

**A!**

Aalto-yliopisto

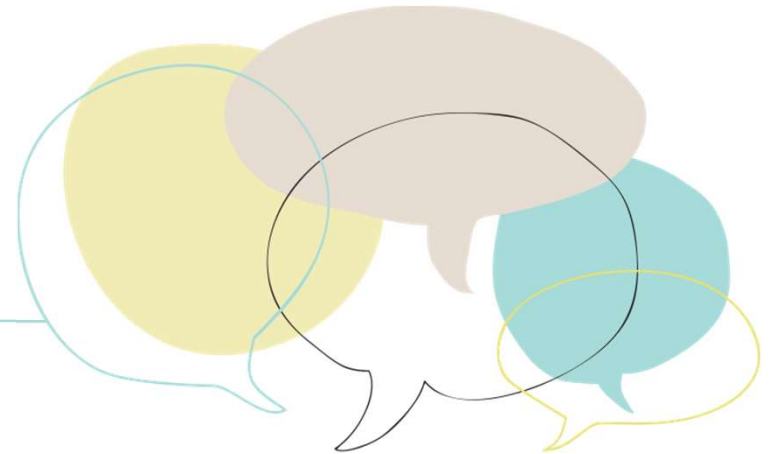
# Hyvinvointia yhdistystoimintaan - Pandemia ja poikkeusolot

1.12.2020

*Hannu Pesonen & Paula Sjöblom / Aallon opintopsykologit*

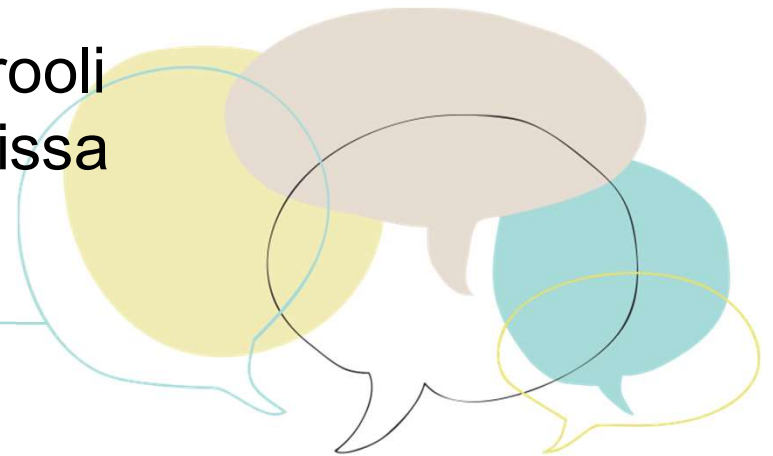
# Hyvinvointia ja resilienssiä

- Jaksamisen teema opiskelijatoiminnassa on aihe, joka on aina ajankohtainen.
  - Toiminnan luonteen muuttuminen ja yhteisön enemmän fyysisesti erillään oleminen luo erilaisia haasteita yhdistystoiminnalle nyt poikkeusaikana.
- Yhteisöllisyys, jaksaminen ja psykologinen turvallisuus poikkeusoloissa
- Avuksi rientää...resilienssi



# Resilienssi

- Yksilön resilienssi = ihmisen kykyä selviytyä ongelmista, ylittää esteet tai vastustaa haitallisten tilanteiden aiheuttamia paineita, ilman että hyvinvointi järkkyy
- Resilienssillä voi olla merkittävä rooli opinnoissa ja opiskeluhyvinvoinnissa



