

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

**Opinnäytetyö**  
**VAHVEMPI YHTEISÖ**  
**-RESEPTINÄ ITSETUNTEMUS**

Yksilön hyvinvoinnin merkitys yhteisön hyvinvoinnin kannalta

*Vilhelmiina Vesterinen*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma  
(210 op)

4/2020



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

---

Tekijä: Vilhelmiina Vesterinen  
Opinnäytetyön nimi: Vahvempi yhteisö – reseptinä itsetuntemus  
Sivumäärä: 41 ja 9 liitesivua  
Työn ohjaaja: Tarja Nyman  
Työn tilaaja: Liesikappeli

---

Kuinka suuri vaikutus meidän itsetuntemuksellamme on meidän yhteisöemme hyvinvointiin? Voisimmeko luoda paremmin voivaa yhteisöä ottamalla aikaa itsellemme, tunnistamalla tarpeemme, hyväksymällä ja kohtelemalla itseämme myötätuntoisemmin?

Joskus paras asia mitä voimme yhteisöllemme tehdä, on opetella tunnistamaan omia aitoja tarpeitamme, asettamaan rajoja ja tavoitella asioita jotka sytyttävät meissä innostusta ja intohimoa.

Työn tilaaja on Myyrmäen helluntaiseurakunta Liesikappeli. Niin kuin kaikki seurakunnat, niin myös Liesikappeli pyörii pääasiassa vapaaehtoisten voimin. Siitä syystä vapaaehtoisten hyvinvoinnin vahvistaminen on tärkeä teema jota tulee tukea.

Tämän opinnäytetyön tavoite oli luoda materiaali, jota voidaan käyttää vapaaehtoisten tiimien dynamiikan vahvistamiseen, tarjoamalla vapaaehtoisille mahdollisuus pysähtyä hetkeksi ja miettiä omaa elämäntilannettaan ja mitä elämältään haluaa. Materiaalissa on mukana myös pohja, jolla tiimi voi keskenään suunnitella toimintaa ja luoda tavoitteille toteutussuunnitelman.

Opinnäytetyöprosessin aikana järjestin pilottimelessä kaksiosaisen työpajan, jossa kävimme läpi seurakunnalle tarjottavaa materiaalia. Osallistujat olivat ihmisiä mistä tahansa yhteisöstä tai lähtökohdasta, ei vain seurakuntaan kuuluvia henkilöitä. Halusin kerätä palautetta materiaalista, ja saada kokemusta keskustelun fasilitoinnista ja selvittää, kuinka tilanteesta saa antoisan kaikille osapuolille.

Työpajojen tärkeät löydökset kiteytyvät siihen kuinka tärkeää on välillä pysähtyä miettimään omaa elämää ja sen suuntaa. Materiaalin kautta yksilö voi huomata, että omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa todella paljon. Yksilön oman itsetuntemuksen vahvistaminen on erittäin tärkeää, jos yksilön täyden potentiaalin esille tuomista halutaan tukea.

Luotua materiaalia voidaan käyttää Liesikappelin vapaaehtoistyön vahvistamisessa, mutta tämän opinnäytetyön löydökset ovat koko järjestö- ja yrityskentälle hyödyllistä materiaalia sovellettavaksi omaan ympäristöön. Yksilöllisten vahvuuksien, lahjojen ja henkilökohtaisten tavoitteiden tukeminen auttaa yksilön täyden potentiaalin esilletuonnissa. Yhteisö ja yksilö kulkevat käsi kädessä, toinen toistaan tukien ja kasvattaen.

---

Asiasanat: itsetuntemus, yhteisö, hyvinvointi, myötätunto, vapaaehtoistyö, johtaminen

## ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Name of the Degree Programme

---

Author: Vilhelmiina Vesterinen  
Title: A Stronger Community with Self-Knowledge  
Number of Pages: 41 and 9 attachment pages  
Supervisor: Tarja Nyman  
Subscriber: Liesikappeli

---

How big of a role does self-knowledge and -awareness play in our everyday relations and communities? Could we strengthen our communities by strengthening our abilities to be more compassionate towards ourselves and others? Could we strengthen our communities by listening to our own core personality, our own desires and goals we want to achieve – and take a moment to plan how to get there?

Sometimes the best thing we can do for our own community is to make ourselves a priority, to learn to set boundaries and to reach for the things that spark passion.

The Subscriber for this work is a pentecostal church in Myyrmäki, Liesikappeli. The church wants to see its volunteers happy in their lives and positions. The goal is to improve the structure of volunteer work so that everyone could serve in a position they are happy with; feel like their input is meaningful and important, that they can express themselves and feel valued and heard.

During this work, I created a material that the volunteer teams can go through together. The material encourages to stop and think about your relationship with the community around you, as well as the relationship you have with yourself.

I did a pilot workshop where we went through the material. The workshop was open to anyone who was interested in participating, and not targeted only for the volunteers of the church. I received valuable feedback about the material and learned about facilitating a conversation.

The material can be used at Liesikappeli to strengthen the dynamics and group work, as well as support individuals' personal growth. The original idea of the material was to be able to give it to the volunteer teams to run through together, but I found that a fruitful conversation requires someone who can facilitate the conversation. To get the most out of the material, I could go over it with some teams, or educate some key volunteers to be able to run the material with their teams.

This workshop material can be used in other communities as well - NGO's, companies, or even within families. Supporting an individual's strengths, talents and personal goals help to bring out the full potential of that individual. The impact of a community on an individual and of an individual to a community is evident and both have a responsibility and a privilege to add more well-being to this world.

---

Keywords: Self-knowledge, community, well-being, compassion, volunteer work, leadership

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	6
1.1	Miksi yhteisön vahvistaminen on tärkeää.....	6
1.2	Opinnäytetyön tilaaja ja kehittämistehtävä .....	7
2	HYVINVOINTIA ITSETUNTEMUKSELLA .....	8
2.1	Hyvinvoinnin mittaaminen .....	9
2.2	Kuinka määritellä hyvinvointi? .....	11
2.3	Aito itsetuntemus.....	12
2.4	Lapsuuden merkitys omakuvan muodostumiselle .....	14
3	YHTEISÖN MERKITYS ITSETUNTEMUKSELLE.....	15
3.1	Yhteisöjen muodostuminen .....	15
3.2	Vuorovaikutustaitojen ja palautteen merkitys.....	16
3.3	Roolit yhteisössä .....	18
3.4	Viisas johtaja priorisoi hyvinvoinnin .....	19
4	TUNNEÄLY YHTEISÖN HYVINVOINNIN TUKENA.....	20
4.1	Itsehillintä.....	20
4.2	Myötätunto .....	21
4.3	Itsemyötätunto .....	24
5	PROJEKTIN ETENEMINEN .....	25
5.1	Menetelmänä työpajat .....	25
5.2	Aikataulusuunnitelma ja toteutus .....	26
5.3	Käytännön järjestelyt.....	27
5.4	Mainonta.....	27
5.5	Ammatillinen valmistautuminen .....	28
5.6	Työpajojen eettisyys .....	29
6	TYÖPAJAT .....	29
6.1	Työpajojen tulokset .....	30
6.2	Työpajojen palaute .....	32
6.3	Tulosten tulkinta.....	33
7	YHTEENVETO.....	36
7.1	Johtopäätökset.....	36

7.2	Arvio kehittämistehtävän onnistumisesta .....	37
7.3	Ehdotus jatkotoimenpiteisiin .....	37
7.4	Hyöty ammattikentälle .....	38
<b>LÄHTEET</b> .....		39
<b>LIITTEET</b> .....		42
Liite 1 - Projektipäiväkirja .....		42
Liite 2 - Hyvinvoiva yhteisö - työpajan kulku (7.3.2020) .....		43
Liite 3 - Hyvinvoiva minä – työpajan kulku (14.3.2020) .....		45
Liite 4 – Työpajan kirjalliset palautteet.....		46
Liite 5 - Elinan Jalosen palautehaastattelu .....		47
Liite 6 - Paljas identiteetti (2020) .....		50

## 1 JOHDANTO

Yksilön ja yhteisön hyvinvoinnin teemat ovat minua henkilökohtaisesti kiinnostaneet jo kauan. Suorituskeskeisessä kulttuurissamme voi olla haastavaa vain pysähtyä hetkeksi, miettiä mihin suuntaan elämäänsä haluaa viedä – huomata muutosta kaipaavia elämän osa-alueita, asettaa tavoitteita ja lähteä niitä kohti.

Sinänsä oma opinnäytetyöprosessini osui mielenkiintoiseen saumaan, sillä sen aikana koko maailma pysähtyi koronaepidemian edessä. Yhtäkkiä ihmisillä onkin aikaa. Oranpyörät ovat pysähtyneet, fyysistä sosiaalista kontaktia ei ole. Odotukset, kiire, suorittaminen – ovat kaikki poissa.

Henkilökohtaisesti toivon todella, että ihmiset osaavat hyödyntää tätä ainutlaatuista tilaisuutta miettiä, miltä haluaa elämän näyttävän kaiken tämän jälkeen. Pysähtyminen on tilaisuus tarkastaa arvomaailmaa, prioriteetteja ja unelmia.

Toivon että opinnäytetyöni ja sen tuotos tarjoaa edes yhdelle mahdollisuuden arvioida elämäntilannettaan avoimesti ja rehellisesti, ja sitä kautta antaa rohkeutta ottaa askeleita parempaan ja paremmin voivaan elämään. Tarkastelen itsetuntemusta – ja miten sitä voi kehittää – ja mm. tunnetaitojen merkitystä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Kun yksilöt ovat rehellisiä ja avoimia oman itsensä kanssa, osaamme kohdata toisiammekin ystävällisemmin ja avoimemmin – näin yhteisöt voivat hiljalleen myös voida paremmin. Hyvinvoivassa yhteisössä on helppo hengittää ja toteuttaa itseään.

### 1.1 Miksi yhteisön vahvistaminen on tärkeää

Yhteisöllisyys ja yhteisöön hakeutuminen, sen hyväksynnän saaminen ja oman panoksen antaminen ovat luonnollisia tapojamme olla. Yksilön ja yhteiskunnan välinen suhde pohjautuu yhteisyyden tunteelle, se pitää yhteiskunnat koossa (SITRA). Ihmisen identiteetin kehityksen kannalta Erik Allardt määrittelee ihmisen hyvinvoinnin tarvekäsitteen kautta – elintason, itsensä toteuttamisen sekä ystävyysuhteiden kautta. (Tomperi 2015)

Ihmisten välisten sosiaalisten verkostojen vaikutus terveyteen on tunnettu kauan. Hyvinvoiva yhteisö vahvistaa identiteettiä ja itseluottamusta, mutta toisessa ääritapauksessa alkuperäisestä yhteisöstä ulkopuolelle jääminen arvellaan aiheuttaneen voimakasta stressiä, joka lisää erilaisia mielenterveydellisiä haasteita, esimerkiksi psykoosiriskiä. (Lindfors 2007) Kun yhteisöistä ulkopuolelle jääminen on terveydelle suuri riski, voimme todeta, että yhteisöihin kuulumisen taas on hyvinvoinnille hyväksi. Mm. Ziersch & al. (2005) ja Brughan & al. (2005) tutkimusten mukaan sosiaaliset suhteet, läheisten sukulaisten ja ystävien kokonaismäärä ja yhteisöllisyyden monimuotoisuus vahvistavat yksilön mielenterveyden tulevaisuutta. (Lindfors 2007)

Yhteisöllä tarkoitan tässä opinnäytetyössä mitä tahansa ryhmää, johon yksilö kuuluu – perhe, ystäväpiiri, koulu, työpaikka, harrastus- ja vapaaehtoistoiminta. Ihminen elää yhteisössä missä tahansa ympäristössä, jossa on muita ihmisiä, joiden kanssa toimimme vuorovaikutuksessa. Yhteisöjen merkitys korostu siinäkin määrin, että kaikki roolit ja yhteisöt, jossa olemme, vaikuttavat päätöksentekoomme ja suhtautumiseemme eri asioihin. (SITRA) Yhteisöillä on vahva vaikutus meidän omaan kokemukseemme itsestämme, mielipiteisiimme ja tekemisiimme. Jos elämme yhteisön keskellä, joka voi hyvin - kannustaa ja hyväksyy – näyttää se varmasti oman hyvinvointimme kannalta erilaiselta, kun silloin jos yhteisö lyttää ja tuomitsee.

## 1.2 Opinnäytetyön tilaaja ja kehittämistehtävä

Opinnäytetyön tilaaja on Myyrmäen Helluntaiseurakunta, Liesikappeli. Niin kuin monet seurakunnat, myös Liesikappeli toimii pääasiassa vapaaehtoisten voimin. Siksi vapaaehtoisten vahvistamista ja tukemista on tärkeää tehdä, jotta toiminta voi jatkua ja kehittyä, olla mielekästä tekijöille ja olla houkuttelevaa myös uusille.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on luoda Liesikappelille materiaali, jota voidaan käyttää tukena seurakunnan vapaaehtoistyötoiminnan hyvinvoinnille. Opinnäytetyö valmistuu juuri sellaiseen saumaan, että johtava pastoripariskunta lähti muihin tehtäviin, ja seurakunnan toiminta on kokonaisuudessaan muutoksen äärellä sekä sisäisten muutoksien vuoksi, että koronaepidemian edessä ja jälkeen.

Työn aiheeseen hain ponnahtuslautaa vuonna 2017 tehtyyn laajaan kyselyyn seurakunnalla. Aikaisemmin opintojeni aikana tein yhteenvedon näistä kyselytutkimuksen

tuloksista, jotka tiivistin muutamiin yhteen vedettyihin kommentteihin. Seurakuntalaisilla oli paljon hyvää sanottavaa toiminnasta - he kehuivat ilmapiiriä ja tilaisuuksien sisältöä. Kuitenkin tilaisuuksiin ja toimintaan kaivattiin aitoutta ja rentoutta.

Opinnäytetyöprosessin aikana järjestin kaksiosaisen työpajan. Työpajoja varten loin rungon itsetutkiskeluun ja ympäristön, jossa osallistujat pääsivät näiden teemojen pariin. Työpajat olivat avoimia kaikille, lisäten seurakunnan yhteisöllistä merkitystä avoimen toiminnan järjestäjänä. Käytin näitä työpajoja tiedonkeruumenetelmänä, jotta voisin kehittää Liesikappelille annettavan materiaalin mahdollisimman hyödylliseksi. Konkreettinen tuotos tilaajalle oli siis materiaalipaketti, jota seurakunta voi käyttää vapaaehtoisten hyvinvoinnin vahvistamiseksi, ja tiimien dynamiikan ja toiminnan vahvistamiseksi.

## 2 HYVINVOINTIA ITSETUNTEMUKSELLA

Hyvinvointi itsessään on aikamme trendisanastoa. Jokaiselle tulee sanasta jonkinlaisia mielenyhtymiä - hyvinvoinnin ja onnellisuuden avaimia näkee aikakauslehtien otsikoissa, tuotteet ja palvelut lupaavat parempaa elämää markkinoinnissaan, ja yritykset haluavat parempia tuloksia työntekijöiden hyvinvointia lisäämällä. Näistä mikään ei itsessään ole huono asia, mutta voi olla haastavaa löytää oma tapa ”voida hyvin”, kun sitä tarjotaan ympäriltä monen eri kanavan kautta.

Hyvä arki koostuu pienistä asioista; liikunnasta omalle keholle optimaalisella tavalla, jaksamisesta eli tukevasta ravinnosta, tilan antamisesta tunteille, hyvästä unesta, naurusta, hetkessä elämisestä ja unelmoimisesta. (Holmavuo 2020) Tiedämme monet varmasti hyvän arjen palikat. Sillä on kuitenkin paljon merkitystä, miten suhtaudumme esimerkiksi liikuntaan. Jos lähdemme paremman elämän toivossa liikkumaan, tulee sen tavoittelusta helposti hyvin suorituskeskeistä. Suorittaminen johtaa helposti itse-kritiikkiin ja epäonnistumisen tunteeseen. Kestävää ja aitoa hyvinvointia lähdetään rakentamaan siitä mitä hyvinvointi minulle itselle merkitsee, mitä minulle tällä hetkellä kuuluu, missä haluaisin olla ja miten sinne päästään.

