

NOSTO: 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 kestävän itseluottamuksen omaavat henkilöt vaikuttavat vakaasti ja todella aidosti uskovan omaan kyvykkyyteensä. Tutkimus myös osoittaa, että tämänkaltainen vahva ja kestävä itseluottamus on kehitettävissä. Se rakentuu ajan kuluessa sen sijaan, että olisi synnynnäinen 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.

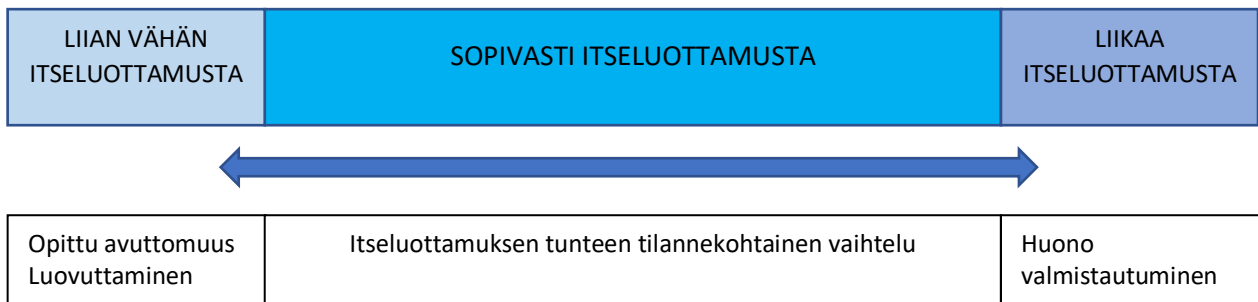
Harjoitus 3

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

NOSTO: 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