

Hyvinvointiosaamisen ja –taitojen teoriatausta

Anu Kangasniemi

PsT, terveystieteiden erikoispsykologi, LitM



Sisältö

- Mitä tiedetään nuorten ja opiskelijoiden hyvinvoinnista? Mitä opetussuunnitelmat sanovat hyvinvoinnin edistämisestä?
- Mitä on arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa ja positiivinen psykologia ja pedagogiikka?
- Mitä nuoret itse ajattelevat hyvinvoinnista?
- Miten soveltaa arvoja, myönteisiä tunteita, voimavaroja ja vahvuuksia käytäntöön?



Nuorten hyvinvointi

- Lukioikäisten opiskelijoiden jaksaminen, mieliala ja vähäinen liikkuminen ovat nousseet huolenaiheiksi viime vuosina
 - > erityisesti tyttöjen psyykkinen kuormittuneisuus sekä masennus-, ahdistus- ja uupumisoireilu
- Ammattiin opiskelevien nuorten osalta keskusteluun nousevat elämänhallintaan ja elintapoihin liittyvät ongelmat.



Opiskelu-uupumus



Pitkään jatkunut stressi- ja kuormitustila, johon liittyy:

- uupumisasteinen väsyminen eli ekshaustio
- koulutyöhön liittyvä kyynistyminen ja merkityksen vähentyminen
- riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteet opiskelua kohtaan.

Opiskelu-uupumus

- Yleisempää lukiolaisilla kuin ammattikoulussa opiskelevilla (Salmela-Aro, 2008).
- Uupumisoireet ennustavat muun muassa alhaisempaa subjektiivista hyvinvoinnin kokemusta (Raizane, Pilkauskaite-Valickiene & Zukauskiene, 104), kasvavaa masennusoireilua (Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen, 2009) ja keskeyttämistä opinnoissa (Bask & Salmela-Aro, 2013).
- Uupumuksesta kärsivät enemmän opiskelijat, jotka ovat menestymiseen orientoituneita (Tuominen-Soini ym. 2008)



Toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointi ja sen edistäminen on tavoite, jota tukee ja velvoittaa lukiolaki (714/2018), lukion opetussuunnitelma (LOPS 2019), ammatillisella puolella tutkinnon perusteet sekä oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.



Psyykinen hyvinvointi

– suurin uhka työkyvyttömyydelle tulevaisuudessa

- Nuoruusikä on psyko-sosiaalisen kehityksen kannalta isojen muutosten ja murrosvaiheen aikaa kohti aikuisuutta
 - > Vakavampien mielenterveyden häiriöiden puhkeamisikä ajoittuu usein nuoruusikään tai varhaisaikaisuuden elämänvaiheeseen.
- Mielenterveyden häiriöt vievät yhä useamman nuoren työkyvyn. Nuorten masennusperustaiset työkyvyttömyyseläkkeet ovat kasvaneet viime vuosina.
- Työikäisillä mielenterveyden häiriöt aiheuttivat eniten työkyvyttömyyttä. (43 %, Tilastokeskus 2019).



Mitä hyvinvointiosaamisella ja hyvinvointitaidoilla tarkoitetaan?

Hyvinvoinnin vahvistuminen laaja-alaisen osaamisen osa-alue osa-alueelta

VASTUULLINEN VAIKUTTAMINEN



Hyvinvointiosaamisen tavoitteet ja taidot pähkinäkuoressa

Huolenpito itsestä ja muista

Omien vahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen sekä identiteetin rakentaminen

Sinnikkyys muutosten ja yllätysten maailmassa

Terveysymmärryksen ja terveellisten elämäntapojen edistäminen.

Teoriaa



Hyvinvointiosaamisen lähtökohdat

- Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa



Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan lähtökohtia

- Käyttäytymisen muutos on yksilöllinen, dynaaminen ja ihmisen omiin arvoihin rakentuva.
- Motivaatio muutokseen kytkeytyy itselle tärkeisiin asioihin ja arvoihin elämässä.
- Työskentelyssä keskitytään toimivuuteen ja kokemuksellisuuteen.
- On luonnollista ja hyväksyttävää tuntea ikäviä tunteita. Lähtökohtana ei ole tunteiden muuttaminen. Lähestymistavan avulla pyritään muuttamaan omaa suhdetta tunteisiin.
- Käyttäytymisessä tavoitellaan joustavuutta vastakohtana sille, että käyttäytyminen nojaa rajoittaviin ja tiukasti määrättyihin sääntöihin, normeihin, toimintatapoihin ja ohjeistuksiin.



Oppimispsykologiset teoriat ja käsitteet

Klassinen ehdollistuminen

= assosiatiivinen oppiminen

= ehdollinen käyttäytyminen

Operantti käyttäytyminen

= operantti ehdollistuminen

= välineellinen käyttäytyminen

Suhdekehysteoria

Suhdekehysteoria

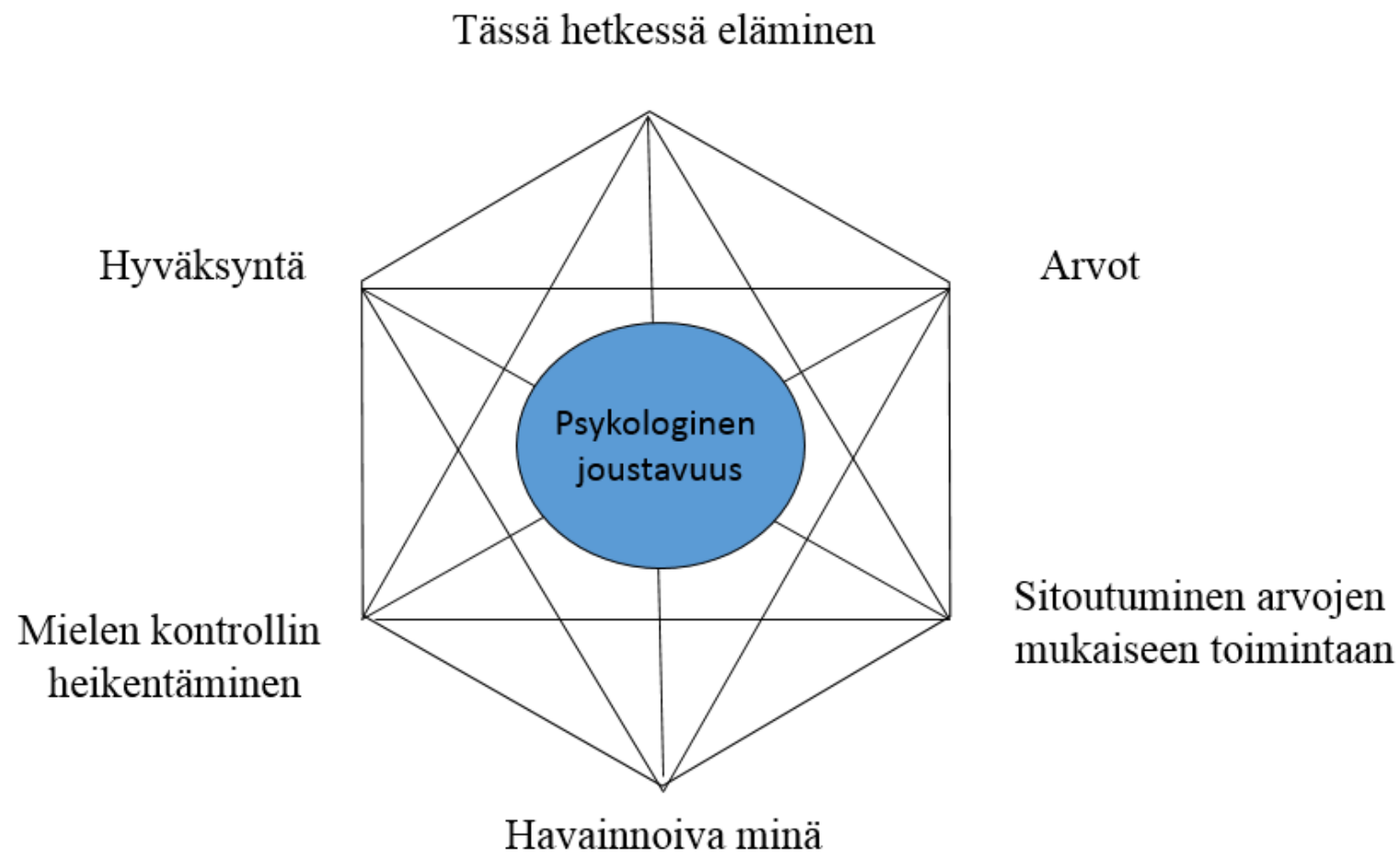
- Kehitetty pitkäjänteisen kielellisen tutkimus- ja kehittämistyön perusteella.
- Selittää, miten ihmismieli toimii:
 - > Ihminen liittää ja yhdistää asioita, sanoja, ajatuksia ja tunteita kielellisesti toisiinsa oman kokemuksensa pohjalta.
 - > Mieleen syntyy oppimiskokemuksia, jotka vaikuttavat tulevaisuudessa ja näiden pohjalta voidaan johtaa sääntöjä.
 - > Asioiden välille on mahdollista luoda merkityksiä ja yhteyksiä ilman, että niistä on itsellä suoraan kokemusta.
- Suhdekehysteoriasta kehitetty käytännön kliininen malli Hyväksymis- ja Omistautumisterapia, HOT.



