

Sisältö

Alkusanat	15
Kiitokset	17
Esipuhe: Taru Lintunen	18
Esipuhe: Hannaleena Ronkainen.....	19
Johdanto ja ohjeet verkkomateriaaliin.....	20

OSA 1: SUORITUSKYVYN KEHITTÄMISEN JA HYVINVOINNIN PSYKOLOGIAA

Luku 1: Suorituskyvyn kehittämisen määritelmiä	29
1.1 Mitä kehitämme ja miten?	29
Suoritus	30
Suorituskriteerit.....	30
Psyykkinen suorituskyky	32
Liikunta- ja urheilupsykologia.....	34
Suorituskyvyn psykologia.....	35
1.2 Teoreettisia viitekehyksiä hyvinvoinnin ja suorituskyvyn kehittämiseksi turvallisesti ja tehokkaasti	40
Silta teorian ja käytännön välille – vastuu on meillä kaikilla	40
Teoreettisia viitekehyksiä suorituskyvyn psykologiassa.....	41
Kognitiivinen psykologia ja kognitiivinen käyttäytymisterapia	42
Ratkaisukeskeinen työskentelyote	44
Hyväksymis- ja omistautumistyöskentely (HOT) sekä mindfulness.....	45
Positiivinen psykologia	45
Loppukysymykset ja yhteenveto	46
Lähdeluettelo.....	47
Luku 2: Perustarpeet ja persoonallisuus	51
2.1 Psykofyysis-sosiaalinen ihmiskäsitys.....	52
2.2 Ihmisen perustarpeet ja kiintymyssuhde muodostavat ytimen	54
Psykologiset perustarpeet.....	54
Kiintymyssuhde.....	54
2.3. Persoonallisuus eli psykologinen yksilöllisyys	56
Persoonallisuuden ensimmäinen taso:	
Temperamentti ja persoonallisuudenpiirteet.....	57
Persoonallisuuden toinen taso:	
Motiivit, tavoitteet, arvot sekä selviytymiskeinot eli coping	60

Persoonallisuuden kolmas taso: Identiteetti, minäkuva ja itsetunto	62
Loppukysymykset ja yhteenveto	68
Lähdeluettelo.....	69
Luku 3: Hyvinvointi	73
3.1 Hyvinvoinnin määritelmiä ja osatekijöitä.....	74
Hedonia: Paljon positiivisia tunteita – onnellinen ihminen	75
Eudaimonia: Teot ratkaisevat – toteuta itseäsi ja voi hyvin	77
Rath ja Harter: Hyvinvoinnin viisi välttämätöntä osatekijää	78
3.2 Kehitystehtävät sekä persoonallisuudenpiirteitä hyvinvoinnin taustalla	81
Koherenssi eli elämänhallinnan tunne	81
Optimismi	83
3.3 Arvot	86
3.4 Tunteet ja terveys	90
3.5 Liikunnan hyvinvointivaikutukset	90
Loppukysymykset ja yhteenveto	94
Lähdeluettelo.....	95
Luku 4: Suorituskyvyn psykologia – määritelmistä käytäntöön	103
4.1 Psykkisen suorituskyvyn kehittämisen määritelmiä	103
Psykkinen harjoittelu ja ohjaus – mitä ne ovat?	103
Psykkiset taidot, ominaisuudet ja ominaisuustaidot	106
Psykkisen harjoittelun merkitys ja vaikutuksia	110
Psykkisen suorituskyvyn kehittämisen edellytykset, valmiudet ja olosuhteet.....	116
Psykkisen harjoittelun sekä ominaisuuksien ja taitojen arviointi	118
4.2 Psykkisen harjoittelun toteuttaminen ja ohjelmointi käytännössä	120
Loppukysymykset ja yhteenveto	125
Lähdeluettelo.....	127
OSA 2: SUORITUSKYVYN JA HYVINVOINNIN OSATEKIJÄT – AJATELUN, OMINAISUUKSIEN JA TAITOJEN KEHITTÄMINEN	
Luku 5: Vuorovaikutus suorituskyvyn ja hyvinvoinnin edellytyksenä	131
5.1 Itsetuntemus on taitavan vuorovaikutuksen lähtökohta	134
Itsetuntemuksen kehittäminen	134
5.2 Sanaton viestintä.....	138
5.3 Omien ajatusten ja tarpeiden viestintä.....	141
Kenelle, mitä, miten ja milloin sanomme	142

