

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Toivonen, Hanna-Mari

Title: Riskinotto edellyttää psykologista turvallisuutta

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © 2023 Liikuntatieteellinen seura

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Toivonen, H.-M. (2023). Riskinotto edellyttää psykologista turvallisuutta. *Liikunta ja tiede*, 60(1), 35.

tutkimusuutisia

Psykologia

HANNA-MARI TOIVONEN

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

Urheilulukiossa opiskelevien miesten mielialat myönteisempiä kuin naisten

SUOMALAISILLA URHEILUKIOLAISILLA löytyy neljänlaisia mielialaprofileja. Tyypillisin oli lähes 40 prosentilla urheilukiolaisista esiintynyt *pintaprofiili*. Käänteinen *Everest-profiili* kuvasi kolmannesta urheilukiolaisista. *Jäävuoriprofiili* ja *Everest-profiili* olivat harvinaisempia. Kumpikin löytyi noin 13 prosentilla urheilukiolaisista.

Heikura ja tutkimusryhmä tutkivat suomalaisten urheilukiolaisten mielialaprofiilien lisäksi miten sukupuoli, laji, arvosanat ja urheilusuoritus liittyvät tunnistettuihin profiileihin ja mielialahäiriöihin. Tutkimukseen osallistui 444 lukion toista luokkaa käyvää urheilukiolaista ympäri Suomea. Edustettuina olivat sekä yksilö- että joukkuelajien urheilijat. Osallistujat vastasivat sähköiseen kyselyyn.

Pintaprofiilissa kaikki mielialat olivat keskitasoa, mutta tarmokkuus jonkin verran muita alhaisempi. Sekä Everest-profiilissa että jäävuoriprofiilissa tarmokkuus oli keskitason yläpuolella, mutta muut mielialat olivat keskitason alapuolella. Everest-profiilissa ero tarmokkuuden ja muiden mielialojen välillä oli kuitenkin selvästi suurempi kuin jäävuoriprofiilissa. Käänteisessä Everest-profiilissa muut mielialat olivat keskitason yläpuolella paitsi tarmokkuus, joka oli keskitason alapuolella.

Jäävuori- ja Everest-profiilit olivat selvästi tyypillisempiä miespuolisilla urheilukiolaisilla. Miesopiskelijoiden mielialat näyttäytyivät myös myönteisimpinä kuin naisopiskelijoiden urheilukiolaisten mielialat. Tutkijat totesivat, että naisopiskelijoilla saattaakin olla suurempi riski mielialahäiriöille ja suorituksen heikkenemiselle, joten eritoten he tarvitsevat tukea koulunkäynnin ja urheilun yhdistämiseen. Tutkijat huomauttavat, että murrosikäiset nuoret ovat usein aikuisia taipuvaisempia negatiivisille mielialoille kehitysvaiheessa tapahtuvien merkittävien psykologisten, fysiologisten ja sosiaalisten muutosten vuoksi. Sukupuolesta riippumatta väsyneiden urheilukiolaisten kouluarvosanat olivat alhaisempia.

LÄHDE

Heikura, E. E., Aunola, K., Tolvanen, A., Ryba, T. V. & Selänne, H. 2023. Student-athletes' mood state profiles: The role of sports, sex, and performance level in sports and in school. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2158250>

Transsukupuolisten urheilijoiden inklusiota tuetaan vaihtelevasti

YLIOPISTOURHEILIJOIDEN ASEENTEET transsukupuolisia yksilöitä kohtaan olivat yleensä myönteisiä, mutta heidän osallistumistaan urheiluun ei koettu yhtä myönteiseksi. Lähes puolet yliopistourheilijoista olivat sitä mieltä, että transsukupuolisten yksilöiden ei tulisi saada pelata kilpajoukkueissa, vaikka kolme neljännestä heistä uskoikin pystyvänsä kilpailemaan samalla tasolla transsukupuolisten urheilijoiden kanssa.

Yliopistourheilijat tukivat transsukupuolisten inklusiota yksilöinä, mutta vastustivat sitä instituutiotasolla. Transsukupuolisten yksilöiden osallistumisen hyväksyivät useammin naiset ja henkilöt, joilla oli kokemusta sekajoukkueista. Sitä tukivat myös aiemmin transsukupuolisten yksilöiden kanssa joko urheilussa tai muutoin tekemisissä olleet. Vahvasti uskonnolliset henkilöt tukivat epätodennäköisemmin transsukupuolisten yksilöiden osallistumista ja kokivat olonsa epämiellyttäväksi

heidän seurassaan.