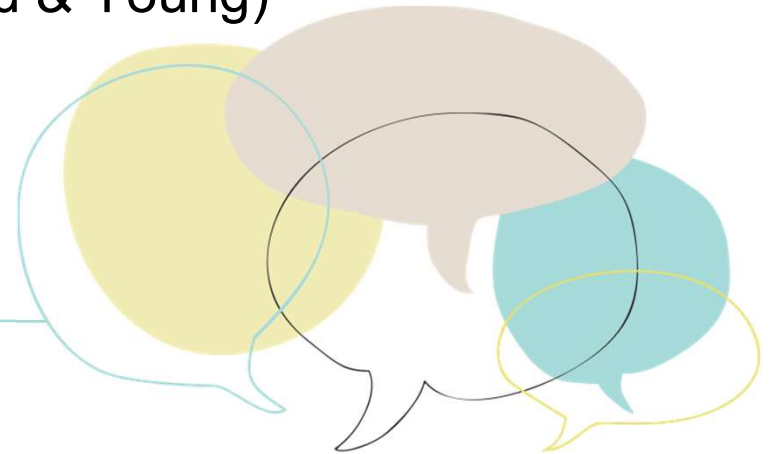
# Resilienssi 2

- Fernandes et al. (2018) löysivät 5 faktoria resilienssin sisältä: 'sinnikkyys\*', 'Omaehtoisuus', 'Tasapainoisuus', merkityksellisyys sekä eksistentiaalinen erillisyyys'
- Suhtautumistaan sitoutumiseen, hallinnantunteeseen ja haasteisiin voi *harjoitella*, mikä auttaa tulemaan toimeen stressin kanssa ja ylittämään haasteita
- Paino, liikunta ja depressiojaksojen puute yhteydessä korkeampaan resilienssiin (ibid.)



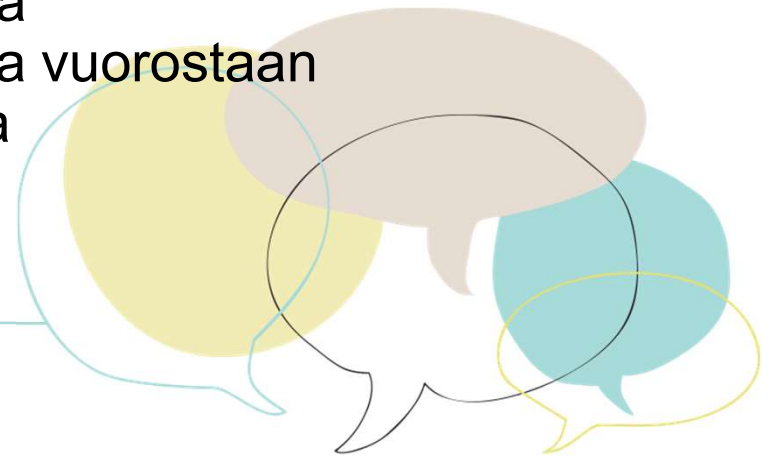
# Resilienssi - esimerkkejä

- *I usually manage one way or another*
- *I am friends with myself*
- *I can get through difficult times because I've experienced difficulties before*
- *My life has meaning*
- Esimerkit resilienssimittarista (Wagnild & Young)



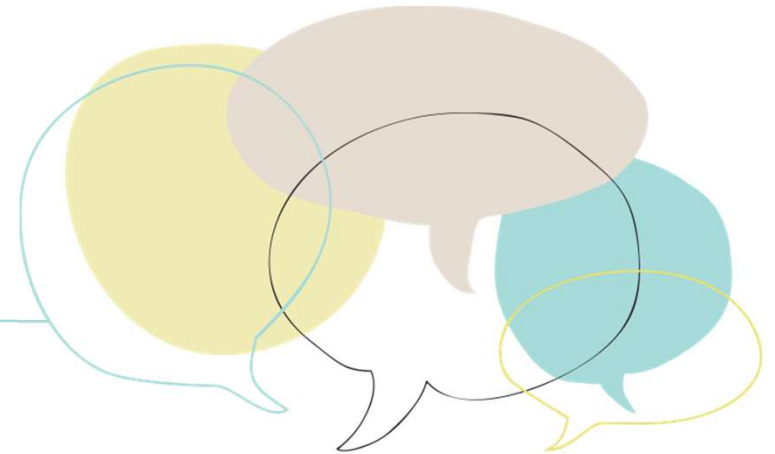
# Resilienssi 3

- Yksilön resilienssiä on hyvä katsoa prosessin ja lopputuloksen näkökulmasta, eikä niinkään pysyvänä joukkona ominaisuuksia\*
- Bufferi stressiä vastaan
- Resilienssi on osa hyvinvointia ja se liittyy myös sosiaaliseen ympäristöön\*\*
  - Positiivinen, tukeva ympäristö auttaa ruokkimaan positiivisia tunteita, jotka vuorostaan korreloivat hallinnan tunteen kanssa
- Resilienssi latenttina muuttujana?



