

Turvallisen toimintaympäristön vahvistaminen

Tatja Holm PsM., Urheilupsykologi (sert.)

8.2.2023



NATIONAL
OLYMPIC TRAINING CENTER
Helsinki



Aiheet

- Turvallinen toimintaympäristö
- Urheilun etiikka ja vastuullisuus
- Turvallisen toimintaympäristön vahvistaminen
- Hyvinvoinnin tukeminen psykologisen turvallisuuden kautta
- Harjoitteet käytäntöön



Miten turvallisuus syntyy?

**Mistä syntyy se, että ihminen voi
hyvin ja jaksaa?**



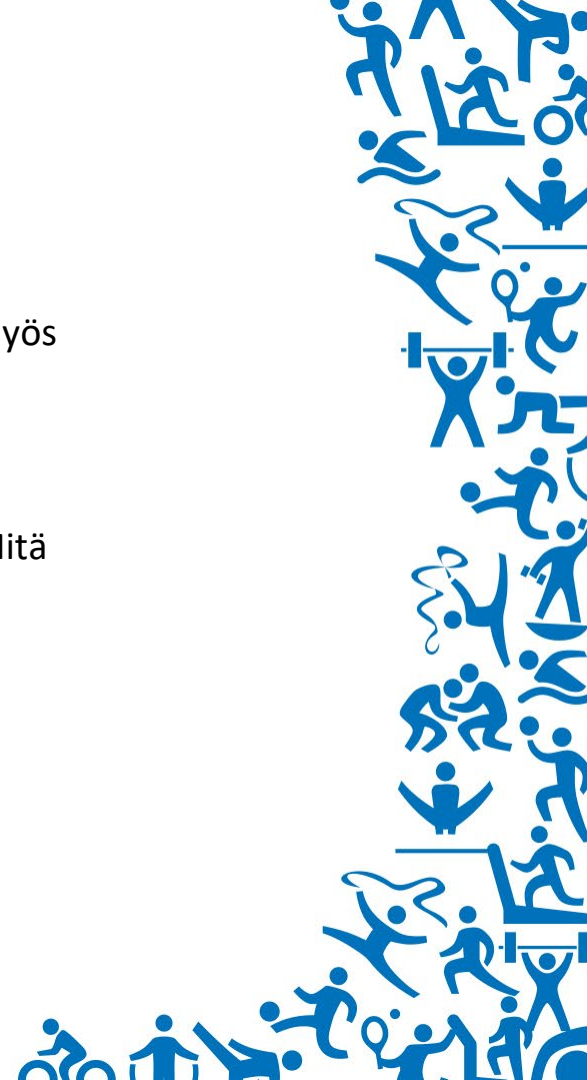
Turvallisuus ja vastuullisuus ovat käsitteitä, jotka enenevässä määrin liitetään urheilussa toimivan ammattilaisen osaamisvaatimukseen. Oletuksena on, että meillä on näihin liittyviä työkaluja pakissaan.

Monelle meille asia on kuitenkin varsin epämääräinen. Siksi lähdemme tutkimaan tätä teemaa yhdessä.. Nimittäin jatkuva eettinen pohdinta auttaa tunnistamaan urheilun haasteita ja turvaa toimintaympäristöä.



Urheilun etiikka ja vastuullisuus

- Asiantuntijuus ja urheilun toimintakulttuuri kehittyvät jatkuvasti, ja myös yhteiskunnan muuttuessa uusia ongelmatilanteita ilmenee jatkuvasti. Minkälaisia (mahdollisesti uusiakin) haastavia tilanteita on ilmennyt?
- On tärkeää, että me kiinnitämme huomiota omaan toimintaan ja turvallisuuteen. Mistä tiedämme toimintamme olevan vastuullista? Mitä eettisiä kysymyksiä erilaisissa työrooleissa täytyy huomioida?



Safe guarding – Turvallisen urheilun puolesta (IOC Consensus statement 2017)

SAFE = Vapaa kiusaamisesta, häirinnästä ja epäasiallisesta käyttäytymisestä

GUARDING = Oikeudet

- Urheilijan suojeleminen
- Urheilijan hyvinvointi
- Turvallinen toimintaympäristö (huom! kaikille)
- Epäasiallisen käyttäytymisen ennaltaehkäisy

Henkistä väkivaltaa: Huutaminen, vähättely, nimittely, halventavat kommentit, huomiotta jättäminen, poissulkeminen..

