

DIAKONISSALAITOS RAPORTTI #1/2021

Avaimia opiskelijoiden hyvinvointiin

Hyvinvointia korkeakouluopintoihin
-hankkeen (2020–2021) työkirja



Diakonissa-
laitos

ISBN 978-952-9854-40-0 (pdf)

ISBN 978-952-9854-41-7

© Diakonissalaitos 2021

Toimittanut: Minna Kestilä-Suopajärvi ja Leena Mannonen

Kirjoittajat:

Maija-Liisa Blomster, lehtori, opinto-ohjaaja, erityisopettaja, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Miia Heininen, projektikoordinaattori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sini Hiltunen, lehtori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Elina Johansson, lehtori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Minna Kestilä-Suopajärvi, yksikönjohtaja, projektipäällikkö, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr., Vamos Rovaniemi

Jaana Koivuranta, opinto-ohjaaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Ulla-Maija Luoma, asiantuntija, projektityöntekijä, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr., ODL Liikuntaklinikka

Leena Mannonen, palvelualuejohtaja, asiantuntija, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr.

Riku Mäenpää, valmentaja, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr., Vamos Rovaniemi

Sari Paihonen, valmentaja, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr., Vamos Oulu

Erja Rahkola, opinto-ohjaaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Vesa Sarmia, kehittämisspäällikkö, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr.

Tuija Syväjärvi, opinto-ohjaaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Juha Tapio, lehtori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sirpa Torvinen, alueosastonhoitaja, Ylioppilaiden Terveystieteiden säätiö

Leena Törmänen, opiskelijajärjestöjohtaja, Diakonia-ammattikorkeakoulu

iVAMOS!
Diakonissalaitos

Diak

ODL

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

Y • T • H • S
YLIOPILOIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

 Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Sisällys

Johdanto	4
1. Opiskelukyky	5
1.1 Oppimisvaikeudet ja tarkkaavuuden häiriö vaikuttavat opiskelukykyn	5
1.2 Tsemppipiste – opiskelijoiden kohtaamista ja ohjausta etänä	7
1.3 Vertaisopintopiiri opiskelijoiden hyvinvointia tukemassa	9
2. Elämänhallinta	11
2.1 Vertaisryhmätoiminta opiskelijoiden elämänhallinnan ja jaksamisen tukena	11
2.2 Elämänhallintatyöpaja opiskelijoille	13
3. Yhteisöllisyys	17
3.1 Jatkuvan ryhmäytymisen toimintamalli	18
3.2 Opiskelijoiden rentoutumishuone oppimisen tukena	24
3.3 Lukukausivastaava Diakissa – Tavoitteena opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen	25
4. Hoksautuksia opintojen tukemiseksi	28
4.1 Moni asia muuttuu, kun opiskelu alkaa: Kysely ensimmäisen vuoden opiskelijoille	29
4.2 Suunnittelusta toteutukseen	30
5. Uraohjaus opiskelijan hyvinvoinnin tukena	32
5.1 Uraohjaus ja urasuunnittelutaidot	32
5.2 Osaamisidentiteetti – opiskelijan käsitys itsestä muuttuvassa työelämässä	33
5.3 Ammattiorientaatio, yksilö osana yhteisöä	33
5.4 Mallinnus: ryhmämuotoinen toiminta osana orientoitumiseen opintoihin	34
5.5 Työelämäosaamisen vahvistuminen ja asiantuntijuuden näkyväksi tekeminen	35
5.6 Mallinnus uraohjaus-työpajatoiminnasta	36
6. Verkostotyö	37
6.1 Palveluohjaus opiskelijan tukena elämän haasteissa	37
6.2 Järjestöjen rooli opiskelijan hyvinvoinnin tukemisessa ammattikorkeakoulu-yhteistyössä	38
6.3 Yksilöohjauksessa keskiössä kohtaaminen ja luottamuksen rakentaminen	41
7. Vaikuttavuus ja tiedolla johtaminen pudokkuutta ehkäisevässä työssä	43
Lähteet	45
Blogit, julkaisut ja videot	47

Johdanto

HANKKEEN TOIMINTA-AIKA 1.9.2020–31.12.2021

Rahoittaja	Euroopan sosiaalirahasto (ESR) ja hankkeen toteuttajat
Päätoteuttaja	Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr.
Osatoteuttajat	Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak), Lapin ammattikorkeakoulu ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr. / ODL Liikuntaklinikka

Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittamassa Hyvinvointia korkeakouluopintoihin -hankkeessa on edistetty opiskelijoiden hyvinvointia opiskelukyvyn, elämänhallinnan ja yhteisöllisyyden näkökulmista. Toimenpiteiden kehittämisessä ja toteutuksessa on joustavasti huomioitu myös koronapandemian vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen, sekä opintojen suorittamiseen.

Tämä työkirja on rakennettu opiskelijan hyvinvoinnin teemojen mukaisesti: opiskelukyky, elämänhallinta ja yhteisöllisyys. Teemoihin on lyhyet pohjustukset, joiden jälkeen on esitelty hankkeessa kehitetyt toimintamallit. Jokainen hankkeessa kehitetty toimenpide on ensin ideoitu ja suunniteltu huolellisesti, jonka jälkeen se on pilotoitu käytännössä. Toimenpiteitä on jatkuvasti kehitetty keräämällä palautetta ja arvioimalla toimintaa reaalialajassa. Työkirjan lopussa on vielä esitelty hankkeessa tehtyä verkostotyötä ja mallinnus opiskelijan hyvinvointipalvelupolusta.

Tässä työkirjassa esitellään hankkeen aikana tehdyt kehittämistoimenpiteet. Toimenpiteet on mallinnettu tähän työkirjaan siten, että ne on helppo ottaa käyttöön opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi ja integroida korkeakoulujen jokapäiväiseen toimintaan. Erityisesti tämä työkirja soveltuu korkeakoulujen opetushenkilökunnan ja opiskelijahyvinvoinnista vastaavien henkilöiden käyttöön, mutta työkirja sopii myös kaikkien aiheesta kiinnostuneiden ja opiskelijoiden hyvinvoinnin kanssa toimivien käyttöön. Myös opiskelijat itse voivat saada vinkkejä oman hyvinvointinsa tukemiseen ja tulevaan työelämään.

Kehittämistä on tehty yhdessä moniammatillisessa hanketiimissä huomioiden mukana olevien korkeakoulujen tarpeet.

1. Opiskelukyky

Sirpa Torvinen, alueosastonhoitaja, YTHS

Mitä on opiskelukyky?

Opiskelukyky on kokonaisuus, jossa monet eri osatekijät vaikuttavat toisiinsa. Opiskelijan voimavarat, hyvät opiskelutaidot, laadukas opetus ja opiskeluyhteisöstä saatu tuki vaikuttavat merkittävästi siihen, kuinka opinnoissa suoriudutaan eteenpäin. Vahvuudet yhdellä tai useammalla osa-alueella saattavat auttaa ylläpitämään opiskelukykä silloinkin, kun jollain toisella alueella on ongelmia. Kyse on siis tasapainosta eri tekijöiden välillä.

Omat voimavarat

Suurin osa opiskelijoista kokee oman terveydentilansa hyväksi mutta erilaista oireilua on silti runsaasti. Masennus, jännittäminen, keskittymisvaikeudet ja uneen liittyvät häiriöt ovat yleisimpiä psyykkisiä ongelmia. Opiskelukyvyn häiriöissä mielenterveyden ongelmilla on merkittävä osuus. Elämänhallinnan tunne, kokemus omasta pystyvyydestä sekä lähipiiristä saatu tuki ovat tärkeitä hyvinvoinnin ja opiskelun etenemisen osatekijöitä.

Opiskelutaidot

Oman oppimistyylin löytäminen ja hyvä itsetuntemus, käsitys omista tiedoista ja taidoista kuuluvat opiskelutaitoihin. Opiskelussa tarvitaan myös kykyä ratkaista ongelmia ja ajatella kriittisesti. Opintojen eteenpäin viemiseksi tarvitaan vuorovaikutustaitoja, näistä tärkeimpinä esitelmän pito ja osallistuminen keskusteluun. Henkilökohtaisen opintosuunnitelman teko ja oman ajankäytön konkreettinen pohtiminen edesauttavat opintojen edistymistä. Teknisiä ja luovia opiskelutaitoja ovat tiedonhankinnan ja tiedonkäsittelyn taidot, kuten tenttiin lukeminen, esitelmien ja luentomuistiinpanojen tekeminen ja tietolähteiden käyttö.

Jos opiskelutaidoissa on puutteita se vaikuttaa suoraan opintojen edistymiseen mutta myös käsitykseen omasta itsestä oppijana. Opiskelija voi kokea tekevänsä valtavasti työtä mutta se ei näy tuloksissa ja opiskelija tuntee hukkuvansa liian suureen työmäärään. Korkeakouluopintojen myötä on tarpeen tarkastella omia opiskelutaitoja ja tarvittaessa hakea opintopsykologin tai muun ammattilaisen apua. Korkeakoulut saattavat myös järjestää opetusta opintotaitojen eri osa-alueiden vahvistamiseksi.

Opetus ja ohjaus

Opiskelukykä tukee oppilaitoksessa saatu asiantunteva opetus ja riittävä opintoihin saatu ohjaus. Hyvin suunnitellut opetuksen järjestelyt myös motivoivat ja innostavat opiskelualastaan epävarmaa opiskelijaa. Hyvät palau-

teikäytännöt ja opetushenkilökunnan kanssa käytävän vuoropuhelun mahdollistaminen tukee opiskelijaa. Myös tuutorointi ja opiskelijan integroituminen opiskeluyhteisönsä ovat osa tätä toimintaa. Korkeakouluilla on myös useita erilaisia mahdollisuuksia tukea opiskelijoita, joiden opiskelukyky on alentunut. Tarjolla olevat pedagogiset erityisjärjestelyt ja muu tarjolla oleva tuki vaihtelevat korkeakouluittain.

Opiskeluympäristö

Opiskeluyhteisöön kuulumisen tunne, sosiaaliset lähiympäristöt ja yhteisöllisyyttä tukevat toimintatavat edistävät opiskelukykä. Oppilaitoksen arvot ja toimintakulttuuri, mm. traditiot, tavat ja rakenteet vaikuttavat taustalla. Itsenäinen opiskelu, lähiopetuksen väheneminen ja etäopiskelun yleistymisen lisäävät haasteita opiskeluyhteisöjen rakentumiselle rakentumiselle (www.yths.fi).

1.1 Oppimisvaikeudet ja tarkkaavuuden häiriö vaikuttavat opiskelukykäyn

Jaana Koivuranta, lehtori, opinto-ohjaaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Erja Rahkola, lehtori, opinto-ohjaaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Tuija Syväjärvi, lehtori, opinto-ohjaaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Opiskelukykäyn vaikuttavat erilaiset kehitykselliset oppimisvaikeudet, esimerkiksi luki- ja matematiikan vaikeus. Oppimisvaikeuksiin kuuluu myös kehityksellinen kielihäiriö tai hahmottamisen vaikeus ([Tietoa - oppimisvaikeus.fi](http://Tietoa-oppimisvaikeus.fi)). Nukarin (2010, 8) mukaan kehitykselliset oppimisvaikeudet vaikeuttavat oppimista, opiskelua ja arkea koko eliniän. 10–20 prosentilla väestöstä on jonkinlaisia oppimisvaikeuksia ([Perustietoa oppimisvaikeuksista – Erilaisten oppijoiden liitto ry \(eoliitto.fi\)](http://Perustietoa-oppimisvaikeuksista-Erilaisten-oppijoiden-liitto-ry(eoliitto.fi))). Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2019 toteuttaman Eurostudent VII -kyselyn tulosten mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoista oppimisvaikeuksia raportoi naisista 7,4 ja miehistä 7,2 prosenttia (Korkeamäki ja Vuorento, 2021, 16).

Alla olevissa infograafeissa on tiivistetysti tietoa kehityksellistä oppimisvaikeuksista.

