

SISÄLLYS

UTELIAISUUDEN MATKA ALKAA.....	7
--------------------------------	---

KUINKA HYÖDYNTÄÄ UTELIAISUUTTA, VAIKKA MIELEN MEKANISMIT JARRUTTAVAT OPPIMISTA?.....	15
---	----

Uteliaisuuden porttiteoria.....	19
<i>Heräävä uteliaisuus.....</i>	19
<i>Sinnikäs uteliaisuus.....</i>	23
Laiska mieli haastaa uteliaisuuden taidon.....	29
Osaamisen edut.....	35
Osaamisen tunnistaminen.....	39
Kun oppiminen on tietämistä tärkeämpää – kolme uteliaisuuden kohdetta.....	44

VALJASTA UTELIAISUUS ASIAANTUNTEMUKSEN KEHITTÄMISEEN.....	47
---	----

Vino mieli voi viettää harhaan.....	49
<i>Vahvistusharha.....</i>	52
<i>Pätevyyysharha.....</i>	52
Uteliaisuuden taito tekoina.....	55
<i>Hanki tietoa taitavasti – tiedon työstäminen ja tekeytyminen.....</i>	58
<i>Etsi merkityksiä – tiedon kokeileminen.....</i>	69
<i>Tarkastele yksin ja yhdessä – toiminnan reflektio.....</i>	74
Kokoavasti: uteliaisuus ja asiantuntemus.....	82

TARTU UTELIAISUUTEEN ITSETUNTEMUKSEN KEHITTÄMISEKSI.....	85
Varovainen mieli pyrkii suojelemaan meitä.....	88
Paluu sisäisten mallien äärelle.....	91
Motivaation peruskysymykset.....	96
<i>Haluatko?</i>	101
<i>Pystytkö?</i>	103
<i>Näkemys omasta oppimiskyvystä</i>	105
<i>Pystyvyyden ja haasteen sopiva suhde</i>	109
<i>Voimavarojen ja kuormituksen tasapaino</i>	112
<i>Uskallatko?</i>	116
<i>Hyväksynnän tarve</i>	117
<i>Psykologinen turvallisuus</i>	123
Kokoavasti: uteliaisuus ja itsetuntemus.....	132
 PYRI UTELIAISUUTEEN TUNTEAKSESI MUIDEN TARPEET.....	 135
Minäkeskeinen mieli saattaa sivuuttaa muut.....	138
Uteliaisuus tekoina, kun kohteena ovat toisen tarpeet.....	142
<i>Pysähtyminen</i>	145
<i>Kysyminen ja kuunteleminen</i>	146
Uteliaisuuden kohteena toisen osaaminen.....	153
<i>Yhteinen ongelmanratkaisu</i>	155
<i>Hajautettu osaaminen</i>	158
Kokoavasti: utelias suhtautuminen toiseen.....	161
 UTELIAISUUDEN MATKA PÄÄTTYY.....	 163
 KIITOKSET.....	 167
 LÄHTEET.....	 169

UTELIAISUUDEN MATKA ALKAA

Uteliaisuus on aliarvostettu luonnonvara, vaikka hyödyimme siitä valtavasti päivittäin. Kokeilet uutta ruokalajia lounasravintolassa ja yllätyt iloisesti. Keskustelet kollegan kanssa kahvipöydässä ja oivallat jotain niin tajunnanräjäyttävää, että se muuttaa tapasi tehdä työtä. Uppoudut tuntikausiksi tutkimaan ja hakemaan tietoa. Testaat uutta työvälinettä ja hämmästyit sen hyödyistä. Keksit ratkaisun ongelmaan, jota olet pähkäillyt päiväkausia. Opit jotain, mitä et koskaan olisi uskonut oppivasi. Ymmärrät maailmaa, itseäsi ja muita ihmisiä päivä päivältä paremmin.

Olemme virittyneet olemaan uteliaita. Janoamme oivalluksia ja yllättymistä. Haluamme ihmetellä, kokeilla, rakentaa, purkaa, selvittää ja tutkia. Meillä on valtava kapasiteetti oppia ja ratkaista mutkikkaitakin ongelmia.

Uteliaisuus ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys, kuten aremme usein osoittaa. Luet kirjan toisensa perään niin, että muistat ainoastaan asiat, jotka tiesit jo alun perinkin. Osal-

listut kaikkiin yhteisiin kehittämisen hetkiin, mutta käperyt tiukasti puolustuskannalle. Sivuuat keskustelukumppanisi esittämän eriävän mielipiteen, koska sen syvällinen ymmärtäminen tuntuu liian vaivalloiselta. Uskot tietäväsi, millainen itse olet ja millainen kumppanisi on. Päädyt toimimaan samalla tavalla kuin ennenkin, koska se on helppoa ja tuntuu vaarattomammalta.

