

Tavoitteiden asettaminen

25.8.2022

> *Ihmiset voidaan jakaa kahteen ryhmään: niihin, jotka kulkevat edellä ja saavat jotain aikaan, ja niihin, jotka kulkevat jäljessä ja arvostelevat.*
> *– Seneca 4 eKr.-65 jKr.*

Mikä tekee meistä voittajia tai häviäjiä? Vastaus löytyy mielestä. Mieli on avain saada sitä, mitä haluaa. Mielikuvaharjoittelun avulla luot kuvan itsestäsi tilanteessa, joka ei ole vielä totta. Näet itsesi saamassa tai tekemässä haluamaasi ja kuinka sitten saavutat haluamasi tulokset. (Kehoe 2009, 13, 15.)

Mielikuvaharjoittelu on tuttu asia urheilusta (Mannila 2022, Itsensä […]). Mielikuvaharjoittelussa urheilusuoritus kuvitellaan sellaisena kuin se tositilanteessa on. Kaikki suoritukseen liittyvät tunteet, näköhavainnot ja äänet koetaan, kuten ne tapahtuisivat todellisuudessa. Tieteellisillä tutkimuksilla on saatu tukea mielikuvaharjoittelun positiivisista vaikutuksista. Mielen voimasta kertoo se, että ihminen kykenee kasvattamaan lihasmassaan ja voimaansa, parantamaan fyysistä suorituskykyään ja kehittämään koordinaatiokykyään kuvittelemalla. Virolainen & Virolainen 2014, Mielikuvaharjoittelu […]),

Mielikuvaharjoittelun hyödyntäminen on mahdollista myös muualla arjessamme. Tutkimuksissa on havaittu, että mielikuvaharjoitusten avulla voidaan edistää terveyttä ja jopa parantaa sairauksia. Luonnossa verenpaine laskee. Vastaavasti jos kuvittelemme olevamme luonnossa, käy samoin. (Virolainen & Virolainen 2014, Mielikuvaharjoittelu […]) Myös Thondup (1998, 11–12) toteaa, että voimme käyttää mielen voimaa parantaaksemme mielenterveyden ja tunnepuolen asioiden lisäksi myös fyysisiä ongelmia.

Usko omaan pystyvyyteen on merkittävä tekijä, kun motivoidumme johonkin muutokseen. Esimerkiksi suuremmissa ja pienemmissä elämäntapamuutoksissa mielikuvaharjoittelua voidaan hyödyntää tavoitteiden asettamista. Tästä menetelmästä on saatu alustavaa positiivista näyttöä painonhallintainterventioissa. (Absetz & Hankonen 2017, s.1016, 1018.)

Essi Alijoki (2019, 59) on tutkinut pro gradu -työssään opiskelijoiden ja opettajien kokemuksia liikennelentäjäkoulutukseen liittyvästä stressistä. Hän on tutkimuksensa tulososassa ryhmitellyt opiskelijoiden koulutuksen aikana hyödyntämät stressinhallintakeinot neljään ryhmään, jotka ovat positiivinen itsepuhe, mielikuvaharjoittelu, rentoutuminen sekä tilanteen hallinta ja itsesäätely. Positiivisessa itsepuheessa olennaista oli itsensä tsemppaaminen, luottamus omaan osaamiseen ja itsensä rauhoittelu. Mielikuvaharjoittelun avulla ajateltiin hyviä kokemuksia, käytiin suorituksia mentaalisesti läpi sekä selkeytettiin ajatuksia, käytettiin sekä mieleenpalauttelua että reflektoitiin omaa toimintaa. Rentoutumiseen sisältyi eritasoista hengitysharjoittelua ja koulutuksen ulkopuolisista asioista jutustelua. Tilanteen hallinta ja itsesäätely pitää sisällään muun muassa ennakkovalmistautumisen, oman asennoitumisen, tehtävien pilkkomisen osiin, tahdin hidastamisen ja keskittymisen olennaiseen.