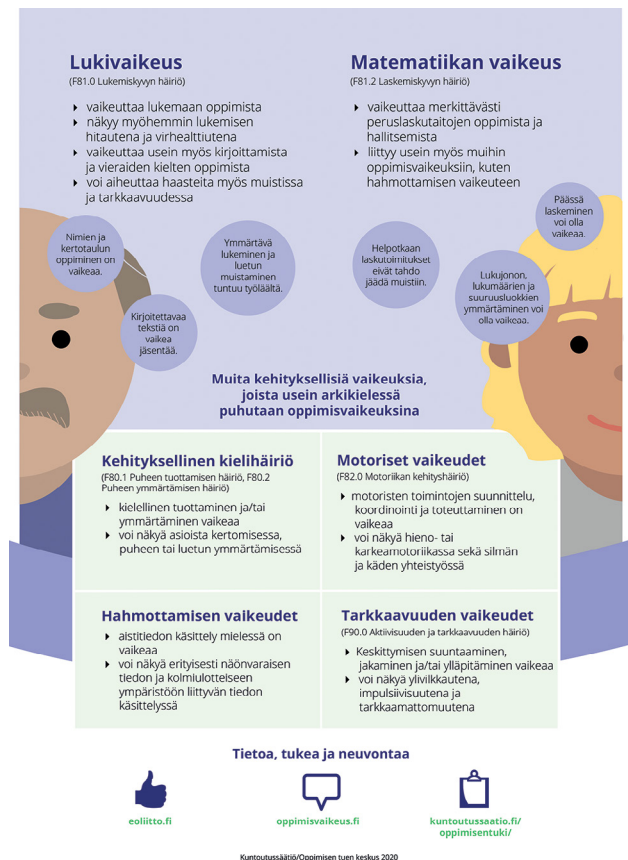
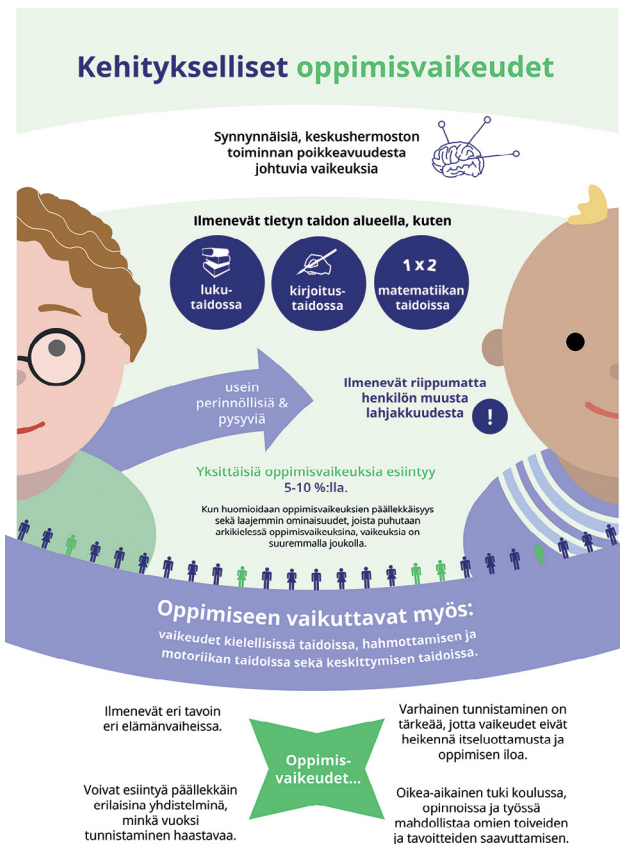
Kuntoutussäätiön Oppimisen tuen keskus on tehnyt Kehitykselliset oppimisvaikeudet –infograafit yhteistyössä Erilaisten oppijoiden liiton kanssa. Infograafeja saa tällaisenaan käyttää vapaasti. Ei kaupallisen käyttöön.

Hyödyllisiä linkkejä lisätiedon hankkimiseksi:

- Aikuisten oppimisvaikeudet (oppimisvaikeus.fi) Tietoa aikuisten oppimisvaikeuksista
- [HAHKU – Hahmottamisen kuntoutus](#) Tietoa hahmottamisen vaikeudesta
- [Ilmoitettujen terveys- ja toimintarajoitteiden vaikutus korkeakouluopiskeluun \(valtioneuvosto.fi\)](#) Tietoa korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja toimintarajoitteiden vaikutuksesta opiskeluun, opintojen sujumiseen ja tuen saatavuuteen.
- [Kehityksellinen kielihäiriö | Aivoliitto](#) Tietoa kehityksellisestä kielihäiriöstä
- [Lukeminen - Niilo Mäki Instituutti \(nmi.fi\)](#) Tietoa oppimisesta ja oppimisvaikeuksista
- [Perustietoa oppimisvaikeuksista – Erilaisten oppijoiden liitto ry \(eoliitto.fi\)](#)
- [Tietoa - oppimisvaikeus.fi](#)

Hyödyllisiä videoita:

- [1 Oppimisvaikeudet - YouTube](#) Kuntoutussäätiön video oppimisvaikeuksista
- [Testaa, miten pärjäisit lukihäiriön kanssa - lukivaikeudet eivät liity älyyn, silti ne johtavat usein pilkkaan ja vähättelyyn | Yle Uutiset](#)



Kuva 1. Kehitykselliset oppimisvaikeudet.

Tarkkaavuuden häiriö, josta yleisesti käytetään lyhennettä ADHD (attention deficit hyperactivity disorder), on tutkimusten mukaan arviolta 3–4 prosentilla aikuisväestöstä. Keskittymis-, yliaktiivisuus ja impulsiivisuusoireet ovat hyvin tavallisia, mutta ne voivat ADHD:ssä selkeästi haitata jokapäiväistä toimintakykyä. ADHD:stä voidaan erottaa kolme erilaista muotoa: tarkkaamattomuuteen painottuva muoto ADD, yliaktiivis-impulsiivinen muoto ja yhdistelmä edellisistä. (Puustjärvi, 2019, 201.)

Hyödyllisiä linkkejä lisätiedon hankkimiseksi:

- [Etusivu - ADHD-liitto](#) Tietoa ADHD:stä

Hyödyllisiä videoita:

- Kuntoutussäätiön video oppiminen ja tarkkaavuuden vaikeudet: https://youtu.be/_BJJaeC-LZs

Alla olevassa infograafissa on tiivistetysti tietoa tarkkaavaisuuden osa-alueista.

Kuntoutussäätiön Oppi-digi-hankkeessa toteutettiin infograafi tarkkaavuuden osa-alueista. Infograafista on saatavilla sähköinen ja tulostettava versio, jota saa hyödyntää vapaasti. Ei kaupallisen käyttöön.

TARKKAAVUUDEN OSA-ALUEET

TIETOA TARKKAAVUUDEN OSA-ALUEISTA JA ESIMERKEJÄ NIIDEN HAASTEISTA



Kuntoutussäätiö/Oppimisen tuen keskus 2021

Kuva 2. Tarkkaavuuden osa-alueet.

1.2 Tsemppipiste – opiskelijoiden kohtaamista ja ohjausta etänä

Miia Heininen, projektikoordinaattori,
Diakonia-ammattikorkeakoulu

Elina Johansson, lehtori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Ulla-Maija Luoma, asiantuntija, projektityöntekijä,
Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr.

Sari Paihonen, Vamos Oulu,
Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr.

Opiskelijoiden elämänhallinta- ja opiskelutaitojen vahvistamiseksi sekä etäohjausta tukemaan luotiin verkko-oppimisympäristö, joka nimettiin Tsemppipisteeksi. Tällä haluttiin tarjota opiskelijoille verkkototeutuksena matalan kynnyksen palvelua, jossa olisi materiaalia muun muassa opiskelu- ja elämänhallintataidoista, yhteisöllisyydestä ja oman hyvinvoinnin tukemisesta. Toimintaa pilotoitiin Diakin Oulun kampuksella, mutta verkkototeutus oli avoin kaikille Diakin opiskelijoille ja henkilökunnalle. Myös hankkeen päättymisen jälkeen Tsemppipistettä voidaan hyödyntää Diakissa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisen työkaluna. Tsemppipisteelle on hankkeen aikana kirjautunut 150 opiskelijaa. Opiskelijat kirjautuivat verkko-oppimisympäristöön osana alkuvaiheen opintoja tai täysin itsenäisesti ja vapaaehtoisesti.

Verkkototeutuksen teemat ja sisällöt

Tsemppipisteelle valittiin viisi teemaa: vahvuudet ja motivaatio, opiskelutekniikat, yhteisöllisyys, elämänhallintataidot sekä terveelliset elintavat. Teemat valittiin hankesuunnitelmasta, Diakin aikaisemmista opiskelijakyselyistä, Diakin lehtoreiden kokemustiedosta sekä aikaisemmista opiskelijoiden hyvinvoinnista tehdystä tutkimuksesta. Sisältöjä valittiin myös hankkeen osatoteuttajien ydinosaamisen mukaan. Teemoista ja sisällöistä luotiin verkkototeutuksen rakenne. Valittujen teemojen lisäksi Tsemppipisteen verkkototeutuksessa oli osioina: päivystys, johdanto, hanketoimijoiden yhteystiedot, turvallisemman tilan periaatteet sekä tietoa vertaisopintopiiristä. Ajatuksena oli, että opiskelija voi valita omaan tilanteeseensa sopivat teemat ja materiaalit.

Verkkototeutuksen värimaailmaksi valittiin pirteät värit ja jokaisella teemalla oli oma väri, joka toistui esimerkiksi kuvissa, symboleissa sekä bannereissa. Eri värien käytöllä pyrittiin Tsemppipisteen ulkoasusta tekemään helposti hahmotettava ja käytettävä. Teemoihin valittua sisältöä muokattiin helppolukuisiksi runsaasta materiaalista ja mukaan valitut tehtävät mietittiin tarkkaan. Laadukkaan lopputuloksen saavuttamiseksi kaikki Tsemppipisteen osiot rakennettiin samalla tavalla. Materiaalien työstö oli aikaa vievää. Ensimmäisenä jokaisessa osiossa oli teoreettista perustietoa käsiteltävänä olevasta teemasta, sitten teemaa syvennettiin esimerkiksi videoiden tai net-

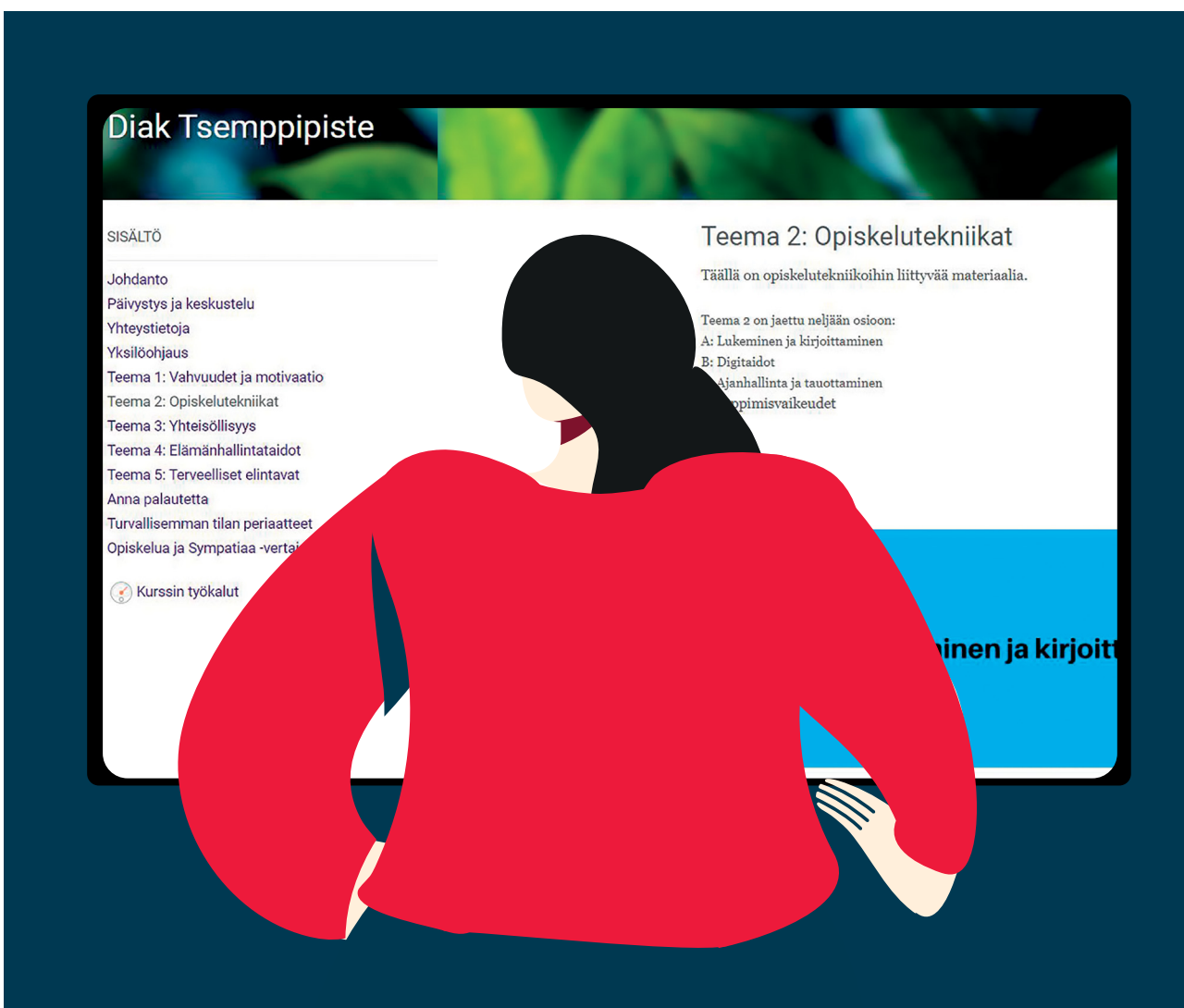
tilinkkien avulla ja lopuksi oli teemaan liittyviä aktivoivia tehtäviä. Tällä rakenteella pyrittiin opiskelijan osaamisen syventämiseen sekä siihen, että opiskelija innostuisi käsiteltävänä olevasta teemasta. Valittujen tehtävien haluttiin olevan opiskelijalle helposti toteutettavia, kiinnostavia sekä sellaisia, että niitä olisi helppo opiskelija-arjessa toteuttaa. Sisällön toivottiin olevan myös sellaista, että se tukee opiskelijan itseohjautuvuutta ja edistää opiskelijan osaamista omasta hyvinvoinnistaan.

