

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 kiiwaasti etsimään tehokkaita käytännön keinoja, joilla saadaan eri rooleis-



sa toimivat ihmiset tuottamaan mahdollisimman tehokasta työpanosta. Kuntoutuksen alalla taas etsitään keinoja vaikuttaa asiakkaiden sitoutumiseen erilaisiin hoito-ohjelmiin ja suoriutumiseen niissä. Enenevässä 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 urheilu-psykologia 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 terapeuttinen 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 määrittellyt 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 urheilu-psykologian oivallukset ja käytännön sovellukset liittyen kognitiivisbehavioraalsiin 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 toiminnolle (10). Bryan, O’Shea ja McIntyre (2017) julkaisivat katsauksen resilienssin merkityksestä ja tuottamisesta urheilun ja businessin alalla. Molemmassa 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.”



Persoonallisuuden kolmas taso: Identiteetti, minäkuva ja itsetunto

Pysähdy pohtimaan

Pysähdy hetkeksi seuraavan kysymyksen äärelle: Kuka minä olen? Voit halutessasi piirtää itsesi niin kutsutun mindmapin: keskelle paperia piirretään ihminen, vaikka tikku-ukko, minkä jälkeen ympärille kirjataan mitä vain asioita, joita mieleen juolahtaa itseen liittyen.

Dan McAdamsin mallin (1995) kolmas taso edustaa sitä tarinaa eli narratiivia, jota ihminen kertoo itselleen ja toisille elämästään, sen tarkoituksesta, merkityksellisyydestä ja ainutlaatuisuudesta. Narratiivi tekee meistä yksilöitä - ei ole olemassa kahta samanlaista elämäntarinaa. Tarina, jota kerromme itsellemme ja muille itsestämme myös muuttuu ja kehittyy jatkuvasti sekä itsemme muokkaamana että ympäristön ja erilaisten elämäntapahtumien seurauksena.

Identiteetti

Identiteetti on ihmisen käsitys omasta yksilöllisyydestään, arvoistaan ja päämääristään. Identiteetti vastaa kysymykseen ”kuka minä olen?”. Identiteettinsä välityksellä ihminen asettuu osaksi yhteisöään (44), ja identiteetti luo pohjan jatkuvuuden ja merkityksellisyyden kokemuksille. Identiteetti ilmentää sitä, mitä ihminen haluaa olla, mitkä asiat ovat hänelle tärkeitä sekä mihin hän haluaa kuulua. Identiteetti rakentuu, kun lapsi alkaa tehdä tietoisia, itseensä liittyviä valintoja. Nuoruuden tärkeä kehitykseen liittyvä tehtävä on saavuttaa hyvä käsitys omasta identiteetistä (45). Intensiivinen etsintävaihe ja selkiytyminen ajoittuikin tutkimuksen mukaan 12-21 ikävuoden välille (46). Nuoruudessa erilaisiin ryhmiin kuuluminen ja niiden arvojen ja asenteiden omaksuminen on hyvin tärkeää, mutta kokemuksen ja itsetuntemuksen karttuessa omien valintojen tekeminen ja itseohjautuvuus korostuvat. Tutkijat ovat määritelleet, että mikäli merkkejä itsenäistymisestä, aikuistumisesta ja omien päätösten tekemisestä ei ole 24. ikävuotteen mennessä, ihminen tarvitsee tukea identiteettinsä löytymiseksi ja vahvistumiseksi (47).

Ihmisen identiteetti ilmentää sitä, mitä ja kuka ihminen on: mikä on hänelle tärkeää, mihin hän haluaa kuulua, mitä hän kokee jo olevansa ja mitä kohti hän pyrkii.

Identiteetti jakautuu eri osa-alueisiin, esimerkiksi liittyen harrastuksiin, uskonnollisuuteen, seksuaalisuuteen, poliittiseen asemoitumiseen sekä parisuhteeseen ja työhön. Omien tavoitteiden ja identiteetin jakautuminen useammalle kuin yhdelle osa-alueelle onkin tutkitusti yhteydessä hyvinvointiin ja tyytyväisyyteen (48, 49). Identiteetin ja siten tavoitteiden sijoittuminen monelle osa-alueelle palvelee myös suorituskykyä. Tällaisen holistisen identiteetin rakentamiseen panostaminen on tärkeää erityisesti uran siirtymien sekä erilaisten vastoinkäymisten kohtaamisen kannalta. Esimerkiksi urheilumaailmassa on siirrytty suorituskeskeisestä suhtautumisesta **holistiseen elämänkaarajatteluun**, jossa urheilijan ura nähdään osana elämää (50). On näyttöä siitä, että voimakkaat pettymykset aiheuttavat enemmän uupumusta urheilijoille, joiden identiteetti on voimakkaasti rakentunut urheilun ympärille (engl. athletic identity, 51, 52). Voimakas urheilijaidentiteetti on myös yhteydessä uran jälkeisiin sopeutumisvaikeuksiin sekä lopettamiseen liittyvään ahdistuneisuuteen (49, 53).



Tutkiessaan opiskelevien urheilijoiden tukipalvelujen käyttöä, Antshel ym. (2016) saivat selville, että mikäli koehenkilöt kokivat itsensä ensisijaisesti opiskelijoiksi, he käyttivät todennäköisemmin tukipalveluja kuin jos heillä oli voimakas urheilijaidentiteetti. Tutkijat havaitsivat, että urheilijaidentiteetti sai ihmiset hakemaan apua jälkijätöisesti, eli kun ongelma oli jo syntynyt, kun taas opiskelijaidentiteetti tuki avun piiriin hakeutumista ennaltaehkäisevästi (54). Toisaalta on näyttöä myös voimakkaan urheilijaidentiteetin positiivisista vaikutuksista suoriutumiseen ja urheiluun sitoutumiselle, mutta tutkijat muistuttavat, että se ei saisi tapahtua muun elämän kustannuksella. Urheilun lisäksi myös muihin asioihin, esimerkiksi opintoihin ja sosiaaliseen elämään suuntautuminen, tukee suoriutumista (55). Yleinen harhakäsitys saattaa edelleenkin olla, että urheilijan tulee ”elää ja hengittää” urheilua, ja että muun elämän ja kiinnostuksenkohteiden pohtiminen ja suunnittelu häiritsee urheilemista. Tutkimus osoittaa, että asia on pikemminkin päinvastoin. Tutkijat painottavatkin, että urheilija tulisi nähdä kokonaisena ihmisenä ja tukea häntä muodostamaan moniulotteinen käsitys itsestään ja ymmärtämään urheilu-uransa hyödyt myös muulle elämälleen (50).

Kun ihmisen oma kokemus itsestä on moniulotteinen, ei suoriutuminen yhdellä osa-alueella saa liian suurta painoarvoa. Suhtautuminen omaan suoriutumiseen voi siten olla joustavampaa ja rennompaa, mikä tukee suorituskykyä ja tavoitteiden saavuttamista.



Anssi Valikainen, näyttelijä ja musiikkiteatterin ammattilainen, muusikko:

"Olen hiljattain oivaltanut erään tärkeän asian. Olen paljon enemmän kuin ammattini tai ammattitaitoni. Minulla on perhe, ystäviä, harrastuksia ja muita kiinnostuksenkohteita, kuten fyysisen kunnon kehittäminen ja ruoanlaitto. Tämä oivallus on vapauttanut paljon energiaa ja tuonut rentoutta. En pelkää epäonnistumista. Nykyään, kun valmistaudun koe-esiintymisiin, koen sopivaa jännitystä ja innostusta. Tiedän ja luotan, että kun valmistaudun huolellisesti, niin enempää en voi tehdä. Ja jos en sitten saa työtä, ei minussa ole vikaa. Joihinkin proggiksiin sovin, ja joihinkin en, ei se ole henkilökohtaista. Ja muistutan itselleni jatkuvasti, kuinka paljon muuta ja vieläkin tärkeämpää elämästäni on kuin työ."

