Stressi ja voimavarat taideopinnoissa

Muusikon terveys –kurssi

23.8.2023 Opintopsykologi Sanna Vuorinen

Tänään aiheena:

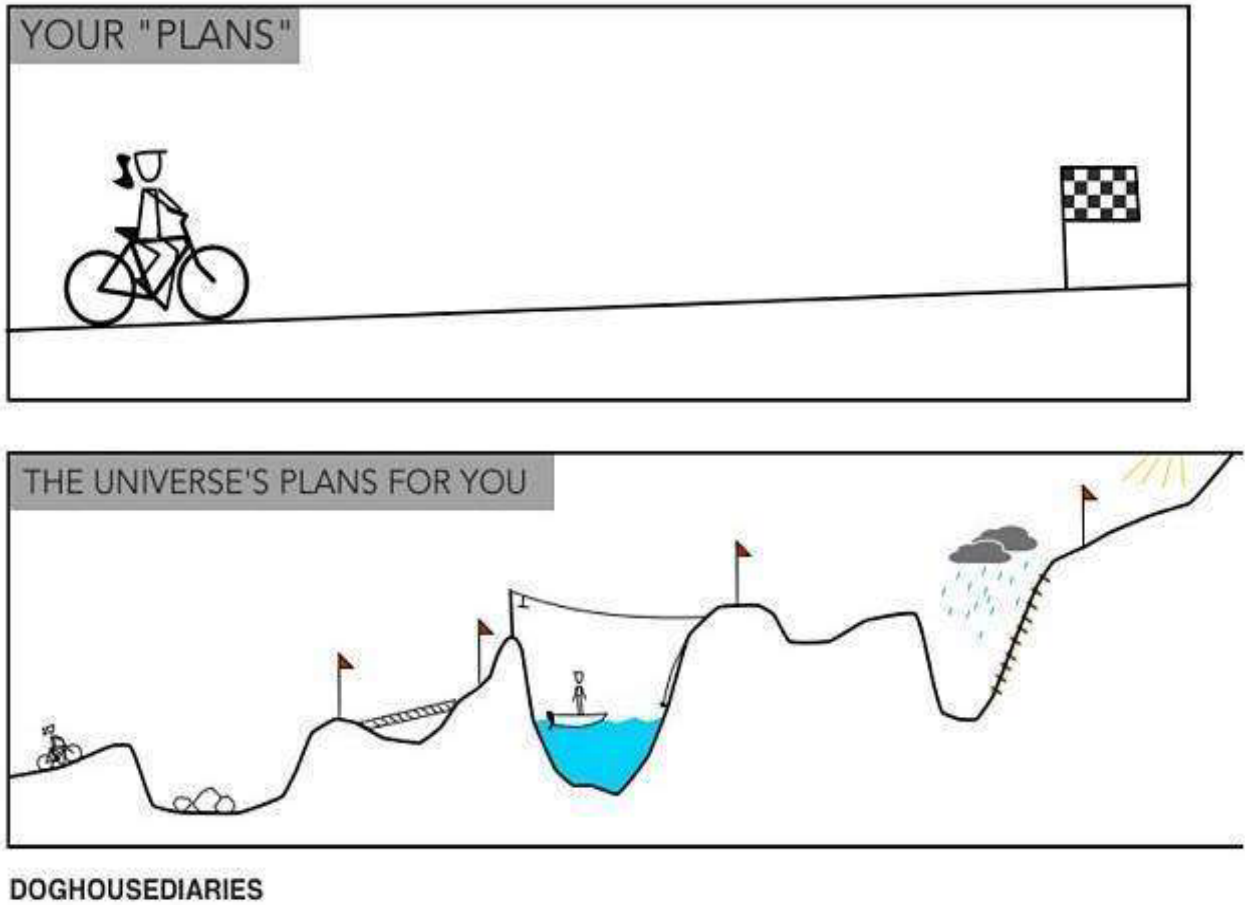
- Stressi ja oppiminen
- Stressin hyödyt ja haitat
- Itsetuntemus ja stressinsäätelytaidot
- Voimavarat ja palautuminen

Tavoitteet:

- Lisätä ymmärrystä stressireaktiosta
- Herättää kiinnostusta vahvistamaan itsetuntemusta
- Rohkaistua kokeilemaan jotain uutta hyvinvointia tukevaa taitoa tulevissa taideopinnoissa
- Muistuttaa palautumisen tärkeydestä

Mitä odotuksia/toiveita sinulla on tulevia opintoja kohtaan?

