



## **Hyvinvoinnin osatekijät osana korkeakouluopiskelijoiden vertaismentoroinnin koulutusta**

Nea Seppänen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Amk-opinnäytetyö

2022

Liikunnanohjaajan tutkinto

## Tiivistelmä

**Tekijä**

Nea Seppänen

**Tutkinto**

Liikunnanohjaaja

**Opinnäytetyön nimi**

Hyvinvoinnin osatekijät osana korkeakouluopiskelijoiden vertaismentoroinnin koulutusta

**Sivu- ja liitesivumäärä**

45 + 16

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda hyvinvoinnin osatekijöistä opintokokonaisuus, jossa opiskelijat omaksuvat tärkeää tietoa liikunnasta, unesta ja ravitsemuksesta. Opintokokonaisuus sisällytettiin pilotoitavaan koulutukseen, jonka tarkoituksena oli kouluttaa korkeakouluopiskelijoista vertaismentoreita. Vertaismentorointikoulutuksen avulla pystyttiin tarttumaan siihen, että korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia pystyttäisiin edistämään.

Opinnäytetyön produktin työstämisessä hyödynnettiin konstruktivistista mallia. Produktin työstäminen alkoi elokuussa 2021 toimeksiantajan kanssa käydyllä aloituspalaverilla. Työn suunnitteluvaiheessa työn tavoite rajattiin ja hyvinvoinnin osatekijöihin liittyviä aiheita ja teemoja hahmoteltiin. Työn esivaiheena toimi tapaaminen työn toimeksiantajan kanssa. Tapaamisen aikana työn tavoite ja suunnitelma esitettiin toimeksiantajalle ja siihen tehtiin tarvittavat muutokset. Tapaamisen jälkeen alkoi työn työstövaihe. Työn työstövaiheen menetelminä toimi perehtyminen aiheisiin liittyviin kirjallisuuksiin ja teoriataustoihin, tekijän aikaisemmat opinnot aiheista ja keskustelut muiden alan ammattilaisten kanssa. Opintokokonaisuuden työstämisen taustalla toimi konstruktivistinen oppimiskäsitys, joka ohjasi opintokokonaisuuden muotoutumista ja opettamistapaa. Produktin tarkistus- ja viimeistelyvaiheeseen kuului opinnäytetyön tekijän ja toimeksiantajan väliset tapaamiset noin parin viikon välein, joissa produktin muotoutumista seurattiin ja toimeksiantajat antoivat palautetta ja kehittämis ehdotuksia. Lopullinen tuotos oli valmiina lokakuun alussa 2021. Työn lopputuloksesta kysyttiin palautetta kyselylomakkeen muodossa.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi tiivis yhden opintopisteen suuruinen opintokokonaisuus. Työn avulla vertaismentoreiksi opiskelevat korkeakouluopiskelijat omaksuivat kattavaa tietoa liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta ja saivat selkeitä ja hyödyllisiä hyvinvoinnin osatekijöihin liittyviä käytännön työkaluja, joita he voivat hyödyntää vertaismentoreina toimissaan. Pilotoitava opintojakso, jonka avulla korkeakouluopiskelijoista koulutettiin vertaismentoreita, järjestettiin lokakuusta joulukuulle 2021 ja koulutuksen aikana opiskelijat pääsivät syventymään hyvinvoinnin osatekijöiden lisäksi vertaismentorointiin, vuorovaikutukseen ja psykologisiin taitoihin. Opintojaksoon kuului myös opiskelijoille suunnatut etätapaamiset, joissa käsiteltiin opintojaksolla siihen mennessä opiskeltuja teemoja ja aiheita. Hyvinvoinnin osatekijöitä käsiteltiin ryhmätyön muodossa. Opinnäytetyön tekijä osallistui yhteisiin etätapaamisiin, joiden aikana hän pystyi tekemään erilaisia havaintoja.

Tulevaisuudessa vertaismentoroinnin koulutukselle ja sen toiminnalle löytyy varmasti tarvetta ja kysyntää. Opintokokonaisuudesta saatujen palautteiden, ja etätapaamisissa tehtyjen havaintojen perusteella tulevaisuuden kysyntä voidaan myös todeta. Tulevaisuudessa vertaismentorointikoulutusta voisikin laajentaa toimimaan eri korkeakouluissa. Sen avulla pystyttäisiin varmasti edistämään korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä ja ehkäisemään muun muassa opiskelijoiden yksinäisyyttä ja opiskelu-uupumista.

**Asiasanat**

Hyvinvointi, liikunta, ravitsemus, uni, vertaismentorointi, korkeakouluopiskelijat

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja terveys .....	3
3	Hyvinvoinnin osatekijät korkeakouluopiskelijoiden terveyden edistämässä .....	7
3.1	Liikunta .....	8
3.2	Uni .....	11
3.2.1	Palautuminen .....	13
3.2.2	Rentoutuminen.....	15
3.3	Ravitsemus .....	15
4	Vertaismentorointi .....	18
4.1	Vertaismentorointitoiminta korkeakoulu yhteisössä .....	19
4.2	Konstruktivistinen oppimiskäsitys .....	19
5	Työn tavoite .....	21
6	Työn vaiheet ja menetelmät .....	22
6.1	Aloitusvaihe .....	23
6.2	Suunnitteluvaihe .....	24
6.3	Esivaihe .....	24
6.4	Työstövaihe .....	24
6.5	Tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe .....	25
6.6	Valmis tuotos .....	26
6.7	Palautteen keruu ja osallistuva havainnointi .....	26
7	Hyvinvoinnin osatekijät-opintokokonaisuus .....	28
7.1	Hyvinvoinnin osatekijöiden läpikäynti Zoom-tapaamisessa .....	30
7.2	Tulokset opintokokonaisuuden palautteista ja osallistuvasta havainnoinnista .....	30
8	Pohdinta.....	34
	Lähteet .....	39
	Liitteet.....	46
	Liite 1. Vertaismentoroinnin toimintamalli .....	46
	Liite 2. Suunnittelussa hyödynnetty taulukko .....	47
	Liite 3. Kysely Hyvinvoinnin osatekijät-kokonaisuudesta .....	48
	Liite 4. Pohdintatehtävä .....	50
	Liite 5. Perustiedot liikunnasta PowerPoint-esitys.....	51
	Liite 6. Perustiedot unesta PowerPoint-esitys.....	54
	Liite 7. Perustiedot ravitsemuksesta PowerPoint-esitys.....	57
	Liite 8. Tehtävänanto.....	60
	Liite 9. Ryhmien aiheet.....	61

## 1 Johdanto

Korkeakoulussa vietetty aika on elämäntilanteena sekä vapauden että vastuunottamisen aikaa. Opiskelu on luovaa, mutta vaativaa työtä, joka pitää sisällään vastuun opintojen suunnittelusta, omista valinnoista ja ajankäytöstä. Se vaatii muun muassa kognitiivisia taitoja, luovaa ajattelukykyä ja tiedonkäsittelytaitoja. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 4.) Opiskelu-aika on monessa suhteessa hyvin kuormittavaa elämänvaihetta ja esimerkiksi erilaiset psyykkiset oireet, kuten uniongelmat, ärtyneisyys ja jännittyneisyys ovat yleisiä opiskelijoiden keskuudessa. (Haravuori ym. 2016, 13–14).

Terveellisillä elämäntavoilla eli huolehtimalla säännöllisestä arkirytmistä, harrastamalla monipuolisesti ja säännöllisesti liikuntaa, varaamalla riittävästi aikaa unelle ja palautumiselle ja hyvällä ravitsemuksella pystytään huolehtimaan hyvästä jaksamisesta. Hyvä jaksaminen tukee taas opiskelijakuntoa eli opiskelijan fyysistä ja psyykkistä jaksamista. (Puusniekka & Kunttu 2011, 38.)

Liiallinen istuminen, ylipaino, päiväaikainen väsymys ja syömishäiriöön sairastumisen riski vaivaavat korkeakouluopiskelijoita. Korkeakouluopiskelijoista noin joka kolmas kärsii jostain pitkäaikaissairaudesta, terveysongelmasta tai on psyykkisesti kuormittunut eli kärsii esimerkiksi masennus- tai ahdistuneisuusoireista. (Parikka ym. 2021a.) Tutkimuksien mukaan korkeakouluopiskelijat istuvat eniten koko aikuisväestöstä (Ikonen, Hakala, Kantomaa & Pesola 2019, 84).

Vertaismentorointitoiminnassa mentori ja mentoroitava toimivat tasa-arvoisessa suhteessa, jossa keskustelu heidän välillään pohjautuu tasavertaiseen keskusteluun. (Kanninen, Nylund & Kupias 2017, 9). Korkeakouluuyhteisössä on mahdollista perustaa vertaismentorointitoimintaa, sillä moni opiskelija on kiinnostunut toimimaan vertaismentorina auttaakseen muita. Vertaismentorointisuhteessa molemmat opiskelijat omaavat samankaltaisen näkökulman asioihin, sillä heillä on molemmilla samankaltaisia kokemuksia liittyen esimerkiksi opiskeluun ja sen tuomiin haasteisiin. (Collier 2017, 12.) Vertaismentoroinnissa on olennaista saada vertaistukea ja apua opiskeluista selviämisessä samankaltaisten kokemusten jakamisen kautta, mahdollisten ongelmien ratkaisemisessa ja jaksamisen tukemisessa (Siltanen & Palviainen 2021, 40).

Moni korkeakouluopiskelija kokee yksinäisyyden tunnetta ja tunnetta siitä, että ei kuulu mihinkään opintoihin liittyvään ryhmään (Parikka ym. 2021b). Laaksosen tekemän tutkimuksen mukaan yksinäisyys näyttäytyi yhtenä negatiivisena tekijänä psyykkiseen hyvinvointiin korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa, kun taas erilaiset sosiaaliset kontaktit ja vertaistuen saannin mahdollisuus paransivat psyykkistä hyvinvointia (Saari & Villa 2016, 112).

Vertaismentorointitoiminta edistää ja vahvistaa myös sekä mentorin että mentoroitavan kokemuksia opiskelijayhteisöön kuulumisesta (Siltanen & Palviainen 2021, 28).

Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä toimii Tikissä työelämään-hanke, jonka tavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia LUT-korkeakoulujen ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun keskuudessa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on luoda liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta opintokokonaisuus, joka sisällytetään Tikissä työelämään-hankkeen järjestämään pilotointikurssiin, jonka tarkoituksena on kouluttaa opiskelijoista vertaismentoreita. Hyvinvoinnin osatekijät-kokonaisuus tarjoaa opiskelijoille kattavaa tietoa liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta ja niiden edistämisestä.

## 2 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja terveys

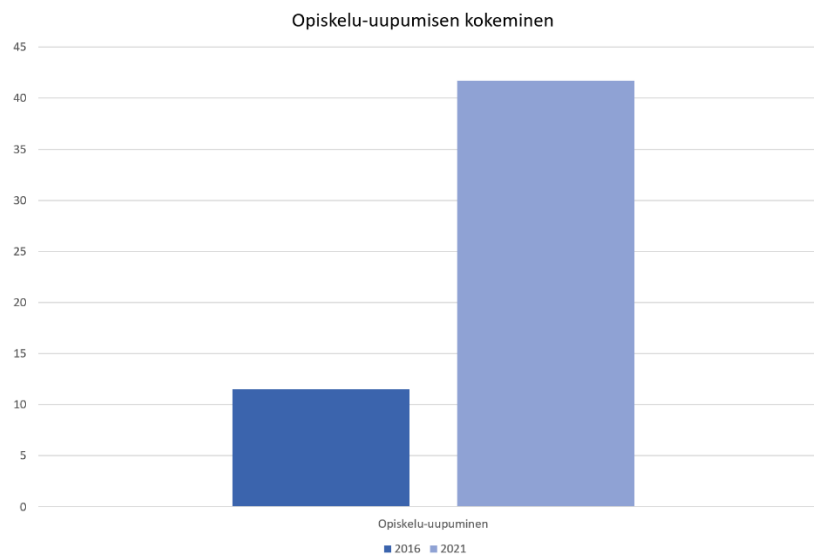
Terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu muodostavat hyvinvoinnin osatekijöiden kolme ulottuvuutta. Hyvinvointi-käsitteellä voidaan tarkoittaa niin yhteisön kuin yksilöidenkin hyvinvointia. Asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja työolot ja toimeentulo lasketaan vaikuttaviksi tekijöiksi yhteisön hyvinvointiin. Sosiaaliset suhteet, onnellisuus, sosiaalinen pääoma ja itsensä toteuttaminen lukeutuvat tekijöihin, jotka vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.)

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee terveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana, eikä vain sairauden tai vamman puuttumisena (World Health Organization s.a.). Terveys voidaan kokea eri tavoin ja jokainen ihminen määrittelee oman terveytensä haluamallaan tavallaan. Ihminen voi esimerkiksi kokea itsensä terveeksi, huolimatta häneltä löytyvistä mahdollisista sairauksista tai vammoista. Itse koettuun terveyteen vaikuttavat muun muassa suuresti sekä fyysinen että sosiaalinen elinympäristö ja ihmisen omat tavoitteet. (Huttunen 2020.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveyttä on tutkittu Suomessa valtakunnallisesti Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) toimesta vuosina 2000, 2004, 2008, 2012 ja 2016. Vuonna 2021 Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT) toteutettiin Terveyden ja hyvinvointilaitoksen (THL) ja Kelan yhteistyönä. Vuoden 2020 tutkimusta siirrettiin vuoteen 2021 koronapandemian takia. Tutkimuksen kohteena on alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat korkeakouluopiskelijat. Tutkimuksessa kartoitetaan ajankohtaista tietoa korkeakouluopiskelijoiden fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista ja terveydestä, saadaan tietoa opiskelijoiden terveyskäyttäytymisestä kuten sosiaalisista suhteista ja tutkimus tarjoaa kattavaa tietoa opiskelijoille suunnattujen terveyspalvelujen kehittämiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021; Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö s.a.)

Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, joka liitetään opiskeluun. Se havaitaan yleensä kuluttavana väsymyksenä, riittämättömyyden tunteena ja opiskeluun kohdistuvana kyynisyyden tunteena. Opiskelu-uupumus nähdään prosessina, jossa kuluttava, uupumusasteinen väsymys ja kyynisyys aiheuttavat opiskelijalle tunteita riittämättömyydestä. Pitkään jatkunut opiskelu-uupumus voi myötävaikuttaa masennukseen ja sen sairastumiseen. Opintojen aikaiset asennoitumiset sosiaalisiin tilanteisiin ja omaksutut sosiaaliset kyvyt ovat yhteydessä työssä jaksamiseen opinnoista valmistumisen jälkeen. (Salmela-Aro 2011, 43–45.)

Korkeakouluopiskelijoille suunnatun tutkimuksen mukaan opiskelu-uupumusta koki vuoden 2016 tutkimuksessa 11,5 prosenttia vastanneista opiskelijoista (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 70). Vuonna 2021 opiskelu-uupumista kyselyhetkellä kuluneen viime kuukauden aikana koki 41,7 prosenttia vastanneista opiskelijoista (Parikka ym. 2021a). (Kuva 1.) Vastaukset perustuvat SBI-9 mukaiseen opiskelu-uupumismittariin, jossa uupumista kysytään uupumisasteisen väsymyksen, riittämättömyyden ja kyynisyyden mukaan (Salmela-Aro 2009).



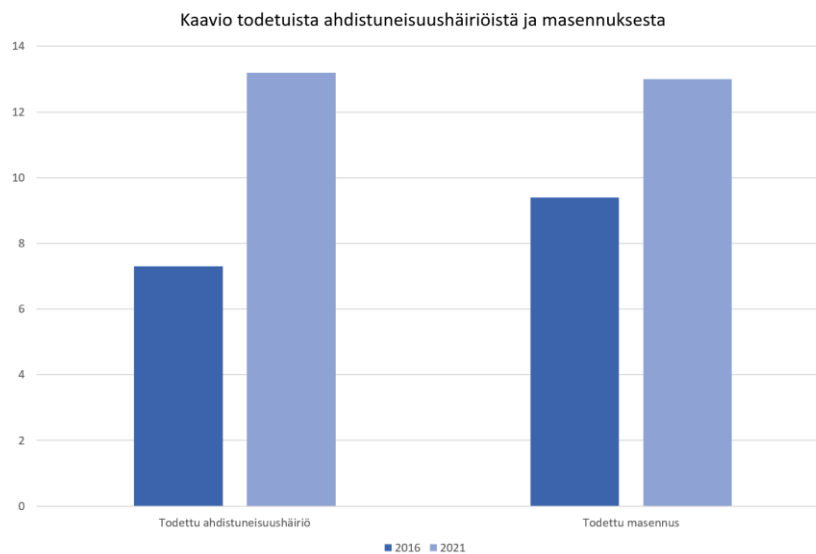
Kuva 1. Opiskelu-uupumisen kokeminen vuosina 2016 ja 2021 (mukaihen Kunttu ym. 2016; Parikka ym. 2021a)

Mielenterveys on olennainen osa kokonaisvaltaista terveyttä. Sillä tarkoitetaan hyvinvoinnin tilaa, jossa yksilö oivaltaa omat kykynsä, selviytyy elämän normaaleista stressitilanteista ja pystyy työskentelemään tuottavasti ja osana yhteisön toimintaa. Monet sosiaaliset, psykologiset, biologiset ja ympäristötekijät vaikuttavat ihmisen mielenterveyteen. (World Health Organization 2018.) Opiskelijoilla erilaiset mielenterveydenongelmat ovat yleisiä. Esimerkiksi erilaiset psyykkiset oireet, kuten jännittyneisyys, nukahtamis- ja uniongelmat, hermostuneisuus ja ärtyneisyys ovat yleisiä opiskelijoiden joukossa. Nämä kaikki vaikuttavat heikentävästi opiskelijan opiskelukykyyn. (Haravuori ym. 2016, 13–14.)

Erilaisiin psyykkisiin vaikeuksiin korkeakouluopiskelijoilla lukeutuu myös runsas stressin ja jatkuvan ylläsurin kokeminen, itsensä tunteminen masentuneeksi ja onnettomaksi sekä valvominen huolien ja murheiden takia. Vuoden 2016 tutkimuksessa korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa kolmannes miehistä ja puolet naisista kärsi jostakin oireesta päivittäin tai lähes päivittäin. Näistä yleisimpiä olivat muun muassa väsymys, erilaiset uni-ongelmat, yläselän oireet ja psyykkiset oireet kuten jännittyneisyys tai ahdistuneisuus. (Kunttu ym. 2016, 83–84.) Vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoille suunnatun tutkimuksen

mukaan päiväaikaista väsymystä koki lähes päivittäin naisista noin 32 prosenttia ja miehistä noin 19 prosenttia. Vastanneista 11,3 prosenttia ilmoitti yöuniensa jäävän lyhyeksi netin käytön vuoksi. (Parikka ym. 2021a.)

Kuten kuvasta 2 havaitaan, verratessa vuosina 2016 ja 2021 tehtyjä korkeakouluopiskelijoille suunnattuja tutkimuksia nähdään, että erilaiset psyykkiset oireet, kuten diagnosoidut ahdistuneisuus ja masennusoireet ovat yleistyneet. Vuonna 2016 todettu ahdistuneisuus oli kaikkien vastanneiden kesken 7,3 prosenttia, kun vuonna 2021 vastaus oli 13,2 prosenttia. Todettu masennus oli vuonna 2016 9,4 prosenttia ja vuonna 2021 vastausprosentti oli 13. (Kunttu ym. 2016, 128; Parikka ym. 2021b.) Vuodesta 2000 lähtien erilaiset psyykkiset ongelmat kuten ahdistuneisuushäiriön ja masentuneisuuden diagnosoinnit ovat lisääntyneet opiskelijoilla lähes kominkertaisesti (Kunttu ym. 2016, 83). Vuoden 2021 tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoiden joukossa psyykinen oireilu on yleisempää kuin koko väestössä (Parikka ym. 2021b).



Kuva 2. Todetut ahdistuneisuushäiriöt ja masennus vuosina 2016 ja 2021 (mukaillen Kunttu ym. 2016, 128; Parikka ym. 2021a)

Yhteenkuuluvuuden tunteella tarkoitetaan johonkin sosiaaliseen toimintaan tai ryhmään kuulumisen tunnetta. Se vahvistaa muun muassa voimavaroja ja merkityksellisyyden tuntemuksia. (Pennonen 2021, 38.) Laaksosen (2005, teoksessa Saari & Villa 2016, 112) tekemässä tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä oireilua ja siihen liittyviä tekijöitä selvisi, että erilaiset sosiaaliset suhteet ja mahdollisuus tuen saamiselle ovat yhteydessä positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin, kun taas heikentyneellä sosiaalisella tuella, yksinäisyydellä ja keskustelun puutteella havaittiin olevan yhteys heikentyneeseen psyykkiseen hyvinvointiin.



Vuoden 2016 tutkimuksessa vastanneista korkeakouluopiskelijoista 22 prosenttia koki kuulumattomuuden tunnetta mihinkään ryhmään, joka liittyisi opintoihin tai opiskeluun (Kunttu ym. 2016, 79). Vuonna 2021 tehdyssä tutkimuksessa vastausprosentti oli 28,6 eli lähes joka kolmas koki kuulumattomuuden tunnetta (Parikka ym. 2021b). Itsensä yksinäiseksi koki vuoden 2021 tutkimuksessa 24,4 prosenttia vastanneista korkeakouluopiskelijoista (Parikka ym. 2021a).

