

Sisällys

Esipuhe.....	9
Johdanto	13

OSA 1: Viisi avainta psyykkiseen vahvuuteen

Itseluottamus.....	24
Motivaatio	32
Vireystila	65
Rentous	73
Keskittyneisyys.....	85

OSA 2: Psyykkisen vahvuuden harjoittelu

Mielikuvat psyykkisen säätelyn keinona	96
Ahdistavan tunnekokemuksen poisherdistäminen	104
Mielikuvaharjoitus suoritustekniikan sisäistämiseksi	106
Itseluottamuksen vahvistaminen myönteisen itsepuhelun avulla	111
Itsepuhelupäiväkirja	119
Kielteisten ajatusten pysäyttämistekniikka	122
Negatiiviset ajatukset positiivisiksi	122
Sanojen muuttaminen	124
Itsepuhelua ääripäiden hakemisella.....	125
Tunteiden tunnistaminen	125
Uskomukset testissä.....	125
Mielikuvaharjoitus itseluottamuksen vahvistamiseksi	126

Motivaation vahvistaminen tavoitteenasettelun keinoin.....	130
Kehittymishaasteet.....	138
Näin luot hyvin muotoillun tavoitteen.....	139
Tavoitetehtävä	145
Vireystilan säätely mentaalisen valmistautumisen avulla	151
Mielikuvamatkailu	155
Etsi omat vireystilaa aktivoivat tai alentavat keinosi.....	156
Optimaalisen tunnetilan ankkurointi tuleviin suorituksiin	157
Luovuuden lisääminen suorituksissa	157
Kuviteltuun yllättävään tai stressaavaan suoritustapahtumaan valmistautuminen	158
Rauhallisuuden tila -harjoitus.....	159
Vaativaan suoritukseen valmistautumisharjoitus	159
Rentouden lisääminen rentousharjoitusten avulla	162
Aktiivinen rentous	168
Aktiivinen taukorentous	170
Kehon rentous	172
Autogeeninen rentous	175
Hengitysrentous	179
Mielikuvarentous	181
Keskittymiskyvyn vahvistaminen mielen rauhottamisen ja ajatusten kontrolloinnin avulla	191
Rituaaliportaikko	194
Huolien hukkaputki.....	196
Tarkkaavaisuuden suuntaaminen	196
Numeroiden laskeminen.....	197
Hengityksen laskeminen.....	197
Autojen laskeminen.....	197
Nyrkin avaaminen ja sulkeminen.....	198

Istuminen hiljaa	198
Katseen kiinnittäminen vesilasiin.....	199
Nukahtamiseen keskittyminen vesilasin avulla	199
Katseen kiinnittäminen liikkumattomiin sormiin	199
Tuoksuun keskittyminen.....	200
Verenkiertoon keskittyminen	200
Peiliharjoitus	201
Innostuksen ja mielihalujen kontrollointi	201
Kellotauluun keskittyminen	202
Pelikortin muistaminen	202
Kynttilänliekki	203
Keskittyminen lukemaasi.....	203
Muistipeli	204
Nimilista.....	204
Loppusanat.....	208
Lähteet	209

Liitteet

Liite 1 Temperamenttitestit	216
Liite 2 Psykkisen säätelyn taidot -testi	224
Liite 3 Itsearvostustesti	228
Liite 4 Koettu fyysinen pätevyys -testi.....	230
Liite 5 Elämänhallinnan tunne -testi	232
Liite 6 Itseluottamustesti.....	235
Liite 7 Psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen työssä -testi.....	237
Liite 8 Psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen urheilussa -testi.....	240
Liite 9 Työelämän tavoiteorientaatio -testi.....	243

Liite 10 Urheilun tavoiteorientaatio -testi	246
Liite 11 Työpaikan motivaatioilmasto -testi	249
Liite 12 Urheiluvalmennuksen motivaatioilmasto -testi	252
Liite 13 Normaalien elämäntilanteiden tunnetilan arviointilomake.....	255
Liite 14 Optimaalisen suorituksen mielialan arviointilomake	258
Liite 15 Keskinkertaisen suorituksen jännitystason arviointilomake.....	261
Liite 16 Epäonnistuneen suorituksen jännitystason arviointilomake.....	264
Liite 17 Tilannekohtaisen mielialan arviointilomake.....	267
Liite 18 Tunneskaalatesti	270
Liite 19 Päivittäisen mielialan arviointilomake	274
Liite 20 Päivittäinen mieliala -testi.....	278
Liite 21 Numeroruudukko-keskittymistesti.....	280
Liite 22 Suoritustunteen muutosten arviointilomake.....	284
Liite 23 Eri aistikanavien avulla tuotettujen mielteiden voimakkuus -testi...	286
Liite 24 Henkilökohtaisten kehittämishaasteiden arviointilomake	289
Liite 25 Rentousharjoittelun seurantalomake	291

Esipuhe

Kaikki ovat kokeneet elämässään jännittämistä suoritustilanteissa. Me kaikki saatamme vaativissa tilanteissa epäillä omaa suoriutumistamme ja kokea epävarmuutta tai pelkoa. Mieleen voi joskus tulla suorituksen kannalta häiritseviä ajatuksia ja tunnetiloja, minkä seurauksena itseluottamus katoaa. Miten voimme voittaa hiipivän pelon tunteen? Pelko on meissä syvällä asuva primitiivinen perustunne, joka on aikanaan auttanut meitä selviytymään elossa evoluution myrskyissä. Siksi pelkoa aiheuttavat tapahtumat ja ajatukset huomataan helposti. Pelko on automaattinen reaktio tekemiimme havaintoihin ja niiden tulkintoihin. Voimme kuitenkin oppia hallitsemaan pelkoa säätelemällä sitä, mitä havainnoimme ja mitä ajattelemme.