Opintojen ja elämän suunnittelusta… mihin voin itse vaikuttaa?



Mitkä asiat opiskelun aikana / opinnoissa voivat aiheuttaa stressiä?

Stressiä aiheuttaa mm.:

- Uudet asiat ja tilanteet
- Vaikealta tuntuvat asiat
- Opiskelemaan pääsy
- Ajanhallinta
- Ihmissuhteet
- Taloudelliset huolet
- Haastavat elämäntilanteet, kriisit, pandemia
- Terveydelliset huolet (mm. rasitusvammat)
- Taiteen tekemiseen ja taiteilijuuteen liittyvät pohdinnat
- Työn tekeminen opiskeluiden rinnalla
- Opiskeluympäristöön ja opintojen järjestämiseen liittyvät tekijät
- Opiskeluun liittyvät epämiellyttävät ajatukset ja tunteet ajatukset (voimakas itsekriittisyys, epävarmuus, jännitys, ahdistus, ”olen päässyt vahingossa”, ”muut ovat parempia”, ”en ole riittävän hyvä”)
- Esiintymistilanteet
- Motivaatiohaasteet
- …..

Stressistä ja oppimisesta…

- Ympäristön vaatimusten ja yksilön kykyjen tai voimavarojen välillä on **epätasapaino** -> koemme stressiä
- **Luonnollinen** kehon ja mielen **valmiustila** (autonomisen hermoston reaktio)
- Keho valmistautuu **selviytymään** uhkaa aiheuttavasta tilanteesta
- Stressireaktio aiheuttaa vireystilan nousun, lyhytaikaisena voi nostaa suorituskykyä.
- **Autonominen hermosto (ei tahdonalainen)**

- sympaattinen ja parasympaattinen osa (vagushermo), toistensa kanssa vaikuttaja-vastavaikuttajasuhteessa

- Alivireys (**lamaannus**), siedettävä stressi (**optimaalinen vireystila**, **oppiminen mahdollista**), ylivireys (**taistele/pakene**)

… stressistä ja oppimisesta

- **Stressi kuuluu oppimisprosessiin, normaali reaktio!**

- Koetun stressin voimakkuuteen vaikuttaa mm. ajankohtainen fyysinen ja psyykkinen vointi, temperamenttipiirteet sekä aiemmat elämänkokemuksemme.

- **Ihmiset ovat stressinsietokyvyltään erilaisia → itsetuntemus tärkeää ja vertailu turhaa**

- **Positiivinen stressi = myönteinen kuormitustila, joka auttaa selviytymään haasteista ja onnistumaan suorituksessa**
  - Innostuminen on hyvä esimerkki positiivisesta stressitilasta, jota voi olla vaikea mieltää kuormittavaksi.
  - Myös positiivinen stressi rasittaa elimistöä ja vaatii palautumista
- **pitkään jatkunut stressi heikentää ihmisen elämänlaatua kokonaisvaltaisesti → kokemus selviytymisestä uhattuna**
  - haitallisia vaikutuksia ajatteluun, toimintaan ja fyysiseen terveyteen

Koettu kuormittavuus ja stressi

Tuula Jääskeläinen 2023: Music Students´ Experiences of Workload, Stress, and Coping in Higher Education

- Stressin ja kuormittavuuskokemusten käsitteet osin päällekkäisiä (workload, overload, stress)
- Tavoitteena opinnoissa sopiva työmäärä (mm. riittävästi aikaa) opiskeluun **yksilöllisen opiskelukyvyn puitteissa** –> vahvistaa motivaatiota ja kiinnostusta opiskeluun

liiallinen työmäärä -> voi haitata hyvinvointia ja opintomenestystä

liian kevyt työmäärä - > voi laskea motivaatiota

- Kuormittavuuskokemus yksilöllistä, suurinkin kuormitus voi olla positiivinen asiaan, johon on suuri intohimo. **Tällöinkin on huomioitava kehollinen kuormitus ja palautuminen.**
- Musiikinopiskelussa ainespesifejä kuormittavuustekijöitä, jotka hyvä huomioida (mm. kehollisuus, kilpailu, julkisuus, rasitusvammat, opiskelun aikainen työskentely)

Itsetuntemus ja stressinsäätelytaidot

Miten stressi näkyy minussa?
Miten koen stressiä?

Omien stressireaktioiden ja rajojen tunnistaminen oppimista ja opiskelua tukeva työelämään tarvittava taito!

