



Erilaiset persoonat - erilaiset reaktiot

Tunteisiin menee

**MTK Keski-Pohjanmaa Suksee-hanke
Webinaari 24.4.2023**



Elina Jaakkola

Yrittäjä

KM, KTaO

Ratkes työnohjaaja (STOry)

Erä- ja luonto-opas

Tuleva coach



Lanterra Oy

Simulan tila

Otamussillantie 11

38420 SASTAMALA

p. 040 743 4636

elina@lanterra.fi

Täältä lähdettiin



**Kangasalan kunta - Köyrän kylä. Lähin naapuri > 1 km
Lypsykarjatila 20 lehmää. Esikoinen.**

Tänne päädyttiin



- Pitkään pariskuntana + maatila
- Neljä lasta, neljä lastenlasta
- Oma ja puolison lapsuuden perheet
- Köksänmaikka, sitten reksi
- Opiskelu 50+ : työnohjaaja, erä- ja luonto-opas
- Nyt: työnohjaus, tyhytilaisuudet, koulutus, luennot

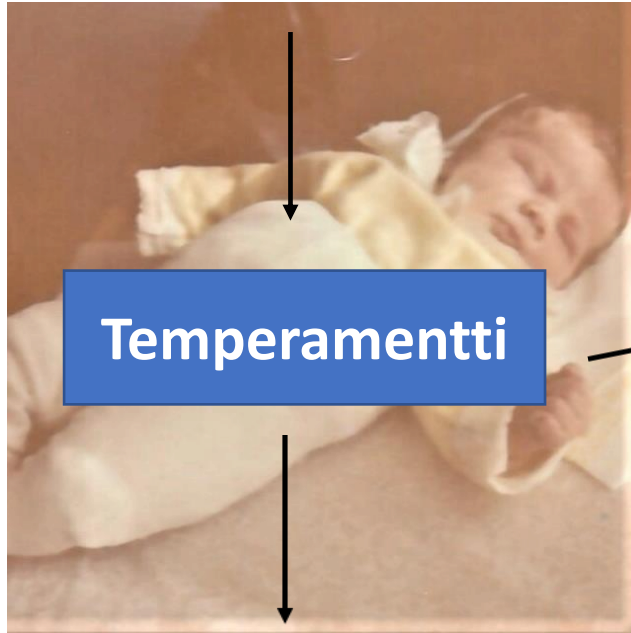
Persoonallisuuden rakentuminen

Biologinen
perimä

Automaattiset
REAKTIOT

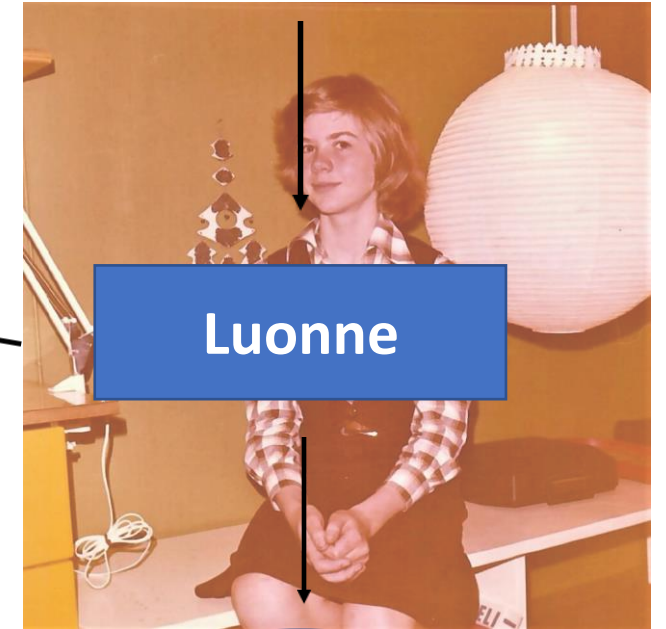
Tietoiset
toimintamallit
YMMÄRRYS

Ympäristötekijät,
mm. kasvuolosuhteet



Temperamentti

PERSOONALLISUUS



Luonne

Synnyynnäinen taipumus
reagoida tietyntyypillisesti.
Esim. alhainen/korkea ärsykekyky,
elämishakuisuus, vaikeuksien
välttäminen, hyväksynnän hakeminen,
sinnikkyyys



