

TYÖPAJA: HENKILÖKUNNAN HYVINVOINTIA EDISTÄMÄSSÄ

Henna Asikainen & Nina Katajavuori
HYPE



OHJELMA

10.00-10.15 Johdanto työpajaan

10.15-10.35 Johdanto WELLS-projektiin ja kurssiin

10.35-11.00 Kokemuksia harjoitteista

11.05-11.20 Mikä innostaisi kurssin suorittamiseen?

11.20-11.30 Työpajan päätös



MIKÄ ON TEHNYT SINUT ILOISEKSI TÄNÄÄN
TAI TALLA VIIKOLLA?



JOHDANTO WELLS-PROJEKTIIN JA KURSSIIN

PROMOTING UNIVERSITY STUDENTS' WELL-BEING

WELLS - Promoting students' well-being and life-long learning in university context



Henna Asikainen



Nina Katajavuori



Kristiina Räihä



Tiago de Silva Carvalho



[@WellsFinland](https://twitter.com/WellsFinland)



[wellsfinland](https://www.instagram.com/wellsfinland)

KOTISIVU:
bit.ly/wellsfinland



PROJEKTIN TAVOITTEET

- Tutkia ja edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja korkeakouluopiskelua
- Kehittää interventiokurssi hyvinvoinnin ja opiskelun (ja työn) tukemiseksi
- Selvittää, miten eri opiskelijat hyötyvät kurssista
- Tutkia opiskelijoiden hyvinvoinnin, opiskeluihin liittyvien uupumuskokemusten, psykologisen joustavuuden sekä opintojen menestymisen ja etenemisen välisiä yhteyksiä.
- Hyvinvoinnin fysiologinen muutos/prosessi



www.shutterstock.com · 1493574827



KOHTI PAREMPAA OPIKELUA KURSSI

(ASIKAINEN & KATAJAVUORI, 2021)

- Vapaavalintainen 7 viikkoa kestävä verkkokurssi (3 opintopistettä).
- Kurssi tähtää opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelutaitojen tukemiseen
- Viikottaiset vaihtuvat teemat.
- Joka viikolla alustukset teemaan, itsenäiset harjoitteet ja ryhmäkeskustelu.
- Pohjana psykologisen joustavuuden kehittämisen tukeminen (myös opiskelutaidot)





Psykologinen joustavuus

- ▶ Psykologisesti joustava henkilö pystyy toimimaan **omien arvojen ja tavoitteiden mukaisesti** eri tilanteissa negatiivisista ajatuksista ja tunteista huolimatta → Vastakohta kokemukselliselle välttämislle
- ▶ Hyväksymis- ja omistautumisterapia (ACT, HOT) on kolmannen aallon terapiasuuntaus jonka tavoitteena on psykologisen joustavuuden kehittäminen (Hayes, 2004; Hayes et al., 2006; 2013).
- ▶ Keskiössä arvotyöskentely, negatiivisten ajatusten ja tunteiden kohtaaminen ja käsittely, ja omien arvojen mukainen toiminta negatiivisista ajatuksista huolimatta.

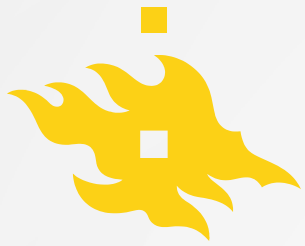


(Hayes & Smith, 2005, Hayes et al., 2006; Lang, ym., 2017; Räsänen ym., 2016; Asikainen et al., 2018; Asikainen, et al 2019 Waters, ym, 2018;



BEING WITH ALL OF YOUR EXPERIENCES





TULOKSIA OPISKELIJOIDEN KURSSEILTA

■ Kurssi keväällä 2018 (N=143)

- Hyvinvointi, psykologinen joustavuus ja ajanhallintataidot paranivat kun taas stressi laski kurssin aikana (Katajavuori, Vehkalahti, Asikainen, 2021).

Kurssi syksyllä 2019 (Interventio (n=38), kontrolliryhmä (n=36))

- Psykologinen joustavuus ja opiskelutaidot paranivat, uupumusriski ja stressi laskivat kurssin aikana, kontrolliryhmällä päinvastaiset tulokset.

Kurssi syksyllä 2020 & Keväällä 2021 (N=352)

Erilaiset profiilit 1. Engaged, 2. Cynical, 3. Engaged-inefficacious and 4. Burned-out opiskelijat.