Purjelautailun RS:X-olympialuokan kilpapurjehtija Tuuli Petäjä-Siren: Olet jo edustanut Suomea huimat kolme kertaa Pekingissä, Lontoossa ja Rioissa. Nyt valmistaudut Tokion kisoihin. Olet myös olympiamitalisti. Miksi olet menestynyt näin hyvin olympiatasolla?



Tuuli Lanzaroten talvileirillä 2019.
Kuvaaja: Borja Carracedo

”Huippusuoritustani esimerkiksi Lontoossa edelsi onnistunut harjoittelujakso, ja koin olevani huippusuorituskunnossa. Tämä oli toki harjoittelun seurausta, mutta siihen vaikutti myös suuresti se, että valmentajani auttoi minua uskomaan huippukuntooni. Tähän liittyy tarinakin; muutama päivä ennen Lontoon suorituksen alkamista harjoittelin pienessä ryhmässä, jossa oli mukana italialainen moninkertainen arvokisamitalisti. Satuun kuulemaan, kuinka hän jossain vaiheessa tiuskaisi, että ”tuo (minä Tuuli) pumppaa kuin eläin, en lähde enää hänen viereensä.” Olin yllättyneet konkarin sanoista ja itseluottamukseni vahvistui ja rakentui entisestään. Koen ratkaisevaksi myös sen, että vietimme paljon aikaa Lontoon kisojen vesillä. Kun kisat koittivat, minä en tupsahtanut Olympiamaailmaan, vaan Olympiamaailma ikään kuin tuotiin minun luokseni. Lisäksi onnistuin jännityksen ja paineen säätelyssä; olin omalla pelikentällä tekemässä omaa juttuani enkä päästänyt ”hypeä” liikaa iholle.”

Psykologinen ominaisuus- ja taitoharjoittelu eri suoritusaloilla



Psykologinen ominaisuus- ja taitoharjoittelu eri suoritusaloilla Hays (2009) ja Weinberg (2010) esittelevät teoksissaan *Performance Psychology in Action* ja *Mental Toughness for Sport, Business and Life* psykologisten ominaisuus- ja taitoharjoit-

teluohjelmien käyttöä ja vaikutuksia monilla eri suoritusaloilla, kuten astronauteilla, lääkäreillä, poliiseilla, palomiehillä, liike-elämässä ja esiintyvillä taiteilijoilla (7,8). Hays (2009) esittää olennaisiksi psykologisiksi piirteiksi ja keinoiksi suoriutua omalla huipputasollaan 1) psykologisen taitoharjoittelun, 2) tunneälykkyyden, 3) varmuuden kokemuksen, 4) psyykkisen valmistautumisen sekä 5) visualisoinnin ja improvisoinnin. Haysin teoksessa Andersen esittää rentoutumisen, itsepuheen, mielikuvaharjoittelun, tavoitteenasettelun ja keskittymisen taidot suoranaiseksi viiden kohdan ohjesäännöksi. Andersen perustelee valinnan sillä, että nämä taidot ovat niin vankasti siteeratut kirjallisuudessa ja tutkimustuloksina psyykkisen huippusuorituskyvyn osatekijöinä (9). McCann (2009) kuvaa puolestaan tunneälykkyyden niin ominaisuudeksi kuin taidoksi, joka esimerkiksi liike-elä-

män alueella voi olla riittämättömästi harjoiteltu ja hyväksyty. Harjoiteltuna se voi nostaa suoritus-tasoa huomasti ja mahdollistaa erittäin korkeiden suoritustavoitteiden ja erityisen laadukkaan johtamisen saavuttamisen (10). Gould (2009) kuvaa artikkelissaan autourheilun varikkotiimin itseluottamuksen vahvistamisen ohjelman (11). Foster, Lloyd ja Kamin (2009) puolestaan esittävät, miten visualisoinnin ja improvisoinnin vuorottelu sekä huolellinen, aktiivinen valmistautuminen tukevat ihmistä voimakkaasti ahdistavissa tilanteissa liike-elämän ja korkeaa suorituskapasiteettia vaativan työn alueella (12).



Valmistautuminen onkin noussut olennaiseksi tutkimusaiheeksi suorituskyvyn kehittämisen psykologiassa liike-elämän ja korkean riskin ammatti-ententällä. Yule, Flin, Paterson-Brown ja Maran (2006) tutkivat huippukirurgien niitä ominaisuuksia ja taitoja, jotka eivät liity tekniseen osaamiseen, vaan tuottavat huippusuorituskykyä muuta kautta. Löydettyjä ominaisuuksia ja piirteitä olivat esimerkiksi kommunikaatiotaidot, yhteistyötaidot, johtamisen taidot sekä päätöksenteko (13).

Young ja Knight (2014) tutkivat psyykkisten taitojen käyttöä lajeissa, jotka sisältävät erityisiä riskejä loukkaantua vakavasti tai jopa kuolla suoritukseen liittyvissä tilanteissa (14). Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi vuorikiipeily, laskuvarjo- ja kalliohypyt sekä syvyyssukellus. Tutkimuksessa osallistujat jaettiin harrasteleviin, aloittelijoihin, kohtuullisen kokemuksen omaaviin sekä kokeneisiin sen perusteella, kuinka pitkään ja kuinka paljon he olivat tehneet suorituksia korkean riskin lajeissa. Tavoite oli selvittää, kuinka paljon eri määrän kokemusta omaavat suorittajat käyttävät seuraavia psykologisia taitoja: vastoinkäymisten sietäminen, keskittyminen, itseluottamuksen kokemus, motivaatio, tavoitteenasettelu, psyykkinen

valmistautuminen, suorituskyvyn maksimoiminen oikealla hetkellä ja rentous paineen alla. Tulokset osoittivat, että mitä kokeneempi suorittaja oli, sitä enemmän nämä psykologiset taidot olivat käytössä. Kokeneimmat suorittajat käyttivät psykologisista taidoista eniten kykyä keskittyä, kykyä olla huolehtimatta ja kykyä sietää vastoinkäymisiä. Eräs merkittävä huomio oli myös, että menestyjien yhtenä psyykkisenä strategiana on havaittu korostunut taito ja halu sietää kipua ja suorittaa myös kivun kanssa. Tämä on tärkeä huomio, ja saattaa meidät olennaisen kysymyksen äärelle: **voivatko suoriutuminen kunkin oman alan huipulla sekä hyvinvointi yhdistyä?**

Tämä filosofinenkin aihe johdattelee meidät jatkamaan tämän kirjan pääteemaan: suorituskyvyn ja hyvinvoinnin kehittäminen kunkin yksilön ja ryhmän omien tavoitteiden puitteissa. Tavoitteena on aina suorituskyvyn ja hyvinvoinnin menestyksessä yhdistäminen, eikä kumpaakaan sovi unohtaa. Voimme kukin vihkiytyä omassa tilanteessamme hankkimaan lisää tietoa, kokemusta ja menetelmiä, jotka tukevat psyykkisen suorituskyvyn kehittymistä. Näin toimimalla tarjoutuu mahdollisuuksia kokea työskentelyn iloa, tavoitteiden saavuttamista sekä fyysisesti ja psyykkisesti mahdollisimman tervettä elämää.