Uteliaisuuden rinnalla ihmiselle on luontaista myös laiskuus ja turvallisuushakuisuus. Kun olemme jotain oppineet, emme siitä suosiolla luovu. Tietäminen tarjoaa lupauksen hallinnantunteesta monimutkaisessa maailmassa. Saatamme myös sitoa osaamiseen ammatti-identiteettimme ja omanarvon tunteemme. ”Tämän tiedän ja tämän osaan, joten voin tuntea olevani hyvä ja hyödyllinen.”

Vaikka ymmärtäisimme, mitä tekoja uteliaisuus vaatii, saattavat oppimisen hetket jäädä ontoiksi kuoriksi. Miksi emme nauti täysin rinnoin uteliaisuuden riemusta? Miksi emme aina halua ymmärtää paremmin?

Jos emme kurkista arkisia valintoja tekevän ihmisen simpään, jää meiltä huomaamatta, miten monimutkainen ja haastava mutta upea kokonaisuus oppiminen onkaan. Tämä kirja selittää, mitä meissä tapahtuu oppimisen hetkellä, kuinka voimme valita uteliaisuuden toimintaamme ohjaavaksi ajuriksi, jotta oppimista todella tapahtuu, ja kuinka taklaamme oppimista haastavat psykologiset esteet. Tässä kirjassa uteliaisuutta käsitellään siis käyttäytymismallina,

ei persoonallisuuden piirteenä. Uteliaisuus on taito, jota voi kehittää, ei pysyvä ominaisuus.

Suuri osa ihmisistä kokee uteliaisuuden omaa työtään tai vaikkapa harrastustaan kohtaan tärkeäksi hyvinvoinnin lähteeksi. Todennäköisesti se on tärkeää myös sinulle, koska olet tarttunut tähän kirjaan. Uteliaisuus avaa meille uudenlaisen mahdollisuuden kehittyä. Keskeneräisyys ei silloin ole enää heikkoutta vaan vastaläake leipiintymiselle. Uskaltaudumme jättämään tutun ja turvallisen rutiiniosaamisen ja ottamaan riskejä, vaikka se aiheuttaisi ajoittain epämuavuutta ja epävarmuutta. Samalla saamme elämäämme oivalluksen ja yllättymisen hetkiä – oppimisen iloa.

Keskeinen kysymys kuuluukin: Kuinka yhdistetään halu olla osaava ja halu olla utelias? Kuinka löytyy tasapaino varman suorittamisen ja epätasaisen oppimisen välillä? Tämän kirjan avulla opit hahmottamaan nykyisen osaamisesi paremmin ja rakentamaan rinnalle uteliaisuuden taidon. Opit tunnistamaan taidokkaat ajatusrakennelmat, joita olet elämäsi aikana nikkaroinut ja jotka ohjaavat toimintaasi. Opit antamaan arvoa ja tunnustusta sille osalle itseäsi, jolle usein olet sokea ja jota pidät itsestäänselvyytenä. Kirjan tarkoitus on tehdä sisäistä maailmaasi näkyväksi ja vahvistaa kykyäsi irrottautua syvään juurtuneen ajattelun otteesta. Tavoitteena on rohkaista jokaista olemaan utelias ja oppimaan uutta omasta työstä, itsestä ja muista ihmisistä.

.....

Toivon tämän kirjan auttavan sinua kehittämään uteliaisuuden taitoasi, mutta samalla se on uteliaisuuden väline myös minulle itselleni. Kirjan kirjoittaminen vaatii jatkuvaa tanssahtelua varmuuden ja epävarmuuden välillä, tietämisen ja oppimisen välisiä uusia askelkuvioita. Nämä askelkuviot sijoittuvat pääosin kotimme saunamökkiin, jonne olen yllättäen päätenyt perin oudossa tilanteessa.

”Tee sitä, missä olet hyvä.” Olen kuullut tämän neuvon lukuisia kertoja ja olen jopa sanonut niin itse. Siitä huolimatta istun työpöytäni ääressä ja pälyilen vuoroin tietokoneelle ilmestyviä sanoja ja vuoroin ikkunasta näkyvää pihakoivua. Olen juuri aloittanut kirjan kirjoittamisen enkä missään nimessä ole vahvuusalueellani.