5.4	Minä-viestit ja kysymykset avuksi	145
	Kysymyksillä kommunikoiminen	147
5.5	Kuuntelemisen taito - uskomattoman yksinkertaista, vaikeaa ja vaikuttavaa ..	149
	Minkälaista on hyvä kuunteleminen?	150
5.6	Empatia- ja tunnetaidot osana vuorovaikutusta	153
	Voiko olla liian empaattinen tai empatiakyvytön?	154
	Säätelämme vuorovaikutuksessa toistemme tunteita	155
5.7	Palautteen antamisen ja vastaanottamisen taidot.....	158
	Palautteen sisältö	159
	Palautteen antamisen ja vastaanottamisen kehittäminen	161
5.8	Konfliktitilanteet ja haastaminen	166
	Konfliktien vaikutukset ja merkitys.....	166
	Konfliktitilanteiden hallinta.....	168
5.9	Taitava johtaminen hyvinvoinnin ja psyykkisen suorituskyvyn edellytyksenä..	172
	Mitä johtaminen ja johtajuus ovat.....	172
	Uudistavalla johtajuudella kohti optimia.....	175
	Tunneälykyys ja tunneälykäs johtaminen	176
	Tehokkaan johtamisen neljä osatekijää	178
	Luvussa esitetyt vuorovaikutusharjoitteet koottuina.....	182
	Loppukysymykset ja yhteenveto	182
	Lähdeluettelo.....	184
	Luku 6: Ryhmäilmiöt	191
6.1	Ryhmän ja ryhmäilmiöiden määritelmiä	193
	Mikä on ryhmä.....	193
	Ryhmän kehittymisen vaiheet	194
6.2	Suorituskyvyn kehittyminen ryhmässä	196
	Ryhmä tarjoaa yksilölle vuorovaikutusprosessin	197
	Ryhmänä suoriutumisen haasteita.....	198
6.3	Ryhmädynamiikka.....	204
	Ryhmän normi- ja roolisuhteet	205
	Valta ja valtasuhteet ryhmässä.....	209
6.4	Ryhmän koheesio eli kiinteys	210
	Kiinteys ja suorituskyky	213
	Ilmapiiiri	215
	Ryhmäytyminen	217
6.5	Ryhmän tavoitteet	219
	Kaksoistavoite.....	221
	Luvussa esitetyt ryhmäilmiöiden harjoitteet koottuina	224
	Loppukysymykset ja yhteenveto	224
	Lähdeluettelo.....	226

Luku 7: Tunteet ja tunnetaidot	231
7.1 Tunteet ja tunnetaitojen merkitys	232
Tunteisiin liittyviä käsitteitä.....	232
Mitä on tunteiden säätely?.....	233
Tunnereaktiot – mistä ne syntyvät ja mitä ne ovat?.....	235
Kuinka paljon ja minkälaisia tunteita on olemassa?.....	239
Tunteiden ja niiden säätelyn merkitys suorituskyvyille ja hyvinvoinnille.....	240
7.2 Tunnetaitojen harjoittelu suorituskyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseksi.....	244
Tunteiden hyväksyminen	245
Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen.....	247
Kyky ymmärtää tunteiden syitä, tulkintoja ja seurauksia	248
Tunteiden tietoinen säätely.....	249
Tunteiden säätely tunnereaktion eri vaiheissa.....	252
Luvussa esitetyt tunnetaitojen harjoitteet koottuina.....	257
Loppukysymykset ja yhteenveto	257
Lähdeluettelo.....	258
Luku 8: Mielikuvaharjoittelu	261
8.1 Mitä mielikuvaharjoittelu on?	262
Miksi ja miten mielikuvaharjoittelu vaikuttaa.....	263
Mielikuvien tuottaminen on taito	267
Mielikuvan tuottamisen kyvyn mittaaminen	273
8.2 Mielikuvaharjoittelun hyödyntämisen kohteita ja esimerkkejä	276
Mielikuvien ohjaaminen.....	276
Oppimisen tehostaminen ja harjoitustauot.....	277
Päätöksenteko sekä taktiset ja strategiset suunnitelmat	282
Uuden asian oppiminen ja virheen korjaaminen	283
Itseluottamus ja tunteiden säätely sekä pelkotilat	284
Yhteenveto mielikuvaharjoittelun käytännön toteuttamisesta	287
Luvussa esitetyt mielikuvaharjoitteet koottuina.....	290
Loppukysymykset ja yhteenveto	290
Lähdeluettelo.....	291
Luku 9: Motivaatio	293
9.1 Mitä motivaatio tarkoittaa?	294
Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	295
9.2 Motivaatioteoriat.....	299
Itsemääräämisteoria	299
Suoritustavoiteteoria	303
2 x 2 -teoria	307

