

Helsingin yliopisto

# Opiskelukyky- ja stressinhallinta- kurssin käsikirja

Sanna Selinummi, Kaisa Poutanen & Helsingin yliopiston opintopsykologit

# TERVETULOA OPISKELUKYKY- JA STRESSINHALLINTAKURSSILLE!



## KURSSILLA:

- Tutustutaan omakohtaisten kokemusten kautta stressiä tuottaviin ja sääteleviin tekijöihin sekä stressinhallintakeinoihin.
- Käsitellään mm. tavoitteiden asettamista, ajanhallintaa ja jaksamista opiskelussa.
- Ryhmätapaamisissa keskustellaan ja tehdään harjoituksia.
- Välitehtävät ovat olennainen osa kurssin suorittamista. Pidä välitehtäväkansio aina mukana!

## **TAPAAMISTEN SISÄLLÖT**

### **1. Tutustuminen ja omien tavoitteiden asettaminen**

Välitehtävänä ”Jos en olisi stressaantunut..”- kirjoitustehtävä

### **2. Stressi ilmiönä**

Välitehtävänä viikkoaikataulun seurantatehtävä

### **3. Stressinhallintaa tukevat opiskelutaidot**

Välitehtävänä viikkosuunnitelman toteutuksen seuranta

### **4. Suhtautuminen ajatuksiin ja tunteisiin**

Välitehtävänä ajatusten ja tunteiden seuranta opiskelutilanteissa

### **5. Päätöskerta**

## RYHMÄN TAUSTAA

Stressinhallintakurssi kehitettiin ehkäisemään opiskelijoiden uupumisesta johtuvia opiskeluongelmia. Stressiin liittyvät ongelmat ovat opintopsykologin vastaanotoilla yleisiä ja myös tiedekunnissa on havaittu stressin haittaavan monen opiskelijan opintoja. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksessa ilmeni, että kolmasosa opiskelijoista kokee runsaasti stressiä ja kolmasosa kokee vaikeuksia saada otetta opinnoistaan (Kunttu & Huttunen 2009). Kolmasosa suomalaisopiskelijoista on myös ilmoittanut opintoihin liittyvän stressin yhtenä opintoja haittaavana tekijänä (Opiskelijatutkimus 2010). Näin ollen korkeakouluissa on selvästi tarvetta opiskelua haittaavan stressin ennaltaehkäisylle.

Helsingin lääketieteellisen tiedekunnan toiveesta stressinhallintaryhmää pilotoitiin lääketieteen opiskelijoille syksyllä 2010 ja 2011. Tämä käsikirja perustuu vuoden 2011 ryhmän toteutukseen, ja sen ovat koostaneet ryhmän ohjaajina toimineet opintopsykologit Sanna Selinummi ja Kaisa Poutanen. Ryhmä suunnattiin niille opiskelijoille, jotka olivat opintojensa loppuvaiheessa suorittamassa viimeisiä opintojaan ja kliinistä harjoittelua lääkärintyössä ja jotka oman kokemuksensa mukaan jo kokivat haitallista stressiä. Stressinhallintakurssin avulla pyrittiin tukemaan opiskelijoiden jaksamista ja hyvinvointia opinnoissa ja antamaan valmiuksia stressinhallintaan myös vastavalmistuneina lääkäreinä.

Ryhmän toteutusmalliksi otettiin hyväksymis- ja omistautumisterapian (Hayes, Strosahl & Wilson 2012) lähtöoletukset ja menetelmät. Menetelmiä on aikaisemmin hyödynnetty onnistuneesti stressinhallinnan valmennuksissa ja ryhmäinterventioissa (esim. Flaxman & Bond 2010). Lisäksi ryhmään sisällytettiin konkreettisia opiskelutaitoja ja ajanhallintaa harjoitettavia tehtäviä. Vaikka kurssin sisältöjä rakennettiin osin erityisesti lääkärikoulutuksen erityispiirteiden pohjalta, menetelmät ovat sovellettavissa yleisemminkin opiskelun tukemisessa.

Ryhmässä oli kymmenkunta opiskelijaa, mikä osoittautui erittäin toimivaksi kokoonpanoksi. Useimmiten ryhmäkerroilla oli paikalla noin 8 opiskelijaa. Käytettävissä oli yhteensä viisi iltapäivää, 1,5 tuntia kerrallaan, mutta asiaa ja materiaalia olisi ollut ainakin kuuteen tapaamiseen.

Seuraavassa kuvataan ryhmän etenemistä ja sisältöjä esimerkinomaisesti, aihepiireittäin ryhmiteltynä. Tehtäviä ja materiaalia on enemmän kuin viiteen ryhmäkertaan mahtuu, jotta ryhmää voisi joustavasti muokata opiskelijoiden tarpeiden mukaan. Ajatuksia ja tunteita kannattaa käytännössä käsitellä useammalla ryhmäkerralla. Jokaisella ryhmäkerralla tehdään myös jokin tietoisuustaitoharjoitus, hyviä harjoituksia löytyy lähdeeteoksista. Koska tämän ryhmän toimintatavat ja tehtävät perustuvat hyväksymis- ja omistautumisterapiaan, on siihen perehtyminen suositeltavaa ennen ryhmän toteutusta. Hyvää lähdekirja on esimerkiksi Arto Pietikäisen (2010) Joustava mieliteos.

## ESIVALMISTELUT

Ennen ryhmän alkua suositellaan tehtäväksi **ennakkokysely**, joiden pohjalta suunnitellaan ryhmän sisällöllisiä painotuksia. Kyselyssä selvitetään ryhmäläisten nykytilannetta ja kuullaan heidän toiveitaan käsiteltävien asioiden suhteen. Ajatuksena on se, että opiskelijoiden sitoutuminen ryhmään vahvistuisi, kun he saavat vaikuttaa kurssisisältöihin ja saavat siten todennäköisemmin vastauksia tarpeisiinsa.

Kysymysesimerkkejä:

1. Opiskelustressi voi ilmetä monella tavalla. Mistä sinä huomaat, että olet stressaantunut?
2. Millaisten asioiden koet aiheuttavan eniten stressiä nykyisessä opiskelu-/elämäntilanteessasi?
3. Millaisia taitoja haluaisit kurssin aikana harjoitella?
4. Onko mielessäsi jokin tietty, stressiä tuottava tilanne, ajattelu- tai toimintatapa, johon haluaisit vaikuttaa?