Positiiviset muutokset opiskelijoiden hyvinvoinnissa, psykologisessa joustavuudessa ja opiskelutaidoissa havaittavissa kaikissa profiileissa (Räihä, Katajavuori, Vehkalahti, Asikainen, 2023)

Kurssi syksy 2021 kevät 2022 (koe-kontrolliasetelma)

Psykologinen ja emotionallinen hyvinvointi kasvoi, prokrastinaatio väheni, suunnitelmallisuus lisääntyi



STUDENTS' EXPERIENCES OF THE BENEFITS OF THE COURSE (SPRING 2021) (RUUSKA, ASIKAINEN, KATAJAVUORI, 2021)

How students experience the benefits of the course? (N=190)

- Qualitative content analysis, students' reflective final reports
- 7 categories were found

2. How do the experienced benefits differ among students with different levels of risk of burnout?

- No statistically significant differences were found among students with different levels of risk of burnout

Category	N
Improved wellbeing	136 (71.6%)
Improved self-knowledge	128 (67,4%)
Increased psychological flexibility	125 (65,8%)
Improved study practices and motivation	123 (64,7%)
Increased self-compassion	101 (53,2%)
Peer support	99 (52,1%)
Improved organised studying	92 (48,4%)



HENKILÖKUNNAN KURSSI

- WELLS-projektissa on rakennettu hyvinvointi- ja työelämätaidokurssi Helsingin yliopiston henkilöstölle
- Kurssin pilotti käynnissä maaliskuu-toukokuu 2023
 - Kesto 12 viikkoa – enemmän aikaa harjoittelulle ja työstölle
 - Vertaisryhmätyöskentely tärkeä osa kurssia
- Hyvinvointipainotteinen yliopistopedagogiikan kurssi YP1 tarjotaan syksyllä 2023 HY:n opetushenkilöstölle
 - Tavoitteena opettajan oman hyvinvoinnin kehittäminen ja se, miten opetuksella voi tukea opiskeijoiden hyvinvointia
 - Tutkimus kurssin vaikuttavuudesta





KESKEISIÄ PSYKOLOGISEN JOUSTAVUUDEN PROSESSEJA JA NIIHIN LIITTYVIA HARJOITTEITA

PSYKOLOGISEN JOUSTAVUUDEN PROSESSIT

Arvot ja arvotyöskentely

Mikä on tärkeää ja merkityksellistä omassa elämässä?