Korkeakouluopiskelijoista noin joka kolmas kärsii jostain pitkäaikaissairaudesta tai terveysongelmasta. Korkeakouluopiskelijoille suunnatun tutkimuksen mukaan vuonna 2021 ylipainoisia oli noin 40 prosenttia vastanneista opiskelijoista. Terveysliikuntasuositusten mukaan liikkui noin puolet korkeakouluopiskelijoista. (Parikka ym. 2021a.) Korkeakouluopiskelijat istuvat tutkimuksien mukaan eniten koko aikuisväestöstä (Ikonen ym. 2019, 84).

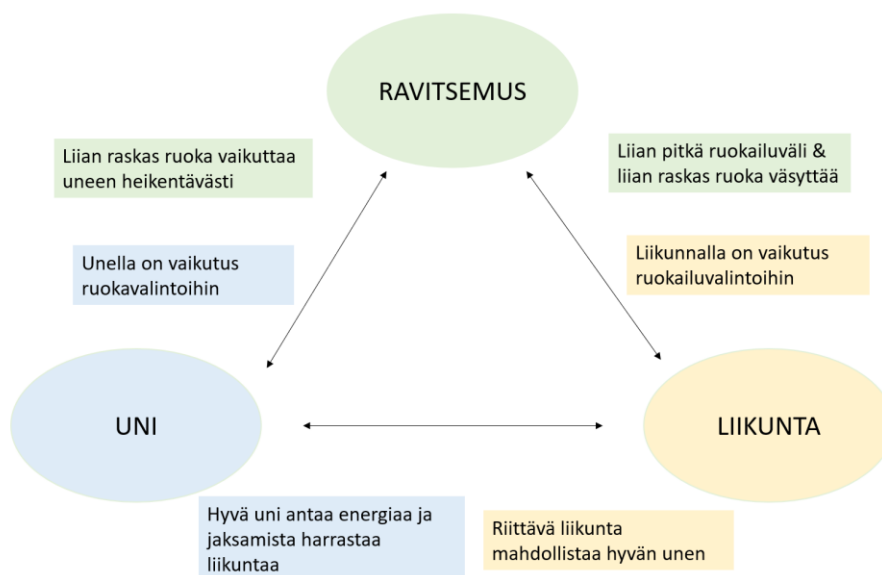
Korkeakouluopiskelijoille suunnatun tutkimuksen mukaan käy ilmi, että vain noin puolet opiskelijoista syö aamupalan ja lounaan joka arkipäivä. Marjoja ja hedelmiä useita kertoja päivässä käyttävien osuus oli tutkimuksen mukaan noin 14 prosenttia kaikista vastanneista ja juureksia ja vihanneksia käyttävien osuus useita kertoja päivässä oli noin 20 prosenttia kaikista vastanneista. Syömishäiriöön sairastumisen riski löytyy joka kuudennelta opiskelijalta. Tähän riskiryhmään kuuluu naisista 26 prosenttia ja miehistä 8 prosenttia. (Parikka ym. 2021a.)

Opiskelukunnolla tarkoitetaan opiskelijan fyysistä ja psyykkistä jaksamista. Säännöllinen arkirytmii auttaa jaksamisessa ja hyvään arkirytmiiin kuuluu muun muassa riittävä lepo, hyvä ravitsemus ja monipuolinen liikunta. (Puusniekka & Kunttu 2011, 38.) Opiskeluaika on merkittävä elämänvaihe, jonka aikana on hyvin tärkeää keskittää huomio erilaisiin totumuksiin kohdistuen muun muassa terveyteen, liikuntaan ja stressinhallintataitoihin. Esimerkiksi opiskeluaikainen liikkumattomuus voi johtaa siihen, että opiskeluaikojen jälkeen on vaikeaa palata elämäntapaan, jossa liikunta ja fyysinen aktiivisuus olisi mukana ja näin ollen syntyy riski sairastua elintavoille, jotka ovat haitallisia terveydelle. (Ansala 2011, 143.)

### 3 Hyvinvoinnin osatekijät korkeakouluopiskelijoiden terveyden edistämässä

On olemassa lukuisia tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen terveyteen. Niihin lukeutuu perintötekijät, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, elintavat, niin sanottu sisäinen maailmamme eli esimerkiksi kokemukset, arvot ja asenteet, sattuma ja hoito- ja ehkäisytoimet. Varsinkin elintavat näyttäytyvät suuressa merkityksessä ihmisen terveydelle. Esimerkiksi vähäinen liikunta ja epäterveellinen ravitsemus voivat aiheuttaa ja vaikuttaa monien eri sairauksien syntyyn. (Huttunen 2020.)

Terveellisen elämän kulmakiviin luetaan liikunta, ravitsemus ja uni. Kaikki nämä kolme hyvinvoinnin osatekijää edistävät ihmisen terveyttä ja hyvinvointia lukemattomin eri tavoin. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että parantamalla kaikkia näitä kolmea osatekijää pystytään parantamaan sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. (Newsom & Rehman 2021.) Kuten kuvasta 3 havaitaan, liikunta, ravitsemus ja uni ovat yhteydessä toisiinsa ja esimerkiksi hyvä uni antaa energiaa ja jaksamista harrastaa liikuntaa. Pitämällä kaikista näistä huolta voidaan vaikuttaa positiivisesti kokonaisvaltaiseen terveyteen ja muun muassa aivojen pitkäkestoiseen hyvinvointiin (Huotilainen 8.4.2020, 6:30–7:30 min.).



Kuva 3. Ravitsemuksen, liikunnan ja unen vaikutus toisiinsa (Huotilainen 8.4.2020, 6:30-7:30 min.)

### 3.1 Liikunta

Fyysinen aktiivisuus kuvaa toimintaa, joka perustuu jokaisen lihaksen tahdonalaiseen liikkeeseen, joka lisää energiankulutusta (World Health Organization 2020). Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan vain fyysisiin ja fysiologisiin liittyviä toimintoja, eikä siihen kuulu esimerkiksi erilaiset sosiaaliset tai psyykkiset vaikutukset tai seuraukset. Fyysiseen aktiivisuuteen viitattaessa, tarkoitetaan vain yleisesti liikkumista, eikä sillä ole miellelyhtymää esimerkiksi sen harrastamisesta. Fyysisestä aktiivisuudesta puhutaan yleensä silloin, kun halutaan edistää terveyttä yhteiskunnassa esimerkiksi pienentämällä inaktiivisuutta tai ehkäisemällä ylipainoisuutta. Fyysinen inaktiivisuus eli liikkumattomuus on fyysisen aktiivisuuden vastakohta. Sillä tarkoitetaan lihasten puutteellista toimintaa, eli esimerkiksi vain toisinaan toistuvia lihassupistuksia, jolloin toiminta ei turvaa lihasten uusiutumista eikä näin ylläpidä terveyttä. (Vuori 2019a, 19–20.)

Liikunta kuuluu osaksi fyysistä aktiivisuutta. Liikunnalla tarkoitetaan tahtoon perustuvaa lihasten toimintaa, jota hermosto ohjaa, ja jonka aikana energiankulutus kasvaa. Toimintaan liittyy erilaisia liikesuorituksia, jotka voivat tähdätä erilaisiin tavoitteisiin ja tuottavat samalla toimintaan liittyviä kokemuksia ja elämyksiä. Liikunnalla tarkoitetaan siis yleisesti liikkumista ja reippailua perustuen omaan tahtoon vapaa-ajalla. Tavoitteita liittyen liikuntaan ja sen harrastamiseen voivat olla esimerkiksi fyysisen kunnon ja terveyden edistäminen tai erilaisten elämysten ja uusien kokemusten luominen. (Vuori 2019a, 18.)

Liikunnalla on todettu olevan lukuisia erilaisia myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Se auttaa ja edistää myös kognitiivisia toimintoja, kuten muistia ja kykyä ratkaista erilaisia ongelmia. Sen on todettu auttavan myös stressin ja ahdistuneisuuden tunteessa ja hallinnassa. Liikunnalla on suuri vaikutus erilaisten sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikunta auttaa painonhallinnan säätelyssä, ehkäisee lihomista ja sillä on positiivinen vaikutus tuki- ja liikuntaelimestöön, se auttaa ehkäisemään sydän- ja verisuonisairauksia ja metabolisen oireyhtymän ja tyypin 2 diabeteksen syntyä. Liikunnalla on myös positiivinen vaikutus useiden syöpien ehkäisemisessä, kuten vatsa-, keuhko- ja paksusuolensyövän, kohonneen verenpaineen alentamisessa, veren hyvän HDL-kolesterolipitoisuuden nostamisessa ja huonojen LDL-kolesterolin ja triglysedipitoisuuksien laskemisessa. Se ehkäisee myös masennukseen sairastumista ja auttaa helpottamaan masennuksen oireita. (Alen & Rauramaa 2019, 30–43; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b.)

Liikuntasuositus opastaa terveyden kannalta suotuisan viikoittaisen liikkumisen määrän (kuva 4). Sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa voi kertyä viikon aikana monella eri tavalla. Suositusten mukaiset terveyshyödyt saadaan liikkumalla joko reippaasti 2 tuntia 30

minuuttia viikon aikana tai liikkumalla rasittavasti 1 tunti ja 15 minuuttia viikon aikana. Reippaan liikunnan aikana ihminen pystyy puhumaan hengästymisestä huolimatta, mutta rasittavan liikkumisen aikaan puhuminen hankaloituu. Sekä reippaalla että rasittavalla liikunnalla saadaan aikaan samat terveyshyödyt. Sydämen sykettä nostattavan liikunnan lisäksi viikossa olisi hyvä harjoituttaa vähintään kaksi kertaa viikossa erilaista lihaskuntoa ja liikehallintaa. Liikuntasuosituksesta löytyy myös kehotukset kevyeen liikuskeluun ja tauottamiseen, joita olisi hyvä löytyä arjesta mahdollisimman usein ja aina, kun voi. Liikuntasuositus nostaa esille myös riittävän unen saannin, sillä se takaa riittävän palautumisen päivän askareista. (UKK-instituutti 2019.)



Kuva 4. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti 2019)

Yhteiskunnan näkökulmasta keskeiset tavoitteet liikunnan suhteen liittyvät usein terveyteen, toimintakykyyn ja fyysiseen kuntoon ja nämä tavoitteet liittyvät vahvasti yhteiskunnalliseen liikunnan edistämiseen. Tavoitteet voivat olla kuitenkin erilaiset puhuttaessa yksilötasolla liikuntaan motivoitumisesta. Yksilötasolla liikuntaan motivoitumisessa vahvasti esillä ovat monenlaiset erilaiset tavoitteet, nautinnot ja toiveet. Tärkeää liikuntaan liittyvässä motivoimisessa on löytää jokaiselle ihmiselle hänelle sopiva ja mieluinen liikkumisen muoto, jotta motivaatio liikuntaan säilyisi. Myös pätevyyden kokeminen on vahvasti mukana liikuntaan kannustamisessa. Liikuntaan osallistumisen tulisi tarjota pätevyyden tunnetta, eikä kenelläkään tulisi olla tuntemuksia riittämättömyyden tunteesta. Autonomian tunteminen liikunnan aikana on myös isossa osassa liikuntaan osallistumisessa. Se näytetään tuntemuksilla siitä, että pystyy itse vaikuttamaan omiin asioihinsa omilla valinnoilla. Autonomian ja pätevyyden kokemisen lisäksi myös fyysinen ympäristö vaikuttaa opiskelijaliikunnan toteutumiseen. Lähellä sijaitsevat liikuntapaikat tukevat liikuntaharrastusta ja

yhteiskunnalliset päätökset, kuten liikuntaa tukevat erilaiset liikennejärjestelyt edesauttavat opiskelijoita saavuttamaan riittävän määrän arkiaktiivisuutta. (Laakso 2011, 197–198; Vuori 2019b, 655–656.)

Itselleen mieluisalla liikunnalla on todettu olevan mielihyvää tuottava vaikutus. Sen on todettu lievittävän esimerkiksi ahdistuneisuutta sekä liikunnan harrastamisen aikana että sen jälkeen ja liikunnasta on myös todistetusti apua stressin hallinnassa. Tämä selittynee sillä, että liikunnan tuoma rasitus tuottaa monia eri aivojen välittäjäaineita ja hormoneja kehossa, esimerkiksi dopamiinia ja serotoniinia, joilla molemmilla on mielialaa kohottava vaikutus. Se lisää myös esimerkiksi kortisolin ja kasvuhormonin pitoisuutta kehossa. Liikunnalla on siis lukuisia biologisia toimintoja, jotka vaikuttavat ihmiseen psyykkisesti, kuten esimerkiksi mielihyvän tuotanto, jota liikunta antaa. Näin ollen liikuntaa voidaan pitää hoitokeinona muun muassa masennuksessa ja ahdistuneisuudessa. Liikunnan tuomat vaikutukset mielenterveyteen eivät kuitenkaan varastoidu, vaan paras vaikutus saadaan harrastamalla liikuntaa säännöllisesti ja päivittäin. (Partonen 2019, 509–512.)

Fyysisellä aktiivisuudella ja oppimisella on tutkitusti yhteys toisiinsa. Liikunnalla voidaan tuottaa positiivisia vaikutuksia oppimiseen ja varsinkin opetukseen integroitu liikunta tuottaa positiivisia vaikutuksia niin oppimiseen kuin tiedolliseen toimintaan. Tämä selittynee osittain sillä, että liikunta vaikuttaa aivojen rakenteisiin ja toimintaan. Se esimerkiksi saa aikaan muutoksia aivojen aineenvaihdunnassa, lisää aivojen verenkiertoa ja edistää happensaantia aivoissa. Liikunta saa myös aikaan aivoissa uusia hermosoluja, edistää muistin toimintaa ja keskittymistä. (Kantomaa ym. 2018, 15, 17–18, 22.) Tutkimuksia liikunnan ja oppimisen yhteydelle on tehty paljon peruskouluikäisille, mutta samat tutkimustulokset voidaan nähdä iästä riippumatta myös korkeakouluopiskelijoilla (Ikonen ym. 2019, 85).

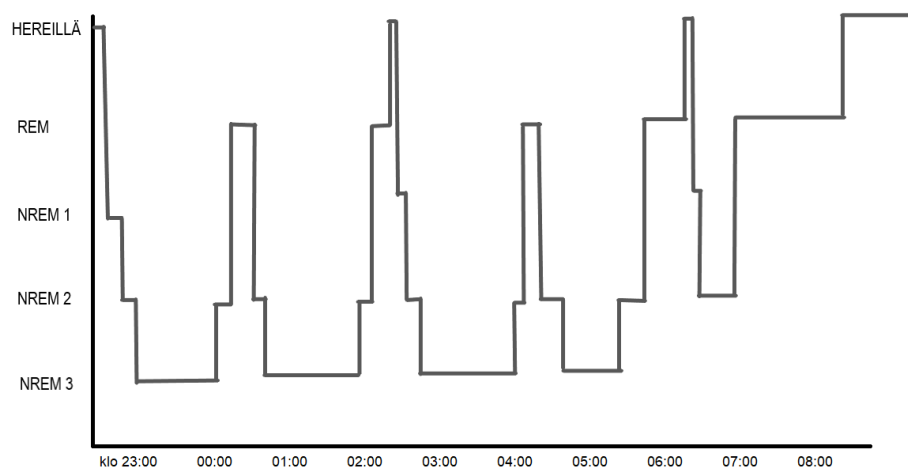
Liikunnalla on merkittävä vaikutus opiskelukykyä parantavassa toiminnassa. Korkeakouluopiskelijoilla esiintyy paljon erilaisia terveysongelmia, kuten esimerkiksi ylipainoa, ylä- ja alaselän kiputiloja, masennusta ja astmaa. Muun muassa näihin oireisiin liikunnalla on todistetusti ennaltaehkäisevä ja parantava vaikutus. Liikunta auttaa myös stressin hallinnassa, toimii voimavarana ja edistää sosiaalisten suhteiden muodostumista. Korkeakouluopiskeluaikaisella liikunnan harrastamisella on havaittu olevan myös erilaisia haasteita. Nämä haasteet liittyvät usein opiskeluaikaisiin ominaispiirteisiin, kuten heikkoon taloudelliseen tilanteeseen, opiskelun ja vapaa-ajan hämärään rajaan ja työssäkäyntiin opiskelujen ohella. (Miettinen & Kunttu 2011, 198–199.)

### 3.2 Uni

Unella tarkoitetaan aivotoiminnan tilaa, jolloin ihminen ei ymmärrä olemassaoloaan. Unen aikana elimistö lepää esimerkiksi siten, että verenpaine laskee ja sydämen syke hidastuu. Ainoastaan aivot ovat hereillä ja työskentelevät ihmisen unen aikana. (Partinen 2019.)

Unen aikana aivo-selkäydinneste puhdistaa soluvälitiloja ja poistaa aivoista mahdolliset kuona-aineet. Syvän unen aikana soluvauriot korjaantuvat ja erilaiset kytkennät hermostolujen välissä vahvistuvat ja uusiutuvat. Samaan aikaan tarpeettomat synapsiyhteydet purkautuvat ja karsiutuvat pois. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Kuvasta 5 havaitaan unen toistuvat syklit yön aikana eli unikäyrä. Uni jaetaan kolmeen NREM-unen vaiheeseen ja REM-unen vaiheeseen. Eri univaiheet toistuvat yön aikana 4–6 kertaa ja jokainen unisykli on noin 90 minuutin pituinen. Ihminen vaipuu uneen noin 15 minuutissa. Non-Rem unen ensimmäistä vaihetta kutsutaan kevyeksi torkeuneksi. Kevyen torkeunen aikana sähköinen aivotoiminta hidastuu. Uni vaihtuu N1-unen jälkeen N2-uneeksi, jolloin uni vaihtuu kevyeen ja keskisyvään uneen, jota kestää noin 35–55 prosenttia koko nukutusta ajasta. Noin puolen tunnin päästä nukahtamisesta ihminen vaipuu syvään N3-uneen. Syvän unen aikana ihmisen aivot puhdistuvat ja elimistö elpyy. Tätä vaihetta esiintyy noin 15–25 prosenttia hyvin nukkuvalla ihmisellä nukutusta unesta. Noin 90 minuutin jälkeen nukahtamisesta ihmisen uni muuttuu REM-uneeksi eli vilkeuneksi, jolloin elimistö aktivoituu ja ihminen näkee unia. Nimi viittaa silmien nopeisiin liikkeisiin. Hyvin nukkuvalla ihmisellä REM-unta esiintyy noin 20–25 prosentilla nukutusta yönestä. (Partinen & Huutoniemi 2018, 79–82; Walker & Eskelinen 2019, 54–56.)



Kuva 5. Unikäyrä (mukaillen Walker & Eskelinen 2019, 55; Partinen & Huutoniemi 2018; 83)

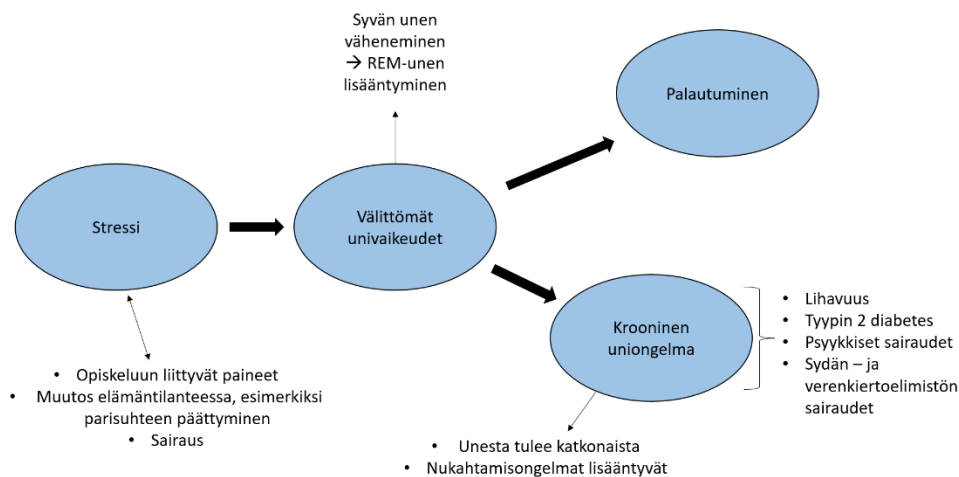
Unella on monia tärkeitä tehtäviä. Unen aikana ihminen palautuu fyysisesti, psyykkisesti ja henkisesti. Hyvä uni suojaa elimistöä erilaisilta tulehdussairauksilta ja ylläpitää vastustuskykyä ja auttaa stressinhallinnassa. Se myös ylläpitää suolistomme mikrobitasapainoa, joka auttaa terveen ruoansulatuksen ylläpidossa. Unella on myös merkittävä rooli tunteiden käsittelyssä. Uni on myös välttämätöntä oppimiselle, muistille ja erilaisten motoristen taitojen oppimiselle. Se vahvistaa myös monia muitakin toimintoja, kuten valintojen tekoa ja loogista ajattelukykyä. (Pihl & Aronen 2012, 19; Walker & Eskelinen 2019, 15-16.)

Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen unentarve, joten on mahdotonta sanoa tarkkaa aikaa sille, kuinka monta tuntia jokaisen tulisi nukkua, jotta se olisi riittävästi. Unentarpeella tarkoitetaan aikaa unelle, jonka yksilö tarvitsee elpyäkseen ja palautuakseen päivän kiireiden jälkeen. Monet eri tekijät vaikuttavat unen pituuteen, esimerkiksi urheilijat ja fyysistä ja raskasta työtä tekevät kaipaavat yleensä tavallista enemmän unta, sekä erilaiset sairaudet ja mielialat vaikuttavat yksilön unen määrään. Myös ikä vaikuttaa unentarpeeseen ja se vaihtelee iän myötä. (Partinen & Huutoniemi 2018, 41–42.) Suositusten mukaan nuorten aikuisten ja aikuisten tulisi nukkua 7–9 tuntia yössä (Hirshkowitz ym. 2015).

Moni asia voi johtaa unettomuuteen. Yleisimpiä unettomuutta aiheuttavia tekijöitä ovat stressi, ahdistuneisuus ja aamuyön varhainen herääminen. Muun muassa vaikeus nukahtaa, liian aikainen aamuyön heräily ja vaikeus pysyä unessa luokitellaan unettomuuden oireiksi. Kun ihminen kokee unen määränsä liian vähäiseksi tai unen ladun huonoksi, hän kokee nukkuneensa huonosti. Nämä voivat myös esiintyä yhtä aikaa. Huonounisuuden kokemukset ovat kuitenkin yksilöllisiä. Unettomuus voidaan luokitella primaariksi tai sekundaariksi. Primaarista unettomuudesta puhutaan silloin, kun unettomuus johtuu esimerkiksi ahdistuneisuudesta tai jännittyneisyydestä, eli unettomuus on toiminnallista. Toiminnallisen unettomuuden voi laukaista esimerkiksi jokin elämässä tapahtuva iso muutos tai stressi, ja muuttuneen elämänvaiheen mennessä ohi unettomuus jatkuu ja näin ollen siitä on syntynyt pidempikestoinen ongelma. Sekundaarisella unettomuudella tarkoitetaan uni-ongelmia, jotka johtuvat fyysisestä tai psyykkisestä sairaudesta tai siihen liittyvistä lääkkeistä. (Partinen & Huutoniemi 2018, 97–104; Pihl & Aronen 2012, 24–26.)

Unella ja sen puutteella on merkittävä vaikutus erilaisten psyykkisten ja somaattisten sairauksien synnyssä, joten riittävä ja tarpeeksi palauttava uni on välttämätöntä elimistölle ja sen hyvinvoinnille. Lisääntynyt elimistön stressitila aiheuttaa unen katkonaisuutta ja näin ollen altistaa elimistön erilaisille sairauksille (kuva 6). Huonosti nukutun yön jälkeen elimistöstä voidaan huomata esimerkiksi kohonnutta verenpainetta ja muutoksia rasva-ainevaihdunnassa, jotka altistavat elimistön monille sairauksille. Näitä sairauksia ovat muun

muassa erilaiset sydän- ja verenkierostimien sairaudet, metaboliset sairaudet, kuten tyyppi 2 diabetes sekä erilaiset psyykkiset sairaudet kuten masennus. Univaje aiheuttaa myös tarkkaavaisuuden, keskittymiskyvyn, huomiokyvyn ja reaktiokyvyn huononemista. (Partonen 2021; Paunio & Porkka-Heiskanen 2008.) Eri tutkimusten mukaan pitkään jatkunut univaje johtaa lihomiseen. Lihominen muodostui, vaikka tutkimuksen aikana liikunnan harrastamisesta oli pidetty huolta. Painonnousu selittynee nälän tunteen kasvamisesta, jota univaje aiheuttaa. (Partonen 2014, 42–43.)



Kuva 6. Stressi vaikuttaa nukkumiseen ja unen laatuun (mukaillen Paunio & Porkka-Heiskanen 2008)

Korkeakouluopiskelijoille suunnatun tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijat ovat alttiita monille erilaisille unenlaadua heikentäville riskitekijöille. Muun muassa kofeiinin saanti, epäsäännölliset nukkumaanmenoajat ja erilaiset mielenterveysongelmat kuten esimerkiksi stressi ja ahdistuneisuus ovat riskitekijöitä ja heikentävät unen laatua. Päinvastoin taas fyysinen aktiivisuus ja hyvät sosiaaliset suhteet parantavat unen laatua korkeakouluopiskelijoiden joukossa. Ruokailutottumukset ja unitietoisuus olivat tutkimuksen mukaan unen laadun määrittäjiä. Esimerkiksi kevyt hiilihydraattipitoinen iltapala voi auttaa nukahtamisessa ja parempi tieto ravitsemusasioista olisi hyvä ottaa huomioon uniterveyden edistämiseksi opiskelijoiden keskuudessa. (Wang & Bíró 2021.) Unettomuus, painajaiset ja unen laatua heikentävät tekijät johtavat useisiin mielenterveysongelmiin sekä heikentyneeseen akateemiseen suorituskykyyn korkeakouluopiskelijoilla (Friedrich & Schlarb 2017).

### 3.2.1 Palautuminen

Palautumisella tarkoitetaan fysiologista prosessia, jonka aikana sekä fyysinen että psyykinen tila palautuvat tasapainotilaan ennen kuormitusta. Palautumisen prosessi käynnis-



tyy, kun kehon voimavarat ja toiminnot alkavat palautumaan työ- tai opiskelupäivän jälkeisestä kuormituksesta sitä edeltävälle tasolle, kun päivän aikaiset kuormitustekijät tai vaatimukset eivät ole enää läsnä. (Pennonen 2021, 35; Virtanen 2021, 37–38.) Palautumiseen ja voimavarojen täydentämiseen vaadittava aika on yksilöllistä, sillä yksilöiden toleranssi psyykkisen kuormituksen osalta on erilainen (Kataja 2003, 177).

Fysiologisen palautumisen tarkoituksena on palauttaa elimistön toiminnot stressitilasta lepotilaan ja palauttaa rasituksen aikana kuormittuneet voimavarat ennalleen. Elimistön autonomisella hermostolla, joka jakautuu parasympaattiseen ja sympaattiseen hermostoon on suuri merkitys palautumisessa. Ihmisen sympaattinen hermosto aktivoituu erilaisissa kriisitilanteissa, esimerkiksi emotionaalisen jännityksen aikana ja se kiihdyttää näissä tilanteissa stressihormonin tuotantoa. Kun taas parasympaattinen hermosto aktivoituu levossa, jolloin sillä on rauhoittava vaikutus ja sen avulla ihmisen voimavarat täyttyvät. Vaikka fyysisen palautumisen kannalta tärkeintä olisi saavuttaa riittävä unen aikainen palautuminen, tärkeää on varata palautumiselle aikaa myös hereillä ollessa, esimerkiksi varamalla riittävästi aikaa palautumiselle vapaa-ajalla. Riittävän palautumisen edellytyksenä on, että elimistö kykenee palautumaan riittävän ajan, eikä erilaiset stressireaktiot estä tai hidasta palautumista. Esimerkiksi energiavaran ja hormonitasojen riittävän ja kokonaisvaltaisen palautumisen kannalta olisi tärkeää, että palautuminen kestäisi riittävän kauan. (Kinnunen & Rusko 2009, 29–32; Pennonen 2021, 35; Virtanen 2021, 32–33.)

Psykologisen palautumisen näkökulmasta palautuminen nähdään tapahtuneen, kun ihminen kokee itsensä palautuneeksi ja kyvykkääksi jatkaakseen tehtäviään. Se siis perustuu ihmisen omaan kokemukseen ja tunteeseen palautumisesta, eli ihminen kokee itsensä rentoutuneeksi ja levänneeksi. Hän kokee itsensä myös valmiiksi kohdatakseen uusia haasteita ja vaatimuksia. (Pennonen 2021, 35; Virtanen 2021, 38.)

Palautumista voi tapahtua sekä työ- tai koulupäivän aikana että vapaa-ajalla. Esimerkiksi työpäivien aikaiset tauot edistävät palautumista. Pääasiassa palautumista opiskeluista ja töistä tapahtuu vapaa-ajalla. Yönien lisäksi monet vapaa-ajalla suoritettavat toiminnot edistävät palautumista. Näihin toimintoihin lukeutuu muun muassa liikunta, ulkoilu, sosiaalinen yhdessäolo, lepo ja musiikin kuuntelu. Monet tekijät myös haittaavat palautumista vapaa-ajalla. Näihin tekijöihin lukeutuu muun muassa kotityöt, vapaa-ajalla tehtävät työtehtävät ja erilaiset vaatimukset. (Kinnunen & Mauno 2009, 144–146; Virtanen 2021, 55–67.)

### 3.2.2 Rentoutuminen

Rentotumista pidetään keskeisenä osana palautumista ja se tapahtuu, kun ihminen tekee jotain, mikä ei vaadi mitään psyykkistä tai fyysistä haastetta tai ponnistelua (Virtanen 2021, 89). Rentoutumisen vaikutuksesta ihmisen kehon hormonit aktivoituvat ja niiden tuotanto lisääntyy. Ihmisen jaksamiseen ja mielialaan voi vaikuttaa hormonasapainon eli aineenvaihdunnan säätelyllä. Sympaattisella ja parasympaattisella hermostolla on suuri vaikutus rentoutumiseen ja sen kokemiseen. Rentoutuminen lisää mielialahormonin tuotantoa, sillä se aktivoi parasympaattista hermostoa, joka säätelee sen tuotantoa. Ihminen palautuu ja rentoutuu parasympaattisen hermoston toiminnan vaikutuksien avulla. (Kataja 2003, 17–20, 35.)

Rentoutuminen saa aikaan monia eri hyötyjä ja muutoksia kehossa. Se esimerkiksi alentaa verenpainetta, vähentää hengitystiheyttä ja sydämen lyöntitiheyttä, hidastaa aineenvaihduntaa ja auttaa keskittymiskyvyn parantamisessa. Rentoutuminen nopeuttaa myös palautumista, jolloin syvä lepo lisääntyy. Sen avulla myös itsetuntemus lisääntyy ja kuluttavat ja häiritsevät jännitystilat poistuvat. (Kataja 2003, 28; Virtanen 2021, 90.)

### 3.3 Ravitseminen

Ravitsemuksen perusteina voidaan pitää sen laatua, monipuolisuutta ja riittävyttä (Ilander 2014, 19). Terveellinen ruokavalio koostuu monipuolisesti erilaisista ruokavalinnoista. Se sisältää maukkaita, monipuolisia, värikkäitä ja vaihtelevia ruoka-aineita. Se koostuu kasvipärisestä ruoasta eli täysjyväviljatuotteista, vihanneksista, juureksista, hedelmistä, marjoista ja perunasta. Lisäksi se koostuu erilaisista maitovalmisteista, kalasta, vähärasvaisesta lihasta ja kananmunista. Myös kasviöljyt ja -margariinit kuuluvat terveelliseen ruokavalioon. Ruokavalion laadussa kokonaisuus ja päivittäiset valinnat ratkaisevat sen terveellisyyden, eli yksittäinen ruoka-aine tai elintarvike ei selvästi heikennä tai kohota sen laatua. Päivittäin ruokaa olisi hyvä syödä kulutuksen mukaan, jotta tasapaino energiansaannin ja kulutuksen välillä säilyisi sopivana. (Rautavirta, Schwab, Valsta, Laatikainen & Kurppa 2021, 19–20.)

Ravitsemussuosituksilla kuvataan ravitsemukseen liittyvää toimintaa, jonka avulla pyritään parantamaan ja edistämään väestön terveyttä. Monien vakuuttavien tutkimusnäyttöjen perusteella voidaan todeta, että terveyttä voidaan edistää ja sairauksia ennaltaehkäistä suositeltavan ruokavalion avulla. Terveellinen ruokavalio auttaa ennaltaehkäisemään esimerkiksi sepelvaltimo- ja verenpainetautia, tyypin 2 diabetesta, aivoverenkiertohäiriöitä ja osteoporoosia. Terveellinen ruokavalio auttaa ehkäisemään myös lihavuutta ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntyä ja kehittymistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8, 11.)

Ruokakolmio (kuva 7) ja erilaiset lautasmallit auttavat havainnollistamaan terveellisen ruokavalion koostamisessa. Ruokakolmio havainnollistaa eri määrää jokaista ruokaryhmää monipuolisessa ruokavaliassa. Kolmion huipulla olevia ruoka-aineita tulisi syödä vähemmän ja kolmion pohjalla olevia olisi hyvä syödä enemmän. Esimerkiksi kasvikset, marjat ja hedelmät muodostavat kolmion pohjan ja kolmion huipusta sattumien lisäksi löytyy lihavalmisteet ja kananmuna. Kolmion jokaista ruoka-ainetta ei ole tarkoitus syödä joka päivä, ja joitakin tuotteita ei ole välttämätöntä syödä ollenkaan, esimerkiksi liha- ja maitotuotteita. Lautasmallin avulla pystyy hahmottamaan yksittäisen aterian avulla terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta. Lautasesta puolet olisi hyvä koostaa erilaisista kasviksista, noin neljännes lautasesta olisi hyvä täyttää perunalla, täysjyväpastalla tai muulla täysviljalisäkkeellä ja noin neljännes lautasesta olisi hyvä täyttää palkokasveilla, pähkinöillä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla tai kala-, liha- tai munaruoalla. Ateriaan kuuluu vielä lasi esimerkiksi rasvatonta maitoa tai vettä ja pala täysviljaleipää sekä marjoja ja hedelmiä jälkiruoaksi. (Kuluttajaliitto s.a.; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19, 20).



Kuva 7. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19)

Säännöllisin väliajoin syöminen päivän aikana auttaa pitämään veren glukoosipitoisuuden tasaisena, suojaa hampaita reikiintymiseltä ja auttaa nälän tunteen hallinnassa. Ateriarytmi on jokaisella yksilöllinen. Se auttaa syömään kohtuullisesti ja sen avulla on mahdollista vähentää muun muassa napostelua. Päivän aikana olisi hyvä syödä esimerkiksi aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala ja näitä aterioita olisi hyvä täydentää vielä 1–2 välipalalla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

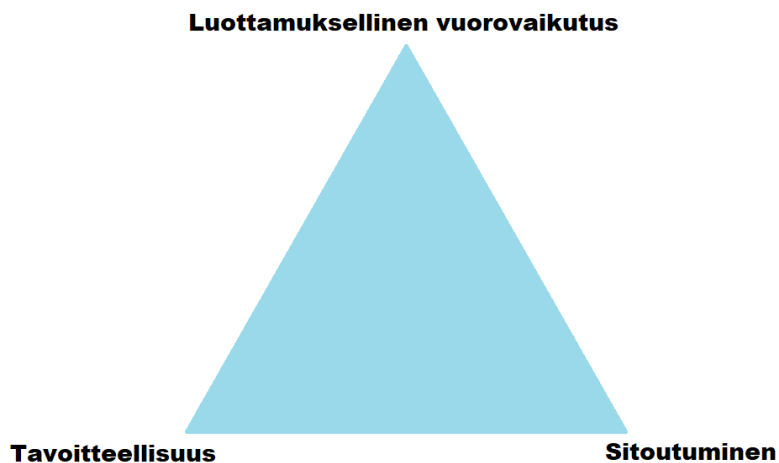
Syömisen säätelyn tavoitteena on taata riittävä energiatasapainon säilyttäminen ravintoaineiden ja energian saannin avulla. Syömisen säätelyssä eri tekijät osallistuvat siihen, kuinka paljon, mitä ja milloin syömmme tai emme syö. (Karhunen 2021, 88.) Syömiseen liittyvät valinnat ja syömisen säätely ovat kokonaisuus, joka on monimutkainen mielen ja kehon yhteistyön tulos. Syömisen säätelystä suurin osa tapahtuu tietoisesti eri havaintojen ja päätöksenteon ulkopuolella. Tunteet ohjaavat syömistä ja ovatkin yksi vaikuttavimmista tekijöistä syömisen säätelyssä. Syömisen säätelyn ongelmiin voi johtaa esimerkiksi pitkäkestoinen stressi, huono kehotietoisuus ja masentuneisuus. (Wilenius 2021.)

Korkeakouluopintojen aloittaminen voi tuoda monia muutoksia opiskelijan ruokavalintoihin. Esimerkiksi lapsuudenkodista pois muuttaminen tuo opiskelijalle itsenäistymisen myötä vastuun omista ruokavalinnoista ja ruokailutottumuksista. Opiskelija on itse vastuussa myös omasta ateriarytmistään ja saa tehdä omat ruokavalintansa, joihin yleensä vaikuttavat monet asiat, kuten arvot, asenteet, ruoan hinta ja koettu ruoan terveellisyys. Korkeakouluopiskelu tuo myös omat haasteensa ruokailun suunnittelulle ja säännölliselle syömiselle. Opiskelupäivät voivat olla erilaisia ja opintoja saatetaan tehdä arkipäivien lisäksi myös viikonloppuisin ja muiden töiden ohella. Opiskelijoiden arkirytmien sekä terveellisen ja monipuolisen ruokavalion koostamisessa opiskelija-aterioilla on suuri merkitys. Ruokailu opiskelijaravintoloissa tuo rytmiä opiskelupäiviin, luo sosiaalisia tilanteita, auttaa arjessa jaksamisessa ja ylläpitää opiskelukykyä. Säännölliset ruokailuhetket ovat tärkeä osa päivän etenemistä ja monipuolinen ravinto auttaa saavuttamaan riittävän palautumisen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2021, 14–15.)

## 4 Vertaismentorointi

Mentoroinnilla tarkoitetaan mentoroitavan eli aktorin ja mentorin välistä yhteistyösuhdetta ja sen keskiössä on vuorovaikutus mentoroitavan ja mentorin välillä. Keskustelut mentorin ja mentoroitavan välillä perustuvat luottamuksellisuuteen, avoimuuteen ja sitoutumiseen. Kehittymislähtöisyys on vahvasti läsnä mentorointiprosessissa. Vaikka tähtäimessä on mentoroitavan kehittyminen, myös mentori oppii uutta yhteistyön aikana. Erilaiset oivallukset ja kehitysaskeleet tukevat mentorointia ja sen kokonaisvaltaista prosessia niin sen aikana kuin sen päätyttyäkin. (Hyväri, Paakki & Sipilä 2020, 48; Kanninen ym. 2017, 5.)

Mentoroinnin keskeiset tekijät eli luottamuksellinen vuorovaikutus, tavoitteellisuus ja sitoutuminen luovat edellytykset onnistuneeseen mentorointiin ja sen toteuttamiseen (kuva 8). Kolmion kaikki osa-alueet on hyvä huomioida, jotta mentorointisuhteesta muodostuu onnistunut prosessi molempien osapuolten puolesta. Mentorointisuhte perustuu hyvään luottamuksellisuuteen. Luottamuksen syntyminen edellyttää molempien luotettavan käyttäytymisen lisäksi molempien tunnetta siitä, että toinen toimii avoimesti, rehellisesti ja ilmaisee hyväntahtoisuutta. Tavoitteiden avulla pitkäkestoista mentorointisuhdetta pystytään jäsentämään. Mentorointi alkaa mentoroitavan tarpeista ja koostuu hänen tavoitteidensa mukaan. Sekä mentorin että mentoroitavan on tärkeää sitoutua koko mentorointiprosessiin. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että molemmat sitoutuvat yhteisiin tapaamisiin ja työskentelytapoihin. Vertaismentoroinnissa mentori on vertainen aktorin eli mentoroitavansa kanssa ja heidän välisensä yhteistyösuhde perustuu keskusteluun ja yhteistyöhön, jossa roolit on häivytetty ja molemmat ovat tasavertaisia osallistujia (Kanninen ym. 2017, 6–9.)



Kuva 8. Mentoroinnin keskeiset tekijät (mukailten Kanninen, Nylund & Kupias 2017, 6)

#### 4.1 Vertaismentorointitoiminta korkeakoulu yhteisössä

Mahdollisten mentoreiden saatavuus on hyvä korkeakoulu yhteisöissä, sillä moni opiskelija on kiinnostunut toimimaan vertaismentorina auttaakseen muita opiskelijoita. Resurssit opiskelijoilla on suuremmat verrattuna opettajien tai muun henkilökunnan resursseihin esimerkiksi opetustyön ohella. Vertaismentorointitoiminnassa ei ole eroa sillä, toimiiko mentorina esimerkiksi opettaja tai opiskelija, sillä molemmat omaksuvat saman halun auttaa opiskelijoita ja opastaa heitä esimerkiksi koulumenestyksessä. Vertaismentoritoiminnassa sekä mentori että mentoroitava omaksuvat samankaltaisen näkökulman asioihin, sillä heillä molemmillaan on samankaltainen samaistumispinta esimerkiksi opiskelutilanteista ja niissä ilmenevistä haasteista. Näin ollen heidän on helpompi ymmärtää toisiaan. (Collier 2017, 12.)

Vertaismentorointisuhde kasvattaa ja edistää sekä sitoumusta että yhteistyötä ja tarjoaa tukea ja apua erilaisin tavoin. Vertaismentorointitoiminta edistää opiskelijoiden yhteisöllisyyden tunnetta, sinnikkyyttä ja opiskelumenestystä. Vertaismentorointi edistää mentoroitavan psykososiaalista hyvinvointia muun muassa tarjoamalla tukea ja auttaa myös uran edistäjänä esimerkiksi tiedon jakamisen kautta. Mentoroidusta tulee tehokkaampi, tuottavampi ja kokemus vertaismentoritoiminnasta voi tuntua voimaannuttavalta. Vertaismentoroidavat kokevat usein minäpystyvyyden tunnetta, kun pääsevät tarjoamaan tukea ja toimimaan niin sanottuna roolimallina mentoroitavalle. (Mullen & Klimaitis 2019, 28.)