Ryhmän alussa esitetään lisäksi **tavoitelomake**, johon ryhmäläiset kirjaavat, mitä haluavat kurssin aikana itsessään ja elämässään kehittää. Tämän lomakkeen avulla opiskelijat voivat seurata kehitystään kurssin aikana. Ryhmäläiset saavat myös toisen seurantalomakkeen **tietoisuustaitoharjoitusten** tekemisen tueksi. Sitäkin voidaan tarkastella jokaisen ryhmäkerran aluksi.

**MITÄ HALUAISIN OPPIA TÄLLÄ KURSSILLA?**

Kuvaile tähän konkreettisia tavoitteita, joissa toivot kehittyväsi kurssin aikana. Arvioi jokaisella tapaamisella asteikolla 1-5, miten tyytyväinen olet kuhunkin asiaan sillä hetkellä.

Tavoitteeni	Tyytyväisyys
Esimerkkejä: 1. opiskelujen realistinen aikatauluttaminen 2. ystävien tapaaminen 3. omien rajojen pitäminen esim. saan kieltäytyä 4. opiskelun ja vapaa-ajan erottaminen	
1.	
2.	
3.	
4.	

## HENGITYSHARJOITUKSET

Hengitysharjoitusten avulla voit rentoutua ja harjoitella tietoista läsnäoloa. Tähän lomakkeeseen voit kirjata ylös havaintojasi harjoituksista ja niihin liittyvistä tuntemuksista kehossasi.

Viikko nro	Harjoituskertojen määrä	Havainnot

## TUTUSTUMINEN

Ensimmäisen ryhmäkerran tavoitteena on luoda turvallinen, luottamuksellinen ilmapiiri, jossa keskustelu henkilökohtaisistakin asioista tuntuu luontevalta. Siksi ryhmäytymisharjoituksiin on hyvä käyttää aikaa. Kerralla esitellään kurssin teemoja ja käynnistetään hieman opiskelijoiden työskentelyä. Kurssilaisille kerrotaan myös, että ryhmän runko noudattelee joka kerta suunnilleen seuraavaa järjestystä:

- kuulumiset; millä mielellä olet tullut tapaamiseen; mitä jäi mieleen viime kerrasta?
- seurantalomakkeet omien tavoitteiden edistämisestä
- aktivoivia harjoituksia
- teoreettisia alustuksia
- pari-, ryhmä- ja yhteisiä keskusteluja
- tietoisuustaitoharjoituksia
- lopuksi pienelle lapulle parilla sanalla kuvaus omasta olost ja siitä, mitä sai mukaansa siltä kerralta

Ryhmäläiset saavat mukaansa kansion, johon voivat kerätä kurssilla jaettua/yhdessä tuotettua materiaalia.

## TUTUSTUMISHARJOITUKSIA:

### **Kaverin haastattelu**

Kysellään kaverilta vapaamuotoisesti asioita, joiden avulla sitten esitellään toinen muille. Voidaan myös ohjeistaa niin, että etsitään yhteisiä asioita.

### **Stressijana**

Piirretään huoneeseen kuvitteellinen jana, jonka toisessa päässä on äärimmäinen stressi ja toisessa päässä ihana huolettomuus. Opiskelijat asettuvat seisomaan janalle sen mukaan, mikä kohta kuvaisi heidän oloaan juuri nyt. Janaharjoitus voidaan purkaa niin, että kukin kertoo jotain siitä, miltä tuntuu seistä juuri siinä kohdassa missä seisoo tai miksi seisoo valitsemassaan kohdassa. Ohjaajat tekevät janaharjoituksen yhdessä ryhmäläisten kanssa ja voivat ensimmäisinä kertoa omasta kokemuksestaan.

### **Stressimittari**

Stressaantuneisuuden määrän arvioiminen käsien avulla: mitä kauemmaksi kädet asettaa toisistaan, sitä stressaantuneempi on. Vaihtoehtoisesti opiskelijat voivat arvioida asteikolla 0-10, kuinka stressaantuneeksi kokevat itsensä ryhmätapaamisen alussa.

Tähän sopivat mitkä tahansa vuorovaikutusta lisäävät, toiminnalliset harjoitukset!

Luottamuksen luomiseksi on hyvä keskustella opiskelijoiden kanssa yhteistyössä siitä, miten ryhmässä toimitaan. On mahdollista tehdä yhdessä paperille myös sopimukset tai **säännöt**, joiden



mukaan ryhmässä toimitaan. Silloin salassapitoasiat tulevat vahvistetuksi, ja myös myöhästely- ja poissaolosäännöt tiedostetaan paremmin.

## **STRESSI**

Stressikokemuksen jakaminen on tärkeää ryhmissä, sillä jaetut kokemukset normalisoivat stressin kokemusta ja rakentavat myönteistä vuorovaikutusilmapiiriä ryhmissä. Kuitenkin myös psykoedukaatio stressistä on tärkeää. Olennaista on se, että päästään pian etenemään muutokseen johtaviin tekoihin, eikä jäädä kiinni ahdistuksen jakamiseen. Orientoitumista aiheeseen voi tehdä esimerkiksi näin:

### 1. KOULUTUSOHJELMAN STRESSAAVAT PIIRTEET

Mietitään 3-4 hengen ryhmissä, mitkä asiat erityisesti xxx:n opiskelussa stressaavat. Jokainen ryhmä esittelee yhden asian kerrallaan, ja muut kommentoivat. Kerätään taululle/fläpille.

### 2. MIELEKÄS ARKI

Itsenäinen kirjoitustehtävä: Mitkä asiat tekevät minun arjestani mielekästä? Miten nämä asiat toteutuvat tällä hetkellä (ast. 1-5) ja missä olisi kehittämisen varaa?

Tästä voidaan myös muodostaa tavoitteita ryhmän ajaksi edellä kuvatulle lomakkeelle. Mitä haluaisin oppia tämän kurssin aikana?

### 3. TIETOISUUSTAITOHARJOITUS

Yhteisesti lyhyt tietoisuustaitoharjoitus, jossa esitellään kevyesti tietoisuustaitoharjoitusten ideaa. Tietoisuustaitojen tai mindfulnessin sijasta opiskelijoille voi puhua esimerkiksi vain "tietoisien havainnoimisen" opettelemisesta tai läsnäoloharjoituksista. Opiskelijat saavat lyhyen harjoituksen kautta ensikosketuksen tietoisuustaitoharjoituksiin. Harjoituksessa keskitytään hetkeksi omaan fyysiseen tilaan ja esimerkiksi kysytään itseltä, mitä minulle tänään kuuluu. Fyysisen tilaan keskittymisen jälkeen voidaan ohjeistaa keskittymään pelkästään hengityksen tarkkailemiseen sellaisena kuin se on. Kun huomaa ajatusten harhailevan muihin asioihin, ohjeistetaan panemaan se merkille ja suuntaavan tarkkaavuutta jälleen lempeästi hengitykseen. Vastaavia noin viiden minuutin harjoituksia kehoitetaan harjoittelemaan kotona ja kirjaamaan harjoituskerrat ylös hengitysharjoituslomakkeelle.

