

Opiskelijan opas henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin

Liisa Lehtonen

Opinnäytetyö
Myynnin koulutusohjelma
2022



Tekijä(t) Liisa Lehtonen	
Koulutusohjelma Myynnin koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Opiskelijan opas henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin	Sivu- ja liitesivumäärä 34 + 7
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa yleisesti opiskelijoille, mutta erityisesti Haaga-Helian opiskelijoille eväät jaksamiseen koulun ohella. Opinnäytetyössä käytiin läpi niin fyysisiä kuin henkisiä seikkoja, jotka vaikuttavat yksilön hyvinvointiin ja mitä opiskelija voi tehdä edistääkseen omaa jaksamistaan koulun ja mahdollisen työn ohella. Työssä katsottiin myös erilaisten persoonallisuuksien vaikutusta jaksamiseen ja opiskeluun.</p> <p>Työ sisälsi laajasti, mutta rajatusti teoriaa liittyen yksilön henkisiin ominaisuuksiin kuten ulospäinsuuntautuneisuuteen, persoonallisuuteen, uneen, ja stressiin, jotka kaikki ovat huomioitavia osatekijöitä hyvinvoinnin tasapainon säilyttämiseksi. Tavoitteena oli antaa opiskelijalle ajattelemisen aihetta, konkreettisia tapoja päästä eteenpäin opiskelussa ja keinoja hyvinvoinnin edistämiseen.</p> <p>Kirjoittaja pohti työssään myös korona-aikana tapahtunutta opiskelua ja miten se vaikutti kirjoittajan omaan arkeen, opiskelemiseen sekä tavallisempaan arkeen palaamisen vaikeutta koronan jälkeen.</p> <p>Työn tarkoituksena oli katsoa kokonaisvaltaisesti opiskelijan hyvinvointia ja antaa siihen opastusta, ohjeita ja apua.</p>	
Asiasanat Hyvinvointi, jaksaminen, henkinen, fyysinen, psyykkinen	

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Opinnäytetyön tavoitteet	1
1.2	Opinnäytetyön rakenne ja peittomatriisi	2
2	Fyysinen hyvinvointi	3
2.1	Uni ja stressi	3
2.2	Mindfulness.....	6
2.3	Meditaatiosta	7
3	Henkinen hyvinvointi	8
3.1	Itseluottamuksesta	8
3.2	Sosiaalisesta suuntautumisesta	11
3.3	Introvertit oppijoina.....	11
3.4	Ekstrovertit oppijoina.....	12
3.5	Karisma.....	13
4	Teorian yhteenveto	16
5	Toiminnallinen tuotos – opas henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin opiskelijalle	21
5.1	Projektisuunnitelma ja aikataulu	22
5.2	Aineisto ja sen keruumenetelmät	23
5.3	Luotettavuus	23
5.4	Toteutus.....	23
6	Pohdinta.....	32
6.1	Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset	34
6.2	Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi.....	35
	Lähteet	37
	Liitteet.....	38

1 Johdanto

Opiskelija valitsi opinnäytetyön aiheen omasta kiinnostuksestaan aiheeseen ja koska jaksaminen on ollut hyvin suuressa roolissa opiskeluaikana. Jaksamisesta ja hyvinvoinnista puhutaan yhä enenevässä määrin ja kirjoittaja koki tarpeelliseksi kirjoittaa aiheesta ja tuoda esille itse hyväksi kokemiansa tapoja hyvinvoinnin kohentamiseksi. Hyvinvointi käsitetään usein vain tarpeellisen liikunnan ja yöunien sekä terveellisen ruokavalion yhteissummaksi. Hyvinvointi on kuitenkin paljon muutakin kuin vain edellä mainitut kolme. Siihen vaikuttavat myös opiskelijan ja henkilön persoonallisuus tietyissä määrin, minkälaisia keinoja rentoutua opiskelija omaa ja mm. itseluottamuksen määrä.

Hyvin usein opiskelijat kärsivät stressistä opiskelunsa lomassa ja siihen on hyvä puuttua ajoissa. Stressiä aiheuttavia tekijöitä on monia. Opiskelijan voi olla ajoittain vaikeaa tasapainotella työtä sekä koulua samaan aikaan ja tämä voi saada osakseen stressiä ja unettomuutta. Myös opiskelijan persoonallisuus ja persoona vaikuttavat stressin määrään. Kaikki meistä reagoivat kuitenkin stressiin eri tavalla.

Hyvinvointi on siis monen eri tekijän summa, josta jokainen on aivan yhtä tärkeä ja huomioonotettava kuin edellinen. Jokaiselle meistä löytyy oikea tapa edistää hyvinvointiamme, kun vain yritämme etsiä sitä tarpeeksi. Ei ole olemassa oikeaa tapaa rentoutua tai tutustua itselle parhaimpaan tapaan pysähtyä.

Lukija voikin siis itse päättää, mitkä kohdat opinnäytetyöstä hän poimii omaan matkaansa ja mitkä osat tuntuvat itselle tärkeimmiltä. Hyvinvointi ei ole itsestänselvyyys – siihen pitää panostaa ja sen eteen pitää nähdä töitä, mutta jokainen meistä määrittää itselleen parhaimman tavan voida paremmin ja ennen kaikkea, hyvin.

1.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esiin erilaisia seikkoja, jotka vaikuttavat opiskelijan fyysiseen sekä henkiseen hyvinvointiin. Työ on eräänlainen opas opiskelijalle. Pää tavoite on antaa ajateltavaa, opastusta ja ohjeistusta opiskelijaelämään. Kirjoittaja on rajannut työn muutamiin osatavoitteisiin, joihin kuuluvat uni ja stressi, mindfulness meditaatio, persoonallisuus ja sen vaikutus opinnoissa, itseluottamus, karisma sekä muutamia mielikuvaharjoituksia rentoutumiseen. Tuotoksessa kuvataan kaikkia edellä mainittuja sekä myös koronan vaikutusta opiskelijan arkeen.

1.2 Opinnäytetyön rakenne ja peittomatriisi

Tavoitteet	Tietoperusta	Projektinhallinta- ja toteutusmenetelmät	Tulokset
Päätavoite: Opas hyvinvointiin opiskelijalle	Fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin liittyvä teoria	Teorian sekä tuotoksen kehittäminen aikataulun mukaan	Opas opiskelijalle hyvinvoinnin kohentamiseksi
Osatavoite: Fyysinen hyvinvointi	Uni ja stressi, mindfulness, meditaatio	Lähdekirjallisuuden etsintä, kirjoittaminen ja aikataulun seuraaminen	Ensimmäinen tietoperusta
Osatavoite: Henkinen hyvinvointi	Itseluottamus, sosiaalinen suuntautuminen, introvertit ja ekstrovertit oppijoina, karisma	Lähdekirjallisuuden etsintä, kirjoittaminen ja aikataulun seuraaminen	Toinen tietoperusta

(Kuvio 1: Peittomatriisi ja opinnäytetyön rakenne)

Yllä olevan peittomatriisin tarkoituksena on auttaa lukijaa ymmärtämään kirjoittajan itselleen asettamat tavoitteet työnsä suhteen. Päätavoitteena kirjoittajalla on henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin oppaan laatiminen, joka on jaettu vielä erikseen kahteen eri osatavoitteeseen. Osatavoitteet ovat fyysinen ja henkinen hyvinvointi, jotka rakentuvat muutamista eri osista. Työssä määritellään ensin fyysinen ja henkinen hyvinvointi käsitteinä, jonka jälkeen kirjoittaja on liittänyt työhönsä teoriaa. Teoria kertoo, miten fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin eri osa-alueet liittyvät itsessään hyvinvointiin. Teoria-osuuden päätteeksi on teorian yhteenveto, jonka jälkeen kirjoittaja on laatinut aiheisiinsa liittyvän tuotoksen. Tuotoksen jälkeen on pohdintaa koko opinnäytetyöprosessista ja tuotoksesta.

2 Fyysinen hyvinvointi

Tässä osiossa opinnäytetyön kirjoittaja kokoaa kaikkein tärkeimmät ja olennaisimmat seikat liittyen opiskelijan fyysiseen hyvinvointiin. Aiheesta voisi kirjoittaa useita kymmeniä, ellei jopa satoja sivuja, mutta kirjoittaja keskittyy tässä osassa valitsemansa lähdekirjallisuuden sisältöön tuoden esiin erilaisia seikkoja, jotka vaikuttavat fyysiseen suoritukseen ja sitä kautta hyvinvointiin. Kirjoittaja pohtii tuotoksessaan ja pohdinta-osiossa enemmän fyysisen hyvinvoinnin määritelmää kuin myös sen sisältäviä eri osa-alueita yksityiskohtaisemmin ja omin sanoin. Liikunnasta ja oikeanlaisesta, terveellisestä ruokavaliosta on kirjoitettu kauan ja paljon. Kirjoittaja onkin sisällyttänyt tähän osioon sellaiset asiat, joista hän on ollut itse eniten kiinnostunut. Kirjoittaja on myös tuonut esiin seikkoja, joiden hän on kokenut vaikuttavan myös itseensä eniten opiskelunsa aikana.

2.1 Uni ja stressi

Kun koemme stressiä sopivissa määrin, se aktivoi meitä ja auttaa luovuuden ylläpitämisessä. Sopiva määrä stressiä myös motivoi, innostaa ja luo jopa positiivisia emootioita. Stressi on kuitenkin kaksipuolinen kolikko. Jos stressi jatkuu liian pitkään, se aiheuttaa meissä mm. voimattomuuden tunnetta. Myös masennus, heikentynyt palautumiskyky ja väsyneisyys ovat yleisiä oireita liian pitkään jatkuneesta stressistä. Stressinhallintakyky onkin siis elintärkeää ja suuri voimavara. Tämä hallintakyky koostuu erilaisista tunneälyllisistä taidoista, joita voimme oppia ja joita voimme opetella, muovata sekä kehittää koko elämämme ajan. Joskus stressin taustalla saattaa olla myös mielessä luotu uhkatilanne, joten stressinhallinnassa keskitytään tasapainotilan saavuttamiseen, eli homeostaasiin. Kun voimme hyvin, koemme olomme energisiksi ja meillä on innostusta tehdä meille mieluisia asioita. Stressi voi ilmetä monin tavoin, kuten esimerkiksi jännityksenä, väsymyksenä, päänsärkynä, vatsanväärteenä tai vatsavaivoina, lihasjännityksenä tai kovana sydämensykkeenä. Jos stressi on pitkittynyttä, meidän on fysiologisesti mahdotonta erottaa normaalia olotilaa stressistä, sillä kehomme on tottunut siihen. Joskus oireet voivat olla myös psykosomaattisia, mutta ne ovat yhtä lailla kehon varoitusmerkkejä siinä missä fyysisetkin. Pitkään kestänyt stressi luo myös unettomuutta jatkuessaan liian pitkään. (Nummelin, T. 2020, 5-7)

Jakosen (2016, 40-41) mukaan tärkeintä on ensin ottaa aamusta ensimmäinen tunti itselleen. Päivä koostuu osista ja tapahtumista, jotka vaativat ihmiseltä paljon. Mainitaan, että ihminen voi reagoida näihin tapahtumiin joko hyvin tai huonosti, mutta reagoimiseen voi

itse vaikuttaa. Vastatakseen hyvin päivän tapahtumiin, ihmisen on oltava läsnä ja huonosti vastaaminen merkitsee ensimmäisen asian sanomista, mikä tulee mieleen. Eli sanotaan mitä sylki suuhun tuo. Huonosti vastaaminen on yleensä reaktiivista ja joskus se voi aiheuttaa huonoa mieltä tai jopa ohilaukauksia. Meillä kaikilla on kokemuksia niin hyvistä kuin huonoista vastauksista tai reaktioista, mutta niinä aamuina kun otamme ensimmäisen tunnin itsellemme, kykenemme vastaamaan eri tilanteisiin paremmin. (Jakonen 2016, 41)

Jakonen jatkaa, että ottaessamme ensimmäisen tunnin itsellemme tunnemme olevamme rauhallisempia, vahvempia ja viisaampia. Ottamalla tämän ajan itsellemme aamuisin voimme tehdä tuolla tunnilla juuri niin kuin meistä tuntuu. Oleellisinta on, että teemme jotain hyödyllistä tuolla ajalla. Jakonen mainitsee, että ”hauska aamu” koostuu kuudesta eri osasta, jotka ovat *aikaisin herääminen, aamuvoimisteleminen, uppoutuminen, sivistyminen, kirjoittaminen ja aloittaminen*. (Jakonen 2016, 41-42)

On kuitenkin olemassa sellaisia ihmisiä, joille aikaisin herääminen on, ellei mahdotonta niin erityisen haastavaa. Joskus se koetaan niin haastavaksi ja niin vaikeaksi, että sitä ei millään meinaa saada tehdyksi. Vaikka Laane (2017, 10-11) puhuu kirjansa alussa matkustamisesta, sitä voidaan hyvin soveltaa myös aikaisin herääviin opiskelijoihin tai työläisiin – kun tiedämme, että meillä on aikainen herätys, tiedostamme jatkuvasti kellonajan nukkumaan mennessämme ja olemme tietoisia lähenevästä herätyksestä ja aamusta. Tämä ylläpitää ihmisen vireystilaa niin paljon, ettei nukkumisesta tahdo tulla mitään.