Pelko on mahdollista selättää rohkeuden ja uskalluksen avulla. Rohkeutta tarvitaan tunnistamaan, kohtaamaan ja lopulta voittamaan pelot, jotka ovat omassa mielessämme kuviteltuja tai todellisia uhkia. Uskallusta tarvitaan, jotta voimme toimia omien kykyjemme ja taitojemme puitteissa. Vaativiin suoritustilanteisiin liittyy aina mahdollisuus itsensä täydelliseen nolaamiseen tai toisaalta myös iloiseen tapahtumaan, jossa voi näyttää osaamistaan itselleen ja muille.

Lahjakkuustutkimukset ovat osoittaneet, että ihmisten menestystä eri aloilla selittävät monet psyykkisen säätelyn taidot. Tässä teoksessa tuodaan esille useita yksilöllisiä keinoja ja toimintamalleja, joilla taitavat ja menestyneet ihmiset elämän eri alueilta ovat kysyneet kohtaamaan ja

voittamaan mieleen nousseita, haitallisia pelkotiloja ja ylittämään itsensä elämänsä tärkeimmissä suoritustilanteissa.

Useat kirjan esimerkeistä ovat urheilumaailmasta, koska siinä kulminoituvat monet psyykkisen säätelyn ilmiöt. Urheilussa esiintyy runsaasti haasteellisia vuorovaikutustilanteita, pettymyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Harjoittelussa tarvitaan pitkäjännitteisyyttä. Kilpailutilanteessa vaaditaan psyykkisen säätelyn menetelmien hyvää hallintaa. Monet urheilussa esiintyvistä psyykkisistä ilmiöistä ovat läsnä myös kaikissa vaativissa suoritustilanteissa, muun muassa työelämän erilaisissa asiantuntija-tehtävissä, esiintyvässä taiteessa ja opiskelussa.

Teoksessa tarjotaan kaikille vaativissa tehtävissä toimiville keinoja psyykkisen säätelyn menetelmien opettelemiseen ja harjoittamiseen. Keinot eivät edellytä kliinisen psykologin tai muun ammattiauttajan pätevyyttä. Lukuisat tämän teoksen tekijän kehittelemät ja suomalaiseen väestöön validoimat testit tuottavat yksilöllisen psykologisen profiilin, joka paljastaa omat psyykkisen säätelyn vahvuudet ja keskeiset kehittämishaasteet. Testaamisen avulla ei ole mielekästä pyrkiä erottelemaan jyviä akanoista vaan löytämään kehityshaasteita jokaiselle. Se saattaa myös paljastaa sellaisia ominaisuuksia, joille lähiympäristö tai testin suorittaja itse voi olla sokeutunut. Testien tekeminen toimii myös kiinnostavana ja hyödyllisenä keskustelun ja pohdinnan avauksena moniin merkittäviin tai toisinaan arkaluontoisiin teemoihin, joita saattaa olla vaikea käsitellä. Näitä ovat esimerkiksi suoritusjännitys, optimaalinen suoritusmieliala, pelkotilat tai univaikeudet.

Kirjassa esitellään kattavasti psyykkisen säätelyn taitojen kehittämisen taustalla olevia teorioita yhdistettynä runsaaseen määrään käytännön harjoituksia. Harjoitukset ovat osoittautuneet tehokkaiksi huippu-urheilijoiden ja työelämän johtotehtävissä olevien asiantuntijoiden tiellä kohti menestystä. Pääteemoja ovat itseluottamus, motivaatio, vireystila, rentous ja keskittyneisyys.

Kirja on syntynyt pitkäaikaisesta kokemuksestani työelämän sekä huippu-urheilijoiden ja heidän valmentajiensa psykologisen valmennuksen konsulttina. Teos on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneet henkisten voimavarojen kehittämisestä.

Kiitän erityisesti psykologisen valmennuksen asiantuntija Jukka Katajaa Easy Living Oy:stä ja professori, psykologi Timo Jaakkolaa Jyväskylän yliopistosta. Olen saanut heiltä arvokkaita neuvoja sekä käytännön oppimiskokemuksia yhteisen psykologisen valmennuksen konsultaatioiden avulla.

Suomen tietokirjailijat on antanut taloudellista tukea tämän teoksen kirjoittamiseen.