9.3	Attribuutiot ja asenne	309
	Attribuutiot	309
	Asenne eli mindset.....	311
9.4	Ympäristö motivaatioon vaikuttavana tekijänä.....	312
	Motivaatioilmasto	313
	Autonomiaa tukeva ympäristö	316
	Luvussa esitetyt motivaation harjoitteet koottuina	323
	Loppukysymykset ja yhteenveto	323
	Lähdeluettelo.....	324
Luku 10: Tavoitteenasettelu		329
10.1	Tavoite ja tavoitteenasettelu	330
10.2	Tavoitteenasettelun hyödyt ja toimintamekanismit	331
	Miksi tavoitteenasettelu toimii ja on hyödyllistä?	332
10.3	Taitavan tavoitteenasettelun ohjenuorat	334
	Ohjenuora 1: Tavoite on tarkka ja mitattava.....	334
	Ohjenuora 2: Tavoite on positiivinen	335
	Ohjenuora 3: Tavoite on haastava, mutta realistinen	335
	Ohjenuora 4: Tavoitteet ovat monipuolisia	336
	Ohjenuora 5: Tavoitteet sekä arkeen että suoriutumiseen merkityksellisessä tilanteessa	339
	Ohjenuora 6: Tavoitteita asetetaan eri aikaväleille	342
	Ohjenuora 7: Toimintasuunnitelma tavoitteeseen pääsemiseksi.....	343
	Ohjenuora 8: Yksilölliset tavoitteet	345
	Ohjenuora 9: Vahvista sitoutumista	346
	Ohjenuora 10: Tuki tavoitteiden saavuttamiseksi.....	347
	Ohjenuora 11: Tavoitteen arviointi, palaute ja palkitseminen	348
10.4	Tavoitteenasettelun prosessi	349
	Luvussa esitetyt tavoitteenasettelun harjoitteet koottuina.....	352
	Loppukysymykset ja yhteenveto	352
	Lähdeluettelo.....	354
Luku 11: Keskittyminen ja vireystila		357
11.1	Mitä keskittyminen on?	358
	Keskittymisen osa-alueet.....	359
11.2	Keskittymistyytit.....	366
	Yksilöllinen keskittymistyyli	368
11.3	Häiriötekijät.....	369
	Sisäiset häiriötekijät.....	370
	Ulkoiset häiriötekijät.....	372

11.4 Vireystila ja stressi	374
Stressi.....	375
11.5 Vireystilan yhteys suoriutumiseen	377
11.6 Vireystilan säätely	379
Keinoja vireystilan laskemiseen	380
Keinoja vireystilan nostamiseen:	384
Luvussa esitetyt keskittymisen ja vireystilan harjoitteet koottuina	388
Loppukysymykset ja yhteenveto	388
Lähdeluettelo.....	390
Luku 12: Mindfulness, itsemyötätunto ja optimaaliset kokemukset	
393	
12.1 Mindfulness ja MBSR-ohjelma	394
Ensimmäisiä oivalluksia ja mindfulness-harjoitteita	395
12.2 Mindfulness suorituskyvyn kehittämisen tukena	399
Tietoisien läsnäolon ohjelmia suorituskyvyn kehittämisen kentällä.....	403
Mindfulness vai perinteinen psyykkisten taitojen kehittäminen?	407
Mitä tulee ottaa huomioon mindfulness-ohjelman toteuttamisessa?	410
12.3 Itsemyötätunto	412
12.4 Optimaaliset kokemukset	416
Flow	416
Clutch	419
Luvussa esitetyt mindfulness-, itsemyötätunto- ja flow-harjoitteet koottuina	423
Loppukysymykset ja yhteenveto	423
Lähdeluettelo.....	424
Luku 13: Itseluottamus ja itsepuhe	
429	
13.1 Mitä itseluottamus on?	430
Mistä itseluottamus rakentuu?	430
Kuinka paljon itseluottamusta on hyvä?.....	435
Itseluottamus eri rooleissa.....	439
13.2 Itseluottamuksen mittaaminen ja itsearviointi	441
Urheiluitseluottamus.....	441
Itseluottamuksen yksilöllinen profilointi	442
13.3 Itseluottamuksen kehittämisen kulmakivet	445
Onnistuminen	446
Epäonnistuminen	449
13.4 Itsepuhe ja uskomukset	456
Mitä itsepuhe on?	456
Itsepuheen tunnistaminen	459
Itsepuhe kumpuaa usein uskomuksista	461

Luvussa esitetyt itseluottamuksen harjoitteet koottuina	467
Loppukysymykset ja yhteenveto	468
Lähdeluettelo.....	469
Luku 14: Optimaalinen suoriutuminen merkityksellisessä tilanteessa	
14.1 Mitä ovat huippusuoriutuminen ja optimaalinen suoriutuminen	474
Merkityksellisen tilanteen ja paineen määritelmät.....	476
Optimaaliseen suoriutumiseen valmentaminen	479
14.2 Suoritukseen liittyvä jännitys ja ahdistus	481
Mitä ovat suoritukseen liittyvä jännitys ja ahdistus?	481
Jännityksen ja ahdistuksen yhteys suoriutumiseen ja hyvinvointiin	484
14.3 Olennaisia teemoja ja työkaluja optimaaliseen suoriutumiseen	493
Ihanteellinen suoritusolotila.....	493
Valmistautuminen ja valmistautumisrutiinit	497
Poikkeaviin tilanteisiin varautuminen	503
Paineen alla suoriutumisen harjoittelu.....	505
Suorituksen ja suoriutumisen analyysi	512
Henkisen vahvuuden ja resilienssin vahvistaminen	513
Luvussa esitetyt suoriutumisen harjoitteet koottuina	522
Loppukysymykset ja yhteenveto	522
Lähdeluettelo.....	524