### 4. KOTITEHTÄVÄ: JOS EN OLISI STRESSAANTUNUT

Jotta käynnistetty ajatustyö jatkuisi myös ryhmäkertojen välillä, annetaan kotiin tehtäväksi miettiä, millaista elämä olisikaan ilman stressiä. Harjoitus voidaan tehdä kirjallisesti myös ryhmätapaamisen aikana. Tällöin opiskelijat kirjoittavat vapaasti noin viisi minuuttia siitä, millaista elämää he eläisivät, jos eivät olisi stressaantuneita. Harjoitukset voivat tuoda uusia näkökulmia arvotyöskentelyyn, kun opiskelijat pääsevät vapaasti pohtimaan unelmaelämäänsä ilman haitallista stressiä.

## Oman ajankäytön seuranta

Kirjaa taulukkoon tarkasti ajankäyttösi viikon ajalta. Milloin nukuit, milloin työskentelit, mitä muuta teit?

Klo	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

Millaisia havaintoja teit ajankäytöstäsi?

**STRESSI II**

## 1. MIKÄ STRESSIREAKTIO ON? MITÄ SIINÄ TAPAHTUU?

Annetaan pienryhmille tehtäväksi miettiä, mistä stressissä oikeastaan on kyse. Miten stressi näkyy omissa ajatuksissa, tunteissa, käyttäytymisessä ja fyysisissä reaktioissa? Kootaan ajatuksia esimerkiksi post-it-lapuille, joista rakennetaan teemoittain kokonaisuuksia taululle.

Puretaan yhdessä aiheittain niin, että opiskelijat kommentoivat tuotoksiaan. Tuodaan esille eri tekijöiden välisiä yhteyksiä, kuten katastrofitulkintojen vaikutusta muihin stressitekijöihin. Ohjaajien kannattaa kiinnittää myös huomiota siihen, minkälaisia stressin osa-alueita osallistujien on vaikea tuottaa. Usein ajatuksia ja tunteita voi olla vaikea hahmottaa stressireaktion yhteydessä. Ohjaajien kertomat omat esimerkit stressiin liittyvistä ajatuksista voivat helpottaa asian ymmärtämistä ja vapauttaa keskustelua myös ryhmässä.

**Edukaatio:**

Tietoisku stressin ulottuvuuksista, esimerkiksi jaotellen seuraavasti:

FYSIOLOGINEN	= Kiihtymystila, joka alkaa psyykkisenä ja joka johtaa myös elimistön voimakkaaseen vireytymiseen
PSYKOLOGINEN	= Asetat itse tai sinulle asetetaan enemmän vaatimuksia kuin koet voivasi fyysisesti tai psyykkisesti kantaa
SOSIAALINEN	= Ympäristön puitteet ja yksilöön kohdistamat vaatimukset ja odotukset

On hyvä tuoda esille, että stressin ulottuvuudet ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Kaikki vaikuttaa kaikkeen.

## 2. SITRUUNAHARJOITUS kaikille

Tällä harjoituksella voidaan osoittaa, miten paljon ajatukset vaikuttavat meihin, myös fysiologisella tasolla.

Asetu istumaan tuolille mahdollisimman mukavasti, rennosti mutta arvokkaasti. Sulje silmäsi kevyesti, jos se tuntuu hyvältä. Istu ihan levollisesti paikallaan. Tehtävänäsi on vain kuunnella mitä sanon ja toimia ohjeiden mukaan.

Kuvittele, että olet omassa keittiössäsi tai jos sinulla ei ole omaa keittiötä, jossakin keittiössä, joka on sinulle tuttu. Katsele ympärillesi: miltä keittiössä näyttää, mitä tavaroita siellä on, mitä värejä ja tuoksua. Voit käänellä päätäsi ja tutkia keittiön eri osia.

Kuvittele nyt, että kävelet jääkaapin luokse asunnossasi. Mieti hetki, miltä jääkaappi näyttää, millainen ovi siinä on ja millainen kahva. Ota sitten kahvasta kiinni ja avaa jääkaappi. Jääkaapin hyllyllä silmiesi edessä näet sitruunan. Ota sitruuna käteesi ja sulje jääkaappi. Tunnustele kylmää sitruunaa ja mieti, miltä se tuntuu juuri nyt kädessäsi.

Pidä sitruuna kädessäsi ja siirry leikkuulaudan luo. Valitse sitruunan leikkaamisen sopiva veitsi. Ota veitsi käteesi ja aseta sitruuna leikkuulaudalle. Leikkaa sitten hedelmä keskeltä kahtia. Ota toinen sitruunan puolikas ja leikkaa sekin vielä kahteen osaan. Nyt sinulla on leikkuulaudalla kaksi pientä sitruunan viipaletta.

Kuvittele sitten, että otat toisen pienen sitruunan viipaleen käteesi. Katsele ja tunnustele sitä kädessäsi hetki. Tarkkaile, miltä sitruuna tuoksuu.

Ja nyt, haukkaa sitruunaa... Nyt voit taas avata silmäsi ja palata tähän tilaan.

### 3. STRESSIN FYSIOLOGIAA:

**Edukaatio:** kerrotaan suurin piirtein, mitä stressissä tapahtuu, ja mistä sen voi itsessään huomata

**Rentoutuneena:** parasympaattinen hermosto

**Kiihtyneenä:** sympaattinen hermosto  
tihentynyt hengitys ja sydämen syke,  
stressihormonien lisääntynyt määrä  
lihasjännitys, suorituskyvyn paraneminen

**Jatkuva kiihtymystila:** krooninen stressireaktio  
immuunipuolustuksen heikentyminen,  
henkinen pahoinvointi

### 4. YTHS:N LIIKENNEVALOMALLI

Opiskelijoille voidaan kertoa pitkittyneestä stressistä aiheutuvasta uupumuksen kierteestä. Pieni määrä stressiä on hyväksi ihmiselle. Pitkään jatkunut stressi voi kuitenkin johtaa myös uupumiseen ja voimavarojen täydelliseen loppumiseen. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön koulutusmateriaaleissa ilmiötä esitellään liikennevalojen avulla näin:

**Vihreä valo** Pieni määrä stressiä, voimavarat riittävät, riittävä palautuminen

**Keltainen valo** Yrittäminen voimavarojen ääri rajoilla, mieli ja ruumis ylikierroksilla, väsymys, keskittymisvaikeudet, ärtymys, alakuloisuus, univaikeudet