Kun minulta kysytään, kuinka kirjan kirjoittaminen on lähtenyt käyntiin, sanon usein, että saa nähdä, millainen siitä tulee. Ehkä upea, ehkä varsin vaatimaton. Tätä pidetään typeränä vastauksena. Minua syytetään itseni vähättelystä ja kehoitetaan pysymään hiljaa: ”Älä nyt ainakaan sano ääneen, vaikka ajattelisitkin noin. Sano ennemmin, että siitä tulee sensaatiomainen, ihan loistava.” Mutta eihän Kolumbuskaan tiennyt etukäteen, mitä tulee löytämään vai löytääkö mitään ylipäätään. Vahva aavistus hänellä silti varmasti oli, että mahdollisuudet johonkin upeaan ovat olemassa. Ja niin on minullakin.

Uteliaisuus avaa uuden maailman. Houkuttelee etsimään, ihmettelemään, helistämään ja horjuttamaan. Uteliaisuus on kuraista kokeilua. Tutkimista, mitä tapahtuu. Jännittävää reunalla oloa.

Parhaimmillaan uteliaisuus kukoistaa osaamisen ja uuden oppimisen rajapinnalla, kuten minulla nyt. Haluan jakaa kirjan avulla osaamistani oppimisen psykologiasta, jota olen psykologin työssäni kartuttanut vuosien ajan. Ainoana tavoitteena se kuitenkin kuulostaa korviini järkyttävän tylsästä. Onneksi käsillä on myös jotain aivan uutta – konkreettinen kirjan kirjoittamisen haaste. Se on täydellinen tutkimusmatka. Ja tutkimusmatkalle lähtiessä on mahdotonta tietää, mihin päättyy.

Tutkimusmatkoissa on myös se ominaisuus, että jälkeenpäin ne näyttävät ilmeisiltä. Näemme lopputuloksen emmekä matkaa. Kun tämä kirja on valmis, siihen voi suhtautua yhtä mekanistisesti. Tällöin käyttäytyminen on vain yksittäisten ilmiselvien tekojen kuvausta. Piiloon jää kaikki se, mitä sisällämme tapahtuu näiden hetkien keskellä. Voimme todeta, että kirjan kirjoittaminen on kustannussopimuksen hankkimista, sanojen peräkkäin laittamista, palautteen kuuntelua, muokkaamista ja lopulta painokoneen hurinaa. Todellisuudessa takana on lukuisia hetkiä, joissa uteliaisuuteni ja oppimishaluni ovat olleet koetuksella. Myös minä olen altis mielen mekanismeille, psykologisille esteille, jotka haastavat uteliaisuuttani. Laiska mieli on houkutellut minua tekemään jotain helpompaa. Varoittava mieli taas on muistutellut minua siitä, kuinka saatan pettyä itseeni tai menettää kasvoni muiden silmissä. Koska kirja kuitenkin on nyt käsissäsi, olen onnistunut valitsemaan uteliaisuuden ja vastustanut sinnikästä ääntä, joka epäilee, onko tässä mi-

tään järkeä. Olen valinnut uteliaisuuden ja saanut oivaltaa, innostua, syventyä ja yllättyä. Olen valinnut uteliaisuuden ja saanut kokea todella eläväni.

Kuten nyt ehkä huomaat, käsissäsi oleva teos on kertova tietokirja. On ehkä itsestään selvää sanoa se ääneen, mutta se on osa tarinaa, tämän kirjan alkulähde. Kertovissa tietokirjoissa on tyypillisesti yksi iso kysymys, jota kohtaan kirjoittaja on kiivaan utelias. Minulle se on tämä: kuinka kirjoitetaan kirja omasta osaamisesta ja siitä, mitä ei vielä osaa? Tämän kertovan tietokirjan mysteeri on se, kuinka löydetään uteliaisuus osaamisen rinnalle. Kuinka myllään vanhasta psykologin osaamisestani uuden kokonaisuuden, haen siihen uusia vivahteita ja tarjoilen ne uudessa muodossa?

On helppoa olla utelias, kun mieltä polttee kysymys. Vastauksen löytäminen on jopa kiihkeä tarve, joka ei jätä rauhaan. Mutta kuinka olla utelias silloin, kun edessä on vastaus muttei kysymystä? Kuinka ylenpalttisen tietotulvan, havaintojen virran ja arkipäivän elämän keskeltä löydetään kysymisen taito? Tämä kirja vastaa siihen, kuinka löytää uteliaisuus ja seurata sitä.

Minun uteliaisuuteni liittyy kirjan kirjoittamiseen ja uteliaisuuden teemaan. Sinulla on oma mysteerisi, joka on todennäköisesti jotain muuta. Tai ehkä vielä etsit uutta kysymystä, joka saisi uteliaisuutesi heräämään, liittyy se sitten työhösi, harrastukseesi, itseesi tai ihmissuhteisiisi. Uteliaisuuden taito on mahdollista oppia.