# Resilienssi 4

- Tutkimusten mukaan yliopisto voi osaltaan rohkaista opiskelijoita ylittämään vaikeudet\*
- Parhaita yliopistoja leimaa yleensä vahva tuen, kannustuksen, keskinäisen luottamuksen ja sitoutumisen ilmapiiri (Kuh ym., 2005)\*\*
- Nämä tekijät vahvistavat myös resilienssiä



# Resilienssi 5

- Ihmisissä on eroja heidän taipumuksissaan, potentiaaleissaan ja haasteissaan
- Tällä diversiteetillä on todennäköisesti ollut rooli *homo sapiensin* selviytymisessä ja menestymisessä läpi historian
- Ihmislajin vahvuutena yhteistyö ja
- Kyky koordinoituun toimintaan

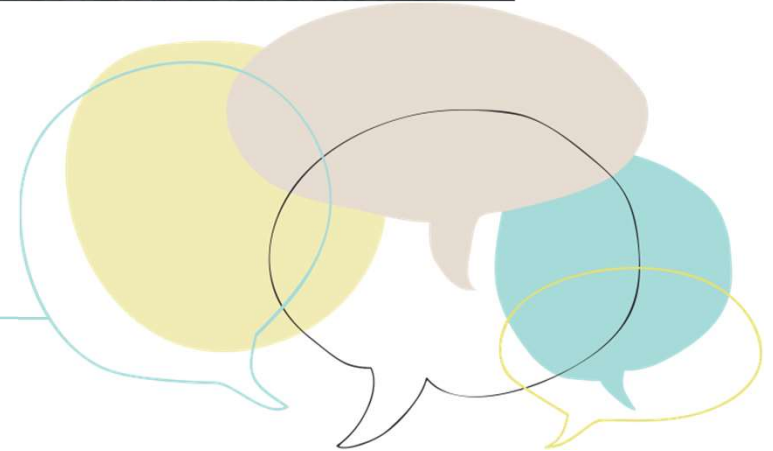




# Resilienssin sosiaalinen ulottuvuus

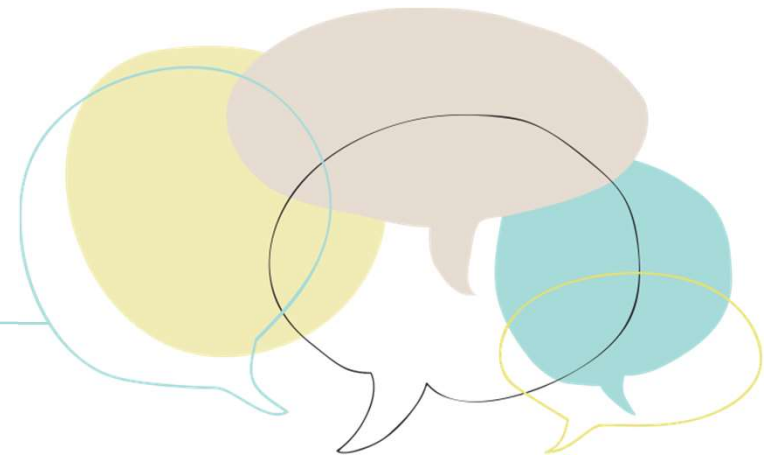
- Yhteisöllisyys on yksi psykologisista perustarpeistamme (esim. Deci & Ryan, 2008)
- Kyse on samalla kuulumisen tunteesta
- Sosiaalinen tuki ja kannustus tärkeää myös resilienssin kannalta

