

Ovatko nykyiset oppimismenetelmät tutkimusnäytön mukaisia?

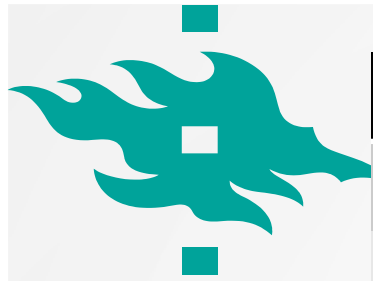
Aino Saarinen

Akatemiatutkija
Helsingin yliopisto



NUORTEN / NUORTEN AIKUISTEN MIELENTERVEYS:

- 30-40% raportoi kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta
- 30–40% on huolestuneita mielialastaan tai kokenut kahden viikon masennusjakson
- 30-40%:lla naisista on heikko itsetunto
- n. 20%:lla syömishäiriökäyttäytymistä
- n. 50% raportoi stressioireita



Elämän osa-alue	Tuntimäärä
Yleisimmät harrastuslajit	
Jalkapallo	8h / vko
Salibandy	5-10h / vko
Tanssi	1h / vko
Ratsastus	2-3h / vko
Perhe	
18-vuotiaat	2h / pv (hereilläoloajasta)
Psykiatrinen hoito	1-2h / vko
Opiskelu	
Kelan määritelmä	Väh. 25h / vko



Tosiasioita mietittäväksi

- Eninosalla opiskelijoista ilmenee oireilua – täysin terveet vähemmistössä
- Oppilaitokset ovat Suomen suurimpia psykiatrisia avohoitolaitoksia
- **Onko opiskelu vain 100% terveitä vai myös oireilevia varten?**
- Onko tavoitteena oltava oireettomuus vai riittävä toimintakyky?



**Onko oireilevien parempi odotella
sairauslomalla ja palata takaisin
opiskelemaan sitten, kun oireet on
hoidettu?**



Mielenterveyden häiriö	Vaikutus yleiseen toimintakykyyn
Mielialahäiriö	
Masennus	Lievä lasku
Mania	Merkittävä lasku
Ahdistuneisuushäiriöt	
Posttraumaattinen stressireaktio	Merkittävä lasku
Paniikkihäiriö	Lievä lasku
Julkisten paikkojen pelko	Lievä lasku
Sosiaaliset pelot	Lievä lasku
Rajatut fobiat eli pelkotilat	Lievä lasku
Pakko-oireinen häiriö	Lievä lasku
Päihdehäiriöt	
Alkoholiriippuvuus	Lievä lasku
Psykoottiset oireet	Merkittävä lasku



	Social functioning	Occupational functioning
	Selitysosuus	Selitysosuus
Sosiaalinen ahdistus	2.6 %	1.4 %
Julkisten paikkojen pelko	5.3 %	4.8 %
Paniikkioireet	2.9 %	-
Pakko-oireet	18.5 %	11.6 %
Yleistynyt ahdistuneisuus	19.4 %	4 %

TÄRKEIN JOHTOPÄÄTÖS:
Suurin osa mielenterveyden häiriöistä ei estä opiskelua eikä romahduta opiskelukapasiteettia

McKnight, P. E., Monfort, S. S., Kashdan, T. B., Blalock, D. V., & Calton, J. M. (2016). Anxiety symptoms and functional impairment: A systematic review of the correlation between the two measures. *Clinical psychology review*, 45, 115-130.

Psyykkisesti terveet

JOUTILAISUUS

LUOVUUS

Unelmat & haaveet
Tavoitteiden asettaminen
Katse tulevaisuuteen

LISÄÄNTYNYT
HYVINVOINTI

Ahdistus- tai masennusoireilevat

JOUTILAISUUS

MÄREHTIMINEN

Toivottomuus
Ajattelun kapeutuminen
Menneisyyden miettiminen

LISÄÄNTYNYT
AHDISTUS /
MASENNUS

Marchetti, I., Koster, E. H., Klinger, E., & Alloy, L. B. (2016). Spontaneous thought and vulnerability to mood disorders: The dark side of the wandering mind. *Clinical psychological science*, 4(5), 835-857.

Christoff, K., Irving, Z. C., Fox, K. C., Spreng, R. N., & Andrews-Hanna, J. R. (2016). Mind-wandering as spontaneous thought: a dynamic framework. *Nature reviews neuroscience*, 17(11), 718-731.

Table 4

Conditional Effects of Daily Activities on Negative Affect and Rumination for Individuals With Higher and Lower Levels of Depression (Mean \pm 1 SD)

	Depression	<i>B (SE)</i>	<i>t</i>
Predicting negative affect			
Hobbies	Low	.05 (.13)	0.38
	High	-.35 (.12)	2.92**
Phone/e-mail	Low	.18 (.16)	1.10
	High	-.33 (.17)	1.95
Idling/sleeping	Low	.15 (.10)	1.56
	High	-.25 (.10)	2.38*
Predicting rumination			
Hobbies	Low	.02 (.13)	0.14
	High	-.74 (.13)	5.76**
TV/PC	Low	.10 (.10)	0.98
	High	-.25 (.11)	2.31*
Eating	Low	-.09 (.12)	0.80
	High	-.42 (.12)	3.67**
Idling/sleeping	Low	.12 (.10)	1.19
	High	-.20 (.11)	1.76
Housework	Low	-.21 (.21)	1.00
	High	.36 (.18)	1.98*

* $p < .05$. ** $p < .01$.

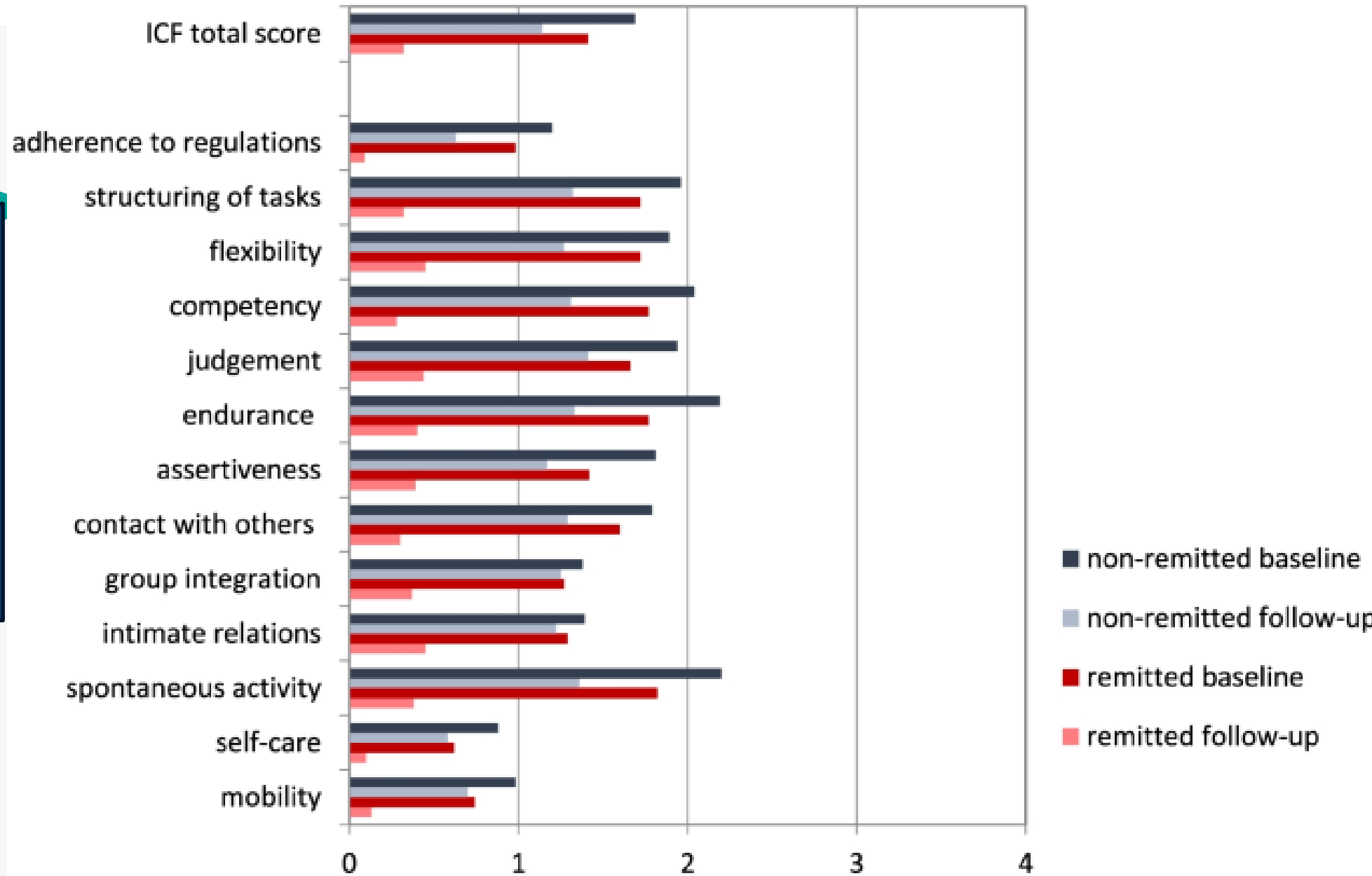
Ihmiset, joilla oli selkeitä masennusoireita:

Aktiiviset arkipäivän toiminnot vähensivät masennusta ja märehtimistä merkittävästi

Takano, K., Sakamoto, S., & Tanno, Y. (2013). Ruminative self-focus in daily life: associations with daily activities and depressive symptoms. *Emotion, 13*(4), 657.

Suurin osa niistä asioista, jotka vähentävät psyykkisen häiriön uusiutumista, ovat oppilaitoksessa tehtäviä asioita

Jaeger, S., Uhlmann, C., Bichescu-Burian, D., Flammer, E., Steinert, T., & Schmid, P. (2022). One-year follow-up of functional impairment in inpatients with mood and anxiety disorders—Potentials of the Mini-ICF-APP. *BMC psychiatry*, 22(1), 334.



0=no impairment, 1=subjective impairment, 2=observable impairment, 3=need for assistance, 4=full impairment



Tärkeimmät johtopäätökset tutkimuksista:

- Psykiatrisia häiriöitä ei yleensä pystytä hoitamaan pelkällä sairauslomalla tai psykoterapialla
- Oireet eivät katoa "odottelemalla"
- Oireiden hoito vaatii arkipäivän toimintaa, aktiivista totuttelua tavalliseen arkeen



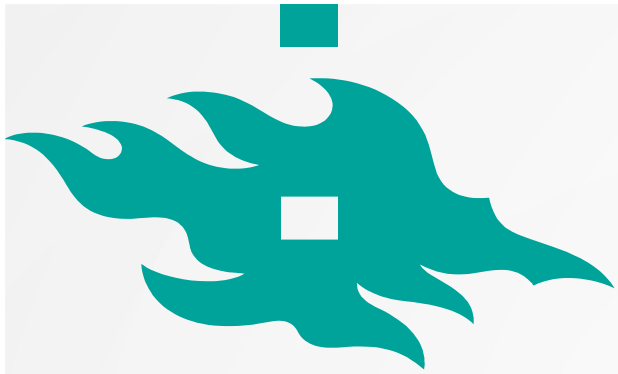
HUOM.

Mikä ei ole tämän luennon viesti?

- Että opettajan pitäisi ryhtyä psykoterapeutiksi muun työnsä ohella
- Että opettajan pitäisi räätälöidä opetusta niin, että se on optimaalista jokaiselle opiskelijalle
- Että opettajan pitäisi alkaa käyttää pedagogiikkaan valtava määrä lisäaikaa

VAAN:

- Voisiko opetuksessa tsekata, että **tietyt simppelet peruspalikat** ovat kohdallaan niin, että se sopisi **eninosalle opiskelijoista (=oireilevat opiskelijat)**?



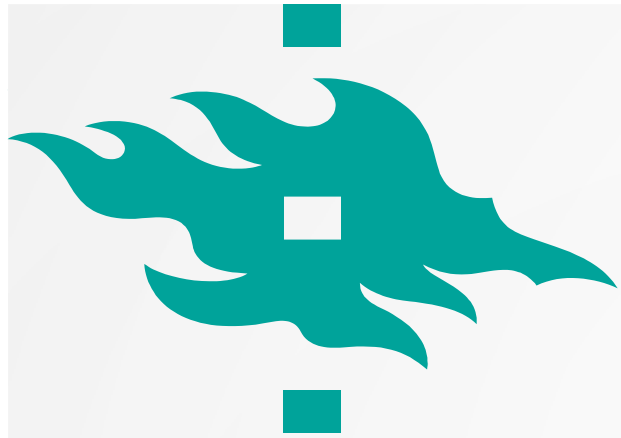
HAASTE:
Yksilöllisiä oireita/tarpeita on niin
loputtomasti erilaisia?

ADHD
Autismikirjo
Masennus
Ahdistus
Impulssikontrollin häiriöt
Päihteiden käytön ongelmat
Riippuvuudet
Jne.

HELPOTUS:

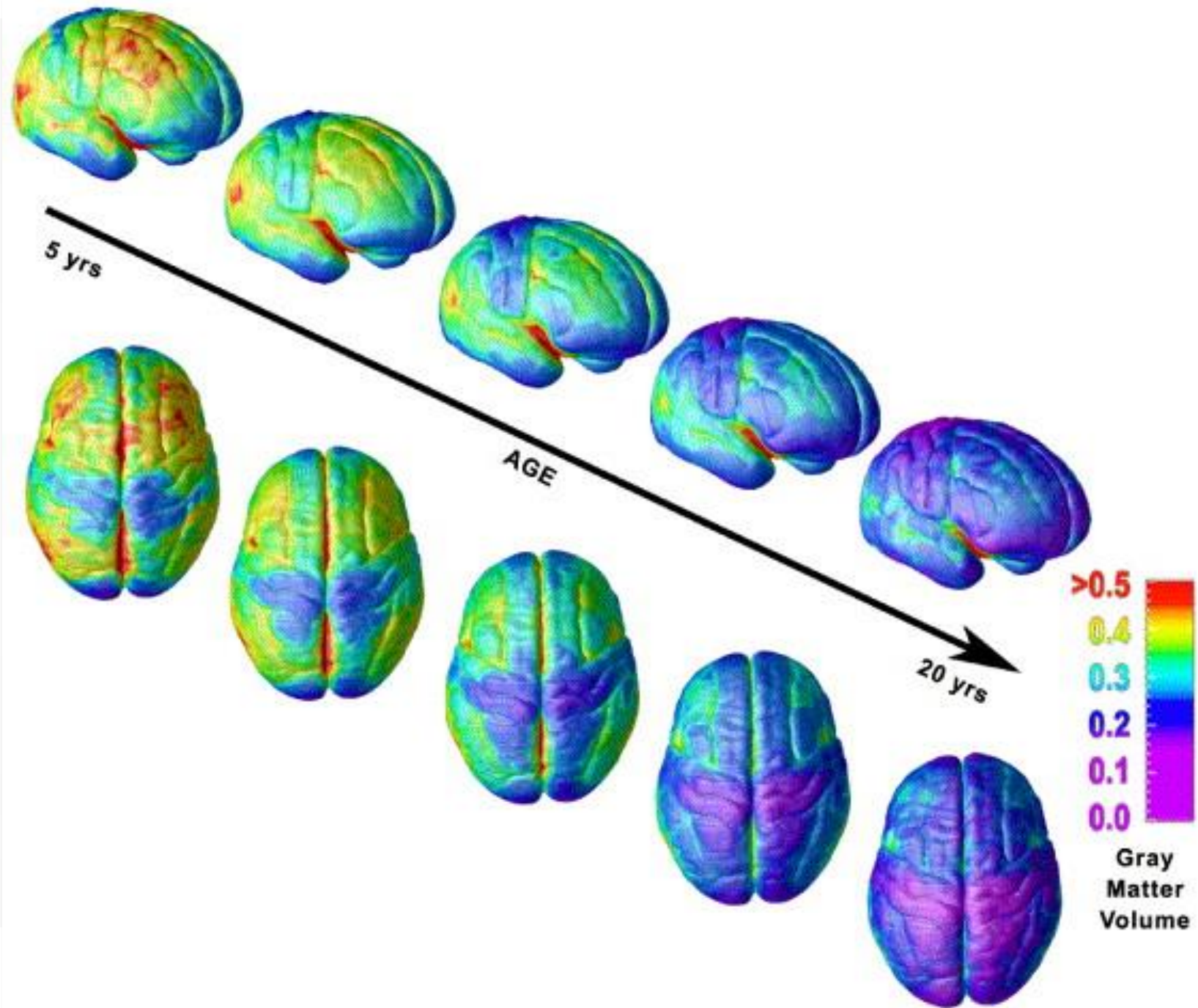
**Kaikkia psykiatrisia häiriöitä ja
neuropsykiatrisia piirteitä yhdistää
yksi keskeinen seikka:**