Mielikuvaharjoittelun seuraavana askeleena voidaan pitää stimulaatiota. Stimulaatioiden käyttö on tyypillistä koulutuksissa, joissa on tavoitteena oppia erilaisia taitoja. Stimulaation lisäarvo on, että tuo mentaaliseen malliin aidon kontekstin piirteet. (Salakari 2005, 40–41, 43.) Työn tekemistä säätelevät mielessämme olevat kuvat työstä. Kattavan mentaalisen mallin kehittyminen vaatii harjoittelua. Mentaalisen mallin realistisuus voidaan todentaa, kun opittua sovelletaan todellisessa tilanteessa. (Salakari 2005, 47–48.) Esimerkiksi Jeannerodin (1995) tutkimuksessa havaittiin, että stimuloiduilla liikkeillä saadaan sama lopputulos kuin reaalimaailmassa suoritetuilla liikkeillä.

Aseta itsellesi tavoitteet

Toteutin kroatialaisen kollegani Zrinka Gregovin kanssa vuonna 2017 yrittäjyyden kurssilla mielikuvaharjoituksen, johon liittyi omaa elämää koskevien tavoitteiden asettaminen kirjalliseen muotoon. Sain häneltä luvan käyttää ja muokata hänen laatimaansa tehtävärunkoa.

Ajattele tulevaisuuttasi tästä hetkestä 10 vuoden päähän. Kirjoita missä olet ja millainen ammatillinen urasi on vuonna 2032? Mitä sinulla on? Missä työskentelet? ja Missä asut?

Ehkä ajattelet, että eihän tällaisessa ole mitään järkeä. Sinä saat ajatella niin. Muista kuitenkin, että kaikki suuret saavutukset, joita tunnemme, ovat lähteneet jonkun henkilön unelmista. Ajattele vaikka ihmistä, joka unelmoi kuussa kävelemistä 100 vuotta sitten. Häntä pidettiin todennäköisesti hulluna. Joku näistä ”hulluista” oli kuitenkin tarpeeksi hullu ryhtyäkseen toteuttamaan unelmansa ja kas unelma toteutui. (Kaarto 2009.) Uskalla unelmoida suuria ja tee ahkerasti työtä unelmiesi eteen, niin sinulla on mahdollisuus saavuttaa ne. Ehkä unelmasi on vasta sitten tarpeeksi suuri, kun sinua itseäsi pelottaa sanoa se ääneen.

Asenteen merkitystä ei pidä unohtaa. Itse muistan lukioaikaisen psykologian opettajani Heikki Muilun, joka tapasi toistaa: ”Asenne eli attitydi on pysyvä tunteenomainen tila.” Asenteemme työskentelee joko meidän puolellamme tai meitä vastaan vuorokauden ympäri. Tehdään sellainen lupaus, että puhumme itsellemme kannustavasti. Positiivareiden Aamun ajatuksessa (5.10.2015) asia on tiivistetty näin:

> *Asenne on se salainen voima,*
> *joka työskentelee 24 tuntia*
> *vuorokaudessa joko sinun*

hyväksesi tai sinua vastaan.

Aseta tavoitteet kirjallisena

Kun asetamme tavoitteita, niiden tulisi olla:

- Mitattavia. Voitko arvioida, milloin olet saavuttanut tavoitteesi? Tavoite on silloin konkreettinen, kun asetat sille päivämäärän.
- Realistisia. Onko ne mahdollista saavuttaa tällä kiputasolla? Mikäli ei ole, silloin täytyy lisätä ”treeniä”.
- Toiminnallisia. Edellyttävätkö ne selkeitä askelia, osatavoitteita? On aina järkevää pilkkoa tavoitteen pienemmiksi osatavoitteiksi.
- Minäkeskeisiä. Oletko sinä itse se, joka toimii ja jonka toimintaa arvioidaan?
- Haluttavia. Ovatko tavoitteesi tarpeeksi tärkeitä, että ne maksavat vaivan? (Vainio 2009.)

Ensiksi tarkastelemme itseämme kymmenen vuoden kuluttua. Mitä meille kuuluu?

Minä kymmenen vuoden kuluttua vuonna
Mikä/millainen on yritys/yhteisö, jossa työskentelen:
Asema työssäni:
Palkka, jota saan:
Asia(t), johon/(joihin) panostan:
Mitä asioita tuen/Missä asioissa olen mukana/mihin olen sitoutunut:
Jos työskentelet yrittäjänä, mikä on tärkein tapahtuma kuluvana vuonna liiketoimintasi näkökulmasta? Jos olet työntekijän roolissa, mikä on tärkein tapahtuma kuluvana vuonna tehtäväsi näkökulmasta?
Ostaminen - mitä ostat päivittäin/viikoittain - millaisia asioita hankit pidemmällä tähtäimellä:
Sosiaaliset aktiviteetit, millaisiin yhdistyksiin/toimintaan kuulut, millaisten asioiden kautta:
Harrastukset, joista saan voimaa arkeeni:
Liikkuminen (millä välineellä kuljen työmatkani, vapaa-ajan matkani ym.):
Kuka odottaa minua kotona:
Koti/asuminen. Missä asun (kerrostalo/omakotitalo, kaupunki/maaseutu):
Vapaa-aikani rentoutumispaikka (sohva, käsinojallinen lepotuoli/millainen? kuvaile)
Puoliso - mistä hän on, millainen tausta hänellä on:
Miten rentoudun perjantai-iltana:
Miten vietän viikonloppuni?
Miten vietät lomani?