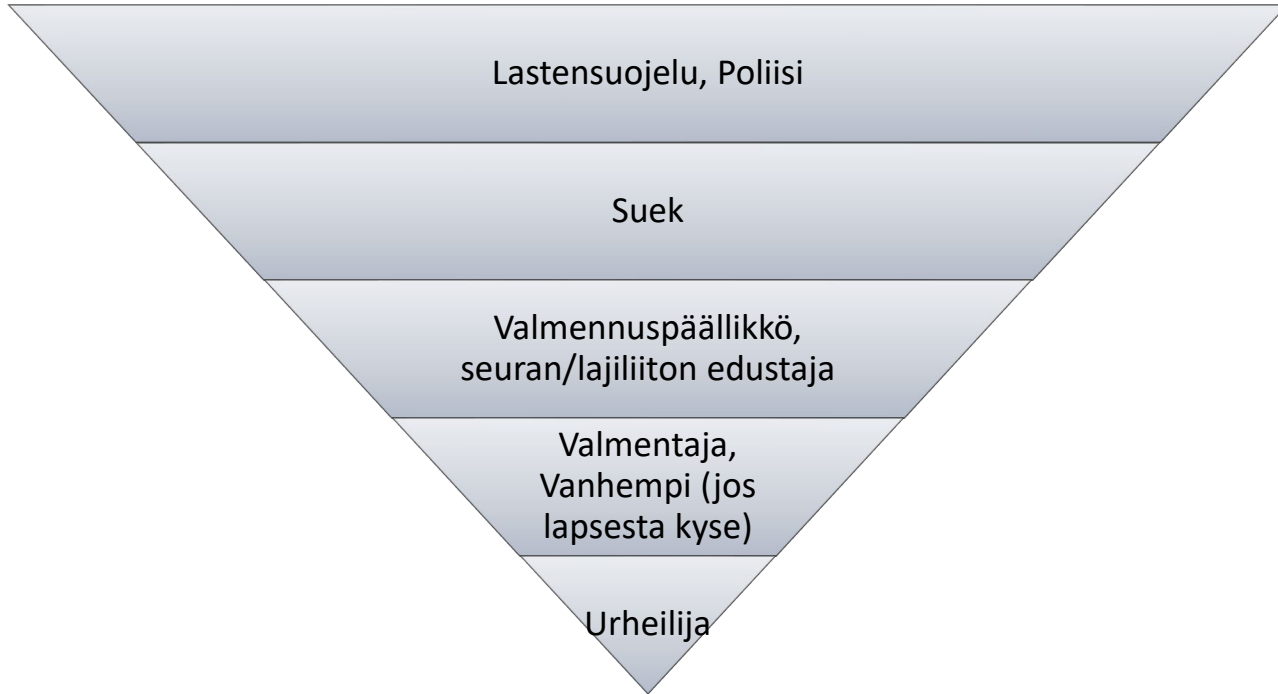
- Pysäytä epäasiallinen käyttäytyminen
→ Velvollisuus puuttua



Miten toimin, jos havaitsen epäasiallista toimintaa?

1. Huomioi yksilöllisyys
2. Havainnointi ja kirjaaminen: Mitä näen, tunnen, kuulen, koen tai havaitsen?
3. Lähtökohtaisesti keskustelu valmennuksen/valmennuspäällikön/lajijohdon kanssa kanssa
4. Edukaatio: Mikä on asiallista käyttäytymistä ja mitä on psykologinen, sosiaalinen ja fyysinen turvallisuus?
5. Yhteistyö tiimin kesken → Konsultoi kollegoja, esihenkilöitä
6. Äärimmäisissä tapauksissa yhteys SUEK:iin, lastensuojeluun..

Kartoita ja konsultoi – Mitä isommasta huolesta kyse, sitä isomman tiimin tarvitset!



Minkälaisissa asioissa kannattaa konsultoida muita? Kun huoli herää..

