



Aalto-yliopisto

Opiskelijoiden kohtaamat kuormitustekijät ja stressi – TU-A1140 Itsensä tunteminen ja johtaminen

7.3.2019 klo 14.15-16.00

Luentosali (TU2), TUAS, Maarintie 8

Mikko Inkinen, FM, PsM
Opintopsykologi

Aalto-yliopisto
LES Student services

Yhteystieto:
Mikko.Inkinen@aalto.fi

Aika	Luennon aihe
10.1.2019	Kurssin aloitus: Kurssin käytännönjärjestelyt, tavoitteet ja työskentelymuodot – Tuukka Kostamo
17.1.2019	EI LUENTOA
24.1.2019	Henkilökohtaiset vahvuudet ja niiden hyödyntäminen – Tuukka Kostamo
31.1.2019	Tavoitteiden asettaminen – Tuukka Kostamo
7.2.2019	Ajan- ja taloudellisten voimavarojen hallinta – Pekka Alahuhta
14.2.2019	Minä ja muut –Jari Ylitalo
21.2.2019	EI LUENTOA
28.2.2019	Kuinka johdan itseäni oppimaan – Merita Petäjä
7.3.2019	Opiskelijoiden kohtaamat kuormitustekijät ja stressi – Mikko Inkinen
14.3.2019	Hyvä arki – Riitta Salomäki
21.3.2019	Tunteet itsensä tuntemisessa ja johtamisessa - Miia Paakkanen
21.3.- 12.4.2019	Yhteenvetotilaisuudet pienryhmissä

Päivän epistola

Mikä opiskelijaa kuormittaa?

Stressi – kuormitustako?

Stressinhallinta – mahdottomuus?

Aiheen esittelyä

Pieniä harjoituksia (ota kirjoitusvälineet esille)

Keskustelua

Mikä opiskelijaa kuormittaa?

Mikä sinua kuormittaa / rasittaa / hermostuttaa / jännittää?

- Kirjaa lyhyesti itsellesi:

A. Mikä sinua juuri nyt kuormittaa / rasittaa / hermostuttaa / jännittää? Ehkä ei mikään?

B. Mikä on ollut sinulle kuormittavaa / rasittavaa / hermostuttavaa / jännittävää viimeisen puolen vuoden aikana? Ehkä ei mikään?

VRT. Tehtävä 7 osa 1 "Pohdi ennen luentoa "Opiskelijoiden kohtaamat kuormitustekijät ja stressi" niitä tilanteita, jotka aiheuttavat sinulle stressiä ja kirjaa ylös nämä tilanteet. Kirjaa ylös myös millaisia tuntemuksia sinussa heräsi ja miten toimit lievittääksesi stressiä."

Kuormitus voi kummuta monista tekijöistä



Omat voimavarat

- × persoonallisuus
- × identiteetti
- × elämänhallinta
- × elämäntilanne ja -olosuhteet
- × sosiaaliset suhteet
- × fyysinen ja psyykinen terveys
- × käyttäytyminen

Elämässä
sattuu ja
tapahtuu



Opetustoiminta

- × opetus
- × ohjaus
- × pedagoginen osaaminen
- × tuutorointi

Opetus ei
sovi
itselle



Opiskelutaidot

- × opiskelutekniikka
- × opiskeluorientaatio
- × oppimistyyli- ja -tavat
- × kriittinen ajattelu
- × ongelmanratkaisukyvyt
- × sosiaaliset taidot
- × opintosuunnitelman teko
- × ajankäytön suunnittelu

Esim. lukion
opiskelu-
strategioilla
yliopistossa



Opiskelu-ympäristö

- × fyysinen, psyykinen ja
sosiaalinen ympäristö
- × oppilaitosten yhteisöt
- × opiskelijoiden omat yhteisöt

Ei
opiskelu-
kavereita

Mikä sinua kuormittaa / rasittaa / hermostuttaa / jännittää?

- Kirjaa lyhyesti itsellesi:

A. Mikä sinua juuri nyt kuormittaa / rasittaa / hermostuttaa / jännittää? Ehkä ei mikään?

B. Mikä on ollut sinulle kuormittavaa / rasittavaa / hermostuttavaa / jännittävää viimeisen puolen vuoden aikana? Ehkä ei mikään?

- Keskustele vieruskaverin kanssa. Mihin opiskelukykymallin osatekijään sinun kuormituksesi liittyy? Voit kertoa sen verran kuin haluat.

Mihin sinun kuormituksesi liittyy?