Tervetuloa tekemään tätä tutkimusmatkaa kanssani. Aloitamme siitä, kuinka voi kehittää asiantuntemustaan uteliaisuuden avulla. Sen jälkeen syvennymme siihen, kuinka uteliaisuuden voi valjastaa myös itsetuntemuksen lisäämiseksi. Lopuksi perehdymme siihen, kuinka uteliaisuus voisi olla hyödyksi myös muille.

KUINKA HYÖDYNTÄÄ UTELIAISUUTTA,
VAIKKA MIELEN MEKANISMIT JARRUTTAVAT OPPIMISTA?

KUINKA HYÖDYNTÄÄ UTELIAISUUTTA, VAIKKA MIELEN MEKANISMIT JARRUTTAVAT OPPIMISTA?

Askeleeni ovat ripeät, ja kääriydyn villatakkiini hiukan tiukemmin. Aamu on harvinaisen viileä jopa syyskuuksi. Muutama askel vielä ja avaan saunamökin oven. Astuessani sisään tulvahtaa lämpö lävitseni. Lasken olallani keikkuneen kangaskassin sohvalle, napsautan teenkeittimen päälle ja istuudun alas muoviselle puutarhatuolilleni. Hetki on arkinen, jopa kaavamainen. Silti siihen kiteytyy jotain ihanaa. Se on täynnä uteliasta odotusta ja halua oppia uutta.

Uteliaisuus voi viedä huikeaan seikkailuun, rohkeaan urahyppyyn, mullistavan yritysideoon äärelle tai käänteentekevään elämänmuutokseen. Uteliaisuus voi viedä maailman ääriin. Nämä tarinat ovat inspiroivia, mutta usein varsin kaukana meidän tavallisten ihmisten elämästä. Utelaisuuden voi kuitenkin yhtä lailla löytää myös arkisista hetkistä. Saunamökki ei ehkä äkkiseltään näyttäyty suuren jännitysnäytelmän estradina, mutta tulevat yhdeksän kuukautta siellä paljastavat minulle sen saman kokemusmaailman kirjon, jonka jokainen uteliaisuuttaan seuraava ihminen kohtaa.

Tämän aamun ensimmäiset hetket olisivat täydellistä materiaalia Instagramiin: eteerinen innostuksen ja myönteisen jännityksen täyttämä näkymä. Todellisuudessa matkani kirjailijaksi vie minut monenlaisten tunteiden ja haasteiden eteen – myös sellaisten, joita harvoin tulee sosiaalisessa mediassa vastaan. Matkalle mahtuu lohdutonta itkua, pettymystä, pelonsekaista odotusta ja häpeän tulvahduksia aamuyön pimeinä tunteina.

Ensimmäinen uteliaisuuden haaste on pian edessäni. Kun avaan tietokoneeni, hiipii kutkuttavan innostuksen rinnalle vaivannäön vaade. Pitäisi tarttua toimeen, jotta oivaluksille ja oppimisen ilolle syntyy mahdollisuuksia. Täytyisi työstää tekstiä tai tarttua uuteen artikkeliin. Kuin huomaimatta sormeni kuitenkin johdattavat minut somesisältöjen kautta Big Brotherin uutissivustolle.

Koukuttavien televisiosarjojen menestys on itse asiassa erinomainen osoitus ihmisen äärettömästä uteliaisuudesta.

ta. Suurin osa meistä on joskus sanonut itselleen suoratoistopalvelun ääressä: yksi vielä, sitten lopetan! Mutta kuinka ollakaan päädymme katsomaan vielä toisen ja kolmannenkin. Tämä kertoo valtavasta uteliaisuudesta ja tiedonjanosta. Meillä on sisäinen tarve täyttää tietoaукot, joita hyvä tarinankerronta synnyttää. Olemme uteliaita tietämään, mitä seuraavaksi tapahtuu. Uteliaisuuden herätessä aivojen mielihyvakeskus aktivoituu ja dopamiinituotanto kasvaa. Tämä näkyy myös siinä, kun avaamme klikkiotsikoita, vaikka emme haluaisi tehdä niin, tai kun katsomme Big Brotheria jakso toisensa jälkeen.

Klikkiotsikoiden ja Big Brotherin katsominen eroaa työssä oppimisesta siinä, että asiantuntijuuden kehittyminen vaatii vaivaa. Televisiosarja voi herättää uteliaisuuden, joka saa minut astumaan kynnyksen yli ja uuden tiedon äärelle. Se houkuttelee uteliaisuuden esiin. Jos kuitenkin haluaisin tulla oikein eteväksi Big Brother -asiantuntijaksi, se vaatisi minulta tiedon prosessointia eikä vain sen ahmimista. Todennäköisesti aivoissani ei tapahdu kummoistakaan liikettä, kun katson sarjaa. Jos kuitenkin olisin esimerkiksi sarjan tuottaja, talon tapahtumien katselu aktivoisi aivojani varsin runsaasti, ainakin jos minulla olisi halu kehittyä työssäni. Jäsentäisin tapahtumia mielessäni ja vertailisin erilaisia malleja. Mikä tuntuu toimivan? Tulisiko reagoida johonkin talon tapahtumaan nyt heti? Mitä siitä seuraisi? Mitä vaihtoehtoisia tapahtumakulkuja voisi harkita? Tuottaja tekee näin työstä merkityksen luomisen prosessia jä-

senttääkseen käsillä olevaa tietoa. Ongelmanratkaisuprosessin kulkuun vaikuttaa myös se, onko kyseessä aloittelija vai kokenut ammattilainen.