Välitöntä tukea ja apua etäohjauksesta

Tsemppipisteen palveluihin sisältyi viikoittainen etäohjaus eli päivystys lukukauden aikana. Päivystys on matalan kynnyksen palvelu, jonne opiskelijat saivat tulla halutessaan keskustelemaan opiskeluun liittyvistä aiheista. Päivystyksessä käsiteltiin esimerkiksi kurssien valitsemista, oman ryhmän toimintaa, ajankäyttöä, jaksamista, työmäärästä selviämistä ja opiskelumotivaation etsimistä. Päivystystoimintaa pilotoitiin koronapandemian aikana, joten opiskelijat nostivat keskusteluun usein myös etäopiskelun ja siihen liittyvät haasteet sekä yhteisöllisyyden puutteen.

Päivystyksessä opiskelijoille tarjottiin mahdollisuus keskustella yhteisesti tai opiskelijan niin halutessa on voinut keskustella myös kahden kesken päivystäjän kanssa. Päivystäjiä oli joka kerralla vähintään kaksi vastaanottamassa opiskelijaa, päivystäjinä olivat hankkeen työntekijät vaihtelevalla kokoonpanolla. Päivystys oli joka viikko tiistaisin kevätlukukaudella klo 12–14 ja syyslukukaudella klo 11–13. Päivystys järjestettiin kevään 2021 aikana 20 kertaa ja sitä jatkettiin syksyllä 2021 hankkeen toiminta-ajan päättymiseen saakka. Päivystysaika pyrittiin ajoittamaan lounasaikaan, jotta opiskelijat ehtisivät juttelemaan pidemmän tauon aikana niin halutessaan.

Päivystystoimintaa mainostettiin opiskelijoille suunnatuissa viestintäkanavissa, kuten Tuudossa, Diaklen uutisissa, Instagramissa ja lisäksi päivystysaika oli merkattu Oulun kampuksen opiskelijoiden lukujärjestyksiin.



Kuva 3. Kuva Diakonia-ammattikorkeakoulun Tsemppipisteestä Diakle-verkkoalustalta.

Myös henkilökunta ohjasi opiskelijoita päivystykseen. Päivystykseen osallistui vaihteleva määrä opiskelijoita, paikalla oli 0–4 opiskelijaa kerralla. Osa opiskelijoista viipyi paikalla koko kahden tunnin ajan ja osa taas vain piipahti hetkeksi kysymässä neuvoa.

Opiskelijoilta saatu palaute ja toiminnan arviointi

Tsemppipisteelle kirjautuneille opiskelijoille lähetettiin palautekysely, jonka vastausmäärä jäi vähäiseksi. Saadun palautteen mukaan opiskelijat tiesivät Tsemppipisteeseen ja sen päivystyksen. Myös tiedottaminen oli tavoittanut opiskelijat hyvin ja he tiesivät, mitä palveluja Tsemppipisteellä on tarjolla. Päivystyksen vähäiseen käyttöön mainittiin muun muassa, ettei opiskelijalla ole ollut aikaa tai ettei opiskelija ole muistanut sitä. Ajatusta päivystyksestä pidettiin hyvänä, mutta kyselyyn vastanneilla ei ole ollut sille tarvetta. Kuitenkin päivystykseen osallistuneet arvioivat sen itselleen hyödylliseksi. Päivystykseen osallistuneet opiskelijat antoivat sanallisesti välitöntä palautetta, jossa he kiittelivät toimintaa ja mahdollisuutta purkaa huoliaan.

Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden mielestä Tsemppipiste oli selkeä visuaaliselta ilmeeltään. Valitut värit ja kuvat helpottivat navigointia ja selkeyttivät kurssialuetta. Rakenne koettiin selkeäksi ja johdonmukaiseksi ja valitut materiaalit olivat tarpeellisia ja hyviä. Vastanneiden mielestä verkkoalustaa oli helppo käyttää. Kokonaisuudessaan kyselyyn vastanneet opiskelijat olivat tyytyväisiä Tsemppipisteeseen ja sen tarjoamiin materiaaleihin ja palveluihin.

1.3 Vertaisopintopiiri opiskelijoiden hyvinvointia tukemassa

Miia Heininen, projektikoordinaattori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Leena Törmänen, opiskelijaharjoittelija, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Vertaisopintopiirit toimintaa pilotoitiin hankkeessa touko-elokuussa 2021 yhteistyössä opiskelijaharjoittelijan kanssa. Toimintaideana oli hyvinvointia ja opiskelukykyä tukeva matalan kynnyksen palveluperiaatteella toimiva opintopiiri, joka koostuu opiskelijoista. Suunnittelun kulmakivinä olivat opiskelijälähtöisyys, yhteiskehittävä ote, vertaisuus, matalakynnyksisyys ja arvostava, yksilöllinen kohtaaminen. Vertaisopintopiiri sai nimen ”Opiskelua ja Sympatiaa”.

Vertaistuen vahvuuksia ovat tasavertaisuus ja samojen elämäkokemusten jakaminen. Omien kokemusten jakaminen ja empaattinen kuuntelu voivat toimia opiskelujen

aikana kannattelevana voimavarana. (Mieli ry i.a.) Päätaavoitteena vertaisopintopiirit toiminnalla oli opiskelijoiden hyvinvoinnin, elämänhallinnan ja opiskeluvaikeuksien tukeminen sekä opintojen pitkittymis- ja keskeytymisriskiin ennaltaehkäisevällä ja opiskelijälähtöisellä otteella puuttuminen. Tavoitteena oli myös vahvistaa opiskelijoiden keskuudessa koettua yhteisöllisyyttä ja vähentää pidemmän aikajakson tarkastelussa muiden tukitoimien tarvetta.

Opiskelua ja Sympatiaa – vertaisopintopiirit toiminnan pilotointi

Opiskelua ja Sympatiaa -vertaisopintopiirin toimintaa pilotoitiin touko-elokuussa 2021. Vallitsevan koronatilanteen johdosta toiminta tapahtui kokonaan etäyhteyksin Moodle -oppimisympäristön (Diakissa Diakle) kautta. Hankkeessa rakennettiin Diakleen Tsemppipiste -oppimisympäristö ja vertaisopintopiirille lisättiin oma osionsa osaksi Tsemppipisteeseen verkko-oppimisympäristöä (Tsemppipisteestä lisää tämän työkirjan luvussa 1.1). Etätoteutus verkossa mahdollisti osallistumisen kaikille Diakin opiskelijoille opiskelupaikkakunnasta riippumatta.

Pilotoinnin aikana tapaamisia oli kerran viikossa, maanantaisin klo 16–18. Tapaamisten teemojen valinnassa hyödynnettiin sähköistä kyselyä. Opiskelijat pääsivät kyselyyn Diaklesta löytyvän linkin kautta. Teemoja olivat esimerkiksi: levon merkitys, työn ja opintojen yhdistäminen, itsetuntemus, opiskelumotivaation tukeminen ja tunnetaidot. Tapaamisissa käsitellyistä teemoista tuotettiin materiaalia Diaklen oppimisympäristöön opiskelijoiden itsenäisesti tutustuttavaksi. Vuorovaikutteista toimintaa oli tapaamisten lisäksi Diaklesta löytyvällä keskustelualueella.

Vertaisopintopiirin toimintaa markkinoitiin laajasti käyttäen hankkeen omia viestintäkanavia sekä yhteistyössä Diakin ja opiskelijakunta O’Diakon viestintätiimien kanssa. Markkinointia tehtiin ennen toiminnan käynnistymistä ja toiminnan aikana eri toimijoiden Instagramissa ja Facebookissa, sekä Tuudossa ja Diaklen uutisissa. Markkinoinnissa huomioitiin näkyvyyden säännöllisyys ja oikea-aikaisuus, esteettömyystekijät ja visuaalisen ilmeen merkitys. Toimintaan osallistuminen oli kaikille Diakin opiskelijoille avointa ilman ennakkoilmoittautumista.

Mallinnus vertaisopintopiirit toiminnasta

Vertaisopintopiirin toiminta koostuu yhteiskehittävästä suunnittelusta, yhteisistä tapaamisista ja teemoihin liittyvistä materiaaleista. Toiminta voi tapahtua sekä lähietä etätoteutuksena.

Vertaisopintopiirissä käsitellään erilaisia opiskelukykyä ja opiskelijan hyvinvointia tukevia teemoja, sekä opiskellaan yhdessä. Opiskelijoita voi osallistaa teemojen valintaan esimerkiksi etukäteen välitettävän sähköisen kyselyn avulla.

Vertaisopintopiiri kokoontuu opiskelun ja valittujen teemojen pariin soveltuvin väliajoin, esimerkiksi kerran viikossa. Tapaamisten kesto voi vaihdella. Seuraava perusrunko tapaamisiin on suunniteltu kahden tunnin mittaista tapaamiskertaa varten:

1. Esittäytyminen, tapaamiseen ja sen etenemiseen liittyvien käytännön asioiden informoiminen sekä tapaamisen pelisääntöjen sopiminen yhdessä. (n. 10 min)
2. Teeman käsittely yhdessä dialogisuuden, vertaisuuden, kumppanuuden, jaetun asiantuntijuuden ja yhteiskehittämisen periaatteita noudattaen. Käsittelyn pohjana voi käyttää soveltuvaa materiaalia. (n. 30 min)
3. Yhteinen opiskelujakso sisältäen henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisen, opiskeluun syventymisen, toiminnallisen tauon ja itsereflektion. Tavoitteiden asettaminen ja itsereflektio voidaan toteuttaa joko itsenäisesti tai yhteisessä toiminnassa. Tärkeintä tässä vaiheessa on se, että opitaan asettamaan realistiset tavoitteet ja tarkastelemaan omaa oppimista ja opiskelua rehellisesti ja itsemyötätuntoisesti. Jokaisella on mahdollisuus syventyä hetkeksi omaan tekemiseen yhteisessä hetkessä. (n. 70 min)
4. Tapaamisen lopussa voi vielä antaa aikaa yhteiselle keskustelulle, palautteelle ja kehittämisideoille. Tässä voi hyödyntää sopivia toiminnallisia menetelmiä tai esimerkiksi sähköistä kyselyä. (n. 10min)

Toiminnan jatkuvuuden varmistamiseksi tapaamisissa käsitellyt materiaalit kannattaa tallentaa sopivaan paikkaan niin, että niihin on pääsy kaikilla toiminnasta kiinnostuneilla ja siihen osallistuneilla. Näin vertaisopintopiirin materiaalit ovat hyödyksi myös sellaisille opiskelijoille, jotka eivät välttämättä pääse osallistumaan tapaamisiin, mutta haluavat tutustua materiaaleihin itsenäisesti.

ETÄTOTEUTUKSEN ERITYISPIIRTEET:

Tarvitaan verkko-oppimisympäristö, johon voi sisällyttää keskustelufoorumia ja linkin tapaamisiin ja jonne voi tallentaa teemoihin liittyvät ja tapaamisissa käsiteltävät materiaalit itsenäiseen tutustumiseen.

Varmistetaan yhteisöllisuuden ja kohtaamisen kokemukset etäyhteyksin.