Laanen (2017, 15) mukaan pitkään jatkuva unettomuus on merkki ahdistuneisuudesta ja sen suuresta jäljestä. Kaikenlainen pakottaminen, yrittäminen sekä varmistaminen pahentavat ahdistuneisuuden kierrettä. Jos opiskelija yrittää parantaa unihygieniaansa onnistumatta, hänen on syytä katsoa peiliin ja miettiä syvemmin, mistä hänen unettomuutensa voisi johtua. Tällöin on tärkeää kysyä itseltään, mitä aidosti tarvitsee, mitä aidosti puuttuu ja mitä voi antaa itselleen, jotta voisi voida hyvin.

Uni on voima, jota ei voi kontrolloida. Samalla se kuitenkin ravitsee ja elvyttää meitä syvästi – syvemmillä tasolla kuin moni muu asia tai tekijä elämässämme. Kun haluamme voida johtaa elämäämme täysin, haluamme myös johtaa ja hallita omia uniamme. Kun alamme kontrolloida nukkumaanmenoamme ja tuntimääriä liian tarkasti, tulee nukahtamisestamme ja heräämisestämme suoritusta, jolloin kokonaisuus kärsii. Hyvin usein tällaisissa tapauksissa tunnemme, että häviämme ja olemme voimattomia tuollaisen voiman edessä. (Laane 2017, 22)

Jotta emme joutuisi tuuliajolle, on meidän kuitenkin harkittava myös aikataulun ja lukujärjestyksen tekemistä. Nukkumista tai muita askareitaan ei saa pakottaa, mutta tietynlainen runko ja kaava omaan päivään ovat tärkeitä. Työ kannattaa aina ensin tehdä näkyväksi lukujärjestyksessä, jonka jälkeen se on hyvä määrittää, rajata ja valita päivästä kaikkein tärkeimmät työt ja tehtävät. Lukujärjestys auttaa opiskelijaa keskittymään olennaiseen. Jos viikoittainen lukujärjestys tuntuu haastavalta, kannattaa kokeilla tehdä ensin marssijärjestys yhdelle päivälle. Tämän jälkeen on helpompi keskittyä pitkävaiheisempaan lukujärjestykseen. Lukujärjestys suositellaan laittamaan esille ja aloittamaan siten, mikä tuntuu itselle kaikista mukavimmalta. (Jakonen 2016, 55-59)

Meidän on kuitenkin otettava huomioon, että aina emme onnistu laatimaan itsellemme tarkkaa aikataulua ja että me teemme virheitä, koska olemme inhimillisiä ja ennen kaikkea, ihmisiä. Laane (2017, 33) sanoo kirjassaan, että elämä jättää väkisin jälkiä niin meihin, esineisiin kuin myös muihin kohtaamiimme ihmisiin. Kohtaamme ihmisiä ja muodostamme ihmissuhteita, jotka jäävät selvittämättömiksi ja joskus emme vain yksinkertaisesti jaksa antaa itsestämme kaikkea tai panna parastamme. Olemme epätäydellisiä, epäsymmetrisiä, mutta se on osa elämää. Epätäydellisyyden hyväksyminen voi kuitenkin olla vaikeaa, varsinkin jos opiskelija on itse hyvin suorituskeskeinen ja haluaa aina vain esimerkiksi parhaan mahdollisen numeron projekteista, ryhmätöistä tai kokeista. Tämä suorituskeskeisyys voi heijastua siten myös uniin.

Laane (2017, 41-43) kehottaa kirjassaan kokeiltavaksi erilaisia harjoituksia unen saamisen helpottamiseksi kuin myös rentoutumisen edesauttamiseksi. Seuraavan harjoituksen voi tehdä milloin tahansa päivästä, vaikka ennen jännittävää tilannetta tai ennen nukkumaanmenoa. Harjoituksen on tarkoitus rauhoittaa:

1. Ensiksi harjoitusta tekevän kehoitetaan katsovan ympärilleen tarkkaillen huonetta tai tilaa missä hän on ja huomaamaan esineiden, seinien, tavaroiden ja muiden yksityiskohdat. Yksityiskohdan tai yksityiskohdat valitessaan niiden väreihin, muotoihin, valoihin ja varjoihin kannattaa kiinnittää huomiota. Tämän jälkeen katse saa löytää vielä kolmannen yksityiskohdan – katse saa vain todeta sen olemassaolon, mutta ei arvostella sen kauneutta tai rumuutta.
2. Toiseksi suositellaan sulkemaan silmät ja kuuntelemaan kolmea eri ääntä ympäröivässä tilassa, mutta yhtä kerrallaan. Ääniä kannattaa olla analysoimatta. Niiden pelkkä huomaaminen ja tiedostaminen riittää.
3. Kolmanneksi aletaan etsiä kolmea eri tuntemusta omasta kehosta – rauhallisessa tahdissa. Ne voivat olla millaisia tuntemuksia tahansa, mutta tärkeintä on miettiä, miltä ne tuntuvat ja missä kohtaa kehoa ne tuntuvat.

Tämä harjoitus auttaa mieltä rauhoittumaan ja kehoa rentoutumaan. Itselleen ei kannata olla liian ankara vaan jos jotain, niin erityisen lempeä ja armollinen. Aivan aluksi mieli saattaa vaelttaa, joka tekee tästä harjoituksesta suht vaikean, mutta kun harjoitusta tehdään muutaman kerran, mieli rauhoittuu.

Tällaiset harjoitukset liittyvät mindfulnessiin, eli tietoisien läsnäolon taitoon. Mindfulness kasvattaa oman mielen joustavuutta sekä kestävyyttä.

Liukkosella (2017, 189) on toisenlainen ohje nukahtamiseen, johon tarvitsee vain vesilasin:

Voit asettaa ensin täyden vesilasin pöydälle, jonka jälkeen istuessasi sängyn laidalla, katso tiiviisti vesilasia ja huomioi, kuinka rauhallinen vedenpinta on. Saman rauhallisuuden voi tällöin huomata myös omassa kehossa, jolloin keho rauhoittuu ja rentoutuu. ”Seuraavaksi voit keskittyä mielikuvaan, että olet suuri voimakasjuurinen puu, joka huojuu lempeässä kesätuulella ja vaivuttaa sinut yhä syvemmälle raukeuden ja unen kaltaisen levon tilaan, yhtä levolliseen kuin vesi vesilasin pinnalla. Kun tunnet itsesi hyvin raukeaksi, olet valmis siirtymään nukkumaan.”

2.2 Mindfulness

Mindfulness perustuu buddhalaiseen meditaatioperinteeseen ja viime aikojen kehiteltyjä menetelmiä sovelletaan erilaisilla aloilla, kuten hoitotyö, kasvatusta ja mm. terapiatyö. Buddhalainen meditaatio onkin pyrkinyt muovautumaan aikojen saatossa myötäillen erilaisia kulttuureja ja konteksteja. Mindfulness itsessään on vaikea sana määriteltäväksi. Se voi merkitä suppeasti ihmismielen toimintaa tai laaja-alaisesti tapahtuvaa mielen toimintaa. Mieli on itsessään tietoisuutta suurempi ja laajempi käsite. Voidaan myös sanoa, että mieli toimii eräänlaisena peilinä sille, miten kehomme voi. Haluamme luonnollisesti voida hyvin ja tärkein tehtävämme onkin edistää ja ylläpitää tätä hyvinvointia. Mindfulness-harjoituksissa pyritään lähestymään meditaatiota tieteellisesti todennettavalla tavalla ja länsimaiset mindfulness-menetelmät eroavatkin muutamilla tavoilla buddhalaisista menetelmistä. Kuten monessa muussa meditaatiomuodossa, myös mindfulness-harjoituksissa nousee esille hengittämisen tärkeys. Hengityksen tarkkaileminen ja huomioiminen on melkein kaikista keskeisin ja perinteisin tietoisuustaidon alue. Toinen tärkeä kehotietoisuuden alue on tietoisuus kehon eri asennoista. Kun kävelemme, tiedostamme kävelevämme. Sama myös seisossa tai esimerkiksi maataessa. Kolmas kehotietoisuuden osa-alue on buddhalaisen psykologian mukaan kehon erilaiset toiminnot. Kun venyttelemme, syömme, suuntaamme katseemme johonkin suuntaan, juodessamme, käydessämme vessassa, puhuessamme tai

ollessamme vain hiljaa. Neljäs osa-alue kehotietoisuudesta on tietoisuus kehon anatomiasta ja viides taas tietoisuus kehon elementeistä. (Kortelainen, I. & Saari, A. & Väänänen M. 2014. Mindfulness ja tieteet – Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. 7, 36, 25, 30, 36, 71-72)



(Kuvio 2. Mukailten Kortelaisen, Saaren ja Väänänen Mindfulness ja tieteet -kirjaa, 2014, minän rakenteiden dekonstruointi ja vapauttaminen, 77)

2.3 Meditaatiosta

Meditaatiota voidaan kutsua nykyisin trendiksi ja se näkyy niin arjessa kuin työssä. Meditointi on kaukana analyttisestä pohdinnasta tai syvällisestä miettimisestä. Sen tarkoitus on irtautua kaikista fyysisistä ja henkisistä kahleista. Meditaation motiivina voi kuitenkin toimia moni eri asia, kuten esimerkiksi uskonto, tieteenfilosofia tai jopa oman elämänhallinnan ylläpitäminen ja sen harjoittaminen. Kun meditoimme, mielen ja kehon yhteys tiivistyy ja muuttuu konkreettiseksi. Ajatustemme vaietessa kehomme aistii ympäristön paremmin. Meditaatiossa tarkoitus on vastaanottaa tietoisuutta. Se tarkoittaa meditaatiosta seuraavaa tilaa, jonka voi saavuttaa myös monella muulla tapaa kuin vain perinteisellä meditaatiolla. Esimerkiksi tanssimalla, musiikkia kuuntelemalla tai toisen ihmisen tapaamalla ilman objektiivista eli esineellistävää taka-ajatusta tai tarkoitusta. Meditointi on samaan aikaan passiivista ja aktiivista toimintaa psyykessämme. Sillä ei haeta irtaantumista omasta elämästä vaan lähinnä keskittymistä kokemiimme ja havaitsemiimme aistihavaintoihin. Voimme kehittää meditaation avulla mieleemme metataitoja ja tätä voidaan kutsua myös introspektioksi eli oman itsen tarkkailuksi, itsetutkiskeluksi. Se auttaa meitä kehittämään toiminnanohjausta niin fyysisten kuin henkisten ominaisuuksien saralla – meditaatio on siis tiedonkäsittelyä ja tietynlaista säätelyä. Se on myös verbalisointia, eläytymistä, luovaa

ajattelua, myötätuntoa – ymmärrystä siitä, että jokainen ihminen on samanlainen kuin itse, eli ajatteleva ja tunteva olento. Meditaatiossa korostuu myös lempeyden tärkeys itseään kohtaan. (Aulankoski 2019, 9, 22, 30-31, 39-43, 69)

Meditaatiossa on otettava huomioon sen yksi tärkeä piirre, joka on, että sen päämääränä ei ole viedä mihinkään. Se ei ole tie vaan sen avulla voidaan keskittyä rentouden, terveyden, hyvinvoinnin ja kognitiivisen suorituskyvyn löytämiseen. (Aulankoski 2019, 103)

3 Henkinen hyvinvointi

Tässä osiossa kirjoittaja käy läpi erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelijan henkiseen hyvinvointiin. Yleisesti henkistä hyvinvointia ei oteta niin hyvin huomioon kuin fyysisistä hyvinvointia. Mutta jos henkistä hyvinvointia ei huomioida, ihmisen homeostaasi, eli kokonaisvaltainen tasapaino, kärsii. Opinnäytetyön kirjoittaja on rajannut henkisen hyvinvoinnin muutamaan osa-alueeseen, jossa tarkastellaan karismaa, ulospäinsuuntautuneisuutta ja sen vaikutusta opiskeluun ja itseluottamusta. Henkisessä hyvinvoinnissa kuin myös fyysisessä, on otettava aina huomioon, että me kaikki olemme yksilöitä ja täten myös yksilöllisiä olentoja, jotka koostuvat pääpohjin samoista tarpeista ja haluista, mutta meillä kaikilla on uniikit piirteemme, toiveemme ja unelmamme.

