



SAIMAAN

ammattikorkeakoulu

Saimaa University of Applied Sciences

Tuuli Mirola (ed.)

**OPISKELIJAHYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN SAIMAAN
JA LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULUISSA**

Saimaan ammattikorkeakoulun julkaisu
Saimaa University of Applied Sciences Publications



Saimaan ammattikorkeakoulun julkaisu
Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 85
ISBN 978-952-7055-54-0 (PDF)
ISSN 1797-7266

ESIPUHE

Tämän Lahden ammattikorkeakoulun ja Saimaan ammattikorkeakoulun yhteisjulkaisun teemana on opiskelijahyvinvoinnin kehittäminen. Korkeakouluyhteisö voi vahvistaa opiskelijan hyvinvointia erilaisilla oppimisympäristöön ja opiskeluun liittyvillä järjestelyillä, palveluilla ja tukitoimilla.

Julkaisuun on koottu artikkeleita, joissa kuvataan laajasti opiskelijahyvinvointiin ja sen tukemiseen liittyvää ajattelua, hyviä käytänteitä ja toimintamalleja sekä erilaisten kokeilujen tuloksia ja niissä syntyneitä uusia toimintoja. Artikkeleissa tuodaan näkyväksi opiskelijahyvinvoinnin palvelumalleja, niiden kehittämistyötä ja tehtyjä ratkaisuja. Erityisen kiinnostava näkökulma on ennakoiva opiskelijahyvinvointityö.

Artikkeleissa esitellään opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen tähtääviä hyvinvointi- ja tukipalveluita, kuten korkeakoulujen liikuntapalveluita, opiskelijaterveydenhuoltoa, oppilaitospappien toimintaa sekä muuta hyvinvointityötä, kuten hyvinvointitapahtumia, -ohjelmia ja -hankkeita.

Myös yksittäisellä opettajalla on mahdollisuus tukea opiskelijahyvinvointia erilaisilla pedagogisilla ratkaisuilla. Asiantunteva opetus- ja ohjaustoiminta on keskeinen opiskelukykyä rakentava tekijä. Artikkeleissa tuodaan esiin koettuja hyviä käytänteitä mm. ryhmä- ja vertaisoppimismalleja, valmentavaa työnohjausta, esteettömän opintopolun käytänteitä sekä mielekkään oppimisen tunnusmerkkejä.

Luonnollisesti myös opiskelijoiden näkemykset ja kokemukset ovat vahvasti mukana artikkelien esittelemässä toiminnassa. Opiskelijat ovat olleet paitsi tutkimus- ja kehittämistyön kohteina, myös palautteen ja tutkimustiedon lähteinä sekä aktiivisina toiminnan kehittäjinä. Artikkeleissa esitellään esimerkiksi opinnäytetöinä tehtyä kehittämistyötä.

Opiskelijan vastuu omasta hyvinvoinnistaan korostuu hyvinvoinnin tukemiseen liittyvissä opintojaksoissa, joita sisältyy ammattikorkeakoulujen opetussuunnitelmiin. Artikkeleissa esitellyt Tietoisuustaidot hyvinvoinnin edistämässä ja Hyvinvointia opiskelijan uralle –opintojaksot antavat käytännön hyvinvointityökaluja opiskelijoille.

Julkaisun tarkoitus on jakaa kehittämis- ja opiskelijahyvinvointityötä tekevän henkilöstön ja opiskelijoiden näkemyksiä ja kokemuksia, levittää hyviä käytänteitä ja herättää keskustelua opiskelijahyvinvoinnista.

Tuuli Mirola
Yliopettaja
Saimaan ammattikorkeakoulu

SISÄLTÖ

ESIPUHE	3
Tiia Kruuskopf, Sari Liikka & Anja Liimatainen Opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden kehittäminen Saimaan ammattikorkeakoulussa	5
Markus Halonen, Pekko Pirhonen, Emmi Suomäki & Jarkko Tuominen Kohti aktiivista kampusta ja liikkuvaa opiskelua	11
Sari Liikka Terveysneuvontaa korkeakouluopiskelijoille	20
Minna Kuvajainen Tietoisuustaidoista hyvinvointia opiskeluun ja elämään	25
Pirjo Vaittinen Mielen hyvinvoinnin tukeminen YAMK –opintojen alussa	35
Milla Ranta & Sanna Spets Mielekäs oppiminen opiskelijan hyvinvointia tukemassa	43
Sanna-Leena Mikkonen Esteettömyys vahvistaa opiskelijahyvinvointia	54
Simo Ahonen & Juha Tiitta Ratkaisukeskeisen valmennusotteen käyttömahdollisuudet korkeakouluopiskelijan erityisohjauksessa (LAMK Support)	61
Pirjo Rantonen Each one teach one – voimauttavaa kielenoppimista	69
Anne Suikkanen Sampo-Saimia koulutuspolkuopiskelijoiden käsitys opiskelijan hyvinvoinnista	75
Tuuli Mirola Opiskelijanäkemykset hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä	82

Opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden kehittäminen Saimaan ammattikorkeakoulussa

Tiia Kruuskopf, terveydenhoitaja, YAMK-opiskelija
Saimaan ammattikorkeakoulu

Sari Liikka, koulutuspäällikkö
Saimaan ammattikorkeakoulu

Anja Liimatainen, yliopettaja
Saimaan ammattikorkeakoulu

Opiskelukyky on monen eri tekijän toiminnallinen kokonaisuus, johon kuuluu opiskelijan omat voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö ja opetustoiminta (Kunttu 2011). Opiskelijan hyvinvointi ja opiskeluedellytysten mahdollistaminen ovat entistä tärkeämpää, koska Suomen hallitusohjelmassa on sovittu huhtikuussa 2016 julkisen talouden suunnitelmasta, jossa tehtiin leikkauksia opiskelijoiden etuuksiin. Kaikkiin korkeakouluopintoihin tarkoitettu tukiaika on lyhentynyt vuoden 2017 elokuusta alkaen 10 kuukaudella, ollen nyt 54 kuukautta (Kela 2017). Opintojen edistymisen seurannassa käytettävä suoritusvaatimus on pysynyt ennallaan, ollen 5 opintopistettä tukikuukautta kohden. Näillä keinoilla hallitus pyrkii edistämään opiskelijoiden suorittamista suunnitellussa valmistumisajassa. (Valtioneuvosto 2016.) Tämän artikkelin tavoite on kuvata Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden kehittämisprosessia uusiutuvassa opiskeluympäristössä.

Tutkimuksellisen kehittämisen lähtökohdat

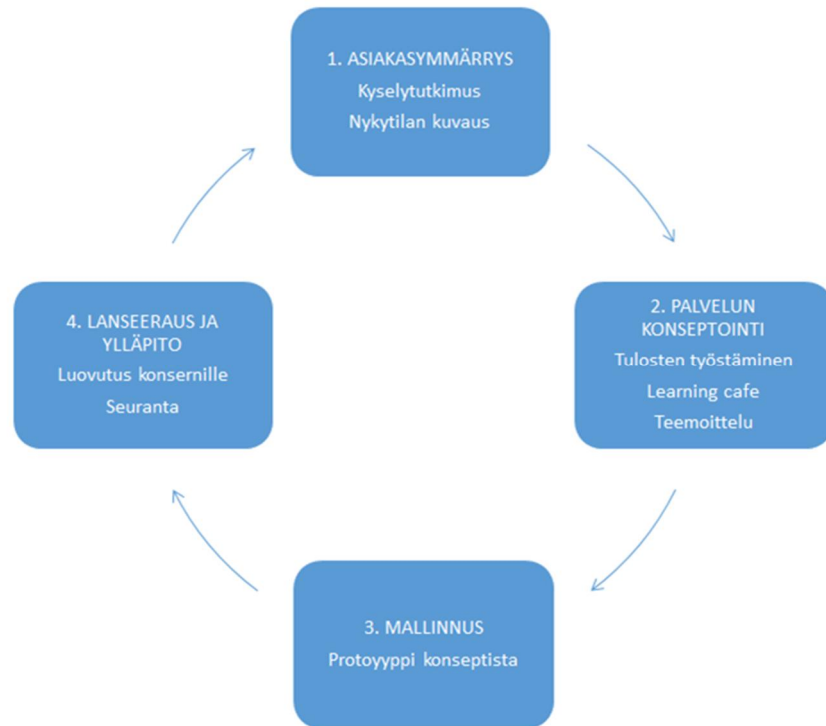
Saimaan ammattikorkeakoulussa on valmistunut alkuvuonna 2018 Bohm & Kruuskopfin ylemmän ammattikorkeakoulun (YAMK) opinnäytetyö ”Puhtia opintoihin – Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden kehittäminen”. Kyseisen opinnäytetyön tarkoituksena oli hankkia asiakasymmärrystä Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoille tarjottavista hyvinvointipalveluista sekä kehittää palvelumuotoilua hyödyntäen malli niiden toteutuksesta uudelle konsernille. Opinnäytetyössä opiskelijat pääsivät vastaamaan internetkyselyyn ja kertomaan mielipiteensä heille tarjottavista hyvinvointipalveluista. Työssä hyödynnettiin kampusalueella toimivan moniammatillisen hyvinvointityöryhmän asiantuntemusta, johon kuuluu molempien oppilaitosten edustajia sekä hyvinvointipalveluiden henkilökuntaa. Opiskelijat ja hyvinvointipalveluja tuottavat toimijat olivat aktiivisesti

osallistumassa palvelumuotoiluun sekä Saimaan ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluiden kehittämiseen.

Yksi opiskelijoille tarjottava hyvinvointipalvelu Saimaan ammattikorkeakoulussa on opiskeluterveydenhuolto, johon kuuluu opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen, opiskeluympäristön terveellisyys ja turvallisuuden sekä opiskeluyhteisön hyvinvoinnin turvaaminen ja parantaminen. Lisäksi siihen kuuluu terveyden- ja sairaanhoitopalvelut. Palvelun järjestää Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhoitopiiri (Eksote). Toisena hyvinvointipalveluna toimii SaLUT korkeakoululiikunta, jonka tavoitteena on tarjota monipuolisesti erilaisia tunteja, joihin on helppo osallistua eritasoisten liikkujien. SaLUT kokoaa yhteen eri koulutusalojen ainejärjestöjen ja kilttojen liikuntavastaavat ja toteuttaa lisäksi tapahtumia, jotka on suunnattu kaikille opiskelijoille. Lisäksi Saimialla järjestetään oppilaitospastoritoimintaa, jossa oppilaitospastorit ovat läsnä oppilaitosten opiskelijoita ja henkilökuntaa varten. Palvelun tuottaa Lappeenrannan seurakunnat. (Bohm & Kruuskopf 2018.) Motiivi hyvinvointipalveluilla on tarjolla monipuolista hyvinvointivalmennusta, neuvontaa ja testausta eri asiakasryhmille, kuten opiskelijoille ja työyhteisöille (Saimaan ammattikorkeakoulu 2018).

Tutkimuksellinen kehittäminen palvelumuotoilun keinoin

Palvelumuotoilu, eli service design, on vallannut alaa perinteiseltä palvelujen kehittämiseltä. Se voi olla joko uusien palveluiden suunnittelua tai jo olemassa olevien kehittämistä. Sen avulla asiakkaalle luodaan tämän tarpeiden ja toiveiden mukainen palvelukokemus, jonka suunnittelussa huomioidaan asiakkaan lisäksi myös palvelun tuottajan näkökulmat. Tavoitteena on palvelukokonaisuus, joka on asiakkaan näkökulmasta haluttava ja käytettävä sekä palvelun tuottajan näkökulmasta tehokas ja tunnistettava. (Miettinen 2011, 21-31.) Alla olevan kuvan (1.) mukaisesti palvelumuotoiluprosessi eteni vaiheittain asiakasymmärryksen ja konseptointivaiheen kautta opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden mallinnukseen Bohm & Kruuskopf (2018) tutkimuksellisessa kehittämistyössä.



Kuva 1. Palvelumuotoiluprosessi (Bohm & Kruuskopf 2018.)

Bohmin ja Kruuskopfin opinnäytetyössä asiakasymmärrystä kerättiin Webropol-kyselyn avulla kaikilta tutkinto-opiskelijoilta, myös kansainvälisiltä opiskelijoilta. Kysely oli toteutettu suomeksi ja englanniksi ja siinä oli strukturoitujen kysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä, joihin oli mahdollista kirjoittaa vapaata sanaa hyvinvointipalveluihin liittyen. Kyselyn tarkoitus oli kerätä palautetta opiskelijoiden hyvinvointipalveluista; niiden käytettävyydestä, viestinnästä sekä laadusta asiakkaan näkökulmasta. Vastauksia kyselyllä saatiin 228 (=n). Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin SPSS –ohjelmalla. Tuloksista käy ilmi, että opiskelijat toivovat enemmän tiedottamista jokaisen hyvinvointipalvelun osalta. Pääsääntöisesti ne opiskelijat, jotka olivat käyttäneet hyvinvointipalveluita, olivat niihin tyytyväisiä. Tarjottavat hyvinvointipalvelut koettiin pääosin tarpeellisiksi. Ainoastaan oppilaitospastoritoimintaa ei ollut kukaan kyselyyn vastanneesta käyttänyt.

Palvelun konseptointivaiheessa keskeisiä tuloksia käsiteltiin moniammatillisessa hyvinvointityöryhmässä. Learning cafe - menetelmän avulla työstettiin pääteemoja; opiskelukyky ja siihen liittyvät eri tekijät, opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden saavutettavuus sekä innovointi. Keskustelu oli vilkasta ja

osallistava työskentely learning cafessa koottiin kirjalliseen muotoon, hyödynnettäväksi palvelumuotoilussa. Opiskelukyky –teema toi esiin sosiaaliseen, fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin liittyviä muuttujia. Sosiaaliset suhteet ja ryhmäytyminen koettiin tärkeinä ja opiskelukykyä vahvistavina. Opiskelutaitojen opettaminen ja johdatus opintoihin tukisivat myös oppimista ja valmistumista. Fyysistä hyvinvointia parantaa esimerkiksi Liikkuva opiskelu –hanke, jonka tarkoituksena on lisätä fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Henkiseen hyvinvointiin elämönhallintataitojen huomioiminen ja tukeminen auttaisivat. Opiskelijoiden hyvinvointipalvelujen saavutettavuus – teema nosti esiin mm. tutoropettajien ja –opiskelijoiden aktivoinnin sekä heidän laadukkaamman infor-moinnin koskien kampuksen hyvinvointipalveluja. Innovointi – teeman parissa vapaa pohdinta toi esiin toivomuksia konkreettisista toiminnoista, kuten terveyskioski, matalan kynnyksen liikuntaryhmät tai hiljainen huone. Mallinnusvaiheessa kyselyn tulokset ja learning cafessa koottu aineisto yhdistettiin malliksi opiskelijoiden hyvinvointipalveluista. Opinnäytetyön tulokset ovat hyvinvointipalveluiden tarjoajien hyödynnettävissä oman toiminnan kehittämiseen. (Bohm & Kruuskopf, 2018.)

Yhteenveto tuloksista

Kyseinen opinnäytetyö nosti esiin opiskelijoiden kehittämistoiveita heille tarjottavia hyvinvointipalveluita kohtaan. Kehittämisehdotukset olisi hyvä käsitellä ja tarvittaessa tehdä niihin muutoksia, jotta opiskelijoiden opiskelukyky oli paras mahdollinen. Liikkuva opiskelu –hanketta voidaan Saimaan ammattikorkeakoululla hyödyntää runsaasti, mutta se vaatii muutoksia jo opittuihin tapoihin opettaa ja olla oppitunneilla. Liikkuva opiskelu –hankkeen yksi tavoite on kehittää aktiivisuutta tukevaa toimintakulttuuria kouluissa (Liikkuva koulu, 2016).

Palvelukonseptoinnilla uudelleen muotoillaan jo olemassa olevia hyvinvointipalveluita ja luodaan opiskelijoille uusia matalan kynnyksen palveluita. Näistä hyvänä esimerkkinä toimii terveyskioski, jota sosiaali- ja terveysalan opiskelijat voisivat toteuttaa oppilaitoksessa. Terveyskioskissa voi olla terveysneuvontaa sekä pienimuotoista mittaustoimintaa, kuten verenpaineen ja verensokerin mittausta. Alan opiskelijat saavat hyödyllistä työkokemusta tämän

avulla. Tarvittaessa terveystietokone ohjataan opiskeluterveydenhuollon tai muun palvelun tarjoajan pariin.

Opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden tiedottamiseen tulee kiinnittää huomiota mm. näkyvyyden, saatavuuden, käytettävyyden ja markkinoinnin osalta. Markkinoinnissa apuna voidaan käyttää liiketalouden opiskelijoita. Jalkautuminen oppilaitoksen tiloihin/käytävälle sekä tutor-opiskelijoiden riittävä info voisivat auttaa tiedonjaossa. Uusien, aloittavien opiskelijoiden alkuinfoissa hyvinvointipalvelut esitellään, mutta ensimmäisinä koulupäivinä tietoa tulee niin paljon, ettei sitä välttämättä ehdi käsitellä. Tärkeää olisi saada kootusti yhdestä paikkaa tietoa kaikista hyvinvointipalveluista.

Opiskelijoiden hyvinvointipalvelujen kehittämistä asiakaslähtöisesti tulee arvioida ja seurata. Jos muotoiltuja hyvinvointipalveluita otetaan Saimaan ammattikorkeakoululla käyttöön, niiden arviointi voidaan tehdä esim. yhden vuoden kuluttua käyttöönotosta. Asiakaslähtöinen kehittäminen palvelumuotoilun avulla (Häyhtiö 2017) on kannattavaa. Toteutuneiden muutosten ja niiden vaikuttavuuden seuranta on hyvä tehdä säännöllisesti ja tarkastella onko esimerkiksi tiedottaminen selkeämpää opiskelijoiden mielestä. Terveystietokone saadaan kokemuksia niin asiakkailta kuin opiskelijoilta, jotka työskentelevät siinä. Seurantaa voidaan tehdä opinnäytetyönä, jolloin se hyödyttää opiskelijoita eikä kuormita oppilaitoksen tai hyvinvointipalveluiden henkilökuntaa.

Lähteet

Bohm, H. & Kruuskopf T. 2018. Puhtia opintoihin – Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden kehittäminen. YAMK opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystietokone kehittäminen ja johtaminen.

Häyhtiö, T. 2017. Osallisuutta sote-palveluihin palvelumuotoilemalla. KAKS. Kunnallissalan kehittämissäätiö. Julkaisu 4/2017. <https://kaks.fi/wp-content/uploads/2017/05/osallisuutta-sote-palveluihin-palvelumuotoilemalla-004-1.pdf>. Luettu 28.08.2018.

Kela 2017. Opintotukeen ja opiskelijoiden asumisen tukeen muutoksia 1.8.2017. https://www.kela.fi/ajankohtaista-henkilöasiakkaat/-/asset_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/opintotukeen-ja-opiskelijoiden-asumisen-tukeen-muutoksia-1-8-

2017?_101_INSTANCE_bXQwrAFx2FGH_redirect=%2Fhenkiloasiakkaat.
Luettu 25.09.2018.

Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu K., Komulainen A., Makkonen K., Pynnönen P. (toim.). Opiskeluterveys. Duodecim. Helsinki.

Liikkuva koulu 2016. <https://liikkuvakoulu.fi/>. Luettu 05.09.2018.

Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Tammerprint Oy.

Saimaan ammattikorkeakoulu 2018. Hyvinvointipalvelut. <https://www.saimia.fi/fi-FI/palvelut/hyvinvointipalvelut>. Luettu 25.9.2018.

Valtioneuvosto 2016. Hallitusohjelman toteutuminen.
<https://valtioneuvosto.fi/hallitusohjelman-toteutus/osaaminen> Luettu 05.09.2018

Kohti aktiivista kampusta ja liikkuvaa opiskelua

Markus Halonen, Liikunnanohjaaja AMK, liikunta-asiantuntija
Lahden ammattikorkeakoulu

Pekko Pirhonen, Liikunnanohjaaja AMK, liikunnanohjaaja
liikuntapalvelu LAMK Sports, Lahden ammattikorkeakoulu

Emmi Suomäki, Hallintotieteen opiskelija, projektipäällikkö
Liikuttaako –hanke, Lahden ammattikorkeakoulu

Jarkko Tuominen, KM, Sosionomi (AMK), opintoasioiden johtaja
Lahden ammattikorkeakoulu

Lahden ammattikorkeakoulu muutti syksyllä 2018 viidestä eri kampuksesta yhdelle yhteiselle kampukselle NiemiCampukselle. Uusi kampus koostuu kahdesta eri osoitteesta Niemenkatu 73 ja Mikkulankatu 19. Muutos entiseen viiden kampuksen malliin on valtava, sekä tilallisesti että toiminnallisesti. Tämä artikkeli kertoo Lahden ammattikorkeakoulun matkasta kohti aktiivista kampusta ja liikkuvaa opiskelua.

Opiskelijan päivittäisiin rutiineihin kuuluu paljon fyysisen aktiivisuuden kannalta passiivista aikaa, kuten tietokoneella työskentely, luennoilla istuminen tai kirjojen lukeminen. Opiskelijan ollessa hyvässä fyysisessä kunnossa ja tasapainossa elämänsä eri osa-alueilla, hän jaksaa opiskella paremmin ja valmistuu nopeammin. Noin kolmannes korkeakouluopiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, noin puolet kokee terveydellisten seikkojen hidastavan opintojen edistymistä ja joka kymmenes opiskelija ei liiku ollenkaan (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012). Opiskelijaliikunta on muutaman viime vuoden aikana noussut yhdeksi merkittäväksi teemaksi suomalaisten korkeakoulujen toimintakulttuurin kehittämisessä (Ansala, Mikkonen, Pulkkinen & Saari 2014). Nuorista ikäluokista lähes puolet opiskelee korkeakouluissa, joten opiskelijaliikunnan kehittäminen on myös yhteiskunnallisesti merkittävä asia (Kauppinen & Pöyry 2014).

Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) vuonna 2018 päivitettyissä korkeakoululiikunnan suosituksissa todettiin tarve päivittäisen istumisen vähentämiselle, sekä korkeakouluympäristön liikunnallistamiselle ja istumisen

vähentämiselle (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018). Korkeakouluihin kasvanut Liikkuva opiskelu -ohjelma vastaa yhtenä työkaluna näihin tarpeisiin mahdollistaen uusien tehokkaampien ja hyvinvointia tukevien työskentelytapojen kartoittamisen. Liikkuvan opiskelun tavoitteena on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Liikkuva opiskelu on osa valtakunnallista Liikkuva koulu -ohjelmaa, joka on yksi hallituksen osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeista.

Lahden ammattikorkeakoulu liittyi osaksi Liikkuva opiskelu -ohjelmaa Liikuttaako -hankkeen myötä. Hankkeen toimenpiteet kohdistuvat kolmen teeman alle:

- opiskelijoiden osallistaminen
- arkiaktiivisuuden lisääminen
- matalan kynnyksen hyvinvointipalvelun kehittäminen.

Hankkeen toiminnot eivät keskity pelkästään fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, vaan kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnin eri osa-alueiden tukemiseen. Lähestymistavasta riippumatta hyvinvoinnin keskiössä on yksilön kokemus hyvästä olost, osallisuudesta, työssä ja opiskelussa jaksamisesta ja merkityksellisyydestä sekä tunne elämän sujumisesta. Toimintaympäristöissämme tapahtuvat muutokset ja arjen kuormittavuus vaikuttavat meihin monin tavoin ja haastavat meidät kehittämään uusia hyvinvointia edistäviä palveluja ja toimintatapoja.

Opiskelijoiden osallistaminen

Liikuttaako -hankkeessa opiskelijoita osallistetaan muun muassa erilaisten tapahtumien, work shoppien ja tempausten avulla. Opiskelijat ovat isossa roolissa mukana toimintojen suunnittelussa. He osallistuvat toimintojen suunnitteluun ja toteutukseen osana opiskelujaan opintojaksojen, harjoitteluiden ja opinnäytetöiden myötä.

Isoin, Liikuttaako -hankkeessa syntynyt, tapahtuma on Lahen Liikunta- ja Kulttuuri appro eli Liiku appro. Se on uniikki korkeakoulutapahtuma Suomessa, joka yhdistää liikuntaa ja kulttuuria. Tapahtuma toimii opiskelijalle apuvälineenä uuden tai aiemmin unohtuneen harrastuksen löytämiseen paikallisten toimijoiden

parista. Apron ideana on kiertää lahtelaisten liikunta- ja kulttuuritoimijoiden rasteja ja suorittaa niillä erilaisia tehtäviä.

LiiKu appro järjestettiin ensimmäisen kerran syksyllä 2017 ja se tavoitti noin 500 opiskelijaa. Toisen kerran appro järjestettiin 26.9.2018. Molemmilla kerroilla erilaisia rastipisteitä oli noin 40. Tapahtuma toteutetaan Lahden ammattikorkeakoulun, Haaga-Helian ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikön ja Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan Lamkon välisenä yhteistyönä. Opiskelijat ovat isossa vastuussa tapahtuman järjestämisessä niin suunnittelun, markkinoinnin kuin toteuttamisen suhteen.

Tapahtuminen lisäksi erilaisilla hyvinvointiin keskittyvillä tempauksilla pyritään osallistamaan opiskelijoita. Liikuttaako -hankkeen aikana on toteutettu muun muassa Leuanveto/roikkumishaaste, useita work shoppeja ja viimeisimpänä tempauksena Kasviskisa. Kasviskisan tavoitteena on syödä vähintään 250 grammaa kasviksia päivässä mahdollisimman monena päivänä kuukauden aikana. Siinä kilpaillaan kahden-neljän hengen joukkueissa ja voittajaryhmä on se, jossa päivittäinen tavoite on saavutettu useimmin. Kilpailun idea syntyi Helsingin yliopiston ravitsemustieteen opiskelijoiden Terveiden edistämisen projektityön tuloksena. *"Idea kasviskisaan kehittyi suuren suosion saaneesta työmatkapyöräilyn kilometrikisasta. Päätimme kokeilla, voisiko pieni kisailu toimia myös ravitsemuksen näkökulmasta. Jos vihannekset, hedelmät ja marjat eivät kuulu päivittäin lautaselle, niin kasviskisaan osallistumalla voi lähteä tavoittelemaan uuden kasvisrutiinin haltuun ottamista. Lounaalla lisukesalaatti, välipalaksi hedelmä ja iltapalaleivän päälle kasviksia, niin päivätavoite jo täyttyy. Syksyllä on saatavilla paljon erilaisia ja värikkäitä satokauden kasviksia. Kasviskisa on oiva mahdollisuus tutustua myös uusiin kasviksiin ja saada uusia tuttavuuksia omaan ruokavalioonsa."* Opiskelijaryhmä kiteyttää idean kasviskilpailun taustalta (Adlercreutz, Kokkola, Kyhälä, Söder & Torvi 2018). Kasviskisan järjestävät Lahden ammattikorkeakoulu ja Lahden Yliopistokampus. Yhteistyökumppanina toimii Sinuhe Ky, joka lahjoittaa tuotepalkinnot voittajille.