Kuntoutuksen ammattilaiset psyykkisinä valmentajina

Fysioterapeutit ja fyysiset valmentajat sekä omassa roolissaan myös lääkärit ovat usein ensisijaisesti loukkaantuneen ja kuntoutuvan ihmisen tukena. He tarjoavat siten kuntoutuvalle merkittävän ihmissuhteen, ja tutkimuksen mukaan heidät koetaan

usein esimerkiksi ystävänä tai mentorina (15). Fysioterapeutit ja vastaavassa roolissa työskentelevät ovat usein myös henkilöitä, jotka voivat tunnistaa kuntoutujan kohtaamia psyykkisiä vaatimuksia ja haasteita kuntoutumisprosessin aikana (16). Onkin merkittävää, millä tavoin fyysisen harjoittelun ja kuntoutumisen parissa työskentelevät suhtautuvat psyykkisen harjoittelun mahdollisuuksiin. Nämä suhtautumistavat voivat vaikuttaa merkittävästi kuntoutujien psykologiseen tilanteeseen. Larsonin ym. (1996) tutkimuksessa havaittiin, että tutkituista 482:sta fyysisestä valmentajasta 47% uskoi loukkaantuneiden urheilijoiden kokevan traumaattisia psyykkisiä vaikutuksia loukkaantumisen seurauksena. Tutkituista 90 % piti tärkeänä

ottaa huomioon myös psyykkiset reaktiot kuntoutuksen aikana (17). Arvinen-Barrow:n ym. (2010) tutkimuksessa ilmeni, että fysioterapeutit ja fyysiset valmentajat käyttävät kuntoutuksessa apuna psykologisia tekniikoita, kuten urheilijan läsnäoloa joukkueen mukana, tavoitteenasettelua, positiivista itsepuhetta sekä rentoutumistekniikoita (18). Samassa tutkimuksessa havaittiin myös, että monet kuntoutumisen ammattilaiset kokivat omaavansa riittämättömät tiedot psykologisista tekijöistä ja psyykkisen harjoittelun mahdollisuuksista. Seuraavalla sivulla Pasi Lind, judo- ja psyykinen valmentaja sekä Kansallisopperan ja -baletin hieroja kertoo kokemuksistaan.

3.3 Arvot

*”Hyvä elämä on syvää elämää”
(Maaret Kallio, 2020)*

Edellisessä luvussa tutustuimme Dan McAdamsin malliin (1995) ihmisen persoonallisuudesta. Mallin toinen taso koostuu ihmiselle tyypillisistä sopeutumistavoista, esimerkiksi motiiveista, tavoitteista ja arvoista. Arvot ja tavoitteet ovat ihmisen elämän kompassi. Arvot vastaavat kysymykseen **”mikä on minulle tärkeää”** ja **”miten elän”**? Tavoitteet taas vastaavat kysymykseen **”mihin olen matkalla”**? Arvot siis kertovat siitä, miten haluaa elää ja suunnata kohti tavoitteitaan. Todelliset arvot näkyvät valinnoissa, joita ihminen tekee, ja tavassa, jolla hän toimii. Omaa elämää voi elää monella tavalla hyvin, ja olennaista on tunnistaa, mikä tapa on itselle tärkeä. Omien arvojen tunnistaminen ja niiden mukaisen elämän eläminen vaikuttaisi olevan paitsi hyvinvoinnin, myös fyysisen terveyden kannalta merkityksellistä. Koko ajan ymmärretään lisää siitä, miten se muun muassa suojaa aivoissa tapahtuvilta haitallisilta muutosprosesseilta (4). Arto Pietikäinen avaa kirjassaan *”Kohti arvoista – suuntaa mielekkäisiin muutoksiin”* (2014, s. 39) neljä erilaista tapaa, joilla omia arvojaan voi kirkastaa:

- 1) Elämänalueiden läpikäyminen: mitkä elämän osa-alueet ja mitkä asiat näillä osa-alueilla ovat tärkeitä?
- 2) Johtavien periaatteiden pohtiminen: minkälaiset periaatteet ohjaavat käyttäytymistä suhteessa muihin ihmisiin, luontoon, yhteisöön ja itseen?
- 3) Itsen pohtiminen: millainen ihminen haluaa olla kaikkein eniten, mitä haluaisi itsestä muistella?
- 4) Intuitio, elämänviisaus ja elämäkokemukset: mistä ihminen todella välittää?



Kun tavoitteet ovat linjassa omien arvojen kanssa, sitoutuminen tavoitteiden saavuttamiseen vahvistuu. Korkean suorituskyvyn saavuttaminen alalla kuin alalla vaatii kovaa työtä. Esimerkiksi ajoittain todella rankkaa, tylsää tai muutoin kuluttavaa työskentelyä sekä vastoinkäymisten sietämistä. Ihminen haluaa todennäköisemmin sitoutua työskentelyyn, ja jaksaa ponnistella kohti tavoitteitaan, mikäli toiminta on itse valittua ja pohjautuu omiin arvoihin.

Luvun edellisessä osassa esitellyn Natalia Stambulovan (2010) viiden askeleen urasiirtymien mallin kolmas askel on nykytilanteen kartoitus. Se sopii erinomaisesti omien arvojen kirkastamiseen kenelle tahansa. Lukija voi nyt halutessaan pysähtyä hetkeksi pohtimaan omaa elämäntilannettaan mallin avulla. Malli on esiteltynä kokonaisuudessaan verkkomateriaalissa.

Pysähdy pohtimaan

STAMBULOVAN MALLIN 3. VAIHE – NYKYTILANTEEN KARTOITUS (mukaien Stambulova, 2010)

Pohdi, mitkä ovat elämäsi eri osa-alueet tällä hetkellä. Kirjoita ne alle ensimmäisille viivoille, järjestyksellä ei tässä vaiheessa ole väliä. Voit myös halutessasi erotella kaksi asiaa samalta osa-alueelta erillisiksi, esimerkiksi: "Läheiset ihmiset" = Seurustelukumppani ja toisena osa-alueena vanhemmat. Kirjaa niin monta osa-aluetta kuin haluat. Lisää tarvittaessa viivoja.

	1. arviointi	2. arviointi	3. arviointi
Osa-alue	_____	_____	_____
Osa-alue	_____	_____	_____
Osa-alue	_____	_____	_____
Osa-alue	_____	_____	_____
Osa-alue	_____	_____	_____
Osa-alue	_____	_____	_____
Osa-alue	_____	_____	_____
Osa-alue	_____	_____	_____

- Arvioi nyt merkitsemäsi osa-alueet ensimmäisille arviointiviivoille sen mukaan, **kuinka tärkeitä ne ovat** sinulle. Aloita arvosanasta 1 ja jatka niin pitkälle kuin sinulla on arvioitavia osa-alueita. Anna arvosana 1 sille osa-alueelle, joka on sinulle kaikkein tärkein, arvosana 2 seuraavaksi tärkeimmälle jne.
- Arvioi sitten vastaavalla tavalla toisille arviointiviivoille, **kuinka paljon aikaa kulutat** kyseiseen osa-alueeseen. Eli anna numero 1 sille osa-alueelle, johon kulutat kaikkein eniten aikaa jne.
- Arvioi kolmansille arviointiviivoille, **kuinka paljon stressiä** osa-alueet sinulle tuottavat. Eli anna numero 1 sille osa-alueelle, joka tuottaa sinulle eniten stressiä jne.
- Lopuksi analysoi arviointejasi. Kysy itseltäsi esimerkiksi:
 - Käytätkö riittävästi aikaa tärkeimpiin elämäsi osa-alueisiin?
 - Kuinka stressaavia elämäsi eri tavoin tärkeät osa-alueet ovat? Miksi?
 - Oletko tyytyväinen osa-alueidesi järjestykseen eri arviointien perusteella ja niitä vertailllessasi?
 - Onko osa-alueiden tärkeysjärjestys sinun itsesi valitsema vai vaikuttuvatko arviointisi jonkin ulkopuolisen tahon määräämänä?

