

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Kangasniemi, Anu; Koskinen, Saara; Siekkinen, Kirsti

Title: Opiskelukykyä liikkumisen avulla

Year: 2024

Copyright: ©2024 Suomen terveydenhoitajaliitto

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Kangasniemi, A.; Koskinen, S.; Siekkinen, K. (2024). Opiskelukykyä liikkumisen avulla. *Terveydenhoitaja*, 57 (3), 26-28.



ANU KANGASNIEMI

PsT, terveystieteiden erikoispsykologi, LitM, johtava asiantuntija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes ja Liikkuva opiskelu



SAARA KOSKINEN

TtM, ft, projektipäällikkö
Jyväskylän ammattikorkeakoulu,
Likes ja Liikkuva opiskelu



KIRSTI SIEKINEN

TtM, ft, terveyden edistämisen asiantuntija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu,
Likes ja Liikkuva opiskelu

Opiskelukykyä liikkumisen avulla

Huoli opiskelijoiden opiskelukykyä ja mielenterveydestä on herättänyt ammattilaiset pohtimaan keinoja, joiden avulla voidaan tukea opiskelijoiden hyvinvointia. Tarve on kasvanut viime vuosina ja erityisesti pandemian jälkeen. Liikkuminen edistää tutkitusti kokonaisvaltaisesti terveyttä, hyvinvointia ja oppimista. Miten liikkuminen tukee opiskelijan voimavaroja ja opiskelutaitoja? Miten liikkumisen avulla voidaan edistää hyvinvointia tukevaa opiskelu ympäristöä sekä opetusta ja ohjausta opiskelijoiden kanssa? Miksi liikkuminen olisi tärkeää ottaa puheeksi opiskeluterveydenhuollossa?

Liikkuen opiskelukykyä -malli pohjautuu vuonna 2022 päivitettyyn opiskelukyky malliin. Opiskelukyky malli koostuu kokonaisuudesta, jossa omat voimavarat, opiskelutaidot, opetus ja ohjaus sekä opiskelu ympäristöstä saatu tuki vaikuttavat merkittävästi siihen, kuinka opiskelija pystyy suoriutumaan opinnoista. Opiskelukyky on dynaamisessa vuorovaikutuksessa opiskelijan ja opiskelu ympäristön kanssa, ja osa-alueet linkittyvät toisiinsa. Opiskelukykyä voidaan kuvata metaforan avulla ikään kuin pöytänä, jossa on neljä tukevaa jalkaa – mitä monipuolisemmin vahvuuksia ja myönteisiä tekijöitä on opiskelijan elämässä aktiivisesti läsnä, sitä vakaammalla pohjalla on opiskelijan hyvinvointi ja opinnoissa pärjääminen.

Liikkuen opiskelukykyä -mallissa (kuva 1.) kuvataan liikkumisen merkitystä opiskelijoiden opiskelukykyä edistämiseksi. Kirjallisuudessa käytetään myös termiä fyysinen aktiivisuus, ja tässä artikkelissa liikkumisen termillä viitataan samaan merkitykseen kuvaamaan kaikenlaista liikettä ja fyysistä aktiivisuutta arjen pienistä liikkumisen valinnoista aina liikunnan harrastamiseen saakka. Opiskelukyky malli liikkumisen näkökulmasta lisää ymmärrystä siitä, miten liikkuminen vaikuttaa opiskelukykyä eri osa-alueisiin ja miten sitä voidaan hyödyntää oppilaitoksissa. Liikkumisen, hyvinvoinnin ja opiskelukykyä edistäminen liittyy yhä tiiviimmin oppilaitosten strategioihin ja opetus suunnitelmiin. Näin ollen liikkuminen ei ole vain

yksilön asia, vaan ratkaisevaa on vuorovaikutus ja toimijoiden välinen yhteistyö myös yhteisön tai oppilaitoksen tasolla. Opiskelu arkeen sisällytetty liikkuminen tukee myös henkilöstön omaa jaksamista ja työkykyä.

Liikkuminen tukee voimavaroja ja opiskelutaitoja

Liikkuminen yhdessä riittävän unen ja terveellisen ravinnon kanssa tukee kokonaisvaltaisesti yksilön hyvinvointia, voimavaroja ja opiskeluun tarvittavia taitoja. Liikkumisen ja liikunnan harrastamisen avulla voidaan edistää ja hoitaa fyysistä terveyttä, kuntoa sekä mielenterveyttä. Liikkumisen on havaittu olevan yhteydessä myös myönteisiin tunteisiin, kuten onnellisuuteen, itse-

Liikkumisella voidaan vaikuttaa monipuolisesti opiskelukykyyn ja sen eri osa-alueisiin. Pienet valinnat lisäävät liikettä ja tukevat arjen aktiivisuutta.