Arkiaktiivisuuden lisääminen

Viikoittaiset taukoliikuntatuokiot ovat olleet jo pitkään tärkeä ja mieluisa osa opiskelu- ja työpäivää Lahden ammattikorkeakoulussa. Uudelle kampukselle siirtyminen tuo opiskelijoiden ja henkilöstön keskittämisen myötä mahdollisuuden tuoda päivittäiset virkistysmahdollisuudet paremmin kaikkien saataville. Siinä missä aiemmin taukoliikunta on ollut joitain poikkeustapahtumia lukuun ottamatta pääasiassa keskustan kampuksella, tulee uudella kampuksella olemaan mahdollisuuksia ohjattuun taukoliikuntaan useampana päivänä viikossa ja useammassa eri paikassa. Taukoliikuntatuokiot voivat olla joko ohjattuja tai virtuaalisia. Ne voivat keskittyä esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, kuten niska-hartiaseudun venyttelyyn tai keppijumppaan. Ohjattu taukoliikunta voi keskittyä myös henkisen hyvinvoinnin ja elpymisen parantamiseen esimerkiksi ohjattujen rauhoittumis- ja keskittymisharjoitusten muodossa.

Näin pyritään madaltamaan kynnystä osallistua ja saada liikunnasta osa arkea, pala kerrallaan. Taukoliikunnat ovat yksi ratkaiseva toiminto, jolla pyritään rakentamaan positiivista ja sosiaalista liikkumisen kulttuuria kampukselle. Kyseisen kulttuurin luomisen odotetaan lisäävän kampuslaisten yleistä hyvinvointia korkeakoululiikunnan suositusten mukaisesti (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018) Taukoliikuntojen tarjoamisella monessa paikassa ja pitkin viikkoa odotetaan myös olevan yhteisöä tiivistäviä vaikutuksia ja sosiaalisen kanssakäymisen lisäämistä.

Lahden ammattikorkeakoulun liikuntapalvelu LAMK Sports on toiminut vuodesta 2014. LAMK Sportsin liikuntatilat ovat kasvaneet neljässä vuodessa yhden kampuksen kellarin pienestä kuntoiluhuoneesta uudelle kampukselle valmistuviin 1200 neliön moderneihin liikuntatiloihin. Liikuntatilojen ja palvelujen ohella LAMK Sports on mukana kehittämässä opiskelu- ja työkuulttuuria, jossa liike ja aktiivisuus ovat luonnollinen osa arkea. Liikuntapalvelun ydintoimintoja ovat kuntosali, ryhmäliikunta ja palloiluvuorot, sekä erilaiset yksilöpalvelut kuten Personal Trainer ja matalan kynnyksen liikuntapalvelut. LAMK Sportsin kuntosali on korkeakouluopiskelijoiden käytössä päivittäin aamusta iltaan. Ryhmäliikuntatunteja opiskelijoilla tarjolla on noin 40 viikoittaista tuntia, kursseja, lajikokeiluja sekä palloiluvuoroja. Pääosan ryhmäliikuntatunneista LAMK Sports

tuottaa itse, osan tunteista ollessa yhteyskäyttötunteja paikallisten yritysten kanssa. Ohjattujen tuntien sisällöissä on kiinnitetty huomiota avoimeen ja rentoon ilmapiiriin ja aloittelijoille riittävän yksinkertaisiin tuntisisältöihin. Tavoitteena on, että uusien opiskelijoiden ja erityisesti uusien liikkujien kynnyksellä on mahdollisimman matala OLL:n suositusten mukaisesti (ks. Korkeakoululiikunnan suositukset 2018).



Kuva 1. LAMK Sportsin ryhmäliikuntatunti (Kuva: Jarkko Tuominen)

Korkeakouluopiskelijat eivät ole asiakkaina homogeeninen ryhmä. Tutkittaessa liikunnan merkityksiä opiskelijoille löydettiin neljä vahvaa merkitysulottuvuutta: haasteellisuus ja fyysisuus, terveys ja kunto, sosiaalisuus ja leikki sekä virkistys ja rentoutuminen (Grenman M., et AL). Korkeakoulu-liikuntapalvelujen suunnittelussa ja markkinoinnissa on tutkittava liikuntaa eri lähestymiskulmista, kun halutaan tavoittaa erilaiset liikkujaryhmät opiskelijoiden joukosta liikuntapalveluiden piiriin. Toimivien, helposti saavutettavien ja edullisten liikuntapalvelujen tuottaminen on LAMK Sportsin päätehtävä myös uudessa yhden kampuksen mallissa. Liikuntapalvelujen käyttö on toistaiseksi painottunut iltoihin, sillä valtaosa opetuksesta on tapahtunut LAMK:in muissa toimipisteissä. Liikuntaa on lähdetty harrastamaan opiskelu- tai työpäivän jälkeen. Syyskuussa 2018 avautunut uusi Kampus tuo lähes kaikki opiskelijat ja henkilökunnan samaan paikkaan. LAMK Sports organisoii Kampuksella taukoliikuntoja ja erilaisia

pop-up tapahtumia ja on näin aktiivisesti luomassa Opiskelijoiden liikuntaliiton suositusten mukaista ”myönteistä, sallivaa, innostavaa ja korkeakouluyhteisön osallisuutta tukevaa ilmapiiriä arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseksi ja edistämiseksi.” (Korkeakoululiikunnan suositukset 2018).



Kuva 2. Matalan kynnyksen hyvinvointipalvelu (Kuva: Jarkko Tuominen)

Matalan kynnyksen hyvinvointipalvelun kehittäminen

LAMK Sportsin matalan kynnyksen liikuntaa tarjoava Ensimmäinen askel - hyvinvointipalvelu on osa Liikuttaako -hanketta, jonka tarkoituksena on tarjota mahdollisuus löytää aktiivisia ja mielekkäitä virikkeitä opiskelijoille, jotka eivät syystä tai toisesta ole löytäneet niin sanottua ”omaa juttuaan” fyysisen aktiivisuuden ylläpitämiseksi. Ensimmäinen askel -palvelu alkoi syksyllä 2017 pienryhmätoteutuksena, jossa osallistuville opiskelijoille tarjottiin sekä teoretietoä että käytännön vinkkejä oman hyvinvoinnin parantamiseen. Luentoja ja treenien lisäksi heille tarjottiin lajikokeiluja, kaupunkikierrroksia, joissa tutustuttiin Lahden liikuntapaikkatarjontaan sekä kauppareissu, jossa mietittiin kuinka opiskelija voi koostaa terveyttä tukevan ruokavalion.

Uuden kampuksen ja sinne valmistuvien hyvinvointi ja liikuntatilojen myötä matalan kynnyksen hyvinvointipalvelu on mahdollista toteuttaa entistä laajempaan. Uudelle kampukselle pyritään luomaan hyvinvoinnin ilmapiiri, jossa kaikki uskaltaisivat rohkeasti käyttää ympärillä olevia mahdollisuuksia hyvinvointinsa edistämiseen. Ensimmäinen askelryhmässä opiskelijat saavat apua fysioterapia- ja liikunnanohjaajaopiskelijoilta, joita LAMK Sportsin liikunnanohjaajat koordinoivat. Uudella kampuksella pyritään entistä enemmän mahdollistamaan ryhmän sisäisten kontaktien syntymistä, jotta myös sosiaalinen kanssakäyminen ja ryhmän tuki auttaisivat aktivoimaan myös sellaisia opiskelijoita, jotka eivät yksin välttämättä lähtisi liikkeelle. Sosiaaliset suhteet ovat kuitenkin tärkeä määrittävä osa yksilön arkea (Van Renterghem. 2016). Uuden kampuksen liikuntapalveluiden yksi keskeisimpiä tavoitteita onkin luoda yhdessä tekemisen ilmapiiri, jossa mahdollisimman moni pitää itsestään huolta.

Tauoista ja luonnosta tehoa työskentelyyn

Opinnoissa ja työelämässä palautuminen hektisen työskentelyjakson jälkeen on tärkeää. Työskentely on usein aikaan tai paikkaan sijoittumatonta, mikä tarkoittaa, että rajojen asettaminen omalle ajankäytölle on entistä tärkeämpää. Oman ajan löytäminen ja työn tauottaminen korostuu. Jotta elpymisprosessi elimistössä voi toteutua, tulee huolehtia riittävästä levosta. Koviakin paineita on mahdollisuus sietää, mikäli palautumisprosessi onnistuu. Työpäivän keskelle olisi hyvä ujuttaa palauttavia hetkiä. Käytännössä tauot voivat olla esimerkiksi erilaisia hengitys- ja rentoutusharjoituksia. Virkistävät kahvi- ja lounashetket ovat myös erityisen tärkeitä jaksamisen kannalta. (Manka 2015.)

Liikuttaako-hankkeessa suunnitellut ja toteutettavat Liikuttaako-aktivointipisteet tarjoavat vaihtoehtoja kuluttavan staattisen istumatyöskentelyn aiheuttamien vaikutusten lieventämiseen. Opiskelijavetoisesti suunnitellut aktivointipisteet sisältävät fysiikkaa sekä mieltä aktivoivia tehtäviä, mutta mukana on myös rentoutumis- ja kehonhuolto teemaisia pisteitä. Aktivointipisteet tulevat olemaan kaikkien kampuksella työskentelevien ja opiskelevien päivittäisessä käytössä. Pisteiden käyttöönottamista pyritään edistämään ohjatuilla tuokioilla, joissa ohjaaja toimii esimerkkinä pisteen käyttämisestä.

Hyvinvointi trendin yhä kasvaessa useat toimijat kuten Metsähallitus, Luonnonvarakeskus Luke ja Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra ovat tutkineet luonnon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Luonnossa liikkuminen muun muassa lisää fyysistä aktiivisuutta, parantaa keskittymiskykyä ja vähentää stressiä. Luontoympäristössä ihmisen mieli vapautuu ja tuo etäisyyttä arjen paineisiin. (Tourula & Rautio 2014.) Luontoliikunta ja elämyksellisyys ovat vahvasti mukana LAMK Sportsin tulevaisuuden suunnitelmissa. Uudelle kampukselle toteutetaan esimerkiksi joogastudio, jossa hyödynnetään luonnonkuvioita ja vuodenaikojen vaihtelua. Myös muualle kampukselle pyritään luomaan mahdollisuus nauttia Suomen luonnosta ja pysähtyä hetkeksi. Luonnon integroimisella opiskelu ja työarkeemme on todettu olevan kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä vaikutus ja sitä kautta voi syntyä uusia palvelumuotoja (Heikkilä & Kirveenummi 2013). Kaikista toimenpiteistä ja hienoista tiloista huolimatta kaikkein tärkein askel kohti aktiivista kampusta ja liikkuvaa opiskelua on kulttuurin muutos kohti aktiivisempaa elämäntapaa. Kulttuurin muutos tapahtuu pienin askelin, askel kerrallaan liikkuen.



Kuva 3. Luonnosta virtaa ja hyvinvointia työskentelyyn (Kuva: Jarkko Tuominen)

Lähteet

Adlercreutz K, Kokkola S, Kyhälä T, Söder H ja Torvi A. Terveyden edistämisen projektisuunnitelma Niemen kampukselle. http://www.lahdenyliopistokampus.fi/easydata/customers/lahdenyliopistokeskus/files/tiedostot_2018/terveyden_edistamisen_projektisuunnitelma_niemen_kampukselle_raportti.pdf

Ansala, J., Mikkonen, J., Pulkkinen, S. & Saari, J. 2014. Korkeakoululiikunnan Barometri 2013. - Korkeakoululiikunnan suositusten toteutuminen ja opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus. OLL Sarja A8/2014. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry.

Grenman M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Räikkönen J & Kunttu K. 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Liikunta & Tiede 55 (2-3), 94-101.

Heikkilä K. & Kirveenummi A 2013. Tulevaisuuskuvia luontokokemusten hyödyntämisestä – luonnosta hyvinvointia, palveluja ja liiketoimintaa. Tulevaisuuden tutkimuskeskus ja Turun Yliopisto.

Kauppinen, H. & Pöyry L. (eds.) 2014. Näkökulmia korkeakoululiikuntaan. Mikkeli University of Applied Sciences. Tammerprint Oy.

Kämppe K, Inkinen V, Kujala J, Tammelin T, Laine K. 2018. Lisää viihtyvyyttä ja oppimista - henkilöstön kokemuksia liikkumisen edistämisestä toisen asteen oppilaitoksissa. LIKES-tutkimuskeskus.

Liikkuva opiskelu/Liikkuva koulu www.liikkuvaopiskelu.fi

Manka M-L, Stressikirja – mistä virtaa? 2015. Alma Talent

Opiskelijoiden Liikuntaliitto, Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö. Korkeakoululiikunnan suositukset 2018.

Tourula M & Rautio A, Terveystä luonnosta 2014. Thule instituutti Oulun Yliopisto ja Metsähallitus ja Oulun seutu.

Van Renterghem, T. 2016. Lempeästi liikkeelle - Lahden ammattikorkeakoulun inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelma. s. 11-12.

Terveysneuvontaa korkeakouluopiskelijoille

Sari Liikka, koulutuspäällikkö
Saimaan ammattikorkeakoulu

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (KOTT) (2016) mukaan opiskelijoista on kuntoliikuntaa harrastamattomia joka kymmenes (Kunttu, Pesonen, Saari 2017) ja sosiaali- ja terveysministeriön (2013) selvityksen mukaan aikuisväestön valvellaoloajasta 80% on fyysisesti ei aktiivista, aikuisilla istuminen ja ruutuaika ovat yli kuusi tuntia vuorokaudessa. Onko siis saavutettavuuden kannalta tarvetta siirtää myös terveysneuvonta digitaaliseksi? Tässä artikkelissa tuodaan esille korkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä ja toiveita heille mieluisista ja toimivista terveysviestinnän kanavista.

Terveysviestintä

Korkeakouluopiskelijoille suunnattu terveysneuvonta on opiskelijaterveyshuollon toteuttamaa ja tarjoamaa toimintaa opiskelijan opiskelukyvyyn tukemiseksi, joka voi tapahtua henkilökohtaisesti erilaisissa vuorovaikutustilanteissa (Fagerlund-Jalokinos (2015)). Terveysneuvonnan toteuttamisessa esimerkiksi ylioppilaiden terveydenhuollolla (YTHS) on käytössä erilaisia sähköisiä palveluita, joiden kautta terveysviestintää toteutetaan ja nyt jo voidaan todeta, että digitaaliset palvelut ovat korvanneet käyntejä. Mobiilisovellusta hyvinvointiin tai terveyteen liittyen oli kokeillut yli puolet opiskelijoista ja eniten oli käytetty liikuntaan ja ravitsemukseen liittyviä sovelluksia. (Kunttu ym. 2017.)

Korkeakoululiikunta

Skinnarilan kampuksen opiskelijoiden liikuntapalvelut on järjestetty SaLut korkeakoululiikunnan toimesta. SaLut pitää sisällään erilaisia liikunta ja hyvinvointipalveluita sekä opiskeluhyvinvointia tukevia tapahtumia. Näiden toteuttamiseen osallistuu myös fysioterapeuttiopiskelijoita heidän ollessaan Motiivi Hyvinvointipalveluissa opintoihin liittyvässä ammatillisessa harjoittelussa. Ammatillisen harjoittelun yhteydessä opiskelijat ovat toteuttaneet myös terveysneuvontaa ja tätä kehittääkseen Motiivin henkilöstö toivoi opinnäytetyötä tästä aiheesta.

Terveysneuvonnan kehittäminen

Fysioterapeuttiopiskelijat Nea Ahola, Anniina Karvonen ja Anu Lind tekivät lukuvuonna 2017-2018 opinnäytetyön aiheena *Sosiaalinen media terveysneuvontavälineenä Skinnarilan kampuksen opiskelijoille*. Opinnäytetyön tavoitteena oli kirjallisuuskatsauksen, opiskelijakyselyn ja opiskelijaraadin avulla luoda opiskelijoita tavoittava tapa tuottaa terveysneuvontaa. Terveysneuvonnan aiheet liittyvät terveystuokuntaan sekä ergonomiaan, koska nämä ovat myös fysioterapeutin työssä keskeisiä alueita. Opinnäytetyö suunniteltiin Motiivin henkilökunnan kanssa ja kehittämistyön lähestymistapa on konstruktivinen tutkimus. (Ahola, N. ym. 2018.)

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat kaikki Skinnarilan kampuksen korkeakouluopiskelijat. Opinnäytetyössä kaikki toteutus tapahtui sekä suomeksi että englanniksi, jotta tavoitetaan myös kansainväliset opiskelijat.

Ensin kirjallisuuskatsauksella selvitettiin mitä sosiaalisen viestinnän kanavia muualla on käytetty terveysviestinnässä ja millaisia tuloksia niistä on saatu. Kirjallisuuskatsauksen esiin tuomia aiheita (painottuen terveystuokuntaan ja ergonomiaan) käytettiin opiskelijoille suunnatun kyselyn laatimisessa. Opiskelijoille suunnatulla kyselyllä selvitettiin tarkennusta terveysneuvonnan aiheista, joista opiskelijat ovat kiinnostuneita sekä erilaisia sosiaalisen median kanavia, joiden kautta terveysneuvontaa halutaan vastaanottaa. Sosiaalisen median vaihtoehtoihin oli aikaisemman tutkimustiedon perusteella nousut Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube tai tässä opiskelijakyselyssä vastaaja sai esittää myös oman vaihtoehdon. Samaan aikaan kyselyyn vastaajien joukosta haettiin vapaaehtoisia testiryhmään, jonka tehtävänä oli arvioida opinnäytetyön toisessa vaiheessa toteutettavaa terveysneuvontaa. Testiryhmään ilmoittautui 30 opiskelijaa.

Kyselyyn vastasi 447 opiskelijaa ja kyselyn perusteella neljä suosituinta aihetta, joista terveysneuvonta materiaalia tuotettiin: 1. yksinkertaiset treeniliikkeet, 2. tietoa ergonomisesta istuma-asennosta, 3. lihaskuntoliikkeiden suoritustekniikat ja 4. tietoa Skinnarilan kampuksen liikuntamahdollisuuksista. Suosituimmat terveysneuvonnan kanavat olivat kyselyn mukaan Facebook ja Instagram ja

näiden kautta julkaisut jaettiin testiryhmälle. Terveysneuvontajulkaisut tuotettiin sekä suomeksi että englanniksi. Terveysneuvontajulkaisuista toteutettiin kaksi videona (yksinkertaiset treeniliikkeet ja lihaskuntoliikkeiden suoritustekniikat), tietoa ergonomisesta istuma-asennosta tuotettiin kuvan muodossa ja tietoa Skinnarilan kampuksen liikuntamahdollisuuksista tekstin muodossa. Testiryhmä sai kerran viikossa terveystietojulkaisun ja kommentointi tapahtui vastaamalla Webropol-kyselyyn. Palautekyselyyn vastasi 20 (N=30) testiryhmäläistä. Testiryhmäläisten mielestä terveystietojulkaisut olivat helposti ymmärrettäviä, aiheet olivat kiinnostavia ja sosiaalinen media toimi hyvin terveystietojulkaisun välineenä. Sosiaalinen media toimi testiryhmän mukaan siksi, että sen käyttö on yleistä ja tavoittaa hyvin opiskelijoita. Perusteluina oli myös sosiaalisen median yleisyys ja nykyaikaisuus.

Johtopäätökset

Opiskelijoilla tietokoneen ja älypuhelimien käyttö on päivittäistä ja he seuraavat useita sosiaalisen median kanavia. Opinnäytetyön perusteella korkeakouluopiskelijat kokevat hyötyvänsä terveystietojulkaisusta ja hyödyntävänsä sitä. Terveystietojulkaisun säännöllisyys ja saavutettavuus sosiaalisen median kautta tekee siitä opiskelijan arjessa toimivan. Opinnäytetyössä esiin nousseet opiskelija opiskeluhyvinvointiin vaikuttavat asiat olivat samansuuntaisia Valtakunnallisten yhteisten linjauksien, arjen istumisen vähentäminen ja liikunnan lisääminen elämäntilanteessa, kanssa (STM 2013). Saman suuntaisia tuloksia ovat saaneet Grénman, Oksanen, Löyttyniemi, Räikkönen ja Kunttu (2018) tutkimuksessa, jossa korkeakouluopiskelijat kokivat liikunnan tärkeimmäksi merkityksellisyudeksi terveyden tavoittelun ja ylläpidon sekä hyvänolon tunteen. Miehet nostivat enemmän esiin liikunnan fyysiset ja ulkoiset merkitykset ja naisille tärkeintä oli liikunnan terveystietojulkaisut ja sisäiset merkitykset. (Grénman ym. (2018.)

Opinnäytetyön kyselyn vastausten perusteella opiskelijoilla on tietoa, miksi pitäisi liikkua, mutta neuvontaa tarvittaisiin enemmän käytännön tasolla, kuten mitä ja miten harjoitella. Liikunnan aiheista myös keuhkokuoliin tarvittaisiin ohjeistusta, jolloin myös motivaatio venyttelyyn paranisi. Opiskelijoilla oli perustiedot työ- ja

opiskeluergonomiasta, mutta enemmän tarvittaisiin henkilökohtaista ohjeistusta työn tauottamiseen ja hyvän ryhdin ylläpitämiseen. (Ahola ym. 2018.)

Jatkossa Motiivissa ja SaLut toiminnassa ammatillisen harjoittelun yhtenä osana voisi olla viikoittain toteutettava terveysneuvonta eri sosiaalisen median kanavia käyttäen. Opinnäytetyössä toteutettujen aiheiden lisäksi opiskelijat toivoivat terveysviestintää aiheista: ravinto, uni ja rentoutuminen. (Ahola ym.2018.)

Yhteenveto

Sosiaalinen media tavoittaa hyvin korkeakouluopiskelijat ja ovat heille luonteva tapa hyödyntää terveysneuvontaa. Neuvonnan tulee olla jatkuvaa, säännöllistä ja helposti ymmärrettävää, digitaalisia kanavia käyttämällä saavutetaan suuri joukko opiskelijoita ja voidaan vaikuttaa suuren opiskelijajoukon opiskelukykyyn. Tämän lisäksi tulee muistaa, että kasvokkain tapahtuvalle terveysneuvonnalle on myös tarvetta.

SaLut korkeakoululiikunnan tulee kehittää terveysviestintää hyödyntäen monipuolisesti sosiaalisen median kanavia ja suunnata terveysviestintää liikunnan ja ergonomian lisäksi ravitsemukseen, uneen ja rentoutumiseen. Motiivi Hyvinvointipalveluissa ammatillista harjoittelua voidaan kehittää nykyaikaisia viestintävälineitä käyttämällä.

Jatkossa myös annetun terveysneuvonnan hyötyjä tulee seurata. Tarvitaan terveystaloudellista tutkimusta, jotta liikunnan panos/tuotossuhde ja vaikutukset opiskelukykyyn voidaan osoittaa ja saada näyttöä sille, että liikuntaan kannattaa osoittaa resursseja. (STM 2013)

Lähteet

Ahola, N., Karvonen, A. ja Lind. A. 2018. Sosiaalinen media terveysneuvontavälineenä Skinnarilan kampuksen opiskelijoille. AMK opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Fysioterapeuttikoulutus.

Fagerlund-Jalokinos, S.,2015. Opiskelijaterveydenhuollon sisältö. THL. <https://www.avi.fi/documents/10191/3487363/Fagerlund->

Jalokinos+Opiskeluterveydenhuollon+sis%C3%A4lt%C3%B6.pdf/eb2fe6e2-bfa5-4c8b-ba25-542c23e6bbd2 (luettu 26.9.2018)

Grénman M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Rääkkönen J. & Kunttu K. 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede* 55 (2–3), 94–101. https://file-cdn.scdn1.secure.raxcdn.com/files/sites/4708/l-t_2-3-18_tutkimusartikkelit_grenman_lowres-e6d1c310-ccc3-4249-ae58-fe7bb

Kunttu, K., Pesonen, T., Saari, J., 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus, YTHS tutkimuksia 48 2018 http://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenveto_KOTT2016.pdf (luettu 20.9.2018)

STM 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Tampere. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>.

Tietoisuustaidoista hyvinvointia opiskeluun ja elämään

Minna Kuvajainen, lehtori
Lahden ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysala

Tietoisuustaitojen opettelu tuottaa tärkeitä työelämävalmiuksia ja lisää opiskelijahyvinvointia. Hyvinvointia tukevien tapojen ja mielen taitojen harjoittelu vaatii laadukasta tukea, pitkäaikaisia toistoja, kiireettömyyttä ja aitoa kohtaamista.

Tietoisuustaidot hyvinvoinnin edistämisessä -opintojakso

Lahden ammattikorkeakoulussa on tarjottu vuodesta 2015 lähtien 5 op laajuista täydentävää opintojaksoa tietoisuustaidoista. Opintojakson osaamistavoitteet ovat: opiskelija osaa 1) suunnata huomiotaan tietoisesti ja keskittyneesti, 2) lisätä psykologista joustavuutta kohdata ilmeneviä tunnetiloja ja ajatuksia ja 3) tunnistaa vuorovaikutuksessaan puolustautuvan reagoinnin piirteitä ja viljellä sen sijaan myötätuntoa ja 4) vapauttaa luovaa potentiaaliaan sopivilla tietoisuustaitomenetelmillä.

Opintojaksoa on toteutettu kahdella eri tavalla. Toinen toteutustapa on ollut laaja-alaiset tietoisuustaidot, jossa on opeteltu monia erilaisia itsetiedostamisen menetelmiä (kuva 1). Toinen toteutustapa on ollut Mindfulness MBSR 8 viikon kurssi, joka on toteutettu Center for Mindfulnessin, UMass Medical School Center for Mindfulness, virallisen Jon Kabat-Zinnin (esim. 2007) kehittämän ohjelman mukaisesti. Molempiin toteutustapoihin on kuulunut suuri määrä lähiopetusta 23–25 opiskelijan ryhmässä, itsenäistä harjoittamista ja tietoisuustaitojen kehittämistä tuntien ulkopuolella sekä kirjallisuustehtävä 40 kirjan listalta valitun teoksen pohjalta. Opintojakson opettajana on ollut tämän artikkelin kirjoittaja, KM, jolla on kahden vuoden mittainen koulutus mindfulness MBSR -menetelmän ohjaamiseen, draamaopettajan koulutus sekä pitkä tausta oman itsetuntemuksen ja tietoisuustaitojen harjoittamisesta mindfulness-MBSR-meditaation lisäksi monin eri menetelmin, muun muassa Aleksander-tekniikan avulla.

laaja-alaiset TIETOISUUSTAIDOT

© 2017 Minna Kuvajainen



Kuva 1. Laaja-alaiset tietoisuustaidot

Opiskelijoiden kokemusten kuulemista haastattelulla

Tässä artikkelissa kuvataan tietoisuustaidot-opintojaksolla opiskeltavia taitoja suhteessa opiskelijahyvinvointiin. Artikkelin havaintoaineisto on saatu fokusryhmähaastatteluilla ja kyselyllä. Lähetin sähköpostilla toukokuun 2018 lopussa haastattelupyynnön kaikille opiskelijoille, jotka olivat osallistuneet vuosina 2016–2018 opintojaksolle Tietoisuustaidot hyvinvoinnin edistämisessä. Haastattelupyyntö saavutti 61 opiskelijaa kaikista 113 kurssille osallistuneesta opiskelijasta. Iso osa kurssille osallistuneista oli jo valmistunut. Ilmoittautuneista seitsemän osallistui fokusryhmähaastatteluun ja kuusi halusi vastata kyselylomakkeeseen, koska haastatteluajat eivät sopineet heille. Yhteensä aineistoa saatiin siis 13 opiskelijalta.

