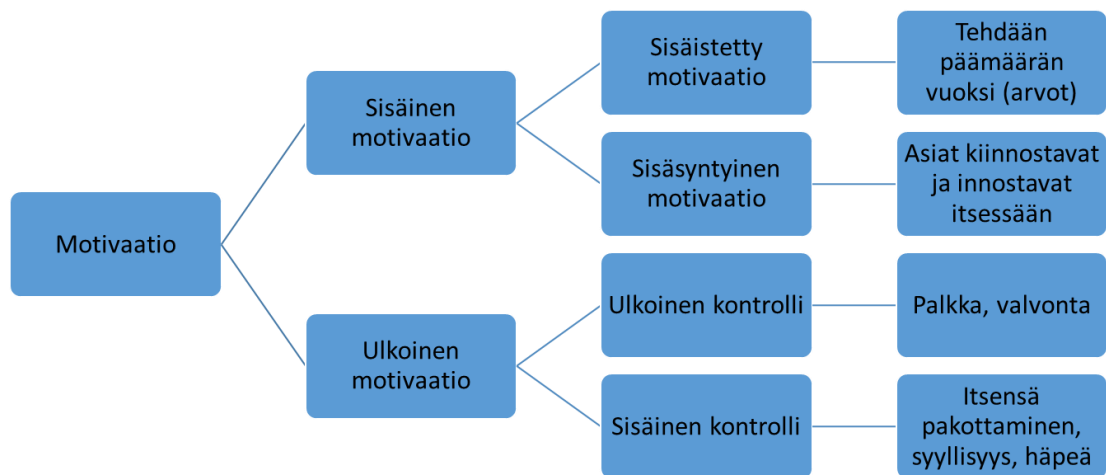
Ulkoista motivaatiota on kahta erilaista. On ulkoista kontrollia, jolloin ihmistä kontrolloi- daan ulkoa päin ja on myös sisäistä kontrollia, jolloin ihminen kontrolloi tekemisiään itse. Sisäinen kontrolli tarkoittaa itsensä pakottamista. Olennaista ulkoiselle motivaati- olle on, että asioiden tekeminen tuntuu pakolta. (Martela & Jarenko 2015, 32.)

Sisäisessä motivaatiossa ihminen tekee asioita, jotka kiinnostavat häntä itseään ja joista hän on innostunut. Ihminen kokee tekemisen arvokkaaksi ja se on jotakin, mitä hän todella haluaa tehdä. Tekeminen ei ole sidoksissa ulkoiseen palkintoon, vaan ihmisen omaan haluun. (Martela & Jareko 2015, 26.)

Sisäisesti motivoitunut ihminen asettaa itselleen haastavia tavoitteita kenenkään niitä vaatimatta. Sisäisesti motivoitunut voi pyrkiä tavoitteellisuuteen, vaikuttavuuteen, aloit- teellisuuteen, osaamiseen ja itsensä toteuttamiseen. Sisäisesti motivoitunut ihminen kasvaa ja kehittyy toiminnassaan. (Norrena 2019, 39-40.) Sisäinen motivaatio on tutki- musten mukaan yhteydessä ihmisen hyvinvointiin (Neuvonen 2014, 38; Deci & Ryan 2008, 14).

Sisäinen motivaatio voidaan jakaa kahteen osaan, kuten ulkoinenkin motivaatio (kuvio 2). Se voidaan jakaa sisäsyntyiseen motivaatioon, jolloin tekeminen itsessään on in- nostavaa, ja sisäistettyyn motivaatioon. Sisäistetyssä motivaatiossa tekeminen itses-

sään ei välttämättä ole nautinnollista ja innostavaa, mutta sen tekeminen tuntuu arvokkaalta, koska sillä saavutetaan itselle tärkeä päämäärä tai arvo. Sisäsyntyinen motivaatio on vahvin motivaation muoto, mutta pitkäjänteisen suorittamisen kannalta sisäistetty motivaatio on paras. Sisäsyntyinen motivaatio on luonteeltaan häilyvämpää. (Martela & Jarenko 2015, 32.)



Kuvio 2. Erilaiset motivaatiotyypit. (Muokattu Deci & Ryan 2008, 17.)

Arjessa sisäinen ja ulkoisen motivaatio ovat useimmiten samanaikaisia kokemuksia ja pitkälti kiinni toisistaan. Ihminen käy töissä saadakseen rahaa elämiseen. Useimmiten ihminen kokee työnsä hyödylliseksi, jolloin tekemistä ohjaa myös sisäinen motivaatio. (Martela & Jarenko 2015, 27.)

Asenne

Ihminen ei pysty aina itse vaikuttamaan siihen, mitä elämässä tapahtuu. Ihminen voi kuitenkin valita oman suhtautumistapansa eli asenteen. (Hämäläinen 2015, 38.) Psykologiassa asenne määritellään ilmaisuksi jotakin kohtaan. Kohteeseen suhtaudutaan joko kielteisesti tai myönteisesti. (Huhtala 2015, 34.) Asenne tarkoittaa ihmisen henkistä valmiustilaa, joka muodostuu kokemuksen kautta. Asenne ohjaa käyttäytymistä.

Asenteet ovat valmiuksia reagoida myönteisesti tai kielteisesti. Asenteissa on kyse tiedon ja tunteen sekoituksesta. Useimmiten vähäisten tietojen ja voimakkaiden tunteiden yhdistelmänä syntyvät ehdottomimmat näkökannat. Asenteet vaikuttavat arkiseen ajatteluun ja tekoihin. Ne näkyvät jokapäiväisessä elämässä koko ajan ja ne muuttuvat hitaasti. (Sinokki 2016, 222.)

Asenne välittyy ihmisen olemuksesta. Se on reaktio käsillä olevaan, tulevaan tai meneeseen tapahtumaan. Se on aktiivinen vastine suhteessa johonkin. Tutkimusten mukaan asenne välittyy ihmisistä toiseen. Asenne muodostuu varhaislapsuudessa ja kehittyy läpi elämän. Asenteen kehittäminen on hidas prosessi. (Huhtala 2015, 15-17.)

Asenteet voidaan jakaa kahteen erilaiseen suhtautumistapaan. Muuttumattomuuden asenteella ihminen kokee ominaisuutensa pysyvinä. Ihminen ajattelee, että hänellä on tietty määrä älyä ja taitoja. Ihminen kokee toisen menestyksen uhaksi ja välttää joutumista kritiikin kohteeksi. Eteen tulevat haasteet nähdään testeinä, joissa on pakko onnistua. Epäonnistuminen aiheuttaa lannistumista. Kasvun asenne puolestaan näyttää eteen tulevat asiat oppimisen ja mahdollisuuden näkökulmista. Vastoinkäymiset nähdään uuden oppimisena ja epäonnistuminen kehittymismahdollisuutena. Haastavatkin tilanteet koetaan mahdollisuutena oppia uutta ja niistä saa lisää energiaa. Ihminen ei lannistu epäonnistumisista. (Huhtala 2015, 24; Pihlaja 2018, 27-28.) Kasvun asenteen eli oppivan asenteen omaksunut ihminen uskoo, että osaaminen ja älykkyys ovat kehitettävissä olevia taitoja (Huhtanen 2017, 22).

2.2.3 Itsensä johtaminen

Itsensä johtamisessa sekä johtaja että johdettava ovat samassa yksilössä (Sydänmaanlakka 2012, 24). Jotta itseään voi johtaa, on tunnettava itsensä. Itsetuntemus on itsensä johtamisen lähtökohta. (Leppänen & Rauhala 2012, 125; Ajanko 2016, 148.) Itsensä johtaminen voidaan määritellä itsen kohdistuvaksi vaikuttamiseksi (Sydänmaanlakka 2010, 35). Itsensä johtamisen lähtökohtana ovat, kuten kaikessa muussakin johtamisessa, visio, päämäärä ja realistiset tavoitteet. On tiedettävä, mitä elämältä haluaa. Ilman asian selkiyttämistä on itseään vaikea johtaa. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii periksi antamattomuutta ja kärsivällisyyttä. (Sydänmaanlakka 2010, 90-93.)

Kaikissa ihmisissä on erilaisia puolia sekä hyviä että huonompia (Leppänen & Rauhala 2012, 125). Itsensä johtamien on omiin haitallisiin ajatuksiin vaikuttamista. Jokainen

tuntee itse itsensä parhaiten ja on oman elämänsä asiantuntija. Itsensä johtaminen on kokonaisvaltaista itseän kohdistuvaa vaikuttamista. Omien ajatusten, tunteiden ja arvojen havainnointi ja ymmärtäminen sekä niihin tietoisesti vaikuttaminen, ovat itsensä johtamista. Se on prosessi, joka jatkuu koko elämän. (Salmimies 2008, 36, 40.)

Salmimiehen mukaan (2008, 21) hyvän ja onnellisen elämän perusedellytys on oppia tuntemaan itsensä omine vahvuuksineen ja heikkouksineen. Itsensä johtaminen on uuden oppimista, vanhasta poisoppimista, asenteiden ja uskomusten kyseenalaistamista ja vastuun ottamista itsestä ja toisista. Ihminen on kokonaisuus. Kun kokonaisuus on tasapainossa, on mahdollista suunnata psyykinen energia itselle mieleisellä tavalla. Itsensä johtamista tarvitaan kaikilla hyvinvointiin vaikuttavilla osa-alueilla.

Itsensä johtaminen on kokonaisvaltaista kehon ja mielen hallintaa (kuvio 3). Kehon hallintaan kuuluu terveellinen ravinto, sopiva liikunta, riittävä lepo ja uni sekä rentoutuminen. Mielen hallintaan sisältyy muisti, oppiminen, luovuus, havainnointi ja ajattelu. Tunteiden hallintaan kuuluu positiivisuus, ihmissuhteet, harrastukset ja yhteisöllisyys. Arvoihin katsotaan kuuluvan ihmisen päämäärät, merkitykset, henkiset virikkeet ja tasapaino. Työhön taas liittyvät tavoitteet, riittävä osaaminen, palaute, kehittyminen ja avaintehtävät. Työllä tarkoitetaan kaikkea tekemistä, ei pelkästään palkkatyötä. (Sydänmaanlakka 2010, 29, 32.)



Kuvio 3. Itsensä johtamisen kaavio. (Muokattu Sydänmaanlakka 2010, 29.)

Itsensä johtaminen on kokonaisvaltaista itseen vaikuttamista. Itsensä johtaminen voidaan jakaa eri osa-alueisiin usealla eri tavalla (kuvio 4). Kokonaisvaltainen hyvinvointi on eri osa-alueiden tasapainoa. Itsensä johtaminen voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Nämä luovat perustan laadukkaalle elämälle ja ovat hyvän työkyvyn edellytys. Itsensä johtamiseen kuuluvat myös ammatillinen osaaminen, jolloin ihminen kokee työn iloa ja hallitsevansa työnsä. Henkinen hyvinvointi näkyy tasapainona ja luottamuksena. Taloudellinen tasapaino tarkoittaa taloudellisen tilanteen mahdollistavan normaalin elämän. (Salmimies 2008, 59-62.)



Kuvio 4. Ihmisen hyvinvoinnin osa-alueet. (Muokattu Salmimies 2008, 59.)

3 SISÄISEN PUHEEN HAVAINNOLLISTAMINEN

Tässä työssä hyödynnetään alan asiantuntijoiden ja ammattilaisten jo luomia kysymyksiä sisäisen puheen havainnollistamiseen. Havainnollistamista tukee haastattelu, jossa sisäistä puhetta selvitetään yksityiskohtaisemmin. Kyselytutkimuksen kysymyksiä ja väittämiä on yhtenäistetty ja muunnettu tarkoituksenmukaisemmiksi selvitettäessä valmennettavan tapaa puhua itselleen. Valitut ja hyödynnetyt testit etsittiin luotettavista lähteistä internetistä ja alan kirjallisuudesta. Kyselyjen laatijoiden asiantuntemus varmistettiin internetistä löytyvän tiedon pohjalta. Valintaperusteena oli lähteen luotettavuus, testin pohjautuminen tutkijoiden, psykologian professorien ja tunnettujen psykologien tekemiin kyselyihin.

Valmennettavien sisäistä puhetta kartoitettiin sekä kyselytutkimuksen että haastattelun avulla. Kyselytutkimus on jaoteltu kahdeksaan eri osioon. Osiot ovat itsetuntemus, itsemyötätunto, itsekriittisyys, itseohjautuvuus, itseluottamus, merkityksen kokemus, itsensä johtaminen ja sisäisen puheen laadun tyyppi. Kyselytutkimus on liitteenä 2 (1-3). Haastattelu on jaettu kolmeen osaan. Haastattelussa pyritään selvittämään tarkemmin valmennettavien sisäisen puheen luonnetta, itsensä johtamista ja itseohjautuvuutta. Haastattelun avulla syvennetään tietoa sisäisestä puheesta ja pyritään ymmärtämään itseohjautuvuuteen vaikuttavia tekijöitä laajemmin. Haastattelukysymykset ovat liitteenä 1 (1-2).

3.1 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Tämän työn kohderyhmänä on valmentavan ja ohjaavan koulutuksen opiskelijat. Tutkimus toteutettiin syksyllä 2019. Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Halukkuutta osallistua tutkimukseen tiedusteltiin valmennusten aikana henkilökohtaisesti tutkimukseen osallistuneilta. Kyselytutkimus ja haastattelu oli tarkoitus toteuttaa kahdelle valmennusryhmälle. Varsinais-Suomen valmennusryhmän opiskelijoista oli yli puolet maahanmuuttajataustaisia, joille kysymysten ymmärtäminen olisi tuottanut vaikeuksia. Koska ryhmässä oli vain seitsemän kantasuomalaista, kyselytutkimus ja haastattelu toteutettiin yhteensä kolmelle ryhmälle. Yksi tutkimukseen osallistunut ryhmä aloitti valmennuksen elokuussa 2019 Varsinais-Suomessa ja toiset kaksi tutkimukseen osallistunutta ryhmää syyskuussa 2019 kahdella eri paikkakunnalla Satakunnassa.

Varsinais-Suomen ryhmä oli neljäkymmentä arkipäivää kestävässä valmennuksessa. Kyselytutkimus toteutettiin tälle ryhmälle kaksi kertaa, ensimmäisen kerran ennen työelämäjaksoa ja toisen kerran työelämäjakson jälkeen. Kyselytutkimus suoritettiin kaksi kertaa, koska tässä työssä haluttiin tutkia myös työelämäjakson vaikutusta valmennettavan sisäiseen puheeseen. Työelämäjakson sujuttua hyvin valmennettavat vaikuttavat positiivisimmalta ja kertovat usein saaneensa lisää itsetuntoa ja itsetunnetta. Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää lyhyen työssäolon vaikutusta itsetuntoon ja itsetunnetukseen.

Varsinais-Suomen valmennettavat olivat ensimmäiset kolme viikkoa lähijaksolla oppilaitoksessa. Kyselytutkimus toteutettiin ensimmäisen kerran lähijakson viimeisellä viikolla ennen työelämäjakson alkua. Kyselytutkimus suoritettiin valmennusajan ulkopuolella. Tutkimukseen ilmoittautuneille lähetettiin linkki vastauslomakkeeseen puhelimen Whatsapp-sovelluksen kautta tai sähköpostitse. Tutkimukseen hyväksyttiin ainoastaan suomen kieltä äidinkielenään puhuvat opiskelijat väärinymmärrysten välttämiseksi.

Toinen tutkimukseen osallistuva ryhmä oli kaksikymmentä arkipäivää kestävässä valmennuksessa. Valmennus toteutettiin Satakunnassa. Tälle ryhmälle tehtiin kyselytutkimus kerran valmennuksen alkupuolella. Se toteutettiin valmennuspäivän aikana. Kolmas tutkimukseen osallistuva ryhmä oli kymmenen arkipäivää kestävässä valmennuksessa Satakunnassa. Ryhmälle tehtiin kyselytutkimus kerran valmennuksen alkupuolella. Vastajille lähetettiin linkki vastauslomakkeeseen Whatsapp-sovelluksen kautta tai sähköpostitse.

Satakunnan kahdenkymmenen valmennuspäivän ryhmä erosi Varsinais-Suomen ja Satakunnan toisesta ryhmästä siten, että valmennusryhmässä oli ainoastaan TYP-linjan eli työllistymistä edistävän monialaisen yhteispalvelun asiakkaita. TYP tarjoaa työllisyyspalveluiden, sosiaali- ja terveydenhuollon sekä Kelan palveluita työnhakija-asiakkaille. Palvelun pariin on ohjattu asiakkaita, jotka hyötyvät monialaisesta palvelusta. (Porin kaupunki 2019.)

Kaikista ryhmistä valittiin haastattelututkimukseen osa valmennettavista. Peruste haastatteluun oli valmennettavan oma tahto. Osalta valmennettavilta kysyttiin halukkuutta osallistua haastatteluun henkilökohtaisen keskustelun yhteydessä. Haastateltavat eivät näin tulleet ryhmän yleiseen tietoon. Haastattelut toteutettiin valmennuksen ulkopuolisella ajalla.

Kyselytutkimus toteutettiin Varsinais-Suomen ryhmälle ensimmäisen kerran ennen työelämäjaksolle siirtymistä viikolla 37. Satakunnan ryhmille kyselytutkimus tehtiin viikolla

38. Toisen kerran kyselytutkimus toteutettiin Varsinais-Suomen ryhmälle työelämäjakson jälkeen viikolla 42. Kyselytutkimukseen osallistui yhteensä 27 valmennettavaa. Vastauslinkki lähetettiin 28 valmennettavalle.

Haastattelut toteutettiin lähijakson aikana Varsinais-Suomessa viikoilla 35 - 37 ja Satakunnassa viikolla 39. Haastateltaviksi ilmoittautui yhteensä kuusi valmennettavaa. Ensimmäisessä haastattelussa kysymykset osoittautuivat liian hankaliksi. Kysymyksiä muokattiin seuraavaan haastatteluun. Muokatut kysymykset ovat liitteenä 1 (2). Haastattelu sujui paremmin, mutta kahden ensimmäisen haastateltavan mielestä olisi ollut parempi, jos haastattelukysymyksiin olisi saanut tutustua etukäteen. Seuraaville neljälle haastateltavalle annettiin haastattelukysymykset vuorokautta tai muutamaa ennen, jotta kysymyksiin pystyi tutustumaan etukäteen. Haastatteluissa tämä näkyi syvempinä ja laajempina vastauksina.

3.2 Kyselytutkimuksen laadinta

Kyselytutkimus toteutettiin Forms-ohjelman avulla. Jokainen vastasi tutkimukseen anonyymisti. Kyselytutkimuksen ensimmäiset seitsemän vastaajaa oli Varsinais-Suomen ryhmästä. Tutkimuksen uusinnassa Varsinais-Suomen vastauksia varten kopioitiin sama kyselytutkimus, jotta vastauksia voitiin vertailla ensimmäisen kyselytutkimuksen vastauksiin.

Taustatietoina kyselytutkimuksessa ja haastattelussa tutkimukseen osallistuvilta kysyttiin työttömyyden kestoa ja työttömäksi jäämisen syytä. Työttömyyden keston aikahaarukka oli alle vuodesta yli kahdeksaan vuoteen. Vastaajilla oli myös vaihtoehto, ettei ole koskaan ollut palkkatyössä. Työttömäksi jäämisen syytä oli annettuna seitsemän erilaista vaihtoehtoa sekä avoin muu -vaihtoehto.

Ennen kyselytutkimusta tutustuttiin alasta löytyvään kirjallisuuteen. Kirjallisuuteen tutustumisen avulla haluttiin selvittää alan asiantuntijat, jotka ovat yleisesti tunnettuja ja tunnustettuja aihealueiden tutkijoita. Kyselytutkimuksessa haluttiin hyödyntää jo valmiina olevia asiantuntijoiden laatimia testikysymyksiä. Opinnäytetyön kyselytutkimus pohjautuu asiantuntijoiden tekemiin ja tieteellisesti tutkittuihin kyselyihin.

Ensimmäinen kuuden väittämän osio kartoittaa itseohjautuvuutta. Itseohjautuvuuden väittämät pohjautuvat osin professori Markku Niemivirran luomiin testikysymyksiin.

Testi on laadittu Motivaatio, oppiminen ja hyvinvointi –tutkimusryhmän tutkimusten pohjalta (Koskinen & Teberest 2017). Itseohjautuvuusosan testikysymykset pohjautuvat myös Freyr tutkimus- ja tietopalvelujen ja Filosofian Akatemian testikysymyksiin itseohjautuvuudesta. Itseohjautuvuuden testikysymykset on kehitetty työelämän näkökulmasta (Freyr 2019; Filosofian Akatemia 2019b). Filosofian Akatemian tutkija ja valmentaja Frank Martela (FT) on ollut mukana useassa itseohjautuvuutta tutkivassa hankkeessa (Filosofian Akatemia 2019a).