- Muutokset käyttäytymisessä, mielialassa tai persoonassa (ärsyyntyneempi, huolestuneempi, surullisempi kuin yleensä)
- Suuri vaativuus ja perfektionismi
- Jos menettää kiinnostuksensa tai intohimonsa urheiluun tai sellaisiin asioihin, joista ennen on nauttinut
- Alhainen itseluottamus tai minäkuva
- Suorituskyvyn nopea lasku/muutos (esim. keskittymisen haasteet harjoituksissa, kuntoutuksessa)
- Loukkaantuminen
- Eristäytyminen muusta ryhmästä tai muutokset käyttäytymisessä harjoituksissa/kilpailuissa
- Ylikuormitus ja uupuminen
- Ravitsemukseen, painoon tai ruokailutottumuksiin liittyvät muutokset (painon raju nousu tai lasku)
- Uneen liittyvät haasteet (ei nuku riittävästi tai nukkuu liian paljon)
- Huono hygienia (ei peseydy, ulkoinen olemus epäsiisti tmv)
- Raportoi epätavallisia, stressaavia tai huolestuneita ajatuksia
- Ilmaisee epätoivoa tai jakaa ajatuksia siitä, että elämä ei ole elämisen arvoista

Turvallisuus..

kohtaaminen, kiireettömyys, kiinnostus, kuuntelu

Psykologisen turvallisuuden alkuperäisen määritelmän mukaan sillä tarkoitetaan yksilön tuntemusta siitä, että hän voi olla oma itsensä ilman, että tarvitsee pelätä sen myötä tulevia mahdollisia kielteisiä vaikutuksia omaan asemaan tai työhön (Kahn 1990).



NATIONAL
OLYMPIC TRAINING CENTER
Helsinki

Korkea psykologinen turvallisuus:

1. Tukee innostumista, luovaa ajattelua, luottamusta ja riskien ottamista

2. Edistää oppimista, kun ajatuksia, ideoita sekä tunteita jaetaan ja virheistä kerrotaan

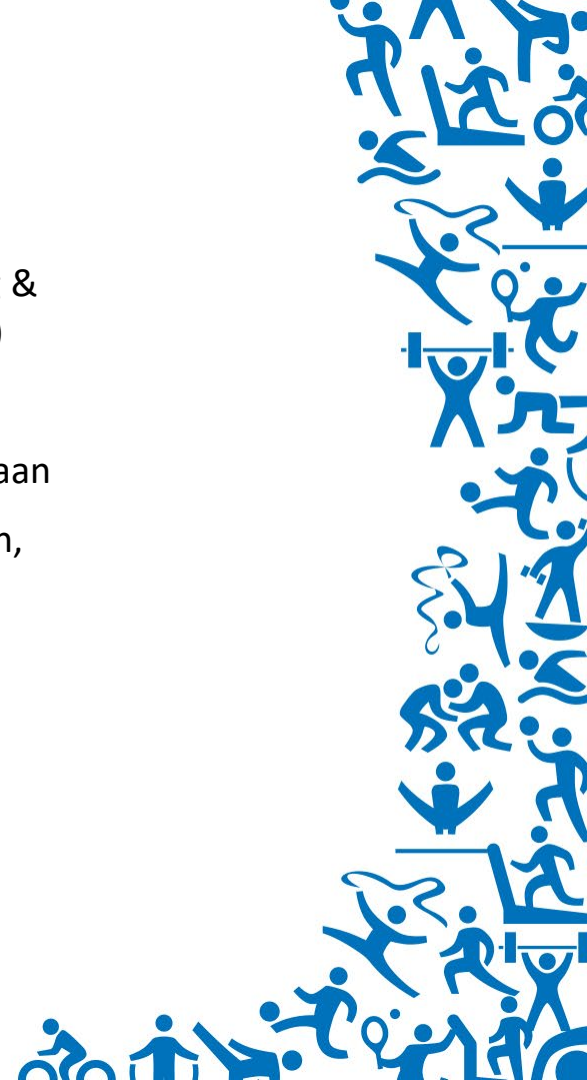
3. Edistää toiminnan vaikuttavuutta ja tavoitteiden saavuttamista

4. Vahvistaa sitoutumista, yksilön hyvinvointia sekä tyytyväisyyttä työssä

Vuorovaikutusosaaminen

Erottelee menestyviä ja ei niin menestyneitä tiimejä toisistaan (Weinberg & Gould 2019, Jowett & Wylleman 2006, Lausic, Razon & Tenenbaum 2014)

- Vuorovaikutusongelmat saattavat vaikuttaa siihen, miksi epäonnistutaan
- Vuorovaikutukseen liittyvä erityisosaaminen taas on yhteydessä siihen, miksi onnistutaan



Vuorovaikutus urheilussa

Johdon, valmentajien, urheilijoiden ja koko seuran vuorovaikutus on työväline, jonka käyttämisen taitavuuden taso on usein ratkaisevaa menestymisen sekä hyvinvoinnin kannalta katsottuna.