Jarmo Liukkonen

jarmoliukkonen.jyu@gmail.com

www.jarmoliukkonen.fi

Kuva: Heidi Strengell



Jarmo Liukkonen on Jyväskylän yliopiston emeritusprofessori ja liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin dosentti sekä Lapin yliopiston kasvatustieteen dosentti. Liukkonen on toiminut psykologisen valmennuksen asiantuntijana useissa Suomen urheilumaajoukkueissa ja työyhteisöissä. Hän on edustanut Suomea Euroopan urheilupsykologisen yhdistyksen hallituksessa vuosina 1992–2003. Lisäksi hän on ollut usei-

ta vuosia Suomen olympiakomitean urheilupsykologisen valiokunnan jäsenenä ja Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen puheenjohtajana. Työhyvinvoinnin asiantuntijana hän on ansioitunut ollessaan johtajana

Urheiluopisto Kisakeskuksen Psykologisessa valmennuskeskuksessa sekä LIKES-työelämäpalvelut-, Easy Living- ja Alpha Wave -osakeyhtiöissä. Liukkonen toimii työhyvinvoinnin ja psykologisten taitojen kouluttajana työyhteisöille sekä urheilijoille ja valmentajille. Liukkosen tuotantoon kuuluu 210 tieteellistä artikkelia ja 30 kirjaa sekä lukuisia rentous- ja mielikuvaharjoitusäänitteitä sivustoilla www.rentoelo.fi ja www.harmoniaudio.fi.

Johdanto

Jokainen ihminen on ainutkertainen bio-psyko-sosiaalinen yksilö, jonka persoonallisuus ja psyyke rakentuvat vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa. Psyyke kehittyy kaikessa toiminnassa, eikä sen kehitystä voida tarkasti ennustaa, sillä jokaisella ihmisellä on oma kehityshistoriansa. Geneettinen perimä antaa kehitymisellemme tietyt yksilölliset puitteet, kuten persoonallisuuden syvärakenteiset piirreominaisuudet ja temperamentin. Elämäkokemuksemme puolestaan vaikuttaa suuresti kasvuamme, kehitykseemme ja oppimiseemme. Merkittävä vaikutus on lapsuuden kasvuympäristön siirtymisellä sukupolvelta toiselle. Tällä tarkoitetaan lähinnä kiintymyssuhdetta huoltajiin sekä lapsen vanhempien kasvatustapoja. Myös koulutus ja valmennus voivat vaikuttaa monien persoonallisuuden osa-alueiden kehitykseen.

Persoonallisuuden piirteet

Jotkin persoonallisuuden piirteet ovat suurelta osin pysyviä, hermostoon ja fysiologiaan sidoksissa olevia ja pitkälti geneettisesti perittyjä syvärakenteita. Viimeaikaisen persoonallisuustutkimuksen perusteella on yleistynyt käsitys persoonallisuuden piirteiden jakautumisesta viiteen pääalueeseen, jotka ovat 1) neuroottisuus eli tunne-elämän tasapainoisuus

tai epätasapainoisuus, 2) ulospäin tai sisäänpäin suuntautuneisuus, 3) avoimuus uusille kokemuksille, 4) sovinnullisuus tai sopusointuisuus sekä 5) tunnollisuus. Näiden persoonallisuuden piirreominaisuuksien muuttaminen on mahdollista vain rajatusti, mutta jokainen meistä voi oppia kompensoimaan sellaisia persoonallisuuden piirteitä, jotka muodostuvat erilaisissa kohtaamissamme elämäntilanteissa haasteellisiksi. Lisäksi harjoittelun avulla voidaan kehittää suoriutumisstrategioita, jotka auttavat pärjäämään sellaisissakin tilanteissa, joissa joistakin persoonallisuuden piirteistä voi olla haittaa. Esimerkiksi turvallisuushakuinen henkilö, jonka avoimuus uusille kokemuksille on heikko, voi valmistautua uusiin tilanteisiin hankkimalla kaiken saatavilla olevan tiedon tulevasta tapahtumasta etukäteen ja käymällä mielikuvissaan läpi tulevaa suoritustapahtumaa ja siihen valmistautumista. Persoonallisuudeltaan introvertti eli sisäänpäin kääntynyt henkilö voi oppia tulemaan ryhmätilanteissa toimeen kehittämällä tietoisesti sosioemotionaalisia taitojaan.

Persoonallisuuteemme kuuluvat myös temperamenttipiirteet, motivaatio-orientaatio ja erilaiset taipumukset, kuten tapamme tulkita onnistumisia ja epäonnistumisia elämässämme. Myös rajatusti harjoitettavissa olevien psykologisten ominaisuuksien sekä selkeästi harjoiteltavissa olevien psykologisten taitojen voidaan katsoa sisältyvän persoonallisuuden käsitteen alle.

