

# Psyykkinen hyvinvointi ja oppiminen

Avoin yliopisto, Webinaari, 27.1.2022

Lotta Tynkkynen, psykologi, PsT

1

## Aiheita tänään

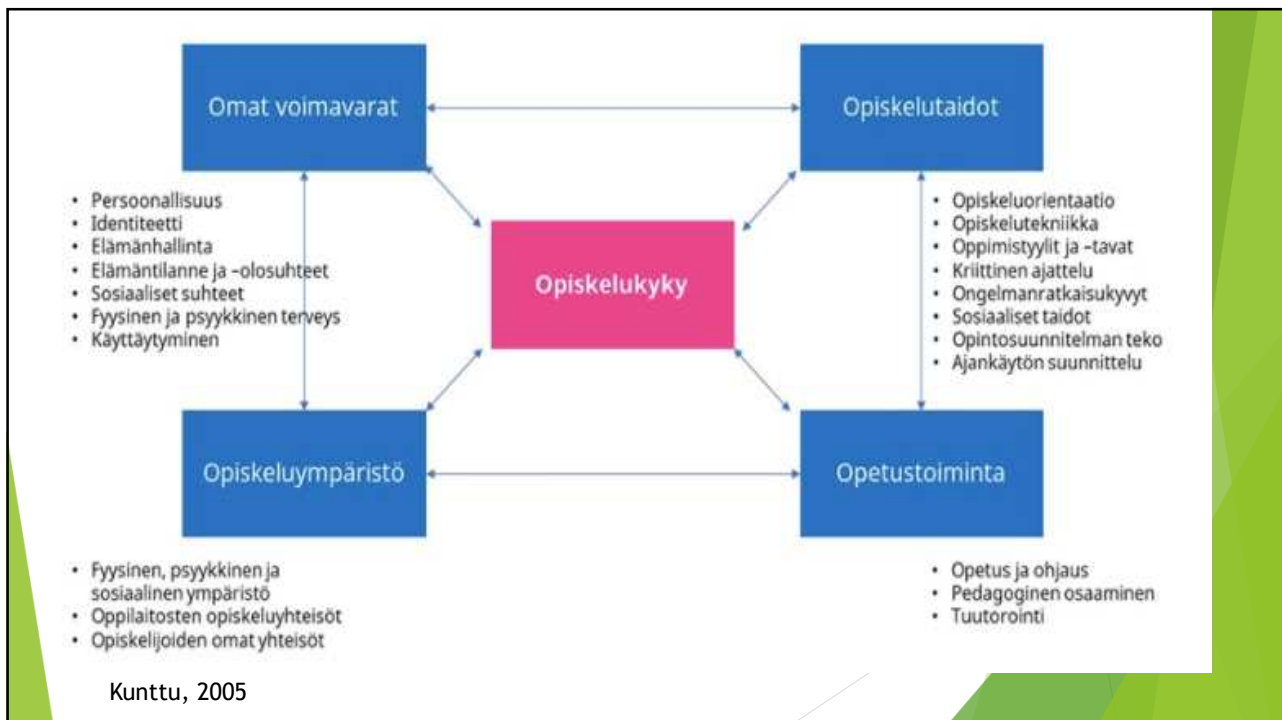
- ▶ Psyykkinen hyvinvointi, vaikutukset opiskelukykyyn
  - ▶ Stressi, uupumus, masennus
  - ▶ Keinoja ylläpitää psyykkistä hyvinvointia
  - ▶ Hyvinvointi etäopiskelun aikana
  - ▶ Mistä apua?
- 
- ▶ Lähteet mm. YTHS, Nyyti ry, Terveyskirjasto

2

## Mitä on opiskelukyky?

- ▶ Opiskelukyky on kokonaisuus, jossa monet eri osatekijät vaikuttavat toisiinsa.
- ▶ Psykkisen jaksamisen lisäksi hyvät opiskelutaidot, laadukas opetus ja opiskeluyhteisöstä saatu tuki vaikuttavat merkittävästi siihen, kuinka pystyy suoriutumaan opinnoissa eteenpäin.
- ▶ Vahvuudet yhdellä tai useammalla osa-alueella saattavat auttaa ylläpitämään opiskelukykyä silloinkin, kun jollain toisella alueella on ongelmia. Kyse on siis tasapainosta eri tekijöiden välillä.