Heikko itseohjautuvuus

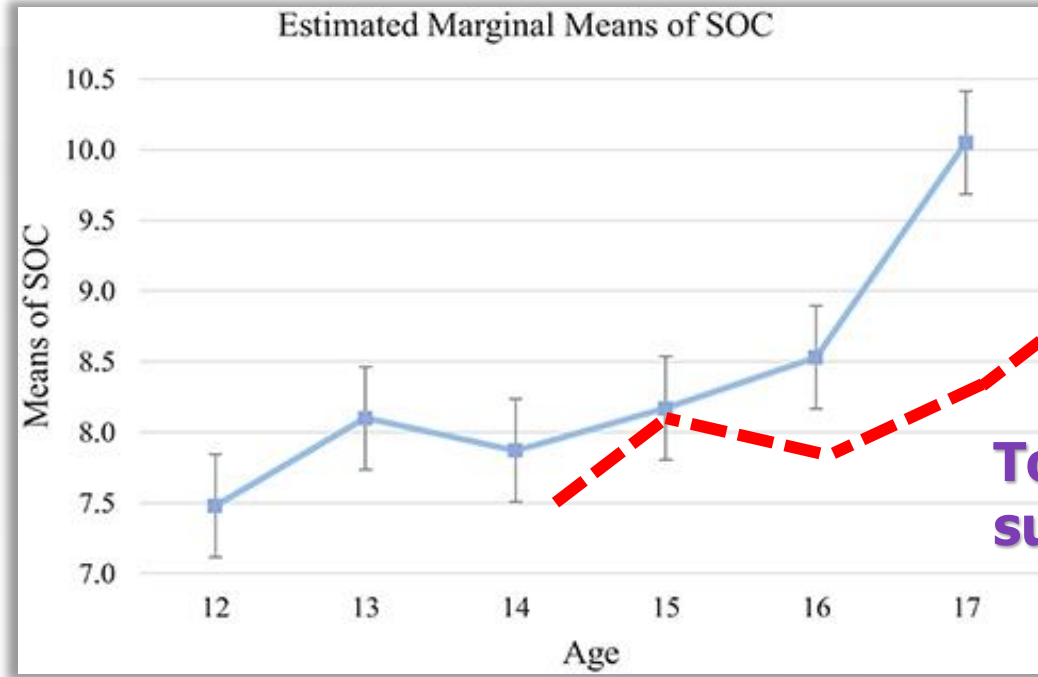
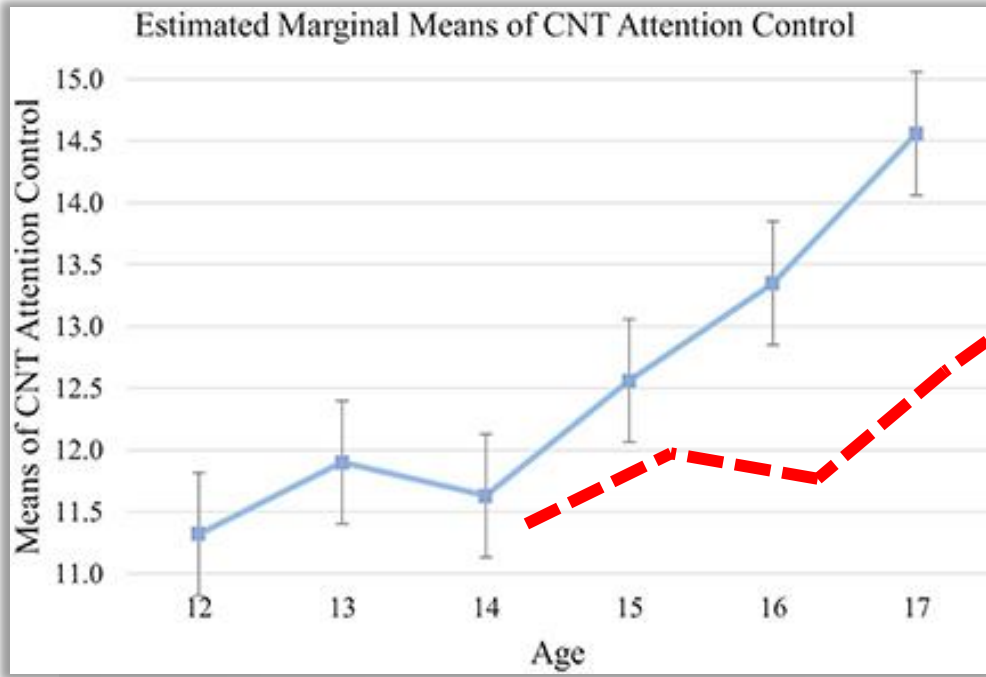


AIVOJEN KEHITYS & ITSEOHJAUTUVUUS:

MUUTAMA YDINASIA



Lähde: Lenroot ym. (2006)

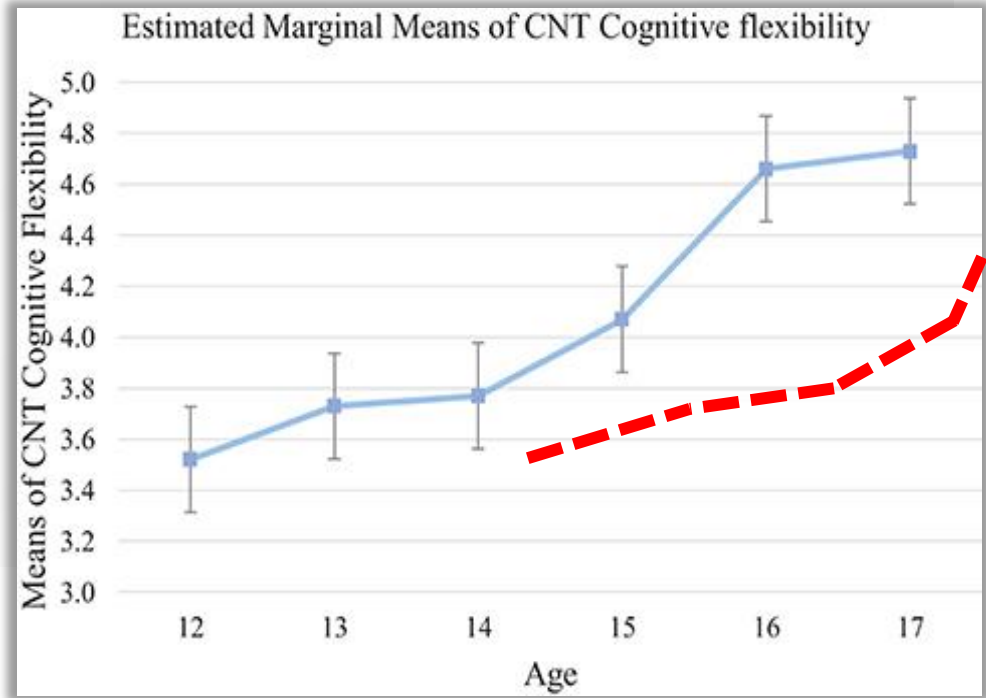


Toiminnan suunnitelmallisuus

Tarkkaavaisuuden kontrolli

- Terveet nuoret
- - - (Neuro)psykiatrisesti oireilevat

Kognitiivinen joustavuus

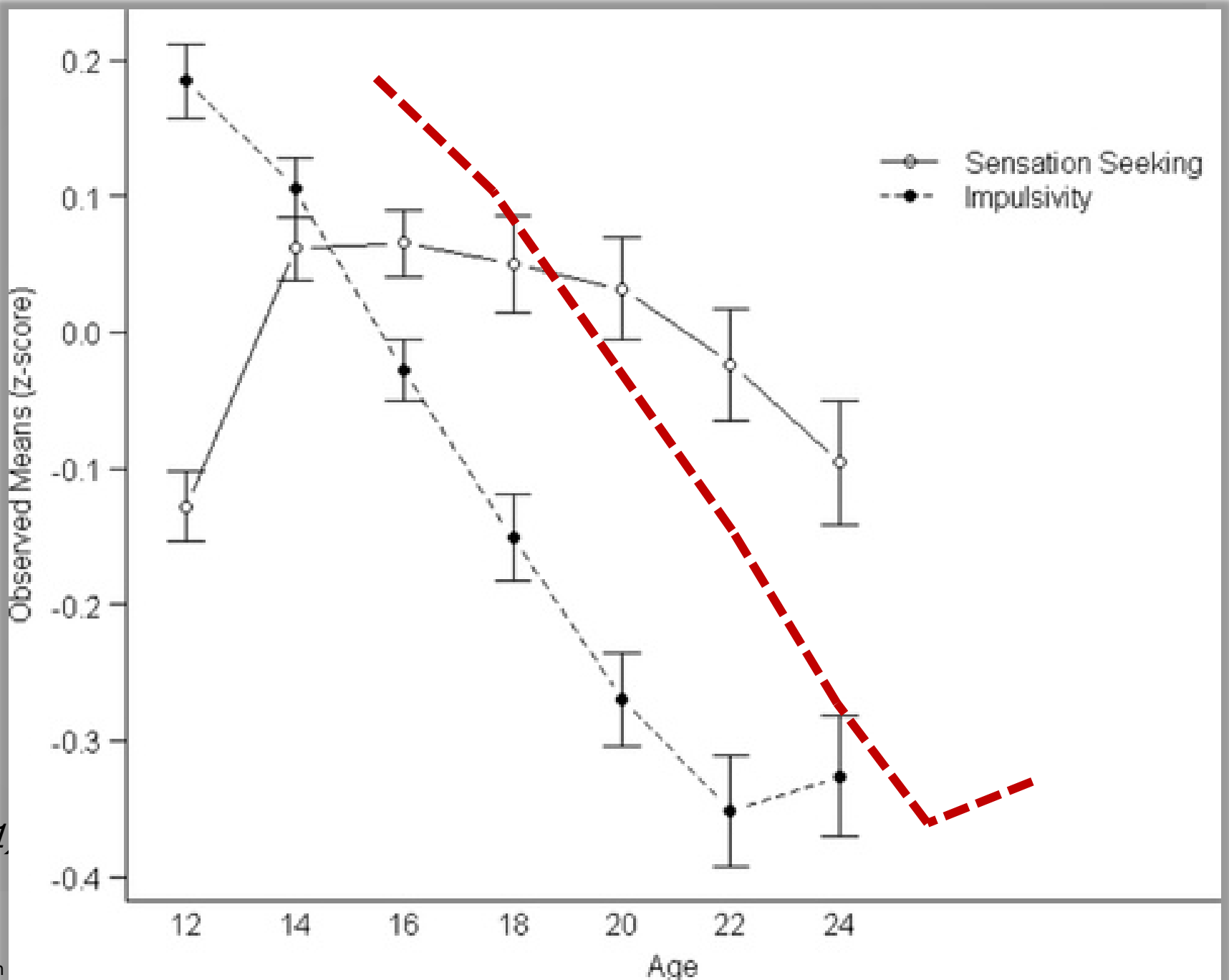




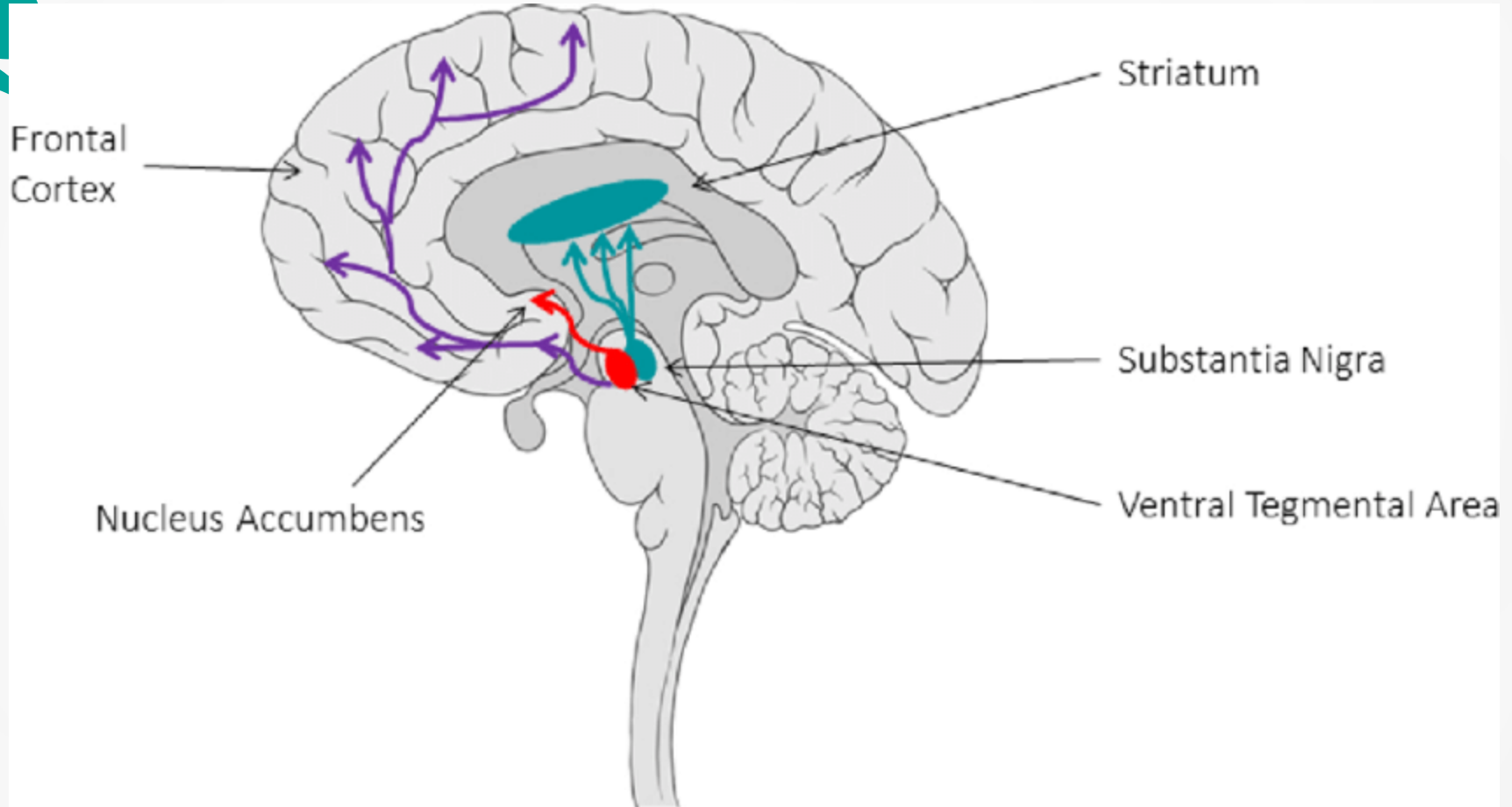
IMPULSIIVISUUS JA ELÄMYS- HAKUISUUS

- Terveet nuoret
- - - (Neuro)psykiatrisesti oireilevat

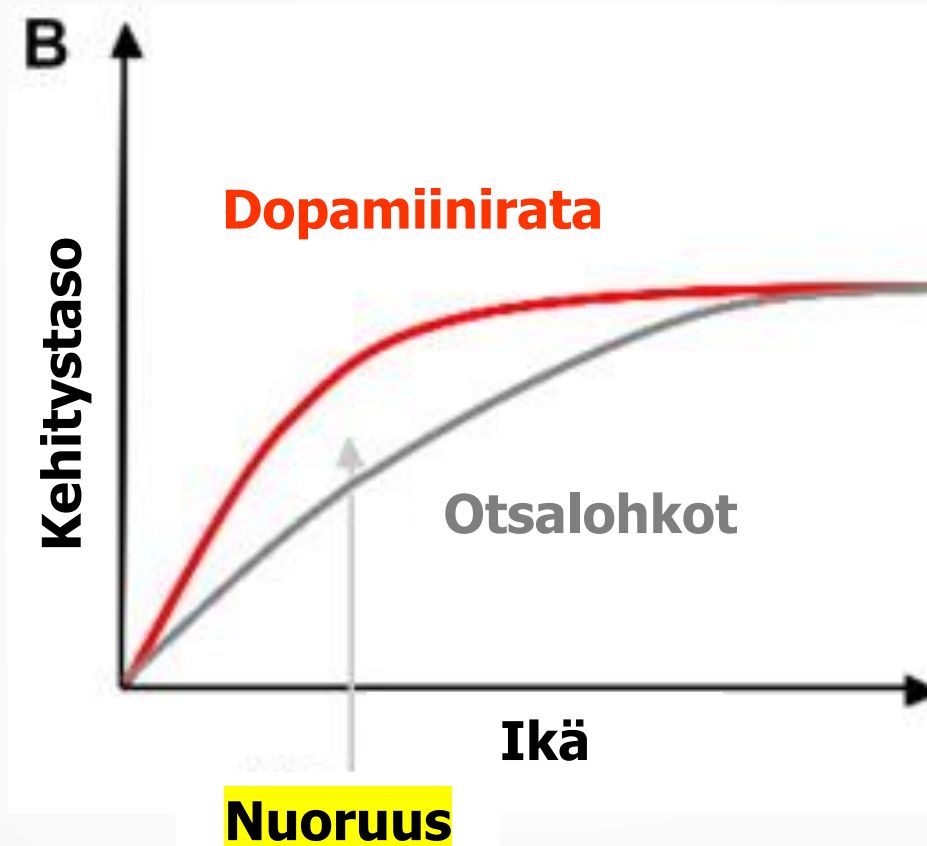
Lähde: Harden & Tucker-Drob (2011)



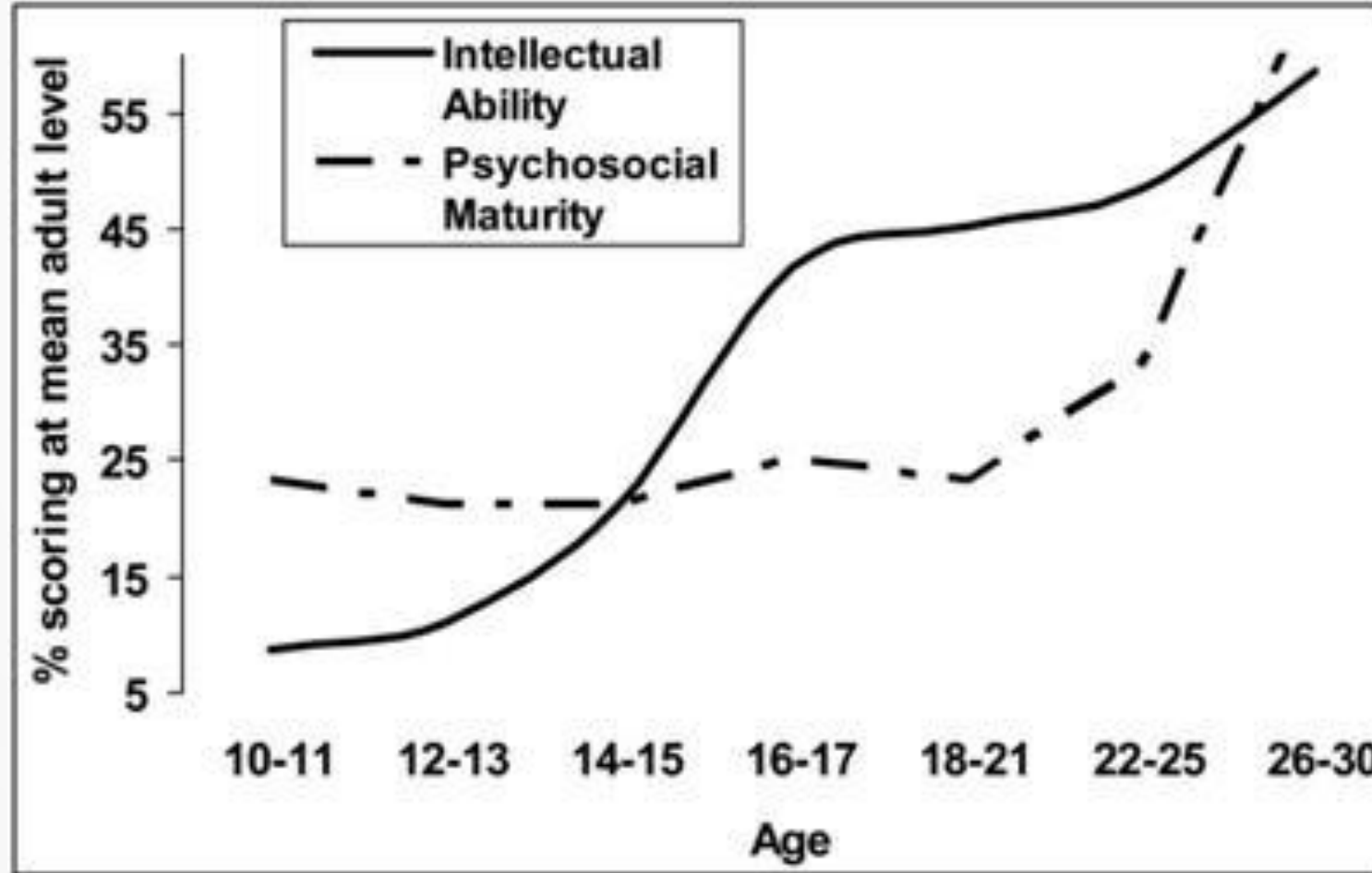
AIVOJEN MIELIHYVÄRATA



AIVOJEN DOPAMIINIRATA



SUURI ERO PSYKOSOSIAALISEN JA ÄLYLLISEN KEHITYKSEN VÄLILLÄ !





