

3.3. Arvot

”Hyvä elämä on syvää elämää” (Maaret Kallio, 2020)

Edellisessä luvussa tutustuimme Dan McAdamsin malliin (1995) ihmisen persoonallisuudesta. Mallin toinen taso koostuu ihmiselle tyypillisistä sopeutumistavoista, esimerkiksi motiiveista, tavoitteista ja arvoista. Arvot ja tavoitteet ovat ihmisen elämän kompassi. Arvot vastaavat kysymykseen **”mikä on minulle tärkeää”** ja **”miten elän”**? Tavoitteet taas vastaavat kysymykseen **”mihin olen matkalla”**? Arvot siis kertovat siitä, miten haluaa elää ja suunnata kohti tavoitteitaan. Todelliset arvot näkyvät valinnoissa, joita ihminen tekee, ja tavassa, jolla hän toimii. Omaa elämää voi elää monella tavalla hyvin, ja olennaista on tunnistaa, mikä tapa on itselle tärkeä. Omien arvojen tunnistaminen ja niiden mukaisen elämän eläminen vaikuttaisi olevan paitsi hyvinvoinnin, myös fyysisen terveyden kannalta merkityksellistä. Koko ajan ymmärretään lisää siitä, miten se muun muassa suojaa aivoissa tapahtuvilta haitallisilta muutosprosesseilta (4). Arto Pietikäinen avaa kirjassaan *”Kohti arvoitasi – suuntaa mielekkäisiin muutoksiin”* (2014, s. 39) neljä erilaista tapaa, joilla omia arvojaan voi kirkastaa:

- 1) Elämäalueiden läpikäyminen: mitkä elämän osa-alueet ja mitkä asiat näillä osa-alueilla ovat tärkeitä?
- 2) Johtavien periaatteiden pohtiminen: minkälaiset periaatteet ohjaavat käyttäytymistä suhteessa muihin ihmisiin, luontoon, yhteisöön ja itseen?
- 3) Itsen pohtiminen: millainen ihminen haluaa olla kaikkein eniten, mitä haluaisi itsestä muistella?
- 4) Intuitio, elämäntunne ja elämäkokemukset: mistä ihminen todella välittää?



Kun tavoitteet ovat linjassa omien arvojen kanssa, sitoutuminen tavoitteiden saavuttamiseen vahvistuu. Korkean suorituskyvyn saavuttaminen alalla kuin alalla vaatii kovaa työtä. Esimerkiksi ajoittain todella rankkaa, tylsää tai muutoin kuluttavaa työskentelyä sekä vastoinkäymisten sietämistä. Ihminen haluaa todennäköisemmin sitoutua työskentelyyn, ja jaksaa ponnistella kohti tavoitteitaan, mikäli toiminta on itse valittua ja pohjautuu omiin arvoihin.

Luvun edellisessä osassa esitellyn Natalia Stambulovan (2010) viiden askeleen urasiirtymien mallin kolmas askel on nykytilanteen kartoitus. Se sopii erinomaisesti omien arvojen kirkastamiseen kenelle tahansa. Lukija voi nyt halutessaan pysähtyä hetkeksi pohtimaan omaa elämäntilannettaan mallin avulla. Malli on esiteltyä kokonaisuudessaan verkkomateriaalissa.

Pysähdy pohtimaan:

STAMBULOVAN MALLIN 3. VAIHE – NYKYTILANTEEN KARTOITUS (mukaiillen Stambulova, 2010)

Pohdi, mitkä ovat elämäsi eri osa-alueet tällä hetkellä. Kirjoita ne alle ensimmäisille viivoille, järjestyksellä ei tässä vaiheessa ole väliä. Voit myös halutessasi erotella kaksi asiaa samalta osa-alueelta erillisiksi, esimerkiksi: "Läheiset ihmiset" = Seurustelukumppani ja toisena osa-alueena vanhemmat. Kirjaa niin monta osa-aluetta kuin haluat. Lisää tarvittaessa viivoja.

| | 1. arviointi | 2. arviointi | 3. arviointi |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| Osa-alue: _____ | _____ | _____ | _____ |
| Osa-alue: _____ | _____ | _____ | _____ |
| Osa-alue: _____ | _____ | _____ | _____ |
| Osa-alue: _____ | _____ | _____ | _____ |
| Osa-alue: _____ | _____ | _____ | _____ |
| Osa-alue: _____ | _____ | _____ | _____ |
| Osa-alue: _____ | _____ | _____ | _____ |
| Osa-alue: _____ | _____ | _____ | _____ |

- Arvioi nyt merkitsemäsi osa-alueet ensimmäisille arviointiviivoille sen mukaan, **kuinka tärkeitä ne ovat** sinulle. Aloita arvosanasta 1 ja jatka niin pitkälle kuin sinulla on arvioitavia osa-alueita. Anna arvosana 1 sille osa-alueelle, joka on sinulle kaikkein tärkein, arvosana 2 seuraavaksi tärkeimmälle jne.

- Arvioi sitten vastaavalla tavalla toisille arviointiviivoille, **kuinka paljon aikaa kulutat** kyseiseen osa-alueeseen. Eli anna numero 1 sille osa-alueelle, johon kulutat kaikkein eniten aikaa jne.

- Arvioi kolmansille arviointiviivoille, **kuinka paljon stressiä** osa-alueet sinulle tuottavat. Eli anna numero 1 sille osa-alueelle, joka tuottaa sinulle eniten stressiä jne.

- Lopuksi analysoi arviointejasi. Kysy itseltäsi esimerkiksi:

- Käytätkö riittävästi aikaa tärkeimpiin elämäsi osa-alueisiin?
- Kuinka stressaavia elämäsi eri tavoin tärkeät osa-alueet ovat? Miksi?
- Oletko tyytyväinen osa-alueidesi järjestykseen eri arviointien perusteella ja niitä vertailllessasi?
- Onko osa-alueiden tärkeysjärjestys sinun itsesi valitsema vai vaikuttuvatko arviointisi jonkin ulkopuolisen tahon määräämänä?