8.1 Mitä mielikuvaharjoittelu on?

Jos teit äskeisen harjoituksen kuvitellen haukkaavasi ison palan sitruunaa, kokeilit juuri mielikuvaharjoittelua. Mielikuvilla tarkoitetaan kokemuksen tuottamista tai jo tapahtuneen tilanteen tai asian uudelleen kokemista omassa mielessä (1). Kaikki ihmiset tuottavat mielikuvia kaikenlaisista tilanteista ja asioista jatkuvasti. Kuvittelemme etukäteen asioita valmistautuaksemme tuleviin tilanteisiin. Mieleemme palaa jälkikäteen kuvia tapahtumista, joita olemme kokeneet.

Mielikuvaharjoittelu on kokemuksen tuottamista tai jo tapahtuneen tilanteen tai asian tietoista uudelleen kokemista omassa mielessä.



Tässä luvussa tutustumme mielikuvaharjoitteluun tietoisena, päämäärähakuisena toimintana ja harjoitusmenetelmänä. Mielikuvaharjoittelun tavoitteena on edistää korkeaan suorituskykyyn ja hyvinvointiin liittyvien tavoitteiden saavuttamista. Aloitamme tarkastelemalla, miksi ja miten mielikuvaharjoittelu vaikuttaa, ja mitkä asiat ovat oleellisia, jotta optimaaliset vaikutukset saadaan aikaan. Tutkimme, minkälaisia tavoitteita ja hyöty-

jä mielikuvaharjoittelulla voidaan saavuttaa ja miten niitä kohti voidaan edetä. Etenemme lopuksi esittelemään, miten mielikuvaharjoittelua voidaan toteuttaa systemaattisena osana suoriutumiseen ja hyvinvointiin liittyvää harjoittelua ja työskentelyä. Mielikuvaharjoittelu tuo usein ulottuvillemme valtavat potentiaalin saavuttaa monenlaisia tavoitteitamme nopeammin ja helpommin!

Miksi ja miten mielikuvaharjoittelu vaikuttaa

Mielikuvaharjoittelu on ollut viimeisten vuosikymmenien ajan intensiivisen tutkimuksen kohteena. Se onkin saavuttanut vankan aseman keinona kehittää suorituskykyä: Murphy, Jowdy, and Durtzsch raportoivat jo 1990-luvulla, että Yhdysvaltojen Olympiavalmennuskeskuksissa 90 prosenttia urheilijoista, 94 prosenttia valmentajista ja 100 prosenttia urheilupsykologeista käyttivät mielikuvaharjoittelua säännönmukaisena harjoitusmenetelmänä suorituskyvyn kehittämisessä (2). Vastavasti mielikuvaharjoittelun käyttö on lisääntynyt huomattavaa vauhtia monilla aloilla, kuten tanssin, kuntoliikunnan ja kuntoutuksen yhteydessä tapahtuvassa harjoittelussa (3). Moran ym. (2012) sekä Cumming ja Williams (2012) kirjaavat kognitiivisen psykologian, neuropsykologian, neurofysiologian ja urheilupsykologian yhteiseksi kiinnostuksen kohteeksi motorisen mielikuvaharjoittelun. Se tarjoaa olennaisia käytännön hyötyjä erityisille aloille, kuten aivovaurioiden kuntoutus, oppiminen, urheilu ja kirurgia (4, 5). Esittelemme nyt kolme teoriaa: kaksoiskoodusteorian sekä bioinformaation ja toiminnallisen vastaavuuden teorian, jotka kaikki pyrkivät selittämään, miksi ja miten mielikuvaharjoittelu toimii.



Kaksoiskoodusteoria

Tutkimus on kyennyt esittämään lukuisia tuloksia siitä, että mielikuvaharjoittelulla voidaan saavuttaa huomattavia positiivisia vaikutuksia suorituskykyyn. Miten se tapahtuu? Kanadansuomalaisen isänsä poika, psykologian professori Allan Päiviö esitti vuonna 1971 muistin kaksoiskoodusteorian (engl. dual code theory). Teorian mukaan asiat tallentuvat muistiimme kuvina sekä kielellisinä

ilmaisuina ja käsitteinä. Päiviö esitti, että erilaisen asioiden oppiminen sekä opittujen asioiden palauttaminen mieleen tapahtuvat kielellisesti ja kuvallisesti toisistaan erillään. Tämän teorian näkökulmasta voimme siis tarkastella kuvittelua ikään kuin yhtenä ihmisen ajattelemisen ja oppimisen välttämättömänä tapana. Kielellinen ja kuvallinen järjestelmä toimivat kuitenkin rinnakkain, ja niiden välille syntyy assosiaatioita eli yhteyksiä. Ymmärrämme ja tulkitsemme asiat joko kuvina, sanoina tai molempina (6).

Pysähdy pohtimaan

Koodaako mieleemme sanat ja kuvat erikseen, vai olisiko tiedonkäsittelymme perusta kuitenkin jonkinlaiset abstraktit, kokonaisvaltaiset asioiden ja ilmiöiden edustumat aivoissamme?

Asiaa voi pohtia intuitiivisesti muistelemalla: oletko kohdannut tilanteita, joissa muistat kuvan asiasta, ihmisestä tai tilanteesta, mutta et pysty palauttamaan sanoja tai tarinaa kyseiseen kuvaan liittyen. Tai muistatko kokemuksia siitä, että sinulla on sanat, mutta ei kuvaa eli visuaalista muistitietoa siitä, miltä sanoilla tarkoittamasi asia näyttää?

Päiviön tutkimusten pohjalta on määritelty viisi mielikuvaharjoittelun tyyppiä, joiden avulla lähestytään erilaisia tavoitteita. Karkean jaon mukaisesti **kognitiivinen mielikuvaharjoittelu** johtaa uusien ja taktisten taitojen ja liikemallien kehittämiseen. **Motivaationaalinen mielikuvaharjoittelu** puolestaan kehittää esimerkiksi itseluottamusta, tunteiden säätelyä, ryhmän kyvykkyyden koke-

muksia sekä henkistä vahvuutta (3). Tiedonkäsittelyllisen ja motivationaalisen roolin lisäksi kukin mielikuvaharjoittelun tyyppi toimii joko **yleisellä tai tiettyyn kohteeseen liittyvällä tasolla**. Näin määritellen mielikuvaharjoittelun viisi tyyppiä ja niiden harjoittelun esimerkkikohteet on esitetty taulukossa 8.1.

Taulukko 8.1: Mielikuvaharjoittelun tyypit (7,8).