Temperamenttipiirteet

Temperamentilla tarkoitetaan yksilöllistä taipumustamme reagoida sekä ympäristöön että omiin sisäisiin tiloihimme, kuten nälkään, kipuun, väsymykseen ja erilaisiin tunnetiloihin. Temperamenttipiirteitä voidaan tarkastella erilaisista teoreettisista lähtökohdista käsin. Tässä teoksessa sitä lähestytään kolmen ulottuvuuden avulla. Ärsytysprosessien voimakkuudella eli *reagointivalmiudella* tarkoitetaan valmiutta aktivoida itsensä voimakasta hermoston aktiivisuutta vaativiin toimintoihin. Se on eräänlainen turbovaihte, jonka esille saaminen on toisilla nopeampaa ja voimakkaampaa kuin toisilla. Estoprosessien voimakkuudella eli *rauhoitumistaipumuksella* tarkoitetaan valmiutta rauhoittaa mielensä nopeasti ja pysyä rauhallisena tilanteissa, joissa osa ihmisistä hermostuu helposti. Hermoprosessien liikkuvuudella eli *impulsiivisuudella* tarkoitetaan valmiutta vaihtaa hermostollista aktiivisuutta toiminnasta toiseen ja sopeutua muuttuviin tilanteisiin.

Temperamentti ei ole koskaan hyvä tai huono sinänsä, joten sillä ei voida selittää osaamistamme, suorituksiamme tai selviytymistämme elämässä. Ympäristön odotukset määräävät temperamentin merkityksen erilaisissa tilanteissa. Ympäristön suhtautuminen voimakkaasti reagoivaa kohtaan on hyvin erilainen, jos tämä jäärapäisesti pitää kiinni omasta, useimpien muiden kanssa vastakkaisesta mielipiteestään antamatta tuumaakaan periksi, verrattuna niihin, jotka hiljaisesti mukautuvat muiden esittämiin näkökantoihin. Rauhallisella henkilöllä voi kestää pitkään, että hän saa itsensä korkeaan vireystilaan. Impulsiivisella henkilöllä puolestaan voi olla vaikeuksia pysyä rauhallisena pitkäkestoisissa työtehtävissä, opiskelussa tai samankaltaisena toistuvassa päivärytmissä.

Testaa, millainen on sinun temperamenttisi.
Katso liite 1.

Temperamenttipiirteitä voidaan arvioida liitteessä 1 esitetyn testin avulla. Testi perustuu yksilöllisten hermostollisten erityispiirteiden arviointiin. Ne heijastuvat erilaisina luonteenominaisuuksina, joita ovat aktiivisuus, reagointi ärsykkeisiin, tunteiden ilmaisu sekä tarkkaavaisuus ja sosiaalisuus. Tässä testissä temperamenttipiirteitä tarkastellaan kolmen ulottuvuuden kannalta: reagointivalmius, rauhoittumistaipumus ja impulsiivisuus, joita kutakin edustaa viisi väittämää. Testi on muokattu Urheilijan temperamenttitestin pohjalta (ks. Liukkonen ym. 2006a). Testi tuottaa yksilöllisen temperamenttiprofilin, joka kertoo yksilön käyttäytymistyylistä ja hänen tavastaan reagoida tapahtumiin ympäristössään ja elämässään.

Psykologiset ominaisuudet ja taidot

Ihmisten menestystä eri aloilla selittävät monet psykologiset ominaisuudet ja taidot. Psykologisia ominaisuuksia ovat muun muassa hyvä itseluottamus, sisäinen motivaatio, positiivinen ajattelutapa, mukautuva perfektionismi, sinnikkyys, energisyys, kritiikin hyödyntämiskyky, vireystilan säätelykyky, suoritusrentous, päättäväisyys ja sitoutuminen. Näihin seikkoihin voidaan vaikuttaa pitkäjännitteisellä kasvatuksella ja valmennuksella. Vaikka psykologiset ominaisuudet ovat melko pysyviä ja moniulotteisia, monia niistä voidaan muokata epäsuorasti. Esimerkiksi itseluottamuksen lisäämistä ei voida suoraan harjoitella, mutta sitä voidaan voimistaa tavoitteenasettelulla, sen seurannan selkeyttämällä, opettelemalla säatelemään vireystilaa suoritus tilanteissa, aiempien onnistumisen kokemusten mieleen palauttamisella tai myönteisellä itsepuhelellä. Sisäistä motivaatiota on mahdollista voimistaa selkeyttämällä omaa visiota ja omia tavoitteitaan. Myös ympäristön tarjoama myönteinen

palaute kehittymisestä, sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne ja autonomia voimistavat sisäistä motivaatiota ja psykologisen turvallisuuden kokemusta.

Tässä teoksessa pyritään vastaamaan kysymykseen: ”Millaisia psykologisia taitoja meidän tulee hallita menestyäksemme elämässä ja vaativissa suoritustilanteissa sekä miten niitä voidaan harjoitella ja opettaa?” Helpoimmin harjoiteltavissa ovat niin sanotut psykologiset taidot, jotka, kuten sana ”taito” itsessään viittaa, ovat opittavissa olevia ominaisuuksia – aivan kuin kuperkeikka tai pyöräily. Psykologisia taitoja ovat muun muassa keskittymiskyky, mielen rauhoittamiskyky, häiritsevien ärsykkeiden poissulkeminen mielestä, stressinhallinta, paineensieto, huomion suuntaaminen, mielikuviin eläytyminen, myönteinen itsepuhelu, ajatusten kontrollointi, tavoitteenasettelu, suoritusautomaatio, tunteiden hallinta, rentoutumiskyky, tehokas aktivoituminen, mentaalinen suoritus suunnittelu, stressin käsittelytaidot ja mentaalinen optimaaliseen viireystilaan valmistautuminen.