Kolme käsitteelliseen
oppimiseen liittyvää tasoa:
"Olen ihminen"
"Olen yhteisön jäsen"
"Olen osa maailmaa"

Persoonallisuuden rakentuminen, Cloninger.
(Kampman 2011, www.duodecimlehti.fi)

Temperamentti

Ihmiselle tyypillinen yksilöllinen käyttäytymis- ja reagointityyli

- Tapa, jolla reagoi: tekee ja toimii, osoittaa tunteitaan
- Ulospäin näkyvä ja helposti havaittavissa
- Pysyvä ominaisuus: sidoksissa aivorakenteisiin ja fysiologiaan – persoonallisuuden biologinen pohja, perinnöllinen

Temperamenttipiirteitä

- Alhainen tai korkea ärsytyskynnys
- Aktiivisuustaso (vilkkaus, rauhallisuus)
- Tapa reagoida uusiin tilanteisiin: stressi vai innostus
- Nopeus – hitaus, rytmi, tapa puhua ja liikkua
- Aktiivisuus, sosiaalisuus
- Taipumus mielipahaan ja ärtyvyyteen
- Joustavuus uusissa tilanteissa
- Sopeutumisen vaikeus/helppous
- Keskittymiskyky
- Unirytm, fysiologisten toimintojen rytmi

Temperamentin vaikutus tunne-elämään

Hermostollinen perusta:

- Peruspositiivinen -> iloisuus, toiveikkaus, onnellisuus, impulsiivisuus, vaihtelunhalu, monotonisuus ja tapahtumien puute laukaisevat stressireaktion
- Perusnegatiivinen -> pelokkuus, hermostuneisuus, ahdistus, turvallisuushakuisuus, muutokset ja esim. testitilanteet laukaisevat stressireaktion

Yhteys ajattelutapaan

Optimisti:

- Kaikki se, mikä onnistuu, on omaa ansiota, ja se, mikä epäonnistuu, on muiden tai olosuhteiden syytä

Pessimisti:

- Kaikki se, mikä epäonnistuu, on itsestä johtuvaa, itse aiheutettua, ja se, mikä onnistuu, tapahtuu sattumalta tai muiden ansiosta

Persoonallisuus

**Erilaisia teorioita
ja tyypittelyjä**

Jungin tyypit

- Neljä psykologista perustoimintoa
 - Ajattelu, tunteminen, aistiminen ja havainnointi
- Kaksi pääluonnetyyppiä:
 - Ekstrovertit
 - Introvertit
- Tarkemmat tyypit: näiden kahdeksan yhdistelmää

Jungin tyypit

- Ekstrovertit

- Ulospäin suuntautuneita, sosiaalisia, helposti lähestyviä ja lähestyttäviä
- Energisoituvat sosiaalisista tilanteista ja muiden seurasta, tylsistyvät yksin.
- Rohkeita esiintyjiä, nopeita päättäjiä, hälinä ei häiritse keskittymistä
- Vuorovaikutus muiden kanssa vaikuttaa ekstrovertin ajatteluun ja toimintaan, jopa moraaliin ja etiikkaan
- Ekstrovertteja n. 70 %

- Introvertit

- Sisäänpäin suuntautuneita, sisäinen maailma ulkoista tärkeämpi.
- Rauhallisuus, keskittymiskyky
- Energiaa kuluu muiden seurassa ja voimavarat palautuvat yksin ollessa.
- Vahvuuksina usein kuuntelutaito, harkitsevuus, keskittymiskyky
- Introvertteja n. 30 %

Big Five

- Luotaa viittä toisistaan riippumatonta persoonallisuuden piirrettä, joita kaikilla on
- Big Five:
 - **Avoimuus (älyllisyys, mielikuvitus)**
 - **Tunnollisuus**
 - **Ekstroversio**
 - **Sovinnollisuus**
 - **Neuroottisuus**
- Testissä saatu arvo ko. piirteen painoarvoa, ikään kuin sijoittumista piirrettä kuvaavalle janalle