Omat voimavarat

- × persoonallisuus
- × identiteetti
- × elämänhallinta
- × elämäntilanne ja -olosuhteet
- × sosiaaliset suhteet
- × fyysinen ja psyykinen terveys
- × käyttäytyminen



Opetustoiminta

- × opetus
- × ohjaus
- × pedagoginen osaaminen
- × tuutorointi



Opiskelutaidot

- × opiskelutekniikka
- × opiskeluorientaatio
- × oppimistyyli- ja -tavat
- × kriittinen ajattelu
- × ongelmanratkaisukyvyt
- × sosiaaliset taidot
- × opintosuunnitelman teko
- × ajankäytön suunnittelu

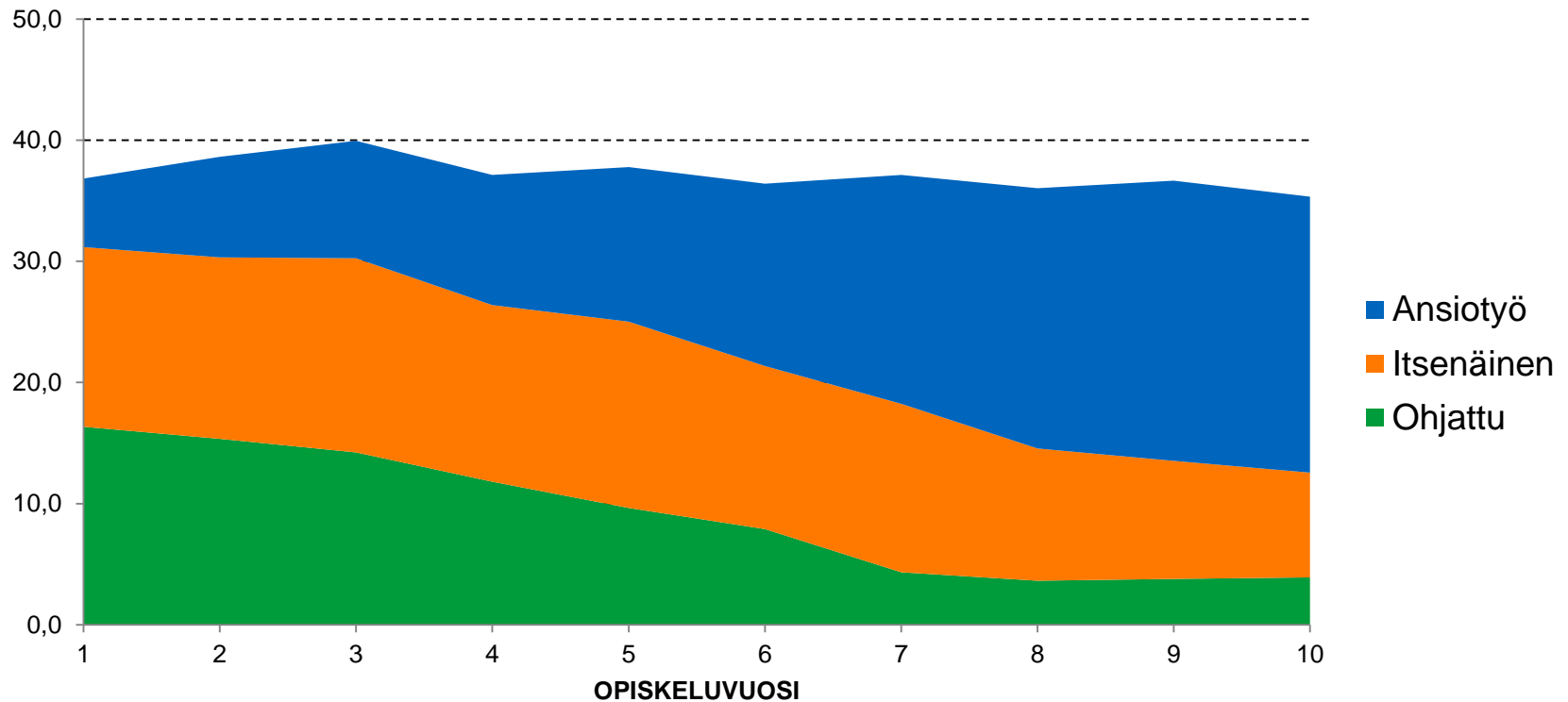


Opiskeluympäristö

- × fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö
- × oppilaitosten yhteisöt
- × opiskelijoiden omat yhteisöt