3.1 Itseluottamuksesta

Liukkosen (2017, 22-23) kirjassa mainitaan, että itseluottamusta ei pidä koskaan väheksyä tai aliarvioida. Kun ihmisellä on itseluottamusta, se tarkoittaa, että yksilö luottaa itseensä, uskoo omiin taitoihinsa ja kykyihinsä, mutta ei kuitenkaan kuvittele tai ajattele olevansa muiden yläpuolella tai olevansa parempi kuin muut. Itseluottamusta voidaan kuvailla terveeksi ylpeydeksi ja tietoisuudeksi oman toiminnan ohjaamisessa tärkeissä tilanteissa. ”Itseluottamus on elämän tärkeä voimavara, joka vie meitä eteenpäin. Se onkin tärkein tekijä menestykseen.”

Jos ihmisellä on huono itseluottamus, se voi vaikuttaa paljon omaan motivaatioon ja haluun sekä jaksamiseen oppia uutta. Kun ihminen onnistuu, on tärkeää saada positiivista varmistusta, kannustusta ja hyväksyntää sosiaalisesta ympäristöstä. Lapsille ja nuorille tämä on erityisen tärkeää, sillä tämä kehittää persoonallisuutta myönteisempään ja positiivisempaan suuntaan. Itseluottamus on kuitenkin asia, jota kuka tahansa voi kehittää,

vaikka sitä pidetään synnynnäisenä ominaisuutena. Kun ihminen menestyy, hän oppii luottamaan omiin kykyihinsä ja menestynyt ihminen uskaltaa tehdä rohkeampiakin päätöksiä, sillä hän luottaa itseensä. Itseensä täysin luottava ihminen on yleensä optimistinen ja uskoo onnistuvansa vaikeimmistakin koetuksista. Ihmiset, jotka eivät luota itseensä, omaavat heikon itsearvostuksen. Itsearvostukseen vaikuttavat mm. se, miten tärkeäksi ihminen itsensä kokee, koettu pätevyys kaikilla osa-alueilla ja se, miten tärkeäksi hän kokee itsensä näillä alueilla, jonka jälkeen tulevat fyysiset ominaisuudet kuten liikuntataito ja kehon viehättävyys. (Liukkonen 2017, 23-25)

On tärkeää ottaa myös huomioon myönteinen ajattelu – positiivisuus ruokkii positiivisuutta. Se, että meillä on itseluottamus, lähtee siitä, millainen asenne meillä lähtökohtaisesti on. Negaation kautta ajattelu aiheuttaa epäilyjä taitojamme kohtaan kuin myös hallitsematonta jännitystä. Onkin siis hyvin tärkeää, että ajattelisimme positiivisesti ja myönteisesti. Myös epäonnistuessamme. Myönteistä ajattelua voidaan harjoittaa, vahvistaa ja luoda positiivisen itsepuhelun, haaveiden ja mielikuvien avulla. Itsekritiikki on kuitenkin luontainen ja normaali osa hyvää itseluottamusta. Kun opiskelija kohtaa jännittävän tilanteen – esimerkkinä luokan edessä esitelmän pitäminen tai töissä presentaation esittäminen – on hyvä saada mieli toimimaan kirkkaasti ja selkeästi. Tämä tarkoittaa hyvälaatuista positiivisuutta ja sitä, että opiskelija uskoo itse omiin tekemisiinsä. Jos hän lähtee presentaatioon tai esitelmään negatiivisin mielin, hänen suorituksensa kärsii. Meillä on aina mahdollisuus vaikuttaa siihen, miten ajattellemme ja ”psyykkaamme” itseämme ennen jännittäviä tilanteita. Sillä on suuri vaikutus lopputulokseen. ”Selkeät mielikuvat ja myönteinen itsepuhelu kuvastavat ihmisiä, joilla on voimakas itseluottamus”. (Liukkonen 2017, 28-29)

Ihmisten toiminnassa on kuitenkin otettava huomioon myös persoonallisuuteen vaikuttavat tekijät ja itse persoonallisuus. Olemmeko ulospäin- vai enemmän sisäänpäin suuntautuneita yksilöitä? Tässä tulevat esiin ekstroverttien sekä introverttien erot. Löhken (2016, 34, 36) mainitsee kirjassaan, että introvertti ja ekstrovertti eroavat toisistaan biologisesti. Jokaisella meistä on luonnostaan edellä mainittujen suuntauksien piirteitä – tilanteesta riippuen. Biologisia eroavaisuuksia introilla sekä ekstroilla ovat esimerkiksi voimakas verenkierto aivojen eri osissa, introverteilla on myös hyvin paljon sähköistä toimintaa otsalohkossa sekä talamuksen etuosassa. Introt omaavat pitkät hermoradat ja ekstrtot taas lyhyet hermoradat. Introverttien sekä ekstroverttien manteliumakkeet myös eroavat siten, että ensimmäisellä se järkkyy helposti kun taas toisella se ei järky lähes ollenkaan. Seuraavassa kuviossa on mainittu muutamia eroja ekstro- ja introverttien välillä.

Ekstrovertit	Introvertit
- Aloitteellinen ja aktiivinen	- Riippuvainen omasta rauhasta ja tilasta
- Matkustaa paljon ja rakastaa vaihtelua	- Pohtii enemmän asioita
- Ammentaa voimavaroja vuorovaikutussuhteista ja ulkoisista virikkeistä	- Ylivirittyy helpommin kuin ekstrovertti
- Aivojen runsaat dopamiinitasot	- Helposti reagoiva pelkokeskus
“Se ei pelaa, joka pelkää”	“Turvallisuus ennen kaikkea”

(Kuvio 3. Mukailen Löhkenin kirjaa, 2014, ekstroverttien ja introverttien eroavaisuuksia 2014, Introt ja ekstrot)

Yleensä myös ajatellaan, että ekstrovertit ovat karismaattisempia kuin introvertit. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa, sillä karismaattisuus ei ole suoraan johdannainen ulospäinsuuntuneisuuteen. Katleena Korteso (2015, 9, 20-21) mainitsee kirjassaan, että karisma ei ole rahalla ostettava tuote tai taivaalta tippuva lahja. Karisma on taito, joka on yhtä opeteltavissa kuin mikä tahansa muu taito. Karismaa voi opetella hallitsemaan niin, että se pääsee loistamaan sinulle itsellesi sopivassa tilanteessa tai sen voi ”sammuttaa” kun haluaa vetäytyä syrjään. Parhaimmillaan karisma voi auttaa poistamaan negatiivisia ennakoasenteita ja oletuksia. Korteson mukaa karisma rakentuu kuudesta eri osasta, jotka näkyvät seuraavassa kuviossa.



(Kuvio 4. Mukailen Katleena Korteson kirjaa, Karisman käsikirja, 2017)

3.2 Sosiaalisesta suuntautumisesta

Edellinen osio kattaa pienesti ihmisten sosiaalisen suuntautumisen eroavaisuuksia, joita kirjoittaja pitää tärkeinä elementteinä tarkasteltaessa hyvinvointia, sosiaalista kanssakäymistä ja sen vaikutusta opiskelijan jaksamiseen.

Löhken (2014, 197-199) pohtii, että introverttien ja ekstroverttien tavoissa oppia on paljon eroja, mutta myös samankaltaisuuksia. Kaikista parhaiten opimme toisilta ihmisiltä, emme videoista tai netistä. Kun opettajanamme toimiva henkilö on itsekin kiinnostunut aiheesta, kiinnostus ja jopa innostus voivat tarttua opiskelijaan. Oppiminen on seikka, joka koskettaa ja vaikuttaa meihin kaikkiin koko elämämme ajan. Opiskelussa nousee tärkeäksi se, että kun opiskelemamme asia koskettaa meitä, me omaksumme sen parhaiten. Ekstroverttien on helpompaa innostua, sillä se on osa heidän vahvuuksiaan ja introverttien on taas helpompaa kannustaa muita. Ulospäinsuuntautuneet persoonat näkyvät opiskelutilanteissa enemmän kuin introvertit; he yleensä vastaavat mieluummin kysymyksiin ja osallistuvat aktiivisesti ja näkyvämmiin tunnilla käytäviin asioihin. Vaikka tästä voisi saada kuvan, että introvertit eivät osallistu tunneilla yhtä paljon kuin ekstrovertit, todellisuus on kuitenkin toinen. Opettajien on siis syytä ottaa huomioon myös hiljaisemmat ja vetäytyvämmät opiskelijat, sillä he tosiasiallisesti voivat saada ja saavatkin yhtä hyviä tuloksia kuin näkyvämmät toverinsa. Ekstroverttien ja introverttien älykkyydessä ei ole eroavaisuuksia. Ongelmanratkaisutilanteet ovat luontaisesti helpompia ekstroverteille – he tarttuvat luonnostaan nopeasti ja konkreettisesti ongelmaratkaisutilanteeseen toimeen. Jos luokassa annettava tehtävä vaatii kuitenkin loogisempaa ja abstraktimpaa ajattelua, tämä on introverttien hetki loistaa. Introjen vahvuuksiin nimittäin kuuluu mm. tunnollisuus, rauhallisuus, sinnikkyys, keskittymiskyky sekä analyyttinen ajattelu.

3.3 Introvertit oppijoina

Paras tapa introverteille oppia on **sisältä ulospäin**. Heidän opiskelutapaansa kuuluu eniten teoreettinen lähestymistapa. Opettajaa kannustetaan antamaan ensin introverttien aivoille tehtävää, jonka jälkeen he voivat hyödyntää oppimaansa käytännössä. Kirjoittaminen ja analyyttinen pohtiminen tapahtuvat ennen omien löydösten ja tulosten jakamista muille. Yleensä introvertit menestyvät ainekirjoituksessa, joka vaatii itsenäistä tekemistä ja introspektiota eli itsetutkiskelua sekä tarkkailua. Introverttien katsotaan olevan yleensä melko ärsykeherkkiä. Tämä tarkoittaa sitä, että liian nopeasti ja liian paljon voi aiheuttaa opiskelijalle ahdistusta, sillä tutkimusten mukaan introjen hermoradat ovat pidemmät kuin ekstroverttien ja introverttien aivot tarvitsevat enemmän aikaa asioiden läpikäymiseksi ja

sisäistämiseksi. Tämä saattaa vaikuttaa huonolta asialta, mutta sitä se ei missään nimessä ole. Yleensä introverttien tulokset ja aikaansaannokset ovat syväluotaavampia, analyttisempiä ja pohditumpia kuin konkreettista oppimista janoavan vastaparinsa. Kaikista parhaimpia oppimismenetelmiä introverteille ovatkin pari- tai itsenäinen työskentely sekä esitelmät. Kun introvertti tuntee oman opiskeluympäristönsä, hän kokee olonsa turvalliseksi. Odottamattomat yllätykset aiheuttavat ahdistusta ja sulkeutumista muilta. Tärkeää on, että introvertti ei koe oloaan painostetuksi ryhmän tai opettajan toimesta. Monet introista ovat varsin halukkaita oppimaan uutta ja he analysoivat sekä pohtivat mielellään syvällisempiäkin aiheita. Joskus he haluavat tarkennuksia aiheisiin, joita esimerkiksi ekstrovertit eivät olleet edes ajatelleet. Introverttien rauhallisuus, halu syventyä aiheeseen toden teolla sekä syvällinen analyttisyys voi tuntua ekstrovertistä raskaalta ja jopa ärsyttävältä. Jotta jokainen opiskelija voisi tuntea olonsa kuulluksi sekä nähdyksi luokassa, on opettajalla velvollisuus katsoa, että luokassa vallitsee tasapaino opiskelijoiden kesken. Löhken (2014, 200-203)