Vertaismentorointitoiminnassa keskeisessä merkityksessä on mentorin ja mentoroitavan välinen yhdenvertaisuus ja vertaistuki (Heikkinen, Tynjälä & Jokinen 2012, 59). Vertaistuellalla tarkoitetaan sellaisten ihmisten kohtaamista, jotka ovat samankaltaisessa elämäntilanteessa ja jotka pystyvät jakamaan omiin kokemuksiinsa perustuvaa tukea toisilleen. Se on toisen kunnioittamista, tasa-arvoisuutta riippumatta toisen sosiaalisesta asemasta, keskinäistä luottamusta ja toimivaa vuorovaikutusta. Toisilleen vertaisia ovat sellaiset, jotka ovat kokeneet samoja asioita ja näin ollen ymmärtävät toisiaan. (Mikkonen & Saarinen 2019.) Vertaismentorointitoiminta edistää opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, sillä sen avulla on mahdollista luoda erilaisia sosiaalisia suhteita ja verkostoitua toisiin opiskelijoihin (Hyväri ym. 2020, 48).

#### 4.2 Konstruktivistinen oppimiskäsitys

Mentorointitoiminta perustuu hyvin paljon konstruktiviseen oppimiskäsitykseen, sillä käytänteet, joita siinä hyödynnetään pohjautuvat nimenomaan uuden tiedon oppimiseen ja omaksumiseen omien aikaisempien kokemusten ja odotuksien mukaan. Konstruktivistisen näkökulman mukaan mentorointia pidetään ajatuksenvaihtona, joka on mentorin ja

mentoroitavan välillä tapahtuvaa molemminpuolista ajatustenvaihtoa ja yhteistä tiedon rakentamista. Mentorointitoiminnan aikana molemmat osapuolet oppivat. (Heikkinen ym. 2012, 64, 67.)

Konstruktivinen oppiminen perustuu prosessiin, jossa oppija omaksuu uutta tietoa aikaisempien tietojensa, odotustensa ja omien tavoitteidensa mukaisesti. Uutta tietoa ei omaksuta passiivisesti, vaan opiskelija liittyy uuden tiedon aikaisemmin omaksuttuun näkemykseen tai tietoon ja rakentaa ymmärrystä ja merkitystä omakohtaisesti. Oppimisessa arvostetaan ja pidetään tärkeänä tiedon perinpohjaista ja syvällistä ymmärtämistä, eikä vain uuden tiedon ulkoa oppimista. Oppimiskäsityksen mukaan vain ymmärrettyä tietoa pidetään merkityksellisenä ja oppimisen katsotaan tapahtuneen, kun opittua asiaa osataan hyödyntää käytännössä, jolloin sille pystytään luomaan käyttöarvoa. (Toivola, Peura & Humaloja 2017, 31; Tynjälä 2002, 37–38, 62.)

Oppimiskäsityksessä on kyse opettajan muuntautumisesta oman tiedon asiantuntijaksi ja oppimisen ohjaajaksi ja tärkeänä asiana pidetään opettajan ymmärrystä opiskelijan ajattelusta. Käsityksen mukaan opiskelija ei ole ainoastaan tiedon omaksuja vaan myös tiedon tuottaja. Kun opiskelija käyttää, muokkaa ja liittyy uutta tietoa aikaisemmin opittuun tietoon, oppimisesta muodostuu mielekästä ja merkityksellistä. Mielekkään opiskelun myötä on mahdollista luoda myös motivaatio opiskelulle. (Toivola ym. 2017, 30–32.)

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan opiskelijoiden erilaiset aikaisemmin omaksutut kokemukset ja tulkinnat tulee ottaa huomioon. Tämä näkyy erilaisten opiskelumenetelmien hyödyntämisenä, sillä oppimiskäsityksen mukaan kaikki eivät opi samoja sisältöjä samanlaisten menetelmien mukaan. Erilaisten menetelmien avulla jokaisen opiskelijan on mahdollista hyödyntää omia tulkintojaan. (Tynjälä 2002, 62–63.)

Konstruktivismi voidaan jakaa vielä yksilökonstruktivismiin ja sosiaaliseen konstruktivismiin. Sosiokonstruktivistisessa oppimisessa olennaista on sosiaalinen vuorovaikutus ja sen merkitys oppimiselle ja näkemyksen mukaan uuden tiedon merkityksellisyys tulee esille käytännössä. Opiskelijan sisäistä ja vuorovaikutuksellista asioiden tarkastelua ja reflektointia pidetään tärkeänä. Tärkeinä asioina oppimiselle pidetään opiskelijan itseohjautuvuutta ja aktiivista ajattelua. (Toivola ym. 2017, 31; Tynjälä 2002, 38–39.)

## 5 Työn tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda hyvinvoinnin osatekijöistä, jotka tässä työssä rajattiin liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen, selkeä yhden opintopisteen kokonaisuus. Kokonaisuuden tavoitteena oli tutustuttaa vertaismentoreiksi kouluttautuvat korkeakouluopiskelijat itse hyvinvoinnin osatekijöihin, jotta he pystyvät tunnistamaan ne omassa hyvinvoinnissaan ja näin ollen soveltamaan niitä myös muiden hyvinvoinnin tukemisessa. Tavoitteena oli myös antaa vertaismentoreiksi kouluttautuville opiskelijoille hyvinvoinnin osatekijöihin liittyviä työkaluja, joita he voivat hyödyntää vertaismentoreina toimiessaan.

Vertaismentorointitoiminnan tavoitteena on korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen erilaisin tavoin. Hyvinvoinnin osatekijät ovat kaikki sellaisia, joiden avulla pystytään vaikuttamaan niihin tekijöihin, joiden takia korkeakouluopiskelijat voivat huonosti. Vertaismentoroinnin avulla pystytään myös luomaan yhteisöllisyyttä opiskelijoiden välille ja parhaimmassa tapauksessa luomaan uusia ystävyysuhteita. Vertaismentorointi siis tarttuu myös siihen ongelmaan, että opiskelijat kokevat yhteisöllisyyden puutetta. Työn lopputuotoksen tavoitteena oli luoda toimeksiantajalle opintokokonaisuus hyvinvoinnin osatekijöistä, jotka he voivat sisällyttää opintojaksolle, jonka tarkoituksena on kouluttaa vertaismentoreita tulevaisuudessa jatkuvasti.



## 6 Työn vaiheet ja menetelmät

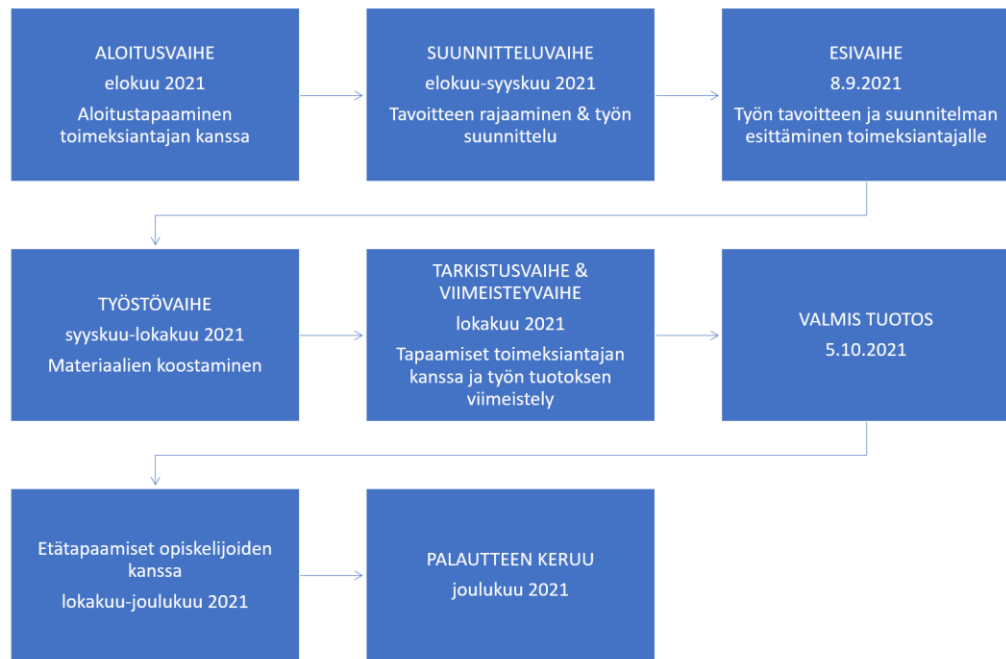
Työ on jatkoa keväällä 2021 valmistuneelle vertaismentoroinnin toimintamallille (liite 1). Vertaismentoroinnin toimintamalli sisältää viisi eri vaihetta, jotka kuvaavat toimintamallin prosessia. Prosessiin kuuluu vertaismentoreiden koulutus, mentorointityyli, tapaamisten sopiminen, tapaamisten sisältö ja yhteenveto ja jatkosuunnitelmat. Toimintamalli avaa myös vertaismentorointikäsitteen ja ideoita sen toteuttamiseen. (Mäkinen & Paussu 2021, 24.)

Toimeksiantajana tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toimi Tikissä työelämään-hanke. Hankkeen tarkoituksena on edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja lisätä arkiaktiivisuutta LUT-korkeakouluissa ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön produkti, hyvinvoinnin osatekijät-kokonaisuus sisällytettiin toimeksiantajan järjestämään pilotointikurssiin nimeltä: Vertaismentorina opiskelijan hyvinvointia tukemassa. Toimeksiantaja osallistui työn suunnitteluun ja tekemiseen avustamalla ja ohjaamalla opinnäytetyön sisältöä koskevissa päätöksissä. Toimeksiantaja on vastuussa opintojakson kokonaisuudesta, johon opinnäytetyön produkti hyvinvoinnin osatekijät liitettiin.

Kohderyhmänä tässä opinnäytetyön produktissa toimi korkeakouluopiskelijat LUT-korkeakouluista Lahden ja Lappeenrannan toimipisteiltä ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulusta. Pilottikurssille ilmoittautui yhteensä 24 opiskelijaa, joista 20 aloitti kurssin. 17 opiskelijaa suoritti kurssin loppuun asti. Kurssille osallistuvien opiskelijoiden aloja olivat muun muassa sosionomi, fysioterapeutti, restonomi ja palvelumuotoilu. Opiskelijat tulivat hieman eri lähtökohdista, sillä osa oli esimerkiksi vaihtanut alaa ja he olivat myös hieman eri ikäisiä. Suurin osa kurssille osallistujista oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita, mutta mukaan mahtui myös toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoita.

Opinnäytetyön produktin työstämisessä hyödynnettiin konstruktivistista mallia. Mallin eri vaiheisiin kuuluu aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. Konstruktivistisessa mallissa yhteisöllinen ja osallistava näkökulmaa ja työmenetelmää on korostettu. Aloitusvaihe pitää sisällään työn kehittämistarpeen ja -tehtävän ja sen aikana työn toimijat sitoutuvat työskentelyyn ja yhteistyöhön. Suunnitteluvaiheessa projektista tehdään kirjallinen projektisuunnitelma, josta ilmenee esimerkiksi alustavat tavoitteet, toimijat ja tiedonhankintamenetelmät. Esivaiheen aikana opinnäytetyön tekijä esittelee työn suunnitelman toimeksiantajalle ja siirtyy kehittämissympäristöön eli aloittaa varsinaisen työskentelyn. Työstövaihe pitää sisällään käytännön toteutuksen eli toimeenpanon. Tässä vaiheessa oleellisia tekijöitä onnistuneeseen kehittämishankkeeseen ovat esimerkiksi vertaistuki ja palaute. Tarkistusvaiheen aikana toimijat

arvioivat yhdessä tuotosta, joka on saatu aikaiseksi ja antavat siitä palautetta. Viimeistelyvaiheen aikana työn tuotos viimeistellään ja hiotaan sen lopulliseen muotoon. Valmis tuotos on yleensä jokin konkreettinen tuote, jonka tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa sekä tilaajalle että tekijälle itselleen. (Salonen 2013, 16–19.) Kuvasta 9 näkyy havainnollistettu aikajana opinnäytetyön etenemisestä ja sen eri vaiheista.



Kuva 9. Opinnäytetyöprosessin vaiheet

## 6.1 Aloitusvaihe

Produktin työstäminen alkoi elokuussa 2021 toimeksiantajan kanssa käydyllä aloituspala-verilla. Toimeksiantaja avasi Tikissä Työelämään-hanketta, ja siihen liittyvää suunnitteilla olevaa pilotointiopintojaksoa, johon opinnäytetyön produkti olisi tarkoitus liittää. Hankkeen tarkoituksena oli luoda opintojakso, jonka tarkoituksena oli kouluttaa korkeakouluopiskeli-joista vertaismentoreita. Opintokokonaisuuden aikana opiskelijat pääsisivät syventymään vertaismentorointiin, vuorovaikutukseen, psykologisiin taitoihin ja hyvinvoinnin osatekijöihin. Kokonaisuudessaan opintojakso olisi 5 opintopisteen kokonaisuus ja opinnäytetyöhön kuuluva hyvinvoinnin osatekijät-kokonaisuus koostuisi yhdestä opintopisteestä. Opintokokonaisuuden oppimisalustana toimi Moodle. Opintojaksoon kuuluisi myös opiskelijoille suunnatut etätapaamiset, joissa käsiteltäisiin opintojaksolla siihen mennessä opiskeltuja teemoja ja aiheita.

## 6.2 Suunnitteluvaihe

Produktin suunnittelu alkoi heti toimeksiantajan kanssa käydyn tapaamisen jälkeen. Aluksi oli tärkeää rajata työlle tavoite. Vastaus siihen, mitä haluttiin edistää ja mitä saada aikaiseksi. Keskeisenä tavoitteena oli luoda selkeitä hyvinvoinnin osatekijöihin liittyviä käytännön työkaluja, joita opiskelijat voivat hyödyntää vertaismentoreina toimiessaan. Tärkeää oli myös tutustuttaa opiskelijat itse tunnistamaan liikuntaan, uneen ja ravitsemukseen liittyviä asioita ja teemoja omasta elämästään. Tavoitteen muotoutumisen jälkeen teemoja ja aiheita rajattiin miettimällä, miksi mikäkin teema ja aihe olisi hyvä ottaa huomioon ja mukaan materiaaleihin. Suunnitteluvaiheessa hyödynnettiin taulukkoa, johon oli ot-sikoitu jokainen hyvinvoinnin osatekijä, niihin liittyvät aiheet, valitut materiaalit, tehtävät ja perustelut valinnoille (liite 2). Havainnollistava suunnittelutaulukko auttoi valittujen materiaalien ja tehtävien valitsemisessa ja sitä oli helppo hyödyntää opintojakson rakentamisessa.

## 6.3 Esivaihe

Suunnitteluvaiheen ja työstövaiheen välissä esivaiheena toimi palaveri toimeksiantajan kanssa. Tapaamisen tarkoituksena oli esitellä toimeksiantajalle työn suunnitelmaa, tavoitetta ja näyttää hahmoteltua opintokokonaisuutta ja siihen kuuluvia teemoja ja perusteluja sille, miksi mikäkin teema oli valittu. Tapaaminen pidettiin Zoomissa 8.9.2021. Tapaamisen aikana tavoitetta tarkennettiin ja selvennettiin ja suunnitelma hyväksyttiin, joten tapaamisen jälkeen pystyttiin aloittamaan kunnolla työstövaihe.

## 6.4 Työstövaihe

Tiedonhankinnallisina menetelminä produktin työstövaiheessa toimi perehtyminen aiheisiin liittyviin kirjallisuuksiin ja teoriataustaan, työn tekijän omat aikaisemmat opinnot aiheista ja keskustelut muiden alan ammattilaisten kanssa, esimerkiksi opiskelukavereiden kanssa käydyt keskustelut siitä, mitkä heidän mielestään olisivat tärkeitä aiheita ja teemoja opintokokonaisuudessa. Suunnitteluvaiheessa luotua taulukkoa jatkettiin, jossa ideoita ja aiheita taulukoitiin niin, että niistä näkee selkeästi, mitä kaikkea opintojaksolle haluttiin tuoda esille.

Opintokokonaisuuden muodostumisen taustalla toimi konstruktivistinen oppimiskäsitys. Oppimiskäsityksen mukaan opiskelija omaksuu uutta tietoa omien näkemystensä ja ymmärrystensä mukaisesti ja liittää uuden tiedon aikaisemmin omaksuttuun näkemykseen tai tietoon. Oppimiskäsityksen mukaan tärkeänä pidetään myös asioiden syvempää ymmärrystä ja sen soveltamista. Sen mukaan vain sellaista tietoa pidetään merkityksellisenä, jota osataan hyödyntää käytännössä. Myös opiskelijan aktiivista ajattelua ja reflektointia

pidetään tärkeänä. (Toivola ym. 2017, 31; Tynjälä 2002, 37–38, 62.) Työn produktin työstämisessä tämä näkyi siinä, että kaikista hyvinvoinnin osatekijöistä, eli liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta jokaisella on jo varmasti joitakin opittuja tietoja tai omaksuttuja näkemyksiä lapsuudesta saakka. Tarkoituksena ei siis ollut opettaa mitään niin sanotusti alusta, vaan tarkoituksena oli antaa uusia näkökulmia tai herätellä aikaisempia opittuja tapoja tai tietoja. Uusiakin asioita saattoi kertyä. Opintokokonaisuudessa tehtäviksi valittiin sellaisia tehtäviä, joissa opiskelijat pääsivät itse aktiivisesti tunnistamaan ja refleктоimaan, miten eri hyvinvoinnin osatekijät näyttäytyvät heidän omassa elämässään. Tehtävissä oli siis tärkeää osata tunnistaa, miten eri asiat näyttäytyvät omassa elämässä.

Koska konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan aikaisemmat kokemukset ja erilaiset tulkinnat tulee ottaa huomioon opetuksessa, on sen mukaan hyvä hyödyntää erilaisia opiskelumenetelmiä, sillä kaikki eivät oppimiskäsityksen mukaan omaksu tietoa samanaisten menetelmien mukaan (Tynjälä 2002, 62–63). Opintokokonaisuuden tekemisessä haluttiin siis ottaa huomioon myös erilaiset oppimistavat. Materiaaleiksi muotoutui erilaisia luettavia, kuunneltavia ja katsottavia materiaaleja. Esimerkiksi kuunneltavat materiaalit mahdollistavat sen, että materiaaleihin pystyi tutustumaan hyödyntämällä esimerkiksi koulu- tai työmatkat. Kaikki materiaalit olivat myös sellaisia, jotka olivat helposti saatavilla kaikille. Materiaaleina hyödynnettiin siis netistä löytyviä materiaaleja.

Sosiokonstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan olennaista on sosiaalinen vuorovaikutus ja sen merkitys oppimiselle. Myös vuorovaikutuksellista asioiden tarkastelua pidetään tärkeänä. (Toivola ym. 2017, 31; Tynjälä 2002, 38–39.) Mentorointitoimintaa pidetään usein konstruktivistisen näkökulman mukaan molemminpuolisena ajatuksenvaihtona mentorin ja mentoroitavan välillä (Heikkinen ym. 2012, 67). Työssä haluttiin huomioida se, että vertaismentoreiksi opiskelevat opiskelijat voisivat hyödyntää samantlaisia tehtäviä, kuin mitä opintokokonaisuudessa oli myös tulevaisuudessa vertaismentoreina toimiessaan. Vertaismentorointitoiminta perustuikin pitkälti hyvään vuorovaikutukseen mentorin ja mentoroitavan välillä.

## **6.5 Tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe**

Produktin muotoutumista seurattiin noin parin viikon välein opinnäytetyön tekijän ja toimeksiantajan kanssa käydyissä tapaamisissa. Produktin työstämisen tuotosta käytiin läpi ja toimeksiantajat antoivat palautetta ja kehittämisideoita jatkoa ajatellen. Tapaamiset toimeksiantajien kanssa tapahtuivat 24.9. ja 30.9. Toimeksiantaja osallistui myös tarjoamalla apua esimerkiksi työn lopputentin rakentamisessa, joten yhteistyötä opinnäytetyön tekijän ja toimeksiantajan välillä tapahtui myös. Palautteen avulla työ saatiin hiottua lopulliseen ja haluttuun muotoon.

## 6.6 Valmis tuotos

Lopullinen tuotos oli valmiina 5.10., jolloin myös ensimmäinen etätapaamiskerta pidettiin opiskelijoiden kanssa. Opiskelijoille suunnatut Zoom-tapaamiset pidettiin 5.10., 19.10., 16.11. ja 30.11. Tapaamiset kestivät noin kaksi tuntia, ja niissä käytyt aiheet koskivat aina tiettyä teemaa, jotka opiskelijat olivat itsenäisesti suorittaneet opintojakson edetessä. Opinnäytetyön valmis tuotos esitellään tarkemmin luvussa seitsemän.