Psykologinen joustavuus

- Kykyä mukauttaa omaa toimintaa suhteessa eri tilanteiden asettamiin vaatimuksiin.
- Kykyä toimia omien arvojen mukaan mahdollisista ikävistä tunteista, ajatuksista ja kokemuksista huolimatta.
- Kykyä elää tässä ja nyt.







HOT perustuu tutkimukseen

–esimerkkejä tutkimuksista, joita tehty oppilaitoskontekstissa

- Tietoinen toiminta, tietoisuus omista tunteista ja hyväksyntä ennustavat hyvinvoinnin lisääntymistä Ciarrochi ym. 2011
- HOT-interventio vähentää hyperaktiivisuutta, tarkkaamattomuutta ja välttämiskäyttäytymistä Takahashi ym. 2020
- HOT-interventio vähentää stressiä, masennusoireita ja ahdistuneisuutta sekä kasvattaa nuoren tietoisuustaitoja ja psykologista joustavuutta Livheim ym. 2015
- HOT-interventio lisäsi yliopisto-opiskelijoiden tyytyväisyyttä elämään ja tietoisuustaidot kehittyivät Räsänen ym. 2016



Positiivinen psykologia keskittyy hyvinvointiin

Hyvinvointi,
hyvinvointitaidot,
voimavarat, resilienssi,
vahvuudet, hyvän
vahvistaminen,
potentiaalin,
suorituskyvyn, kasvun ja
kukoistuksen
kasvattaminen



Hyvinvointiosaamisen lähtökohdat

- Positiivinen psykologia ja pedagogiikka

- Positiivisen psykologian keskeisiä teemoja ovat hyvinvointi ja sen lisääminen, myönteiset tunteet, voimavarojen ja vahvuuksien hyödyntäminen ja näiden soveltaminen käytäntöön.
- Positiivisen psykologian tutkimuksessa selvitetään myös kysymyksiä, jotka liittyvät onnelliseen ja hyvään elämään sekä optimaaliseen toimintakykyyn ja erityisesti taitoihin, joiden avulla voidaan löytää potentiaali kohti tervettä kasvua, kukoistusta ja hyvinvointia.
- Kun positiivista psykologiaa sovelletaan kasvatuksessa ja opetuksessa, puhutaan positiivisesta pedagogiikasta (Seligman 2009).
- Positiivisen psykologian ajatuksiin kuuluu näkemys, että jokaisen elämästä ja tilanteesta on aina löydettävissä jotakin hyvää, joka kannattelee hyvinvointia eteenpäin.



Positiiviselle psykologialle perustuva pedagogiikka ei ole:

- Ruusunpunaisia silmälaseja, positiivista ajattelua ns. pakkopositiivisuutta
- Ikävien tai hankalien tunteiden kieltämistä, välttämistä tai kontrollointia.

“The fundamental goal of Positive Education is to promote flourishing or positive mental health within school community”.

(Norrish, Willams, O’Connor & Robinson, 2013)



PERMA-teoria, hyvä elämä ja hyvinvointi

Positive emotion (=positiiviset tunteet)

Engagement (=uppoutuminen, sitoutuminen)

Relationships (=ihmissuhteet)

Meaning (=merkitys)

Accomplishments (=saavutukset)

+ Health/Vitality (=terveys/elinvoimaisuus)

(Seligman 2011; Norrish ym. 2013)

Tutkimuksia positiivisen psykologian interventioista ja myönteisistä tunteista

- Interventioilla on positiivisia vaikutuksia psyykkiseen, sosiaaliseen, emotionaaliseen terveyteen ja oppimiseen Durlak ym. 2011, Taylor ym. 2017, Waters 2011
- Positiivisten tunteiden, resilienssin ja luontevahvuuksien vahvistaminen parantaa opiskelijoiden hyvinvointia, sosiaalisia taitoja ja akateemista suoriutumista Waters 2011
- Positiiviset tunteet ovat yhteydessä laajaan, luovaan ja avoimeen ajatteluun, kun taas negatiiviset tunteet rajoittavat fokusta ja huomiokykyä Fredrickson 2001, Fredrickson & Branigan 2005

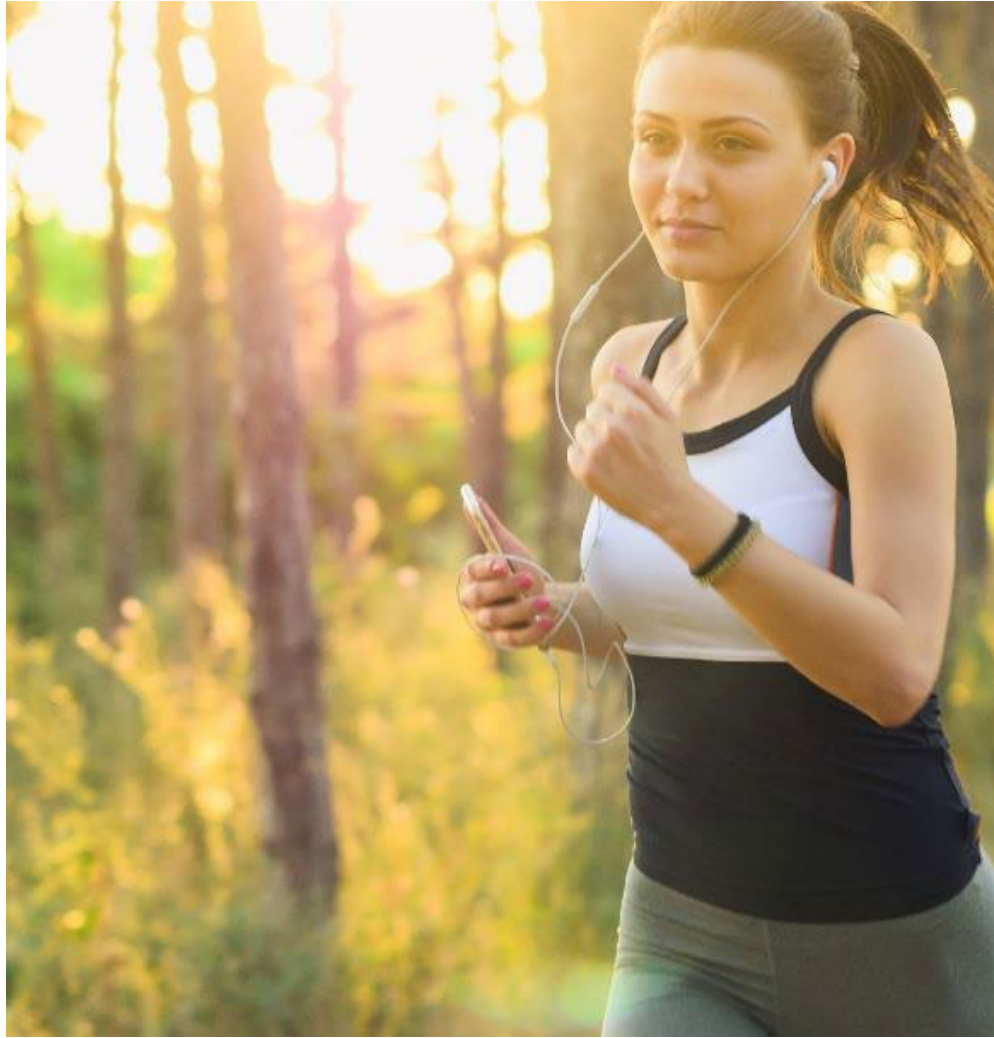


Kontekstuaalinen positiivinen psykologia



Kuva: Maro Järvinen/ Liikkuva opiskelu -ohjelma

- Pyrkii edistämään kasvua ja kehitystä, kasvattamalla yksilön joustavaa käyttäytymistä ympäristössään tunnistamalla vahvuuksia, taitoja ja potentiaalia.
 - > Ihmisten potentiaali nähdään mahdollisena, kun ihmisen taitoja ja vahvuuksia kehitetään sitä tukevassa sosiaalisessa kontekstissa (DNA-V-malli, Louise Hayes and Joseph Ciarrochi 2015).
- Kontekstuaalisen positiivisen psykologian päätavoitteet (Ciarrochi ym. 2016):
 - 1) Luoda ympäristöjä, joissa nuoret voivat tehdä itselle merkityksellisiä valintoja ja toteuttaa itselle tärkeitä asioita ja tavoitteita
 - 2) Opettaa taitoja, joiden avulla nuori kykenee toimimaan joustavasti ja tarkoituksenmukaisesti saavuttaakseen oman potentiaalinsa



Mitä nuoret itse ajattelevat?