Muistetaan taukojen merkitys ja palautumisen tarve.

Huomioidaan sähköisen viestinnän monipuolisuus ja mahdollisuudet, esimerkiksi chatit, kyselyt, kuvat, videot ja valkotaulut.

LÄHITOTEUTUKSEN ERITYISPIIRTEET:

Varmistetaan osallistujamäärä huomioiden tapaamispaikan soveltuvuus ja saavutettavuus.

Suunnitellaan sopivat tarjoilut opiskeluhetkeä tukemaan.

Hyödynnetään toteutukseen soveltuvia materiaaleja ja varmistetaan niiden saatavuus jälkikäteen.

Muistetaan taukojen merkitys ja mahdollisuus monipuoliseen toimintaan luovin ja liikunnallisin menetelmin.

SOVELLETTAVUUS JA JATKOTYÖSKENTELY:

Taltioidaan vuorovaikutuksessa syntyvät oivallukset jatkotyöskentelyä ja -kehittämistä varten.

Linkitetään vertaisopintopiirissä käsiteltävät teemat opiskelijoiden arkeen ja osaksi oppimistehtäviä.

Varmistetaan toiminnan jatkuvuus integroimalla vertaisopintopiiri osaksi opintojaksoa.

Tarjotaan opiskelijoille mahdollisuus osallistua vertaisopintopiirin toimintaan sekä osallistujan että ohjaajan roolissa.

2. Elämänhallinta

Ulla-Maija Luoma, asiantuntija, projektityöntekijä, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr., ODL Liikuntaklinikka

Riku Mäenpää, valmentaja, Vamos Rovaniemi, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr.

Sari Paihonen, valmentaja, Vamos Oulu, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr.

Yksilön kannalta, yhä kompleksisemmassa toimintaympäristössä ja työelämässä tarvitaan hyviä mielenterveys- ja elämänhallintataitoja. Elämänhallinta on määritelty käsitteeksi, joka sisältää kaikki elämän osa-alueet: työn, sosiaalisen aseman, asumisen, perhetilanteen, terveyden, työkyvyn ja muut elämisen kannalta tärkeät asiat. Hyvään elämänhallintaan kuuluu, että terveys, tunne-elämä, elämäntavat, ihmissuhteet ja käsitys omasta itsestä ovat edes suunnilleen tasapainossa.



Joustava mieli, innovatiivisuus, sosiaaliset taidot ja kyky oppia jatkuvasti uutta ovat psyykkisiä kykyjä, joiden merkitys tulee korostumaan tulevaisuudessa. Keskeistä on myös oman ajattelu- ja ongelmanratkaisukyvyyn kehittäminen, positiivisen elämänasenteen omaksuminen sekä itsetunnon ja resilienssin vahvistaminen. Mielen hyvinvoinnin ohella opiskelijoiden kokemaa sosiaalinen osallisuus on tutkitusti myönteisessä yhteydessä opiskelukykyn, tulevaisuuskoon ja työllistymiseen. Tämän takia hankkeeseen on kohdennettu osallisuutta, vertaisuutta ja ryhmäytymistä tukevia toimenpiteitä kokonaisvaltaistoimijuuden ja hyvinvoinnin vahvistamiseen tähtäävän yksilötyöskentelyn rinnalle.

2.1 Vertaisryhmätoiminta opiskelijoiden elämänhallinnan ja jaksamisen tukena

Vertaisryhmätoiminnan pilotointi

Vertaisryhmätoimintaa pilotoitiin kevät- ja syyslukausilla 2021 Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun kampuksella. Ideana oli tarjota elämänhallintaa ja jaksamista tukeva matalan kynnyksen ryhmätoiminta opiskelijoille. Kokoontumisten aiheet valittiin opiskelijoille teetetyn kyselyn perusteella. Näin huomioitiin opiskelijalähtöisyys sekä opiskelijoiden tarpeet ja toiveet ryhmätoiminnalle. Vertaisryhmätoiminnalla voidaan mahdollistaa samassa tilanteessa olevien opiskelijoiden kohtaaminen, toistensa tukeminen ja voimaantuminen.

Kevätlukukaudella vertaisryhmä kokoontui etäyhteyden välityksellä neljä kertaa. Kokoontumisiin ei vaadittu etukäteisilmoittautumista. Syyslukukaudella ryhmää pilotoitiin neljä kertaa lähitoteutuksella ja jokaiselle kokoontumiskerralle pyydettiin ilmoittautumaan etukäteen. Ryhmää markkinoitiin laajasti hankkeen Instagram-tilillä sekä korkeakoulun tiedotuskanavissa. Lisäksi Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun kampuksen henkilökuntaa tiedotettiin ryhmätoiminnasta, jotta he

voivat ohjata opiskelijoita ryhmän pariin.

Pilotoinnin aikana tapaamisia oli kerran viikossa, kevätlukukaudella etäyhteydellä tiistaisin klo 13.00–14.00 ja syyslukukaudella lähitoteutuksena maanantaisin klo 14.00–15.30. Syyslukukauden tapaamiskerrat aikataulutettiin puolituntia pidemmiksi kahvitarjoilun vuoksi. Syyslukukauden tapaamiskerrat suunnattiin Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun kampuksen opiskelijoille. Kevätlukukaudella etätoteutus verkossa mahdollisti osallistumisen kaikille Diakin opiskelijoille opiskelupaikkakunnasta riippumatta.

Vertaisryhmätöiminnan mallinnus

Kyselyn tulosten pohjalta aiheiksi valikoituivat ajanhallinta ja aikataulutus, itsemyötätunto ja resilienssi, stressinhallinta, sekä työ- ja perhe-elämän yhdistäminen opiskeluun. Vertaisryhmässä käsiteltiin opiskelijoiden elämänhallintaa ja jaksamista tukevia aiheita sekä yhdessä keskustellen että itsenäisesti harjoitteita tehden. Vertaisryhmän sisällöt suunniteltiin niin, että harjoitteiden avulla opiskelija saa arkeensa välineitä oman jaksamisen ja hyvinvoinnin tukemiseen pitkäkestoisesti. Harjoitteiden avulla pyrittiin tukemaan opiskelijoiden omaa toimijuutta keskustelevin ja toiminnallisin menetelmin.

Tapaamiset suunniteltiin seuraavan rungon mukaan sekä lähi- että etätoteutuksessa:

1. Hankkeen, ohjaajien ja osallistujien esittelyt
2. Turvallisemman tilan periaatteiden läpikäynti
3. 10–15 minuutin alustus kulloisenkin ryhmätapaamisen aiheesta
4. Harjoitteita aiheeseen ja omaan tilanteeseen liittyen joko itsenäisesti tai ryhmissä
5. Yhteinen purku ja keskusteluhetki
6. Rentoutuminen tai venyttelyhetki
7. Palautteiden keruu

Ajanhallinta ja aikataulutus

Aloitus: esittäytyminen ja virittäytyminen ryhmätöimintaan, turvallisemman tilan periaatteiden läpi käynti.

Toiminta: Ajanhallintaan ja aikataulutukseen liittyvä alustus ja yhteistä keskustelua. Oman ajankäytönhallinnan harjoitus tekemällä lukujärjestys päiväksi, viikoksi tai kuukaudeksi.

Reflektointi: Yhteinen tehtävien käsittely ja keskustelu. Vapaasti toteutettava loppurentoutuminen ja palaut-

teen kerääminen.

Itsemyötätunto ja resilienssi

Aloitus: esittäytyminen ja virittäytyminen ryhmätöimintaan, turvallisemman tilan periaatteiden läpi käynti.

Toiminta: Alustus aiheesta itsemyötätunto ja resilienssi: mitä itsemyötätunto ja resilienssi ovat, mitä ne saavat aikaan ja miten niitä vahvistetaan. Itsenäinen harjoitus itsemyötätuntoon: mieti, mitkä asiat ovat onnistuneet tai menneet hyvin viimeisen viikon aikana. Kirjaa huomiosi ylös. Mieti mikä edesauttoi onnistumista, mitä sinä teit, mitä tapahtumaa edelsi, millä mielellä olit jne. Itsenäinen harjoitus resilienssiin: Mieti kohtaamaasi haastetta, josta olet selviytynyt ja kirjaa ylös huomiosi. Mitkä seikat auttoivat sinua eteenpäin? Mitkä ominaisuudet auttoivat selviytymisessä? Mitä ominaisuuksia voisit kehittää edelleen, jotta selviäisit vastaisuudessa?

Reflektointi: Yhteinen tehtävien käsittely ja keskustelu. Vapaasti toteutettava loppurentoutuminen ja palautteen kerääminen.

Stressinhallinta

Aloitus: esittäytyminen ja virittäytyminen ryhmätöimintaan, turvallisemman tilan periaatteiden läpi käynti.

Toiminta: Alustus aiheesta stressi ja sen tunnistaminen sekä palautuminen ja voimavarat. Itsenäinen harjoitus stressinhallinnasta: Kirjaa ylös elämäsi erilaisia stressitekijöitä ja pohdi millä stressinhallinnankeinoilla voisit helpottaa stressiäsi. Onko lähde sellainen, johon voit itse vaikuttaa? Silloin voit keskittyä priorisointiin, ajanhallintaan tai itsellesi asetettujen vaatimusten kyseenalaistamiseen. Jos et voi muuttaa stressiä aiheuttavaa tilannetta, voit pohtia miten ihmissuhteet, hyvä arki, luonto tai liikkuminen voisivat tukea sinua stressin keskellä.

Reflektointi: Yhteinen tehtävien käsittely ja keskustelu. Vapaasti toteutettava loppurentoutuminen ja palautteen kerääminen.

Perhe- ja työelämän yhdistäminen opiskeluun

Aloitus: esittäytyminen ja virittäytyminen ryhmätöimintaan, turvallisemman tilan periaatteiden läpi käynti.

Toiminta: Alustus aiheeseen ja yhteistä keskustelua ja kokemusten jakoa. Itsenäinen harjoitus: Kuinka voisin tukea omaa jaksamistani? Mitä mieltäni hoivaavaa voisin tehdä jo tänään?

Reflektointi: Yhteinen tehtävien käsittely ja keskustelu.

Vapaasti toteutettava loppurentoutuminen ja palautteen kerääminen.

2.2 Elämänhallintatyöpaja opiskelijoille

Hankkeessa toteutettiin Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoille elämänhallintatyöpaja, jonka tavoitteena oli tarjota opiskelijoille menetelmiä ja välineitä oman elämänhallinnan tueksi. Työpajan teemat valittiin opiskelijoille teetetyn hyvinvointikyselyn tulosten perusteella. Kysely toteutettiin yhteistyössä Lapin amkin opiskelijoiden kanssa syksyllä 2020.

Kyselyn perusteella teemoiksi valikoituivat ajanhallinta ja työ- ja perhe-elämän yhdistäminen opiskeluun. Lisäksi työpajassa käsiteltiin ajankohtaisia opiskelukykyyn vaikuttavia teemoja kuten prokrastinaatiota, neuropsykiatrisia häiriöitä sekä oppimisvaikeuksia, uupumusoireilua ja riippuvuuskäyttäytymistä.

Yleisimmät vaikeudet korkeakouluopiskelijoiden elämänhallinnassa kietoutuvat talouden ja mielenhyvinvointiin liittyvien haasteiden ympärille. Käsitteenä elämänhallinta on moniulotteinen kokonaisuus, jota voidaan tarkastella ihmisen elämän eri osa-alueiden kautta. (ks. KOTT 2016; Opiskelijoiden hyvinvointi ja tulevaisuususkon ammattikorkeakoulussa, Laurea amk 2019.)

Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoille toteutettiin työpaja osana elämänhallinta ja uraohjaus -opintokokonaisuutta kevätlukukaudella 2021. Työpajan sisältö suunniteltiin siten, että se pystyttiin toteuttamaan

etäyhteyksien avulla. Työpajan etätoteutuksessa hyödynnettiin Jamboardia, joka on digitaalinen kirjoituslata.