3 psykologista perustarvetta:  
Autonomia, kompetenssi,  
yhteisöllisyys



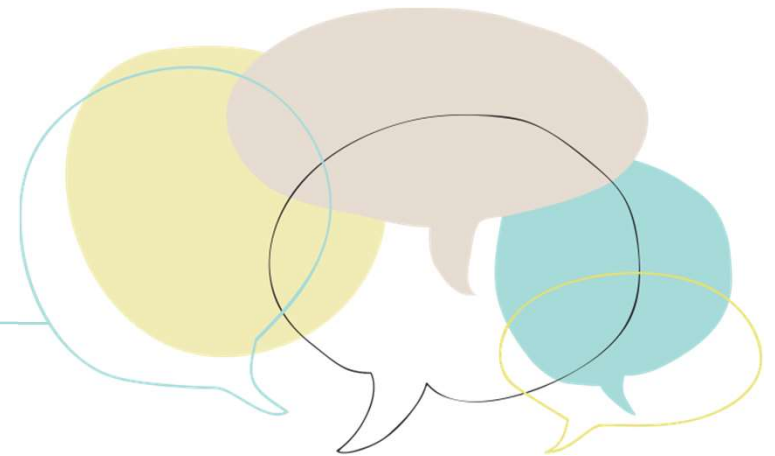
# Merkityksellisyys, motivaatio ja hyvän tekeminen

- Työn merkityksellisyys – tutkimus (kts. Esim. Steger, Martela; Martela, Pessi)
- Merkityksellisyys – laajemman tarkoituksen ja tärkeyden löytyminen
- Myös: Itsensä toteuttaminen ja autonomia yhteydessä asiaan
- Hyvän tekeminen 4. psykologinen perustarpeemme?



# Merkityksellisyys, motivaatio ja hyvän tekeminen

- Hyvän tekeminen toisille, esim. vapaaehtoistyössä lisää tutkimusten mukaan myös hyvän tekijän hyvinvointia
- Martelan mukaan parhaiten hyvinvointi toteutuu, kun kaikki 3 inhimillistä perustarvetta JA hyvän tekeminen toteutuvat
  - Autonomia, kompetenssi, yhteisöllisyys
  - Sekä: hyvän tekeminen



# Questions to ponder

- **Where are going with the theme of resilience?**
- **Have you had moments to breath and be in-the-now**
- **How have you felt the need of relatedness?**
- **AYY context, Aalto-level?**



# Tunteet oppimisen tukena

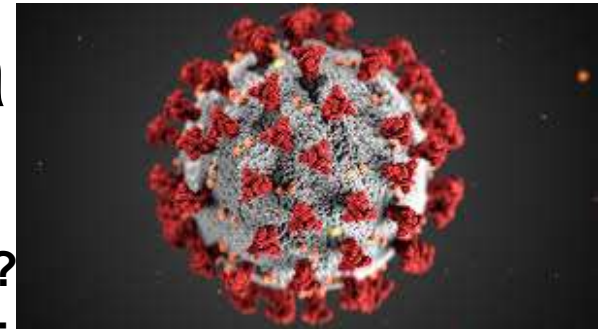
- Ilo, innostus, kiinnostus, uteliaisuus tukevat oppimista
- Epäonnistumisen pelko, häpeä, liika jännittäminen ja ahdistus voivat estää oppimista

## Epäonnistumisten ja pettymysten ymmärtäminen osana oppimista

- Itsemyötätunto tulee avuksi - > motivaatio oppia, rohkeus kohdata haasteita Asiaa [itsemyötätunnosta](#)
- <http://self-compassion.org/>
- [the power of imperfection](#) (suomeksi)



# Elämme yhä erikoisia aikoja



- Mitä kuuluu mielestämme normaaleihin aikoihin?
- Ovatko etätyöskentely ja kotoilu lähtökohtaisesti hyviä vai huonoja asioita?
- Miten poikkeusajat ovat muuttaneet meitä?
  - Mitä piirteitä ja asioita on nyt runsaasti elämässämme, mitä on niukasti?



# Miten pidän huolta omasta resilienssistäni korona-aikana?

- Kirjoita chattiin – me luemme niitä

*”Omaa resilienssiä pystyy kehittämään. Itsestä huolehtiminen on tärkeä osa omien voimavarojen kasvattamista.”*

**A!**

Aalto-yliopisto



# Materiaalia opiskelua varten

- **[Opiskelutaidot](#)** – Into-materiaalimme
- [Monenlaiset oppijat](#) (Aallon Into-materiaalia)
- [Oppimistyylytesti](#) (Index of Learning Styles Questionnaire)
- Manage your energy, not your time – kts. [Artikkeli](#)
- D. Allen - Getting things done\* - kts. [video](#)



# Opintopsykologipalvelut

Opintopsykologit ohjaavat opiskelijoita mm. seuraavissa asioissa:

- opiskelutaitojen kehittäminen
- motivaatio
- itsesäätelytaidot, esim. ajanhallinta
- stressinhallinta
- jaksaminen ja opiskelukyky