- Lukiolaisia (N=4) ja ammattiin (N=4) opiskelevia nuoria haastateltiin keväällä 2020. Haastateltavista tyttöjä oli 5 ja poikia 3.
- Tutkittavat olivat 16–18-vuotiaita.
- Haastattelujen tarkoituksena oli tavoittaa nuorten kokemuksia ja ajatuksia omaan hyvinvointiin liittyen ja liikunnan merkityksestä jaksamiselle ja hyvinvoinnille.

Kangasniemi & Rajala. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen. Likes.

https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/toisen_asteen_opiskelijoiden_kokemukset_hyvinvoinnista_ja_liikunnasta.pdf

Mitä hyvinvointi ja jaksaminen tarkoittaa nuoren elämässä?

+ Perhe, kaverit ja läheiset ihmissuhteet

+ Liikunta

+ Opiskelu ja tulevaisuuden suunnittelu

+ Ravinto

+ Uni

+ Lisäksi luonto ja muut harrastukset mm. yhdistystoimintaan osallistuminen

- Yksittäisissä vastauksissa taustalla oleva perussairaus ja terveysongelmat, ristiriidat ihmissuhteissa ja liiallinen stressin kokemus vaikuttivat negatiivisesti omaan hyvinvointiin.

Liikunnan ja liikkumisen merkitys hyvinvoinnille ja jaksamiselle opinnoissa

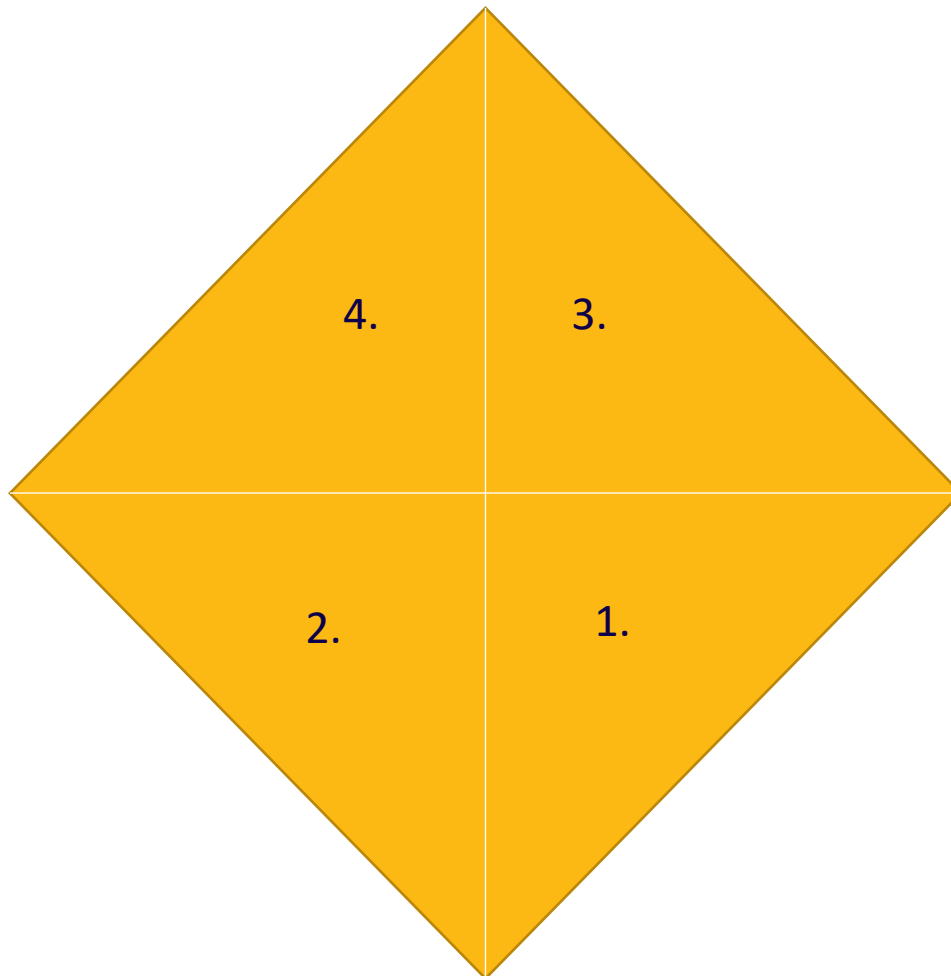
- Nuorten kokemusten mukaan liikkuminen paransi vireystilaa, keskittymistä ja toi energiaa opiskelupäivään.
- Lisäksi liikkuminen paransi unen laatua ja auttoi stressin hallinnassa.
- Osalle nuorista liikkuminen tarjosi hyvää vastapainoa opiskelulle, mahdollisuuden kokea onnistumisen tunteita ja toteuttaa itseään.
- Lukiolaisista yksi sivusi puheessaan myös liiallisen liikkumisen negatiivista vaikutusta jaksamiseen ja opiskelukykyyhin.

Harjoituksia käytäntöön



Harjoitus: Timantin kirkastaminen

(Kangasniemi, A. 2019)



1. Mikä on minulle tärkeää?
2. Mitkä ovat vahvuuteni?
3. Millainen haluan olla?
Missä kehittyä?
4. Mitä voin tehdä?
Millaisia tekoja lisää?

Pohdinta

Mitä ajatuksia herää suhteessa

- omaan itseen ja hyvinvointiin
- työhön
- voimavarojen ja vahvuuksien hyödyntäminen sekä olemassa olevan hyvän vahvistaminen



Viiden sormen onnellisuus- ja hyvän huomaamisen harjoitus

(mukailtu Avola & Pentikäinen 2019)

https://liikkuvaopiskelu.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/11/voimavarojen_ja_hyvan_vahvistaminen_0.pdf



Harjoitteen tavoitteena on pysähtyminen, rauhoittuminen ja hyvään keskittyminen. Harjoite voi vahvistaa myönteisiä tunteita ja jaksamista opiskelupäivän aikana.

Pysähtymistä harjoitetaan pitkän ja rauhallisen hengityksen avulla. Lisäksi harjoituksessa harjoitellaan hyvän huomaamista ja huomion suuntaamista asioihin, jotka tuovat elämään iloa ja onnellisuutta kysymysten avulla.

Harjoituksessa käytetään apuna käsiä ja viittä sormeaa. Harjoituksessa hengitellään syvään sisään ja ulos jokaista sormeaa apuna käyttäen siten, että jokaisella sisäänhengityksellä kuljetaan kämmenen tyvestä tai juuresta sormen päähän ja uloshengityksellä takaisin kämmenen pohjaan, johon pysähdytään hetkeksi.