Suorittaminen ei välttämättä ole pelkästään vain huono asia. Positiivinen stressi auttaa meitä menemään eteenpäin, pitää meidät kiinni toteuttamassa haaveita. Joskus kova



vauhti on ainoa tapa päästä tavoitteisiimme, ja hetkellinen tukka putkella paahtaminen ei meitä vielä tuhoa. Jotta positiivisiin tuloksiin päästään hetkellisen suorittamisen myötä, on meidän kuitenkin tunnettava oma itsemme, jotta voimme olla itsellemme armollisia. (Holmavuo 2020)

*”Hyvinvointi koostuu monista erillisistä asioista. Oleellista on tunnistaa itselleen tärkeät ja merkitykselliset asiat ja osata ohjautua niiden kautta”*

*-Elina Jalonen*

## 2.1 Hyvinvoinnin mittaaminen

Yleisesti ja yksilötasolla hyvinvointi mielletään tasapainoisena, hyvälaatuisena elämänä. Yksilötasolla on varmaan kuitenkin rehellisintä todeta, että sen mittaaminen tilastollisesti voi olla haastavaa. Ulkoisesti mitattavissa asiat tuskin kertovat koko totuutta, vaikka suuntaa ne saattavatkin antaa.

Hyvinvointitutkimusta on tehty paljon, ja on paljon erinäisiä teorioita ja ohjeita siihen, kuinka hyvinvointi on mahdollista saavuttaa. Kaikista tutkimuksista ja määritelmistä huolimatta tutkijat tuntuvat olevan yhtä mieltä siitä, että hyvinvointi on moniulotteinen käsite, jota ei voi mitata yhdellä mittarilla (THL).

Olellainen jako erinäisten hyvinvointitutkimusten välillä ovat objektiiviset- ja subjektiiviset mittarit. Objektiiviset mittarit viittaavat kohteesta riippumattomiin mittareihin, kun subjektiiviset mittarit ottavat huomioon mittarin kohteen (THL). Objektiivinen mittaaminen antaa numeroita ja tilastotietoa, kun subjektiivinen tapa mitata kuuntelee mielipiteitä, asenteita ja aikeita. (Tilastokeskus 2002) Esimerkki; Objektiivinen tapa mitata työhyvinvointia voisi olla työtuntien, taukojen, työtetujen tarkastelu – kun subjektiivinen mittaustapa olisi haastatella työntekijöitä itseään.

Hyvinvointia voidaan mitata ja käsitellä joko henkilökohtaisena, yksilöllisenä prosessina tai valtakunnallisena/alueellisena teemana. (THL) Vertailevassa tutkimuksessa käytetään erinäisiä tilastollisia, tiivistettyjä tilastonumeroita, joita hyvinvointitutkijat

ovat voineet ja voivat hyödyntää. (Saari 2011) Tämän opinnäytetyön kannalta minua kiinnostaa yksilöllinen hyvinvointi, mutta jotta voisimme ymmärtää hyvinvointia terminä, keskustellaan hetki tilastoista.

Suomi on päässyt monien hyvinvointia mittaavien mittarien 10 parhaan maan joukkoon. Vielä 1800-luvulla Suomi – Venäjän takapajuinen maakunta – oli hyvin erilainen maa. (Saari 2011) Suomi on näyttänyt yhteiskunnallisen toimintakykynsä suhteessa muihin maihin, ja näin pärjännyt kansainvälisissä menestysmittareissa. Nämä kansainväliset mittarit eivät kuitenkaan valota Suomen sisäisistä eroista. Suomi koki laman vuosina 1991-1994, jonka jälkeiset maanlaajuiset ekonomiset keskiarvot kasvoivat, osoittaen maan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kasvua. Samalla kun keskiarvo näytti positiiviselta, yksilöiden varallisuuserot kasvoivat. Taloudellinen epätasa-arvoisuus Suomen yhteiskunnassa vaikuttaa suomalaisten hyvinvoinnin jakautumiseen - vielä tänäkin päivänä. (Saar, 2011)

Tilastotiedot ovat mielenkiintoisia ja antavat osviittaa yhteiskunnallisesta/laajemmasta suunnasta, mutta niiden antamaan informaatioon on hyvä suhtautua kriittisesti. Filosofian tohtori Ilona Suojanen kertoi radiohaastattelussa hyvinvoinnin tutkimuksen kriteereinä olevan maan bruttokansantuote, eliniän odote, ystävyyssuhteet, hyväntekeväisyyteen käytettävät rahat, hallinnon korruptoitumattomuus sekä vapaus päättää omista asioista (Tapio 2019). Itse suhtaudun maamme onnellisuusmaineeseen kaksijakoisesti. Toisaalta olen ylpeä ja iloinen, mutta toisaalta ihan lähipiiriinkin katsominen kertoo esimerkiksi monista mielenterveydellisistä haasteista. Suomi ei enää ole maailman synkimpiä itsemurhamaita, mutta ylettää eurooppalaiseen keskitasoon. Masennuslääkkeet ovat käytössä lähes puolella miljoonalla suomalaisista, vanhusten huono hoitotaso on otsikoissa tasaiseen tahtiin, ja tilastot perheväkivallasta karuja. (Tapio 2019) On siis melko ilmeistä, että valtakunnallisen hyvinvoinnin mittaaminen antaa köyhää tietoa yhteiskunnan yksilöiden hyvinvoinnista, ja siksi on tärkeää keskittyä yksilötasoisien hyvinvoinnin lisäämiseen ja kasvattamiseen omissa yhteisöissämme. Niin kuin sanotaan, muutos alkaa itsestämme – tai äiti Teresan mukaan ”*Jos haluat parantaa maailmaa, mene kotiisi ja rakasta perhettäsi.*”

## 2.2 Kuinka määritellä hyvinvointi?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL määrittelee hyvinvointia terveydellä, materiaalisella hyvinvoinnilla, koetulla hyvinvoinnilla ja elämänlaadulla. Hyvinvointia ja terveyttä edistetään luomalla mahdollisuuksia edellä mainittujen ylläpitämiseen, sekä luomalla mahdollisuuksia pitämään huolta olosuhteista, jotka tukevat hyvinvointia ja terveellisten valintojen tekemistä. (THL) Toinen hyvinvointia määrittelevistä teorioista on PERMA-teoria (2011). Se perustuu Seligmanin tutkimukseen, jonka tuloksena hän koosti viisi keskeistä elementtiä kokoamaan hyvinvoinnin rakennuskivet; positiiviset tunnetilat, sitoutuminen, sosiaaliset suhteet, merkityksellisyys ja saavuttaminen. (Pessi & Martela 2017, 185)

Erik Allardin (1993) teoria kolmesta hyvinvoinnin ulottuvuudesta kattaa elintason, sosiaaliset suhteet tai psykososiaalinen hyvinvointi, sekä itsensä toteuttaminen tai mielekäs tekeminen. Tätä kyseistä teoriaa sovelletaan usein etenkin pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa. (THL)

Työturvallisuuskeskus on listannut viisi porrasta, jotka johtavat työhyvinvointiin; Psyko-fysiologiset perustarpeet eli työkuormitus, työpaikkaruokailu, työterveyshuolto. Turvallisuuden tarve eli työsuhde ja työolot. Liittymisen tarve eli työyhteisö, johtaminen verkostot. Arvostuksen tarve eli arvot, toiminta ja talous, palkitseminen, palaute, kehityskeskustelut. Itsensä toteuttamisen tarve eli osaamisen hallinta, mielekäs työ, luovuus ja vapaus. (Rauramo 2009)

Kaikissa edellä mainituissa teorioissa toistuu itsensä toteuttaminen, merkityksellisyys, mielekäs tekeminen, sosiaaliset suhteet. Voidaksemme toteuttaa itseämme ja tehdä meille mielekkäitä asioita, meidän on ensin tunnettava, kuka pohjimmiltaan olemme. Aitoon itsetuntemukseen kuuluu omien voimavarojen, taitojen, heikkouksien, resursien tunnistaminen ja niiden mukaan toimiminen. On vaikeaa työstää omaa hyvinvointiaan, jos ei tiedä mitä todella tarvitsee ja mitä todella tuntee.

Carla Harris – liikepankin varapuheenjohtaja, toimitusjohtaja ja johtava asiakasneuvoja on kirjoittanut kirjat *Expect to Win* sekä *Strategize to Win*. Hän kannustaa olemaan rohkea ja elämään aidosti. Jotta voi elää aidosti, on tärkeää löytää oma itsensä, viettää aikaa itsensä kanssa, olla itselle rehellinen omista tarpeista ja toiveista. Tiedä ja tunne kuka olet, ota riskejä, kokeile jotain uutta. (Harris 2018)

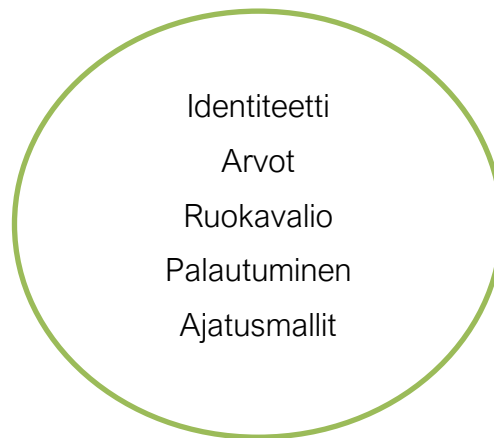
### 2.3 Aito itsetuntemus

Pysähdy hetkeksi miettimään itseäsi. Millaisia sanoja ja ajatuksia sinulle herää, kun kuvittelet kohtaavasi itsesi ensimmäistä kertaa – mitä sanot, kuinka huomioit toisen ihmisen, miten kannat itseäsi, kuinka puhut itsestäsi? Olen pitänyt vastaavan (tosin pidempään kestävä) harjoitteen muutamille ihmisille siitä lähtien, kun itse törmäsin konseptiin Elisa Mattilan ”Hyvän olon kuningatar” (2018) kirjassa. Kun asetumme katsomaan itseämme ns. ulkopuolisena, paljastaa se paljon meille omasta itsetunnostamme ja siitä, kuinka lempeästi tai vaativasti itseämme tarkastelemme. Voimme myös huomata, yritämmekö ylläpitää jonkinlaista roolia omasta itsestämme – onko harjoitteen paljastama henkilö ristiriidassa oman itsekokemuksesi kanssa?

Itsetunto, itsetuntemus ja tunteet ovat kaikki lähellä toisiaan ja tiiviisti yhteistyössä. Koemme monia asioita, tulkitsemme niitä omien kokemusten ja ajatusten perusteella. Voimme vahvistaa itsetuntoamme, kun tunnemme ja hyväksymme itsemme sellaisina, kun olemme – heikkouksineen ja epätäydellisyyksinemme. Se että olemme sujut itsemme kanssa, ja pidämme itsestämme tiedostaen, ettemme ole täydellisiä, on merkki hyvästä itsetunnosta. (Nyyti Ry) Itsetunto on osa mielenterveyttä, ja hyvinvoiva mieli omistaa hyvän itsetunnon. (Kiviruusu 2017, 13) Itsetuntemus on taas henkilökohtaista ymmärrystä itsestä. Se on oman käyttäytymisen, halujen, tunteiden, ajattelun ja toiminnan tiedostamista. Itsetuntemus on hyvän itsetunnon perusta, ja yksilön henkisen kasvun lähtökohta. (Nyyti Ry)

Itsetuntemus ja itsetunto kulkevat hyvin käsi kädessä identiteetin kanssa. Identiteetillä tarkoitetaan kaikkea sitä, millaiseksi ihminen käsittää itsensä. (Mieli Ry) Joskus ihminen etsii omaa arvoa ja identiteettiään esimerkiksi ammatistaan, ja perustavat koko identiteettinsä ja olemassaolonsa sille mitä elämällään *tekee*, enemmän kuin sitä kuka todellisuudessa *on*. (Poutala, 2018) Ongelmia tulee, kun joudumme syystä tai toisesta elämässä tapahtuvien muutosten vuoksi päästämään irti ulkoisista asioista, esimerkiksi irtisanomisen, eläkkeen, sairastumisen tms. vuoksi. Identiteetin voi rakentaa myös kielteisten ajatusten päälle – ”kuka minä olen” kysymys saattaa nostaa pintaan ikäviä muistoja, kielteisiä kokemuksia omasta itsestä. Identiteetti ei kuitenkaan ole pysyvä ominaisuus, vaan sitä voi kehittää ja vahvistaa, siihen voi suhtautua vuorovaikutuksellisenä ja jatkuvana prosessina. (Mieli Ry)

Mika Poutala avasi johtajuus seminaarin luennolla omia kokemuksiaan olympiaurheilun ura-ajastaan. Hän on kirjoittanut kirjan ”*Mitä menestyminen vaatii?*”, ja luennolla painotti oman hyvinvoinnin priorisointia. Oman identiteetin löytämisessä, sen vaalimisessa, kasvattamisessa ja huolehtimisessa – vaaditaan itsensä johtamista. Poutala nosti luennollaan seuraavat kategoriat:



*Kuva 1 Mitä menestyminen vaatii? (Poutala 2018)*

Nämä ovat kaikki kategorioita, joihin voimme itse omalla käytöksellämme ja valinnoillamme vaikuttaa. Voimme vaikuttaa omaan identiteettiimme – siihen, mikä luo syvimmän kokemuksen siitä *kuka minä olen*. Voimme vaikuttaa arvoihimme, mitä pidämme arvossa ja tärkeänä, ja mikä ohjaa elämämme valintoja? Voimme vaikuttaa ruokavaliomme, tutustua omaan kehoomme – katsoa mikä sille tekee hyvää ja mikä ei. Tarvittaessa voimme kääntyä myös ruokaterapeutin puoleen. Palautuminen tarkoittaa kaikkea sitä hyvää elämässäsi, joka lataa akkujasi, antaa aivojesi levätä ja vahvistaa oloasi – harrastukset, perheenkeskeinen aika, liikunta. Ajatusmallit voivat olla syvässä, ja juontavat juurensa lapsuuteen ja kasvatukseen, mutta nekin ovat muutettavissa, jos ne eivät sinua palvele.

Joskus syystä tai toisesta voimme mielenterveydeltämme olla sellaisessa tilanteessa, että nämä teemat tuntuvat erityisen raskailta. Silloinkin (ehkä vielä erityisemmin) oman elämän tasapainon löytäminen - ja keinot ylläpitää sitä - ovat elintärkeitä oman elämänlaadun kohentamiseksi. Menestyminen ei tarkoita vain jotain ulkopuolisesti mitattavaa menestystä rahan tai maineen kautta – uskon, että itsestään huolehtiva, itseään kohtaan myötätuntoinen ihminen on menestynyt elämässään. Hyvä itsensä johtaminen arvostaa omaa aikaa, ja täten asettaa rajoja itselleen ja muille. Todellista

itsestä välittämistä ja myötätuntoista katsetta omaa arkea kohtaan on ymmärtää, milloin on parasta sanoa ”ei”. Mielenterveydelliset haasteet voivat olla hyvin todellinen este itseohjautuvuudelle ja itsensä johtamiselle. Kehotan, että silloin käännyt ammattilaisten puoleen, puhut ääneen haasteistasi ja löydät keinoja, joilla sinä pääset edes pienin askelin eteenpäin. Apua löytyy ammattilaisten ja tukimateriaalien muodossa, ota rohkeasti askel eteenpäin – sinullakin on oikeus hyvään elämään.

#### 2.4 Lapsuuden merkitys omakuvan muodostumiselle

Jo opinnäytetyötä aloitellessani minua kiinnosti kuinka paljon vaikutusvaltaa lapsuudellamme ja kasvatustavoilla on siihen, kuinka myöhemmin näemme itsemme, ympäristömme, ja kuinka sosiaalisesti älykkäitä osaamme olla. Aihe kiinnostaa erityisesti, sillä olen kahden alle kolmevuotiaan äiti, ja luonnollisesti haluan antaa heille mahdollisimman hyvät lähtökohdat elämään. Minun sukupolveni ollessa pieniä lapsia, tutkimustuloksia ei vielä ollut paljon, eivätkä vanhemmat olleet niin tietoisia erilaisista kasvatuseräilyistä ja niiden merkityksestä.