Toisen kuuden väittämän osio kartoittaa itsetuntoa. Väittämät pohjautuvat Psykoterapiakeskuksen itsetuntotestiin. Psykoterapiakeskuksen itsetuntotestikysymykset pohjautuvat Rosenbergin jo 1960-luvulla kehittämään itsetuntomittariin, jota alan ammattilaiset käyttävät itsetuntoa kartoitettaessa. Testi on laajimmin käytetty itsetunnon testi (Psykoterapiakeskus 2019).

Kolmas kuuden väittämän osio kartoittaa itseluottamusta. Itseluottamusta kartoittavat väittämät pohjautuvat Pentti Sydänmaanlakan kirjan Älykäs johtaminen 7.0 lopussa olevaan kyselyyn. Kysely on kehitetty arvioimaan omaa itsensä johtamista. Alkuperäisessä Sydänmaan luomassa kyselyssä on kymmenen itseluottamusta koskevaa kysymystä. Näistä kysymyksistä on valittu kuusi kysymystä ja ne on muokattu vastausvaihtoehtojen mukaisesti vastaamaan tämän tutkimuksen muita väittämiä.

Neljäs kuuden väittämän osio kartoittaa merkityksen kokemista. Osion väittämät pohjautuvat professori Tatjana Schnellin pitkäaikaiseen tutkimukseen ihmisen arvoista. Tatjana Schnellin luoma kysely selvittää uskomuksia, arvostuksia ja sitä, mikä on elämässä tärkeää (Löyttyniemi ym. 2016). Tatjana Schnell on tutkinut merkityksen kokemista. Hän on luonut kyselyn, joka on käytössä ympäri maailman. Testi on käännetty 17 eri kielelle. Hän on kirjoittanut aiheesta useita artikkeleja kansainvälisissä julkaisuissa. (Schnell 2018.)

Viides kuuden väittämän osio kartoittaa itsensä johtamista. Osio pohjautuu Pentti Sydänmaanlakan kirjan Älykäs johtaminen 7.0 lopusta löytyvään kyselyyn. Itsensä johtamisen osa kyselyssä pohjautuu hyvinvointiosaamisen osioon. Hyvinvointiosaamista kartoittaa Sydänmaanlakan kirjassa yhteensä 50 kysymystä. Näistä kysymyksistä on valittu tähän työhön kuusi, jotka on muokattu vastausvaihtoehtojen mukaisesti vastaamaan tämän tutkimuksen muita kysymyksiä. Kirjassa käytetään yhteensä 160 väittämää, jotka arvioivat ihmisen koko johtamiskäyttäytymistä (Sydänmaanlakka 2012, 152). Pentti Sydänmaanlakka (FT) on kirjoittanut itsensä johtamisesta useita teoksia ja on työskennellyt mm. tutkijana (Pertec 2019).

Kuudes kuuden väittämän osio kartoittaa itsekriittisyyttä. Osion väittämät pohjautuvat Ronnie Grandellin kirjoittamasta itsekriittisestä kertovasta kirjasta tehtyihin testikysymyksiin. Ronnie Grandell on laillistettu työterveyspsykologi ja työskentelee työterveyspsykologina ja johtajuusvalmentajana (Grandell 2018b). Hän on kirjoittanut aiheesta useampia kirjoja. Jatkuva itsekriittikki ei ole kenellekään hyväksi ja sitä pystytään selvittämään itsenäisesti viiden kysymyksen avulla (Pelo 2018). Itsekriittisyyttä kartoittavat väittämät on muokattu tämän työn muita kyselytutkimuksen väittämien esitystapaa vastaaviksi.

Seitsemäs kuuden väittämän osio kartoittaa itsemyötätuntoa. Osion väittämät pohjautuvat tieteellisesti tutkittuihin testikysymyksiin itsemyötätunnosta. Testi pohjautuu Teksaasin Austinin yliopiston tutkijoiden Pommierin ja Neffin sekä Belgian Leuven yliopiston tutkijoiden Raesin ja Guchtin tieteelliseen tutkimukseen (Itsemyötätunto 2019; Neff 2011). Tohtori Kristin Neff on yksi maailman johtavista itsetuntemuksen asiantuntijoista, joka on tutkinut itsemyötätuntoa jo yli kymmenen vuoden ajan (Self-compassion 2019).

Kahdeksas osio kartoittaa sisäisen puheen luonnetta. Tätä kartoittaa kaksi erillistä kysymystä. Nämä erilliset kysymykset pohjautuvat Edmund J. Bournen tutkimuksiin. Bourne jakaa kielteisen sisäisen puheen neljään eri tyyppiin, kriittikkoon, täydellisyyden tavoittelijaan, uhriin ja huolestujaan (Paso & Salomaa 2019). Bourne on erikoistunut ahdistuksen, fobioiden ja muiden stressihäiriöiden hoitoon ja kirjoittanut aiheesta useita kirjoja, joita on käännetty lukuisille kielille (Newharbingerpublications 2019). Näihin kahteen kysymykseen on edellisistä osioista poiketen erilaiset vastausvaihtoehdot. Kysymyksissä on viisi erilaista vastausvaihtoehtoa, jotka vaihtelevat kysymyksittäin sekä myös avoin, muu -vaihtoehto. Kysymykset kartoittavat yksilön sisäisen puheen luonteen tyyppiä. Ensimmäinen vastausvaihtoehto viittaa kriittikkoon, toinen vaihtoehto täydellisyyden tavoittelijaan, kolmas vaihtoehto huolestujaan ja neljäs uhriin. Viides vaihtoehto on tämän opinnäytetyön tekijän lisäämä positiivinen vaihtoehto.

Kysymyksen numero 45 ennen sisäisen puheen esiintymistiheyttä, on laatinut tämän työn tekijä. Kysymyksellä kartoitetaan vastaajien tapaa ajatella menneisyyttä. Kysymyksessä kysytään, miten vastaaja useimmiten ajattelee menneisyyden tapahtumista. Kysymys pohjautuu tämän työn tekijän havaintoihin ihmisten tavasta muistella epäonnistumisia ja katua tehtyjä valintoja. Viimeinen kysymys ennen taustatietokysymyksiä kartoittaa negatiivisen sisäisen puheen esiintymistiheyttä.

Kyselytutkimuksen ensimmäinen testaus

Kyselytutkimus testattiin ensimmäisen kerran opinnäytetyön tekijän työryhmän kesken. Siihen vastasi neljä työryhmän jäsentä kesäkuussa 2019. Vastaamiseen kului aikaa keskimäärin kymmenen minuuttia. Keskimääräinen vastausaika saa olla korkeintaan 15-20 minuuttia, muutoin kysely on liian pitkä ja heikentää vastaushalukkuutta (Ojasalo ym. 2015, 131).

Ensimmäinen kyselytutkimukseen vastaaja kiinnitti huomiota väittämien negatiiviseen muotoiluun. Suurin osa väittämistä oli negatiivisessa muodossa. Väittämät ja kysymyksien vaihtoehdot olivat alkuperäisessä muodossa, muokattuna siten, että vastausvaihtoehdot sopivat kysymyksiin. Ensimmäisen vastaajan palautteen pohjalta väittämiä muokattiin positiivisemmiksi.

Seuraavat kolme kyselytutkimukseen vastanneista vastasivat ensimmäisen vastaajan pohjalta muokattuihin kysymyksiin ja väittämiin. Yhdeltä vastaajilta tuli vielä palautetta osan väittämien negatiivisuudesta. Yhdeltä vastaajista tuli palautetta sisäisen puheen kysymysten vastaus-vaihtoehtoista. Sisäisen puheen laadun tyyppiä kartoittavissa kysymyksissä ei ollut positiivista vastausvaihtoehtoa, koska alan asiantuntijan kyselyssä ei tällaista vaihtoehtoa ollut. Kyselytutkimukseen vastanneiden palautteen pohjalta näihin kysymyksiin lisättiin positiivinen vastausvaihtoehto ja myös avoin vastausvaihtoehto, johon kyselyyn vastaaja voi itse kirjoittaa.

Kyselytutkimusta käytäessä läpi opinnäytetyön ohjaajan kanssa, päädyttiin muokkaamaan kaikki väittämät positiiviseen muotoon. Tämä on vastauksia tulkittaessa työmäärän kannalta kevyempi vaihtoehto. Analysointi helpottuu, nopeutuu ja virheiden määrä tuloksia analysoitaessa vähenee. Jokainen osio pystytään pisteyttämään saman kaavan mukaisesti.

Kyselytutkimuksen toinen testaus

Kyselytutkimus testattiin toisen kerran tutkijan lähipiirin teini-ikäisten keskuudessa. Huoltajilta kysyttiin tähän lupa ja kyselytutkimus lähetettiin nuorten huoltajille. Huoltajat ohjeistivat nuoria lukemaan kysymykset ja väittämät ja kertomaan, jos he eivät jotakin ymmärrä. Nuoret eivät suorittaneet itse kyselytutkimusta, vaan lukivat sen läpi. Tähän

ymmärtämisen testaukseen osallistui kolme nuorta. Kaikki kyselytutkimuksen lukeneista nuorista olivat iältään 14-vuotiaita ja peruskoulussa.

Yksi kyselytutkimuksen lukeneista nuorista kertoi huoltajalleen, luettuaan sen läpi noin viidessä minuutissa, ymmärtäneensä kaikki kysymykset ja väittämät. Toiset kaksi nuorta olivat lukeneet kyselytutkimuksen ensin paperilta sen jälkeen vielä puhelimen kautta. Kumpikin oli lukemisen jälkeen kertonut huoltajilleen ymmärtäneensä kaikki. Kyselytutkimus on tämän testauksen mukaan ymmärrettävässä muodossa. Kyselytutkimusta testasi yhteensä seitsemän henkilöä, neljä aikuista ja kolme alaikäistä nuorta.

3.3 Aineiston analyysi

Kyselyn avulla voidaan tuottaa laadullista ja määrällistä dataa. Kyselyistä saatua tietoa voidaan analysoida mm. keskiluvuilla, hajontaluvuilla, ristiintaulukoinnilla ja korrelaation avulla. (Ojasalo ym. 2015, 134.) Tässä tutkimuksessa kyselytutkimuksen aineistoa analysoitiin korrelaatioiden avulla ja selvitettiin sisäisen puheen vaikutusta itsetuntoon ja itseluottamukseen, merkityksen kokemiseen sekä itseohjautuvuuteen ja itsensä johtamiseen. Työssä selvitetään myös työttömyysajan pituuden ja työttömäksi jäämisen syyntä vaikutuksia itseohjautuvuuteen ja itsensä johtamiseen. Itsekriittisyyttä ja itsemyötätuntoa analysoitiin ja vertailtiin itsetunnon ja itseluottamuksen sekä merkityksen kokemisen välillä. Ristiintaulukoinnilla voidaan tutkia muuttujien jakautumista sekä niiden riippuvuuksia (KvantiMOTV 2004).

Kyselytutkimus on jaettu kahdeksan osioon. Seitsemässä osiossa on kuusi väittämää ja jokainen osio selvittää eri osa-alueita. Ensimmäiset seitsemän osiota käsittelevät erilaisia itseohjautuvuuteen vaikuttavia tekijöitä. Kyselytutkimuksen osiossa esitetään väittämiä itseohjautuvuudesta, itsetunnosta, itseluottamuksesta, itsensä johtamisesta, merkityksen kokemisesta, itsekriittisyydestä ja itsemyötätunnosta. Jokaiseen väittämään voi valita viidestä eri vaihtoehdosta. Vastausvaihtoehdot ovat kaikissa muissa osioissa samat paitsi sisäisen puheen laadun tyyppiä kartoitettaessa.

Vastausvaihtoehdot seitsemässä ensimmäisessä osiossa ovat: En juuri koskaan, harvemmin, silloin tällöin, usein ja melkein aina. Vastausvaihtoehdot silloin tällöin on numeraalisesti numero 3. Vaihtoehtoa, en osaa sanoa, ei tämän tutkimuksen vastausvaihtoehtoisissa ole. Mitä pienempi pistemäärä on, sitä negatiivisempi on valmennettavan kuva itsestä. Vaihtoehto melkein aina, antaa 5 pistettä, usein 4 pistettä, harvemmin 2

pistettä ja en juuri koskaan 1 pisteen. Ensimmäisessä vaiheessa työssä käytettiin Osgoodin asteikkoa, mutta päädyttiin käyttämään Likertin asteikkoa opinnäytetyön ohjaajan suosituksesta. Osgoodin asteikkoa käytetään, kun ääripään adjektiivit ovat vastakkain (Heikkilä 2014, 38).

Kyselytutkimuksessa on yhteensä 49 kysymystä. Viimeisiin neljään kysymykseen ei annettu numeroarvoa. Näistä neljästä kysymyksestä kaksi kartoittaa työttömyyden syytä ja työttömyysajan pituutta. Tutkimuksen avulla haluttiin selvittää, vaikuttaako työttömyyden pitkittyminen oleellisesti ihmisen itseohjautuvuuteen ja sisäiseen puheeseen. Yksi neljästä kysymyksestä kartoittaa negatiivisen sisäisen puheen esiintymistiheyttä ja yksi kartoittaa tapaa ajatella menneestä.

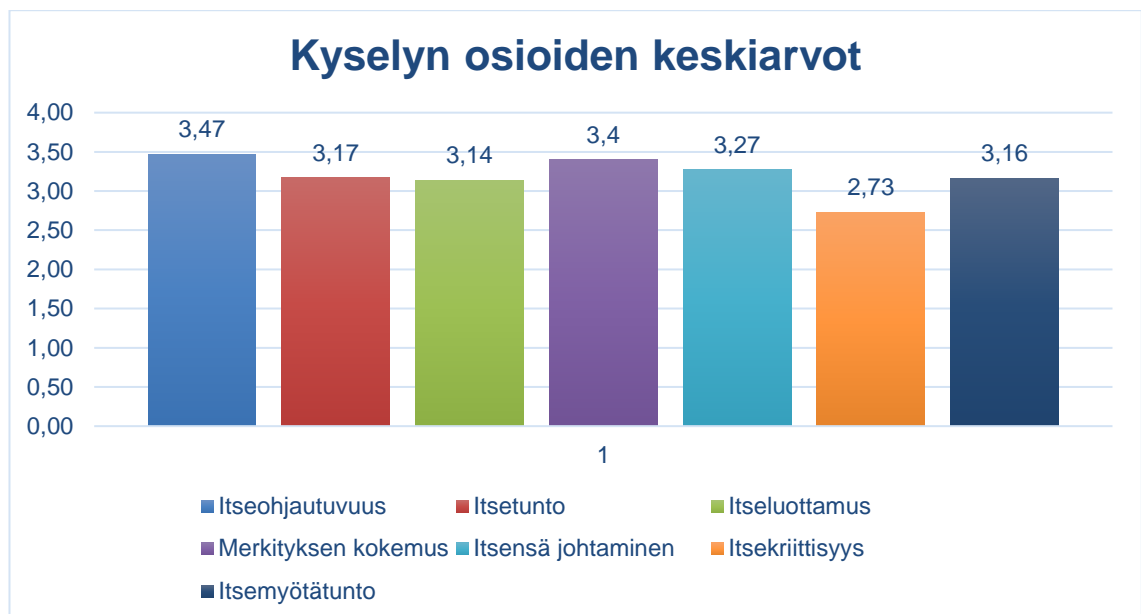
Tutkimuksessa verrattiin Varsinais-Suomen ryhmän ensimmäisen kyselytutkimuksen vastauksia saman ryhmän toiseen kyselytutkimuksen vastauksiin. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko valmennukseen kuuluvalla työelämäjaksolla vaikutusta valmennettavan itsekriittisyyteen, itsetuntoon ja itseluottamukseen. Valmennusjaksoon kuuluva työelämäjakso on vuosien kokemusten mukaan näyttänyt nostavan opiskelijoiden itseluottamusta ja vahvistavan itsetuntoa. Jotta asia ei jää väin tutkijan omaan tunteeseen asiasta, verrattiin ennen ja jälkeen työelämäjakson saatuja vastauksia keskenään.

Haastattelussa ei kartoitettu haastateltavan taustatietoja. Haastatteluaineisto litteroitiin haastattelun jälkeen. Aihealueita haastattelussa on kolme: itseohjautuvuus, itsensä johtaminen ja sisäinen puhe. Teemoihin pohjaten luotiin itseohjautuvuutta tukevaa opetusmateriaalia. Haastateltavat on kirjattu opinnäytetyöhön termeillä H1, H2, H3, H4, H5 ja H6. Numerointi tehtiin haastattelujärjestyksen perusteella.

4 SISÄISEN PUHEEN VAIKUTTAVUUS

Sisäisen puheen vaikuttavuutta tutkittiin vertailemalla. Sisäistä puhetta tutkittiin kyselytutkimuksessa usealta eri kannalta. Vastaajat vastasivat itseohjautuvuutta, itsetuntoa, itseluottamusta, merkityksen kokemusta, itsensä johtamista, itsekriittisyyttä ja itsemyötätuntoa koskeviin väittämiin. Erilliset sisäisen puheen kysymykset kartoittavat vastaajan tapaa asettaa itsensä erilaiseen rooliin sisäisessä puheessa. Tutkimustuloksia analysoitiin osa-alueittain ja vastauksia verrattiin eri osa-alueiden kesken. Vastauksista etsittiin korrelaatioita osioittain ja myös väittämittäin.

Seitsemästä kyselytutkimuksen osiosta laskettiin keskiarvo (kuvio 5). Vastaajat vastasivat seuraavilla keskiarvoilla: itseohjautuvuus 3,47, itsetunto 3,17, itseluottamus 3,14, merkityksen kokemus 3,40, itsensä johtaminen 3,27, itsekriittisyys 2,73 ja itsemyötätunto 3,16. Mitä suurempi on osion keskiarvo, sitä positiivisemmin osioon on vastattu. Jokaisessa osiossa on kuusi väittämää. Maksimi keskiarvo osiossa on 5 ja minimi 1. Itsekriittisyyden osion pistemäärä poikkesi muista osioista. Itsekriittisyyden osion keskiarvo on alle kolme, jolloin vastaajat ovat valinneet kysymyksiin enemmän vastausvaihtoehtoja harvoin tai en juuri koskaan.



Kuvio 5. Vastaajien näkemys omasta toiminnasta kyselytutkimuksen osioittain.

Haastattelun avulla tutkittiin yksityiskohtaisemmin sisäisen puheen vaikuttavuutta itsensä johtamiseen ja itseohjautuvuuteen. Haastatteluaineistoa hyödynnettiin opetusmateriaalin luonnissa ja opinnäytetyössä syventävänä tietona. Sisäistä puhetta havainnollistettiin opetusmateriaalissa ja tässä työssä suorien lainauksien avulla.

4.1 Sisäisen puheen laadun tyyppi ja esiintymistiheyden vaikutus

Sisäisen puheen laadun tyyppiä kartoitti kyselytutkimuksessa kaksi erillistä kysymystä. Kysymykset jakavat vastaajat kriitikoihin, täydellisyydentavoittelijoihin, huolestujiin ja uhreihin. Muut kysymyssarjat puolestaan kartoittivat itsekriittisyyttä, itsemyötätuntoa, itsensä johtamista, itsetuntoa, itseluottamusta, merkityksen kokemusta ja itseohjautuvuutta.

Kuviossa 6 on sisäisen puheen laadun tyyppiä verrattu kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvoon. Sisäisen puheen laadun tyyppiä mitattiin kahden kysymyksen avulla. Vastaajista kahdeksan vastasi ensimmäiseen sisäisen puheen laadun tyyppiä koskevaan kysymykseen kriitikon ajatuksin. Jokaisen vastaajaryhmän koko kyselytutkimuksen keskiarvo laskettiin yhteen ja jaettiin vastaajien kesken, jotta saatiin vertailukelpoiset luvut. Kriitikon ajatuksin vastanneiden keskiarvo on 2,86. Kolme vastasi täydellisyyden tavoittelijan ajatuksin. Näiden vastaajien keskiarvo on 2,37. Loput kuusitoista vastaajista valitsi positiivisen vaihtoehdon. Näiden vastaajien keskiarvo on 3,35.

Toiseen sisäisen puheen laadun tyyppiä kartoittavaan kysymykseen neljä vastaajaa vastasi kriitikon ajatuksin. Näiden vastaajien kokonaiskeskiarvo kyselytutkimuksessa on 2,71. Vastaajista kolme valitsi huolestujan vaihtoehdon. Näin vastanneiden kokonaiskeskiarvo on 2,43. Kaksi vastaajista valitsi uhrin vaihtoehdon. Näin vastanneiden kokonaiskeskiarvo on 2,14. Kahdeksantoista vastanneista valitsi positiivisen vaihtoehdon. Näin vastanneiden kokonaiskeskiarvo kyselytutkimuksessa on 3,54.



Kuvio 6. Sisäisen puheen laadun tyyppien vertailu koko kyselytutkimuksen keskiarvoon.