Tietoisuustaidot hyvinvoinnin edistämisessä -opintojaksosta on tullut joka kerralla loistava opiskelijapalaute ja se on ollut suosittu ilmoittautumismäärien suhteen. Tässä artikkelissa kuvataan haastatteluiden ja kyselyn pohjalta opiskelijoiden kokemuksia siitä, miten tietoisuustaitojen opettelu heidän mielestään tukee opiskelijahyvinvointia, voiko näiden taitojen opettelu olla haitallista hyvinvoinnille,

millaisia ammatillisia valmiuksia tietoisuustaidot antavat ja mitä tukea niiden opetteleminen edellyttää.

Mitä tietoisuustaidot ovat?

Tietoisuustaidot ovat itsetuntemuksen opiskelua, mutta ei niinkään analysoiden ja tiedollisesti, kuten perinteisessä länsimaisessa psykologiassa on totuttu tekemään, vaan kokemuksellisesti harjoituksia tehden ja erityisesti taitoja kartuttaen. Tässä artikkelissa, kuten myös opettamillani kursseilla, tietoisuustaidot määritellään seuraavasti: tietoisuustaidot ovat mielen taitoja suunnata huomio kaikkeen siihen mitä ilmenee kehossa, tunteissa ja ajatuksissa, oli se sitten miellyttävää tai epämiellyttävää. Tietoisuustaitoihin liittyy utelias, tutkiva, leikkisä, hyväksyvä ja avoin ote kehomielen reaktioihin. Tietoisuustaidot ovat taitoja suunnata tietoisesti myös toimintaa kussakin tilanteessa tarkoituksenmukaisella ja myötätuntoisella tavalla (esim. rauhoittaa itseä, päästää irti toimimattomasta automaattisesta reaktiotavasta tai vaikuttaa tehokkaimmalla tavalla ympäristön asioihin). Tietoisuustaidoilla tavoitellaan psykologisen joustavuuden ja tilannetajun laajenemisen kautta hyvinvoinnin lisääntymistä ja optimaalista toimintakykyä myötätuntoisella tavalla elämän vaihtelevissa tilanteissa. Osa suuntautuu tietoisuustaitojen pariin elämänvaiheessa, jossa syntyy tarve pohtia hyvinvointia ja elämän merkityksellisyyttä aiempaa laajemmasta ja syvemmästä näkökulmasta. Tällöin voidaan käyttää termiä henkinen hyvinvointi erotuksena psyykkisestä hyvinvoinnista. Olen kirjoittanut tietoisuustaidoista aiemmin (2016a, 2016b) kaksi artikkelia, joissa avaan aihetta laajemmin, ja keskityn tässä artikkelissa kuvaamaan opiskelijahyvinvointiin liittyviä asioita. Erityisesti nostan esiin opiskelijahyvinvoinnin yksilötason, koska tietoisuustaidoilla kehitetään nimenomaan yksilötason taitoja. Opiskelijahyvinvointiin kokonaisuudessaan liittyy yksilötason lisäksi myös opiskeluyhteisö, opiskeluprosessit ja tuki niissä, opiskeltava sisältö ja opiskeluympäristö.

Tietoisuustaidoilla voi vaikuttaa opiskelijahyvinvointiin erittäin merkittävästi

Kyselylomakkeessa ja haastattelussa kysyttiin vastaajien taustatiedot ja kahdeksan avointa kysymystä ja lisäksi lueteltiin 20 opiskelijahyvinvoinnin yksilötason osa-aluetta ja kysyttiin neliportaisella likert-asteikolla, voiko tietoisuustaitojen opetteleminen lisätä vastaajan kokemuksen mukaan opiskelijahyvinvointia niissä. Valitut osa-alueet oli saatu eri lähteistä yhdistelemällä työhön liittyvän hyvinvoinnin yksilötason tekijöitä (esim. Suutarinen & Vesterinen 2010, Luukkala 2011). Aineisto (n=13) on liian pieni luotettavien tulosten saamiseksi, mutta siitä laskettiin kuitenkin keskilukuna mediaani, ja tuloksen voi ajatella olevan suuntaa-antava. Mediaanilla kuvattuna kaikki osa-alueet saivat joko arvon ”lisää erittäin merkittävästi” tai ”lisää melko paljon”. Minkään osa-alueen mediaani ei ollut ”lisää vähän” tai ”ei yhtään”.

Opiskelijahyvinvoinnin yksilötason osa-alueista vastaajat kokivat tietoisuustaitojen opettelemisen lisäävän hyvinvointia ”erittäin merkitsevästi” seuraavissa: stressinhallinta, itsetuntemus, merkityksellisyyden kokemus (liittyen esim. alalla opiskeltaviin sisältöihin tai omaan elämään yleisesti), keskittymiskyky, uni, ilo, metakognitiiviset taidot (esim. tarkkaavaisuuden ohjaaminen, oman toiminnan strategioiden tiedostaminen ja suuntaaminen, itsenäisen ajattelun taidot), omien voimavarojen tunnistaminen, tunteiden käsittely, työyhteisötaidot ja onnellisuus.

Lisäksi vastaajat kokivat tietoisuustaitojen opettelemisen lisäävän hyvinvointia ”melko paljon” seuraavilla elämänalueilla: hyvinvointia tukevat elämäntavat, esiintymistaito, ajanhallinta, sosiaalinen toiminta ja vertaistuki, opiskelutaidot, vastuunottamisen taito, sisäinen motivaatio, luovuus sekä tavoitteen asettaminen.

Tuloksissa on otettava huomioon, että haastatteluun ja kyselyyn osallistuneet ovat mahdollisesti keskimääräistä myönteisemmin aiheeseen suhtautuvia. Vastaukset ovat kuitenkin samansuuntaisia kuin mitä opintojakson kurssipalautteiden kautta on saatu vuosien aikana paljon suuremmalta määrältä opiskelijoita. Seuraavassa kuvataan haastattelu- ja kyselyaineiston avointen

kysymysten pohjalta saatua laadullista aineistoa teemoiteltuna. Lainausmerkkien sisässä olevat lauseet ovat suoria lainauksia opiskelijoilta haastattelusta tai kyselystä.

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen

Opiskelijat painottivat kurssin tuomaa kokonaisvaltaista otetta hyvinvointiin. ”Stressin hallintani, keskittymiskykyäni, tunteiden tunnistaminen ja asioiden priorisointi ja hallinta on parantunut huomattavasti. Myöskin ihmissuhteissa on tapahtunut parannusta. Iso muutos on tapahtunut myös oman jaksamisen ja hyvinvoinnin arvostamisessa ja edistämisessä.” Se, että tällä kurssilla pysähdytään rauhassa oman itsen äärelle, ryhmän tuella, kiireettä ja ilman jatkuvan suorittamisen tuntua, on monelle pysäyttävää. ”Yhteisöllinen oppimiskokemus ryhmän kanssa. Sitä vahvisti se, että kurssilla todella aidosti sai sanoa ääneen kaikki mieltä askarruttavat ja omat kokemukset. Kun näkee jälkepäin käytävillä niitä, jotka oli samalla kurssilla, muistuu vahvasti mieleen se kurssi. Että toi ihminen oli siellä samalla kurssilla, jossa sai olla vapaasti oma itsensä, sellainen kuin oli.”

Opiskelijoiden mielestä tietoisuustaidot ovat taitoja, joita tarvitaan sekä opiskelussa että työelämässä kuin myös henkilökohtaisessa elämässä. ”Yksi parhaimmista kursseista opiskeluita ajatellen, mutta myös tulevaa työtä ja elämää ajatellen.” ”Lisää laaja-alaisesti hyvinvointia kaikilla elämän osa-alueilla.” ”Elämänlaatu on kohentunut yleisesti ottaen ja sitä kautta opiskelijahyvinvointi.”

Klemola (2013, 15–19) kuvaa, miten länsimaissa ei ole aiemmin suuressa mittakaavassa totuttu harjoittamaan mieltä, vaan hyvinvointia lisääviä tekijöitä on totuttu etsimään oman mielen ulkopuolelta. Viime vuosikymmeninä on eri reittejä pitkin avautunut hyviä työkaluja harjoittaa mieltä niin, etteivät virhetulkinnat ja voimakkaat tunteet rajoita liikaa kirkasta todellisuuden havaitsemisprosessia. Tästä kehityssuunnasta esimerkkejä ovat muun muassa oppimisen suhdekehysteoria, joka on taustalla Acceptance and Commitment Therapy (ACT) -menetelmässä (suom. HOT) ja buddhalainen psykologia, joka on taustalla mindfulness MBSR -menetelmässä. Kehomielen harjoittaminen on ollut myös akateemisen tutkimuksen kohteena. Yhtenä hyvänä esimerkkinä suomalaisen

tutkimustiedon käytännön sovelluksista on Helena Åhmanin ja Harri Gustafsbergin (2018) menetelmä ja kirja ”Tilannetaju – päätä paremmin”. Tony Dunderfelt (2017, 114–116) on puolestaan kehittänyt Mielen hyvinvointitreenit työelämässä (MHTT) -menetelmän.

Erytisesti sosiaali- ja terveysalan opiskelijat painottivat aineistossa sitä, miten kokonaisvaltaisuus on tärkeää myös asiakastyössä. ”Todellakin! [lisää oman alan ammattiosaamista] Auttaa ymmärtämään kehomieltä ja ihmistä psykofyysissosiaalisena kokonaisuutena. Helpottaa asiakkaiden ohjaamista ja ymmärtää koko ihmistä paremmin.” ”Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja sen edistäminen tulisi olla mielessä jokaisella sote-alan työntekijällä jokaisessa asiakaskohtaamisessa.” Kokonaisvaltaisuuden ja inhimillisen kohtaamisen teemoista kirjoitetaan laajasti lokakuussa 2018 ilmestyvässä kirjassa (Aarva ym. 2018) Inhimillisyyden vallankumous – iloa ja toivoa terveydenhoitoon.

Vapauttaa luovuutta ja lisää myötätuntoa

Se, ettei energiaa mene väärin asioihin kuten oman itsensä turhaan häpeämiseen tai puolustautumisreaktioihin, vapauttaa ajattelulle tilaa luoda jotain uutta. ”Uskon kehittämistoiminnan osaamisen lisääntyvän, kun mielessäni on enemmän tilaa olla luova.” ”Tietoisuustaidot auttaa pitämään mielen avoimena, tiedostamaan ”silmläsit”, joiden kautta katsoo tilanteita.” ”On auttanut häpeän tunteesta irti päästämiseen, ja tämä on lisännyt avoimuutta opiskelussa ja näin koen oppivani laajemmin sekä saavani enemmän tukea.” ” Auttaa ymmärtämään muita paremmin, lisää myötätuntoa.” Kuten Dunderfelt (2017) kuvaa, meillä on suuri valoisa ja luova puoli sisäisyydessämme ja sen valjastaminen käyttöömme laajentaa potentiaaliamme ihmisinä huikeasti.

Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen parantuminen

Vuorovaikutustaidot ovat mitä suurimmassa määrin itsetuntemustaitoja. Kun ihminen huomaa, millä tavalla oma puolustautumisreaktio tai syyttämisreaktio menee päälle ja oppii vähitellen harjoitusten kautta katsomaan omaa automaattista toimintatapaansa hyväksyvässä, uteliaassa ja tutkivassa ilmapiirissä, tapahtuu muutoksia myös aidoissa vuorovaikutustilanteissa.

”Tietoisuustaidot ja sen tarjoamat eri menetöt auttavat rauhoittumaan ja siitä on hyötyä etenkin vaativissa asiakastilanteissa.” ”Kun on syvällisemmin sinut itsensä kanssa, pystyy rennosti ja aidosti kohtaamaan toisen ihmisen.” ”Tunnetaidot ovat sotealalla todella tärkeitä.” ”Johtajana toimiessa on tärkeää, että ei anna ensireaktioiden tulla suoraan, vaan miettii, että ”tuli nyt tämä reaktio”, niin sitten sanottaa sen oikein, ettei tule joku hystertia muissa [ihmisissä ympärillä].”

Kuten Korhonen-Yrjänheikki (2014) esittää, tulevaisuuden asiantuntijaosaaminen ei ole pelkkää substanssi- ja toimintaympäristöosaamista, vaan keskiössä on itsetuntemus ja tietoisuustaidot sekä työskentelytapojen osaaminen ja vuorovaikutusosaaminen. Monet opiskelijat tunnistavat tämän ja kokevat, että heille tuo hyvinvointia hankkia tätä osaamista jo opiskeluaikana.

Läsnäolotaidot, keskittymiskyky ja muut opiskelutaidot

Nykyopiskelijan elämässä huomiosta kilpailee moni asia ja opiskeluun keskittyminen voi olla välillä todella vaikeaa. Tietoisuustaitojen opettelu auttaa usein näkemään olennaisen ja keskittymään. ”Olen saanut tietoisuustaitojen opettelu myötä enemmän kykyä keskittyä tehtävien tekemiseen. Tämä on kohdallani tuonut todella paljon hyvinvointia, koska keskittymisen puute on ymmärrettävästi opiskelussa aika iso miinus. Lisäksi olen oppinut armollisuutta itseni piiskaamisen ja jatkuvan arvostelun tilalle. Tämä on auttanut olemaan tyytyväinen suoritukseen, vaikka se ei olisikaan täysien pisteiden arvoinen.” ”Pystyn keskittymään paremmin kouluaineisiin ja pystyn organisoimaan paremmin.” ”Osaa erottaa, mitä on oikeasti pakko tehdä, ja mitä ei.”

Tietoisuustaitojen opettelu edellyttää laadukasta tukea

Tietoisuustaitoja on opetettu Lahden ammattikorkeakoulussa kurssilla, jossa painotetaan kasvokkain tapahtuvaa sosiaalista vuorovaikutusta niin ohjaavan opettajan kuin muiden ryhmäläisten kanssa. Lähiopetus opiskelumuotona saa runsaasti kiitosta opiskelijoilta. Lähiopetusta on ollut neljä tuntia viikossa koko lukukauden ajan. ”Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Ryhmä ei saa olla liian iso.” ”Asiasta innostunut ja perillä oleva ohjaaja on tärkeä. Koin aloitusvaiheen ryhmän hyväksi tueksi.” ”Tietoisuustaitojen opettelu on tarve

purkaa tuntemuksia, kokemuksia ja havaintoja jollekin. Auttoi myös kuulla muiden kokemuksia ja näkemyksiä.”

Tietoisuustaitojen opettelu poikkeaa luonteeltaan tietojen mutta myös muiden taitojen opettelusta, koska tietoisuustaidoissa ei opetella perinteisessä mielessä mitään lisää, vaan opitaan olemaan tarkkaavainen sitä kohtaan, mitä on jo opittu ja mikä siinä mahdollisesti tiedostamattomana ja automaattisena toimintana ei tue hyvinvointia. Myös Mark Manson (2018) kirjoittaa osuvasti siitä, miten monet tärkeät asiat elämässä eivät lisäänty sillä, että niitä yrittää saavuttaa, vaan menemällä toiseen suuntaan – irti päästämällä ja antautumalla. Esimerkiksi turvallisuuden tunne ei lisäänty jatkuvalla kontrolloimisella, kun taas elämän epävarmuuden hyväksyminen tuo paradoksaalisesti turvallisemman olon. Tai itsensä jatkuva kehittäminen voi uuvuttaa, kun koemme, ettemme koskaan ole tarpeeksi, mutta itsensä hyväksyminen vapauttaakin kuin luonnostaan kehittymään. Tämä suuri paradoksaalisuus aiheuttaa aluksi paljon väärinymmärryksiä siinä, mitä ollaan opettelemassa. Opetteluun käytetään runsaasti aikaa ja panostusta mutta ottamatta liikaa itse tekijän roolia oppimisessa. Olen kirjoittanut edellisessä artikkelissani (Kuvajainen 2016b) niistä sudenkuopista, joita tietoisuustaitojen opettelu sisältää. Jotta niihin putoaminen voidaan estää, rauhallinen prosessimainen oppiminen on tärkeää, eikä sitä voi liikaa korostaa. Tietoisuustaitoja ei voi opettaa lyhyellä tietoiskulla. Päivittäinen harjoittaminen vähintään kahdeksan viikon ajan on edellytys, jotta saadaan tuloksia aikaan. ”Alussa etenkin tarvitsee mielestäni runsaasti tukea, ettei lähde harhautumaan siihen, että tietoisuustaidot ovat jotain aivan muuta, omia tulkintoja, kuin mitä ne oikeasti ovat.” Mikäli tietoisuustaidot ymmärretään väärin, voi niiden harjoittelu vähentää hyvinvointia, ja tuoda mukanaan vain yhden stressiaiheen lisää.

Kurssin opettajana toimiminen avaa myös itseä

Opintojakson opettajana koen, että keskeisimmät taidot tällaisen kokonaisuuden opettajana ovat oma pitkällinen tietoisuustaitojen harjoittaminen ja tilannetaju. Oppitunteja ei opeteta missään nimessä vain tiedollisesti, vaan niissä on läsnä tietoisuustaitoihin keskeisesti kuuluvat asiat kuten leikkisyys, spontaanisuus, myötätunto, havainnoivan minän harjoittaminen, läsnäolo ja tietoisuuden

suuntaamisen taito. Opettajana jaan tällaisella tunnilla itsestäni näkyville myös omaa haavoittuvuuttani ja keskeneräisyyttäni, ja se antaa palautteen mukaan esimerkin aitouteen ja sisäiseen rehellisyyteen myös osallistujille. Sosiaalityön tutkija Houstonin yliopistosta Brené Brown (2012, 2013, 2015) on yksi suosituista kirjailijoista kurssin kirjallistassa. Hän on tutkinut aitoa kohtaamista ja yhteyttä toiseen ihmiseen, ja siinä on isossa roolissa haavoittuvaisena oleminen. ”Kun ei pelkää ajatuksiaan – vaikka ne olisi kielteisiä tai kummallisia – niiden voima heikkenee ja ne menevät nopeammin pois. Ne näkee vain ajatuksina, joita vilisee.”

Sanonkin aina, että tietoisuustaidoissa ei kilpailla mistään, mutta jos kilpailtaisiin, se ei olisi omien ajatusten ja tunteiden laadussa ja sisällössä, vaan siinä kuinka rehellinen itselleen uskaltaa olla niitä huomioidessa ja kuinka lempeä osaa olla itselleen myös kielteisistä ajatuksista ja tunteista. Se on vankka pohja, jonka päälle voi alkaa vähitellen asettaa tavoitteita, jotka liittyvät esimerkiksi myönteisyyden taidon vaalimiseen vuorovaikutustilanteissa. Jos hyväksyvä pohja puuttuu, on vaara, että näyttelee hampaat irvessä hyvää ihmistä, mutta koska se ei kumpua luonnollisesta halusta, se saa aikaan enemmän huonoa kuin hyvää. Tietoisuustaitokursseilla opetellaan molempia taitoja, oman itsen hyväksyvää ei-arvottavaa tarkkailemista sekä tavoitteen asettamista. MBSR 8 viikon kurssilla painotus on edellisessä ja laaja-alaisen toteutuksen opintojaksolla huomio on niissä molemmissa.

Hyvinvointia tehokkaasti

Opintojaksoa on tarjottu 1–3 kertaa lukuvuodessa. Vaikka opintojakson opiskelijamäärä joudutaan pitämään melko pienenä (max. 25) osaamistavoitteiden saavuttamisen varmistamiseksi, voidaan ajatella, että kurssi tuottaa välittömien hyvinvointivaikutustensa kautta paljon enemmän hyötyä kuin ainoastaan saavutetut opintopisteet ja niiden sisältämä osaaminen työelämään siirryttäessä. Opiskelijahyvinvointi lisääntyy jo opiskeluaikana merkittävästi tietoisuustaitojen opettelu myötä. Opintojakso on tarkoitus pitää Lahden ammattikorkeakoulun tarjonnassa jatkossakin.

Lähteet

Aarva, P., Kortejärvi, H. & Sarvela, K. 2018. toim. [painossa] Inhimillisyyden vallankumous. Iloa ja toivoa terveydenhoitoon. Helsinki. Basam Books.

Brown, B. 2015. Epätäydellisyys lahjat. Unohda ulkoiset paineet ja ole oma itsesi. Suom. Leena Siitonen. Helsinki. Basam Books.

Brown, B. 2013. Uskalla haavoittua. Elä rohkeasti täydellä sydämellä. Suom. Leena Siitonen. Helsinki. Basam Books.

Brown, B. 2012. En olekaan yksin. Totuus perfektionismista ja riittämättömyyden tunteesta. Suom. Suna-Marija Önder. Helsinki. Basam Books.

Dunderfelt, T. 2017. Valoisaksi. Henkisen psykologian opas. Helsinki. Viisas Elämä Oy.

Kabat-Zinn, J. 2008. Kehon ja mielen viisaus. Tietoisien läsnäolon parantava voima. Suom. Soili Takkala. Helsinki. Basam Books.

Klemola, T. 2015. Mindfulness – tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä. Docendo Oy.

Korhonen-Yrjänheikki, K. 2014. Yhteisöllinen oppiminen: miksi, mitä ja miten? Futura 3/14. s. 101-109.

Kuvajainen, M. 2016a. Tietoisuustaitoja oppimaan – manteliumakekoiran rauhoittaminen. Verkkolehti Lahtinen, Lahden ammattikorkeakoulu Oy, 2016. [viitattu 1.9.2018]. Saatavissa: <http://lahtinen.lamk.fi/?p=1692>

Kuvajainen, M. 2016b. Tietoisuustaidoissa asiantuntija on aloittelija. Verkkolehti Lahtinen, Lahden ammattikorkeakoulu Oy, 2016. [viitattu 1.9.2018]. Saatavissa: <http://lahtinen.lamk.fi/?p=1710>

Luukkala, J. 2011. Jaksaa, jaksaa, jaksaa... Työhyvinvointitaitojen kirja. Hämeenlinna. Tammi.

Manson, M. 2018. Why the best things in life are all backwards. 7.7.2018. [viitattu 1.9.2018]. Saatavissa: <https://markmanson.net/why-the-best-things-in-life-are-all-backwards>

Suutarinen, M. & Vesterinen, P.-L. (toim.) 2010. Työhyvinvoinnin johtaminen. Helsinki. Otava.

Åhman, H. & Gustafsberg, H. 2018. Tilannetaju. Päätä paremmin. Helsinki. Alma Talent Oy.

Mielen hyvinvoinnin tukeminen YAMK –opintojen alussa

Pirjo Vaittinen, toimialajohtaja, työnohjaaja
Saimaan ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala

Tässä artikkelissa on tarkoitus kuvata sosiaali- ja terveysalalla YAMK –opintonsa aloittaneiden opiskelijoiden ryhmä- ja vertaisohjausmallia, jolla pyritään edistämään opiskelijoiden mielen hyvinvointia opintojen alkuvaiheessa. Ohjausmallia on toteutettu kolme kertaa (2015-2017). Muutaman toteutuskerran jälkeen vaikuttaa siltä, että toteutuksella on pystytty edistämään opiskelijoiden opintojen käynnistymistä, vertaisiin tutustumista ja opiskeluun sitoutumista ja siten myös edistämään välillisesti opiskelijan mielen hyvinvointia.

Mikä mielen hyvinvointi?

Psykologi Katja Kokon (2017) mukaan mielen hyvinvointi on ihmisen yleistä tyytyväisyyttä elämään. Mielen hyvinvointi sisältää kokemuksen elämän tarkoituksellisuudesta, henkisestä kasvusta, itsensä toteuttamisesta ja sosiaalisen ympäristön hallittavuudesta ja sen tarjoamasta hyväksynnästä. Mielen hyvinvoinnin voidaan katsoa ilmenevän päivittäin koettuina myönteisinä tunteina. Martelan (2014, 48) mukaan näitä päivittäin koettuja myönteisiä tunteita selittää kolme keskeistä ”onnellisuustekijää”: Vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus.

Vapaaehtoisuus eli autonomia tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, että hän on vapaa päättämään itse tekemisistään. Vapaaehtoisessa toiminnassa tekeminen ei tunnu ulkoa ohjatulta vaan hän kokee sen omakseen. Vapaaehtoinen henkilö kokee olevansa vapaa toteuttamaan itseään ja tekemään itseään kiinnostavia asioita. Kyvykkyys puolestaan tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, että hän osaa hommansa ja saa asioita aikaan. Kyvykkääksi itsensä kokeva henkilö uskoo pystyvänsä suorittamaan hänelle annetut tehtävät menestyksekkäästi. Myös oppimisen kokemus on tärkeä osa kyvykkyyttä. Oppiminen on tunne siitä, että kyvykkyys on kasvamassa. Yhteenkuuluvuus syntyy yhteyden kokemisesta toisiin ihmisiin. Vastakohtana on kokemus siitä, että toiset ihmiset ovat kylmiä, etäisiä ja pinnallisia. Kun ihminen kokee myönteistä yhteenkuuluvuutta toisiin

ihmisiin, sillä on merkittävä myönteinen vaikutus hänen hyvinvointiinsa. (Martela 2014, 49-50)

Miksi tarvitaan mielen hyvinvoinnin edistämistä?

YAMK –opintojen aloitus on opiskelijalle monenlaisia tunteita herättelevä tapahtuma. Opiskelijat ovat kertoneet, kuinka he ovat innoissaan odottaneet opintojen käynnistymistä, mutta samalla he ovat miettineet omia mahdollisuuksiaan suoriutua kunnialla opinnoistaan. He ovat tietoisesti hakeutuneet maisteriopintoihin, mutta saman aikaisesti heitä mietityttä, riittävätkö omat kyvyt ja taidot opinnoissa pärjäämiseen. Opiskelijat saattavat epäillä aiempien tietojensakin riittävyttä. Myös työn, perheen, harrastusten ja opiskelun yhteensovittaminen tuntuvat monista opiskelijoista haasteelliselta etenkin, jos opiskelupaikkakunta on kaukana omasta kodista.

Useissa aikuisopiskelijoihin liittyvissä tutkimuksissa on edellä mainittujen asioiden osoitettu vaikuttavan opintojen etenemiseen ja niiden loppuun saattamiseen (esim. Partanen 2011, 15; Repo, Vuoksenranta & Ruokolainen 2014, 264). Kettunen, Pulkkinen ja Saari (2013) selvittivät tutkimuksessaan YAMK –opiskelijoiden ajankäyttöä. YAMK –opiskelijat suorittivat keskimäärin 23 op lukuvuodessa. Lähes 25%:lla opiskelijoista opinnot eivät edenneet toivotusti ja useimmiten syiksi mainittiin työssä käynti, perhesyyt ja toimeentulon haasteet. Tutkimukseen osallistuneista YAMK –opiskelijoista 95% kävi työssä yli 30 tuntia viikossa opiskelun ohella. (Kettunen ym. 2013, 48.) Potilan, Moision, Ahti-Miettisen, Pyy-Martikaisen ja Virtasen (2017) tutkimustulosten mukaan yli 30 tuntia viikoittain työssä käyvät perheettömät opiskelijat käyttivät opiskeluun 20 tuntia viikossa ja perheelliset opiskelijat keskimäärin 17 tuntia viikossa. Ei ole ihme, jos työssä käyvällä YAMK –opiskelijalla on ajankäyttöongelmia ja ajan riittämättömyyttä omille harrastuksilleen, vapaa-ajanvietolle ja riittäväälle levolle (ks. Kettunen 2013, 28). Näillä asioilla puolestaan on iso merkitys opiskelijan mielen tasapainolle ja hyvinvoinnille.