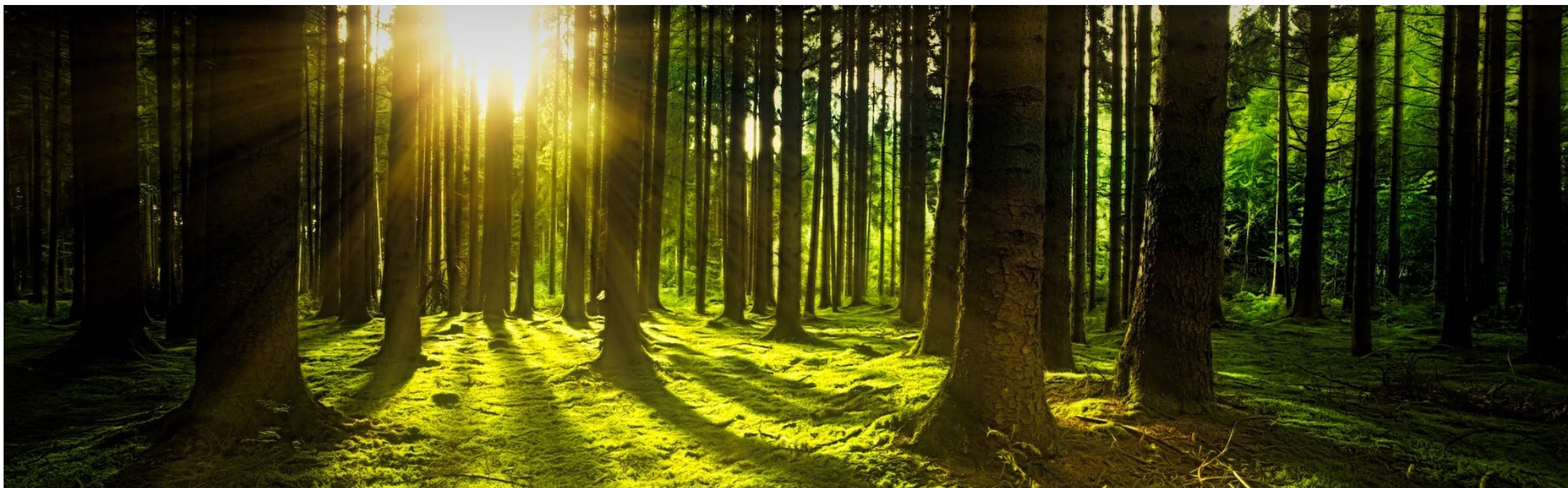
Toinen käsi on ikään kuin alusta, jota pitkin liu'utetaan toisen käden peukaloo. Tämän jälkeen harjoituksen ohjaaja kysyy ensimmäisen kysymyksen (ks. Kysymykset alla). Opiskelija pysähtyy hengittelemään ja pohtimaan annettua kysymystä hetken aikaa, jonka jälkeen aloitetaan seuraava hengityspari kohti seuraavaa sormeaa. Harjoitus aloitetaan peukalosta ja se etenee aina pikkusormeen saakka.

1. Mikä on elämässäni tällä hetkellä hyvin?
2. Mistä olen elämässäni tällä hetkellä onnellinen?
3. Mitkä asiat tuovat minulle tällä hetkellä iloa elämäni?
4. Mistä olen elämässäni tällä hetkellä kiitollinen?
5. Miltä minusta tuntuu juuri nyt?



Kiitos!

anu.kangasniemi@jamk.fi



Lähteet

Bask, M. & Salmela-Aro, K. 2013. Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education* 28, 511–528.

Ciarrochi, J., Kashdan, T.B., Leeson, P., Heaven, P. & Jordan, C. 2011. On being aware and accepting: A one-year longitudinal study into adolescent well-being. *Journal of Adolescence*, 4, 696-703

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82 (1), 405. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York: Random House.

Fredrickson, B., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332. <http://dx.doi.org/10.1080/02699930441000238>

Hayes, L. L., & Ciarrochi, J. 2015. *The Thriving Adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology to Help Teens Manage Emotions, Achieve Goals, and Build Connection*. Oakland, CA: New Harbinger.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. Vantaa. <https://www.liikuntajahyvinvointi.fi/kirjat>

Kangasniemi & Rajala. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen. Likes.

Kangasniemi, A. 2019. Timantin kirkastaminen –harjoitus. Mindful Athlete verkko-ohjelma. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. <https://www.mindfulathlete.fi/>

https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/toisen_asteen_opiskelijoiden_kokemukset_hyvinvoinnista_ja_liikun_nasta.pdf

Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A. et al. The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes. *J Child Fam Stud* 24, 1016–1030 (2015). <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9912-9>

Norrish, J.M., Willams, P., O'Connor, M. & Robinson, J. 2013. An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3, 147-161.

Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 78, 30–42. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.01.001>

Salmela-Aro K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. Helsinki: Kehitys Oy.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N. & Nurmi, J-M. 2008. The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78, 663–689.

Seligman, M.E.P., Ernst, R., M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. 2009. Positive educa-tions: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of Education* 35, 293-311.

Seligman, M.E.P. 2011. Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Takahashi, F., Ishizu, K., Matsubara, K., Ohtsuki,T., Shimoda, Y. 2020. Acceptance and commitment therapy as a school-based group intervention for adolescents: An open-label trial, *Journal of Contextual Behavioral Science*,16, 71-79.

Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K. & Niemivirta, M. 2008. Achievement goal orientations and well-being. *Learning and Instruction*, 18, 251–266.

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A.,& Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects (Report). *Child Development* , 88 (4), 1156. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>

<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/>

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist* , 28 (2), 75–90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>

Hyvä vuorovaikutus ja kohtaaminen opetustyössä

Heidi Kihlström-Lehtonen, AmO, TtM, toimintaterapeutti

jamk

Jatka lauseita...

- Minun on helppo saada yhteys oppilaaseen, kun...
- Jos yhteys ei ole kunnossa, minusta tuntuu..
- Mielestäni yhteys oppilaaseen vahvistuu esim. jos...
- Yhteys on tärkeää, koska...

Mukailleen Tukiainen, M. 2018. Hyvän mielen työkalupakki ammattilaiselle s 55.



Kohtaamisen merkitys kouluarjessa

- Myönteiset kohtaamiset ja vuorovaikutus vaikuttavat merkittävästi oppilaan hyvinvointiin, työskentelyyn sitoutumiseen, motivaatioon ja sosiaalisiin taitoihin.
- Lapsen/nuoren stressi voi lievittyä läsnäolevan aikuisen avulla
- Erityinen merkitys vuorovaikutuksella on silloin, kun lapsen/nuoren elinolosuhteet ovat olleet haastavat

- ”Toisen kohtaaminen on itsen kohtaamista”

(Puukki, M. 2017 & Oksanen, J. 2014)



Hyvä kohtaminen yksilöllisesti



Kajamies, 2018

Puukki, 2017

Taylor, 2008



jamk

Hyvä kohtaminen ryhmässä



Mukaillen: Kajamies, 2018, Puukki, 2017. Taylor, 2008

Hyvä kohtaminen oppimisen tasolla



Mukaihen: Kajamies, 2018, Puukki, 2017.



Kohtaaminen

- Miten opinnot tukevat kohtaamista?
- Miten varmistetaan, että kaikilla on paikka ryhmässä?
- Huomataanko se, jos joku meinaa pudota porukasta? Miten?
- Missä opiskelijoilla ja oppilailla on tilaa kohdata?
- Millaisia keinoja on vahvistaa etäyhteyksin tapahtuvaa kohtaamista?



Pulmatilanteet

- Onko oppilailla ja opettajilla tietoa, mistä hakea apua ongelmatilanteissa?
- Miten ongelmiin puututaan?
- Millaisia keinoja on kiusaamisen ehkäisemiseen?



Hyvinvointi

- Miten organisaatiossasi tuetaan opiskelun ja muun arjen sovittamista yhteen?
- Miten oppilasta/opiskelijaa voi auttaa kiinnittymään opintoihinsa?
- Miten voit auttaa itseäsi ja muita voimaan hyvin?

Mielentäminen kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa

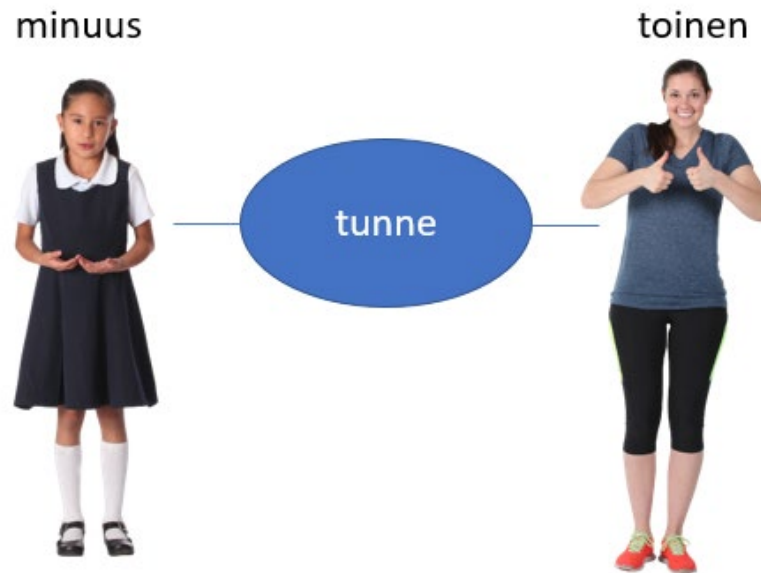
- Mentalisaatio eli mielentäminen tarkoittaa kykyä olla selvillä siitä, mitä tapahtuu omassa ja toisen mielessä. Mielentäminen tarkoittaa siis taitoa pitää mieli mielessä.
- Mielentäminen on toimintaa, jossa havainnoidaan, luodaan, yhdistellään ja tarkastellaan mielentiloja, jota ovat näkyvän käyttäytymisen taustalla.
- Vuorovaikutuksen havainnointi ja yritys ymmärtää sitä kuuluvat mielentämiseen.
- Mielentilaan kuuluvat halut, tarpeet, tunteet, ajatukset, uskomukset ja järkeily
 - motivaation perusta