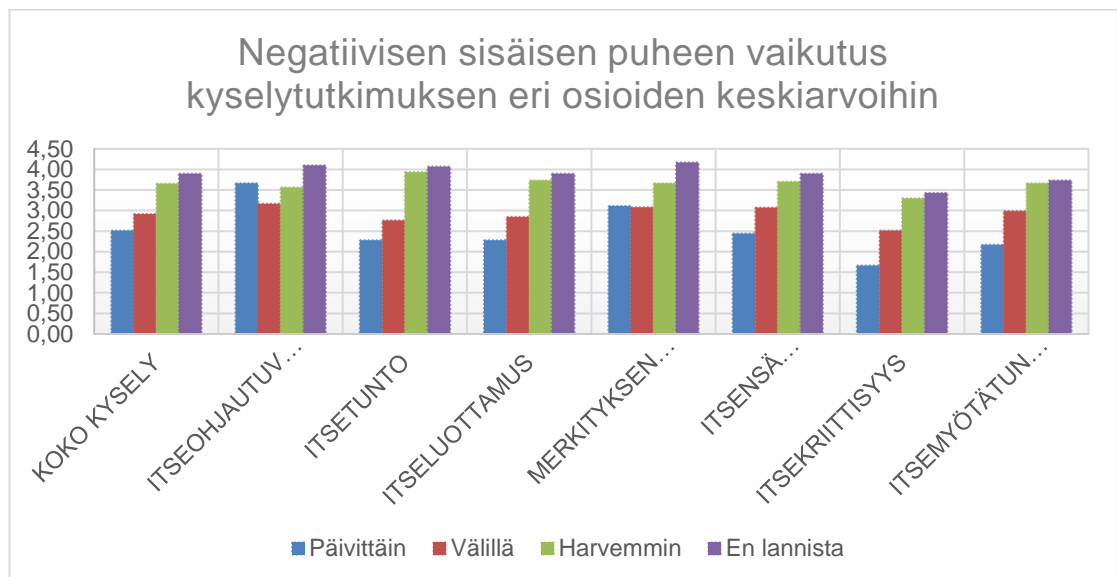
Kyselytutkimuksen vastauksia tarkasteltiin osioittain ja vertailtiin keskenään. Kriitikon, täydellisyysden tavoittelijan, uhrin tai huolestujan laadun tyyppien valinneiden vastaajien kokonaiskeskiarvot kysymysoasioittain poikkeavat huomattavasti positiivisen vaihtoehdon valinneista. Kriitikon, täydellisyysden tavoittelijan, uhrin ja huolestujan vaihtoehdot valinneilla on huonommat itseohjautuvuuden taidot, heikompi itsetunto, huonompi itseluottamus, he kokevat merkityksensä vähäisempänä ympäröivään yhteiskuntaan, heillä on puutteita itsensä johtamisen taidoissa, he ovat itsekriittisempiä sekä vähemmän myötätuntoisia itselleen.

Negatiivisen sisäisen puheen yleisyyttä kartoitettiin kysymällä, lannistaako vastaaja itseään negatiivisilla ajatuksilla. Kolme vastaajista lannistaa päivittäin, neljätoista vastaajista välillä, viisi vastaajista harvemmin ja viisi ei lainkaan. Vastaajien kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvoja vertailtiin lannistavan sisäisen puheen määrän esiintymistiheyteen.

Sininen pylväs kuvaa vastaajia, jotka ilmoittivat lannistavansa itseään päivittäin negatiivisilla ajatuksilla. Näiden vastaajien kohdalla vain itseohjautuvuus ja merkityksen kokemisen osioiden keskiarvot ovat kolmen yläpuolella. Muut kyselytutkimuksen osa-aluei-

den keskiarvot ovat alle kolme. Punainen pylväs kuvaa vastaajia, jotka ilmoittivat lannistavansa itseään välillä negatiivisilla ajatuksilla. Näiden vastaajien kohdalla kyselytutkimuksen eri osa-alueiden keskiarvot ovat yli kolme itseohjautuvuuden, merkityksen kokemuksen ja itsensä johtamisen osalta. Muut kyselytutkimuksen osa-alueiden keskiarvot ovat alle kolme. Vihreä pylväs kuvaa vastaajia, jotka ilmoittivat lannistavansa itseään harvemmin negatiivisilla ajatuksilla. Näiden vastaajien kohdalla kyselytutkimuksen kaikkien osa-alueiden keskiarvot ovat yli kolme. Violetti pylväs kuvaa vastaajia, jotka ilmoittivat etteivät lannista itseään negatiivisilla ajatuksilla. Näiden vastaajien kohdalla kyselytutkimuksen kaikkien osa-alueiden keskiarvot ovat yli kolmen.

Ensimmäinen kohta kuvaa koko kyselytutkimuksen keskiarvoa vastaajaryhmittäin. Toinen kohta kuvaa vastaajien keskiarvoa itseohjautuvuuden kysymysosiossa, kolmas itsetunnon, neljäs itseluottamuksen, viides merkityksen kokemisen, kuudes itsekriittisyyden ja viimeinen kuvaa vastaajien keskiarvoa itsemyötätunnon kysymysosiossa.



Kuvio 7. Negatiivisen sisäisen puheen vaikututtavuus eri osioihin.

Negatiivisten ajatusten vaikutus kyselytutkimuksen osa-alueisiin on suuri. Vastaajat, jotka eivät lannista itseään negatiivisesti, saivat huomattavasti korkeamman keskiarvon itseohjautuvuuden, itseluottamuksen, merkityksen kokemuksen, itsensä johtamisen, itsekriittisyyden ja itsemyötätunnon osioista. Vastaajat, jotka eivät lannista itseään negatiivisilla ajatuksilla, vastasivat itseohjautuvuuden osioon huomattavasti positiivisemmin kuin muut vastaajaryhmät.

Sisäistä puhetta kysyttiin haastattelun loppuvaiheessa. Haastateltavilta kysyttiin, miten haastateltava kannustaa itseään jaksamaan ja millaisin sanoin haastateltava yleensä moittii itseään, kun on tehnyt mielestään väärin. Kukaan haastateltavista ei kertonut kannustavansa itseään. Se nähtiin aika vieraana asiana.

En mä oo varmaa tee kyllä yhtää mittää. Nii en. En mun mielestä. Mul on kyl nii selkeet rutiinit kotonaki ettei mun tuu nii. Nii en mä tiedä. Sit mä vaan lähden tekemään jotain, et ei mul mittä semmost tsemppi juttuu, et nyt on pakko tai. H1

Jotenkin silleen, et on pakko. Et nyt on niinko pakko. Et nyt vaan on asioita mitkä pitää tehdä. Et ei siinä oikeen. En mä oo oikeen keksiny mitään semmosta, millä niinko sais lisää potkua ja niinko paremman mielen tai niinko mitään. Et se on enemmin se, et ko joku asia on sovittu niinko tehtäväks ni mä teen sen parhaan kykyni mukaan. H5

Ei oikeestaan (tiedusteltaessa, onko haastateltavalla jokin tapa tsemppata itseään jaksamaan). Et mä laitan niiko semmosen pilotti (nimi) päälle, et se tekee sen homman loppuun, vaikka kuin olisi haasteellinen. Niin ja sit tietysti joku palkinto, kun on hyvin suoritettu työ. Vaiks se olis sitte Heseltä ranskalaiset tai jotain tomosta, mut. H6

Haastattelussa tuli enemmän esiin tottumus. Haastateltavat ovat tottuneet tekemään asiat loppuun asti. Haastateltavat sen sijaan kertoivat moittivansa itseään.

Et sit taaskaan viittiny. Et sit taaskaa pystyny. Olisit nyt koittanu. H5

Et voi vitsi sä oot tyhmä. Et eks sä ny voinu. Kui sä saatoit tehdä näi. H3

Idiootti. Tulee semmone et sä niinko yhtää taas niinko ajatellu. Nää on niinko nää yleisimmät lauseet mitkä tulee mulle ensimmäisenä mieleen. H4

Voi vittu (nimi). Et jos nyt hiukan himmaisit tahtii ja käyttäisit sitä päätäs enne ko ruppeet tekemää. H2

4.1.1 Itsekriittisyyden vaikutus

Itsekriittisyyden osion keskiarvo on 2,73. Itsekriittisyyden osio on ainoa osio, jonka keskiarvo on alle kolme. Jokaisesta väittämästä laskettiin erikseen keskiarvo. Keskiarvo neljässä itsekriittisyyttä koskevassa väittämässä on alle kolme. Väittämän, *kun olen tehnyt virheen, puhun itselleni samalla tavalla kuin puhun virheen tehneelle parhaalle kaverilleni*, keskiarvo on 2,11. Vastaajista 13 on valinnut vaihtoehdon, en juuri koskaan, 6 harvoin, 3 silloin tällöin, 2 usein ja 3 vaihtoehdon melkein aina.

Haastattelussa kysyttiin sitä, miten he puhuvat virheen tehneelle kaverille. Haastateltavalta kysyttiin, voisiko hän puhua samoin kaverilleen kuin itselleen.

En, en sanois. No mä o lohduttaisi sitä, et kyl mulleikki käy nii ja mulleikki on käyny nii. En mä haukkuis senkin tyhmä. Ei, ei tulis mieleenkää. H3

Ei, en mä pysty. En mä pysty siihen. Kyl mä niinko itteni haukun ihan to-dellakin, mut siis en mä pystyis sitä toiselle tekemään. Ei se vaan toimi. H4

Väittämän, *muistelen usein kaikkia onnistumisia elämässä*, keskiarvo on 2,11. Vastaa-jista 8 vastasi, en juuri koskaan, 12 vastasi harvoin, 4 silloin tällöin, 2 usein ja yksi vas-taajista valitsi melkein aina. Väittämän, *kun olen onnistunut, kehun itseäni mielessäni*, keskiarvo on 2,48. Väittämän, *kun olen tehnyt virheen, koitan kannustaa itseäni kerto-malla, että kaikki tekevät virheitä joskus*, keskiarvo on 2,81. Väittämien, *en jätä asioita tekemättä, vaikka joskus mietin osaanko ja pystynkö ja vaikka olen tehnyt virheen, pys-tyn lähes heti keskittymään myös muihin asioihin*, keskiarvo on 3,44.



Kuvio 8. Itsekriittisyyttä kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.

Itsekriittisyyden osioista etsittiin merkittäviä korrelaatioita. Vaikka korrelaatiota esiintyy, se ei tarkoita syy – seuraussuhdetta. Itsekriittisyyden osio korreloi positiivisesti itsetunnon osion kanssa. Vastaaajilla, jotka kokevat olevansa itsekriittisiä, on taipumusta alhaisempaan itsetuntoon. Itsekriittisyyden ja itsetunnon korrelaatiokerroin on $r=0,406$, $n=27$ ja $p=0,037$, 2 suuntainen. P-arvon ollessa alle 0,05, voidaan tulosta pitää riittävänä näyttönä perusjoukossa esiintyvän korrelaation puolesta (Taanila 2019).

Taulukko 1. Itsekriittisyyden osion tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio eri osioiden kanssa.

	Itsetunto	Itsemyötätunto	Merkityksen kokemus
Otoskoko	27	27	27
Otoksesta laskettu korrelaatiokerroin	0,403	0,420	0,427
p-arvo (2-suuntainen)	0,037	0,029	0,027

Itsekriittisyyden osio korreloi positiivisesti itsemyötätunnon osion kanssa $r=0,420$, $n=27$ ja $p=0,029$, 2 suuntainen, samoin kuin merkityksen kokemuksen osion kanssa $r=0,427$, $n=27$ ja $p=0,027$, 2 suuntainen. Vastaajilla, jotka kokevat olevansa itsekriittisiä, on taipumusta vähäisempään itsemyötätuntoon ja heillä on myös taipumusta vähäisempään merkityksen kokemiseen.

Itsekriittisyyden osio korreloi myös itseluottamuksen osion ($r=0,396$, $n=27$, $p=0,04$, 2 suuntainen) kanssa. Vastaajilla, jotka kokevat olevansa itsekriittisiä, on taipumusta alhaisempaan itseluottamukseen. Tutkimuksien mukaan usko omaan kykyihin liittyy suoraan kykyyn toteuttaa. Itsekriittisyys heikentää itseluottamusta ja haittaa kykyä tehdä parhaansa. Kun jatkuvasti haukkuu itseään, lopulta menettää itseluottamuksen. (Neff 2018, 208-209.)

Itsekriittisyyden osion vastaajista 10 sai keskiarvoksi yli kolme. 17 vastaajista sai keskiarvoksi kolme tai alle. Yli kolme keskiarvolla itsekriittisyyden osioon vastanneiden kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo on 3,77, kun se keskiarvolla kolme tai alle vastanneilla on 2,85. Itsekriittisyys ja sen määrä vaikuttavat tämän tutkimuksen vastaajilla alentavasti jokaiseen osioon eli itseohjautuvuuteen, itsetuntoon, itseluottamukseen, merkityksen kokemiseen, itsensä johtamiseen ja itsemyötätuntoon. Suurimmat vaikutukset itsekriittisyydellä on tämän tutkimuksen vastaajien itsetuntoon, itseluottamukseen ja itsensä johtamiseen.

Haastattelussa haastateltavilta ei suoraan kysytty itsekriittisyydestä. Useammalla haastateltavalla itsekriittisyys kuitenkin tuli haastattelun kuluessa esiin. Kysyttäessä, miten voisit johtaa itseäsi paremmin, tuli esiin haastateltavien itsekriittisyys.

No sitä positiivista enemmän. Et kyl sitä huomaa et välillä on niinko negatiivinen. Et niinko huomaa et jotenki sit tulee sillai vaistomaisesti se negatiivinen sieltä. Negatiiviset asiat. Et justii rupee valittaa ja ku kattoo peiliin ni justii on se muti muti. Et joo. Et ei niinko oikeesti tykkää, mut niinko sit justii et huomaa niiko jälkeinpäin et. Välillä ku ihmisten kans juttelee ni sitä huomaa et hetkinen et mitä tuli taas sanottuu. Et mä voisin niinko ihan oikeesti nyt oppii tän asian jo. Et ei

niiko aina oteta niit huonoi asioit esiin et jotain hyvää ja positiivist .Et niinko sitä mä täs harjoittelen. H3

Useimmiten itsekriitikki aktivoituu, kun ihminen tekee jotakin omasta mielestään väärin. Itsekriitikkiä saattaa esiintyä myös, vaikka ihminen ei olisi tehnyt mitään väärin tai epäonnistunut. Itsekriittisyys saattaa olla mielessä läsnä kuin varjo, joka kritisoi tekemisiä koko ajan ja jatkuvasti. Itsekriittisyys saattaa koskea mm. ulkonäköä, syömistä, treenaamista, työskentelytapoja, ihmissuhteita, raha-asioiden hoitamista tai tapaa toimia. Useimmiten itsekriittisyyttä ilmenee, jos ihminen kokee alittavansa omat odotuksensa jollakin elämän alueella. Itsekriittinen suhtautuminen voi aktivoitua missä tilanteessa tahansa ja mistä syystä tahansa. Sitä voi esiintyä yhdellä tai lähes kaikilla elämän osa-alueilla. (Grandell 2018, 18-19.)

Haastateltavan kerrottua omasta vahvuudestaan keskusteltiin asian merkityksestä haastateltavalle. Kysyttäessä haastattelussa haastateltavalta, miten hän itse suhtautuu kertomaansa onnistumiseen, itsekriittisyys estää asiasta iloitsemisen.

Nii no näin ajatellen luulis (että hyvästä ominaisuudesta voisi iloita ja olla ylpeä), mutta kuitenkin siel on ain joku semmone takana et joku sanoo et meniks se ny kuitenkin nii hyvi. Et olisiks sä ny kuitenkin viel voinu tehdä sen jotenkin paremmin. Mun tytär sanoo ainaki ain näi et tota et mä olen niinko. Mä mollaan koko ajan itseäni ihan turhaan. Hän sanoo et mun pitäis mennä joka aamu peilin eteen ja sanoo et hitsi sä oot hyvä tyyppi. H4

Itsekriitikki on eräänlaista alistumiskäyttäytymistä. Ihminen asemoi itsensä toisten alapuolelle. Tämä asenne tulee halusta välttyä torjutuksi ja hylätyksi tulemiselta. Se liittyy eloonjäämisviettiin. (Neff 2018, 39.) Suomalaisessa kulttuurissa itsensä vähättelyä on pidetty kohteliaana käytöksenä. Itseään ja osaamistaan ei ole ollut hyvä tuoda esille. (Keltikangas-Järvinen 2010, 52.)

Haastattelussa itsekriittisyys nousi esiin, vaikka haastateltava ymmärsi epäonnistumisen syyn. Haastateltavalta kysyttiin, voisiko hän olla tyytyväinen itseensä aina kun hän yrittää parhaansa.

Ei, en, se vaan ei silti riitä. Et pitäis pystyy parempaan. Pitäis pystyy kuuntelemaan. Et tää on oletettavasti sieltä lapsuudesta tullu. Mulla ei ollu silloin vielä todettu keskittymishäiriö. Mä olin vaan laiska ja hiukan tyhmä. Et se oli aina vaan laiskuutta ja vähän tyhmyyttä ja hiukan sitä, ettei kiinnostu. Et ei, ei kenellekään tullut mieleen, et se ei välttämättä oo ihan niin. Et ei se niinko riipu siitä, ettei mua kiinnostais tai et mä olisin laiska. Et jos se olis todettu jo ala-asteella, ni olis varmaa löydetty paljo erilaisii oppimismetodei millä mä pysyisin paremmin niinko keskittymään ja sisäistämään asiat. Mut se on sieltä jäänyt oletettavasti. Et olis pitäny pystyy parempaan ja sitä on sillon, ko on kaikki muut kyseenalaistanu et miks kokeesta tuli tämmönen numero. Et miks ei tullu tän parempaa. Nii sitä on

ittekki miettiny et no miks ei. No ko mä olen tyhmä ja laiska. Et mä en viitti lukee tarpeeksi ja mä en viitti kuunnella tunnilla ja mä olen tyhmä ja mä en opi. H5

Haastateltavilta tiedusteltiin, kuinka kauan itsekritiittisen ajatukset pyöriivät. Osa pystyy unohtamaan oman ”mokan” nopeammin, osalla se vie enemmän aikaa.

Sanotaan näin, et aikasemmin se oli sitä, et se oli päivätolkul. Ja oli justii se, et oikeesti häpes silmät päästä, et miten ihminen voi olla tämmönen. Mut niinko nykyisin se on enemmän sitä, et mä käyn vaan sen keskustelun läpi, et okei no ni mä onnistui täs niinko taas. Et taas mä sanoin jotain hölmöä. Et ni se on se hetki, ku mä sitä pohdin ja sit mä, et no anna olla. Se tulee niinko sitte jo vähä jo kiukuseenki, et anna nyt jo olla. H4

No ainaki mä huomaan, et mä mä niinko mietin sitä. Tavallaan se pyörii mun mielessä kauan. Et ei se mee ihan niinko monelt vaa. Et ko et mokaa jotenki, ni se o vaa niiko, et ei ne sitä ajattele kummemmin, mut mä ajattelen sitä niinko pitkään. Ja varsinki sitä, et mitä ne muut ajattelee. Et mä ajattelen aina niin, et mitä ne muut ajattelee. Vähän niinko kaikis asiois. Et siks just ei niinko. Tavallaan pelkääki nit epäonnistumisii enemmä siks, et mitä ne muut ajattelee. H3

Itsekriittisyys aktivoituu, jos ihminen kokee muiden suhtautuvan kriittisesti. Ihmisten mielessä on halu tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi. Itsekriittisyys kasvaa, kun ihminen kokee itsensä riittämättömäksi. Moni myös kritisoi itseään siitä, mitä on sanomatta jättänyt tai sanonut tilanteissa, joissa toinen ihminen on ehkä odottanut erilaista vastausta. (Grandell 2018, 18.)

Itsekriittisyys näkyi myös siinä, ettei omaa suoritusta ja onnistumista osattu arvostaa. Kysyttäessä, keuhko ja kiitkö itseäsi onnistumisen jälkeen ja jos joku toinen olisi tehnyt kuten itse olet, olisitko keuhunut ja kiittänyt.