PALATAAN OPIKSELUMAILMAAN...



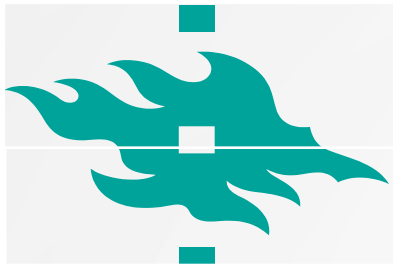
FOKUKSESSA TÄNÄÄN:

1. Monimutkaisten pedagogiikkojen kasvu – itseohjautuvuus korostunut
2. Digitaalisuuden kasvu
3. Multitasking
4. Ryhmätöiden & avotilatyöskentelyn lisääntyminen
5. Viivästyneet unirytmit
6. Motivaatio ja vitkastelun kasvu
7. Negatiivisten tunteiden sietäminen



FOKUKSESSA TÄNÄÄN:

1. **Monimutkaisten pedagogiikkojen kasvu – itseohjautuvuus korostunut**
2. Digitaalisuuden kasvu
3. Multitasking
4. Ryhmätöiden & avotilatyöskentelyn lisääntyminen
5. Viivästyneet unirytmit
6. Motivaatio ja vitkastelun kasvu
7. Negatiivisten tunteiden sietäminen



PEDAGOGIIKAN MUUTOKSIA

AIEMMIN

NYKYÄÄN

**Oppimis-
materiaali**

Opettajan valitsemat kirjat/materiaalit

Opiskelijan oma tiedonhaku, jossa etsii lähteitä

Aikataulu

Tehtävien kesto tyypillisesti **max. tunteja**

Jopa **viikkoja** kestävät projektit

**Työskentely-
strategiat**

Tehtävät, joissa **muutama simppeli strategia**

Monivaiheiset projektit, joissa tarvittava **strategia vaihtuu jatkuvasti**

- Alleviivaukset kirjasta
- Tiivistelmät

- Omien tavoitteiden määrittely
- Monet digialustat
- **Työskentely ryhmissä**
- Tiedonhaku jne.

Työskentelytila

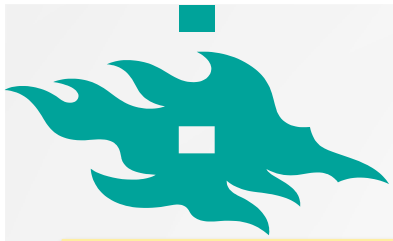
Tyypillisesti tietty huone ja tietty pöytä

Avoimet tilat, liikkuvat paikat

Arvioinnin fokus

Substanssiosaaminen

- Asiaosaaminen
- **Projektin hallinta**
- **Ryhmätyötaidot**
- **”Työelämätaidot”**



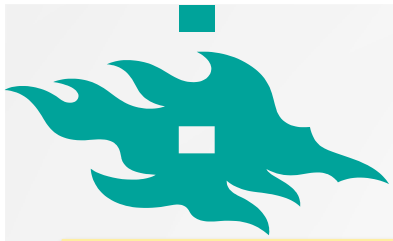
ITSEOHJAUTUVUUS ERI OPETUSMENETELMISSÄ: JATKUMO

Opiskelijan vähäinen
itseohjautuvuus

Opiskelijan voimakas
itseohjautuvuus

- **Opettaja** asettaa oppimistavoitteet
- Opettaja määrittelee opiskelun välitavoitteet ja työskentelytavat
- Opettaja suunnittelee opiskelun aikataulun
- Opettaja määrittää paikan, jossa koulutehtävät tehdään (tyypillisesti luokkahuone)
- Opettaja huolehtii, että uusi tieto rakentuu aiemmin opitun päälle

- **Opiskelija** valitsee,
 - mistä aiheesta hän opiskelee
 - missä hän opiskelee:
luokkahuone/aula/atk-luokka
 - mistä hän etsii tietoa
 - kenen kanssa hän opiskelee
 - kuinka hän aikatauluttaa opiskelunsa



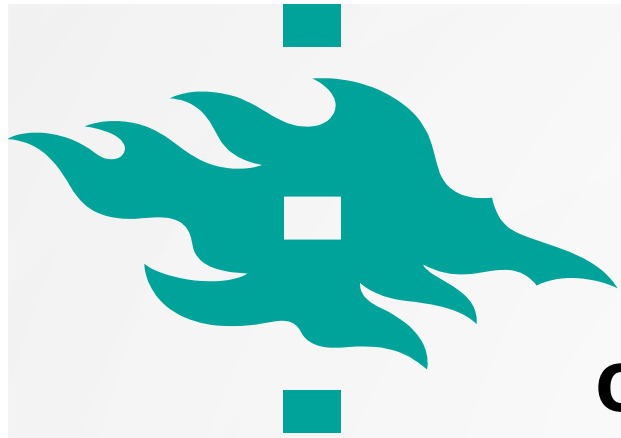
ITSEOHJAUTUVUUS ERI OPETUSMENETELMISSÄ: JATKUMO

Opiskelijan vähäinen
itseohjautuvuus

Opiskelijan **voimakas**
heikko itseohjautuvuus

- **Opettaja** asettaa oppimistavoitteet
- Opettaja määrittelee opiskelun välitavoitteet ja työskentelytavat
- Opettaja suunnittelee opiskelun aikataulun
- Opettaja määrittää paikan, jossa koulutehtävät tehdään (tyypillisesti luokkahuone)
- Opettaja huolehtii, että uusi tieto rakentuu aiemmin opitun päälle

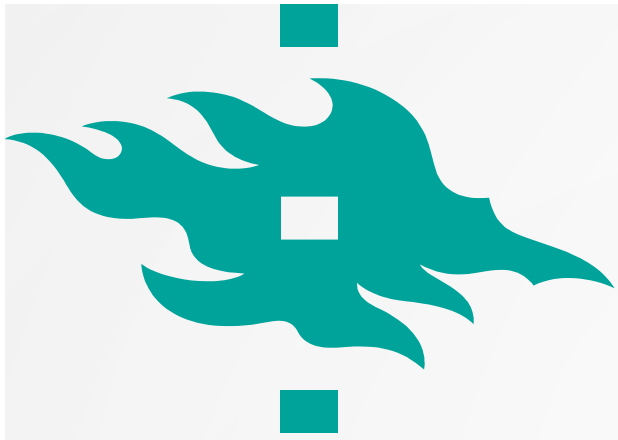
- **Opiskelija** valitsee,
 - mistä aiheesta hän opiskelee
 - missä hän opiskelee:
luokkahuone/aula/atk-luokka
 - mistä hän etsii tietoa
 - kenen kanssa hän opiskelee
 - kuinka hän aikatauluttaa opiskelunsa



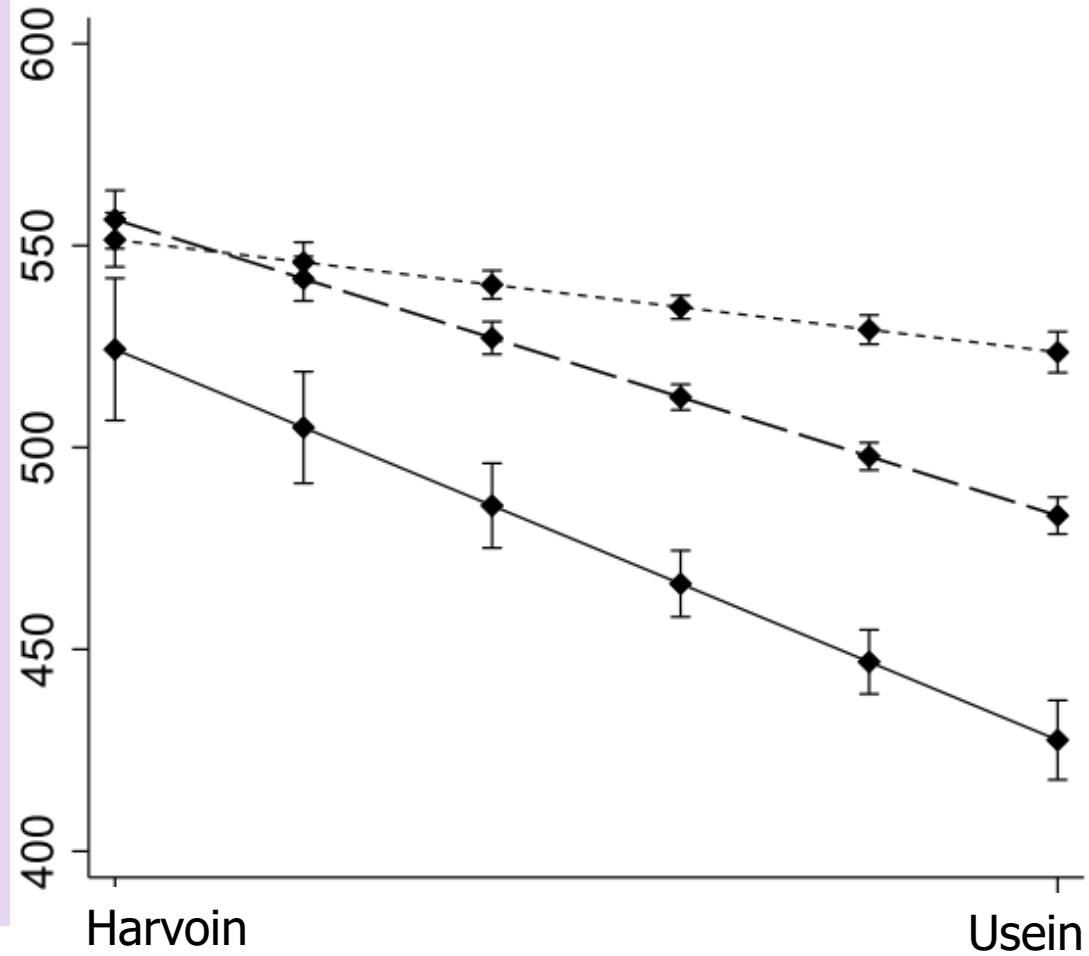
Opiskelijalähtöinen itseohjautuva pedagogiikka

Kuinka usein opiskelijat

- 1) Tekevät keskenään projekteja, jotka kestävät vähintään 1vk
- 2) Tekevät keskenään ryhmätöitä ja pyrkivät opiskelemaan ongelmalähtöisesti
- 3) Tekevät tehtäviä yksilölliseen tahtiin
- 4) Oppilaat suunnittelevat itse luokkahuoneaktiviteetteja tai oppimissisältöjä



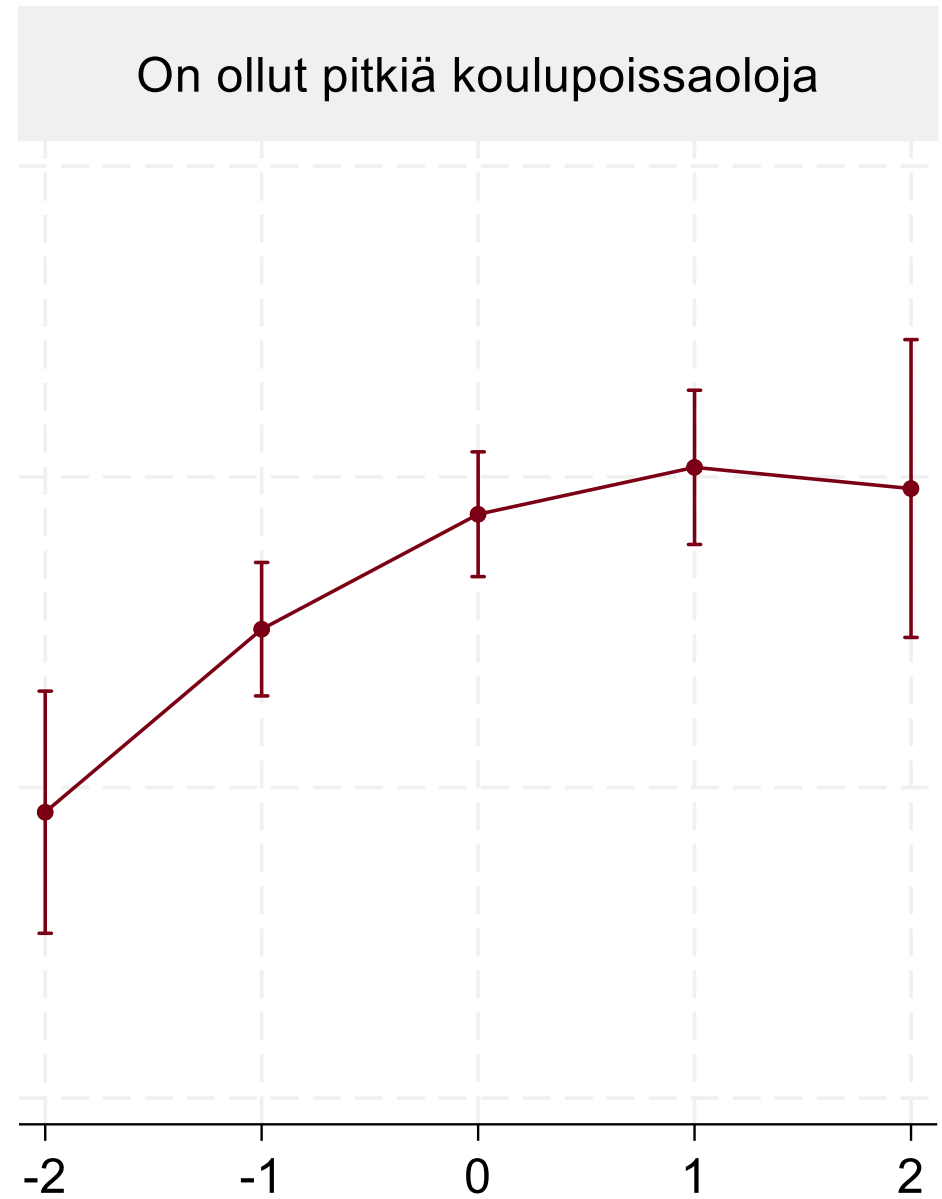
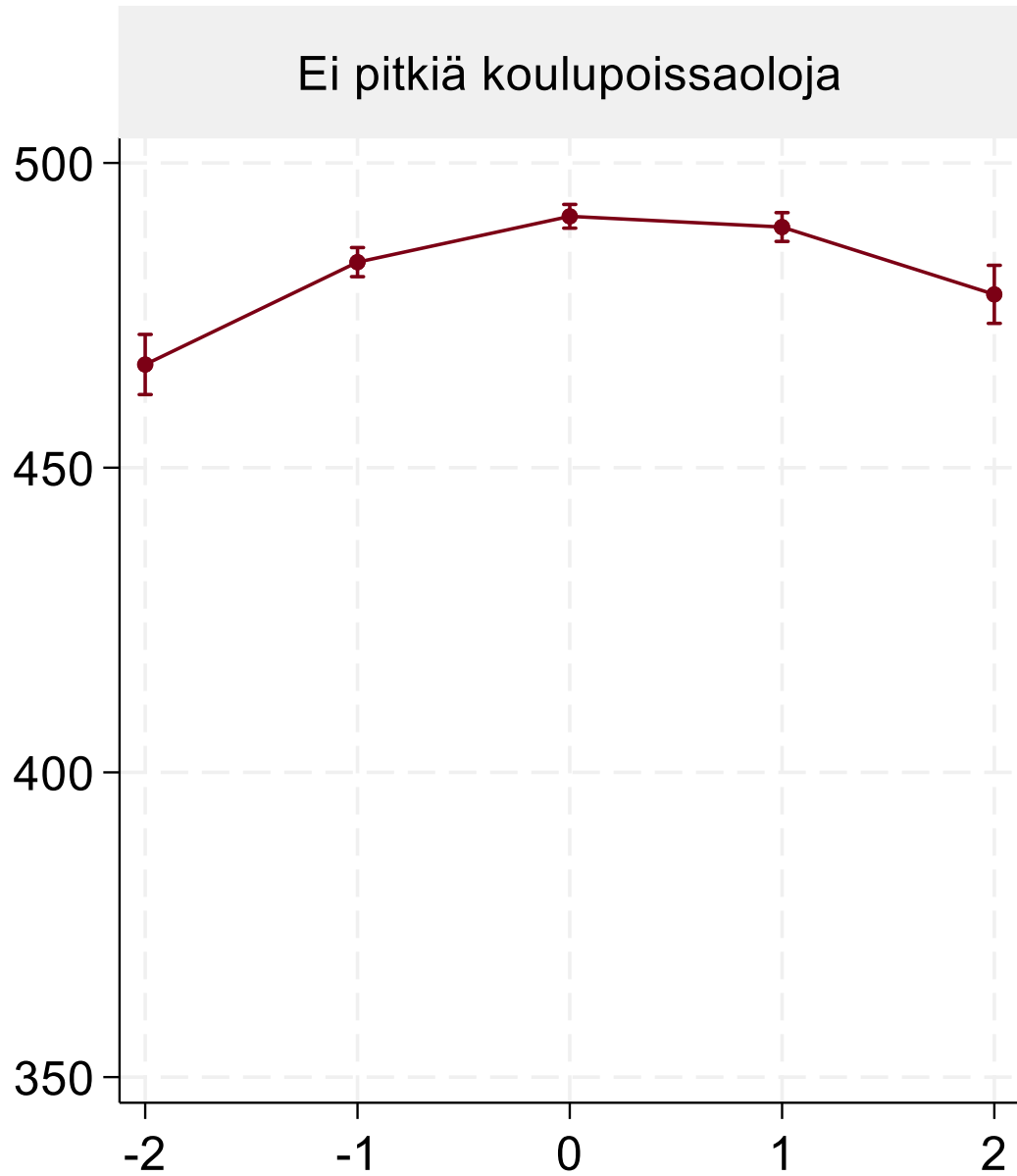
Matematiikan suoriutuminen



Opiskelijalähtöiset menetelmät

- ◆--- 0-1 riskitekijää
- ◆- 2-3 riskitekijää
- ◆— 4 tai yli riskitekijää

Matematiikan osaaminen



Opettajalla vahva rooli opetuksessa



SIMPPELIT PEDAGOGIIKAT!