Keinänen, M. & Martin, M. 2019



Mielentämisen ulottuvuudet

- Mielentäminen on kykyä:
 1. Huomioida omat mielentilat ja toisen mielentilat ja
 2. Olla kosketuksessa tunnesuhteeseen toisen ja itsen välillä



Automaattinen mielentäminen

- Automaattinen mielentäminen on nopeaa ja tiedostamatonta. Se pohjautuu perustarpeisiin sekä niiden tyydyttämiseen.
- Tarpeisiin liittyy perustunteita, jotka ilmentävät niitä:
 1. rakkaus ja huolenpito
 2. pelko
 3. mielenkiinto ja uteliaisuus
 4. ärtymys ja viha
 5. leikki ja ilo
 6. eroahdistus ja suru
 7. seksuaalinen halu
- Perustunteet syntyvät fyysisten tuntemusten pohjalta, jotka pohjautuvat sisäisen ja ulkoisen maailman yhteen liittämiseen.



jamk

Pohdinta

- Mitä perustunteita olet tunnistanut itsessäsi viime päivinä?
- Millaista merkeistä olet huomannut ne?
- Jos kokemistasi tunteista syntyisi maalaus, miltä se näyttäisi?



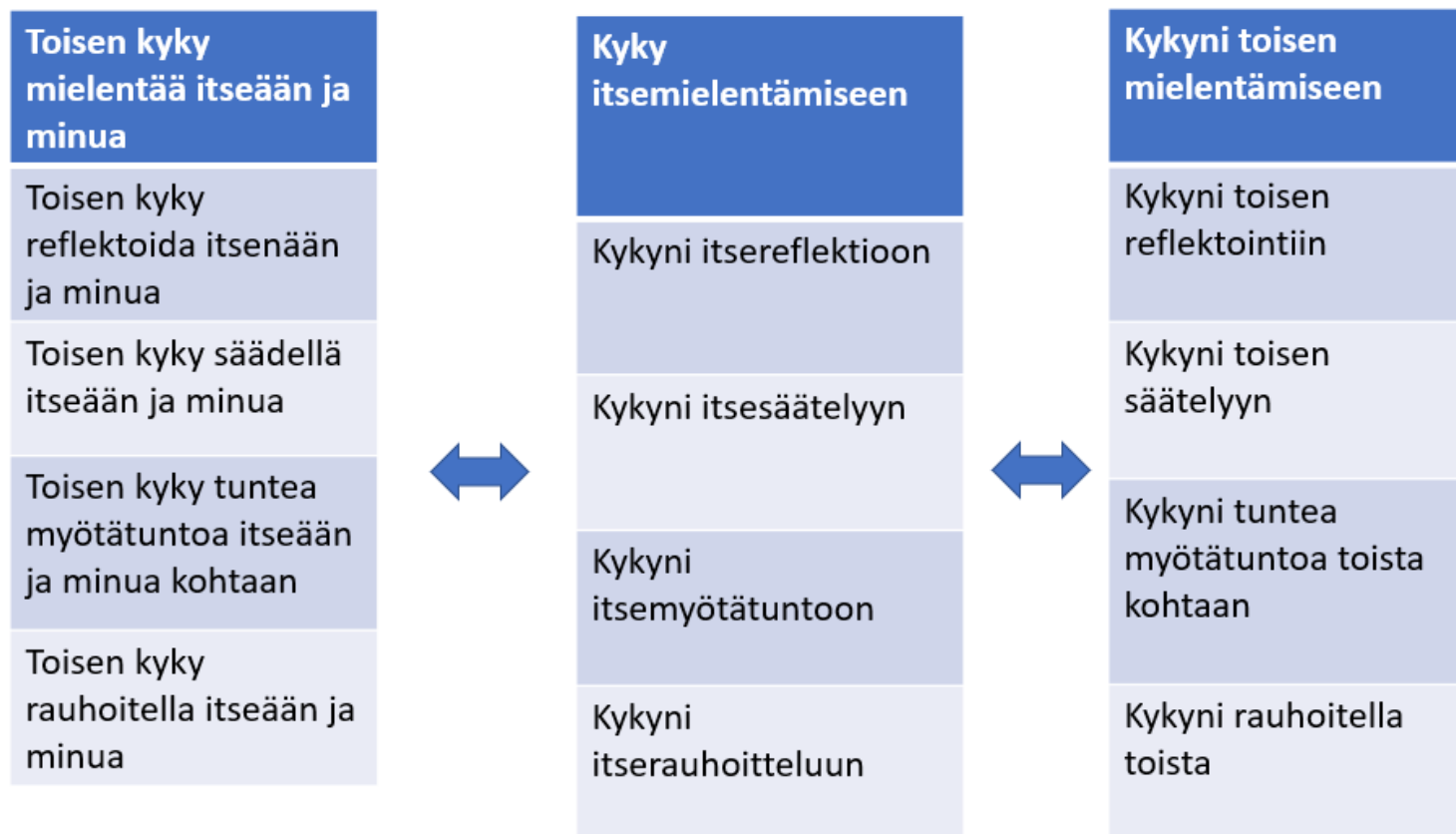
Harkitseva ja automaattinen mielentäminen

- Harkitseva mielentäminen tarkoittaa tiedostettua mielen toimintaa, joka pohjautuu tarkasteluun, ennakointiin ja pohtimiseen.
- Sen kautta voidaan pohdiskella eri puolia, tarkastella vaihtoehtoja ja punnita päätöksiä.
- Harkitsevaa mielentämistä tarvitaan mm. toiminnan ohjauksessa (suunnittelu, aloittaminen, lopettaminen) ja muutostilanteissa
- Automaattisen mielentämisen kehittyminen alkaa aiemmin kuin harkitun. Sen kehittyminen jatkuu läpi elämän.
- Molempia mielentämisen ulottuvuuksia tarvitaan. Parhaimmillaan ne toimivat tasapainossa keskenään.

Keinänen, M. & Martin, M. 2019



Itsen säätely- ja havainnointitaidot kehittyvät vuorovaikutuksessa



Pohdinta

1. Mieti oppimistilannetta, jossa on onnistuttu mieltämisen keinoin selvittämään haastavaa tilannetta
 - Mitä tilanteessa tapahtui? Ketä oli läsnä?
 - Miten itse vaikutit siihen, että tilanteesta tuli onnistunut?
 - Miten oppilaan tapa olla vuorovaikutuksessa vaikutti tilanteeseen?
 - Miten ympäristö vaikutti onnistuneeseen tilanteeseen?
2. Kerro onnistumisestasi opiskelijakollegalle.
 - Pyri kuulijan roolissa olemaan tilanteessa läsnä: käytä hetki aikaa sen pohtimiseen, miten voit etäyhteyden kautta luoda läsnäolon tilan



jamk

Dialogisuus opiskelukontekstissa

Vastavuoroinen, tasavertainen kuuntelu ja kommunikointi, yhteisen ymmärryksen luominen

Opettajan rooleja:

Asiantuntija
Empaattinen
Kuuntelija
Neuvonantaja
Ohjaaja
Kannustaja
Rohkaisija



Oppilaan rooleja:

Omasta opiskelusta vastuunkantaja
Aktiivinen tiedon/avun hakija
Motivoitunut oppija

Kuuntelu, arvostus

Yhdessä: ratkaisuvaihtoehtojen etsiminen

Motivaatio

- On tila, joka muuttuu. Ei siis ole persoonan ominaisuus> esim. dialogissa mahdollisuus vaikuttaa motivaation syntymiseen puolin ja toisin
- Oppijan näkökulmasta: keskeistä oppilaan omat havainnot ja johtopäätökset tilanteesta: muutosta voi lähteä syntymään, kun omat perustelut puoltavat sen tekemistä



Motivaatio

Kyky tunnistaa
mielipiteitä
(preferences),
kyky aloittaa
toiminta

Halu ratkaista
ongelmia ja
korjata virheitä,
osoittaa ylpeyttä

Uusien
haasteiden ja
vastuiden
etsiminen

Arvot

- Arvot vaikuttavat tekemiseemme ja päinvastoin. Kun toimimme arvojemme mukaan, on helppo olla. Arvoja vastaan toimiminen puolestaan aiheuttaa ristiriitaisen olon (Kielhofner 2008)
- Itselle tärkeiden arvojen tunnistaminen auttaa suuntaaman tekemistä ja saavuttamaan tärkeitä päämääriä > yhteys hyvinvointiin ja terveyteen
- Motivaatio on vahvasti yhteydessä arvoihin: on mielekästä suunnata tekeminen kohti itselle mielekkäitä ja merkityksellisiä asioita. > tyytyväisyys, itsensä toteuttaminen> terveys ja hyvinvointi
- Oppilaan kanssa voi lähteä liikkeelle unelmoinnista ja haaveiden sekä arvojen kartoittamisesta, jotta tavoitetaan hänelle tärkeitä muutoskohteet, joiden eteen hän on valmis tekemään töitä

Mieli.fi, 2021



<https://www.mtkl.fi/uploads/2019/08/af9a97e9-16arvojenaarrearkku.pdf>

- Valitse itsellesi 5 tärkeintä arvoa, jotka ovat mielestäsi tärkeitä hyvässä kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa koulumaailmassa.