## 6.7 Palautteen keruu ja osallistuva havainnointi

Kyselylomakkeen avulla kerrytetään informaatiota määrämuotoisella kysymyspatteristolla. Tiedot voidaan kerätä joko paperisella tai sähköisellä lomakkeella. Sen tarkoituksena on kysymysten muodossa saada tietoa halutuista aiheista. Se luodaan usein niin, että vastaajan on helppo vastata siihen hyödyntämällä ainakin osittain kysymyksissä valmiita vaihtoehtoja. Lomakkeen avulla kyselyn tulokset saadaan tallennettua, jolloin niitä on helppo käsitellä. (Holopainen & Pulkkinen 2015, 42.) Kyselylomakkeissa hyödynnetään usein asenneasteikkoa, jonka avulla saadaan kehitettyä palveluita asiakaslähtöisesti. Asenneasteikkona toimii esimerkiksi Likertin asteikko, jossa kerrytetään kokemukseen perustuvaa tietoa mielipideväittämien avulla. Siinä asteikko on usein 4- tai 5-portainen, jossa vastausvaihtoehtoina toisena ääripäänä toimii yleensä täysin eri mieltä ja toisena ääripäänä täysin samaa mieltä. (Heikkilä 2014.)

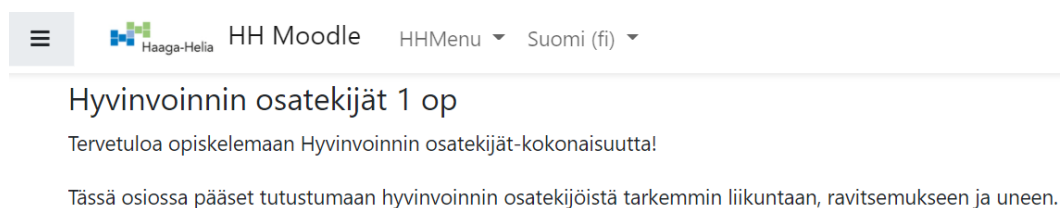
Hyvinvoinnin osatekijöiden kokonaisuudesta tietoa kokonaisuuden onnistumisesta ja kehittamisestä kysyttiin Google Forms kyselylomakkeen avulla (liite 3). Kyselylomake oli suunnattu niille opiskelijoille, jotka suorittivat pilotointikurssin loppuun asti, ja se lähetettiin opiskelijoille heidän suoritettuaan hyvinvoinnin osatekijät-kokonaisuus. Kysely piti sisällään mielipideväittämiä, joiden vastausvaihtoehdot vastasivat 5-portaista Likertin asteikkoa, jossa vastausvaihtoehtoina toisena ääripäänä oli täysin samaa mieltä ja toisena ääripäänä täysin eri mieltä. Kyselyssä oli myös avoimia kysymyksiä. Palautetta koko opinto-kokonaisuudesta kysyttiin myös Webropol-kyselyn avulla toimeksiantajan puolesta. Kyselylomakkeista ilmi käyneitä tuloksia tarkastellaan tarkemmin luvussa seitsemän.

Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan tutkijan tai työn tekijän osallistumista kohteen toimintaan ja sen havainnointia (Vilkkä 2006, luku 2.2.2). Opinnäytetyön prosessissa osallistuva havainnointi näkyi siten, että opinnäytetyön tekijä osallistui opiskelijoille suunnatuille etätapaamisille. Havaintoja siis syntyi tapaamisten aikana, kun työn tekijä pystyi esimerkiksi tarkkailemaan osallistuvien opiskelijoiden toimintaa ja vuorovaikutusta keskenään. Viimeisessä tapaamisessa palautetta kysyttiin myös kasvotusten, jolloin opinnäyte-

työn tekijä pystyi havainnoimaan ja poimimaan esimerkiksi hyvinvoinnin osatekijöihin liittyvät kehittämisideat, jotka tulivat opiskelijoilta. Havaintoja tarkastellaan tarkemmin luvussa 7.2.

## 7 Hyvinvoinnin osatekijät-opintokokonaisuus

Työn tuloksena saatiin aikaiseksi yhden opintopisteen kokonaisuus hyvinvoinnin osatekijöistä, jonka avulla opiskelija pääsee perehtymään liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen. Opintokokonaisuus sisältyy opintojaksoon, jonka aikana opiskelijoista koulutettiin vertaismentoreita ja kurssin oppimisalustana toimii Moodle (kuva 10). Kurssin suorittamiseen kuuluu pohdintatehtävä ennen muihin materiaaleihin perehtymistä, perustiedot kootusti liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta, lisäverkkomateriaaleja ja lyhyet tehtävät jokaisesta aiheesta. Kokonaisuuden saa suoritetuksi tekemällä kokoavan tentin kurssilla käydyistä aiheista.



Hyvinvoinnin osatekijät 1 op

Tervetuloa opiskelemaan Hyvinvoinnin osatekijät-kokonaisuutta!

Tässä osiossa pääset tutustumaan hyvinvoinnin osatekijöistä tarkemmin liikuntaan, ravitsemukseen ja uneen.



Kuva 10. Hyvinvoinnin osatekijät-opintokokonaisuuden etusivu Moodlessa

Hyvinvoinnin osatekijät-kokonaisuus alkaa aiheeseen liittyvällä pohdintatehtävällä, jossa opiskelijat pääsevät miettimään, miten hyvinvoinnin osatekijät näyttäytyvät heidän elämässään (liite 4). Pohdintatehtävä tehdään itsenäisesti ja omat vastaukset kirjoitetaan ylös. Pohdintakysymyksinä ovat esimerkiksi; ”Tunnistatko, millainen liikunta tuottaa sinulle itsellesi iloa ja mielihyvää?”, ”Tukeeko syömisesi jaksamistasi ja hyvää oloa?”, ”Mitkä asiat – pienet ja suuret – tuottavat iloa arkipäiviisi? Eli mitkä asiat ovat sinulle oman arkesi hyvinvoinnin kulmakivet?”. Pohdintatehtävän tarkoituksena on saada opiskelijat heräteltyä aiheeseen, ja he pääsevät myös aktiivisesti tunnistamaan kurssilla käytäviä teemoja omasta elämästään ennen niihin perehtymistä.

Pohdintatehtävän suoritettuaan opiskelijat pääsevät tutustumaan materiaaleihin ja pieniin tehtäviin annetussa järjestyksessä. Ensimmäisenä opiskelijat tutustuvat perustietoihin liikunnasta PowerPoint-esityksen muodossa (liite 5). Siihen on koottu lähteisiin perustuvaa tietoa fyysisestä aktiivisuudesta, liikuntasuosituksista, liikunnan hyödyistä, miksi ja minkälaista liikuntaa olisi hyvä harrastaa, liikunnan ja mielen hyvinvoinnin yhteydestä ja yleisiä sekä konkreettisia vinkkejä itselle sopivan liikuntamuodon valitsemisessa ja liikunnan lisäämisestä. Esitykseen koottujen perustietojen lisäksi opiskelijat pääsevät tutustumaan kuunneltaviin, katsottaviin ja luettaviin materiaaleihin. Aiheina muun muassa motivaatio, liikunta ja mielenterveys ja vinkkejä siihen, miten lähteä liikkeelle. Liikuntaan liittyvä tehtävä on UKK-instituutin sivuilta löytyvä testi, jonka avulla pystyy näkemään vastaako oma päivittäinen liikkuminen liikkumisen suositusta.

Liikunnan jälkeen opiskelijat tutustuvat uneen. Uneen on tässä yhteydessä liitetty myös palautuminen ja rentoutuminen. Perustietoina unesta kuuluvassa PowerPoint esityksessä aiheisiin kuuluvat unen eri vaiheet ja niiden ominaisuudet, unen tarve, unettomuus ja uni-ongelmat, hyvän unen suositukset, palautumisen merkitys ja oman jaksamisen kuunteleminen (liite 6). Perustietojen lisäksi materiaaleista löytyy kuunneltavia, katsottavia ja luettavia materiaaleja muun muassa palautumisesta, keinoja parempaan uneen ja tärkeää tietoa aivojen hyvinvoinnista. Uneen liittyvänä tehtävänä opiskelijat vastasivat Padlet-alueella kysymyksiin: ”Mitkä tekijät sinulla vaikeuttavat nukahtamista?”, ”Millä tavoin itse palautut kiireisestä päivästä hereillä ollessasi?”, ”Tunnistatko itsestäsi, oletko enemmän aamuvai iltaihminen? Jos kyllä, miten tämä vaikuttaa jaksamiseesi?” ja ”Keksi erilaisia rentoutumisvinkkejä tai mistä niitä voisi löytää?”. Padletin avulla opiskelijat pääsevät näkemään muiden vastauksia ja samalla poimimaan myös itselleen hyödyllisiä vinkkejä esimerkiksi rentoutumiseen.

Viimeisenä tutustutaan vielä ravitsemukseen. Ravitsemuksen perustietoihin kuuluu lähteisiin perustuvaa tietoa monipuolisesta ja terveellisestä ruokavaliosta, ruokakolmiosta, lautasmallista, ateriarytmistä, riittävästä syömisestä ja tunteiden, stressin ja kehotietoisuuden vaikutuksesta syömisestä säätelyyn (liite 7). Perustietojen lisäksi materiaaleina löytyy ravitsemusneuvottelukunnan laatima video hyvästä ruokavaliosta ja luettavia materiaaleja syömiseen vaikuttavista valinnoista ja syömisestä säätelystä. Lopuksi omia ruokavalintoja pohditaan neljän kysymyksen pohjalta, ja vastaukset kirjoitetaan ylös. Kysymyksiä toimii esimerkiksi ”Koetko usein, että ateriavälisi venyvät liian pitkiksi? Jos kyllä, mistä tämä voisi johtua ja mitä voisit tehdä asialle?” ja ”Huomaatko esimerkiksi stressin tai kiireen vaikuttavan ruokavalintoihisi? Jos kyllä, niin miten?”.

Kurssi suoritetaan loppuun tekemällä kokonaisuuden kokoava harjoitustehtävä tentin muodossa. Tentin avulla opiskelija pääsee testaamaan omia tietojaan koskien liikuntaa,



ravitsemusta ja unta. Tentin kysymykset koostuvat erilaisista monivalintakysymyksistä ja oikein-väärin väittämistä yhteensä yhdeksän kysymyksen verran. Kysymykset koskevat esimerkiksi ravitsemussuosituksia, liikunnan terveysvaikutuksia, unettomuutta ja unen tarvetta.

### **7.1 Hyvinvoinnin osatekijöiden läpikäynti Zoom-tapaamisessa**

Opinnäytetyön aiheen – hyvinvoinnin osatekijät - läpikäynti tapahtui 16.11. Tunnin aikana opiskelijat jaettiin neljään ryhmään. Tehtävänantona (liite 8) toimi ryhmäkeskustelu, jossa opiskelijat jaettiin eri rooleihin. Ryhmästä puolet näytteli opiskelijaa, joka kaipaa apua ja puolet ryhmästä näytteli vertaismentoria, joka auttaa opiskelijaa annetussa aiheessa. Aiheina toimi esimerkiksi tilanne, jossa opiskelija haluaisi lisätä liikuntaa päiviinsä, mutta ei tiedä miten lähtisi liikkeelle ja tilanne, jossa opiskelija kaipaisi apua uupumisen ehkäisemiseksi. Ryhmien kaikki aiheet löytyvät liitteestä 9. Aiheet olivat lyhyitä, mutta tarkoitus oli tuottaa niihin erilaisia näkökulmia keskustelun edetessä. Kun näyttely oli käyty läpi, ryhmä keskusteli aiheesta yleisesti ja ryhmätyöskentelyä refleктоitiin. Samalla sai kirjoittaa myös muistiinpanoja. Keskustelu-aikaa annettiin noin 30 minuuttia. Lopuksi kaikkien ryhmien ajatuksia käytiin läpi yhdessä.

Ryhmäkeskustelun avulla opiskelijat pääsivät harjoittelemaan oikeaa vertaismentorointitilannetta, jossa opiskelija kaipaa apua esimerkiksi liikunnan lisäämiseen tai uupumisen ehkäisemiseen ja sen tarkoituksena oli reflektoida omaa käytöstään kuvitteellisessa vertaismentorointitilanteessa. Samalla opiskelijat pystyivät vaihtamaan ajatuksia aiheista ja hyödyntämään liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta opittuja tietoja kuvitteellisessa tilanteessa.

### **7.2 Tulokset opintokokonaisuuden palautteista ja osallistuvasta havainnoinnista**

Palautetta hyvinvoinnin osatekijöiden opintokokonaisuudesta kysyttiin kyselylomakkeella. Vastauksia Google Forms-kyselyn avulla saatiin yhdeksän kappaletta. Kysely oli jaoteltu niin, että kaikista kolmesta hyvinvoinnin osa-alueesta oli sekä mielipideväittäjä, johon vastattiin 5-portaisen Likertin asteikon avulla ja avoimia kysymyksiä. Näiden lisäksi kyselylomakkeen lopussa kysyttiin vielä onnistumiset ja kehittämisideat hyvinvoinnin osatekijät-opintokokonaisuudesta. Kyselyn avulla haluttiin saada vastauksia esimerkiksi sille, pidettiinkö opintokokonaisuuteen valittuja materiaaleja esimerkiksi laadukkaina, ja mitä positiivista jäi mieleen opintojaksosta. Kyselyn avulla oli myös mahdollista kerryttää kehittämisideoita jatkoa ajatellen.

Kuten kuvasta 11 havaitaan, liikuntaan liittyvässä monivalintakysymyksessä suurin osa, eli 77,8 prosenttia vastanneista piti liikuntaan liittyviä materiaaleja selkeinä, laadukkaina ja

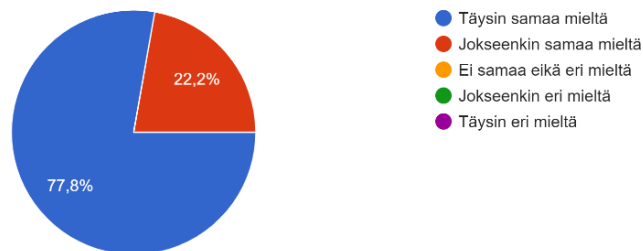
mielenkiintoisina. Loput 22,2 prosenttia vastanneista oli jokseenkin samaa mieltä. Avoina kysymyksenä liikuntaan liittyen kysyttiin: ”Mitä hyvää sinulla jäi mieleen liikuntaan liittyvistä materiaaleista ja tehtävistä? Entä jäitkö kaipaamaan vielä jotain lisää?”. Vastauksina nousi esille muun muassa materiaalien hyvä kattavuus, selkeys ja monipuolisuus. Moni piti hyvänä, että aluksi oli esitetty perustietoja liikunnasta ja sen jälkeen annettu syventäviä materiaaleja aiheesta. UKK-instituutin sivuilta löytyvää liikkumisen suositus-testiä pidettiin hyvänä, jonka tekeminen kuului osaksi liikuntaan liittyvää tehtävää. Avoimia vastauksia olivat muun muassa:

”Kaikista eniten jäi mieleen, että tavoitteen ei tarvitse olla ”päättä huimaava” vaan pienillä asioilla on merkitystä.”

”Oli hyvä, että liikunnasta oli monipuolisia ja selkeitä materiaaleja. Tehtävänä ollut liikkumisen suositus-testi oli myös kiva, sillä siitä näki vähän itsekin, millaisia juuri omat liikuntatottumukset ovat.”

”Materiaalit oli ihania ja helppolukuisia. Ihana huomio oli se, että oli selkeästi haluttu tehdä liikunnasta helpompaa ja paremmin lähestyttävää”

Liikuntaan liittyvät materiaalit olivat mielestäsi selkeitä, laadukkaita ja/tai mielenkiintoisia.  
9 vastausta



Kuva 11. Liikuntaan liittyvät materiaalit olivat mielestäni selkeitä, laadukkaita ja/tai mielenkiintoisia

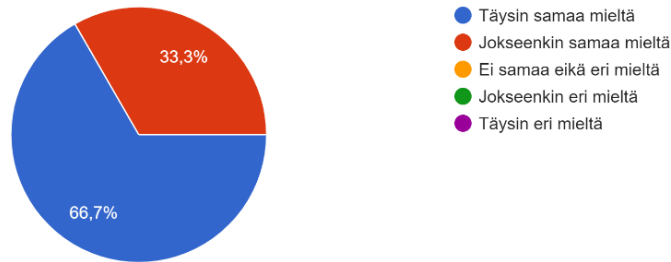
Kuten kuvasta 12 havaitaan, 66,7 prosenttia vastanneista oli täysin sitä mieltä, että uneen liittyvät materiaalit olivat selkeitä, laadukkaita ja mielenkiintoisia. Vastanneista 33,3 prosenttia oli jokseenkin samaa mieltä. Uneen liittyvästä avoimesta kysymyksestä: ”Mitä hyvää sinulla jäi mieleen uneen, palautumiseen ja rentoutumiseen liittyvistä materiaaleista ja tehtävistä? Entä jäitkö kaipaamaan vielä jotain lisää?” nousi esille opiskelijoiden mielestä materiaalien laajuus ja selkeys. Myös uneen liittyvissä materiaaleissa pidettiin hyvänä sitä, että ensin perehdyttiin perustietoihin aiheesta ja sen jälkeen syvennyttiin uneen liittyviin aiheisiin. Padlet-tehtävää pidettiin hyvänä pohdintatehtävänä. Avoimia vastauksia oli muun muassa:

”Todella hyvät ja laajat aineistot. Taas oli hyvää että alkuun on perustiedot”

”Osiossa oli hyviä ja selkeitä materiaaleja, ja niitä oli hyvin monipuolisesti. Padlet-tehtävä oli myös mielestäni kiva pohdintatehtävä.”

”Eri univaiheiden fysiologisista vaikutuksista oli mielenkiintoista tietää.”

Uneen liittyvät materiaalit olivat mielestäsi selkeitä, laadukkaita ja/tai mielenkiintoisia.  
9 vastausta

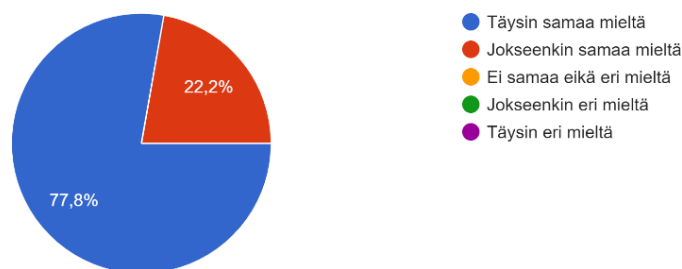


Kuva 12. Uneen liittyvät materiaalit olivat mielestäni selkeitä, laadukkaita ja/tai mielenkiintoisia

Kuten kuvasta 13 havaitaan, kyselyyn vastanneista opiskelijoista 77,8 prosenttia piti ravitsemukseen liittyviä materiaaleja täysin selkeinä, laadukkaina ja mielenkiintoisina. Loput 22,2 prosenttia vastanneista oli jokseenkin samaa mieltä. Avoimena kysymyksenä ravitsemukseen liittyen kysyttiin: ”Mitä hyvää sinulla jäi mieleen ravitsemukseen liittyvistä materiaaleista ja tehtävistä? Entä jäitkö kaipaamaan vielä jotain lisää?”. Vastauksina nousi esille muun muassa se, että moni aiheista oli opiskelijoille jo entuudestaan tuttuja, mutta lisätietoa aiheista tuli myös. Materiaaleja pidettiin myös selkeinä, ja esimerkiksi ruokakolmio ja erilaiset lautasmallit olivat jääneet positiivisesti mieleen. Pohdintatehtävää, jossa vastaaja pääsi pohtimaan esimerkiksi omia valintojaan ravitsemukseen liittyen pidettiin hyvänä. Avoimia vastauksia olivat muun muassa:

”Ravitsemuksesta oli hyviä ja selkeitä materiaaleja, ja niitä oli monipuolisesti. Ravitsemuksesta oli myös hyvä pohdintatehtävä, jossa tuli pohdittua itsekin, miten ruokailutottumuksia voisi mahdollisesti vielä parantaa.”  
”Hienoa, että vegaanin lautasmalli oli tuotu perinteisen lautasmallin rinnalle.”

Ravitsemukseen liittyvät materiaalit olivat mielestäsi selkeitä, laadukkaita ja/tai mielenkiintoisia.  
9 vastausta



Kuva 13. Ravitsemukseen liittyvät materiaalit olivat mielestäni selkeitä, laadukkaita ja/tai mielenkiintoisia

Lopuksi opintokokonaisuuden kehittämisideoita ja onnistumisia kysyttiin avoimen kysymyksen avulla. Kehittämisideoissa nousi esille toive asiantuntijaluennoista. Hyötyliikunnasta ja liikunnan eri muodoista toivottiin myös lisää materiaalia. Onnistumisina pidettiin esimerkiksi materiaalien selkeyttä, helppolukuisuutta ja mielenkiintoisuutta. PowerPointesityksiä pidettiin myös sopivan pituisina. Monen vastaajan mielestä opintokokonaisuuteen oli koottu kaikki tarvittavat asiat, ja tehtäviksi oli valikoitunut vastaajien mielestä kiinnostavia ja monipuolisia tehtäviä. Avoimina vastauksina onnistumisille nousi esille esimerkiksi:

”Hyvä herätys siitä, että kaikki kolme kohtaa täydentävät toisiaan.”