3



4

## Psyykkinen hyvinvointi onnistuneen oppimisen taustalla

- ▶ Suurin osa opiskelijoista kokee oman terveydentilansa hyväksi mutta erilaista oireilua on silti runsaasti.
- ▶ Masennus, jännittäminen, keskittymisvaikeudet ja uneen liittyvät häiriöt ovat YTHS:n mukaan yleisimpiä psyykkisiä ongelmia.
- ▶ Opiskelukyvyn häiriöissä mielenterveyden ongelmilla on merkittävä osuus. Elämänhallinnan tunne, kokemus omasta pystyvyydestä sekä lähipiiristä saatu tuki ovat tärkeitä hyvinvoinnin ja opiskelun etenemisen osatekijöitä.

5

## Opiskelun imu

- ▶ Opiskelukykyisyyttä voidaan verrata monelta osin työkykyyn (työn imu)

Opiskelun imu:

- ▶ **Tarmokkuus** ilmenee energisyytenä, haluna panostaa opintoihin sekä sinnikkyutenä ja valmiutena ponnistella myös haastavissa tilanteissa.
- ▶ **Omistautuminen** näkyy merkityksellisyyden kokemuksena, innokkuutena, inspiroitumisena ja ylpeytenä omista opinnoista.
- ▶ **Uppoutuminen** puolestaan on syvää keskittymistä ja paneutumista opintoihin ja siitä saatua nautintoa. Aika kuluu opintojen parissa kuin siivillä, ja irrottautuminen tehtävistä tuntuu hankalalta.

(Hakala, J. / Salmela-Aro, K.)

6

## Stressi - monen ongelman taustalla

- ▶ Stressi = henkilöön kohdistuvat haasteet ja vaatimukset ylittävät hänen käytössä olevat voimavaransa.
- ▶ Myös itselle asetetut odotukset ja vaatimukset voivat aiheuttaa stressiä.
- ▶ Sekä miellyttävät että epämiellyttävät asiat voidaan kokea stressaaviksi tilanteen tulkinnasta ja ihmisen yksilöllisestä paineensietokyvystä riippuen.
- ▶ Kiire, kohtuuton työmäärä, ajanhallinnan pulmat, tuen puute, huono työ- tai opiskeluympäristö, epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta sekä työn hallinnan puute voivat aiheuttaa stressiä.
- ▶ Nuorilla opiskelijoilla usein useita muutoksia elämässä käynnissä yhtä aikaa, mikä jo sinänsä stressaavaa.

7

Ihmiset voidaan jakaa karkeasti kolmeen ryhmään sen mukaan, miten he reagoivat stressiin.

- ▶ Osa reagoi pääasiassa psyykkisesti, oireita mm. unihäiriöt, väsymys ja heikentyneet elintavat. Tunnistavat yleensä stressin helposti.
- ▶ Osalla stressi näkyy puolestaan ruumiillisina oireina, voi olla vaikea yhdistää oireita stressiin, epäillään helposti fyysistä vaivaa.
- ▶ Osa ei koe reagoivansa stressiin mitenkään erityisesti. Heidän suorituskykynsä voi kärsiä, mutta heille ei aiheudu siitä psyykkisiä eikä fyysisiä terveysongelmia.