Jos uteliaisuudesta haluaa suurimman hyödyn irti, on otettava käyttöön kaksi eri uteliaisuuden taitoa. Kuvaan näitä uteliaisuuden taidon porttiteoriaksi. Ensimmäinen uteliaisuuden taito on heräävä uteliaisuus, ja toinen taito on sinnikkäs uteliaisuus.

Minulla on sinulle siis sekä hyviä että huonoja uutisia. Ensin hyvät: oppimiseen pääsee alkuun jo hyvin pienellä panostuksella, vaikka jo tänään. Sitten huonot: merkittävä lisäys nykyiseen osaamiseen vaatii enemmän vaivaa kuin olet kuvitellut.

Uteliaisuuden porttiteoria

Heräävä uteliaisuus

Joku joutuu aina näkemään vaivaa: puhuja tai kuuliija. Joko sisältö vie mukanaan, tai uteliaisuus tulee herätellä itse. Tähän kiteytyy hyvin heräävän uteliaisuuden ydin. Viihdesisällöt onnistuvat uteliaisuuden herättelyssä, mutta myös monet asiasisällöt voi esittää kiinnostavasti. Upeasti muotoillut kirjat, seminaarit, podcastit tai keskustelukumppanin tarinat ovat mainioita sisäänheittäjiä uuden oppimiseen. Tarinallisuus, tunteiden herättäminen ja samaistuttavuus ovat tunnetusti keinoja herättää kiinnostusta ja haluamme kuulla lisää.

Uteliaisuuden tutkija, Carnegie Mellon yliopiston professori George Loewenstein selittää uteliaisuuden heräämistä tietoaution teorialla (engl. *information gap theory*). Sen mukaan käsillä oleva sisältö voi synnyttää mielenkiintoa herättävän tietoaution, johon haluamme löytää vastauksen. Teorian mukaan uteliaisuus syntyy siitä, kun huomaamme, että meiltä puuttuu jotain olennaista tietoa. Tämä luo epämiellyttävän epävarmuuden tunteen, joka lähes pakottaa meidät tiedon etsintään. Tietoaution teoria ei kuitenkaan selitä kaikkia uteliaisuuden ilmaisuja. Sisäisen motivaation tutkija ja uranuurtaja, Rochesterin yliopiston psykologian professori Edward Decin mukaan uteliaisuus heijastaa myös haluamme etsiä uutuutta ja haasteita, laajentaa osaa-

mistamme ja oppia. Emme ole uteliaita ainoastaan välttääksemme epämukavuutta vaan myös saadaksemme positiivisia kokemuksia.

Vaikka meillä on luontainen taipumus uteliaisuuteen, ei ole itsestään selvää, että uteliaisuus ohjaisi toimintaamme arkisissa tilanteissa. Sen takia heräävä uteliaisuus on taito, ei automaatio.

Aamuni jatkaa hapuilevaa alkuaan. Välttelen edelleen kirjoittamiseen tarttumista, vaikka tiedän sen olevan minulle mielekästä. Päätän uppoutua vielä hetkeksi hedonistisen heräävän uteliaisuuden pariin Helsingin Sanomia lukien. Yllättäen uteliaisuuteni karisee, kun silmiini osuu otsikko: ”Äly ennustaa elämän.” Artikkelissa haastatellaan Helsingin yliopiston psykologian professoria ja puhutaan siitä, kuinka älykyys vaikuttaa ihmisen menestymiseen elämässä. Minua ärsyttää ja mieleeni tulvahtaa automaattisesti vasta-argumenttien vyöry. Ihmisen toimintaan vaikuttavat enemmän ympäristö ja yksilön oma toiminta kuin geenit. Olen ärsyyntynyt myös toimittajalle, kun hän on tehnyt tuollaisen lööppiotsikon. Nyt Helsingin Sanomien lukijat saavat aivan väärän kuvan. Päätän ohittaa jutun syventymättä siihen tarkemmin.