Esimerkkejä kuormitustekijöistä, työssäkäynti

ARVIO OMASTA AJANKÄYTÖSTÄ YO-OPISKELIJAT



Esimerkkejä kuormitustekijöistä, terveydentila

Syyslukukauden opintopistekertymä

MUUTTUJA	B	Sig.
Vakio	27,9	0,00
Sukupuoli (0nainen,1mies)	-1,4	0,00
Ikä (0alle24, 1yli24)	-3,9	0,00
Opintojenvaihe (0alle5,1yli5)	-7,4	0,00
Opiskelupaikka (0amk,1yo)	-1,5	0,00
Somaattinen diagnoosi(Ei0,Kyllä1)	0,4	0,43
Psyykinen diagnoosi (Ei0,Kyllä1)	-2,4	0,00
Koettu fyysinen hyvinvointi (0hyvä, 1huono)	0,4	0,65
Koettu henkinen hyvinvointi (0hyvä, 1huono)	-2,5	0,00
Koettu sosiaalinen hyvinvointi (0hyvä, 1huono)	-0,8	0,35

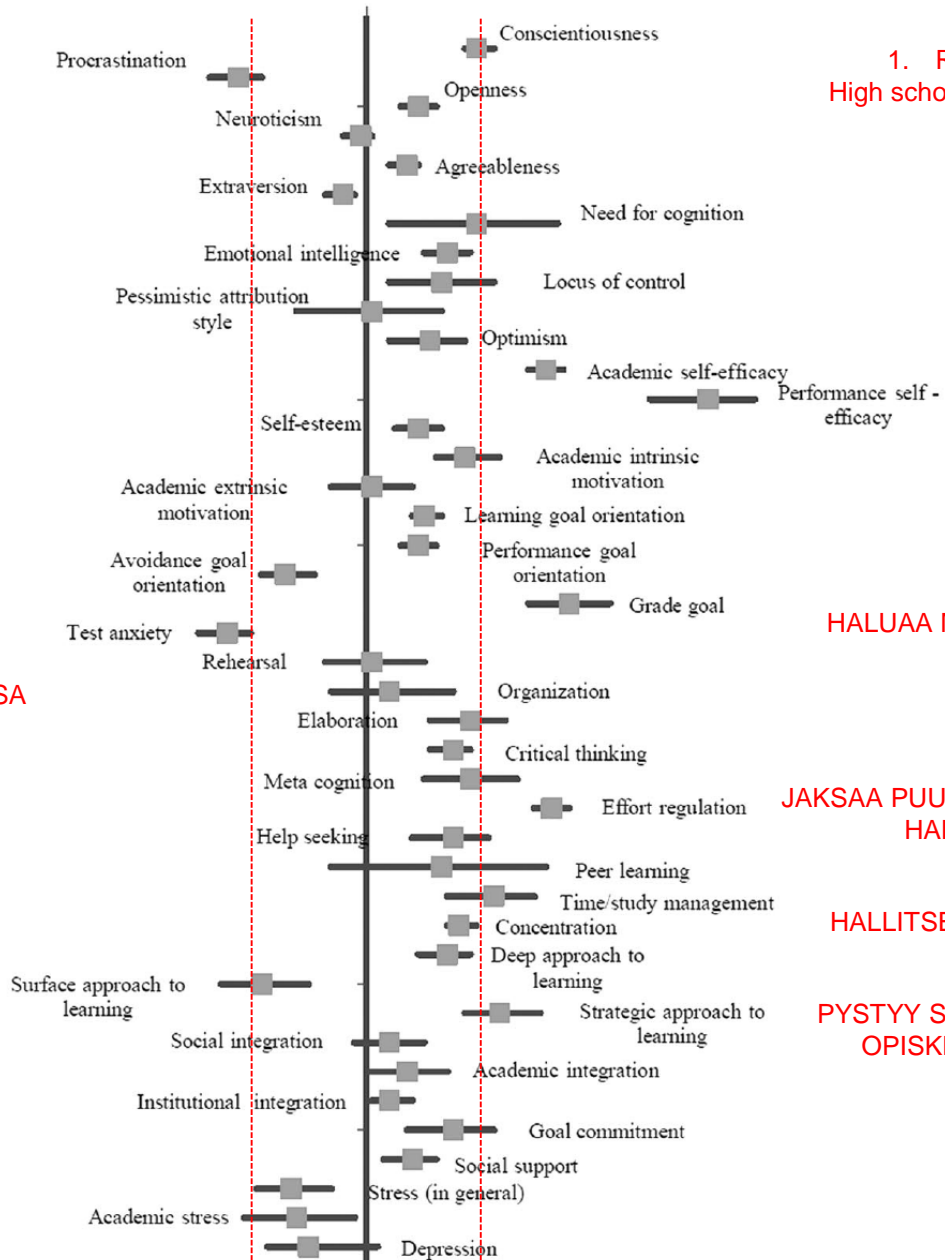


Esimerkki kuormitustekijöistä, opintomenestys ja sen korrelaatit

6. EI VIIVYTTELY /
VETKUTTELE

4. EI AHDISTU LIIKAA
SUORITUS TILANTEISSA

8. ON RIITTÄVÄN FIKSU
(Test intelligence: $r=0,20$)



1. RIITTÄVÄT POHJATIEDOT
High school GPA: $r=0,40$ and see Hailikari 2009.

1. LUOTTAMUS ITSEEN
OPISKELIJANA HYVÄ

2. HALUAA MENESTYÄ

