



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Psykologinen turvallisuus ja ryhmätyötaidot

LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen

Hanna-Mari Toivonen

2025

Laske, kuinka moneen ryhmään kuulut tällä hetkellä.

- Esim.
 - Koti
 - Ystävät
 - Yliopisto
 - Harrastukset
 - WhatsApp
 - Snapchat
 - Facebook
 - ...



- Millainen on hyvä ryhmä?



<https://www.menti.com/al5mar4727cg>



Join at menti.com | use code 5395 8989

Mentimeter

Millainen on hyvä ryhmä?

transpiration
leader bold
creative
focus fast
inspiration



Menti

LTKY1020_2025



Choose a slide to present

Millainen on hyvä ryhmä?



Mitä tarkoittaa psykologinen
turvallisuus ryhmässä, **miksi** se on
tärkeää, **kuka** sitä voi rakentaa ja
miten?

Psykologinen turvallisuus ryhmissä



Mitä?

- Ryhmän jäsenten **yhteinen usko**, että ryhmä on **turvallinen henkilökohtaisten riskien ottamiselle** (Edmondson 1999), kuten
 - huonon käyttäytymisen esiin nostamiselle,
 - ohjaajan haastamiselle,
 - kysymysten esittämiselle,
 - virheiden tekemiselle ja raportoimiselle,
 - palautteen antamiselle ja pyytämiselle, tai
 - uuden idean esittämiselle.

Miksi?

- Turvallisuuden tunne on **edellytys oppimiselle, kehittymiselle, suoriutumiselle ja luovuudelle.**
- **Itsenäinen ja tutkiva käyttäytyminen** ei ole mahdollista ennen kuin henkilö tuntee olonsa riittävän turvalliseksi.
- Se mahdollistaa **ongelmien ennaltaehkäisyn ja yhteisten tavoitteiden saavuttamisen.**
- Psykologinen turvallisuus **tukee sisäistä motivaatiota ja lisää nautinnon ja sitoutumisen kokemuksia.**

Psykologinen turvallisuus ryhmissä



Kuka?

- Ryhmän ohjaajilla on keskeinen rooli psykologisen turvallisuuden muodostamisessa.
- Ohjaajien tulisi mm.:
 - olla helposti tavoitettavissa, luotettavia ja kommunikoida aktiivisesti ryhmän jäsenten kanssa.
 - johtaa ryhmää eettisesti ja reilusti
 - välttää negatiivista käyttäytymistä, kuten rankaisemista.
- Vastuu turvallisuudesta on kuitenkin aina joka ikisellä ryhmän jäsenellä.

Miten?

- Psykologisen turvallisuuden rakentaminen on monipuolinen, pitkäjänteinen ja dynaaminen prosessi.
- Tietoisuutta lisäämällä
- Tutustumalla kaikkiin ryhmän jäseniin
- Yhdessä luodut pelisäännöt ja tavoitteet
- Vuorovaikutukseen (määrä ja laatu) panostaminen
- Myönteisyyden ja kehittymisen korostaminen
- Erilaisuuden hyväksyminen, tasa-arvo ja reiluus
- Ryhmän ohjaajien esimerkki

Pariporina

- Mitä ajatuksia psykologinen turvallisuus herätti?
- Millaisia kokemuksia sinulla on psykologiseen turvallisuuteen tai turvattomuuteen liittyen?





Mitä ovat ryhmätyötaidot,
miksi niitä kannattaa
harjoitella, **miten** niitä voidaan
harjoitella ja **missä**?

Ryhmätyötaidot



Mitä?

- Ryhmätyötaidot ovat **geneerisiä taitoja**, joita lähes jokainen asiantuntijatehtävissä työskentelevä tarvitsee (Nykänen & Tynjälä, 2012).
 - Kommunikointi
 - Ajanhallinta
 - Tavoitteenasettelu
 - Ongelmanratkaisu
 - Päätöksenteko
 - Kuuntelu
 - Kunnioittaminen
 - Kriittinen ajattelu
 - Yhteistyö
 - Johtaminen



- **Sujuvasti** toisten kanssa toimimista.
- Yhdessä **yhteisen tavoitteen** eteen ponnistelemista.
- **Omien vahvuuksien** tuntemista ja niiden valjastamista ryhmän käyttöön.
- **Toisten vahvuuksien** tunnistamista ja esiintuomista ryhmän yhteiseksi hyväksi.
- Toisten **kannustamista, motivoimista ja innostamista** yhteisen päämäärään pääsemiseksi.
- Kykyä katsoa asioita **muiden näkökulmasta**.
- Oman ajattelun ja mielipiteiden **joustavuutta**.
- Toisten ryhmän jäsenten ja heidän mielipiteiden huomioon ottamista ja **kunnioittamista**.

Ryhmätyötaidot



Miksi?

- Tulette toimimaan elämämme aikana erinäisissä ryhmissä, jolloin ryhmätyötaitojen tarve on suuri.
- Ryhmätyötaitoja arvostetaan paljon esimerkiksi työnhaussa.



Miten?

- Opettele taitoja, kuten itseilmaisua
- Vahvista itsetuntemusta
- Laajenna näkökulmanottokykyä
- Harjoittele muiden kunnioittamista ja kuuntelemisen taitoja
- Auta näkemään yhteisen hyvän hyöty
- Tee näkyväksi yksilön rooli ja vaikutus ryhmään
- Kasvata kiitollisuutta ja vähennä vertailua
- Lisää optimismia
- ...

Missä?

- Ryhmätyötaitoja voi harjoitella **kaikissa ryhmätilanteissa** alkaen kotiryhmästä, jonka kanssa kokoonnutte seuraavaksi.

Haluatko oppia lisää ryhmien toiminnasta?



- **Liikuntapsykologian perusopinnoissa:**
 - LPSP1006 Ryhmäilmiöt liikunnassa 1 (5op)
 - LPSP1003 Tunne- ja vuorovaikutustaidot liikunnassa 1 (5op)
- Liikuntapsykologian opintojen **infotilaisuuden tallenne:**
<https://www.jyu.fi/fi/tule-opiskelemaan/tutustu-aloihimme/liikuntapsykologian-opinnot>



Tutustumistehtävä kotiryhmiin: Avaimet



- Ota avaimesi esiin.
- Kerro vuorollasi tarina avaimiisi liittyen (esim. missä asut, mitä avaimilla aukeaa, mikä tarina avaimenperäsi taustalla on).



Keskustelutehtävä kotiryhmiin: Millainen kotiryhmä haluatte olla?



- Miten kotiryhmästä saadaan luotua psykologisesti turvallinen ja hyvä ryhmä?
 - Millaisia pelisääntöjä ja/tai tavoitteita kotiryhmällä tulisi olla? Voitte esimerkiksi luoda oman [huoneentaulun](#).
 - Mitä toivoisit kotiryhmältä? Miten viihtyisit ja oppisit kotiryhmässä parhaiten?
 - Miten pidätte yhteyttä kotiryhmän jäseniin?
- Mitä hyötyä kotiryhmästä on opintojen aikana?
 - Millainen oppija olet?
 - Millaisia kokemuksia sinulla on ryhmistä?
 - Miten kotiryhmä voi tukea sinua opintojen aikana?



Antoisaa lukuvuotta!

- hanna-mari.h-m.toivonen@jyu.fi