On tärkeää ymmärtää, että psyykkisen säätelyn menetelmien harjoittelu ei ratkaise sellaisia psykologisia ongelmia, jotka nivoutuvat persoonallisuuden syväpiirteisiin tai esimerkiksi syvällisiin traumaattisiin kokemuksiin. Merkittävä rooli on myös ympäristöllä. Jos esimerkiksi lapsen tai nuoren vanhemmat ovat liian innokkaasti mukana lapsen urheilu- tai musiikkiharrastuksessa, ei kilpailu- tai esiintymisahdistukseen välttämättä riitä nuoren omien psykologisten taitojen harjoittaminen vaan hänen koko sosiaalinen ympäristönsä tulee huomioida. Tällöin tarvitaan usein asiantuntijan apua.

Menestyvät ihmiset oppivat yleensä taitavasti kompensoimaan persoonallisuuteensa liittyviä tekijöitä, joita yleisesti saatetaan pitää heikkouksina. Lisäksi läheiset tukihenkilöt voivat parhaimmillaan auttaa kehittämään psykologisia taitoja ja ajattelumalleja, joiden avulla opitaan löytämään keinoja ja voimavaroja selviytyä haasteellisista tilanteista.

Useita tunnettuja maailmalla menestystä saavuttaneita ihmisiä on nuorempana tuomittu epäonnistumaan elämässään heidän poikkeuksellisten persoonallisuuden ominaisuuksiensa vuoksi. Tällaisia esimerkkejä löydämme helposti esimerkiksi presidenteistä, poliitikoista, professoreista, yritysjohtajista, taiteilijoista ja urheilijoista.

Yleinen on myös se virheelliseksi osoittautunut käsitys, että menestyäkseen ihmisen tulee poiketa persoonallisuudeltaan mahdollisimman vähän normirajoista. Aikaisemmin olikin suosittua testata persoonallisuutta, jotta löydetään mahdolliset poikkeamat ”ihanneprofiilista”. Lukuisat tutkimukset lahjakkuuden ja persoonallisuuden piirteiden yhteyksistä ovat osoittaneet, että samoillakin aloilla, esimerkiksi samassa urheilulajissa, voivat menestyä yksilöt, joilla on hyvin erilainen persoonallisuusprofiili. Joissakin tapauksissa jopa heikko itsetunto tai riittämättömyyden kokemus saattavat toimia sisäisinä motivationaalisina voimatekijöinä. Eteneminen uralla, olipa kyse urheilusta, politiikasta tai liike-elämästä, voi joskus myös toimia psyykkisten ”heikkouksien” tai traumojen kompensoijana.

Psyykkisen säätelyn taitoja tulee harjoitella

Erilaiset suoritustilanteet elämän eri aloilla eroavat toisistaan psyykkisen säätelyn vaatimuksiltaan. Jotta psyykkistä säätelyä voitaisiin ohjelmoida eli suunnitella menetelmiä, joiden avulla tarvittavia psykologisia ominaisuuksia voidaan kehittää, tarvitaan yksityiskohtainen tieto siitä, mitkä ovat kunnin tilanteen psykologiset vaatimukset. Esimerkiksi impulsiivisuus ja räjäpäisyys sopivat heikosti vaativiin neuvottelutilanteisiin tai esimiestyöhön.

mutta voivat olla eduksi luovassa esiintymistäiteessa tai joissakin urheilulajeissa, kuten jääkiekossa ja kamppailulajeissa. Joissakin suorituksissa vaaditaan voimakasta keskittymistä omaan suoritukseen ja ympäristö tulee kyetä sulkemaan pois tietoisuudesta. Toisissa suorituksissa taas keskittymisvaatimus on laaja-alaisempaa ja ympäristön sekä muut ihmiset huomioivaa.

Suoritusilanteissa toimintaamme vaikuttavat fyysisten ja motoristen tekijöiden lisäksi monet kognitiiviset prosessit, jotka edellyttävät lukuisia psyykkisen säätelyn taitoja. Myös ihmisten välinen vuorovaikutus vaikuttaa suoritustemme lopputuloksiin. Siksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen on tärkeää; ei vain elämässä yleensä tarvittavana taitona vaan myös vaativien suoritusten kannalta. Koska psyykkiset tekijät vaikuttavat merkittävästi suorituksiimme, olisi epäammattimaista, elleivät vaativia suorituksia tekevät ihmiset harjoittelisi psyykkisen säätelyn menetelmiä yhtä systemaattisesti kuin huoltavat terveyttään ja kehittävät fyysisiä tai motorisia taitojaan.

