

SUORITUSKYVYN PSYKOLOGIA

Tieto- ja taitokirja suorituskyyä ja hyvinvointia rakentaville

KIRJOITTAJAT JA KIITOKSET

ESIPUHE: Tutkimus

ESIPUHE: Käytännön työ

ESIPUHE: Kirjoittajat

JOHDANTO KIRJAN SISÄLTÖÖN

OSA 1: SUORITUSKYVYN KEHITTÄMISEN JA HYVINVOINNIN PSYKOLOGIAA

1. Suorituskyyyn kehittämisen määritelmää

1.1 Mitä kehitämme ja miten?

- Suoritus ja suorituskriteerit
- Psykkinen suorituskyy
- Liikunta- ja urheilupsykologia
- Suorituskyyyn kehittämisen psykologia
 - Suorituksen erinomaisuus ja henkilökohtainen, itse koettu elinvoimaisuus

1.2 Teoreettisia viitekehyyksiä suorituskyyyn ja hyvinvoinnin kehittämiseksi turvallisesti ja tehokkaasti

- Silta teorian ja käytännön välille – vastuu on meillä kaikilla
- Teoreettisia viitekehyyksiä suorituskyyyn kehittämisen psykologiassa
- Kognitiivinen psykologia ja kognitiivinen käyttäytymisterapia
- Ratkaisukeskeinen työskentelyote
- Hyväksymis-omistautumistyöskentely (HOT) sekä mindfulness
- Positiivinen psykologia

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

2. Perustarpeet ja persoonallisuus

2.1 Psykofyysissosiaalinen ihmiskäsitys

2.2 Ihmisen perustarpeet ja kiintymyssuhde muodostavat ytimen

2.3 Persoonallisuus eli psykologinen yksilöllisyys

- Persoonallisuuden kolme tasoa
 - Persoonallisuuden ensimmäinen taso: Temperamentti ja persoonallisuuden piirteet
 - Persoonallisuuden toinen taso: Selviytymiskeinot eli coping
 - Persoonallisuuden kolmas taso: Identiteetti, minäkuva ja itsetunto

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

3. Hyvinvointi

3.1 Hyvinvoinnin määritelmiä ja osatekijöitä

- Hedonia: paljon positiivisia tunteita – onnellinen ihminen
- Eudaimonia: Teot ratkaisevat – toteuta itseäsi ja voi hyvin
- Rath ja Harter: Hyvinvoinnin viisi välttämätöntä osatekijää

3.2 Kehitystehtävät sekä persoonallisuudenpiirteitä hyvinvoinnin taustalla

- Koherenssi eli elämänhallinnan tunne
- Optimistisuus
- Toivo ja toiveikkaus

3.3 Arvot

- Katsaus nykyhetkeen - elämän osa-alueet
- Arvot ja sitoutumisen vahvistaminen

3.4 Tunteet ja terveys

3.5 Liikunnan hyvinvointivaikutukset

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

4. Suorituskyvyn psykologia – määritelmistä käytäntöön

4.1 Psykkisen suorituskyvyn kehittämisen määritelmiä

- Psykkinen harjoittelu ja ohjaus – mitä ne ovat?
- Psykkiset taidot, ominaisuudet ja ominaisuustaidot
- Psykkisen harjoittelun merkitys ja vaikutuksia
 - Psykologinen ominaisuus- ja taitoharjoittelu
 - Esimerkinä olympialaisissa menestyminen
 - Psykologinen ominaisuus- ja taitoharjoittelu eri suoritusaloilla
 - Kuntoutuksen ammattilaisia psykkinä valmentajina
- Psykkisen suorituskyvyn kehittämisen edellytykset, valmiudet ja olosuhteet
- Psykkisen harjoittelun sekä ominaisuuksien ja taitojen arviointi
- Psykkisen suorituskyvyn itsearviointi: OSA 1: Kokemukset ja innostus psykkinen suorituskyvyn kehittämiseen

4.2 Psykkisen harjoittelun toteuttaminen ja ohjelmointi käytännössä

- 1) Psykkisten vaatimusten analyysi
- 2) Psykologisten tekijöiden huomioiminen
- 3) Tavoitteiden asettaminen
- 4) Toimintatavat – kuka toteuttaa ja ketkä osallistuvat
- 5) Menetelmien ja harjoitteiden valinta
- 6) Harjoittelun aikataulutus ja määrä
- 7) Kehittymisen seuranta