Toteutus:

Tarvitset:

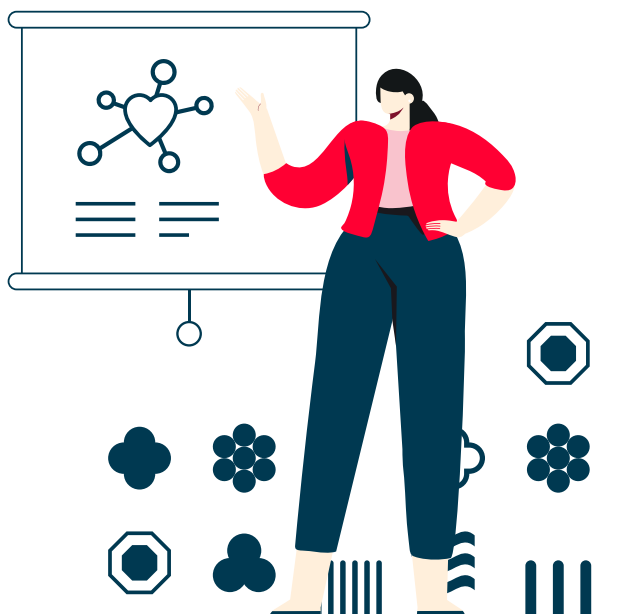
- Virtuaalinen kokoustila, digitaalinen kirjoituslata Jamboard ja esimerkkitarinat. Lisäksi voit käyttää kuvituskuvia elävöittämään tarinoita.

Alkuvalmistelut:

- Valitse elämänhallintaan liittyvät teemat, joita haluat harjoituksessa käsitellä. Kirjoita esimerkkitarinat valitsemistasi teemoista. Voit halutessasi käyttää myös seuraavilta sivuilta löytyviä valmiita tarinoita.
- Tee jokaiselle pienryhmälle oma Jamboard. Lisää ensimmäiseen kehykseen tehtävän ohjeet.
- Toiseen kehykseen laita teemaan liittyvä tarina.
- Kolmanteen kehykseen kysymys: "Mitä ajatuksia heräsi?"
- Seuraavassa diassa kysymys: "Miten kannattaisi jatkaa eteenpäin? Valitkaa tarinan henkilölle sopivat palvelut." Voit laittaa dialle valmiiksi eri palveluita, joita opiskelijat voivat valita.
- Viimeisellä dialla tehtävä: "Perustelkaa tähän valintanne. Miten valitsemanne palvelut auttavat tarinan henkilöä selviytymään paremmin opiskeluistaan?"

Harjoitteen kulku:

- Kerro opiskelijoille tulevasta tehtävästä ja jaa heidät pienryhmiin.
- Laita jokaiselle pienryhmälle oma linkki Jamboardiin.



Tarina 1

Ohjeet

Lukekaa tarina seuraavalta sivulta 2. Sivuja pääset vaihtamaan ylhäällä olevasta väkimmästä: > "seuraava kehys"

Kirjatkaa sivulle 3 omia ajatuksianne Muistilapputoiminnolla tai Tekstikenttää käyttämällä. Muistilaput ja Tekstikenttä löytyvät sivupalkista vasemmalta.

Keskustelkaa yhdessä tarinasta ja siitä, miten henkilön kannattaisi toimia jatkossa.

Tutustukaa Opiskelijan palvelukarttaan sivulla 4.

Valitkaa Palvelukartasta ja sivun 5 Muistilapuista niitä palveluita, joista tarinan päähenkilö mielestänne hyötyisi. Siirtäkää ja kirjatkaa valintanne sivun keskellä olevaan laatikkoon.

Perustelkaa valintanne sivulle 6 ja valmistautukaa esittelemään tarinanne ja kertomaan vastauksenne muulle ryhmälle.

Riina on 22 -vuotias korkeakouluopiskelija ja alle vuoden ikäisen lapsen äiti. Riina ei halunnut laittaa lastaan päiväkotiiin lukuvuoden alkaessa vaan päätti opiskella pääsääntöisesti kotoa käsin ja ottaa vauvan mukaan luennoille. Riinan suunnitelma oli, että jos vauva alkaisi itkeä, he pois-tuisivat käytävälle. Riina suhtautui luottavaisesti opintojen ja perhe-elämän yhteensovittamiseen ja lukukauden opinnot tuntuivat mielekkäältä lisältä vauva-arkeen. Ensimmäiset luennot koulullakin sujuivat hyvin, kaikki ihastelivat vauvaa ja Riina koki olevansa tervetullut luennoilla lapsen kanssa. Riina oli koulunsa ainoa opiskelija, jolla oli lapsi.

Lukukauden edetessä kurssien määrä kasvoi ja niiden vaatima työmäärä lisääntyi. Ryhmätöitä kokoonnuttiin tekemään epäsäännöllisesti iltaisin koulun kirjastolle tai johonkin muualle opiskelukaverille sopivaan paikkaan. Aina ajat ja paikat eivät sopineet vauvan kanssa olevalle Riinalle. Seuraa-

vien kurssien ryhmiin Riina pyysi opettajalta lupaa tehdä tehtävän itsenäisesti.

Riina oli tehokas aikatauluttaja, mutta tarkimmitaan laskelmat eivät aina päde lapsiperheessä, jossa yllättäviä tilanteita voi tulla vastaan. Pikkuhiljaa Riina ei enää lähtenyt lapsen kanssa koululle vaan päätti tehdä tehtäviä itsenäisesti lapsen nukkuessa. Lapsen kasvaessa ja unirytmien muuttuessa Riina huomasi olevansa tilanteessa, jossa hän yhtä aikaa luki tenttikirjaa, teki ryhmätöitä yksin ja leikki vauvan kanssa. Vauvan oppiessa liikkumaan muutamia läheltä piti -tilanteita pääsi syntymään, kun Riinan huomio oli seisomaan nousevan vauvan sijasta koulutehtävässä. Riina koki valtavaa riittämättömyyden tunnetta ja huonoa omatuntoa siitä, että ei mielestään hoitanut lastaan riittävän hyvin ja suoriutui opinnoistaan vain rimaa hipoen. Olikohan vauva-arjen ja täysipäiväisen opiskelun yhdistelmä sittenkään kaikkein toimivin yhdistelmä.

Miten kannattaisi jatkaa eteenpäin? Valitkaa Riinalle sopivat palvelut.

SOSIAALIVASTUUS

TUUSPERHETOIMINTA KELA OHJAAMO YTHS NEUVOLA KURSAATTORI OPO

LASTENSUOJELU PSYKOLOGI

Kuva 4. Kuvakaappaus elämäntalustalustyöpajan tehtävästä Jamboard -alustalla.

Tarina 2

Milla opiskelee kolmatta vuotta ammattikorkeakoulussa. Rakennusinsinöörin opinnoista olisi vielä reilu vuosi jäljellä, mutta valmistuminen näyttää vähän epävarmalta. Milla käy opintojen ohella töissä paikallisessa rakennusliikkeessä. Työntekoon opintojen ohella on monta syytä. Milla on aina ollut varovainen lainanottaja, eikä hän haluaisi nostaa opintolainaa. Lisäksi hän haluaa varmistaa työllistymisensä opintojen jälkeen. Paras keino tähän on hänen mielestään kerryttää työkokemusta jo opintojen aikana.

Aloitettuaan työt opintojen ohella Milla huomasi opintojen vaikeutuvan. Aikaa opinnoille oli luonnollisesti paljon vähemmän kuin aikaisemmin. Työnantaja lupasi, että Milla voi tehdä töitä kolme päivää viikossa ja käyttää loput opintojen edistämiseen. Työ oli kuitenkin luonteeltaan sellaista, että kaksi vapaapäivää viikossa tarkoitti sitä, että viikon työt oli vain tehtävä kolmen päivän aikana. Milla huomasi muutaman kuukauden kovan työskentelyn jälkeen, että hän ei jaksaa. Vaikka kuinka yritti puristaa ja väöntää, ei opinnoista tullut mitään. Jos taas keskittyi enemmän opiskeluun, alkoi väsymys näkyä työpaikalla. Milla haluaisi tehdä työnsä kunnolla, mutta lisäksi hän haluaisi valmistua insinööriksi.

Millan tilanne alkoi mennä huonompaan suuntaan. Aluksi hän huomasi keskittymiskyvyn heikentyneen huomattavasti aikaisemmasta. Keskittyminen ei onnistunut töissä, eikä opinnoissa. Valtavasta väsymyksestä huolimatta nukahtaminen illalla ei meinannut onnistua millään. Lopulta nukahdettuaan hän heräili keskellä yötä ja huomasi ajattelevansa työtä ja opiskelua. Myös liikkuminen väheni ja samalla ruokailu muuttui epäsäännölliseksi ruokahalun vähenemisen myötä. Yhtenä päivänä työmaapalaverissa Millasta alkoi tuntua siltä kuin työmaakopista olisi ilma loppumassa. Silmissä sumeni, sydän hakkasi, hikoilutti ja teki mieli juosta karkuun. Milla meni pihalle pakkaseen ja otti puhelimen taskusta.

Tarina 3

Ihan tavallisen näköinen mies. Olet ehkä nähnyt hänet jossakin, ehkä olette jutelleetkin nopeasti. Kasvot näyttävät kuitenkin vähän tutulta. Hän istuu siinä sinun vieressäsi luennotta ja piirtää. Välillä hän katsoo puhelintaan, sitten sinua ja sitten hän lähtee vessaan. Yrität tehdä muistiinpanoja luennosta, mutta naapurin levottomuus jotenkin tarttuu. Luentoa on kestänyt nyt tunnin ja vielä pitäisi toinen jaksaa ennen taukoa. Yhtäkkiä hän taas nousee, pyytää kohteliaasti sinua väistämään ja lähtee luennolta. Jäät kuuntelemaan hieman puuduttavaa luentoa vielä tunniksi ja kirjoitat samalla kiltisti muistiinpanoja. Naapuri vie levottomuuden mennessään.

Tuossa on hyvä paikka, lyhyt matka ovelle ja takarivissä. Tästä näkee kaikki, onpas tylsä luennotsija, hieno paita tuolla vieruskaverilla, kusettaa, kirjoitan muistiinpanoja. Ei, piirrän mieluummin, jäiköhän lompakko takin taskuun, kuka syö purkkaa, ai tuo. Missä avaimet? Mikä tuoksu? Pasilan asemalla tuoksui sama 2010. Pasila. Junat. Raiteet. Kusettaa edelleen, pakko käydä vessassa. Viesti. Pankista. En lue. Vessaan. Takaisin luennolle. Harvinaisen tylsä luento, en jaksaa. Olen vielä vartin. Ei, lähden nyt. Luen nämä myöhemmin. Anteeksi, pääsisinkö tästä. Huh. Luentosalin ovi kiinni. Hiljaista. Menen kämpälle, mutta ensin lounas. Ai niin, perjantai. Sami pyysi oluelle. En jaksaa lukea tänään. Oluelle on mentävä, kohta vaihtuu kuukausi ja tuet tulee. Maksan sitten.

Ja niin edelleen. Kymmenet keskeneräiset ajatukset pyörivät päässä yhtä aikaa. Ajatuksesta heräävät tunteet sekoittuvat. Sosiaalinen ympäristö kaikkine ärsykeineen kuormittaa valtavasti. Kaikki meinaa jäädä kesken. Opintoihin keskittyminen on aina ollut vaikeaa, mutta korkeakouluopinnot ilman selviä aikatauluja on tehnyt siitä mahdotonta. Opettajaohjoinen opetus sopisi paljon paremmin. Rahankäyttö on täysin suunnittelematonta ja impulsiivista. Pankista tullut viesti muistutti luottokorttilaskusta. Ihmissuhteet ovat lyhyitä ja päättyvät useasti konfliktiin. Sitoutuminen pidempiin projekteihin on lähes mahdotonta. Päihteiden käyttö on korkeakouluopintoihin ja kotoa muuttoon liittyvään vapauden myötä lisääntynyt huomattavasti. Miksi mistään ei tule mitään?

Tarina 4

Jarilla on tänään jälleen etäopiskelupäivä. Etäopiskelu onkin käynyt tutuksi, sillä viimeisen kolmen kuukauden aikana Jari on käynyt kampuksella vain kahdesti. Alkusyksystä hän kävi hakemassa virastomestariilta opiskelijakorttiin sporttipassin. Viime viikolla hän kävi lounaalla. Opiskelijakavereitaan hän on nähnyt ainoastaan verkon välityksellä, joidenkin kasvoja hän ei ole nähnyt edes verkossa.

Opinnot sujuivat ensimmäisen kuukauden aikana ihan hyvin. Opintosuorituksia tuli tasaisesti, eikä luennoille osallistuminen tuntunut ollenkaan hankalalta. Oikeastaan oli aika mukavaa maata sohvalla, laittaa kuulokkeet korville ja antaa opettajan luennoida. Välillä itse valmistettu lounas ja ulkoilua sopivassa välissä.

Vähitellen tilanne kuitenkin muuttui. Jari huomasi avaavansa luennon läppärillään, mutta tekevänsä kotona jotain aivan muuta. Tehtävien aloittaminen on muuttunut aluksi vaikeammaksi ja vähitellen mahdottomaksi. Tehtäväkuvaukset löytyvät kyllä kurssimateriaaleista, mutta luentojen laiskanpuoleinen seuraaminen on jättänyt osaamiseen sellaisia aukkoja, että tehtävät tehdäkseen Jarin olisi kysyttävä apua.