Arvot luovat pohjan psykologiselle joustavuudelle ja hyvinvoivalle elämälle

Ajatukset – kognitiivinen defuusio

Ajatukset ovat vain ajatuksia – eivät tosiasioita

Hyväksyvä läsnäolo nykyhetkessä

Self as context – Tarkkailijaminä

Emme ole yhtä ajatustemme kanssa

Arvojen mukainen toiminta

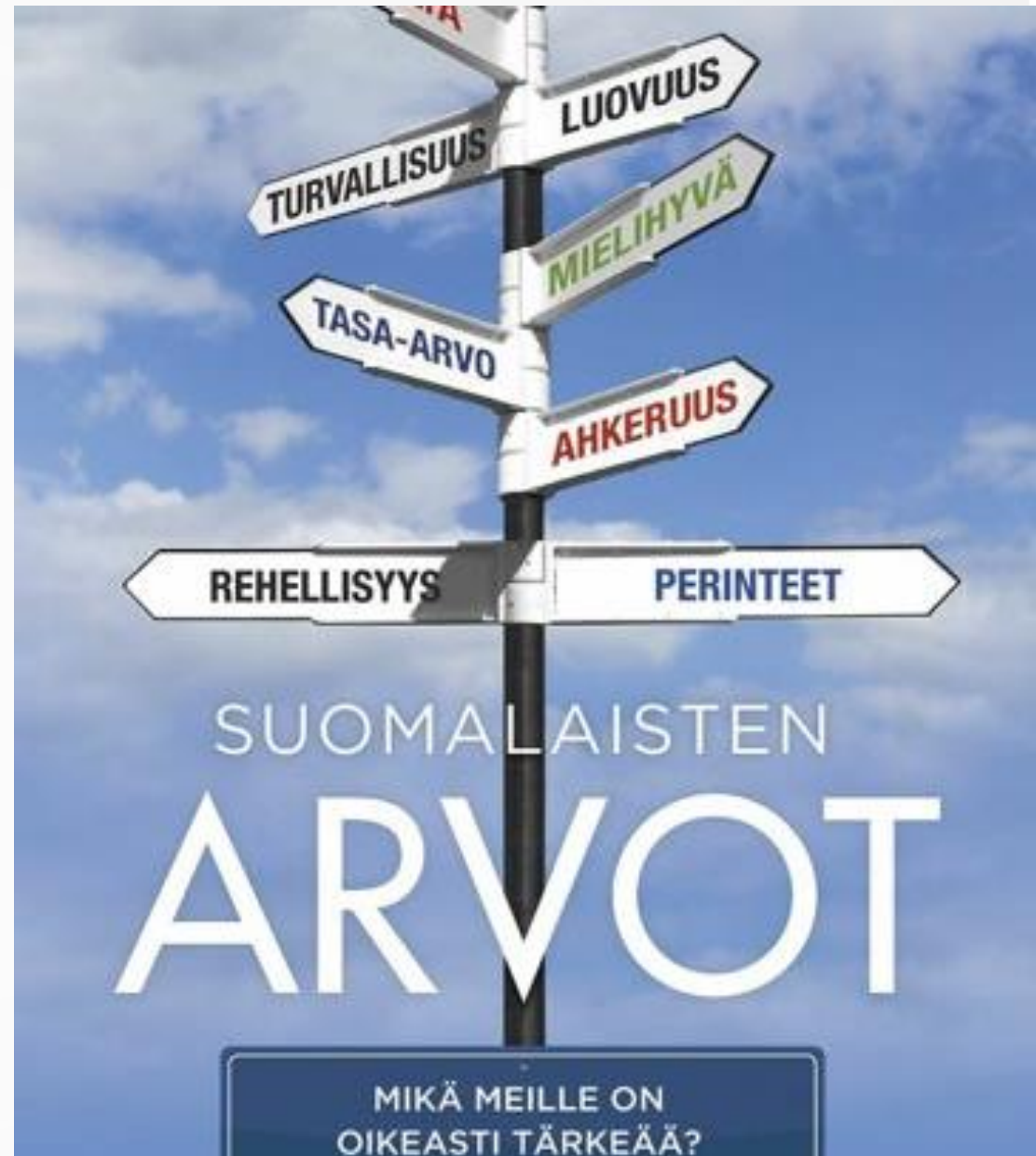




ARVOT

- Mikä on sinulle tärkeää ja merkityksellistä elämässäsi?
- Monesti voidaan vaan "ajautua" eteenpäin miettimättä mikä oikeasti on tärkeää
- Ristiriita arvojen ja toiminnan välillä heikentää hyvinvointia
- Tavoitteet eivät aina ole linjassa arvojen kanssa

- Mistä haluaisit, että sinut muistetaan?
- Mistä haluaist lähimmäistesi muistavan sinut?
 - Lähimmäisesi ja perheesi?
 - Ystäväsi?
 - Työkaverit?
 - Opiskelijasi?





ARVOJEN POHDINNASSA APUNA

Elämän osa-alue	Tärkeys	Aktiivisuus/tyytyväisyys
Parisuhde		
Perhesuhteet		
Ystävyysuhteet		
Työ		
Itsensä toteuttaminen		
Vanhemmuus/huolenpito		
Harrastukset		
Hengellisyys/henkisyys		
Terveys		

Kuinka paljon elämässäsi näkyy se ja annat aikaa sille, mikä on sinulle tärkeää?

1. Miten tärkeä kukin elämän osa-alue on sinulle?
2. Kuinka tyytyväinen olet toimintaasi kussakin osa-alueessa?
3. Onko jokin osa-alue sellainen jota pidät tärkeänä mutta johon et panosta ehkä tarpeeksi?



