

**This is an electronic reprint of the original article.  
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

**Author(s):** Aunola, Kaisa

**Title:** Pystynkö tähän?

**Year:** 2017

**Version:**

**Please cite the original version:**

Aunola, K. Pystynkö tähän?. Palokan Joulu, .

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

## **Pystynkö tähän?**

Kun edessäsi on uuden asian opettelu, haastava tehtävä tai uusi sosiaalinen tilanne, minkälaisia ajatuksia mielessäsi pyörii? Puhkutko intoa ja onnistumisen odotusta vai onko mielessäsi pikemminkin häivähdys epävarmuutta: Pystynkö tähän? Mitä jos epäonnistun? Miltä näytän muiden silmissä, nolaanko itseni täysin? Ei minusta ole tähän.

Psykologiassa puhutaan suoritusstrategioista. Nämä ovat yksilölle ominaisia tapoja ajatella ja toimia haastavissa tai uusissa tilanteissa. Kun ihminen uskoo omiin onnistumisen mahdollisuuksiinsa, hän toimii tehtäväsuuntautuneesti ja on sitkeä väliaikaisista epäonnistumisista tai vaikeuksista huolimatta. Tällainen toiminta tietysti lisää onnistumisen todennäköisyyttä. Tulkitessaan toiminnan, tilanteen tai tehtävän lopputuloksen syitä, tätä itsetunnon kannalta suotuisaa strategiaa käyttävä ihminen osaa ottaa onnistumisesta kunnian itselleen – onnistumisten nähdään johtuvan omasta kyvykkyydestä tai siitä, että asian eteen on tehty töitä ja yritetty ahkerasti. Epäonnistumisen kohdatessa tämän strategian käyttäjä osaa olla armollinen itselleen: epäonnistumiset nähdään pikemminkin ulkoisten tekijöiden valossa kuin yksilön sisäisten. Epäonnistuminen johtui kyvyttömyyden sijaan esimerkiksi siitä, että tehtävä tai tilanne oli liian haastava tai tukea tehtävästä suoriutumiseen ei ollut riittävästi saatavilla. Onnistuminen toimii positiivisena palautteena, joka edelleen vahvistaa yksilöllä olevaa taipumusta toimia uusissa haastavissa tilanteissa samalla tavalla.

Valitettavasti meille monille ylläkuvatun suotuisan strategian sijaan on tyypillisempää käyttää epäsuotuisia suoritusstrategioita. Uusissa tilanteissa ennakoimme epäonnistuvamme ja pelkäämme epäonnistumista. Mietimme, miltä näytämme muiden silmissä tuon ennakoidun epäonnistumisen jälkeen. Emme luota omiin mahdollisuuksiimme onnistua. Tällaiset pelot ja ennakoinnit johtavat siihen, että sen sijaan että keskittyisimme tekeillä olevaan tehtävään tai toimimaan haastavassa tilanteessa, haluammekin välttää koko tilannetta. Välttelyä voi olla monenlaista. Siinä missä yksi kehittää sijaistoimintaa itselleen, jotta ei tarvitsisi kohdata edessä olevaa haastetta, toinen vetäytyy ja passivoituu koska uskoo että ei kuitenkaan pysty vaikuttamaan toiminnan lopputulokseen. Tällainen toiminta tietysti lisää huomattavasti epäonnistumisen riskiä. Kun odotettu epäonnistuminen sitten koittaa, tulkitaan se itsestä ja omasta kyvyttömyydestä johtuvaksi. Onnistumiset taas nähdään johtuvan ulkoisista tekijöistä kuten hyvästä tuurista tai tehtävän helppoudesta – ”Kuka tahansahan olisi samaan pystynyt”. Nämä ajattelutavat ovat omiaan lisäämään epäonnistumisten ennakointia myöhemmissä vastaavissa tilanteissa ja edelleen haasteiden välttelyä.

Nuorten syrjäytyminen yhteiskunnasta on puhuttanut viime vuosina. Työelämästä ja koulutuksen piiristä syrjäytyneiden määrä on huolestuttava. Helsingin Sanomat uutisoi jokin aika sitten, että Suomessa on jo lähes 70 000 syrjäytynyttä nuorta. Yksikin syrjäytynyt on liikaa.

Syrjäytymisen riskiä lisäävistä tekijöistä yksi on nimenomaan yksilölle ominaiset, kokemusten kautta kehittyvät ja vahvistuvat ajattelu- ja toimintamallit-oppimisessa ja muissa haastavissa tilanteissa käytettävät suoritusstrategiat. Kun lapselle kehittyä asiasta tai toisesta johtuen heikko itsetunto, altistaa tämä oppimisen ja aktiivisen toiminnan kannalta epämielikkäille ajattelu- ja toimintatavoille. Nämä epämielikkäät toimintatavat taas altistavat toistuville epäonnistumiselle niin koulussa kuin sosiaalisissa suhteissakin ja alkavat ajan myötä keskeisellä tavalla muokkaamaan sitä tapaa, miten lapsi tai nuori sekä itseensä että oppimiseen, koulunkäyntiin ja myöhemmin työelämään suhtautuu. Kielteisestä kehästä on vaikea päästä eroon sen kerran synnyttyä. Pelko ruokkii pelkoa, ahdistus ahdistusta.

Vanhemmilla ja opettajilla on mahdollisuus vaikuttaa näiden kielteisten ajattelutapojen syntyyn ja kehittymiseen mutta myös kielteisten ajattelu- ja toimintatapojen uudelleensuuntaamiseen myönteisemmälle kehälle. Minkälaista palautetta lapsillemme ja nuorille annamme? Korostammeko lasten ja nuorten omaa osuutta vai pikemminkin ulkoisia tekijöitä antaessamme palautetta onnistumisista? Entä missä määrin näemme epäonnistumiset lapsesta tai tämän ominaisuuksista johtuvaksi ja missä määrin taas ymmärrämme ulkoisten tekijöiden, kuten tuen puutteen tai tehtävän vaikeuden osallisuuden epäonnistumisissa? Missä määrin yhteiskunnassamme ylipäättään sallimme epäonnistumisia? Kannustammeko yrittämään epäonnistumisenkin uhalla vai viestimmekö pikemminkin, että vain onnistuminen on sallittua? Minkä näemme oppimisessa olennaisena – onko tavoitteena täydellinen suoriutuminen vai esimerkiksi oppimisen ilo ja oma edistyminen? Ja minkälaista mallia yhteiskuntamme nuorille näytämme käsitellessämme omia onnistumisiamme tai epäonnistumisiamme? Jouluun kuuluu armon sanoma. Nyt on hyvä aika miettiä tätä sanomaa suhteessa itseemme ja muihin.

*Kaisa Aunola*