16 Persoonallisuutta

Analyytikot

- Ajattelija
- Loogikko
- Päällikkö
- Visionääri

Diplomaatit

- Guru
- Sovittelija
- Liideri
- Aktivist

Vartijat

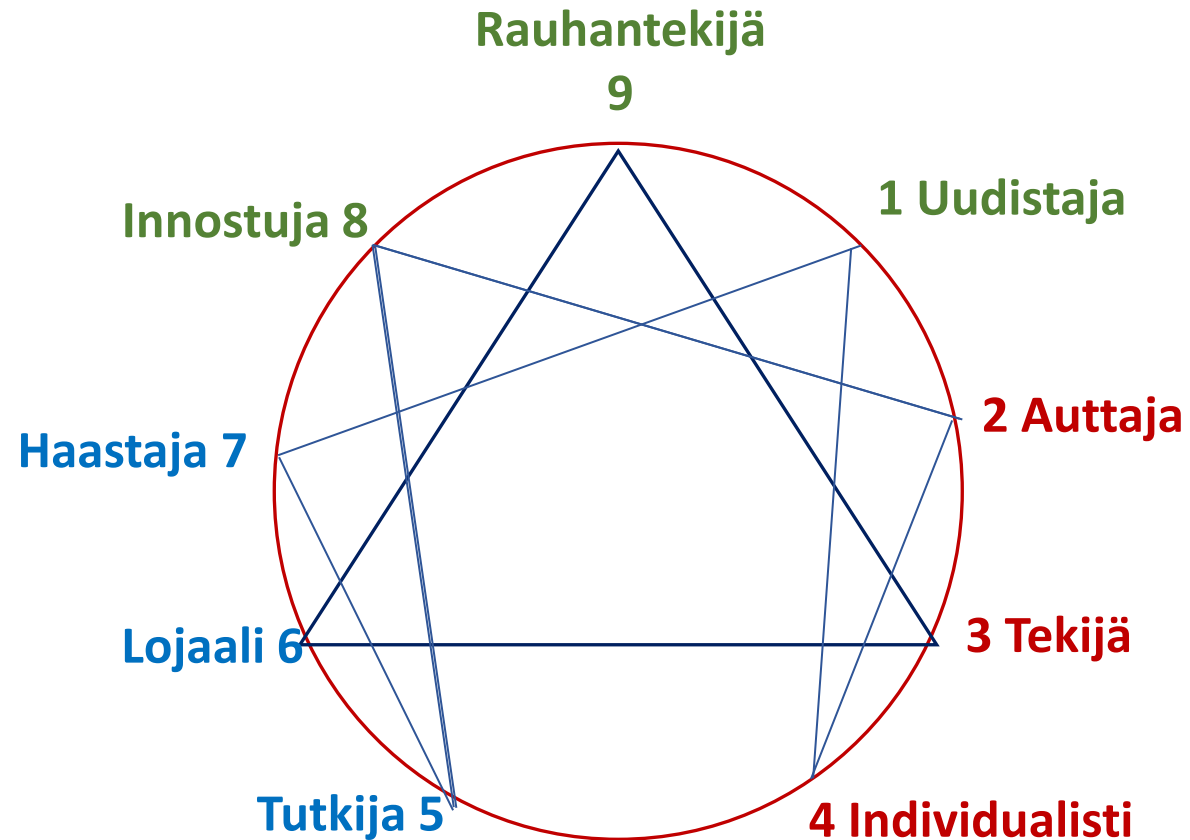
- Logistikko
- Huolehtija
- Johtaja/Organisaattori
- Opastaja

