

Lisääkö ratkaisukeskeinen pessimismi hyvinvointia?

yliopistonlehtori Maija Saviniemi, Oulun yliopisto

luento Tampereen yliopiston

”Pedagoginen hyvinvointi” -webinaarisarjassa 23.4.2024

Mielikuva- harjoitus

- Mitä sinulle tulee tästä kuvasta ensimmäiseksi mieleen?
- Kerro vastaus halutessasi chatissä.
- Mitä minulle mahtoi tulla mieleen?



Minä, pessimismipedagogi

*"Täydellisyyteen kannattaa aina pyrkiä.
Siellä on tilaa kaikille, mutta ei vielä ketään."*

Maijan ajatelmavihkosta 1992–2004

"Kasin suoritus riittää."

Maijan lukema sitaatti 2010-luvulta

Pessimisti vs. optimisti

Pessimisti

Optimisti

Kuka?

Miksi?

Kuka

vastaa?

Miten?

Millä
ajalla?

Kiva
idea!

Kyllä se
siitä!

Hyvä tästä
tulee!

Aika
hoitaa!

Pessimisti poikkeusaikana?

Lähde: Yle

Lähde: Facebook

Etäpalaverit on kuin vanhan ajan spiritismi-istunto.



"Anneli, ootko siellä? Anna meidän kuulla sinut. Esa, emme näe sinua, anna jokin merkki jos kuulet meidät!"

Korona kyllästyttää ja pelottaa, mutta on vaan kestettävä.

Psyykkisesti tästä ajasta selviää parhaiten pessimisti.

Väestöliiton johtava asiantuntija, psykoterapeutti **Heli Vaaranen** perustelee näkemystään.

– Pessimisti on aina valmis täydelliseen katastrofiin. Hän ei odota liikaa ja selviää sillä. Siksi hän ottaa myös tämän ajan rauhallisemmin.

Optimistilla on Vaarasan mukaan pelottavampaa. Hän hätäntyy, kun ei voi vain iloisesti sanoa, että kaikki järjestyy, kun vastassa on äkkiä epätietoisuus.

Erilaisuus työyhteisössä

- Sovellus vanhasta tarinasta:
 - *Rakkaat eläimeni – apina, kissa, etana, lintu, elefantti, hylje, kala sekä sammakko – annan teille saman tehtävän: kiivetkää puuhun, sanoi sirkustirehtööri.*
- ”Temperamentilla on biologinen pohja. Kun laumassa oli erilaisia yksilöitä, se takasi joukon selviytymisen.” (kehityspsykologi Niina Komsa)

Pessimismipedagogiikan teesit

(Maikkola, Saviniemi & Vaskuri)

1. Tunteet ovat sallittuja.
2. Armollisuus on välttämätöntä.
3. Luottamuksellisessa ilmapiirissä voi jakaa epäonnistumisia.
4. Pilke silmäkulmassa saattaa auttaa epäonnistumisten käsittelyssä.



Kuva: Valtteri Skantsi

Esimerkki elektroniikka-alalta

- Reklamaatioilla valvotaan työn laatua kumpaankin suuntaan.
 - Jos yhtään palautusta ei tule, työ tehdään liian hyvin.
 - Ylilaatua ei kannata tehdä.
- Määritetään työn rajat: huonompikin kelpaa.
- Työn käytäntöjä muutetaan niin, että laatu saadaan pysymään tasaisena, muttei liian hyvänä.
- Muutosten ansiosta tuotteen läpimenoaika tehtaan läpi nopeutuu.
 - Myytävien määrä nousee.
 - Hintaa on sama joka kappaleessa; hyviä ei tule joka päivä.

Ratkaisukeskeinen pessimismi

- Aivan kuten Etelä-Pohjanmaalla on positiivista kateutta, voisi kenties väittää, että on olemassa positiivista pessimismiiä.
- Negatiivinen pessimisti ehkä vain kääntää kylkeä sohvalla ja luovuttaa.
- Positiivinen pessimisti saattaa sen sijaan lähteä kokeilemaan, millä tavalla hän tällä kertaa epäonnistuu.
- Voisiko sitä nimittää jopa **ratkaisukeskeiseksi** pessimismiksi?

3 konkreettista vinkkiä opettajalle

1. Valitse taistelusi.
2. Usko, että päivään mahtuu vain 1–3 isoa asiaa.
3. Mieti, teetkö mitään sanalla *kiire*.

3 konkreettista vinkkiä opiskelijalle

1. Paloittele tehtävät mahdollisimman pieniksi.
2. Älä tingi vapaa-ajasta.
3. Pyydä tarvittaessa opettajalta neuvoa.

<https://www.santalahtikustannus.fi/7323>



Kiitos.