Goldbach ja tutkimusryhmä selvittivät Yhdysvalloissa toteutetussa poikkileikkaustutkimuksessa 270 nykyisen ja entisen yliopistourheilijan asenteita transsukupuolisia yksilöitä kohtaan sekä heidän suhtautumistaan transsukupuolisten yksilöiden inklusioon urheilussa. Lisäksi tutkijat selvittivät inklusion tuen vaihtelua suhteessa osallistujan omaan identiteettiin, transsukupuolisen yksilön biologiseen syntymäsuorukseen ja urheilukontekstiin.

Vastaukset olivat usein epäjohdonmukaisia, mikä saattoi tutkijoiden mukaan liittyä tietämättömyyteen ja väärinymmärrykseen transsukupuolisiin urheilijoihin liittyvän terminologian ja tiedon suhteen. Esimerkiksi transmiehestä puhuttaessa osa tutkittavista luuli sen tarkoittavan mieheksi syntynyttä henkilöä, vaikka todellisuudessa kyse on naiseksi syntyneestä henkilöstä, joka identifioi itsensä mieheksi. Yliopistourheilijat myös uskoivat transsukupuolisten urheilijoiden ja etenkin transnaisten omaavan urheilullisen etulyöntiaseman, vaikka tutkimuksissa suoraa fysiologista etua ei ole tunnistettu.

LÄHDE

Goldbach, C., Chambers-Baltz, S., Feeser, K., Milton, D. C., McDurmon, P. & Knutson, D. 2022. Transgender inclusion in competitive sport: Athletes' attitudes toward transgender athlete participation in intercollegiate sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2161109>

Transsukupuolisten osallistumisen hyväksyivät useammin naiset.

Riskinotto edellyttää psykologista turvallisuutta

VAPAASTI MIELIPITEENSÄ ILMAISEMAAN pystyvät urheilijat, jotka osaavat kommunikoida tehokkaasti ja kykenevät ratkaisemaan ongelmia ja ristiriitoja rakentavasti, tuntevat todennäköisemmin olonsa psykologisesti turvalliseksi joukkueovereidensa seurassa. Psykologisen turvallisuuden tunne vaikuttaa myönteisesti ihmissuhteiden laatuun ja mahdollistaa henkilökohtaisten riskinoton ilman pelkoa häpeästä tai nöyryyttämisestä. Urheilijoiden ja valmentajan välinen kommunikointi on avainasemassa kollektiivisen psykologisesti turvallisen sosiaalisen ympäristön luomisessa.

Jowett tutkimusryhmineen tutki psykologisen turvallisuuden luomisen edellytyksiä ja seurauksia kilpaurheilussa. Tutkimukseen osallistui 379 monissa lajeissa eri tasoilla kilpailevaa urheilijaa. Avoimuus ja rakentava konfliktien ratkominen olivat tutkimuksessa merkittävimpiä korkean psykologisen turvallisuuden edellytyksiä. Avoimuuteen sisältyi mm. mielipiteiden ilmaisu, palautteen antaminen ja omien tunteiden ilmaisu. Konflikteja ratkominen

puolestaan edellytti urheilijalta mm. tunteiden säätelyä, kärsivällisyyttä sekä pyrkimystä kuunnella ja ymmärtää valmentajaa. Tutkijat korostivat, että psykologisesti turvallinen ilmapiiri riippuu sekä valmentajan että urheilijoiden vuorovaikutusosaamisesta.

Valmentajan ja urheilijoiden välinen itsensä ilmaisemiseen kannustava ilmapiiri saattaa levitä joukkueen tai ryhmän sisällä mahdollistaen mm. virheiden tekemisen, ongelmien esiin nostamisen, vaikeiden kysymysten esittämisen ja erilaisuuden arvostamisen. Psykologisesti turvallisuudessa ilmapiirissä ryhmän jäsenet viihtyvät paremmin, ovat omia itsejään ja saavat itsestään enemmän irti. Psykologisen turvallisuuden vaikutti merkittävästi urheilijoiden ja valmentajan väliseen yhteyteen, minkä vuoksi siihen kannattaisi aina panostaa.

LÄHDE

Jowett, S., Do Nascimento-Júnior, J. R. A., Zhao, C. & Gosai, J. 2023. Creating the conditions for psychological safety and its impact on quality coach-athlete relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102363>



Kuva: Antero Aaltonen