3.4 Ekstrovertit oppijoina

Kuten opinnäytetyössä on aikaisemmin mainittu, ekstroverttien ja introverttien tavoissa oppia on eroja kuin myös heidän persoonallisuuksissaan. Parhain tapa ekstroverteille oppia on **ulkoa sisäänpäin**. Ekstrot nauttivat aistikokemuksista, kokeilemisesta ja osiin purkamisesta, hypistelemisestä ja esimerkiksi improvisoisesta. He ovat hyviä ongelmanratkaisutilanteissa, jotka vaativat nopeaa toimintaa ja aiheen ”käsin koskettelua”. Kun opiskeltavasta aiheesta puhutaan, ekstroverttien oppimisprosessi tukee ajattelua ja varmistaa sen, että tieto omaksutaan. Vaikka introt oppivat samalla tavalla, ekstroverttien kohdalla tämä korostuu erityisen paljon. Ryhmätilanteissa kaikista parasta ekstroverteille on saada puhua asiasta, eikä kirjoittaa kuten esimerkiksi introverteille. Koska ekstrovertit nauttivat virikkeistä, niitä soisi oltavan vaihtelevasti ja melko paljonkin. Tämän voi tulkita myös tietynlaiseksi keskittymiskyvyttömyydeksi, vaikka se ei sitä suoranaisesti olisikaan. Ekstrovertti viihtyy sellaisessa opetustilanteessa, jossa opittavan asian esittämistavat vaihtelevat. Esimerkkinä kaaviot, kuvat, taulukot ja muut auttavat ekstroverttiä oppimaan ja sisäistämään tietoa paljon paremmin. Ekstrovertit pitävät yleisesti myös nopeatempoisesta oppimisesta toisin kuin analyttiset vastaparinsa, eikä tässä ole mitään väärää. Vaikka molemmilla persoonallisuuksilla onkin erilaiset tavat oppia, ei kumpikaan niistä ole väärä. Ekstrovertit pitävät ryhmätöistä ja toisten opiskelijoiden kanssa vuorovaikutuksessa olemisesta. Edelleen, opiskeltavasta asiasta puhuminen auttaa ekstroverttejä selventämään ja jäsentämään ajatuksia. Selkeät säännöt ja ohjeet sopivat heille ja ominaista tälle persoonallisuudelle on myös palkkiohakuisuus – erilaiset kilpailut ja pelit tuovat

ekstroverteille jännitystä ja lisäksiinnostusta opiskeltavaan aiheeseen. Löhken (2014, 205-209)

Introvertti oppijana	Ekstrovertti oppijana
- Sisältä ulospäin	- Ulkoa sisäänpäin
- Matala ärsykeherkkyys	- Uuden oppiminen kokemuksen kautta
- Pidemmät hermoradat	- Lyhyemmät hermoradat
- Hiljaisuus ei tarkoita passiivisuutta	- Nauttii vaihtelevista ja monimuotoista ärsykeistä (diat, kaaviot, kuvat ja taulukot)
- Kirjalliset tehtävät helpompia	- Nopeatempoinen ja dynaaminen oppimistahti paras
- Työskentelee parhaiten yksin tai parin kanssa	- Työskentelee mielusti ryhmässä
- Turvallisuudentunne tärkeää	- Pitää selkeistä säännöistä ja ohjeista
- Kärsivällinen	- Mielellään äänessä
- Syvällisempi ja yksityiskohtaisempi tieto tärkeää opittavasta aiheesta	- Aihetta opiskellessa voi olla samalla myös vuorovaikutuksessa muiden opiskelijoiden kanssa
- Hidastempoinen oppimistahti paras	- Kilpailullinen ilmapiiri motivoi ja innostaa
- Ensin tapahtuu asian ymmärtäminen, jonka jälkeen sovelletaan tietoa käytännössä	- Kaipaa spontaaniuden sallimista
- Muistiinpanojen tekeminen tärkeää tiedon keräämiseksi	- Oppii parhaiten keskustelun avulla

(Kuvio 5. Mukailten Introvertit ja ekstrovertit oppijoina Löhkenin kirjaa, 2014, Introt ja ekstrot)

3.5 Karisma

Vaikka karismasta annetaan usein vain positiivinen kuva, karisma saattaa kuitenkin heijastua myös yksilön osittain vastenmielisenä, mutta silti vetoavana luonteena. Henkilö voi myös osoittautua jokseenkin pelottavaksi, jolla on omituista ja selittämätöntä vetovoimaa. Karismaattisella ihmisellä on taito saada ihmiset puolelleen magneetin tavoin. Takala (243)

On pohdittu, että karismaattisuus käsitteenä on saanut alkunsa alkuseurakunnallisessa toiminnassa. Ehtoollisen sakramentti on syntynyt ihmisten kokoontuessa syömään sunnuntaisin, jonka jälkeen seurakunta on muodostunut uudelleen. Tämän jälkeen alkoi syntyä erilaisia virkoja ja armolahjoja, eli karismoja. Näitä hyödynnettiin seurakunnan rakentamisessa. Karisma on siis tietyllä tavalla sulautunut yhteen vallan sekä johtajuuden kanssa. On kuitenkin selvää, että nykypäivänä karisma tarkoittaa jotain aivan muuta kuin aikaisemmin, vaikka siinä on samoja piirteitä kuin ennen vanhaan. ”Karisma lähtee joukon voimasta ja se luo edellytykset yksilön karisman esiintymiselle”. Takala (243-244)

Korteso (2015, 39-41, 43) viittaa kirjassaan, että karisma ja itsetuntemus kulkevat käsi kädessä. Jos ihminen haluaa selvittää vaikeimmastakin esiintymisestä tai tilanteesta, hänen on kuljettava piikikäs tie itsetuntemusta kohti. Kun ihminen tuntee itsensä eli hänellä on itsetuntemusta, tämä luo karismaa. Kun kasvamme, opimme itsestämme enemmän ja karismamme kasvaa. Eli voisimme sanoa, että karisma ikääntyy kuin hyvä viini vanhetessamme. Itsetuntemuksemme ollessa heikkoa, se näkyy myös ulospäin. Vaikutamme teennäisiltä, epävarmoilta, emme ole läsnä kunnolla ja tämä voi antaa jäykän vaikutelman. Jos emme ole tietoisia omista heikkouksistamme ja epävarmuuksistamme, syntyy ongelmia. Ollessamme liian huomionhakuja, keskeytämme todennäköisesti muut osapuolet keskustelussa, esityksessä tai muussa tilanteessa, puhumme itsestämme ja pitkään taukoamatta, rajattu puheenvuoro menee yliajalle ja olemme enemmän kiinnostuneita itsestämme kuin toisista. Epävarmuus taas muuttaa ihmisen pikkuruiseksi. Hartiat menevät lypsyyn, vain eturivi kuulee mitä ihmisellä on sanottavaa esitelmästä, kompastelemme sanoissamme ja emme uskalla ottaa kantaa. Persoonattomuus heijastuu esimerkiksi juuri esitelmää pitäessä hajamielisyytenä, harmautena ja katsekontaktittomuutena. Tällöin ihminen yleensä piiloutuu diojensa taakse, ei kerro omin sanoin työstään ja on läsnä vain puoliksi, jos sitäkään. Luulemme hyvin usein tuntevamme itsemme läpikotaisin, mutta tämä ei pidä paikkaansa aina. Yllättävän elämäntapahtuman tai tilanteen tapahtuessa, todellinen reaktiomme tulee esiin ja saatamme itsekkin yllättyä käytöksestämme. Myös ulkopuoliset voivat olla yhtä yllättyneitä kuin mekin. Tarkoituksena onkin oppia tuntemaan itsemme pala palalta ja jos tunnemme itsemme, meidän on katseltava käyttäytymistämme, toimintaamme sekä ajattelutapaamme eri tilanteissa. Hyväksyessämme heikkouksemme ja huonot puolemmme, meidän on mahdollista lähteä korjaamaan niitä ja oppimaan uusia tapoja esiintyä kuin myös olla läsnä – tilanteessa kuin tilanteessa.

Itsevarmuus heijastuu Korteson (2015, 49) mukaan jämäkkyyttenä. Tällöin tiedostamme oman kuin myös muiden arvon ja osaamme kunnioittaa niin muita kuin itseämme. Jämäkkyyttä voi kuitenkin olla liikaa tai liian vähän. Jos sitä on liian vähän, altistamme itsemme jopa kiusaamiselle ja annamme muiden kävellä ylitsemme, mielipiteitämme ei kuunnella emmekä oikeastaan halua sanoa niitä ääneenkään. Näemme muut yläpuolellamme ja parempina kuin me ja olemme myös arkoja. Liian jämähäiset ihmiset taas kokevat olevansa parempia kuin muut, ovat liian itsevarmoja ja jopa aggressiivisiä. Hän ei anna muille tilaa ja vie kaikkien puheenvuoron. Jämäkkänä oleminen rakentuu hyvin varhain kasvaessamme ja se on osa meitä sekä karismaamme, joka rakentuu itsetunnon mukana. ”Karismaattinen ihminen puuttuu vuorovaikutuksellisiin epäkohtiin ja huomioi kaikki osapuolet”.

Voimme kuitenkin kääntää heikkouksemme vahvuudeksi ja oppia virheistämme kuten myös huonoista esiintymisistä luokan edessä, lavalla tai vaikkapa rippijuhlissa. Jos tiedostamme olevamme liian huomionhakuisia, voimme yrittää antaa muille puheenvuoron, tilaa ja puhua itsestämme vähemmän. Tällöin opettelemme siis vetäytymään. Jos tiedämme olevamme epäitsevarmoja ja se heijastuu muille, meidän kannattaa ensin miettiä, mistä se johtuu. Liittyykö epäitsevarmuus riittämättömyyden tunteeseen? Tai siihen, että kokisimme olevamme itseämme paremmassa ja arvokkaammassa seurassa? Tärkeää on miettiä, missä tilanteissa olemme varmoja ja missä tilanteissa olemme saaneet loistaa kuin myös ottaa niistä kokemuksista voimaa ja varmuutta itsellemme. Epävarma ihminen toisaalta osaa antaa myös muille tilaa puhua toisin kuin liian itsevarma henkilö – on siis löydettävä jonkinlainen tasapaino liiallisen itsestään puhumisen ja täydellisen sulkeutuneisuuden välillä. Jos taas koemme, että emme osaa välittää tietoa tai olla yhteydessä muihin persoonallisella tavalla tai luottavaisin mielin, kannattaa keskittyä olemaan enemmän vuorovaikutuksessa kuuntelijoiden ja muiden osapuolten kanssa. Kysymykset ja keskustelut ovat erittäin tervetulleita tällaisissa tilanteissa, jotta ei synny väärinkäsityksiä. (Kortesuo 2015, 43-44)

4 Teorian yhteenveto

Tässä osiossa kirjoittaja käy lyhyesti läpi yhteen kokoamansa teorian, tärkeimmät osuudet teoriasta ja oppinäytetyön keskeisimmät asiat. Teoriaosuus on jaettu kahteen pääkategoriaan, jotka ovat 1. fyysinen hyvinvointi ja 2. henkinen hyvinvointi. Molemmat osuudet kattavat laajahkosti, mutta keskitetysti teoriaa liittyen kirjoittajan rajaamiin aiheisiin.

Ensimmäisessä vaiheessa kirjoittaja käy läpi unta, stressiä ja tapoja, miten näihin kahteen osa-alueeseen voi vaikuttaa. Esille on tuotu myös mindfulness sekä meditaatio.

Unessa ja stressissä tärkeintä on ensin tietää, mitä kumpikin tarkoittaa. Jokainen meistä on joskus elämässään kokenut stressiä, nukahtamisvaikeuksia ja/tai liian pitkään nukkumisen tuomia ongelmia. Unensaanti ja stressi ovat täysin yksilökohtaisia tekijöitä, joten niiden määrittäminen voi joskus olla tapauskohtaisesti vaikeaa. Stressissä on kuitenkin paljon piirteitä, joista sen tunnistaa juurikin stressiksi.

Unettomuus voi helposti johtaa ikävään kierteseen. Kun opiskelija kokee unettomuutta, hän voi alkaa pelätä tai ahdistua nukkumaanmenosta niin paljon, että alitajunta laittaa jarrut päälle. Unettomuudella on myös muunlaisia kasvoja. Pitkään jatkuessaan on hyvä kysyä itseltään, puuttuuko elämästä jotain? Onko unettomuuden taustalla päässä luotu uhkatilanne tai uhkakuva, joka aiheuttaa valveilla olon? Voiko oma unettomuus johtua liiasta koulu- tai työtaakasta tai näiden aiheuttamasta stressistä? Unen saamiseen voi auttaa meditaatio ja säännöllisesti harjoitettava mindfulness eli läsnäolemisen taito.

Stressi ilmenee monin tavoin ja joskus hyvinkin poikkeavasti kahden yksilön välillä. Stressi voi ilmentyä päänsärkynä, vatsavaivoina, unettomuutena, masentuneisuuden sekä voimattomuuden tunteena, ylivirittyneisyytenä, lihassärkyinä ja ärtyneisyytenä. Nämä ovat vain muutamia esimerkkejä stressin tavoista ilmetä. Stressin ilmetessä on syytä alkaa tarkastella omaa stressinhallintakykyä, joka vaikuttaa oman stressitilan säätelyyn. Stressinhallintakyvyn avulla pyritään aina kehon tasapainotilaan eli homeostaasiin. Monet eri tahot toteavat, että lievä stressi auttaa meitä suoriutumaan paremmin päivän eri haasteissa. Stressi toimii suoritusilanteissa samalla tavalla kuin jännitys esitystilanteessa. Sopivan määrän stressiä avulla meillä on mahdollisuus saada aikaa oikeinkin hyvää jälkeä työ- sekä koulutehtävissämme, mutta liian suuri stressi voi suistaa kaiken raiteiltaan.

