

Suorituskyvyn kehittämisen psykologia

Viimeisten viidentoista vuoden ajan on seurattu kansainvälisesti kasvavaa kiinnostusta psykologian tieteen tarjoamiin mahdollisuuksiin laajasti erilaisilla aloilla. Tietoa ja menetelmiä tarvitaan erityisesti aloilla, joissa vallitsee vaatimus suoritua virheettömästi tai korkeatasoisesti sekä tasaisesti pitkilläkin aikaväleillä (5). Työ- ja organisaatiopsykologian aloilla pyritään kiivaasti etsimään tehokkaita käytännön keinoja, joilla saadaan eri rooleissa toimivat ihmiset tuottamaan mahdollisimman tehokasta työpanosta. Kuntoutuksen alalla taas etsitään keinoja vaikuttaa asiakkaiden sitoutumiseen erilaisiin hoito-ohjelmiin ja suoriutumiseen niissä. Enevässä määrin on huomattu ja huomioitu, että ihmisen suoriutuminen niin kaikenlaisessa harjoittelussa ja työssä kuin korkean vaatimuksen tai riskin tilanteissa on yhteydessä yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (7).



Manipulatiivinen fysioterapeutti Antti Koli: Minkälaista roolia liikunta- ja urheilupsykologia näyttelee omassa työssäsi?

”Päivittäin tulee se fiilis, että on psykologin roolissa. Se on myös minun tapani tehdä töitä, että käytän kuuntelua apuna. Jos saan asiakkaan puhumaan, niin kehossa jännitys helpottaa. Käsittely voi olla tosi terapeutin kokemus. Tilanne on otollinen, kun ei olla kasvojen ja tulee kosketus, ja kun joku vaan kuuntelee. Olisi hyvä, jos saisi työkaluja myös psyykkiseen valmennukseen.”

Tieteen kehittyessä sen tutkimuskohteiden määrittelyt tarkentuvat. Tutkija Hays (2012) on määritellyt suorituskyvyn kehittämisen psykologian (engl. performance psychology) pureutuvan huippusuoriutumisen psykologisiin osatekijöihin tilanteissa ja aloilla, joissa erinomaisuus on keskeinen piirre. Suorituskyvyn kehittämisen psykologia keskittyy ihmisen suoriutumiseen aloilla, kuten liikunta ja urheilu, taide, kirurgia, palokunta, viranomaistyö, armeija, business ja musiikki (8). Tieteen myötä tuloksellisiksi todistettuja menetelmiä sovelletaan suorituksen ja hyvinvoinnin tuottamiseen tai niiden palauttamiseen yksilö- ja ryhmätasolla. Kun kiinnostuksen kohteena on psyykkisen suorituskyvyn ja suorituksen kehittäminen, tarvitaan tietoa siitä, mitä tietoa ja miten ihmisen mieli kykenee käsittelemään. Tutkimukset osoittavat, että ihmisten suoriutumisen tasoon vaikuttavat yksilölliset eroavaisuudet kognitiivisissa kyvyissä, kuten tarkkaavaisuudessa, muistitoiminnoissa ja päätöksenteossa (9). Yksilö, joka suoriutuu tasaisesti omalla korkealla tasollaan ja yhtä lailla voi hyvin, on kehittänyt strategioita, joiden avulla hän käsittelee tehokkaasti niin tietoa kuin tunteita, kuten stressiä ja mahdollisia suorituspaineita (1).

Soveltava suorituskyvyn kehittämisen psykologia on siis kasvanut ja vahvistunut omana tieteenalanaan, jonka juurina ovat olleet urheilupsykologian oivallukset ja käytännön sovellukset liittyen kognitiivisbehavioraaliin menetelmiin sekä mielen ja kehon yhteyteen. Molan ym. (2019) valaisevat johtamisen käytäntöjä laajasti tutkineessa katsauksessaan, että suorituksen johtaminen on tunnistettu keskeiseksi prosessiksi armeijan, terveydenhuollon sekä palo- ja pelastusalan toiminnoille (10). Bryan, O’Shea ja McIntyre (2017) julkaisivat katsauksen resilienssin merkityksestä ja tuottamisesta urheilun ja liikunnan alalla. Molemmissa vaaditaan vastaavanlaista saavuttamiseen orientoitunutta ajattelua (11). Suorituskyvyn kehittämisen psykologia keskittyy toivottujen muutosprosessien edistämiseen vaikuttamalla käyttäytymiseen, ajatteluun ja tunteisiin, ennen kaikkea voimavarasuuntautuneilla menetelmillä (12).

Tampereen yliopistollisen sairaalan neurokirurgi, dosentti Kai Lehtimäki: Mikä mielestäsi ratkaisevimmin varmistaa, että onnistut vaativassa aivoleikkauksessa?

”Kaikkein tärkeintä on keskittyä olennaiseen. Ajatuksen pitää olla siinä mitä tekee, eikä se saa häiriintyä epäolennaisiin asioihin. Leikkaus pitää etukäteen suunnitella hyvin, jotta pystyy ennakoimaan potentiaaliset vaaranpaikat. Lisäksi pitää voida luottaa sekä omaan kykyynsä että tiimin toimintaan.”