(Gregov 2017.)

Seuraavana tarkastelun kohteena ovat missio, arvot ja päämäärä. Mitä haluan saavuttaa, mikä on päämääräni?

Missio, arvot ja päämäärät
Missioni ja pääämääräni Mitä asioita haluan saavuttaa elämässäni? Mikä on elämäni päämäärä? Mitä kykyjäni haluan omistaa ja mikä on minun "mission impossible", jonka uskon saavuttavani ja jonka takia olen syntynyt tänne?
Arvosysteemini Millaiset arvot ohjaavat elämääni, millaisten arvojen kanssa haluan elää? Millaisia arvoja kumppanillani tulisi olla? Millaisia ovat yhteiset arvot, joita lapsemmekin haluavat jakaa omassa elämässään? 1. 2. 3. 4.
Konkreettiset päämäärät, joilla toteutan visioni **Pääämääräni** Pääämääräni seuraavalle vuodelle Pääämääräni seuraavalle viidelle vuodelle Pääämääräni seuraavalle kymmenelle vuodelle

(Gregov 2017.)

Voimme tarkastella itseämme myös SWOT-analyysin avulla. SWOT-analyysi on toimiva työkalu, kun esimerkiksi haemme työpaikkaa. Mitä ovat vahvuutemme hakemamme työn näkökulmasta? Mitä heikkouksia meillä on eli mitä asioita pitäisi ehkä hieman harjoitella? Hakemuksen kirjoittamisen lisäksi SWOT-analyysin tekeminen auttaa vastaamaan perinteiseen haastattelukysymykseen heikkouksistamme hakemamme tehtävän näkökulmasta.

Voit halutessasi tarkastella itseäsi myös opiskelijana. Mitkä ovat vahvuuteni ja mitkä heikkouteni? Mitkä asiat ovat uhkia opintojeni näkökulmasta ja mitkä puolestaan mahdollisuuksia.

MINÄ SWOT -ANALYYSI

Vahvuudet	Heikkoudet
Mahdollisuudet	Uhat

Tulevaisuudensuunnitelmani osa II

Mitä haluan vielä saavuttaa edellisten lisäksi?

> *Se joka haluaa olla kaikkien mieliksi,*
> *ei ole lopulta kenenkään mieliksi.*
> *-Mahatma Gandhi*

Viimeisessä osassa voimme tarkastella edelleen asioita entistä hienojakoisemmin. Miten työtehtävämme muuttuvat, mitä harrastamme ja miten ehkä kouluttaudumme.

Mitä muuta minulle kuuluu?
Koulutus (kiinnostuksiin tai harrastuksiin liittyvä)
Työ (yleneminen)
Ammatillinen koulutus/jatkokoulutus
Säästäminen tulevaisuutta varten (eläkeikä)
Muu säästäminen ja investoinnit, mitä haluat saavuttaa
Mitä asioita tuen/ esim. hyväntekeväisyys
Koti/asuminen (millaisessa asunnossa, missä haluan asua tulevaisuudessa-sen 10 vuoden jälkeen, mitä käsittelit edellä)
Kulkuvälineeni
Parisuhteeni
Lapseni
Harrastukseni
Ystäväni

(Gregov 2017.)

Seinäjoella . päivänä -kuuta 20.....

_____

Allekirjoitus

Lopuksi vielä yhdeksän kysymystä, joiden avulla voit testata, onko sinulla onnistujan asenne.

Onko sinulla onnistujan asenne?