Edellä mainittujen tutkimustulosten lisäksi mielen hyvinvoinnin edistämisen tarve tuli esille valmistuvien kanssa käydyissä keskusteluissa. Vuosina 2011-2014 valmistuneet opiskelijat toivat loppukeskusteluissa yllättävän usein esille sen,

että he olisivat tarvinneet opintojensa alkuvaiheessa enemmän ohjausta, tukea ja toisiinsa tutustumista. Ohjauksen ja tuen lisätarvetta ilmensivät osaltaan myös tilastot, joiden mukaan YAMK-opintonsa keskeyttäneiden määrä oli suhteellisen suuri (ka. 7,7 opiskelijaa/vuosi 2011-2014). Myös HOPS –keskusteluissa jotkut opiskelijat toivat esille opintojen, työn ja yksityiselämän rytmittämisen ongelmaa. Näiden palautteiden pohjalta lähdettiin keväällä 2015 suunnittelemaan Asiantuntijuudessa kehittyminen –opintojaksolle (2 op) uudenlaista toteutusta. Toteutuksessa pyrittiin hyödyntämään ryhmä- ja vertaisohjausta työnohjauksellisin keinoin.

Valmentava työnohjaus ja työnohjaajan rooli

Keskeistä opintojakson uudessa toteutuksessa oli, että aloittava opiskelijaryhmä (noin 60 opiskelijaa) jaettiin neljään työnohjausryhmään. Nämä ryhmät kokoontuivat työnohjaukseen neljä kertaa ensimmäisen lukukauden aikana. Työnohjaus suunniteltiin prosessiksi, jossa opiskelijalla oli aikaa ja tilaa tarkastella itseään yksilönä ja oppijana suhteessa omaan asiantuntijuuteen, sen kehittämistarpeisiin ja omiin uratoiveisiin. Työnohjaajan tehtävänä oli opiskelijan oman ajatteluprosessin ohjaaminen. Tämä tapahtui reflektiivisten keskustelujen avulla. Keskusteluilla pyrittiin vahvistamaan opiskelijan persoonallisia ja ammatillisia valmiuksia sekä vahvistamaan hänen vastuullista toimijuuttaan.

Työnohjauksen toteutustapa oli ns. valmentava työnohjaus, jossa opiskelijat olivat oman elämänsä ja asiansa asiantuntijoita ja työnohjaajat prosessin ohjaajia (ks. Ruutu & Salmimies 2015, 15). Työnohjaajina toimi neljä Saimaan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opettajaa, joilla oli pedagogisen tutkinnon lisäksi työnohjaajan tutkinto ja kokemusta työnohjaajana toimimisesta. Työnohjaajan roolissa keskeistä oli kuuntelijan ja ymmärtäjän rooli, jolloin ohjattava sai selkeyttää omia ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan. Työnohjaajalla oli myös luotaajan rooli, jolloin hän auttoi ohjattavaa kirkastamaan omaa tahtotilaansa ja tavoitteitaan. (ks. Ruutu & Salmimies 2015, 17-25.) Työnohjauksen viitekehyksenä toimi positiivinen psykologia, joka tutkii asioita, jotka tekevät elämästä mielekkään. Se on kiinnostunut mm. vahvuuksista, sisukkuudesta, selviytymisestä ja onnellisuudesta (Uusitalo-Malmivaara 2014).

Työnohjauksen toteutus

YAMK –opinnot käynnistyivät elo-syyskuun vaihteessa ja varsinainen työnohjaus alkoi lokakuun alussa. Jokainen neljästä työnohjauskerrasta sijoitettiin lukujärjestyksiin perjantaipäiville. Ajankohta oli joko 12.30-14 tai 14-15.30, jonka jälkeen päivä jatkui muilla opinnoilla.

Ensimmäisen työnohjauskerran teemana oli 'Minä aikuisopiskelijana'. Työnohjausprosessin vaiheiden kautta tarkasteltuna ensimmäisen tapaamisen tarkoituksena on liittyminen. Ryhmäohjauksessa liittymistä tulisi tapahtua erityisesti osallistujien välillä. Kohtaamisessa pyritään rakentamaan ilmapiiriä, jossa keskinäinen liittyminen on mahdollista. (Ruutu & Salmimies 2015, 71.) Liittymisen kautta opiskelijoissa vahvistuu yhteenkuuluvuuden tunne; olen osa tätä porukkaa.

Ensimmäisen työnohjauskerran toteutuksessa oli keskeistä, että opiskelijat tutustuivat keskenään ja ryhmäytyminen (liittyminen) pääsi käyntiin. Toteutuksessa annettiin runsaasti aikaa erilaisille keskusteluille. Opiskelijat pohtivat sekä pareittain että pienryhmissä opiskelutaitojaan ja kunkin henkilökohtaista 'arkikontekstia'. He pohtivat suhteitaan: missä kaikessa he ovat mukana niin työssä kuin vapaa-aikanaan ja kuinka tähän moninaisuuteen pystyy vielä sijoittamaan opiskelun ja itsestä huolehtimisen. Keskinäisten keskustelujen jälkeen oli vuorossa koko ryhmän dialogi, jolloin työnohjaaja menetelmällisesti ohjasi kunkin osallistujan puhumaan vuorollaan, jolloin toiset kuuntelivat. Yhteinen keskustelu käytiin vasta tämän jälkeen ja sen yhteenvetona opiskelijat kokosivat ryhmän yhteisen tuotoksen 'Minä aikuisopiskelijana' piirroksena fläpille.

Toinen työnohjauskerta oli lokakuun lopulla ja sen teemana oli 'Asiantuntijuuden kehittämisen tarpeet muuttuvassa toimintaympäristössä'. Työnohjausprosessissa toinen vaihe on nimetty tavoitteen kirkastamisen vaiheeksi. Tässä vaiheessa työnohjauksessa luodaan yhdessä tulevaisuusvisiota eli eräänlaista mielikuvaa tulevaisuudesta, jossa opiskelijan tavoite on jo osa hänen työssä toimimisensa arkea (ks. Ruutu & Salmimies 2015, 83). Tulevaisuusvisioinnissa opiskelijassa vahvistuu luottamus oman "teen nämä

opinnot loppuun” valinnan tarpeellisuudesta ja samalla vahvistuu käsitys siitä, että tämä oli minulle hyvä valinta.

Opiskelijat (ensihoitajat, fysioterapeutit, sairaanhoitajat, terveydenhoitajat ja sosionomit) pohtivat omien ammattikollegojensa kanssa kolmen hengen pienryhmissä omaa ammattityötään ja sen muutosta Engeströmin (2002) kehittävän työntutkimuksen kolmiomallin avulla. Työkysymyksinä olivat: Missä olen työssä? Kuinka työni on muuttunut? Opiskelijat oli ohjattu jo ennen tätä tapaamista pohtimaan itsekseen oman työuransa aikana tapahtunutta työn muutosta. Työnohjauksessa he jakoivat kokemuksiaan yhdessä. Pienryhmäkeskustelujen jälkeen jatkettiin keskustelua koko ryhmän kesken akvaariokeskustelumenetelmällä. Keskustelujen perusteella koottiin myös tulevaisuuden osaamistarpeet ja lopuksi kaikki keskustelu kirjattiin näkyväksi koosteeksi.

Työnohjausprosessin kolmantena vaiheena on pystyvyysuskon ja motivaation vahvistaminen. Ohjauksella pyritään vahvistamaan osallistujan realistista optimismia, jolloin ohjattava kykenee paremmin hyväksymään ja tunnistamaan kulloisenkin tilanteen mahdollisuudet ja vaikeudet ja toimii sen pohjalta viisaasti. Optimismiin liittyy hallinnan tunne, sillä optimistinen ihminen uskoo selviytyvänsä tavalla tai toisella. (Ruutu & Salmimies 2015, 107.) Mielen hyvinvoinnin kannalta tavoitteena on vahvistaa opiskelijan luottamusta omaan kyvykkyyteensä.

Kolmannen työnohjauskerran teemana oli’ Oman ja toisen asiantuntijuuden tunnistaminen’. Opiskelijat keskustelivat ensin edelliskerran pienryhmissä siitä, ”mihin minun oma asiantuntijuuteni loppuu ja mistä toisen alkaa ja tunnistanko rajapinnat?” Sitten he miettivät myös moninaisuutta ja kuinka se ilmenee työyhteisössä? Keskustelussa käsiteltiin myös näihin asioihin liittyviä tunteita, kuten mikä minua pelottaa ja mikä on moninaisuuden rikkaus. Lopuksi käytiin keskustelua koko ryhmän kesken akvaariokeskustelumenetelmällä. Työnohjauskerran toteutuksella pyrittiin myös siihen, että opiskelija saa tuntumaa omaan muutosvalmiuteensa.

Työnohjausprosessin neljäntenä vaiheena on oivalluttava reflektointi ja toimijuuden vahvistaminen. Tässä vaiheessa työnohjaajan ydintehtävänä on

Ruudun ja Salmimiehen mukaan (2015, 131) ”oivalluttaa ohjattavia löytämään omat väylänsä ja ratkaisunsa haasteisiin”. Viimeisen eli neljännen tapaamiskerran teemana oli ’Käsitykseni asiantuntijuudesta’. Opiskelijoita ohjattiin miettimään, miten 4-5 kuukauden YAMK-opiskelu oli edennyt ja mitä oli tapahtunut itse kunkin asiantuntijuudelle. He keskustelivat tutuissa pienryhmissä siitä, mitä heidän käsitykselleen asiantuntijuudesta ja sen kehittämisestä oli käynyt. Pienryhmäkeskustelujen jälkeen asiaa konkretisoitiin yhdessä ns. vuoden ajat –menetelmällä, jolloin mahdollinen asiantuntijuuden muutos tuli kaikille ryhmäläisille näkyväksi ja sanoitetuksi.

Opiskelijoiden palaute työnohjauksellisesta ohjauksesta

Opiskelijoiden palaute työnohjauksesta on ollut myönteinen. Kun kysyttiin, missä onnistuttiin, niin erityisen myönteisenä pidettiin sitä, että 60 hengen suurryhmä jaettiin neljään ”pienryhmään” (15-18 opiskelijaa/ryhmä). Suurryhmässä opiskelijoiden on vaikeaa tutustua kollegoihinsa, etenkin kun kontaktiopiskelua on vähän. Lukukauden ajan samana pysyneissä työnohjausryhmissä tutustuminen ja suhteiden luominen onnistuivat helpommin ja paremmin ja tämä vahvisti opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Palautteissa tuotiin esille myös pari-, pienryhmä ja yhteiskeskustelujen myönteinen merkitys itselle opiskelijana ja kehittyvänä ammattilaisena: ”Paljon hyvää yhteistä ja ryhmäkohtaista keskustelua, toisiin tutustumista samalla. Ja hyvä ”herätys” opiskelijan maailmaan, tuleviin rooleihin ja mahdollisuuksiin työelämässä opintojen jälkeen.” Opiskelijat saivat arvokasta vertaistukea ja -ohjausta toinen toisiltaan jakaessaan kokemuksiaan, osaamistaan ja näkemyksiään. ”Ymmärryksen lisääntymistä asiantuntijuuden osalta ja toisten työtehtävistä oppimista.”

Jotkut olivat saaneet vertaisohjauksesta tukea ja vahvistusta myös omille valinnoilleen: ”Sain apua opiskeluun pysähtymiseen ja siihen ajan varaamiseen kaiken työkiireen keskellä”. ”Omien tavoitteiden selkeytyminen.” Ohjauskerroista oli saatu tukea myös itsetuntemukseen. ”Pienryhmätyöskentely oli positiivinen kokemus. Jossain määrin paransi itsetuntemusta. Joutui pohtimaan kuka minä olen ja miksi.”

Opiskelijat esittivät palautteissa myös kehittämisehdotuksiaan. Useat toivoivat työohjauksen jatkumista. ” Tämä voisi olla jaettuna koko opintojen ajalle, koska asiantuntijuus kasvaa koko ajan.” ”Voisi jatkua, sillä hyviä ajateltavia aiheita, joita ei muuten tule ajateltua. Kehittävää.”

Yhteenveto

Opiskelijälähtöisellä hyvällä opintojen ohjauksella opiskelijaa tuetaan todellisuutensa ja tulevaisuuden jäsentämisessä siten, että hän kokee ohjausprosessin aikana voimaantumista (Lerikkanen 2011). Opiskelijoiden palautteiden perusteella tämä toteutui työohjauksellisessa ohjauksessa. YAMK –opiskelijan opiskelu tapahtuu aina muun elämän rinnalla, eikä se siten ole erotettavissa itsenäiseksi, erilliseksi kokonaisuudekseen. Tässä moninaisuudessa opiskelijan on löydettävä oma tapansa elää ja suoriutua yksityiselämän, työelämän, harrastusten ja koulutuksen haasteista. Tässä vertaistuella ja –ohjauksella on suuri merkitys. Työohjauksellista ohjausmallia on toteutettu vasta kolme kertaa ja sen tuloksellisuutta on muutoin kuin laadullisesti vaikea arvioida.

Asiantuntijuudessa kehittyminen –opintojakson yhtenä tavoitteena on, että opiskelija osaa toimia monialaisessa kehittämistoiminnassa. Opintojakson työohjauksellisessa toteutuksessa korostuu opiskelijan reflektiivisyys ja oman toiminnan syvä ymmärtäminen. Vertaistyöskentely pareittain ja pienryhmissä, jakaminen koko ryhmälle ja kokoava keskustelu vahvistavat opiskelijoiden osaamisen ja asiantuntijuuden kehittymisen kokemuksia ja samalla he sitoutuvat vahvemmin ryhmään ja opintoihinsa tutkintotavoitteen kirkastuessa. Samalla toiminta vahvistaa ns. onnellisuustekijöitä eli opiskelijan ymmärrystä opintojen vapaaehtoisuudesta (minun oma valintani), omasta kyvykkyydestään ja opiskelijaporukkaan kuulumisesta (yhteenkuuluvuus).

Lähdeluettelo

Engeström, Y. 2002. Kehittävä työntutkimus. Perusteita, tuloksia ja haasteita. Edita. Helsinki

Kettunen H., Pulkkinen S. ja Saari J. 2013. Ammattikorkeakoulujen aikuisopiskelijat. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö OTUS 31/2013. Tampere.

Kokko K. 2017. Mitä on mielen hyvinvointi? Osoitteessa <https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/katjakokko> Haettu 25.9.2018

Lerkkänen J. 2011. Ohjaustarpeen arvioinnista päätöksentekovalmiuksien kehittämiseen. Webinaari 12.12.2011 osoitteessa http://www.opinovi.fi/index.php?view=download&alias=1430-webinaari-12-12-2011-lerkkanen-j-ohjaustarve-videoluento&category_slug=lapin-opin-ovi-projektin-webinaarit-2011&option=com_docman&Itemid=659&lang=fi Haettu 27.9.2018

Martela F. 2014. Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara (toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus. Jyväskylä. 30-63.

Partanen A. 2011. ”KYLLÄ MINÄ TÄSTÄ SELVIÄN”. Aikuisopiskelijat koulutustarinansa kertojina ja koulutuksellisen minäpystyvyytensä rakentajina. Kasvatustieteen tiedekunta. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Jyväskylän yliopisto.

Potila A-K, Moisio J., Ahti-Miettinen O, Pyy-Martikainen M. ja Virtanen V. 2017. Opiskelijatutkimus 2017. EUROSTUDENT VI –tutkimuksen keskeiset tulokset. OKM:n julkaisuja 2017:37. Helsinki.

Repo S., Vuoksenranta S-T. ja Ruokolainen O. 2014. Kuinka avoimen yliopiston opiskelija yhdistää opiskelun, työn ja perheen. Aikuiskasvatus 4, 259-268. Osoitteessa <http://elektra.helsinki.fi/se/a/0358-6197/34/4/kuinkaav.pdf> Haettu 26.9.2018.

Ruutu S. ja Salmimies R. 2015. Työnohjaajan opas. Valmentava ja ratkaisukeskeinen ote. Talentum. Helsinki.

Uusitalo-Malmivaara (toim.) 2014. Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus. Jyväskylä

Mielekäs oppiminen opiskelijan hyvinvointia tukemassa

Milla Ranta, fysioterapian lehtori, fysioterapeutti
Saimaan ammattikorkeakoulu, Fysioterapeuttikoulutus

Sanna Spets, fysioterapian lehtori, fysioterapeutti
Saimaan ammattikorkeakoulu, Fysioterapeuttikoulutus

Opiskelijoiden hyvinvointi palvelee opintojen edistymistä, ammattitaidon karttumista sekä hyvinvoivien ammattilaisten valmistumista. Tämän vuoksi koulutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa on hyvä pohtia, kuinka hyvinvointia voitaisiin lisätä korkeakouluopinnoissa. Myös yksittäisellä opettajalla on keinoja tukea hyvinvointia tekemällä oppimistilanteista mielekkäitä ja motivoivia sekä käyttämällä erilaisia hyvinvointia tukevia pedagogisia ratkaisuja. Tässä kirjoituksessa tuomme esiin muutamia mahdollisuuksia, joita olemme käyttäneet fysioterapiaopiskelijoiden koulutuksessa.

Opiskelijoiden hyvinvointi ja hyvinvoinnin merkitys oppimiselle

Hyvinvointi koostuu useasta eri osatekijästä, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi / elämänlaatu. Hyvinvointikäsitteellä voidaan viitata joko yksilön hyvinvointiin tai yhteisön hyvinvointiin. Yksilöllisiin hyvinvointitekijöihin kuuluvat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen sekä onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisön hyvinvointitekijöitä ovat esim. elinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. (THL 2018.) Opetuksen suunnittelussa voidaan huomioida joitakin näistä hyvinvoinnin tekijöistä ja tätä kautta tukea opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Aivoliiton internetsivuilla tuodaan esiin, että aivot toimivat paremmin ihmisen ollessa hyvällä mielellä. Stressi ja masennus voivat aiheuttaa muistioireilua, vaikeuttaa uuden oppimista ja heikentää keskittymiskykyä. (Aivoliitto.) Opetustyötä tekevien olisi hyvä pysähtyä miettimään, miten voisi omalta osaltaan tukea opiskelijoidensa jaksamista ja hyvinvointia, sillä korkeakouluopiskelijoiden koettu hyvinvointi voisi olla parempi. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 2016 (Kunttu, K., Pesonen, T., Saari, J. 2017) hyväksi tai erittäin hyväksi oman henkisen hyvinvointinsa koki vain 66 % vastanneista ammattikorkeakouluopiskelijoista. Mielenterveysseulan mukaan opiskelijoista 33

% koki runsaasti stressiä. Yleistyneet kokemukset omien voimavarojen riittämättömyydestä onkin hyvä ottaa vakavasti.

Oppimisen mielekkyys hyvinvointia tukemassa

Parhaita oppimistuloksia syntyy, kun oppiminen ja opetettava asia koetaan mielekkääksi. Mielekkäälle oppimiselle on ominaista tiedon aktiivinen rakentaminen yhdistämällä toimintaa, tunteita ja tietoisia ajatuksia. Rakentelua vie eteenpäin vuorovaikutus kanssaopiskelijoiden ja opettajan kesken sekä yhteistoiminnalliset menetelmät, joissa opiskelija voi turvallisessa ilmapiirissä tehdä virheitä sekä välttyä kilpailuasetelmalta. Näin syntyy tietoa, jonka voi kokea hallitsevansa. (Novak J.D. 2002, Viitanen, K. 2018.) Oppimisen kannalta tärkeää on uskallus ihmetellä.

Opiskelijalle mielekkään oppimiskokemuksen mahdollistavassa opetuksessa tulisi edellisten lisäksi huomioida opetettavan asian keskeiset ja oleelliset elementit, joihin opetus painottuu. Aiheet olisi valittava siten, että opiskelijat kokevat ne mielenkiintoisiksi. (Koskinen, R. 2016.) Koskinen (2016) tuo väitöskirjassaan esiin oppimisen mielekkyyteen liittyvää tutkimusta tehneen Ausubelin (1968) lausuman *”Opettaja ei voi oppia oppilaan puolesta, eikä älyllisesti navigoida hänen puolestaan. Hän voi ainoastaan esittää oppiaineksen niin mielekkäänä kuin mahdollista.”*

Kannattaako opetuksen mielekkyyteen sitten panostaa? Mielekkäällä oppimistilanteella on suuri merkitys paitsi oppimisen edistämisessä, myös opiskelijan hyvinvoinnin tukemisessa. Mielekkään oppimisen tunnusmerkeistä usealla on vaikutusta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja itsetunnon kehittymiseen, joilla on taas vaikutusta myös tulevaisuuden hyvinvointiin. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus (Kunttu, K., Pesonen, T., Saari, J. 2017) tuo esiin seikan, mikä kannustaa meitä opettajia panostamaan oppimisen mielekkyyteen. Tutkimuksen yhdessä osiossa selvitettiin opiskeluintoa kysymyksellä ”Onko opiskelu vastaajalle hyvin merkityksellistä?” Samaa mieltä väittämästä oli 42 % opiskelijoista ja selkeästi innostuneisuutta koki vain 27 %.

Miten tuetaan mielekästä oppimista - esimerkkejä opetustyöstä

Mielekkään oppimisen tunnusmerkkejä kuvataan eri lähteissä eri määriä ja niitä luokitellaan hieman eri tavoin (esim. Jonassen, D. 1995, Ruokamo, H. & Pohjolainen, S. 1999, Nevgi, A. & Tirri, K. 2003). Kaikissa niissä kuitenkin oppijan toiminta on keskeistä pelkän tiedon siirtämisen sijaan. Tunnusmerkit ovat varmasti tuttuja kaikille opetustyötä tekeville. Arjen työssä ei kuitenkaan tule välttämättä hahmottaneeksi sitä, että juuri niiden avulla luodaan mielekästä oppimista. Seuraavaksi näitä tunnusmerkkejä avataan fysioterapiakoulutuksessa käyttämillämme esimerkeillä.

Ensimmäinen tunnusmerkki mielekkäälle oppimiselle on **aktiivisuus** eli opiskelijat ovat aktiivisia toimijoita osallistuen opittavan tiedon tuottamiseen ja he ovat itse vastuussa omasta oppimisestaan (Leppisaari 2004). Aktiivisuutta voidaan ruokkia perinteisesti erilaisten yksilö- ja pienryhmätehtävien avulla joko kontaktiopetuksessa tai verkko-opetuksessa. Fysioterapiaopiskelijat ovat työstäneet seminaari- ja koulutustilanteita, joissa kukin ryhmä vastaa jaetun asiakokonaisuuden työstämisestä. Tämän jälkeen ryhmät vaihtavat tietojaan tai opastavat toisiaan uuden tiedon haltuunottamisessa ja soveltamisessa. Tällainen pedagoginen valinta voi parhaimmillaan kasvattaa opiskelijan minäpystyvyyttä ja sitä kautta hyvinvointia. Opiskelijan on tärkeä saada opintojen aikana kokemuksia asiantuntijaroolissa toimimisesta aiheessa, johon hän on syventynyt. Toisten opettaminen vahvistaa myös asiasta jäävää muistijälkeä.

Opiskelijan aktiivisuutta voidaan houkutella myös käänteisen oppimisen avulla. Kirsi Viitasen (2018) mukaan käänteisessä opetuksessa vuorottelevat itseopiskelu ja oppituntiopetus. Käänteisen opetuksen avulla usein passivoivat luennot voidaan korvata aktivoivilla toiminnallisilla tehtävillä. Fysioterapian opinnoissa käänteistä opetusta on hyödynnetty hyvin kokemuksin. Opiskelija on ennen oppituntia tutustunut käsiteltävään aiheeseen kirjallisuuden, verkkosivujen, verkkoluentojen tai opiskelijakaverin tuottaman materiaalin avulla. Näin kontaktiopetus on voitu hyödyntää mahdollisimman täysipainoisesti opeteltavan aiheen käytännön taitojen harjaantumiseen, tiedon syventämiseen tai asiakastapausten ratkaisemiseen. Esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapian opintojaksossa ei ole puhtaita teorialunteja, vaan opiskelijat

opiskelevat teorian kirjallisuuden avulla itsenäiseen opiskeluun varatulla ajalla. Opiskelumateriaali on kasattu harjoitustunteja ohjaavaksi ja sen avulla kontaktiopetuksessa harjoitellaan tutkimis- ja terapiataitoja sekä kliinisen päättelyntaitoja. Harjoitustunneilla opettajan tehtävänä on tukea oppimista, edistää vuorovaikutusta ja esittää oppimista syventäviä kysymyksiä. Siten opettajan tehtävä muuttuu perinteisestä tietoa jakavasta opettajasta ikään kuin oppimisen valmentajaksi (Viitanen 2018). Opiskelijan hyvinvointia tukee se, että hän saa tilaisuuden ohjata itse omaa oppimisprosessiaan harjoitustunnilla sekä opiskella teorian itselleen sopivalla tavalla ja ajalla.



Kuva 1. Aktiivista tiedon soveltamista pienryhmissä

Toinen mielekkään oppimisen tunnusmerkki on **konstruktivisuus**. Tällöin opiskelija yhdistää aikaisempaa tietoaan uuteen ja pyrkii sitä kautta ymmärtämään tai rakentamaan uutta tietoa. (Leppisaari 2004.) Fysioterapiaopinnoissa aikaisempaa tietoa on aktivoitu uutta opintokokonaisuutta aloittaessa esimerkiksi tutustumalla uudelleen edeltävien opintojen aikana työstettyihin käsittekarttoihin, seminaaritöihin tai materiaaleihin. Näiden avulla uuden aloitettavan asian yhdistäminen vanhaan helpottuu. Kun kokonaisuudet sidotaan toisiinsa, kaaosmaisuus opiskelijan päässä vähenee ja yksittäiset asiat muodostavat muistamista helpottavia kokonaisuuksia. Tämä on merkityksellistä hyvinvoinnin kannalta.

Fysioterapian syventäviin opintoihin kuuluvalla hyvinvointineuvonnan ja -valmennuksen opintojaksolla jokaisella opiskelijalla on oma asiakas. Opiskelijoista muodostetaan neljän hengen tiimejä, jotka tapaavat kaksi kertaa opintojakson aikana. Ohjausta saa tiimiltä myös WhatsApp-sovelluksen kautta. Ideana on, että kukin opiskelija vastaa oman asiakkaansa kanssa tavoitteiden asettamisesta ja niiden saavuttamisesta koko opintojen aikana kertyneen tietotaitonsa avulla. Samalla opiskelijat osallistuvat myös oman tiiminsä muiden jäsenten valmennuksen tukemiseen tiimitapaamisten aikana antamalla toisilleen vinkkejä valmennukseen tai pyytämällä perusteluita toisen tekemille valinnoille. Opettaja on mukana tiimitapaamisissa, mutta osallistuu keskusteluun yhtenä tiimin jäsenistä ja on äänessä vain tarvittaessa.