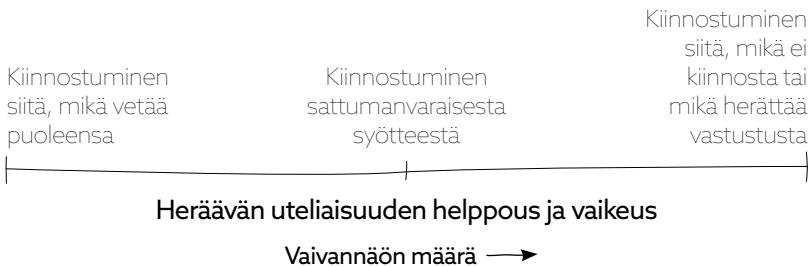
Jos kykenisin katsomaan tilannetta kauempaa, huomaisin oivallisen oppimisen paikan. Poikkeava näkökulma voisi olla varsin hyödyllinen ja kiinnostava, jos vain huomaisin sen tai jaksaisin tarttua siihen. Minulla on mielikuva lukuisista tällaisista tilanteista, joissa olen olankohautuksella ohittanut potentiaalisesti hyödyllisen uuden tiedon. Tämän lisäksi on tuhansia hetkiä, jossa olen tehnyt näin täysin tiedostamatta.

En ole erityisen ylpeä siitä, että Big Brother herättää minussa enemmän kiinnostusta kuin artikkeli älykkyydestä. Olen kuitenkin myös realisti. Televisiosarja ei vaadi aivoiltani paljoakaan. Ne saavat surrata rauhassa tarinan vietävänä. Ainakin näennäisesti eriävän mielipiteen sisältävä lehtiartikkeli vaatisi tietoista pysähtymistä ja kiinnostavan kysymyksen kaivelua. Olisi kysyttävä toimittajalta ja haastattelulta psykologian professorilta, miksi he ajattelevat niin kuin ajattelevat. Se vaatisi juuri heräävän uteliaisuuden taitoa. Päivittäin kohtaamamme ärsykevirta on valtava. Teemme salamannopeita valintoja siitä, mihin suuntaamme tietoisien huomiomme. Valtaosa oppimisen mahdollisuuksista tulee arkipäivän satumanvaraisena syötteenä. Heräävän uteliaisuuden mahdollisuus on siinä pienessä raossa, jonka voi löytää automaattisen ajatuksen ja reaktion väliltä. Siinä raossa on mahdollisuutemme ottaa etäisyyttä ajatteluun ja pysähtyä pohtimaan, kuinka käsillä olevaan tilanteeseen voisi reagoida oppimishalukkaasti. Mitä kiinnostavaa tässä voisi olla minulle erityisesti silloin, kun tietoaukko ei ole ilmeinen tai se on liian suuri? Kuinka oppimisesta tulee tietämistä tärkeämpää?

Meidän on otettava etäisyyttä omiin ennakko-oletuksiimme ja tunteeseen, joka sanoo: minä tiedän paremmin. On otettava etäisyyttä lähes automaattiseen tapaan muodostaa vasta-argumentteja ennen kuin toinen on edes ehtinyt sanoa lausettaan loppuun. Tällöin nousee merkittävään roolin kyykymme liittyä keskusteluun kysymysten avulla. Kyseessä voi olla arkipäivän kahvipöytäkeskustelu, mutta yhtä lailla sattuu

manvarainen uutinen tai tekemämme havainto ympäristöstä. Yksinkertaisin tapa on lisätä omaan puheeseen tai ajatteluun konditionaaleja: Mitä jos asia olisikin niin? Mitä tämä voisi tarkoittaa? Miten tuo asia voisi koskea minua?

Heräävä uteliaisuus suuntautuu laaja-alaisesti erilaisiin asioihin. Se on itsensä altistamista uusille ajatuksille ja vaikutteille. Se on oppimisen arkipäivisin ja helpoin muoto, valtava mahdollisuus. On vain osattava tarttua siihen.



Mitä tapahtuu sen jälkeen, kun uteliaisuus on herännyt, kun on syntynyt halu ymmärtää ja oppia uutta? Onko uteliaisuuden päätepiste siinä hetkessä, kun on oppinut kiinnostumaan ympäristöstä uudella tavalla? Uteliaisuuden porttiteorian mukaan tämä on vasta alkua. Olet juuri astunut uteliaisuuden portista sisään. Jäljellä on vielä uteliaisuuden syvempi muoto: sinnikäs uteliaisuus. Sinnikkäästi uteliaan tulee nähdä entistä enemmän vaivaa uuden tiedon jäsentämiseksi ja kokeilemiseksi sekä hyödyntää uutta tietoa konkreettisesti.