Aivan ensimmäinen yhteisö, jonka jäseniä olemme, on meidän oma perheemme. Vanhempi viestittää katsekontaktillaan, ilmeillään, kosketuksellaan ja äänenpainollaan lapselle, kuinka arvokas ja rakastettu hän on. Varhaisissa vuorovaikutussuhteissa muodostuu perusturvallisuuden ja luottamuksen kokemus, joka heijastuu myöhempiin ihmissuhteisiin, luoden pohjaa hyvälle itsetunnolle, minäkuvalle ja empatiakyvyn kehittymiselle (MLL 2019). Vanhemmilta tai muilta tärkeiltä aikuisilta saatu hyväksyntä, huolenpito ja rakkaus tukevat hyvän itsetunnon kehittymistä (Mieli ry). Lapsen myönteistä ja todenmukaista käsitystä itsestään, ominaisuuksistaan ja taidoistaan vahvistetaan jo ensimmäisistä kuukausista lähtien, jotka tukevat lapsen terveen itsetunnon kehittymistä.

Marian Radke-Yarrow ja Carolyn Zahn-Waxler työskentelevät National Institute of Mental Healthissa. He ovat monilla laajoilla tutkimuksilla osoittaneet, että empaattinen kiinnostus on suurilta osin riippuvainen vanhempien kasvatuseräilyistä. Yksinkertaisilla skenaarioilla on väliä; Kun lapsi tekee väärin, tulisi häntä empatian opet-

tamisen näkökulmasta ohjeistaa huomaamaan tuskan, jonka hän on toiselle aiheuttanut, sen sijaan että toruu lasten tekoa. ”Katso, kun kaveri tuli surulliseksi teostasi” vs. ”Teitpä tuhmasti!”. (Goleman 1998, 131)

Itsetunto kehittyy vielä aikuisenakin. Kun puhumme itsetunnosta, se määritelmänä tippuu itsetuntemuksen kategorian alle yhdessä mm. luonteen, identiteetin, arvojen ja tunnetaitojen kanssa (Mieli Ry). Vaikka itsetunnon juuret juontavatkin vauva-aikaan ja lapsuuteen, voi sitä kehittää harjoittamalla itsetuntemusta. Itsetuntemusta voi oppia siinä missä muitakin taitoja – se vaatii harjoittelua, mutta parantaa elämänlaatuasi, kun havainnoit, hyväksyt ja tarvittaessa kehität eri elämän osa-alueitasi.

Saamme elämämme ensimmäiset eväät vanhemmiltamme ja ympäristöstä jossa olemme kasvaneet. Lähtökohdalliset olosuhteet eivät kuitenkaan määritä sitä, millaisiksi ihmisiksi voimme kasvaa ja kehittyä - jokaisella on oikeus tavoitella parempaa elämää, jonka keskellä on hyvä elää.

### 3 YHTEISÖN MERKITYS ITSETUNTEMUKSELLE

Oman itsensä tunteminen on tärkeää, jotta hyvä, omalta tuntuva paikka yhteisössä löytyy. Vahva itsetuntemus ja myötätunto itseään kohtaan, auttaa kohtaamaan vaikeita tilanteita yhteisössä. Yhteisö auttaa yksilöä kasvamaan, ja yksilöllä voi olla tärkeäkin merkitys yhteisön hyvinvoinnille.

#### 3.1 Yhteisöjen muodostuminen

Yhteisö ja yhteisöllisyys nähdään ja koetaan hyvinvoinnin ja hyvän elämän kulmakiveksi, myös sekä mediassa, että yhteiskuntapolitiikassa (Saari, 2011). Ei siis ole yllätys, että ihminen haluaa hakeutua ja kuulua ryhmään. Henri Tajfel ja John Turnerin mukaan ihmiset määrittelevät itsensä sen perusteella, mihin kaikkiin ryhmiin kuuluvat. He suosivat omia sisäryhmiään, usein ulkoryhmien kustannuksella (sosiaalisen identiteetin teoria). Omaan ryhmään kuuluvia henkilöitä pidetään rehellisempinä, rauhallisempina, luotettavampina ja ystävällisempinä, kuin ”ne”. Tämä ”meihin” ja ”niihin” jaottelu vahvistaa identiteettiä, mutta on pohja syrjinnälle, jos sitä ei tietoisesti pyri

välttämään. (Nyberg 2013) Tajfelin johtopäätökset siitä, että ihmiset alkavat luonnostaan suosia omaan ryhmäänsä kuuluvia, vahvistui hänen tekemästään sosiaalisesta koekesta, jolloin koehenkilöt alkoivat arvioida myönteisemmin niiden henkilöiden valintoja ja tekemisiä, joilla oli samanlainen taidemaku, kun heillä itsellään. (Ferguson 2011)

### 3.2 Vuorovaikutustaitojen ja palautteen merkitys

Missä tahansa yhteisössä toimimme, olemme sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Sosiaalisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan ihmisten välistä toimintaa erilaisissa ympäristöissä (Kauppila 2000, 19) Jotta voimme olla rakentavassa vuorovaikutuksessa toistemme kanssa, on tärkeää kehittää itsetuntemusta.

Vuorovaikutustilanteisiin vaikuttaa meidän omat tulkintamme tilanteista. Tulkittaamme taas vaikuttaa aikaisemmat kokemuksemme, sekä minäkuva ja itsetuntomme. Ongelmia vuorovaikutustilanteisiin tulee, jos minäkuvassa ja itsetunnossa on häiriöitä, jotka saavat meidät tulkitsemaan tilanteita kielteisesti. (Kauppinen 2000, 32) Vahvat vuorovaikutustaidot meillä on mahdollista hankkia vahvalla itsetuntemuksella. Kun ymmärrämme itseämme, meidän on helpompi siirtyä erilaisuuden ymmärtämiseen ja sen hyväksymiseen. (Jalonen 2017)

Hyvä viestintä ja vuorovaikutus on luottamusta, hyväksymistä, rehellisyyttä, tunneyhteyttä, havaitsemista, kiinnostusta, aktiivisuutta, ymmärtämistä ja avoimuutta. Monet vuorovaikutuksen tutkijat ovat korostaneet, että avoimuus ja rehellisyys ovat niitä viestinnän avaimia, joita ihmisten tulisi keskinäisessä viestinnässä korostaa. (Kauppila 2000, 72) Erityisesti toisen aito kohtaaminen on keskeisessä roolissa, kun puhutaan viestinnästä. Suuri määrä konflikteja on alkanut siitä, että joku ei koe itseään nähdyksi, kohdatuksi sellaisena kuin on, ja kuulluksi sellaisena, kun toivoo. (Einhorn 2005, 178)

Se, millaista palautetta saamme, peilaa oman onnistumisen tai epäonnistumisemme kokemusta. Ympäröivällä yhteisöllä on suuri vastuu osata antaa myös kritiikkiä sellaisella tavalla, että kuulija ymmärtää sen kumpuavan huolenpidosta ja myötätunnosta. Hyvää ja rakentavaa kritiikkiä luonnehtii Einhornin mukaan kolme asiaa; se annetaan kahden kesken, sillä pyritään tukemaan toisen kasvua ja sitä annetaan välittäen. (Ein-



horn 2005, 164-165) Goleman lisää listaan, että kritiikin on oltava täsmällistä ja tarjottava ratkaisua. Niin kuin kaikissa vuorovaikutustilanteissa, aito läsnäolo ja kuunteleminen ovat myös avainasemassa. (Goleman 1996, 193-194) Jos haluamme aidosti toiselle hyvää, kerromme hänelle mitä hänen tulee kuulla kasvaakseen ja kehittyäkseen ihmisenä. Jos haluamme riistää toiselta ihmiseltä tämän mahdollisuuden kehittymiseen, ovat lähtökohtamme itsekkäät. Kritiikkiä ei ole aina helppoa antaa, mutta se voi olla toiselle mahdollisuus aloittaa uusi luku elämässä – ja me voimme puolestaan olla mahdollistamassa tämän hänelle. Toisinaan joku toinen saattaa antaa meille kritiikkiä – jolloin meidän omaksi kasvuksemme on hyvä ottaa se vastaan avoimin mielin. Oikein viestittynä tiedämme sen tulleen huolenpidosta – myötätunnosta. (Einhorn 2005, 165)

Kansainvälisessä johtajuusseminaarissa (GLS-Global Leadership Summit) Carla Harris nosti kohtaamisen ja kuulemisen merkityksen. Jokainen meistä haluaa kuulua yhteisöön, jossa koemme tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. (Harris, 2018) Yhteisössä, jossa meidän äänemme on kuuluvilla, meidän on helpompi kokea olevamme arvokkaita ja avoimia – rohkeita ja tunnollisia. Hyvä, kannustava ja voimauttava yhteisö kuulee toinen toistaan, arvostaa ja kannustaa. Harris puhui myös virheestä oppimisesta – kuinka virheen tekeminen, siitä oppiminen ja sitä kautta oman toiminnan kehittäminen (yksilö tai yhteisötasolla) on lähes yhtä tärkeää, kun ensimmäisellä kerralla onnistuminen. (Harris 2018) Danny Meyer, TIME-lehden ”100 vaikutusvaltaisinta ihmistä” listalla oleva ravintoloitsija pilkkoo Harrisin epäonnistumisen prosessia pienemmäksi. Virheistä voi oppia, kun ensin tulet tietoiseksi siitä, että se tapahtui. Sisäistät sen, pyydät anteeksi, ja korjaat vahingot. (Meyer 2018)

Molemmat johtajat puhuvat erityisesti yritysmaailman johtajille, mutta sama pätee mihin tahansa yhteisöön. Jos me ristiinnaulitsemme ympärillä olevien ihmisten virheet, emme auta heitä nousemaan ja kasvamaan, vaan lyttäämme heidän itsetuntoaan ja -luottamustaan alemmas – emme ainakaan kasvata hyvinvoivaa yhteishenkeä. Yhteisön tehtävä on ohjata lempeästi ja myötätuntoisesti yksilöä ymmärtämään mitä on tapahtunut, sekä auttaa häntä nousemaan ja jatkamaan eteenpäin.

Yhteisön suhtautumisella ja viestinnällä on valtava voima olla rakentamassa ja vahvistamassa yksilön kokemusta omasta itsestä – tai päinvastaisesti hajottaa sitä. Mitä hyväksytyimmäksi ja itsevarmemmaksi yksilö kokee oman asemansa yhteisössä, sitä enemmän hän kykenee siihen takaisin antamaan. Toimivan ryhmän tunnusmerkki on

avoin, monipuolinen ja rakentava vuorovaikutus, jolloin jäsenet pyrkivät ymmärtämään toistensa viestejä. Kaikkia jäseniä rohkaistaan osallistumaan, kaikki otetaan huomioon ja kaikkia kuunnellaan. Palautetta annetaan, siitä voidaan oppia ja sitä osataan käsitellä. (Kauppila 2000, 107-108)

### 3.3 Roolit yhteisössä

Ihmiselle on luontaista olla yhteistyössä muiden ihmisten kanssa – elää yhteisössä, auttaa pyyteettömästi, toimia epäitsekkäästi. (Pessi & Martela 2017, 20) Yhteisöjen ja ryhmien rooli- ja tehtävät syntyvät ryhmän dynamiikan ja vuorovaikutuksen seurauksena. Ryhmädynamiikkaa Kurt Lewin kutsuu kentäksi, johon kuuluu ryhmän jäsenten keskinäinen jännite, voimavarat, motiivit, kiinnostukset ja tunteet (Kauppila 2000, 92).

Ajan kanssa yhteisölle tai ryhmälle syntyy roolijakoja, jotka eriytyvät tilanteiden, taipumusten ja henkilön taustan perusteella. Tyypillisesti ryhmässä on johtaja, jonka lisäksi ryhmää ylläpitäviä rooleja ovat rohkaisijat, välittäjät ja sovittelijat. (Kauppila 2000, 93)

Epäitsekäs ja pyyteetön toiminta on aina ollut ihmiselle luonnollinen tapa selvitä; Sympatialla, pyyteettömyydellä ja rakkaudella on suotuisia vaikutuksia luonnonvalinnan kannalta – ne ohjaavat meitä luontevaan yhteistyöhön ja tekevät meistä näin aktiivisia yhteiskunnan jäseniä. (Pessi & Martela 2017, 20) Auttaminen tuottaa mielihyvää, mutta avun tarjoaminen on ihmiselle luonnollinen tila, jonka jo lapsena aloitamme ilman, että meille sitä täytyy opettaa. Tutkimusten mukaan (ks. Warneken & Tomasello 2015) pienelle lapselle auttaminen tulee luonnostaan, mutta jos avun tarjoamista ja auttamista aletaan erityisemmin palkitsemaan – aivan kuin se ei olisi täysin luonnollinen osa ihmisyyttämme – kiinnostus spontaanista auttamisesta hiipuu. (Warneken & Tomasello 2008) Voisimme tämän perusteella väittää, että emme auta toista vain omaa egoamme ja mielihyvää lisätäksemme, vaan siksi että auttaminen on niin luonnollinen osa ihmisyyttämme - että tarvitsemme sitä voidaksemme hyvin.

### 3.4 Viisas johtaja priorisoi hyvinvoinnin

Vuonna 2018 Global Leadership Summit konferenssissa Craig Groeschel puhui konferenssin avauspuheenvuorossa siitä mistä hyvän johtajan tunnistaa. Hän kertoi, kuinka hyvän johtajan kanssa muut tuntevat itsensä välitetyksi, inspiroituneeksi ja voimaantuneeksi. Hyvällä johtajalla on sydän, joka välittää, intohimo, joka innoittaa. Halukkuus valtuuttaa ja rohkeus olla aito. (Groeschel 2018)

Erilaisissa yhteisöissä -erityisesti työyhteisöissä- yhteisön ja erityisesti johdon ihmiskäsitys muokkaa ilmapiiriä. Jokaisen yhteisössä työskentelevän tai toimivan yksilön tulisi joskus pysähtyä miettimään omaa ihmiskäsitystään; Mitä uskon ihmisestä? Mikä ihmistä motivoi? Miten ihmiskäsitys näkyy tavassani johtaa tai kohdata kollegat? Mitä ihmiskäsitystä yhteisömme rakenteet ja tavat ilmentävät? Ihmiskäsitykset paistavat läpi kaikessa tekemisessämme – miten kohtelemme muita, millaista palautetta ja kriitikkiä annamme, kuinka puhumme, kuinka palkitsemme ja kehumme. (Martela & Pessi 2017, 18) Tämä pätee kaikkiin eri yhteisöihimme. Perheessä se ilmenee vanhempien esimerkillä lapsille – kuinka opetamme heitä näkemään maailmaa, kuinka kohtelemme muita, mitä uskon omasta lapsestani ja miten tuen ja ohjaan häntä.

Hyvä johtaja luo ympäristön, jossa tiimissä toimija saa olla täysin oma itsensä ja näin toimia parhaimmillaan (Sinek 2018). Juliet Funt (Whitespace at Work CEO) määrittelee tavoitteekseen tuoda yhtiöiden henkilöstön täysi potentiaali esiin keventämällä henkilöstön taakkaa. Hän haluaa yksinkertaistaa työpaikkojen toimintatapoja tarjoamalla Whitespacen ajattelutapoja, jolloin työntekijöiden luovuus ja sitoutuneisuus lisääntyvät. (Funt 2018)

Sinänsä yhteisöillä kuten Liesikappeli, on mahdollista olla tukemassa yksilöllistä kasvua itsetuntemuksen vahvistamisen ja tunneällyn opettamisen kautta. Yhteisöissä tulisi tuoda esille arvomaailmaa. Yhteinen arvomaailma yhdistää, ja tekee vahvemaksi. Arvot ja ihmiskäsitys määrittelevät kaiken toiminnan. Mielestäni kaikissa yhteisöissä arvomaailmaa tulisi tarkistaa aika-ajoin, ja tuoda sitä esille. Toimivassa ja aidossa yhteisössä arvot tulisi näkyä kaikessa toiminnassa myös käytännössä. Liesikappelilla on seurakuntana hyvä mahdollisuus vaikuttaa yhteisöjen ja perheiden hyvinvointiin seurakunnan sisäisesti sekä ulkopuolella, lisäämällä opetukseen hyvinvointia tukevaa materiaalia.