Aikaisemman tiedon ja kokemusten aktivointiin voidaan yhdistää myös liikkuminen. Esimerkiksi ohjauskokemuksia on tarkasteltu ulkona toteutetuilla kokouskävelyillä. Opiskelijoille on annettu keskustelun näkökulma, kuten "eri ohjauskeinot ja niiden hyvät ja huonot puolet". Pienryhmiin tai pareihin jaetut opiskelijat käsittelevät aihetta kävellessään. Säännöllisin väliajoin pysähdytään keskustelemaan aiheesta koko ryhmän kesken ja opettaja auttaa yhdistämään keskustelunaiheita uuteen opittavaan asiaan. Tämän jälkeen jatketaan kävelyä uuden näkökulman parissa. Liikkuminen palvelee opiskelijan hyvinvointia liikunnan aiheuttamien terveysvaikutuksien kautta. Näitä ovat esimerkiksi mielialan kohentuminen, stressitason aleneminen, virkistyminen, masentuneisuuden vähentyminen ja vastustuskyvyn parantuminen. (UKK-instituutti 2018a.)



Kuva 2. Fysioterapiaopiskelijat tutkailemassa toimintarasteilla ravitsemukseen liittyviä asioita

Peruskouluissa koulupäiviä on liikunnallistettu vuodesta 2010 lähtien Liikkuva koulu – ohjelman kautta (UKK-instituutti 2018b). Miksei samaa ajatusta voisi hyödyntää myös korkeakouluopinnoissa? On tietenkin selvää, että kaikkiin tilanteisiin liikkumista ei voida yhdistää. Opettajan kannattaa kuitenkin pohtia, millaisia mahdollisuuksia omissa opintojaksoissa on liikkumisen hyödyntämiseen. Liikunnan terveysvaikutuksia voi UKK-instituutin mukaan kerätä pitkin päivää 10 minuutin pätkissä. Siten oppitunteihin sisällytetty aktiivinen aika voi kerryttää päivittäistä puolen tunnin terveystoimintasuositusta. (UKK-instituutti 2018c.)

Edellä kuvattu tiimioppiminen voidaan nähdä myös **yhteistoiminnallisuutta ja vuorovaikutteisuutta** tukevana oppimisena, jotka ovat myös mielekkään oppimisen tunnusmerkkejä. Tällöin opiskelijat työskentelevät yhdessä ja rakentavat uutta tietoa yhteistyössä toistensa kanssa käyttäen hyödyksi toistensa tietoja ja taitoja. Oppimistilanteessa keskeistä on vuorovaikutus ja yhteinen toiminta. (Leppisaari 2004.) Sajaniemen (2016) mukaan vuorovaikutus on syvällisen oppimisen edellytys. Aivotoiminta ja oppiminen ovat tehokkaimmillaan silloin, kun itsensä ulkopuolisesta maailmasta kertovien aistien, sosiaalisten aistien ja kehon aistien avulla virtaavat informaatiot nivoutuvat toisiinsa.

Yksi fysioterapiaopinnoissa käytetty myös vuorovaikutustaitoja harjaannuttava keino on toiminnallinen oppiminen. Sen avulla päästään parhaimmillaan aktiiviseen ja vastavuoroisen vuorovaikutukseen käsiteltävästä aiheesta. Samalla voidaan syventää tietoa ja tulla tietoiseksi toisten ajatuksista sekä sanoittaa omaa ajattelua. Oppimisympäristöiltä toiminnallinen oppiminen edellyttää riittävää vapaata ja muunneltavaa tilaa, joka mahdollistaa yhteistoiminnallisuuden ja aktiivisuuden. Opettajan on hyvä suunnitella oppitunnin toiminnalliset tehtävät huolella, jotta ne herättävät ammattitaitoa edistävää toimintaa ja keskustelua.

Toiminnalliset opetusmenetelmät tuovat luentojen sijaan mielekkyyttä ja sitä kautta hyvinvointia opiskelijalle. Luennoilla istuminen koetaan ylipäätään usein varsin passivoivaksi, jolloin oppiminenkin jää vähäiseksi. Yli yhdeksän tuntia päivässä istuvilla suomalaisilla istuminen on yhteydessä lihavuuteen, unen riittämättömyyteen ja runsaampaan lääkärisikäyntien lukumäärään. (STM 2015.) Siten opinnoissakin istumisen vähentämisen mahdollistaminen tukee opiskelijan hyvinvointia.

Viides mielekkään oppimisen tunnusmerkki on **intentionaalisuus eli tavoitteellisuus**. Sen mukaan opiskelija määrittelee ja asettaa itse omat tavoitteensa ja on vastuussa tavoitteidensa saavuttamisesta. (Leppisaari 2004.) Fysioterapiaopinnoissa on esimerkiksi ohjattu opiskelijaa itse määrittämään omat tavoitteensa opintojaksolle ennen opintojakson alkua. Tämä ohjaa opiskelijaa tutustumaan myös opetussuunnitelman asettamiin tavoitteisiin. Tavoitteet voi pyytää kirjaamaan vain itselleen muistiin esimerkiksi puhelimeen tai vaihtoehtoisesti käyttää oikeita tai virtuaalisia muistilappuja (esim. linoit.com), jolloin tavoitteita voidaan tarkastella ryhmän kanssa yhdessä. Samalla voidaan pohtia, millaisin keinoin tavoitteet on mahdollista saavuttaa. Tavoitteet raamittavat opiskelua ja niiden saavuttaminen tukee hyvinvointia. Opiskelijan omat tavoitteet on hyvä palauttaa mieleen etenkin laajoissa opintokokonaisuuksissa, joissa omat tavoitteet hämärtyvät laajan opiskelumateriaalin alle. Opettajan onkin hyvä esittää yksittäiset opintojakson tehtävät myös opintojakson tavoitteiden kautta vastaamalla kysymykseen "Mitä tässä tehtävässä on mahdollisuus oppia?"

Mielekkään oppimisen tunnusmerkki on myös **kontekstuaalisuus eli tilannesidonnaisuus**. Sen mukaan tavoitteiden ja oppimistehtävien tulee liittyä todelliseen elämään tai ne ovat sen simulaatioita, jolloin opitun siirtäminen todelliseen elämään helpottuu. (Leppisaari 2004.) Autenttiset työelämän oppimistehtävät parantavat Viitasen (2018) mukaan opiskelumotivaatiota ja oppimisen **siirtovaikutusta**, joka on yksi Leppisaaren (2004) listaamista mielekkään oppimisen tunnusmerkeistä.

Fysioterapiaopinnoissa käytetään esimerkiksi erilaisia case-asiakkaita, oikeita demo-asiakkaita, simulaatio-opetusta ja vierailukäyntejä. Niiden avulla tieto ei jää irralliseksi vaan se voidaan suoraan sitoa käyttökelpoiseen, työelämän taitoja palvelevaan muotoon. Nämä mahdollistavat myös monipuoliset kokemukset opeteltavasta aiheesta. Omakohtaisten kokemusten avulla oppiminen syventyy. Työelämäyhteistyö esimerkiksi Eksoten, koulujen ja seurojen kanssa on mahdollistanut fysioterapiaopintojen autenttisia työelämän tilanteita. Opiskelijat hankkivat opintojaksoille omia asiakkaita myös itsenäisesti. Lisäksi opintoihin liittyvät ohjatut työharjoittelujaksot auttavat tehokkaasti liittämään opittuja asioita käytännön tilanteisiin. Opiskelijat kokevat harjoittelujaksot hyvin merkityksellisiksi oman oppimisensa kannalta ja niiden aikana päästään jäsentämään koulussa opittua kokonaisuuksiksi.



Kuva 3. Simulaatioharjoitus soveltavassa liikunnassa. Tuloksena yhteinen tanssi eri toimintakyvyn omaaville asiakkaille

Siirtovaikutus on hyvä huomioida jo opetussuunnitelmatasolla, jolloin osaaminen voi syventyä suunnitelmallisesti. Saimaan ammattikorkeakoulun fysioterapiaopinnoissa on rakennettu tällaisia OPS-jatkumojä. Yhtenä esimerkkinä voitaisiin nostaa biomekaniikan ja kuormitusfysiologian perustiedon hyödyntäminen ja soveltaminen eri opintojaksoissa. Näistä opiskellaan ensin perusteet, jonka jälkeen toisessa opintojaksossa opiskelija suunnittelee itselleen oman harjoitusohjelman, jossa hän hyödyntää aikaisempaa osaamistaan. Seuraavana lukuvuonna opiskelija pääsee soveltamaan taitojaan oikean asiakkaan kanssa tarkastellen asiakkaan liikuntaa ja ravitsemusta. Ennen valmistumistaan opiskelija vielä syventää osaamistaan asiakkaan kokonaisvaltaisessa hyvinvointivalmennuksessa todellisen asiakkaan parissa. Opintojen aikana asteittain lisääntyvä vastuu ja asioiden syventyminen palvelee opiskelijan hyvinvointia.

Mielekkäälle oppimiselle tunnusomaista on **yksilöllisyyden** huomiointi. Tämä tarkoittaa opiskelijoiden yksilöllisten lähtökohtien huomioimista tiedoissa, taidoissa, osaamisessa ja motivaatiossa. (Jonassen, D. 1995, Ruokamo, H. & Pohjolainen, S. 1999, Nevgi, A. & Tirri, K. 2003.) Yksilöllisyys ei välttämättä aina tarkoita, sitä, että kukin opiskelija voi valita itselleen sopivan tavan suorittaa opintoja. Yksilöllisyyttä voidaan kuitenkin tukea vaihtelevilla opetusmenetelmillä, jolloin erilaiset oppijat saavat ainakin aika-ajoin juuri itselleen sopivia oppimiskokemuksia.

Tehtävänannoissa, tehtävissä ja materiaaleissa on hyvä huomioida visuaaliset, auditiiviset ja kinesteettiset oppijat. Visuaalista ja auditiivista oppimista voidaan nykyään tukea helposti teknologian avulla. Fysioterapiaopiskelijat ovat esimerkiksi tuottaneet yhteistoiminnallisesti videomateriaalia tutkimisesta, ohjauksesta tai harjoitteista. Opiskelijat kokevat teknologian hyödyntämisen luontevana ja oppisen mielekkyyttä parantavana. Fysioterapeutin ammatti on käytännönläheinen ja monet opiskelijoista ovatkin kinesteettisiä oppijoita. Käytännön harjoittelutunnit palvelevat heitä parhaiten. Opintojaksoissa oleva käytännön taitojen tentti motivoi opiskelijoita harjoittelemaan aktiivisesti tutkimis- ja terapiataitoja myös itsenäisesti.

Viimeinen mielekkään oppimisen tunnusmerkki on **reflektiivisyys eli itseohjautuvuus**, jolla tarkoitetaan sitä, että opiskelijat tarkastelevat oppimisprosessia, analysoivat omaa oppimistaan ja ottavat siitä vastuuta. Käytettävänä menetelminä ovat erilaiset itsearviointimenetelmät. (Leppisaari 2004.) Reflektiivisyyden taito on merkittävä työelämässä toimivan fysioterapeutin työkalu, jotta omaa osaamistaan voi jatkuvasti kehittää. Fysioterapiaopiskelijoita valmennetaan itseohjautuvuuteen heti opintojen alusta lähtien. Omaa opintopolkua kannustetaan hakemaan esimerkiksi työharjoitteluiden tai yrittäjäyryspolun avulla. Viimeisellä lukukaudella olevat opinnot vaativat paljon itseohjautuvuutta, koska kontaktiopetusta on vain vähän. Sen sijaan opiskelijan on osattava organisoida omaa työaikaansa verkkokurssien sekä kolmen eri asiakkaan terapian suunnittelun ja toteutuksen kesken.

Reflektiivisyyttä ja tavoitteellisuutta tukee kannustava ja läpinäkyvä arviointi. Arvioinnin läpinäkyvyyden mahdollistumiseksi opintojakson arviointikriteerien on oltava nähtävillä opintojakson alusta lähtien. Lisäksi olemme kokeneet hyväksi kasata opintojakson keskeisille tehtäville omat arviointikriteerit. Nämä lisäävät edelleen yksittäisten tehtävien arvioinnin läpinäkyvyyttä ja helpottavat opiskelijan itsearviointia, tuovat laatua vertaisarviointiin sekä yhdenmukaistavat opettajan arviointia etenkin sellaisissa opintojaksoissa, joissa on useampi opettaja tai vaihtuvuutta opettajien kesken. Tasapuolisuus ja avoimuus arvioinnissa tuottavat hyvinvointia.

Lähteet

Aivoliitto. Käytä aivoja mielelläsi. https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mielen_hyvinvointi. Luettu 29.9.2018.

Jonassen, D. 1995. Supporting communities of learners with technology: a vision for integrating technology with learning in schools. *Educational Technology* 35(4), 60-63.

Koskinen, R. 2016. Mielekäs oppiminen matematiikan opetuksen lähtökohtana. Systemaattinen analyysi *Journal of Research Mathematics Education* aikakauslehden artikkelien pohjalta. Tutkimuksia 379. Opettajankoulutuslaitos. Helsinki.

Kunttu, K., Pesonen, T., Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.

Helsinki. Saatavissa http://www.yths.fi/filebank/4155-terveystutkimus_KOTT_1016_yths_final_uusi_web.pdf Luettu 23.9.2018

Leppisaari, I. 2004. Mielekäs oppiminen tänä päivänä - koulutusmateriaali ja keskustelutehtävä verkkomentorkoulutuksen verkkotyöskentelyssä. Saatavissa http://www.averko.fi/tiedostot/verkkomentorointi/Mielekas_oppiminen_tana_paivana.pdf. Luettu 28.9.2018

Nevgi, A. & Tirri, K. 2003. Hyvää verkko-opetusta etsimässä. Oppimista edistävät ja estävät tekijät verkko-oppimisympäristöissä – opiskelijoiden kokemukset ja opettajien arviot. Kasvatusalan tutkimuksia – Research in Educational Sciences 15. Suomen Kasvatustieteellinen Seura. Helsinki.

Novak, J.D. 2002. Tiedon oppiminen, luominen ja käyttö. Käsitekartat työvälineinä oppilaitoksissa ja yrityksissä. Jyväskylä: Otavan Kirjapaino Oy.

Ruokamo, H. & Pohjolainen, S. (toim.) 1999. Etäopetus multimedieverkoissa. Digitaalisen median raportti 1/99. TEKES.

Sajaniemi, N. 2016. Vanhat aivot, uudet oppimisympäristöt - digitalisaatio evoluution haastajana. S. 40. Teoksessa Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen. Ahtola, A. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.

STM 2015. Istu vähemmän - voi paremmin. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön esiteitä 2015.

THL 2018. Keskeisiä käsitteitä. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. Luettu 29.9.2019.

UKK-instituutti 2018a. Liikunnan vaikutukset. Saatavissa http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset Luettu 29.9.2018

UKK-instituutti 2018b. Koulupäivän liikunnallistaminen. Saatavissa <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-edistaminen/liiketta-koulupaivaan> Luettu 29.9.2018

UKK-instituutti 2018c. Terveysliikunnan suositukset. Saatavissa <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset> Luettu 29.9.2018

Viitanen, K. 2018. Sulautuvan oppimisen periaatteet korkeakoulussa. Sulautuva oppiminen ja käänteinen opetus koulutusmateriaali 5/2018. Eduta Oy.

Esteettömyys vahvistaa opiskelijahyvinvointia

Sanna-Leena Mikkonen, Sosiaalialan lehtori
Saimaan ammattikorkeakoulu

Saimaan ammattikorkeakoulussa kehitetään esteettömän opintopolun käytänteitä ja opiskelijahyvinvointia osana Toteemi-hanketta. Esteettömyydellä tarkoitetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön toteuttamista siten, että jokainen voi ominaisuuksistaan riippumatta toimia yhdenvertaisesti muiden kanssa. Esteettömyys ei ole pelkästään erityisryhmiä varten, vaan hyvät käytännöt hyödyttävät kaikkia korkeakouluuyhteisön jäseniä. Onnistunut ja riittävä opintojen ohjaus on opiskelijoiden oppimista edistävää ja tukevaa toimintaa, joka vahvistaa ja lisää opiskelijan hyvinvointia.

1 Tavoitteet

Saimaan ammattikorkeakoulu on osatoteuttajana mukana opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Toteemi-hankkeessa, jossa päätoteuttajana ja koordinoijana on Haaga-Helia AMK. Hanke toteutuu vuosien 2017-2019 aikana. Toteemi tutkii ja kehittää käytännönläheisiä malleja työn ja korkeakouluopintojen yhdistämiseen. Saimaan ammattikorkeakoulun Toteemi-hankkeen osatoteutuksessa yhtenä tavoitteena on ollut kartoittaa ja tunnistaa yksilö- ja organisaatiotason hyvinvointihaasteita, sekä kehittää uusia toimintamalleja esteettömän opintopolun tueksi opinnoista työelämään.

Saimaan ammattikorkeakoulussa organisaatiotason painopisteenä hankkeessa on inklusiivinen toiminta niin, että oppimista ja hyvinvointia tukevat toiminnot ovat avoimesti saatavilla, sekä kattavat hyvinvointia tukevat pedagogiset ratkaisut.

Yhtenä konkreettisena tavoitteena on mm. tuottaa Saimaan ammattikorkeakoululle menettelyohje esteettömän opiskelun edistämiseksi tukemaan opiskelijoiden sujuvaa ohjausta ja hyvinvointia.

2 Tehdyt selvitykset

2.1 Selvitys esteettömän opiskelun ja opiskelun ohjauksen nykytilasta

Kartoitus tämänhetkisestä opiskelun ohjauksesta, tuesta ja menettelyohjeista tehtiin vuoden 2018 aikana hyödyntäen laajasti aineistoa ja ohjeistuksia yliopiston ja korkeakoulun internet-sivuilta ja intranetista sekä haastatteleamalla ohjauksesta vastaavia henkilöitä organisaatioissa (mm. tutoropettajat, opintopalveluiden henkilöstö, tietojärjestelmistä vastaavat henkilöt sekä LUT:n lakimies). Samalla perehdyttiin laajemman näkemyksen rakentamiseksi Lahden ja Kareliala AMK:n opintojen ohjaustoimintaan ja opiskelijoiden tukipalveluihin, LUT:n ja Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijaterveyden palveluihin (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskusyksitys EKSOTE ja YTHS), sekä Kansaneläkelaitoksen nykyohjeistuksiin opiskelijan etuuksista mahdollisen sairastumisen kohdatessa.

Saimaan amk on osa LUT-korkeakoulua vuoden 2018 alusta alkaen. Lappeenrannan teknillisen yliopiston ja Saimaan ammattikorkeakoulun opintopalvelut yhdistyivät kesällä 2018, jolloin opiskelun tukipalvelut organisoitiin uudelleen. Molemmissa organisaatioissa on omanlaisensa henkilöstörakenne opintojen ohjauksessa, sekä toimintaa ohjaavat lait, asetukset ja määräykset. Näin ollen yliopiston menettelyohje esteettömän opiskelun tukemiseen ei suoraan soveltunut ammattikorkeakoulun käyttöön.

2.2 Selvitys opiskelijoiden kokemista hyvinvoinnin esteistä ja hidasteista

Tammi-helmikuussa 2018 kolme sosionomiryhmää tuotti näkemyksiään opiskelijahyvinvoinnin esteistä ja hidasteista hyvinvointikartoitus-sapluunan avulla. Hyvinvointia tarkasteltiin yksilö-, ryhmä- ja organisaatiotasolla, sekä pyydettiin kokemuksia ja toiveita opiskelijahyvinvointia tukevista asioista. Keväällä 2018 sosionomiopiskelijat vastasivat myös myös Webropol-palautekyselyyn, jossa selvitettiin laajasti opiskelijoiden näkemyksiä ja toiveita mm. opintojen ohjauksesta ja tuesta. Vastauksia saatiin yhteensä 121 kaikkiaan kahdeksasta opiskelijaryhmästä.

3 Selvitysten tulokset

3.1 Esteettömän opiskelun edistäminen

Menettelyohje esteettömän opiskelun edistämiseksi Saimaan ammattikorkeakoulussa on valmistunut alkusyksyn 2018 aikana. Ohjeen pohjana on ollut Lappeenrannan teknillisen yliopiston menettelyohje, jota on muokattu Saimaan ammattikorkeakoulun käytänteisiin sopivaksi.

Selvitystyön yhteydessä tehty vertailu ammattikorkeakoulujen opintojen ohjauksen resurssoinnissa osoittaa, että Saimaan ammattikorkeakoulussa panostuksessa opintojen ohjaukseen ja tukeen ollaan takamatkalla toisiin nähden. Karelia AMK:ssa toimii päätoiminen vastaava opinto-ohjaaja, sekä jokaiselle koulutuslalle nimetty opinto-ohjaaja. Resurssointi tähän on viisi tuntia/opiskelija/vuosi. Jokaisella opintoryhmällä on oma tutoropettaja, jonka resurssointi tähän tehtävään on kolme tuntia/opiskelija/vuosi. Lisäksi Karelia-ammattikorkeakoulussa on opintokuraattori. Lahden AMK:ssa puolestaan toimivat tällä hetkellä toimialakohtaiset päätoimiset opintokoordinaattorit, päätoiminen erityisopettaja, opintopsykologi, sekä opiskelijaryhmille nimetyt omat tutoropettajat. Saimaan amk:ssa opintojen ohjauksesta vastaavat opiskeluryhmien tutoropettajat resurssilla kolme tuntia/opiskelija/vuosi.

3.2 Sosionomiopiskelijoiden näkemyksiä ja toiveita hyvinvoinnin esteistä ja hyvinvointia lisäävistä tekijöistä

Kolme sosionomiryhmää tuotti hyvinvointikartoituksessa näkemyksiään opiskeluhuvinvoinnin esteistä ja hidasteista yksilötasolla, opiskelijaryhmätasolla ja organisaatio (AMK) -tasolla. Lisäksi pyydettiin opiskelijoiden näkemyksiä hyvinvointia tukevista, ylläpitävistä ja vahvistavista asioista kaikilla kolmella tasolla, sekä toiveita, ideoita ja ehdotuksia hyvinvoinnin parantamiseksi näihin kaikkiin kolmeen tasoon liittyen. Tiedonkeruumenetelmänä katsauksessa käytettiin A4-kokoista taulukkoa, jonka laatikoihin opiskelijat kirjoittivat ajatuksiaan.

Yksilötason hyvinvoinnin riskeinä ja esteinä ensimmäisen vuoden opiskelijat tuovat esille stressin, väsymyksen, ylikuormittuneisuuden, sekä rahatilanteen

haasteita. Toisen vuoden opiskelijat tuovat esille sisäilmaongelmat, tukipalveluiden puutteen sekä tyytymättömyyden opintojaksojen toteutumisesta tiedottamiseen. Myös sote-alan harjoittelupaikkojen varausjärjestelmä Jobiili mainitaan stressiä tuottavana. Kolmannen vuoden opiskelijaryhmä tuo esille yksilötason riskeinä jaksamisen, elämänhallinnan ja motivaation puutteita. Lisäksi mainitaan yksilöarvioinnin ja opintojen ohjauksen puutteet, sekä tyytymättömyys lukujärjestysten epätasaisen kuormituksen.

Ryhmätason hyvinvoinnin riskeinä ja haasteina tuodaan esille liian suuret opiskelijaryhmäkoot. Tällä nähdään olevan vaikutusta sekä fyysiseen hyvinvointiin (osa luokista on liian pieniä opiskeluryhmille) sekä myös ryhmän sisäiseen dynamiikkaan. Myös erilaiset oppimistyyliä mainitaan ryhmätason haasteina. Kolmannen vuoden opiskelijat mainitsevat myös huonon ryhmähengen hyvinvoinnin riskinä. Kaikki kolme opiskeluryhmää pitävät ryhmätöiden määrää liian suurena ja stressaavana asiana.

Organisaatiotason riskeinä ensimmäisen vuoden opiskelijat tuovat esille, että opintojen yksilöllinen nopeuttaminen ja yksilöllinen eteneminen on hankalaa, jopa mahdotonta. Tyytymättömyyttä on opintojen yksilölliseen ohjaukseen sekä opiskelijaterveyden palveluihin pääsemiseen. Liian tiiviit ja epätasaiset lukujärjestykset ovat opiskelijoiden mielestä hyvinvoinnin riski; kuormittuneisuus kasautuu. Opintopsykologin ja –kuraattorin puuttuminen tuodaan esille hyvinvoinnin riskinä.

Toisen vuoden opiskelijoista moni mainitsee sisäilmaongelmat ja liian pienet luokat. Ruokalajärjestelyt koetaan myös toimimattomiksi ja ruuhkaisiksi. Kolmannen vuoden opiskelijat tuovat esille hyvinvoinnin esteinä myös läsnäolopakon opiskelussa. Ahtaus parkkipaikoilla, ruokalassa ja luokissa on myös riski hyvinvoinnille. Epätietoisuus ja opintojen ohjauksen puute mainitaan myös vastauksissa.

Hyvinvointia tukevia ja vahvistavia asioita

Yksilötason hyvinvointia tukevana, ylläpitävinä ja vahvistavia tekijöinä opiskelijat mainitsevat läheiset, ystävät, vapaa-ajan, harrastukset, levon ja unen. Hyvä ryhmähengi opiskeluryhmässä, sekä kannustavat opettajat mainitaan. Toisen

vuoden opiskelijat ehdottavat terveystarkastuksia, opiskelijaetuuksien, tukiverkoston sekä tutortoiminnan merkitystä. Kolmannen vuoden opiskelijat puolestaan mainitsevat tärkeänä hyvinvointia lisäävänä asiana organisointikyvyn, liikunnan, elämäntavat ja päivärytmin.

Ryhmätasolla jokaisen ryhmän vastauksissa toistuu hyvän ryhmähengen merkitys. Vertaistuki ja yhteisöllisyys koetaan erittäin tärkeäksi asiaksi.

Organisaatiotason hyvinvointia ylläpitävinä asioina tuodaan esille toiveita mm. opinto-ohjauksesta, opintopsykologista, opintokuraattorista, riittävästä opiskelijaterveyden palveluista, yksilöllisestä opintojen ohjauksesta ja liikuntamahdollisuuksista tiedottamisesta. Joustavuutta toivotaan esim. läsnäolopakosta tunneilla.

3.3 Sosionomiopiskelijoiden palaute opiskelun ohjauksesta ja tuesta

Maaliskuussa 2018 toteutetussa webropol-kyselyssä vastauksia saatiin yhteensä 121 opiskelijalta kahdeksasta sosionomikoulutuksen opiskeluryhmästä. Opintojen ohjaukseen ja tukeen tyytymättömiä on yhteensä 23 % vastanneista (n=121). Tyytymättömien osuus on kahdessa opiskelijaryhmässä 50 % vastanneista, kahdessa 25 % vastanneista. Kahdessa ryhmässä tyytymättömiä on 33 % ja 40 % vastanneista.