- Miten arvot näkyvät oppilaiden omassa työyhteisössäsi ja omassa tavassasi olla kohdata oppilas?
- Mitä pieniä muutoksia voin tehdä, jotta arvojesi mukainen kohtaaminen toteutuisi paremmin?
- Mikä voisi olla ensimmäinen askel kohti toivomaasi tilannetta?



Lähteet

- Holm, R., Poutanen, P. & Ståhle, P. 2018. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset. Sitra. Viitattu 13.9.2021. [Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset – Sitra](#)
- Keinänen, M. & Martin, M. 2019. Mieli meissä. Tasapainoista arkea mielentämisen keinoin. Helsinki: Kirjapaja.
- Kielhofner, G. 2008. Model of Human Occupation. Philadelphia: F.A Davis Company
- [kyky-työkalu2013-netti-ID-3143.pdf \(opiskelukyky.fi\)](#)
- Kajamies, A. 2018. Millaisia mahdollisuuksia ja kohtaamisia opetuksestasi löytyy? Ope-opiskelija-lehti. Viitattu 13.9.2021. [Millaisia mahdollisuuksia ja kohtaamisia opetuksestasi löytyy? \(sool.fi\)](#)
- Mieli.fi. Viitattu 20.9.2021
- Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälineenä. PS-kustannus.
- Puuki, M. 2017. KOHTAAMISTA RAKENTAMASSA Opettajan ja oppilaan välisen kohtaamisen ja kohtaamattomuuden rakentuminen entisten oppilaiden kokemuksissa. Pro gradu-tutkielma. Turun yliopisto.
- Taylor, R. 2008. The Intentional Relationship. Occupational Therapy and Use of Self. Philadelphia: F.A. Davis Company



Kiitos!

jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences

Opiskelijahyvinvoinnin yhteiskehittäminen - hanke

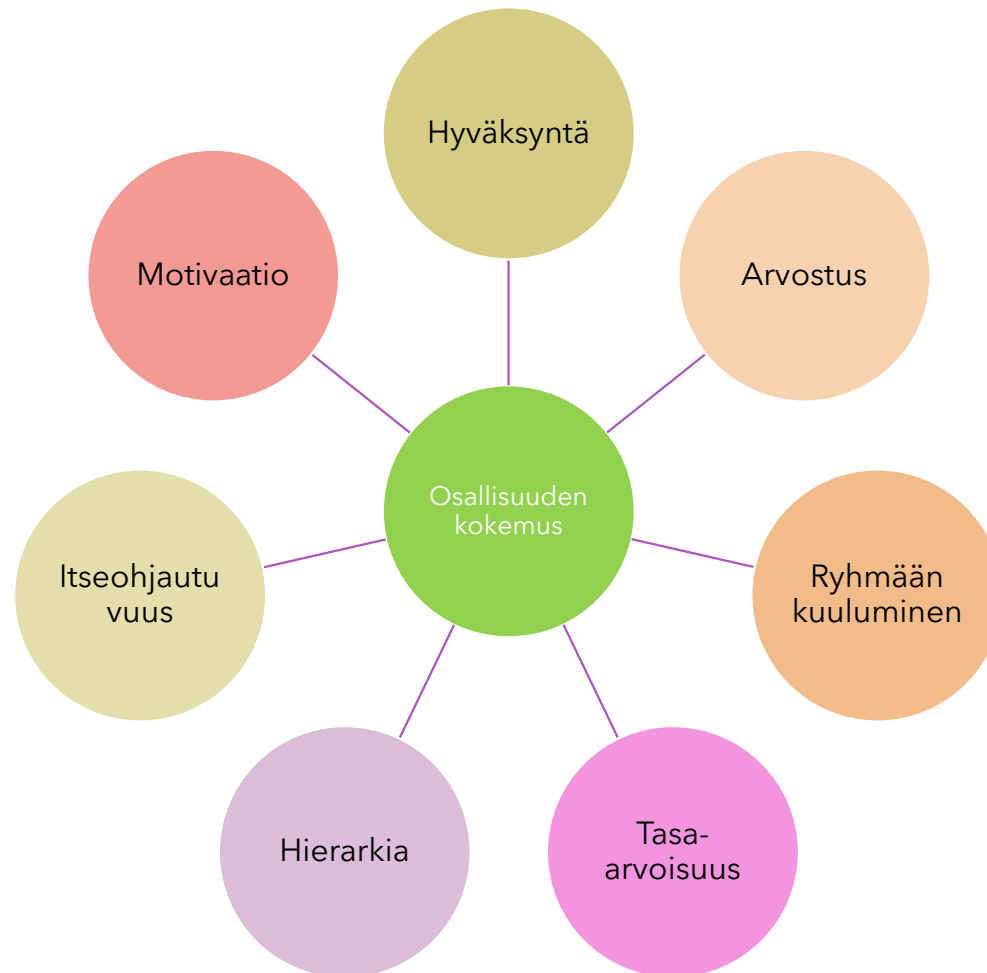
Heidi Kihlström-Lehtonen, AmO, TtM toimintaterapeutti

heidi.kihlstrom@jamk.fi



jamk

Osallisuuden kokemus oppilaitoksissa



Mukaihen Jauhola & Kortelainen 2018

Osallisuus ja osallistaminen oppilaitoksissa



- Oppilailla ja huoltajilla mahdollisuus osallistua opetuksen ja hyvinvoinnin kehittämiseen
- Vaikutusmahdollisuudet ovat osa arkea
- Aikuiset mahdollistavat lapsille ja nuorille väyliä osallistumiseen
- Osallisuutta – ja osallistumista tukevat käytänteet tukevat ihmisten kohtaamista sekä kiinnittymistä oppilaitokseen sekä niiden avulla saadaan tietoa oppilaitokset toiminnan kehittämisestä

Mukaiillen Jauhola & Kortelainen 2018

Osallisuus ja osallistaminen oppilaitoksissa jatkuu...



- Pedagogiikassa oppilailla on aktiivinen rooli, opettaja/ohjaaja tukee ongelmanratkaisukykyä, kriittistä ajattelua sekä itsöuhjautuvuutta, luovaa ongelmanratkaisua . Oppiaan toimijuutta sekä omaa vastuuta oppimisesta tuetaan
- Oppimisympäristö on innostava ja sekä tukee aktiivisuutta, reflektointia sekä keskustelua
- Opiskelijoiden kokemuksen mukaan on tärkeää selkeät sosiaaliset kiinnikkeet sekä rutiinit, jotka ovat mukana ryhmätilanteissa ja yhteisyyssä (Maunu 2016)
- Opiskelija/oppilas saa tietoa sekä taitoa, voimia sekä valmiuksia elämänhallintaan sekä opiskeluun.

Mukaiilen Jauhola & Kortelainen 2018

Omat verkostosi ja moniammatillinen yhteistyö

- Millaisia yhteistyökumppaneita – ja verkostoja sinulla on työssäsi?
- Miten ne tukevat oppilaan osallisuutta- ja hyvinvointia oppimisessa?



Hyvinvointivalmennus

- Yksilömuotoinen valmennus: henkilökohtainen suunnitelma sekä keinoja opiskeluhyvinvoinnin tukemiseksi. Työskentely tavoitteellista, korostuu yksilöllinen kohtaaminen, arvot ja oma motivaatio. Moniammatillinen yhteistyö: mm. palveluun ohjautuminen, yhteiskehittäminen (työryhmä & opiskelijoilta saatu palaute)
- Ryhmämuotoinen valmennus: opiskeluryhmille sekä pienryhmille. Toteutuminen kertaluontoisesti. Valmennuksesta ideoita ja keinoja oman opiskeluhyvinvoinnin tukemiseen arjessa. Moniammatillinen yhteistyö: mm. palveluun ohjautuminen, yhteiskehittäminen (opiskelijat, tutoropettajat, ryhmänohjaajat). Ryhmästä työkaluja tutor-opettajien käyttöön.