**Punainen valo** Mieli ja ruumis alikierroksilla, uupuminen, toivottomuus, itkukohtaukset, pelko kontrollin menetyksestä, erilaisten sairauksien ilmeneminen

### 5. OPISKELU-UUPUMUS

Stressin vaikutuksia voidaan käydä läpi keskustelemalla opiskelijoiden kanssa siitä, minkälaisen kehityskulkujen ja kokemusten kautta voimakas uupumus syntyy. Ohjaajat voivat kertoa harkitusta myös omia kokemuksiaan uupumuksesta ja stressistä. Ilmiön esittelyssä on mahdollista nojautua myös Salmela-Aron (2009) kirjoituksiin ja tutkimukseen opiskelu-uupumuksesta. Opiskelu-uupumus on Salmela-Aron mukaan pitkittynyt stressioireyhtymä, joka kehittyy jatkuvan opiskeluun liittyvän

stressin seurauksena. Opiskelu-uupumus koostuu kolmesta tekijästä. Ensimmäinen näistä on voimakas opiskeluun liittyvä väsymys, joka ei enää mene nukkumalla ohitse. Toinen tekijä on kyyninen suhtautuminen opiskeluun. Tämä tarkoittaa opiskeluun liittyvän mielekkyyden tunteen katoamista. Opiskelijan motivaatio laskee, kun hän kokee, ettei hän pysty vastaamaan opiskeluun liittyviin vaatimuksiin. Kolmas tekijä opiskelu-uupumuksessa on opiskeluun liittyvät riittämättömyyden tunteet. Tällöin opiskelija kokee itsensä tehottomaksi ja kokee opiskeluun liittyvän itsetuntonsa alentuneen. Opiskelijalla on kokemus, ettei hän pysty tekemään tarpeeksi eikä saa riittävästi aikaa.

## 5. TIETOISUUSTAITOHARJOITUKSET

Opiskelijoille kerrotaan ryhmässä tietoisuustaitoharjoitusten ideasta. Tietoisuustaidoilla (engl. mindfulness) tarkoitetaan hyväksyvää tietoisista läsnäoloa, jolloin huomio siirretään tarkoituksella nykyhetkeen ja pyritään havainnoimaan nykyhetkeä mahdollisin avoimin mielen, tuomitsematta sitä. Hyväksyvän tietoisien läsnäolon taitojen kehittämisen avulla on mahdollista tulla entistä tietoisemmaksi kehon automaattisesta Taistele tai pakene -stressireaktiosta. Kehon kiihtymyksen ja reaktioiden tunnistaminen mahdollistaa vaihtoehtojen näkemisen stressaavissa tilanteissa. Opiskelijoille voi jakaa kotiin luettavaksi Suomen Lääkärilehden artikkelin, jossa kerrotaan tietoisuustaitoharjoituksiin liittyvästä tutkimusnäytöstä (Lehto & Tolmunen 2008).

**Harjoitus:** Kaikille lyhyt hengitysharjoitus kotiin käytettäväksi

Esimerkiksi Williams, Teasdale, Kabat-Zinn 2009: Mielekkäästi irti masennuksesta s. 105 harjoitusta mukailen ryhmätilanteeseen sopivaksi:

Asetu istumaan tuolille ryhdikkäästi niin, että selkä on suorassa ja pää selkärangan jatkeena. Etsi arvokas, mukava asento. Aseta jalkapohjat lattiaan, jalat irti toisistaan ja kädet rennosti syliin. Jos haluat, voit sulkea silmäsi, mutta yhtä hyvin voit pitää ne auki ja kohdistaa katseesi yhteen, valitsemaasi kohtaa seinässä tai lattiassa.

Keskitä sitten huomiosi niihin kohtiin, joissa kehosi koskettaa lattiaa tai tuolia. Tunnustele hetki, miltä näissä kohdissa tuntuu. Sinun ei tarvitse yrittää rentouttaa itseäsi tai muuttaa oloasi mitenkään, havainnoi vain mitä juuri nyt aistit.

Keskity sitten hetkeksi hengitykseesi ilman, että yrität muuttaa sitä mitenkään. Havainnoi, miten kehosi tuntemukset vaihtelevat, kun hengität sisään ja ulos. Tarkkaile, mitkä lihakset aktivoituvat matkalla ilmavirran liikkua sieraimiesi kautta keuhkojen alakärkiin asti. Voit valita jonkun kohdan, esimerkiksi vatsan, ja tarkastella siinä tapahtuvia liikkeitä kun hengität sisään ja ulos. Havainnoi rauhassa tapahtumia, älä pyri mihinkään tiettyyn tilaan tai yritä muuttaa kokemusta millään tavalla.

Ennemmin tai myöhemmin ajatukset alkavat todennäköisesti karkailla tästä tarkkailusta muihin asioihin, ehkä tämän tilanteen ulkopuolellekin. Voi olla, että mieleesi tulee muistettavia asioita tai huomaa suunnittelevasi jotain. Kaikki, mikä mieleen tulee, on ihan sallittua, eikä tarkoita, että olisit epäonnistunut kun keskittyminen herpaantuu. Oikeastaan jo ajatuksen karkaamisen huomaaminen on hyvä asia, koska silloin olet tietoinen kokemuksestasi. Tällaisessa tilanteessa voit vain todeta tapahtuneen ja suunnata sitten taas rauhallisesti huomiosi hengityksen kokemiseen. Näin voi käydä monta kertaa, ja joka kerta voit palauttaa tarkkaavaisuuden takaisin kehoosi.

Tee tätä harjoitusta muutamien minuuttien ajan. Kun sinusta tuntuu sopivalta, voit siirtää huomiosi taas vähitellen kehosi niihin kohtiin, jotka koskettavat tuolia ja lattiaa. Voit palauttaa mieleen myös, miltä tuoli näyttää, ja millaisessa huoneessa oletkaan istumassa. Joskus voi tuntua mukavalta keskittyä vielä hetki huoneessa kuuluviin ääniin ja palauttaa sen avulla tietoisuus tähän hetkeen, tähän arkiseen tilanteeseen. Sopivalla hetkellä voit alkaa liikutella jäseniäsi, ja kun hyvältä tuntuu, voit avata silmät.

## STRESSINHALLINTAKEINOT

### 1. AJANHALLINTA

Annetaan jo alkukerroilla opiskelijoille **ajankäytön seurantalomake**, johon merkitään ihan kaikki viikon tapahtumat ilman kritiikkiä tai pyrkimystä täydelliseen tehokkuuteen.