Mielikuvaharjoittelun tyyppi	Harjoittelun kohde
Kognitiivinen, kohteeseen liittyvä mielikuva	Uudet taidot, toistot, virheiden korjaaminen
Kognitiivinen, yleinen mielikuva	Strategiat ja rutiinit
Motivaationaalinen, kohteeseen liittyvä mielikuva	Tavoitteiden saavuttaminen ja tavoitteita kohti pyrkivät prosessit, suorituskokonaisuus
Motivaationaalinen, yleinen, vireystilaan liittyvä	Suoritusolotila sekä jännityksen, ahdistuksen ja rentouden säätely
Motivaationaalinen, yleinen, kyvykkyyteen liittyvä	Itseluottamuksen, osaamisen ja onnistumisen kokemukset, henkinen vahvuus, selviäminen

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Motivaatio ei ole joko tai -asia, vaan ihmisen sisäisten sekä tilanteeseen liittyvien tekijöiden vuorovaikutuksen perusteella määrittyvä, vaihteleva tila. **Motivaatioprosessi** voidaan nähdä myös jatkumona, jossa toimintaan osallistumisen syyt määrittävät, missä kohtaa jatkumoa yksilö on. Tämä motivaation tilaa kuvaava jatkumo on esitetty kuvassa 9.1. Jatkumon toisessa päässä ihmisellä ei ole syytä osallistua. Motivaatiota ei siis ole, jolloin toiminta on hyvin altis loppumaan. Jatkumon vastakkaisessa päässä motivaatio on **sisäistä**. Tällöin toiminta on itse valittua siksi, että se tuottaa iloa ja on itsessään palkitsevaa tai mielenkiintoista (11). Robert Vallerand (2007) on määritellyt sisäisen motivaation kolme kategoriaa seuraavasti:

- 1) **Motivaatio tietää (to know):** ihminen nauttii saadessaan kehittää taitojaan, oppia lisää tai yrittäessään ymmärtää jotakin uutta. Esimerkiksi lääketieteen opiskelija nauttii yrittäessään ymmärtää uutta asiakokonaisuutta, sillä asia on mielenkiintoinen ja auttaa ymmärtämään ihmisen elintoimintoja yhä paremmin.
- 2) **Motivaatio saavuttaa (to accomplish):** ihminen nauttii **yrittäessään** saavuttaa tai luoda jotakin tai ylittää itsensä. Teatteriohjaaja nauttii uuden teatteriteoksen luomisprosessista, sillä luomiskokemus on itsessään palkitseva ja kehittävä.
- 3) **Motivaatio kokea (to experience):** ihminen nauttii siitä kehollisesta kokemuksesta, jonka saa tehdessään jotakin. Esimerkiksi: ”Runner’s high”: juoksija nauttii, kun juoksu kulkee, ja adrenaliini virtaa.



MM-tason rytmisen voimistelija Jouki Tikkanen:

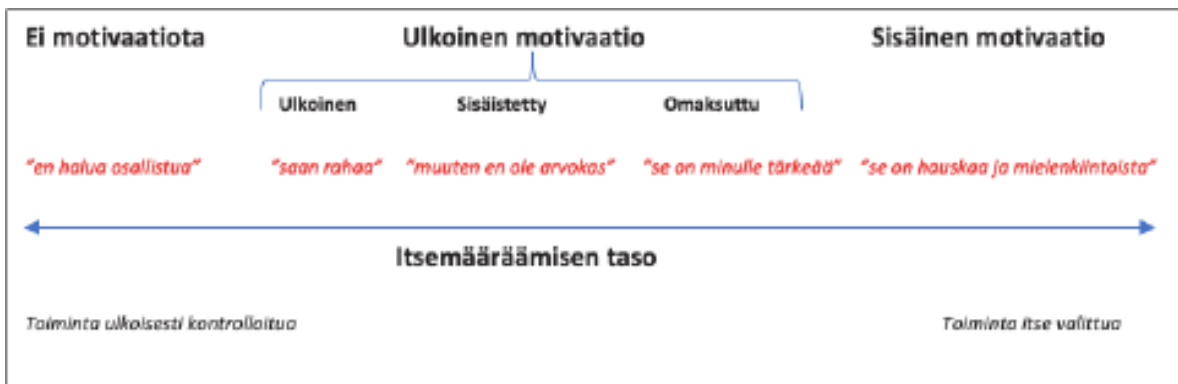
”Vaikka treenasin todella kovaa, en koskaan kokenut jääväni mistään paitsi. Minä tein omalla tavallani, kuunnellen omaa kehoani. Minua ei koskaan jännittänyt aivan liikaa; tein aidosti itseäni varten, sitä on vaikea selittää, yksinkertaisesti halusin, rakastin sitä, mitä tein, eikä tuntunut, että yhtään mikään voisi sitä rikkoa, eikä rikkonutkaan. Toki myös rakastin kilpailemista. Ehkä siitä syntyi myös tasaisuuteni kohti sitä kaikkea, mitä ympärillä saattoi tapahtua, en halunnut enkä edes osannut välittää, jos oli jotain hälinää tai säätämistä – halusin ja rakastin voimistella. Hauska huomio oli, kun sitten olin lopettanut ja edessä oli viimeinen esiintyminen seuran joulunäytöksessä – minua jännitti – ensimmäistä kertaa koskaan olin oikeasti ahdistunut jännityksestä, kävelin vain edestakaisin ennen vuoroani. Hyvin se meni, mutta oli mielenkiintoista kokea tuollainenkin jännittäminen.”

Motivaatioprosessia kuvaavan jatkumon ääripäiden välissä on moninainen joukko ulkoisia syitä osallistua toimintaan. Motivaatio on **ulkoista**, jos ihminen toimii jostain muusta syystä kuin puhtaasti toiminnasta saatavan ilon, nautinnon ja kehittymisen vuoksi. Ulkoinen motivaatio jae-

taan kolmeen kategoriaan sen perusteella, kuinka **itsemääräytyntä** eli vapaasti valittua toiminta on (11). Kaikkein ulkoisesti säädellyin (ulkoinen, engl. extrinsic) motivaatio kumpuaa sellaisista tekijöistä kuten raha, arvostus, mitali, tai jonkin rangaistuksen välttäminen. Ajan myötä voimak-

kaasti kontrolloidun motivaation on mahdollista osittain sisäistyä niin, että palkintoa tai rangaitusta ei enää tarvita (12). Tällöin osallistuminen kumpuaa sisäisestä ”pakosta” osallistua, jotta välttää syyllisyyden kokemuksen tai kokee olevansa arvokas (sisäistetty, engl. introjected). Motivaatio voi edelleen sisäistyä niin, että toiminnasta tulee enenevässä määrin sisäisesti säädeltyä eli itsemääräytyntä (omaksuttu, engl. identified). Sisäistymisen edellytys on, että yksilö kokee riittävää kyvykkyyttä suhteessa toimintaan sekä kuuluu yhteisöön. Motivaation sisäistymisen tapahtuu, kun yksilö omaksuu yhteisöön tai toimintaan liittyviä arvoja, asenteita, tapoja ja uskomuksia osaksi

itseään ja omaa arvomaailmaansa (12). Osallistumisesta tulee tällöin itse valittua ja itselle tärkeää, mutta se palvelee kuitenkin edelleen ulkoista päämäärää. Näin on vaikkapa silloin, kun itselleen tärkeän tavoitteen saavuttaakseen ihminen altistaa itsensä kovalle ja epämiellyttävällekin työskentelylle tai harjoittelulle. Esimerkiksi kirjailijan tavoite saada uusi kirjansa valmiiksi on ulkoisesti määräytyntä, sillä hänen elantonsa riippuu siitä. Vaikka luomistyö aiheuttaa hänelle ajoittain vaikeita tunteita, kirjailija jaksaa sinnikkäästi jatkaa työtään, sillä ala on hänen itse valitsemansa ja työ merkityksellistä.



Kuva 9.1: Motivaatio-jatkumo (Deci & Ryan, 2000). Kuvan esimerkit jatkavat lausetta: ”Osallistun, koska...”.

Motivaatiotutkimuksen perustavanlaatuisen oletus on, että **itsemääräytyntä (sisäinen ja omaksuttu) motivaatio on laadukasta** (10). Lukuisissa eri toimintaympäristöissä toteutetuissa tutkimuksissa itsemääräytyntä motivaatio on yhdistetty moniin positiivisiin ilmiöihin, kuten ponnisteluun ja yrittämiseen, sitoutumiseen sekä hyvinvointiin. Lisäksi se korreloi negatiivisesti stressin, ahdistuneisuuden, itsekriittisyyden ja uupumisen kanssa (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17). On esitetty, että lahjakkuus ei kehity kohti huippua ilman iloa itse tekemisestä, joka toimii kasvualustana sille kovan työn tekemiselle, jota huipulle pääseminen vaatii (18, 19).