En oikeestaan mitenkään. Et jos joku asia on tehty ni sit se on vaa et noni hyvä. Kyl mä keuhisin ja kiittäisin (jos joku toinen olisi tehnyt saman asian). Ja varsinkin jos tietäisin minkä moiset työtunnit ja ajan ja vaivan ja kaiken on käyttäny siihen, ni kyl mä kiittäisin ja keuhisin. H5

No en mä kyl yleensä koskaan kiitä itseäni. En varmaa. En mä usko et mä ikinä et oletpas hyvä. Joo keuhun ja kiitän (toisia ihmisiä) mut en mä kyl itseäni en, en. H3

Joo. Ei nii kun sitä oikee miettii nii jotenki se tuntuu niin vieraalta oikee kiittää itteää tai hyvä et sä onnistuit tässä niinko. Et tiedäks et jotenki se tuntuu sellaseslt. Et sitte ko joku on puhunu tästä asiasta ni mä katon hiukan hitaasti, et oleks tosissas. Mut kyl sen sit niinko on ajatellu sitä hiukan enemmän, et kyl se on niinko hyvä juttu et pystyis siihe. Et antais kiitost myös ittelles, et ko on onnistunu jossaki. H4

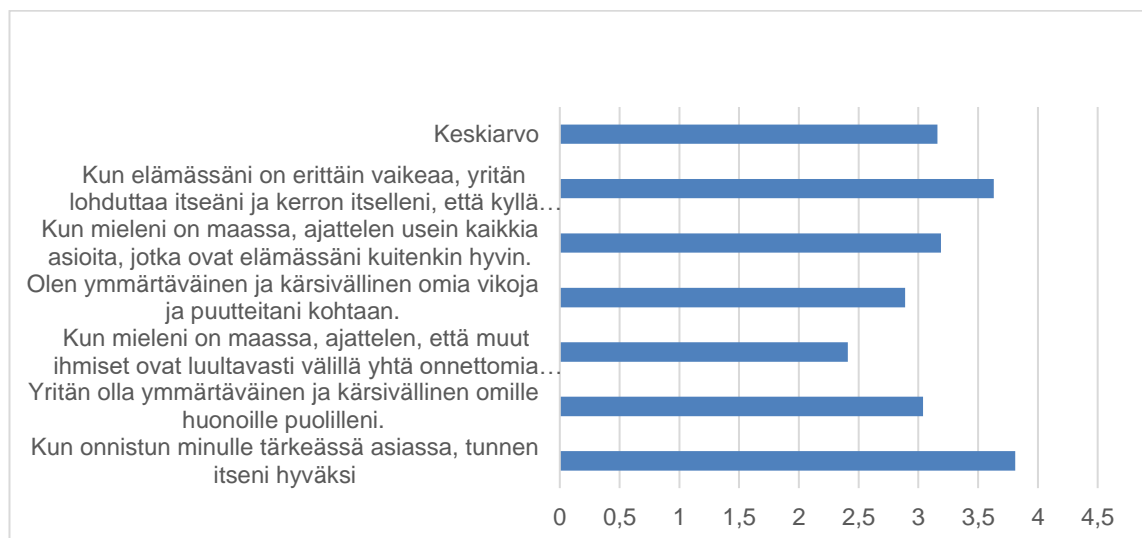
Haastateltavista löytyi myös poikkeuksia. Kolme vastaajista kertoi keuhuvansa itseään myös joskus hyvän suorituksen jälkeen.

Mul on niinko semmonen, et hyvä (nimi). Joo mä on oppinu siitä, ko mä oon keuhunu aina mun koiria ni miks mä en vois keuhuu myös itteeni, työkavereita ja ystäviä. H6

En mä tiedä. Kai mä sanon, et hyvä minä. Harvemmin kylläkään niin, juu. H1
Aika hyvin tehty, vaikka itte sanonki. H2

4.1.2 Itsemyötätunnon vaikutus

Itsemyötätunnon osion keskiarvo on 3,16. Jokaisesta väittämästä laskettiin keskiarvo. Keskiarvo kahdessa itsemyötätuntoa koskevassa väittämässä on alle kolme. Väittämien, *kun mieleni on maassa, ajattelen, että muut ihmiset ovat luultavasti välillä yhtä onnettomia kuin minä* (keskiarvo 2,41) ja *olen ymmärtäväinen ja kärsivällinen omia vikoja ja puutteitani kohtaan* (keskiarvo 2,89), keskiarvot ovat alle kolme. Muut itsemyötätuntoa käsittelevien väittämien keskiarvot ovat yli kolme, kuten kuviosta 11 tulee esiin.



Kuvio 9. Itsemyötätuntoa kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.

Itsemyötätunnon osio korreloi itsetunnon osion kanssa. Vastaajat ovat vastanneet sekä itsemyötätunnon että itsetunnon väittämiin merkitsevän samansuuntaisesti. Vastausten korrelaatiokerroin $r=0,420$, $n=27$ ja $p=0,015$, 2 suuntainen, jota voidaan pitää merkitsevästä korrelaationa. Vastaajilla, jotka kokevat olevansa vähemmän myötätuntoisia itselleen, on taipumusta alhaisempaan itsetuntoon.

Itsemyötätunnon vastauksia verrattiin itsetunnon vastauksiin. Vastaajat, jotka olivat vastanneet yli kolmen keskiarvolla itsemyötätunnon osioon, olivat vastanneet myös yli kolmen keskiarvolla itsetunnon osioon. Tämän tutkimuksen vastaajien itsetunto on selvästi yhteydessä itsemyötätuntoon. Mitä myötätuntoisempi vastaaja on itselleen, sen parempi on hänen itsetuntonsa.

Itsemyötätunto on pysyvämpi kuin itsetunto. Itsemyötätunto tarkoittaa itsensä hyväksymistä myös epäonnistumisen hetkellä. Kyse ei ole minäkuvan pitämistä positiivisena koko ajan vaan omien vahvuuksien ja heikkouksien hyväksymistä. Se ei ole riippuvainen toisten ihmisten arviosta ja saadusta palautteesta. Itsemyötätuntoinen ihminen ei vertaa itseään toisiin ihmisiin vaan pitää itseään arvokkaana sellaisena kuin on. Itsemyötätunto ja itsetunto ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa, mutta myötätuntoisesti itseen suhtautuvalla on yleensä parempi itsetunto. (Neff 2018, 197-198.)

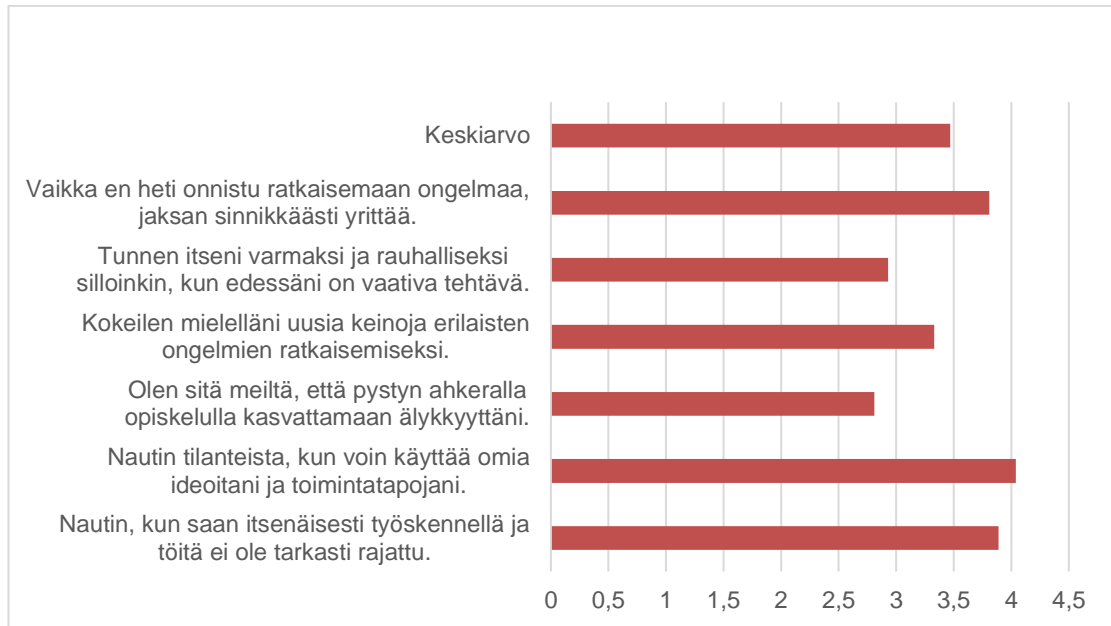
Tutkimukset osoittavat itseensä myötätuntoisesti suhtautuvien ihmisten kykenevän suhtautumaan omiin virheisiin rauhallisemmin. Itsemyötätuntoiset ihmiset pystyvät lähestymään ongelmia laajemmasta näkökulmasta eivätkä koe omien arjen ongelmiansa olevan sen suurempia kuin muidenkaan ongelmat. On fysiologista näyttöä siitä, että itseensä myötätuntoisesti suhtautuvat ihmiset pystyvät ottamaan vastaan haastavat elämäntilanteet muita paremmin (Neff 2016, 159-161).

Haastattelussa ei suoranaisesti kysytty haastateltavilta itsemyötätunnosta, mutta asia tuli esiin haastattelun muiden kysymysten avulla. Haastateltavilla oli jonkin verran rajoitteita, jotka vaikeuttivat elämää. Itsemyötätuntoa omille rajoitteille ei aina löytynyt. Näin vastasi yksi haastatelluista, kun häneltä kysyttiin voisiko hän hyväksyä omat rajoitteet:

Joskus mut en läheskään aina. Et mä tiedän, et mun pitää syyttää siitä keskittymishäiriö, mut se ei riitä mulle vaan mun pitäis pystyy löytämään se keino et millä mä pystyisin oppimaan niin et joku muu puhuu tai se et mä luen jostain. Et mä pystyisin keskittymään siihen riittävästi. Mä en oo löytäny sitä keino ni se ei silloin riitä. Pitäis yrittää enemmän. H5

4.2 Itseohjautuvuus

Itseohjautuvuuden osion keskiarvo on 3,47. Jokaisesta väittämästä laskettiin keskiarvo. Keskiarvo kahdessa itseohjautuvuutta koskevassa väittämässä on alle kolme. Itseohjautuvuuden osion väittämän, *olen sitä mieltä, että pystyn ahkeralla opiskelulla kasvatamaan älykkyyttäni*, keskiarvo on alle kolme (2,81). Myös väittämän, *tunnen itseni varmaksi ja rauhalliseksi, vaikka edessäni on vaativa tehtävä*, keskiarvo on alle kolme (2,93). Muut itseohjautuvuuden osion väittämien keskiarvot ovat kolme tai yli.



Kuvio 10. Itseohjautuvuutta kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.

Väittämiin, joiden keskiarvo on alle kolme, etsittiin tilastollisesti merkitseviä korrelaatioita muiden väittämien kanssa. Itseohjautuvuuden osion väittämän 3; *olen sitä mieltä, että pystyn ahkeralla opiskelulla kasvattamaan älykkyyttäni*, ei ole tilastollisesti merkitsevää positiivista korrelaatiota itsensä johtamisen osion väittämän 27; *olen sitä mieltä, että aina kannattaa opiskella uutta*, kanssa ($r = 0,313$, $n = 27$ ja $p = 0,112$, 2 suuntainen). Tilastollisesti merkitsevää positiivista korrelaatiota esiintyi mm. seuraavien väittämien kanssa: *uskon, että minulla on monia hyvä ominaisuuksia ja puolia* (väittämä 8); *luotan itseeni ja kykyyni suoriutua* (väittämä 13); *kun onnistun tehtävässä, olen sitä mieltä, että se johtui siitä, että olen hyvä* (väittämä 22); *muistelen usein kaikkia onnistumisiani elämässä* (väittämä 33); *olen asettanut itselleni päämääriä ja tavoitteita, jotka aion saavuttaa* (väittämä 30) ja *tunnen itseni varmaksi ja rauhalliseksi, vaikka edessäni on vaativa tehtävä* (väittämä 5).

Taulukko 2. Väittämän 3 tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio eri väittämien kanssa.

Väittämän 3 korrelointi	Väittämä 8	Väittämä 13	Väittämä 22	Väittämä 33	Väittämä 30	Väittämä 5
Otoskoko	27	27	27	27	27	27
Otoksesta laskettu korrelaatiokerroin	0,382	0,449	0,479	0,407	0,430	0,475

p-arvo (2-suuntainen)	0,049	0,019	0,011	0,035	0,025	0,012
-----------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Vastaajilla on taipumusta uskoa vähäisimmiksi heillä olevat hyvät ominaisuudet ja puolet, jos he kokevat, ettei opiskelu vaikuta heidän älykkyyteensä. Heillä on taipumusta luottaa vähemmän itseensä ja kykyynsä suoriutua. Kun vastaajat onnistuvat tehtävässä, he eivät koe sen johtuvan siitä, että he ovat hyviä. Vastaajilla on taipumusta asettaa itselleen vähemmän tavoitteita, eivätkä he tunne itseään rauhalliseksi, kun edessä on vaativa tehtävä.

Tutkimusten mukaan ajatusmaailmassa on kaksi keskeistä tapaa suhtautua uusiin haasteisiin. Näitä ovat muuttumattoman ja kasvun ajattelutavat. Muuttumaton ajattelu-tapa perustuu käsitykseen, että ihmisen älykkyyden on synnynnäinen ja pysyvä ominaisuus. Tällöin virheet tarkoittavat sitä, ettei niihin pysty vaikuttamaan ja haastavia tilanteita kannattaa välttää. (Grandell 2018, 127.)

Väittämään, *tunnen itseni varmaksi ja rauhalliseksi, vaikka edessäni on vaativa tehtävä*, etsittiin korrelaatioita muiden väittämien kanssa. Tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota esiintyi joidenkin väittämien kanssa: *olen ylpeä itsestäni* (väittäjä 9); *tunnen, että olen yhtä arvokas ihminen kuin kaikki muutkin* (väittäjä 10); *pidän pienistä kilpailuista, niissä voi testata omia kykyjään* (väittäjä 18); *kun onnistun tehtävässä, olen sitä mieltä, että se johtui siitä, että olen hyvä* (väittäjä 22); *ajattelen, että tekemisilläni on merkitystä* (väittäjä 24); *luotan itseni ja kykyyni suoriutua* (väittäjä 13); *ajattelen, että olen onnistunut monessa asiassa* (väittäjä 7) ja *koen, että pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin kaikki muutkin ihmiset* (väittäjä 11).

Taulukko 3. Väittämän 5 tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio eri väittämien kanssa.

Väittämän 5 korrelointi	Väittäjä 9	Väittäjä 10	Väittäjä 18	Väittäjä 22	Väittäjä 24	Väittäjä 13	Väittäjä 7	Väittäjä 11
Otoskoko	27	27	27	27	27	27	27	27
Otoksesta laskettu korrelaatiokerroin	0,499	0,551	0,506	0,433	0,486	0,566	0,411	0,441
p-arvo (2-suuntainen)	0,008	0,003	0,007	0,024	0,010	0,002	0,033	0,021

Vastaajilla, jotka kokevat olevansa epävarmoja vaativan tehtävän edessä, on taipumusta tuntea vähemmän ylpeyttä itsestään. Heillä on taipumusta kokea olevansa vähemmän hyvä kuin muut, ja he eivät pidä pienistä kilpailuista. Näin vastanneilla on taipumusta kokea onnistumisen johtuvan jostakin muusta kuin, että ovat hyviä. He kokevat tekemisillään olevan vähemmän merkitystä ja luottavat itseensä ja kykyynsä suoriutua vähemmän. Heillä on taipumusta olla muistelematta onnistumisiaan ja kokea, etteivät pysty tekemään asioita yhtä hyvin kuin muut ihmiset.

Itseohjautuvuuden termi oli osalle haastateltavista vieras. Kysyttäessä, mitä käsität itseohjautuvuudella, haastateltavat vastasivat hyvin erilaisesti.

Pistipä pahan heti alkuun. En mä tiä. Onks se niinko oma-aloitteisuutta sitte. H1

Toi on hyvä kysymys. Mä en tiedä. Mä koitin sitä mietiskellä ja pohtii. Mut mul tulee mieleen ainoastaan tämmönen niinko alitajuinen. Niinko vaistot ja tämmönen vähän niinko lihasmuisti, mut niinko aivois tapahtuva. Mut en mä tiä haetaanks täsä mitään semmost. H5

Osalle haastateltavista termi oli tuttu. He tiedostivat, mitä itseohjautuvuudella tarkoitetaan ja olivat omasta mielestään myös itseohjautuvia.

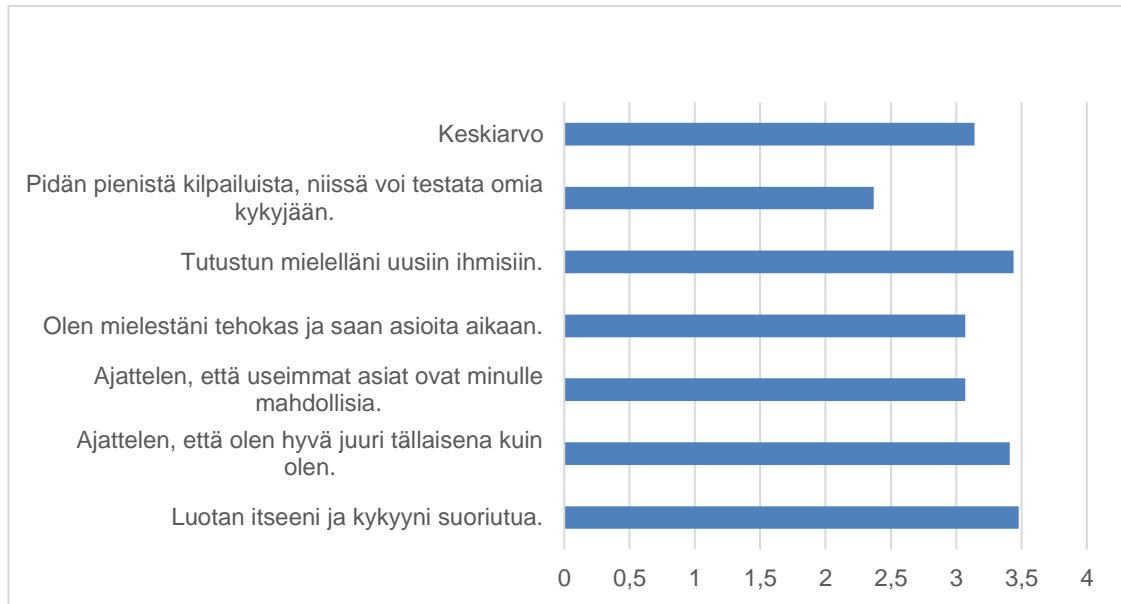
Niin, se justii se. Et niinko ihminen itse tekee asioitten eteen jotakin. Elikkä justiin, et jos hän tarvii jotain tietoa hän lähtee sitä hakemaan ja mitä muut mä ajattelin. En mä nyt muista. H4

No mä aattelin, et se tarkottais lähinnä sitä, et niinku luotetaan ihmiseen ja hänen haluunsa tehdä asiat niin hyvin, kun hän niinko. Tehdä asiat hyvin, vaik hänt ei koko ajan ohjeisteta. Ettei oo semmost kauheet kontrollointii. H3

Useimmiten itseohjautuvuudella tarkoitetaan ihmisen kykyä toimia itsenäisesti ilman ulkopuolista ohjausta ja kontrollointia. Itseohjautuvuus on halua tehdä asiat hyvin. Keskeistä on, että ihminen pystyy oikeasti vaikuttamaan omaan tekemiseen. (Savaspuro 2019, 25-27.)

4.2.1 Itseluottamuksen ja itsetunnon vaikutus

Itseluottamuksen osion keskiarvo on 3,14. Jokaisesta väittämästä laskettiin keskiarvo. Keskiarvo yhdessä itseluottamusta koskevaan väittämään on alle kolme. Itseluottamuksen osiossa väittämän *pidän pienistä kilpailuista, niissä voi testata omia taitojaan*, keskiarvo on 2,37. Muut itseluottamuksen osion väittämien keskiarvot ovat yli kolme.



Kuvio 11. Itseluottamusta kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.

Väittämää *pidän pienistä kilpailuista, niissä voi testata omia kykyjään*, vertailtiin koko itseluottamuksen osioiden muihin väittämiin. Tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota esiintyi kaikkien itseluottamuksen osion väittämien välillä, paitsi väittämän: *tutustun mielelläni uusiin ihmisiin* (väittämä 17) kanssa. Tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota esiintyi myös seuraavien väittämien kanssa: *olen sitä mieltä, että minulle käy useimpien hyvin* (väittämä 22); *tunnen olevani yhtä arvokas ihminen kuin kaikki muut* (väittämä 10); *kun onnistun minulle tärkeässä asiassa, tunnen itseni hyväksi* (väittämä 37) ja *muistelen usein kaikkia onnistumisiaini* (väittämä 33).

Taulukko 4. Väittämän 18 tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio eri väittämien kanssa.

Väittämän 18 korrelointi	Väittämä 13	Väittämä 22	Väittämä 10	Väittämä 37	Väittämä 33	Väittämä 14	Väittämä 15	Väittämä 16
Otoskoko	27	27	27	27	27	27	27	27
Otoksesta laskettu korrelaatiokerroin	0,557	0,665	0,463	0,412	0,555	0,557	0,428	0,586
p-arvo (2-suuntainen)	0,003	<0,0005	0,015	0,033	0,003	0,003	0,026	0,001

Vastaajilla, jotka kokevat, että eivät pidä pienistä kilpailuista, on taipumusta luottaa vähemmän itseensä ja kykyynsä suoriutua. Itseluottamuksen taso vaikuttaa motivaatiotutkijoiden mukaan suoraan kykyyn saavuttaa tavoitteet (Neff 2018, 208). Heillä on taipumusta uskoa, etteivät ole hyviä juuri sellaisena kuin ovat. Heillä on taipumusta ajatella, että useimmat asiat eivät ole heille mahdollisia. He kokevat, etteivät ole tehokkaita ja uskovat, ettei heille käy useimmiten hyvin. Heillä on taipumusta uskoa, että ovat vähemmän arvokkaita kuin muut ihmiset ja onnistumisen johtuvan muusta syystä kuin siitä, että ovat hyviä. Heillä ei ole tapana muistella onnistumisiaan.