Löytöretkeilijät

- Yksinäinen ratsastaja
- Seikkailija
- Yrittäjä
- Viihdyttävä

Enneagrammit

VAISTOKOLMIKKO



AJATTELUKOLMIKKO

TUNNEKOLMIKKO

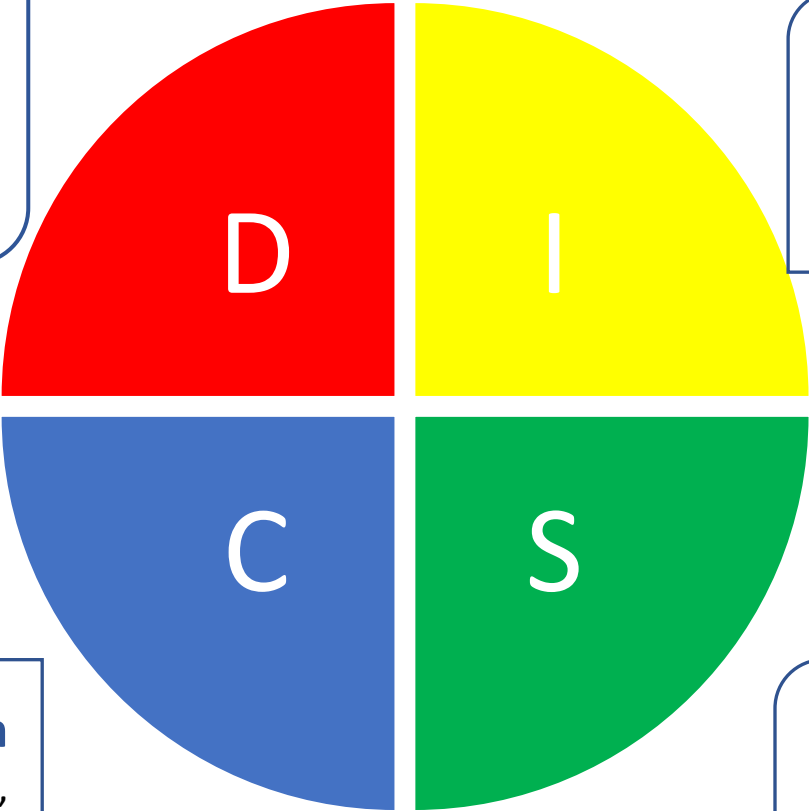
DISC

- D Dominance Valta-asema
 - I Influence Vaikutus
 - S Steadiness Vakaus
 - C Conscientiousness Tietoisuus
-
- Amerikkalainen tutkija ja psykologi William Marston 1928: Emotion of Normal People
 - Suosittu ja paljon käytetty persoonallisuustesti
 - Itsetuntemuksen ja vuorovaikutuksen kehittäminen

**Ekstrovertti
Aktiivinen
Suorittaja**

Hallitseva
Suorasukainen,
tulosorientoitunut, vahva,
päätäväinen

Vaikuttava
Sosiaalinen, kommunikoiva,
inspiroiva ja inspiroituva,
vakuuttava, tiiminrakentaja



Tehtävät, asiat

Ihmiset

Analyyttinen
Tarkka, järjestelmällinen,
yksityiskohtainen, yksin
viihtyvä

Vakaa
Huomaavainen, tasapuolinen,
kärsivällinen, rauhallinen, lojaali,
tiimipelaaja

**Introvertti
Passiivinen
Varovainen**

Tyyli:

**Lyhyt-
sanainen**

Nopea

Käskyttävä

Tulokset

Punainen - Hallitseva

- Riippumaton, motivoi itse itseään
- Hakee omaa menestystä, vapautta ja uusia haasteita
- Suora ja vaativa
- Nopea ja tehokas – aikaansaava
- Kunnianhimoinen ja kilpailunhaluinen
- Uskoo omiin kykyihinsä ja uskoo olevansa oikeassa
- Tavoite kontrolloida, saada valtaa ja tuloksia
- Paineen alla kärsimätön, komentava, tönkyä
- Hienotunteisuus ei kuulu työkalupakkiin
- Omapäinen, aggressiivinen, suuttuu helposti

”Elämä on kilpailu ja aion voittaa sen”

Tyyli:

**Verbaali
Huumori
Jaarittelu
Innokas
Vakuuttava**

Keltainen - Vaikuttava ja innostava

- Nopea ja itsevarma
- Innokas ja ystävällinen
- Ulospäin suuntautunut, seurallinen ja optimistinen
- Luova ja impulsiivinen
- Tunnelman kohottaja ja viihdyttäjä
- Kaipaa huomiota ja arvostusta
- Hyökkäävä, itsekäs ja liian itsevarma vaikutelma
- Pinnallinen, lyhytpinnainen, ei jaksa kuunnella,
- Vie ilman ja tilan
- Jättää muut ulkopuolelle

”Elämä on juhlaa ja minut on kutsuttu”

Vihreä - Vakaa ja ihmisläheinen

Tyyli:

Kuuntelee

Kyselee

Empaattinen

Vaikeaselkoinen

Hidas –

tarvitsee aikaa

- Rauhallinen, huomaavainen, antelias ja palvelualtis
- Sitkeä, periaatteellinen ja luotettava
- Ponnistelee luodakseen yhteyksiä
- Haluaa miellyttää, välttää konflikteja
- Arvostaa pysyvyyttä, karttaa muutosta
- Kuuntee, huolehtii, tukee
- Saamaton ja mukavuudenhaluinen
- Epämääräinen ja epäselvä
- Ei kerro omaa mielipidettään
- Muutosvastainen, saamaton

”Miten voin palvella?”

Tyyli:

Tieto on A&O

Selkeä

Yksityis-

kohtainen

Kriittinen

Valmistautunut

Sininen - Analyyttinen

- Tarkka, yksityiskohtainen, varovainen, puolueeton
- Harkitseva ja järjestelmällinen
- Kiinnostunut enemmän asioista kuin ihmisistä
- Varovainen, pää kylmänä, minimoi riskit
- Todisteet, faktat ja laatu tärkeitä
- Konservatiivinen: ”Historian valossa”
- Huomisesta ei voi tietää
- Epäilevä niuhottaja, kyseenalaistava, etäinen, viileä
- Pikkutarkka pilkunviilaaja
- Hidas nysväälä – tuleeko valmista?

”Mieluummin oikein kuin nopeasti”

Punainen/Keltainen

Keltainen/Punainen

Punainen/Sininen

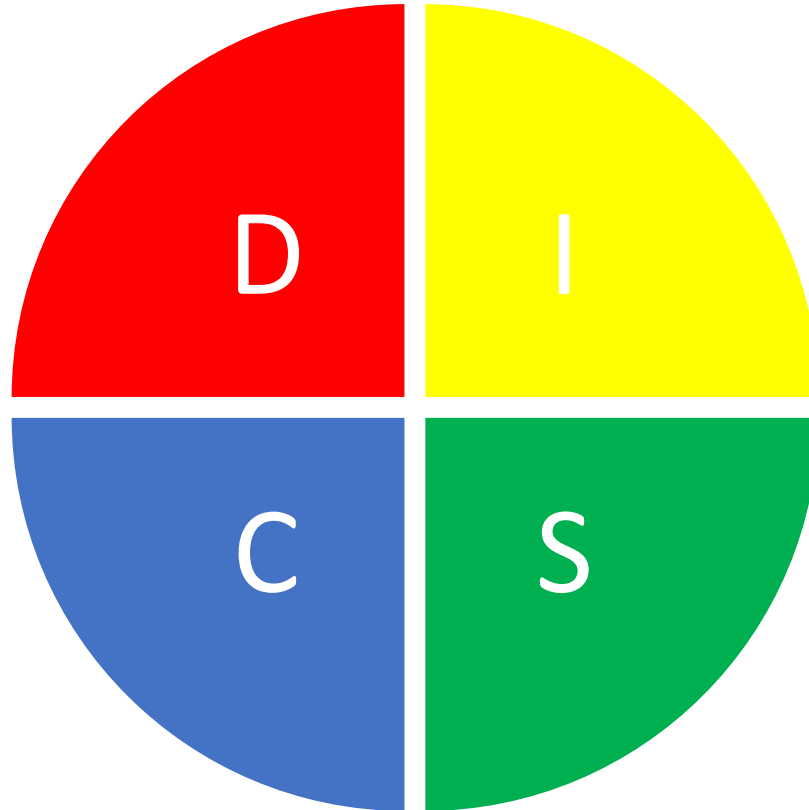
Keltainen/Vihreä

Sininen/Punainen

Vihreä/Keltainen

Sininen/ Vihreä

Vihreä/Sininen



Erilaisuuden voima

- Toisiaan täydentävät ominaisuudet
- Mahdollisuuksien yhteensovittaminen
- Oppiminen
- Työnjako
- Uudelleen organisointi