Stressi on kuitenkin lopulta vain pupu suden asussa. Meidän on vain tiedettävä oikeanlaisia keinoja sen poistamiseksi tai edes lieventämiseksi. Tässä kuvioon astuvat erilaiset mielikuvaharjoitukset – joskus omien tuntemuksien ylös kirjoittaminenkin voi auttaa. Stressinhallintakyky voi saada tukea edellä mainituista mindfulnessista sekä meditaatiosta.

Mindfulness ja meditaatio ovat loistavia työkaluja oman psyyken ja läsnäolon säätelyyn, vakiinnuttamiseen sekä löytämiseen. Läsnä oleminen ei ole aina itsestään selvää tai helppoa. Monet askareemme ovatkin automatisoituneita, kuten esimerkiksi kävely. Emme ajattele jalkojemme alla tuntuvaa maata, sen materiaalia tai kengänpohjaa jalan ja maan välissä kävellessämme kauppaan. Emme ole aina läsnä syödessämme, juodessamme tai puhuessamme ystävillemme. Tämä on täysin normaalia ja siitä ei tarvitse olla huolissaan. Erilaiset läsnäoloon perustuvat harjoitukset auttavat meitä arvostamaan niin hetkeä kuin hetkeä, poistamaan stressiä ja ahdistuneisuutta. Ne auttavat myös lieventämään erilaisia kiputiloja tai jopa paikantamaan kehossa olevia särkyjä.

Mielemme on usein peili oman kehomme hyvinvointiin ja mieli on käsitteenä niin laaja, että sitä on vaikea kuvailla vain muutamain sanoin. Mindfulnessissa esiin nousee yhdeksi tärkeimmistä seikoista hengitys ja sen tarkkaileminen. Hengitys on eräänlainen ankkuri läsnäoloon.

Meditaation avulla pyritään myös luontaisesti kehon ja mielen tasapainoiseen hyvinvointiin. Sen tarkoitus on kääntää ihmisen katse sisäänpäin ja tarkastella omia tuntemuksia, vointia ja ajatuksia. Ydinajatus on luja keskittyminen ja joskus erilaisten liikeratojen tekeminen. Meditaatiotakin on paljon erilaista ja jokaiselle löytyy varmasti itselle sopiva metodi harjoittaa oman mielen tutkiskelua. Meditaatio antaa meille rentoutta, iloa ja joskus se voi jopa lievittää erilaisia kiputiloja. Meditaatiossa ei ole varsinaista päämäärää – sen päämäärä on se, miksi ihminen itse sen luo.

Toinen teoriaosuus kattaa henkisiä ja sosiaalisia puolia ihmisen elämässä. Niitä ovat mm. itseluottamus, sosiaalinen suuntautuminen ja karisma. Tässäkin osiossa opinnäytetyön kirjoittaja on valinnut itselleen kiinnostavimmat aiheet ja rajannut ne opinnäytetyöhönsä.

Itseluottamus on voimavara, jota meidän kannattaa ylläpitää ja vaalia. On kuitenkin huomattava, milloin itseluottamus meinaa mennä ylimielisyyden puolelle. Niissä on hiuksenhienoja eroja ja yleensä se on ulkopuolinen taho, joka tämän eron huomaa. Itseluottamus alkaa muodostua jo varhain ollessamme pieniä. Siihen vaikuttavat omat onnistumisenkokemukset, palaute, kannustus, rakentava kritiikki ja kasvuympäristö. Kaikilla

näistä on omat parinsa. Onnistumiset ja epäonnistumiset, kannustus ja hylkääminen, rakentava kritiikki ja haukkuminen jne. Jos lapsuudessa koetaan pelkkiä negatiivisia reaktioita liittyen niin onnistumisiin kuin epäonnistumisiin, lapsi voi huomata äkkiä pelkäävänsä virheiden tekemistä ja riskien ottamista. Tällaisesta lapsesta voi kasvaa muutoksenpelkoinen aikuinen, jonka on vaikea sitoutua asioihin ja joka välttää konflikteja mahdollisimman paljon. Itseluottamus alkaa ja lähtee lähtökohtaisesti omasta asenteestamme. Se kasvaa positiivisista kokemuksista ja kannustuksesta, jolloin epäonnistumisistakin on mahdollista päästä helpommin yli ilman suurempia tunnontuskia. Positiivisuus ruokkii positiivisuutta. Hyvä itseluottamus on tervettä, mutta sen ohella kannattaa muistaa myös nöyryys.

Tarkastellessamme sosiaalisia suuntauksia, ensimmäisenä mieleen tulee introverttius ja ekstroverttiys. Kumpikaan ei ole toista parempi ja joskus ne voivat täydentää toisiaan sopivasti. Introilla ja ekstroilla on biologisia sekä sosiaalisia eroja, kuten esimerkiksi hermoratojen pituus, ärsykeherkkyys, oppimistapojen mielekkyys ja mm. opiskeluun liittyvät motivoivat tekijät. Pitää kuitenkin ottaa huomioon, että joskus ekstrovertillä voi olla paljonkin introverttiuteen taipuvia piirteitä ja toisinpäin. Seurassa huomion keskipisteeksi aina tiensä löytävä yksilö voi rakastaa olla vaikka viikon kotona ilman mitään ihmiskontaktia. Tässäkin on otettava huomioon yksilöllisyys. Kukaan meistä ei ole täysin samanlainen, ei myöskään introverteista tai ekstroverteista.

Miellämme usein karismaattisen ihmisen usein kauneuden ja ulkomuodon perikuvaksi. Karismaattisuus ei kuitenkaan ole riippuvainen ulkonäöstä eikä ulkonäkö karismasta. Karismaa on vaikeaa laittaa sanoiksi. Mitä karisma oikeastaan on? Karisma voi olla mitä tahansa yleensä ulkokuoreen ja ulkoisesta käyttäytymisestä huokuvaa, joka kiinnittää katseen ja herättää kiinnostusta.

Karismaattinen johtaja voi jakaa ihmiset hyviin ja pahoihin. Hän voi tehdä paljon tuhoa saaden silti tuhansien ellei jopa miljoonien ihmisten myötätunnot puolelleen ja ihailemaan itseään. Karismaattinen esiintyjä vangitsee yleisönsä lauluunsa, esitykseensä, performanssiinsa tai tanssiinsa. Yleisö katsoo häntä mielellään, sillä hänessä on jotain kiinnostavaa. Meillä on ihmiskuntana kokemusta siitä mitä tapahtuu, kun yksi ihminen voittaa suuria massoja ihmisiä puolelleen, jotka uskovat kaiken mitä hän sanoo. Ihmiset menevät kuin tietynlaiseen transsiin, hurmukseen. Nämä ovat kuitenkin äärimmäistapauksia. Kun puhumme karismasta yksilötasolla, voimme kuvailla karismaattista persoonaa seuraavanlaisesti. Karismaattinen henkilö kuuntelee kohdeyleisöään herpaantumatta. Hän muistaa nimet, kasvot ja esiintyy dynaamisesti. Hän ei pelkää muiden edessä olemista, hän

on positiivinen ja optimistinen. Karismaattinen yksilö on hyvä suostuttelemaan, mutta tietää suostuttelemisen ja manipulaation eron. Hän ansaitsee ihmisten luottamuksen helposti ja hymyilee tilanteessa kuin tilanteessa sisältäpäin. Karismaattinen yksilö saa muut rentoutumaan ympärillään, hän osaa vaikuttaa ja vakuuttaa. Karismaattisen ihmisen saapuessa huoneeseen, hänen läsnäolonsa huomataan heti ja niin myös hänen lähtönsä jälkeen tilalle jäänyt tyhjyys.

Kaikki teoriaosuudessa läpikäytyt aiheet ovat kirjoittajalle tärkeitä ja tämän vuoksi hän on niihin paneutunutkin. Opiskelijan hyvinvointi rakentuu monesta osa-alueesta ja niistä huolehtiminen on hyvinvoinnin ylläpitämiseksi välttämätöntä. Tässä jatkuvasti kehittyvässä ja muuttuvassa maailmassa meidän oletetaan pysyvän perässä, vaikka uusia keksintöjä ja tuotteita tulee markkinoille joka ikinen päivä. Meidän on oltava ahkeria opiskelijoita, kilpailukykyisiä työnhakijoita ja työntekijöitä, lämpimiä ja kuuntelevia ystäviä. Missä välissä ehdimme kunnolla hengähtämään? Kuormittaako vapaa-aika meitä enemmän kuin työaika? Tähän päälle on otettava jälleen huomioon jokaisen yksilöllisyys. Eli se, että jokainen meistä tosiaan on erilainen ja jokainen meistä käsittelee suruja, murheita, stressiä, paineita ja muita asioita hyvin eri tavoin. Joku loistaa paineen alla, toinen musertuu. Jollain ei ole aikaa töiden ohella tehdä pienissä määrin muutaman kerran viikossa koulutöitä vaan joutuu tekemään kaiken kerralla yhtenä päivänä viikossa. Miten jaksamme suoriutua suorittamisesta itsestään?

Vaikka keinoja rentoutumiseen ja oman mielen sekä kehon harjoittamiseen löytyy vaikka millä mitalla, joskus nekään eivät tunnu riittävän. Joskus emme vain osaa löytää itsellemme täydellistä ja sopivaa keinoa rauhoittua tai pysähtyä, vaikka se on elintärkeää. Opiskelun ei kuulu aina olla hauskaa tai helppoa, mutta silloin kun se muuttuu vain pakolliseksi suorittamiseksi ilman minkäänlaista nautintoa saadusta oppimisesta, käsityksemme opiskelusta muuttuu. Ja käsityksemme ympärillä olevasta maailmasta voi muuttua myös. Jokainen meistä prosessoi jatkuvaa suorituksenpainetta eri lailla – jotkut hieman paremmin ja jotkut huonommin. Siihen ei ole kuitenkaan olemassa oikeaa tai väärää tapaa. Se mikä itsestä tuntuu hyvältä, toimii varmasti.

Kirjoittaja toivookin, että tämä opinnäytetyö pystyy antamaan jonkinlaista ohjetta tai valoa sellaisille opiskelijoille, jotka tahtovat pohtia omaan hyvinvointiinsa liittyviä seikkoja enemmän. Hyvinvointi on jokaiselle eri asia, mutta kaikilla se rakentuu samoista asioista biologisesti. Siksi on tärkeää yrittää löytää sellaisia keinoja, jotka auttavat tasapainottamaan ja rentouttamaan meitä kaikista parhaiten – eikä väliä, mitä keinoja ne ovat. Jos se toimii, se toimii.



(Kuvio 6. Opinnäytetyön teorian yhteenveto)

5 Toiminnallinen tuotos – opas henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin opiskelijalle

Koko opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia opiskelijalle eräänlainen opas hyvinvointiin, joka ei koske pelkästään perinteisiä hyvinvointiin liitettyjä seikkoja. Esimerkiksi liikunta ja ruokavalio ovat kaikille tuttuja asioita, joihin kirjoittaja ei paneutunut tässä opinnäytetyössä. Tavoitteena oli tehdä opas, joka antaa eväät opiskelijalle oman itsensä tutkiskeluun ja oman jaksamisensa ylläpitämiseen. Opinnäytetyössä käsitellään mm. oman sosiaalisen suuntautumisen vaikutusta opiskeluun ja stressiä – mistä stressi ”koostuu” ja miten sitä voidaan ehkäistä.

Koen, että opinnäytetyö on hyvin aiheellinen nyt ja jatkossa. Koska yhä suurenevissa määrin kirjoitetaan ja tuodaan esille opiskelijoiden jaksamista arjessa työn ja koulun ohella, on tärkeää pureutua näihin aiheisiin. Opiskelijan tehdessä töitä koulun ohella, se voi kuormittaa ja aiheuttaa tuntuvaa stressiä. Oikea määrä kuormitusta tai stressiä auttaa meitä jaksamaan ja voi luoda myös hyvinvoinnin tunteita, mutta liioissa määrin se aiheuttaa pahimmillaan mm. masennusta.

Tuotos on laadittu kaikille niille, jotka ovat kiinnostuneita hyvinvointiinsa panostamisesta ja jotka ovat jo tietoisia liikunnan ja oikeanlaisen ruokavalion lisäämisestä omaan elämäänsä. Tässä työssä käydään muita tärkeitä seikkoja läpi, jotka vaikuttavat yksilön jaksamiseen ja hyvinvointiin. Kirjoittaja kokee tärkeäksi lähestyä hyvinvointia myötätunnon ja positiivisuuden kautta.