Yksilöllinen hyvinvointivalmennus, 1-5 kertaa (esimerkki, käytännössä muokkautuu opiskelijan tarpeen mukaan)

1: tutustuminen ja alkuhaastattelu oman opiskeluhuvinvointia koskevan tavoitteen luominen (GAS), kotitehtävä

2. Kotitehtävästä keskustelu sekä tavoitteen tarkentaminen, mahdollinen psykoedukaatio sekä omaa tavoitetta ja opiskeluhuvinvointia tukeva harjoitus & kotitehtävä

3. Kotitehtävästä keskustelu, opiskelijan toiveet ja tarpeet & mahdollinen motivaatiomittarin tekeminen ja tuloksista keskustelu & kotitehtävät

4. Kotitehtävä & opiskelijan toiveet ja tarpeet. Missä mennään tavoitteet suhteen välikeskustelu, kotitehtävä

5. Kotitehtävän tarkastelu sekä opiskelijan toiveet ja tarpeet. Tavoitteen saavuttamisen tarkastelu sekä kokemukset valmennuksesta. Miten jatkan opiskeluhuvinvoinnista huolehtimista & mahdollinen eteenpäin ohjaaminen (palvelut)

Valmennuksen jälkeen:
loppuhaastattelu, jonka avulla tietoa valmennuksen hyödyistä sekä opiskelijoiden kehittämisajatuksista



jamk

Opiskelijoiden kokemukset valmennuksen hyödyistä

Kuulluksi tuleminen	Matala kynnyks hakeutua palveluun ja tapaamisten säännöllisyys	Yksilöllisten tarpeiden huomioiminen	Konkreettiset apukeinot haasteen ratkaisemiseksi	Opiskelumotivaation kasvaminen ja omat oivallukset

Valmennuksesta mukaan otettavat & merkittävät asiat:

Valmennuksesta mukaan otettavaa:

- Erilaiset tekniikat, keinot, vinkit
 - Arjen ja ajanhallintaan
 - Rentoutumiseen
 - Opiskelutekniikat
- Asioiden jakamisen tärkeys
- Tunteista puhuminen
- Opintojen ja arjen suunnitteleminen
 - Pienistä askelista liikkeelle

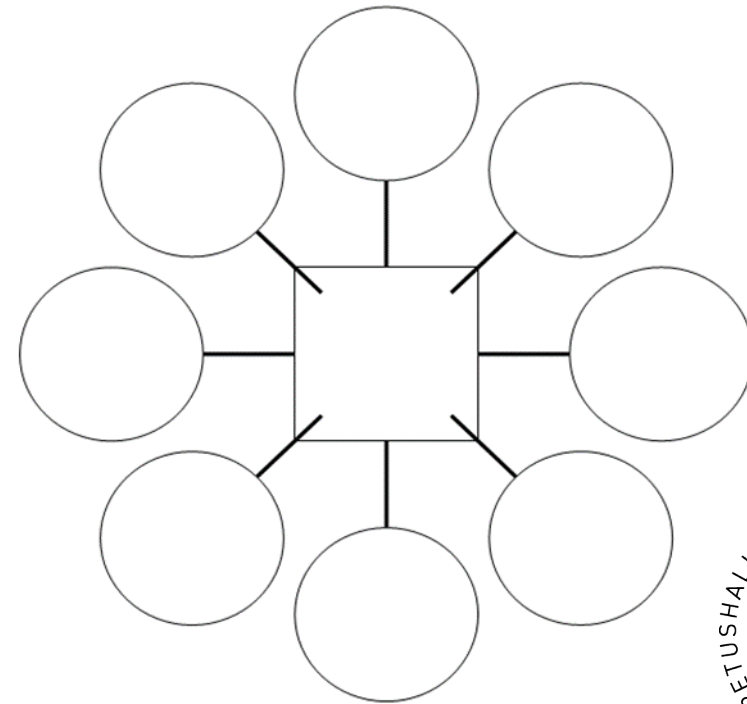
Valmennuksessa merkittävää:

- Kuulluksi tuleminen kokemus
- Valmentajan kannustavat sanat



Oman opiskeluhyvinvoinnin tarkastelu

- Piirrä vieressä olevan mallin mukainen kuvio
- Kirjoita kuvion keskelle laatikkoon opiskeluhyvinvointi
- Kirjoita laatikon ympärille palloihin asioita, jotka vaikuttavat siihen myönteisesti



Sinun tavallinen päiväsi

- Pohdi, minkälainen on tavallinen arkipäiväsi ja mitä asioita siihen kuuluu
- Listaa asiat kellonaikojen mukaan tai piirrä kellotaulu, jossa on koko päivän tunnit ja merkitse siihen, mitä teet eri aikoina



jamk

Tarkastelua

- Tarkastele tavallisen päiväsi ajankäyttöä
- Näkyykö päivässäsi sinulle tärkeät asiat?
- Käytätkö aikaa opiskeluhyvinvointiisi vaikuttaviin tekijöihin?
- Kaipaako jokin muutosta? Minkälaista?



Tehtävä

Keskustele harjoituksista sydänkollegan kanssa:

- Miltä arkesi näyttää?
- Miten tärkeänä pitämäsi asiat näkyvät arjessa?
- Haluatko päivääsi jotkakin muutoksia, mitä?
- Mikä voisi olla ensimmäinen konkreettinen askel kohti muutosta?



Lähteet

- Jauhola & Kortelainen. 2018. Osallisena opinnoissa Tutkimus oppijoiden osallisuuden vahvistamisesta ammatillisessa koulutuksessa. Opetushallitus raportit ja selvitykset. Viitattu 21.9.2021. [Osallisena-opinnoissa.pdf \(oph.fi\)](#)



jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences

Läsnäoloa ja hyvinvointia luonnossa

Hyvinvointitaidot jaksamisen, mielen hyvinvoinnin ja oppimisen tukena

2023

Heidi Kihlström-Lehtonen, TtM



jamk

Orientaatio



Kuva: pixabay

- Mieti hetki mielipaikkaasi/-ympäristöäsi luonnossa.
- Mitkä asiat sinua paikassa viehättävät?
- Miten mielipaikkasi auttaa sinua olemaan tietoisesti läsnä?



jamk

Elvyttävä luontoympäristö

- ATR (Attention Restoration Theory): luonnon hienovarainen huomioin ”vangitseminen”: tutkiminen ei vaadi ponnistelua, vaan on mm. on rauhoittavaa (Kaplan 1995)
- SRT (Stress Reduction Theory) Stressin lievittyminen (Ulrich ym. 1991)



jamk

Elpymiskokemukset

- Lumoutuminen
- Arkipäivästä irtaantuminen
- Tunne ympäristön yhtenäisyydestä ja johdonmukaisuudesta
- Yhteensopivuus ympäristön ja itsen välillä

(Korpela 2010)





Kuvio:
Heidi Kihlström-Lehtonen, 2017

Pohdintatehtävä

- Miten luontoympäristöä voi hyödyntää oppilaiden kanssa tehtävässä työssä tietoisuustaitojen/hyvinvoinnin näkökulmasta?



Lähteet

- Kaplan, S. 1995. Restorative elements of Nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182
- Korpela, K. 2010. Ympäristöpsykologia. Teoksessa *Psykologin ammattikäytännöt*. Toim. P. Nieminen, V. Nevalainen & J. Holma. Helsinki
- Ulrich, R., Simons, R., Losito B., Fiorito E., Miles, M. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230



jamk | Jyväskylän ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences

Myönteiset tunteet ja myötätunto jaksamisen, hyvinvoinnin ja oppimisen tukena

Anu Kangasniemi

PsT, terveystieteiden erikoispsykologi, LitM

Johtava asiantuntija, Likes, Jyväskylän
ammattikorkeakoulu



Sisältö

- Mitä ovat tietoisuustaidot, myötätuntoja itsemyötätunto-aidot
- Kuinka niitä voidaan hyödyntää mielen hyvinvoinnin, jaksamisen ja oppimisen tukena?



Positiiviset ja myönteiset tunteet

mm. ilo, toivo, inspiraatio, kiinnostus, haltioituminen, tyyneys, hauskuus, myötätunto, ylpeys, kiitollisuus ja rakkaus.



Positiiviset tunteet laajentavat yksilön huomio- ja ajattelukykyä, jotka muuttavat ja mahdollistavat päätöksentekoa ja siihen liittyviä toimintoja.