3. JAKSAA PUURTAA VAIKKA ON
HANKALAA

7. HALLITSEE HYVIN AIKAA

5. PYSTYY SÄATELEMÄÄN
OPISKELUTAPAA

Richardson et al. 2012
Psychological Correlates of
University Students' Academic
Performance: Meta-analysis

Figure 1. Results of the primary meta-analyses for the non-intellective correlates of GPA: r^+ and 95% confidence intervals.



Stressi – kuormitustako?

Vastaa itsenäisesti seuraavaan kysymykseen?

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä?

Oletko sinä tuntenut tällaista stressiä kuluvan lukukauden aikana?

**En ollenkaan
Hyvin vähän
Jonkin verran
Aika paljon
Erittäin paljon**



Keskustele vieruskaverin kanssa: Vastaako määritelmä sinun käsitystä stressistä?

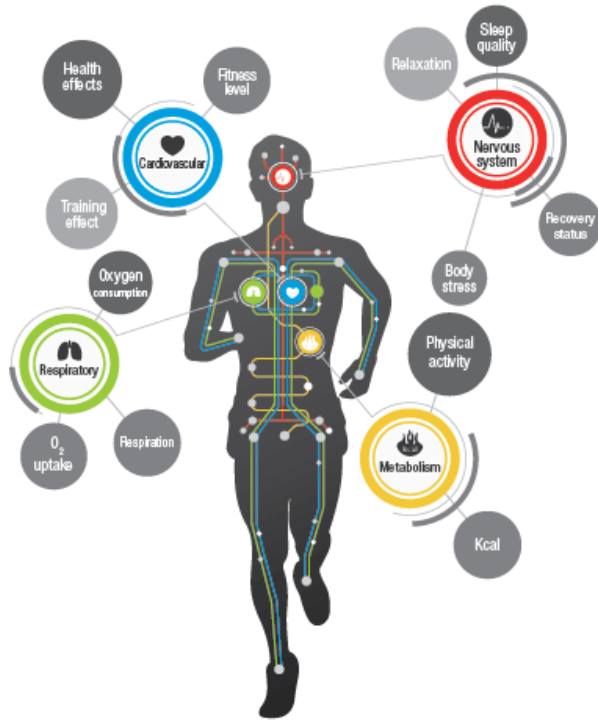
Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä?

Oletko sinä tuntenut tällaista stressiä kuluvan lukukauden aikana?

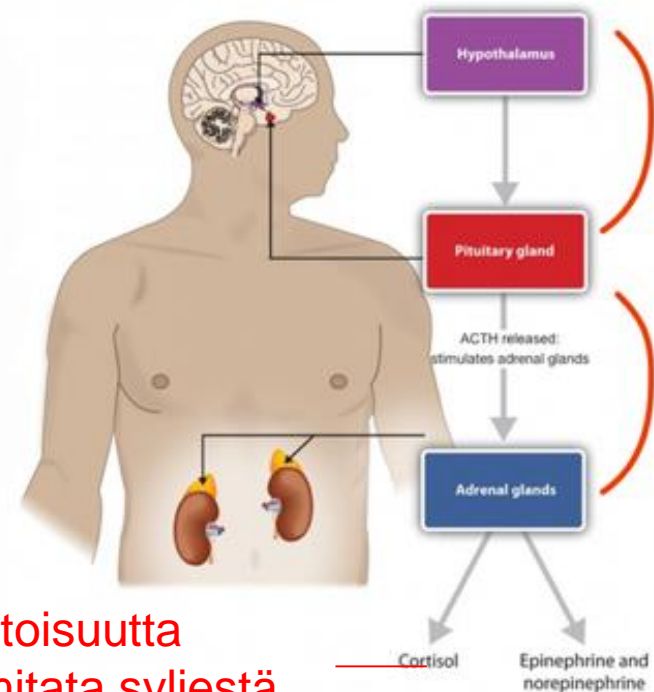
**En ollenkaan
Hyvin vähän
Jonkin verran
Aika paljon
Erittäin paljon**

