

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

Author(s): Liukkonen, Jarmo

Title: Psykologiset taidot - avain hyvinvointiin ja menestykseen

Year: 2018

Version:

Please cite the original version:

Liukkonen, J. (2018, 14.2.2018). Psykologiset taidot - avain hyvinvointiin ja menestykseen. Tiedeblogi. <https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/jarmo-liukkonen-psykologiset-taidot-2013-avain-hyvinvointiin-ja-menestykseen>

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.

Jarmo Liukkonen: Psykologiset taidot – avain hyvinvointiin ja menestykseen



Kokemukseni urheilijoiden psykologisen valmennuksen parissa on opettanut kunnioittamaan sitä työtä, mitä huipulle pääseminen vaatii. Monet urheilusankareidemme lentävät lauseet ovat jääneet mieleeni. "Kun matka huipulle on pitkä, kannattaa oppia nauttimaan matkan teosta", kuvastaa sisäisen motivaation merkitystä. "Ei siellä hyppymäessä mitään ajatella, sieltä vaan tullaan", kertoo suorituksen automaation tärkeydestä. "Mieti tarkkaan mitä ajattelet, sillä se voi toteutua" ja "what your mind can envision, your body can master" paljastavat mielikuvien mahdin.

Yhä useammat urheilijat etsivät nykyään tukea psykologisten taitojen harjoitteluun ja suoritustilanteiden hallintaan. Meneillään olevissa talviolympialaisissa kilpailijoidemme tukena on ryhmä psykologeja.

Lahjakuustutkimukset urheilussa sekä myös taiteessa ja liike-elämässä ovat paljastaneet psykologisten taitojen yhteyden menestykseen. Toisaalta ne nähdään elämäntaitoina, sillä niillä on suuri merkitys hyvinvointimme ja osaamisemme edistämisessä läpi elämänkulun.

Psykologisia taitoja voidaan harjoitella siinä missä vaikkapa laulamista tai hiihtoa. Tällaisia ovat muun muassa keskittyminen ja mielen fokusointi olennaiseen, stressitilanteiden hallinta, paineensieto, viireystilan ja tunteiden säätely, rentoutuminen, mielen rauhoittaminen, mielikuviin eläytyminen, ajatusten kontrollointi, myönteinen itsepuhelu, tavoitteenasettelu sekä häiritsevien ärsykkeiden poissulkeminen mielestä.

Voisimmeko ottaa urheilumaailmasta oppia myös akateemiseen työympäristöömme? Monilla opiskelijoilla on vaikeuksia keskittyä olennaiseen luennoilla ja tenttiin valmistautumisessa. Lyhyt rentoutuminen ja aikaisempien onnistumiskokemusten hakeminen mielikuvissa ennen tenttiin vastaamista auttaa parantamaan keskittymistä, vähentämään suoritusjännitystä ja kohentamaan itseluottamusta.

Tieteellinen kirjoitustyö ja esitelmän pitäminen takkuavat, jos ajatukset harhailevat. Ennen tutkimusartikkelin kirjoittamiseen ryhtymistä on hyvä käyttää pieni hetki mielen rauhoittamiseen.

Olen ilahtuneena seurannut yliopistossamme vahvistunutta vuorovaikutuskoulutusta sekä opetuksen ja pedagogisten käytäntöjen kehittämistyötä. Myös psykologisten taitojen työkalujen tarjoaminen opiskelijoille, opetushenkilöstölle ja tuleville tutkijoille saattaisi lisätä yhteisömme jäsenten hyvinvointia ja elinikäistä oppimista.

Jarmo Liukkonen, liikuntapedagogiikan professori, 14.2.2018

URN:NBN:fi:jyu-201802121474