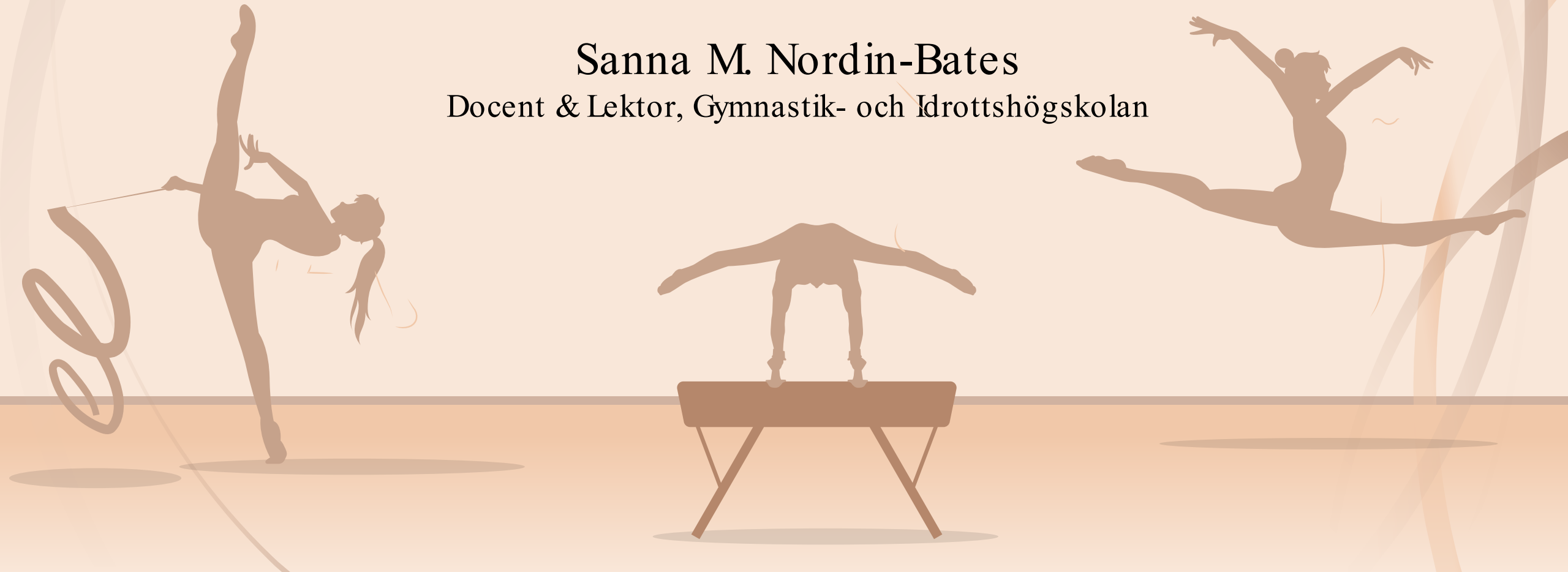
Psykologisk Trygghet

för att förebygga övergrepp och bygga hälsosamma miljöer

Sanna M. Nordin-Bates
Docent & Lektor, Gymnastik- och Idrottshögskolan



Vad Ska Jag Tro?

97% av Emmas deltagare hade upplevt emotionella övergrepp

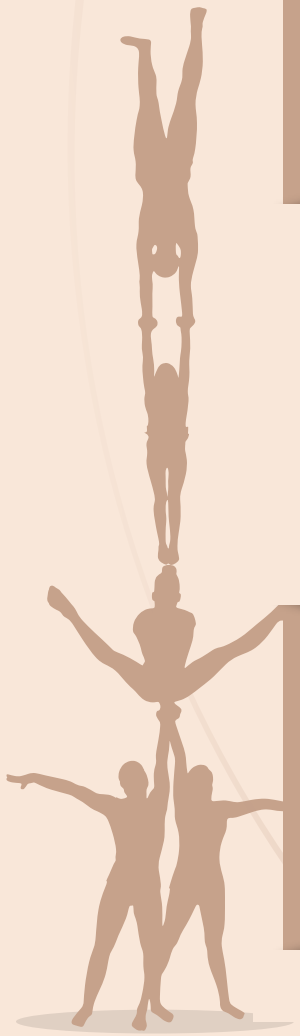
För de flesta exempel på EÖ var de vanligaste svaren *aldrig* eller *sällan*

84.4% av 207 deltagare i liknande studie hade upplevt emotionella övergrepp

Genomsnittet låg mitt emellan *aldrig* och *sällan* (1-2 ggr)

Vi har en uppsjö av gymnastikskandaler, världen över

Förbundets undersökning: svenska gymnaster mår generellt bra



Allt Kan Vara Sant, Samtidigt

Värt att fundera över:

1

Vad räknas?