Ajatukset –
kognitiivinen
defuusio



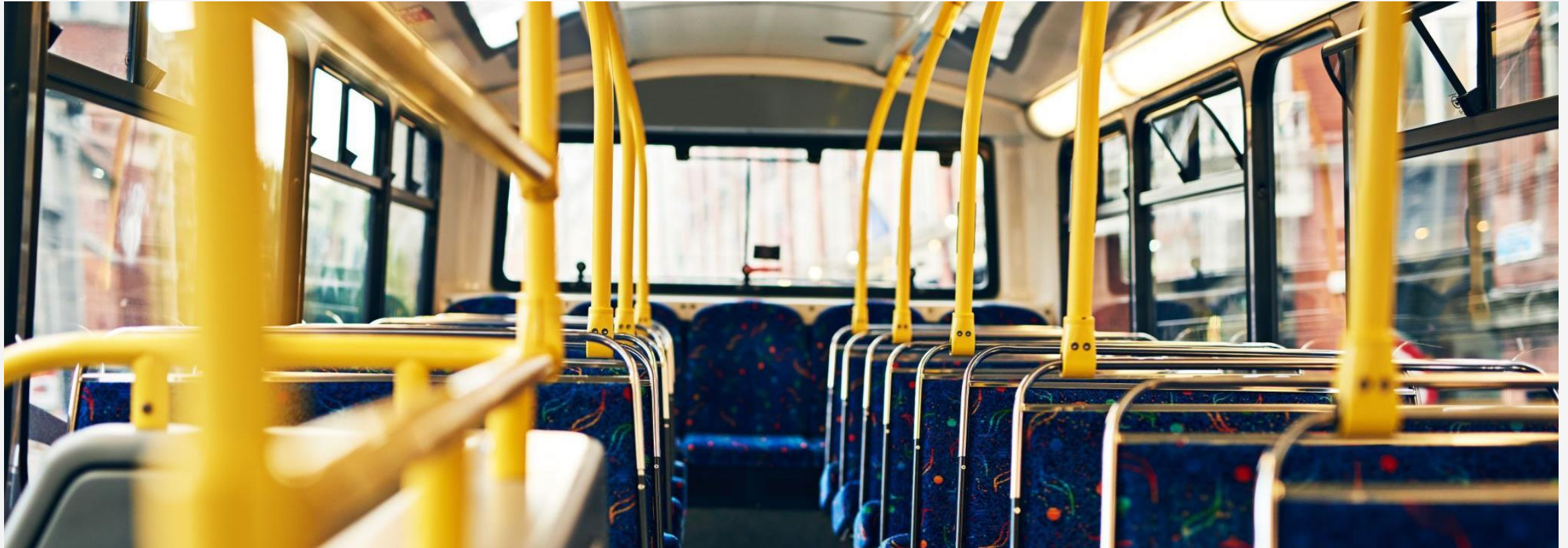
***Onko tämä ajatus
minulle hyödyllinen,
johtaako se arvojeni
mukaiseen elämään ja
toimintaan?***

AJATUSTEN VOIMA & DEFUUSIO

- Et ole yhtä ajatustesi kanssa: "ajatteleva mieli" ja "tarkkailijaminä" (HOT)
 - Vaikka ajatukset voivat koskea tosiasioita, ne ovat mielensisäisiä tapahtumia
 - *Ajattelevan mielen* tuottamaa sisältöä vastaan kamppailu voi viedä voimia ja johtaa kokemukselliseen välttämiseen
 - *Tarkkailijaminä* palauttaa meidät hyväksyvään läsnäoloon ja mahdollistaa ajattelevan mielen sisältöjen arvioinnin: Onko tämä ajatus minulle hyödyllinen, johtaako se arvojeni mukaisen elämään ja toimintaan?
-
- Koska mieleemme tuottaa jatkuvasti ajatuksia, kykyä erottaa itsensä ja mielensä luomat määritelmät itsestään tulee harjoitella -> haastavaa!