Psykologinen turvallisuus - kilpailuetua kasvattava tekijä

Mitä vuorovaikutuksen avulla halutaan saavuttaa?

- Aktiivisuutta
- Laadukasta, tehokasta oppimista
- Onnistumisia
- Luottamusta
- Yhteisesti jaettuja intohimon, ilon ja vahvasti eletyn elämän kokemuksia yhteisen tavoitteen äärellä

Mitä minä voin tehdä turvallisen toimintaympäristön luomisessa?

Ole rohkeasti osa sitä! Tunnista omia uskomuksia erilaisuuden edessä, aseta itsesi alttiiksi, ole syyllistämättä toisia virheistä, nosta vaikeita asioita esille, kunnioita erilaisia mielipiteitä.

Aina voi kysyä ja kuunnella (+ kirjaa myös tarvittaessa)

1. Miten sinulla menee?
2. Miten teillä menee?
3. Miten meillä menee?



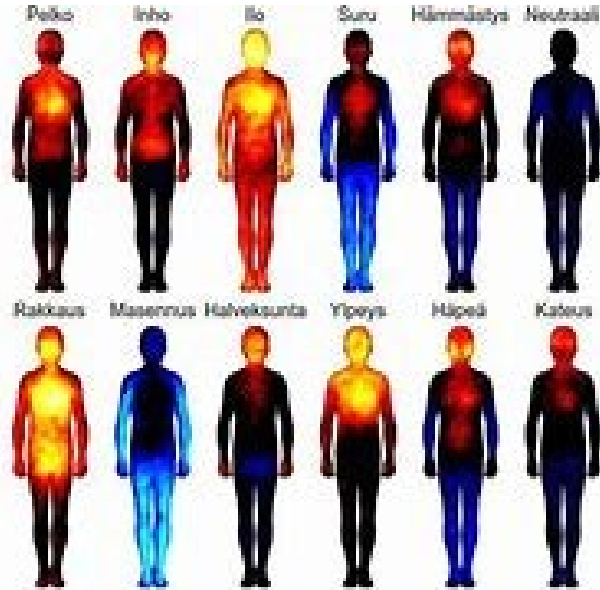
Validoi ja vahvista vaikean tilanteen äärellä

- Kiitos, kun kerroit. Haluan auttaa sinua parhaani mukaan.
- Voisinko kertoa sinulle minun ajatuksistani ja suosituksistani?
- Saanko keskustella asiasta jonkun muun kanssa?
- Jos sinun TÄYTYY keskustella asiasta jonkun kanssa, kerro miksi
- Vaikeastakin kokemuksesta voi jäädä selviämistä edistävä muisto (Resilienssi)

Meidänkään ei tarvitse jäädä yksin..



Fysiologinen näkökulma turvallisuuteen



- Aivojen hermosto reagoi vahvasti ihmisen erilaisiin tunnetiloihin
 - Sympaattinen hermosto: pelko, kritiikki, stressi: mahdollinen taistelemisen, pakeneminen, lamaantuminen
 - Parasympaattinen hermosto: nauru, rentous, luonto, musiikki, pysähtyminen, riittävyys, itsemyötätunto, hengittely
- Turvallisuus vuorovaikutuksellisessa suhteessa keskeisessä osassa
- Vuorovaikutuksen kautta voidaan oppia säätelemään omaa mieltä ja kehoa.