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

OSA 2: SUORITUSKYVYN JA HYVINVOINNIN OSATEKIJÄT – AJATTELUN, OMINAISUUKSIEN JA TAITOJEN KEHITTÄMINEN

5. Vuorovaikutus suorituskvyn ja hyvinvoinnin edellytyksenä

5.1 Itsetuntemus on taitavan vuorovaikutuksen perustava lähtökohta

5.2 Sanaton viestintä

5.3 Omien ajatusten ja tarpeiden viestintä

- Kenelle sanomme, mitä sanomme, miten sanomme ja milloin sanomme

5.4 Minä-viestit ja kysymykset avuksi

5.5 Kuuntelemisen taito – uskomattoman yksinkertaista, vaikeaa ja vaikuttavaa

- Taitava kuunteleminen

5.6 Empatia- ja tunnetaidot

- Vuorovaikutuksessa uskaltaudumme omien ja toistemme tunteiden äärelle

5.7 Palautteen antamisen ja vastaanottamisen taidot

5.8 Konfliktitilanteet ja haastaminen

5.9 Taitava johtaminen hyvinvoinnin ja psyykkisen suorituskvyn edellytyksenä

- Mitä johtaminen ja johtajuus ovat
- Tunneälykyys ja tunneälykäs johtaminen
- Miten johdetaan suorituskvyn ja hyvinvoinnin kehittymistä?
- Psyykkisen suorituskvyn itsearviointi: OSA 2: Vuorovaikutustaidot

Luvussa esitetyt vuorovaikutusharjoitteet koottuna

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

6. Ryhmäilmiöt

6.1. Ryhmän ja ryhmädynamiikan määritelmät

6.2. Ryhmäilmiöt suorituskvyn kehittymisen näkökulmasta

- Miten ryhmässä toimiminen ja ryhmän kehittäminen palvelevat kehittymistä?
- Yksilön suorituskvyn kehittyminen ryhmässä

6.3. Ryhmän suorituskvyn vaikuttavia tekijöitä

- Ryhmäytyminen ja ryhmän kehittymisen vaiheet
- Ryhmän roolit ja normit
- Ryhmän koheesio ja yhtenäisyys – yhteys suorituskvyn?

6.4 Miten ryhmä siis saadaan suoriutumaan paremmin kuin yksilönsä yhteensä

- Toiminta ryhmän jäsenenä ja toiminta ryhmän johtajana
- Psyykkisen suorituskvyn itsearviointi: OSA 3: Ryhmäilmiöt

Luvussa esitetyt ryhmäytymisen harjoitteet koottuna

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

7. Tunteet ja tunnetaidot

7.1 Tunteet ja tunnetaitojen merkitys

- Tunteisiin liittyviä käsitteitä
- Mitä on tunteiden säätely
- Tunnereaktiot – mistä ne syntyvät ja mitä ne ovat?
- Kuinka paljon ja minkälaisia tunteita on olemassa?
- Tunteiden ja niiden säätelyn merkitys suorituskyvyllä ja hyvinvoinnille

7.2 Tunnetaitojen harjoittelu suorituskyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseksi

- Tunteiden hyväksyminen
- Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen
- Kyky ymmärtää tunteiden syitä, tulkintoja ja seurauksia
- Tunteiden tietoinen säätely: tunteet suorituskyvyn ja hyvinvoinnin tueksi
- Tunteiden säätely tunnereaktion eri vaiheissa
- Psyykkisen suorituskyvyn itsearviointi: OSA 4: Tunteet ja Tunnetaidot

Luvussa esitetyt tunnetaitojen harjoitteet koottuna

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

8. Mielikuvaharjoittelu

8.1 Mitä mielikuvaharjoittelu on?

- Miksi ja miten mielikuvaharjoittelu vaikuttaa
 - PETTLEP-malli käytännön avuksi
- Mielikuvien tuottaminen on taito
 - Mielikuvan perspektiivi ja elävyys
 - Mielikuvan hallinta ja kesto
- Psyykkisen suorituskyvyn itsearviointi: OSA 5: Mielikuvaharjoittelu

8.2 Mielikuvaharjoittelun hyödyntämisen kohteita ja esimerkkejä

- Mielikuvien ohjaaminen
- Oppimisen tehostaminen harjoitus- ja toistomäärää lisäämällä ja harjoitustauot
- Päätöksenteko sekä taktiset ja strategiset suunnitelmat
- Uuden asian tai tekniikan oppiminen ja virheen korjaaminen
- Itseluottamus ja tunteiden säätely sekä pelkotilat
- Yhteenveto mielikuvaharjoittelun käytännön toteuttamisesta
 - Toimintaohjeita erilaisiin tilanteisiin ja haasteisiin

Luvussa esitetyt mielikuvaharjoitteet koottuna

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

9. Motivaatio

9.1 Mitä motivaatio tarkoittaa ja mistä se syntyy?

- Sisäinen ja ulkoinen motivaatio
- Motivaatioteoriat

9.2 Attribuutiot ja asenne

- Attribuutiot
- Asenne eli mindset

9.3 Motivaatioilmasto – ympäristö tukemaan motivaation laatua

- Autonomiaa tukeva ympäristö
- Psyykkisen suorituskyvyn itsearviointi: OSA 6: Motivaatio ja motivoitumisen taito

Luvussa esitetyt motivaation harjoitteet koottuna

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

10. Tavoitteenasettelu

10.1. Tavoite ja tavoitteenasettelu

10.2. Tavoitteenasettelun hyödyt ja toimintamekanismit

- Miksi tavoitteenasettelu toimii ja on hyödyllistä?