Kuten edellä opimme, motivaatio voi sisäistyä tai ulkoistua tai vähitellen loppua kokonaan. Lisäksi Rottensteiner ym. (2015) ehdottavat, että kun yksilön motivaatiota tarkastellaan, tulisi keskittyä ennemmin erilaisiin yksilöllisiin motivaatioprofiili-

leihin kuin mustavalkoiseen määrittelyyn, jossa ulkoisesti kontrolloitu ja itsemääräytyntä motivaatio olisivat vastakkaisia tai toisensa poissulkevia. Tutkiessaan suomalaisia joukkueurheilijoita tutkijat saivat selville, että urheilijat, joiden motivaatio oli sekä voimakkaan kontrolloitua (mm. ”minun on pakko urheilla, jotta pysyn kunnossa”), että voimakkaan itsemääräytyntä (mm. ”nautin siitä, että saan kehittyä urheilijana”), kokivat eniten fyysistä kyvykkyyttä, harjoittelivat eniten ja kokivat eniten iloa tekemisestään. **Ulkoisesti kontrolloitu motivaatio ei siis välttämättä ole haitallista, jos osallistuminen on itse valittua, itselle tärkeää ja myös ilon tunteita tuottavaa.** Tutkijat ehdottavatkin, että koska tavoitteellinen toiminta ei ole aina hauskaa tai nautinnollista, myös kontrolloitu motivaatio on ajoittain tärkeää, jotta jaksaa harjoitella intensiivisesti (20).

Laadukkaan motivaation kannalta keskeistä on toimijan kokemus siitä, että osallistuminen on itse valittua.

Koska motivaatio on monitekijäinen ja muuttuva, voidaan siihen suhtautua myös psyykkisenä taitona. Motivoitumiseen voidaan vaikuttaa. Se tapahtuu sekä omia arvoja, tavoitteita ja tulkintoja tunnistamalla, että ympäristön toimintaa tarkastelemalla ja tarvittaessa kehittämällä ja muuttamalla. Palaamme luvun lopussa käsittelemään sitä, miten ympäristö voi tukea motivaation sisäistymistä ja laadukkaan motivaation säilymistä.

HARJOITE: MOTIVOITUMISEN TAITO

Sisäisen ja ulkoisen motivaation hieman yksinkertaistettu, mutta keskeinen ja helposti miellettyvä ero on seuraava: sisäinen motivaatio on sitä, että **"haluaa"** tehdä jotakin, kun taas ulkoinen motivaatio on sitä, että **"pitää"** tehdä jotakin.

Mieti ja valitse jokin asia, esim. kotityö, jonka tekeminen kiinnostaa sinua mahdollisimman vähän. Jotain sellaista, jonka tekemiseen et haluaisi laittaa yhtään aikaa. Esimerkkejä voisivat olla vaikkapa ikkunan- tai uunin pesu, lakanoiden mankelointi tai imurointi. Ota kellosta aikaa **yksi minuutti**, jonka aikana tehtävänäsi on perustella joko itsellesi tai jollekin toiselle mahdollisimman monipuolisesti, miksi sinun kannattaisi ryhtyä tekemään tätä epäkiinnostavaa asiaa. Mieti, **miksi todella haluaisit** ryhtyä toimeen. Miksi se on tärkeää tai mukavaa tai mitä hyötyä sinulle on siitä, että saat homman tehtyä? Jos haluat tehtävästä vieläkin tehokkaamman, kirjaa mainitsemiasi asioita paperille.

Kun minuutti on kulunut, pysähdy hetkeksi tarkastelemaan, miltä toimeen ryhtyminen nyt tuntuisi – vaikuttaako asia yhtään houkuttelevammalta? Tai oletko edes hieman vakuuttuneempi siitä, että sinun kannattaisi tai että suorastaan haluaisit ryhtyä toimeen?

Seuraavaksi voit miettiä jonkin työhösi, lajisi harjoitteluun tai muuhun elämäsi osa-alueeseen liittyvän tehtävän, jonka tekeminen on tärkeää, mutta kuitenkin jostain syystä mielestäsi epämieluisaa, tylsää, rankkaa tai epäkiinnostavaa. Sinulla on nyt minuutti aikaa saada itsesi vakuuttuneeksi siitä, että **haluat** ryhtyä toimeen! Mikä tekemisessä on kiinnostavaa, tärkeää, mieluisaa ja suorastaan houkuttelevaa?

HUOMIO! Kun teet tämän tehtävän, älä yhtään mieti sitä, miksi et haluaisi ryhtyä tekemään valitsemaasi asiaa.

Jos luet kirjaa ohjaavassa roolissa, muista, että motivaation kannalta useimmille meistä on tärkeää ymmärtää, miksi asioita tehdään. On siis tärkeää varmistaa, että ohjattavilla on aina tietoa tehtävien tai harjoitteiden hyödyistä itselleen.



Manipulatiivinen fysioterapeutti Antti Koli:

"Kerron aina asiakkaalle miksi jotakin tehdään. Esimerkiksi en vain kehota hoidon jälkeen juomaan paljon vettä, vaan kerron, että se on tärkeää, koska sitten käyt vessassa ja kuona-aineet poistuvat sitä kautta. Tai kerron miksi pitää aloittaa pienistä asioista. Yleensä asiakkaalla on aina kiire kuntoutua, ja haluaisi tehdä enemmän. Jaan tietoa, miten kuntoutuminen tapahtuu, yksi asia kerrallaan ja progressiivisesti."

Kykenemme halutessamme voimakkaasti vaikuttamaan itseluottamukseen, jota koemme suorituksen äärellä.

Tasainen menestys etenkin pidemmällä aikavälillä näyttäisi vaativan tutkimusten mukaan myös itseluottamuksen osalta sitkeyttä, vahvuutta ja kestävyyttä. Määritelmien mukaan kestävä ja vahva itseluottamus on moniulotteinen, eli se rakentuu monista eri asioihin kohdistuvista pystyvyyden ja varmuuden kokemuksista samanaikaisesti (18,19).

Vahva itseluottamus näyttäisi ikään kuin suojaavan vastoinkäymisten aiheuttamilta haitoilta helpottamalla itseluottamuksen palautumista takaisin normaalille tasolle. Vahvan ja kestävänsä itseluottamuksen omaavat henkilöt vaikuttavat vakaasti ja todella aidosti uskovan omaan kyvykkyyteensä. Tutkimus myös osoittaa, että tämänkaltaisen vahvan ja kestävänsä itseluottamus on kehitettävissä. Se rakentuu ajan kuluessa sen sijaan, että olisi synnynäinen ominaisuus (20).

Tutkimuksen kertoma viesti käytäntöön on, että ei ole tehokkainta pyrkiä kehittämään mahdollisimman korkeaa **yksittäistä** itseluottamuksen kokemusta. Sen sijaan on tärkeää pyrkiä kehittämään **useita ja erilaisia itseluottamuksen lähteitä** omalla alalla, ja vahvistaa näin uskomuksia kohti pystyvyyttä näissä useissa itseluottamuksen kohteissa. Meidän tulee siis pohtia monia erilaisia ja yksityiskohtaisia asioita, joiden vuoksi koemme olevamme alallamme potentiaalisia ja taitavia, varmoja, kyvykkäitä ja sitkeitä. Lisäksi meidän tulee tehdä jatkuvasti aktiivista työtä pystyvyyden tunteiden vahvistamiseksi niin itse kuin muiden apuna.