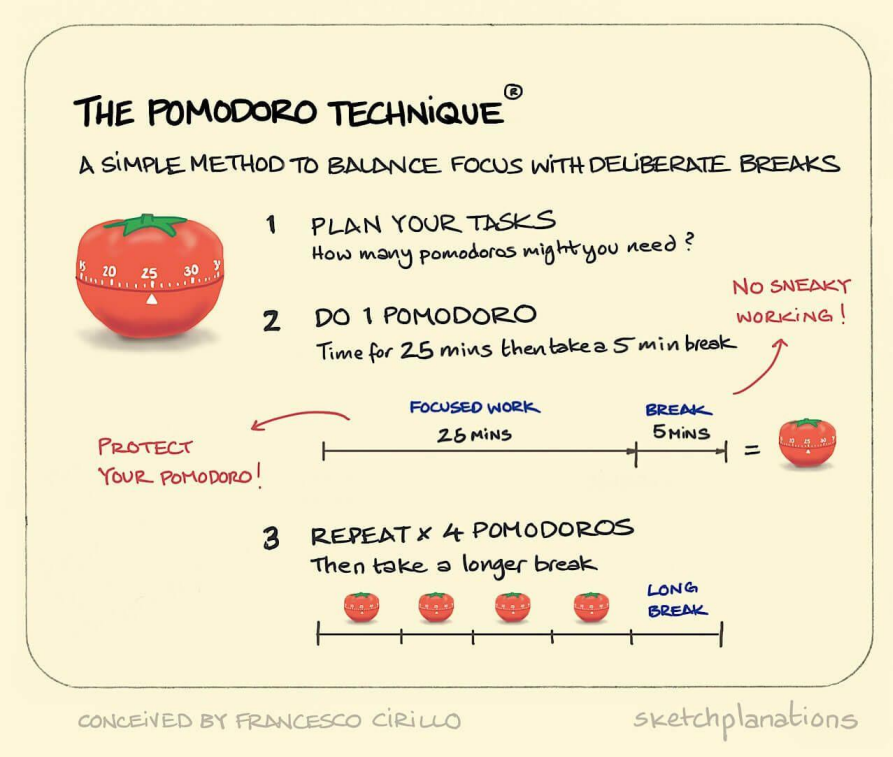
Kerro vieruskaverille jokin stressinsäätelykeinosi

Taitoja säädellä stressiä

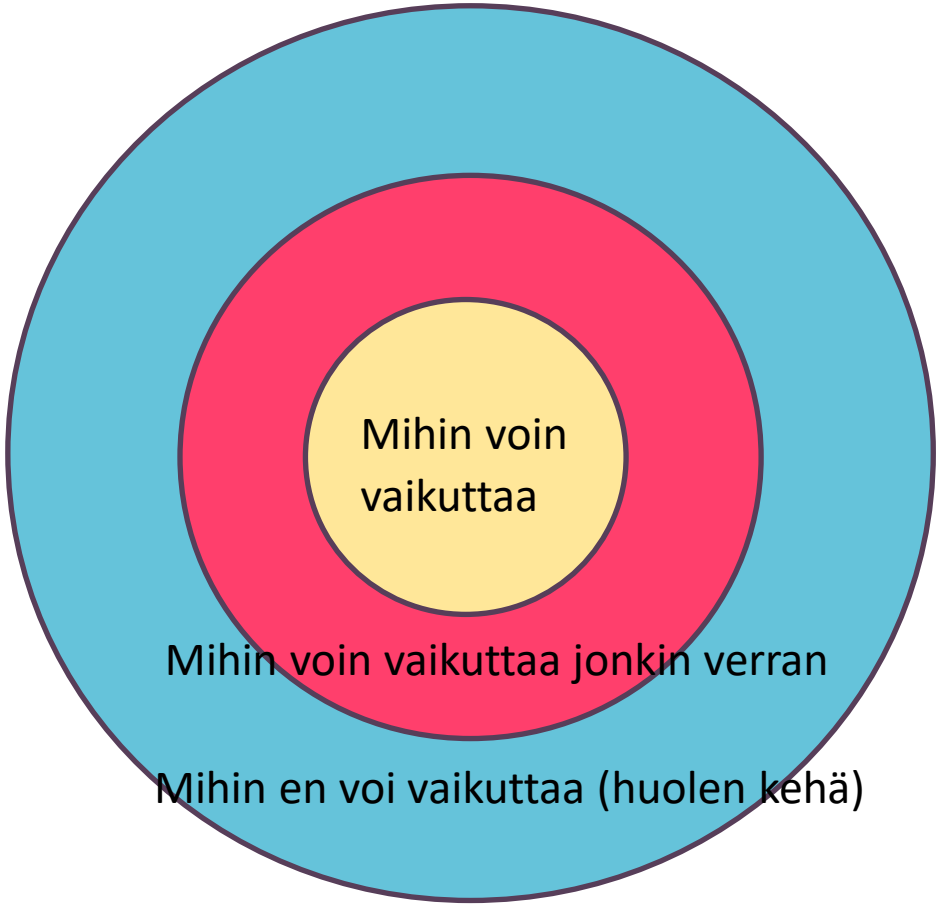
- **Vireystilan säätelyn taidot**
- **Itsemyötätunto**
- **Itsetuntemus ja psyykkisten taitojen vahvistaminen**
- **Priorisointi (opi sanomaan EI)**
- **Keskity nykyhetkeen – siihen mihin voit vaikuttaa**