10.3. Taitavan tavoitteenasettelun ohjenuorat

1. ohjenuora: Tavoite on tarkka ja mitattava
2. ohjenuora: Tavoite on positiivinen
3. ohjenuora: Tavoite on haastava, mutta realistinen
4. ohjenuora: Tavoitteita on kaikista tavoitekategorioista ja ne ovat monipuolisia
5. ohjenuora: Tavoitteet sekä arkeen että suoriutumiseen kriittisellä hetkellä
6. ohjenuora: Tavoitteita asetetaan eri aikaväleille
7. ohjenuora: Toimintasuunnitelma tavoitteeseen pääsemiseksi
8. ohjenuora: Yksilölliset tavoitteet - ota huomioon persoona ja motivaatorakenne
9. ohjenuora: Vahvista sitoutumista
10. ohjenuora: Tuki tavoitteiden saavuttamiseksi
11. ohjenuora: Tavoitteen arviointi, palaute ja palkitseminen

10.4. Tavoitteenasettamisen prosessi

- Psykkisen suorituskyvyn itsearviointi: OSA 7: Tavoitteenasettelun taidot

Luvussa esitetyt tavoitteenasettelun harjoitteet koottuna

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

11. Keskittyminen ja vireystila

11.1 Mitä keskittyminen on?

- Keskittymisen osatekijät

11.2 Keskittymistyytit

- Yksilöllinen keskittymistyyti

11.3 Häiriötekijät

- Sisäiset häiriötekijät
- Ulkoiset häiriötekijät

11.4. Vireystila ja stressi

- Stressi

11.5. Vireystilan yhteys suoriutumiseen

11.6. Vireystilan säätely

- Keinoja vireystilan laskemiseen
- Keinoja vireystilan nostamiseen
- Psykkisen suorituskyvyn itsearviointi: OSA 8: Keskittyminen ja vireystilan säätely

Luvussa esitetyt keskittymisen ja vireystilan harjoitteet koottuna

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

12. Mindfulness ja flow

12.1 Mindfulness – mitä se on ja mitä se antaa?

- Stressin säätely mindfulnessin avulla: MBSR –ohjelma

12.2 Mindfulness suorituskyvyn kehittämisen tukena

- Tietoisien läsnäolon ohjelmia suorituskyvyn kehittämisen kentällä
- Tutkimusta syntyy jatkuvasti lisää

12.3 Itsemyötätunto

12.4 Flow ja suorituskyky

Luvussa esitetyt mindfulness-harjoitteet koottuna

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

13. Itseluottamus

13.1 Mitä itseluottamus on?

- Mistä itseluottamus rakentuu?
- Kuinka paljon itseluottamusta on hyvä?
- Itseluottamus eri rooleissa

13.2 Itseluottamuksen mittaaminen ja itsearviointi

- Urheiluitseluottamus
- Itseluottamuksen yksilöllinen profilointi
- Psykkisen suorituskyvyn itsearviointi: OSA 9: Itseluottamus
 - Pystyvyyden kokemusten arvioinnin esimerkkejä eri suoritusaloilta

13.3 Itseluottamuksen kehittämisen kulmakiviä

- Onnistuminen
- Epäonnistuminen
 - Suhtautuminen omiin ja toisten virheisiin
- Itsepuhe ja uskomukset
- Itseluottamuksen kehittämisen toimintasuunnitelma

Luvussa esitetyt itseluottamuksen harjoitteet koottuna

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

14. Suoriutuminen kriittisellä hetkellä

14.1 Mitä on huippusuoriutuminen?

- Kilpailun, kriittisen hetken sekä paineen ja menestymisen määritelmä
- Kilpailemaan ja huippusuoriutumiseen valmentaminen
 - Kilpailemisen prosessimalli

14.2 Suorituksen liittyvä jännitys ja ahdistus

- Mitä ovat suorittamiseen liittyvä jännitys ja ahdistus?
- Paineen tuottaman jännityksen ja ahdistuksen yhteys suoriutumiseen