Kuva 1. Liikkuen opiskelukykyä -malli (2023) pohjautuu Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön opiskelukyky malliin (2022). Malli on rakennettu Likesin, Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Liikkuva opiskelun koordinoimana yhteistyössä Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) kanssa.

arvostukseen ja elämän tyytyväisyyteen. Myönteiset tunteet taas vastavuoroisesti tukevat hyvinvointia, oppimista ja motivaatiota liikkumiseen.

Opiskelukyky voimavarojen näkökulmasta ei kuitenkaan aina tarkoita vain myönteisten tunteiden esiintymistä tai niiden ylläpitämistä. Opiskeluun – ja elämään yleensä – liittyy myös taito kohdata ja käsitellä hankalia tunteita. Liikkuminen voi toimia yhtenä keinona käsitellä opiskeluun liittyviä hankalia tunteita, kuten ahdistusta, jännitystä ja pelkoa. Tutkimusten mukaan liikkuminen vähentää ja hoitaa masennusoireilua, ahdistuneisuutta ja stressiä sekä liittyy vähäisempään opiskelu-uupumukseen. Ryhmässä liikkumalla on mahdollista edistää myös sosiaalisia suhteita sekä yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden kokemuksia, kun ryhmän dynamiikka ja ilmapiiri on turvallinen ja luottamuksellinen.

Liikkumisella on havaittu olevan myönteisiä yhteyksiä opinnoissa pärjäämiseen ja opintomenestykseen. Se tukee aivoter-

veyttä ja oppimiseen tarvittavia toimintoja, kuten tarkkaavaisuutta, muistia ja toiminnanohjausta. Liikkuminen on positiivisesti yhteydessä päättely- ja ongelmanratkaisukykyyn mahdollista luovaa ja joustavaa ajattelua.

Konkreettisen, opiskelukykyyn sidotun mallin avulla voidaan virittää opiskelijan omia ajatuksia hyvinvointiin ja opiskelukykyyn liittyen sekä nostaa liikkuminen puheeksi.

Opiskelutaitoihin liittyy myös arjen rytmittämistä ja aikataulujen laatimista, jotta opinnot sujuvat suunnitellusti. Liikkumisen avulla voidaan rakentaa päivään tarvittavia palautumista edistäviä taukoja. Lyhyilläkin liikkumishetkillä ja kehollisilla harjoituksilla voidaan säädellä vireystilaa

oppimiselle sopivaksi sekä parantaa keskittymistä. Tauottamisen avulla kokonaiskuormitus pysyy paremmin hallinnassa ja energiaa riittää mieluisaan tekemiseen myös vapaa-ajalla. Päivän aikana tapahtuva palautuminen heijastuu usein myönteisesti unen laatuun ja yleiseen jaksamiseen.

Ympäristö, opetus ja ohjaus mahdollistamassa liikettä ja palautumista

Opiskelu ympäristön ja siellä vallitsevan toimintakulttuurin on tärkeää olla fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia tukeva sekä sosiaalista vuorovaikutusta mahdollistava. Opiskelutilojen tila- ja kalusteratkaisujen tulee olla esteettömiä ja mahdollistaa työskentelyasentojen vaihtelua, toiminnallisten oppituntien järjestämistä ja aktiivisten taukojen pitämistä. Opiskelu ympäristössä tarjolla olevat liikuntavälineet tai tilat madaltavat parhaimmillaan kynnyksiä liikkua ja palautua opiskelupäivän aikana. Yhdenvertainen ja saavutettava liikkumis-

ta tukeva ympäristö ja toiminta, joista erilaisten opiskelijoiden on mahdollista saada myönteisiä kokemuksia, edistää opiskelijan hyvinvointia.

Opiskelukykyä liikkumisen avulla rakennetaan yhteistyössä ja toisia kuunnellen.

Oppilaitoksessa tapahtuva liikkuminen – oppituntien aikana tai niiden ulkopuolella – on keino vahvistaa opiskeluyhteisöön kiinnittymistä, myönteistä ilmapiiriä ja tunteilmausta. Oppilaitosten toimintakulttuuria on hyvä kehittää niin, että paikallaanolon tauottamisesta ja liikkumiseen kannustamisesta tulee luontainen osa erilaisia opetus- ja ohjaustilanteita. Tämä on tärkeää kaikilla opintoaloilla, mutta erityisesti niillä, joissa opintoihin ei lähtökohtaisesti sisälly toiminnallisia tai kehon asennon vaihtelujen kannalta monipuolisia opetusmenetelmiä. Myös opiskelijaterveydenhuollon ja opiskeluhuollon palvelut hoidetaan perinteisesti sisällä pöydän äärellä. Uudenlaiset, aktiiviset kohtaamisen tavat ovat kuitenkin mahdollisia ajoittain myös kuraattoreille ja psykologeille. Esimerkiksi kävely läheisessä puistossa tai luonnon helmassa voi parhaimmillaan antaa kokemuksen siitä, miten liikkuminen vaikuttaa myönteisesti ajatteluun, tunteisiin ja kehoon. Samalla vuorovaikutus ja keskustelu saattaa olla myös luontevampaa, kun keho saa liikettä.