Tänään Jarilla on jo useamman kurssin tehtävät myöhässä ja sähköpostiin on taas tullut viesti yhden kurssin opettajalta. Viestissä opettaja Kirjoittaa: Hei, Jari! Odottelen vielä sinulta kurssiin liittyviä tehtäviä. Oletko jo saanut aloitettua esseän kirjoittamisen?

Tarina 5

Luento alkaa viiden minuutin päästä. Seuraavat neljä tuntia tiukkaa asiaa erilaisista rahoitusmekanismeista ja pankkijärjestelmän toiminnasta. Välissä puolen tunnin tauko. Loppuviikosta sitten viiden opintopisteen kurssin tentti ja sen jälkeen mahdollisuus harjoitteluun pankissa on varmistettu. Jani avaa koneen ja päättää keskittyä tänään huolellisesti. Kurssin vetäjä on luvannut, että seuraamalla tämän luennon tarkasti ja kertaamalla luentodiojen avulla tentin läpäisee varmasti.

Jani avaa Adobe Connect -yhteyden valmiiksi ja päättää käydä nopeasti kurkkaamassa erään verkkopelin tilanteen. Viime yönä meni aika myöhään samaisen pelin kimpussa ja joukkuekaverit ilmoittivat, että tänään jatketaan. Olisi mahtavaa osallistua tärkeisiin peleihin. Jani kuitenkin ilmoitti kavereilleen, että ei pysty osallistumaan tärkeän luennon takia. Kaverit olivat luonnollisesti pettyneitä, mutta ehkä he ymmärsivät. Sama se on kuitenkin käydä vilkaisemassa. Jani avaa pelin ja huomaa, että koko joukkue on kasassa. Kaverit huomaavat Janin saapuneen linjoille ja alkavat houkutella Jania jäämään hetkeksi. Jani sanoo aluksi, ettei millään ehdi, mutta vähän aikaa mietittyään lupautuu jäämään yhden pelin ajaksi. Siihen menee korkeintaan vartti ja luento ei ehdi siihen mennessä edes kunnolla alkaakaan.

Peli menee aluksi hyvin ja Janin joukkue on voittamassa. Pelin loppuvaiheessa vasta-joukkueen hyökkäys yllättää Janin joukkueen ja he häviävät pelin. Voi paska, Jani ajattelee. Siirryn luennolle, hän ilmoittaa. Joukkuekaverit naureskelevat Janille. Pelkurit lähtevät hävityn matsin jälkeen, he huutelevat. Jani päättää istua vielä toisen pelin. Lopulta Jani huomaa istuneensa koneella kolme tuntia. Luentoja olisi vielä tunti jäljellä, mutta siihen osallistuminen tuntuu jo aika turhalta. Kuuden tunnin pelisession jälkeen Jani lopulta lopettaa pelaamisen ja tilaa pizzan.

Tentti ei tietenkään mene läpi. Viime aikoina Jani on istunut pelihommissa suurimman osan valveillaoloajastaan. Opintoihin keskittyminen on ollut vaikeaa. Jos Jani ei pelaa, erilaiset pelaamiseen liittyvät asiat ovat jatkuvasti mielessä. Lisäksi pelaamiseen on alkanut myös kulua paljon rahaa. Pelin sisällä tehdyt hankinnat ovat vieneet yllättävän suuren osan opintotuesta. Nyt tilin saldo on jo lähellä nollaa. Yksi Janin pelikaveri kertoi voittaneensa nettikasinosta yhdessä illassa 4000 €. Jani päättää itsekin kokeilla, sillä ilman lisärahaa loppukuu menee pelkällä kaurapurolla.

3. Yhteisöllisyys

Miia Heininen, projektikoordinaattori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Ulla-Maija Luoma, asiantuntija, projektityöntekijä, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr.

Sari Paihonen, Vamos Oulu, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr.

Yhteisöllisyys on merkittävä opiskelijan hyvinvoinnin osa-alue. Yhteisöllisyyden kokemista edistävät yhteiset tavoitteet, yhteinen toiminta ja tekeminen ja osallistuminen tavoitteiden saavuttamiseksi (Kalliokoski 2020, Opetushallitus i.a.). Tunne yhteisöön kuulumisesta voi rakentua merkityksellisissä sosiaalisissa suhteissa (Nivala & Ryynänen 2019, 112).

Yhteisöllisyyttä pidetään usein osallisuuden käsiteparina, jolloin painotetaan itseä suuremmissa mukana olemisen tunnetta, yhdessä tekemistä ja luottamusta ympäröivään yhteisöön (Honkasalo & Laukkanen 2015, 25).

Yhteisöön kuulumisen tukee asiantuntijaidentiteetin muodostumista, koska yhdessä kasvatetaan tietämystä ja ratkotaan ongelmia ja opitaan olemaan osana tiedeyhteisön ja tietyn ammattikunnan toimintatapoja ja yhteisöä (Törmä, Korhonen & Mäkinen 2012, 171). Ryhmien välinen myönteinen ja riittävän pitkäikäinen kontakti ja yhteistoiminnallinen keskinäisriippuvuus edesauttavat yhteisöllisyyden syntymistä. (Opetushallitus i.a.)

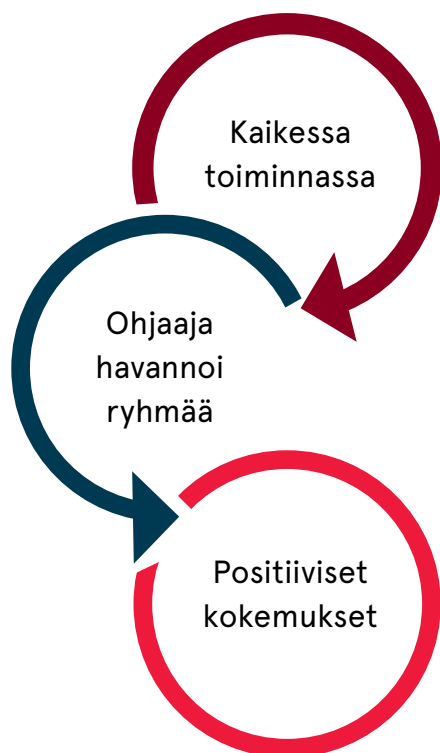
Yhteisöllä on merkittävä vaikutus myös oppimiseen. Vuorovaikutus, yhteistyö ja monipuoliset työskentelytavat ovat yhteisön kaikkien jäsenten oppimista ja hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Yhteisön tuki voi kannustaa yksilöä oppimaan. (Opetushallitus i.a.) Ryhmytymistä tehostamalla voidaan vahvistaa yhteisöllisyyttä ja tukea jokaisen ryhmän jäsenen yksilöllisiä ominaisuuksia. Yksilön vahvuuksista voi muodostua ryhmän yhteisiä vahvuuksia, mikä vahvistaa niin ryhmää kuin sen jokaista jäsentä. Ryhmän jäsenet tunnustetaan jokainen omalla tavallaan arvokkaaksi. Yhteisöllisyyden edistäminen on tärkeää, koska tyytymättömyys opiskelun sosiaaliseen ympäristöön lisää riskiä opintojen keskeyttämiselle (Korhonen & Rautopuro 2012, 91).

3.1 Jatkuvan ryhmäytymisen toimintamalli

Miia Heininen, projektikoordinaattori,
Diakonia-ammattikorkeakoulu

Ulla-Maija Luoma, asiantuntija, projektityöntekijä,
Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr.

Opiskelijoiden ryhmäytymistä tukemaan hankkeessa kehitettiin jatkuvan ryhmäytymisen toimintamalli. Toimintamallin taustalla on kolme hankesuunnitelman mukaista teemaa: opiskelijan hyvinvointi, yhteisöllisyys ja toiminnallisuus. Jatkuvan ryhmäytymisen toimintamallilla pyritään edistämään opiskelijan hyvinvointia vahvistamalla opiskelu- ja elämähallintataitoja sekä yhteisöllisyyttä toiminnallisten menetelmien avulla. Tavoitteena on kokonaisvaltainen opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen tarjoamalla mahdollisuuksia onnistumisen ja yhteisöön kuulumisen kokemuksiin. Toimintamallin mukaisesti yhdessä tekemällä opitaan uusia taitoja opiskeluun ja tulevaan työelämään.



Kuva 5. Jatkuvan ryhmäytymisen toimintamalli.

Jatkuvan ryhmäytymisen toimintamalli muodostuu kolmesta osa-alueesta: Kaikessa toiminnassa, Ohjaaja havainnoi ryhmää, Positiiviset kokemukset (Kuvio 1). Ryhmäytymisen elementit ovat mukana korkeakoulun arjessa ja päivittäisessä tekemisessä. Opetusta toiminnallistamalla voidaan tukea oppimista ja ryhmäytymistä esimerkiksi luovien ja liikunnallisten aktiviteettien keinoin. Ryhmän tukemiseksi ohjaaja havainnoi ryhmää aktiivisesti kiinnittäen huomiota opiskelijoiden hyvinvoinnissa tapahtuviin muutoksiin ja ryhmän yhteisöllisyyteen. Taustalla on ajatus siitä, että ryhmää tukemalla myös yksilön hyvinvointi vahvistuu. Toiminnallisuutta lisäämällä mahdollistetaan positiiviset kokemukset ja uusien taitojen, kuten elämähallinta-, ryhmätyö- ja työelämätaitojen sekä opiskelukyvyn, oppiminen. Onnistumisten kautta opiskelijoiden tulevaisuussuuntautuneisuus vahvistuu.

Toimintamallin pilotointi

Kevään 2021 aikana Diakonia-ammattikorkeakoulussa on pilotoitu kolmen kerran ryhmäytymistä tukeva kokonaisuus. Kokonaisuus muodostuu kolmesta harjoitteesta, joiden teemoja ovat omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen opiskelumotivaation tukena, ryhmätyötaidot ja työelämätaitojen kehittyminen. Pilotit toteutettiin lähi-, etä- ja hybriditoteutuksina. Harjoitteet pilotoitiin ensimmäisen vuosikurssin opiskelijaryhmien kanssa. Pilotointikerrat järjestettiin yhteistyössä opinto-ohjaajan kanssa ja ne sisällytettiin osaksi opiskelijoiden orientoivia opintoja.

Toimintamallin arviointi

Jokaisen pilotointikerran jälkeen opiskelijoilta kerättiin palautetta harjoitteista ja palautteiden perusteella harjoitteita jatkokehitettiin. Välittömän palautteen lisäksi kolmen kerran kokonaisuuteen osallistuneelta ryhmältä kerättiin seurantakyselyn avulla tietoa harjoitteiden vaikutuksista muun muassa hyvinvointiin, jaksamiseen, opiskelumotivaatioon, yhteisöllisyyteen ja oppimiseen yksilö- ja ryhmätasolla. Seurantakysely teetettiin kuusi viikkoa viimeisen tapaamiskerran jälkeen.

Saadun palautteen ja seurantakyselyn perusteella pilotit olivat onnistuneita ja ryhmäytymistä tukevat harjoitteet saavuttivat niille asetetut tavoitteet. Välittömässä palautteessa opiskelijoita pyydettiin vastaamaan kahteen kysymykseen: "Millainen filis jäi? Valitse sopiva vaihtoehto." ja "Mitä mieltä olit harjoitteista? Vastaa vapaasti." Ensimmäiseen kysymykseen oli annettu kolme vaihtoehtoa, joista opiskelijat valitsivat yhden. Vaihtoehtot olivat hymynaama, neutraalinaama ja surunaama. Vastaajista 92,5 % valitsi hymynaaman, 6,8 % neutraalinaaman ja 0,7 % surunaaman. Toiseen kysymykseen opiskelijat kirjoittivat avointa palautetta, jonka perusteella opiskelijat olivat kokeneet ryhmäytymistä tukevat harjoitteet hyvin positiivisina kokemuksina.

Lainauksia opiskelijoilta saadusta avoimesta palautteesta

Harjoitteet olivat mielenkiintoisia ja auttoivat miettimään omia vahvuuksia opiskelujen kannalta!

Tehtävä antoi itselle todella paljon ja sai ajattelemaan omaa roolia ryhmätöissä. Jatkossa osaa varmasti ottaa kaikki huomioon paremmin ja miettimään heitä eri roolien näkökulmasta. Kiitos huipusta tunnista!