- **Mitä monimutkaisempia strategioita vaaditaan, sitä todennäköisemmin opiskelijat putoavat**
- **Ainakin opintojen alkupuolelle vain sellaisia tehtäviä, joissa pärjää simppeillä strategialla**
(ei monimutkaisia projekteja, ryhmätöitä, tiedonhakua jne.)



YKSITTÄINEN TEHTÄVÄ EI SAISI VAATIA LIIAN MONIA TAITOJA

1) Kuinka löytää olennainen sisältö opiskelumateriaalista?

- ✓ Alleviivaukset
- ✓ Muistiinpanot
- ✓ Tiivistelmät
- ✓ Diagrammit
- ✓ Otsikoiden hyödyntäminen

2) Kuinka löydetyt tiedon palaset kootaan kokonaisuudeksi?

- ✓ Verrataan aiempiin tietoihin aiheesta
- ✓ Yhdistellään tiedon palasia sisällön mukaan
- ✓ Muodostetaan koherentti kokonaisuus

3) Oman oppimisprosessin tiedostaminen ja ohjaaminen

- ✓ Omien osaamisaukkojen bongaaminen
- ✓ Tavoitteiden asettaminen
- ✓ Havainnot siitä, kun oma opiskelu jumittuu
- ✓ Opiskelustrategian vaihtaminen tarpeen mukaan



POHDINTAKYSEMYKSIÄ

1) Onko opiskelu jaettu riittävän pieniin ja selkeisiin osiin, joissa opiskelija voi edetä "kuin juna"?

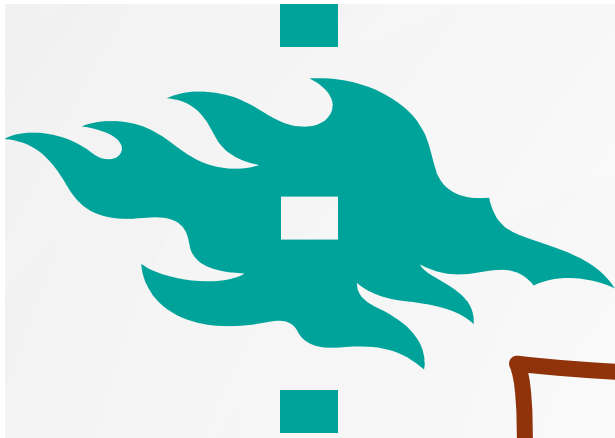
2) Miten voitaisiin vähentää tilanteita, joissa opiskelijoiden aika kuluu tehottomasti? Esim.:

- Päämäärätön "haahuilu"
- Ryhmätyöprojektit, joissa kaikki eivät tiedä rooliaan
- Välitavoitteiden puute
- Liian laajat oppimiskokonaisuudet
- Projektit, joissa paljon itsenäistä työskentelyä
- Projektit, joissa tarvittava oppimisstrategia vaihtuu jatkuvasti
- Liian niukka opettajan seuranta



FOKUKSESSA TÄNÄÄN:

1. Monimutkaisten pedagogiikkojen kasvu – itseohjautuvuus korostunut
2. **Digitaalisuuden kasvu**
3. Multitasking
4. Ryhmätöiden & avotilatyöskentelyn lisääntyminen
5. Viivästyneet unirytmit
6. Motivaatio ja vitkastelun kasvu
7. Negatiivisten tunteiden sietäminen



MUUTAMA TÄRPPI DIGISTÄ

Oppiminen edellyttää AINA sitä, että opiskelija keskittyneesti ja sinnikkäästi miettii mielessään opiskeltavaa asiaa

Jos käytetty pedagogiikka ei johda siihen ↑, OPPIMISTA EI TAPAHDU

→ Verkkopöytäopiskelu läppäriä ääressä ei tuota oppimista, ellei opiskelija läppäriä ääressä keskity itse asiaan ja mieti sitä syvällisesti

TUORE META-ANALYYSI: MUISTIINPANOT

MENETELMÄT:

- Yhdistettiin yht. 14 tutkimusta
- Sisällytettiin yht. 3,075 opiskelijaa
- Verrattiin muistiinpanojen tekemistä kynä-paperi-tyylillä vs. digitaalisesti esim. läppärillä

TULOKSET:

- Elektroniset muistiinpanot johtivat heikompiin oppimistuloksiin
- **Oppilaat, jotka tekevät muistiinpanot sähköisesti, suoriutuivat 25% heikommin** (kuin ne, jotka tekevät kynä-paperi-tyylillä)



LÄPPÄRIN ROOLI?

Opiskelijan heikko itseohjautuvuus

Opiskelijan voimakas itseohjautuvuus

Opiskelija läppärin uumenissa

- Lämpärin ärsykkeet ohjaavat työskentelyä
- Huomio kiinnittyy laitteen tekniseen käyttöön, ei asiasisältöön
- Harhautuu surffailemaan netissä
- Unohtaa, mikä olikaan tavoite
- Ei muista ergonomiaa
- Lämpäriltä löytyy tiedonpalasia hajanaisessa järjestyksessä

Lämpäri opiskelijan ohjauksessa

Opiskelija huolehtii siitä, että

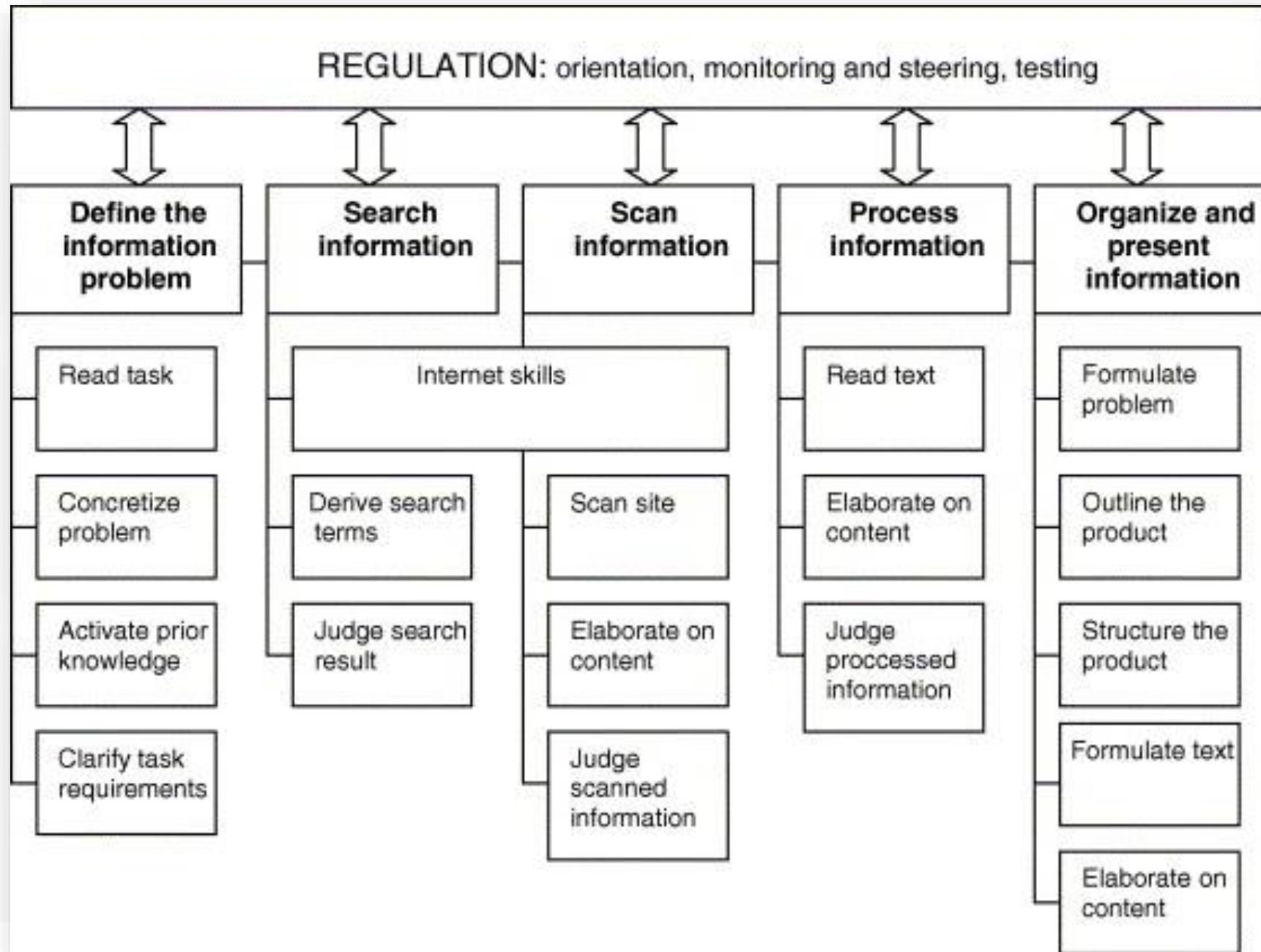
- Käytettävä sovellus/nettisivu sopii oppimistavoitteisiin
- Tiedonhaku netistä on järkevää
- Ei harhaututa surffaamaan turhille sivustoille
- Työskentely etenee järkevässä aikataulussa
- Lämpäriä käytetään ergonomisesti

Opiskelutehtävä:

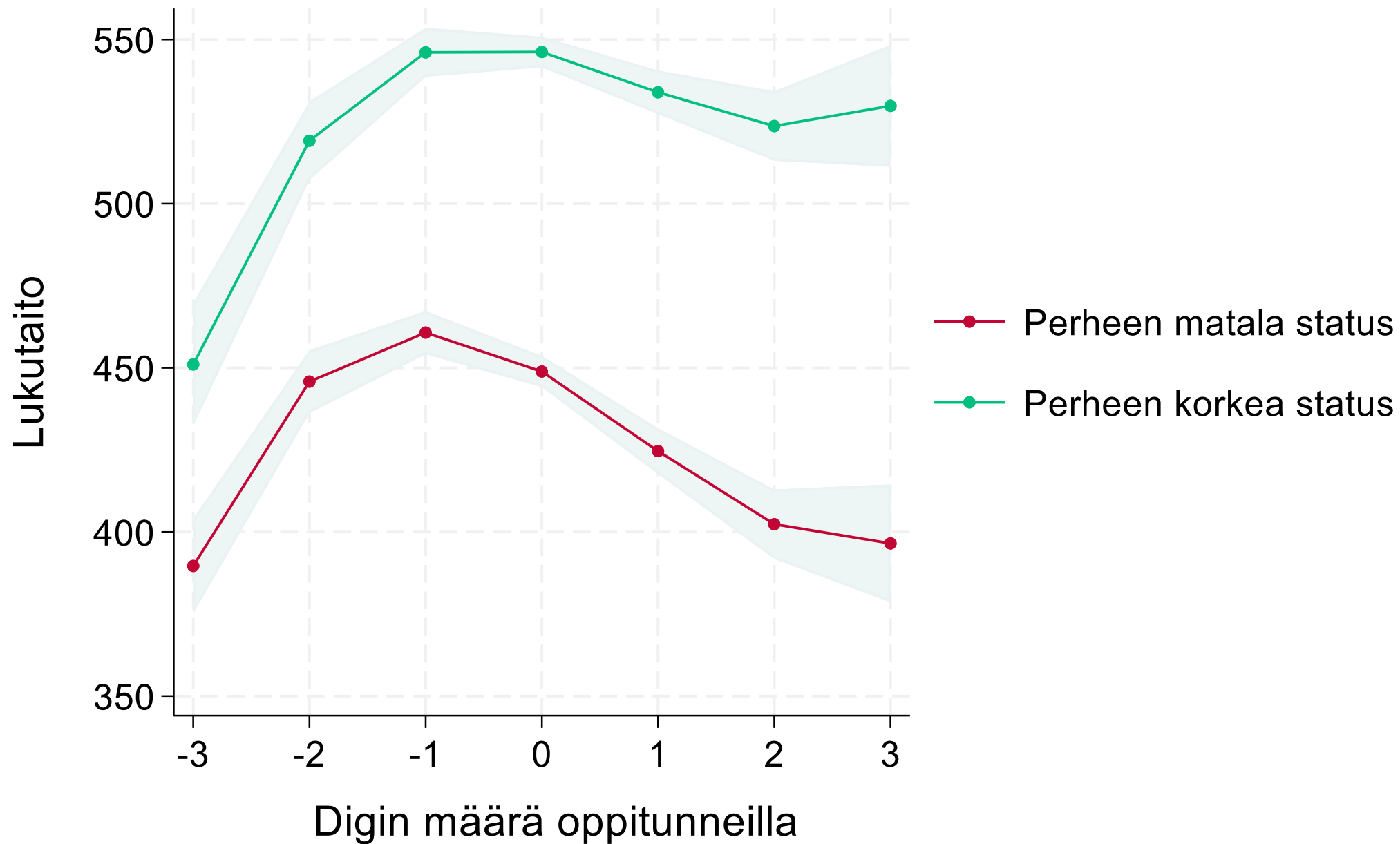
“etsi tietoa netistä aiheesta x”

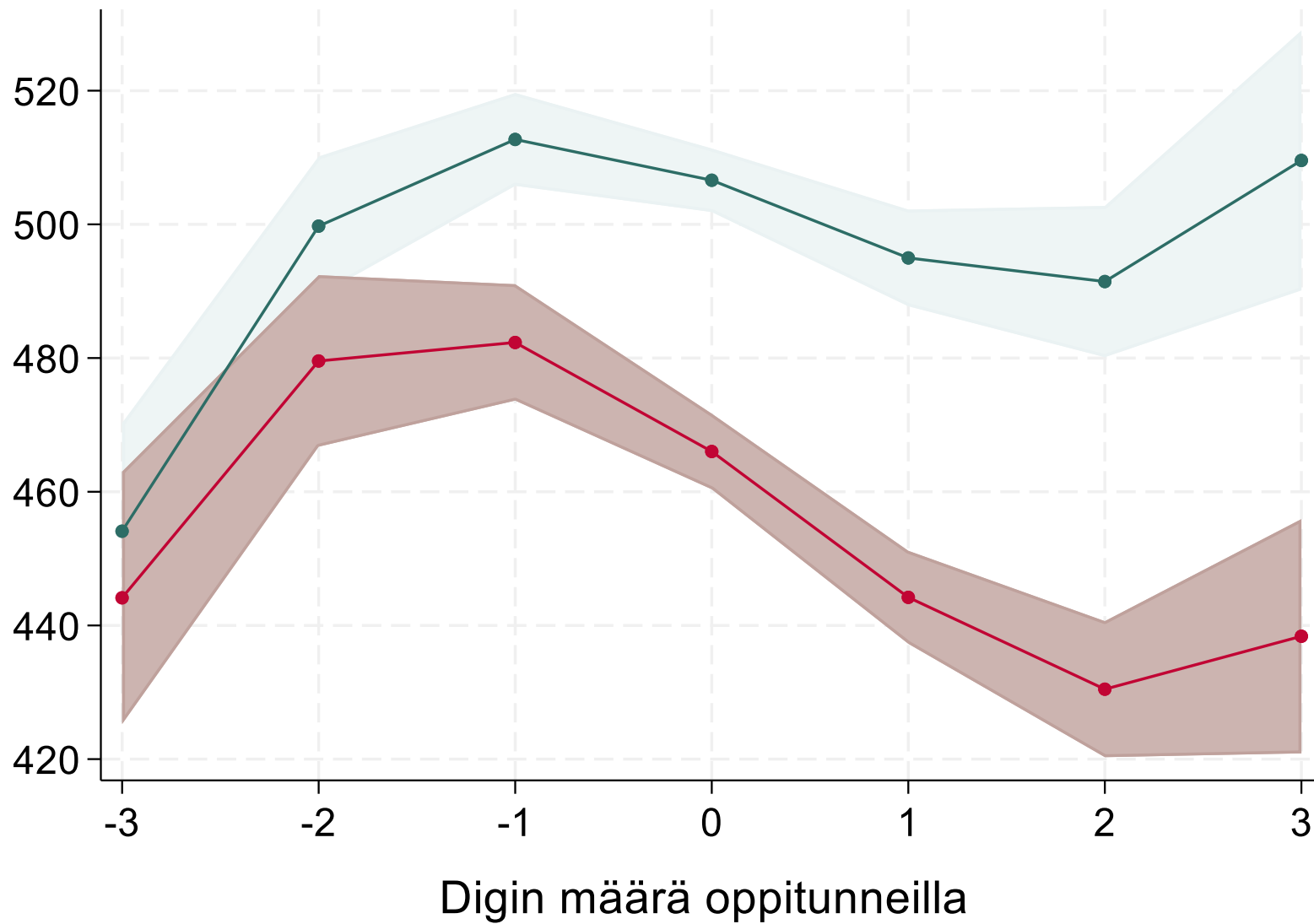
Työmuistikapasiteetti:
terveillä 4-7 asiaa

Brand-Gruwel, S., Wopereis, I., & Vermetten, Y. (2005). Information problem solving by experts and novices: Analysis of a complex cognitive skill. *Computers in Human Behavior*, 21(3), 487-508.

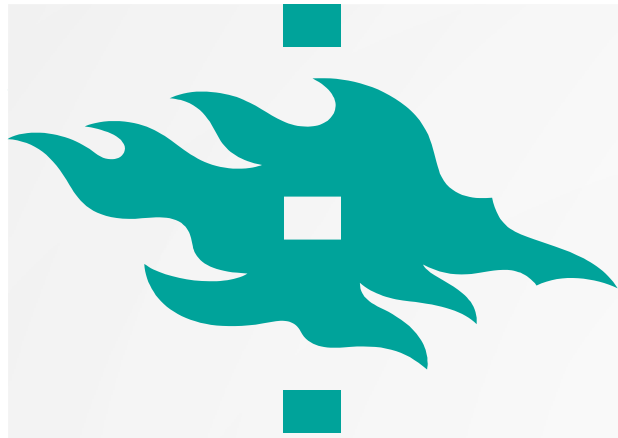


PERHETAUSTA & DIGI





- Vähän itseohjautuvuuden ongelmia
- Paljon itseohjautuvuuden ongelmia



Digikuormitus



- Jatkuvat keskeytykset
- Vapaa- ja työajan sekoittuminen
- Someaddiktio
- Sosiaalinen kuormitus
- Heikentynyt aikaansaaminen



Psyykkinen uupumus & stressi

Rasool, T., Warraich, N. F., & Sajid, M. (2022). Examining the impact of technology overload at the workplace: A systematic review. *Sage Open*, 12(3), 21582440221114320.