Erilaiset yhdessä – Riski ja mahdollisuus

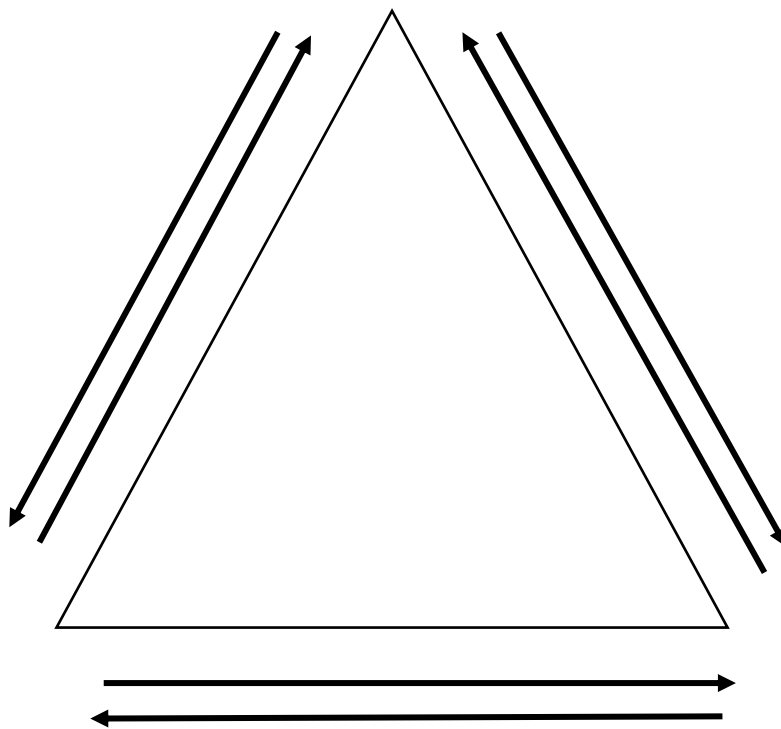
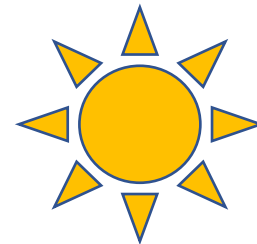
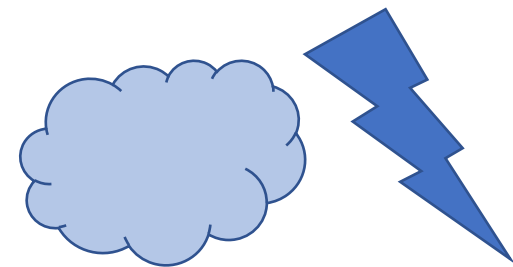
- Vaara ja vahvuus
- Ristiriita ja täydellisyys
- Jarru ja kaasua
- Yksityiskohdat ja kokonaisuus
- Hitaus ja nopeus
- Harkinta ja toiminta
- Ideat ja toteutus

Erilaiset persoonat – erilaiset toimintatavat

Tulkinat toisen käyttäytymisestä oman mittapuun perusteella:

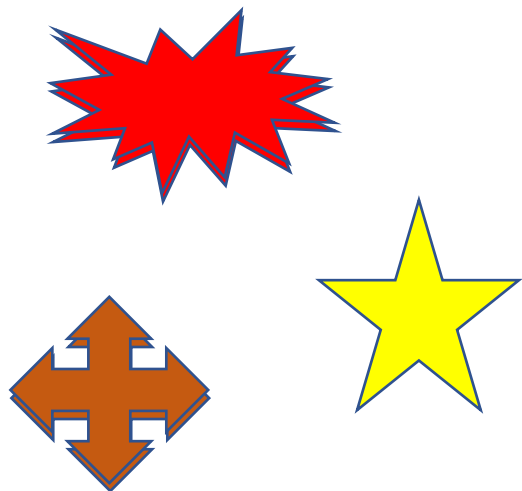
- Havainto: ”Toinen aloittaa työn hitaasti” (itse tartun ripeästi toimeen)
- Oma arvio: ”Toinen käyttäytyy väärällä tavalla”
- Oma tulkinta: ”Toinen tekee tavalla, jota itse en hyväksy” (vätystelee, väistelee)
 - Väärä tulkinta toisen toiminnasta
 - Oma (tunne)reaktio: ihmetys, **ärsyyntyminen**, **suuttumus**, pettymys, häpeä...

Ajatukset



Toiminta

Tunteet



Kognitiivinen kolmio

Tunteet

- Sähkökemiallinen ilmiö
 - Sähköimpulssi hermo- eli neuroniverkoissa
 - Välittäjäaineet, hormonit – kemiallinen reaktio
 - Dopamiini (mielihyvä, palkkiojärjestelmät)
 - Serotoniini (mielialojen säätely)
 - Oksitosiini (kiintymys, ahdistuksen ja pelkoreaktioiden lieventäjä)
 - Kortisoli ja adrenaliini (stressihormonit)
 - Testosteroni (aggressio)
- Manteliumake (syvällä aivoissa) kerää aistihavaintoja ja laukaisee tunnereaktioita, otsalohko käsittelee ja ohjaa tunteita
- Automaattiset tunteet ja tiedostetut tunteet

Tunteiden "anatomia"

- Syntyvät aivoissa yleismaailmallisten lainalaisuuksien mukaan
- Välttämättömiä (ihmis)lajin selviytymisen kannalta
- Reaktioita erilaisiin ympäristön ärsykkeisiin: vaarat, uhat, ravinto, lisääntyminen, turva, hoiva...
 - Taistele – pakene – leiki kuollutta!
- Kuusi perustunnetta:
 - Suru, inho, viha, pelko, hämmästys, mielihyvä
- Syntyvät tai syttyvät: aistihavainnot, ajatukset, assosiaatiot
- Tunteita voi tiedostaa, tarkkailla ja ymmärtää
- Tunteet kestävät aikansa – useimmiten lyhyen

Tunteet

- Erilainen tunneherkkyys -> tunteiden voimakkuus
 - Temperamentti (biologisen persoonallisuuden pohja)
- Vaikuttavat siihen, mitä huomaamme, tulkitsemme, muistamme ja unohdamme
- Tunteisiin vaikuttaa nopea ja tiedostamaton taipumus tulkita havaittuja asioita aiempien kokemusten tuottamien **uskomusten** mukaisesti
- Keho ja mieli jatkuvassa yhteydessä (biologia)
- Kehossa syntyy kehon toimintaan vaikuttavia tunnekokemuksia
 - Näлкä ja kylläisyys, kylmä ja kuuma, väsymys ja lepo -> tunteet
 - Syke

Hankalat tunnetilat

- Tunne on liian vaikea käsiteltäväksi
- Tunne peittyi jollakin toisella tunteella
 - Esim. häpeä tai nolous vihan tunteeseen -> vihasta voimaa
- Vanhempi ohittaa lapsen tunteet, joita ei itse osaa käsitellä
 - Vaikeus kestää lapsen negatiivisia tunteita
 - Lapsen kokemusten mitätöinti: ”Lapsi on väärässä” tai ”Lapsen kokemus ei ole sosiaalisesti hyväksyttävä” ”Lapsen kokemus johtuu hänen ei-hyväksyttävistä ominaisuuksistaan”
- Syyllistäminen, moittiminen
- Voimakkaat tunteet
 - sumentavat tavoitteet - estävät tekemästä sitä, mikä toimii
 - kiilaavat ohi ajattelun ja hämärtävät kuvan, peittävät perimmäiset tavoitteet