Stressin on psykofysiologiaa? Kehon tapa reagoida haasteeseen / vaaraan -> taistele tai pakene.

HPA-Axis Feedback Loop



www.firstbeat.com



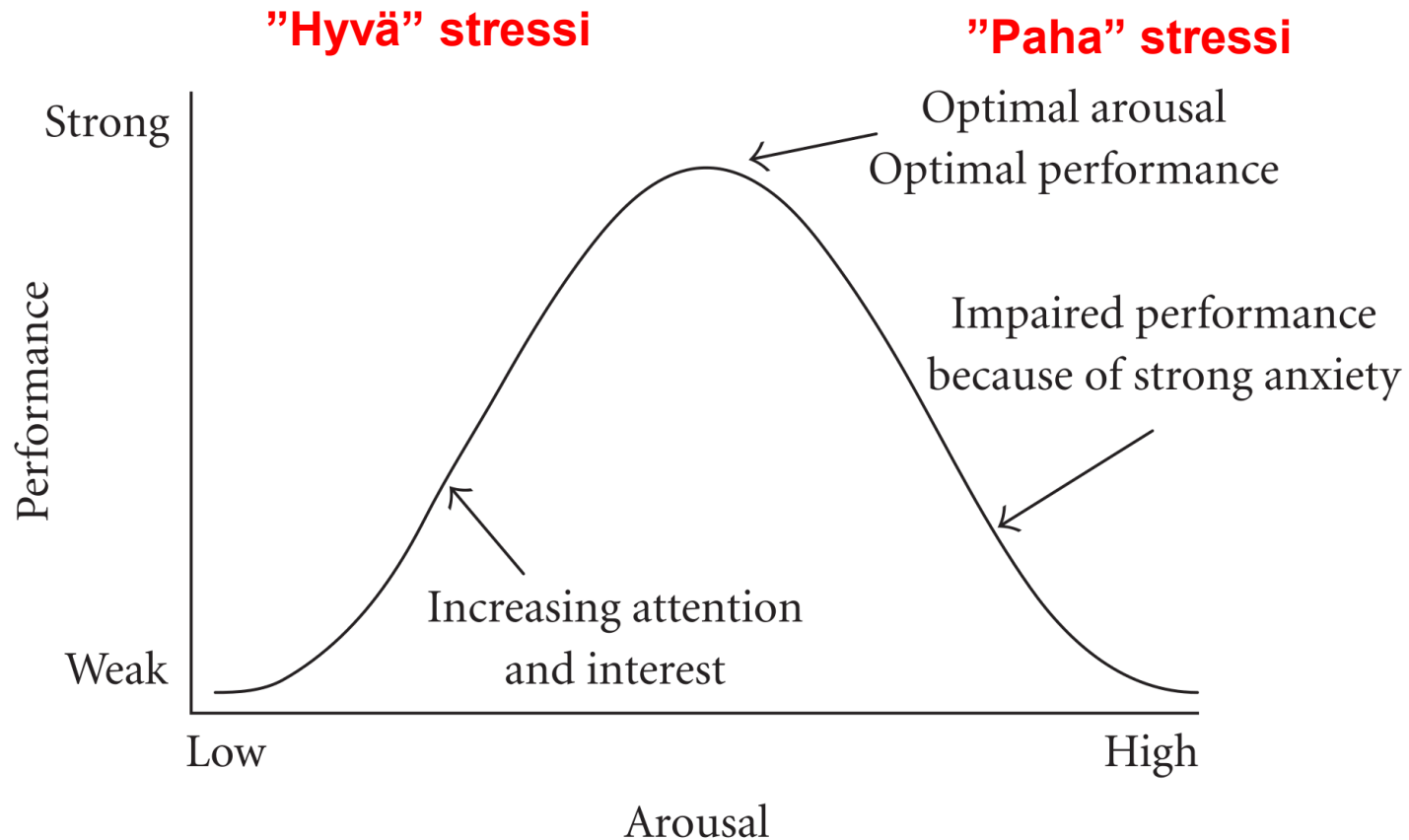
Kortisolipitoisuutta voidaan mitata syljestä

- Kehon reaktio mihin tahansa ärsykkeeseen joka häiritsee sen tasapainoa

VAI

- “should be restricted to conditions where an environmental demand exceeds the natural regulatory capacity of an organism“ Koolhaas et al (2011)

Yerkes–Dodsonin laki



Stressi on tunne?