- **hengitysharjoitukset, mindfulness (Oivamieli.fi, mielenterveystalo.fi)**

Opiskelutyökaluja ja - tekniikoita



Hallinnan / vaikuttamisen/ priorisoinnin ympyrä



https://t1.gstatic.com/licensed-image?q=tbn:ANd9GcRb6VSao_NuxjSS32LBIyXBi0KTSlFNB0dosXk8jqTqxq4L7JQxT1WAjcrM4Wt3pZpM

Stressiä lisääviä mm. :

- Liiallinen itsekritiikki
- Prokrastinointi
- Murehtiminen
- Syömättä jättäminen / Epäterveellinen ravinto/ epäsäännöllinen syöminen
- Päihteiden väärinkäyttö
- Sosiaalinen eristäytyminen
- Univaje
- Liikunnan puute
- Vertailu
- Epärealistiset tavoitteet
- Kiire
- Liiallinen opiskelu / harjoittelu ilman taukoja
- …

Stressinsäätelyn ja palautumisen taidoista

- Taidot säädellä vireystilaa auttavat stressaavista tilanteista palautumisessa ja turvallisuuden tunteen vahvistamisessa mieleen ja kehoon

- Kehon ja mielen yhteistyö, kehon huoltaminen auttaa mieltä palautumaan ja päinvastoin

Palautumisen taidot auttavat voimavarojen ylläpitämiseen

“ Palautumista ei kannata laskea loman varaan.”

“ Palautumiselle ja hyvinvoinnille on tärkintä on se, mitä lomien välissä tapahtuu.”

- psl Anniina Virtanen, HS 10.8.23.

Palautumisen eri tasot

Päivätasolla

- Tauot työskentelyssä noin 1-2 tunnin välein.
- Tauolla lyhyt kävely, rupattelu kaverin kanssa, ikkunasta liikenteen/luonnon katselu – mitä keksitkään?
- Nukkuminen, useammille unen tarve on 7-8 tuntia.

Viikkotasolla

- Yksi pidempi hetki, jolloin ei tarvitse keskittyä työhön/opiskeluun/jonkin asian aikaansaamiseen tietyssä ajassa.

Vuositasolla

- Lomaa 2-4 viikkoa.

Kootkaa 4-5 hlö ryhmissä konkreettisia palautumisen tapoja

Tavoitteet:

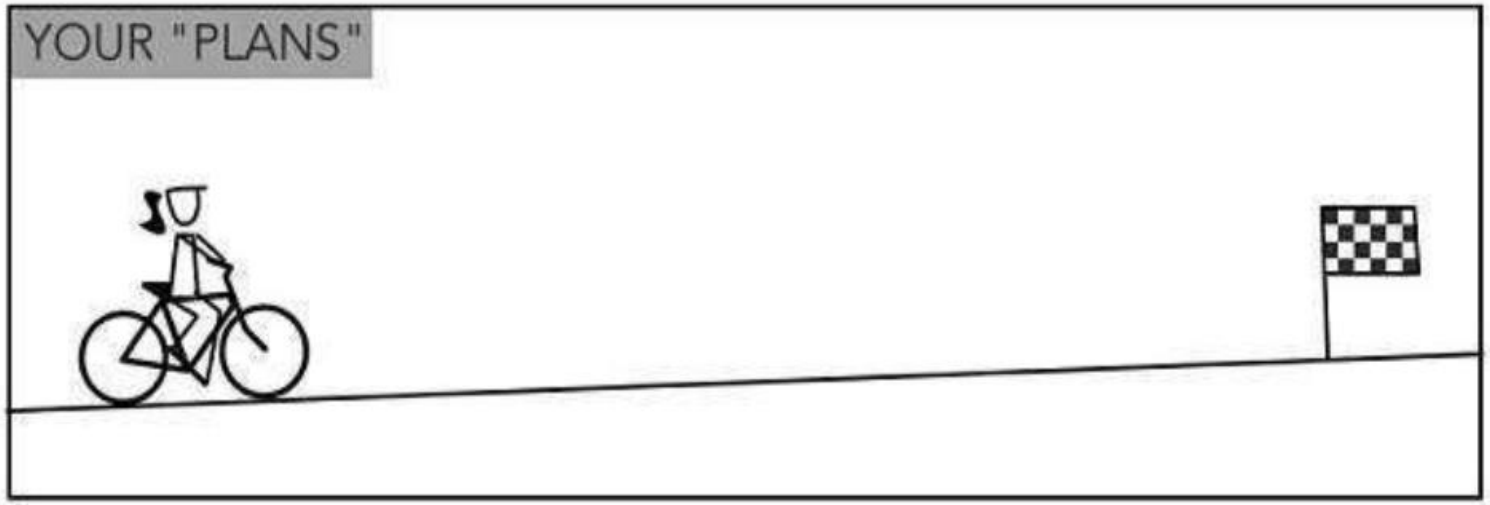
- Lisätä ymmärrystä stressireaktiosta
- Herättää kiinnostusta vahvistamaan itsetuntemusta
- Rohkaistua kokeilemaan jotain uutta hyvinvointia tukevaa taitoa tulevissa taideopinnoissa
- Muistuttaa palautumisen tärkeydestä

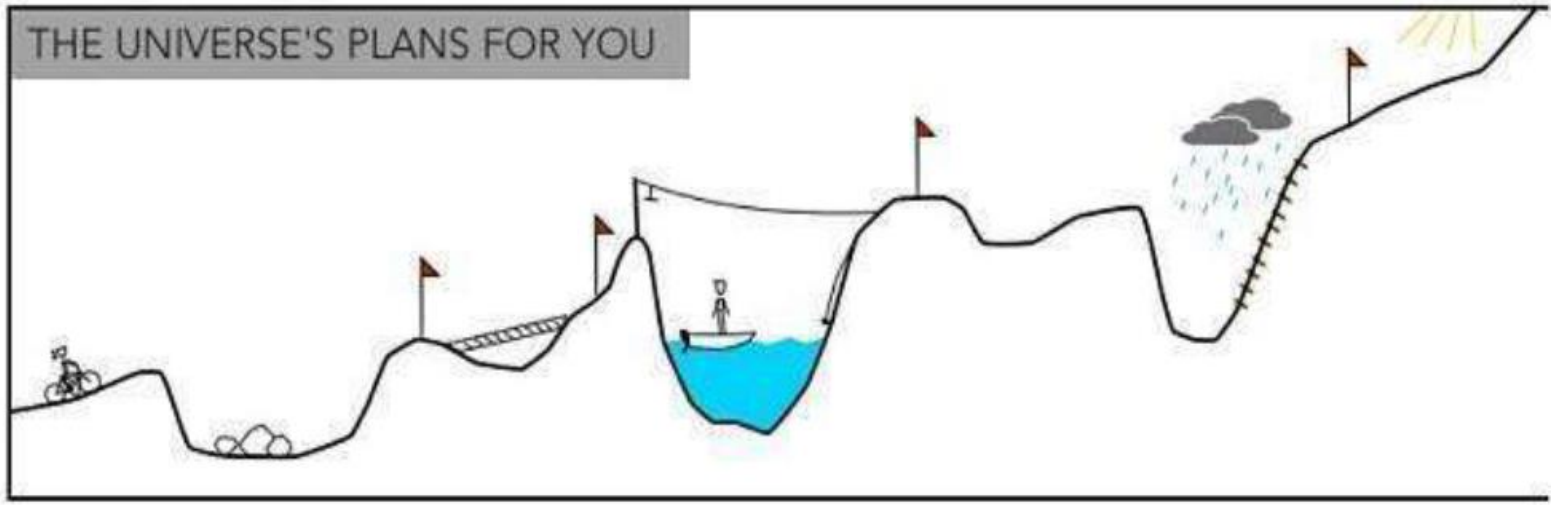
Mitä otan mukaani luennolta?