”Oli laajasti tietoa jokaisesta aihealueesta. Materiaalit olivat mielestäni hyviä”

”Kokonaisuudesta sai hyvän kertauksen hyvinvoinnin osatekijöistä. Oli kiva, että kaikista osioista oli monipuolisesti erilaisia materiaaleja, esimerkiksi luettavia, kuunneltavia sekä katsottavia materiaaleja. Tehtävät olivat myös kiinnostavia ja monipuolisia. Osio oli mielestäni hyvin toteutettu.”

Koko opintojaksosta palautetta kysyttiin Webropol-kyselyn avulla. Kyselyn kautta palautetta kertyi 14 opiskelijalta. Hyvinvoinnin osatekijät-osuus sai kyselyn perusteella keskiarvoltaan arvosanaksi 4,2. Arviointiasteikko oli tässä tilanteessa 1–5. Vastaajat kokivat saaneensa hyviä perustietoja unesta, ravitsemuksesta ja liikunnasta. Moni koki myös, että opitut taidot olivat sellaisia, joita pystyy hyödyntämään ja soveltamaan omassa arjessa. Vastaajat pitivät etätapaamisten pienryhmäkeskusteluja hyvinä ja moni koki, että verkko-tapaamisten aikana oli hyvä ja avoin keskusteluympäristö, jonka aikana sai uusia näkökulmia aiheisiin. Kehittämisehdotuksiksi nousi myös tämän kyselyn kautta erilaiset luennot.

Osallistuvan havainnoinnin aikana opinnäytetyön tekijä pystyi tekemään erilaisia havaintoja etätapaamisten aikana. Esimerkiksi koulutukseen osallistuneiden opiskelijoiden näkemyksiä, ajatuksia ja kehittämisideoita pystyttiin havainnoimaan. Samalla hän pystyi osallistumaan keskusteluun pääosin kuuntelemisen muodossa. Havaintona voidaan todeta, että koulutukseen osallistuneet korkeakouluopiskelijat olivat pääosin tyytyväisiä koulutuksen sisältöihin ja toimintaan. Opiskelijat osallistuivat aktiivisesti etätapaamisten aikana suoritettuihin pienryhmätehtäviin ja jokaisella tapaamisella käytiin hyviä keskusteluja annetuista aiheista.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kokonaisuus, jonka avulla vertaismentoriksi opiskelevat korkeakouluopiskelijat omaksuvat tärkeää tietoa hyvinvoinnin osatekijöistä, eli liikunnasta, ravitsemuksesta sekä unesta ja uneen liittyvistä palautumisesta ja rentoutumisesta. Tavoitteena oli tutustuttaa vertaismentoreiksi opiskelevat opiskelijat itse tunnistamaan hyvinvoinnin osatekijät ja niiden näyttäytyminen omassa elämässään, jotta he osaavat auttaa myös muita niissä askarruttavissa tekijöissä. Työn lopputuloksena syntynyt opintokokonaisuus sisällytettiin vuoden 2021 loppupuolella pilotoitavaan opintojaksoon, jonka aikana korkeakouluopiskelijoista koulutettiin vertaismentoreita.

Korkeakouluopiskelijoille suunnattujen tutkimusten mukaan moni opiskelija kokee muun muassa opiskelu-uupumista, stressiä, nukahtamisongelmia ja yksinäisyyden tunnetta. Moni opiskelija on myös psyykkisesti kuormittunut, eli kärsii erilaisista psyykkisiä oireita, kuten ahdistuneisuudesta tai masennuksesta. (Kunttu ym. 2016, 36, 70, 83–84; Parikka ym. 2021b.) Opiskelijan fyysistä ja psyykkistä jaksamista pystytään tukemaan riittävällä unella ja palautumisella, säännöllisellä ja monipuolisella liikunnan harrastamisella ja hyvillä ruokailutottumuksilla. Nämä kaikki asiat takaavat riittävän jaksamisen ja opiskelijakunnan säilymisen. (Puusniikka & Kunttu 2011, 38.) Opinnäytetyön lopputuloksena syntynyt työ ja vertaismentorointikoulutus kokonaisuudessaan on tärkeä, sillä sen avulla pystytään edistämään kokonaisvaltaisesti korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia. Tarve opiskelijoiden jaksamisen tukemiseen on nousussa ja sitä pyritään työn avulla tukemaan vielä lisää. Opinnäytetyön osuus - hyvinvoinnin osatekijät – keskittyy nimenomaan parantamaan liikunnan, ravitsemuksen ja unen merkitystä ja sen edistämistä korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa.

Sosiaalinen tuki on yhteydessä opinnoissa jaksamiseen ja näin ollen opiskelu-uupumisen ehkäisemiseen (Salmela-Aro 2011, 44–45). Vertaistuen avulla samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat pystyvät jakamaan omiin kokemuksiin perustuvaa tukea ja auttamaan toisiaan (Mikkonen & Saarinen 2019). Vertaismentorointitoiminnassa molemmat osapuolet ymmärtävät toisiaan, sillä molemmilla osapuolilla on samankaltaiset näkökulmat ja kokemukset samoihin asioihin. (Collier 2017, 12.) Työn avulla opintojaksolle osallistuvat korkeakouluopiskelijat saavat valmiudet toimia vertaismentoreina. Vertaismentoroinnin avulla opiskelijat voivat tukeutua toisiinsa heitä askarruttavissa asioissa, jolloin opiskelijoiden välinen vuorovaikutuksellisuus korostuu. Näin ollen korkeakouluopiskelijoiden kokemaan yksinäisyyden tunteeseen pystytään tarttumaan ja yleinen hyvinvointi opiskelijoiden keskuudessa toivottavasti paranee. Apua itselleen mietittyttäviin asioihin on helppo löytää vertaisistaan. Moni korkeakouluopiskelija varmasti kokee samanlaisia ongelmia liittyen esimer-

kiksi liikkumattomuuteen, huonoon palautumiseen tai jaksamattomuuteen. Näistä puhuminen auttaa, ja vertaismentorointitoiminta on siihen tarkoitettuna hyvä keino lisätä tietoisuutta juuri esimerkiksi kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja sen edistämisestä.

Produktin työstöprosessi eteni suunnitelmien mukaisesti ja pysyi aikataulussa. Konstruktivistisen mallin hyödyntäminen työn etenemisen taustalla toi prosessiin selkeän etenemisen. Kokonaisuudessaan työ työstettiin melko lyhyessä ajassa, ajallisesti vain noin 2 kuukauden aikana, mutta tähän tarkoitukseen lyhyt työstöaika ei vaikuttanut, vaan kokonaisuudesta saatiin silti tilanteeseen sopivan laaja ja monipuolinen. Toimeksiantaja oli mukana koko työn prosessin suunnittelussa ja auttoi työn toteutuksessa. Hyvä vuorovaikutuksellinen suhde toimeksiantajan kanssa loi produktin työstämiseen varmemman otteen ja apua produktin työstämiseen sai aina tarvittaessa.

Opintokokonaisuudessa työstövaiheessa oli hyödynnetty konstruktivistista oppimisenäkemyksiä ja näkemys vaikutti koko opintokokonaisuuden rakentamiseen ja muodostumiseen. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan opiskelija liittyy uutta tietoa jo aikaisemmin omaksuttuun tietoon tai näkemykseen ja omaksuu uutta tietoa niiden mukaisesti. Sen mukaan vain sellaista tietoa pidetään merkityksellisenä, jota osataan hyödyntää käytännössä. (Toivola ym. 2017, 31; Tynjälä 2002, 37–38, 62.) Koko hyvinvoinnin osatekijät-opintokokonaisuus perustuu konstruktivistiseen oppimiskäsitykseen, sillä jokaisella on jo olemassa oleva tietopohja liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta, jotka on opittu lapsuudesta saakka. Tarkoituksena ei siis ollut opettaa asioita alusta alkaen, vaan antaa uutta näkökulmaa asioihin ja antaa esimerkiksi omien kokemusten vaikuttaa tiedon hankintaan ja sen omaksumiseen. Opintojaksossa esimerkiksi monet tehtävät laadittiin niin, että opiskelija pääsi itse miettimään, miten hyvinvoinnin osatekijät näyttäytyvät hänen elämässään. Samalla aiheista sai uusia oivalluksia ja ajatuksia siihen, miten esimerkiksi liikuntaa pystyisi lisäämään arkipäiviin tai unta saisi parannettua.

Sosiaalista vuorovaikutusta korostetaan ja pidetään merkityksellisenä sosiokonstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan. Vuorovaikutuksellista ja yhteistoiminnallista asioiden tarkastelua pidetään myös tärkeänä. (Toivola ym. 2017, 31; Tynjälä 2002, 38–39.) Mentorointitoimintaa pidetään usein konstruktivistisen näkökulman mukaan molemminpuolisena ajatuksenvaihtona mentorin ja mentoroitavan välillä, jossa molempien on mahdollista oppia uutta (Heikkinen ym. 2012, 67). Konstruktivistinen oppimiskäsitys valittiin, koska vertaismentorit voivat hyödyntää sitä myös tulevaisuudessa omassa toiminnassaan. Opintokokonaisuudesta pyrittiin tekemään sellainen, että opiskelijan olisi mahdollista hyödyntää samankaltaisia tehtäviä ja materiaaleja myös itse vertaismentorina toimiessaan. Esimerkiksi uneen liittyvässä Padlet tehtävässä, opiskelijoiden tuli keksiä erilaisia rentoutumistehtäviä, tai mistä niitä voisi löytää. Samaa tehtävää voi myös hyödyntää tulevaisuudessa

vertaismentorina toimiessaan, jos opiskelija etsii tietoa ja apua esimerkiksi sellaiseen asiaan, josta rentoutumisesta ja sen opettelusta voisi olla hyötyä. Hyvinvoinnin osatekijöihin perustuva ryhmätehtävä, jonka opiskelijat suorittivat yhdellä etätapaamiskerralla, perustui myös vuorovaikutukselliseen asian tarkasteluun ja oman toiminnan ja ryhmän reflektointiin.

Materiaalien työstössä ja valitsemisessa oli huomioitu kohderyhmä, joka koostui monen eri alan opiskelijoista. Näin ollen hyvinvoinnin osatekijöistä koostettuihin PowerPoint-esityksiin haluttiin ottaa mukaan yksinkertaistetulla tavalla vain perustiedot jokaisesta aiheesta. Esityksissä haluttiin myös huomioida jokainen opiskelija, jonka takia perustiedoissa saattoikin olla joitakin asioita, jotka mahdollisesti olivat osalle jo entuudestaan tuttuja. Esimerkiksi liikunnanohjaajaksi opiskelevalla opiskelijalla yksinkertaiset asiat muun muassa liikunnasta eivät ole välttämättä muiden alan opiskelijoille niin yksinkertaisia tai kaikilla ei välttämättä ole samankaltaisia ajatuksia ja näkemyksiä koskien esimerkiksi liikunnan lisäämisestä arkipäiviin. Erilaiset lähtökohdat ja ajatusmaailmat toivat myös hyvää ajatuksien vaihtoa, kun asioista keskusteltiin etätapaamisten aikana. Moodleen koottujen netistä löytyvien materiaalien avulla opiskelijat pääsivät vielä syventymään aiheisiin lisää.

Kehitettävänä asiana materiaalien koostamisessa olisi voinut hyödyntää esimerkiksi kyselytutkimusta, jonka avulla olisi voinut kerätä kohderyhmältä heidän mielestään opintokokonaisuuteen tarvittavat tiedot hyvinvoinnin osatekijöistä. Työn nopean etenemisen kannalta tämänkaltaista kyselytutkimusta ei olisi välttämättä keretty järjestämään. Työn koostamisessa menetelminä oli hyödynnetty opinnäytetyön tekijän ammatillista osaamista ja kokemuksia, joita on kertynyt vuosien varrelta niin pakollisten kuin vapaasti valittavien opintojen suhteen. Esimerkiksi aikaisemmin liikunnanohjaajaopintojen ohella suoritettu uniterveyskurssi toi uneen liittyvää osaamista, jota pystyi hyödyntämään opintokokonaisuuden tekemisessä. Samalla työn tekijä pääsi syventymään aiheisiin vielä kattavammin, joka vahvisti tekijän omaa ammatillista osaamista entistä enemmän.

Palautteiden avulla oli mahdollista kerryttää muun muassa onnistumisia ja kehittämisideoita opintojaksolle. Näin ollen kehittämisideat tulivat suoraan heiltä, joille opintojakso olikin suunnattu. Opiskelijoilta saatua palautetta pidetään merkityksellisenä, sillä he olivat omalla osallisuudellaan mukana opintojakson rakentamisessa. Koska kyseessä oli pilotti, opintojakso järjestettiin ensimmäisen kerran. Kyselyistä saatujen palautteiden perusteella voidaan todeta, että opintokokonaisuutta pidettiin siihen osallistuvien mukaan onnistuneena. Kokonaisuudessaan hyvinvoinnin osatekijät-kokonaisuutta pidettiin hyvänä ja moni opiskelija oli tyytyväinen. Opiskelijoille suunnatun kyselylomakkeen avoimien vastauksien

perusteella, opintokokonaisuuteen valittuja tehtäviä pidettiin hyvinä. Jokaisesta hyvinvoinnin osatekijästä oli ainakin yksi opiskelija maininnut positiivisesti aiheeseen liittyvän tehtävän.

Kehittämissideana hyvinvoinnin osatekijöiden kokonaisuuteen voisi toimia liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta koottava reflektointitehtävä, jossa opiskelija pääsisi vielä monipuolisemmin ja laajemmin pohtimaan näiden teemojen näyttäytymistä omassa elämässään. Samaan tehtävään saisi liitettyä sen näkökulman, että kaikki nämä kolme osatekijää vaikuttavat toisiinsa ja tehtävän avulla opiskelijoille muodostuisi vielä laajempi käsitys opeteltavasta asiasta ja sen soveltamisesta.

Toiseksi kehittämissideotukseksi nousi pilottikurssille osallistuneiden opiskelijoiden keskuudessa asiantuntijaluennot. Opinnäytetyön tuloksena syntyneisiin PowerPoint-esityksiin voisi äänittää puheen taustalle ja luoda näistä videomuotoiset asiantuntijaluennot. Luennot voitaisiin kuvata valmiiksi videoiksi, jotka liitettäisiin opintokokonaisuuteen. Samalla saataisiin kohdennettua opetusta myös laajemmalle tasolle, jolloin huomioitaisiin myös ne opiskelijat, jotka omaksuvat uutta tietoa parhaiten kuuntelemalla. Nyt kootut materiaalit olivat vain luettavia, jolloin ne eivät palvele erilaisia oppimismenetelmiä parhaimmalla tavalla.

Tietoperustaan perehtyminen toi oivalluksia sen suhteen, että korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin ja terveyteen olisi tulevaisuudessa erittäin tärkeää kiinnittää entistä enemmän huomiota. Oivalluksia kertyi myös vertaismentorointimallista ja -toiminnasta, sillä toiminta oli uutta työn tekijälle. Vertaismentoroinnilla näyttää olevan positiivisia vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemisessa.

Vertaismentorointitoiminta on nähty hyvin toimivaksi tavaksi auttaa esimerkiksi uusia opettajia heidän urallaan ensimmäisinä vuosina (Heikkinen ym. 2012, 38–39). Vertaismentorointitoimintaa on myös lähdetty paljon viemään eteenpäin myös muihin tilanteisiin, ja sen suosio on kasvanut muun muassa erilaisten mentoroinnin oppaiden ja työkirjojen merkeissä (Kanniainen ym. 2017, 3; Siltanen & Palviainen 2021, 3). Tarvetta ja kysyntää tämänkaltaiselle vertaismentoroinnin koulutukselle ja sen toiminnalle löytyy varmasti myös jatkossa. Opintokokonaisuudesta saatujen palautteiden, ja etätapaamisissa tehtyjen havaintojen perusteella tulevaisuuden kysyntä voidaan myös todeta. Tulevaisuudessa vertaismentoroinnin koulutusta ja siihen liittyvää opintojaksoa voisikin laajentaa toimimaan missä tahansa korkeakoulussa.



Voidaankin siis todeta, että tässä opinnäytetyössä syntynyttä produktia ja vertaismentorointikoulutusta voidaan pitää merkityksellisenä alkuna ja keinona edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia. Kun vertaismentorointikoulutukset jatkuvat ja leviävät, niiden avulla pystytään varmasti edistämään korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä, edistämään opiskelijoiden keskuudessa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ehkäisemään muun muassa opiskelijoiden kokemaa opiskelu-uupumista.

## Lähteet

- Alen, M. & Rauramaa, R. 2019. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 30–54. Duodecim. Helsinki.
- Ansala, J. 2011. Korkeakoululiikunta edistää opiskelukuntoa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). Opiskeluterveys, s. 143–144. Duodecim. Helsinki.
- Collier, P. 2017. Why peer mentoring is an effective approach for promoting college student success. Metropolitan Universities. Luettavissa: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1152723.pdf>. Luettu: 15.12.2021.
- Friedrich, A. & Schlarb, A. 2017. Let's talk about sleep: a systematic review of psychological interventions to improve sleep in college students. *Journal of Sleep Research*. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.12568>. Luettu: 13.1.2022.
- Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa: Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN\\_ISBN\\_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 9.1.2022.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Oppimateriaali. Edita. Helsinki. Luettavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>. Luettu: 9.2.2022.
- Heikkinen, H. L. T., Tynjälä, P. & Jokinen, H. 2012. Vermen teoreettiset perusteet ja toimintaperiaatteet. Teoksessa Heikkinen, H. L. T., Jokinen, H., Markkanen, I. & Tynjälä, P. (toim.). Osaaminen jakoon: Vertaismentorointiryhmämentointi opetuslalla, s. 45–85. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, SM., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, PJ., Katz, ES., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, DN., O'Donnell, AE., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, RC., Setters, B., Vitiello, M. & Ware, JC. 2015. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep health*. ScienceDirect. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352721815001606?via%3Dihub>. Luettu 7.12.2021.

Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2015. 5.–10.painos. Tilastolliset menetelmät. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Huutilainen, M. 8.4.2020. Armoa aivoillesi – Work Goes Happy. Videoitu luento. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=JTCQkOgRqNc&t=435s>. Katsottu: 16.1.2022.

Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>. Luettu: 8.1.2022.

Hyväri, S., Paakki, N. & Sipilä, H. 2020. Vertaismentorointi opiskelukyvyyn ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Ärling, M. (toim.). Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen: Voimaa opiskeluun-hankkeen loppujulkaisu, s.47–58. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Luettavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK\\_Puheenvuoro\\_29\\_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Luettu: 2.2.2022.

Ikonen, A., Hakala, T., Kantomaa, M. & Pesola, A. 2019. Yliopistopedagogiikka, 26, 2, s. 84–86. Luettavissa: [https://yliopistopedagogiikka.files.wordpress.com/2020/09/ikonen\\_ym\\_2019\\_no2.pdf](https://yliopistopedagogiikka.files.wordpress.com/2020/09/ikonen_ym_2019_no2.pdf). Luettu: 14.1.2022.

Ilander, O. 2014. Ruoan merkitys kuntoilijoille ja urheilijoille. Teoksessa Ilander, O., Laaksonen, M. Lindbland, P. & Mursu, J. Liikuntaravitsemus: Tehoa, tuloksia ja terveyttä ruoasta, s. 19–22. VK-Kustannus. Lahti.

Kanniainen, M-R., Nylund, J. & Kupias, P. 2017. Mentoroinnin työkirja. Helsingin yliopisto. Luettavissa: [https://blogs.helsinki.fi/mentorointi/files/2014/08/Mentoroinnin-tyokirja\\_A4.pdf](https://blogs.helsinki.fi/mentorointi/files/2014/08/Mentoroinnin-tyokirja_A4.pdf). Luettu: 14.12.2021.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES. Luettavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/235517/15.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 14.1.2022.

Karhunen, L. 2021. Syömisen säätely. Teoksessa Mutanen, M., Niinikoski, H., Schwab, U. & Uusitupa, M. (toim.). Ravitsemustiede, s. 88–93. Duodecim. Helsinki.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Edita. Helsinki

- Kinnunen, M-L. & Rusko, H. 2009. Fysiologinen näkökulma palautumiseen. Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.). Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia, s. 29–40. Tampereen yliopisto psykologian laitos. Tampere.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. 2009. Yhteenveto ja johtopäätökset. Teoksessa Kinnunen, U. & Mauno, S. (toim.). Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia, s. 139–152. Tampereen yliopisto psykologian laitos. Tampere.
- Kuluttajaliitto. s.a. Syö Hyvää-sivusto. Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin. Luettavissa: <https://syohyvaa.fi/ruokakolmio/>. Luettu: 23.12.2021.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Luettavissa: [https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf). Luettu: 8.12.2021.
- Laakso, L. 2011. Nuorten liikunta ja liikuntaan motivoiminen. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). Opiskeluterveys, s. 196–198. Duodecim. Helsinki.
- Miettinen, I. & Kunttu, K. 2011. Korkeakouluopiskelijoiden liikunta. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). Opiskeluterveys, s. 198–201. Duodecim. Helsinki.
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2019. Vertaistuki voimavarana. Ajatushautumo Kompassi. Luettavissa: <https://www.kompassi.org/vertaistuki-voimavarana/>. Luettu 16.1.2022
- Mullen, C. & Klimaitis, C. 2019. Defining mentoring: a literature review of issues, types, and applications. New York Academy of Sciences. Luettavissa: <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/nyas.14176>. Luettu: 15.12.2021.
- Mäkinen, J. & Paussu, J. 2021. Vertaismentoroinnin toimintamalli. Luettavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/494221/M%C3%A4kinen\\_Jessica\\_Paussu\\_Julia.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/494221/M%C3%A4kinen_Jessica_Paussu_Julia.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Luettu: 9.1.2022.
- Newsom, R. & Rehman, A. 2020. Diet and Exercise and Sleep. Sleep Foundation. Luettavissa: <https://www.sleepfoundation.org/physical-health/diet-exercise-sleep>. Luettu 2.12.2021.