Melko pitkäkestoinen negatiivinen ylivireystila

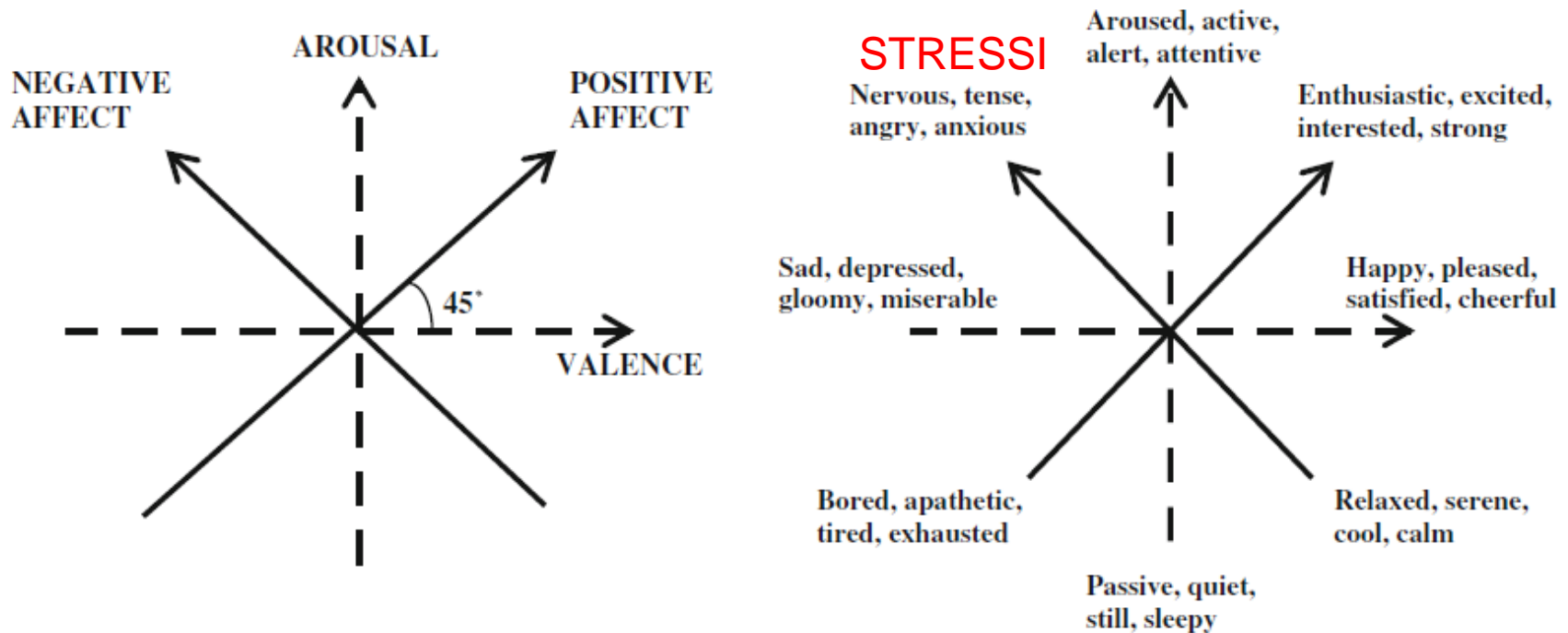


Fig. 1 Valence–arousal and positive–negative affect models and typical emotions describing the extremes of the affect dimensions

Stressi vrt uupumus?