8

## Liiallinen pitkittynyt stressi voi johtaa uupumukseen

- ▶ Uupumukseen kuuluu kolme keskeistä tekijää: ekshaustio eli uupumusasteinen väsymys, kyyninen ja negatiivinen suhtautuminen opiskeluun sekä riittämättömyys opiskelijana.
- ▶ Uupumusasteinen väsymys on sellaista, josta lepo ja uni eivät virkistä, eikä väsymiselle löydy selkeää syytä.
- ▶ Kyynistyminen tarkoittaa, ettei opinnot tunnu enää yhtä tärkeältä, kuin ennen. Asenne opintoja kohtaan muuttuu.
- ▶ Kun itsetunto opiskelijana laskee, opiskelija alkaa kokea riittämättömyyttä ja alkaa ajatella olevansa huonompi opiskelija kuin muut.

9

## Uupumus lisääntynyt etäopiskelussa

(Salmela-Aro, 2020)

- ▶ Opiskelijat kokeneet voimakasta riittämättömyyttä.
- ▶ Etäopetukseen siirtyminen pandemia-aikana on lisännyt yksinäisyyttä. Yksinäisyys lisää uupumusta, kun taas yhteisöllisyys suojaa uupumukselta.
- ▶ Psykologiset perustarpeet, kuten kompetenssi, autonomia, yhteenkuuluvaisuus ja merkityksellisyys eivät ole täyttyneet etäopiskelussa ja se lisää uupumusta. Ne selittävät yhdessä jo 46 prosenttia uupumuksesta.
- ▶ Psykologisten perustarpeiden toteuttamisen huolehtiminen etäaikana on tärkeää.

10

- ▶ Utelias mieli, sisu, resilienssi ja sosiaaliset taidot suojaavat uupumukselta.
- ▶ Vaatimukset, kuten tiukat päiväaikataulut, tekniset haasteet, muut huolet, työtilan puute ja häiriöt kuormittavat.
- ▶ Voimavarat, kuten etäopiskelukyky, opettajien etäopetustaidot, tuki opettajilta ja opettajien säännöllinen yhteydenpito toimivat uupumukselta suojaavina tekijöinä ja lisäävät intoa.
- ▶ Työssäkäynti ja lapsista huolehtiminen voivat toimia uupumukselta suojaavina tekijöinä.

Salmela-Aro, 2020

11

## Uupumus voi johtaa masennukseen

- ▶ Opiskelu-uupumus on voimakas riski masennukselle! (Salmela-aro, 2020)
- ▶ Varsinaisissa masennustiloissa keskeinen oire on masentunut mieliala tai selvästi vähentynyt mielenkiinto tai mielihyvä (väh 2vkon ajan).
- ▶ Masennukseen ja uupumukseen liittyy tyypillisesti tiedonkäsittelyn vaikeutta, kuten muistivaikeuksia ja tarkkaavuuden pulmia. Siten masennus voi vaikuttaa oppimiskykyyn (väliaikaisesti!).
- ▶ Muistin pulmat masennuksessa voivat osittain olla oma kokemus: masentuneena omat kyvyt arvioidaan usein todellisuutta heikommaksi.

12

## Keinoja ylläpitää psyykkistä hyvinvointia ja opiskelukykyä

- ▶ Perustana: säännöllinen päivärytmi, riittävä uni, ravinto ja liikunta, *ruutuajan kohtuullisuus*
- ▶ Sosiaaliset suhteet
- ▶ Tunnetaidot
- ▶ Itsemyötätunto
- ▶ Stressinhallinta

13

## Unen merkitys keskeinen oppimisessa!

Uni tukee aivojen muovautumiskykyä:

- ▶ Uni tukee kognitiivisia toimintoja, joita tarvitaan opittavan aineksen mieleen painamisessa, muistissa säilyttämisessä sekä muistista palauttamisessa.
- ▶ Lisäksi unen aikana aktivoituu ja lujittuu osa valveilla syntyneistä muistijäljistä.
- ▶ Valveilla ollessa aivojen synapsit eli hermojen välittäjätilat ovat aktiivisia. Unen aikana ne rauhoittuvat, minkä ansiosta ihminen taas seuraavana päivänä pystyy oppimaan uutta.
- ▶ Säännöllinen päivärytmi tukee unta. Unettomuuteen hyvä hakea apua; esim. Mielenterveystalon Unettomuuden omahoito-opas