- Objektiv vs. subjektiv sanning
- Kvantitativa undersökningar med större grupper vs. kvalitativa med ett fåtal
- Anonymiserade genomsnittsvärden vs. personliga berättelser

2

Olika undersökningar ger olika svar

- Genomsnittsvärden & Spann: bra för att förstå generella tendenser & vidd
  – ignorerar personliga upplevelser
- Enskilda fall: ger förståelse för hur det *kan* vara & varför
  – kan inte nödvändigtvis generaliseras



Allt Kan Vara Sant, Samtidigt

Värt att fundera över innan vi anser att en undersökning är bra / dålig / tillförlitlig:

1

Vem fick vara med?

- Frivilligt? Trygga?
- Representativt urval? Selekterade?

2

Vilka frågor ställdes?

- Öppna? Generella? Djupgående?

3

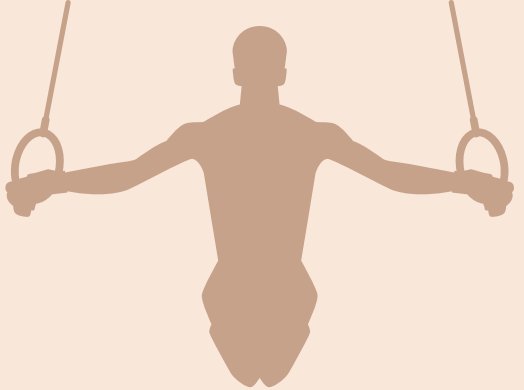
Finns det anledning att tro att något är snedvridet / med viss agenda?

- T.ex., bättre om anonymt, utomstående organisation



Hälsosamma Miljöer För Alla





Hälsosamma miljöer är viktiga oavsett om du …

1. … vill främja hälsa eller prestation

   (spoiler alert: det finns ingen motsättning!)

2. … är tränare för barn eller vuxna, på låg eller hög nivå

3. … vill förebygga att negativa saker ska kunna hända

   eller vill göra en problematisk miljö bättre





Psykologisk Trygghet

- Trendigt… men vetenskapligt underbyggt!
- Viktigt för att förebygga övergrepp

> **Feeling safe to take interpersonal risks or making mistakes without fear of negative consequences**



(Edmondson, 1999; Turner & Harder, 2018; Vella et al., 2022)

Psykologisk Trygghet

Inom elitidrott är PT **utmärkande för högpresterande grupper** inom aktiviteter som kräver:

- Kommunikation
- Tillit
- Beslutsfattande under press
- Resiliens / motståndskraft

(låter det bekant?!)



(Rice et al., 2022)

Psykologisk (O)trygghet

The fundamental point here is that we are not able to learn if we live in and are driven by the fear of failing. Fear, stress and anxiety limit our cognitive functions and focus on protection rather than learning



(Bertelsen & Goul, 2023)

Att Främja Psykologisk Trygghet

- Många aspekter / förslag finns
- En miljö som stöttar **grundläggande psykologiska behov** kommer också att upplevas som psykologiskt trygg
  - Stark evidensbas
  - Många andra fördelar också!

Att Främja Psykologisk Trygghet

FÖRESTÄLL DIG…

… Ett tillfälle när du kände dig helt trygg att vara dig själv, göra misstag och fritt uttrycka din åsikt

Att Främja Psykologisk Trygghet

Self-Determination Theory (SDT): Människor strävar efter att tillfredsställa 3 grundläggande behov

1 **Autonomi**

2 **Kompetens**

3 **Tillhörighet**

Självbestämmande,
Hälsosam motivation…

&

Psykologisk trygghet!