OSA 3: SUORITUSKYVYN JA HYVINVOINNIN HAASTEITA JA ESTEITÄ

Luku 15: Mielen terveys ja mielenterveyden haasteet – kuka on vastuussa?	
15.1 Psyykkisen työskentelyn rajanvetoa	529
Kuka on vastuussa ja mistä?	531
15.2 Psyykkisen tuen tarpeen tunnistaminen	534
Merkkejä vakavammista ongelmista	535
Lähdeluettelo.....	538
Luku 16: Ahdistuneisuus ja pelot	
16.1 Mitä pelko ja ahdistus ovat?	539
Ahdistuksen ja pelkojen yhteys ja erot.....	540
Mistä ahdistuneisuus tai pelko johtuu?	541
16.2 Erilaisia ja eriasteisia pelkoja ja ahdistuksen kokemuksia	542
Paniikkihäiriö, pakko-oireet ja sosiaalisten tilanteiden pelko	543
Suoritusta kohtaan koettu pelko	546
Fobiat.....	549

Pelon ja ahdistuksen voimakkuuden arviointi.....	551
Pelkojen tietoinen kohtaaminen eli altistaminen	552
Jäätyminen ja alisuoriutuminen paineen alla	554
16.3 Traumaperäinen stressihäiriö ja suoritusblokit.....	558
Traumaperäinen stressihäiriö	558
Suoritusblokki eli liikesuorituksen katoaminen.....	559
Loppukysymykset ja yhteenveto	562
Lähdeluettelo.....	563

Luku 17: Loukkaantumiset ja uran loppuminen567

17.1 Loukkaantuminen ja kuntoutuminen ovat yksilöllisiä, monivaiheisia prosesseja.....	568
Loukkaantumisen merkitys.....	568
Loukkaantumisprosessin vaiheet	569
17.2 Loukkaantumisalttius ja loukkaantumisten ennaltaehkäisy.....	570
Stressin ja loukkaantumisen yhteys	570
Loukkaantumisen pelko.....	572
Loukkaantumisten ennaltaehkäisy	574
17.3 Kuntoutusprosessi: onnistunut psyykinen työ ja tuki	578
Kognitiivisten tulkintojen mallit	578
Sitoutuminen kuntoutukseen	580
17.4 Psykologiset taidot kuntoutusprosessin apuna	584
Uudelleentulkinnat ja itsepuhe	584
Tavoitteenasettelu aina ajantasalla	586
Mielikuvaharjoittelu kuntoutumisprosessin tukena.....	587
Sosiaalisen tuen varmistaminen ja hyödyntäminen.....	589
Psykologinen valmius palata takaisin sekä psyykinen kasvu	590
Yhteenvetona ajatuksia ja vinkkejä eri rooleissa olevien näkökulmista.....	596
17.5 Uran loppuminen.....	597
Loppukysymykset ja yhteenveto	601
Lähdeluettelo.....	602

Luku 18: Burnout, masentuneisuus, syömishäiriöt ja riippuvuudet.....607

18.1 Uupumukseen ja masentuneisuuteen liittyvät ongelmat	609
Mitä ovat ylirasitus ja burnout?	610
Miten burnout syntyy ja miten sitä voi ennaltaehkäistä?	613
Mitä on masennus?	617
Masennuksen mahdollisia syitä.....	619
18.2 Ovela perfektionismi	621
Perfektionismin erilaiset muodot	622
Itsemyötätunnolla haittaavan perfektionismin kimppuun	625

18.3	Syömiseen liittyvät psyykkiset ongelmat suorituskykyä kehitettäessä.....	626
	Mitä syömishäiriöt ovat?	627
	Syömishäiriöt suorituskyvyn kehittämisen kentällä.....	628
	Syömishäiriöiden tunnistaminen ja ennaltaehkäisy	631
18.4	Riippuvuusongelmat suorituskykyä kehitettäessä	635
	Erilaisia riippuvuusongelmia	635
	Riippuvuusongelmien ennaltaehkäisy	639
	Loppukysymykset ja yhteenveto	639
	Lähdeluettelo.....	641
	Loppusanat - Kehittymisen positiivinen kehä.....	647
	Kirjoittajien esittely.....	655