14.3 Olennaisia kriittisellä hetkellä suoriutumisen teemoja ja työkaluja

- Ihanteellinen suoritusolotila
- Valmistautumisen merkitys ja menetelmiä
- Poikkeustilanteisiin varautuminen
- Paineen alla suoriutumisen harjoittelu
- Suorituksen ja suoriutumisen analyysi
- Henkinen vahvuus ja resilienssi
- Psykkisen suorituskyvyn itsearviointi: OSA 10: Suoriutuminen kriittisellä hetkellä

Luvussa esitetyt harjoitteet koottuna: Suoriutuminen kriittisellä hetkellä

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

OSA 3: SUORITUSKYVYN JA HYVINVOINNIN HAASTEITA JA ESTEITÄ

15. Rajanvetoa: mielen terveys ja mielen sairaus – milloin psyykkiset ongelmat vaativat hoitoa?

15.1 Psyykkisen terveyden ylläpitämistä, harjoittelua ja hoitoa

- Kuka on kuka ja vastuussa mistä?

15.2 Tarvitaanko tilanteessa psyykkisen terveydenhuollon ammattilaista

- Avoimuus, laadukas vuorovaikutus ja tietoinen psyykinen harjoittelu vievät pitkälle
- Merkkejä vakavammista ongelmista

Lähdeviitteet

16. Pelkoihin ja ahdistuneisuuteen liittyvät ongelmat

16.1 Mitä pelko ja ahdistus ovat?

- Pelon ja ahdistuksen yhteys ja erot

16.2 Hyvinvointiin ja suoriutumiseen liittyviä pelkoja ja ahdistuksen kokemuksia

- Paniikkihäiriö, pakko-oireet ja sosiaalisten tilanteiden pelko
- Jäätyminen ja alisuoriutuminen paineen alla - suoritusahdistuneisuus
- Loukkaantumisen pelko
 - Loukkaantumisen pelon ja suoritusahdistuneisuuden säätely
- Traumaperäinen stressireaktio
- ”Kammot” ja fobiat sekä liikesuorituksen ”katoaminen”
- Pelon ja ahdistuksen voimakkuus: lievistä tunteista kauhuun

16.3 Mitä voidaan tehdä?

1. Ennakointi
2. Pelko on kaveri
3. Pelkojen kohtaaminen mielikuvissa ja oikeasti
4. Identiteetti irti suoriutumisesta ja leikinomaisuus
5. Itsepuhe ja uskomukset – ajatusvääristymien muokkaaminen

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

17. Haasteita suorittamisen ja hyvinvoinnin tiellä – uupumus ja alakulo, vaativuus ja riippuvuudet

17.1 Uupumukseen ja masentuneisuuteen liittyvät ongelmat suorituskykyä kehitettäessä

- Mitä ovat ylläpää, uupumus ja burnout?
- Mitä on masennus ja mistä se tulee?
- Miten burnout syntyy ja miten sitä voi ennaltaehkäistä?

17.2 Ovela perfektionismi ja sitäkin ovelampi vastalääke: itsemyötätunto

17.3 Syömiseen liittyvät psyykkiset ongelmat suorituskykyä kehitettäessä

17.4 Riippuvuusongelmat suorituskyvyn kehittämisen kentällä

17.5 Lopuksi: Tavoitteena positiivinen kehä

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

18. Loukkaantumiset ja uran loppuminen

18.1 Loukkaantuminen ja kuntoutuminen ovat yksilöllisiä, monivaiheisia prosesseja

- Loukkaantumisen merkitys
- Loukkaantumisprosessin vaiheet

18.2 Loukkaantumisalttius ja loukkaantumisen ennaltaehkäiseminen

- Stressin ja loukkaantumisen yhteys
- Ennaltaehkäise

18.3 Kuntoutusprosessi: onnistunut psyykinen työ ja tuki

- Integroitu malli ja sen sisältämät vaikuttimet tulkinnoissamme
- Sitkeys ja kärsivällisyys todella usein palkitaan
- Kuntoutumismatkan ja lopputuloksen arviointi sekä psyykinen kasvu

18.4 Psykologisia taitoja ja harjoituksia loukkaantumis- ja kuntoutusprosesseihin

- Taitava ajattelu, uudelleen tulkinta ja viisaat päätökset
- Tavoitteenasettelu takataskussa
- Mielikuvaharjoittelu loukkaantumis- ja kuntoutumisprosessin tukena
- Sosiaalisen tuen varmistaminen ja hyödyntäminen
- Yhteenvetona ajatuksia ja vinkkejä eri rooleissa olevien näkökulmista

Loppukysymykset ja yhteenveto

Lähdeviitteet

Loppusanat