

3.3 Tunneäly

Tunteet kulkevat mukana missä ikinä kuljetkin ja vaikuttavat sinuun koko ajan ja monella tapaa, paljon enemmän kuin mitä huomaat. Tunteet vaikuttavat keskeisesti siihen millaisista asioista ja ihmisistä pidät, millaisia asioita tavoittelet ja millaisia valintoja elämässäsi teet. Ne ovat hiljainen ääni, joka ohjaa sinua, kun mietit uravalintoja, ihmissuhteita, harrastuksia ja elämän suuria ja pieniä ratkaisuja. Tunteet vaikuttavat ajattelukykyysi, energiatasoosi, sosiaalisuuteesi, fyysiseen terveyteesi ja jopa elinikäsi. Tunteet vaikuttavat siis oikeastaan ihan kaikkeen inhimilliseen toimintaan.

Tunteet ovat jatkuvasti vaihtelevia, muuttuvia ja usein niitä on monta päällekkäin. Tunteet kietoutuvat keskenään jatkuvaksi virraksi, josta on vaikea saada selkoa. Tunteet tulevat ja menevät. Kun joku tunne jää hetkeksi tulee siitä mieliala. Tämä vaikeuttaa tunteiden tunnistamista. Tarkastelemalla tunteita yksi kerrallaan asiaan voi saada selkeyttä. Tunteiden virrasta saa paremman kuvan, kun katsoo yksitellen tunteita, joista virta koostuu ja miten kukin tunne meihin vaikuttaa. Ensimmäinen askel tunteiden säätelyyn on huomioida ja tunnistaa tunteita. Miten tiettyyn tunteeseen tultiin ja minne se vei. Ja siitä alkaa matka tunneälykkyyteen, jota voi kehittää elämän loppuun saakka.

Työelämän säännöt ovat muuttumassa. Meitä arvioidaan uuden mittapuun mukaan; enää eivät riitä pelkkä älykkyys, tietotaito ja se mitä koulussa opimme, vaan tarvitsemme myös kykyä tulla toimeen itsemme ja toisten kanssa. Uuden mittapuun mukaan voidaan pitää jotakuinkin selvänä, että meillä on tarpeeksi älynlahjoja ja teknistä tietotaitoa työtämme varten. Sen sijaan uusi ajattelu keskittyy henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, kuten aloitekykyyn ja empatiaan, sopeutuvaisuuteen ja suostuttelutaitoon.

Tunneälyn määritelmä

Daniel Goleman nosti 1900 luvun lopulla esille ajatuksen, että ihmisen menestymistä opinnoissa, töissä, saati elämässä yleensä, ei ratkaise hänen älykkyysosamääränsä, vaan yhtä tärkeässä roolissa on tunneäly.

Hän määritteli tunneälyn seuraavasti: "Tunneälykkyyttä on tiedostaa oma persoona ja tunnetila ja johtaa käyttäytymistä tilannetta ja tavoitetta kunnioittaen."

Tässä tunneälyn ymmärryksen lisäämiseksi vielä kolmen hieman erilaisen näkökulman omaavan tunnustetun tutkijan/ryhmän määritelmä tunneälystä:

- Kyky havainnoida ja tunnistaa omia ja muiden tuntemuksia ja tunteita, erottaa ne toisistaan, arvioida niitä ja käyttää tätä tietoa ohjaamaan omaa ajattelua ja tekoja. (Salovey & Mayer, 1990)

- Valmius havainnoida omia ja muiden tunteita motivoidaksemme itseämme ja hallitaksemme tunteita itsessämme ja suhteissamme. (Goleman, 1998)
- Monitahoinen kokoelma toisiinsa liittyviä tunteita, henkilökohtaisia ja sosiaalisia valmiuksia, jotka vaikuttavat meidän kykyymme tehokkaasti pärjätä päivittäisten haasteiden ja paineiden kanssa. (Bar-On, 2000)

Tunneälykyys työyhteisössä

Tunneälykkyyttä työyhteisössä voisi kuvailla seuraavasti:

- Itsensä tuntemista ja hyväksymistä
- Oman käyttäytymisen johtamista
- Toisten käyttäytymisen ymmärtämistä
- Hyvään vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön pyrkimistä

Tunneälyn avaintaidot

Tunneälyyn liittyy Golemanin mukaan viisi emotionaalista ja sosiaalista avaintaitoa työelämässä. Nämä viisi tekijää selvittävät parhaiten, miten ja miksi näistä kyvyistä on hyötyä työelämässä.

1. Tietoisuus itsestä = Mitä tunnen, millä tuulella olen sekä miten nämä vaikuttavat muihin. Reaaliaikainen tieto omista tunteista ja kyky käyttää niitä hyväksi päätöksenteossa; tarkka käsitys omista taidoista ja todellisuuteen perustuva itseluottamus.