Opiskelijat esittivät avoimessa kysymyksessä toiveitaan ja kehittämisideoitaan opintojen tukeen ja ohjaukseen liittyen. Monet tyytymättömien vastaajien kommentit sisältävät toiveen lisäpanostuksesta opintojen ohjaukseen:

”Saimaan ammattikorkeakoululle tarvitaan opinto-ohjaaja. Liian vähän opintojen ohjausta. Tutoropettajat ovat ylityöllistettyjä, heillä ei riitä aikaa opinto-ohjaukselle. Opintojen ohjaus on riittämätöntä.”

”Opinto-ohjaaja tarpeellinen. Tutoropettajilla ei ole riittävästi aikaa tai tietoutta vastata yksilöllisiin, koulutuksellisiin kysymyksiin

”Opinto-ohjaajan puuttumisen huomaa. Ryhmänohjaajalla ei ole tarpeeksi aikaa perehtyä ja ohjeistaa”.

Sosionomikoulutuksessa on ollut vuodesta 2014 alkaen käytössä keskitetty tutorointi, jossa yhdellä tutoropettajalla on ollut ohjattavanaan useita opiskeluryhmiä. Webropol-kyselyssä opintojen ohjaukseen tyytymättömimmät opiskelijaryhmät kuuluvat tutoropettajalle, jolla oli kyselyä toteutettaessa ohjattavanaan kuusi opiskelijaryhmää (24-31 opiskelijaa/ryhmä) Keskitettyä tutoropettajuutta on perusteltu mm. ohjauksen tasalaatuisuudella sekä sillä, että sen avulla selkiytetään opettajatiimin työnjakoa (Rautiainen 2017, 95).

Keskitetyllä tutoroinnilla näyttäisi kuitenkin olevan kääntöpuolensa, joka näyttäytyy ohjaukseen tyytymättömien opiskelijoiden määrässä. Tutoropettajan työn resurssointi on pysynyt samana (kolme tuntia/opiskelija/vuosi), vaikka viime vuosien aikana esim. AHOT-menettely, joustavien ja nopeutettujen opintopolkujen vaatimus sekä oppimisvaikeuksisten opiskelijoiden määrä on lisääntynyt. Polkuopiskelijakäytäntö on osaltaan kasvattanut ryhmäkokoja ja tuonut uusia haasteita ohjaukselle.

Ahopalon (2017, 105-106) mukaan opettajatutorit kokevat haasteina kiireen ja resurssien vähäisyyden, joka vaikuttaa suoraan tarjolla olevan ohjauksen riittävyyteen. Pelkästään lisäämällä tutoropettajaresursseja voidaan suoraan lisätä erilaisten oppijoiden opintojen saavutettavuutta ja tukea.

4 Yhteenveto ja johtopäätökset

Opiskelijoiden kokemat yksilötason opiskelijahyvinvoinnin esteet ja hidasteet liittyvät opiskelun kuormittavuuteen sekä yksilöllisen ohjauksen ja tuen tarpeisiin. Yksilötason esteettömyyden ja opiskelijahyvinvoinnin tueksi toivotaan terveystalveluiden, psykologi- ja kuraattoritalveluiden sekä riittävän opinto-ohjauksen saavutettavuutta. Opiskelijaryhmätasolla korostuu onnistuneen ryhmäyttämisen ja hyvän ryhmähengen merkitys hyvinvoinnin edistäjänä. Organisaation toimintakulttuurissa on lisäksi sekä fyysiseen ympäristöön että opintojen organisointiin liittyviä tekijöitä, jotka ovat opiskeluhyvinvoinnin esteitä.

Esteettömän opiskelun edistämässä tulee huomioida myös työelämässä oppiminen. Työelämäyhteistyön ja aluevaikuttavuuden näkökulmasta yhteiskehittäminen onkin tärkeä osa esteetöntä opintopolkua ja opiskelijahyvinvointia. Toteemi-hankkeessa halutaan kehittää

opiskelijahyvinvointia opiskelupaikasta riippumatta. Tämä edellyttää esteettömän opiskelun ja opiskelijahyvinvoinnin tukemista opintojen aikana myös oppilaitoksen ulkopuolella tapahtuvassa oppimisessa; harjoitteluissa, projektiopinnoissa ja kansainvälisessä vaihdossa. Tämä voisi olla seuraava askel Toteemi-hankkeen toimenpiteissä esteettömien opintopolkujen hahmottamisessa.

Skinnarilan kampuksella yliopiston tiloissa on menossa remontti, jonka valmistuttua vuoden 2018 loppuun mennessä tulee ajankohtaiseksi uuden esteettömyys selvityksen laatiminen. Edellinen esteettömyys selvitys kattaa vain yliopiston rakennukset (2007, päivitetty 2012). Selvitys ei kata ammattikorkeakoulun uudisrakennusta, eivätkä parhaillaan remontoitavana olevia yliopiston tiloja. Fyysisen ympäristön ja viestinnän esteettömyyskartoitus/selvitys tulee päivittää yhteistyössä kiinteistö- ja työsuojeluhenkilöstön kanssa.

Menettelyohje esteettömän opiskelun edistämiseksi on sovitettu Saimaan ammattikorkeakoulun tämänhetkiseen henkilöstö- ja ohjausjärjestelmään. Mikäli ammattikorkeakoulujen rahoitusmalliin tullaan lisäämään määrääjassa opintonsa suorittaneiden opiskelijoiden määrä rahoitusperusteena, tulee opintojen sujuvaan ohjaukseen kiinnittää entistä enemmän huomiota.

Lähteet

Ahopalo, J. 2017. Ammattikorkeakouluopintojen tuki ja saavutettavuus erilaisille oppijoille opettajatutoreiden näkökulmasta. Julkaisussa Mirola, T. (toim.) 2017. Tulevaisuusorientoitunut opiskelijan ohjaus ammattikorkeakoulussa. Saimaan ammattikorkeakoulun julkaisuja, Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 79.

Rautiainen, H. 2017. Keskitetty tutoropettajuus opintojen edistäjänä. Julkaisussa Mirola, T. (toim.) 2017. Tulevaisuusorientoitunut opiskelijan ohjaus ammattikorkeakoulussa. Saimaan ammattikorkeakoulun julkaisuja, Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 79.

Ratkaisukeskeisen valmennusotteen käyttömahdollisuudet korkeakouluopiskelijan erityisohjauksessa (LAMK Support)

Simo Ahonen, opintopsykologi
Lahden ammattikorkeakoulu

Juha Tiitta, erityisopettaja
Lahden ammattikorkeakoulu

Usein ohjaustilanteita suunnitellessa tai itse ohjauksessa tulee miettineeksi, mikä on tilanteessa toimivin lähestymistapa. Ohjaukseen on vaikuttamassa monia tekijöitä: opiskelijan elämäntilanne, opintojen tilanne, motivaatio, käytettävissä oleva aika jne. Lähestymistavan valinnan jälkeen myös tehokas ajankäyttö on yksi olennainen tekijä eli miten, joskus lyhyessäkin, ohjaustilanteessa voi toimia mahdollisimman tehokkaasti opiskelijan asiaa edistääkseen. Yhtenä vaihtoehtona on siirtyä ongelmakeskeisestä ratkaisukeskeiseen työskentelytapaan.

Korkeakouluopiskelijan ohjauksen ja tuen tarve

LAMKin opiskeluhuvinvointikyselyssä 2017 todettiin valtaosan opiskelijoista (95%) olevan sitoutuneita opintojensa loppuunsaattamiseen, mutta lähes kolmasosa (32%) oli huolissaan opintojensa suunniteltua hitaammasta etenemisestä. Korkeakoulupedagogiikan muutoksen myötä lähiopetuksen määrä sekä ryhmän mukana eteneminen ovat vähentyneet ja itsenäinen työskentely on lisääntynyt. Tällöin ohjauksen tarpeen voi olettaa kasvavan. Tämä näkyikin LAMKin opiskelijoiden vastauksissa, aiempaa pienempi osa oli tyytyväisiä opinto-ohjauksen (37%) ja opettajatutorin palveluiden (48%) riittävyteen. (Ahonen, 2017)

Korkeakoulun tarjoama ohjaus on perinteisesti keskittynyt henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman laatimisen, aikaisemmin hankitun osaamisen tunnistamiseen, yksittäisiin opintosuorituksiin liittyvien asioiden tai opinnäytetyön ympärille (Liimatainen ym. 2011, 57). Kuitenkin ohjausta huudetaan apuun eniten silloin, kun opinnot ovat katkolla, motivaatio ja jaksaminen kadoksissa tai oppimistaidot hukassa (Vehviläinen 2014). Tällöin tarvitaan erityisohjausta, josta Lahden ammattikorkeakoulussa vastaa LAMK Support.

LAMK Support on viiden toimintavuotensa aikana kattanut mm. erityisopettajan ja opintopsykologin yksilöohjauspalvelut, luki-testauksen, työpajat, hyvinvointiluennot, Otetta opintoihin-kurssin sekä Jännittäjä-ryhmän ja Opinnäytetyön intensiivijaksot. Vuoden 2018 aikana Supportin toimintaan on liittynyt myös opintokoordinaattoreiden ohjauspalvelut. Lisäksi yhteistyö oppilaitospapin ja opiskelijaterveydenhuollon, Tipsit-vertaistukitoiminnan sekä LAMK Sports -korkeakoululiikuntapalveluiden kanssa on tiivistymässä. Erityisohjauksen tiimin kasvaessa myös tiimin yhteisten näkökulmien ja toimintatapojen etsiminen on tuntunut tärkeältä ja mielekkäältä. Yhteistä näkökulmaa on lähdetty hakemaan Ratkaisukeskeisen valmennuksen teorioiden ja menetelmien suunnasta.

Ratkaisukeskeinen työote

Ratkaisukeskeisen lähestymistavan juuret löytyvät 1950-luvulta terapiatyöstä. Tällöin psykiatri Milton H. Erikson siirtyi teoriapainotteisesta työotteesta kohti asiakkaan kuuntelemista painottavaa työskentelyä. Ajatuksena oli nähdä asiakkaan omat voimavarat, taidot ja kyvyt asiantuntijan luomia ratkaisumalleja tärkeämpänä. Tavoitteena oli siirtyä ongelmakeskeisestä lähestymistavasta kohti ratkaisukeskeisyyttä. (Hirvihulta & Litovaara 2011)

Lähestymistavan teoreettisen viitekehyksen muodostaa systeemiteoria, kybernetiikka ja sosiaalinen konstruktionismi. Systeemiteorian mukaisesti kokonaisuus muodostuu asioiden vaikutuksesta toisiinsa. Tällöin uudenlainen lähestymistapa yhteen osaan vaikuttaa samalla kokonaisuuteen. Esimerkiksi jos opiskelijan ruokailutottumukset saadaan muutettua tavoitteen mukaiseksi voi se heijastua myös hänen kykyynsä opiskella. Kybernetiikassa vältetään tulkintojen tekemistä eli asiat otetaan sellaisina kuin ne havaitaan. Tällöin toimiviin asioihin ei puututa, vaan pyritään tekemään lisää toimivia asioita. Sosiaalisessa konstruktionismissa nähdään ihmisen sosiaalisuus voimavarana, jonka kautta hän rakentaa kokemuksensa, tietonsa ja asioiden merkityssuhteet. Olennaiseksi muodostuu kieli ja sen antamat merkitykset asioille ja myönteiselle tulevaisuudenkuvalle. Opiskelijan kertomusta tilanteestaan ei siis lähdetä tulkitsemaan, vaan todellisuus on opiskelijan kokeman ja kertoman kaltainen.

Perustavana ajatuksena on nähdä yksilöllä olevan kaikki ne voimavarat ja viisaus, joilla hän pystyy edistämään tilannettaan. Tämä saattaa tarkoittaa uudenlaista katsantokantaa aikaisemmin negatiivisiksi tai ongelmallisiksi koettuihin toimintatapoihin. Näin ollen ongelmakeskeisen ajattelun sijaan ollaan kiinnostuneita ongelmattomuudesta. Pyritään siis keskittymään niihin toimintamalleihin, jotka olivat käytössä ongelmattomassa tilanteessa.

Ohjaustilanteet menevät helposti ongelmien tai puuttuvien asioiden listaamiseksi. Tällöin tavoitteena on katsoa mitä opiskelijan tulisi tehdä, jotta hän varmasti on tietoinen siitä, mitä tutkintotavoitteinen lähestymistapa vaatii. Tämä tarkoittaa, että ohjauksessa ollaan kiinnostuneita vaikeuksista ja ongelmallisuudesta. Uudenlaisessa ajattelumallissa ollaankin enemmän kiinnostuneita tavoitteiden asettamisesta sekä ratkaisujen löytämisestä. Oikeiden kysymysten kautta opiskelija oppii tunnistamaan omat voimavaransa sekä löytämään sopivat ratkaisut. Tällöin opiskelija kykenee mallintamaan onnistumiselle vaadittavat elementit. (Hirvihuhta & Litovaara 2011)

Ohjaajan ja ohjauksen kannalta uudenlaisen lähestymistavan haasteet liittyvät asiantuntijaroolista irrottautumiseen sekä yksilölliseen lähestymistapaan. Ohjausta ei voi enää suorittaa jonkin kaavamaisen mallin mukaan, vaan ohjaustilanne elää vuorovaikutuksessa opiskelijan kanssa. Olennaiseksi muodostuu toimiva vuorovaikutus ja arvostava kohtaaminen.

Ratkaisukeskeisen lähestymistavan haltuunotossa vuorovaikutus- ja tilanteessa elämisen taidot ovat useimmiten ohjaajan merkittävimmät kehittämiskohteet. Uuden toimintakulttuurin sisäistämisessä menee aikaa, kyseessä ei ole hetkessä opittava metodi. Myös empatiakyky ja opiskelijan elämän ymmärtäminen laajasti sekä hänen arvostamisensa ovat olennaisia tekijöitä. Harri Hirvihuhta ja Anneli Litovaara (2011, 71-80) listaavat toimivalle vuorovaikutukselle viisi merkittävintä tekijä:

- Kunnioitus
- Kuuntelu
- Keskittyminen
- Keveys
- Kärsivällisyys

Kunnioitus, tai sen puute, kertoo suhtautumisestamme keskustelukumppaniin. Kunnioituksen kautta vältämme aliarvioimasta ja ratkaisujen löytäminen mahdollistuu. Kuuntelun taidoissa korostuvat tilanteessa läsnä oleminen ja sen osoittaminen toiselle osapuolelle. Empatiakyvyn kautta pystymme asettumaan toisen tilanteeseen ja kerrottujen asioiden vaikutuksen hänen elämäänsä tai opintojen edistymiseen. Keskusteluympäristön rauhoittaminen on yksi olennaisin tekijä keskittymiseen. Toisena tekijänä voidaan mainita kiireen tunteen välttäminen, mihin vaikuttavat mm. ympäristön valinta, aikatauluista sopiminen, oman sanallisen ja sanattoman toiminnan kiireettömyys sekä liiallisen ennakoinnin välttäminen. Tilanteen keveyteen vaikuttavat käytetyn kielen lisäksi sanaton viestintämme. Virallisten asioiden lisäksi arkiasioiden tuominen mukaan keskusteluun voi omalta osaltaan lisätä keveyden tunnetta. Kärsivällisyyttä osoitamme sinnikkäällä ratkaisujen etsimisellä erilaisia näkökulmia hyödyntäen. Tällöin keskustelun virittäminen uuteen suuntaan on olennainen taito. Kärsivällisyys tarkoittaa myös kykyä nähdä positiivinen kehitys pienissäkin edistymisaskelissa, vaikka asetettu tulostavoite näyttäisikin kaukaiselta. Tuleekin olla kyky nähdä pienten muutosten merkitys kokonaisuuden kannalta.

Opiskelijan ohjaus LAMKissa

LAMKin ohjauksen palvelurakenteessa (Kuva 1) LAMK Support -palvelut kuuluvat Erityispalveluiden osa-alueeseen. Olennaiseksi mallissa muodostuu toimijoiden yhteistyö sekä opiskelijan tukeminen eri ohjauksen tasoilla. Ratkaisukeskeisyys on kirjattu myös LAMKin palvelurakenteen käytännön toteutuksen yhdeksi kulmakiveksi. Tällöin todetaan ohjauksen olevan toimintaa, joka on:

- ratkaisukeskeistä toimintaa
- dialogista neuvottelua, jossa tuetaan opiskelijan päätöksentekoa
- yhteisöllistä valmentamista
- erilaisia ohjauspalveluja
- monialaista yhteistyötä
- vuorovaikutuksen ja verkostotyön kehittämistä

(LAMK intra 2018)



Kuva 1. LAMKin ohjauksen palvelurakenne (LAMK intra 2018)

Esimerkkejä ratkaisukeskeisestä ohjauksesta

Tekniikan alan opiskelija tuli opintopsykologin asiakkaaksi aikaansaamisen vaikeuksien ja tarkkaavaisuushäiriöepäilyn vuoksi. Opiskelija oli aiemmin keskeyttänyt kahdet opinnot ja nyt kolmas tutkinto oli uhan alla. Haastattelun perusteella varsinaisesta tarkkaavuushäiriöstä ei ollut kyse, vaan opiskelijan usko omaan kyvykkyyteen loppui itsenäisesti tehtävien parissa.

Ongelmakeskeisessä lähestymistavassa oltaisiin lähdetty kartoittamaan syitä opintojen heikolle etenemiselle ja paneuduttu opiskelijan elämänhistorian itsetuntoa lannistaviin kohtiin. Ratkaisukeskeisessä ohjauksessa keskityttiin tutkimaan opiskelijan kokemuksia onnistuneista kurssisuorituksista. Hän kertoi, että sai yleensä tehtyä hyvin ryhmätyöt, tunnin aikana hoidettavat tehtävät sekä selkeät pienet tehtävät. Hän kertoi myös kausityöstään autohuoltoliikkeessä, jossa oli saanut hyvää palautetta ripeästä ja tarmokkaasta työskentelystään. Keskustelussa nostettiin esille hänen hyviä ominaisuuksiaan (mm. hyvät ryhmätyöskentelytaidot ja yhteispeli, ripeä päätöksenteko sekä kyky sietää tylsiä ja toistuvia työtehtäviä turhautumatta). Sen jälkeen oli tärkeä suunnitella, kuinka hänelle sopivia oppimistilanteita voisi järjestää lisää. Muutaman ohjauksen tuloksena opiskelijalle syntyi käsitys siitä, että hän oppii parhaiten työtä

tekemällä, projekteissa tai ryhmätöissä. Samalla opiskelijan tuottavuus parani ja lamauttava itsesyyttely väheni.

Ratkaisukeskeisessä valmennuksessa uskotaan, että asiakas on itse elämänsä paras asiantuntija, ja hänellä on kaikki muutokseen tarvittavat ominaisuudet (Huotari & Tamski, 2010). Opiskelurutiinien ollessa hukassa kyseinen opiskelija pystyi kuvaamaan tilanteita, joissa opinnot vielä sujuivat ja sen avulla palauttamaan mieleensä tapoja jotka auttoivat häntä opiskelussa. Valmentajan tehtävänä ei ole tuoda esille tieteellisesti tutkittuja tehotyöskentelytapoja vaan kehittää yhdessä opiskelijan kanssa tälle sopivia keinoja.

Huotarin ja Tamskin (2010) mukaan Ratkaisukeskeisessä valmennuksessa sovelletaan Ongelmasta tavoitteeksi –periaatetta. Opiskelijalle haastava tilanne muutetaan tavoitteeksi ja pilkotaan ymmärrettäviin ja hallittaviin osiin. Esim. Opinnäytetyötä aloitteleva opiskelija voi olla ahdistunut edessä olevasta työmäärästä. Tällöin tulevaa opinnäyteprosessia voi havainnollistaa esim. Opinnäytetyökävelyllä, jossa matka pilkotaan erimittaisiin kävelypätkiin (ideointi, kirjallisuuteen tutustuminen, tutkimus, kirjoittaminen) sekä pysähdyksiin (ohjaus, päätöksenteko). Usein opiskelijalle on vaikea ymmärtää, että aihepiiriin tutustumisen ja aiheen rajaamisen jälkeen merkittävä osa työstä on jo tehty. Kun työvaiheet hahmottuvat, palaa usko tehtävästä selviytymiseen. Motivaatio herää useimmiten, kun koetaan tavoitteen saavuttamisen olevan mahdollista.

Yhteenvetoa: miten ratkaisukeskeisen valmennuksen näkökulmaa voi hyödyntää LAMK Support -tiimin työskentelyssä?

Ratkaisukeskeinen valmennus nojaa vahvasti kunnioittavan ja arvostavan vuorovaikutuksen varaan. Jo tällä hetkellä LAMK Supportin toiminta perustuu kunnioittavaan kohtaamiseen, mutta aiempaa selkeämpi keskittyminen opiskelijan vahvuuksien ja taitojen tukemiseen on tavoiteltavaa. Sanna Vehviläisen (2014) luonnehtimana hyvä ohjaus, “ei vain täytä nälkäisen vatsaa, vaan myös opettaa laittamaan ruokaa”. Ongelmakeskeisessä ohjauksessa saadaan tämänhetkinen este poistettua, mutta ei välttämättä vahvisteta opiskelijan toimijuutta ja luottamusta omaan ongelmanratkaisukykyyn. Lisäksi

kuten Saukkola ja Laane (2018) toteavat, ihminen motivoituu yrittämään parhaansa vain kokiessaan itsensä arvostetuksi. Vastaavasti tyly tai välinpitämätön kohtelu herättää vain muutosvastarintaa ja vähentää sitoutumista.

Eriyisohjaukseen tullaan usein kysymään asiantuntijan neuvoja tiettyyn opiskeluiden ongelmakohtaan. On tilanteita, joissa ohjaushenkilöstön on toimittava asiantuntijana, suositeltava ja neuvottava konkreettisesti. Tällöin kysymyksen ohittaminen ja huomion siirtäminen ihmisen vahvuuksiin tai voimavaroihin olisi vastuun välttelyä. Ohjauksen voi kuitenkin tällöinkin toteuttaa arvostavasti ja yhdessä etsien, välttäen ylemmydentuntoista paremmintietäjyyttä.

Ratkaisukeskeisyyden ja arvostavan kohtaamisen soisi leviävän kaikkeen LAMKin toimintaan. Opettajien täydennyskoulutuksessa (mm. tutoropettajakoulutus) on jo otettu askelia tähän suuntaan. Toivetilana olisi, että myös kaikki opettajat, opinnäytetöiden ohjaajat sekä harjoitteluista vastaavat kohtaisivat opiskelijat alalle tulevana ”nuorina kollegoina”, joiden kanssa voi etsiä ratkaisuvaihtoehtoja ilman tarvetta sanella tai jättää opiskelija oman onnensa nojaan.

Kirjallisuus

Ahonen, S. 2017. Opiskeluhyvinvointikysely 2017. LAMKin opiskelijoiden hyvinvointi. Sisäinen julkaisu.

Hirvihuhta, H. & Litovaara, A. 2011. Ratkaisun taito. Helsinki: Tammi

Huotari, A. & Tamski, E. (2010). Tammenterhon tarinoita – kirja valmennuksesta. Tampereen Yliopistopaino oy: Tampere.

LAMK 2018. Oivallusta etsimässä. Ohjauksella intoa ja taitoa opiskeluun. Ohjauksen toimintamalli ja kehittämissuunnitelma 2017-2018. [luettu 21.6.2018] Saatavissa:

<https://lamfi.sharepoint.com/sites/intranet/Dokumentit%20%20Ohje/Oivallusta%20etsimässä%20-%20ohjauksen%20toimintamalli%20ja%20kehittämissuunnitelma%202017%20-%202018.pdf#search=ohjauksen%20malli>

Liimatainen, J., Kanstrén, K., Kasito, J., Karhu, K., Martikkala, S.,

Andersen, M., Aikkola, R., Anttila, K., Keskinarkaus, P & Saari, P. 2011. Opintopolulle yksilöllisyyttä, opiskelijalähtöisyyttä ja empatiaa. Oulun Yliopisto: Kalevaprint Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514296260.pdf>

Saukkola, K. & Laane, T. (2018). Näe sydämellä - luo arvostava yhteys lapseen. Kirsi Consulting: Kerava

Vehviläinen, S. 2014. Hyvän ohjauksen elementit. Campus Conexus-hanke. Luentotalenne. Saatavissa: <https://www.kirjastokaista.fi/sanna-vehvilainen-hyvan-ohjauksen-elementit/>

Each one teach one – voimauttavaa kielenoppimista

Pirjo Rantonen, lehtori
Saimaan ammattikorkeakoulun kielikeskus

“Olin kuullut, että suomalaisiin on vaikea tutustua. Siksi halusin osallistua tälle kurssille.” Näin kertoi eräs aasialainen opiskelija, joka suoritti Each one teach one -opintojakson keväällä 2018 Saimaan ammattikorkeakoulun kielikeskuksessa. Opintojakson aikana hän tapasi suomalaista opiskelijapariaan säännöllisesti kerran tai kahdesti viikossa 2,5 kuukauden ajan ja pääsi siten tutustumaan paremmin ainakin yhteen suomalaiseen.

Each one teach one – mistä on kysymys?

Each one teach one (EOTO) on vapaavalintainen opintojakso, jolla kaksi eri maista kotoisin olevaa opiskelijaa opiskelevat yhdessä toistensa äidinkieltä. Aluksi opiskelijat etsivät itselleen parin ja laativat yhdessä parin kanssa oppimissuunnitelman. Oppimissuunnitelmassa he kertovat, mitkä ovat heidän tavoitteensa, mistä aiheista he ovat kiinnostuneet ja mitä työskentelytapoja he aikovat käyttää tavoitteiden saavuttamiseksi. Opiskelijat tapaavat toisensa opintojakson aikana vähintään 15 kertaa ja tekevät tapaamisten välillä yhdessä sovittuja kotitehtäviä. Tapaamisista raportoidaan henkilökohtaisessa oppimispäiväkirjassa Moodlessa. Opintojakson päätteeksi kukin pari tapaa ohjaavan opettajan ja kertoo oppimiskokemuksistaan. Keväällä 2018 oppimissuunnitelman palauttaneita opiskelijoita oli yhteensä 18, joista 14 suoritti opintojakson loppuun asti. Opintojaksolle osallistui sekä Saimaan ammattikorkeakoulun että Lappeenrannan teknillisen yliopiston opiskelijoita.

Piilotavoitteita

Oppimissuunnitelman kohtaan oppimistavoitteet opiskelijoilla on tapana kirjata yksinomaan kielenoppimiseen liittyviä asioita, esimerkiksi perusfraasien oppiminen tai suullisen kielitaidon harjoittelu. Monella opiskelijalla saattaa kuitenkin olla myös ”piilotavoitteita”: he haluavat ehkä aiemmin mainitun aasialaisen opiskelijan tavoin tutustua uusiin ihmisiin ja siten tyydyttää sosiaalisia tarpeitaan. Ei olekaan ihme, että valtaosa kevään 2018 opintojaksolla mukana

olleista opiskelijoista oli ulkomaalaisia vaihto- tai tutkinto-opiskelijoita. Useimpien oppijaparien molemmat osapuolet olivat siis ulkomaalaisia opiskelijoita, jotka pystyvät varsinaisen kielenoppimisen ohessa antamaan toisilleen todennäköisesti muutakin vertaistukea.