Professori Lauri Nummenmaa ym. (2019) on tutkinut tutkimuksessaan tunteiden neurologiaa. Hänen mukaansa tunteet ohjaavatkin käyttäytymistämme säätelemällä keskus- ja ääreishermoston tilaa (kuva, miten tunteet näkyvät kehossa)



1.uhka-pelko-järjestelmä (taistele tai pakene)



2.turva-kiintymys-järjestelmä



*3.into-leikki-järjestelmä (oppiminen, kilpailu,
haastaminen)*

Harjoitteet turvan lisäämiseksi..



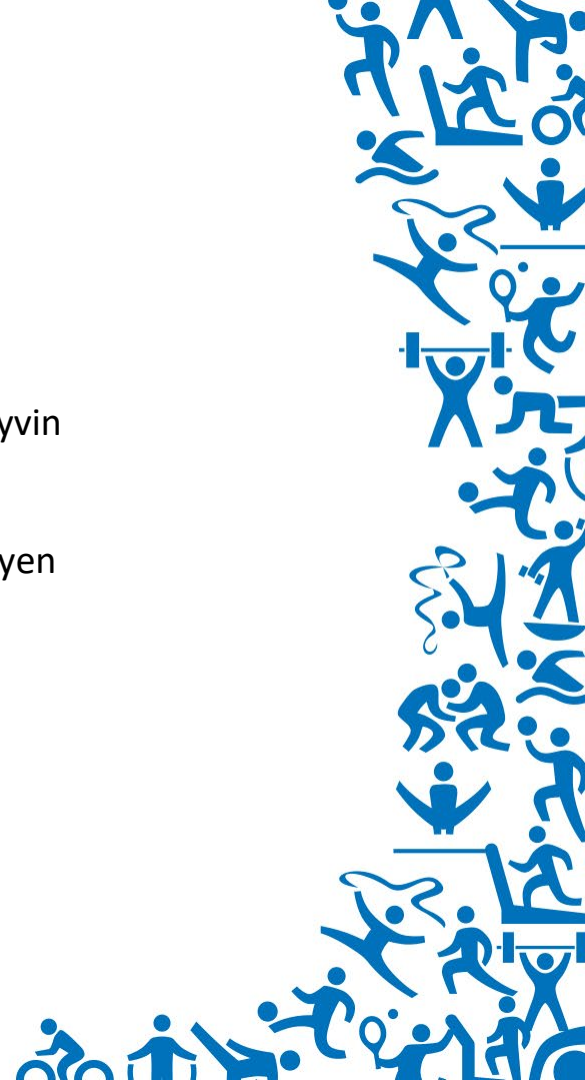
”Ruusu, nuppu ja piikki”

Ruusu: asia, joka on sujunut hyvin

Nuppu: asia, joka innostaa tai herättää toivoa

Piikki: asia, jonka on kokenut epäonnistumisena tai asia, joka ei sujunut hyvin

Pohdi ja jaa pöytäryhmässä yksi ruusu, nuppu ja piikki turvallisuuteen liittyen omaan työhösi viimeisen kuukauden ajalta.



Harjoite käytäntöön

– täysin samaa mieltä, täysin eri mieltä

1. Vuorovaikutus on avointa – mielipiteitä, ideoita ja ongelmia tuodaan vapaasti esille
2. Suhtautuminen virheisiin ja epäonnistumisiin on sallivaa – turvallisessa yhteisössä virheitä ei käytetä ketään vastaan, vaan niitä sallitaan ja pyritään oppimaan niistä
3. Erilaisuuteen (ihmisten osaamiseen, taustoihin ja ominaisuuksiin) suhtaudutaan kunnioittavasti
4. Yhteistyö on sujuvaa
5. Minun ei tarvitse kokea pelkoa
6. Saan olla oma itseni



Hyvin sujuneet vuorovaikutukselliset sekä turvalliset tilanteet soljuvat luontevasti ja emme usein kiinnitä niihin paljoa huomioita. Olemme osanneet toimia niissä usein juuri oikealla tavalla ja käyttäneet monia erilaisia vuorovaikutuksellisia tapoja, kuten *kysymysten esittämistä, huumoria, faktojen esittämistä, kuuntelua tai tunteiden sanoittamista.*

Pysähtyminen auttaa muuttamaan toimintatapoja.



Kampanjoita ja sivuja..

