



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Psykologinen turvallisuus ja ryhmätyötaidot

LTKY1020 Asiantuntijana kehittyminen

Hanna-Mari Toivonen

2026

Laske, kuinka moneen ryhmään kuulut tällä hetkellä.

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

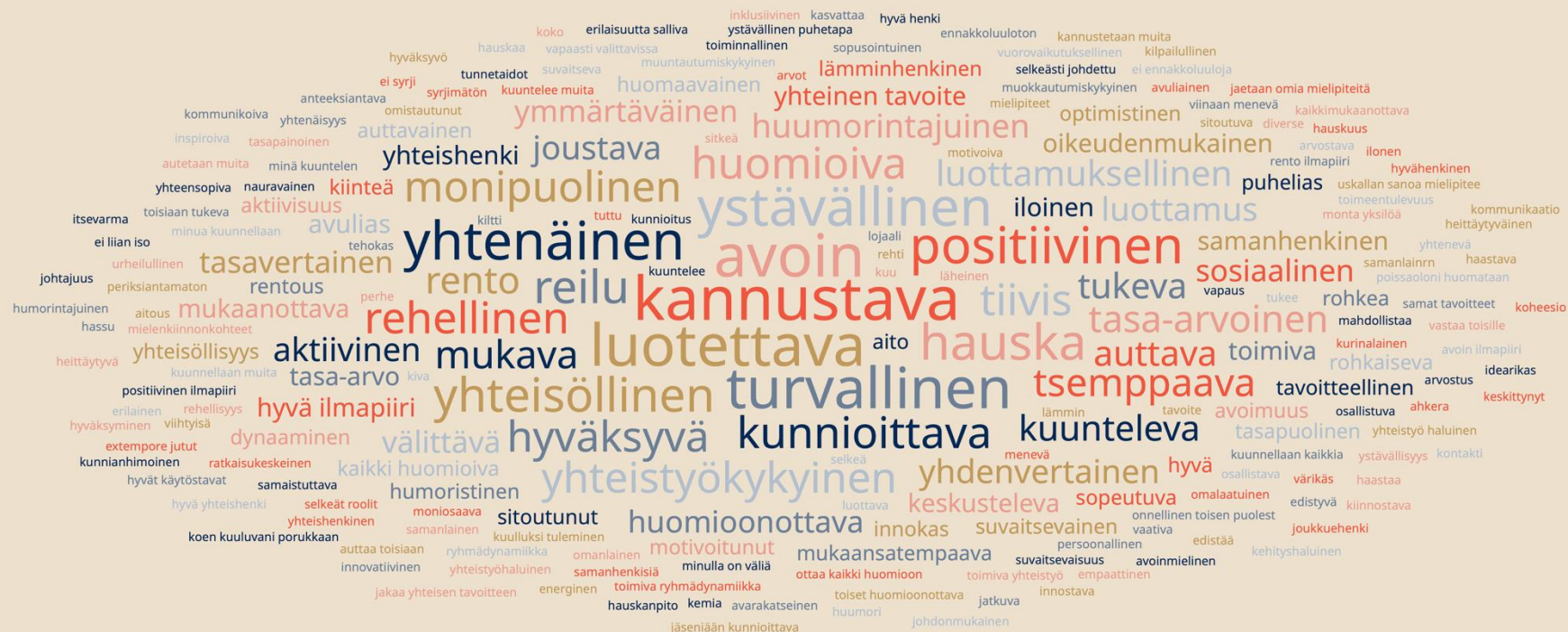


- Millainen on hyvä ryhmä?



Siirry menti.com | ja käytä koodia 7957 1191

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**, kuten
 - huonon käyttäytymisen esiin nostamiselle,
 - kysymysten esittämiselle,
 - virheiden tekemiselle ja raporttoimiselle,
 - palautteen antamiselle ja pyytämiselle,
 - uuden idean esittämiselle,
 - eriävän mielipiteen ilmaisemiselle, tai
 - vaikeiden tai epämiellyttävien asioiden puheeksi ottamiselle.

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

Pohtikaa psykologista turvallisuutta tällä luennolla.

- Mitkä psykologisen turvallisuuden tekijät toteutuvat tässä tilanteessa jo nyt?
- Mitkä asiat tukevat tai vaikeuttavat osallistumista tai mielipiteen esittämistä massaluennolla?
- Mitä yksittäinen opiskelija voi tehdä psykologisen turvallisuuden edistämiseksi?
- Mitä opettaja voi tehdä psykologisen turvallisuuden tukemiseksi?