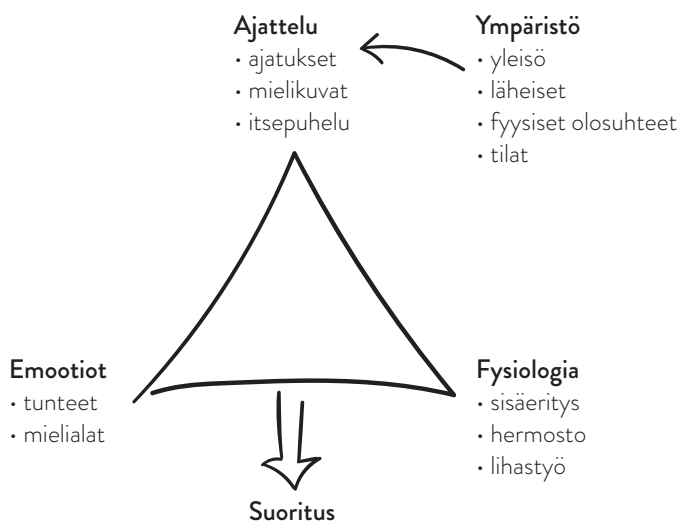
Psyykkisen säätelyn menetelmien harjoittelu perustuu erilaisten suoritusta parantamaan ja kehittämään pyrkivien psyykkisten strategioiden hyödyntämiselle. Siten tavoite ei ole ainoastaan vähentää ”psyykkisiä heikkouksiamme” vaan lisätä niitä taitojamme, jotka ovat jo tähän asti kehittyneet. Siinä missä yleinen psykologia on liitetty aikojen saatossa ongelmanratkaisukeskeiseen interventiomalliin, jonka pääpaino on heikkouksissamme, psyykkisen säätelyn menetelmien harjoittelussa keskitytään voimistamaan niitä henkisiä resursseja, joiden avulla voimme parantaa suorituksiamme erilaisissa elämäntilanteissa. Jotkin vaativat suoritusilanteet edellyttävät ensisijaisesti kognitiivisia ominaisuuksia. Toiset suoritukset taas edellyttävät enemmän hyviä motorisia ja fysiologisia ominaisuuksia. Olipa kyseessä millainen suoritus tahansa, samat fysiologiset ja hermostolliset mekanismit säätelevät niitä. Liiallinen jännitys saa mäkihyppääjän ponnistamaan väärään aikaan, opettajan hermostumaan vaativalle oppilaalleen, opiskelijan unohtamaan tenttiin

lukemiaan yksityiskohtia tai kiireisen toimitusjohtajan unohtamaan pankkikorttinsa tunnusluvun. Kun vireystila ja itseluottamus ovat optimaalisia, vastaavissa tilanteissa onnistunut suoriutuminen on huomattavasti todennäköisempää.

Luonnollinen taipumus tutkia ihmisen hyvinvointia uhkaavia ilmiöitä on johtanut siihen, että huomio kohdistetaan niihin tunteisiin, jotka auttavat meitä selviämään vaarallisissa tai ahdistavissa tilanteissa. On helppoa pyrkiä mukautuvaan toimintaan, joka johtaa takaisin normaaliin tilaan, esimerkiksi suoriutumisenjännityksen vähentämiseen. Toisaalta, kun hyvinvointia pidetään itsestäänselvyytenä, on taipumus kiinnittää normaaliuden sijaan huomiota epänormaaliin. Kaikki, mikä vaarantaa hyvinvointiamme, on kiinnostuksen kohteena. Se, että on olemassa enemmän negatiivisia kuin positiivisia tunnetiloja kuvaavia ilmauksia, heijastaa käsitykseemme näistä tunnetiloista ja siten vaikeuttaa niiden erottelua. Negatiiviset tunnetilat puolestaan automatisoituvat ollessaan osa sisäistä olemustamme. Tästä esimerkkinä on se, että monilla meistä on vaikeuksia arvioida omaa suoriutustaan objektiivisesti. Negatiiviset tunnetilat ovat myös usein helpompia havaita kuin positiiviset, koska negatiivisiin tunteisiin liittyy selkeämmin tunnistettavaa mimiikkaa, kuten kasvojen ilmeitä. On helpompi tunnistaa vihainen kuin rentoutunut ihminen kehonkielen perusteella.

Huippusuoritukset ovat seurausta kolmen toiminnallisen järjestelmän yhteistyöstä. Kognitiiviset ajattelutoiminnot, tunteet ja elimistön toiminta muodostavat harmonisen kokonaisuuden siten, että ne kaikki vaikuttavat toisiinsa. Kun yhdessä toimintajärjestelmässä tapahtuu muutoksia, se heijastuu kahteen muuhun. Kognitiot, kuten ajatukset, itsepuhelu ja mielikuvat, vaikuttavat tunteisiimme ja fysiologisiin toimintoihimme. Näihin kolmeen järjestelmään vaikuttaa olennaisesti ympäristö, jonka tulkinta johtaa muutoksiin niissä. Nämä muutokset voivat olla suoriutumismme kannalta myönteisiä tai kielteisiä. Kun siirrymme mielessämme johonkin rauhalliseen ja miellyttävään muistikuvaan, huomaamme,

kuinka tunteet alkavat muuttua mukavammiksi. Samalla myös sydämen syke- ja hengitystaajuus alenevat. Jos suoritamme tarkempia fysiologisia mittauksia, voimme lisäksi havaita muun muassa verenpaineen ja lihastonnuksen eli lihasten jännityksen alenevan, ihon pintaämpötilan kasvavan sekä aivojen sähköisen toiminnan rauhoittuvan. Vastaavasti elimistösämme tapahtuvien muutoksien yhteydessä huomataan, kuinka mieliala ja ajattelu muuttuvat. Näitä muutoksia ovat muun muassa lämmön nousu, nautintoaineiden aikaansaamat kemialliset seuraamukset tai kuukautiskierron aiheuttama hormonaalinen tila.