HARJOITE: VAHVUUDET VAHVASTI MIELESSÄ

Harjoitus 1

Huomioi (tai vielä parempi, jos kirjaat) esimerkiksi viikon ajan tilanteita, joissa koet hyvää itseluottamusta. Pohdi myös, mistä se johtui. HUOMIO! Tässä tehtävässä ei kiinnitetä huomiota huonoihin itseluottamuksen kokemuksiin, vaan hyviin! Miksi? Huomioi, mitä tapahtuu, kun teet näin tai pyydät toisia tekemään niin.

Harjoitus 2

Ota tavaksi joko itse tai koko ryhmässä virittää hyvä itseluottamus aina ennen suoritusta, tärkeää hetkeä tai päivää. Tämän voi tehdä palauttamalla mieleen omat tai koko ryhmän vahvuudet, taidot ja mielikuvia aiemmista hyvistä hetkistä asian parissa.

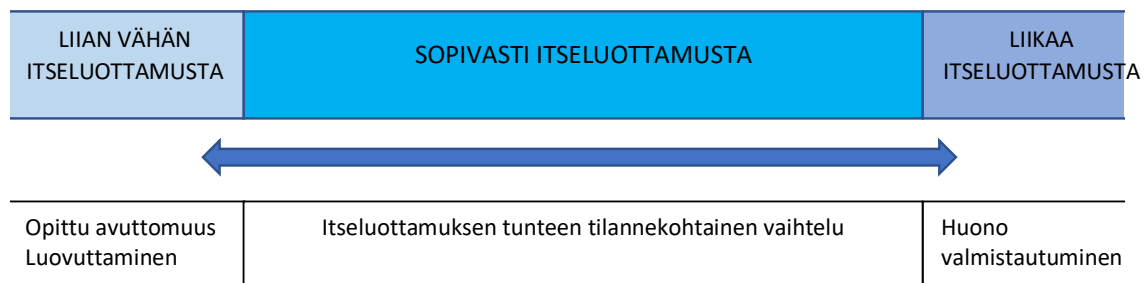
Harjoitus 3

Kirjaa yksityiskohtaisesti ylös tehtäviä, taitoja, aiheita, teemoja ja ominaisuuksia, joissa olet hyvä. Jatka kirjaamista niin kauan, että olet saanut kokoon ainakin viidestä kymmenen asiaa. Tarkkaille sitten itseäsi arjessasi. Kiinnitä huomiota, kun kirjaamasi asiat näkyvät tekemisessäsi, ja nauti osaamisestasi, taitavuudestasi ja itsestäsi.

On tärkeää pyrkiä kehittämään useita ja erilaisia itseluottamuksen lähteitä omalla alalla.

Kuinka paljon itseluottamusta on hyvä?

Pysähdytään nyt olennaisen oivalluksen äärelle liittyen kuvan 13.2 keskipalkkiin, joka kuvaa sopivan itseluottamuksen määrää. Kullekin yksilölle sopiva määrä itseluottamusta ei ole pysyvä tila. On olennaista tietää ja oppia muistamaan ja luottamaan, että **itseluottamuksen kokemus on olotila, joka vaihtelee välttämättä**. Vaihtelua on hetkittäin, päivittäin, viikoittain, kausittain ja vuosittain. Ja sama koskee niin jonkin alan aloittelijoita kuin huippuosajia (21,22,23). Toki huippuosaja on ehtinyt kerätä enemmän itseluottamusta kohentavia onnistumisen kokemuksia ja vahvistavia epäonnistumisen kokemuksia kuin aloittelija.



Kuva 13.2: Itseluottamuksen vaihtelu ja ääripäät

Jäätyminen ja alisuoriutumisen paineen alla - suoritusahdistuneisuus

”Jäätymisellä” tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö suoriutuu paineen aiheuttaman ahdistuksen seurauksena äkillisesti ja mahdollisesti myös toistuvasti huomattavasti tavallista osaamistasoaan huonommin (8). Kutsumme tässä luvussa ilmiötä suoritusahdistuneisuudeksi erottaaksemme sen jännittämisestä, jota useimmat ihmiset kokevat luonnollisena tunteena. Suoritusahdistuneisuus ja sitä seuraava huomattava alisuoriutuminen voivat koskea yksittäistä suoritusta tai ilmetä jatkuvasti toisiaan seuraavina huonoina suorituksina. Esimerkkinä voisi olla jossain työtilanteessa, kuten esitelmän pidossa tai toimenpiteen suorittamisessa, heikosti suoriutuminen hetken aikaa tai koko suorituksen ajan. Vastaavasti se voisi olla epäonnistunut rangaistuspotku tai erityisen huonolla tasolla pelattu koko ottelu. Jäätyminen on jäätymistä vain, jos suoritus tilanteessa henkilö on motivoitunut suoriutumaan hyvin, suorituksen taso

on aiemmin jo ollut korkea ja automatisoitunut, ja henkilö kokee, ettei hän kykene kontrolloimaan suoriutumistaan (9). Jäätymiseksi ei siis lasketa huonoa suoriutumista silloin tällöin tai tilannetta, jossa taitoa ei vielä osata riittävän hyvin, tai jossa suorittaja jostain syystä ei yritä parastaan. Jäätyminen on tavallisesti vaikea ja ahdistava tilanne suorittavalle henkilölle, ja sillä voi olla psykologisia seurauksia tulevaisuudessa, mikäli tilanteeseen ei kiinnitetä oikeanlaista huomiota (10,11,12).



Pysähdy pohtimaan

Jos koet joskus suoriutuneesi jossain tilanteessa erityisen huonosti omaan tasoosi nähden, arvelisitko, että syynä saattoi olla tarkkaavaisuuden suuntautuminen joko epäolennaisiin asioihin tai liiaksi oman suorituksesi yksityiskohtaiseen ajatteluun?

Arveletko, että voisit hyötyä siitä, että harjoittelisit tarpeeksi usein todellisen paineen alaisena niin, että ajattelu opetellaan suuntaamaan joihinkin sopiviin, suoritusta edistäviin avainsanoihin, kuten ”rohkeasti” tai ”muista hengitys”? Tai hyötyisikö joku suoritustaan hiova asiakkaasi tai valmennettäväsi tällaisesta harjoittelusta?

Muun muassa kirjan luvuissa 7 (Tunteet ja tunnetaidot), 13 (Itseluottamus) ja 14 (Suoriutuminen kriittisellä hetkellä), on myös esitetty runsaasti tietoa ja harjoitteita suorituksen yhteydessä ilmenevien jännitystilojen säätelyyn.

Gröpel ja Mesagno (2019) kuvaavat tutkimuksia kokoavassa artikkelissaan kaksi teoriaa, joiden avulla jäätymistä ja alisuoriutumista on selitetty. Häiriöteoria ja huomion itseen kääntymisen teoria liittyvät molemmat tarkkaavaisuuden suuntaamiseen. Alkuperäisenä oletuksena on, että suoritus heikentyy dramaattisesti, koska suorittavan henkilön tarkkaavaisuus kohdistuu paineen seurauksena suorituksen onnistumisen ja tuottamisen kannalta epätarkoituksenmukaisiin kohteisiin (9).