Vaikka olemme paljon muovattavissa ja muokattavissa yhteiskunnallisten vaikutteiden myötä, mutta lopulta olemme itse vastuussa omista teoista, ja voimme vaikuttaa paljolti siihen, miten elämme elämäämme. (Poutala 2018) Vaikka yhteisön johtajalla on merkittävä rooli hyvinvoinnin lisäämisessä ja ylläpidossa omassa ympäristössään, hyvinvointi on aina monimuotoista ja aina yksilöiden hallussa.

#### 4 TUNNEÄLY YHTEISÖN HYVINVOINNIN TUKENA

Psykologian tohtori Daniel Goleman väittää, että kaksi moraalista hyvettä, joita elämässä eniten tarvitaan, ovat itsehillintä ja myötätunto. (Goleman 1995, 13) Tunnetaidot ovat tärkeitä ja avainasemassa monenlaisissa eri ihmissuhteissa ja yhteisöissä. Viitaten aikaisempaan, hyvä johtaja tietää myös, että työntekijät ovat sitoutuneempia yhteisöön ja organisaatioon, jos he kokevat, että riskejä voi ottaa, ja epäonnistumisetkin hyväksytään osaksi prosessia. Myötätunto ja inhimillisyys lisäävät työyhteisön tehokkuutta ja luovuutta, empaattinen ja määrätietoinen johtaminen luo luottamusta. (Jalonen 2017)

*”Empatia rakentuu itsetuntemukselle; mitä paremmin ymmärrämme omat tunteemme, sitä taitavampia olemme lukemaan muiden mielialoja.” (Goleman 1998, 127)*

##### 4.1 Itsehillintä

Ihmisessä on luonnostaan aggressiivinen puoli, joka on aikojen saatossa ollut ihmislajille hyväksi. Se on auttanut ravinnon saannissa, luonut terveellisetä kilpailua, mahdollistanut uhkaavien eläinlajien nujertamisen ja edistänyt kehitystä. Tälläkin kolkalla on kaksi puolta – aggressiivisuutemme on synnyttänyt sotia, suvaitsemattomuutta ja rikoksia. Tämä ominaisuus saa meidät tuntemaan kiukkua, vihaa, ärtyneisyyttä ja inhoa. (Einhorn 2005, 88)

Siinä missä suuttuminen on hyvin yksilöllistä, seuraava kaavio pätee kuitenkin kaikkiin:



*Kuva 2 lähde: mielenterveystalo.fi*

Erinäisten, yksilöllisesti stimuloivien ärsykkeiden seurauksena koemme hankalia tunteita, kuten kiukkua, turhautumista, avuttomuutta, keinottomuutta, häpeää tai ahdistusta. Reaktion suuruuteen voimme itse vaikuttaa omalla mielentilalla ja päätöksellä – kohdattu ärsyke ei ole vastuussa siitä, kuinka suuresti tilanteeseen reagoimme. (mielenterveystalo.fi)

Itsehillintä on tietoista toimimista ja oman impulsiiviseen reaktioon puuttumista. Siihen vaikuttamista, kuinka valitsemme toimia – niin että emme toimi vain tunnereaktioiden ”määräämillä” tavoilla. (Goleman 1998, 13) Aggression tunteen kanssa toimeen tuleminen on asennekysymys (mielenterveystalo.fi). Meillä kaikilla on valta vaikuttaa omaan toimintaamme ja tapoihin, jolla suhtaudumme elämässä eteen tulleilla asioilla. Meillä on valta valita, kuinka kohtelemme ikävästi käyttäytyvää kollegaa kohtaan. Meillä on valta valita, jatkammeko negatiivisen ilmapiirin luomista, vai käännämmekö tilanteet voitoksi joko yhteistä hyvää, tai henkilökohtaista hyvinvointia varten.

Jos meiltä puuttuu itsehillintää, kärsimme moraalinen heikkoudesta. Kyky hallita impulsseja, kertoo tahdon ja luonteenlujuudesta. (Goleman 1998, 13) Itsehillinnän opetteleminen on myös lempeyttä itseään kohtaan, sillä sama kohta aivoissamme säätelee itsehillintää, että empatiaa (Soutschek & Ruff et. 2016).

## 4.2 Myötätunto

Myötätunto itsessään käsitteenä herättää hyvin monia ajatuksia, jotka voivat kuitenkin olla vaikeita jäseneltäviä tai hankalasti määriteltävissä. Myötätuntoa itsessään – terminä ja määritelmänä – on tutkittu paljon sekä uskonnon, filosofian ja historian kautta. Yksi näistä tutkimuksista on CoPassionin järjestämä kyselytutkimus, jonka vastauksista on kerätty tiivistelmä myötätunnon määrittelyä varten; ”*Olemme kaikki*

*vain ihmisiä, ainutlaatuisia ja silti samanlaisia.” ja ”[Myötätuntoa on] ihmisen kohtaaminen arvottomasta ja arvioimatta” (Pessi & Martela 2017, 13).*

Myötätunto englanniksi – compassion – sisältää sanan passion, intohimo. Myötätunto - myötäelämistä, tuntemista. Toisen henkilön tilanteen huomaamista, tunnustamista, myötäelämistä, aktivoitumista myötä eloon. Myötätunto ei ole passiivista, vaan vaatii kykyä havaita, huomata, ja ymmärtää toisen tilanne ja tunnetila. Myötätunto herättää tunneyhteyttä, tunnetta, sympatiaa ja halua toimia toisen hyväksi. Siitä seuraa toiminta, konkreettisia tekoja toisen hyvän edistämiseksi. (Pessi & Martela 2017, 14) Myötätuntoa – kuten muitakin tunnetaitoja – on mahdollista vahvistaa aktiivisesti pyrkimällä ymmärtämällä toisten näkökantoja ja maailmankuvaa, sekä huomioimalla heidän läsnäoloaan, kuuntelemalla heitä. (Jalonen 2017)

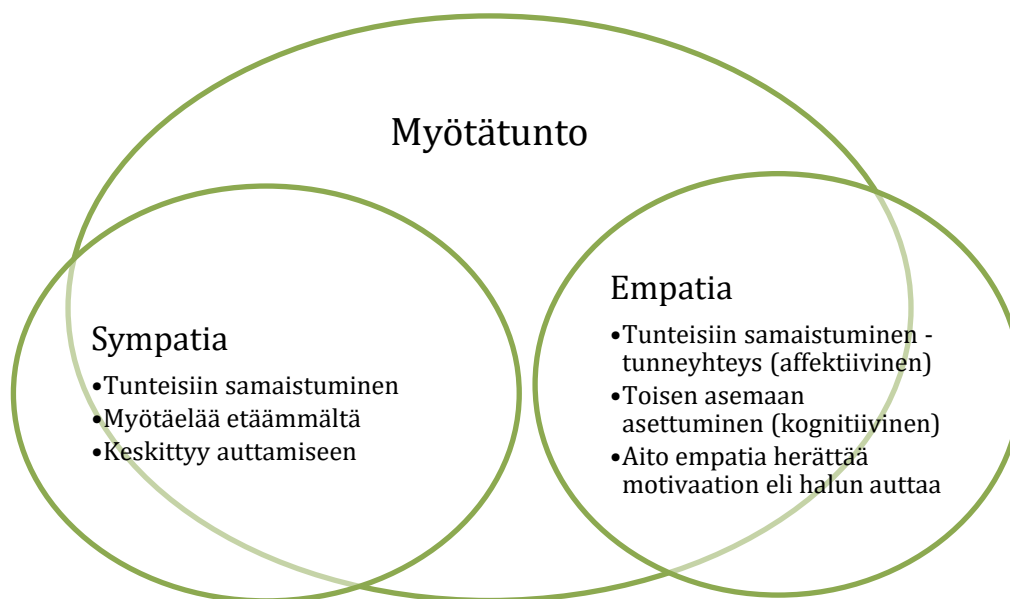
Äkkiseltään ajateltuna myötätunto on lähes synonyymi empatialle tai sympatialle. Kaikki määritelmät kattavat toisen elämäntilanteen ymmärtämistä, tunneyhteyttä, samaistumista. Niissä on kuitenkin hieman eroa.

Empatia jakautuu kahteen eri kategoriaan – affektiivinen ja kognitiivinen empatia. Affektiivinen tarkoittaa kykyä eläytyä toisen tunteisiin, kun kognitiivinen empatia taas tarkoittaa tietoista toisen tilanteen ymmärtämistä, mutta sen tarkastelua etäämmältä ilman vahvaa tunnesidettä empatian kohteelle. Molemmissa empatian määritelmässä *teot* jäätävät tekemättä, joka onkin suurin ero empatian ja myötätunnon välillä. (Pessi & Martela 2017, 14)

Empatiaan itseensä ei sisälly toiminta, mutta vahva kokemus toisen tilanteen ymmärtämisestä joko tunne- tai tietotasolla voi synnyttää motivaation auttamiselle.

Lempeä suhtautuminen toiseen henkilöön sisällyttää toisen erilaisuuden hyväksyminen, ja vastaanottavainen ilmapiiri mahdollistaa avoimen keskustelun siitä mitä toinen kaipaa ja tarvitsee, ja toisaalta taas mitä minä kaipaen ja tarvitsen. Jokaisella on vastuu omasta hyvinvoinnistaan ja elämästä – vastuu huolehtia itsestään, ja vastuu pyytää apua, jos sitä tarvitsee.

Sympatia on empatiaa lievempi, etäämpi, mutta käytännöllisempi taito. Sympatiassa toisen tunteet resonoivat itseen, mutta ihminen ei eläydy eikä samaistu niihin vaan myötäelää etäämmältä (Pessi & Martela 2017, 16).



*Kuva 3 Sympatia ja empatia ovat lähellä toisiaan, mutta kuitenkin eroavat toisistaan. Myötätunto itsessään voi kummuta joko sympatiasta tai empatiasta, jolloin toisen tunteet joko kohdataan hyvin intensiivisesti ja läheltä (empatia) tai osataan irrottautua hieman kauemmas (sympatia). (Pessi & Martela 2017, 14-16)*

Sympatia on hyödyllinen esimerkiksi tilanteessa, jossa tunteet ovat ja tapahtumat suuria. Läheisen kuoleman tukena olossa on tärkeää voida kuunnella, ymmärtää, samaistua ja myötäelää surevan henkilön kanssa, kuitenkin voiden lohduttaa ja auttaa tilanteessa. Empatia saattaa imaista suruun ja epätoivoon mukaan, ja lamauttaa. (Pessi & Martela, 16) Sympatia auttaa pitämään rationaalisen ajattelun mukana toiminnassa ja ajattelussa, kun empatia keskittyy enemmän tunteeseen. Tästä syystä empatia saattaa vääristyä teoissamme, sillä se herättää meissä paljon helpommin tunneyhteyttä ihmisiin, joihin koemme samankaltaisuutta. Vahva empatia saattaa saada meidät toimimaan epäoikeudenmukaisesti, tai liiallisesti. Liian vahva tunneyhteys syö kohtuuttomasti omaa energiaamme, ja saattaa alkaa sumentamaan omaa ajatteluamme ja tilanearvioitamme. (Pessi & Martela 2017, 15)

### 4.3 Itsemyötätunto

Krisitin Neff määrittelee itsemyötätunnon ystävällisyytenä itseä kohtaan, yhteisenä ihmisyytenä ja tietoisena läsnäolona. (Neff 2020) Itsemyötätunnon omaksuminen ja opetteleminen on tärkeää oman elämän hyvinvoinnin kannalta, mutta myös voidakseen kokea myötätuntoa muita kohtaan. Tunteiden kohtaamisen ja käsittelyn harjoittelu on taito, jota voi kehittää. On vaikeaa ymmärtää pelkoa, epäonnistumista, häpeää tai syyllisyyttä, jos ei hyväksy näitä tunteita itsessään (Jalonen 2017).

Myötätunto itseä kohtaan ei eroa myötätunnosta toisia kohtaan. Samanlailla kun kysyisimme läheiseltä ihmiseltä ”kuinka voisit auttaa sinua”, ja menemme lohduttamaan, on itsemyötätuntoa huolehtia itsestämme, kun tarvitsemme sitä. On oleellista tunnistaa ja huomata omat olotilat, milloin on stressaantunut tai epämukava. On tärkeää vastata omaan kokemukseen välittäen, huolenpidolla, rohkaisulla ja ystävällisyydellä. Itsemyötätuntoa on helpompi toteuttaa ystävää kohtaan, kuin omaa itseä. Usein kohtelemme itseämme kriittisemmin, kuin muita vastaavanlaisessa tilanteessa olijoita. (Neff 2020) On tärkeää muistaa, että muutkin kokevat samanlaisia asioita ja emme ole ainoita, jotka kokevat haastavia tunteita omaa itseämme kohtaan. Itsekritiikin kanssa eläminen ja itsemyötätunnon harjoittaminen vaatii työstöä. Jos pyrimme välttelemään epämiellyttäviä ja vaativia ajatuksia, lisäämme omaa kärsimystämme. Välttely on usein pääsyy psykologiseen kärsimykseen, kun joudumme kierteeseen, jossa yritämme kontrolloida tai torjua tunteita tai ajatuksia, jolloin ne vain vahvistuvat. (Xamk 2019)

Hyvinvoinnin ja onnellisuuden tavoittelusta voi tulla suorittamista ja itsekriittistä, jos sen tekee ilman aitoa itsensä kohtaamista ja itsemyötätuntoa. Itsekritiikki on vastakohta itsemyötätunnolle. Joskus yleinen oletus on, että itsekritiikki auttaa tavoittelemaan parempaa suoritusta – esimerkiksi itsenä rankaiseminen epäystävällisellä puheella, kun toivottuihin tavoitteisiin ei päästä. Itsekritiikki ei tuota parempia tuloksia. Se lisää uupumis- ja ylikuormittumisriskiä, pahimmillaan estää meitä tekemään asioita, kun pelkäämme epäonnistumista. (Xamk 2019) Psykoterapeutti Maaret Kallio haluaa korostaa pohtimaan, kumpuaako toimintamme syvimmillään itsekurista ja itsekriittistä, vai joustavasta huolenpidosta. (Kallio 2020) Itsekritiikin vähentäminen on tärkeää omalle hyvinvoinnille, ja tuottaa parempia tuloksia.



Tärkeintä mitä voimme opetella voidaksemme hyvin ja ollaksemme parhaimmillemme, on opetella itsemyötätuntoa. Se auttaa meitä hyväksymään, käsittelemään ja menemään eteenpäin, sekä auttaa meitä olemaan avoimempia ja hyväksyvämpiä vuorovaikutustilanteissa.

## 5 PROJEKTIN ETENEMINEN

Tämän opinnäytetyön prosessin eteneminen ei tapahtunut mutkitta – fokus haki selkeää kärkeä melko pitkään, ja lopulta materiaalin testauksen ja tiedonkeruun aikana koronaviruspandemia laittoi kapuloita rattaisiin. Sain kuitenkin vietyä projektia eteenpäin, menestyksekkäin tuloksin.

Tietoperustan keräyksen jälkeen laadin työpajamateriaalin, ja pilotoin sen Liesikappelilla. Työpaja toimi opinnäytetyössäni tiedonkeruumenetelmänä. Menetelmä osoittautui tehokkaaksi, ja toi yllättäviäkin tuloksia. Työpajojen jälkeen palasin opinnäytetyön teoriaan, ja peilasin tuloksia jo kerättyyn materiaaliin.