Itsetuntoa ja itseluottamusta ei haastateltavilta kysytty suorilla kysymyksillä. Itseluottamuksen puute kuitenkin nousi osassa haastatteluista esiin. Kysyttäessä, mitä asioita voisit johtaa itsessäsi paremmin, nousi omaan itseensä luottaminen esiin.

Mä aattelin et ei olis niin ankara itselleen ja niinko luottais enemmän omiin taitoihi, mitä mä en oikeen koskaan osannu. No vähä just ehkä sellanen (kysyttäessä miten ankara ilmenee), ko ei luota itseensä ni sit se tulee sieltä et, et sä kuitenkin sitä osaa ja nii. H3

Haastattelussa tuli esiin sekä negatiivisen että positiivisen palautteen vaikutus itsetuottamukseen ja itsetuntoon. Haastattelussa kysyttiin jokin onnistumisen hetki työelämästä ja kokemuksen vaikutusta seuraaviin työsuhteisiin.

No ainoo mikä mul tulee mieleen nii mä olin semmoses työpaikassa missä tota noi nii ei nää pomot kauheesti arvostanut. Et se oli vähän hankala suhde, mutta olin siis siellä kaks vuotta. Ja tota nii se, mikä siellä tuli, ku mä ajattelin et musta ei oo oikeesti täällä yhtään mihinkään, huudetaan vaan kokoajan ja hirveen negatiivinen ympäristö. Ja mut sitte ku mul oli loppumassa se työ, et se työpaikka oli muutenkin siitä pisteestä lähössä pois nii siellä sit nää asiakkaat vaan. Et yhtäkkiä asiakkaat ni sain ruusun kiitoksena hyvästä asiakaspalvelusta. Et niinko se oli niinko semmonen onnistuminen. Sit kuitenkin kaiken, vaikka niinko mä luulin että must ei oo tähän, mutta sit kuitenkin joku oli nähny ja arvosti sitä mitä niinko oli tehny. H4

No sanotaa näi, et kyllähän se oli pitkää semmonen kammo et niinko mitäköhän tästäki tulee. Oli vähä niinko semmonen olotila, et olen kuin anteeksipyyntö nurkassa. Ja sit kyllähä mä niinko sit kuitenkin, ko ihmiset on erilaisia. Ja sit se justiinsa se palaute, et se ei nyt ollutkaan ihan niin niinko. Jo siellä työpaikassa jo niinko itessään, että sai sen palautteen sieltä asiakkailta. Ni silloin niinko ties, et ei kaikki nyt oo ihan niinko sanottii. Et niinko. Et kyl se niinko monta kertaa, et se on kai niinko jääne. Et just nii vaik siit on vuosia aikaa, mut se on niinko ollu semmonen etappi mun elämässä että. H4

Itseluottamuksen puute näkyi haastateltavassa oman osaamisen ja oman työn aliarviointina. Kysyttäessä haastateltavalta kiittäisikö ja keuhisiko hän toista ihmistä, jos toinen ihminen tekisi saman työpanoksen kuin haastateltava, kertoi hän keuhuvansa ja kiittävänsä. Haastateltava kertoi, että olisi hyvä tiedostaa tehdyn työn määrä.

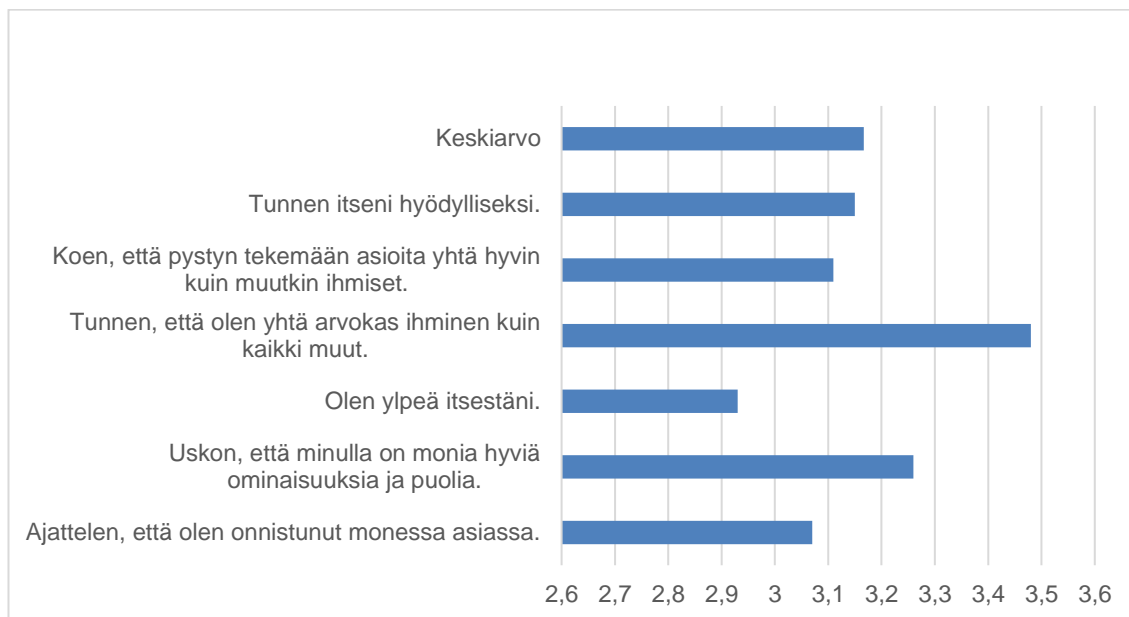
Mä en koskaan sano hintaa koiran hoidolle tai koulutukselle, vaan mä katon sen niin et omistaja itte näkee sit, et minkä verran hän sit arvostaa sitä mun työtä, koska yks syy on se et yks syy on se, et mä hinnoittelisin itten aivan liian alas ja silti mul olis niin huono omatunto et mä pyydän niin paljon. Et tietenkää mä en maksa veroja näistä. Mut silti, et hyvin usein koiranomistajat maksaa enemmän, ko mitä mä olisin pyytäny. Tai jos mä sanon jonkun summan ni ne kattoo ja pyörittelee silmiään, et ei tolla ja maksaa silti enemmän. Et jotenki se kiitos ja kehumien, se tarvitaan niinko ulkopuolelta. H5

Itsetunnon osion keskiarvo on 3,17. Itsetunnon osion väittämän, *olen ylpeä itsestäni* (väittäjä 9), keskiarvo on 2,93. Väittäjä korreloi tilastollisesti merkitsevästi mm. seuraavien väittämien kanssa: *kun onnistun tehtävässä, olen sitä mieltä, että se johtui siitä, että olen hyvä* (väittäjä 22); *olen yleensä iloinen ja hyvällä mielellä* (väittäjä 28); *kun olen tehnyt virheen, koitan kannustaa itseäni kertomalla, että kaikki tekevät virheitä joskus* (väittäjä 31); *kun olen tehnyt virheen, puhun itselleni samalla tavalla kuin puhun virheen tehneelle parhaalle kaverilleni* (väittäjä 32); *muistelen usein kaikkia onnistumisiani* (väittäjä 33); *kun olen onnistunut, kehun itseäni mielessäni* (väittäjä 34); *vaikka olen tehnyt virheen, pystyn lähes heti keskittymään myös muihin asioihin* (väittäjä 36) ja *kun onnistun minulle tärkeässä asiassa, tunnen itseni hyväksi* (väittäjä 37).

Taulukko 5. Väittämän 9 tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio eri väittämien kanssa.

Väittämän 9 korrelointi	Väittäjä 22	Väittäjä 28	Väittäjä 31	Väittäjä 32	Väittäjä 33	Väittäjä 34	Väittäjä 36	Väittäjä 37
Otoskoko	27	27	27	27	27	27	27	27
Otoksesta laskettu korrelaatiokerroin	0,567	0,656	0,667	0,571	0,520	0,651	0,525	0,522
p-arvo (2-suuntainen)	0,002	<0,0005	<0,0005	0,002	0,005	<0,0005	0,005	0,005

Vastaajilla, jotka eivät koe olevansa itsestään ylpeitä, on taipumusta kokea onnistumisensa johtuvan muusta syystä kuin siitä, että ovat hyviä. Heillä on taipumusta olla harvemmin iloisia ja hyvällä mielellä. He eivät kannusta itseään epäonnistumisen hetkellä ja heillä on taipumusta puhua itselleen lannistavasti. He eivät muistele onnistumisiaan ja eivät kehu itseään onnistumisissa. Heillä on taipumusta alhaisempaan keskittymiskykyyn epäonnistumisen jälkeen ja kokea onnistumisen jälkeen vähäisempää tunnetta siitä, että on hyvä.



Kuvio 12. Itsetuntoa kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.

Kaikki itsetunnon osion kuusi väittämää korreloivat merkityksen osion väittämän, *kun onnistun tehtävässä, olen sitä mieltä, että se johtui siitä, että olen hyvä*. Vastajailla, jotka kokevat itsetunnon olevan alhainen, on taipumusta kokea onnistumisen tehtävässä johtuvan jostakin muusta syystä, kuin että ovat hyviä. Heikko itsetunto vaikuttaa ihmisen itselleen ja suorituksilleen asettamaan vaatimustason ja saa aikaan sen, että ihminen jää ikuisiksi alisuoriutujaksi. Ihminen on valmiiksi varma epäonnistumisestaan eikä uskalla kunnolla koskaan edes yrittää. (Keltikangas-Järvinen 2010, 38.)

Itsetuntoa haastateltavilta ei suoraan kysytty. Vastauksissa tuli esille vastaajien itsetuntemus eli käsityksiä itsestä ja omista vahvuuksista.

Et mä oon ain ollu vähä niinko semmonen arkajalka, mut sit kuitenkin tehny loppujen lopuksi sit. Ehkä sit kuitenkin jonkun näköinen rohkeus on kuitenkin tai sinnikkyys tai mikä se on, et tekee silti, vaik onki et on jännittävää ja kaikkee. H3

Mä voisin oppii kieltäytymään enemmän. Ei ihmisten kauheesti tarvii pyytää, niin mä voisin niissä tilanteissa pistää oman itteni etusijalle ja pysähtyä miettimään, et okei. Et mikä tää tilanne nyt on. Et tota pystynkö mä. Riittääkö mun voimavarat. Riittääkö mun resurssit ja vasta sen jälkeen vasta vastata. H5

No mä pyrin oppimaan siitä, mitä toiset on tehny väärin tai itse oon niinko tehnyt väärin. Ni se on niinko se. Mä pyrin kääntämään ne asiat just niinko siihen, et niinko toimii toisella tavalla. Jos joku on tehnyt esimerkiksi mua kohtaan huonosti tai sanonu jotain väärin tai justiin tyyliin sitä huutamist pitäny, nii mä pyrin itte siihen, et mä en olis semmonen vaan et niinko löytäisin sen et niinko pystyisin keskustelemaan asiallisesti oli tilanne mikä tahansa. H4

Nii. Mä ainaki oon oma-alotteine. Siinä ainaki. En mää ossaa sannoo muuta. H1

Mul sanottii just, et tän eron jälkeen, et mul on todella pitkät hermot, ko mä oon 11 vuotta hoitanu toisen asioita yksinään. H6

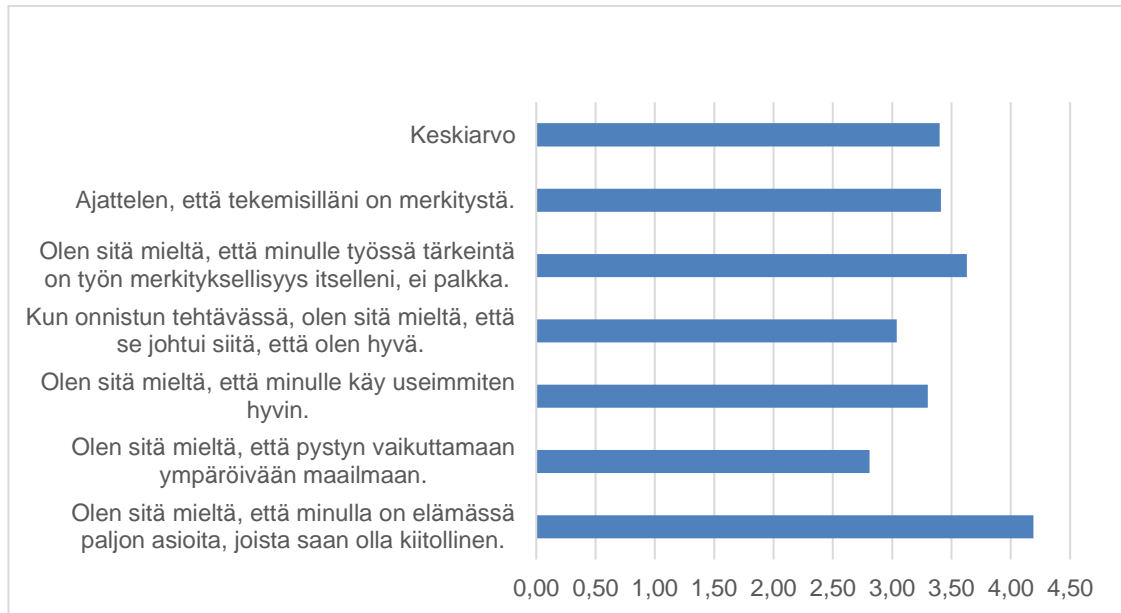
4.2.2 Merkityksen kokemus

Merkityksen kokemuksen osion keskiarvo on 3,40. Jokaisesta väittämästä laskettiin keskiarvo. Keskiarvo yhdessä väittämässä on alle kolme. Väittämä, *olen sitä mieltä, että pystyn vaikuttamaan ympäröivään maailmaan*, vastauksia verrattiin vastaajien koko kyselytutkimuksen keskiarvoon. Mitä positiivisemmin vastaaja vastasi väittämään omasta vaikutusmahdollisuudesta, sitä korkeampi on hänen kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo. Väittämän, *kun onnistun tehtävässä, olen sitä mieltä, että se johtui siitä, että olen hyvä*, keskiarvo on 3,04. Myös tämän väittämän vastauksia verrattiin vastaajien kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvoon. Mitä positiivisemmin vastaaja vastasi väittämään, sitä korkeampi on vastaajien kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo.

Hyvän itsetunnon omaavat ihmiset selittävät onnistumisen omaksi ansiokseen. Onnistumiset johtuvat ihmisen omista kyvyistään ja ansioistaan. Epäonnistumisen hyvän itsetunnon omaava ihminen selittää tilanteesta johtuvaksi sattumaksi, eikä katso sen johtuneen omasta osaamattomuudesta. Epäonnistuminen ei vaaranna hyvän itsetunnon omaavan ihmisen itsetuntoa. Itsetunnon heikko ihminen toimii päinvastoin eli ei näe onnistumista omista kyvyistä johtuvana vaan sattumana ja epäonnistumisen omalla syynään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 44.)

Hallinnan tunne on pitkälle sama kuin luottamus itseän. Ihminen kokee elämänsä olevan hallinnassaan ja voi päätöksillään ratkaisullaan ja toimenpiteillään vaikuttaa elämäänsä ja ympäristöönsä. Hallinnan tunteen puuttuminen tarkoittaa, että ihminen kokee muiden päättävän asioistaan tai elämän olevan sattumista kiinni. Kokiessaan muiden tekemien ratkaisut ihmisen itseluottamus heikkenee. (Keltikangas-Järvinen 2010, 227.)

Merkityksen kokemuksen osiossa vastaukset muihin väittämiin ovat huomattavasti positiivisempia. Merkityksen kokemus korreloi tilastollisesti merkitsevästi itsekriittisyyden osion kanssa ($r = 0,427$, $n = 27$ ja $p = 0,027$, 2 suuntainen). Vastaajilla, jotka kokevat vähemmän merkityksen kokemusta elämässä, on taipumusta itsekriittisyyteen.



Kuvio 13. Merkityksen kokemusta kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.

Haastattelut olivat keskustelunomaisia tilanteita ja haastateltavat kertoivat omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Jokainen haastateltavista kertoi oman onnistumisen kokemuksen. Kokemukset vaihtelivat pienemmistä asioista suurempiin, jotka ovat syystä tai toisesta jääneet haastateltavien mieleen. Osalla kokemus oli sattunut haastattelun lähi-aikana, osalla kokemuksesta on jo aikaa.

Mä suoritin metsästäjäkurssin. Pääsin sen ensimmäisellä kerralla läpi, mikä oli mulle yllätys. Pääsin kuitenkin ensimmäisellä yrittämällä. Mä oon kouluttanu koiria jonku verran ja niite kans tulee paljo semmosii onnistumisii. Et, et yks paras asia ehkä oli sellanen sekarotunen noin 30 kiloinen koira, jonka mä päästin ensimmäisen kerran vapaaks. Ja se lähti tietenkin juoksemaan pitkin mettää aivan niin paljon, ko se konteistaan pääsi ja mä vihelsin ja se kääntyi paikallaan 180 astetta ja lähti samaa vauhtia juoksemaan mua kohti. Et se oli niin, et sai nieleskellä itkuu. Et se oli semmonen voittajatunne. Et, ko tiesi mistä sen koiran kanssa lähdettiin liikkeelle, et lähettiin rakentaa sitä luottamusta ja kaikkee sitä ja sit se toimii. Se onnistu. H5

Työmaailmasta no varmaan ensimmäisen ja päällimmäisen tulee mieleen, tää on varmaan ihan mitätön asia, mut yks kehitysvammanen, ko mä rapsutin hänen selkää, ko hän ei itte pystyny, ni hän niinko kaks viikkoo aina, ko näki mut, ni alko nauraa. Et se oli niinko onnistunu tehtävä. H6

No semmonen, et jos se, et teet jonkun homman mikä on niinko käytännös. Esimerkiks mä olin töissä trukkikuskinä. Ajoin virvoitusjuomia. Niin tavallisesti pinon korkeus on viisi lavaa, ja mä sain sen jonon tulemaan kuudella lavalla, et pinossa oli kuusi lavaa. Mä sain sen pysymään pystyssä, kun ottaa huomioon, et pakkaamo on. Limonaaditölkkiä laitetaan kuusi päällekkäin niin se ei oo hirveen balanssissa oleva pino, niin siin joutuu miettimään miten joutuu vetämään. H2

No varmaan toi yritys. Et perustin oman yrityksen. Se oli kyllä semmonen, et tuntus et jes. H1

No ei mul kyl nyt tuu mieleen, et, et mikä olis semmonen. No nii, ehkä se et tota, kun mä en hoitanu semmost tiettyä tehtävää työssäni. Niinko en ollu ennen hoitanu, et sen oli tehny toinen ihminen ja sit hän jäi lomalle ja pyysi, et mä teen sen. Enkä mä ollu koskaan tehny ja siinäki piti käyttää niinko nettii ja tietokonetta ja lähettää tietoja myynneistä siihe lehtee, mikä oli. Ni sit ku mä kuitenkin tein sen. Ni sit se oli semmonen olo, et mä osasin kuiteskin. H3

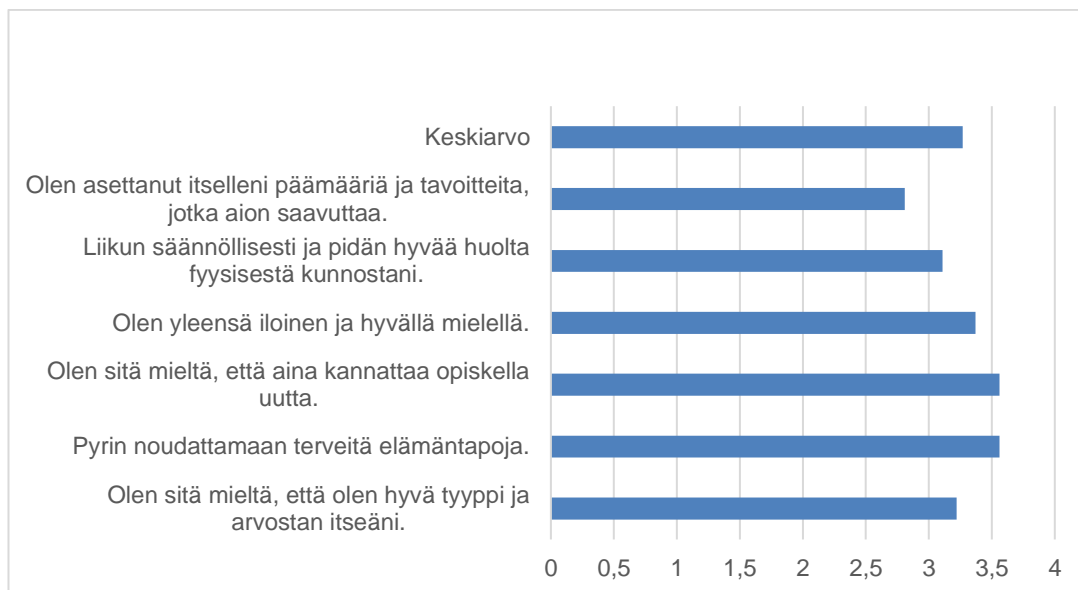
No tietysti oli se harjoittelupaikka. Mä olin siel vanhusten puolella, ni siel oli sit justiin et hoitotilanteita. Nii sit siinä niinko oli niinko semmonen tilanne, et tää vanhus oli vähän niinko pelokas ja mä muistan sen, ko hän katso mua silmiin ja oli niinko. Piti mun kädestä kiinni sillai vähä niinko pelokkaana ja. Mä en oikeest osannu tehdä mitään muuta, ko kattoo häntä silmii, et kaikki on hyvin. Ja sen jälkeen, ko se tilanne oli saatu totanoinii ohi ja päästiin ovesta ulos ni tää toinen, tää hoitaja, vaa sano, et susta tulis hyvä tälle alalle. H4

Työttömäksi jääminen on tuottanut ahdistusta, koska työ on rytmittänyt arjen ja saanut haastateltavan ”ihmisten ilmoille”. Työn päättymisen tuoma arjen muuttumien aiheuttaa merkityksen kokemisen vähenemistä.