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

Yleisiä myyttejä ryhmistä



Myytti 1: Hyvässä ryhmässä ei ole konflikteja.

Tutkimusten mukaan: Hyvissä ryhmissä on eriäviä mielipiteitä, mutta ne käsitellään rakentavasti.

Myytti 2: Ryhmässä kaikkien pitää olla samanlaisia, jotta ryhmä toimii.

Tutkimusten mukaan: Erilaiset näkökulmat voivat auttaa ryhmää tarkastelemaan asioita monipuolisemmin ja luovemmin.

Myytti 3: Ryhmä toimii itsestään, kunhan sen jäsenet viettävät aikaa yhdessä.

Tutkimusten mukaan: Toimivat ryhmät eivät synny itsestään. Luottamusta, vuorovaikutusta ja yhteistyötä täytyy rakentaa aktiivisesti.

Ryhmätyötaidot



Mitä?

- Ryhmätyötaidot ovat **geneerisiä taitoja**, joita lähes jokainen asiantuntijatehtävissä työskentelevä tarvitsee.
 - 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 työhaussa.



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.



Pariporina

Mieti jotakin ryhmää, jossa olet ollut mukana (esim. koulu, harrastus, työ tai kaveriporukka) ja kerro yhdestä tilanteesta, jossa ryhmä toimi erityisen hyvin tai erityisen huonosti.

- Mitä tilanteessa tapahtui?
- Mikä vaikutti siihen, että ryhmä onnistui tai epäonnistui?
- Mitä ryhmätyötaitoja tilanteessa tarvittiin?

Pohdi myös omaa toimintaasi ryhmän jäsenenä:

- Mitä ryhmätyötaitoja arvostat itsessäsi tai muissa?
- Mitä ryhmätyötaitoa haluaisit vahvistaa tulevan lukuvuoden aikana?

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: Ryhmässä toimiminen osana asiantuntijuutta



- Keskustelkaa ryhmässä:
 - Millaisia ryhmätyötaitoja opinnoissa tarvitaan?
 - Millaisia ryhmätyötaitoja tulevaisuuden työelämässä tarvitaan?
 - Valitkaa 3-5 taitoa, joita pidätte tärkeimpinä oman asiantuntijuutenne kehittymisen kannalta.
- Ensimmäinen merkintä asiantuntijuusportfolioosi:
 - Tämänhetkiset vahvuuteni ryhmän jäsenenä: ...
 - Ryhmätyötaito, jota haluan erityisesti kehittää: ...
 - Ryhmätyötaitoihin liittyvä tavoitteeni tälle lukuvuodelle/opintoihin: ...
 - Aion edistää tätä tavoitetta opintojeni aikana seuraavasti: ...



- Kuvat: Microsoft 365 Stock Images (PowerPoint-kuvapankki)
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94, 1181–1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>
- Edmondson, A. C. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
- Kritz, M., Riddell, H., Olsen, D. Harden, S. M., Burke, S. M., Nntoumani, N. & Thøgersen-Ntoumani (2026). Individual versus group-based interventions: a systematic review and meta-analysis of physical activity, functional, psychosocial and health outcomes. *Nature Human Behaviour*, 10, 1109–1121 (2026). <https://doi.org/10.1038/s41562-026-02429-0>
- Nykänen, S., & Tynjälä, P. (2012). Työelämätaitojen kehittämisen mallit korkeakoulutuksessa. *Aikuiskasvatus*, 32(1), 17-28. <https://doi.org/10.33336/aik.93966>



- Saxe, K., & Hardin, R. (2022). Psychological Safety in Athletic Team Environments. *Journal of Sport Behavior*, 45(2), 203-216.
- Vella, S. A., Mayland, E., Schweickle, M. J., Sutcliffe, J. T., McEwan, D., & Swann, C. (2024). Psychological safety in sport: A systematic review and concept analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 516-539. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2028306>
- Wallrich, L., Opara, V., Wesołowska, M. et al. The Relationship Between Team Diversity and Team Performance: Reconciling Promise and Reality Through a Comprehensive Meta-Analysis Registered Report. *J Bus Psychol* 39, 1303–1354 (2024). <https://doi.org/10.1007/s10869-024-09977-0>
- Yuan, Z., Yin, J., & Sun, J. (2026). The paradox of team conflict revisited: An updated meta-analysis of the team conflict–team performance relationships. *Journal of Applied Psychology*, 111(2), 195–224. <https://doi.org/10.1037/apl0001315>



Antoisaa lukuvuotta!

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