### 5.1 Menetelmänä työpajat

Työpajatyöskentely (*workshop*) antaa mahdollisuuden avoimelle ja luovalle ideoinnille ja keskustelulle. Ryhmä ihmisiä kokoontuu tietyn aihepiirin tai asian äärelle. Tyypillisesti paikalla on keskustelun fasilitoija – henkilö, joka ohjaa keskustelua puolueettomasti ja reilusti. Työpajan keskusteluiden aikana on tärkeää kohdella kaikkia ihmisiä ja ajatuksia tasa-arvoisesti, antaen kaikille puheenvuoroja ja pitämällä ilmapiirin avoimena ja hyväksyvänä. (Nyman 2018)

Ryhmäkeskustelujen on tärkeää olla mahdollisimman avoimia, ja siitä syystä keskustelun ohjaajan tulisi varoa liian johdatteluvien kysymysten esittämistä. Työpajan järjestäjän omat ennakko-oletukset, toiveet ja motiivit voivat ohjata työpajan lopputulosta tietynlaiseksi (Aalto 2015). Tästä syystä on tärkeää, että järjestäjä ei itse osallistu keskusteluun, vaan keskittyy fasilitointiin ja keskustelun havainnointiin. (Aalto 2015)

Tämän opinnäytetyön kontekstissa halusin järjestää työpajan, jossa osallistujat saavat mahdollisuuden tarkastella hyvinvoinnin teemaa sekä yksin että yhdessä muiden osallistujien kanssa. Työpaja mahdollisti tässä tapauksessa uudenlaista tapaa ajatella, tutkimusmatkaa omaan ajattelutapaan ja identiteettiin. Osallistujat saivat työkaluja toimia omassa elämässään ja yhteisöissään tavalla, joka lisää heidän omaa tyytyväisyyttä elämäänsä.

Kirkot ja seurakunnat ovat jo pitkään tarjonneet monenlaista palvelua ja apua tarvitseville. Siksi on mielestäni osuvaa, että työpaja järjestettiin seurakunnan tiloissa, sillä yksi heidän tavoitteistansa on toimia yhteisöllisyyttä lisäävin toimintatavoin. Tilat ovat myös helposti saavutettavalla paikalla – rakennus sijaitsee Myyrmäen keskustan kupeessa, siinä on isot ikkunat ja pääovi on näkyvällä paikalla. Rakennukseen pääsee esteettömästi.

Jotta työpajoihin osallistuminen oli mahdollista kaikille aiheesta kiinnostuneille, siihen pystyi osallistumaan mistä yhteisöllisistä lähtökohdista vain. Yhteisö voi olla työpaikka, koulu, perhe, ystävät – ja yhteisön koolla ei ole merkitystä. Työpajamateriaalit käännettiin englanniksi, ja varauduttiin tulkilla. En halunnut rajata seurakunnan vapaaehtoisia ainoiksi osallistujiksi työpajan pilottiin, sillä halusin mahdollisimman puolueetonta palautetta. Jos pilotointiin osallistuneet olisivat olleet kaikki seurakunnan vapaaehtoisia, olisi ollut myös mahdollista, että he olettavat ja käsittelevät materiaalia suoraan seurakunnan vapaaehtoistoiminnan kontekstissa. Vaikka tämän opinnäytetyön materiaali tehtiin Liesikappelin seurakunnan vapaaehtoistoiminnan vahvistamiseksi, halusin tehdä materiaalista mahdollisimman sovellettavan erilaisiin ympäristöihin. Siksi sen pilotointi mahdollisimman kirjavalla osallistujaryhmällä tuntui sopivalta.

## 5.2 Aikataulusuunnitelma ja toteutus

28.1. – Projektin aikataulu- ja toteutussuunnitelma valmiina

7.2. – Työpajojen sisältösuunnitelma tehty

11.2. – Työpajojen mainostamisen aloitus

27.2. – Työpajojen karkea etenemissuunnitelma valmis

6.3. – Viimeinen ilmoittautumispäivä

7.3. – Ensimmäinen työpaja

10.3 – Toisen työpajamateriaalin viimeistely

14.3 – Toinen työpaja

15.3 – Työpajojen kirjallinen yhteenveto ja reflektointi

Tarkemman prosessin etenemisen (projektipäiväkirja) voit lukea liitteestä 1. Pidin kirjaa tapahtumista ja päätöksistä, jotta etenemisen seuraaminen olisi helpompaa ja siihen olisi helpompi palata tarvittaessa.

### 5.3 Käytännön järjestelyt

Käytännön järjestelyihin kuului tilan varaus, tarjoilujen järjestäminen, materiaalien tekeminen, ohjelman luominen ja tiedottaminen.

Varasin tilan ja sovin alustavasti tarjoiluista mieheni siskon kanssa (joka tekee paljon tarjoiluja seurakunnalla) tammikuun lopulla. Seurakunta oli valmis rahoittamaan tarjoilun, mutta vapaaehtoinen seurakuntalainen halusi kustantaa tarjoilut. Tarjoilupöydässä oli koppa, johon osallistujat saivat halutessaan antaa vapaaehtoisen kahvimaksun. Vapaaehtoinen kahvimaksu meni seurakunnan yleiseen keittiökassaan.

Työpajapäivänä menin paikan päälle noin tunnin ennen aloitusajankohtaa, asettelemaan pöydät ja tuolit ympyrän muotoon, teippaamaan lasiseinään ison paperin, järjestelemään paperit ja kynät, tietokone ja kaiutin pöydälle. Jos työpajoihin olisi osallistunut enemmän ihmisiä, olisin luultavasti joutunut tekemään paikan päällä enemmän käytännön järjestelyjä. Olisin luultavasti tarvinnut jonkun miksaamaan mikin, ja luomaan useamman pienen ryhmän keskustelupaikan.

### 5.4 Mainonta

Kohderyhmäni oli kaikki aiheesta kiinnostuneet – kaikki, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään itseään ja olla mukana luomassa paremmin voivaa yhteisöä. Kohderyhmä oli laaja ja hyvin hankalasti rajattavissa, mutta päätin katsoa ketä laajalla mainonnalla

tulee paikalle, ja edetä sen mukaan kuinka monta ilmoittautuu. Erilaiset taustat työpajoihin osallistuvilla henkilöillä otettiin huomioon työpajojen suunnittelussa.

Mainontakanavat:

**Sosiaalinen media** (Instagram, Facebook, LinkedIn) tavoittaa laajan kohderyhmän. Jaoin mainokset kaikkien medioiden henkilökohtaisissa profiileissani, seurakunnan omilla Facebook sivuilla sekä joissain Vantaan alueellisissa puskaradioryhmissä.

**Printatut mainokset** vein seurakunnalle (yksi a3, ja monta a5). Seurakunnalla jakamisen lisäksi jaoin niitä mm. HUMAK:issa.

**Seurakunnan kokoukset** olivat hyvä paikka mennä itse kertomaan työpajasta laivalle. Silloin kuulijoiden oli helppo lähestyä ja tulla kysymään kysymyksiä kokouksen jälkeen suoraan minulta, ja mahdollisesti ilmoittautumaan kasvotusten. Kävin kahden kokouksen info-osiossa kertomassa pajoista, ja sen jälkeen juttelin kahvikupin ääressä muutamien kanssa aiheesta.

## 5.5 Ammatillinen valmistautuminen

Materiaalini sisällöt pohjautuivat opinnäytetyöprosessin aikana läpikäytyihin kirjamaateriaaleihin, kurssimateriaaleihin, sekä vapaa-aikana luettuihin ja keskusteltuihin teemoihin.

Keskustelun ohjaukseen valmistavaa materiaalia luin SITRA:n sivustolta, sekä sain hyödyllisiä vinkkejä omalta luennoltamme Humanistisella Ammattikorkeakoululla. Keskustelun fasilitointi ei ennestään minulle terminä ollut kovin tuttu, vaikka sitä luonnostaan olenkin monen vuoden ajan tehnyt erilaisissa ympäristöissä. Dialogin ohjauksessa näissä minun työpajoissani oli oleellista se, että vaikka keskustelulle ja pajan etenemiselle oli luotu runko ja suunnitelma, keskustelussa tuli olla tilaa keskeneräisyydelle, matalan kynnyksen osallistumiselle, kysymyksille. Minun tehtäväni keskustelun fasilitoijana ei ollut antaa valmiita vastauksia, vaan tukea ja ohjata keskustelua rakentamaan suuntaan. Jos keskustelu tuntui hiipuvan, minun tehtäväni oli tuoda jotain uutta, vähän teoriaa, laittaa taas ilmaan kysymystä, jota osallistujat pääsivät taas pureskelemaan. (SITRA)

## 5.6 Työpajojen eettisyys

Työpajoihin osallistuvilla henkilöillä oli hyvinkin paljon itsellä hallussaan, kuinka paljon he halusivat itsestään kertoa. Ilmoittautuminen tapahtui suoraan minulle sähköpostitse tai henkilökohtaisesti, eikä työpajoihin osallistuvien henkilöiden nimeä tai yhteystietoja luovuteta missään vaiheessa muille osapuolille. Mahdolliset yhteiset ryhmäviestinnät takaisin osallistujille lähetän BCC viestinä, niin että muut henkilöt eivät näe toisien vastaanottajien yhteystietoja. Ilmoittautumisissa ei pyydetty muita tietoja, kuin nimi ja ruokarajoitukset.

Työpajoissa henkilöt saavat jakaa vain sen verran itsestään ja omasta työskentelystään, kun heille on sopivaa. Jo mainoksissa mainitaan, että työpajat ovat osa opinnäytetyöprosessia, ja työpajoissa varmistan osallistujilta, että he ymmärtävät, että käytän nousutta materiaalia opinnäytetyössäni. Mitään materiaalia ei julkaista nimillä, vaan palautekin kerätään nimettömänä. Työpajoissa yhdessä sovitaan, että täällä keskusteltu jää seinien sisälle.

## 6 TYÖPAJAT

Työpajat olivat menestyksekkäitä, vähäisestä osallistujamäärästä huolimatta. Yllätyksekseni jopa huomasin, että pieni ryhmä mahdollisti syvällisemmän ja avoimemman keskustelulle, kun mitä isommalla ryhmällä luultavasti olisi ollut. Alkuperäinen suunnitelmani oli jakaa osallistujat pienempiin ryhmiin (esim jos 20 osallistujaa, jakaisin heidät 4-5 hengen ryhmiin), jossa he keskenään pääsisivät syventymään teemojen ja kysymysten äärelle. Työpajat pidettyäni, huomasin että ilman selkeää fasilitoijaa keskustelut olisivat voineet jäädä melko pinnallisiksi ja toispuoleiseksi.

Ensimmäisessä työpajassa tarkasteltiin mitä osallistujat arvostavat omassa yhteisössään – millaista käyttäytymistä ja millaista johtajuutta. Miten myötätunto voi olla vahvuus omassa yhteisössä? (Katso lisää liite 2) Toisessa työpajassa tarkasteltiin suhtautumista omaan itseemme, tarkasteltiin omia asenteita ja motiiveja, sekä otettiin lempeä, myötätuntoinen ote itsetutkimusmatkalla. (Katso lisää liite 3)

Halusin aloittaa yhteisöteemaisesta työpajasta, sillä ajattelin sen olevan helpompi järjestys osallistujille – aloittaa laajemmasta viitekehyksestä, totutella työpajan luonteeseen ja toimintaan, ja sitten syventyä pohtimaan omaa itseä. Osallistujat pääsivät kehittämään omaa itsetuntemustaan arjesta täysin erotettuna aikana. Sessiot toimivat jopa terapeuttisina hetkinä, jolloin kaiken muun sai laittaa sivuun. Myötätunto valikoitui punaiseksi langaksi, sillä itsemyötätunnon kautta meillä on mahdollisuus hyväksyä itsemme sellaisina kuin olemme, kohdata aito oma itsemme ja vahvistaa itsetuntemusta. Itsemyötätunnon kautta meillä on mahdollisuus kohdata toisetkin myötätuntoisesti (Jalonen, 2017) ja sitä kautta olla hedelmällisemmässä ja välittömämmässä vuorovaikutuksessa yhteisöjemme keskellä.

Työpajamateriaali koostuu yhdeksän (9) sivuisesta kokonaisuudesta, johon sisältyy seitsemän (7) tehtävää. Ensimmäinen tehtävä ”Minä yhteisössä” keskittyy tutkimaan omaa suhdetta yhteisöön. ”Mihin käytän aikaani” perustuu Mielenterveystalon laatimaan *Mielenterveyden käteen*, joka arvioi arjen tasapainoa. ”Aito, rohkeasti minä” tehtävä kartoittaa arvoja ja haaveita omalle elämälle, ja mikä niitä estää toteutumasta. ”Aseta Tavoite” tukee haaveiden konkretisoitumista niin, että haave pilkotaan pienemmiksi tavoitteiksi, jolloin se on helpommin saavutettavissa. ”Hyvinvointia Myötäinolla” kannustaa levittämään positiivista suhtautumista ympäristöön. Vuorovaikutukseen, jossa epätavallisesti nostetaan toista ylös. ”Stressiä?” antaa työkalun stressinhallintaan. ”Toimintasuunnitelma” on tarkoitettu tiimeille. Siinä kirkastetaan tavoitteet, tehdään työnjako ja katsotaan mikä tiimin toiminnan tilanne on ja mikä kaipaa uudistusta.

## 6.1 Työpajojen tulokset

Työpaja menetelmänä paljasti minulle materiaalin toimivuuden, ja mitä siinä voisi kehittää. Työpajojen aikana käydyt keskustelut antoivat minulle palautetta siitä, kuinka pajat olivat tulleet tarpeeseen, erilaisista lähtökohdista ja ajattelutavoista riippumatta. Keskustelujen sivupolut – rönsyilyt – olivat mielenkiintoista materiaalia siitä, mikä erityisesti sytytti osallistujien kiinnostuksen ja mihin suuntaan he halusivat keskustelun viedä. Teemat tuntuivat olevan ajankohtaisia, ja niistä olisi voitu keskustella kauemminkin.

Keskustelun fasilitoijana pyrin pitämään henkilökohtaiset mielipiteet ulkona keskustelusta - sen sijaan keskityin ohjaamaan keskustelua ja annoin osallistujien luoda sisältöä.

Työpajoissa selvisi, että materiaali, jota olin kehittänyt toimii ja antaa hyvin eväitä keskustelulle, ja myös huomioita siihen kuinka sitä tulen kehittämään tämän opinnäytetyön kehittämistehtävää varten. Työpajat vahvistivat tarpeen itsetuntemuksen kehittämiseksi, sillä ikäluokasta huolimatta monet tekivät oivalluksia, joista olivat itsekin yllättyneitä.

Hankittu aineisto ilmenee palautteen ja työpajojen aikana kerättyjen muistiinpanojen muodossa. Kirjoitin muistiinpanoja työpajan aikana, jotta asiat tulisi kirjoitettua ylös mahdollisimman autenttisesti ja tuoreena – ilman omaa agenda tai ajatusta aiheeseen.

Työpajan toisen osuuden ”Hyvinvoiva minä”- työpajassa kysyin heti päivän alkuun osallistujilta mitä heille tulee mieleen sanasta ”hyvinvointi”. Hyvinvointia kuvailtiin sanoilla mielenterveys ja mielen hyvinvointi, mielekäs elämä, merkityksellisyys, tasa-paino. Vastaajien intuitiiviset vastaukset tukivat hyvin hyvinvoinnin teorioita, joita aikaisemmin tässä opinnäytetyössä käsittelin. Pääsimme työpajan aikana mielenkiintoisten pohdintojen äärelle. Yksi niistä oli kysymys, joka oli noussut itselleni opinnäytetyötä kirjoittaessani – *Täytyykö ihmisen olla itse hyvinvoiva, jotta kykenee auttamaan muita?* Ensimmäinen ajatus oli että totta kai voi – ja varmasti voikin – mutta osallistujien kanssa pääsimme puhumaan aiheesta syvemmin.

Osallistujat päätyivät siihen tulokseen että mistä tahansa lähtökohdista voi toista ihmistä tilapäisesti auttaa, mutta avunantaja voisi auttaa paljon enemmän ja paremmin, jos itse voi hyvin. ”Huonosti voivan” avunantajan voi olla haastavaa osata sanoa ”ei”, ja voi olla vaikeaa tunnistaa ja tunnustaa omat resurssit ja rajoitteet. Auttamisesta voi helposti tulla suorittamista, ja motivaatio voi aidon auttamisen halun sijaan olla esimerkiksi kiitoksen tarve tai paremmuuden tunteen hakeminen. Jos auttaja ei saa odottamaansa reaktiota auttamisesta, voi kokemus olla auttajan itsetunnolle ja hyvinvoinnille jopa haitallista. Vilpitön ja hyvinvoiva ihminen voi antaa omastaan, ilman että odottaa vastapalvelusta tai ylenpalttista kiitosta.