LÄHTEET

Uteliaisuuden taito ja laiska mieli

- Anderson, J. R. (1990). The adaptive character of thought. Erlbaum.
- Bereiter, C. & Scardamalia, M. (1993). An inquiry into the nature and implications of expertise. Open Court.
- Christensen, C. M. (1997). The innovator's dilemma: When new technologies cause great firms to fail. Harvard Business School Press.
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). Self-determination and intrinsic motivation in human behavior. Springer.
- Elshout, J. (1995). Talent: The ability to become an expert. Teoksessa J. Freeman, P. Span & H. Wagner (toim.), Actualising talent: A lifelong challenge (s. 87–96). Cassell. Redwood Books.

- Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice of the superior expert performance. Teoksessa K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich & R. R. Hoffman (toim.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (s. 683–703). Cambridge University Press.
- Ericsson, K. A. (2007). An expert-performance perspective of research on medical expertise: The study of clinical performance. *Medical Education*, 41(12), 1124–1130.
- Gruber, M. J., Gelman, B. D. & Ranganath, C. (2014). States of curiosity modulate hippocampus-dependent learning via the dopaminergic circuit. *Neuron*.
- Hansen, M.T. (2011). IDEO CEO Tim Brown: T-Shaped Stars: The Backbone of IDEO's Collaborative Culture. An Interview with IDEO CEO Tim Brown. Chief Executive.
- Huotilainen, M. (2019). Näin aivot oppivat. PS-kustannus.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kashdan, T. (2009). Curious? Discovering the missing ingredient to a fulfilling life. William Morrow.
- Kashdan, T., Disabato, D., Goodman, F. & Naughton, C. (2018). The five dimensions of curiosity. How are you curious? *Harvard Business Review*.

- Lepper, M. & Henderlong, J. (2000). Turning "play" into "work" and "work" into "play": 25 years of research on intrinsic versus extrinsic motivation. Teoksessa C. Sansone & J. Harackiewicz (toim.), *Intrinsic versus extrinsic motivation. The search for optimal motivation and performance* (s. 257–307). Academic Press.
- Leslie, I. (2015). *Curious: The desire to know and why your future depends on it*. Basic Books.
- Neisser, U. (1976). *Cognition and reality*. Freeman.
- Nonaka, I. (1990). *Management of knowledge creation*. Nihon Keizai Shinbun-sha.
- Polanyi, M. (1958). *Personal knowledge: Towards a post-critical philosophy*. University of Chicago Press.
- Polanyi, M. (1966). *The tacit dimension*. University of Chicago Press.
- Virkkunen, J. & Ahonen, H. (2007). *Oppiminen muutoksessa. Uusi väline työyhteisön oppimiskäytäntöjen uudistamiseen*. Infor.
- Cunningham, I. (1999). *The wisdom of strategic learning. The self managed learning solution*. Gower Publishing.

Asiantuntemus

Vino mieli

Kahneman, D. (2011). Thinking fast and slow. Farrar, Straus and Giroux.

Simon, H. (2002). What is an explanation of behavior? Teoksessa David G. Myers (toim.), Intuition: Its powers and perils. Yale University Press.

Työstäminen ja kokeilu

Bereiter, C. & Scardamalia, M. (1997). Surpassing ourselves. Open Court.

Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. (2004). Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. WSOY.

Huotilainen, M. & Saarikivi, K. (2019). Aivot työssä. Otava.

Lonka, K. (2015). Oivaltava oppiminen. Otava.

Lonka, K. M., Joram, E. & Bryson, M. (1996). Conceptions of learning and knowledge. Does training make a difference? Contemporary Educational Psychology, 21, 240–260.

- Pennycook, G., Cannon, T. D. & Rand, D. G. (2018). Prior exposure increases perceived accuracy of fake news. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(12), 1865–1880.
- Vosniadou, S. (1994). Capturing and modeling the process of conceptual change. *Learning and Instruction*, 4(1), 45–69.

Tarkastelu

- Boud, D., Cressey, P. & Docherty, P. (2006). Setting the scene for productive reflection. Teoksessa D. Boud, P. Cressey & P. Docherty (toim.), *Productive reflection at work*. Routledge.
- Boud, D., Keogh, R. & Walker, D. (toim.) (1985). *Reflection: Turning the experience into learning*. Kogan Page.
- Killion, J., & Todnem, G. (1991). A process of personal theory building. *Educational Leadership*, 48(6), 14–17.
- Kilpi, E. (2017). Keskustelu Piia Säylän vieraana Elisa Oyjillä.
- King, S. (2000). *On writing: A memoir of the craft*. Pocket Books.
- Mezirow, J. (1995). Kriittinen reflektio uudistavan oppimisen käynnistäjänä. Teoksessa J. Mezirow, E. Lindqvist & L. Ahteenmäki-Pelkonen (toim.) *Uudistava oppiminen. Kriittinen reflektio aikuiskoulutuksessa*. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Oppimateriaaleja 23.
- Schön, D. (1983) *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.

