

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 syväraakenteiset 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 syväraakenteita. Viimeaikaisen persoonallisuustutkimuksen perusteella on yleistynyt käsitys persoonallisuuden piirteiden jakautumisesta viiteen pääalueeseen, jotka ovat 1) neuroottisuus eli tunne-elämän tasapainoisuus tai epätasapai-

noisuus, 2) ulospäin tai sisäänpäin suuntautuneisuus, 3) avoimuus uusille kokemuksille, 4) sovinollisuus 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

Psyykkinen vahvuus

eli *reagointivalmiudella* tarkoitetaan valmiutta aktivoida itsensä voimakasta hermoston aktiivisuutta vaativiin toimintoihin. Se on eräänlainen turvovaihe, jonka esille saaminen on toisilla nopeampaa ja voimakkaampaa kuin toisilla. Estoprosessien voimakkuudella eli *rauhottumistaipumuksella* 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 järkevästi 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 päivärytmisissä.

/// 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 temperamenttiprofiilin, joka kertoo yksilön käyttäytymistyyleistä 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, tämän seurannan selkeyttämällä, opettelemalla säätlemään vireystilaa suoritus tilanteissa, saatujen onnistumisen kokemusten avulla tai myönteisellä itsepuhelulla. 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.

Tässä teoksessa pyritään vastaamaan kysymykseen: ”Millaisia psykologisia taitoja meidän tulee hallita menestyäksemme elämässä ja vaativissa suoritus tilanteissa sekä miten niitä voidaan harjoitella ja opettaa?” Helppimmin 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 vireystilaan 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 musiikkiharastuksessa, 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 motivaationaalisina 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 kunkin tilanteen psykologiset vaatimukset. Esimerkiksi impulsiivisuus ja rämäpäisyys 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.

Suoritustilanteissa 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

Psyykkinen vahvuus

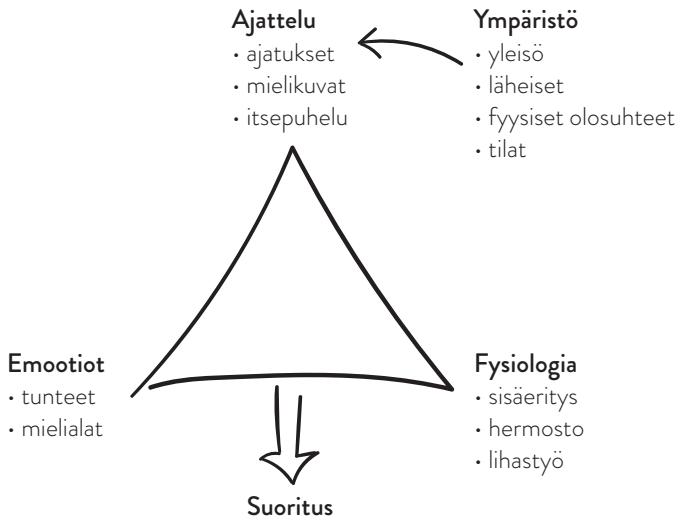
heikkouksissamme, psyykkisen säätelyn menetelmien harjoittelussa keskitytään voimistamaan niitä henkisiä resursseja, joiden avulla voimme parantaa suorituksiamme erilaisissa elämäntilanteissa. Jotkin vaativat suoritustilanteet edellyttävät ensisijaisesti kognitiivisia ominaisuuksia. Toiset suoritukset 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 suoriutumisen jännityksen 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 suoritustaan objektiivisesti. Negatiiviset tunnetilat ovat myös usein helpompia havaita kuin positiiviset, koska negatiivisiin tunteisiin liittyy selkeämmin tunnistettavaa mimiikkaa ja 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 hei-

Johdanto

jastuu kahteen muuhun. Kognitiot, kuten ajatukset, itsepuhelu ja mielikuvat, vaikuttavat tunteisiimme ja fysiologisiin toimintoihimme. Näihin kolmeen järjestelmään vaikuttaa olennaisesti ympäristö, jonka tulkinta johtaa muutoksiin järjestelmissä. 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 pintalämpötilan kasvavan sekä aivojen sähköisen toiminnan rauhoittuvan. Vastaavasti elimistössämme 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 suoriutukseen

Psyykkinen vahvuus

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. Psykosomaatiikasta 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 reagoitintapoja erilaisissa suoritustilanteissa. Nämä niin sanotut psyykkisen säätelyn taidot ovat osoittautuneet huipputasoin 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).