(Deci & Ryan, 2000; Standage et al., 2018)

Att Stärka Autonomi

1

Sätt gymnasterna i förarsätet - Uppmuntra dem att tänka & agera självständigt

2

Förklara varför du gör som du gör / ber om något

3

Ge val – frihet inom ramar

4

Var öppen för idéer, kritik, delade beslut



(Deci & Ryan, 2000; Nordin-Bates, 2023; Standage et al., 2018)

Att Stärka Autonomi

Speaking of coaches:

… they should still give the chance to question and they should have the high enough self-esteem to, to take the questions … if somebody is questioning what you do, they're not questioning your profession, professionality or if you are good enough for being their coach: they're just questioning 'why are we doing this because I'm interested?'

(Elite gymnast in on-going study; Nordin-Bates et al.)



Att Stärka Kompetens

1

Ha **processen i fokus** mer än slutresultatet

2

Visa att det finns **många sätt att göra rätt**

3

Sätt **lagom höga förväntningar**, i dialog

4

Fokusera på **konstruktiv återkoppling**



(Deci & Ryan, 2000; Nordin-Bates, 2023; Standage et al., 2018)

Att Stärka Kompetens

… you need that autonomy and everything as a professional. You know, you don't need someone like pushing you and [being] on you. But to have someone kind of invested in you … To have someone, you know, giving you more feedback.

(Professional dancer in on-going study; Nordin-Bates et al.)



Att Stärka Tillhörighet

1

Arbeta för **tillit och respekt** i alla lägen

2

Kommunicera öppet och visa förståelse

3

Främja samarbete - minimera jämförelser

4

Visa att du **bryr dig om människan** mer än gymnasten



(Deci & Ryan, 2000; Nordin-Bates, 2023; Standage et al., 2018)

Att Stärka Tillhörighet

Speaking of desirable leader qualities:

I think communication, definitely… I think also making it individual, that they should be able to respect each person. I know there's like [a large number] of us, but respect each one of us as individuals … and I think the most important thing is caring. … I think one really important thing about that relationship is to be genuine. Not be condescending.

(Professional dancer in on-going study; Nordin-Bates et al.)



En miljö som stöttar de 3 behoven blir mera psykologiskt trygg

Behov	Psykologisk Trygghet
Autonomi	• Jag får – och uppmuntras till – att vara mig själv och uttrycka min åsikt
Kompetens	• Jag duger • Jag tror att jag kommer att klara det • Jag vågar
Tillhörighet	• Vi gör detta tillsammans • Folk här bryr sig verkligen om mig

Känna mig trygg

att ta risker

eller göra misstag

utan rädsla

för negativa följder

En miljö som hämmar de 3 behoven blir mera psykologiskt otrygg

Behov	Psykologisk Otrygghet
Autonomi	• Jag vågar inte göra på mitt sätt • Om jag säger något så kan det bli problem
Kompetens	• Jag får aldrig göra misstag • Jag har inte det som krävs
Tillhörighet	• Jag passar inte in här • Om jag inte presterar på topp så räknas jag inte

Känna mig trygg

att ta risker

eller göra misstag

utan rädsla

för negativa följder

they hired a new coach again … I was very much listening to him and … 'Okay, like, I just do what he says'. And it worked for a short period of time … then I started to get overtrained, and I started to get the symptoms I've had sometimes before, because I was not listening to my own feeling. And I was also not performing well in the competitions.

(Elite gymnast in on-going study; Nordin-Bates et al.)