Häiriöteorian mukaisesti suorittajan tarkkaavaisuus siirtyy koetun ahdistuksen seurauksena joko sisäisiin (kuten huolestuttavat ajatukset epäonnistumisesta) tai ulkoisiin (kuten yleisö) häiriötekijöihin, minkä seurauksena henkilön tarkkaavaisuuden kapasiteetti huippusuorituksen tuottamiseksi ylittyy. Esimerkiksi strateginen toimintakyky ja päätöksenteko voivat heikentyä merkittävästi (13,14). **Huomion itseen kääntymisen** teoria puolestaan selittää, että jäätyminen ta-

pahtuu, kun ahdistuksen seurauksena henkilön tarkkaavaisuus kääntyy kohti kehoa ja liikkeiden suorittamista sekä niihin liittyviä ohjeita ja sääntöjä, jotka aiemmin ovat jo automatisoituneet (15). Suorittaja siis ikään kuin suorittaa osaamaansa taitoa askel askeleelta pyrkien liiaksi monitoroimaan ja kontrolloimaan suoritustaan (16,17). Gröpel ja Mesagno kuvaavat lisäksi **ahdistukseen sopeutumisen teorian** merkittävänä keinona jäätymisen poisoppimiseksi. Totuttautumalla paineeseen ja opettelemalla toimimaan sen kanssa jäätymisen ajatellaan helpottuvan (9).



Jordet (2009) tutki ”supertähtien” suoriutumista rangaistuspotkutilanteissa. Tutkimustulokset osoittivat mielenkiintoisesti, että suurimpina supertähtinä pidetyt pelaajat suoriutuivat kaikkein paineistetuimmassa tilanteissa huonommin kuin vähemmän arvostetut pelaajat. Lisäksi havaittiin, että ero oli suurimmillaan kaikkein arvostetuimpien pelaajien sekä sillä hetkellä nuorempien, mutta tulevaisuudessa vastaavan supertähteyden saavuttavien pelaajien välillä. Näistä siis nuoremmat suoriutuivat paremmin – oletettavasti siksi, että he eivät vielä kokeneet vastaavaa painetta kuin jo supertähdiksi luokitellut pelaajat (18). Tämän tutkimuksen perusteella havaitsemme siis olennaisen tarpeen kehittää paineen säätelyn kykyä yhä edelleen silloin, kun taitavuus alalla on korkeinta huipputasoa.

Loukkaantumisen pelko

Pelkoreaktioiden luonteesta johtuen on olennaista tietää, jos suorituskykyään kehittävä henkilö kokee pelkoa harjoittelun tai muiden suoritustilanteiden aikana. Pelot voivat muotoutua hyvin yksilöllisesti

eri suoriutujien mielessä. Short ym. (2004) määrittelevät loukkaantumisen pelon ”epämiellyttäväksi tunteeksi ja stressin kokemukseksi, joka syntyy koetusta mahdollisuudesta kehon tai kehon osan vahingoittumiselle tulevassa suorituksessa” (19). Heil (2000) on esittänyt riskin ottamisen psykofysiologisen mallin, jonka mukaan esimerkiksi loukkaantumisen pelko johtaa erilaisiin kehollisiin ja psykologisiin seurauksiin, jotka herkästi häiritsevät ja johtavat heikentyneeseen suorituskykyyn. Pelkäämisen seurauksena keskittyminen voi olla vaikeaa, henkilö voi kokea ylimääräistä lihasjännitystä, syke voi olla korkealla ja itseluottamuksen kokemus voi laskea. Tämän seurauksena loukkaantumisen todennäköisyys kasvaa, ja tuloksena on ristiriitainen kierre: niin suorittaja itse kuin hänen kehonsa ”haluavat” suorittaa pelon kohteena olevan suorituksen, koska suorituksen oleminen ohi edustaisi ulospääsyä ahdistavasta pelon tunteesta. Samaan aikaan suoritus on kuitenkin riski, koska suorituskyky ei ole normaali ja loukkaantumisen riski on kohonnut (20).



Short ym. (2004) muistuttavat kuinka jo Bernoullin (1954) riskinottamisen mallin mukaisesti on osoitettu, että yksilöt, jotka ovat voimakkaasti huolestuneita jonkin vakavan vaaran mahdollisuudesta myös yliarvioivat sen todennäköisyyden (19). Näin esimerkiksi urheilijat, jotka kokevat korkeaa pelkoa loukkaantumista kohtaan, myös yliarvioivat loukkaantumisen negatiiviset seuraukset ja niiden todennäköisyyden. Myös tästä muodostuu hankala, lopulta loukkaantumisen todennäköisyyttä nostava kierre. Tällaisten tilanteiden muodostuminen olisi tärkeää ennaltaehkäistä ennen kaikkea tunteita sallivan ja keskustelevan ilmapiirin, tunteiden ja suoritustilan säätelyä kehittävä psykologisen harjoittelun sekä johdonmukaisen ja huolellisen

taitojen rakentamisen avulla. Olennaista on myös se, että suoritustilanteissa vaadittavat suoritukset vastaisivat mahdollisimman pitkälti suorittavien henkilöiden rutiininomaista suoritustasoa.

Niin yksilöt kuin alat ja lajit eroavat toisistaan paljonkin siinä, minkälaista osaa pelko näyttää arjessa ja erityisissä kriittisissä hetkissä. On lajeja ja aloja, joissa pelon voittaminen mainitaan usein yhdeksi eniten motivoivaksi tekijäksi kysyttäessä, miksi laji tai ala innostaa. On myös lajikulttuureja, joissa loukkaantumista saatetaan pitää ikään kuin lajiin kuuluvana asiana, joka on hyväksyttävä. Kivun kanssa suorittamista voidaan pitää vahvuuden merkinä, ja pelkoja tai niiden näyttämistä heikkouden merkinä (19). Toisaalta pelko voi osoittautua samalla yhdeksi selkeäksi syyksi, joka voi johtaa lajista luopumiseen. Short ym. (2004) tutkivat loukkaantumisen pelkoa jääkiekkoilijoilla, jalkapalloilijoilla ja amerikkalaisen jalkapallon pelaajilla. Tutkimukseen osallistui jääkiekon ja jalkapallon osalta sekä nais- että miespuolisia urheilijoita. Tutkimus osoitti, että aiemmin loukkaantuneet naiset kokivat aiemmin loukkaantuneita miehiä enemmän loukkaantumisen pelkoa. Lisäksi havaittiin, että naispuoliset jääkiekkoilijat pelkäsivät loukkaantumista keskimäärin enemmän kuin naispuoliset jalkapalloilijat. Miespuoliset

jääkiekkoilijat taas olivat vähemmän huolissaan kuin miespuoliset jalkapalloilijat (19). Erilaisten urheilulajien erilaiset kulttuurit ja tavat suhtautua pelkoihin ja loukkaantumisiin ovat merkittäviä vaikuttimia, joista valmentajien, urheilijoiden ja psyykkisten valmentajien on hyvä olla tietoisia.

Loukkaantumisen pelon ja suoritusahdistuneisuuden säätely

Tutkimus on osoittanut, että kokemus omasta kyvykkyydestä on yhteydessä kykyyn säädellä niin loukkaantumisen pelkoa kuin voimakasta suoritusahdistuneisuutta (21,22,23). Urheilijat, jotka kokevat voimakasta kyvykkyyttä, etsivät aktiivisemmin strategioita, joiden avulla he onnistuvat säätelämään pelon ja ahdistuksen aiheuttamaa stressiä (21). Huomionarvoista on, että esimerkiksi loukkaantumista pelkäävä henkilö ei siis välttämättä koe alun perin vähemmän pelkoa, vaan ratkaisevaa on se, miten aktiivisesti tunnetta pyritään ja onnistutaan säätelämään. Itseluottamuksen ja kyvykkyyden kokemusten kehittämiseen satsattu aika antaa todennäköisesti takaisin pienentyneen riskin loukkaantua, kokea loukkaantumisen pelkoa tai alisuoriutua voimakkaasti.