Sosiaalisia taitoja oppimassa

Sosiaalinen vuorovaikutus on yksi niistä elementeistä, jotka liittyvät ekologiseen käsitykseen kielenoppimisesta. EOTO-opintojakson toteutustavassa on mukana muitakin elementtejä ekologisesta lähestymistavasta: toimijuus, oikea-aikainen tuki ja ohjaus, motivaatio, haastavuus ja elämyksellisyys (Lehtonen ym. 2015:22). EOTO-opintojaksolla sosiaalinen vuorovaikutus on avainasemassa. Opiskelijat, jotka alkavat työskennellä pareittain, eivät yleensä tunne toisiaan entuudestaan. Useimmat löytävät parinsa joko omien kontaktiensa avulla tai opintojakson Moodle-sivulla olevan ilmoitustaulun kautta. Monet pareista tapaavat toisensa ensimmäistä kertaa kasvotusten vasta opintojakson infotilaisuudessa. Oppimispäiväkirjat alkavatkin yleensä kuvauksella siitä, miten kumpikin opiskelija kertoi jotakin itsestään ensimmäisellä tapaamiskerralla. Opiskelijat alkavat rakentaa keskinäistä luottamusta. Joidenkin pariin kohdalla luottamus muodostuu erityisen vahvaksi, jos vahvan luottamuksen osoituksena voi pitää sitä, että opiskelijat tapaavat toisiaan omissa asunnoissaan.

Tukea ja rohkaisua

EOTO-opintojakso tukee nähdäkseni hyvin opiskelijoiden sosiaalisten taitojen kehittymistä. Koska he tarvitsevat kielenoppimisessa toistensa apua, he oppivat pyytämään apua ja auttamaan. He oppivat myös huomioimaan toistensa toiveet. Tapaamisten aikana roolit vaihtelevat oppijasta asiantuntijaan. Toiminta on kaksisuuntaista. Opiskelijat voivat antaa toisilleen oikea-aikaista tukea, kun he esimerkiksi asioimisdialogia harjoitelleessaan auttavat toisiaan oikean sanan tai ilmaisun löytämisessä. Onnistumisen kokemukset ovat tässä tilanteessa usein molemmiin puoleisia:

“(...) it felt good when I could help NN and when I noticed she learned something new.”

Moni opiskelija kokee rohkaistuvansa vieraan kielen käyttäjänä EOTO-opintojakson aikana:

“I became less shy to use Finnish language.”

“I’m happy I encouraged to speak Russian with (...)”

Kynnys käyttää vierasta kieltä laskee, kun on käyttänyt sitä oppimistilanteissa syntyperäisen kielenpuhujan kanssa ja huomannut, että tulee ymmärretyksi.

Aktiivisia toimijoita

EOTO-opintojaksolla opiskelijoilla on aktiivinen rooli. He eivät ole toiminnan kohteita vaan vastuullisia toiminnan tekijöitä. He ovat aloitteellisia, heillä on oma päämäärä sekä halua ja kykyä toimia kohti päämäärää. (Lehtonen ym. 2015:22) Aktiivista ja vastuullista roolia tarvitaan aina parin etsimisestä lopputapaamisen sopimiseen asti. Opiskelijat voivat itse määritellä tiettyjen reunaehtojen sisällä aikataulun, tavoitteet, sisällön sekä työskentelytavat. Heillä on vapautta ja itsenäisyyttä, mutta heillä on myös vastuu omasta oppimisestaan.

Itseohjautuvuus on EOTO-opintojaksolla osoittautunut haasteelliseksi lähinnä kahdessa asiassa: aikataulutuksessa ja oppimismenetelmien valinnassa. Jos tapaamisaikoja ei ole sovittu ennalta, yhteisen ajan löytäminen voi olla yllättävän vaikeaa. Oppimisen osalta hankaluutena on ollut kieliopin opiskelu. Moni syntyperäinen kielenpuhujana on yllättynyt siitä, miten vaikeata on selittää oman äidinkielen rakenteita. Opiskelijat ovat pyrkineet käyttämään kielten oppitunneilta tuttuja menetelmiä, vaikka ”opettajana” ei olekaan oikea kieltenopettaja.

On hyvä muistaa, että toimijuus ja siihen liittyvä itseohjautuvuus ovat asioita, jotka kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa saatavien kokemusten kautta (Lehtonen ym. 2015:22). EOTO-opintojakson tarjoama mahdollisuus toimijuuteen ja itsenäisyyteen ovat niitä asioita, joista opiskelijat pitävät. Eräässä lopputapaamisessa opiskelija kertoi esimerkiksi, kuinka näillä ”oppitunneilla” hän saa ottaa puheenvuoron silloin kun haluaa, eikä silloin kun opettaja määrää. Opiskelija koki, että hän oli saanut olla tekijä, ei kohde. Itsenäisen tekijän roolia kaippaa yhä useammille opintojaksoille myös seuraavan kommentin kirjoittaja:

“The independency is something to be desired also in other courses too regardless of the subject.”

Elämyksellisyyttä

Vaikka opiskelijat voivat suunnitella EOTO-opintojakson toteutustavan täysin itsenäisesti, he saavat halutessaan opintojakson Moodle-sivulta työskentelyideoita. Ideoissa ehdotetaan esimerkiksi arkitilanteisiin liittyvien dialogien ja ääntämisen harjoittelua, omien suosikkiverkkosivujen jakamista, musiikin kuuntelua, elokuvien katsomista ja ruoanlaittoa. Oppimispäiväkirjojen perusteella useimmat opiskelijat aloittavat tutuilla ja turvallisilla työskentelytavoilla, kuten dialogien ja ääntämisen harjoittelulla, kunnes jossakin vaiheessa rohkaistuvat kokeilemaan myös muita työskentelytapoja. Eräs opiskelija kertoi oppimispäiväkirjassaan työtavoista näin:

“We wanted to use different learning materials (books, pictures, movies, videos, cooking recipes, maps...) to learn with amusement and also sometimes in a playful way.”

Kevään 2018 EOTO-opiskelijaparit saattoivat käydä yhdessä ostoksilla, paistaa lettuja ranskalaiseen tyyliin tai pelata Twisteriä saksaksi ja venäjäksi. Ruoanlaitto tai pelaaminen yhdessä tuo oppimiseen mukaan elämyksellisyyttä. Opiskelijat voivat saada kokonaisvaltaisen oppimiskokemuksen, jossa on mukana toiminnallisia, sosiaalisia, emotionaalisia ja kognitiivisia elementtejä (Lehtonen ym. 2015:31).

Hyvinvointia

EOTO-opintojakso tukee mielestäni hyvin opiskelijoiden hyvinvointia. Se tarjoaa opiskelijoille luontevan kanavan päästä säännölliseen vuorovaikutukseen jostakin toisesta kulttuurista tulevan opiskelijan kanssa. Kulttuurien välisistä eroista ja yhtäläisyyksistä keskusteleminen lisää opiskelijoiden ymmärrystä omaa ja vieraita kulttuureja kohtaan. Opiskelijat kommentoivat tätä oppimispäiväkirjoissaan seuraavasti:

“Also, it was best chance for me to communicate with Finnish about each cultures.”

“This is a good opportunity to make new friends, learn or correct language skills.”

Opiskelijat keskustelevat EOTO-opintojaksolla paljon kielestä. He refleктоivat oppimistaan sekä yhdessä tapaamistensa aikana että oppimispäiväkirjassaan. Kumpikin joutuu ”opettajan” roolissa tarkastelemaan omaa äidinkieltään aivan uudesta näkökulmasta. Tämä kasvattaa ymmärrystä kielenoppimista kohtaan.

EOTO-opintojaksolla on elementtejä, jotka voivat edistää opiskelijan voimaantumista: Opiskelijat osoittavat aloitteellisuutta, asettavat tavoitteita ja saavuttavat niitä, tunnistavat ja hyödyntävät erilaisia resursseja, antavat ja saavat tukea sekä selvittävät haasteita. (Lehtonen ym. 2015:31)

Lopputapaamisissa kohtaan tyytyväisiä opiskelijoita, jotka kokevat oppineensa paljon. Oppimistavoitteita ei ole ehkä ole saavutettu juuri sellaisina, kuin ne kirjattiin oppimissuunnitelmaan opintojakson alussa, vaan niiden sijaan on tullut jotakin muuta, ennalta aavistamatonta. Tyytyväisyys näkyy myös oppimispäiväkirjoissa:

”I am completely satisfied with the course. For me, this is the first experience of such training. There is no fear that you will do something wrong, because there is a student in front of you who just wants to get knowledge.”

”I’m very happy I started this course.”

”Tulimme hyvin toimeen ja opiskelu oli mukavaa.”

Kehitettävää

EOTO-opintojaksolle osallistuvat opiskelijat tarvitset seuraavilla toteutuskerroilla parempaa ohjausta ajankäytön suunnitteluun, jotta EOTO ei aiheuttaisi heille stressiä. Lisäksi mahdolliseen kieliopin käsittelyyn tarvitaan vinkkejä, jotta ”opettajana” toimiva opiskelija ei kokisi itseään neuvottomaksi. Vaikuttaa siltä, että opintojakso ei vielä riittävän tunnettu etenkin LUT:n opiskelijoiden keskuudessa. Opintojaksosta tiedottamista tulisi siis tehostaa.

Kaikki halukkaat ulkomaalaiset opiskelijat eivät ole aina löytäneet paria, joka haluaisi opiskella heidän äidinkieltään. Olisi toivottavaa, että opintojaksolle tulisi mukaan enemmän suomalaisia opiskelijoita. Opiskelijoita, jotka avaisivat ulkomaalaisille opiskelijoille oven suomen kieleen ja kulttuuriin ja siten helpottaisivat heidän sopeutumistaan suomalaiseen arkeen.

Lähde

Lehtonen, T., Lakkala, M., Eloranta, J. & Rasila, M. 2015. Pedagoginen perusta kielenoppimisessa. Julkaisussa Lappalainen, Y., Poikolainen, M. & Trapp, H. (toim.), Tila haltuun! Suositukset virtuaalisen suomen opiskelun toteuttamiseen. Turun yliopiston Brahea-keskuksen julkaisuja, Nro 6, Turun yliopiston Brahea-keskus, Turku, sivut 20-37.

Sampo-Saimia koulutuspolkuopiskelijoiden käsitys opiskelijan hyvinvoinnista

Anne Suikkanen, terveystieteen lehtori
Saimaan ammattikorkeakoulu

Ensimmäiset Saimaan ammattiopisto Sampon perustutkintoa suorittavat opiskelijat aloittivat tänä syksynä opinnot Sampo-Saimia koulutuspolulla. Opiskelijat suorittavat määrätyn määrän Saimaan ammattikorkeakoulun avoimen opintoja, jotka hyväksiluetaan Sampon tutkintoon. Koulutuspolku mahdollistaa opiskelijan hakemisen aikanaan Saimaan ammattikorkeakoulun tutkinto-opiskelijaksi erillishaun kautta, suoritettujen opintojen hyväksiluetaan amk-tutkintoon ja opiskeluajan lyheneminen mahdollistuu. Koulutuspolulla opintonsa aloittaneet opiskelijat kuvasivat hyvinvointiansa hyvin eri tavoin ja toivat esiin monia yksittäisiä asioita, joilla oppilaitos voi tukea opiskelijan hyvinvointia.

Opetus- ja kulttuuriministeriön asettamien tavoitteiden mukaan opiskelijoille tulee luoda motivoivia, yksilöllisiä opintopolkuja. Opiskelijan eteneminen opinnoissaan näitä yksilöllisiä polkuja pitkin edellyttää riittävää opiskelijan ohjausta ja tukea. (OKM 2017a.) Ammatillisen tutkinnon suorittaneiden osuus ammattikorkeakouluun hakeneista on kasvanut koko 2000-luvun ajan ja sillä on ollut merkittävä vaikutus ammatillisen koulutuksen vetovoiman parantumiseen. (Hintsanen ym. 2016.)

Tavoitteena Opetus- ja kulttuuriministeriön (2018) mukaan on, että korkeakoulut hyödyntävät toisen asteen tutkintoja opiskelijavalinnassa nykyistä enemmän. Yhteistyötä korkeakoulujen ja toisen asteen oppilaitosten kesken on lisättävä, jotta siirtyminen toiselta asteelta korkeakouluun nopeutuu. Korkeakoulujen tulee lisätä joustavia opiskelumahdollisuuksia ja aiemmin hankitun osaamisen tunnustamista sekä monipuolistavat opiskelijoiden ohjausta. Toimivat urapalvelut tukevat nopeaa valmistumista. (OKM 2018.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan toiselta asteelta korkeakoulutukseen siirtymistä ja tutkinnon suorittamisen keskeisiä kehittämiskohteita ovat koulutusten laajuuksien tarkistaminen ja tarvittaessa muuttaminen, tavoitteellisen opinto-ohjauksen kehittäminen sekä toisen asteen oppilaitosten ja

korkeakoulujen opinto-ohjaukseen liittyvän yhteistyön tiivistäminen. (Hintsanen ym.2016)

Ammattikorkeakoululaki määrittelee, että ammattikorkeakoulun tehtävänä on antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin sekä tutkimukseen, taiteellisiin ja sivistyksellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin ja tukea opiskelijan ammatillista kasvua. (Finlex 2014.)

Sampo-Saimia koulutuspolulla opintonsa aloittaneet opiskelijat pohtivat opiskelijan hyvinvointia:

Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttaa mielestäni opiskelumotivaatio ja se, miten koulun ulkopuolella menee, toisaalta taloustilanne, opintojen laatu, tilanne kotona tai perheessä sekä elämänhallinta vaikuttavat osaltaan.

Opiskelija voi hyvin silloin, kun hän kokee opiskelun mielekkäänä ja tuntee, että ala on hänen omansa. Tärkeää on myös ryhmähenki, vertaistuki ja vapaa-aika vastapainoksi ahertamiselle.

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, liikunta tai muu harrastus, josta itse pitää, riittävät yöunet ja lepo vaikuttavat opiskelijan hyvinvointiin.

Opiskelijan hyvinvointi on tasavertaisuuden kokemista, kuulluksi tulemistä, sekä tasapainoisessa suhteessa omaa aikaa ja opiskelijan arkea.

Etenemisestä saatu onnistumisen tunne –askel askeleelta.

Kouluun on mukava tulla, opiskeluympäristö on rento ja avoin ja ryhmähenki on yhteisöllinen.

Opiskelijan oma ajankäyttö ja arki, opiskelun ja vapaa-ajan tasapaino vaikuttavat hyvinvointiin.

Pitää osata nauttia siitä tietomyrskystä, minkä saa oppimateriaaleista.

Saimaan ammattikorkeakoulussa opiskelijoiden ohjaukseen panostetaan opintojen viivästymisen ja keskeyttämisen ehkäisemiseksi sekä opiskelijoiden ammatillisen osaamisen edistämiseksi. Lisäksi hyvin toteutetulla opiskelijan ohjauksella pyritään tunnistamaan jo varhaisessa vaiheessa opintojen viivästymiseen ja huonoon opintomenestykseen johtavat, mahdollisesti hyvin henkilökohtaisetkin syyt. Opiskelu ei ole muusta elämästä irrallaan oleva tapahtuma, vaan on osa opiskelijan sen hetkistä elämänvaihetta. (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016.)

Opiskelijan ohjauksen keskeisiä tavoitteita ovat opiskelijan tukeminen, kannustaminen ja ohjaaminen alansa asiantuntijuuteen ja sen kehittämiseen, opiskelun laadun ja tehokkuuden tukeminen sekä opiskeluajan optimointi, keskeytysten ehkäiseminen ja opiskelijan ohjaaminen ongelmatilanteissa oikeisiin valintoihin sekä uravalinnan ja ammatillisen kasvun tukeminen. (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016.)

Saimaan ammattikorkeakoulussa opiskelijan ohjauksella tuetaan ja opastetaan opiskelijaa arvioimaan omaa osaamistaan ja määrittelemään osaamisensa kehittämistarpeita, tunnistamaan omat oppimistapansa sekä suoriutumaan itsenäisestä opiskelusta ja vastaamaan kehittymisestään oppijana, yhdessä oppimiseen ja opitun jakamiseen työyhteisössä. (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016.)

Nivelvaiheen ohjaus

Moniammatillinen ohjaustyö voi olla organisaation sisäistä tai organisaatioiden välistä ohjaustyötä. Nivelvaihteydellä tarkoitetaan ohjausta, jota toteutetaan opiskelijan siirtyessä oppilaitoksesta toiseen. Verkostoissa tapahtuvan ohjaustyön tavoitteena on sosiaalisen eheyden turvaaminen, opiskelijoiden palvelutarpeisiin vastaaminen ja hyvinvoinnin edistäminen, jatko-opintoihin ja työelämään ohjaaminen. (Nykänen, Karjalainen, Vuorinen, Pöyliö 2007.)

Moniammatillisessa työskentelyssä haasteena on yhdistää ammattilaisten erilaiset vahvuudet ja osaaminen ohjattavan hyväksi. Yhteistyön osapuolet määräytyvät ohjattavan tarpeista lähtöisin. Moniammatillinen työskentelytilanne koostuu eri osatekijöistä, kuten osallistujien erilaisuudesta, moniammatillisesta rajapinnasta, moniammatillisesta tiedosta sekä dialogisuudesta ja kommunikaation rakentumisesta. Eri oppilaitosmuotojen ohjaajienkin keskuudessa voi olla erilaiset työotteet, tausta, työolosuhteet ja työkieli. Tämän vuoksi eri oppilaitosmuotojen opinto-ohjaajien työkin on moniammatillista yhteistyötä. (Nykänen ym. 2007.)

Nivelvaihteytö on tiedonkulkua myös koulutuksen tarjoajien ja hallinnon välillä, esimerkiksi toisen asteen, korkea-asteen ja työelämän välillä. Nivelvaiheiden yhteistyö on poikkihallinnollista ja moniammatillista. Nivelvaihteytöhön kuuluvat

myös ne vaiheet, kun opiskelija siirtyy ammatillisten opintojensa vaiheesta toiseen. Jos eri organisaatioiden välillä tiedotus on puutteellista, opiskelija joutuu sopeutumaan koulutusjärjestelmässä hyvin erilaisiin vaihteleviin koulu- ja oppilaitoskulttuureihin sekä eri organisaatioiden palveluviidakkoon. (Nykänen ym. 2007.)

Vieno, Helander ja Saari (2017) pohtivat artikkelissaan Osaamisperusteisuudesta osaamisidentiteettiin, miten henkilökohtaisiksi oppimispolkuja on mahdollista viedä, kun opiskelu ja oppiminen enimmäkseen kuitenkin tapahtuvat ryhmässä. Ja on myös todettu, että erityisesti nuorilla opiskelijoilla ryhmään kuulumisen ja siinä hyväksytyksi tulemisen kokemus voivat olla ratkaisevia tekijöitä opintoihin kiinnittymisessä ja niissä edistymisessä (Vieno, Helander ja Saari 2017.)

Sampo - Saimia koulutuspolkuopiskelijat pohtivat, miten oppilaitos voi tukea opiskelijan hyvinvointia:

Oppilaitos voi tukea opiskelijan hyvinvointia kuuntelemalla opiskelijaa ja tarjoamalla apua varhaisessa vaiheessa, jos opiskelut takkuavat.

Koulun tiloissa olisi mahdollisuus harrasta liikuntaa, koulu voisi järjestää myös muita aktiviteetteja.

Oppimisympäristön turvallisuus, läsnäolevat opettajat ja opiskelijat, tarvittaessa apua saatavilla, esimerkiksi tukiopetusta.

Oppilaitoksella tulee olla helposti saatavilla keskusteluapua, jos opiskelijalla on haasteita kouluasioiden organisoimisessa tai henkilökohtaisessa elämässä. Apua voi tarjota esimerkiksi tehtävien aikatauluttamisessa. Opiskelijoille voisi järjestää ns. yhteisiä keskustelutuokioita, joissa he saisivat kertoa toisille opiskelijoille onnistumisista ja haasteista.

Tärkeää olisi kuunnella, mitä opiskelijat ovat eri asioista mieltä.

Mikä tahansa oppiaine voi olla mielenkiintoista oikein kerrottuna, esimerkiksi käyttämällä työelämän eläviä esimerkkejä.

Hyvinvointia ja oppimista edistää se, että opettaja osaa ottaa huomioon opiskelijoiden osaamistasot ja täten hieman räätälöidä omaa opetustyyliään.

Opiskelun kuormittavuus tulisi jakautua tasaisesti lukukauden ajalle.

Selkeä informointi ja kannustava ilmapiiri tukevat varmasti opiskelua.

Toisen asteen ja korkea-asteen tulee huolehtia riittävästä tiedottamisesta. Tiedotus tulisi suunnata jokaisessa oppilaitosmuodossa ja eri asteilla opiskelijoille, huoltajille ja toisille oppilaitoksille. Korkeakouluasteella on tarvetta kohdentaa erityisesti koulutuksen sisältöjen ja opiskelun käytänteistä tiedottamista. Korkeakoulutukseen hakevilla opiskelijoilla on huomattavia puutteita hakemaansa koulutusta koskevissa tiedoissa. Jos hakija on tehnyt koulutusvalintansa mielikuvien perusteella, voivat opinnot osoittautua yllätykseksi. Jos opintojen sisällöt eivät vastaa hakijan odotuksia, voi opiskelumotivaatio kadota ja valittu koulutus alkaa tuntua väärältä. Koulutusvalintaansa pohtivat nuoret tarvitsevat vaihtoehtojen esittelyn lisäksi riittävästi tietoa opintojen sisällöstä ja siitä, mitä koulutus käytännössä on ja millaisiin tehtäviin siitä valmistuu. (Nykänen ym. 2007.)

Opiskelijaohjauksen onnistuminen on ammattikorkeakoululle tärkeää opintoaikojen lyhentämiseksi ja opintojen tehostamiseksi. Avoimen ammattikorkeakoulun sujuvat väylät ammatilliselta toiselta asteelta ammattikorkeakouluun ovat toivottavia keinoja nopeuttaa opiskelijoiden siirtymistä jatko-opintoihin. Näiden väylien rakentaminen lisää opiskelijan mahdollisuuksia valita korkeakouluopintoihin tähtääviä opintoja jo toisen asteen opintojen aikana. Opintojen etenemiseen vaikuttavat toisaalta opiskelijan sitoutuminen, kyvyt ja mahdolliset oppimisvaikeudet, toisaalta opintojen rakenteelliset piirteet, kuten joustavuus ja valinnan mahdollisuudet. Ohjaus voi parhaimmillaan olla opiskelijan ammatillista kasvua ja työelämäidentiteettiä vahvistava prosessi läpi opintojen, kun häntä tuetaan suuntaamaan omaa oppimispolkuaan. (Hintsanen ym. 2016.)

Saimaan ammattiopisto Sampon ja Saimaan ammattikorkeakoulun koulutuspolulle hakeudutaan joustavasti yleisimmin ammatillisen koulutuksen toisena vuonna. Opiskelija on tässä vaiheessa jo mitä todennäköisimmin kiinnittynyt ammatilliseen koulutukseen ja ohjauksen tavoitteena onkin, että opiskelijalle muodostuu riittävän selkeä kuva eri mahdollisuuksista, joita hänellä on, koulutuspolku mukaan lukien. Tämän vaiheen ohjauksen antavat pääasiassa ammattiopiston opinto-ohjaajat. Sen vuoksi lukukausittainen yhteistyö

molempien organisaatioiden käytännön ohjauksen ammattilaisten kesken, on ensiarvoisen tärkeää ajantasaisen tiedonkulun varmistamiseksi.

Koulutuspolulle hakeutuminen ei velvoita opiskelijaa millään lailla hakeutumaan aikanaan ammattikorkeakouluun tutkinto-opiskelijaksi. Koulutuspolulla on mahdollisuus saada omakohtaista kokemusta ammattikorkeakouluopiskelusta ja voihan olla, että joku opiskelija toteaa, ettei ammattikorkeakoulu ole hänen paikkansa. Siinäkin tapauksessa koulutuspolku on puoltanut paikkaansa ja opiskelija on voinut tehdä päätöksen oman kokemuksensa perusteella. Koulutuspolkuopinnot voivat olla merkitykselliset myös opiskelijan osaamisidentiteetin rakentumisessa.

Saimaan ammattiopisto Sampon ja Saimaan ammattikorkeakoulun koulutuspolku mahdollistaa opiskelijalle nopeamman tien korkeakouluun. Opiskellessaan koulutuspolkuopintoja opiskelija voi samalla kuulostella, onko tämä sitä, mitä hän tulevaisuudeltaan haluaa. Koulutuspolulla opiskellessaan opiskelija saa tuntumaa korkeakouluopintoihin ja niissä pärjätessään hyvin, luo samalla kestäväää pohjaa omille opinnoilleen.

Lähteet

Finlex 2014. Ammattikorkeakoululaki 932/2014. Haettu 17.2.2018 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20140932>

Finlex 2017. Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017. Haettu 17.2.2018 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531>

Hintsanen, V., Juntunen, K., Kukkonen, A., Lamppu, V-M., Lempinen, P., Niinistö-Sivuranta, S., Nordlund-Spiby, R., Paloniemi, J., Rode, J-P., Goman, J., Hietala, R., Pirinen, T. Seppälä, H. 2016. Liikettä niveliin. Ammatillisesta koulutuksesta ammattikorkeakouluun johtavien opintopolkujen ja koulutusasteiden yhteistyön toimivuus. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. Julkaisut 2:2016. Tampere. Suomen yliopistopaino Oy.

Nykänen, S., Karjalainen, M., Vuorinen, R. & Pöyliö, L. 2007. Ohjauksen alueellisen verkoston kehittäminen. Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopisto.

OKM 2017a. Ammatillisen koulutuksen reformi uudistaa koulutuksen vastaamaan opiskelijoiden ja työelämän tarpeita. 24.4.2017. Haettu 26.4.2017

osoitteesta http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/ammattillisen-koulutuksen-reformi-uudistaa-koulutuksen-vastaamaan-opiskelijoiden-ja-tyoelaman-tarpeita

OKM 2018. Korkeakoulu- ja tiedepolitiikka ja sen kehittäminen. Haettu 17.2.2018 osoitteesta <http://minedu.fi/korkeakoulu-ja-tiedelinjaukset>

Opintojen ohjaus ja tuki 2016. Saimaan ammattikorkeakoulun ohje opiskelijaohjauksesta.