Pitkään jatkuessaan voimakas stressi voi johtaa uupumukseen (negatiivinen alivireys)

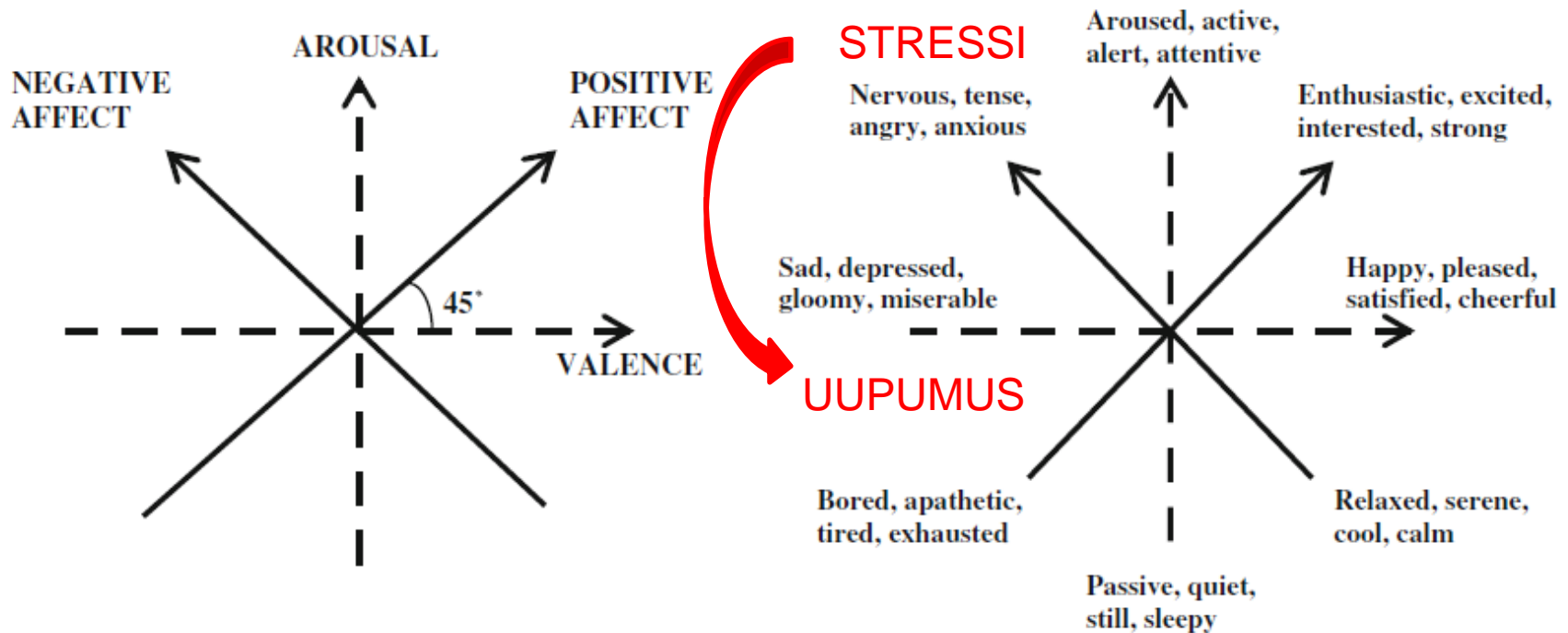


Fig. 1 Valence–arousal and positive–negative affect models and typical emotions describing the extremes of the affect dimensions

Miten uupumusta voi mitata?

	Motivaation katoaminen	Stressi
Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään		0,59
Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun	0,83	
Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani		0,68
Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia		0,70
Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan	0,87	
Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä	0,75	
Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana		0,79
Ennen odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt	0,66	
Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani		0,71

Extraction Method: Maximum Likelihood. Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization.

Stressi on vain kokemus?



Mind Full, or Mindful?