Ajanvaraus sähköpostilla

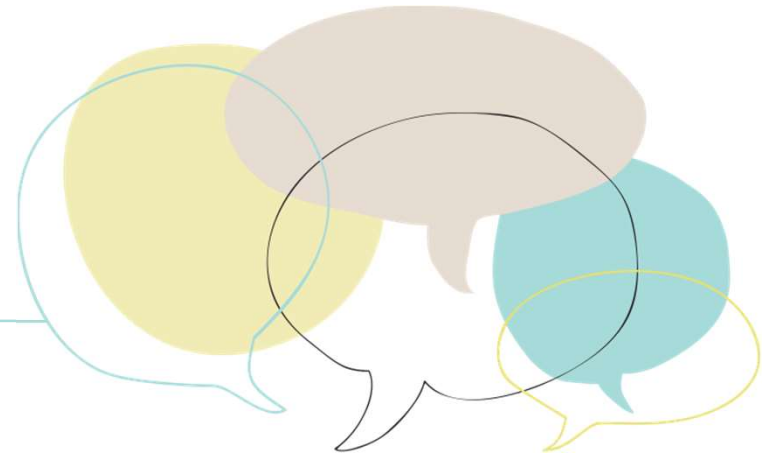
Tapaamiskertoja 1-5 (45 min kerta)

Luottamuksellista ja maksutonta

Lisätiedot [Intossa](#)

**A!**

Aalto-yliopisto

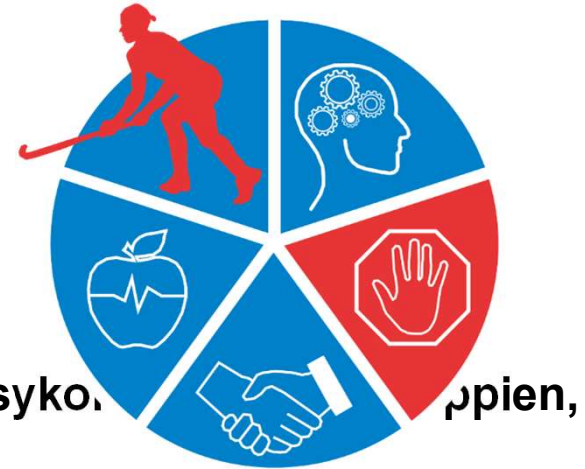


# Starting Point of Wellbeing

- Neuvontaa ja palveluohjausta hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä
- Zoomissa, lisätietoa myöhemmin

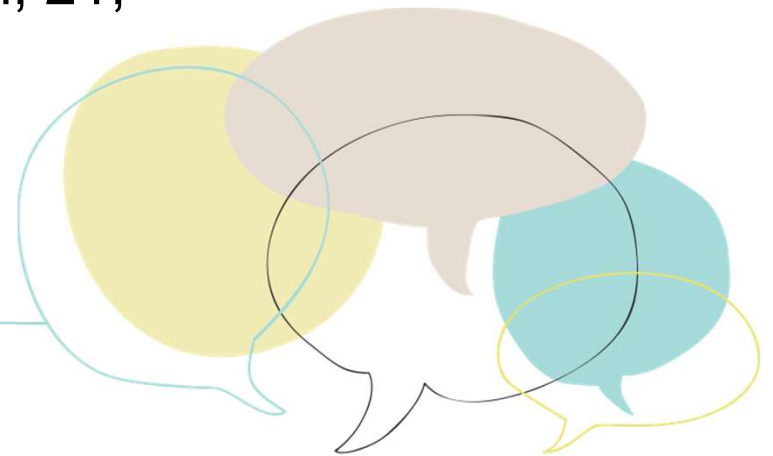
Tule käymään ja tutustumaan YTHS:n, opintopsyko., UniSportin ja AYY:n palveluihin!

[bit.ly/wellbeingAalto](https://bit.ly/wellbeingAalto)



# References

- Fernandes, G., Amaral, A., Varajão, J. (2018). Wagnild and Youngs's Resilience Scale Validation for IS Students
- Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y. & Brulin, C. (2007) Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale. Scand J Caring Sci; 21; 229–237



# Kiitos mielenkiinnosta!