Toinen kysymys, jonka äärelle jäimme mutustelemaan, oli *”Voiko (itse)myötätunto vääristyä?”*

Niin kuin aikaisemmin teoriassakin käsittelin, itsemyötätunnon vastakohta on itsekriittisyys. Joskus itsekriittisyyttä voi päätyä perustelemaan omalla hyvinvoinnillaan. Osallistujat nostivat esimerkiksi syömishäiriön. Syömishäiriötä sairastava uskoo olevansa riittämätön, ja haluaa sen vuoksi laihtua. Hän uskoo, että on hyväksyttävämpi ja onnellisempi laihempana, joten haluaa laihtua keinolla millä hyvänsä; ”Tämä on itseleni parhaaksi, tämä tukee hyvinvointiani” ajatus on vääristynyt. Myötätunto voi kääntyä myös itsesääliksi, ja jopa lamauttaa. Jos uskoo ja hyväksyy sen että ei osaa tai pysty johonkin – eikä sen vuoksi edes yritä – voi kokea olonsa vielä huonommaksi kuin aikaisemmin. Osallistujat kuvailivat itsemyötätuntoa myös vääristyneenä tekosyynä vältellä uuden kokeilemistä ja epämukavuusalueelle astumista.

## 6.2 Työpajojen palaute

Palaute kerättiin työpajojen aikana ja jälkeen – vanhemmalta ikäluokalta sain kommentit suullisesti paikan päällä:

*”Mielenkiintoinen ja antoisa työpaja. Sinänsä itsestäänselvyyksiltä tuntuja asioita, mutta kun on aikaa paneutua, keskittyä ja keskustella, löytyy uusia ja yllättäviä ulottuvuuksia ja ajatuksia.”*

*”Olen todella tyytyväinen, että osallistuin pajaan. Innolla odotan seuraavaa.”*

Kirjallisesta palautteesta (katso liite 4) kävi ilmi, että työpajan ilmapiirillä ja vertaistuellalla oli erityisen suuri merkitys. Pienessä ryhmässä käyty keskustelu auttoi osallistujia pohtimaan syvemmin teemoja, ja antoi näkökulmia, joita itse ei olisi tullut ajatelleeksi. He kokivat, että pieni ryhmä mahdollisti kaikkien tasapuolisen osallistumisen. Ilmapiiriä kuvailtiin positiiviseksi, hyväksi ja avoimeksi. Vertaistuen saanti oli yhdelle yllätys – hänelle oli helpottavaa huomata kuinka muutkin kamppailevat samanlaisten asioiden kanssa.



Osallistujat kuvailivat työpajaa rohkaisevaksi, ja kannustavaksi tutkimaan eri elämän osa-alueita. Se auttoi havaitsemaan sellaisia osa-alueita, jotka ovat jääneet puutteelliseksi tai huomioimatta. Osallistujat kuvasivat materiaalia selkeäksi, ja niihin palaaminen on ollut hyödyllistä työpajan jälkeenkin.

Palautteessa he esittivät myös toiveita, joita tulen jatkossa kehittämään toimintaani. Lisää hyvin käytännönläheisiä työkaluja toivottiin mm. siihen kuinka itsemyötätuntoa voi kehittää.

*”Kaiken kaikkiaan työpaja antoi paljon pohdittavaa ja koen että se on tukenut minua ja antanut hyviä neuvoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi.”*

### 6.3 Tulosten tulkinta

Tutkimukseni päätavoite on ollut selvittää kuinka hyvinvointia voi lisätä yhteisöisämme ja yksilötasolla. Lähdin opinnäytetyöprosessiin ymmärryksellä, että hyvinvointi on erittäin laaja ja vaikeasti määriteltävä käsite, mutta nyt opinnäytetyön tutkimusprosessin ja materiaalin luomisen jälkeen käsite on avautunut paljon selkeämmäksi. Kun oivalsin itsetuntemuksen olevan hyvinvoinnin ja rakentavan yhteisöllisyyden ydin, oli helppo kirkastaa opinnäytetyön lopullinen aihe – vahvempi yhteisö, reseptinä itsetuntemus.

Työpajojen järjestämisen, ja materiaalien hionnan jälkeen otin yhteyttä Elina Jalosen, jonka Oivaltaen – blogiin viittaan tässä työssä. Kysyin häneltä, olisiko hänellä kiinnostusta lukea työtäni ja antaa palautetta luomastani työpajamateriaalista. Hänen vastattaessa myöntävästi, lähetin hänelle materiaalit ja sovimme puhelinsoittoaikakohdan. Tarkempi selvitys puhelun aikana saadusta palautteesta liitteessä 4. Saamani palaute on ollut hyvin suuressa asemassa työmateriaalin ja prosessini onnistumisen arvioimisen kannalta.

Materiaalin hyöty yksilölle:

*”Ihmiset saavat mahdollisuuden pysähtyä miettimään omaa roolia, ja katsoa mikä materiaalista nousee ja herättää ajatuksia. Yksilön on mahdollista huomata, mitä asioita elämässä on ja mihin haluaisi muutosta, ja ymmärtää että omaan elämään on mahdollista vaikuttaa. Tämä on hyvä herättely, ei ole kaikille itsestäänselvyys, että moneen asiaan voi itse vaikuttaa.” -Jalonen 2020*

Materiaalin hyöty yhteisölle:

*” Materiaali auttaa huomaamaan, että olemme erilaisia ja toimimme eri tavoilla, ja loppuen lopuksi on hyvä asia, että emme ole samanlaisia. Ihmisten erilaisuus on rikkaus. Yhteisöissämme on erilaisia tehtäviä ja rooleja, ja voimme ihmisten omien vahvuuksien ja mielenkiinnon kohteiden mukaan valikoida jokaisen paikan yhteisössä. Näin ihmisten erilaiset vahvuudet voidaan hyödyntää mahdollisimman hyvin.”*

*-Jalonen 2020*

Työpajassa tehtyjen tehtävien kautta sain kerättyä laadullista tutkimusmateriaalia. Kirjoitin ylös keskustelujemme antia; sain peilattua, kuinka teemat koetaan ja toteutetaan käytännössä, ihmisten omissa toimintaympäristöissä. Sain nähdä, kohtaako teoria todellisuutta, ja kuinka työpajoihin osallistuvat henkilöt kokevat itsetutkiskelun.

Saamani palaute on ollut korvaamatonta. Osallistujien palaute on auttanut huomaamaan asioita, joita on tärkeää huomioida jatkossa samankaltaisia työpajoja järjestäessä. Työpajojen aikana koettu ilmapiiri, dynamiikka ja spontaani palaute on auttanut kasvamaan keskustelun fasilitoinnissa, sekä lukemaan ympäristöä ja toimimaan eettisesti.

Työpajoihin osallistuvat henkilöt oppivat itsemyötätuntoa, sekä myötätuntoa yhteisöissä. He pääsevät pohtimaan omia motiiveja, ajattelutapoja, sekä sitä kuinka he suhtautuvat ympärillä oleviin ihmisiin ja omaan ympäristöönsä. Itsensä tutkiminen ja syvempi tutustuminen on hyödyksi omalle psyykkiselle hyvinvoinnillemme. Kun

olemme paremmin tietoisia identiteetistämme – tarpeista ja tavoitteistamme - voimme toimia uskollisina itsellemme ja ympäristöllemme. Näin maksimoimme oman potentiaalimme ja voimauttavan vaikutuksemme muihin – luoden parempaa ilmapii-riä ja yhteisöä ympärillemme.

Työpajakokemus vahvisti sitä tunnetta, että moni ihminen kaipaisi tilaisuutta päästä haastamaan ja tutustumaan itseensä tarkemmin.

Sinänsä tämän opinnäytetyön viimeisteleminen tuli siitä mielenkiintoiseen ajankoh- taan, että maailma kamppailee korona epidemiaa vastaan. Siinä missä tilanteessa on paljon haasteita ja negatiivista otsikointia, löytyy risukasasta myös valoa – ihmisillä on vihdoin aikaa keskittyä itseensä ja perheeseen, ja miettiä omaa arvomaailmaansa.

Koronaepidemia-ajan arki on lähes kaikilla toisenlaista, kuin normaaliarki (Malmberg 2020). Meidät on riisuttu harrastuksista, yhteisistä kokoontumisista, sosiaalisista me- noista. Monet ovat joko lomautettuja tai etätöissä kotona, ja yhtäkkiä kaikkien arki pyörii vain neljän seinän sisällä. Itseäni innostaa se, kuinka meidät riisutaan ns. ulkoi- sista identiteetin mittareista, ja jäljelle jää ihan vain me, meidän oma persoona ja itse- tuntemus; *mitä teet, kun kukaan ei ole katsomassa?* Maalasin näistä ajatuksista tau- lun, joka on tukenut opinnäytetyöprosessini tulosten ja teemojen tulkintaa (katso liite

*”HETKEEN PYSÄHTYMINEN opettaa Panttilan mukaan itsetunte-  
musta, jolloin ihminen osaa myös paremmin ilmaista tunteitaan. Hän  
voi kysyä itseltään, mitä haluaa ja tarvitsee. Tämä tärkeä kysymys hel-  
posti unohtuu arjen aikataulujen keskellä.” – Malmberg, HS 4/2020*

6).

## 7 YHTEENVETO

Itsetuntemus on voimavara, joka edistää hyvinvointia. Yksilön hyvinvoinnin tukeminen on yksi keino yhteisöjen vahvistamiseen. Yhteisöllä ja sen hyvinvoinnilla on merkitystä yksilön kokemukseen omasta itsestä.

### 7.1 Johtopäätökset

Hyvinvointi on tämän opinnäytetyöprosessin aikana läpikäytyjen materiaalien, työpaikkojen annin, oman pohdiskelun jälkeen melko selkeää. Me voimme vaikuttaa hyvin monen asiaan elämässämme, kuten uneen ja lepoon, liikuntaan, ruokavalioon, harrastuksiin, ammatinvalintaan, ystäväpiiriimme jne. Niihin asioihin joihin emme voi vaikuttaa, voimme silti itsehillinnän ja itsemyötätunnon kautta oppia suhtautumaan erilaisiin tunteisiin ja vastoinkäymisiin niin, että ne eivät horjuta meidän ydinidentiteettiämme ja hyvinvointiamme. Jos emme jaksa tai osaa omin voimin työstää itseämme kohti vahvempaa itsetuntemusta ja sitä kautta kohti myötätuntoisempaa omakuvaa, voimme saada siihen ulkopuolista apua hakeutumalla esimerkiksi terveyskeskuksen kautta psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle. Kun olemme itse hyvinvoivia ja tunteälykkäitä, osaamme kohdata toisia ihmisiä avoimemmin ja myötätuntoisemmin. Tällainen ilmapiiri synnyttää ja ylläpitää hyvinvoivaa ja tervettä yhteisöä.

Oman itsensä tunteminen, omien tarpeiden tunnistaminen ja itsemyötätunnon harjoittaminen antaa kattavat eväät hyvinvoivaan elämään. Kun voimme itse hyvin, voimme levittää hyvää myös ympärillemme. Kun omat tarpeemme ovat täytetyt, meillä on resursseja antaa myös muille. Vahvan itsetuntemuksen omaava ihminen tietää itse, mitä elementtejä hänen henkilökohtaiseen hyvinvointiinsa kuuluu ja kuinka hänen tulee itsestään ja omasta elämästään huolehtia.

Näin ollen väittäisin, että epäitsekkäin teko, jonka voimme yhteisöllemme tehdä on tarkastella itseämme ja ympäröivää maailmaamme myötätuntoisesti. Jos kaikki tekisivät samoin, olisi maailma hyvin toisenlainen paikka elää.

## 7.2 Arvio kehittämistehtävän onnistumisesta

Yksi seurakunnan isommista kattoteemoista on hyvinvoinnin tukeminen erilaisin keinoin. Työpajani tukivat tätä tavoitetta, sillä pääsimme tarkkailemaan hyvinvoivan yhteisön ominaisuuksia, ja sitä kuinka yksilö voi itse tarkastella ja parantaa omaa hyvinvointiaan. Työpajat antoivat mahdollisuuden tarkastella luotua materiaalia kriittisesti – nähdä mikä toimii ja mikä ei, ja mitä tulisi kehittää. Pääsin myös laittamaan käytäntöön vuonna 2017 tehdyn kyselyn tuloksia. Tähän mennessä niitä on hyödynnetty melko rajallisesti, joten tämä opinnäytetyö pystyi hyödyntämään jo kerättyä tietoa, joka oli edelleen ajankohtaista.

Luotua materiaalia voi käyttää monissa eri konteksteissa – niiden tukemana voi järjestää isompia kokoontumisia/tapahtumia, niitä voi käyttää kaksin keskeisissä keskusteluissa, ja esimerkiksi nuorten kanssa tehdyssä työssä. Se ei rajoitu vain tiettyyn tarkoitukseen, vaan materiaalia voi soveltaa sekä Liesikappelin sisällä erilaisissa ympäristöissä, että seurakunnan ulkopuolella.

Työpajamateriaalin käytön helppous ei onnistunut aivan niin yksiselitteisesti kuin prosessin alussa toivoin. Alkuperäinen ajatukseni oli, että materiaalin voi lähettää tiimille ja he keskenään käyvät sen läpi ja näin voivat kehittää itseään ja toimintaansa. Ilman selkeää keskustelunohjausta materiaalin anti jää helposti kuitenkin pinnalliseksi, ja osallistujat tuskin saavat siitä täyttä hyötyä. Työpajamateriaalin käyminen vie myös paljon aikaa, mutta niin kuin Elina Jalonen myös puhelinkeskustelussamme totesi – ei siitä oikein mitään poiskaan voi ottaa. Kaikki on tärkeää asiaa, ja yhdessä ne muodostavat toimivan ja kattavan kokonaisuuden. Voisin itse luoda video-ohjausmateriaalin kirjallisen materiaalin tueksi, mutta silloin en luonnollisesti pysty olla ohjaamassa ja tukemassa keskustelua, jota materiaalista käydään. Käytännössä toimivampi strategia voisi olla, että perehdytän muutamille ihmisille materiaalin ja käytävät asiat, jotta he voisivat olla mukana auttamassa tiimien tukemista ja vahvistamista.

## 7.3 Ehdotus jatkotoimenpiteisiin

Näiden havaintojen perusteella suosittelen tilaajaa ja muita järjestöjä/yrityksiä panostamaan yksilöiden henkilökohtaiseen kasvuun niin, että he voivat syventää positiivista

kokemusta omasta itsestään. Käytännössä tämä voisi tapahtua niin, että tämän opinnäytetyöprosessin aikana laatimani materiaali otetaan konkreettiseen käyttöön jokaisessa eri vapaaehtoistiimissä. Ne käydään läpi yhdessä tiimin kanssa, ja painotetaan yksilöllisiä vahvuuksia ja niiden tukemista. Vahva yhteisöllinen kokemus syntyy tukesta ja hyväksyvistä yhteisöistä.

#### 7.4 Hyöty ammattikentälle

Yhteisöpedagogin ammatin puolesta sosiaalinen vahvistaminen on työn keskiössä. Yhteisöjen vahvistaminen vahvistaa sosiaalista kokemusta ja todennäköisyyttä siihen, että yksilö pysyy yhteisössä. Hyvinvoivassa yhteisössä on hyvä olla. Yksilöllinen sosiaalinen vahvistaminen on taito, jonka lähtökohtaisesti jokaisen yhteisöpedagogin tulisi koulutuksen aikana omata. Tämä opinnäytetyö voi toivottavasti olla tietoperustankin kannalta hyödyllinen kollegoilleni.

Itsetuntemuksen harjoittamisesta on hyötyä kaikille, mutta erityisesti tämän työn tilaajan näkökulmasta siitä on hyötyä vapaaehtoisten hyvinvoinnin, ja tiimien vahvistamisen kannalta. Tämän opinnäytetyön teoriapohjalta kehitetty materiaali auttaa yksilöä ja tiimejä kehittämään omaa itsetuntemustaan ja antaa pohjaa toiminnalle, joka voi perustua vapaaehtoisten omiin luontevahvuuksiin, mielenkiinnonkohteisiin ja uusiin ideoihin.