Göldağ, B. (2022). An investigation of the relationship between university students' digital burnout levels and perceived stress levels. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 7(1), 90-98.

Digiuupumus:

- Kohtuuttoman suuri aika kuluu näytön ääressä
- Jatkuva ilmoitusten seuranta
- Liikaa sisältöä tarjolla
- Turhauttava haahuilu sivustoilla



Digiselviytyminen:

- Alustojen määrän rajoittaminen
- Päätös olla menemättä tietyille sivustoille
- Lämpärin ääressä vietettävän ajan rajoittaminen
- Ilmoitusten pois päältä laittaminen



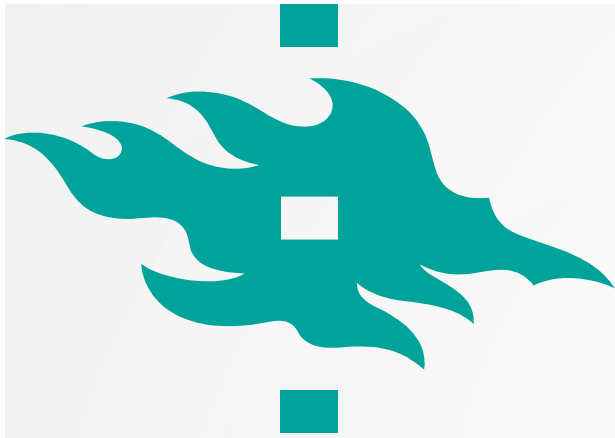
Psyykinen hyvinvointi

KYSYMYS:

Tukevatko oppilaitokset "digiselviytymistä"?

Tafesse, W., Aguilar, M. P., Sayed, S., & Tariq, U. (2024). Digital overload, coping mechanisms, and student engagement: an empirical investigation based on the SOR framework. *SAGE Open*, 14(1), 21582440241236087.

Rasool, T., Warraich, N. F., & Sajid, M. (2022). Examining the impact of technology overload at the workplace: A systematic review. *Sage Open*, 12(3), 21582440221114320.



DIGITAALISUUS & YHDENVERTAISUUS

Digistressillä erilaiset vaikutukset eri opiskelijaryhmissä:

Jo entuudestaan stressiherkillä:

Tarkkaavaisuushaasteet
Heikentynyt suoritus

Stressikestävillä:

Tarkkaavaisuutta parantava vireystilan nousu
Parantunut suoritus



POHDINTAKYSYMYKSIÄ

1) Kuinka estää opiskelijoiden tehoton haahuilu läppärin uumenissa?

- Surffailu netissä
- "Näennäispuuhastelu", joka ei johda oppimiseen

2) Kuinka digikuormitusta voisi vähentää?

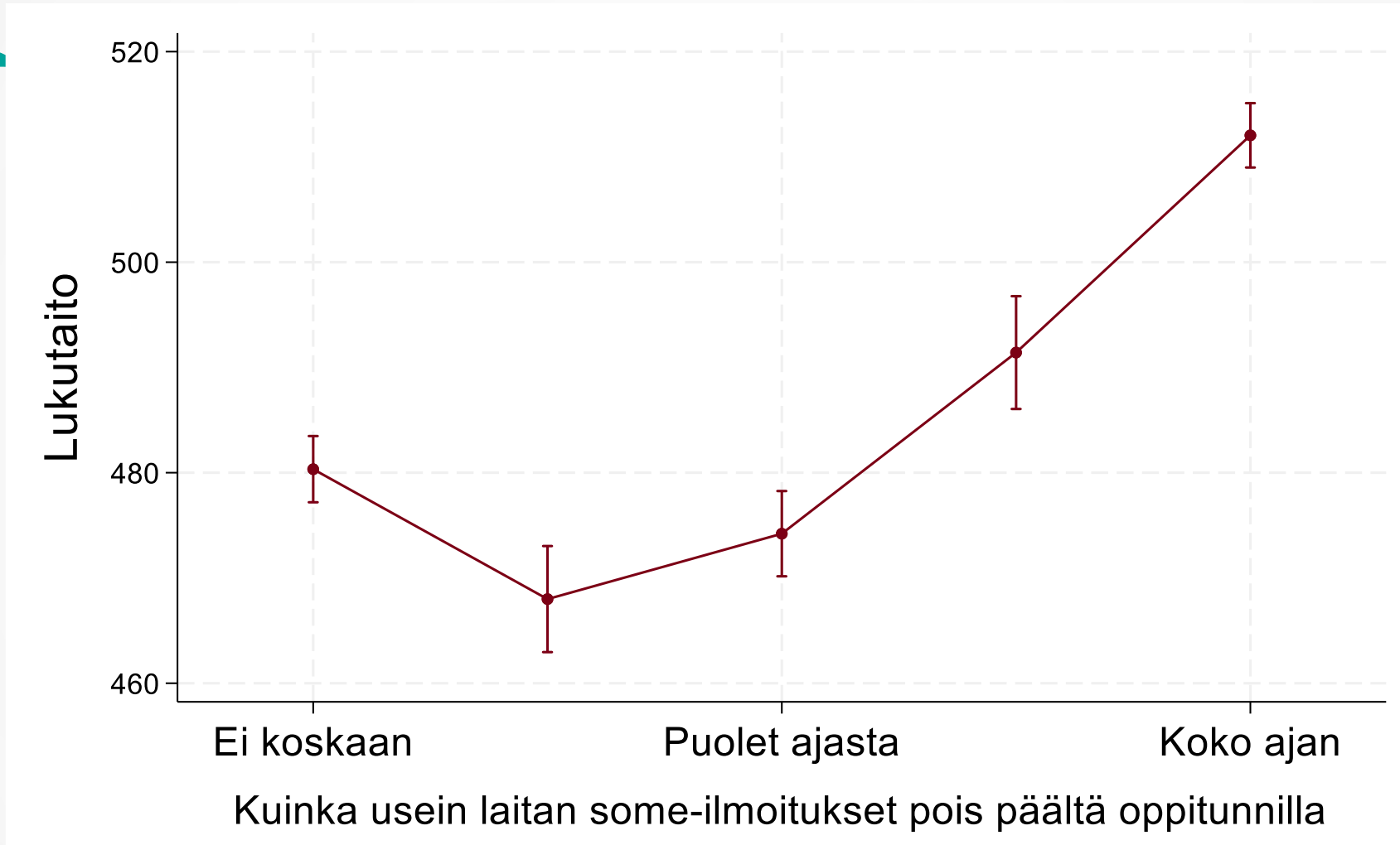
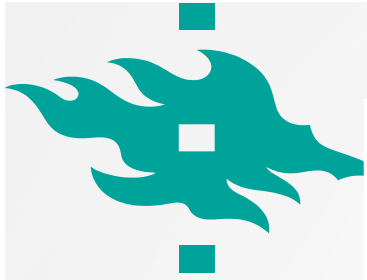
- Opiskeluun käytettävien alustojen/sivustojen määrän vähentäminen
- Rakenteeltaan simppelit ja rajatut tehtävät, kun opiskellaan verkkopohjaisesti (ei monimutkaisia projekteja)

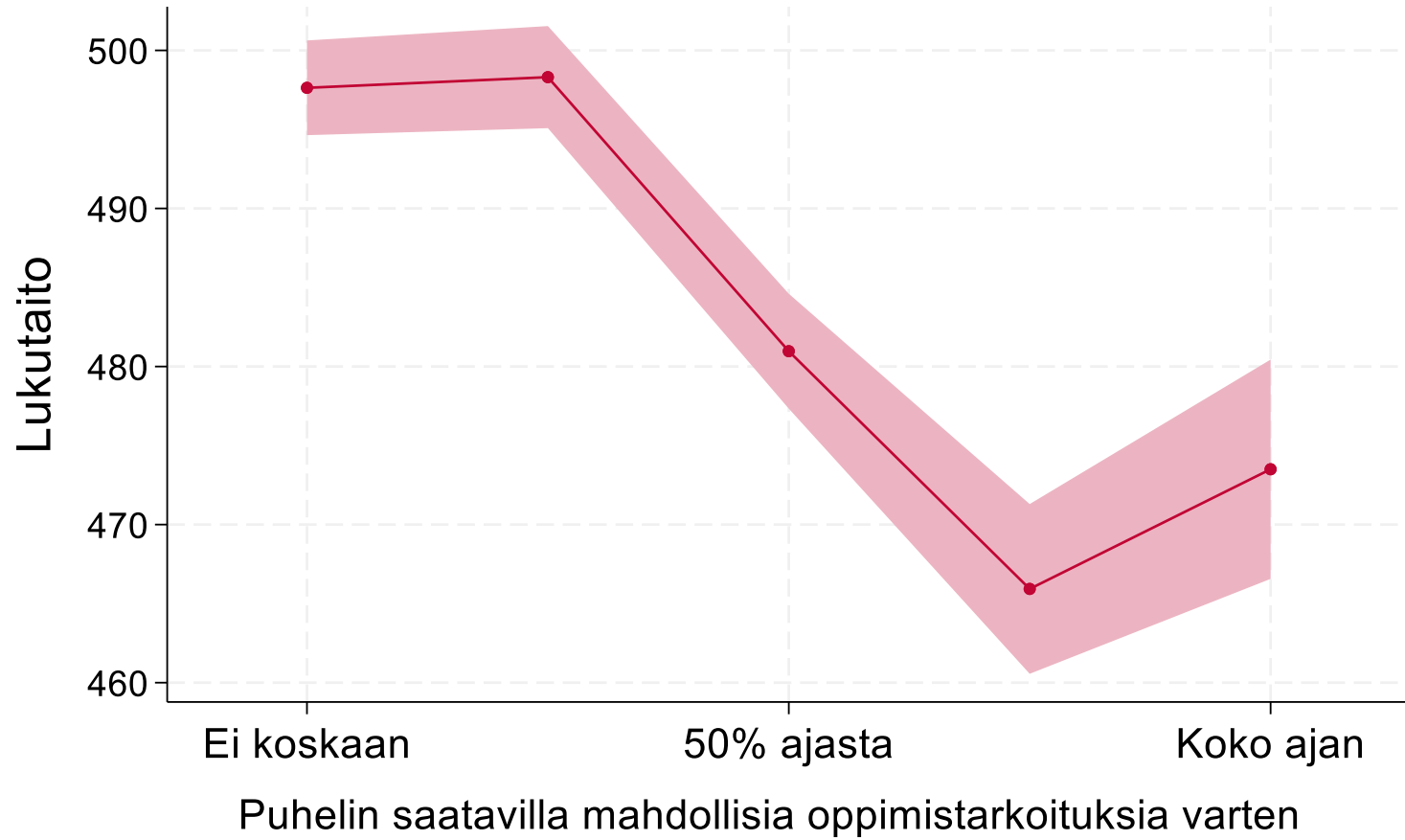


FOKUKSESSA TÄNÄÄN:

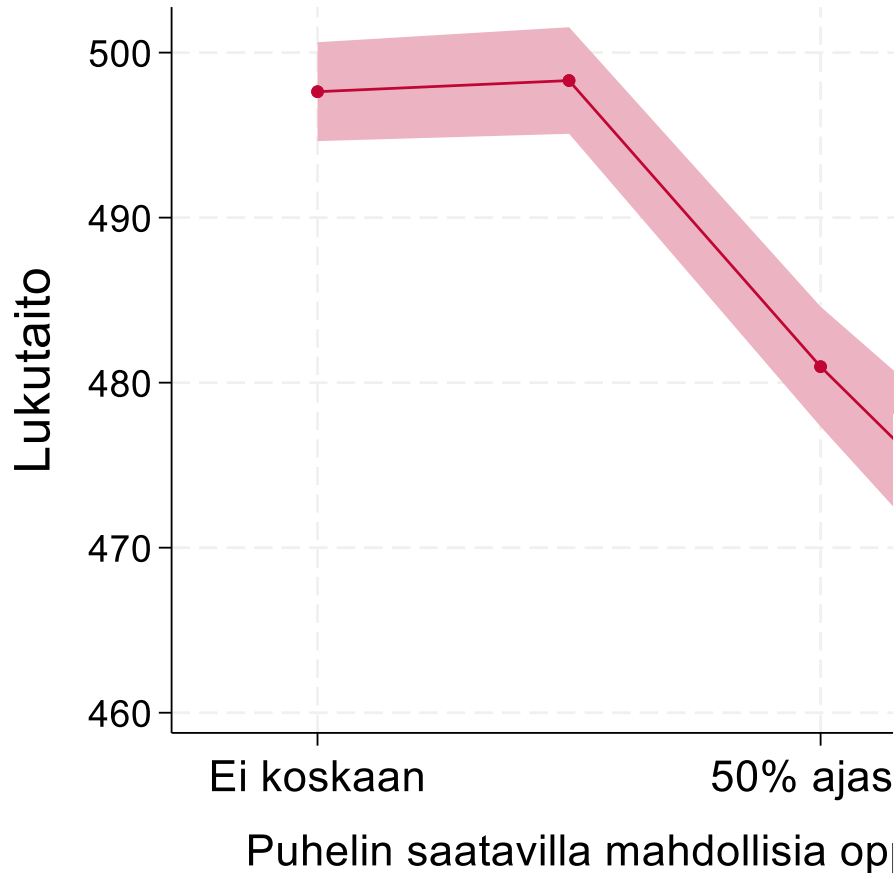
1. Monimutkaisten pedagogiikkojen kasvu – itseohjautuvuus korostunut
2. Digitaalisuuden kasvu
3. **Multitasking**
4. Ryhmätöiden & avotilatyöskentelyn lisääntyminen
5. Viivästyneet unirytmit
6. Motivaatio ja vitkastelun kasvu
7. Negatiivisten tunteiden sietäminen



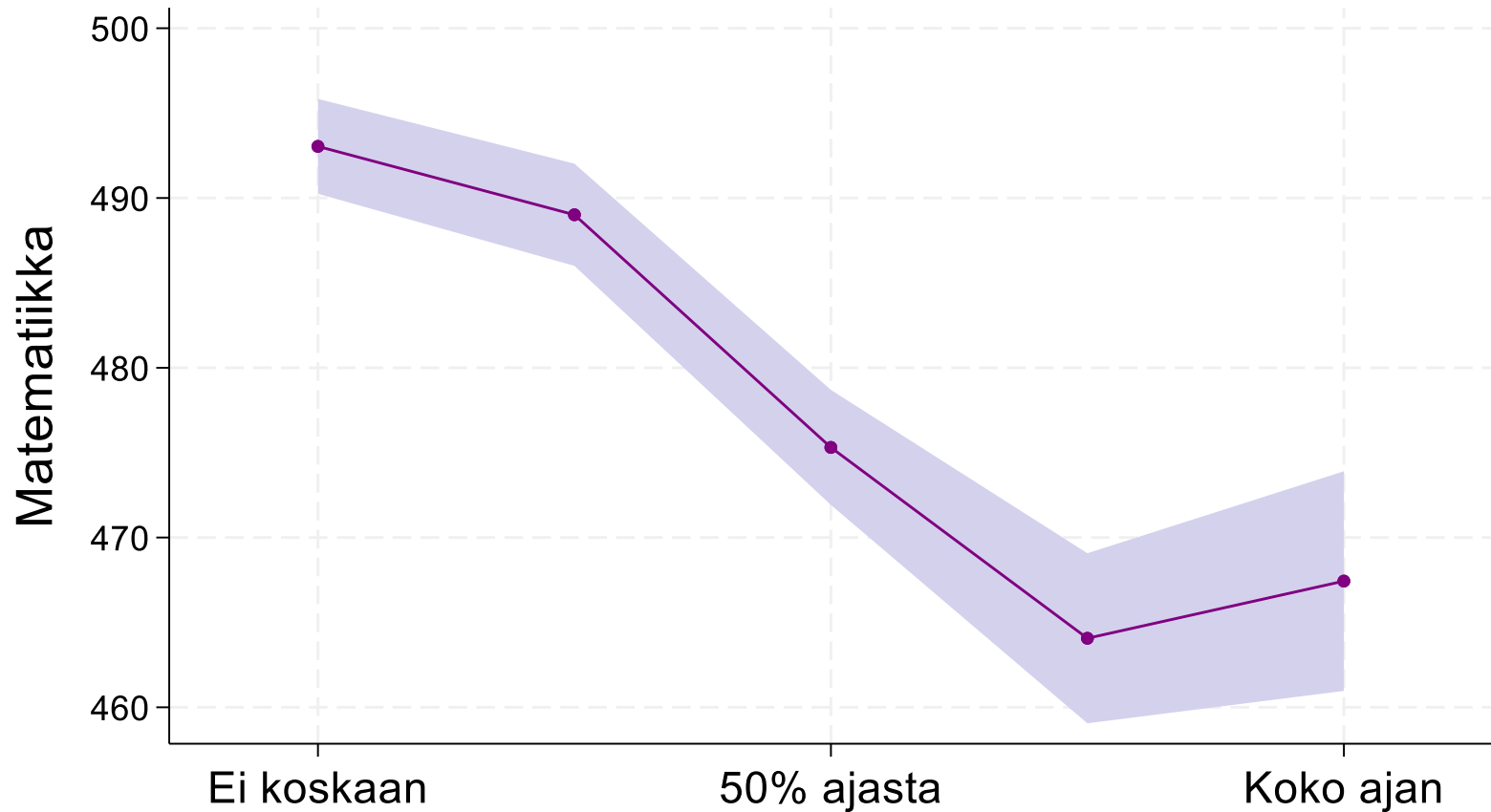
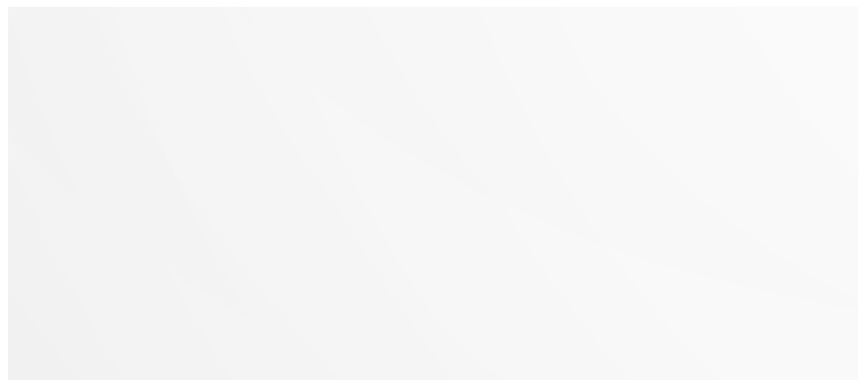