Tuotoksessa käydään lyhyesti läpi teoriassa läpikäytyt asiat ja kirjoittajan omia pohdintoja. Kirjoittaja on tuonut esille myös koronaan liittyviä seikkoja ja tuntemuksia, joista meille jokaiselle niistä joku on tuttu. Kirjoittaja on halunnut jakaa omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan opiskeluajasta, omista tavoistaan rentoutua ja ehkäistä stressiä kaikille kiinnostuneille opiskelijoille. Tärkeintä on olla itselleen armollinen, niin ylä- kuin alamäissä.

5.1 Projektisuunnitelma ja aikataulu

Viikko	Tehtävä
41	Otsikoiden ja kokonaisuuden suunnittelua
42	(Syyslomaviikko)
43	Opparin aloittaminen ja lähdekirjallisuuden pikainen läpimeno, maht muistiinpanojen ottaminen
44	Lähdekirjallisuuden lukeminen, vertaisarviointi Kontoon, vertaisarviointi lähiopetuksessa
45	Opparin kirjoittaminen
46	Palauta 1. ohjausversio Kontoon, läpikäynti ohjaajan kanssa
47	Korjaukset, opparin jatkaminen
48	Mahdollista alustavaa pohdintaa ja teoriaosuuden kirjoittamista
49	Palauta 2. ohjausversio Kontoon, läpikäynti ohjaajan kanssa
50	Muutoksia ja korjailuja läpikäynnin ja ohjaajan mielipiteiden perusteella, opparin kirjoittamista
51	Lomaviikko - mahdollista opparin kirjoittamista
52	Lomaviikko - mahdollista opparin kirjoittamista
1	Paluu arkeen lomalta, uudet kurssit ja läksyjen ja muiden rästien teko, opparin jatkamista
2	Muokkausta, lisäystä, suunnittelua
3	Muokkausta, lisäystä, suunnittelua
4	Palauta 3. ohjausversio Kontoon, läpikäynti ohjaajan kanssa ja vertaisarviointi
5	Korjaukset, muutokset ja muut lisäykset läpikäynnin jälkeen, kursseihin keskittyminen, rästien teko
6	Opparin korjausta ja muuttamista, loppuneuvojen kysymistä, pohdintaa, kirjoittamista, rästien hoitamista
7	Opinnäytetyön viimeistelyä
8	Opinnäytetyön viimeistelyä, opinnäytetyön palautus valmiina Urkundiin
9	Opparin tulosten esittäminen ja varaviikko
10	Varaviikko riskien varalta
11	Varaviikko riskien varalta
13-15	Julkaisu ohjaajan hyväksymisen jälkeen

(Kuvio 7. Projektisuunnitelman aikataulu)

Alustavan projektisuunnitelman seuraaminen tuotti kirjoittajalle aluksi hankaluuksia, sillä aihe jouduttiin vaihtamaan muutaman viikon jälkeen suunnitelman teosta. Kirjoittaja laati itselleen uuden projektisuunnitelman, jota hän pyrki seuraamaan melko tarkasti. Aivan päivälleen tai viikolleen kirjoittaja ei kuitenkaan seurannut opinnäytetyön aikataulua.

Teoriaosuuteen kirjoittaja oli varannut noin viisi viikkoa, mutta teoriaosuus oli valmiina vasta hieman myöhemmin. Kirjoittaja on tehnyt korjauksia koko opinnäytetyöhönsä jatkuvasti. Tuotoksen laatimiselle ja suunnittelulle kirjoittaja varasi noin kaksi viikkoa, mutta sai sen aikaisemmin valmiiksi. Tuotoksen kirjoittaminen sujui varsin mallikkaasti kirjoittajan mielestä. Erialaisten ongelmien ja muiden hankaluuksien varalle kirjoittaja oli myös varannut hyvin aikaa.

5.2 Aineisto ja sen keruumenetelmät

Koin aluksi varsin hankalaksi etsiä kirjallisuutta ja lähteitä teoriaa varten, sillä aiheesta on kirjoitettu niin paljon jo valmiiksi. Mietin, miten löytäisin juuri omaan opinnäytetyöhöni sopivaa lähdekirjallisuutta. Sitä kuitenkin löytyi hyvin esimerkiksi fyysisinä kirjoina kirjastosta, koulun tietokannoista ja e-kirjoina sekä artikkeleina netistä. Etsiessäni netistä tietoa, pyrin aina varmistumaan lähteen luotettavuudesta. Ongelmaksi tuntui välillä nousevan se fakta, että vaikka kirjoja löytyi paljon, moni puhui samaa asiaa ja samoista näkökulmista. Löysin kuitenkin omaan työhöni sopivat näkökulmat ja otin lähdekirjallisuudesta kaikkein tärkeimmiksi kokemani aspektit ja asiat. Käytin paljon aikaa lähteiden ja aineiston läpikäymiseen parhaimman mahdollisen lopputuloksen aikaansaamiseksi. Koin esimerkiksi Laanen unta käsittelevän kirjan erittäin hyödylliseksi sen tarjoamien konkreettisten mielikuva- ja fyysisten harjoitteiden vuoksi. Halusin tuoda muutaman harjoitteen lukijoille tarkasteltavaksi ja kokeiltavaksi.

5.3 Luotettavuus

Tarkastellessani ja läpikäydessäni internetistä löytämiäni lähteitä, pyrin aina varmistumaan niiden luotettavuudesta. Keinoja olivat mm. koulun oman tietokannan käyttäminen, jossa lähteet ovat luotettavia ja muun kirjallisuuden julkaisuaikojen tarkastaminen. Halusin tiedon olevan suht ajankohtaista ja siten paikkansapitävää. Muutamia kertoja päädyin sivustoille, jotka vaikuttivat erittäin epämääräisiltä ja joista en lopuksi päätenyt ottamaan minkäänlaista tietoa omaan työhöni. Koin tärkeäksi tuoda sellaista tietoa opinnäytetyöhön, jolla on painoarvoa ja joka on varmasti luotettavaa. Koen käyttämäni lähteet siis luotettaviksi.

5.4 Toteutus

Koin tuotoksen kaikista helpoimmaksi ja sujuvimaksi osaksi kokonaisuutta. Olin tehnyt projektisuunnitelman koko työlleni, mutta kuten edellä mainittu, en seurannut sitä hyvin tarkasti. Luonnollisesti aloitin tuotoksen suunnittelulla, mikä otsikko, minkälaisia kappaleita ja mitä kappaleen alaosa tuotokseen sisältyy. Määritin kokonaiskuvan tuotoksesta, jonka jälkeen aloin työstää sitä. Ja vaikka olin tuossa vaiheessa hieman jäljessä omasta aikataulustani, sain tuotoksen valmiiksi suht hyvissä ajoin. Olen myös tyytyväinen tuotokseeni.

Tuotos syntyi oikeastaan kuin itsestään. Alkuun tein otsikon, jonka jälkeen aloin kirjoittaa. Olin jakanut tuotoksen kolmeen osaan, joissa pohdittiin eri asioita. Ensimmäisessä osassa käytiin läpi fyysistä hyvinvointia, toisessa osassa henkistä hyvinvointia ja kolmannessa

kirjoittajan omia mielipiteitä ja pohdintoja. Kolmannessa osassa on käyty myös hieman läpi korona-aikana tapahtunutta opiskelua ja tuntemuksia siihen liittyen.

Koska olin hieman jäljessä aikataulustani, päätin olla seuraamatta sitä viimeisinä hetkinä liikaa. Tärkeintä oli saada tuotos ja muut opinnäytetyön osat valmiiksi. Tärkeintä minulle tuotoksessa oli tuoda oma näkemykseni esiin teoriassa kirjoittamistani aiheista kuin myös sen ulkopuolella. Tuotos on luova, värikäs, ytimekäs ja houkuttelee lukijaa lukemaan sen. Kaikista vaikeinta tuotoksessa oli mielestäni suurien aihepiirien tiivistäminen muutamiin dioihin. Koin kuitenkin onnistuneeni siinä hyvin.

Opiskelijan opas henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin

Tuotos

Liisa Lehtonen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Myyntityön koulutusohjelma

2022

Sisällysluettelo

1. [Johdanto](#)
2. [Osa 1](#)
3. [Fyysisen hyvinvoinnin ominaisuuksia](#)
4. [Uni ja stressi](#)
5. [Mindfulness](#)
6. [Meditaatio](#)
7. [Osa 2](#)
8. [Henkisen hyvinvoinnin ominaisuuksia](#)
9. [Itseluottamus](#)
10. [Sosiaalinen suuntautuminen](#)
11. [Karisma](#)
12. [Osa 3](#)
13. [Omia pohdintoja-osuus](#)
14. [Koronasta](#)
15. [Vinkki viitosia](#)
16. [Opit](#)
17. [Kiitokset](#)

Johdanto

- Tämän tuotoksen tarkoitus on tuoda esille kootusti kirjoittajan opinnäytetyössä rajattuja aiheita. Tuotos kirjoitetaan omin sanoin.
- Kirjoittaja haluaa voida auttaa tuotoksen ja oman opinnäytetyönsä avulla sellaisia ihmisiä, jotka kokevat vaikeaksi rentoutua ja pysähtyä.
- Tuotos on jaettu kolmeen (3) osaan tuotoksen helppolukuisuuden edistämiseksi. Se sisältää kokonaisuudessaan yhdeksäntoista (19) slidea, joissa kaikissa pyritään kertomaan kiinnostavasti, mutta jämäkästi asiaa.
- Tuotoksen kolmas (3.) osa sisältää kirjoittajan omia mielipiteitä, pohdintoja ja ajatuksia liittyen opinnäytetyön aihealueisiin.

-OSA 1-



1. Fyysisen hyvinvoinnin ominaisuuksia

- Kirjoittaja on rajannut fyysisen hyvinvoinnin muutamaan aihealueeseen, joita on käsitelty niin teoriassa kuin tässä tuotoksessakin.
- Aihealueita ovat:
 - Uni ja stressi
 - Sosiaalinen suuntautuminen
 - Mindfulness
 - Meditaatio

- Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen ulkoisten tekijöiden tasapainoa, jotka aiheuttavat ihmiselle hyvän olon tunteen fyysisesti.
- Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttaa monta eri asiaa, joista tärkeimmät ja tiedetyimmät ovat mm. jano, nälkä, kylmä, kuuma, erilaiset kiputilat, sairaudet, uni ja esimerkiksi liikunta.
- Säännöllinen liikunta, terveellinen ruokavalio ja unihygienia ovat terveyden kulmakiviä.
- Perusterveen ihmisen on mahdollista harjoittaa kolmen edellämainitun tekijän lisäksi erilaisia mielikuva- ja muita harjoituksia fyysisen (sekä henkisen) hyvinvoinnin kohentamiseksi ja ylläpitämiseksi.

2. Uni ja stressi

- Stressi sopivissa määrin aktivoi ja auttaa luovuuden ylläpitämisessä
 - Voi luoda myös positiivisia tunteita
- Stressiä ollessa liikaa se aiheuttaa voimattomuutta ja masennusta
- Stressinhallintakyky on elintärkeää ja sitä voidaan harjoittaa erilaisin keinoin
 - Uni on sellainen osa elämäämme, jota emme voi kontrolloida
- Yrittäessämme kontrolloida unta, se voi aiheuttaa ikävän kierteen, joka johtaa unettomuuteen ja muihin lieveongelmiin
- Unettomuutta ja stressiä voidaan yrittää ehkäistä tekemällä esimerkiksi kalenteri ja/tai aikataulu itselle, jota pyrkii noudattamaan - keho tykkää rutiineista ja mukautuu helposti erilaisiin rytmeihin

3. Mindfulness

- Perustuu vanhaan buddhalaiseen meditaatioperinteeseen
- On muuttunut suosittumaksi viimeisen vuosikymmenen aikana
- Mindfulness on vaikea sana määriteltäväksi itsessään - se voi merkitä montaa asiaa
- Harjoituksissa tarkoituksena on lähestyä meditaatioa tieteellisesti todennettavalla tavalla
 - Mindfulnessia voidaan kutsua myös termillä *tietoisuustaito*
 - Mindfulness voi auttaa mielen rauhoittamisessa, oman itsensä, tunteidensa, kokemustensa ja muiden asioiden **hyväksymisessä**
 - Mindfulnessissa kuunnellaan omaa oloa

4. Meditaatio

- Meditaatio nykyisin trendi
- Tarkoituksena irtautua kaikista fyysisistä ja henkisistä kahleista + vastaanottaa tietoisuutta
- Meditaation harjoittamisen takana voi toimia uskonto tai mm. elämänhallinnan ylläpitäminen
- Meditaatio on aktiivista ja passiivista toimintaa samaan aikaan
 - Introspektion eli oman itsensä tarkasteleminen tärkeä osa meditaatiota
 - Meditaatio voi olla mitä vain seuraavista (ja enemmänkin):
 - *Tiedonkäsittelyä, tiedonsäätelyä, verbalisointia, eläytymistä, luovaa ajattelua ja esim. myötätuntoa*