Ajatukset

- Aivot tuottavat ajatuksia keskeytymättä
- 40 000 – 60 000 / päivä
- Taipumus uskoa ajatuksemme totuudeksi
- Kaikki ajatukset eivät ole totta – voivat perustua tulkintaamme
- Ajatukset auttavat sanallistamaan, selittämään, analysoimaan ja arvioimaan havaintoja ja tunteita sekä ohjaamaan toimintaa

Havainnointi ja tunnistaminen

- Tunteiden ja ajatusten tutkailu, havainnointi ja sanoittaminen eli kuvailu
 - Auttaa erottamaan sen, mitä havaitsemme, siitä, mitä emme havaitse
 - Tunne, jota ei tunnista, ohjaa toimintaa
- Havainnointi antaa mahdollisuuden tarkkailla tuntemusta etäämmältä
 - Omia ajatuksiaan ja tunteitaan voi kuvailla - sanoittaminen
 - Toisen ajatuksia ja tunteita ei voi kuvailla – ainoastaan sitä, mitä itse luulee ja miten se vaikuttaa omiin ajatuksiin ja tunteisiin -> reaktioihin
- Tunteen tunnistaminen mahdollistuu

Tunnetaidot

1. Pysähdy ja havainnoi:

- Kuvaile tunteita ja ajatuksia

2. Tunnista tunne

- Pyri olemaan neutraali

3. Nimeä tunne

- Laimentaa ja tynnyttää

4. Hyväksy tunne

5. Pohdi, onko tunne hyödyllinen juuri nyt

- Hyödyllinen: Miten **auttaa toimimaan**? Mitä pitää **muuttaa**?
- Ei hyötyä: Miten **voit irrottaa** tunteesta

Toiminta

- Kysymysketju:
 - Mikä kyseisen tunteen tai reaktion herätti ja käynnisti? Mitä tapahtui? Miten tilanne eteni? Mitä tunteita ja missä järjestyksessä ne etenivät?
- Yllykkeeseen reagoimisen lieventäminen
 - Havainnointi, kuvailu, asioiden toteaminen
-> psykologinen joustavuus lisääntyy
 - Tunteen hyväksyminen sellaisena kuin se on – mikään tunne tai mielentila ei ole pysyvä vaan ohimenevä

Toiminta – vastuu tunteista

- Kaikkeen emme voi vaikuttaa
 - Voimme valita sen, miten itse reagoimme
 - Kannamme vastuun omista tunteistamme ja reaktioistamme
 - Kun otamme vastuun omista tunteistamme, saamme myös täyden vallan omiin tunteisiimme.

Tavoite - toiminta

- Aseta tavoite – Kirjoita se näkyviin!
 - ”On todella vaikeaa tehdä sitä, mikä toimii jossakin tilanteessa, jos ei tiedä, mitä itse tavoittelee.”
 - Ole rehellinen
- Arvioi:
 - Tee sitä, mikä toimii
 - Lopeta sen tekeminen, mikä ei toimi
 - Kokeile tehdä jotakin muuta
- Irrottaudu hetkeksi
- Vie itsesi paikkaan tai mielentilaan, jossa olo helpottuu
- Liiku tai tee fyysistä työtä - tuuleta stressihormonit elimistöstä

A close-up photograph of a forest floor. The foreground is dominated by a dense carpet of moss in various shades of green and yellow-green, interspersed with numerous dry, brown pine needles. Some taller, thin, light-colored stalks or stems rise from the moss. The background is softly blurred, showing more of the forest floor and the trunks of trees in the distance, creating a sense of depth and a peaceful, natural atmosphere.

**Mene metsään!
Hengitä!**

Lähteet

- Riso, D.R. - Hudson, R. 2018: Enneagrammin viisaus, Opas yhdeksään persoonallisuustyyppiin sekä Taivainen, S. 2017: Hyvissä väleissä. Hyödynnä enneagrammia arjessa
- Nummenmaa, L. 2019: Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä
- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. ja Tsokkinen A-L. 2022: Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville
- Erikson, T. 2018: Idiootit ympärilläni
- Internetsivustot:
 - <https://discprofiili.fi>
 - www.16personalities.com
 - www.duunitori.fi
 - www.evermind.fi
 - www.duodecimlehti.fi
 - www.mielenihmeet.fi