Tarkastellaan lomaketta seuraavalla kerralla itsenäisesti.

- Mitä huomasit omasta ajankäytöstäsi?
- Ilmenikö jotakin yllättävää?
- Mikä toimi? Milloin olit tyytyväinen päivääsi?
- Mikä ei toiminut? Mitä tahtoisit vähemmän?

Arvioidaan myös, miten hyvin oman elämän keskeiset **arvot** toteutuvat nykyisessä ajankäytössä.

- Mitä esteitä on sille, ettei mielekäs arki kaikilta osin toteudu?
- Mikä estää omien tavoitteiden toteutumisen?
  - Käytännön esteitä
  - Ajatuksia
  - Tunteita
- Mihin asioihin voit itse vaikuttaa?

- Mitkä tekijät ovat omien vaikutusmahdollisuuksiesi ulkopuolella?

Puretaan yhdessä niin, että opiskelijat voivat kertoa haluamiaan havaintoja omasta tilanteestaan.

### **Psykoedukaatio:**

Pohditaan yhdessä, mitkä seikat ajankäytössä voisivat **edistää hyvinvointia**:

#### A) Jaksamisen turvaaminen

- Riittävä uni
  - Hyvän unen oppimäärä ([http://www.yths.fi/filebank/360-Uniopas\\_opas3.pdf](http://www.yths.fi/filebank/360-Uniopas_opas3.pdf))
- Säännöllinen ja terveellinen syöminen
- Palautuminen
  - Levon ja virkistävän toiminnan tasapaino

#### B) Tavoitteiden realistisuus

- Toteutettavissa olevat aikataulusuunnitelmat
  - Esim. luennot vs. itsenäinen opiskelu
- Tavoitteiden pilkkominen!
  - ”tänä syksynä teen gradun” ei ole kovin helposti toteutettavissa oleva tavoite

### **Ajanhallinnan työkaluja:**

- Ajankäytön seuranta
- Ajankäytön suunnittelu
- Strukturoitu opiskeluympäristö
- Muista:
  - Työn kohtuullisuus
  - Palkitseminen
  - Priorisointi



- Joustavuus
- Kieltäytyminen

## 2. TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

Palataan alussa asetettuihin tavoitteisiin, joiden toteutumista jokainen voi arvioida itseksseen seurantalomakkeen avulla. Miten tavoitteet ovat vieneet kohti toivetta?

### MINKÄLAINEN ON HYVÄ TAVOITE? ENTÄ HUONO?

- Tavoitteen muotoilulla on merkitystä
  - Kurinpitotyyppiset tavoitteet eivät motivoi
  - Esimerkiksi ”nyt pitää” tai ”on pakko”
- Haastavia ovat monet tunnetavoitteet, ns. kuolleen miehen tavoitteet
  - Nämä ovat tavoitteita, joiden toteuttamisesta kuollut suoriutuu eläviä paremmin (esim. ei koe ahdistusta)
- Hyvät tavoitteet yhdistyvät sisäisesti palkitsevaan sisältöön ja omiin arvoihin
  - ”Eroon juomisesta” voi olla hankala toteuttaa, eikä ole yhdistynyt sisäisesti palkitseviin tekijöihin
  - ”Alkaa huolehtia maksasta ja tervehdyttää sitä niin paljon kuin mahdollista” tuo enemmän toimintamahdollisuuksia näkyviin ja yhdistyy myönteisiin arvoihin itsestä huolehtimisesta/terveydestä tms.
- Pienistäkin asioista saa hyviä tavoitteita
  - Ei tarvitse olla isoja ja ihmeellisiä tavoitteita, riittää että ne voidaan kääntää toiminnan tasolle
  - Esim. en katso sähköpostejani enää iltaisin, vaan rauhoitun ennen nukkumaan menoa, tapaan ystäväni opiskelupäivän jälkeen, käyn aamukävelyllä

Opiskelijat miettivät itsenäisesti omiin tavoitteisiin liittyviä konkreettisia tekoja ja jakavat ideoitaan parin kanssa lyhyesti. Miten tyytyväinen tänään olet siihen miten tavoite on toteutunut?

## SMART

Tavoitteet kannattaa pilkkoa osatavoitteiksi! Esitellään ensin SMART-malli, ja pilkotaan sen jälkeen yhdessä valittu projekti osatavoitteiksi. Esimerkiksi laajaan tenttiin lukeminen voi olla hyvä käsiteltäväksi, koska tulee suoraan opiskelijan arjesta. Hyvä osatavoite on:

- **Specific** (yksityiskohtainen)
- **Measurable** (mitattava)
- **Attainable** (saavutettava)
- **Reasonable** (kohtuullinen)
- **Time bound** (aikataulutettu)

### 3. PRIORISOINTI

Opiskelijat pohtivat itsenäisesti oman elämänsä ajankohtaisia tavoitteita ja sijoittavat ne priorisoinnin **nelikenttään**.



Tämän jälkeen opiskelijat tekevät itselleen uuden **ajankäyttösuunnitelman**, jonka toteutumista seurataan seuraavilla kerroilla. Opiskelijat esittelevät suunnitelmansa parille, joka kommentoi ja antaa palautetta suunnitelmasta. Erityisesti kiinnitetään huomiota suunnitelman realistisuuteen ja kohtuullisuuteen.

#### 4. CASE TIINA

Jos jää aikaa, voidaan pohtia Tiinan tilannetta. Mietitään pienryhmässä, mistä voisi olla kyse ja miten Tiinaa voisi auttaa. Puretaan yhdessä.

Tiina on kolmannen vuoden lääketieteen opiskelija, jolla opinnot ovat sujuneet parin vuoden ajan huippuhyvin; hän on ollut tehokas ja täsmällinen, tehnyt kaikki työnsä hyvissä ajoin ja saanut huippuarvosanoja. Lisäksi Tiina on käynyt töissä kolmena iltana viikossa ja usein viikonloppuisinkin lähikaupan kassalla. Jostain syystä kolmantena vuonna Tiina on alkanut lipsua. Hän unohtelee asioita, kuten jättää luentomuistiinpanonsa kotiin tai muistaa väärin tenttiajankohdan. Kauppaan mennessään hänellä saattaa olla mielessään kaksi muistettavaa asiaa, mutta hän tulee kuitenkin kotiin ilman niitä. Lisäksi lähipiiri on alkanut ihmetellä, miten Tiina on niin ärtyisä kaiken aikaa. Mistä on kyse, ja miten Tiina voisi helpottaa tilannettaan?