Materiaali soveltuu hyvin myös järjestökentille ja yrityksille, oman henkilöstön yksilö- ja tiimityöskentelyn vahvistamiseksi. Tämän materiaalin käyminen hyödyttäisi kaikkia toimialoja tai yksilöjä, sovellettuna omaan työ-/toimintaympäristöön.

Toivon, että tästä työstä ja materiaalista voisi mahdollisimman moni hyötyä.

## LÄHTEET

- Aalto, Tuija 2015. ”Workshopien viisi sudenkuoppaa – ja miten vältät ne” viitattu 23.4.2020 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/04/15/workshopien-viisi-sudenkuoppaa-ja-miten-valtat-ne>
- Einhorn, Stefan 2005. Aidosti Kiltti. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava
- Ferguson, Neil 2011. Social Identity Theory. viitattu 26.4.2020 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/9780470672532.wbepp254>
- Funt, Juliet 2018. Global Leadership Summit luennot 23.-24.11.2018. Helsinki: Savoy-teatteri
- Goleman, Daniel 1997. Tunneäly, lahjakkuuden koko kuva. Helsinki; Kustannusosakeyhtiö Otava
- Groeschel, Craig 2018. Global Leadership Summit luennot 23.-24.11.2018. Helsinki: Savoy-teatteri
- Harris, Carla 2018. Global Leadership Summit luennot 23.-24.11.2018. Helsinki: Savoy-teatteri
- Holmavuo, Heidi 2020. Suorittamisen kahdet kasvot. viitattu 25.4.2020 <https://www.sool.fi/opeople/aihe/artikkeli/suorittamisen-kahdet-kasvot/>
- Jalonen, Elina 2020. Materiaalin palautehaastattelu 13.4.2020. Vantaa: puhelinhaastattelu
- Jalonen, Elina 2017. Voimavaroja Tasapainoiseen (työ)elämään. Oivaltaen. viitattu 14.3.20 <https://oivaltaen.fi/>
- Kallio, Maaret. Helsingin Sanomat: ”Moni hinkkaa elämän pieniä yksityiskohtia täydellisiksi – heiltä jää huomaamatta missä aito hyvinvointi piilee.” Viitattu 11.2.2020. <https://www.hs.fi/blogi/lujastilempea/art-2000006347291.html?fbclid=IwAR1LbwcCiZQo1suJjNRVwoXxL8ZD4bxepi1Jb6luNmSm5rxxr8t1RLakMD8>
- Kauppila, Reijo A 2000. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Kiviruusu Olli 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät – 26 vuoden seurantalutkimus. Sosiaalitieteiden laitos, Helsingin Yliopisto ja Kansanterveysratkaisut-osasto, mielenterveysyksikkö, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: Väitöskirja
- Lindfors, Pirjo 2007. viitattu 6.4.20. <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm>

- Malmberg, Katarina 2020. Helsingin Sanomat: ”Osa ihmisistä ei halua enää palata samanlaiseen arkeen jota eli ennen epidemiaa – Lukijat kertovat, miten eristys mullisti elämänarvot”. Viitattu 24.4.2020. <https://www.hs.fi/elama/art-2000006484813.html>
- Mannerheimin Lastensuojelu Liitto (MLL) 2019. Vauva kehittyy vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Viitattu 26.4.2020 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauva-kehittyy-vuorovaikutuksessa-vanhempien-kanssa/>
- Mattila, Elisa 2018. Hyvän olon kuningatar. Helsinki: WSOY
- Meyer, Danny 2018. Global Leadership Summit luennot 23.-24.11.2018. Helsinki: Savoy-teatteri
- Mielenterveystalo 2020. Aggressio hallintaan. Viitattu 25.4.2020 [https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/aggression\\_tunteen\\_omahoito/Pages/aggressio\\_hallintaan.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/aggression_tunteen_omahoito/Pages/aggressio_hallintaan.aspx)
- Neff, Kristin 2020. Definition of Self-Compassion. viitattu 26.4.2020 <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
- Nyberg, Niina 2013. Sosiaalisen identiteetin johtamisen ilmeneminen työyhteisössä. Laurea-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Nyman, Tarja 2018. Dialogiset menetelmät, fasilitointi luento. Helsinki: Humanistinen Ammattikorkeakoulu
- Nyyti Ry 2016. 5. Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto. viitattu 26.4.2020 <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/luku5.pdf>
- Pessi, Anne Birgitta & Martela, Frank & Paakkanen, Miia 2017. Myötätunnon Mullistava Voima. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Poutala, Mika 2018. Global Leadership Summit luennot 23.-24.11.2018. Helsinki: Savoy-teatteri
- Rauramo, Päivi 2009. Työturvallisuuskeskus TTK. Työhyvinvoinnin portaat työkirja. (1.painos)
- Saari, Juho 2011. Hyvinvointi, Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Baalto Print
- Sinek, Simon 2018. Global Leadership Summit luennot 23.-24.11.2018. Helsinki: Savoy-teatteri
- SITRA 2020. Yhteisöllisyys ruokkii uusia toimintatapoja. viitattu 6.4.2020 <https://www.sitra.fi/aiheet/yhteisollisyys/#mista-on-kyse>



- Soutcheck, Alexander & Ruff, Christian C. & Strombach, Tina & Kalenscher, Tobias & Tobler, Philippe N. 2016. Brain Stimulation Reveals Crucial Role of Overcoming Self-Centeredness in Self-Control. *Science Advances*. viitattu 26.4.20 <https://advances.sciencemag.org/content/2/10/e1600992>
- Tapio, Ilari 2019. Kaleva.fi. Näkökulma: Suomi ei voi olla maailman onnellisin maa- tutkimus johtaa harhaan. viitattu 9.10.2019. <https://www.kaleva.fi/uutiset/kotimaa/nakokulma-suomi-ei-voi-olla-maailman-onnellisin-maa-tutkimus-johtaa-harhaan/817182/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Hyvinvoinnin mittaaminen. Viitattu 6.4.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>
- Tilastokeskus 2002. Subjektiiiset vai objektiiviset mittarit. Viitattu 6.4.20. [https://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta\\_06\\_02\\_melkas.html](https://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_06_02_melkas.html)
- Tomperi, Johanna 2015. Sosiaalinen hyvinvointi ja kunta hyvinvoinnin tukijana. Kemi Tornion Ammattikorkeakoulu: Sosiaalisen koulutusohjelman opinnäytetyö
- Warneken, F & Tomasello, M 2008. Extrinsic rewards undermine altruistic tendencies in 20-month olds, teoksessa Pessi, Anne Birgitta & Martela, Frank & Paakkanen, Miia 2017. Myötätunnon Mullistava Voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 18
- Warneken, F & Tomasello, M 2015. The developmental and evolutionary origins of human helping and sharing, teoksessa Pessi, Anne Birgitta & Martela, Frank & Paakkanen, Miia 2017. Myötätunnon Mullistava Voima. Jyväskylä: PS-Kustannus. 18
- XamK – Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, 2019. Miniwebinar; Self-criticism and self-compassion. Viitattu 23.4.2020 <https://www.youtube.com/watch?v=hEFQAUjcyJg>

## LIITTEET

### Liite 1 - Projektipäiväkirja

**20.2.** Tähän mennessä työpajaan on ilmoittautunut vasta kolme ihmistä - tiedon levitys tuntuu haastavalta. Uskon, että tähän vaikuttaa myös se, ettei päivämäärä ole aivan vielä käsillä, ja monet eivät uskalla sitoutua johonkin menoon. Sosiaalisen median kanavat ovat käytössä, ja puskaradioon levitelty viestiä. Ensi sunnuntaina menen seurakunnalle lavalla kokouksen yhteydessä mainostamaan työpajoja. Tuntuu, että parhaiten kyseinen kohderyhmä lähtee mukaan sillä tavalla. Samalla he saavat mahdollisuuden ilmoittautua minulle henkilökohtaisesti, eikä lähettää sähköpostiviestiä. Uskon, että seurakuntalaisille työpaja on hyvä mahdollisuus verkostoitua, sekä tuoda mahdollisesti ystävää mukaan tutustumaan toimintaamme.

**25.2.** Päätin, että työpajaan voisi osallistua myös englanniksi. Tämä tarkoittaa materiaalien kääntämistä myös englanniksi, ja tulkin etsintää. Ryhmätöissä englantia puhuvat voivat pohtia ja tuottaa yhdessä.

**3.3.** Työpajamateriaaleja täytyi alkaa ajattelemaan siltä kannalta, että osallistujia näytti tulevan vähemmän, kuin alun perin ajattelin. Mielessä alkoi pyörimään markkinoinnissa tehdyt ”virheet”, jota seuraavalla kerralla osaisin välttää tai tehdä toisin – lähinnä liittyen itse mainokseen ja sen sisältöön. Toisaalta tuntui, että kaikkeni olin tehnyt, ja enempää en edes olisi voinut. 14.3. pidettävään työpajaan on ilmoittautunut italialainen nainen, jolle olen saanut tulkin järjestettyä.

**7.3.** Työpaja aamuna printtasin vielä viime tipassa muodostuneita lisämateriaaleja, ja menin valmistelemaan työpaja paikkaa hyvissä ajoin ennen pajan alkua. Myös kahvituksesta vastaava saapui paikalle n.9:30, ja saimme koko paketin hyvin kasaan ennen ensimmäisten osallistujien saapumista. Osallistujia oli vain 4 (odotin viittä), mutta paja onnistui silti loistavasti vaikka pientä alkukankeutta ja hämmennystä (osallistujien vähyydestä) olikin.

**13.3.** Perjantaina, toista työpajaa edeltävänä päivänä Liesikappelin hallituksen edustaja ilmoitti, että he ovat lopettaneet kaiken toimintansa hallituksen määräämän poikkeustilan vuoksi. Koronaviruspandemian vain alle 10hlö tapaamiset olivat sallittuja, mutta kaikki toiminta lakkautettiin poikkeustilan vuoksi sillä seurakunta luonnollisesti halusi tehdä oman osuutensa viruksen leviämisen hidastamiseksi/estämiseksi, ja

tilaisuuksiin osallistujissamme on paljon riskiryhmäläisiä. He sanoivat minulle, että voin edelleen pitää pajani lauantaina 14.3. jos haluan. Tiedustelin osallistujilta, heidän halukkuudestansa osallistua pajaan vallitsevan tilanteen vuoksi. Jotkut olivat halukkaita edelleen osallistumaan, jotkut eivät. Päätin kuitenkin perua työpajan senkin vuoksi, että seurakunnan ikkunoihin oli jo laitettu isot laput toiminnan väliaikaisesta lopettamisesta – tuntuisi oudolta, että laput ovat ikkunoissa mutta ohi kulkijat näkevät selvästi, että sisällä on jotain toimintaa. Kävimme työstämäni työpajamateriaalin läpi loppujen lopuksi kolmen ystäväni kanssa kotiolosuhteissa.

**14.3.** Olosuhteista huolimatta saimme työpajamateriaalin käytyä, ja koen että se oli tarpeeksi antoisaa tämän opinnäytetyön viitekehyksessä, vaikkakin jäi tietysti hieman suppeaksi hyvin pienen osallistujamäärän vuoksi.

#### Liite 2 - Hyvinvoiva yhteisö - työpajan kulku (7.3.2020)

1. Aloitimme työpajan tutustumalla vähän toisiimme ja lähtökohtiimme, sekä miksi paja kiinnosti. Kerroin tavoitteet ja mitä päivä tulee sisältämään. Teimme mielikuvaharjoituksen, jossa teimme matkan johonkin meidän yhteisöömme, ja loimme tilanteen, minkä pohjalta oli hyvä lähteä kirjoittamaan hyvän yhteisön ominaispiirteitä – kirjoitimme ne yhteiselle paperille.
2. ”Minä yhteisössä” tehtävän tarkoitus oli suunnata ajatukset johonkin tiettyyn oman elämän kontekstiin, ja arvioida omaa hyvinvointia ja vuorovaikutusta kyseisessä yhteisössä.
3. Määrittelimme sanaa ”myötätunto”, suhteessa sanoihin empatia ja sympatia. Pohdimme miten nämä vaikuttavat erilaisiin tilanteisiin arjessamme, ja kuinka rajoittavia tai eteenpäin kannustavia empatian ja sympatian taidot voivat olla.
4. ”Hyvinvointia myötäinnolla” tehtävä, keskustelimme myötäinnon määritelmästä ja siitä kuinka helppoa / haastavaa sitä on toteuttaa omassa arjessa.

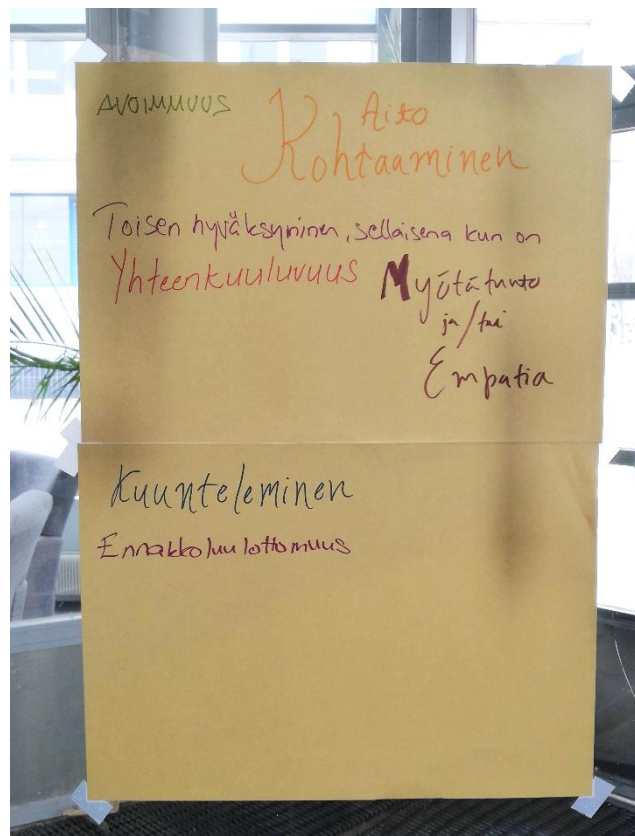
Ensimmäisen työpajan teemat, joiden keskustelua en voinut ennakoida:

- Rakkauden määritelmä, pilattu sana, rakkauden eri muodot → kuinka osoittaa, että välittää eri ihmissuhteissa.

- Avoimuuden merkitys – kuinka olla avoin, mitkä ovat riskit? Haavoittuvaisuus.
- Me ja nuo muut – asetelma (yhteinen vihollinen yhdistää)

Ensimmäisen työpajan ajatukset ja mietteet kirjoitin ylös työpajan jälkeen, kun muisti oli vielä tuore mutta kuitenkin jälkeinpäin tarkasteltuna.

Seuraavan työpajan ajatukset ja nostot kirjoitan reaaliajassa, keskustelun lomassa.



### Liite 3 - Hyvinvoiva minä – työpajan kulku (14.3.2020)

1. Aloitimme lyhyellä esittäytymiskierroksella, sillä osallistujat olivat hieman muuttuneet edellis kertaan verraten.
2. Teimme rentoutumis-/keskittymisharjoituksen, jossa pyrimme suuntaamaan ajatukset teeman äärelle.
3. Ryhmätehtävä; Mitä tarkoittaa yksilön hyvinvointi? Nimesimme ja kirjasimme ylös, miten osallistujat määrittelevät hyvinvointia, jonka jälkeen keskustelimme niistä ja jaoin teoriaa (mm. PERMA-teoria (2001)).
4. ”Mihin käytän aikaani” sovellettu tehtävä – raksi ruutuun, jos väittämä toteutuu elämässä – keskustelua ja havainnointia eri elämän osa-alueiden tasapainosta.
5. Keskustelua aidosta vs. ”suoritetusta” hyvinvoinnista
6. Keskustelua ja teoriaa siitä, kuinka itsemyötätunnolla ja -tuntemuksella on vaikutusta elämässä menestymiseen + ”Aito Minä” – tehtävä.
7. ”Rakkauden kieli” – keskustelua. Kuinka minä välitän itsestäni, kuinka koen muiden välittävän minusta, ja kerronko heille mitä tarvitsen? Kuinka osoitat välittämistä ympärillesi?
8. Ihmisen on luontaista tehdä hyvää – keskustelu.
9. Yksilötehtävä: ”Aseta tavoite” + bonustehtävä ”Stressiä?”
10. Keskustelua nousseista ajatuksista, työpajasta kokonaisuudessaan.