-OSA 2-



5. Henkisen hyvinvoinnin ominaisuuksia

- Tämä osuus kattaa kaikki kirjoittajan henkiseen hyvinvointiin rajaamat ja liittyvät aihealueet kiteytettynä
- Aihealueita ovat:
 - Itseluottamus
 - Sosiaalinen suuntautuminen
 - Karisma

- Tarkoitetaan useimmiten ihmisen sisäistä kokemusta itsestään ja mm. ympäröivästä maailmasta
- Liittyy vahvasti ihmisen kokemukseen turvallisuudesta ja on suuri osa mielensterveyttä
- Mielensterveys ja siihen liittyvien erilaisten sairauksien, ongelmien ja muiden negatiivisina pidettyjen seikkojen ehkäiseminen auttaa henkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä
- Voidaan kohentaa mm. meditaatiolla, erilaisilla mielikuvaharjoituksilla
- Itseensä tutustuminen on oiva tapa oppia omasta henkisestä hyvinvoinnistaan- mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei

6. Itseluottamus

- Itseluottamus vaikuttaa moneen asiaan, kuten esimerkiksi *motivaatioon, haluun sekä jaksamiseen oppia uutta*
- Motivaatiota ei pidä koskaan väheksyä tai aliarvioida
- Itseluottamusta voi kehittää ja parantaa kuka tahansa
- Itseluottamuksessa on tärkeää **positiivisuus, myönteinen ajattelu**
 - Itseluottamus lähtee omasta lähtökohtaisesta asenteesta
- Itseluottamukseen vaikuttavat myös saadut reaktiot onnistumisista sekä epäonnistumisista -> negatiiviset reaktiot ruokkivat huonoa itsetuntoa ja itseluottamusta ja toisinpäin
- Itsensä tärkeäksi kokeminen on osa itseluottamusta ja sen rakentumista

7. Sosiaalinen suuntautuminen

Kirjoittaja on rajannut tämän osion ekstroverteihin ja introverteihin...

- Introverteilla ja ekstroverteilla on biologisia eroja
- Introjen ja ekstrojen tavoissa oppia on niin eroja kuin samankaltaisuuksia

Introvertit

- Paras tapa introverteille oppia on **sisältä ulospäin**
- Matala ärsykeherkkyys
- Kirjalliset tehtävät helpompia
- Hidastampainen oppimistahti paras
- Pidemmät hermoradat
- Kärsivällinen

Ekstrovertit

- Paras tapa oppia on **ulkoa sisäänpäin**
- Korkeampi ärsykeherkkyys- nauttii vaihtelevista ja monimuotoisista ärsykkeistä (esim. Diat, taulukot)
- Mielellään äänessä
- Oppii parhaiten keskustelun avulla
- Nopeatempoinen ja dynaaminen oppimistahti paras
- Kilpailullinen ilmapiiri motivoi

8. Karisma

Karisma kulkee käsi kädessä itsetuntemuksen kanssa ja siihen liittyy usein tietynlaista "mystisyyden" tunnetta

Käsitteenä karismaattisuus on saanut luultavimmin alkunsa seurakunnallisessa toiminnassa ja se tarkoittaa nykyisin hyvin eri asiaa kuin ennen

Myös "vastenmielisenä" pidetty henkilö voi näyttäytyä muiden silmissä karismaattisena

Karisma ja karismaattisuus hyvin usein mielletään vain ulospäinsuuntautuneiden yksilöiden piirteeksi, mutta tämä ei suinkaan pidä paikkaansa

Kun itsetuntemuksemme on heikkoa, se näkyy myös ulospäinvahvan itsetuntemuksen ja itseluottamuksen omaava persona nähdään usein karismaattisena

Voidaan todeta, että karismaattinen yksilö osaa esiintyä ja puhua vakuuttavasti sekä kiinnostusta herättävästi, hän kuuntelee tarkasti ja osoittaa kiinnostusta muita kohtaan.

-OSA 3-

9. Omia pohdintoja -osuus

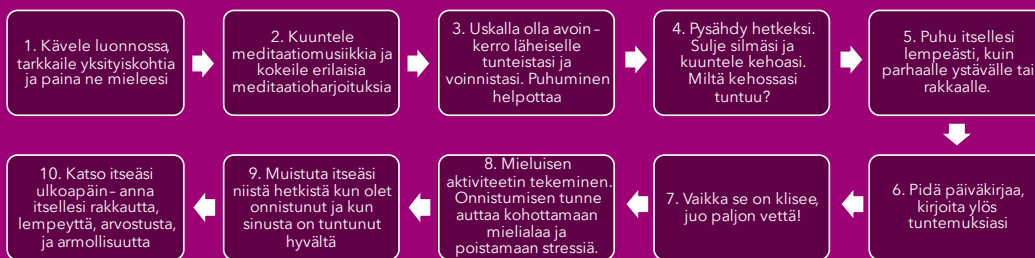
- Tässä osuudessa kirjoittaja on kirjoittanut vapaamuotoisemmin tekstiä, joka ei pohjautu aiemmin kirjoitettuun teoriaan
- Kirjoittajan tarkoitus tässä osiossa on tuoda esille omia näkemyksiä, vinkkejä ja kokemuksia opinnäytetyön ajalta
- Osiossa käydään läpi myös koronaan liittyviä seikkoja ja tunteita opiskelualjalta

10. Koronasta

- Korona on ollut kaikille raskasta aikaa ja se on vaikuttanut moneen henkilökohtaisellakin tasolla
 - Korona on vaikuttanut myös kirjoittajan omaan elämään kuin myös opiskeluun
- Kirjoittajan sosiaalisen luonteen ansiosta etäluentoihin ja tietyntyöläiseen eristäytymiseen oli aluksi kovin vaikeaa suhtautua
- Ajan kanssa niihin kuitenkin tottui ja kirjoittaja huomasi jopa suosivansa etätunteja enemmän kuin itse läsnäopetusta
- Moniin ulospäin suuntautuneisiin opiskelijoihin korona on vaikuttanut erittäin negatiivisesti ja opiskelijabiliteettiä erilaiset opiskelijatoimet jäivät erittäin vähäisiksi tai jäivät pois kokonaan. Tämä on taas vaikuttanut siten, että opiskelijalle on syntynyt masentuneisuuden tunteita tai itse masennus
- Korona on valitettavasti aiheuttanut myös kahtiajakautuneisuutta niin opiskelijoiden kuin muun kansan keskuudessa
- Koska etätöskentelyyn tottuneet ja sitä jopa preferoivat yksilöt jäävät mielellään kotiin, normaaliin arkeen palaaminen tuntui ylitsepääsemättömän vaikealta ja haastavalta. Siihen kuitenkin palattava, jotta voidaan päästä normaaliin tilaan yhteiskunnallisesti
- Kirjoittaja on itse huomannut koronassa muutaman positiivisen puolen ja niitä ovat mm. vahvistunut hygieniasta huolehtiminen sekä mahdollisuus hybridimuotoiseen työskentelyyn sekä opiskelemiseen
- Kirjoittaja itse kokee koronajan olleen haastava ja rankka kokemus, mutta myös opettavainen
- Koronasta saadut opit seuraavat varmasti läpi elämän itse kutakin
- Kirjoittaja toivookin, että normaaliin arkeen palatessa voidaan huomioida myös ne yksilöt, jotka mieluummin jäisivät "etäurtajiksi" ja harkittaisiin hybridimallin käyttöönottoa

11. Vinkkiviitosa

- Kirjoittaja kokee, että seuraavat asiat ovat auttaneet häntä paljon erilaisissa stressitilanteissa olikyseyssä sitten isompi elämänmuutos unettomuus, korona tai yleinen stressi koulutehtävistä tai muusta



12. Opit

- Opinnäytetyön ja teoksen laatiminen on ollut ehdottomasti aikaa vievää, raskasta ja ajatuksia herättävää kokemus
- Opinnäytetyön laatiminen kannattaa ehdottomasti aloittaa tarpeeksi ajoissa, jotta myöhemmin aika riittää mahdollisiin muokkauksiin ja korjauksiin
- Tekemisen aloittaminen kaikista vaikeinta, mutta kun pääsee tiettyyn flowtilaan, kirjoittaminen helppoa ja jopa vaivatonta
- Itsensä aikatauluttaminen erittäin tärkeää
- Korona aiheuttanut sen, että kotona työn tekeminen vaikeaa
 - Vaatii ylimääräistä ponnistelua aloittaa kirjoittaminen
- Valmis työ saa aikaan kuitenkin tyytyväisyyttä omista vaikeuksista huolimatta ja tuntuu palkitsevalta
- Kokemuksena opinnäytetyö on ehdottomasti tärkeä osa opiskelijan kouluajan kokonaisuutta

Kiitokset

- *ONT-ohjaajalle*
- *Ystäville*
- *Muille läheisille*

(Liite 1. Tuotos)

6 Pohdinta

Kokonaisuudessaan työ tarjoaa lukijalle katsauksen hieman erilaisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Se antaa vinkkejä jaksamiseen ja tarkastelee erilaisia tapoja läsnäolon korostamiseen arjessa sekä hyvinvoinnin parantamiseen. Lähtiessäni suunnittelemaan opinnäytetyötäni, minulle kaikista tärkeintä oli keksiä omasta mielestäni mielenkiintoinen ja ajankohtainen, mutta silti niin ajaton aihe. Kun maailma keskittyy ja panostaa entistä enemmän opiskelijoiden, työntekijöiden ja muiden ihmisten hyvinvointiin, on siihen hyvä paneutua.

Opinnäytetyön projektisuunnitelman laatiminen toi hyvät raamit ajallisesti työn tekemiseen. Myönnän, etten seurannut aikataulua niin tarkasti kuin olisin toivonut tai tahtonut. Tähän vaikuttivat monet eri seikat, mutta koen silti pärjänneeni ja tehneeni työtä oikein ahkerasti. Paneuduin opinnäytetyön aiheisiin huolellisesti ja tarkasti, sillä aihe oli ja on minusta kiinnostava.

Valitsemani lähdekirjallisuus toimi erittäin vankkana ja hyvänä pohjana työlle kuin myös tuotokselle. Teoriassa keräsin yhteen suuren määrän tietoa, jota karsin hienommaksi tekstiksi ja lopulta teoriaosuudeksi. Tästä teoriaosuudesta poimin kaikista tärkeimmät asiat ja laitoin ne tuotokseeni. Teoriaosuus on tiedollisesti kattavampi kuin tuotos, mutta tuotos on selkeä ja tuo esille olennaisen.

Kuten olen maininnut muutamaan otteeseen, koen tämän työn olevan erittäin tärkeä sen ajankohtaisuuden ja yleismaailmallisuuden vuoksi. Työstä on hyötyä muillekin kuin vain opiskelijoille, vaikka se on suunnattu ennen kaikkea juuri heille. Työssäkäyvä ihminenkin voi löytää tästä sellaisia asioita, joita ei ole ehkä aikaisemmin miettinyt ja voi saada eväitä omalle tielleen. Jaksaminen ja hyvinvointi ovat aina ajankohtaisia asioita opiskelijan elämässä. Ne eivät ole itsestäänselvyyksiä tai itseisarvoja. Jaksaminen on seurausta hyvinvoinnista ja toisinpäin. Ne kulkevat siis hyvin vahvasti käsikädessä ja ilman ensimmäistä ei voi olla toista. Koen hyvin tärkeäksi, että hyvinvointiin liittyviä palveluja ja apua saa entistä helpommin. Tämä on erittäin hyvä asia. Opiskelun kuuluu olla puurtamisen ja ahkeroinnin lisäksi myös mieluisa, muistorikas kokemus jokaiselle meistä. Voimme itse panostaa ja vaikuttaa omaan hyvinvointiimme, olemme toisinsanoin oman onnemme seppiä.

Opinnäytetyöni tulokseksi voisin sanoa, että työstä minulle selvisi se, kuinka paljon työtä hyvinvointiin panostaminen vaatii. Samaan aikaan se on kuitenkin helpompaa kuin ajattelisi,

sillä minkäänlainen pakottaminen ei ole tarpeellista. On kuitenkin muistettava, että joskus oma hyvinvointi voi kuitenkin kokea kausiluontoisia ylä- ja alamäkiä. Joskus tunemme olomme huonoiksi, suorastaan kamaliksi, mutta myöhemmin olemme jälleen kunnossa. Erilaiset asiat elämässämme vaikuttavat hyvinvointiimme – tämä on melko selvää. Olivat ne sitten fyysisiä tai henkisiä muutoksia, tapahtumia tai kokemuksia, perusajatus hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja kohentamisessa on aina sama. Sinun on helpompaa voida hyvin kun syöt oikein, liikut ja nukut tarpeeksi sekä sisällytät sosiaalista kanssakäymistä elämääsi.