### **IV AJATUSTEN ERIYTTÄMINEN**

#### 1. AJATUSTEN KARTOITTAMINEN

Selvitellään, millaisia käsityksiä opiskelijoilla on omaan ammattiin liittyvistä vaatimuksista. Vaihtoehtoisesti voidaan tehdä harjoitus siitä, minkälaisia vaatimuksia kohdistuu tietyn alan opiskelijoihin.

Tehdään ensin pienryhmässä posteriksi otsikolla Millainen on hyvä lääkäri/valtiotieteen opiskelija/tms.

Puretaan keskustelemalla yhdessä siitä, millaisia ajatuksia voisi herätä näiden määritelmien pohjalta. Miten nämä uskomukset/ajatukset näkyvät opiskelutilanteessa? Millaisia sääntöjä niiden perusteella on muodostunut? Esimerkiksi ”en saa tehdä virheitä”.

Pariharjoitus: lääkäri ottaa vastaan potilaan ja haastattelee potilasta, kolmas ryhmäläinen papattaa korvaan edellä tuotettuja, mitätöiviä lauseita. Vastaavan harjoituksen voi kehittää mistä tahansa vuorovaikutustilanteesta, kuten keskustelusta uuden kiinnostavan ihmisen kanssa bileissä tms.

## 2. AJATUSTEN ARVIOIMINEN

Ajatuksia on mahdollista arvioida sen mukaan, miten missä määrin ne ovat todellisuutta kuvailevia ajatuksia ja missä määrin ne ovat mielen arvioita todellisuudesta (Pietikäinen 2010). Opiskelijoille näytetään mitä tahansa kuvaa, esimerkiksi kesäisestä maisemasta. Opiskelijoita pyydetään yhdessä ensin tuottamaan vapaasti *kuvailuja* (ns. faktoja) näkemästään kuvasta (sisältää kasveja, väreiltään vihreä, sininen jne.). Sen jälkeen opiskelijoilta pyydetään *arvioita* näkemästään kuvasta (esimerkiksi kaunis, vanhanaikainen, liian synkkä). Harjoitusta käytetään osoittamaan opiskelijoille, kuinka helposti ja vaivatta mieli tuottaa arviointeja mistä tahansa havainnoinnin kohteesta. Stressaantuneena ja väsyneenä arvioinnit ovat helposti sävyiltään kielteisiä.

Seuraavaksi tarkastellaan yhdessä opiskelijoiden kohdassa 1 tuottamaa yhtä ajatusta. Onko ajatus kuvaileva vai enemmän arvioiva? Entä onko ajatus hyödyllinen vai toiminnan tavoitteen kannalta hyödytön? Voiko ajatuksen hyödyllisyys vaihdella tilanteen mukaan? Miten? Onko ajatus sävyiltään vaativa tai vertaileva?

Parikeskustelu: tarkastelkaa muita tuottamianne ajatuksia vastaavalla idealla: kuinka totta ajatukset ovat, onko kyseessä kuvailu vai arvio? Missä määrin on kyse sääntöajatuksista, joita tulisi aina noudattaa? Onko olemassa poikkeuksia?

## 3. TUNTEIDEN JA AJATUSTEN HYVÄKSYMINEN

### ONGELMIEN KOLME TASOA

(mukailtu Pietikäinen 2010)

Stressiä tuottava tilanne synnyttää →

- 1) Välittömät epämiellyttävät tunteet, ajatukset, fyysiset reaktiot
- 2) Miten näihin suhtaudutaan?
- 3) Minkälaisia seurauksia on sillä, miten suhtaudumme välittömiä tuntemuksiamme kohtaan?

Karkeasti ottaen meillä on kaksi vaihtoehtoa suhtautua sisäisiin kokemuksiimme:

- A) Kontrolli ja välttely
- B) Hyväksyntä

**Kontrollin ja välttelyn** strategiaa käyttäessä yritämme torjua sen, mitä tunnemme tai pyrimme kontrolloimaan kokemustamme. Voimme esimerkiksi tuntea ahdistusta ahdistuksesta ja ajatella ettei näin saisi tuntea, ettei kukaan muu varmasti tunne näin, minussa on varmaan jotain vikaa. Tunteita välttääksemme voimme uppoutua monenlaiseen välttämiskäyttäytymiseen, esimerkiksi turrutamme surullisuutta alkoholin käytöllä tai välttelemme opiskelutehtäviä uppoutumalla erilaisiin sijaistoimintoihin. Pitkällä tähtäimellä seurauksena voi kuitenkin olla lisää negatiivisia tunteita ja ajatuksia. Välttämällä ensisijaisia tunteita olemme kaivaneet itsemme entistä syvemälle kielteisten tuntemusten ja arkielämän ongelmien kuoppaan.

Stressikokemuksen jo ollessa ”päällä” voi hyödyllisempi strategia olla kääntyä kohti tuota kokemusta mahdollisimman lempeästi ja hyväksyvästi. **Hyväksyntä** tarkoittaa luvan antamista itselle tuntee ne tunteet, mitä kukin tilanne herättää ja pyrkiä ottamaan etäisyyttä omia reaktioita tuomitsevaan ja kritisoivaan sisäiseen puheeseen. Voi sanoa itselleen hiljaa mielessään, että on ok tuntee näin, reaktioni on ymmärrettävä ja inhimillinen ja että nämä ikävät tunteet menevät kyllä ohitse. Seurauksena emme pahenna tilannetta ja mahdollisuutemme valita tietoisemmin, miten toimimme tilanteessa, vahvistuvat. Myös tietoisuustaitoharjoitusten pyrkimyksenä on edesauttaa hyväksyvää ja tietoista sisäisten tilojen havainnointia, ilman että joudumme tuntemustemme valtaan.

Opiskelijoiden kanssa keskustellaan yhdessä näistä kahdesta strategiasta ja pyydetään heitä kertomaan esimerkkejä molemmista tilanteista. Ohjaajat voivat myös osallistua esimerkkien tuottamiseen.

Hyväksyntä voi olla kokemuksellisesti vaikea ymmärtää. Se voi myös helposti voi tuoda mieleen passiivisen olosuhteisiin alistumisen, kun siitä ei kuitenkaan ole kyse. Tunteiden hyväksyminen voi päinvastoin todennäköisemmin johtaa omien arvojen mukaisiin muutoksiin omassa elämässä, kun tunteiden paremman tunnistamisen kautta ihminen oppii erottamaan, minkälaiset asiat tai olosuhteet tuottavat pahoinvointia ja minkälainen elämä on omien arvojen mukaista.