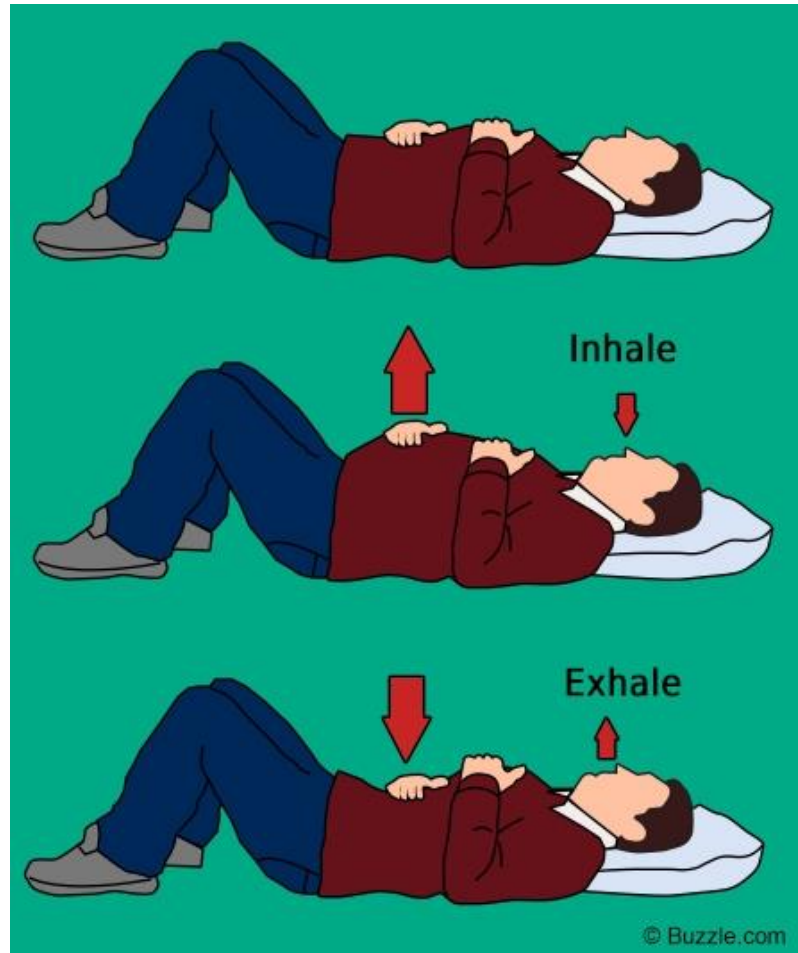
Stressi

- Psyykkisellä stressillä viitataan kokemukseen siitä, että ympäristön vaatimukset (esim. opiskelu, työ, ihmissuhteet jne.) ylittävät itsellä käytössä olevat voimavarat
- Stressiin liittyy myös fysiologinen reaktio ja neuroimmunologinen muutos; stressin pitkittyessä mm. sairastuu helpommin
- Väliaikainen stressi voi olla hyödyllistä ja auttaa keskittymään suoritukseen (myös opiskeluun)
- Voimakas tai pitkään jatkuva stressi heikentää hyvinvointia, terveyttä ja psyykkistä suoriutumista
- Ajoittaiset stressi- ja ahdistustilat ovat luonnollinen osa uuden oppimista, muutosta, päämääriin pyrkimistä, pinnistelyä
- Stressin tunteet voivat olla osa oppimisen prosessia, erityisesti silloin kun prosessi jumiutuu tai asiaa on vaikea hahmottaa

Stressinhallinta – mahdottomuus?

”VRT. Tehtävä, osa 2... keinot, joilla olet yrittänyt hallita ja kontrolloida stressiä tai uupumusta tai lievittää oireita. Arvioi sitten keinojen toimivuutta sekä välittömästi että pidemmällä aikavälillä.”

Huijaa kehoasi – palleahengitys



Huijaa mieltäsi - läsnäoloharjoitukset

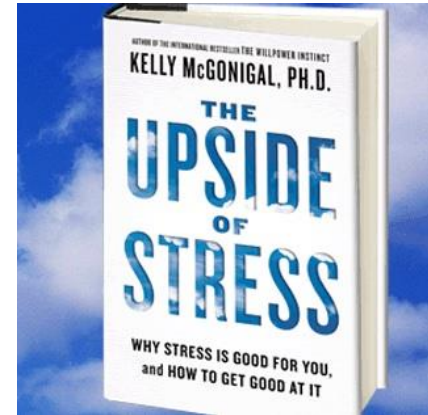


Mind Full, or Mindful?

Tunnista tunteiden tasot

Ensisijainen tunne = automaattinen reaktio ulkoiseen tai mielensisäiseen tilanteeseen. Tähän ei voi juuri vaikuttaa. Se vain tulee. **Esim. stressiä vaikeasta tentistä.**

Toissijainen tunne = tunne tunteesta. Usein opittu reaktiotapa omiin tunnekokemuksiin. Saanko olla vihainen? Saanko iloita? Mitä se kertoo minusta ihmisenä, jos tunnen itseni epävarmaksi tai stressaantuneeksi? Toissijainen tunne on jotain mikä on jo enemmän tietoinen, siihen voi ehkä vaikuttaa? **Olenko epäkelpo ihminen, vaikka stressaan?**



Älä huijaa itseäsi – stressinhallinta ei ole hokkuspokkusta vaan kokonaisvaltaista elämänhallintaa



**Tiedätkö kuka olet?
Tiedätkö, mitä haluat?
Hallitsetko omaa elämäsi?**

KIITOS