Ihmissen kolmen toimintajärjestelmän yhteys suorituksiin

Psyykkisen säätelyn menetelmien harjoittamisen yksi keskeinen haaste on kehittää kykyä vaikuttaa omaan mielialaan ja elimistön toimintaan mielen avulla. Kokemuksesta tiedämme, että tärkeään suoritukseen hyvin keskittynyt voi muita paremmin sulkea pois väsymyksen, virheiden aiheuttaman keskittymisen herpaantumisen ja sen seurauksena tapahtuvan kognitiivisten ja motoristen suoritusten heikentymisen.

Psykosomatiikasta tiedämme, että monet sairauden oireet pahenevat stressitilassa ja vastaavasti rentoutuneessa tilassa ne usein helpottuvat. Harjoittelun myötä jokaisen on mahdollista oppia käyttämään mieltään yhä tehokkaammin oman hyvinvointinsa ja suoritustensa parantamiseksi.

/// Testaa omat vahvuutesi ja kehittämishaasteesi psyykkisen säätelyn taidoissa.
/// Katso liite 2.

Psyykkisen säätelyn taitoja voidaan arvioida liitteessä 2 esitetyn testin avulla. Testi mittaa yksilöllisiä toiminta- ja reagoititapoja erilaisissa suoritustilanteissa. Nämä niin sanotut psyykkisen säätelyn taidot ovat osoittautuneet huipputason ja alemman tason urheilijoita, muusikoita, opiskelijoita ja työntekijöitä erotteleviksi psyykkisiksi tekijöiksi. Testin avulla on mahdollista saada tietoa psyykkisistä vahvuuksista ja kehittämishaasteista. Testin ulottuvuuksia ovat: stressinsieto, paineensieto, tavoitteenasettelu, keskittymiskyky, positiivinen ajattelu, itseluottamus ja kritiikinsieto. Testi on muokattu Urheilijan psyykkiset taidot -testin pohjalta (ks. Liukkonen ym. 2006a).

Liite 21 Numeroruudukko- keskittymistesti

Etsi luvut järjestyksessä 00, 01, 02, 03 ja niin edelleen merkitsemällä kynällä rasti ruutuun. Testin tulos on viimeksi löytämäsi numero. Kun (yleensä viiden minuutin) aika loppuu, merkitse tämä numero sille varatulle paikalle.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Tulos:_____

Tulosten tulkinta

Keskittymistestin avulla voidaan selvittää keskittymisen tasoa ja kestoa sekä luoda yksilöllinen keskittymisprofiili.

1. Keskittymisen taso

Keskittymistehtävän aikarajoite voi olla esimerkiksi viisi minuuttia tai aika, joka käytetään koko tehtävän loppuun suorittamiseen. Alle 12-vuotiaille sopiva aika on 3–5 minuuttia. Tällöin testin tulos on viimeinen järjestyksessä löydetty numero. Mikäli halutaan vertailla eri yksilöiden tuloksia, mahdollinen normitus tulosten vertaamiseksi tulee tehdä kyseisen viiteryhmän, esimerkiksi saman luokan oppilaiden, saman työyksikön työntekijöiden tai saman lajin maajoukkueurheilijoiden, sisällä.

Keskittymistestin viitearvot

Erinomainen testitulos on 80–99, ja sen saavuttavat tyypillisesti keskittymistä vaativissa tehtävissä toimivat, esimerkiksi kirurgit, kellosepät tai henkilöt, joiden työ suoranaisesti on analoginen testin kanssa (suunnistajat). Tällainen tulos kertoo paitsi siitä, miten hän suoriutuu vaativissa tilanteissa, myös testattavan tarkkuuteen ja jopa pedanttisuuteen taipuvaisesta persoonallisuudesta. Aikuisilla useimpiin tehtäviin riittävä taso on 40–50 ja alhainen keskittymisen taso alle 30. Lapsilla taso on noin 25 prosenttia alhaisempi.