Hyväksynnässä on myös tasoja, joita on Germerin mukaan (2010):

- Vastahakoisuus - vastarinta, välttely, märehtiminen
- Uteliaisuus - kääntyminen kiinnostuneena kipua kohti
- Sietäminen - kestäminen turvallisesti
- Salliminen – tunteet saavat tulla ja mennä
- Ystävyys – hyväksyminen, piilevän arvon tunnistaminen

Tähän yhteyteen sopii jokin tunteiden ja ajatusten havainnoimista koskeva tietoisuustaitoharjoitus esimerkiksi Mielekkäästi irti masennuksesta -kirjasta, Mielen taito-kirjasta tai Myötätunnon tie-kirjasta.

## AJATUSTEN JA TUNTEIDEN SEURANTA

### Kotitehtävä:

Annetaan kotiin havainnoitavaksi, mitä erilaisia reaktiota itsessä tapahtuu stressaavissa tilanteissa. Opiskelijat voivat koota havaintonsa taulukkoon, jotta voivat myöhemmin arvioida omia toiminta- ja ajatustapojansa opiskelutilanteissa.

Opiskelutilanne	Mitä tunteita koet? Mitä fyysisiä tuntemuksia koet?	Mitä ajatuksia huomaat?	Miten toimit? Miten käyttäydyt tilanteessa?

## BUSSIMETAFORA

Tehdään toiminnallinen harjoitus yhdessä bussimetaforan idealla (esim. Pietikäinen 2009). Bussimetaforassa ihmisen mieltä verrataan bussiin, jossa on kuljettaja ja lukuisia matkustajia. Osa matkustajista on epämiellyttäviä, he huutelevat bussikusille ja yrittävät estää bussikuskia ajamasta haluttuun suuntaan. Ryhmässä bussimetafora voidaan toteuttaa toiminnallisena rooliharjoituksena.

Kuljettaja (vapaaehtoinen opiskelija tai toinen ohjaajista) istuu ensin rattiin ja kuvittelee matkaavansa arvojensa suuntaan. Matkustajat (muut ryhmäläiset) huutelevat takaa aiemmillä kerroilla koottuja ikäviä ajatuksia ja vaatimuksia.

Kuljettaja raportoi, miltä tuntuu ajaa bussia näin? Miten se onnistuu? Miten tekee mieli toimia?

- Kääntyä kohti ajatuksia ja kuunnella, mitä ne sanovat. Miten bussin käy?
- Suuttua ja heittää matkustajat ulos bussista. Miten matkanteon käy, mihin kuljettajan huomio kiinnittyy?
- Luovuttaa ja siirtyä syrjään, jolloin joku matkustajista saa ajaa.
- Onko mahdollista keskittyä haluamaansa suuntaan ja ajaa ajatuksista huolimatta ja niiden kanssa?

Bussimetaforan purku toteutetaan keskustellen.

- Mitä kukin huomasi omasta roolista käsin?
- Ei ole olennaista, että opiskelijat ymmärtävät harjoitukset ”oikein”. Ajatusten herättäminen ja yhteinen pohdinta on tärkeämpää.
- Metaforia ei kannata selittää liiallisesti osallistujille, vaan kysellä opiskelijoiden omista tulkinnoista.

## **KURSSIN PÄÄTTÄMINEN**

Palautekeskustelu ja -lomake

Mukaan esim. Helsingin Sanomien vinkit tietoiseen läsnäoloon (liite 1), jotta ryhmäläisille jää käteen jotain suoraan sovellettavaa omaan arkeensa.

Kokoava, hyvää tekevä harjoitus loppuun, esimerkiksi KANNUSTAVAT JA LOHDUTTAVAT LAUSEET:

- Opiskelijat kirjoittavat post it-lapuille lauseita, joita toivoisivat, että heille itselleen sanottaisiin kun stressi on jo päällä
- Rakennetaan läsnä oleva olo yksinkertaisella hengitys- tms. harjoituksella
- Luetaan keskittyneille opiskelijoille sattumanvaraisessa järjestyksessä heidän itse tuottamiaan lauseita

---

**LIITE 1 Helsingin Sanomat 1.2.2010** / Harjoitusohjelman teossa ovat auttaneet kehopsykoterapeutti, mindfulness-kouluttaja ja joogaopettaja Leena Pennanen, jooga- ja meditaatio-opettaja Agnidhara Skandinaavisesta jooga- ja meditaatiokoulusta sekä kouluttaja Jaana Schirmer Create Amove -hyvinvointigalleriasta. Lisäksi tietoa on haettu jooga- ja meditaatiokirjallisuudesta.

## Joka päivä on hyvä hetki rentoutua

**Jo viisi minuuttia riittää rentoutumiseen. Hetki löytyy, kun muuttaa lounaan tai odottamisen meditaatioharjoitukseksi. Viikonloppuna on pitemmän rentoutumisen aika.**

**MAANANTAI:** Mielen happihyppely

Pyörittele ja vetkuttele hetki kehoasi vetreämmäksi. Aseta kännykän herätyskello 5–10 minuutin päähän.

Ota hyvä istuma-asento. Kohdista katse tiettyyn paikkaan tai sulje silmät. Aisti jalat lattiassa.

Vie huomio hengitykseesi, mutta älä pakota itseäsi hengittämään "oikein". Usein hengitys muuttuu rauhoittumisen myötä itsekseen. Jos hengitykseen on vaikea keskittyä, voit viedä huomiosi pakaroihin.

Anna painon laskeutua pakaroillesi, mutta älä lysähä. Ajatus saattaa lähteä harhailemaan. Palauta tällöin huomiosi lempeästi hengitykseen. Lopeta harjoitus rauhassa, avaa silmäsi.

➔ ONNISTUU TÖISSÄ, BUSSISSA TAI VESSASSA

**TIISTAI:** Hiljainen lounas

Lähde yksin lounaalle. Lähtiessäsi sammuta tietokone. Syödessäsi keskity ruuan ulkonäköön ja makuun. Syö rauhassa ja lopeta, kun tunnet itsesi kylläiseksi.

Kun palaat työpisteelle, tee vielä lyhyt hengitysharjoitus (ks. maanantai) samalla kun tietokoneesi käynnistyy. Jo minuutissa ehdit hyvin hengitellä ja tuntea kehosi läsnäolon.

➔ LOUNASTUNNILLE

**KESKIVIikko:** Tuulimyly

Seiso hartioiden levyisessä asennossa, jalkaterät eteenpäin. Jouta hieman polvista.

Anna lantiosi kiertyä puolelta toiselle sekä rentojen käsien ja pään seurata liikettä. Tunnetko jännitystä tai kireyttä? Vaeltavatko ajatuksesi? Hengitä rauhallisesti, keskittyminen syvenee. Jatka muutama minuutti tai kunnes tunnet mielen ja kehon rauhoittuneen. Harjoitus kehittää kehon ja mielen tasapainoa.