Jos stressi uhkaa pitkittyä ja voimavarat vähenevät

- ✖ Älä jää yksin!
- ✖ Tukea saatavilla:

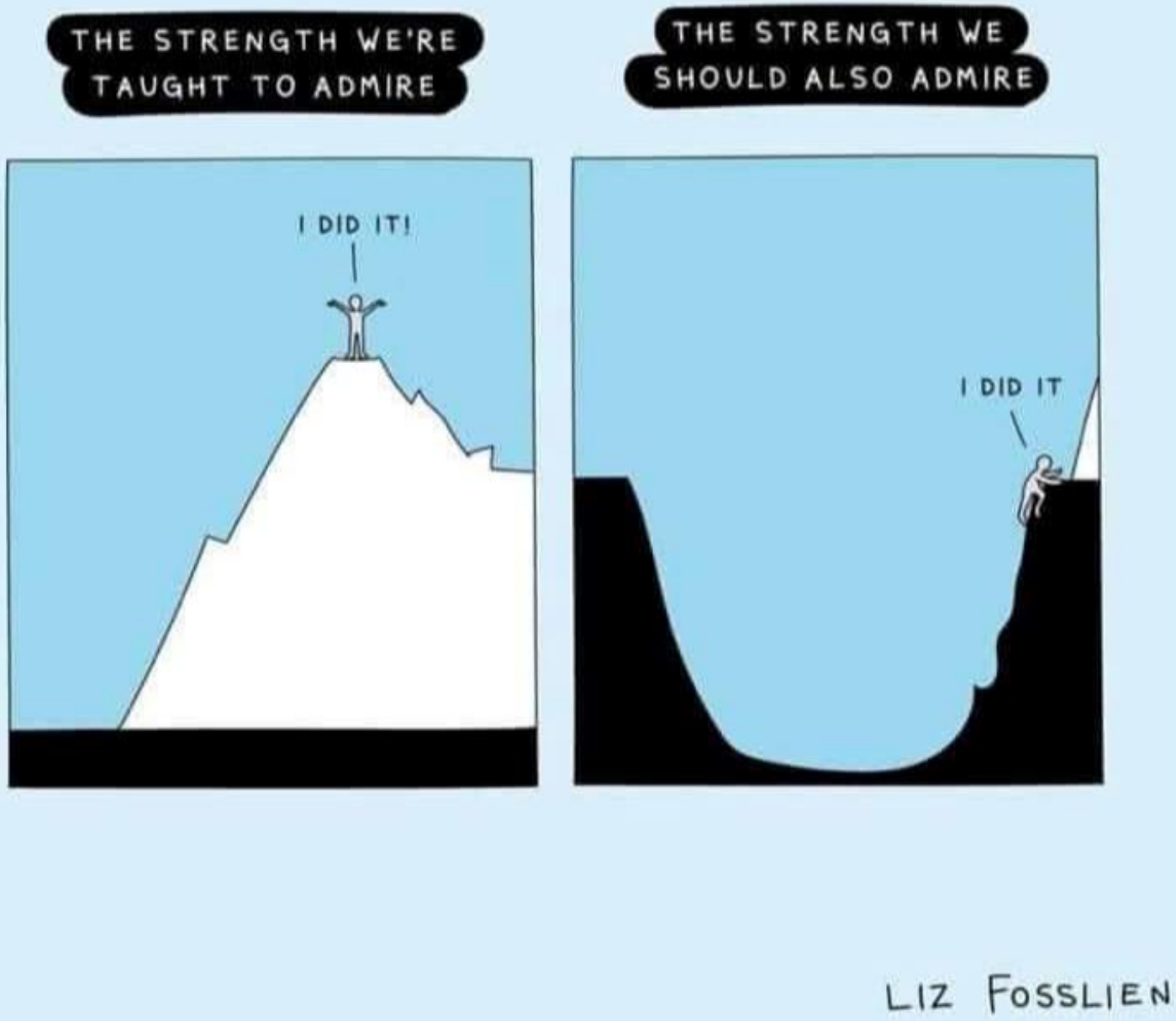
- YTHS
- Opintopsykologit ja yliopistopappi
- Terveyskeskus
- Kolmannen sektorin palvelut kuten Nyyti ry ja HelsinkiMissio
- https://opiskelija.uniarts.fi/hyvinvointi-ja-arki/





DOGHOUSEDIARIES

Kiitos osallistumisesta ja kaikkea hyvää opintoihin!



TAIDE-
YLIOPISTO

SIBELIUS-AKATEMIA