Toinen on sit se, et ko mä jäin työttömäksi kesäkuussa kesäkuun lopulla. Ni ensin mä toimin oman mummini omaishoitajana syöpähoidoissa ja sit ko ne loppu ni mä tiesin, et jos mä jään kotiin nii mä todellakin jään sinne, ko mulla on vaikeasteinen masennus ni sitä jämähtää todella nopeesti. Et yleensä kuukauden kesäloma on ollu jo liikaa. Ni mä tein mielessäni päätöksen, et jos ei tuu niinko mitään mikä pakottaa mut rytmiin nii sit mä menen tallille. Mä ilmoitin tallin omistajalle, et hei anteeks nyt vaan, mut mä rupeen nyt tekemään aamutalleja. Et jos mitään muuta ei nyt ilmesty. Et niinko hän joutuu sen verran joustamaan omasta harrastuksestaan, et antaa mun tehdä ne tallityöt et edes neljänä päivänä viikossa. Vaiks ei sit olis joka arkipäivä, mut edes joka toinen päivä tai kolme päivää viikossa. Et on joku mihin on pakko lähtee pois kotoo. Ja sit kuitenkin se olis semmost mielekästä. Et pitää, mun pitää tiedostaa, et mitä enemmän mä nautin siitä kotona olost, nii sitä vaikeempi mun on sieltä lähtee ja sitä enemmän mun pitää sieltä lähtee. Sitä enemmän sen pitää olla jotakin mielekästä, et sitä tulee lähdetty. Et ei keksi mitään tekosyytä, et nokka vähän vuotaa. Et pitää olla oikee syy, et jos joutuu perumaan. H5

4.2.3 Itsensä johtaminen

Itsensä johtamisen osion keskiarvo on 3,27. Itsensä johtamisen osio korreloi itsetunnon osion kanssa tilastollisesti merkitsevästi ($r= 0,472$, $n= 27$ ja $p= 0,013$, 2 suuntainen). Vastaajilla, jotka kokevat itsensä johtamisessa puutteita, on taipumusta alhaisempaan itsetuntoon.



Kuvio 14. Itsensä johtamista kartoittavan osion väittämien keskiarvot väittämittäin.

Väittämän, *olen asettanut itselleni päämääriä ja tavoitteita, jotka aion saavuttaa*, vastausten keskiarvo on 2,81. Vastaaajista kolme valitsi, en juuri koskaan, 8 harvoin, 6 silloin tällöin, 7 usein ja 2 melkein aina. Keskiarvo on alhainen myös väittämässä, *liikun säännöllisesti ja pidän hyvää huolta fyysisestä kunnostani*, 3,11. Näiden kahden väittämän vastauksia verrattiin kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvoihin. Mitä vähemmän vastaaja ilmoitti asettaneensa itselleen tavoitteita, sitä alhaisempi on kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo. Myös mitä huonommin vastaaja liikkuu ja pitää huolta fyysisestä kunnosta, sitä alhaisempi on kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo.

Kyky säädellä omaa toimintaa on itsensä johtamisen perusta. Se on opeteltavissa oleva kyky. Itsesäätely on kyky hallita itseään niin, että pystyy saavuttamaan itselleen asettamansa tavoitteet. (Salmimies 2008, 80). Itsensä johtaminen lähtee omista tavoitteista. Kun suunta on selvillä, on helpompi tehdä tarkoituksenmukaisimmat valinnat. (Sydänmaanlakka 2010, 34.) Mitä selkeämpiä tavoitteet ovat, sitä helpompaa ne on saavuttaa (Grandell 2018, 129).

Hyvä fyysinen kunto on hyvinvoinnin perusta. Fyysisen kunnan merkitys hyvinvoinnille on merkittävä. Ihmiset yleensä tiedostavat asian, mutta eivät kuitenkaan aina toimi oikein. (Sydänmaanlakka 2010, 19.) Fyysinen kunnan merkitys näkyy myös tässä tutkimuksessa. Vastaaajien, jotka eivät pidä huolta omasta fyysisestä kunnostaan, sisäinen puhe oli negatiivinen. Näillä vastaajilla oli itseohjautuvuuden, itsetunnon, itseluottamuksen, merkityksen kokemisen, itsensä johtamisen, itsekriittisyyden ja itsemyötätunnon

osa-alueet negatiivisempia kuin vastaajilla, jotka pitävät omasta fyysisestä kunnosta huolta.

Haastateltavilta tiedusteltiin, missä asioissa he johtavat mielestään itseään hyvin. Vastaukset olivat hyvin moninaisia.

En mä tiedä. En mä osaa vastata. H1

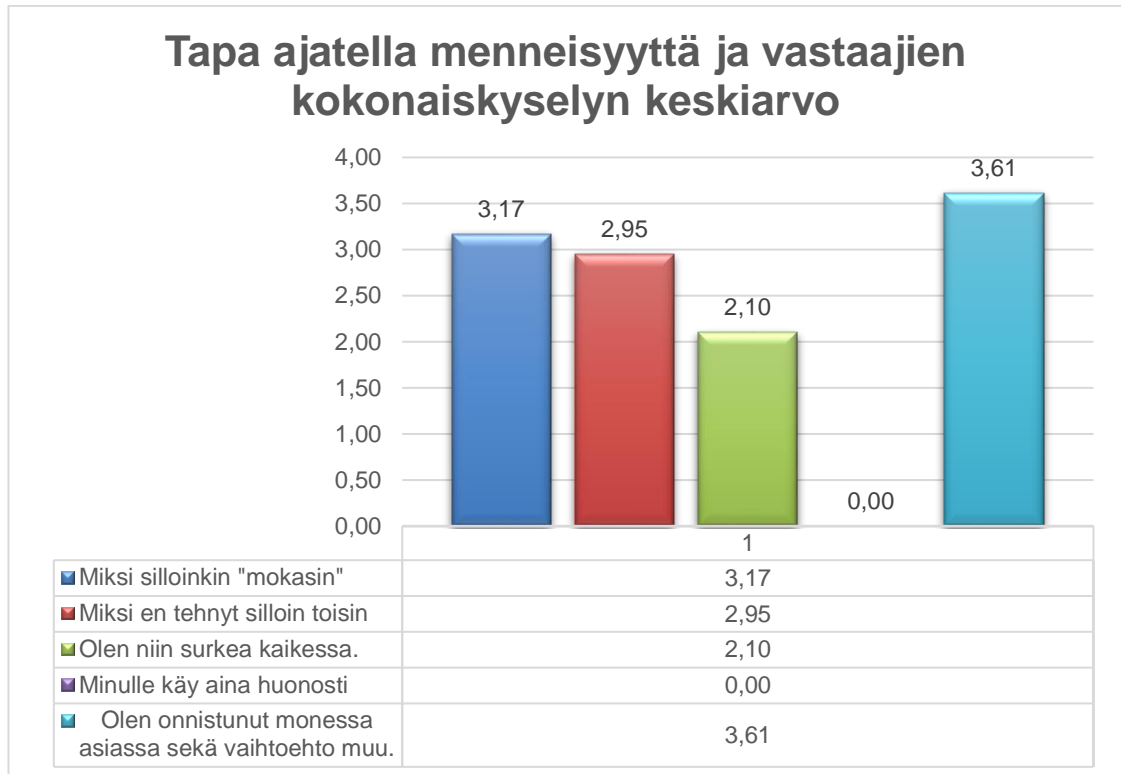
Siivoan, laitan ruokaa, töitä, ulkoilen. eiköhän siinä ole. H2

Ai kamala, nyt oli hyvä kysymys. Tammikuussa mä kävin ensimmäisen kerran kauneushoitolassa ja se oli jotenki semmonen. Siit jäi niin semmonen hyvä ja itsevarma ja puhdas ja semmonen niinko voittamaton olo. Et se oli semmonen niinko ihan fyysinen, et uhraa rahaa itseensä. Mut et sit se mitä mä olen tehnykki. Mä oon äärimmäisen introvertti luonteeltani, ni mä olen varannu ainaki yhden täysin ihmisvapaan päivän kalenteriini joka viikko. Tietenkä aina se ei onnistu, et joskus on jotai, et on niinko pakko nähdä ihmisii. Joskus naapuri tulee soittamaan ovikelloa, et semmosiinhan nyt ei voi vaikuttaa. Mut sit ko sen ottaa joka viikolle nii se yleensä onnistuu sit ainakin kerran kuukaudessa ja se on semmonen mikä paaluttaa sit. Se on semmonen, minkä mä tarviin ja ansaitseen. Toinen on se, et mä saan itteni revittyä tallille tekemään ne tallityöt. Mä tykkään tehdä niitä. H5

Nyt mul on ainaki energiaa ja tarmoa. Mä oon tosiaan lähteny hakeen sitä kuntoutuspaikkaa oikeen urakalla ja mä koitan hoitaa ton oman sokeritautini hyvin, koska muuten mä en jaksa hoitaa niitä koiria. H6

4.3 Muut vaikuttavat tekijät

Muita sisäiseen puheeseen vaikuttavia asioita kartoitti kysymys, jossa kysyttiin vastaajien tapaa muistaa menneitä valintoja. Keskusteltaessa valmennettavien kanssa osa valmennettavista tuo keskusteluissa esiin katumuksensa omiin valintoihin. Valinnat ovat usein tapahtuneen jo vuosia sitten, joskus jopa vuosikymmeniä sitten. Näille ihmisille kuitenkin oma valinta aiheuttaa pitkän ajan jälkeenkin katumusta ja pahaa oloa. Tämän vuoksi kyselytutkimuksessa kartoitettiin vastaajien tapaa muistaa menneitä valintatilanteita.

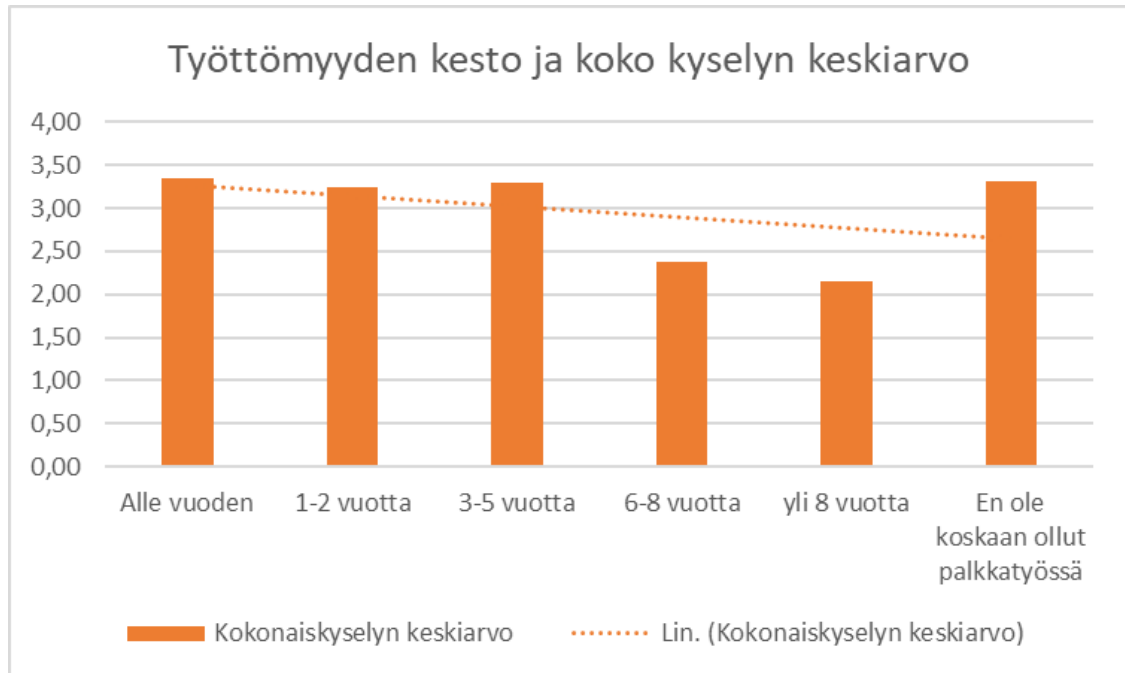


Kuvio 15. Ajattelutavan vaikutus vastaajien kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvoon.

Vastaajilla, jotka toivovat, että olisivat tehneet erilaisen valinnan menneisyydessä, kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo on alle 3. Vastaajat ovat jääneet katumaan joitakin elämän valintoja ja ne vaikuttavat sisäiseen puheeseen negatiivisesti. Vastaajilla, jotka harmittelevat tekemiään "mokia", sen sijaan kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo on yli 3. Vastaajilla, jotka muistavat omat onnistumisensa, kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo on huomattavasti yli 3.

4.3.1 Työttömyysajanjakson kesto ja syy

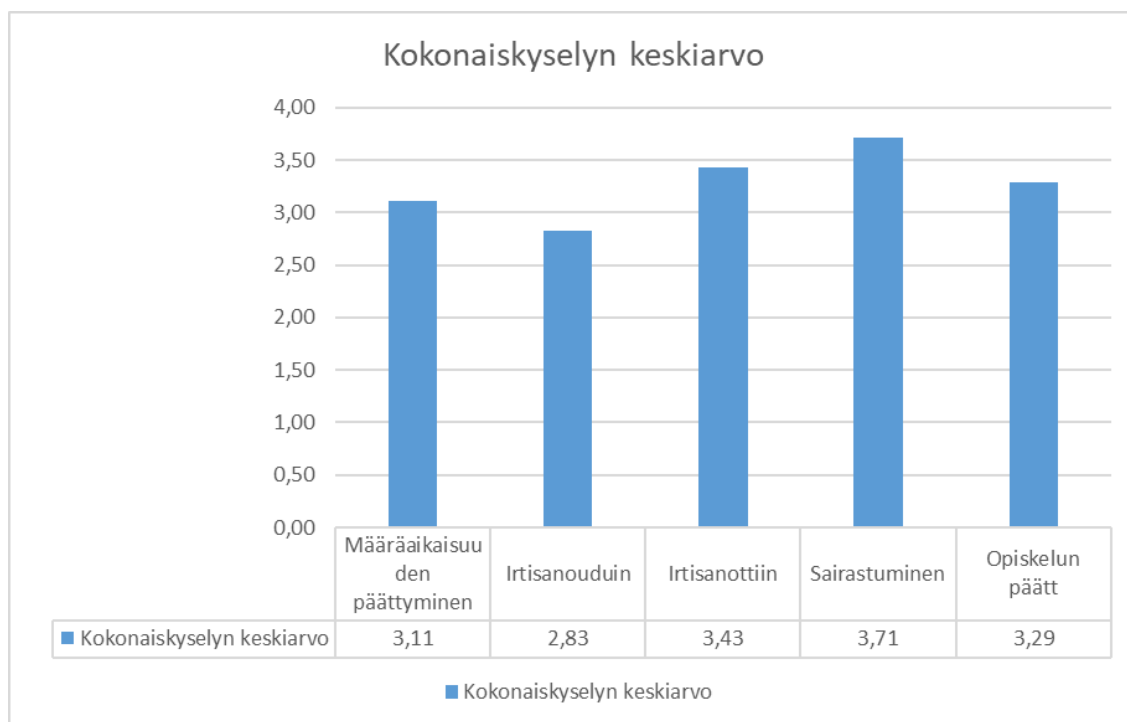
Kyselytutkimuksessa selvitettiin vastaajien työttömyysajanjakson keston vaikutusta vastaajien kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvoon. Vastausvaihtoehdot kysymykseen olivat: alle vuoden, 1-2 vuotta, 3-5 vuotta, 6-8 vuotta, yli 8 vuotta ja en ole koskaan ollut palkkatyössä.



Kuvio 16. Eri työttömyysajan omaavien keskiarvojen vertailu.

Vastausten perusteella näyttää siltä, että työttömyyden kestolla on vaikutusta kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvoon silloin, kun työttömyys on jatkunut pidempään. Vastajat, jotka valitsivat vaihtoehdon en ole koskaan ollut palkkatyössä, olivat jääneet työttömiksi opiskelun päättyttyä.

Vastaajilta tiedusteltiin työttömäksi jäämisen syytä. Vastausvaihtoehtoina olivat: määräaikaisuuden päättyminen, irtisanominen, irtisanoutuminen, sairastuminen ja opiskelun päättyminen. Vastaajien, jotka ovat itse irtisanoutuneet ja jääneet työttömiksi irtisanoutumisensa seurauksena, kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo on alhaisin. Sen sijaan vastaajat, joiden työttömyyden syy on sairastuminen, kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo on korkein.



Kuvio 17. Työttömäksi jäämisen syy vaikutus vastaajien koko kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvoon.

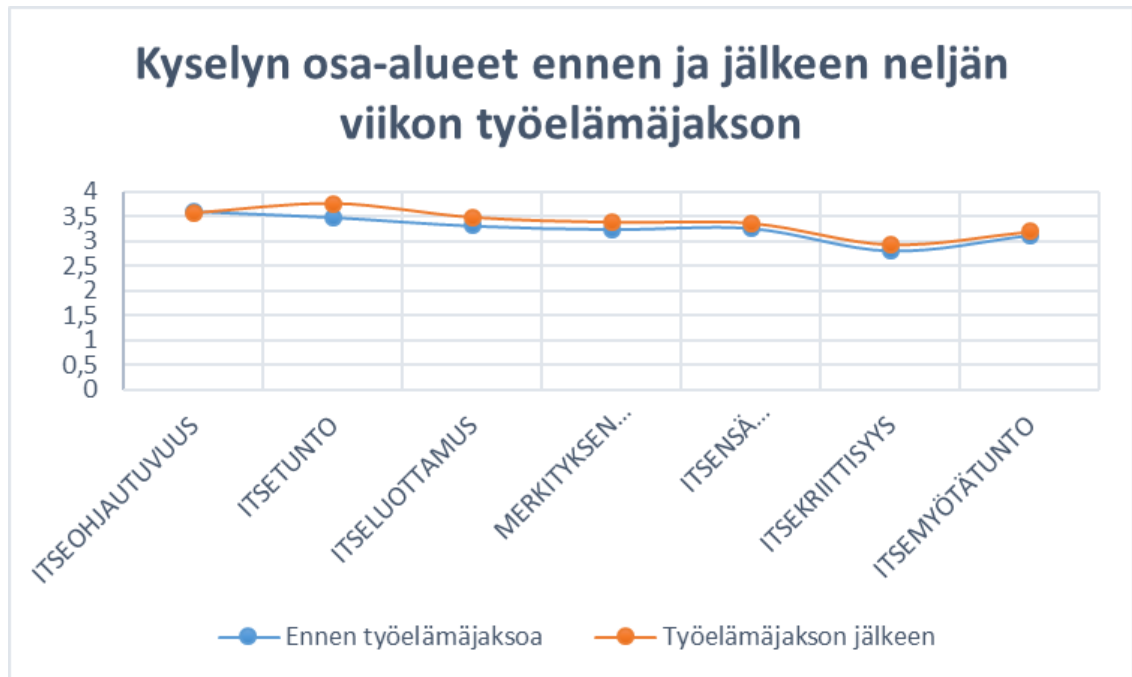
Irtisanomisen syynä vastaajilla oli työn päättyminen kilpailutuksen seurauksena, työn päättymisen YT-neuvottelun seurauksena tai työsuhteen purkaminen. Viidentoista vastaajan työsuhde oli päättynyt määräaikaisuuden päättymisen johdosta. Vastaajista kolme oli työttömänä opiskelujen päättymisen vuoksi, kolme oli irtisanoutunut itse ja neljä oli irtisanottu. Kaksi oli jäänyt työttömäksi sairastumisen vuoksi.