➔ LYHYT AAMU- TAI ILTAHARJOITUS.



**TORSTAI:** Arjen konsertti

Ota seisoma- tai istuma-asento, jossa voit olla liikkumatta 5–10 minuuttia. Paikka voi olla melkein mikä vain. Luo silmäys ympärillesi, sulje sitten silmät. Anna kehon ja mielen tyyntyä.

Kuuntele ääniä ympärilläsi. Älä analysoi, riittää että kuulet äänet. Kuuntele kokonaisuutta kuin kuuntelisit orkesteria. Jos huomaat kuuntelevasi vain yhtä ääntä, ota tietoisesti myös muut äänet mukaan. Jatka tätä hetken aikaa. Ole häiriintymättä läsnä juuri tässä tilanteessa. Istu tai seiso edelleenkin hetki liikkumatta, kun avaat silmäsi ja katsot taas ympärillesi.

→ RENTOUTTAVA ODOTUSHETKI

**PERJANTAI:** Isännänasento

Istu tuolisi etuosassa, jalat haara-asennossa, kyynärvarret reisiin nojaten. Anna selän olla pitkinä.

Rentouta kasvot ja niska, anna pään roikkua. Ala hieroa päätä kaksin käsin. Karkailevat ajatukset voi jälleen palauttaa hengitykseen, jalkapohjiin tai pakaroihin.

→ KAHVITAUOLLE

**LAUANTAI:** Täydellinen lepo hetki

Varaa 10–30 minuuttia aikaa. Ota hyvä makuuasento sängyllä, jumppa-alustalla tai matolla.

Käy vartalo läpi jäsen jäseneltä varpaista aloittaen. Puhu mielessäsi rauhallisesti: "Rentouta oikean jalan varpaat. Rentouta vasemman jalan varpaat, päkiät, jalkapohjat, kantapäät..." Käy läpi koko kehosi silmäkuoppia ja päälakea myöten.

Rentoutuneet osat muuttuvat raskaiksi tai lämpimiksi. Voit samalla puhua itsellesi lempeästi: "Juuri nyt minun ei tarvitse huolehtia mistään."

Tämä harjoitus voi auttaa myös nukahtamisessa. Jos et halua nukahtaa, pane herätyskello soimaan, valitse kovempi alusta tai pidä valot päällä.

→ RENTOUDU UNTEN MAILLE

**SUNNUNTAI:** Kävely meditaatio

Luonnossa kävellessäsi voit kokeilla kävely meditaatiota. Kävele hitaasti ja toista lausetta, esimerkiksi "tässä nyt" tai "kaikki hyvin". Yhdellä jalalla astuessa lausu "tässä" ja toisella jalalla "nyt".

Rauhallisesti kävellessäsi voit myös nostaa kätesi alavatsan päälle ja painaa hyvin kevyesti. Se auttaa rauhoittumaan.

→ ULKOILMAAN NAUTTIMAAN

---

**Loppupalaute** Opiskelukyky ja stressinhallinta-kurssista

1. Kurssi vastasi odotuksiani		erittäin huonosti
		huonosti
		ei hyvin eikä huonosti
		hyvin
		erittäin hyvin

2. Voin hyödyntää kurssin antia opinnoissani		erittäin huonosti
		huonosti
		ei hyvin eikä huonosti
		hyvin
		erittäin hyvin

3. Mitkä asiat koit itsellesi merkitykselliseksi kurssilla?

4. Kurssilla käytettiin monenlaisia menetelmiä (ryhmäkeskustelut, alustukset, itsenäiset kirjoitustehtävät, välitehtävät, tietoisuustaitoharjoitukset). Mitkä niistä koit hyödyllisimmiksi?

Merkitse asteikolla 1-5, miten hyödyllisiksi olet kokenut seuraavat harjoitukset tai aihealueet kurssilla (1= ei lainkaan hyödyllinen, 5=erittäin hyödyllinen). Jos et osaa arvioida, voit jättää kohdan tyhjäksi.

Koulutusohjelman stressaavat piirteet

Mitä tarvitaan mielekkääseen arkeen?

Omien tavoitteiden asettaminen ja seuranta

Stressin ilmeneminen ajatuksissa, tunteissa, fyysisissä reaktioissa

Jos en olisi stressaantunut – kirjoitustehtävä

Ajankäytön seuranta ja suunnittelu

SMART- opiskelutehtävän pilkkominen

Priorisointitehtävä

Ajatusten jäsentely (hyvän lääkärin määritelmä)

Hyväksyvä suhtautuminen ajatuksiin ja tunteet

Tilanne-tunne-ajatus-toiminta havainnointitehtävä

Tapaustyöskentely (opiskelijan ongelmatilanteet)

Ohjatut tietoisuustaitoharjoitukset

Muu, mikä?

4. Mitä jäit kaipaamaan? Mikä ei toiminut? Miten kurssia voisi kehittää? Muuta palautetta ohjaajille?

Kiitos palautteesta!

**LÄHTEET**

- Aro, A. 2001. On niin kiire ettei ehdi tehdä mitään. Burnoutin aktiivinen ehkäisy ja hoito. Helsinki: Edita.
- Aro, A. 2006. Onko työssä tolkkua? Helsinki: Edita.
- Germer, C. K. 2010. Myötätunnon tie. Vapaaksi itsetuhoisista ajatuksista ja tunteista. Helsinki: Basam Books.
- Flaxman, P. E., & Bond, F. W. 2010. A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour Research and Therapy* 8, 816-820.
- Hayes, S. C, Strosahl, K. D. & Wilson, K.G. 2012. (Second edition). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York, NY: The Guilford Press.
- Laakso, J. 2010. *Mielen taito. Vapauta ajatuksia - kehitä tunteita*. Helsinki: Kirjapaja.
- Lehto, S. & Tolmunen, T. 2008. Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia? *Suomen Lääkärilehti*, 1-2 vsk 63, ss. 41–45.
- Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. *Opiskelustressi ja voimavarat*. Teoksessa Kunttu K. (toim.) *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, ss. 40-43.
- Pietikäinen, A. (2010) *Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta*. Helsinki: Duodecim.
- Saarenmaa, K., Saari, K. & Virtanen, V. 2010. *Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Salmela-Aro, K. (2009) *Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Schouwenburg, H. C. (2004). *Procrastination in Academic Settings: General Introduction*. In Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (toim.) *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2009. *Mielekkäästi irti masennuksesta*. Helsinki: Basam Books.













**Vipuvoimaa**  
**EU:lta**  
2007–2013

*<http://www.campusconexus.fi/>*