BUSSIHARJOITUS



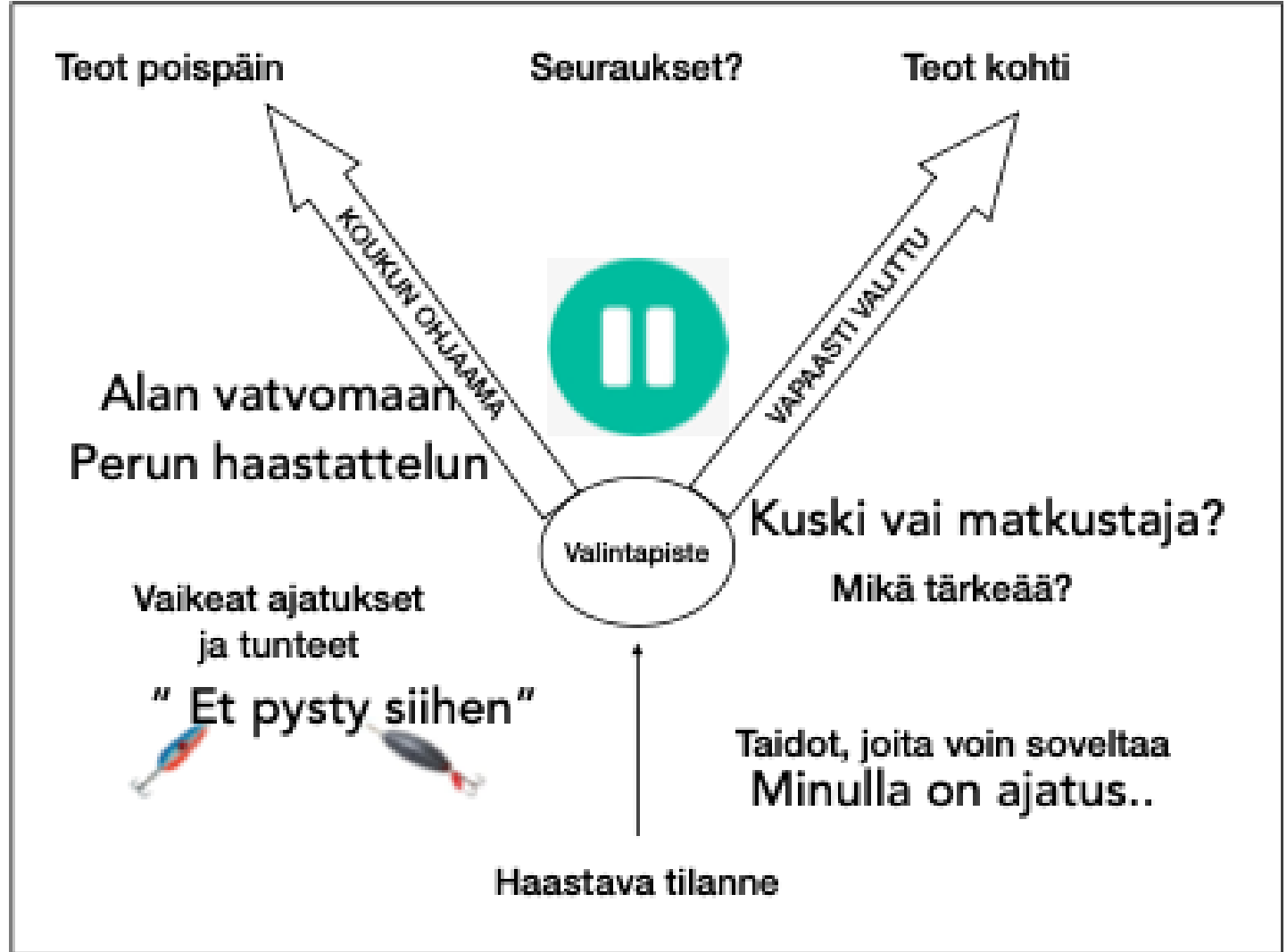
AJATUSTEN ANSOIHIN LIITTYVÄ YKSILÖHARJOITUS

Pysähdy ja mieti: Onko tämä ajatus minulle hyödyllinen, johtaako se arvojeni mukaiseen elämään ja toimintaan?

Mieti tilannetta, joka estää tai haittaa työhösi liittyvää toimintaasi jollain tavalla

Voit myös miettiä edellistä arvopohdintaasi ja miettiä jotain tavoitetta, joka olisi sinulle tärkeä mutta johon et ole välttämättä panostanut.

Tunnistatko minkälaisia estäviä ajatuksia näissä tilanteissa ajattelet? Onko ajatukset sinulle tuttuja mahdollisesti pidemmältä ajalta?





KOKEMUKSIA?



MIKÄ SAISI SINUT OSALLISTUMAAN JA KÄYMÄÄN LÄPI HYVINVOINTIKURSSIN?

Opiskelijoiden kurssi: Opiskelijat saavat kurssin suorittamisesta 3 opintopistettä

Henkilökunnalle kaksi erilaista hyvinvointikurssia:

Pedagoginen kurssi: tavoitteena tukea sekä opettajan että opiskelijoiden hyvinvointia
(YP1, 5 op)

Vapaaehtoinen kurssi henkilöstölle

– Miten kannattaisi toteuttaa ja olla suoritettavissa?



KIITOS!