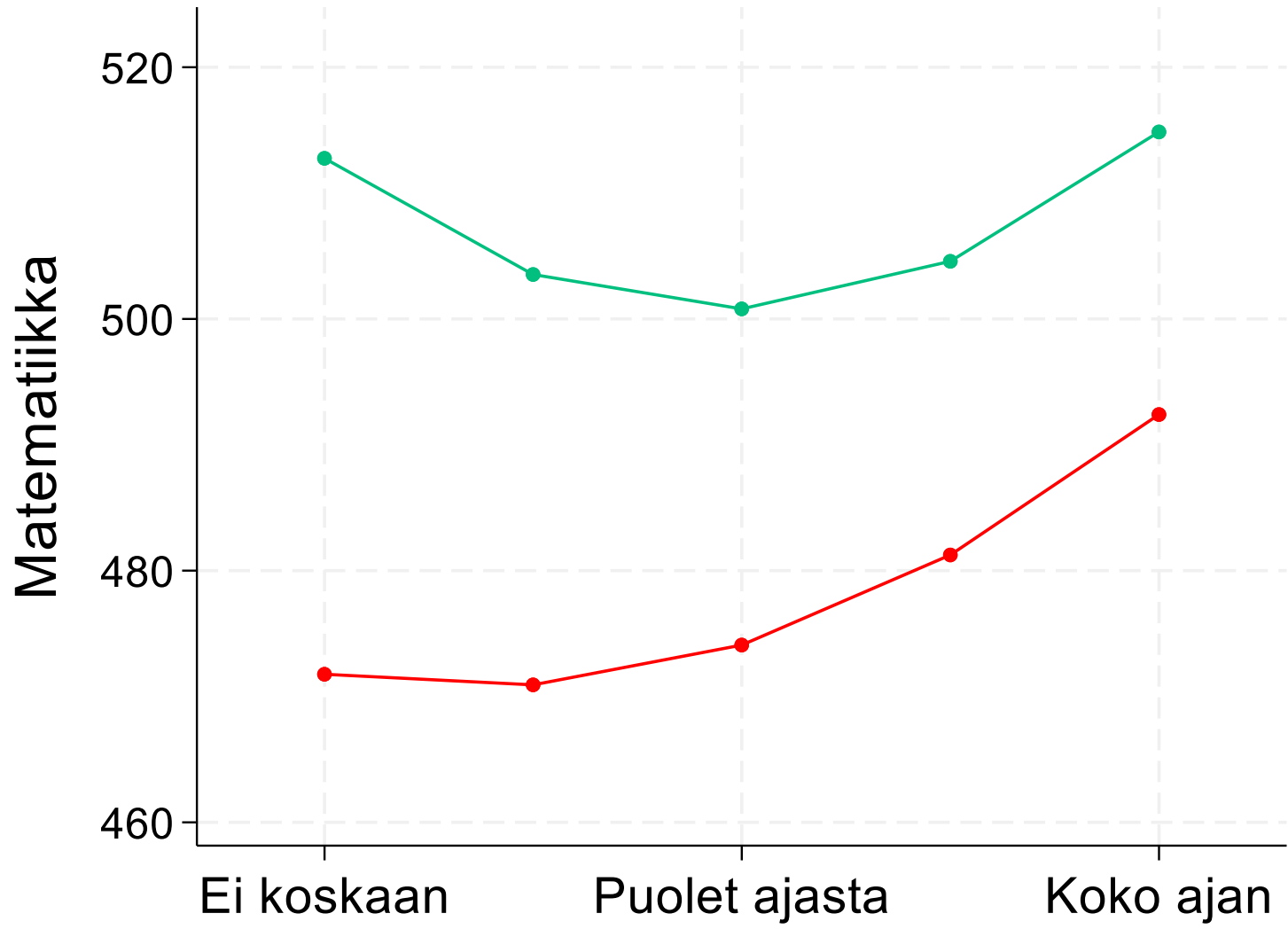
Puhelin saatavilla mahdollisia oppimistarkoituksia varten



Puhelin saatavilla mahdollisia op

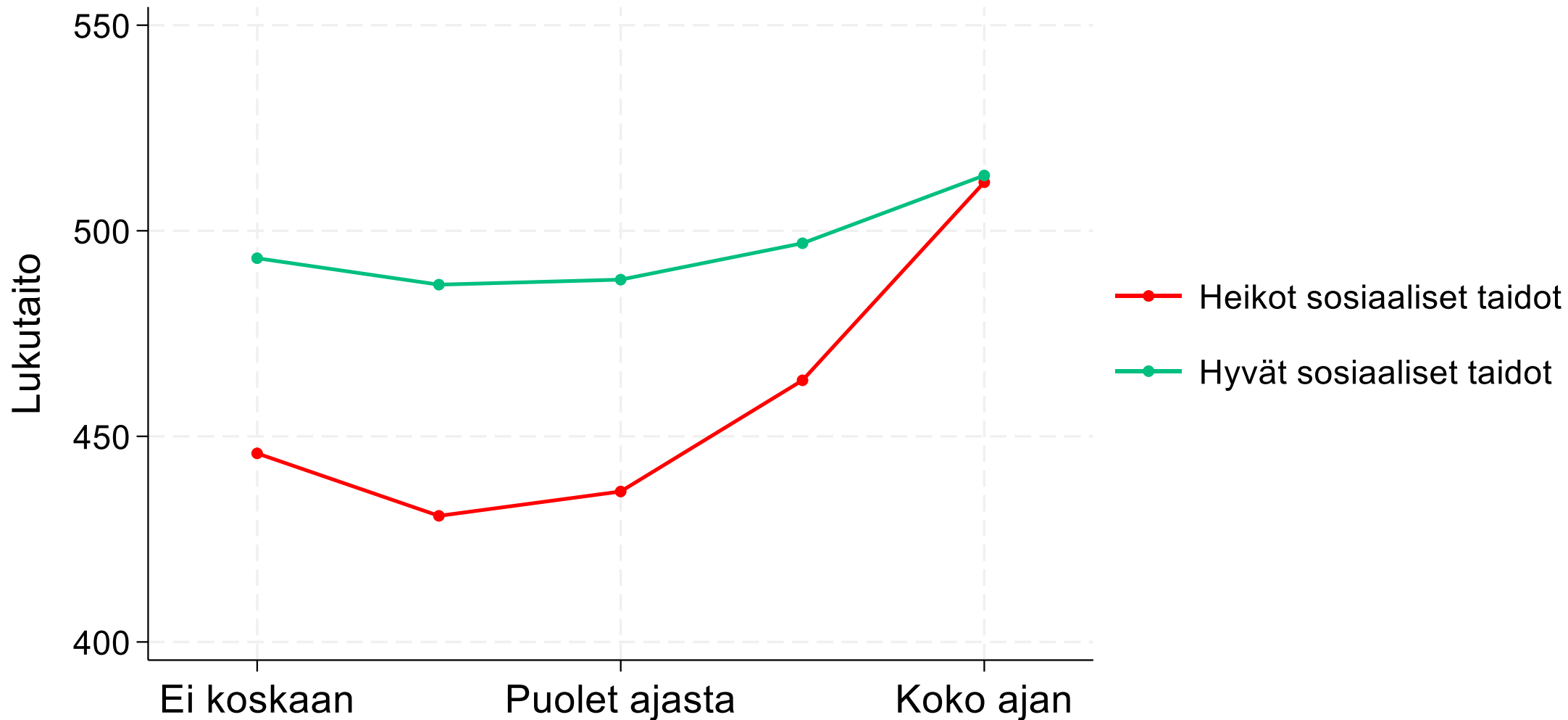


Puhelin saatavilla mahdollisia oppimistarkoituksia varten



- Heikot tunteiden säätelytaidot
- Hyvät tunteiden säätelytaidot

Kuinka usein laitan some-ilmoitukset pois päältä oppitunnilla



Kuinka usein laitan some-ilmoitukset pois päältä oppitunnilla



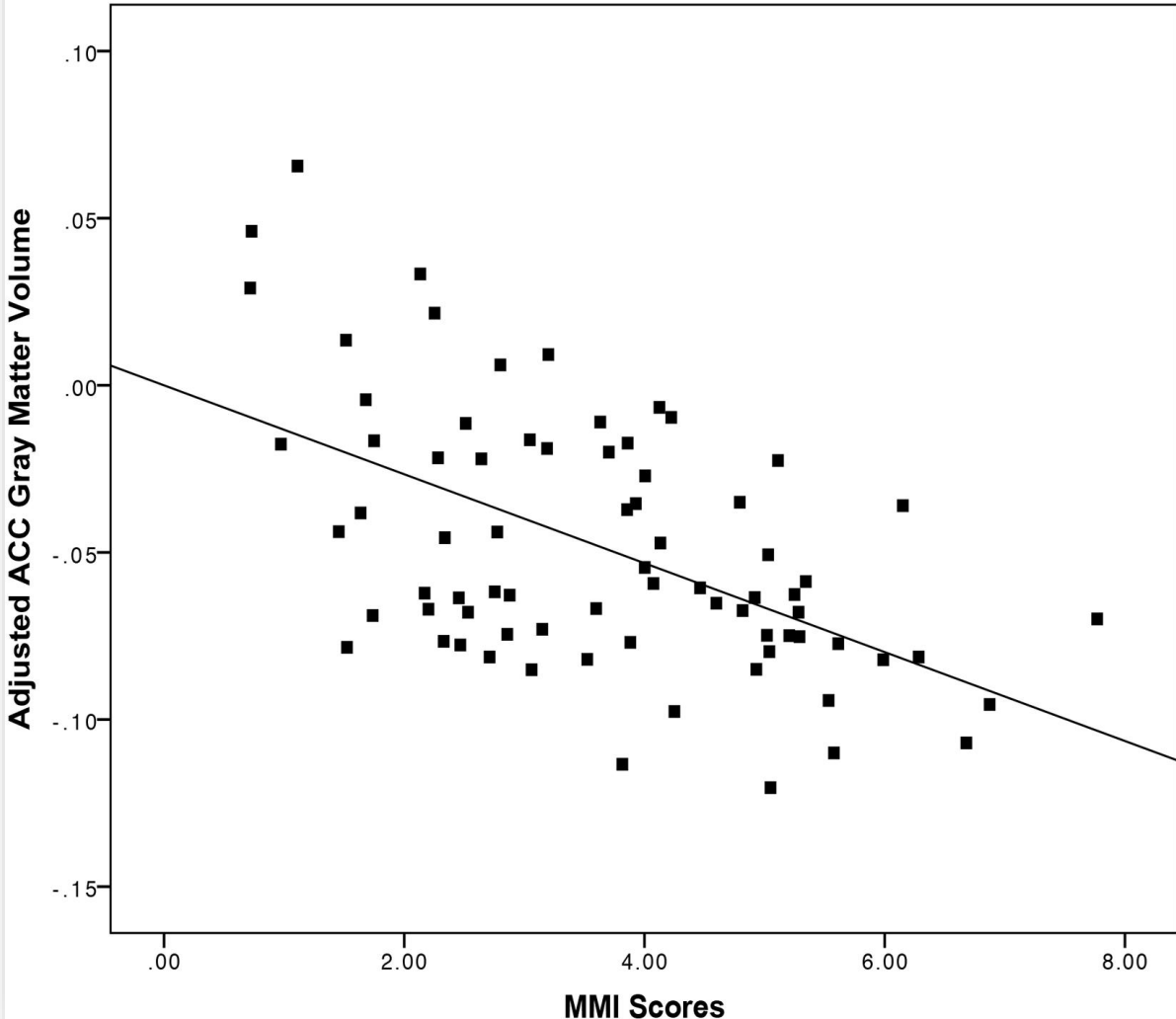
MENETELMÄT:

- Tutkittiin aivojen rakennetta multitaskaajilla vs. ei-multitaskaajilla
- **Multitaskaaja** = opiskelija, joka käytti paljon aikaa rinnakkaisesti näiden parissa: tv, videot, pelit, tekstarit, someviestit, nettisurffailu

TULOKSET:

- **Multitaskaajilla pienempi aivojen harmaan aineen tilavuus** anterior cingulate cortexilla (toiminnanohjaus, työmuisti, päättely)

Loh, K. K., & Kanai, R. (2014). Higher media multi-tasking activity is associated with smaller gray-matter density in the anterior cingulate cortex. *Plos one*, 9(9), e106698.





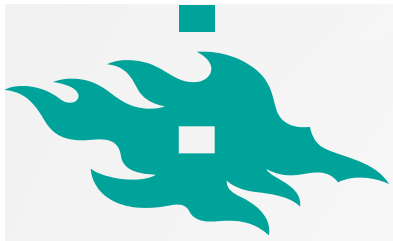
POHDINTAKYSYMYS

Kuinka oppimistilanteita saisi rauhoitettua vielä lisää
(ärsyketulvan vähentäminen)?



FOKUKSESSA TÄNÄÄN:

1. Monimutkaisten pedagogiikkojen kasvu – itseohjautuvuus korostunut
2. Digitaalisuuden kasvu
3. Multitasking
4. **Ryhmätöiden & avotilatyöskentelyn lisääntyminen**
5. Viivästyneet unirytmit
6. Motivaatio ja vitkastelun kasvu
7. Negatiivisten tunteiden sietäminen



AVOIMET TILAT: TUTKIMUSNÄYTTÖÄ

Avoimet tilat tuottavat usein dominoefektejä

- **Hajanaisemmat sosiaaliset suhteet** (ei katoa "tottumisen" myötä)
 - Jopa 70 % vähemmän kasvokkaista vuorovaikutusta
- **Temperamentilla** yhä keskeisempi rooli siinä, kuka pärjää ja kuka ei
- Eriyisen haastava ympäristö opiskella, jos **(neuro)psykiatrissa oireilua**

Lähteitä:

Lohmander et al., 2020
Seland, 2009
Melker, 2014
Broberg et al., 2012
Needle & Mallia, 2021
Bernstein & Turban, 2018
Brennan, Chugh & Kline, 2002



AVOTILAT (NEURO)PSYKIATRISESTI OIREILEVILLA





Esimerkkinä autismikirjon piirteet

TUTKIMUSNÄYTTÖ: Piirteiden aiheuttama haitta voimistuu, jos

- Ei selkeitä päivittäisiä rutiineja/lukujärjestystä
- Ei pysyvää omaa paikkaa
- Epävarmuutta siitä, mitä tapahtuu seuraavaksi
- Melutasot nousevat (aistiherkkyys)
- Runsaasti muuttuvia sosiaalisia tilanteita





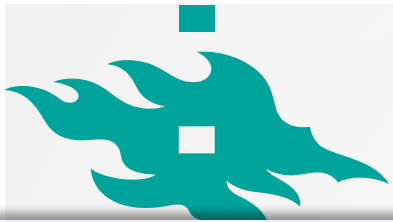
Esimerkkinä sosiaalinen ahdistuneisuus

TUTKIMUSNÄYTTÖ: Oireilu kiihtyy, jos

- Vaihtuvat ryhmät, joissa hajanainen määrä puolituttuja
- Yllättävät kontaktit opiskelukavereiden kanssa
- Heikko hallinnantunne sosiaalisista tilanteista
- Liikkuminen ympäriinsä niin, että suuri määrä muita näkee
- Avarat tilat, joissa ihmisiä tulee ja menee

Mittaako opiskelu yhä vahvemmin muita taitoja kuin asiaosaamista?





Sosiaaliset taidot: uusin malli

Toiminnanohjauksen taidot

- Keskittyminen toisen ihmisen viestintään
- Itsesäätely sosiaalisessa tilanteessa
- Automaattisten (epäsuotuisten) reaktioiden hillitseminen
- Tavoitteiden asettaminen sosiaalisessa tilanteessa
- Ongelmanratkaisutaidot

Sosiaaliset/tunnetaidot

- Kasvonilmeiden prosessointi
- Syy-seuraus-tulkintojen tekeminen
- Toisen tunteiden ja ajatusten päättely
- Empatia
- Moraalinen päättely

Kommunikaatio

- Oma sanallinen viestintä
- Toisten viestien tulkinta
- Ilmeiden ja eleiden käyttäminen viestinnässä



Mitä sosiaaliset taidot EIVÄT tarkoita?

- Seurallisuutta tai sosiaalisuutta
- Ujouden puutetta
- Hyvää sosiaalista statusta tai suosiota
- Dominoivuutta tai puheliaisuutta sosiaalisissa tilanteissa

- Positiivista mielialaa sosiaalisissa tilanteissa
- Sitä, kuinka runsassanaisesti on tapana analysoida sosiaalisten tilanteiden sisältöjä



Mitä sosiaaliset taidot EIVÄT tarkoita?

- Seurallisuutta tai sosiaalisuutta
- Ujouden puutetta
- Hyvää sosiaalista statusta tai suosiota
- Dominoivuutta tai puheliaisuutta sosiaalisissa tilanteissa

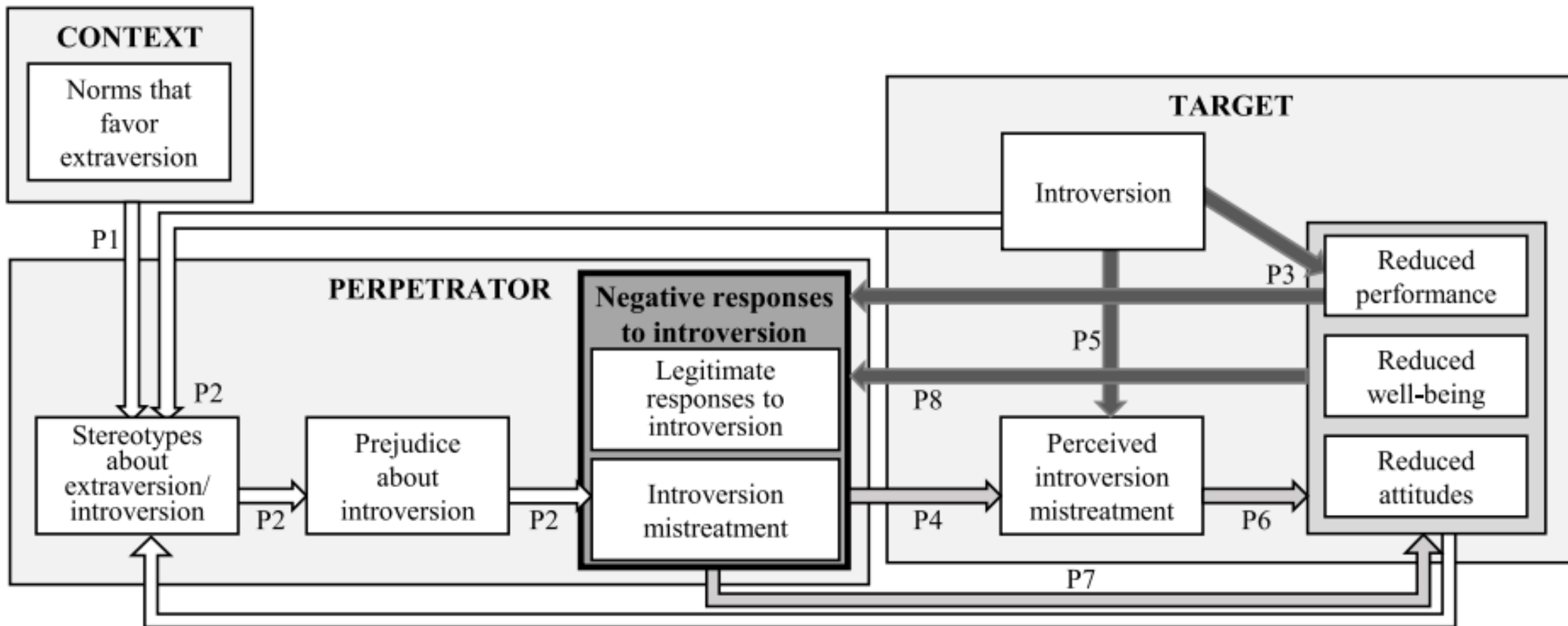
- Positiivista mielialaa sosiaalisissa tilanteissa
- Sitä, kuinka runsassanaisesti on tapana analysoida sosiaalisten tilanteiden sisältöjä

Kysymys:

Arvioidaanko opinnoissa myös näitä ominaisuuksia?
Kuinka se vaikuttaa opiskelijoiden kontrollin tunteeseen tai itsetuntoon?