Oli mukava miettiä nuita ryhmätyyppien rooleja. Itsellä ainakin vahvistui taas se, että uskaltaa olla enemmän äänessä ryhmässä kuin ryhmässä. Ehkä vähän itsestäänselviä asioita oli, mutta ihan hyvä palautella mieleen.

Harjoite oli todella mukava! Se sai pohtimaan myös omaa roolia ryhmässä ja sitä, että ei ole pakko olla koko elämänsä yhdessä ja samassa roolissa, vaan sitä voi myös vaihdella.

Kiva harjoite oli. Tuli mietittyä omaa roolia työryhmässä ja kuinka voisi itseä kehittää. Mukavaa oli kuulla ryhmäläisten ajatuksia eri rooleista.

Tosi hyvä harjoitus. Vielä kun pääsee harjoittelemaan konkreettisesti erilaisia roolin ottoja ryhmätilanteissa, niin avot!

Kivoja harjoitteita. Antaa aihetta pohtia omaa motivaatiota opiskeluun ja mikä on itselle tärkeä ajatus opiskelusta. Miten voi käyttää opiskelussa hyödyksi omia vahvuuksia.

Harjoitteet olivat mukavia ja ajankohtaisia. Opiskelumotivaatio kaavake oli hyvä kun se auttaa tulevaisuudessa löytämään paremmin motivaation opiskeluun.

Seurantakyselyn perusteella opiskelijat olivat oppineet uusia taitoja harjoitteiden avulla, saaneet tukea opintoihin kiinnittymiseen ja ryhmän yhteishenki oli vahvistunut. Opiskelijat mainitsivat saaneensa arvokkaita neuvoja työelämään ja kokivat harjoitteiden soveltuvan tulevaisuudessa heidän omaan työhönsä. Lisäksi he kertoivat saaneensa tukea opintoihin kiinnittymiseen, ryhmän yhteishenki oli vahvistunut ja ryhmätyöskentely oli sujuvoitunut.

Harjoitteiden mallinnus

Jatkuvan ryhmäytymisen toimintamallin harjoitteet suunniteltiin tukemaan opiskelijan hyvinvointia ja uusien taitojen oppimista. Harjoitteissa tutustutaan jokaisen omiin vahvuuksiin, pohditaan ryhmätyötai-

toja ja tarkastellaan työelämätaitojen kehittymistä tulevaisuussuuntautuneesti. Harjoitteet on mallinnettu lähi- ja etätoteuksiin. Jokaisen harjoitteen mallinnuksessa on alussa lyhyt kuvaus harjoitteen sisällöstä ja tavoitteista, tämän jälkeen on ohjeet etä- ja lähitoteutukseen ja lisäksi lopussa on vielä vinkkejä erilaisiin luovuutta ja liikkumista lisääviin soveltamistapoihin ja jatkotyöskentelyyn.

Mallinnuksiin voit tutustua tämän työkirjan lisäksi myös videoiden avulla, sillä jokainen harjoite on kuvattu lyhyeksi ohjevideoksi. Videot ovat katsotavissa ja harjoitteiden lähitoteutuksiin on saatavilla tehtäväkortteja, jotka voit tulostaa tai painattaa omaan käyttöösi. Videot ja kortit ovat saatavilla hankkeen verkkosivuilla.

Opiskelijoiden kokemuksia ryhmätymispilottien kokonaisuudesta

- Kokemukset kerättiin seurantakyselyllä kuusi viikkoa viimeisimmän pilotin jälkeen
- Vastaukset kerättiin ryhmältä, joka osallistui kaikkiin kolmeen ryhmätymispilottiin

Olen ryhmätyöskentelytilanteissa kokeillut erilaisia rooleja.

Ryhmäytyminen vain on mielestäni äärimmäisen tärkeää.

Opin hyviä vinkkejä ryhmätöihin ja sopeutumista erilaisissa rooleissa työskentelyyn ja erilaisten roolien ymmärtämiseen. Lisäksi opin arvokkaita neuvoja työelämää ajatellen.

Saamiani vinkkejä on varmasti mielenkiintoista hyödyntää omassa tulevassa työssäni.

Varsinkin etäaikana kaikkalainen yhdessä tekeminen on auttanut tutustumista ja ryhmävoiman löytymistä.

HARJOITE 1.

Vahvuudet opiskelumotivaation tukena

Tässä harjoitteessa tunnustetaan omia vahvuuksia ja tarkastellaan niiden merkitystä opiskelumotivaation kannalta. Harjoitteen aikana etsitään jokaisen omia vahvuuksia, keskustellaan vahvuuksista ryhmässä ja pohditaan yhdessä, miten vahvuuksien avulla voidaan tukea opiskelumotivaatiota.

Harjoite soveltuu opintojen eri vaiheisiin, erityisesti opintojen alussa harjoite tukee ryhmäytymistä ja auttaa tutustumaan toisiin opiskelijoihin. Omiin vahvuuksiin ja motivaatiota tukeviin tekijöihin syventyminen on hyödyllistä opintojen kaikissa vaiheissa.

Harjoite alkaa siitä, että jokainen opiskelija tunnistaa omia vahvuuksiaan. Tämän jälkeen siirrytään pienryhmiin, jolloin jokainen ryhmän jäsen saa kertoa omista vahvuuksistaan toisille. Seuraavassa vaiheessa pienryhmissä pohditaan vahvuuksien merkitystä opiskelumotivaation kannalta. Harjoitteen lopuksi pienryhmät jakavat ajatuksensa muille. Näin opiskelijat saavat kattavan kuvan siitä, kuinka vahvuudet voivat tukea opiskelumotivaatiota.

Harjoitteen kesto on noin 60 minuuttia.

OHJEET LÄHITOTEUTUKSEEN

Tarvittavat tilat ja välineet: vahvuuskortit, tusseja, fläppipaperia ja kuvituskuvia.

Aloita harjoitteen valmistelu sijoittelemalla vahvuus-sanakortit opetustilaan. Järjestä mahdollisuuksien mukaan opetustila ryhmätyöskentelyyn sopivaksi ja valmistelee fläppipaperit. Fläppipapereita tarvitaan niin monta, kuin on pienryhmiä.

Fläppipapereihin laitetaan kuvituskuvat, piirretään käyrä ja lisätään kysymys: "Miten omat vahvuudet voivat tukea opiskelumotivaatiota?"

Opiskelijat liikkuvat opetustilassa ja etsivät itselleen sopivia vahvuuskortteja.

Opiskelijat jakautuvat ryhmiin ohjeiden mukaan ja jakavat vahvuutensa toisille pienryhmissä. Sopiva pienryhmän koko on noin 3–6 henkilöä.

Seuraavaksi jaa opiskelijoille fläppipaperit. Opiskelijat pohtivat pienryhmissä, miten vahvuudet voivat tukea opiskelumotivaatiota ja kirjaavat ajatukset fläppipaperille.

Lopuksi jokainen pienryhmä saa kertoa toisille oman ryhmän ajatuksia ja pohdintoja. Yhdessä voi vielä keskustella, miten tästä jatketaan eteenpäin.

OHJEET ETÄTOTEUTUKSEEN

Tarvitset: Virtuaalinen luokkahuone tai verkkokokous-ympäristö, joka mahdollistaa pienryhmiin jakamisen. Virtuaalinen kirjoitustaulu.

Ennen harjoitetta valmistelee virtuaalinen kirjoitustaulu. Sisällytä siihen tehtävän ohjeistus, lista vahvuussanoista sekä työskentelypohja kuvituksineen sekä kysymys: "Miten omia vahvuuksia hyödyntämällä voi tukea opiskelumotivaatiota?" Tee jokaiselle pienryhmälle oma virtuaalinen kirjoitustaulu.

Aluksi näytä opiskelijoille listaa vahvuussanoista ja ohjeista jokaista opiskelijaa valitsemaan listasta omat vahvuutensa ja kirjoittamaan ne johonkin ylös.

Kerro tehtävän seuraavat vaiheet ja jaa opiskelijat pienryhmiin. Sopiva pienryhmän koko on noin 3–6 henkilöä.

Ohjeista opiskelijat käymään läpi jokaisen ryhmän jäsenen vahvuudet keskustellen. Sen jälkeen pyydä heitä pohdintaan, miten vahvuudet voivat tukea opiskelumotivaatiota ja kirjaamaan pienryhmän ajatukset ja pohdinnat ylös virtuaaliselle kirjoitustaululle.

Kiertele pienryhmissä auttamassa tai ole saavutettavissa ainakin chatin kautta.

Lopuksi palatkaa takaisin yhteiseen tilaan. Jokainen pienryhmä saa kertoa toisille oman ryhmän ajatuksia ja pohdintoja. Yhdessä voi vielä keskustella, miten tästä jatketaan eteenpäin.

IDEOITA SOVELTAMISEEN

Liike

- Ryhvät voivat poistua työskentelemään muuhun tilaan.
- Vahvuuskortit voi sijoitella laajalle alueelle.
- Ryhmätyöskentely tapahtuu seisten.
- Opiskelijoita kannustetaan liikkumaan työskentelyn aikana, esimerkiksi "kun olet valmis, pyörittele hartioita".
- Ruudulla olevat vahvuussanat ja paperi, johon ne kirjoitetaan ovat eri paikassa.
- Toisten esityksen aikana muut kävelevät paikallaan.
- Aplodit annetaan seisten.

Luovuus

- Vahvuudet voi esitellä toisille pantomiimilla.
- Vahvuudet voi piirtää tai maalata.
- Valmiin työskentelun sijaan opiskelijoille annetaan vapaat kädet kuvitukselle.
- Kirjoitetaan yhdessä tarina, runo tai räppi vahvuuksien hyödyntämisestä.

Jatkotyöskentely

- Keskustelkaa yhdessä, millaisia asioita jokainen vie tästä harjoitteesta mukanaan.
- Harjoitteen avulla opittua voi hyödyntää esimerkiksi ansioluettelon ja työhakemuksen kirjoittamisessa.
- Vahvuudet ovat merkittäviä ryhmätyöskentelyssä, sillä jokaisen omat vahvuudet tukevat ryhmän yhteisen päämäärän saavuttamisessa.

HARJOITE 2.

Ryhmän roolit

Tässä harjoitteessa pohditaan erilaisia ryhmän rooleja esimerkin kautta ja kehitetään ryhmätyötaitoja. Harjoite soveltuu kaikille ryhmille ja opintojen eri vaiheeseen. Harjoitteen avulla opiskelijoiden ryhmätyöskentelytaidot vahvistuvat ja ymmärrys erilaisista työskentelytavoista ja persoonista työ- ja opiskeluyhteisössä laajentuu. Harjoite tukee ryhmäytymistä ja edistää ryhmän sisäistä yhteistyötä.

Harjoitteen ideana on, että opiskelijat pohtivat erilaisia ryhmän rooleja pienryhmissä. Pohdinnan tukena on taustatarina ryhmätilanteesta, jossa on syntymässä konflikti. Tarinassa esiintyvät ryhmän jäsenet ovat stereotyyppisiä karikatyyreja erilaisista rooleista, joita ryhmässä voi olla. Tarinassa ryhmän jäsenet ovat Jonne-Jaana Johtaja, Kaisa-Konsta Kriitikko, Ville-Venla Vapaamatkustaja, Tiina-Tuukka Tsemppaaja, Taina-Tomi Tekijä, Hanna-Heikki Hiljainen. Tarinan ryhmässä on kuusi jäsentä, jokainen pienryhmä syvenyy yhteen ryhmän rooliin. Ryhmän roolien ominaisuuksia pohditaan eri näkökulmista: positiiviset ominaisuudet, kehittämistä kaipaavat ominaisuudet, miten ryhmän roolin kanssa voi työskennellä sujuvasti ja miten työskentely ryhmän roolin kanssa voi mennä pieleen. Harjoitteen lopuksi keskustellaan jokaisesta ryhmän roolista, jolloin opiskelijat saavat kokonaiskuvan erilaisista työskentelytavoista ja rooleista ryhmässä.

Harjoitteen kesto on noin 60 minuuttia.

OHJEET LÄHITOTEUTUKSEEN

Tarvitset: tusseja, fläppipaperia, kuvituskuvia ja esimerkkitarinan ryhmätyötilanteesta.

Aloita harjoitteen valmistelu järjestämällä tila mahdollisuuksien mukaan ryhmätyöskentelyyn sopivaksi ja valmistele fläppipaperit sekä esimerkkitarinaryhmä työtilanteesta. Fläppipapereita tehdään niin monta, kuin esimerkkitarinassa on ryhmän jäseniä. Aseta fläppipaperille sopiva kuvituskuva, nimeä ryhmän rooli, piirrä laatikot ja kirjoita laatikkoihin apukysymykset pohdinnan tueksi.