Turvallinen toimintaympäristö <https://seuraopas.santasport.fi/>

Et ole yksin: <https://www.etoyleksin.fi/materiaalipankki/>

YK:n sopimus ihmisoikeuksista:

<https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/>

SUEK: <https://ilmo.suek.fi/>

Mentally fit: <https://olympics.com/athlete365/mentally-fit/>

Älä riko urheilua: <https://alarikourheilua.fi/>

Nuori mieli urheilussa: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielen-hyvinvointitaidot-urheiluvalmennuksessa/>

Vastuullisen valmentajan koulutus: <https://oppimisareena.fi/enrol/index.php?id=20>





Lopuksi

Ihmisen fyysinen ja psyykinen terveys on yksi osa menestyksellistä valmennusprosessia ja huippusuoritusta.

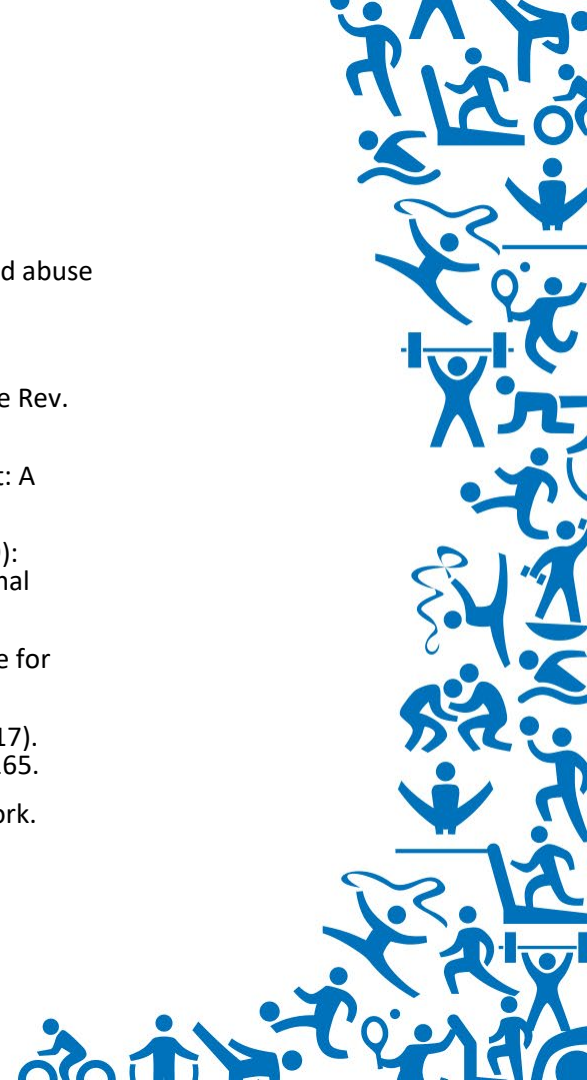
Riittävä hyvinvointi mahdollistaa urheiluun heittäytymisen ja siitä nauttimisen.

Aina voi pohtia omaa toimintaa ja vastuullisuutta.

Sinä voit olla se turvallinen ihminen – riittää, että olet läsnä ja kuuntelet

Lähteitä:

- Mountjoy M, Brackenridge C, Arrington M, et al. The IOC Consensus Statement: Harassment and abuse in sport. *Br J Sports Med* 2016;17:1019-29
- Stirling, A., E. (2013) Understanding the Use of Emotionally Abusive Coaching Practices
- Parent S, Demers G. Sexual abuse in sport: a model to prevent and protect athletes. *Child Abuse Rev.* 2011;20:120–33.
- Robert V., Sojo V. & Grant F., (2019) Organisational factors and non-accidental violence in sport: A systematic review.
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W.D., Larsen, C.H. & Terry, P. (2019): Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology.*
- Edmondson, A. (2019). The fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation, and growth. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Frazier, M. Lance, Fainshmidt, Stav, Klinger, Ryan L., Pezeshkan, Amir & Vracheva, Veselina (2017). Psychological safety: A meta-analytic review and extension. *Personnel Psychology*, 70(1), 113–165.
- Kahn, W. A. (1990). Psychological conditions of personal engagement and disengagement at work. *Academy of Management Journal*, 33(4), 692–724. doi: 10.2307/256287



Kiitos.
tatja.holm@urhea.fi



NATIONAL
OLYMPIC TRAINING CENTER
Helsinki