Vieno, A., Helander, J. & Saari, J. (2017). Osaamisperusteisuudesta osaamisidentiteettiin. HAMK Unlimited Journal 29.12.2017. Haettu 31.3.2018 osoitteesta <https://unlimited.hamk.fi/ammattillinen-osaaminen-ja-opetus/osaamisperusteisuudesta-osaamisidentiteettiin>

Opiskelijanäkemyksistä hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä

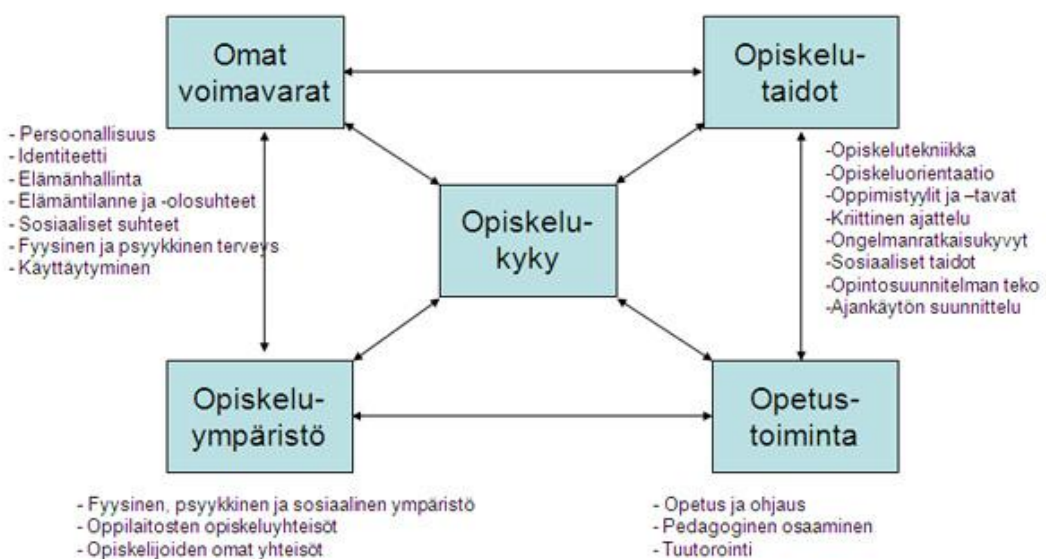
Tuuli Mirola, yliopettaja
Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän artikkelin perustana on Saimaan ammattikorkeakoulun tradenomi- ja restonomiopiskelijoiden näkemyksiä ja kokemuksia opiskelijahyvinvointiin vaikuttavista asioista ja hyvinvoinnin parantamisen keinoista. Artikkelin esittelee miten Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen tähtäävät palvelut sekä muu toiminta vastaavat opiskelijoiden esittämiin hyvinvoinnin riskitekijöihin ja esteisiin sekä nostaa esiin ideoita ja ehdotuksia hyvinvoinnin edistämiseksi.

1 Opiskelukyky ja opiskelijahyvinvoinnin nykytila

Opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin keskeisiä tekijöitä voidaan tarkastella ns. opiskelukykymallin avulla (ks. esim. Sosiaali- ja terveysministeriö 2006; Kunttu 2009; Kunttu 2011). Malli määrittelee opiskelukyvyn rakentuvan opiskelijan omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opiskeluympäristöstä ja opetuksesta. Opiskelukykymallin kaikki neljä elementtiä vaikuttavat osaltaan opiskelijoiden fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

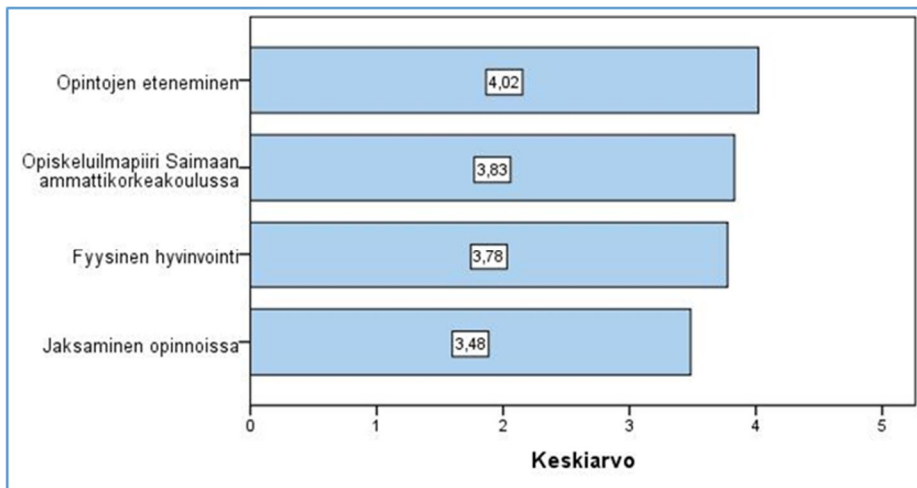
OPISKELUKYKYMALLI



Kuvio 1. Opiskelukykymalli (Kunttu 2009)

Opiskelijahyvinvoinnin nykytilanteen taustoittamiseksi Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan (Saiko) tekemään opiskelijakyselyyn tammikuussa 2018 lisättiin mukaan 4 hyvinvointiin liittyvää kysymystä. Niissä opiskelijoita pyydettiin arvioimaan omaa fyysistä hyvinvointiaan, jaksamista opinnoissa, opintojen etenemistä ja opiskeluilmapiiriä Saimaan amk:ssa asteikolla 0-5.

Opiskelijakyselyyn osallistui kaikkiaan 274 opiskelijaa, joista 255 vastasi hyvinvointia koskeviin kysymyksiin. Vastaajat edustavat kaikkia Saimaan amk:n koulutusalojen opiskelijoita, mutta hyvinvointikysymyksiin vastanneet heistä vain suomenkielisiä. Tulosten mukaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen opiskelijahyvinvointi ovat keskimäärin melko hyvällä tasolla (Kuvio 2).



Kuvio 2. Opiskelijahyvinvoinnin mittarit

Kevään 2018 aikana kerättiin myös laadullista aineistoa opiskelukyky mallin neljän elementin/ulottuvuuden sisältämistä opiskelijahyvinvoinnin tekijöistä Saimaan amk:ssa. Hyvinvointikyselyä jaettiin Liiketalouden ja International business koulutusohjelmien opiskelijaryhmille tutor-tunneilla ja kahdelle markkinointitutkimuksen kurssille osallistuneelle opiskelijaryhmälle International Business ja Tourism and Hospitality Management koulutusohjelmissa. Täytetyn lomakkeen palautti 39 opiskelijaa. Vaikka aineisto ei edusta kaikkia tradenomi- ja restonomiopiskelijoita, se antaa tarvittavaa taustatietoa opiskelijahyvinvointitoiminnan kehittämiseksi. Vastaavaa aineistoa kerättiin myös sosionomiopiskelijoiden ryhmiltä, mutta kyseinen aineisto ei ole mukana tämän artikkelin tuloksissa.

Kyselyssä opiskelijoilta kerättiin tietoa niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat heidän sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiinsa. Opiskelijat kirjasivat ajatuksensa vastauslomakkeille avoimina vastauksia. Suljettuina kysymyksinä pyydettiin vain taustatiedoksi opiskelijat koulutusala ja opiskeluvuosi. Osallistujia pyydettiin miettimään hyvinvoinnin tekijöitä kolmella eri tasolla: yksilötasolla niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat heidän henkilökohtaiseen hyvinvointiinsa, opiskelijaryhmätasolla vaikuttavia tekijöitä sekä koko amk-tasolla mm. opetusjärjestelyihin ja opiskelijan tukipalveluihin liittyviä tekijöitä. Vastauslomakkeella tekijät jaoteltiin lisäksi kolmeen ryhmään: hyvinvoinnin riskit/esteet, hyvinvointia tukevat/ylläpitävät/ vahvistavat asiat sekä hyvinvointiin liittyvät toiveet, ideat ja kehitysehdotukset. Saatujen vastausten lukumäärät on esitetty opiskelukykyymallin ulottuvuuksia mukailleen taulukossa 1. Yksittäiset vastaajat ovat voineet mainita teemaan liittyen useammankin asian (esim. henkilökohtaisiin asioihin liittyen nukkumisesta ja ravinnosta), mutta lukumäärätaulukossa vastaus on kirjattu yhdeksi. Taulukossa ei eritellä yksilötason, ryhmätason ja amk-tason vastauksia.

	Hyvinvoinnin riskejä ja esteitä	Hyvinvointia tukevia, vahvistavia ja ylläpitäviä asioita	Toiveita, ideoita ja ehdotuksia
Opiskeluympäristö			
Fyysinen opiskeluympäristö	7	5	8
Yhteisö	15	21	13
Saiko (opiskelijakunta)	6	4	2
Opetustoiminta			
Opetus/opettajat	20	18	11
Hyvinvointi- ja tukipalvelut			
Opiskeluterveydenhuolto	8	8	5
Ravintola(t)	7	15	11
IT-palvelut	6	8	2
Opintotoimisto	1	4	1
Kirjasto	2	2	1
Omat voimavarat ja opiskelutaidot			
Yhteensä	92	123	62

Taulukko 1. Opiskelijoiden kokemukset hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä

Artikkelin seuraavissa luvuissa käsitellään miten Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen tähtäävät palvelut sekä muu toiminta vastaavat opiskelijoiden kokemuksiin hyvinvoinnin riskitekijöihin ja esteisiin.

2 Opiskeluympäristö

Opiskeluympäristö sisältää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön. Fyysinen opiskeluympäristö koostuu erilaisista oppimisympäristöistä ja fyysisistä opiskeluolosuhteista, opintojen järjestämisestä, opetusvälineistä ja taukotiloista. (Kunttu 2009). Hyvät työ- ja opiskeluolosuhteet luovat edellytykset koko opiskeluyhteisön hyvinvoinnille, työ- ja opiskelukyvyn säilyttämiselle sekä tulokselliselle oppimiselle (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, s.46). Saimaan amk:n Skinnarilan kampuksella opetustilat ovat pääosin omassa 2011 valmistuneessa päärakennuksessa ja vasta peruskorjatussa viereisessä rakennuksessa. Imatran Linnalan kampukselta opetus siirtyi Skinnarilaan syksyllä 2019. Opiskelijat ovat olleet mukana tilojen rakentamisen ja sisustamisen suunnittelussa erilaisissa työryhmissä ja saavat osittain itse muokata sisustamalla mm. osuuskuntien käytössä olevia tiloja.

Linnalan kampuksen opiskelijat eivät nostaneet tiloja mitenkään erityisesti esille. Tilojen kannalta Skinnarilaan muuttoa 2019 pidetään positiivisena. Tilat Skinnarilan kampuksella saavat opiskelijoilta kiitosta joustavuudesta, monipuolisuudesta ja valoisuudesta. Toisaalta useissa vastauksissa negatiivisina asioina mainittiin ilmastointi- ja sisäilmaongelmat. Opiskelijat toivoivat myös lisää tiloja vapaaseen käyttöön, hiljaisia tiloja ja *”isoja tiloja, missä on mukava olla rennosti ja olla innovatiivinen ryhmien kesken”*.

Ympäristön vaikutus nousi esiin myös oppimisympäristöä laajemmasta näkökulmasta. Kansainvälisten opiskelijoiden kohdalla mm. asumisolosuhteet ja kampusalueen ulkopuolinen, laajempi elinympäristö nähtiin merkittävänä tekijänä. Yksittäiset opiskelijat kommentoivat paitsi opiskelija-asumiseen liittyviä puutteita ja ongelmia, myös pienen kaupungin haittapuolia opiskelijaelämän näkökulmasta Imatralla.

Psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö sisältää henkilökunnan ja opiskelijoiden välisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen, opiskeluilmapiiirin ja opiskelijayhteisöjen tarjonnan (Kunttu 2009). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2018) mukaan mielenterveyttä edistävässä oppimisympäristössä

- henkilökunta ja opiskelijat näkevät yhteisöllisyyden merkityksen hyvinvoinnin ja oppimisen tulosten kannalta
- panostetaan henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen
- fyysinen ympäristö tukee yhteisöllisyyttä
- tukipalvelut ovat näkyviä ja osa normaalia toimintaa: niistä tiedotetaan avoimesti
- vallitsee luottamus ja avoimuus ihmisten välillä
- tuetaan itsearvostusta rohkaisemalla ja kannustamalla sekä arkisella kanssakäymisellä
- palautteenannossa keskitytään voimavaroihin ja osaamiseen
- oppimisympäristö on turvallinen, selkeä ja ennustettava
- mielen hyvinvointia edistetään osana opetusta.

Hyvinvointikyselyssä hyvinvointia tukevana asioina opiskelijat mainitsevat mm: *ihmiset, yhteisöllisyys, yhteiset onnistumiset, aito halu auttaa ja sosiaalinen elämä*. Vastaavasti hyvinvoinnin riskejä ja esteitä aiheuttavat mm. *yksinäisyys, syrjäytyminen, kiusaaminen, ryhmän ulkopuolelle jääminen ja kulttuurierot*. Saimaan amk:n opiskeluyhteisö koetaan pääosin hyvinvointia tukevana ja edistävänä. Hyvä yhteishenki, ryhmähenki, ryhmään kuuluvuuden tunteet ja vertaistuki sekä yhteiset tapahtumat luovat positiivisen sosiaalisen ympäristön.

Opiskelijakunta Saiko ja koulutusala järjestöt järjestävät erilaisia tapahtumia ja aktiviteetteja, jotka tuovat vaihtelua arkeen ja tarjoavat mahdollisuuksia tutustua muihin opiskelijoihin. Opiskelijakunnan ylläpitämässä tutor-toiminnassa tutoreina toimivat ylempien vuosikurssien opiskelijat perehdyttävät uusia opiskelijoita oppilaitokseen, opiskeluun, paikkakuntaan ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin. Hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä opiskelijat mainitsevat mm. *Saikon jäsenyyden kautta saatavat opiskelijaedut ja yrityskontaktit sekä illanvietot ja juhlat*. Saikon järjestämän toiminnan näkyvyyttä ja tiedottamista toivotaan parannettavan erityisesti niin, että toiminta tavoittaisi paremmin myös kansainväliset opiskelijat. Yhteisöllisyyden tueksi opiskelijat toivovat opiskelijakunnan lisäksi myös ammattikorkeakoulun järjestävän enemmän yhteistä vapaa-ajan toimintaa.

3 Opetustoiminta

Opetuksen ja ohjauksen merkitys opiskelukyvylle on äärimmäisen tärkeä. Pätevä ja asiantunteva opetus- ja ohjaustoiminta on keskeinen opiskelukykyä rakentava

tekijä. Siihen kuuluu riittävä vuorovaikutus opettajan ja opiskelijan välillä sekä palautteen anto ja arviointi. Suhteellisen pienien opetusryhmien lähiopetuksessa tällainen vuorovaikutuksellisuus ja jatkuva palauteenanto on luontevaa. Saadun palautteen perusteella opiskelijat osaavat myös arvostaa tätä.

Myös tuutorointi ja opiskelijan integroituminen opiskeluyhteisöön ovat osa tätä toimintaa. Jokaisella opiskelijaryhmällä on nimetty tutor-opettaja, joka seuraa opiskelijoidensa edistymistä koko opintojen ajan. Tutorointiin liittyvät säännöllisesti ryhmälle järjestettävät tutor-tunnit, joilla käsitellään koko ryhmää koskevia asioita sekä kehityskeskustelut, jotka käydään pääsääntöisesti jokaisen opiskelijan kanssa henkilökohtaisesti. Opiskelijat voivat ottaa yhteyttä tutor-opettajaan aina halutessaan ja tarvittaessa sovitaan henkilökohtaisia tapaamisia. Positiivista palautetta hyvinvointikyselyssä annettiin mm. *tarvittaessa saatava ohjaus, joustavuus kurssisuorituksissa, opetusjärjestelyt ja opettajat*. Negatiivisina tekijöinä mainittiin mm. *opettajien poissaolot, suoritusten määrääjät, ryhmätöiden suuri määrä, arviointien ja arvosanojen viipyminen ja viesteihin vastaamisen hitaus*.

Opiskelijoiden mainitsemista hyvinvoinnin riskeistä ja esteistä monet liittyvät opetuksen ja ohjauksen alueeseen: tentit ja arvioinnit, käytettävissä oleva aika uuden oppimiseen, opiskeltavan asian määrä, palautteen saaminen ja suoritusvaatimukset. Stressiä pyritään vähentämään tiedottamalla opintoihin liittyvistä käytänteistä ja vaatimuksista etukäteen opetussuunnitelmassa, opintojaksojen Moodle-alustoilla sekä oppitunneilla. Näistä yleensä myös keskustellaan opintojaksojen alussa ja ongelmatilanteissa opiskelijat voivat olla myös suoraan yhteydessä opettajiin.

4 Hyvinvointi- ja tukipalvelut

Hyvinvointikyselyssä yksityiskohtaisten kommenttien lisäksi muutamat vastaajat kertoivat yleisesti hyvinvointia edistävänä tekijänä olevan helposti saatavilla olevat ja sujuvat opiskelijoiden tukipalvelut. Näihin kuuluvat opiskelijapalvelut, IT-palvelut, kirjasto- ja tietopalvelut sekä oppilaitospappien toiminta kampuksella.

Opiskelijapalvelut toimivat kampuksen asiakaspalvelupisteessä ja sähköisesti. Ammattikorkeakoulun IT-palvelut tuottaa LUT-korkeakoulupalvelujen

tietohallinto. Opiskelijoiden käyttötuen ongelmatilanteissa antaa Skinnarilan tiedekirjaston tiloissa sijaitseva Origo-palvelupiste. Saimaan amk:n opiskelijoiden käytettävissä on yhteensä noin 700 pöytäkoneetta, kannettavaa ja tablettia. Ne ovat käytettävissä myös opetustuntien ulkopuolella opetuspuolella opetuspisteiden aukioloaikojen rajoissa. *Opintotoimisto ja avuliaat IT-miehet* saavat opiskelijoilta kiitosta, *hankalat järjestelmät, ongelmat tulostuksen kanssa ja hitaat tietokoneet* kritiikkiä.

Kirjasto- ja tietopalvelut tarjoaa opastusta, neuvontaa ja koulutusta erilaisten tietoaineistojen käytössä Lappeenrannan tiedekirjastossa. Kirjastossa on monipuoliset painetun ja elektronisen kirjallisuuden ja aikakauslehtien kokoelmat. Ammattikorkeakoulun hankkimat e-aineistot ovat käytettävissä Saimaan amk:n verkossa ja suurimmaksi osaksi myös etänä. Erityisesti aineistojen etäkäyttö on opiskelijan kannalta käytännöllistä ja sujuvaa. Tiedonhankintataitojen kehittäminen ja itsenäinen tiedonhankinta ovat osa opiskelua.

Seurakuntien oppilaitostyö kuuluu opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvointiin tähtäävään työhön. Skinnarilan kampuksella työskentelee päätoimisesti kaksi oppilaitostyön pappia. Seurakuntien opiskelijatoiminta järjestää kristillisiä opiskelijailtoja, nuorten aikuisten ja perheiden toimintaa ja kansainvälistä toimintaa. Työhön kuuluu myös opiskelijoiden tukeminen kriiseissä ja vaikeiden elämän kysymysten keskellä. Saimaan ammattikorkeakoulun oppilaitospappeihin voi ottaa yhteyttä arkipäivisin puhelimitse, sähköpostilla tai WhatsAppin kautta. Myös oppilaitoksen käytävillä ja ravintoloissa voi mennä juttelemaan heidän kanssaan.

Edellä kuvattujen opiskelijoiden tukipalveluiden lisäksi ammattikorkeakoulun opiskelijoille on tarjolla monenlaisia hyvinvointipalveluja. Opiskelijat tunnistavat hyvinvointi kyselyn vastausten perusteella omien elämäntapojen, liikunnan, levon ja ravinnon merkityksen hyvinvoinnille. Ruokailumahdollisuudet ja monipuolinen lounastarjonta kampuksella nousevat vahvasti esille hyvinvointia edistävänä tekijänä. Jostain syystä opiskelijat eivät tässä hyvinvointikyselyssä mainitse ravintola- ja kahvilapalveluiden lisäksi lainkaan esimerkiksi korkeakoululiikunnan palveluita hyvinvoinnin tekijöinä kuntosalin käyttömahdollisuutta lukuun ottamatta.

Saimaan korkeakoululiikunta (SaLUT) on Saimaan ammattikorkeakoulun ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston opiskelijoiden yhteinen korkeakoululiikuntatoimi. Sen tavoitteena on edistää ja tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskeluissa jaksamista sekä luoda yhteishenkeä eri koulutusohjelmien ja korkeakoulujen välillä. SaLUT pitää sisällään monipuolisia liikunta- ja hyvinvointipalveluja sekä järjestää erilaisia demotunteja ja tapahtumia. Näitä toteuttamassa mukana ovat Lappeenrannan teknillisen yliopiston ylioppilaskunta LTKY ja Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijakunta SAIKO. Muita toimintoja ja tukipalveluita sekä erilaista sisältöä ovat mukana toteuttamassa opiskelijoiden urheiluseura Parru ry, YTHS, Saimaan ammattikorkeakoulun oppimiskeskus Motiivi ja Lappeenrannan kaupunki. SaLUT:n tarjoamiin palveluihin osallistujat tarvitsevat maksullisen liikunta- tai ryhmäliikuntapassin. Osa toiminnoista on avoimia myös passittomille opiskelijoille.

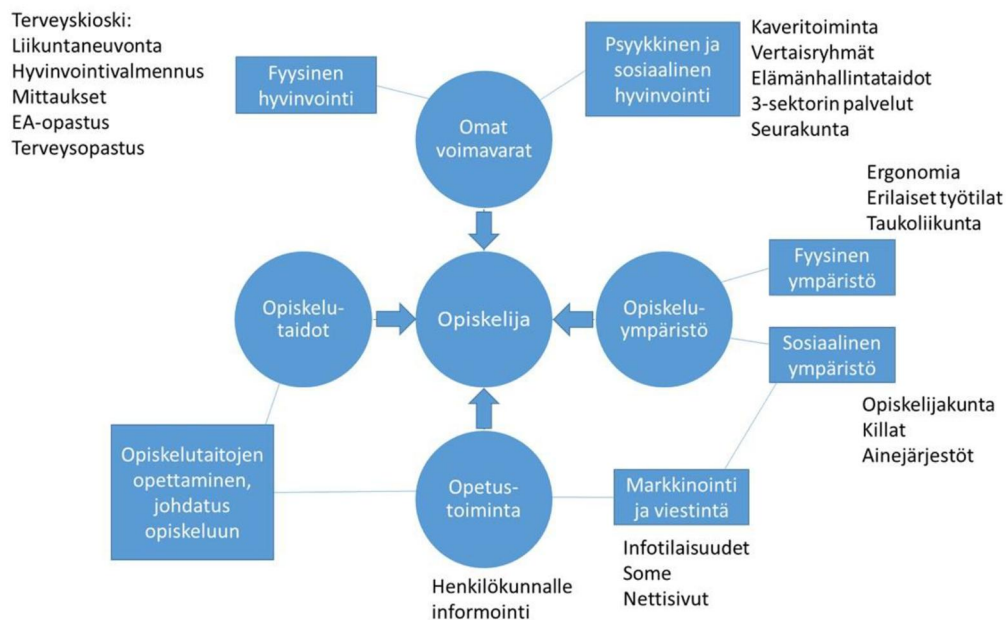
Korkeakoululiikuntapalveluihin kuuluvat myös Liikuntaneuvonta ja TULE-klinikka. Liikuntaneuvonnassa opiskelijan ottaa vastaan fysioterapeutti ja opiskelijan luvalla myös Oppimiskeskus Motiivissa työharjoittelussa oleva fysioterapiaopiskelija. Liikuntaneuvonta on henkilökohtainen keskustelu, jossa mietitään yhdessä ratkaisuja ja tehdään suunnitelma jatkosta. Tarvittaessa sovitaan kontrollikäynti tai henkilökohtainen liikunnanohjauskerta. TULE -klinikka on Motiivin järjestämä vastaanotto tuki- ja/tai liikuntaelinvaivoista kärsiville opiskelijoille. Klinikkan ensimmäisellä käynnillä opiskelija haastatellaan ja tutkitaan, minkä pohjalta tehdään yksilöllinen harjoitusohjelma, jota opiskelija toteuttaa itsenäisesti.

Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden terveydenhuollosta vastaa Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote). Terveystieteiden keskuksen vastaanotolle pääsee ilman ajan varausta, lääkärin vastaanotolle varataan aika terveydenhoitajan kautta. Hyvinvointikyselyn palautteen perusteella terveydenhuoltopalvelut toimivat hyvin lukuun ottamatta satunnaisia ongelmia ajanvarauksessa tai vastaanottoaikojen saatavuudessa.

5 Opiskelijan omat voimavarat ja hyvinvointi

Kuten aikaisemmin mainittiin, opiskelijat tunnistavat hyvinvointikyselyn vastausten perusteella elämäntapojen, liikunnan, levon ja ravinnon merkityksen hyvinvoinnille. Tästä huolimatta monesta hyvinvointikyselyn vastauksesta jäi puuttumaan selkeä näkemys siitä, miten opiskelija itse ottaa vastuun omasta hyvinvoinnistaan sekä millaisia teoilla ja elämäntavoilla he ylläpitävät ja edistävät hyvinvointiaan. Sekä hyvinvoinnin esteet että hyvinvointia tukeva toiminta nähtiin yllättävän yleisesti olevan jonkun muun vastuulla tai jonkun muun toiminnasta johtuvaa. Esimerkiksi vastauksissa mainittiin, että opiskelija ei ehdi nukkua riittävästi ja on väsynyt, koska oppitunnit alkavat usein aamulla jo kello 8.15.

Toiminnan keskiössä on kuitenkin aina opiskelija itse. Tämä kuvataan hyvin Saimaan ammattikorkeakoulun ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston vuonna 2018 muodostamalle konsernille laaditussa hyvinvointipalvelujen toimintamallissa (Kuvio 3).



Kuvio 3. Hyvinvointipalvelujen toimintamalli (Bohm & Kruuskopf 2018, s.33)

Oman hyvinvointivastuunsa ja roolinsa sisäistämiseen opiskelijoille on tarjolla myös verkko-opintojakso Työhyvinvointia opiskelijan uralle, jolla opiskellaan, miten opiskelija voi kartoittaa, edistää ja johtaa omaa hyvinvointiaan niin

opiskeluaikana kuin työelämässä. Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää, mistä tekijöistä työhyvinvointi muodostuu, sekä ymmärtää työntekijän ja työnantajan vastuut työhyvinvointiin liittyen. Opiskelija saa tietoa ja keinoja edistää omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan sekä ymmärtää, mitä tarkoittaa oman työhyvinvoinnin johtaminen. Opintojakso on valinnainen, mutta sitä voi suositella kaikille opiskelijoille.

Korkeakouluyhteisö voi vahvistaa opiskelijan hyvinvointia paitsi erilaisilla oppimisympäristöön ja opiskeluun liittyvillä järjestelyillä, palveluilla ja tukitoimilla myös muilla keinoin antamalla mahdollisuuden ryhmään kuulumiseen, kohdatuksi tulemiseen ja yhteisöllisyyteen. Ensisijainen vastuu hyvinvoinnista on opiskelijalla itsellään, mutta arjen huolenpito yhteisössä tukee opiskelijan hyvinvointia.

Lähteet

Bohm, H. & Kruuskopf, T. 2018. Puhtia opintoihin - Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden kehittäminen.

Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. Työterveyslääkäri 2009;27(1):21-24. <http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/ttl00577> (luettu 14.6.2018)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12.

THL. 2018. Mielenterveyden edistäminen on hyvinvoivan oppilaitoksen rakentamista. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa/mielenterveyden-edistaminen-on-hyvinvoivan-oppilaitoksen-rakentamista>. (Luettu 20.9.2018)