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021a. KOTT 2021-tutkimuksen perustulokset 2021. Luettavissa: <https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html>. Luettu: 8.1.2022.

Parikka, S., Holm, N., Ikonen J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021b. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Luettavissa: <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>. Luettu 14.12.2021.

Partinen, M & Huutoniemi, A. 2018. Uniterveyskirja: Nuku hyvin, voi hyvin. Docenco. Jyväskylä.

Partinen, M. 2019. Mitä uni on? Uniliitto ry. Luettavissa: <https://www.uniliitto.fi/2019/09/17/mita-uni-on/>. Luettu 7.12.2021.

Partonen, T. 2014. Lisää unta: Kiireen lyhyt historia. Duodecim. Helsinki.

Partonen, T. 2019. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 508–512. Duodecim. Helsinki.

Partonen, T. 2021. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534>. Luettu: 4.1.2022.

Paunio, T. & Porkka-Heiskanen, T. 2008. Unen merkitys sairauksien synnyssä. Duodecim. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo97135.pdf>. Luettu: 4.1.2022.

Pennonen, M. 2021. Itsetuntemuksesta apua työhyvinvointiin. Duodecim. Helsinki.

Pihl, S. & Aronen, A. 2012. Unentaidot: Voita unettomuus ja uniongelmät ilman lääkkeitä. Duodecim. Helsinki.

Puusniekka, R. & Kunttu, K. 2011. Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa? Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). Opiskeluterveys, s. 36–40. Duodecim. Helsinki.

Rautavirta, K., Schwab, U., Valsta, L., Laatikainen, T. & Kurppa, S. 2021. Suomalainen ravitsemus ja se kehitys. Teoksessa Mutanen, M., Niinikoski, H., Schwab, U. & Uusitupa, M. (toim.). Ravitsemustiede, s.16–41. Duodecim. Helsinki.

Saari, J. & Villa, T. 2016. Opiskelua ristipaineessa – yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointiva-  
jeet, niiden kasautuminen ja yhteys psyykkiseen oireiluun. Ylioppilaiden terveydenhoi-  
tosäätiö. Luettavissa: [https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf). Luettu:  
15.1.2022

Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakoulu-  
opiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Luettavissa: [https://docplayer.fi/425229-  
Opiskelu-uupumusmittari-sbi-9.html](https://docplayer.fi/425229-Opiskelu-uupumusmittari-sbi-9.html). Luettu: 14.1.2022.

Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A.,  
Makkonen, K. & Pynnönen P. (toim.). Opiskeluterveys, s. 43–46. Duodecim. Helsinki.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas  
opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Juvenes Print. Tampere. Luettavissa:  
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Luettu: 12.1.2022.

Siltanen, M. & Palviainen, V. 2021. Vertaimentorina korkeakoulu yhteisössä – Mentorin  
opas 2021. Luettavissa: [https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2021/09/Mentorin\\_  
opas\\_2021\\_FINAL.pdf](https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2021/09/Mentorin_opas_2021_FINAL.pdf). Luettu: 15.1.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Hyvinvointi. Luettavissa: [https://thl.fi/fi/web/hyvin-  
vointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi](https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi). Luettu 8.12.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Liikunnan terveyshyödyt. Luettavissa:  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>. Luettu  
7.12.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointi-  
tutkimus (KOTT). Luettavissa: [https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hank-  
keet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-). Luettu: 8.1.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Uni. Luettavissa: [https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ra-  
vitsemus/uni](https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni). Luettu: 7.12.2021.

- Toivola, M., Peura, P. & Humaloja, M. 2017. Flipped learning: Käänteinen oppiminen. Edita. Helsinki.
- Tynjälä, P. 2002. Oppiminen tiedon rakentamisena: Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Kirjayhtymä. Helsinki.
- UKK-instituutti. 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu: 20.12.2021.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki. Luettavissa: [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf). Luettu: 16.12.2021.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela. 2021. Hyvinvointia ja opiskelukykyä ruokailusta: Korkeaopiskelijoiden ruokailusuositus. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-ruokailusuositus.pdf> Luettu: 9.1.2022.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Tammi. Helsinki. E-kirja. Luettu: 7.2.2022.
- Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Tuuma. Jyväskylä.
- Vuori, I. 2019a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 16–29. Duodecim. Helsinki.
- Vuori, I. 2019b. Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.). Liikuntalääketiede, s. 646–664. Duodecim. Helsinki.
- Walker, M. & Eskelinen, H. 2019. Miksi nukumme: Unen voima. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Wang, F. & Bíró, É. 2021. Determinants of sleep quality in college students: A literature review. ScienceDirect. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830720303736?via%3Dihub>. Luettu: 4.1.2022.
- Wilenius, T. 2021. Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely. Lääkärikirja Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285#s1>. Luettu: 14.12.2021.

World Health Organization. s.a. Constitution. Luettavissa: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Luettu: 8.1.2022.

World Health Organization. 2018. Mental health: strengthening our response. Luettavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Luettu: 9.1.2022.

World Health Organization. 2020. Physical activity. Luettavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Luettu: 31.1.2022.


Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. s.a. Luettavissa: <https://www.yths.fi/yths/tutkimus-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/>. Luettu: 8.1.2022.



## Liitteet

### Liite 1. Vertaismentoroinnin toimintamalli

## Vertaismentoroinnin toimintamalli



- 1

**VERTAISMENTOROINTI KOULUTUS**

Opiskelija liittää vertaismentorikoulutuksen ja itse vertaismentoroinnin osaksi omia opintojaan saaden siitä opintopisteitä.

Koulutuksen aikana opiskelija saa teoreettista tietoa mentoroinnista sekä sen menetelmistä ja soveltaa saatua osaamista sekä omia kokemuksiaan vertaismentoritoiminnassa.
- 2

**MENTOROINTI TYYLII**

**Yksilömentorointi** - toimintamuotona on aktorin ja mentorin väliset tapaamiset, joissa puidaan aktoriähtöisesti tärkeiksi koettuja asioita.

**Ryhmämentorointi** - ryhmämentoroinnin avulla erilaisia kokemuksia voidaan jakaa monipuolisemmin eri osallistujien kesken. Myös erilaiset ideat opintojen sujuvoittamiseen voivat kehittyä paremmin ryhmässä keskustellen.
- 3

**TAPAAMISTEN SOPIMINEN**

Opiskelija sopii tapaamisen mentoroitavien kanssa. Se voi olla esim. koulun tiloissa tai julkisissa tiloissa kuten kirjastoissa tai kahviloissa. Tärkeintä on ottaa huomioon paikan rauhallisuus, jotta tapaaminen voidaan viedä läpi keskeytyksettä ilman häiriötekijöitä.

Tapaamisten ajankohdat on hyvä päättää hyvissä ajoin.
- 4

**TAPAAMISEN SISÄLTÖ**

Suunnitellaan tavoitteet ja toteutustapa, tutustutaan toisiin ja sovitaan omasta mentorointitavasta. Jaetaan kokemusta itsestä oppijana, omasta elämäntilanteesta suhteessa opiskeluun sekä opiskeluun käytettävästä ajasta ja opiskelutyylistä.
- 5

**YHTEENVETO JA JATKOSUUNNITELMAT**

Käydään läpi miten tavoitteet ovat toteutuneet ja kysytään palautetta prosessista. Onnistuneessa mentoroinnissa oppiminen edistyy ja vuorovaikutus on luottamuksellista.

**Mitä vertaismentorointi on**

- Luottamuksellinen suhde, joka perustuu vuorovaikutukseen.
- Konkreettisia neuvoja ja informaatiota sekä ohjausta.
- Psykososiaalista tukea, kuten emotionaalista vahvistamista, henkilökohtaisen palautteen antamista ja ystävyyttä.

**Miksi ryhtyä mentoriksi ja miten hyödyt siitä**

- Verkostot kasvavat.
- Saat uusia näkökulmia osaamiseen ja asenteisiin.
- Mentorointi tarjoaa mahdollisuuden mentorille kehittää omia vuorovaikutuksen, kuuntelemisen ja palautteen antamisen taitoja.

**Vertaismentoroinnin toteutus**

Vertaismentorointia voi tapahtua missä vain. Se voi olla kasvokkain tapahtuvaa toimintaa esimerkiksi koulussa, vapaa-ajalla tai vaikkapa yhteisen harrastuksen parissa.

Se voi myös olla verkossa tapahtuvaa kanssakäymistä esimerkiksi Zoomin, Whatsapin, Snapchatin, Facebookin, tai vaikka Skypen välityksellä.

**Ideoita vertaismentorointiin**

**Kasvokkain toteutettavat:**

1. Kahdenkeskeinen tapaaminen
2. Uusiin aktiviteetteihin tutustuminen
3. Mentorointi luento
4. Mentorointi aiheinen välitunti
5. Luokan / koulun yhteiseen Facebook tai WhatsApp-ryhmään laitetaan yleisiä kutsuja liikkumaan tietynä päivänä tiettyyn aikaan.

**Verkossa toteutettavat:**

1. Instagram tai Facebook stoorin päivitys hyvinvointi aiheista
2. Mentorointi Zoomissa
3. Hyvinvointisovelluksen kautta oppilaiden motiivointi ja kannustus
4. Koulun blogin päivitys
5. Hengitys-, liikesarja-, ja mindfulnessharjoituksia, jotka auttavat kohtaamaan arjen stressaavia tilanteita

**Mentorin tehtävät**

- Olla hyvä kuuntelija, avoin ja rehellinen
- Jakaa omaa osaamistaan ja tietämystään
- Tarjota mahdollisuuksia ja neuvoja mentoroitavan verkoston laajentamiseen
- Auttaa solmimaan hyödyllisiä kontakteja
- Auttaa edistämään opintoja
- Sitoutua mentorointitehtäväänsä
- Toimia luottamuksen arvoisesti ja kunnioittaa sovitua aikataulua

**Mistä jutella mentorin kanssa**

- Omat arvot ja tavoitteet
- Stressi, uni ja palautuminen
- Ajanhallinta ja saamattomuus
- Voimavarat ja kiitollisuus
- Itsestä huolehtiminen
- Elämänhallinta ja mielenterveystaidot
- Vapaa-ajan viettotavat ja alueen
- Harrastusmahdollisuudet
- Opiskelutaidot
- Työssäkäynti, taloudelliset ja perheelämän haasteet

**Vertaismentorikoulutuksen sisältö**

- Mielenterveys- ja elämänhallintataitojen ohjaamisvalmiuksia
- Työkaluja ongelmien käsittelyyn ja niistä selviytymiseen
- Keinoja itsetuntemuksen lisäämiseen
- Keinoja miten rakentaa luottamus

Koulutuksen teemoja voisi olla:

1. Mentoroinnin lähtökohdat
2. Etikka ja opiskelijan omat tavoitteet
3. Arjen taitojen ymmärtäminen
4. Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys
5. Pelisäännöt mentoroinnissa
6. Mielenterveyden edistäminen

Koulutus perustuu dialogiseen, omia kokemuksia reflektivaan työskentelyyn.

Menetelmänä koko ryhmän keskustelua ja yksin sekä pareittain tehtäviä harjoitteita.

## Liite 2. Suunnittelussa hyödynnetty taulukko

HYVINVOINNIN OSATEKIJÄT	Aiheet	MATERIAALIT	TEHTÄVÄT	PERUSTELUT, MIKSI VALITSIN
LIIKUNTA	Jokainen pitää erilaisesta liikunnasta  Liikunnan eri muodot	Liiku miten tykkäät: <a href="https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta/liiku-niin-kuin-tykkaat">https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta/liiku-niin-kuin-tykkaat</a>  Webinaaritalenne: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r9TXyVO5XIE">https://www.youtube.com/watch?v=r9TXyVO5XIE</a>	Löydä oma tapasi liikkua testi!  Millainen liikkuja tyyppi olet – ilmainen testi: <a href="http://www.liikkujatyypin.fi/home/liikkujatyypin-testi/">http://www.liikkujatyypin.fi/home/liikkujatyypin-testi/</a>  <b>Pohdintatehtävä:</b> Tunnistanko, millainen liikunta tuottaa minulle iloa ja mielihyvää?	→ Tärkeää tiedostaa se, että jokaiselle sopii erilainen tapa liikkua koska kaikki ovat yksilöitä
	Liikunnan ja mielen osatekijät → kuinka paljon liikunta vaikuttaa yleiseen mielialaan	<a href="https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/mielihyvaa-liikkumisesta/">https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/mielihyvaa-liikkumisesta/</a>  <a href="https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/liikunta/">https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/liikunta/</a>		Liikunnan ja mielen hyvinvoinnin yhteys tärkeää + liikunta tukee jaksamista
UNI PALAUTUMINEN + RENTOUTUMINEN	1. Riittävä palautuminen + mistä tunnistaa onko nukkunut tarpeeksi  Tietopaketti: Unen eri vaiheet	<b>Laakaripodi</b> – Kauniita unia! Jakso 6 <a href="https://play.acast.com/s/laakaripodi/6_kauniitaunia-">https://play.acast.com/s/laakaripodi/6_kauniitaunia-</a>  Mitä palautuminen tarkoittaa: <a href="https://www.firstbeat.com/fi/blogi/mita-palautuminen-tarkoittaa/">https://www.firstbeat.com/fi/blogi/mita-palautuminen-tarkoittaa/</a>  <a href="https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/palauttava-uni/">https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/palauttava-uni/</a>  Podcast: Uni on ihmeväkeä, josta ei kannata tinkiä <a href="https://areena.yle.fi/audio/1-50318006">https://areena.yle.fi/audio/1-50318006</a>	Helpotuksia unettomuuteen, keksi miten nukahtamista voisi helpottaa  <b>Pohdintatehtävä:</b> Mieti omaa unentarvetta ja sen täyttymistä	Unettomuus + väsymys + (stressi) vaikuttavat jaksamiseen
	Palautumista on paljon muutakin kuin pelkkä uni  Oman jaksamisen kuunteleminen  Suoritus-keskeisyys	Rentoutuminen palauttaa voimia: <a href="https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/">https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/</a>  Saako nykypäivän opiskelija olla "vain opiskelija"? <a href="https://www.ulapland.fi/FI/Kotisivut/Opiskelijaelamaa-Lapin-yliopistossa-podcast/Podcast-4,-tekstivastine">https://www.ulapland.fi/FI/Kotisivut/Opiskelijaelamaa-Lapin-yliopistossa-podcast/Podcast-4,-tekstivastine</a>	Millä tavoin itse palaudut kiireisestä päivästä hereillä ollessasi?  Keksi erilaisia rentoutumisvinkkejä tai mistä niitä voisi löytää?	Palautumisen merkitys → yönien lisäksi myös hereillä oleva palautuminen ja rentoutuminen  Elämän hidastamisen opettelu
RAVITSEMUS	Ateriarytmi ja monipuolinen/terveellinen ruokavalio	Paljon tärkeää perusasiaa: <a href="https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274">https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274</a>  <a href="https://syohyvaa.fi/ateriarytmi/">https://syohyvaa.fi/ateriarytmi/</a>	<b>Pohdintatehtävä:</b> Tukeeko syömiseni jaksamistani ja hyvää oloa?	
	Riittävä syöminen	<a href="https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/">https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/</a>	Tehtävä: - helppojen välipalavinkkien jakaminen	Syöminen tukee jaksamista → moni syö liian vähän ja esim. välipalat tai aamupala unohtuvat  Dieetikulttuurin muuttaminen

### Liite 3. Kysely Hyvinvoinnin osatekijät-kokonaisuudesta

## Hyvinvoinnin osatekijät

Kyselyn avulla kerrytän palautetta ja kehittämissideoita liittyen opinnäytetyöhöni.

\*Pakollinen

Liikuntaan liittyvät materiaalit olivat mielestäsi selkeitä, laadukkaita ja/tai mielenkiintoisia. \*

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Mitä hyvää sinulla jäi mieleen liikuntaan liittyvistä materiaaleista ja tehtävistä? Entä jäitkö kaipaamaan vielä jotain lisää? \*

Oma vastauksesi

---

Uneen liittyvät materiaalit olivat mielestäsi selkeitä, laadukkaita ja/tai mielenkiintoisia. \*

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Mitä hyvää sinulla jäi mieleen uneen, palautumiseen ja rentoutumiseen liittyvistä materiaaleista ja tehtävistä? Entä jäitkö kaipaamaan vielä jotain lisää? \*

Oma vastauksesi

---

Ravitsemukseen liittyvät materiaalit olivat mielestäsi selkeitä, laadukkaita ja/tai mielenkiintoisia. \*

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Ei samaa eikä eri mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Mitä hyvää sinulla jäi mieleen ravitsemukseen liittyvistä materiaaleista ja tehtävistä? Entä jäitko kaipaamaan vielä jotain lisää? \*

Oma vastauksesi

---

Mitkä asiat olivat mielestäsi onnistuneita hyvinvoinnin osatekijät-kokonaisuudessa? \*

Oma vastauksesi

---

Miten kehittäisit hyvinvoinnin osatekijät-kokonaisuutta? \*

Oma vastauksesi

---

Lähetä

Tyhjennä lomake

## Liite 4. Pohdintatehtävä

### Pohdintatehtävä



#### 1. Pohdintatehtävä

Ennen perehtymistä materiaaleihin, vastaa alla oleviin kysymyksiin ja mieti, miten hyvinvoinnin osatekijät näyttäytyvät sinun elämässäsi ja arjessasi. Pohdi kysymyksiä itsenäisesti ja kirjoita vastauksesi ylös.

1. Tunnistanko, millainen liikunta tuottaa sinulle itsellesi iloa ja mielihyvää?
2. Parhaimmat vinkit lisätä liikuntaa opiskelu/arkipäiviin?
3. Mieti omaa unentarvettasi ja sen täyttymistä.
4. Mikä on itsellesi riittävä unen määrä ja mistä tunnistat sen, että olet nukkunut riittävästi?
5. Tukeeko syömisestäsi jaksamistasi ja hyvää oloa?
6. Mitkä ovat sinulle parhaimmat välipalareseptit?
7. Mitkä asiat – pienet ja suuret – tuottavat iloa arkipäiviisi? Eli mitkä ovat sinulle oman arkesi hyvinvoinnin kulmakivet?

## Liite 5. Perustiedot liikunnasta PowerPoint-esitys



# Hyvinvoinnin osatekijät - Liikunta

Nea Seppänen

## Fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus on osa päivittäistä elämäämme.

Sopiva määrä liikuntaa lisää terveyttä ja toimintakykyä. Kun taas liian vähäinen liikunta aiheuttaa terveydellisiä haittoja ja vaaroja.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille UKK-Instituutti

UKK-instituutin laatimalla liikkumisen suosituksella voit seurata, tuleeko sinun liikkuttua suositusten mukaisesti!

Liikunnan olisi hyvä harjoituttaa monipuolisesti lihasvoimaa, tasapainaa, ketteryyttä ja kestävyyskuntoa.

## Miksi liikumme – liikunnan hyödyt



### Miksi liikkuisin?

Koska liikunta...

- Parantaa aineenvaihduntaa
- Auttaa tunnistamaan nälkää ja rytmittämään syömistä
- Lisää energiankulutusta liikunnan aikana ja sen jälkeen useiksi tunneksi
- Auttaa kohentamaan kärsivyyttä siitä, mihin oma keho pystyy
- Auttaa sopeutumaan laittunisien myötä tapahtuviin muutoksiin kehon koossa

Ja säännöllisellä liikunnalla...

- Voi kohentaa aktiivisen lihasliikkeen toimintaa ja lihaskuntoa
- Voi alentaa kohonneita veren rasva-arvoja ja paastoverensokeria
- Poikkeava sokkierästäus voi normalisoitua
- Kohennut verenpaine saattaa laskea
- On virkistävä, mielialaa kohentava ja syynä unen laatuun parantava vaikutus

**Liikuminen on hyväksi  
keholle ja mielelle!**

Liikunta voi saada sinut heti voimaan paremmin. Sen avulla esimerkiksi mielialasi kohenee.

Liikuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia eri sairauksia (esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet ja tyypin 2 diabetes)

Liikunta lisää verenkiertoa aivoissa ja näin ollen ajatuksesi terävöityvät.

Nukkuminen ja nukahtaminen onnistuu paremmin

Liikunnan avulla stressin tunne häviää

Liikuminen vähentää riskiä sairastua masennukseen ja lieventää masennuksen oireita.

Liikunta vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon.

## Minkälaista liikuntaa?

Liikunnan aikana aivoihin erittyvät erilaisia mielihyvää tuottavia aineita eli endorfiinejä.

Liikunnan on tärkeää vastata omia arvoja ja tavoitteita, joiden avulla liikunta muovautuu osaksi elämäntapoja.

Tärkeää on tiedostaa se, että jokaiselle sopii erilainen tapa liikkua, koska kaikki ovat yksilöitä. Valitse siis sellainen liikkumisen tapa, joka tuottaa sinulle iloa, nautintoa ja mielihyvää.