14

## Sosiaaliset suhteet

- ▶ Ihmisellä on luontainen tarve liittyä muihin ja tuntea kuuluvansa joukkoon. Toisille tämä tarkoittaa laajaa kaveriverkostoa, toisille riittää yksi tai kaksi läheisempää ystävää.
- ▶ Sosiaalisen median kaksinaisuus.
- ▶ Joskus muut kiireet saattavat viedä tilaa ystävyysuhteilta tai rajoitusten takia voi olla vaikea tavata. Tällöin lyhytkin viesti auttaa säilyttämään yhteyden ystäviin ja muun taakan helpotuttua/rajoitusten poistuttua on taas enemmän aikaa panostaa ystävien kanssa vietettyyn aikaan.

15

## Tunnetaidot - opittavissa oleva asia

- ▶ Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja hyvän mielen terveyden perusta.
- ▶ Onko tunteiden tunnistaminen sinulle helppoa? Onko sinulla sanoja tunteille? Mikäli tunteiden tunnistaminen on vaikeaa, voit hyödyntää erilaisia tunnelistoja tunteiden sanoittamisen apuna.
- ▶ Anna itsellesi lupa ilmaista kaikenlaisia tunteita. Mieti, miten voit tehdä sen vahingoittamatta itseäsi tai muita.
- ▶ Hiertävät, tukahdutetut tunteet häiritsevät keskittymistä ja siten oppimista!

16



## Itsemyötätunto

- ▶ Itsemyötätunto on kykyä suhtautua itseen ystävällisesti, lempeästi ja armollisesti silloinkin, kun on kohdannut vastoinkäymisiä tai epäonnistunut jossain.
- ▶ Itsemyötätuntoista asennetta voit etsiä kohtelemalla itseäsi niin kuin kohtelisit hyvää ystävääsi. Pyri lievittämään vaikeaa oloa ja anna itsesi iloita hyvistä hetkistä.
- ▶ Käy päivän aikana läpi asioita, joista voit itseäsi kiittää. Näitä voivat olla esimerkiksi itsesi huomioiminen, liiallisista vaatimuksista luopuminen ja itsellesi tärkeisiin asioihin keskittyminen sekä hyvien yritysten tunnistaminen lopputuloksesta riippumatta.
- ▶ (Ronnie Grandell)

17

## Stressin hallinta

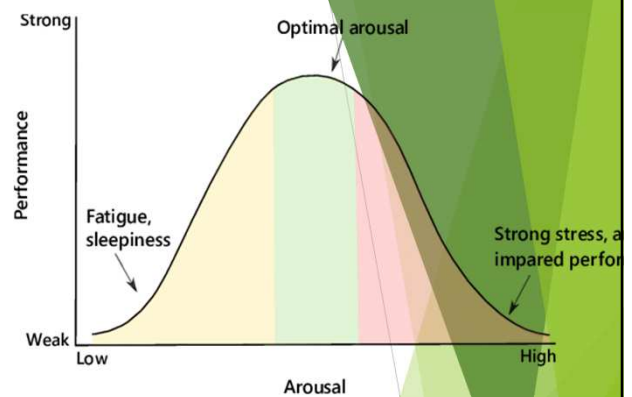
- ▶ Tunnista omat rajasi sekä voimavarasi. Mikä juuri sinulle aiheuttaa stressiä? Miten stressioireet näkyvät sinussa? Mikä saa sinut rentoutumaan?
- ▶ Pyri eroon murehtimisesta - vatvomisen sijaan etsi konkreettisia ratkaisuja tilanteeseen (tee listoja!). Tunnista asiat, joihin voit vaikuttaa, ja pyri hyväksymään ne asiat, joihin et voi vaikuttaa.
- ▶ Pyri järjestämään työ-/opiskeluolosuhteet vähemmän kuormittaviksi; suunnittele ajankäyttösi paremmin, aseta tehtävät tärkeysjärjestykseen sekä mieti, voitko luopua jostain ja pyydä tarvittaessa apua.