Broaden and build –teoria (Fredrickson, 1998, 2001, 2013)



Positiivisten tunteiden merkitys hyvinvoinnille

- Positiiviset tunteet ennustavat
 - ✓ myönteistä suhtautumista itseensä ja muihin
 - ✓ myönteistä ja toiveikasta elämänasennetta
 - ✓ sosiaalisuutta
 - ✓ luovuutta
 - ✓ optimaalista toimintakykyä
 - ✓ hyvää mielenterveyttä
 - ✓ fyysistä terveyttä.

Positiivisten tunteiden merkitys oppimiselle

- Positiiviset tunteet ennustavat
 - hyvää toimintakykyisyyttä koulukontekstissa
 - tyytyväisyyttä koulunkäymistä kohtaan
 - joustavaa selviytymistä haasteellisissa tilanteissa
 - sitoutumista koulunkäyntiä kohtaan
 - itseohjautuvaa oppimista ja motivaatiota
 - yleistä koulussa pärjäämistä.



Kaikenlaiset tunteet liittyvät ihmisyyteen

–ei ole oikeita tai väärää tunteita

- Ihmisillä on usein taipumus tunnistaa, huomata virheet viat, uhat, vaarat ja negatiiviset ”asiat” tarkemmin vs. asiat, kun ne sujuvat hyvin
 - > Evoluution kannalta tärkeää hengissä säilymisen kannalta
 - > Autonominen hermosto, vireys, valppaus, ajattelun kriittisyys ja opitut tavat vaikeuttavat positiivisten tunteiden huomaamista ja niiden tuoman voiman hyödyntämistä
- Tiedostaminen
 - > huomion aktiivinen suuntaaminen siihen, mikä on/sujuu hyvin ja millaisia positiivisia tunteita on läsnä.

Ensimmäinen askel on tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen

- Sanojen, tarinoiden, kuvien, kehon tuntemusten tai liikkeen avulla esimerkiksi erilaiset tunnesanakortit, värit, erilaiset kuvat (lehdet, postikortit, omat valokuvat)

-> *Miltä tuntuu juuri nyt?*

-> *Millaisia tunteita tunnistit toisen kertomuksessa/luetussa tarinassa/elokuvassa?*

-> *Valitse kuva, kortti, väri, joka heijastelee tunteitasi tällä hetkellä?*

-> *Jos tunteellasi olisi väri, koko tai muoto, millainen se olisi?*

-> *Tuntuuko tunne jossain kohtaa kehossasi? Laita käsi siihen, missä tunne tuntuu.*

-> *Millainen liike kuvastaa tunnettasi tällä hetkellä? Miten kävelet, kun sinulla on tuo tunne?*

Tunteiden hyväksyntä, merkityksellisyys ja käyttäytymisen valinnat

- Myönteisten tai positiivisten tunteiden suora tavoittelu tai hallinta -> Ei toimi!
- Huomio kokemuksiin ja käyttäytymisen valintoihin:
 - Myönteiset kokemukset ja niiden hyödyntäminen
 - > Aikaisemmat myönteiset kokemukset ja niiden muisteleminen
 - Myönteinen vuorovaikutus, sanat, ilmeet, myönteinen palaute
 - Erilaiset käyttäytymisen tasolla tapahtuvat itselle mielekkäät toiminnot mm. syöminen, lepo, rauhoittuminen, tietoinen läsnäolo, liikunta, lukeminen, musiikin kuunteleminen, yhteyden pito/kanssakäyminen läheisten ihmisten kanssa.
 - Itselle merkitykselliset ja tärkeät asiat -> Millaiset asiat ja teot tuovat merkitystä elämään?
Mikä merkitys opittavalla asialla on omaan elämään?



Miten edistää myönteisiä tunteita omassa opetuksessa?

Mitä konkreettisesti voisi tehdä esimerkiksi tietoisena pedagogisena ratkaisuna tunnin alussa?

Myötätunto ja itsemyötätunto



***Myötätunto on kyky huomata kärsimystä itsessään
ja muissa (askel 1) yhdistettynä haluun ja kykyyn lievittää tätä kärsimystä eri
keinoin (askel 2)."***

(Grandell 2015)



Itsemyötätunto

- Kristin Neffin mukaan (2003) itsemyötätunto koostuu kolmesta tekijästä:
 - 1) ystävällisyydestä itseä kohtaan –on ok tuntea näin
 - 2) jaetusta ihmisyyden kokemuksesta –en ole yksin
 - 3) Tietoisuustaidoista –kyky olla läsnä ja pysähtyä



Itsemyötätunto kannattelee hyvinvointia ja tukee terveyttä

- Positiivisesti yhteydessä onnellisuuteen, optimismiin, tyytyväisyyteen elämää kohtaan, kehon arvostamiseen, koettuun pätevyyden tunteeseen ja sisäiseen motivaatioon.
- Korkea itsemyötätunto yhteydessä itsestä huolehtimiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen.
 - > Liikuntakäyttämisen säätely ja motivaatio.
 - > Itsemyötätunto vahvistaa sisäistä motivaatiota, tukee itsestä huolehtimista ja fyysisen aktiivisuuden valintoja ja helpottaa aktiivisuuteen liittyvissä takaiskuissa.

Itsemyötätuntotesti

<https://www.itsemyotatunto.com/testaa-itsemyoumltaumlntuntesi.html>



Tavoitteet ja opiskelu:

Miten rakentaa tai asettaa tavoitteita, jotka vievät kohti hyvinvointia ja itselle tärkeitä asioita?

1. Omat arvot ja itselle tärkeät asiat

- > Tavoittelenko jotain sellaista, mitä itse haluan?
- > Tiedänkö, mitä haluan?
- > Toteutanko muiden toiveita?

2. Myötätunto itseä kohtaan

- > Olenko itseäni kohtaan liian vaativa/armoton?
- > Mikä on riittävän hyvä itselle?



Tehtävä: TARMOA tavoitteisiin

– myötätuntoisesti kohti itselle tärkeitä asioita

(Kangasniemi, A. 2021)

Tavoitteena on oppia rakentamaan tai asettamaan tavoitteita, jotka veisivät kohti itselle tärkeitä asioita ja jotka eivät uuvuttaisi.

Valitse yksi osa-alue, jonka kautta tavoitteenasettamista harjoitellaan. Tavoitteet voivat liittyä tämän hetkiseen opiskeluun tai vaikkapa harrastukseen. Pohdi ja muokkaa itselle asetettua tavoitetta TARMOA sanan avulla.

T = Täsmällinen ja selkeä. Onko tavoite selkeä ja kirjattavissa auki? Miten tavoitteen toteutumista voisi arvioida?

A = Aikataulutettu. Onko tavoite sidottu aikaan? Tehdäänkö jotain määrättyssä ajassa? Miten tavoite pilkotaan pienempiin osiin esimerkiksi viikkotasolla?

R = Realistinen ja joustava. Onko tavoite mahdollista saavuttaa omassa tilanteessa? Joustaaiko tavoite tarvittaessa? Onko riittävästi resurssia (esim. aika, osaaminen)?

M = Myötätunto. Onko tavoite itselle sopiva, mielekäs vai liian vaativa tai jopa kohtuuton?

O = Olennainen, oppimista ja kasvua edistävä. Tavoitellaan asioita, jotka edistävät oppimista ja joita halutaan tehdä? Kuluuko aika oikeisiin asioihin?

A = Arvojen mukainen eli onko tavoite itselle tärkeä? Onko tavoite linjassa ja tasapainossa muiden arvojen kanssa, jotka ovat itselle merkityksellisiä? Edistääkö tavoite itselle merkityksellisiä asioita?

Lähteet

- Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. Kustantaja: Tammi.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>.
- Fredrickson, B. L. (2013a). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-407236-7.00001-2>.
- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy. Vantaa. Löytyy netistä <https://www.liikuntajahyvinvointi.fi/arvo--ja-hyvaksyntapohjainen-lahestymistapa>
- Kangasniemi, Anu. 2021. Hyvinvointia vertaistoiminnan avulla. Hyvinvointitutor-kouluttajan käsikirja. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 369.
- Laakso, M., Fagerlund, Å., Pesonen, AK. et al. Flourishing Students: The Efficacy of an Extensive Positive Education Program on Adolescents' Positive and Negative Affect. *Int J Appl Posit Psychol* 6, 253–276 (2021). <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00048-2>
- Neff, K. D. 2003. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. & Germer, C. 2017. Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press.
- Wong, M.Y.C., Chung, PK. & Leung, KM. 2021. The Relationship Between Physical Activity and Self-Compassion: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness* 12, 547–563.