Eriytyisen kiinnostavana koin sosiaalisen suuntautumisen vaikuttavana tekijänä oppimisessa. Vaikka introvertit ja ekstrovertit ovat hyvin erilaisia, heissä on kuitenkin paljon samaa. Kumpikaan ei ole toistaan parempi tai huonompi. Molemmissa on paljon hyvää, molemmilla on selkeät vahvuudet kuin myös heikkoudet. Siksi olisikin tärkeää tukea vahvuuksia ja yrittää kehittää heikkouksia vahvuuksien suuntaan osallistuttamalla kaikkia *kaikkeen*. Tämä voi tarkoittaa myös mukavuusalueen ulkopuolelle menemistä, jonka nimeen olen itsekin oppinut vannomaan viimeisen parin vuoden aikana.

Koen työn olevan napakka, täynnä tärkeää ja kiinnostavaa tietoa. Se tosin antaa vain vielä pintaraapaisun hyvinvointiin kokonaisuutena, mutta lukijalla on mahdollisuus paneutua aiheeseen syvemmin tämän luettuaan. Voi olla, että lukija löytää tästä työstä jotain tai keksii jotain sellaista, mitä kirjoittaja itse ei ole keksinyt.

Itselleni aihe on tärkeä, sillä minulla oli itselläni välillä vaikeaa jaksamisen kanssa opiskelun ohella. Välillä projektit jäivät tekemättä ja joskus taas putosin kesken kurssin pois. Jokainen meistä on erilainen ja kamppailee erilaisten asioiden kanssa. Yksilöllisyyttä tuleekin kunnioittaa ja kantaa arvokkaasti. Apua jaksamiseen ja hyvinvointiin löytyy.

Koen saavuttaneeni asettamani tavoitteen melko hyvin. Olisin voinut seurata aikatauluani tarkemmin ilman, että siitä aiheutuu suurta kiirettä. Oma henkilökohtainen vinkkini kaikille opinnäytetyön kirjoittajille onkin, että työ kannattaa ehdottomasti aloittaa ajoissa. Mieluummin liian ajoissa kuin myöhässä. Tämä voi nimittäin kostautua helposti loppuvaiheessa suurena kiireenä ja erittäin voimakkaana stressinä. Olen kuitenkin pyrkinyt noudattamaan tuotoksessa mainittuja keinoja rentoutumiseen ja stressin lieventämiseen. En voi painottaa tarpeeksi sitä, että itselleen pitää olla armollinen. Niin onnistumisissa kuin epäonnistumisissa.

Toivon, että lukija saa tästä työstä paljon irti ja saa ilon tunteita onnistuessaan. Opiskelijoina tapaamme olla liian ankaria ja armottomia itsellemme – mitä jos yrittäisimme olla lempeitä ja

myötätuntoisia kuten olemme ystävillemme ja muille rakkaillemme? Arki helpottuu antaessamme anteeksi itsellemme. Anteeksi antaminen, pysähtyminen ja myötätunto auttavat meitä myös pidemmällä matkalla yrittämään uudestaan epämukavuusalueen ulkopuolelle astumista. Sinun ei tarvitse olla heti hyvä kaikessa – stressinhallintakyky, mindfulness, meditaatio ja uskallus kokeilla jotain täysin uutta tulevat hitaasti, mutta varmasti. Luota siis itseesi ja luota aina prosessiin.

6.1 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset

Vaikka hyvinvointi ja jaksaminen ovat erittäin keskeisessä roolissa nykypäivänä, niistä vielä enemmän puhuminen tai kertominen ei ole huono idea. Ja koska kulttuurimme on hyvin urakeskeinen, moni unohtaa omat tarpeensa kokonaan. Tärkeintä on pärjätä uralla, miellyttää pomoa, saada aikaan tulosta, myydä mahdollisimman paljon ja niin edelleen. Kouluissa ja työpaikoilla olisikin siis entistä tärkeämpää puhua hyvinvoinnista ja siihen liittyvästä jaksamisesta.

Puhuttaessa hyvinvoinnista, usein mainitaan nimenomaan vain liikunta, ruokavalio ja uni. Nämä ovat tietenkin erittäin tärkeässä osassa hyvinvointia, mutta hyvinvointi sisältää niin paljon muitakin osa-alueita, jotka jäävät helposti unholaan. Monesti myös toistetaan, kuinka liikunta vähentää stressiä ja liikunta on paras keino hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Hyvinvoinnin psyykinen ja henkinen puoli unohdetaan tai jätetään taka-alalle helposti. Miksi? Koska henkisen hyvinvoinnin harjoittaminen ei ole aina niin konkreettisen selvää kuin tavallinen liikunta. Hektisessä maailmassa eläminen ei usein anna mahdollisuutta pysähtymiseen ja oman itsensä kunnolliseen tutkiskeluun, joka on ensisijaisen tärkeää hyvinvoinnin edistämiseksi.

Liikunta on tärkeää. Oikeanlainen ruokavalio on tärkeää. Uni on tärkeää. Omien vahvuuksien ja heikkouksien huomioiminen opiskelussa on tärkeää. Näiden kaikkien lisäksi on tärkeää opetella antamaan itselleen anteeksi, jos epäonnistuu. Olisi myös hyvä opetella myöntämään tehneensä parhaansa ja kaikkensa, vaikka silti epäonnistuisi. Epäonnistuminen ei kaada maailmaa. Joskus hyvän työn tehtyämme olemme silti ankaria itsellemme ja aiheutamme tiedostamatta stressiä. Kun opimme pois tällaisesta ajattelusta, mielemme toimii selkeämmin ja meidän on helpompi keskittyä siihen, mikä meistä tuntuu parhaimmalta. Ja mikä edistää hyvinvointiamme kaikista parhaiten.

Mitä aikaisemmin kouluissa ja työpaikoilla puhutaan hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä aspekteista, sitä paremmat työkalut meillä on oman itsemme kehittämiseen. Ja ennen kaikkea, hyvinvoinnin luomiseen.

Kun aloitin tässä koulussa, tuli heti selväksi, että koulusta löytyy puhumisapua sitä tarvitseville. Hyvin harvoin kuitenkaan tuli vastaan jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyviä esitteitä tai mainoksia. Monet luokkatoverini valittivat usein kokevansa olonsa uupuneiksi. Kun kysyin, kukaan heistä ei kuitenkaan käynyt keskustelemassa olostaan koululla. Koen, että puhumisapu tai psykologi koetaan usein ”viimeiseksi vaihtoehdoksi”. Sitä haetaan silloin kun asiat ovat jo todella huonosti ja saattaa kärsiä jopa masennuksesta. Olisi hyvä yrittää saada aikaan enemmän keskustelua kouluissa juurikin muista kuin perinteisistä hyvinvointiin liittyvistä seikoista ja erilaisista keinoista ylläpitää sitä. Kyseessä voisi olla myös muutama kurssi, tapahtuma, kohtaaminen tai opiskelijakunnan järjestämä seminaari liittyen aiheeseen. Tämä ei missään nimessä ole pakollista, mutta mielestäni se voisi olla kannattavaa.

Hyvinvointia ei voi kuitenkaan opettaa kädestä pitäen, vaan jokaisen meistä on löydettävä itse itsellemme sopivat keinot hyvinvoinnin aktiiviseen ylläpitämiseen. Mutta jos näistä keinoista olisi enemmän tietoa tarjolla – ei vain kirjoissa – niin koen opiskelijoilla voivan olla paremmat mahdollisuudet voida paremmin.

6.2 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyöprosessi on ollut minulle varsinainen matka. Ja miksei toki muillekin. Jälkeenpäin huomaan, että olen tehnyt työtä kuin ”piikeissä”. Minulla on ollut kausia kun en ole avannut koko työtäni ja vain yrittänyt siirtää sen syrjään tietoisesti. Näiden kausien jälkeen oli kovin yleistä, että saatoin kirjoittaa monia sivuja yhdessä päivässä ja jälleen siirtää työn syrjään. Koen, että olen oppinut pienissä pätkissä tekemisen tärkeyden. Ja kuten olen maininnut, tein hyvin kattavan projektisuunnitelman alkuun, mutta en noudattanut sitä tarkasti. Saatoin vilkaista sitä aina välillä ja huomata, että olin jo mennyt yli jonkun tietyn palautuspäivämäärän, jolloin työn tekeminen alkoi lannistaa. Tällöin hyvin usein keskustelin ystävieni kanssa ja pyysin apua. Avunpyytäminen ei ole koskaan ollut minulle kovin helppoa, joten se tuntui haastavalta. Mutta minä kuitenkin sain apua ja se tuli erittäin tarpeeseen.

Olen omasta mielestäni selvinnyt oikein hyvin ja saanut aikaan jotain todella hienoa sekä erityistä. Kaiken jo valmiiksi omaavani tiedon lisäksi sain niin paljon enemmän informaatiota tutkiessani ja lukiessani lähdekirjallisuutta. Myös omat pohdinnat avasivat minulle täysin uusia ovia hyvinvointiin ja itsensä hyvin kohtelemiseen. Kaikista haastavimmaksi koin teorian

kirjoittamisen työssä. Olen aina ollut hyvin luova ja vapaasti kirjoittava persoona. Kun minun oli aika alkaa kirjoittaa teoriaa, kirjoitin sitäkin aluksi väärin. Onneksi minulle sanottiin tästä kuitenkin ajoissa, vaikka jouduinkin poistamaan ihan hyvää tekstiä.

Koin, että kaikista tärkeintä teoriassa oli tuoda ytimekkäästi esille valitsemani tieto ja esittää se yhtä jämäkästi kuin kirjassa, mutta omin sanoin. Luulen, että jos olisin noudattanut itselleni laatimaa aikataulua paremmin, olisin saanut teoriaosuudesta vielä paljon paremman ja kattavamman. Olisin voinut ottaa mukaan lisää lähteitä ja linkittää niitä toisiinsa.

Tuotoksessa olisin voinut avata hieman enemmän omia pohdintojani, mutta en halunnut jaaritella. Yritin tuoda kaikista olennaisimmat seikat tuotokseen ilman, että se on kilometrinpitäinen.

Muuten olen hyvin tyytyväinen tuotokseen ottaen huomioon, että koko projekti ja prosessi oli minulle erittäin haastava. Nyt olen kuitenkin onnellinen, että olen tehnyt opinnäytetyöni. Ajattelen, että opinnäytetyö on erityisen tärkeä osa jokaisen opiskelijan opintoja. Siinä on mahdollisuus oppia ajanhallintaa, itsensä johtamista kuin myös stressin lieventämistä. Lisäksi opiskelija saa kirjoittaa itsevalitsemastaan aiheesta ja osoittaa, että on totisesti paneutunut siihen ammattimaisella otteella.

Vaikka opinnäytetyöni olisi voinut olla vielä kattavampi, ajattelen sen silti olevan tarpeeksi hyvä. Tein parhaani ja yritin niillä eväillä, jotka minulla oli. Prosessi on toki antanut minulle niitä lisää tulevaan, joten voin sanoa olevani tästä työstä ylpeä.

Lähteet

Akola, A. 2020. Itseohjautuvuus ja intuitio – Suunnistus työyhteisön supervoimiin

Ashton, J. 2020. Journal of Public Mental Health – The art, science and politics of creating a mentally healthy society – Student Wellbeing

Aulankoski, S. 2016. Aistiva ja tiedostava mieli – Meditaation näkökulma tietoisuuteen ja psyykeen

Jakonen, JP. 2016. Stressivapaa yrittäjä

Kortelainen, I. & Saari, A. & Väänänen M. 2014. Mindfulness ja tieteet – Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena

Kortesuo, K. 2015. Karisman käsikirja

Laane, T. 2017. Unen lahjoja – Kirjeitä hänelle, joka valvoo

Liukkonen, J. 2017. Psyykinen vahvuus – Mielen taitojen harjoituskirja

Löhken, S. 2014. Introt ja ekstrot – Vastaparista voimapariksi

Nummelin, T. 2020. Hallitse stressiä – Tunnetaidoilla irti paineista

Santos, M. 2015. An Introvert in an Extrovert World – Essays on the Quiet Ones

Sydänmaalakka, P. 2010. Älykäs itsensä johtaminen – Näkökulmia henkilökohtaiseen kasvuun

Takala, T. 2013. Karisma on moni-ilmeinen ilmiö ja hankala käsite määritellä

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivinen psykologian voima

Wearing, M. 2011. Social Identity – Social Issues, Justice And Status

Liitteet

Liite 1. Tuotos