Introverttien syrjintä: Tieteellinen tutkimuskohde





Maallikkonäkemyksiä ujoista/introverteista

- **Tunne-elämältään kylmempiä**
- Vähemmän vilpittömiä
- Heikompi myötätuntoisuus
- Heikko itsetunto

- **Vähemmän ystävällistä käytöstä**
- Sosiaalisesti kömpelömpiä
- Vähemmän prososiaalisia/auttavaisia
- Eivät pärjää huomion keskipisteessä

- **Matalampi älykkyys**
- Heikompi osaamistaso

McCord, M. A., & Joseph, D. L. (2020). A framework of negative responses to introversion at work. *Personality and Individual Differences*, 161, 109944.

Hall, J. A., Schlegel, K., Castro, V. L., & Back, M. (2019). What laypeople think the Big Five trait labels mean. *Journal of research in personality*, 78, 268-285.

TUTKIMUSNÄYTTÖÄ



Korkean ulospäinsuuntautuneisuuden "hyötyjä"

Usein parempi suoriutuminen tehtävissä, joka edellyttää sosiaalista vuorovaikutusta

Usein enemmän vuorovaikutusta yhteisössä
→ voi luoda **sosiaalista koheesiota ja ryhmähenkeä**

Vähäisempi kuormittuminen jatkuvista, vaihtuvista sosiaalisista kontakteista

Korkean ulospäinsuuntautuneisuuden "varjopuolia"

Jännityshakuisuus:

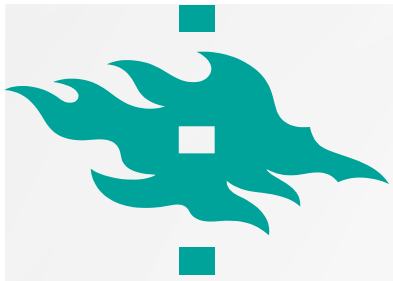
- Keskimäärin enemmän poissaoloja
- Onnettomuusalttius
- Riskien ottaminen päätöksenteossa

Heikompi suoriutuminen, kun

- Työskennellään yksin
- Vaaditaan vahvasti itsenäistä ajattelua
- Vaaditaan pitkäkestoista tarkkaavaisuutta
- Työskentely on yksitoikkoista
- Vaaditaan jatkuvasti "syvälle luotaavaa" analyysiä

Liiallinen vuorovaikutuksen hallitseminen:

- Alttius aggressiiviseen tai tönkeytyneeseen käytökseen
- Vuorovaikutuksessa voi syntyä vaikutelma "itsekeskeisestä" persoonasta ("tyrannius")



POHDINTAKYSYMYKSIÄ

- 1) Onko teidän oppilaitoksessanne perusteettomia avotiloja? Voisiko niihin laittaa väliseiniä tms. keskittymistä parantavia elementtejä?
- 2) Sisältyykö arviointiin sosiaalisten taitojen perusteetonta arviointia? Kuinka sitä saisi kitkettyä pois?
- 3) Saisiko teidän oppilaitoksessanne vähennettyä opiskelijaryhmien vaihtuvuutta?



FOKUKSESSA TÄNÄÄN:

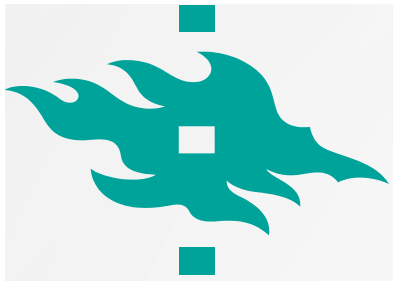
1. Monimutkaisten pedagogiikkojen kasvu – itseohjautuvuus korostunut
2. Digitaalisuuden kasvu
3. Multitasking
4. Ryhmätöiden & avotilatyöskentelyn lisääntyminen
5. **Viivästyneet unirytmit**
6. Motivaatio ja vitkastelun kasvu
7. Negatiivisten tunteiden sietäminen



VIIVÄSTYNYT UNIRYTMII - NEUROLOGINEN HÄIRIÖ



VIIVÄSTYNEEN UNIRYTMIN YLEISYYS



- Nuoret kokonaisuudessaan: 16 %
- "Psyykkisesti terveet" nuoret: 8 %
- **ADHD-populaatio: 26-28 %**
- **Masennuspotilaat: 18-30 %**

Hysing M., Pallesen S., Stormark K.M., et. al.: Sleep patterns and insomnia among adolescents: a population-based study. *J Sleep Res* 2013; 22: pp. 549-556.

Snitselaar, M. A., Smits, M. G., & Spijker, J. (2019). ADHD symptoms in adults with delayed sleep phase disorder. *Sleep and Biological Rhythms*, 17, 11-18.

Bijlenga, D., van der Heijden, K. B., Breuk, M., van Someren, E. J., Lie, M. E., Boonstra, A. M., ... & Kooij, J. S. (2013). Associations between sleep characteristics, seasonal depressive symptoms, lifestyle, and ADHD symptoms in adults. *Journal of Attention Disorders*, 17(3), 261-275.

Robillard, R., Naismith, S. L., Rogers, N. L., Ip, T. K., Hermens, D. F., Scott, E. M., & Hickie, I. B. (2013). Delayed sleep phase in young people with unipolar or bipolar affective disorders. *Journal of affective disorders*, 145(2), 260-263.

Glozier, N., O'Dea, B., McGorry, P. D., Pantelis, C., Amminger, G. P., Hermens, D. F., ... & Hickie, I. B. (2014). Delayed sleep onset in depressed young people. *BMC psychiatry*, 14, 1-9.



- **Nukkuminen pommiin >2 päivänä viikossa**
- **Koulupoissaolot**
- **Näistä nuorista 16% ei lainkaan käynyt koulussa**

- **Riski, että kuuluu heikoimpaan 25%:iin oppilaiden joukossa**

- **Haitalliset elintavat (päihteet, ravitsemus)**
- **Mielenterveysoireilu (etenkin ahdistus, masennus)**

Gradisar M., Dohnt H., Gardner G., et. al.: A randomized controlled trial of cognitive-behavior therapy plus bright light therapy for adolescent delayed sleep phase disorder. *Sleep* 2011; 34: pp. 1671-1680.

Saxvig, I. W., Pallesen, S., Wilhelmsen-Langeland, A., Molde, H., & Bjorvatn, B. (2012). Prevalence and correlates of delayed sleep phase in high school students. *Sleep medicine*, 13(2), 193-199.

Sivertsen, B., Glozier, N., Harvey, A. G., & Hysing, M. (2015). Academic performance in adolescents with delayed sleep phase. *Sleep medicine*, 16(9), 1084-1090.

Sivertsen, B., Pallesen, S., Stormark, K. M., Bøe, T., Lundervold, A. J., & Hysing, M. (2013). Delayed sleep phase syndrome in adolescents: prevalence and correlates in a large population based study. *BMC public health*, 13(1), 1-10.

Sivertsen, B., Harvey, A. G., Gradisar, M., Pallesen, S., & Hysing, M. (2021). Delayed sleep-wake phase disorder in young adults: prevalence and correlates from a national survey of Norwegian university students. *Sleep Medicine*, 77, 184-191.



Koulun aloitusaikoja myöhennettiin **25–60 min**

- Keskimääräinen unen määrä kasvoi 25-**77min** / yö
- Niiden opiskelijoiden määrä, jotka **nukkuvat <7h/yö: väheni n. 80%:lla**
- Niiden opiskelijoiden määrä, jotka **nukkuivat väh. 8h/yö: lisääntyi 16%:sta 55%:iin**

Muita hyötyjä:

- Vähemmän päiväaikaista väsymystä
- Vähemmän masennusoireilua
- Enemmän "tahdikkuutta" koulunkäynnin suhteen
- Vähemmän vaikeuksia pysyä hereillä koulussa

Lima, P. F., Medeiros, A. L. D., & Araujo, J. F. (2002).

Widome, R., Berger, A. T., Iber, C., Wahlstrom, K., Laska, M. N., Kilian, G., ... & Erickson, D. J. (2020).

Owens, J. A., Belon, K., & Moss, P. (2010).

Lufi, D., Tzischinsky, O., & Hadar, S. (2011).


Minges, K. E., & Redeker, N. S. (2016).

A systematic review of circadian function, chronotype and chronotherapy in attention deficit hyperactivity disorder





Review Article | Published: 07 January 2017

Volume 9, pages 129–147, (2017) [Cite this article](#)

[Download PDF](#) 

 Access provided by University of Helsinki, Finelib Springer Compact

[Andrew N. Coogan](#)  & [Niall M. McGowan](#)

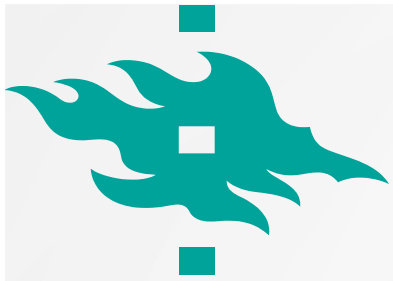
 4529 Accesses  126 Citations  30 Altmetric  1 Mention [Explore all metrics](#) →

Abstract

Reports of sleep disturbances in attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) are common in both children and adults; however, the aetiology of such disturbances is poorly understood. One potentially important mechanism which may be implicated in disrupted

Tutkijoiden johtopäätös:

Viivästyneen unirytmän huomiointi voisi perustellusti olla osa ADHD:n hoitoa



POHDINTAKYSYMYS

Mitä konkreettisia toimenpiteitä te voisitte tehdä, jotta olisitte **valtakunnallinen edelläkävijä** siinä, kuinka viivästyneen unirytmien opiskelijat huomioidaan?

Voisiko opiskelua siirtää alkamaan hiukan myöhemmin aamuisin?



FOKUKSESSA TÄNÄÄN:

1. Monimutkaisten pedagogiikkojen kasvu – itseohjautuvuus korostunut
2. Digitaalisuuden kasvu
3. Multitasking
4. Ryhmätöiden & avotilatyöskentelyn lisääntyminen
5. Viivästyneet unirytmät
- 6. Motivaatio ja vitkastelun kasvu**
7. Negatiivisten tunteiden sietäminen



SISÄINEN MOTIVAATIO:

Työskentelyä ohjaavat

Henkilökohtainen kiinnostus aihetta kohtaan

Olennaista kokemus siitä, että voi itse säädellä omaa oppimistaan

Usko siihen, että oma osaaminen riittää

ULKOINEN MOTIVAATIO:

Työskentelyä ohjaavat

Ulkoiset palkinnot: raha, sosiaaliset suhteet, tutkintotodistus tms.

Ulkoiset "rangaistukset": moitteet, negatiivinen palaute, hylätyt arvosanat

Rationaalinen ymmärrys siitä, että tavoitteet ovat tärkeät (vaikkeivät ne herättäisi positiivisia tunteita)

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.

Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: a 40-year meta-analysis. *Psychological bulletin*, 140(4), 980.

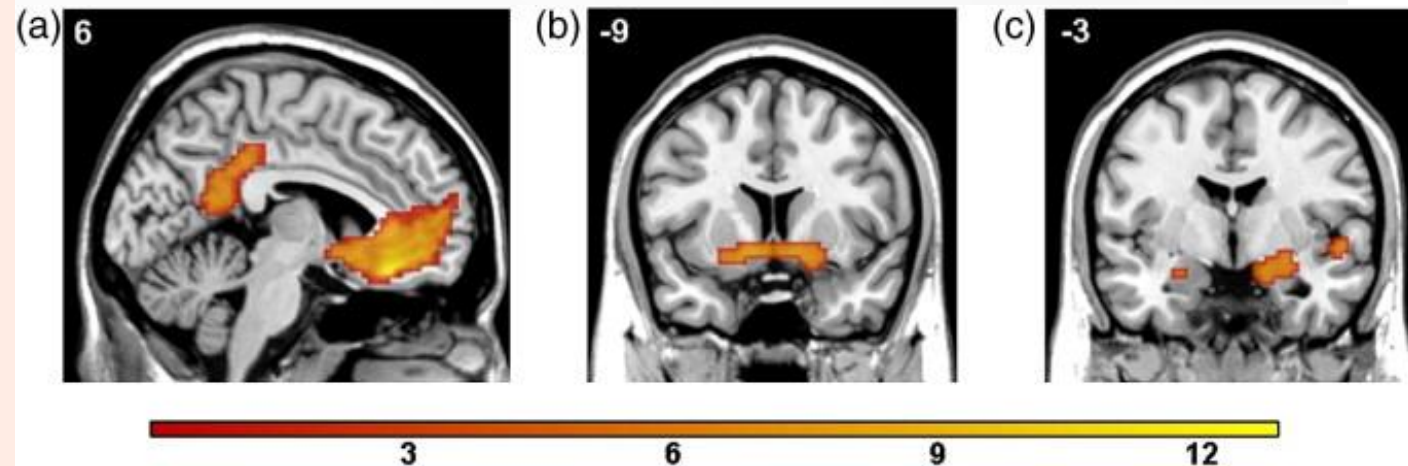


ENTÄ PSYKKISESTI OIREILEVAT OPISKELIJAT = ENEMMISTÖ OPISKELIJOISTA ?

Sisäistä motivaatiota ei viriä normaaliin tapaan

Taustalla neurobiologiset tekijät (dopamiini, serotoniini, mielihyvärata, otsalohkot)

Työskentely nojaa yleensä ulkoiseen motivaatioon



Linke, J., Kirsch, P., King, A. V., Gass, A., Hennerici, M. G., Bongers, A., & Wessa, M. (2010). Motivational orientation modulates the neural response to reward. *Neuroimage*, 49(3), 2618-2625.

Morris, L. S., Grehl, M. M., Rutter, S. B., Mehta, M., & Westwater, M. L. (2022). On what motivates us: a detailed review of intrinsic v. extrinsic motivation. *Psychological medicine*, 52(10), 1801-1816.



Vuosikymmenten takainen ajattelu:

"HYVÄ/OIKEA" motivaatio

"PAHA/VÄÄRÄ" motivaatio

SISÄINEN MOTIVAATIO:	ULKOINEN MOTIVAATIO:
Työskentelyä ohjaavat	Työskentelyä ohjaavat
Henkilökohtainen kiinnostus aiheita kohtaan	Ulkoiset palkinnot: raha, sosiaaliset suhteet, tutkintotodistus tms.
Olennaista kokemus siitä, että voi itse säädellä omaa oppimistaan	Ulkoiset "rangaistukset": moitteet, negatiivinen palaute, hylätyt arvosanat
Usko siihen, että oma osaaminen riittää	Rationaalinen ymmärrys siitä, että tavoitteet ovat tärkeitä (vaikkeivät ne herättäisi positiivisia tunteita)

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.

Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: a 40-year meta-analysis. *Psychological bulletin*, 140(4), 980.



NYKYTUTKIMUKSEN MUKAINEN KÄSITYS

Valtavan suuri osa ihmisen toiminnasta on ulkoisesti motivoitunutta

Ulkoinen motivaatio ei ole "vääränlaista motivaatiota"

Monissa tutkimuksissa ulkoinen motivaatio on ollut vahvemmin yhteydessä oppimistuloksiin kuin sisäinen motivaatio

Ulkoinen motivaatio selittää vahvemmin työskentelyn *määrää*
- Sisäinen motivaatio työskentelyn *laatua*

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.

Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: a 40-year meta-analysis. *Psychological bulletin*, 140(4), 980.



Opettaja ei voi aina vaikuttaa

Opettaja voi AINA vaikuttaa

SISÄINEN MOTIVAATIO:	ULKOINEN MOTIVAATIO:
Työskentelyä ohjaavat	Työskentelyä ohjaavat
Henkilökohtainen kiinnostus aihetta kohtaan	Ulkoiset palkinnot: raha, sosiaaliset suhteet, tutkintotodistus tms.
Olennaista kokemus siitä, että voi itse säädellä omaa oppimistaan	Ulkoiset "rangaistukset": moitteet, negatiivinen palaute, hylätyt arvosanat
Usko siihen, että oma osaaminen riittää	Rationaalinen ymmärrys siitä, että tavoitteet ovat tärkeitä (vaikkeivät ne herättäisi positiivisia tunteita)

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.

Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: a 40-year meta-analysis. *Psychological bulletin*, 140(4), 980.



**Olipa motivaatio ulkoista tai sisäistä,
sitä heikentävät etenkin **hyödyttömät oheistoiminnot****

Hankalat digitaaliset järjestelmät

Liian monimutkaiset itsenäiset projektit

**Liian tiheästi muuttuvat sosiaaliset
ryhmätilanteet**

Hankala tiedonhaku verkosta



Kumpi tulee ensin: motivaatio vai suoritukset?

1. aikapiste

Opiskelumenesitys

1. aikapiste

Opiskelumenesitys

Opiskelumotivaatio

Opiskelumotivaatio

Motti-Stefanidi, F., Masten, A., & Asendorpf, J. B. (2015). School engagement trajectories of immigrant youth: Risks and longitudinal interplay with academic success. *International journal of behavioral development*, 39(1), 32-42.