Sammanfattning

Undersökningar visar ***både*** att

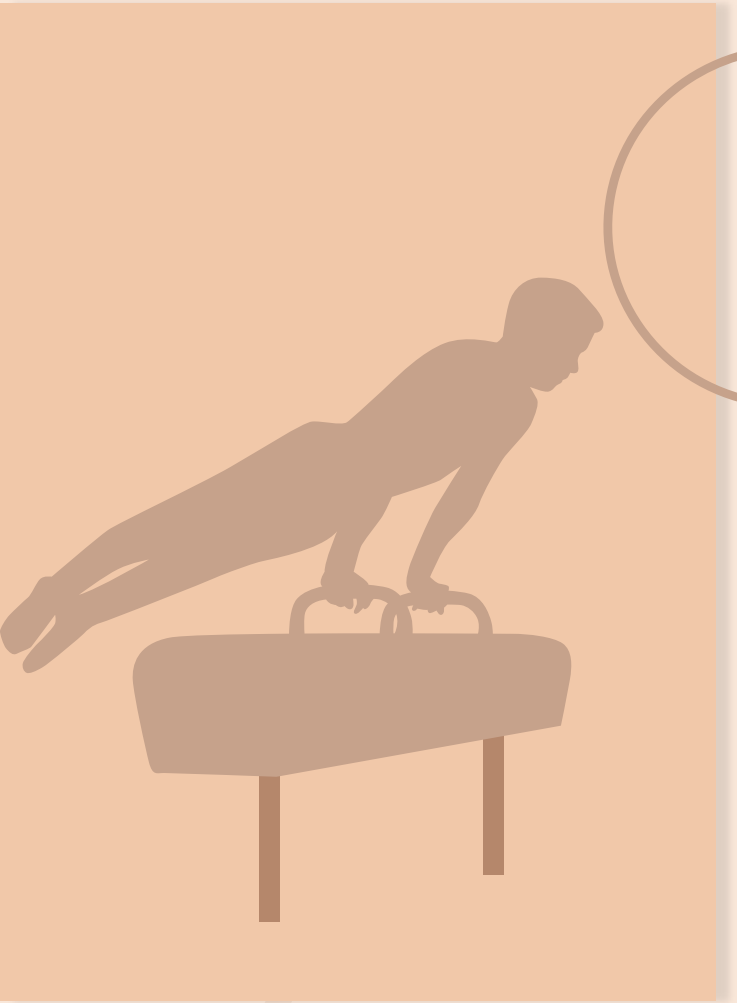
- Traditionell gymnastikkultur är problematisk
- Emotionella övergrepp är vanliga

… ***och*** att

- Många gymnaster mår bra
- De flesta upplever emotionella övergrepp sällan

- Var källkritisk!
- Värdesätt **både** större, kvantitativa undersökningar **och** personliga berättelser

Sammanfattning



- SDT: en solid grund för hälsosamma miljöer
  1. Människor behöver tillfredsställa 3 grundläggande behov
  2. Självbestämd motivation
  3. Positiva utfall: **psykologisk trygghet**, men också glädje, prestation, hållbarhet…!

- En hel rad praktiska strategier ka
  1. ***Nytt***? Prova 1-2!
  2. ***Välbekant***? Arbeta för djupare
     - T.ex., också när du själv a tressad / under press

Ge gymnasterna mer att säga till om?

Främja samarbete?

Verkligen lyssna på djupet?

Tack för din uppmärksamhet – Dags för Frågor!

Sanna Nordin-Bates

Gymnastikhögskolan vid Idrottshögskolan

E-mail

Sanna.nordin-bates@gih.se

Attribution: The presentation template is designed by **Collidu.com**

Referenser

Bertelsen, M. & Goul, C. (2023). *Security and competition: can opposites meet?* Idrottsforum.se

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.

Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative science quarterly*, *44*(2), 350-383.

Nordin-Bates, S. (2023). *Essentials of Dance Psychology.* Human Kinetics.

Nordin-Bates, S. M., Downing, C & Tranaeus, U. (pågående). Aesthetic performance cultures: Abusive, perfectionistic, injurious?

Rice, S., Walton, C. C., Pilkington, V., Gwyther, K., Olive, L. S., Lloyd, M., ... & Purcell, R. (2022). Psychological safety in elite sport settings: a psychometric study of the Sport Psychological Safety Inventory. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, *8*(2), e001251.

Standage, M., Curran, T., & Rouse, P. C. (2018). Self-determination-based theories of sport, exercise, and physical activity motivation. In T. S. Horn & A. L. Smith (Eds.), *Advances in Sport and Exercise Psychology* (pp. 289–312). Human Kinetics.

Turner, S., Harder, N., Martin, D., & Gillman, L. (2023). Psychological safety in simulation: Perspectives of nursing students and faculty. *Nurse Education Today*, *122*, 105712.

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.