Pitkäkestoisia suorituksia tekevän lieenee perusteltua käyttää koko tehtävän suorittamiseen kuluva aikaa. Tällöin voidaan puhua keskittymisen kestosta, jolloin testin tulos on kaikkien 100 numeron löytämiseen käytetty aika. Keskittymisen tason selvittämisellä voidaan vertailla yksilön keskittymistä muihin samaan viiteryhmään kuuluviin tai vertailla tulosta omiin aikaisempiin tuloksiin. Normatiivisella vertailulla voidaan seuloa niitä, joilla on heikko keskittymiskyky. Tällaisille henkilöille psykkinen säätelyn menetelmien harjoittaminen täytyy suhteuttaa heidän alhaisen keskittymiskykynsä mukaiseksi. Alhainen tulos saattaa myös viitata yleisiin elämäntilanteessa oleviin stressitekijöihin tai yliharjoittelutilaan, jotka selittävät keskittymisen heikentymistä.

Myös lukiohäiriöisen on vaikea saada testistä hyvää tulosta. Luonnollisesti tällöin tulee pyrkiä selvittämään taustalla olevia tekijöitä.

2. Keskittymisprofiili

Keskittymisprofiilin selvittämisessä valitaan useita joko aikarajoitettuja tai -rajoittamattomia tehtäviä siten, että kunkin tehtävän suorittamisen välillä on tauko. Voidaan tehdä esimerkiksi 4 x 5 minuutin tehtävä yhden minuutin tauoilla. Tehtävän suorittamisen kesto ja taukojen pituus valitaan siten, että se vastaa tyyppisiä suoritustilanteita. Esimerkiksi tieteellinen kongressiesitelmä on yleensä joko lyhyt 10–15 minuuttia tai sitten pitkä 45–90 minuuttia. Myös urheilulajien suoritukset voivat olla pitkäkestoisia, lyhyitä tai useita toistoja sisältäviä. Saatu keskittymisprofiili kuvastaa yksilöllistä keskittymisrakennetta, joka on yleensä pysyvä siirryttäessä tehtävästä toiseen.

Profilikuvauksen suurimmat keskittymisarvot kuvaavat urheilijan kapasiteettia parhaimmillaan. Jos pienimmän ja suurimman arvon erotus on 20 prosenttia tai enemmän, se kertoo, että psyykinen keskittymiskapasiteetti on osan suorituksesta vajaakäytössä. Suorituksen aikainen ja sitä edeltävä psyykinen säätely on syytä ohjelmoida keskittymisprofiilia vastaavaksi. Seuraavassa esitetään erilaisia profiilityypppejä ja heidän psyykkisen säätelyn haasteitaan.

1. Hitaasti syttyvä eli ”diesel-tyyppi”

Tällaisella henkilöllä psyykkisen säätelyn haaste on suorituksen alkua edeltävän tilan säätelyssä. Ongelmana ovat alkuvaiheen heikot suoritukset, joita voi olla vaikea enää ottaa kiinni.

Psyykinen suoritusta edeltävä säätely tulee rakentaa siten, että pääsee starttitilassa mahdollisimman lähelle omaa optimaalista vireystilaansa. Erilaiset mielen keskittämismallit ovat suositeltavia, esimerkiksi suoritusta edeltävien rituaalien ankkurointi porras portaalta kohti optimaalista starttitilaa.

Yleensä starttitilan huono vireystila johtuu joko liian suuresta tai pienestä kognitiivisesta eli ”pääkopan sisäisestä” jännityksestä. Liian korkea vireystila voi johtua esimerkiksi epäluottamuksesta omaan osaamiseen, aikaisemmista ahdistavista suoriutumiskokemuksista, läsnä olevien

Liite 21 Numeroruudukko-keskittymistesti

ihmisten pelosta tai häiritseviin asioihin keskittymisestä. Liian alhainen viireystila puolestaan voi johtua esimerkiksi liiallisesta varmuudesta omista mahdollisuuksista tai suoritusapatiasta.

2. Herpaantuja

Tällaisella henkilöllä mentaalinen haaste on saada hallintaan hyvää alkurutistusta seuraava tunnetila, yleensä mielihyvätunteen muutos, joka aikaansaa keskittymisen herpaantumisen. Suorituksen aikainen psyykkinen säätely tulee rakentaa siten, että tilanne nollataan heti, kun merkkejä tunnetilamuutoksesta alkaa esiintyä.

3. Väsähtäjä

Tällaisella henkilöllä keskittyminen herpaantuu ennen loppurutistusvaihetta. Psyykkisen säätelyn haasteena on oppia käyttämään energiaa antavia tunnetila-ankkureita loppuväsymyksen alkaessa.

4. Romahtaja

Romahtajalla ongelmana on heikko loppurutistus. Paineen ja odotusten kasvaessa saattaa stressi kasvaa niin suureksi, että lopussa tapahtuu romahtamus. Tällaisen henkilön on tärkeää opetella pitämään ei-kontrolloivat ajatukset kurissa.

Vertailuarvojen muodostaminen

Vertailuarvojen eli normien muodostamiseksi on syytä säilyttää saatuja tuloksia. Näin normiaineistoa voidaan laajentaa jatkossa. Normiaineistoa käytetään seuraavasti: tulokset jaetaan jakauman perusteella karkeasti kolmeen tai viiteen ryhmään, joita ovat alin kolmannes (heikko keskittymiskyky), keskimmäinen kolmannes (normaali keskittymiskyky) ja ylin kolmannes (hyvä keskittymiskyky).