2. Itsekontrolli = Kyky kontrolloida ja kohdentaa reaktioita, siirtää päätöstä reagoinnista rationaaliseen. Tunteiden käsitteleminen niin, etteivät ne haittaa tehtävien suorittamista vaan helpottavat sitä; tunnollisuus ja mielihyvän lykkääminen tavoitteisiin pyrkiessä; toipuminen ahdistavista tunteista.

3. Motivaatio = Sitkeys, energisyys ja intohimo tekemiseen, ei rahaan tai asemaan. Kyky saada elämän syvimmistä tarpeista voimaa, joka innostaa ja ohjaa päämäärien tavoittelussa, auttaa aloitekykyisyyteen, rohkaisee kehitysponnisteluissa ja kasvattaa sisua.

4. Empaattisuus = Ymmärrys muiden tunteita kohtaan ja kyky toimia ne huomioiden. Tajua lähimmäisten tunteista, kyky nähdä asiat heidän kannaltaan sekä taito luoda yhteishenkeä ja -ymmärrystä monenlaisten ihmisten kanssa.

5. Sosiaaliset taidot = Suhteiden ja verkostojen rakentamisen ja hyvä ylläpidon taito. Ihmissuhteisiin liittyvien tunteiden taitava käsittely sekä sosiaalisten tilanteiden ja verkostojen taju, sujuva vuorovaikutus, näiden kykyjen käyttö työelämässä.

Tunneälyä voi kehittää läpi elämän

Hyvä uutinen on se, että, ja että ihmisen on mahdollista oppia kohtaamaan omia ja toisten tunteita paremmin, ja tunneälyn kehittämisen voi aloittaa milloin tahansa.

Tunneosaamisen oppiminen käynnistyy lähes poikkeuksetta tutustumalla omaan itseensä. On olemassa monia keinoja auttaa ihmistä ymmärtämään paremmin omaa sisäistä maailmaa, mieltymyksiä, voimavaroja ja intuitioita.

Tarkkaile itseäsi

Ihminen voi saada tietoa itsestään myös tarkkailemalla itseään monin eri tavoin. Voit esimerkiksi varata itsellesi joka päivä pienen hetken, jolloin reflektoit omia tunteitasi ja tekojasi. Asioiden kirjaaminen päiväkirjaan voi vahvistaa oppimista.

Harjoittele pois oppimista

Koska kyse on usein vanhoista tavoista poisoppimisesta, on harjoittelu tunneosaamisen oppimisen keskiössä. Henkilö pyrkii pääsemään eroon vanhoista ajatus-, tunne- ja käytösmaalleistaan samalla kehittäen ja vahvistaen uusia toimintatapoja. Tämä muutos vaatii jatkuvaa harjoittelua useiden kuukausien ajan. Vasta pitkällisen harjoittelun tuloksena voi uusista käyttäytymismalleista tulla ihmiselle luontaisia tapoja toimia jopa yllättävissä ja stressaavissa tilanteissa.

Palautte on tehokkain tapa oppia

Palautteen saaminen on tärkeä osa tunneälykkyyttä kehitettäessä. Kun henkilöt harjoittelevat uusia taitojaan, on heidän tärkeää saada palautetta suorituksistaan. On hyvä löytää itselleen peili, ihminen tai ihmisiä, jotka rohkeasti ja kannustavasti auttavat sinua kehittämään itsetuntemustasi tarjoamalla ajatuksiaan ja tulkintojaan siitä, miten näyttäytyt muille ihmisille. Kun olet itse palautteen antajana, aloita aina antamalla palautetta tavalla, joka nostattaa itseluottamusta. Osoita positiiviset asiat, joita toinen teki ja ehdota, miten hän voisi ensi kerralla onnistua vielä paremmin.

Valmistaudu takaiskuihin

Valmista itsesi takaiskujen ja pettymysten varalle. Ole kärsivällinen. Tunnista tilanteissa, mitä ajattelet ja tunnet. Takaiskuja ei voi välttää. Mieti erilaisia tapoja kohdata niitä ja harjoittele arjessa takaiskun osuessa kohdalle. Miten meni tällä kerralla, miten reagoit, ja olisitko voinut reagoida toisella tavalla, joka olisi ollut sinulle hedelmällisempi.

“Tunneälykkyyys jalostuu itsetietoisuudesta – omien vahvuuksien ja haasteiden ymmärtämisestä.”

Kehitä tunneälykkyyttä

Tunnista tunteita ja mielialoja → Sanallista tunteita → Löydä keino säädellä tunteita → Ota aikaa ja tutki tunteiden takaa löytyvä tarve.

Lähteet:

Rantanen Jarkko, 2013, Vaikuta tunteisiin

Rantanen Jarkko, 2011, Tunteella! – lisää voimaa tekemiseen

Daniel Goleman, 2012, Tunneäly työelämässä

Kari. I. Mattila, Johtajuustaito.fi

EBW (Emotions and Behavior at Work) <https://www.ebwonline.com/>