KÄYTÄNNÖN JOHTOPÄÄTÖS #1:

EI NÄIN:

Opiskelun alkupuolella keskitytään nostamaan motivaatiota ja kehittämään positiivisia tunteita koulua kohtaan

Myöhemmin painottuvat varsinaiset tuotokset/saavutukset

VAAN NÄIN:

Heti opiskelun alkupuolelle saavutuksia/tuotoksia/tehtäviä, joissa opiskelija näkee omat taitonsa

→ Motivaatio lähtee liikkeelle

KÄYTÄNNÖN JOHTOPÄÄTÖS #2:



EI NÄIN:

Pyritään pakonomaisesti saamaan jokainen opiskelija **sisäisesti motivoituneeksi**

VAAN NÄIN:

Tiedostetaan, että aivojen biologiset seikat voivat estää sisäisen motivaation syntymisen

Sisäisen motivation puute ei estä opiskelua

Pyritään varmistamaan, että on ulkoisia motiiveja opiskeluun

- Selkeät tavoitteet
- Ääneen lausuttu se, mitä hyötyä tehtävästä on
- Riittävän pienet ja rajatut tehtävät
- Yksinkertainen etenemistapa, kuinka tehtävän saa tehtyä



PROKRASTINAATIO = VITKASTELO

Tehtävän välttely tai siirtäminen, vaikka tietää, että siitä on negatiivisia seurauksia itselle

Jopa 70-80 prosentilla opiskelijoista

Lisääntynyt yhteiskunnassa valtavasti vuosikymmenten myötä:
1970-luvulla vain 4-5 %



VITKASTELUN SYITÄ

Opiskelijan henkilökohtaisia ominaisuuksia:

Itsesäätelyn puutteet
Minäpystyvyyden puute
Impulsiivisuus
Matala tunnollisuus
Heikko ahdistuksen sietokyky
Opiskelutaidot
Jne.

Heikko motivaatio

Huom. Usein ulkoinen motivaatio estää vitkastelua

Opetukseen liittyviä syitä:

Liiallinen digitalisaatio
Levoton oppimisympäristö (meteli, sosiaaliset ärsykkeet jne.)
Epäselvät tavoitteet
Epäselvyys, mitä hyötyä tehtävästä on

Liian monivaiheiset tehtävät

Liiallinen itsenäisyyden vaatimus tehtävän aikana

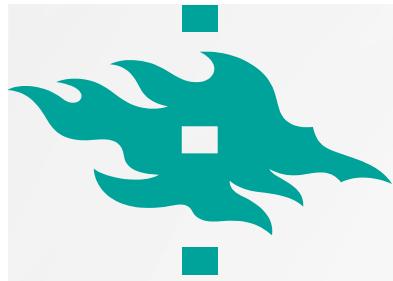
Opettajan **liian matalat odotukset**

Opettajan **liian joustavat arviointimenetelmät**

Opettajan **liian korkea halukkuus neuvotella aikarajoista**

Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488.

Nordby, K., Klingsieck, K. B., & Svartdal, F. (2017). Do procrastination-friendly environments make students delay unnecessarily?. *Social Psychology of Education*, 20(3), 491-512.



Kuinka voi vähentää opiskelijoiden vitkastelua?

Oppilaitostason preventio:

- Opiskelijoille koulutustilaisuus ilmiöstä
- Apua ajanhallintaan
- Apua oman vireystilan säätelyyn

Ei järkevää auttaa opiskelijoita yksitellen, koska koskee 70-80 %:ia opiskelijoista

Pedagogiset keinot:

- Arviointia/suorituksia läpi kurssin, ei vain loppuksi
- Pienet osatehtävät
- Selkeät tavoitteet
- Yksinkertaiset etenemisstrategiat
- Tehtävät, joihin sisältyy niukasti opiskelijan omaa päätöksentekoa
- Vähän kilpailevia häiriöärsykeitä (puhelimet pois)



POHDINTAKYSYMYKSIÄ

- 1) Infotaanko kaikkia aloittavia opiskelijoita vitkastelusta ja siitä, miten sitä voi vähentää (ajanhallinta, vireystilan säätely jne.)?
- 2) Tehdäänkö opiskelijoille selväksi, mitä hyötyä mistäkin tehtävästä tai kurssista on (ulkoisten motiivien varmistaminen)?
- 3) Onko tapahtunut sellaista, että opettaja olisi jo liikaakin laskenut vaatimustasoa tai ollut "liian neuvottelevainen" esim. tehtävien aikarajoista?



FOKUKSESSA TÄNÄÄN:

1. Monimutkaisten pedagogiikkojen kasvu – itseohjautuvuus korostunut
2. Digitaalisuuden kasvu
3. Multitasking
4. Ryhmätöiden & avotilatyöskentelyn lisääntyminen
5. Viivästyneet unirytmit
6. Motivaatio ja vitkastelun kasvu
7. **Negatiivisten tunteiden sietäminen**



PÄIVÄNSELVÄÄ, että liiallisista negatiivisista tunteista on haittaa.

**MUTTA:
Ovatko negatiivisten tunteiden hyödyt unohtuneet?**



Can worriers be winners? The association between worrying and job performance

Adam M. Perkins^{a,*}, Philip J. Corr^b

^a *Department of Psychology, Goldsmiths College, New Cross, London SE14 6NW, UK*

^b *Department of Psychology, University of Wales Swansea, Swansea, SA2 8PP, UK*

Received 10 September 2003; received in revised form 9 February 2004; accepted 12 March 2004

Available online 14 May 2004

Abstract

We explored the association between the tendency to worry (also known as trait anxiety) and workplace performance. We hypothesized that worrying would correlate positively with workplace performance, basing our hypothesis on the idea that, far from being a disorder, anxiety is an important component of motivated cognition, essential for efficient functioning in situations that require caution, self-discipline and general anticipation of threat. In a commercial ($N = 68$) sample, we found support for this hypothesis amongst individuals at the higher end of the ability scale. Specifically we found that, in the more

Can worriers be winners? The association between worrying and job performance

Adam M. Perkins^{a,*}, Philip

^a Department of Psychology, Goldsmiths College, New Cross

^b Department of Psychology, University of Wales Swansea

Received 10 September 2003; received in revised form 9 February 2004

Available online 14 May 2004

Abstract

We explored the association between the tendency to worry (also known as neuroticism) and job performance. We hypothesized that worrying would correlate positively with job performance, supporting our hypothesis on the idea that, far from being a disorder, worry is a form of motivated cognition, essential for efficient functioning in situations that require general anticipation of threat. In a commercial ($N = 68$) sample of individuals amongst individuals at the higher end of the ability scale

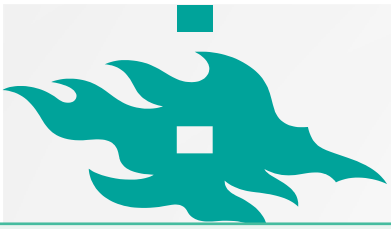
Don't Worry, Be Sad! On the Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Negative Mood

Joseph P. Forgas

School of Psychology, University of New South Wales

Abstract

This article reviews recent evidence for the benefits of negative affect for thinking and behavior, consistent with evolutionary theories suggesting an adaptive function for all affective states. Numerous experiments demonstrate that negative affect can improve memory performance, reduce judgmental errors, improve motivation, and result in more effective interpersonal strategies. These findings are interpreted in terms of dual-process theories that predict that positive affect promotes more assimilative, internally focused processing styles, whereas negative affect promotes a more accommodative and externally focused thinking strategy. The theoretical relevance of these findings for recent affect-cognition models is discussed, and the practical implications of recognizing the adaptive benefits of negative affect for social thinking and performance in a number of applied fields are considered.



NEGATIIVISTEN TUNTEIDEN HYÖTYJÄ

Parempi muistisuoriutuminen
Korkeampi kyky pitkäkestoiseen tarkkaavaisuuteen
Tarkemmat muistijäljet, vähemmän valemuistoja

Vähemmän stereotyyppioista johtuvia vinoumia
Vähemmän vinoumia syy-seuraussuhteiden päätelyssä

Korkeampi argumentaation laatu
Vähemmän sisällön ulkopuolelle meneviä argumentteja

Pidempi työskentelyaika, parempi lopputulos

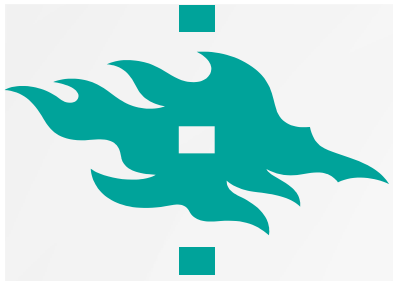
Valppaus ympäristön havainnoinnissa → suurempi kapasiteetti mukautua ympäristön vaatimuksiin

Herkkyyys sosiaalisia normeja kohtaan
Vähemmän tunkeilevaa tai häiriökäytöstä

Oikeudenmukaisempi päätöksenteko, vahvempi empaattisuus jakamistilanteissa

Korkeampi valppaus, parempi kyky havaita riskejä, matalampi riskinotto

Paremmat valmiudet tunnistaa huijaaminen
Vähemmän naiiviutta/hyväuskoisuutta



**Olennaista ei niinkään
ahdistuksen täydellinen
poistaminen vaan
säätelyn/sietämisen
harjoittelu ?**



	Elementit
Emotional competence (Saarni)	<ul style="list-style-type: none">▪ Tietoisuus omasta tunnetilasta▪ Toisen tunteen tunnistaminen▪ Tunteiden ja kielen käyttäminen viestinnässä▪ Ahdistavien tunteiden säätely▪ Emotionaalinen pystyvyys: omien tunnekokemusten kontrolli
Emotional intelligence (Mayer & Salovey)	<ul style="list-style-type: none">▪ Omien ja toisten tunteiden havaitseminen ja arviointi▪ Omien tunteiden ilmaisu▪ Omien tunteiden tunnistaminen ja luominen ajattelun välineenä▪ Toisten tunteiden tunnistaminen ja analysointi▪ Omien tunteiden säätely
Affective social competence (Halberstadt, Denham, Dunsmore)	<ul style="list-style-type: none">▪ Tunneperäisten signaalien lähettäminen▪ Tunneperäisten signaalien vastaanottaminen▪ Tunteiden kokeminen <p>Jokaisessa yllämainitussa keskeistä:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tietoisuus2. Tunnistaminen3. Toimiminen sosiaalisessa kontekstissa4. Säätely, hallinta

Halberstadt, A. G., Denham, S. A., & Dunsmore, J. C. (2001). Affective social competence. *Social development*, 10(1), 79-119.



OECD:n raportti, 2023:

MITKÄ OVAT KESKEISIÄ PIIRTEITÄ OPPIMISEN KANNALTA?

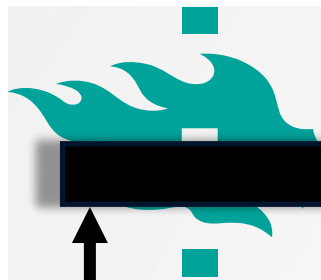
- 1) Oman käytöksen & tunteiden säätelytaidot
- 2) Turhautumisen sietokyky (sinnikäs työskentelytapa)



MITÄ HYVÄT TUNNETAIDOT **EIVÄT** TARKOITA?

- Mitä **enemmän ja useammin** kokee tunteita, sitä parempi
- Mitä **voimakkaampia** tunteita kokee, sitä parempi
- Mitä **harvemmin kokee negatiivisia tunteita**, sitä parempi
- Mitä kiinnostuneempi on tunteiden analysoinnista, sitä parempi
- Mitä **enemmän puhuu tunteistaan ääneen**, sitä parempi

TUNNETIETOISUUDEN JATKUMO



Tunteiden kieltäminen

Ei puhetta tunteista

Ei avointa tunteiden ilmaisua

Tunteiden somatisointi

Jatkuva tunteiden ylitiedostaminen

“Intrusive hypermentalizing”

Tunteiden yliherkkä tarttuminen



Tunnekokemukset “pakko-oireena”



The impact of psychological distress tolerance in the treatment of depression

Alishia D. Williams^{a,b}  , Jessica Thompson^a, Gavin Andrews^{a,b}

Show more 

 Add to Mendeley  Share  Cite

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.05.005> 

[Get rights and content](#) 

Highlights

- Depression may be characterized by poor distress tolerance (DT).
- Depression severity inversely correlated with DT in two clinical samples.
- Effective treatment for depression (iCBT) influenced DT.

Tolerance of negative emotions

Tolerance of fear-distress

Tolerance of sadness-depression

Tolerance of anger

Tolerance of disgust

Tolerance of anxious-apprehension

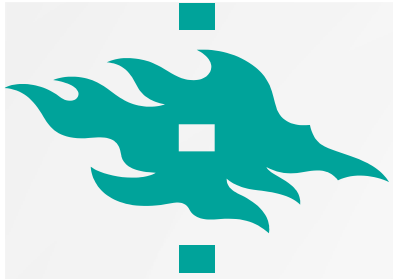
Tolerance of negative social emotions

Bernstein, A., & Brantz, H. (2013). Tolerance of Negative Affective States (TNAS): Development and evaluation of a novel construct and measure. *Cognitive Therapy and Research*, 37, 421-433.

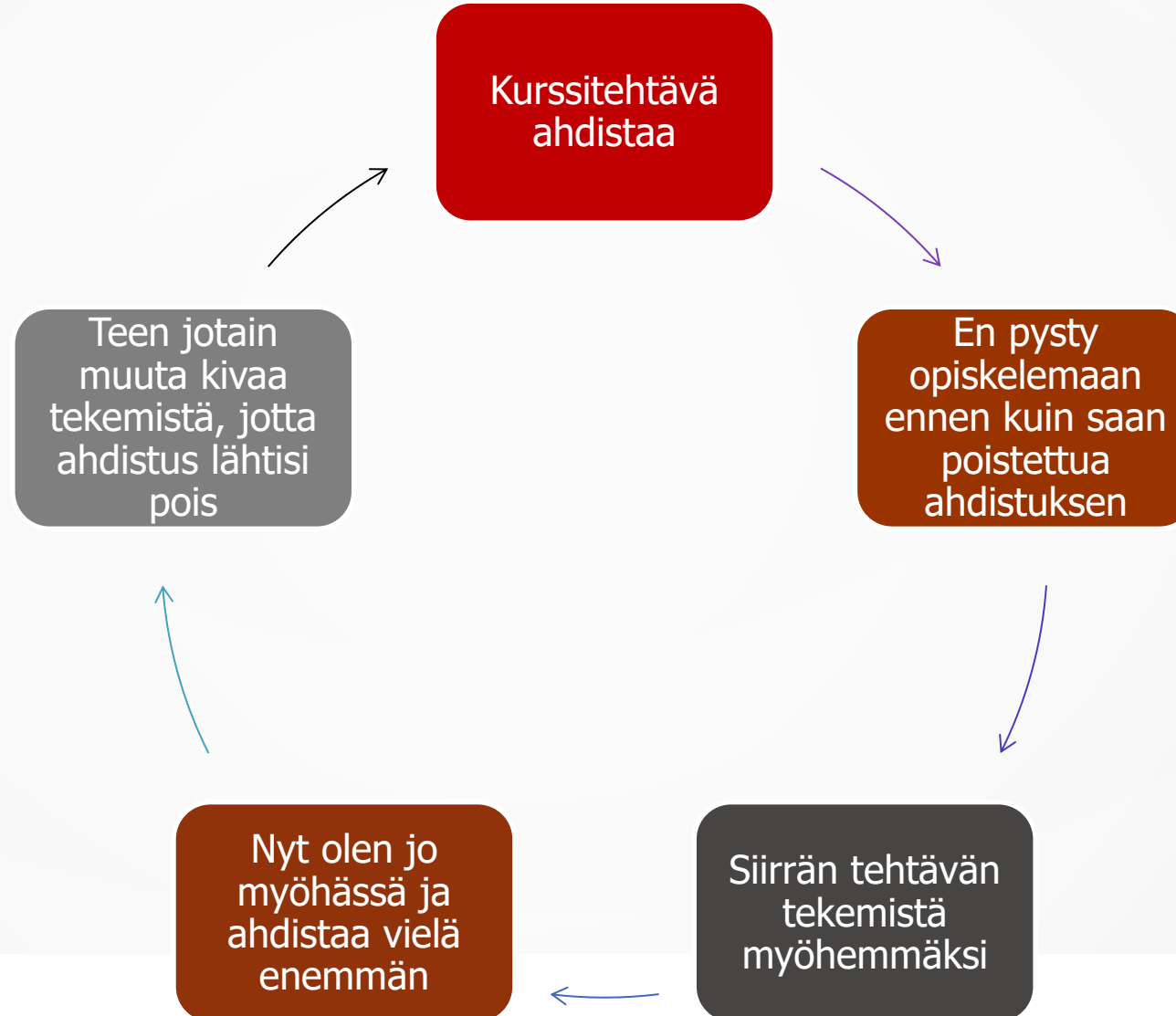
Mitä se tarkoittaa?

- ✓ Kyky nähdä negatiivinen tunne hyväksyttävänä
- ✓ Kyky säädellä voimakkaimpia tunnehuippuja
- ✓ Kyky ylläpitää keskittymistä, vaikka on negatiivinen tunne päällä
 - ✓ Kyky jatkaa toimintaa kohtuullisessa määrin

Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological bulletin*, 136(4), 576.



Opiskelijoiden mielessä syntyviä kierteitä





AHDISTUKSEN TUNTEET

Halukkuus
lähestyä
ahdistuksen
kohdetta

**ADAPTIIVISET
PIIRTEET**

Hyvä tunteiden säätely
Hyvä itsekontrolli
Ahdistuksen sietokyky
Psyykkinen joustavuus

Halukkuus
vältellä
ahdistuksen
kohdetta

**EPÄADAPTIIVISET
PIIRTEET**

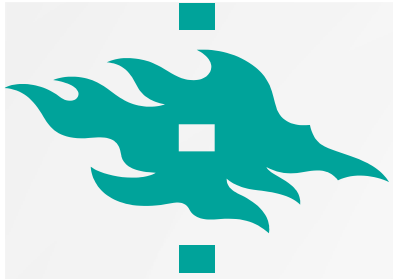
Heikko tunteiden säätely
Impulsiivinen toimintatapa
Vaikeus pitkäjänteiseen
työskentelyyn

Veilleux, J. C. (2023). A theory of momentary distress tolerance: Toward understanding contextually situated choices to engage with or avoid distress. *Clinical Psychological Science*, 11(2), 357-380.



POHDINTAKYSYMYKSIÄ

- 1) Infotaanko teidän oppilaitoksessanne opiskelijoita negatiivisten tunteiden sietokyvystä ja sen tärkeydestä?
- 2) Tehdäänkö opiskelijoille selväksi, että hiukan ahdistuneena/turhautuneenakin voi totutella opiskelemaan? (ei tarvitse odottaa, että kaikki negatiiviset tunteet ovat kadonneet ennen kuin voi opiskella)
- 3) Ohjataanko opiskelijoita välttelemään opiskeluun liittyviä negatiivisia tunteita vai kohtaamaan ne?



Kommentteja & kysymyksiä jälkikäteen?

aino.i.saarinen@helsinki.fi