## Liite 4 – Työpajan kirjalliset palautteet

”Työpaja rohkaisi tutkimaan elämän eri osa-alueita ja näkemään mitkä osa-alueet ovat sellaisia, jotka ovat tavalla tai toisella puutteellisia tai jääneet huomioimatta.

Tämä auttoi ensinnäkin ymmärtämään mistä osa-alueista oma hyvinvointi koostuu, sekä myös mihin osa-alueisiin kannattaisi kiinnittää enemmän huomiota parantaakseen omaa hyvinvointia.

Työpaja haastoi myös pohtimaan ja antoiakin konkreettisia työkaluja siihen, miten käytännössä hyvinvointia voi edistää, mm. tavoitteiden asettelemisella ja niiden pilkkomisella pienimmiksi osiksi. Oli hyvä, että tavoitteita pohdittiin ja asetettiin jo työpajan aikana, näin oppi ei jäänyt pelkästään teoreettiseksi, vaan heti pääsimme käytännössä tekemään askeleita edistääksemme omaa hyvinvointia.

Pienessä ryhmässä keskustelu auttoi pohtimaan syvemmin ja antoi näkökulmia mitä itse ei tullut ajatelleeksi.

Materiaali oli selkeää ja niihin palaaminen myöhemmin on ollut hyödyllistä. Niistä näkee mitä ajatuksia on ollut, missä on menty ja onko omassa hyvinvoinnissa tapahtunut edistystä. Ne ovat myös hyvä muistutus asioista, joita käytiin työpajassa läpi, ja niitä voi hyödyntää myöhemminkin omaa hyvinvointia pohtiessa.

Kaiken kaikkiaan työpaja antoi paljon pohdittavaa ja koen että se on tukenut minua ja antanut hyviä neuvoja oman hyvinvoinnin edistämiseksi.”

Nainen, 23

”Ajatuksia herättävä ja positiivinen ilmapiiri, sopivan pieni ryhmä, että jokainen pystyi oikeasti osallistumaan ja kommentoimaan.

Monipuolinen tehtävien suhteen, joista jokainen varmaankin löysi jotain itselleen hyödyllistä.”

Nainen, 21

”Workshopissa oli hyväksyvä ja avoin tunnelma. Kaikki osallistujat saivat ääneensä kuuluviin, ja kaikkien sanomisiin keskityttiin. Keskustelun kautta sai uusia näkökulmia omaan ajatteluun. Workshopin ohjaus oli mielestäni onnistunut: siinä liikuttiin hyvässä tahdissa aiheesta toiseen, eikä jäänyt tunnetta, että jokin olisi jäänyt keskeneräiseksi.

Sain pajaan osallistumisesta vertaistuellista kokemusta, jota en ollut osannut odottaa. Oli rohkaisevaa kuulla, että muillakin on ajoittain haasteita sekä itseen että toisiin kohdistuvan myötätunnon kanssa. Workshopissa opin myötätunnosta käsitteenä enemmän. Mielenkiintoista oli esimerkiksi se, millä tavalla myötätunto eroaa sympatiasta. Tunteellisena myötäeläjänä heräsin ajattelemaan, että eläytyvä empatia voi joskus olla liian raskasta kokijalleen.

Workshop-työskentelyn avulla rupesin pohtimaan, miten voisin paremmin pyytää apua: pelkkä odottaminen tai olettaminen ei auta, vaan avunpyyntö pitää pystyä esittämään. Sovelsin omaan päiväjärjestykseeni stressinhallinnan taitoa käyttää aamupäivä työstämällä kaikista kiireisimpiä asioita. Opin workshopin kautta tiedostamaan paremmin arkielämässäni, kuinka itsemyötätunto voi olla myös itselle haitallista ja toimintaa lamaannuttavaa. Yritän tarkkailla tapoja, joilla olen itseä kohtaan myötätuntoinen ja kehittää sitä. Yritän parantaa myös sitä, että pitäisin paremmin kiinni omista rajoistani.

Pidin workshopissa erityisesti annetuista tehtävistä, jotka herättelivät pohtimaan, miten myötätunto näyttäytyy elämän eri osa-alueilla. Olisin toivonut, että pajassa olisi tehty näkyvämmiksi ne lähteet, joihin tieto perustui. Olisi ollut myös kiinnostavaa kuulla enemmän siitä, miten itsemyötätuntoa voi kehittää. ”

Nainen, 33

## Liite 5 - Elinan Jalosen palautehaastattelu

Materiaalin hyöty yksilölle:

*”Ihmiset saavat mahdollisuuden pysähtyä miettimään omaa roolia, ja katsoa mikä materiaalista nousee ja herättää ajatuksia. Yksilön on mahdollista huomata, mitä asioita elämässä on ja mihin haluaisi muutosta, ja ymmärtää että omaan elämään on mahdollista vaikuttaa. Tämä on hyvä herättely, ei ole kaikille itsestäänselvyys, että moneen asiaan voi itse vaikuttaa.”*

Materiaalin hyöty yhteisölle:

*”Materiaali auttaa huomaamaan, että olemme erilaisia ja toimimme eri tavoilla, ja loppuen lopuksi on hyvä asia, että emme ole samanlaisia. Ihmisten erilaisuus on rik-*

*kaus. Yhteisöissämme on erilaisia tehtäviä ja rooleja, ja voimme ihmisten omien vahvuuksien ja mielenkiinnon kohteiden mukaan valikoida jokaisen paikan yhteisössä. Näin ihmisten erilaiset vahvuudet voidaan hyödyntää mahdollisimman hyvin.”*

Kävimme koko työpajamateriaalin läpi puhelimitse, tässä nousseet kommentit jokaisesta tehtäväpaperista erikseen:

1) Minä yhteisössä

- Tehtävän voisi yhden yhteisön sijaan tehdä myös kokonaiskatsauksena elämään. Mikä on yhteisö, jossa ympyrä ei toteudu hyvin? Millä tavalla tilannetta voisi lähteä korjaamaan, mitä ajatuksia nousee?

2) Mihin käytän aikaani

- Perusasioita on hyvä pysähtyä miettimään. Monet kohdat ovat sellaisia, jotka ovat voivat vaikuttaa itsestään selviltä, kun ne paperilla näkee, mutta kun ruksit laittaa itse ruutuihin niin voi olla herättelevää huomata, mihin omalla kohdalla kiinnittää huomiota.
- Joillekin perusasiat, kuten terveellisen ruoan määrittäminen tai istuttaminen omaan ruokavalioon ei ole itsestäänselvyys. Tällaisen tehtävän tekeminen antaa viittaa sille mihin tulisi kiinnittää huomiota, ja mistä voisi lähteä etsimään enemmän tietoa.
- Tasapainoinen elämä on tärkeää yleisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta, mutta haluaisin erityisesti nostaa levon merkityksen keholle. Levännyt elimistö jaksaa.

3) Aito, rohkeasti minä

- Omat arvot voivat tunnetasolla olla tuttuja, mutta kun pysähtyy kirjoittamaan niitä ylös, ei niitä ole niin yksinkertaista välttämättä sanottaa.
- Arvojen käytäntöön laittaminen on tärkeää oman jaksamisen kannalta, sillä siten voimme saavuttaa merkityksellisyyden tunnetta. Tänä päivänä arvomaailmaa ja prioriteetteja koitetaan tarjota paljon ulkopuolelta.
- Itsetuntemus auttaa suodattamaan mitä ulkopuolelta ottaa ja mitä jättää ottamatta.
- Itsetuntemus on myös edellytys toisen ymmärtämiseen ja erilaisuuden hyväksymiseen. On tärkeää kirkastaa itselleen mitkä omat haaveet ja unelmat ovat, ja sen jälkeen tehtävissä edetään konkreettisesti asettamaan tavoitteita.

4) Aseta tavoite

- Tämä tehtävä on hyvä kaava, jota voi soveltaa erilaisiin projekteihin ja tavoitteisiin. Se kannustaa konkreettiseen tekemiseen. On tärkeää, että tavoitteet ovat mitattavissa olevia asioita, jotta etenemistä voidaan seurata. Ehdotan, että tehtäviin lisätään seurantapiste tavoitteiden saavuttamiseksi.



### 5) Hyvinvointia myötäinnolla

- Tämän tehtävisivun voisi kiinnittää edelliseen tehtävään – asetetaan tavoite, jota lähdetään seuraamaan ja paritehtävänä katsotaan, miten toisen tavoite etenee. Pieni ryhmäpaine on hyvä motivaattori.

### 6) Stressiä?

- Hyvä työkalu kartoittamaan, mihin oma aika menee
- kaikilla on elämässä jotain, johon tällainen priorisointi on hyvä
- erityisesti perfektionisteilla ja toisten miellyttäjillä on haasteita stressin hallinnan kanssa.
- tärkeysjärjestys on hyvä välillä tarkistaa, sillä ei oma energia riitä kaikkeen. Tulisi määritellä selkeästi ne asiat, joita haluaa työstää, saada yhteen muutokseen rutiinia ja sitten vasta seuraava asia. Liian iso muutos kerralla on harvoin kestävä.
- Vinkkeihin voisi lisätä: ”aloituksia vähemmän” – niputa, puhelin kiinni, keskittyminen, ei katkoja. Aloita tekeminen ikävistä, älä lykkää tekemistä. (Ajanhallinta ja keskittyminen)

### 7) Toimintasuunnitelma

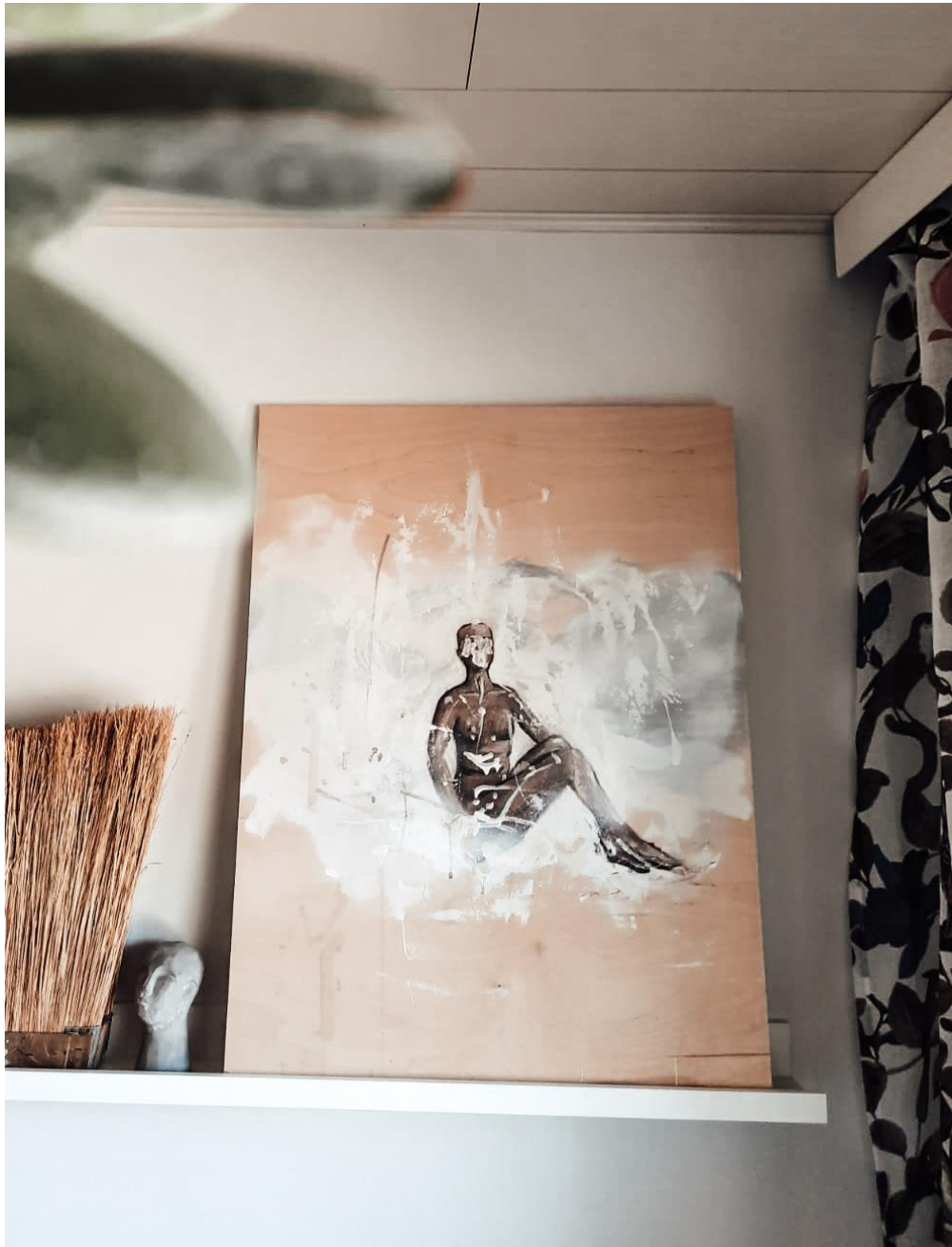
- Hyödyllinen työkalu tiimeille.
- Vähentää ristiriitoja, kun kaikki tietää missä mennään ja on selkeät työnjaot

### YLEISESTI:

- Tehtävät etenevät loogisesti. Tehtävissä ja niistä ammennettavissa keskusteluissa on todella paljon asiaa, jotka tulisi käydä pienessä ryhmässä läpi, jotta suurin hyöty saadaan irti. Sanoisin ihanteelliseksi ryhmäkooksi noin 6-8 henkilöä. Keskustelua joutuu ohjaamaan, ilman ohjausta keskustelu jää pintapuoliseksi ja puheliaimmat ottavat helposti tilan. Keskustelutilanteessa on tärkeää muistaa ja muistuttaa tilanteen luottamuksellisuudesta.
- Jos materiaalia haluaa hyödyntää ilman erillistä ohjausta, esimerkiksi video olisi hyvä lisä. Videolla voisi avata aiheita ja antaa esimerkkejä. Materiaali vaatii miettimistä ja pohtimista, ja ryhmätilanne antaa paljon ajatuksia. Ryhmässä myös huomataan, että kaikilla arki on loppujen lopuksi hyvin samantyyppistä ja vain minä en kamppaile jonkin asian kanssa.
- Vaikka tämä on valtavan iso kokonaisuus ja joka sivulla on paljon asiaa, vaikeaa sieltä mitään olisi poiskaan ottaa. Tärkeitä asioita kaikki. Jokainen voi pureutua niihin asioihin, jotka ovat kaikkein tärkeimpiä ja kiireellisimpiä oman elämän kannalta. Materiaali on hyvä työkalupakki, jota voi myöhemmin käyttää eri tilanteissa.
- Mahdollisuuksia tälle työkalupaketille on monenlaista, eri elämäntilanteissa ja eri tulokulmissa.
- Tämän tyylistä materiaalia vaihtelevilla sisällöillä on paljon. Itsetuntemus ja esim. itseohjautuvuus ovat lisääntyneet viime aikoina. On vaikeaa toimia yhteisössä, jos ei tunne omia rajojaan.

### Liite 6 - Paljas identiteetti (2020)

Opinnäytetyöprosessin aikana riisuttu ja aito identiteetti on puhuttanut, ja iskenyt maailmanlaajuisesti ajankohtaiseksi aiheeksi koronaepidemian vuoksi. Mitä teemme, kun kukaan ei ole näkemässä ja seuraamassa liikkeitämme? Mitä ajattelemme, mille annamme arvoa? Kuinka kuvailisit itseäsi, jos mitään ulkopuolelta nähtävää tai määriteltävää ei saisi mainita?



*Kuva 4 Paljas identiteetti (2020) -Vilhelmiina Vesterinen*