18

## Vireystilan säätely

- ▶ Liian matala ja liian korkea vireystila huonoja oppimisen kannalta
- ▶ Tärkeää osata vaikuttaa omaan vireystilaan
- ▶ Kaikki lähtee perusasioista: uni ja oikeanlainen ravinto ja ruokarytmi, liikunta
- ▶ Rentoutumismenetelmät

Hanna Markuksela (2021) Suorituskyvyn salaisuus. Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. Tammi.



19

## Psykologinen palautuminen

- ▶ Opinnosta irrottautuminen - rituaali opiskelun ja vapaa-ajan välille
- ▶ Rentoutuminen - esim. luontoelämykset
- ▶ Omanäköinen arki ja vapaa-aika - rajojen vetäminen
- ▶ Taidonhallinta - vastapainoa opiskelulle
- ▶ Merkityksellisyys - omien arvojen toteuttaminen

Anniina Virtanen (2021) Psykologinen palautuminen. Tuumakustannus.

20

## Tutkitusti toimivia tapoja lisätä omaa onnellisuutta

(Laurie Santos, 2020, Yale, Science of Wellbeing)

- ▶ Kiitollisuuspäiväkirja
- ▶ Muiden auttaminen
- ▶ Sosiaaliset kontaktit, lyhyetkin!
- ▶ Hyvien hetkien huomaaminen ja niistä nautiskelu
- ▶ Elämyksiin panostaminen tavaran sijaan
- ▶ Meditaatio
- ▶ Lepo ja liikunta
- ▶ Vapaa-ajan lisääminen



Ilmainen 8 viikon kurssi! <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>

21

## Sanni Lehtinen - Etäopiskelun sietämätön paino

(Nyyti ry: sivuilla 7/2020)

1. **Pidä kiinni palautumisesta.** Opiskelu on vain osa arkeasi. Etänäkin on tärkeää tehdä päivillään myös jotain muuta kuin lukea tenttikirjoja tai tuottaa tekstiä.
2. **Näe ihmisiä.** Tämän ohjeen toteuttaminen on tosin tänä vuonna ollut vuoroin mahdotonta tai erityistä varovaisuutta vaativaa.
3. **Vaihda maisemaa.** Kotona keskittyminen saattaa olla vaikeaa, ja jokin muu ympäristö auttaa suuntaamaan ajatukset opiskeluun ja toisaalta siitä pois.
4. **Aseta realistiset tavoitteet.** Älä suunnittele tekeväsi 50 opintopistettä, jos se ei oikeasti ole mahdollista.
5. **Aikatauluta.** Kalenteri on etäopiskelijan paras kaveri, kunhan sitä vain oppii käyttämään. Suunnittele etukäteen minä päivinä opiskelet, milloin teet jotain muuta ja mitkä pidät kokonaan vapaina.

ETÄOPISKELUN SIETÄMÄTÖN



Lue koko juttu: <https://www.nyyti.fi/blogi/etaopiskelun-sietamaton-paino/>

22

## Mistä apua?

- ▶ mielenterveystalo.fi
- ▶ Nyyti ry
- ▶ Oma terveysasema
- ▶ Kriisipuhelin päivystää numerossa [09 2525 0111](tel:0925250111) suomen kielellä 24/7.
- ▶ Sekasin-chat (Mieli Suomen mielenterveys ry) on valtakunnallinen netissä toimiva keskustelupalvelu, joka tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä. Auki vuoden jokaisena päivänä.

23

**Kiitos ja hyvää kevätlukukautta!**

tynkkynenlotta@gmail.com

24