Opiskelukykymallin hyödyntäminen terveydenhoitajan työssä

Terveydenhoitaja voi käyttää Liikkuen opiskelukykyä -mallia keskustelun pohjana kohdatessaan opiskelijoita vastaanotollaan. Konkreettisen, opiskelukykyn sidotun mallin avulla voidaan virittää opiskelijan omia ajatuksia hyvinvointiin ja opiskelukykyn liittyen sekä nostaa liikkuminen puheeksi. Keskustelua voi virittää esimerkiksi siitä näkökulmasta, mitä hyvää opiskelijan arjessa jo tapahtuu liikkumisen kannalta ja mitä opiskelija itse ajattelee siitä, miten liikkuminen voisi liittyä omien voimavarojen ja opiskelutaitojen vahvista-

miseen. Mitkä olisivat niitä pieniä arkisia tekoja, jotka tukisivat omaa hyvinvointia ja opiskelukykyä?

Kun liikkumiselle ja sen lisäämiselle on löytynyt opiskelijan oman ajattelun kautta merkitys, voidaan edetä konkreettisemmin myös liikkumisen tekoihin ja niihin liittyviin suunnitelmiin (ks. Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli). Erityisesti kohdatessa vähän liikkuva opiskelija on tärkeää nostaa esiin, että arjen liikkumista tukevat valinnat ovat terveyden kannalta tärkeitä. Vähäisen liikkumisen tai hyvinvoinnin kanssa kamppaileva hyöty armollisesta ja myötätuntoisesta asenteesta, sillä se mahdollistaa usein hankalasta tilanteesta keinon mennä eteenpäin. Syyllisyys tai omaan tilanteeseen ylimitoitettut suunnitelmat tai odotukset usein lannistavat ja aiheuttavat huonommuuden kokemusta ja pettymystä omaan itseän.

Hyvä opiskelukyky rakentuu yhteistyössä

Opiskelukykyä tukee erityisesti arjen aktiiviset valinnat, kuten rappusten käyttäminen ja opiskelumatkojen hyödyntäminen kävellen tai pyöräillen. Nämä tukevat jaksamista päivän aikana, eikä niiden tekemiseen vaadita erityisiä välineitä tai vaateita. Kun liikuntaa harrastetaan aktiivisemmin, on hyvä huomioida sen hetkinen elämäntilanne ja voimavarat, ja muokuttaa tekeminen kokonaiskuormituksen sopivaksi.

Kuka tahansa oppilaitoksessa voi ottaa liikkumisen puheeksi. Liikkumista ja hyvinvointia tukevat palvelut ovat tärkeä olla opiskelijoiden ja henkilöstön tiedossa, jotta opiskelija voidaan ohjata eteenpäin esimerkiksi oppilaitoksen tarjoamiin ryhmiin, korkeakoulu liikuntaan tai opiskeluterveydenhuollon tarjoamiin palveluihin. Liikkuminen voidaan ottaa myös puheeksi oppilaitoksen opiskeluhuoltoryhmässä, henkilöstöpalavereissa ja muissa henkilöstöä tavoittavissa tilaisuuksissa. Opiskelukyvyn vaaliminen yhdistää koko henkilöstöä, ja sen toteuttaminen osana omaa työtä palvelee omaakin jaksamista.

Opiskelukykyä liikkumisen avulla rakennetaan yhteistyössä ja toisia kuunnellen. Terveydenhoitaja on tässä yksilön ja

yhteisön välisessä vuoropuhelussa ja moniammatillisessa yhteistyössä tärkeä avainhenkilö. ■

› *Lähdeluettelon voi pyytää toimituksesta.*

LIKKUMISEN EDISTÄMISEN mini-intervention mukaan liikkuminen voidaan ottaa puheeksi seuraavien kysymysten avulla:

1. Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?
2. Mitä ajatuksia, tunteita tai tunteita liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?
3. Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, niin mitä se olisi? Jos haluaisit koella jotain uutta, mitä se olisi?

TUTUSTU JA LATAA MALLI



Muut hyödylliset aiheeseen liittyvät linkit ja materiaalit:

- Liikkuva opiskelu -ohjelma: Materiaalia hyvinvoinnin puheeksi ottamiseen



- YTHS: Opiskelukyky



- Liikkuva opiskelu -verkoston palvelut kohderyhmille