1. Opitko virheistäsi?
2. Asetatko itsellesi tavoitteita?
3. Onko sinulla tapana tarkastella ongelmia eri näkökulmista?
4. Nautitko elämän tarjoamista haasteista?
5. Osaatko olla ylpeä saavutuksistasi?
6. Kyseletkö neuvoja kokeneilta?
7. Luuletko, että toisten on helppo kysellä sinulta?
8. Nautitko etsiessäsi ratkaisuja haasteisiin?
9. Onko sinulla positiivinen asenne itseäsi, kumppaneitasi ja huomista kohtaan?

7–9 Kyllä -vastausta: Jatka samaan tahtiin.

0–6 Kyllä -vastausta: Ota tukeva ote niskastasi ja tarkastele huolella omaa asennettasi. (Ajatusten aamiainen 2015.)

Kuka tahansa meistä pystyy ottamaan haltuunsa perusasioita mielen voimasta ja kykenemme hyödyntämään niitä omassa elämässämme (Kehoe 2009, 1). Matka omien unelmien saavuttamiseen on seikkailu, josta ei todennäköisesti puutu vauhtia ja vaarallisia tilanteita. Aina ei paista aurinko. Kuitenkin on hyvä muistaa, että varjot tekevät valon näkyväksi.

Margit Mannila
lehtori, KTT
SeAMK

Lähteet:

Aamun ajatus. Positiivarit. 5.10.2015.

Absetz, P & Hankonen, N E (2017). Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Duodecim, Vuosikerta. 133, (10), 1015–1021. Viitattu 11.8.2022. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/232065/duo13734.pdf?sequence=1

Alajoki, E. (2019). ”Lentäminenhän on koko ajan pelkkää kuorimitustason vaihtelua ja stressin hallintaa”. Patria Pilot Training Oy:n opiskelijoiden ja opettajien kokemuksia liikennelentäjäkoulutukseen liittyvästä stressistä. Pro Gradu. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Tampereen yliopisto. Tampere. Viitattu 12.8.2022. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117794/AlijokiEssi.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Gregov, Z. (2017). Set your goals. VERN. Luentomateriaali.

Jeannerod, M. (1995). Mental imagery in the motor context. Neruopsychologia 33(11), 1419–1432.

Kaarto, M. (2009.) Tavoitteiden asettaminen. Luettu 13.3.2017 osoitteessa http://markokaarto.fi/tavoitteiden-asettaminen/

Kehoe, J. (2009). Mind Power into the 21st Century: Techniques to Harness the Astounding Powers of Thought. Zoetic. Vancuver. Viitattu 12.8.2022. https://books.google.fi/books?id=INZ8vX73s1AC&lpg=PP7&ots=UsSnYTsgXA&dq=power%20of%20mind&lr&hl=fi&pg=PP1#v=onepage&q&f=false

Mannila, M. (2017). Aseta itsellesi tavoitteet. Perheyrittäjyys-Family Busienss. Viitattu 12.8.2022. https://tutkimu.blogspot.com/2017/03/aseta-itsellesi-tavoitteet.html

Mannila, M. (2022). Itsensä johtaminen. SeAMK-verkkolehti. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoki. Viitattu 12.8.2022. https://lehti.app-staging.seamk.hion.dev/yrittajyys-ja-kasvu/itsensa-johtaminen/

Onko sinulla onnistujan asenne? Ajatusten aamiainen. Positiivarit. Julkaistu 25.9.2015.

Salakari, H. (2005). Simulaattoriopetuksen pedagoginen malli. Ammattikasvatuksen aikakauskirja, 7(1), 40–51. Viitattu 12.8.2022. https://journal.fi/akakk/article/download/115018/67881

Thondup, T. (1998). The Healing Power of Mind Meditaton Exercises for Health, Well-Being and Enlightment. Shambhala. Boston & London. Viitattu 12.8.2022. https://books.google.fi/books?id=gvVHdGjZNSgC&lpg=PT11&ots=ShYfW8pzSJ&dq=power%20of%20mind&lr&hl=fi&pg=PT27#v=onepage&q&f=false

Vainio, Anneli. (2009) Tavoitteiden asettaminen. Duodecim. Luettu 13.3.2017 osoitteessa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00086

Virolainen, H. & Virolainen, I. (2014). Yliluonnollisten ilmiöiden ensyklopedia. Tammi. Viitattu 12.8.2022. https://books.google.fi/books?id=laNYAwAAQBAJ&lpg=PT3&ots=krmw1uREhq&dq=mielikuvaharjoittelu&lr&hl=fi&pg=PT23#v=onepage&q&f=false