Vinkejä itselle sopivan liikuntamuodon valitsemiseen:

Kokeile rohkeasti uusia liikuntalajeja tai jotain sellaista lajia, jonka olet joskus kokenut miellyttäväksi.

Mieti, haluatko liikkua mieluummin yksin vai yhdessä?

Mieti, miten voisit lisätä hyötyliikuntaa arjessasi.



## Liikunnan ja mielen hyvinvoinnin yhteys

Liikunta tuottaa erilaisia tunteita, ja ne vaikuttavat liikunnasta saatavaan tunnekokemukseen. Ihmiset kokevat näitä tunteita eri tavoin, esimerkiksi toiselle sydämen tykytyks on positiivinen tunne kun toiselle se saattaa tuntua ahdistavalta.

Jo kahden viikon jälkeen ihminen tottuu siihen, miltä liikunta tuntuu ja kuuden harjoituksen jälkeen rasittavuuden kokemus vähenee ja miellyttävyys kohenee.

Suhde omaan kehoon ja liikkumiseen on elämän mittainen prosessi

Tärkeää on nauttia liikkumisen ilosta, sillä mielekkyyden ja mielihyvän ansiosta satunnainenkin liike muuttuu säännölliseksi. Jo pienikin liike auttaa lisäämään myönteisiä vaikutuksia koko kehossa.

**LIIKE VAIKUTTAA HETI - kokeile!**

**Sydän ja verenkierto**

- Suuri kirkkaus
- Verenkierto vähentää sydämen pumpaamaa veren määrää ja auttaa verenkiertoa sääntelyä.
- Liikunnan jälkeen nopeammin lämpenee.

**Keskushermosto**

- Herkkyys lisääntyy ja keskushermosto lakkaa lähtemään enemmän tahtiin.

**Lihakset**

- Liikunta säästää väkiväkityksen vaurioituneita lihaksia ja auttaa niiden nopeaan elpymiseen.
- Erityisen tärkeää on jatkuvasti liikunnan avulla ylläpitää lihasten voimaa.

**Aivot ja hermosto**

- Vastustamiskyky lisääntyy.
- Hermoston toiminta nopeutuu.
- Liikunnan jälkeen on parempi.

**Luusto**

- Luun tiivistymistä vähentää.

**Nivelet**

- Arkeen liikunta parantaa nivelten toimintaa, vähentää ja ehkäisee niveltautiin liittyviä oireita, kuten nivelkipua.

! Liikunta on paras tapa saada lisää voimaa ja keuhkojen toimintaa. Käytä parhaiten liikuntaa ja liikunnan mukavuuksia! Liikunta on liikunnan mukainen.

+ Jo yksi liikuntakerta saa aikaan myönteisiä vaikutuksia koko kehossa.

UKK-instituutti

## Liikunta tukee jaksamista

Arkiliikunnan olisi hyvä koostua lyhyemmistä liikunnallisista pätkistä päivän aikana!

Vinkejä liikunnan lisäämiseksi:

- Sovi kaverin kanssa liikuntatreffit. Yhdessä on mukavampi liikkua ja sovittua tapaamista ei tule niin helposti peruttua.
- Hyödynnä koulu- tai työmatkat kävellen tai pyöräillen.
- Muuta tapaamiset ja palaverit liikunnallisiksi kävely- tai pyöräily-aktiviteeteiksi. Raikas iltapäivä puhdistaa mieltä ja samalla keho saa aktiivisuutta.
- Liiku luonnossa. Luonnossa liikkuminen vähentää esimerkiksi stressiä ja auttaa nostamaan mielialaa. Jo 15-20 minuuttia luonnossa auttaa laskemaan verenpainetta.

## Lähteet

Vauhkonen, P. 5.11.2020. Mielihyvä liikkumisesta. UKK-instituutti. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/mielihyvaa-liikkumisesta/>.

MIEI Suomen mielenterveys ry. 26.8.2021. Liikunta ja kehon kuunteleminen. Luettavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>.

Aivoliitto. 26.10.2018. Liiku niin kuin tykkäät. Luettavissa: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta/liiku-niin-kuin-tykkaat>.

Aikuisen liikkumisen suositus. 10.3.2021 UKK-instituutti. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisen-liikkumisen-suositus/>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 8.4.2020. Liikunnan terveyshyödyt. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>.

UKK-instituutti. 1.3.2021. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>.

Terveyskylä. 14.7.2020. Miksi liikkuisin?. Luettavissa: <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/trsehoito/liikunta/miksi-liikkuisin>.

### Kuvalähteet:

UKK instituutti

Terveyskylä



## Liite 6. Perustiedot unesta PowerPoint-esitys



# Hyvinvoinnin osatekijät - Uni, rentoutuminen & palautuminen

Nea Seppänen

## Unen eri vaiheet



Uni voidaan jakaa kolmeen Non-REM-unen vaiheeseen ja REM-uneen.

Ihminen nukahtaa noin 15 minuutissa ensin kevyeen uneen (N1-uni), jonka jälkeen hän siirtyy N-2 uneen. Näitä molempia unia kutsutaan kevyeksi uneeksi. Noin puolen tunnin päästä ihminen siirtyy syvään N3-uneen.

Syvän unen aikana aivot puhdistuvat kuona-aineista ja elpyvät. Syvä uni onkin tärkeintä kehon palautumisen kannalta.

Noin 90 minuutin jälkeen syvä uni muuttuu REM-uneeksi, jonka aikana ihmisen autonominen hermosto aktivoituu, sydämen toiminta kiihtyy ja hengitys voi käydä epätasaiseksi.

Terveellä aikuisella ihmisellä eri univaiheet toistuvat yön aikana 4-6 kertaa ja jokainen unisykli on pituudeltaan noin 90 minuuttia.

Syvän unen vaihe!

NREM eli non-REM-uni		REM-uni
Kevyt uni	Syvä uni	eli vilkeuni
<p><b>Mahdollistaa siirtymän syvään uneen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aivojen toiminta hidastuu</li> <li>hengitys ja pulssi tasaantuvat</li> <li>lihaskäntitys vähenee</li> <li>raajoissa voi esiintyä säpsähtelyä</li> <li>nähdään hyvin lyhyitä, ajatuskatkelman tyyppisiä unia</li> <li>toimintakyky alkaa palautua</li> </ul>	<p><b>Keho rentoutuu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nukkua on lähes paikoillaan</li> <li>ruumiinlämpö laskee</li> <li>syke on hidasa</li> <li>verenpaine on alhainen</li> <li>hengitys on syvää ja rauhallista</li> <li>lihakset palautuvat</li> </ul> <p><b>Kudokset rakentuvat ja uusiutuvat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kasvuhormonia erittyy</li> <li>kudosten vauriokohtia korjataan</li> <li>immuunijärjestelmä aktivoituu</li> </ul> <p><b>Aivoja huolletaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aivojen aineenvaihdunta on vilkasta, palauttavaa</li> <li>aivojen energiavarastot täydentyvät</li> <li>muistijälkien syntyminen</li> </ul>	<p><b>Elämyksellisin unen vaihe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aivot ovat aktiiviset</li> <li>suurin osa unista nähdään REM-uneessa</li> <li>sukuelinten paisuvauskudos laajenee</li> </ul> <p><b>Tärkeää oppimiselle ja luovuudelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tunnetuistijälkien syntyminen</li> <li>opitut liikeradat siirtyvät pikkuajojen taitomuistiin</li> </ul> <p><b>Tärkeää henkisen tasapainon säilyttämiselle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>auttaa käsittelemään haastavia tunteita ja vaikeita kokemuksia</li> </ul> <p><b>Lihakset liikkuvat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>liikuntalihakset säpsähtelevät</li> <li>silmät liikkuvat luomien alla</li> </ul>



## Unentarve

Unentarve on yksilöllistä, ja sen takia on mahdotonta määritellä tarkkaa rajaa sille, kuinka monta tuntia jokaisen ihmisen tulisi nukkua. Keskimäärin aikuisen ihmisen yöunen pituus on vaihtelevasti 6-9 tunnin välillä.

Unen pituuteen vaikuttavat monet eri tekijät. Esimerkiksi fyysisesti raskasta työtä tekevät voivat tarvita keskimääräistä enemmän unta. Myös erilaiset sairaudet ja mielialat vaikuttavat unen pituuteen.

## Unettomuus ja uniongelmat

Unettomuus, väsymys ja stressi vaikuttavat jaksamiseen

Lähes kaikki kärsivät joskus unihäiriöistä. Unettomuudesta puhutaan silloin, kun ihminen kokee, että ei ole tyytyväinen unen pituuteen tai sen laatuun eli hän ei ole nukkunut riittävästi tai tarpeeksi.

Tilapäinen unettomuus johtuu usein stressistä, ahdistuneisuudesta tai ympäristön muutoksista.



Unettomuuden taustalla on aina jokin syy, eli reagoimme johonkin niin voimakkaasti, että uni häiriintyy

Oletko aamu- vai iltaihminen?

Aamu- ja iltatyypisyys on usein perinnöllistä. Aamuihmiset heräävät aikaisin aamulla ja väsyvät aikaisin illalla, ja heille ihanteellista on silloin, kun voi mennä aikaisin nukkumaan. Kun taas päinvastoin iltaihmiset ovat iltavirkkuja ja haluavat nukkua aamulla pitkään. Jos arkirytmiiin kuuluu aikaisin aamulla herääminen esimerkiksi kouluun tai töihin, iltaihmisillä alkaa usein kerääntyä univelkaa ja näin ollen sanotaankin, että iltaihmisillä on aamuihmisiä enemmän unettomuutta.

Tunnistatko itsestäsi, oletko enemmän aamu- vai iltaihminen?

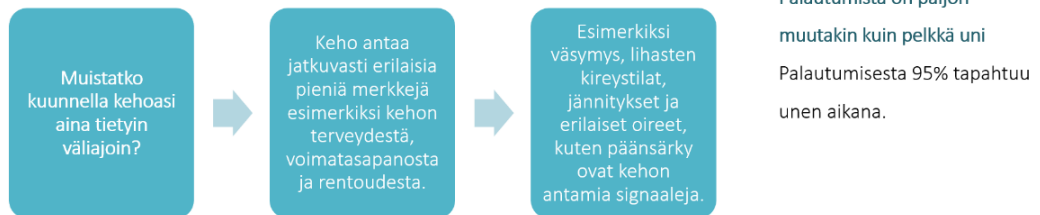
## Hyvän unen abc illalla – 12 kohdan suositus

Lähde: Mathew Walker: Miksi nukumme - Unen voima

1. Noudata säännöllistä nukkumisaikaa.
2. Kuntoliikunta on hyväksi, mutta ei liian myöhään illalla.
3. Vältä kofeiinia ja nikotiinia.
4. Vältä alkoholijuomia ennen nukkumaanmenoa.
5. Vältä raskaista aterioita ja runsasta juomista myöhään illalla.
6. Vältä lääkkeitä, jotka viivyttävät nukahtamista ja häiritsevät unta – jos vain mahdollista.
7. Älä nuku nokkaunia iltapäivällä enää klo 15 tai sen jälkeen.
8. Rentoudu ennen nukkumaanmenoa.
9. Käy lämpimässä kyvyssä ennen nukkumaanmenoa.
10. Makuuhuoneesta pimeä, viileä ja makuuhuoneesta pois tekniset laitteet.
11. Ole sopivasti auringonvalossa.
12. Älä makaa vuoteessa valveilla.

## Palautumisen merkitys – oman jaksamisen kuunteleminen

Nyky-yhteiskunnassa vallitseva suorituskeskeisyys ja jatkuva kiire kuormittavat ja aiheuttavat lisästressiä. Opiskeluiden, vapaa-ajan ja mahdollisten töiden hämärä rajaaminen voi olla vaikeaa ja näin ollen arjessa säännöllinen rauhoittuminen unohtuu helposti. Rentoutumisen merkitys korostuu varsinkin stressin ja kiireen keskellä.



## Lähteet

Kantola, S. 28.01.2021. Informaatiotulva uhkaa aivojemme hyvinvointia. Tutka. Luettavissa: <https://tutka.pro/hyvinvointi/informaatiotulva-uhkaa-aivojemme-hyvinvointia/>

Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki. WSOY.

Partinen, M., Huutoniemi, A. & Partti, K. 2018. Uniterveyskirja: Nuku hyvin, voi hyvin. Jyväskylä. Docendo.

Partonen, T. 3.3.2020. Riittävä Uni. Käypä Hoito. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>.

Tuominen, S. Mitä palautuminen tarkoittaa? 7/2020. Firstbeat. Luettavissa: <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/mita-palautuminen-tarkoittaa/>

Walker, M. & Eskelinen, H. 2019. Miksi nukumme: Unen voima. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

### Kuvalähteet:

Peda.net

Papunet

## Liite 7. Perustiedot ravitsemuksesta PowerPoint-esitys



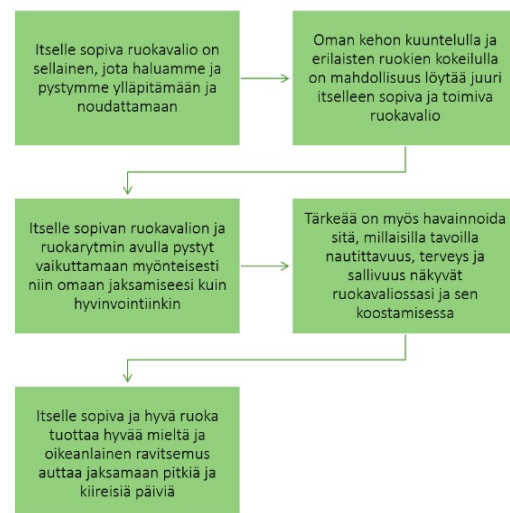
# Hyvinvoinnin osatekijät - Ravitsemus

Nea Seppänen

## Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio



Syöminen ei ole vain elimistön ravinnontarpeesta huolehtimista, vaan se on myös iloa itse ruoasta, mukavaa kaveriseuraa ja yhteistä hyvinvointia ruoan äärellä.



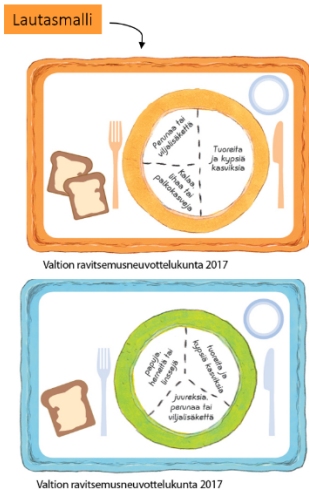
## Ruokakolmio

Hyvä ja terveyttä edistävä ruokavalio koostuu monipuolisesti erilaisista ruoka-aineksista. Se sisältää paljon kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä täysjyväviljaa. Sen lisäksi siihen kuuluu siemeniä, kasviöljyä, pähkinöitä, kalaa ja rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Lihaa ja erilaisia lihavalmisteita siihen kuuluu vain kohtuudella tai ei laisinkaan.

Joistain lohkoista ei tarvitse syödä välttämättä ollenkaan, esimerkiksi liha ja erilaiset maitotuotteet.

Riittävän ravintoaineen saannin takaavat monipuoliset ruokavalinnat!





Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Lautasmalli, vegaaninen

## Lautasmalli

Lautasmalli auttaa koostamaan hyvän aterian. Se antaa hyvän kuvan siitä, mistä perusaineksista suositusten mukainen ruokavalio koostuu.

Annoskoko on yksilöllinen. Lautasmalli auttaa antamaan kuitenkin kuvan siitä, minkälaisia eri ruokatuotteita lautaselta olisi hyvä löytä.

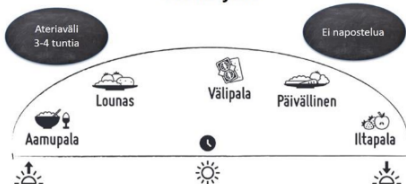
## Ateriarytmi

Niin kuin ruokavaliokin, myös ateriarytmi on yksilöllinen. Itselle sopivaa ateriarytmiä voi arvioida kokeilemalla ja kuulostelemalla oloaan.

Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena ja hillitsee liiallista nälän tunnetta.

### SYÖ HYVÄÄ

#### Ateriarytmi



#### Aamiainen

Päivän ensimmäisen aterian tarkoituksena on nostaa yön aikana laskenutta verensokeria ja antaa aivoille energiaa päivän aloittamiseen

#### Lounas

Monipuolinen lämmin ateria antaa pitkäkestoista energiaa ja auttaa aivoja pysymään virkeänä

#### Välipalat

Välipalan avulla verensokeri pysyy tasaisena, ruokaväli ei veny liian pitkäksi ja terveelliset välipalat auttavat täydentämään päivän ravinnonsaantia

#### Päivällinen

Päivällinen on lounaan ohella toinen päivän pääaterioista. Se on hyvä koota monipuolisesti ja lautasmallin mukaan

#### Iltapala

Hyvä iltapala on ravitseva eikä liian tuhti. Hyvän iltapalan avulla keho pystyy palautumaan päivästä ja antaa hyvän unen

## Riittävä syöminen ja tunteet, stressi ja kehotietoisuus syömisen säätelyssä

Syömisen säätely ja erilaiset valinnat liittyen syömiseen ovat monimutkainen kokonaisuus, joka on mielen ja kehon yhteistyön tulos.

Tunteet ovat yksi syömisen säätelyyn vaikuttavista tekijöistä. Esimerkiksi stressi, heikko kehotietoisuus ja masentunut mieliala voivat johtaa syömisen säätelyn ongelmiin.

Syöminen aktiivoi kehossamme mielihyvään liittyviä hormonaalisia toimintoja, jonka takia syöminen onkin tehokas keino vaikuttaa erilaisiin tunteisiin ja voimistamaan miellyttäviä tunteita.

#### Laihdutuskulttuuri

Rajoittavan laihdutuskulttuurin aloittaminen on usein huono keino yrittää saada painoa putoamaan. Pidempikestoinen painonpudotus ei onnistu, jos ratkaisua painon pudotukseen yritetään etsiä noudattamalla ulkoapäin annettua dieettiohjetta.

Parempi keino painon putoamiseen olisikin etsiä itsestään niitä syitä, miksi painoa on ylipäättänsä alkanut kertymään.

#### Riittävä syöminen

Moni pelkää syövänsä liikaa ja että paino nousee. Moni taas elää niin kiireistä elämää, että unohtaa syödä riittävästi.

Ruoka ja sen liiallinen ajatteleminen ei saisi tuottaa ahdistusta. Kun kroppa saa tarpeeksi ja sopivasti energiaa ja ravintoaineita ruoasta, se vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja jaksamiseen.

## Lähteet

MIELI Suomen mielenterveys ry. 28.7.2021. Millainen ruoka on hyväksi?. Luettavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>.

Kivinen, R., Keränen, K. & Ruuti, M. 2010. Parasta aivoillesi. Ohjeita aivojen hyvinvointiin. Helsinki. Otava.

Kuluttajaliitto. 2021. Syö Hyvä-sivusto. Ateriarytmi. Luettavissa: <https://syohyvaa.fi/ateriarytmi/>.

Kuluttajaliitto. 2021. Syö Hyvää-sivusto. Ruokakolmio kannustaa monipuolisiin valintoihin. Luettavissa: <https://syohyvaa.fi/ruokakolmio/>.

Ruokavirasto. 2.7.2021. Lautasmallit. Luettavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>.

Wilenius, T. 18.2.2021. Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely. Terveyskirjasto. Duodecim. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285#s1>

### Kuvalähteet:

Syö hyvää-sivusto

Ruokavirasto

## Liite 8. Tehtävänanto

### Tehtävänanto

(keskusteluaikaa 30min., jonka jälkeen purku yhteisessä tilassa)

#### **1. Annetusta aiheesta ryhmäkeskustelu**

Roolien jakautuminen: 1-2 näyttelee opiskelijaa, joka kaipaa apua ja 1-2 näyttelee vertaismentoria, joka auttaa opiskelijaa annetussa aiheessa

Aiheet ovat lyhyitä ja ytimekkäitä, tarina saa kerroksia keskustelun aikana

#### **2. Lopuksi yleistä keskustelua ja reflektointia aiheesta, muistiinpanojen kerryttämistä**

#### **3. Jos aikaa jää näyttelemisen + keskustelun jälkeen, voitte ottaa toisen aiheen keskustelun kohteeksi**

→ Keskustelua ja näyttelemistä yleisellä tasolla / ei tarvitse näytellä ns. itseään

## Liite 9. Ryhmien aiheet

### Ryhmien aiheet

1. Opiskelija on huomannut pimeän vuodenajan vaikuttavan hänen jaksamiseensa. Näin ollen hän on jatkuvasti väsynyt ja kokee olonsa uupuneeksi.
2. Opiskelija kokee syövänsä yksipuolisesti, ja haluaisi muuttaa ruokailuaan monipuolisemmaksi ja terveellisemmäksi. Hän myöntää syövänsä paljon herkkuja.
3. Opiskelija haluaisi lisätä liikuntaa päiviinsä, mutta ei oikein tiedä miten lähtisi liikkeelle.
4. Opiskelija kokee olonsa hyvin stressaantuneeksi yhden ison koulutehtävän takia. Hän on huomannut stressin vaikuttavan jo esimerkiksi hänen uneensa.
5. Opiskelija kokee erilaiset sosiaaliset kanssakäymiset tai jännittävät tilanteet, kuten esityksien pitämiset luokan edessä vaikeiksi ja haastaviksi.