Itsetuntemus

Varovainen mieli

Eysenck, M. & Keane, M. (2020). Cognitive psychology: A student's handbook. Taylor & Francis.

Hayes, S. & Smith, S. (2005). Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy. New Harbinger.

Pietikäinen, A. (2009). Joustava mieli. Duodecim.

Haluatko?

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy.

Kinnunen, S. (2020). Mindfulness-, acceptance-, and value-based intervention for burnout: Mechanisms of change and individual variation in outcomes. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Pietikäinen, A. (2014). Kohti arvoistasi. Duodecim.

Pystytkö?

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.
- Dweck, C. (2007). Mindset: The new psychology of success. Ballantine Books.
- Dweck, C. & Yeager, D. (2020). A growth mindset about intelligence. Teoksessa G. Walton & A. Crum (toim.), Handbook of wise interventions. Guilford Publications.
- Fredrickson, B. (2011). Positivity. Oneworld Publications.
- Csikszentmihályi, M. (1996). Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention. HarperCollins.
- Csikszentmihályi, M. (2008). Flow: The psychology of optimal experience. Harper Perennial.
- Sternberg, R. (2005). Intelligence, competence and expertise. Teoksessa A. Elliot & C. Dweck (toim.), The handbook of competence and motivation. Guildford Press.

Uskallatko?

- Blackledge, J. T. (2003). An introduction to relational frame theory: Basics and applications. *The Behavior Analyst Today*, 3, 421–433.
- Edmondson, A. (2004). Psychological safety, trust, and learning in organizations: A group-level lens. Teoksessa R. Kramer & K. Cook (toim.), *Trust and distrust in organizations: Dilemmas and approaches*. Russell Sage Foundations.
- Edmondson, A. (2018). *The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation and growth*. Wiley.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple*. New Harbinger.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2008). *Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää*. Suomen käyttäytymistieteellinen tutkimuslaitos.
- Hess, E. (2017). *Humility is the new smart*. Dreamscape Media.
- Huotilainen, M. & Saarikivi, K. (2019). *Aivot työssä*. Otava.
- Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 467–480.
- Pietikäinen, A. (2009). *Joustava mieli*. Duodecim.

- Rozovsky, J. (2015). The five keys to a successful Google team. Re: work.
- Sznycer, D., Tooby, J., Cosmides, L., Porat, R., Shalvi, S. & Halperin, E. (2016). Shame closely tracks the threat of devaluation by others, even across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113(10), 2625–2630.
- Törneke, N. (2010). *Learning RFT – An introduction to relational frame theory and its clinical application*. New Harbinger.
- Walton, M. & Brady, T. (2017). The many questions of belonging. Teoksessa A. Elliot, C. Dweck & D. Yeager (toim.), *Handbook of competence and motivation. Theory and application*. 2. painos. Guilford Publications.

Toisen tuntemus

- Achor, S. (2010). *The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. Random House.
- Blank, S. (2005). *The four steps to the epiphany: Successful strategies for products that win*. K&S Ranch Press.

- Cole, M. & Engeström, Y. (1993). A cultural historical approach to distributed cognition. Teoksessa G. Salomon (toim.), *Distributed cognitions: Psychological and educational considerations* (s.1–46). Cambridge University Press.
- Hakkarainen, K., Lonka, K. & Lipponen, L. (2004). *Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä*. WSOY.
- Hutchins, E. (1995). *Cognition in the wild*. MIT.
- Perkins, D. (1993). Person plus: A distributed view of thinking and learning. Teoksessa G. Salomon (toim.), *Distributed cognition: Psychological and educational considerations* (s. 88– 110). Cambridge University Press.
- Resnic, M. (1994). *Turtles, termites and traffic jams*. MIT.
- Ries, E. (2011). *The lean startup: How today's entrepreneurs use continuous innovation to create radically successful businesses*. Currency.
- Wegner, D. (1986). Transactive memory: A contemporary analysis of the group mind. Teoksessa B. Mullen & G. R. Goethals (toim.), *Theories of group behavior*. Springer.
- Wegner, D. (1995). A computer network model of human transactive memory. *Social Cognition*, 13(3), 1–21.
- Wegner, D. (1998). *Communities of practice: Learning, meaning and identity*. Cambridge University Press.
- Wegner, D., Giuliano, T. & Hertel, P. (1985). Cognitive interdependence in close relationships. Teoksessa W. J. Ickes (toim.), *Compatible and incompatible relationships*. Johns Hopkins University Press.
- Wiseman, R. (2010). *Minuutissa muutokseen. Mieti hie- man, muuta paljon*. Atena.