Itse irtisanoutuneiden keskiarvot kaikissa kyselytutkimuksen osioissa on alhaisimmat kuin muista syistä työttömänä olevilla. Huomattavan suuri ero on merkityksen kokemisessa. Itsensä irtisanoneet kokevat oman merkityksen huomattavasti huonompana kuin muut vastaajat. Myös itsekriittisyys on suurempi kuin muilla vastaajilla.

4.3.2 Lyhyen työssäolon vaikutus

Neljän viikon työelämäjakson jälkeen Vakka-Suomen valmennettaville tehtiin kyselytutkimus uudestaan. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, kuten ensimmäiselläkin kerralla. Kaikki osallistuivat tutkimukseen. Kyselytutkimus toteutettiin ensimmäisenä valmennuspäivänä työelämäjakson jälkeen. Kyselytutkimuksen tarkoitusta ei selvitetty etukäteen, jotta kaikki vastaavat mahdollisimman aidosti.

Kyselytutkimuksesta laskettiin jokaisen osion keskiarvo ja verrattiin sitä vastaajien edellisen vastaukerran kyselytutkimuksen osioiden keskiarvoihin. Vastaajat vastasivat kyselytutkimukseen hyvin samansuuntaisesti kuin ensimmäisellä kerralla. Sininen viiva kuvaa vastaajien vastauksia ennen työelämäjaksoa (kuvio 24). Oranssi viiva kuvaa vastauksia neljän viikon työelämäjakson jälkeen. Jakson jälkeen keskiarvot ovat korkeampia kaikissa muissa kyselytutkimuksen osioissa paitsi itseohjautuvuudessa.



Kuvio 18. Neljän viikon työssäolon vaikutus kyselytutkimuksen eri osioihin.

Kyselytutkimuksen perusteella näyttää siltä, että neljän viikon työelämäjakso vaikuttaa positiivisesti valmennettavien sisäiseen puheeseen. Suurin erotus on tapahtunut vastaajien itsetunnossa. Itsetunnon osion keskiarvo ennen työelämäjaksoa on 3,48, kun se jakson jälkeen on 3,76.

Psykologiassa käytetään nimitystä riippuvainen itsetunto, kun viitataan itsetuntoon, joka on riippuvainen onnistumisesta tai hyväksynnästä. Itsetunto on vaihtelevasti eri ihmisillä riippuvainen positiivisista arvioista. Jos itsetunto perustuu suorituksiin, voi se lyhyessä ajassa muuttua dramaattisesti. Ihminen voi kokea itsensä onnistujaksi ja hyväksi saadessaan hyvää palautetta, mutta huono palaute voi vaikuttaa itsetuntoon kohtuuttoman alentavasti. (Neff 2018, 192-194.)

4.4 Analyysin ja tulkinnan luotettavuus

Tämän tutkimuksen kyselytutkimuksen aineisto kerättiin yhteen ja analysoitiin kategorioittain. Kysymyksiä ja vastauksia yhdisteltiin ja käsiteltiin aihepiireittäin. Vastauksia verrattiin kysymyksittäin, väittämittäin ja aihepiireittäin sekä selvitettiin väittämien ja osioiden korrelaatioita. Väittämiä, aihealueita sekä kokonaiskeskiarvoja vertailtiin taustakysymyksiin ja erillisiin sisäisen puheen laadun tyyppiä kartoittaviin kysymyksiin. Kyselytutkimuksen aineistoa verrattiin samalta ryhmältä toteutettuun toisen kyselytutkimuksen vastauksiin.

Työn luotettavuus perustuu psykologian alan ammattilaisten ja tutkijoiden laatimien kysymysten pohjalta tehtyyn kyselytutkimukseen. Kyselytutkimukseen osallistuneita oli yhteensä vain 27 henkilöä, joka on tilastollisesti todella alhainen lukema. Tutkittavista jokaisella on erilainen työ-, työttömyys-, koulutus- ja perhetausta. Jokaisen elämäntilanne on erilainen. Yhdistävä tekijä on tämänhetkinen työttömyys.

Haastattelun analysoinnissa nostettiin esille jonkin verran suoria lainauksia haastatteluista. Ne elävöittävät tutkimusta ja antavat syvempää suoraa tietoa tutkittavien sisäisestä puheesta. Haastattelut nauhoitettiin ja kirjoitettiin auki. Haastatteluista nostettiin esille tutkimuksessa oleelliseksi nousseita asioita ja ne pohjattiin kirjallisuuslähteisiin. Tutkimukseen osallistuneiden määrä oli pieni, joten analysointivaiheessa kiinnitettiin huomiota siihen, ettei haastateltavaa pysty tunnistamaan. Haastatteluaineisto säilytettiin asianmukaisesti tietosuoja huomioiden ja poistettiin nauhalta analysoinnin jälkeen.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössä tutkittiin valmennettavassa koulutuksessa olevan opiskelijan sisäistä puhetta ja sen vaikutusta itseohjautuvuuteen. Työn keskeisimpiin kysymyksiin etsittiin vastauksia sekä kyselytutkimuksen että haastattelujen avulla. Tämän työn tavoitteena oli kartoittaa valmennettavien sisäisen puheen luonne eli se, miten valmennettavat keskustelevat itselleen ja ajattelevat itsestään. Toinen tavoite oli selvittää, miten sisäinen puhe vaikuttaa valmennettavien itseohjautuvuuteen ja itsensä johtamiseen ja kolmas tavoite oli selvittää työttömyysajan pituuden ja työttömäksi jäämisen syyn vaikutus sisäiseen puheeseen.

5.1 Tutkimuksen keskeiset tulokset

Valmennettavien sisäinen puhe osoittautui itsekriittiseksi. Työn keskeisimpiin ja yllättävimpiin havaintoihin nousee itsekriittisyys ja sen vaikutus kaikkiin osa-alueisiin. 63% vastaajista vastasi itsekriittisyyden osa-alueeseen keskiarvolla 3 tai alle. Tämä vaikutti selvästi näiden vastaajien kaikkien kyselytutkimuksen osa-alueisiin, jotka olivat alhaisemmat kuin vastaajien, jotka vastasivat itsekriittisyyden osa-alueeseen yli kolmen keskiarvolla. Itsekriittisyys vaikutti alentavasti tämän tutkimuksen vastaajien itseohjautuvuuteen, itsetuntoon, itseluottamukseen, merkityksen kokemiseen, itsensä johtamiseen ja itsemyyötätuntoon. Tilastollisesti merkitsevää positiivista korrelaatiota esiintyi merkityksen kokemisen, itsetunnon, itseluottamuksen ja itsemyyötätunnon osioiden kanssa. Itsekriittisyyden määrä ei ollut riippuvainen työttömyyden kestosta tai syystä.

Toinen keskeinen havainto on sisäisen puheen laadun tyyppin vaikutus. Vastaajat, jotka valitsivat vastauksessa jonkin roolin (uhrin, kriitikon, huolestujan tai täydellisyyden tavoittelijan), saivat kaikista kyselytutkimuksen osioista alhaisemmat tulokset. Tämän tutkimuksen vastaajat, jotka asettivat itsensä johonkin rooliin sisäisessä puheessa, kaikkien osa-alueiden keskiarvot olivat alhaisempia kuin vastaajilla, jotka valitsivat positiivisen vaihtoehdon.

Kolmas merkittävä havainto on vastaajien tapa lannistaa itseään negatiivisilla ajatuksilla. Päivittäin itseään negatiivisilla ajatuksilla lannistavien ja välillä itseään negatiivisesti lannistavien keskiarvot kaikkiin kyselytutkimuksen osioihin olivat huomattavasti al-

haisemmat kuin vastaajilla, jotka ilmoittivat harvemmin lannistavansa itseään negatiivisella puheella tai että eivät lannista. Päivittäin itseään negatiivisilla ajatuksilla lannistavien vastaajien kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo on alhaisin. Negatiivisuus vaikutti jokaiseen osa-alueeseen, kaikkein eniten itsekriittisyyteen, itsetuntoon ja itseluottamukseen. Tämän tutkimuksen mukaan näyttää siltä, että mitä useammin ihminen ajattelee itsestään negatiivisesti, sitä huonompi on itseluottamus ja itsetunto.

Vastaajien käsitys omasta vaikutusmahdollisuudesta vaikutti alentavasti kaikkiin osa-alueisiin. Mitä enemmän vastaaja kokee omien tekojen vaikuttavan ympäröivään maailmaan, sitä positiivisempi oli kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo. Mitä vähemmän vastaaja kokee voivansa vaikuttaa ympäröivään maailmaan, sitä alhaisempi oli kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo.

Vastaajien, jotka näkevät onnistumisiensa johtuvan siitä, että ovat hyviä, kyselytutkimuksen kokonaiskeskiarvo on korkeampi kuin vastaajien, jotka näkevät onnistumisen johtuvan jostakin muusta seikasta. Vastaajien käsitys onnistumisen syystä vaikuttaa vastaajien kokonaiskeskiarvoihin.

Vastaajat, jotka ovat asettaneet itselleen tavoitteita, joita aikovat saavuttaa, ovat saaneet kyselytutkimuksessa korkeamman kokonaiskeskiarvon. Tämän tutkimuksen vastausten perusteella tavoitteiden asettaminen on suorassa yhteydessä vastaajien kaikkiin kyselytutkimuksen osa-alueisiin. Tavoitteiden puuttuminen vaikutti kaikkiin osioihin alentavasti. Vastaajien fyysinen kunto oli myös suorassa yhteydessä kokonaiskeskiarvoon. Mitä paremmin ihminen pitää huolta omasta fyysisestä kunnostaan, sitä korkeampi oli vastaajien kokonaiskeskiarvo.

Vastaajan tapa ajatella mennyttä vaikuttaa sisäiseen puheeseen. Vastaajilla, jotka ilmoittivat katuvansa menneisyyden valintojaan, kokonaiskeskiarvo oli alhaisempi, kuten myös vastaajilla, jotka näkevät itsensä surkeana kaikessa tekemisessä. Vastaajat, jotka kokevat onnistuneensa monessa asiassa, on korkeampi kokonaiskeskiarvo.

Työttömyyden kesto vaikuttaa tämän tutkimuksen vastaajien sisäiseen puheeseen alentavasti, kun työttömyys on jatkunut yli 5 vuotta. Alle vuoden työttömänä olleet vastaajat saivat korkeimman kokonaiskeskiarvon kyselytutkimuksessa. Työttömäksi jäämisen syy vaikutti vastaajien kokonaiskeskiarvoon. Itse irtisanoutuneet vastaajat saivat alhaisimman kokonaiskeskiarvon.

Neljän viikon työelämäjaksoilla oli positiivinen vaikutus kaikkiin kyselytutkimuksen osa-alueisiin. Positiivisimmin työelämäjakso vaikutti vastaajien itsetuntoon. Työssäolojaksoilla on tämän tutkimuksen mukaan positiivinen vaikutus.

5.2 Tulosten hyödyntäminen ohjaustyössä

Aivot ovat tutkimusten mukaan joustava elin. Eri asioiden tekemiseen tarvitaan erilaiset hermoverkot, jotka tekemisen myötä vahvistuvat. Näin käytösmallit muuttuvat automaattisiksi. Hermoverkkoja voidaan kuitenkin tietoisesti aktivoida tekemällä asioita uudella tavalla. Aivojen hermoyhteyksiä on mahdollista muuttaa. Pikkuhiljaa uudet tavat syrjäyttävät vanhan ja uusi kytkös aivoissa vahvistuu, kun asioiden tekemistä uudella tavalla jatkaa. (Kangasniemi 2017.)

Ihmisille opetetaan varhain, miten toisia ihmisiä tulee kohdella ja kunnioittaa, miten tulee olla kohtelias ja osoittaa myötätuntoa. Ihmisille opetetaan, miten vastataan kohteliaasti ja opetetaan ns. käytöstavat. Myös fraasi kohtele toista, kuten haluaisit itseäsi kohdeltavan, lienee useimmille tuttu. Ihmisille ei kuitenkaan opeteta, miten tulisi kohdella itseään. Miten tulisi puhua itsensä kanssa ja osoittaa itselle myötätuntoa? Noin 70% vastaajista vastasi, ettei juuri koskaan tai harvoin puhuu itselleen epäonnistumisen hetkellä samoin kuin parhaalle kaverille. Ihmiset osaavat olla myötätuntoisia kavereilleen, perheenjäsenilleen, läheisilleen, mutta myötätuntoa ei kohdenneta itsen. Tämä on opittavissa oleva asia. Oman ajattelutavan tiedostamisen ja harjoittelun kautta pystytään opettelemaan itsemyötätuntoa ja sitä kautta parantamaan omaa oloa.

Aikuisilla oppiminen on kokemuksellista eli jos aikuinen kokee asialla olevan itselleen merkitystä, se opitaan. Aikuinen testaa uutta tietoa jo olemassa olevaan. Asenteita opitaan parhaiten aitojen kokemusten avulla. (Mäkinen 2002.) Jotta pystytään ohjauksen keinoin vaikuttamaan itseohjautuvuuteen, valmennettaville tulee selkeästi näyttää ja havainnollistaa itsekriittisyyden vaikutukset. Valmennettaville tulee näyttää huonon ajatusrutiinin vaikutukset ja antaa työkaluja toimivamman ajattelutavan rakentamiseen. Antaa eväät siihen, miten luoda toimivampi suhde itsen ja miten itsensä kanssa voi keskustella rakentavasti. Kun tiedostetaan omat ajatukset, voidaan mahdollistaa uuden ajattelutavan oppimisen (Grandell 2018, 34-35).

Tämän tutkimuksen tuloksia kokeiltiin ohjaustyössä valmennusryhmän kanssa. Tutkimuksen tuloksiin pohjautuen luotiin opetusmateriaalia, jossa selvitettiin valmennettaville mitä sisäisellä puheella tarkoitetaan ja miten sitä on pystytty tutkimaan. Myös sisäisen puheen tavanomaisuus ja yleisyys selvitettiin alan ammattilaisten tutkimuksiin pohjaten. Aiheesta luotiin Prezi-ohjelmalla esitys, jossa oli kirjoitettu muutamalla sanalla tärkeimmät pääkohdat ja aiheesta kerrottiin esityksessä tarkemmin.

Opinnäytetyön pohjautuminen alan asiantuntijoihin ja tutkimuksen tarkoitus tuotiin esiin selkeästi ennen esitystä. Valmennettaville jaettiin tyhjä paperi, johon valmennettavat tekivät kaksi saraketta. Toiseen sarakkeeseen valmennettavat kirjoittivat, mitä hyviä puolia heillä mielestään on ja toiseen sarakkeeseen, mitä huonoja puolia heillä mielestään on. Ennen tehtävää valmennettaville kerrottiin, ettei paperia kerätä pois, vaan he tekevät harjoituksen itselleen. Tehtävän jälkeen valmennettavat ohjeistettiin laittamaan paperi talteen kansion väliin tai laukkuun. Paperiin ei palattu. Harjoituksen avulla pyrittiin näyttämään valmennettaville oma itsekriittisyys.

Sisäinen puhe on käsitteenä vieras ja saattaa aiheuttaa väärinymmärrystä. Sisäinen puhe, sen tavallisuus ja mitä sillä tarkoitetaan, tuotiin valmennusryhmälle ymmärrettävästi esille. Ohjaustyössä tulee asia esittää riittävän selvästi ja kertoa miten sisäistä puhetta on tutkittu. Materiaalissa ja esityksessä tuotiin esiin sisäisen puheen varhainen alkamisaika ja millä tavoin se esiintyy ja mikä hyöty siitä on.

Sisäisessä puheessa tuotiin esiin erityisesti itsekriittisyys, mikä nousi tämän työn suurimmaksi havainnoksi. Itsekriittisyydessä korostettiin asian luonnollisuutta ja sen alkuperäistä hyvää tarkoitusta. Ohjauksessa on tärkeää korostaa, että kyse on evoluution luomasta suojavaivasta, joka ei kuitenkaan ole yleensä toimiva, kuten myös tässä tutkimuksessa tulee esiin.

Esitykseen upotettiin Youtubesta vajaan 10 minuutin mittainen itsekriittikin harjoitus, joka perustuu Ronnie Grandellin Irti itsekriittikistä -teoksessa olevaan harjoitukseen. Harjoitus katsottiin esityksen aikana, mutta sitä ei tehty yhdessä sen henkilökohtaisuudesta johtuen. Valmennettaville lähetettiin linkki kyseiseen videoon ja kannustettiin tekemään harjoitus jälkikäteen.

Esityksessä näytettiin keskeisimpiä tämän työn tuloksia. Taulukoista kävi esiin tutkimukseen osallistuneiden itsekriittisyys. Vastajien kuulumista tavalliseen normaaliin

perusjoukkoon korostettiin. Esityksen lopussa oli storytelling-menetelmällä luotu haastateltavien kommentteista kuvia, jotka ovat liitteinä 3 (1-8). Kuvat havainnollistavat tapaa puhua sisäisesti.

Esityksen jälkeen ryhmissä virisi keskustelua aiheesta. Asia ja sen esittämistapa koettiin mielenkiintoisena ja herättävänä. Useampi osanottaja ilmoitti tunnustaneensa itsensä ja tapansa ajatella. Esityksen jälkeen kerättiin anonyymiä palautetta Forms-ohjelman avulla. Kyselyn mukaan 61% valmennettavista piti aiheita mielenkiintoisena ja haluaisi saada asiasta lisää tietoa. Yksi valmennettavista kertoi muutama päivä esityksen jälkeen havainneensa oman itsekriittisen tavan ajatella ja pystyneensä reagoimaan siihen rakentavasti. Hän tiedosti oman kriittisen sisäisen puheensa ja päätti ettei lähde siihen enää mukaan. Hän kertoi ajatelleensa ensimmäisen kerran, että on yhtä arvokas ihminen kuin kaikki muutkin ja antoi palautetta tämän työn tekijälle tämän opinnäytetyön tärkeydestä. Hän kertoi nukkuneensa pitkästä aikaa yönsä hyvin kuunneltuaan esityksen.

Ohjaustyössä tulisi havainnollistaa ihmisen ajattelussa ottama roolin vaikutus ja omien tavoitteiden ja fyysisestä kunnosta huolehtimisen tärkeys, jotka nousivat tässä työssä esiin. Tällaista opetusmateriaalia ei vielä luotu.

Sisäistä puhetta ja itseohjautuvuuteen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu, mutta paljon on vielä tutkittavaa. Valmennettavilta kerätyssä palautteessa valmennettavat haluaisivat lisää tietoa mm. itsensä johtamisesta, itsetunnon vahvistamisesta, terveellisestä ruokavaliosta, itseluottamuksen parantamisesta ja itsemyötätunnosta. Uskon, että itsekriittisyyttä vähentämällä saadaan itseohjautuvuutta vahvistettua. Itseluottamuksen ja itsetunnon lisääntyminen näkyvät ihmisen tavassa ottaa vastuuta omasta elämästä, omasta osaamisesta ja osallistumisesta. Nämä kaikki vaikuttavat itseohjautumiseen.

6 LOPUKSI

Rooman keisari Marcus Aurelius on todennut: ”Meistä tulee sitä mitä ajatuksemme meistä tekevät” (Hämäläinen 2015, 138). Ajatukset saattavat myös toimia estävänä tekijänä. Ajattelutapa saattaa olla rajoittunut. Ajattelutapaa on mahdollista muuttaa, mutta se vaatii oman ajattelutavan havainnollistamista. Ilman oman haitallisen ajattelutavan huomaamista muutosta tuskin tapahtuu.

Ajattelutavan huonouteen ja ajattelurutiinin haitallisuutta havainnollistamaan tarvitaan tietoa. Tarvitaan tutkittua tietoa sisäisestä puheesta ja itsekriittisyydestä, jotta ihminen pääsee turhista itseohjautuvuutta estävistä peloista ja luuloista. On vaikeaa ottaa vastuuta ja toimia itsenäisesti, kun oma sisäinen ääni lannistaa, vähättelee ja muistuttaa kaikista epäonnistumisista. Vastaajista 74% vastasi muistelevansa onnistumisiansa harvoin tai ei juuri koskaan. Jokaisella meistä kuitenkin on onnistumisia elämässä.

Itsekriittinen tapa ajatella on tapa. Koska se on niin lähellä ihmistä, on sitä vaikea huomata. Asiaa, jota ei pystytä konkreettisesti näkemään tai kuulemaan, on vaikea havainnollistaa. Jotta tähän haitalliseen ajattelutapaan saadaan muutosta, tulee se saattaa näkyväksi. On selvennettävä, mitä tämä haitallinen tapa tutkimusten mukaan fysiologisesti tekee ja ohjata toimivamman tavan luomiseen. Itsemyötätuntoista toiminta- ja ajattelutapaa tulisi ohjauksen keinon tuoda esille ja näin vaikuttaa itseohjautuvuuteen positiivisesti. Itseensä luottava ihminen uskaltaa ja pystyy ottamaan vastuuta itsestään ja omista valinnoistaan. Tällainen ihminen suhtautuu positiivisesti tulevaisuuteen ja näkee vaihtoehtoja myös silloin, kun ne vaativat ”pidemmän mutkan”.