Henna Asikainen



Nina Katajavuori



Kristiina Räihä



Tiago da Silva Carvalho



REFERENCES

- Asikainen, H., Kaipainen, K., & Katajavuori, N. (2019). Understanding and promoting students' well-being and performance in university studies. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 16(5). <https://doi.org/10.53761/1.16.5.2>
- Asikainen H, Katajavuori N 2021. Development of a Web-Based Intervention Course to Promote Students' Well-Being and Studying in Universities: Protocol for an Experimental Study Design. *Res Protoc* 2021;10(3):e23613 <https://www.researchprotocols.org/2021/3/e23613>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35(7), 639–665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006> Katajavuori, N., Vehkalahti, K. & Asikainen, H. Promoting university students' well-being and studying with an acceptance and commitment therapy (ACT)-based intervention. *Curr Psychol*(2021). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01837-x>
- Rähä, K., Asikainen, H., Vehkalahti, K., & Katajavuori, N. (2021). *Enhancing Students' Well-Being with Psychological Flexibility and Organized Study Skills Training*. Poster.

Istu tai makaa miellyttävässä asennossa. Sulje silmäsi, jos se tuntuu hyvältä.

Vedä ensin muutaman kerran syvään henkeä ja puhalla ilma ulos suun kautta. Tunne tuoli, jonka päällä istut tai lattia, jonka päällä makaat. Tunne, kuinka kehosi painautuu alustaa vasten - yhä enemmän, jokaisella uloshengityksellä.

Tuo mieleesi joku sinulle tärkeä ja merkityksellinen ja rakas henkilö. Ajattele hetki häntä. Saatat tuntea lämpöä tätä henkilöä kohtaan, sinua saattaa alkaa hymyilyttämään, kun ajattelet häntä. Tämä henkilö on sinulle tämän harjoituksen turvahenkilö.

Seuraavaksi, tuo mieleesi jokin sinua vaivaava asia. Asia, jonka kanssa kamppaillet juuri nyt, tai jokin asia, joka on ollut sinulle vaikea. Muistele mitä tapahtui, miten se edelleen vaikuttaa sinuun ja miten se saattaisi vaikuttaa tulevaisuuteesi. Pane merkille, millaisia epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita se saa aikaan. Huomioi, miltä tuo tunne tai asia näyttää. Minkä muotoinen se on? minkä värinen se on.

Missä kohtaa kehoa voit tuntea tuon ajatuksen? Missä kohtaa kehoasi tuo tunne tai ajatus tuntuu voimakkaimmin? Ehkä tuo tunne on voimakkain rinnassasi, tai päässäsi, niskassasi tai vatsassasi. aseta kätesi siihen kohtaan, missä ajatus tai tunne sijaitsee. Jos et tunne sitä missään kohtaa kehossasi erityisesti, aseta kätesi rinnallesi. Ajattele, että kätesi on hyvin huolehtivan ja rakastavan ihmisen käsi, käsi, josta säteilee lämpöä vaikeaan asiaasi.

Seuraavaksi ajattele sinulle tärkeää ja merkityksellistä henkilöä. Jos tuo vaikea asia tai tunne olisi hänen kokema asia tai tunne, mitä haluaisit hänelle sanoa? millaista tunnetta haluaisit hänelle välittää. Ajattelisitko häntä lämmöllä ja myötätunnolla?

Palaa omaan kipeään tunteeseesi tai ajatukseesi. Voisitko välittää itsellesi tuota samaa lämpöä ja myötätuntoa?

Anna kätesi olla edelleen siinä kohtaa kehoasi, mihin kätesi asetit. Anna käden olla siinä, kevyesti ja lempeästi. Tunne kädestäsi huokuva lämpö kehossasi. Hengitä syvään kohti tunnetta ja ajatustasi. Ajattele kuinka kehosi ikään kuin hellittää, avautuu ja tekee tilaa lämmölle ja rakkaudelle.

Pidä tuntemaasi kipua hellästi ikään kuin se olisi itkevä lapsi tai pieni pehmeä kissanpentu. Vie kipuusi sitä lämpöä ja ystävällisyyttä ja huolenpitoa, mitä osoittaisit sinulle tärkeälle henkilölle. Anna myötätunnon siirtyä sormistasi koko kehoosi.

Käytä nyt molempia käsiäsi. Vie toinen kätesi rinnallesi ja toinen vatsallesi. Anna niiden levätä siinä lempeäsi ja kohtele itseäsi ystävällisesti. Ole näin hetken aikaa, tuntien yhteyden itseesi, pitäen huolta itsestäsi ja tuntien myötätuntoa itseäsi kohtaan.

Kun olet valmis, avaa silmäsi.