Ihminen on sitä mitä jatkuvasti tekee. Hyvä elämä muodostuu hyvistä tavoista, huono huonoista. On valittava omat tavat toimia. (Sydänmaanlakka 2010, 279-280.) Emme voi aina valita, mitä meille tapahtuu. Voimme kuitenkin valita oman suhtautumistapamme. (Hämäläinen 2015, 137-138.)

LÄHTEET

Aaltonen, T.; Ahonen, P. & Pajunen, H. 2015. Merkityksen kokemus. Helsinki: Auditorium.

Ahlik, C. & Paakkanen, M. 2017. Itsemyötätuntoa työelämään. Teoksessa: Pessi A. B.; Martela, F. & Paakkanen, M. (toim.) Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 151-165.

Ajanko, S. 2016. Moninaisuuden johtaminen – ytimessä johtajan itsetuntemus. Helsinki: Suomen Liikekirjat.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2008. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1). 14.

Dolcos, S., & Albaracin, D. 2014. The inner speech of behavioral regulation: Intentions and task performance strengthen when you talk to yourself as a You. *European Journal of Social Psychology*, 44(6). 636-642.

Duhigg, C. 2014. Tapojen voima. Miksi käyttäydymme niin kuin käyttäydymme? Helsinki: Basm Books.

Dunderfelt, T 2011. Minä – onnistujaksi joka olen. Helsinki: Kauppakamari.

Eriksson, P. & Koistinen K. 2014. Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus tutkimuksia ja selvityksiä. 11/2014 Viitattu 3.6.2019 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/153032/Tutkimuksia%20ja%20selvityksiä_11_2014_%20Monenlainen%20tapaustutkimus_Eriksson_Koistinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.

Filosofian Akatemia 2019a. Frank Martela. Viitattu 9.8.2019 <https://filosofianakatemia.fi/ihmiset/frank>

Filosofian Akatemia 2019b. Itseohjautuvuusmittari. Itseohjautuvuus tulee ryminällä suomalaisen työelämään – oletko sinä, jo onko sinun organisaatiosi, valmis? Viitattu 2.6.2019 <https://filosofianakatemia.fi/palvelut/itseohjautuvuusmittari>

Freyr 2019. Testaa oma itseohjautuvuutesi ja saat oman kehittymisesi tueksi arvokasta tietoa! Viitattu 2.6.2019 <https://www.freyr-konsultointi.fi/testit/itseohjautuva/>

Geurts, B. 2017. Making Sence of Self Talk. *Rev.Phil.Psych.* (2018) 9: 271. Viitattu 31.7.2019 <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs13164-017-0375-y>

Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Tammi.

- Grandell, R. 2018a. Irti itsekritiikistä. Löydä terve suhde itseesi. Helsinki: Tammi.
- Grandell, R. 2018b. Itsemyötätunto. Miten ystävällisempi suhtautuminen itseesi voi muuttaa elämäsi. Viitattu 9.8.2018 <https://www.itsemyotatunto.com/blogi>
- Hari, R.; Järvinen, J.; Lehtonen, J.; Lonka, K.; Peräkylä, A.; Pyysiäinen, I.; Salenius, S.; Sams, M. & Ylikoski, P. 2015. Ihmisen mieli. Helsinki: Gaudeamus.
- Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 8.12.2019 <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>
- Heikkinen, K. 2018. Puhu itsellesi. Tiede 38(14), 38-41.
- Heikura 2013. Liiallinen itsekriittisyys tuhoaa ihmisen sisältä. Viitattu 2.6.2019 <https://yle.fi/uutiset/3-6543792>
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2017. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Huhtala, M. 2015. Asennejohtaja. Arjen työkalut esimiehille. Helsinki: Kauppakamari.
- Huhtala, M. 2017. Aikaansaajan asenne. Helsinki: Kauppakamari.
- Hurlburt, R. T., Heavey, C. L., & Kelsey, J. M. 2013. Toward a phenomenology of inner speaking. *Consciousness and Cognition*. 22(4). 1477-1494.
- Hämäläinen, P. 2015. Johda mielelläsi. Sisäisen voiman työkalupakki esimiehille ja valmentajille. Helsinki: Auditorium.
- Itsemyötätunto 2019. Miten ystävällisempi suhtautuminen itseesi voi muuttaa elämäsi. Viitattu 2.6.2019 <https://www.itsemyotatunto.com/testaa-itsemyoumltaumlntuntosi.html#>
- Järvinen, K. 2014. Työn mielekkyyden johtaminen. Käytännön opas. Helsinki: Talentum.
- Kangasniemi, J. 2017. Tee mikromuutos, saat hyvän alkuun. Viitattu 16.11.2019 <https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/tee-mikromuutos-saat-hyvan-alkuun>
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.
- Koskinen, P. & Teberest, T. 2017. Onko sinulla joustava mieli? Testaa! Viitattu 2.6.2019 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/10/13/onko-sinulla-joustava-mieli-testaa>
- KvantiMOTV 2004. Ristiintaulukointi. Viitattu 3.6.2019 <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi.html>
- Lappalainen, M. 2015. Miksi aivot sanovat ei. Opi uusi tapa ajatella. Helsinki: Minerva.

- Lappeteläinen, R. 2013. Mitä on itsekriittisyys ja milloin se menee liiallisuuksiin? Viitattu 3.5.2019 <https://areena.yle.fi/1-1888171>
- Leppänen, M. & Rauhala, I. 2012. Johda ihmistä. Psykologiaa johtajille. Helsinki: Talentum.
- Löyttyniemi R.; Kola, P. & Stark, J. 2016. Mihin uskot? Mikä sinulle on elämässä tärkeätä? Mitä arvostat? Testaa itsesi! Viitattu 2.6.2019 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/04/27/mihin-sina-uskot-testaa-itsesi>
- Martela, F. 2014. Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Viitattu 6.8.2019 <https://frankmartela.fi/2014/04/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>
- Martela, F. 2015. Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja. Helsinki: Gummerus.
- Martela, F. 2017. Hyväntekeminen inhimillisenä perustarpeena. Miksi myötätuntoinen toiminta tuntuu hyvältä? Teoksessa: Pessi, A.B.; Martela, F. & Paakkanen, M. (toim.) Myötätunnon mul-listava voima. Jyväskylä: PS-kustannus. 77-101.
- Martela, F. & Jarenko, K. 2015. Draivi. Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Helsinki: Talentum.
- Martela, F. & Jarenko, K. 2017. Itseohjautuvuus. Miten organisoitua tulevaisuudessa? Helsinki: Alma Talent.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. 3. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp.
- Moser, J. S.; Dougherty, A.; Mattson, W. I.; Katz, B.; Moran, T. P.; Guevarra, D.; Shablack, H.; Ayduk, O.; Jonides, J; Berman M. G. & Kross, E. 2017. Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI. Scientific reports, 7(1). 4519.
- Mäkinen, P. 2002. Kokemuksellinen oppiminen. Viitattu 30.11.2019 <http://www15.uta.fi/ar-kisto/verkkotutor/kokem.htm>
- Neff, K. 2011. Self-Compassion Schale-Short form (SCS-SF). How I typically act towards myself in difficult times. Viitattu 2.6.2019 <https://www.ilschoolcounselor.org/Resources/Documents/Murray%20Motivation%20Handout%202%202015.pdf>
- Neff, K. 2016. Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi. Suomentanut Tanja Kielinen. Helsinki: Viisas elämä.
- Neuvonen, M. 2014. Päätä viisaasti. Helsinki: Talentum.
- Newharbingerpublications 2019. Edmund J. Bourne. Viitattu 9.8.2019 <https://www.newharbinger.com/author/edmund-j-bourne>

Norrena, J. 2019. Oman oppimisen kapteeni. Jyväskylä: PS-kustannus.

OAJ, 2018. "Reformi on hyvä mutta..." Ministeriö kuunteli amiksen luottamusmiehiä ammatillisen reformin etenemisestä. Viitattu 8.5.2019 <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2018/teoria-ja-kaytando-ovat-menneet-sekaisin--ministerio-kuunteli-amiksen-luottamusmiehia/>

Ojasalo, K.; Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Paasivaara, L. 2010. Itsensä kokoinen johtaja – itsetuntemus työyhteisön voimavarana. Helsinki: Tammi.

Paso, V. & Salomaa, M. 2019. Paineessa. Motivaatiotreenit osa 1/5 – Kahlitsevatko väärät uskomukset sinua? Testaa sisäinen puhetapasi. Viitattu 3.6.2019 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/02/05/motivaatiotreenit-osa-15-kahlitsevatko-vaarat-uskomukset-sinua-testaa-sisainen>

Peda.Net 2019. Mitä on elinikäinen oppiminen ja miksi se on tärkeää? Viitattu 8.5.2019 <https://peda.net/hankkeet/oppijat/ovo/lahtokohdat/elinikaisyyss/em>

Pelo, M. 2018. Jatkuva itsekritiikki aiheuttaa kehossa stressireaktion – Oletko liian itsekriittinen? Kysy itseltäsi nämä viisi kysymystä. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/03/29/jatkuva-itsekritiikki-aiheuttaa-kehossa-stressireaktion-oletko-liian>

Pertec 2019. Jokaisella on oikeus hyvään johtamiseen. Viitattu 9.8.2019 <https://www.pertec.fi/home>

Pihlaja, S. 2018. Aikaansaamisen taika. Näin johdat itseäsi. Jyväskylä: Atena.

Porin kaupunki 2019. Satakunnan TYP. Viitattu 13.8.2019 <https://www.pori.fi/tyo-ja-yrittamisen/tyollisyyspalvelut/satakunnan-typ>

Powers, T. A.; Koestner, R., & Zuroff, D. C. 2007. Self-criticism, goal motivation, and goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(7). 826-840.

Psykoterapiakeskus 2019. Itsetunto. Testaaminen, vahvistaminen ja hyödyntäminen. Viitattu 3.6.2019 <https://vastaamo.fi/itsetunto/>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000a. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1). 54-67.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000b. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1). 68.

Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. Helsinki: WSOYpro.

- Savaspuro, M. 2019. Itseohjautuvuus tuli työpaikoille, mutta kukaan ei kertonut, miten sellainen ollaan. Helsinki: Alma Talent.
- Schenell, T. 2018. The religious studies project. Viitattu 9.8.2019 <https://www.religiousstudiesproject.com/persons/tatjana-schnell/>
- Self-compassion 2019. About Dr. Kristin Neff. Viitattu 9.8.2019 <https://self-compassion.org/>
- Sinokki, M. 2016. Työmotivaatio. Innostusta, laatua ja tuottavuutta. Helsinki: Tietosanoma.
- Sivula, L. 2019. Vapaus ei saa tarkoittaa alempaa palkkaa. Teoksessa: Savaspuro, M. Itseohjautuvuus tuli työpaikoille, mutta kukaan ei kertonut, miten sellainen ollaan. Helsinki: Alma Talent. 79-83.
- Sjöroos, M. 2010. Myötätunto. Ole läsnä, elä mukana. Helsinki: Minerva.
- Sokolov, A. 2012. Inner speech and thought. Springer Science & Business Media.
- Sydänmaanlakka, P. 2010. Älykäs itsensä johtaminen. Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun. 3., tarkistettu painos. Helsinki: Talentum.
- Sydänmaanlakka, P. 2012. Älykäs johtaminen 7.0. Miten kasvaa viisaaksi johtajaksi? Helsinki: Talentum.
- Taanila, A. 2019. Akin menetelmäblogi. Viitattu 4.10.2019 <https://tilastoapu.wordpress.com/2013/02/01/korrelaatio-lisatietoa/>
- Tirch, D.; Schoendorff, B. & Silberstein, L.R. 2016. Myötätunnon tiede. Psykologisen joustavuuden kehittäminen. Suomentanut Teija Hartikainen. Helsinki: Viisas Elämä.
- Tuominen, S. 2015. Kulttuurimuutos näkemisestä tekemiseen. Teoksessa: Hämäläinen, P. Joh-da mielelläsi. Sisäisen voiman työkalupakki esimiehille ja valmentajille. Helsinki: Auditorium. 65-72.
- Turunen, K. E. 2016. Kokemuksen rakenne. Mielen sisältöjen tunnistaminen. Helsinki: Arator.
- Uttl, B., Morin, A., & Hamper, B. 2011. Are inner speech self-report questionnaires reliable and valid? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1719-1723.
- Yu, S.; Levesque-Bristol, C. & Maeda, Y. 2018. General need for autonomy and subjective well-being: A meta-analysis of studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies*, 19(6). 1863-1882.

Liite 1: Haastattelurunko

Itseohjautuvuus

Mitä sinun mielestäsi itseohjautuvuus tarkoittaa?

Missä asioissa olet mielestäsi itseohjautuva?

Kuvaile jokin onnistumisen hetki työelämästä/elämästä. Mitkä asiat vaikuttivat onnistumiseen?

Itsensä johtaminen

Millaisia asioita jokainen voi mielestäsi itsessään johtaa?

Mitä asioita itsessäsi johdat mielestäsi hyvin?

Mitä asioita voisit johtaa itsessäsi paremmin?

Kuvaile jokin tilanne, jossa jaksoit sinnikkäästi yrittää niin kauan, kunnes onnistuit?

Sisäinen puhe

Miten kehut ja kiität itseäsi hyvästä suorituksesta?

Miten tsemppaat itseäsi jaksamaan?

Kuvaile jokin tilanne, jonka jälkeen ”haukuit” itseäsi?

Mitä sanoit itsellesi?

Missä muodossa puhut sisäisesti itsellesi (minä, sinä, nimeltä)?

Liite 1 (2): Haastattelurunko 2

(muokattu kahden ensimmäisen haastattelun jälkeen helpommin ymmärrettävään muotoon)

Itseohjautuvuus

Mitä sinun mielestäsi itseohjautuvuus tarkoittaa?

Missä asioissa olet mielestäsi itseohjautuva?

Kuvaile jokin onnistuminen työstä tai muusta elämästä. Mitkä asiat vaikuttivat onnistumiseen?

Itsensä johtaminen

Mitä asioita voit itse tehdä itsellesi, jotta sinun oma elämäsi olisi parempaa?

Mitä asioita teet mielestäsi hyvin omassa elämässäsi?

Mitä asioita voisit tehdä paremmin itsellesi, jotta voisit paremmin?

Kuvaile jokin tilanne, jossa jaksot sinnikkäästi yrittää niin kauan, kunnes onnistuit?

Sisäinen puhe

Miten kehu ja kiitä itseäsi hyvästä suorituksesta?

Miten tsemppaat itseäsi jaksamaan?

Kuvaile jokin tilanne, jonka jälkeen moitit itseäsi?

Mitä sanoit itsellesi?

Missä muodossa puhut, kun puhut itseksesi itsellesi (minä-muodossa, sinä-muodossa, nimeltä)?

Liite 2: Kyselytutkimuksen kysymykset

ITSEOHJAUTUVUUS

1. Nautin, kun saan itsenäisesti työskennellä ja töitä ei ole tarkasti rajattu.
2. Nautin tilanteista, kun voin käyttää omia ideoitani ja toimintatapoja.
3. Olen sitä mieltä, että pystyn ahkeralla opiskelulla kasvattamaan älykkyyttäni.
4. Kokeilen mielelläni uusia keinoja erilaisten ongelmien ratkaisemiseksi.
5. Tunnen itseni varmaksi ja rauhalliseksi silloinkin, kun edessäni on vaativa tehtävä.
6. Vaikka en heti onnistu ratkaisemaan ongelmaa, jaksan sinnikkäästi yrittää.

ITSETUNTO

7. Ajattelen, että olen onnistunut monessa asiassa.
8. Uskon, että minulla on monia hyviä ominaisuuksia ja puolia.
9. Olen ylpeä itsestäni.
10. Tunnen, että olen yhtä arvokas ihminen kuin kaikki muut.
11. Koen, että pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset.
12. Tunnen itseni hyödylliseksi.

ITSELUOTTAMUS

13. Luotan itseeni ja kykyyni suoriutua.
14. Ajattelen, että olen hyvä juuri tällaisena kuin olen.
15. Ajattelen, että useimmat asiat ovat minulle mahdollisia.
16. Olen mielestäni tehokas ja saan asioita aikaan.
17. Tutustun mielelläni uusiin ihmisiin.
18. Pidän pienistä kilpailuista. Niissä voi testata omia kykyjään.

MERKITYKSEN KOKEMUS

19. Olen sitä mieltä, että minulla on elämässä paljon asioita, joista saan olla kiitollinen.
20. Olen sitä mieltä, että pystyn vaikuttamaan ympäröivään maailmaan.
21. Olen sitä mieltä, että minulle käy useimmiten hyvin.
22. Kun onnistun tehtävässä, olen sitä mieltä, että se johtui siitä, että olen hyvä, ei hyvästä tuurista.
23. Olen sitä mieltä, että minulle työssä tärkeintä on työn merkityksellisyys itselleni, ei palkka.
24. Ajattelen, että tekemisilläni on merkitystä.

ITSENSÄ JOHTAMINEN

25. Olen sitä mieltä, että olen hyvä tyyppi ja arvostan itseäni.
26. Pyrin noudattamaan terveitä elämäntapoja.
27. Olen sitä mieltä, että aina kannattaa opiskella uutta.

28. Olen yleensä iloinen ja hyvällä mielellä.
29. Liikun säännöllisesti ja pidän hyvää huolta fyysisestä kunnostani.
30. Olen asettanut itselleni päämääriä ja tavoitteita, jotka aion saavuttaa.

ITSEKRIITTISYYS

31. Kun olen tehnyt virheen, koitan kannustaa itseäni kertomalla, että kaikki tekevät virheitä joskus.
32. Kun olen tehnyt virheen, puhun itselleni samalla tavalla kuin puhun virheen tehneelle parhaalle kaverilleni.
33. Muistelen usein kaikkia onnistumisiäni elämässä.
34. Kun olen onnistunut, kehuun itseäni mielessäni.
35. Vaikka asiat tuntuivat liian vaikeilta, en jätä niitä silti tekemättä.
36. Vaikka olen tehnyt virheen, pystyn lähes heti keskittymään myös muihin asioihin.

ITSEMYÖTÄTUNTO

37. Kun onnistun minulle tärkeässä asiassa, tunnen itseni hyväksi.
38. Yritän olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen omille huonoille puolilleni.
39. Kun mieleni on maassa, ajattelen, että muut ihmiset ovat luultavasti välillä yhtä onnettomia kuin minä.
40. Olen ymmärtäväinen ja kärsivällinen omia vikoja ja puutteitani kohtaan.
41. Kun mieleni on maassa, ajattelen usein kaikkia asioita, jotka ovat elämässäni kuitenkin hyvin.
42. Kun elämässäni on erittäin vaikeaa, yritän lohduttaa itseäni ja kerron itselleni, että kyllä tämä tästä paremmaksi muuttuu.

SISÄINEN PUHE

43. Olet saanut vaativan tehtävän tehtyä. Olet epävarma lopputuloksesta. Mitä ajattelet sillä hetkellä?
 - Olisin voinut tehdä tämän paljon paremmin.
 - Enkö parempaan taaskaan pysty?
 - Epäonnistun kaikesta yrittämisestä huolimatta.
 - Olen totaalinen epäonnistuja.
 - Yritin parhaani. Se riittää!
 - Muu
44. Kuulet tehtävän jälkeen muiden ajatuksia. Huomaat, että todennäköisesti teit väärin. Silloin sanot mielessäsi:
 - Kaikki muut osasivat taas paremmin.
 - Tein kaiken jälleen todella huonosti.
 - Ei tästä tullut taaskaan yhtään mitään.
 - Olen niin surkea kaikessa. Mokasinpa tämänkin.
 - Harmi, että meni näin. Tästä täytyy ottaa opiksi.
 - Muu

45. Kun ajattelet menneisyyden tapahtumia. Ajattelet silloin että:

- Miksi silloinkin "mokasin".
- Miksi en tehnyt silloin toisin.
- Olen niin surkea kaikessa.
- Minulle käy aina huonosti.
- Olen onnistunut monessa asiassa.
- Muu

46. Lannistatko itseäsi negatiivisilla ajatuksilla?

- Päivittäin. Ajatukset eksyvät jatkuvasti ikäviin asioihin
- Välillä. Saan siitä tavallaan hieman lohtua.
- Välillä. En aina huomaakaan, kun ajattelen ikäviä asioita.
- Harvemmin. Osaan tsemrata itseni positiiviseksi.
- En lannista.
- Muu

47. Kuinka kauan työttömyytesi on kestänyt?

- Alle vuoden
- 1-2 vuotta
- 3-5 vuotta
- 6-8 vuotta
- Kauemmin kuin kahdeksan vuotta
- En ole koskaan ollut palkkatyössä

48. Syy, miksi jäit työttömäksi

- Minut irtisanottiin YT-neuvottelujen seurauksena
- Irtisanouduin itse
- Minut irtisanottiin koeajalla
- Yritys lopetti toiminnan
- Määräaikaisuuden päättyminen
- Vanhempainvapaan päättyminen
- Opiskelun päättyminen
- Muu

Liite 3. Sisäisen puheen havainnollistavat kuvat