Aluksi kerro opiskelijoille tehtävän eteneminen. Sen jälkeen jaa opiskelijat pienryhmiin.

Pienryhmät syvenyvät yhdessä esimerkkitarinaan ryhmätyötilanteesta. Sen jälkeen jokainen pienryhmä syvenyy heille osoitettuun esimerkkitarinan ryhmän jäseneen (=ryhmän rooliin).

Pienryhmien työskentelyä ohjaa fläppipaperi, johon kirjattujen näkökulmien kautta opiskelijat pohtivat ryhmän roolin ominaisuuksia ja työskentelytapoja.

Lopuksi jokainen pienryhmä saa esitellä oman ryhmän roolinsa ja kertoa ajatuksistaan muille. Tehtävän lopuksi voidaan vielä yhdessä keskustella, millaisia ajatuksia ja oppeja jokainen vie mukanaan tästä tehtävästä.

OHJEET ETÄTOTEUTUKSEEN

Tarvitset: Virtuaalinen luokkahuone tai verkkokokousympäristö, joka mahdollistaa pienryhmiin jakamisen. Virtuaalinen kirjoitustaulu.

Ennen harjoitetta valmistelee virtuaalinen kirjoitustaulu. Sisällytä siihen tehtävän ohjeistus, esimerkkitarina ryhmätyötilanteesta sekä työskentelypohja. Tee jokaiselle pienryhmälle oma virtuaalinen kirjoitustaulu, jossa kussakin on oma ryhmän rooli.

Aluksi kerro harjoitteen eteneminen ja jaa sen jälkeen opiskelijat pienryhmiin.

Pienryhmät syvenyvät yhdessä esimerkkitarinaan ryhmätyötilanteesta. Sen jälkeen jokainen pienryhmä syvenyy heille osoitettuun esimerkkitarinan ryhmän jäseneen (=ryhmän rooliin).

Opiskelijat pohtivat ryhmän roolin ominaisuuksia ja työskentelytapoja eri näkökulmista.

Lopuksi jokainen pienryhmä saa esitellä oman ryhmän roolinsa ja kertoa ajatuksistaan muille. Tehtävän lopuksi voidaan vielä yhdessä keskustella, millaisia ajatuksia ja oppeja jokainen vie mukanaan tästä tehtävästä.

IDEOITA SOVELTAMISEEN

Liike

- Ryhmät voivat poistua työskentelemään muuhun tilaan.
- Ryhmätyöskentely tapahtuu kokonaan seisten tai niin, että oman puheenvuoron aikana nousetaan ylös.
- Opiskelijoita kannustetaan liikkumaan työskentelyn aikana, esimerkiksi "kun olet valmis, pyörittele hartioita".
- Toisten esityksen aikana muut kävelevät paikallaan.
- Aplodit annetaan seisten

Luovuus

- Valmiin työstöalustan sijaan opiskelijoille annetaan vapaat kädet kuvitukselle, esimerkiksi jokainen ryhmä piirtää itse hahmon omalle roolilleen.
- Kirjoitetaan yhdessä tarina, runo tai räppi erilaisten ryhmän roolien kanssa toimimisesta.
- Ryhmät kirjoittavat esimerkkitarinalle jatkoa.
- Ryhmät eläytyvät esimerkkitarinassa esiteltäviin rooleihin ja näyttävät tilanteen.
- Ryhmät näyttävät esimerkkitarinan tilanteelle jatkoa niin, että heidän työstämänsä karikatyyrihahmo ratkaisee tilanteen.

Jatkotyöskentely

- Keskustelkaa yhdessä, millaisia asioita jokainen vie tästä harjoitteesta mukanaan.
- Harjoitteen avulla opittua voi hyödyntää tulevaisuuden ryhmätöissä esimerkiksi asettumalla erilaisiin rooleihin.
- Harjoitteen avulla opitaan ymmärtämään ja kohtaamaan erilaisia ihmisiä ja työskentelemään heidän kanssaan.

HARJOITE 3.

Työelämätaitojen aikajana

Tässä harjoitteessa tarkastellaan työelämätaitoja ja niiden kehittymistä urapolun eri vaiheissa. Harjoitteen aikana käydään läpi opiskeluaika, valmistuminen sekä tulevaisuuden työelämä. Harjoitteessa pohditaan, kuinka työelämätaitojaan voi kehittää uran eri vaiheissa ja millaisia työelämätaitoja tulevaisuudessa tarvitaan.

Harjoite auttaa hahmottamaan opiskelijoiden omia näkemyksiä tulevasta työelämästä sekä omia tavoitteita ja vahvuuksia. Yksittäinen opiskelija saa tukea pienryhmätyöskentelyn kautta. Ryhmän yhteinen pohdinta ja toiminnallinen tekeminen tukevat jatkuvaa ryhmäytymistä. Harjoite soveltuu opintojen eri vaiheisiin, esimerkiksi opintojen alkuun, ennen harjoittelujaksoa sekä loppuvaiheen opintoihin.

Harjoitteen ideana on, että opiskelijat pohtivat pienryhmissä työelämätaitojen kehittymistä aikajanalla. Aikajana etenee nykyhetkestä tulevaisuuteen. Aikajanalla on 5 vaihetta, jokainen pienryhmä syvennyy yhteen vaiheeseen, jotka ovat nykyhetki, opiskeluaika, valmistuminen, työelämään siirtyminen ja työelämä 10 vuoden kuluttua valmistumisesta. Tehtävän pohdintaa voi syventää lisäämällä aikajanalle erilaisia elämäntilanteita, jotka tuovat näkyväksi elämään sisältyviä ylä- ja alamäkiä. Erilaisten elämäntilanteiden, kuten suvantovaiheen, onnistumisten, yllätyskäänneiden, muutosten tai kriisien, avulla voidaan pohtia resilienssiä ja peilata opiskelijan omia tavoitteita. Harjoitteen lopuksi käsitellään yhteisesti jokainen aikajanalla oleva vaihe, jolloin opiskelijat saavat kokonaiskuvan työelämätaitojen kehittymisen mahdollisuuksista pitkäällä aikavälillä.

Harjoitteen kesto on noin 60 minuuttia.

OHJEET LÄHITOTEUTUKSEEN

Tarvitset: tusseja, fläppipaperia ja kuvituskuvia.

Ennen aloitusta järjestä tila mahdollisuuksien mukaan ryhmätyöskentelyyn sopivaksi ja valmistele fläppipaperit. Fläppipapereja tehdään yhtä monta kuin on aikajanalla vaihetta, jokainen ryhmä syvennyy siis yhteen vaiheeseen. Fläppipaperiin piirrä aikajana, lisää kuvituskuva ja kirjoita otsikko sekä apukysymys pohdinnan tueksi. Halutessasi lisää aikajanalle pohdittavaksi myös erilaisia elämäntilanteita.

Aluksi kerro tehtävän eteneminen. Sen jälkeen jaa opiskelijat pienryhmiin. Ohjeista keskustelemaan aikajanalla vaiheesta monipuolisesta ja siten, että jokainen ryhmän jäsen saa äänensä kuuluviin.

Lopuksi jokainen pienryhmä saa esitellä oman aikajanalla vaiheensa ja kertoa ajatuksistaan muille. Tehtävän lopuksi voidaan vielä yhdessä keskustella, millaisia ajatuksia ja oppeja jokainen vie mukanaan tästä tehtävästä.

OHJEET ETÄTOTEUTUKSEEN

Tarvitset: Virtuaalinen luokkahuone tai verkkokokousympäristö, joka mahdollistaa pienryhmiin jakamisen. Virtuaalinen kirjoitustaulu.

Ennen harjoitetta valmistelee virtuaalinen kirjoitustaulu. Sisällytä siihen tehtävän ohjeistus ja aikajanalla oleva vaihe. Tee jokaiselle pienryhmälle oma virtuaalinen kirjoitustaulu, jossa on kussakin oma aikajanalla oleva vaihe.

Aluksi kerro harjoitteen eteneminen ja jaa sen jälkeen opiskelijat pienryhmiin. Ohjeista keskustelemaan aikajanalla vaiheesta monipuolisesta ja siten, että jokainen ryhmän jäsen saa äänensä kuuluviin.

Lopuksi jokainen pienryhmä saa esitellä oman aikajanalla vaiheensa ja kertoa ajatuksistaan muille. Tehtävän lopuksi voidaan vielä yhdessä keskustella, millaisia ajatuksia ja oppeja jokainen vie mukanaan tästä tehtävästä.

IDEOITA SOVELTAMISEEN

Liike

- Ryhmät voivat poistua työskentelemään muuhun tilaan.
- Ryhmät luovat itse aikajanalla tuomalla oman fläppipaperin purkuvaiheeseen oikeaan kohtaan.
- Ryhmätyöskentely tapahtuu seisten.
- Opiskelijoita kannustetaan liikkumaan työskentelyn aikana, esimerkiksi ”kun olet valmis, pyörittele hartioita”.
- Toisten esityksen aikana muut kävelevät paikallaan.
- Aplodit annetaan seisten.

Luovuus

- Valmiin työkalustan sijaan opiskelijoille annetaan vapaat kädet kuvitukselle.
- Opiskelijat kirjoittavat tarinan omasta aikajanalla palasestaan ja esittävät sen lopuksi näyttellen.
- Ryhmä muodostaa still-kuvan omasta aikajanalla palasestaan, yksi ryhmän jäsenistä kertoo, mitä kuvassa tapahtuu.

Jatkotyöskentely

- Keskustelkaa yhdessä, millaisia asioita jokainen vie tästä harjoitteesta mukanaan.
- Harjoitteen avulla opittua voi hyödyntää esimerkiksi ansioluettelon ja työhakemuksen kirjoittamisessa.
- Harjoite antaa ideoita oman osaamisen kehittämiseen ja urapolulle.

3.2 Opiskelijoiden rentoutumishuone oppimisen tukena

Miia Heininen, projektikoordinaattori,
Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sini Hiltunen, lehtori,
Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat kyselyssä toivoneet Oulun kampukselle rentoutumishuonetta, jossa voi rentoutua ja rauhoittua kiireisen opiskelupäivän aikana. Hankkeessa lähdettiin vastaamaan tähän toiveeseen. Tavoitteena oli alusta asti luoda mahdollisimman hyvin opiskelijoiden toiveita ja tarpeita vastaava tila, joka aidosti tukee rentoutumista ja edistää opiskelukykyä.

Rentoutuminen lisää fyysistä terveyttä ja kohentaa mielen hyvinvointia. Kehollisia vaikutuksia ovat muun muassa stressihormonien erityksen laskeminen, lihasten ravinteiden ja hapen saannin tehostuminen sekä autonomisen hermoston toimintojen tasapainottuminen. Psyykkisiä vaikutuksia ovat muun muassa ajattelun selkiytyminen, keskittyminen ja oppimiskyvyn ja muistin paraneminen sekä energiatason ja luovuuden lisääntyminen. (Tampereen yliopistollinen sairaala 2020.)

Suunnittelu yhteistyössä opiskelijoiden kanssa

Opiskelijoiden näkemyksen kartoittamiseksi rentoutumistilan suunnittelu integroitiin osaksi opiskelijaryhmän oppimistehtävää. Opiskelijoiden suunnitelmaan sisältyi yleisiä toiveita tilan ilmeestä, tunnelmasta ja aistihuonemaisuudesta, sekä esimerkkejä käytännön hankinnoista. Opiskelijat toivoivat tilaan tunnelmavalaistusta ja rentoutumista tukevaa musiikkia sekä yhteisiä ohjeita koskien huoneen käyttöä. Hanketiimi toteutti tilan käytännössä opiskelijoiden suunnitelman pohjalta ja opiskelijoiden toiveita kunnioittaen.

Toteutus ja hankinnat

Rentoutumishuoneen toteutus aloitettiin etsimällä sopiva tila oppilaitoksesta. Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun kampus toimii yhteistiloissa Suomen Diakoniaopiston kanssa, mikä huomioitiin tilan kartoituksessa sekä koko suunnitteluprosessin ajan. Sopivaksi tilaksi opiskelijoiden rentoutumishuoneelle osoitettiin Oulun kampukselta tila, jota käytettiin kokouksiin ja ohjaustapaamisiin. Tilojen rajallisuuden vuoksi opiskelijoiden rentoutumishuoneeksi ei voitu varata yhtä tilaa kokoaikaisesti, vaan rentoutumishuone on yksi huoneen käyttötarkoituksista. Opiskelijoiden rentoutumishuoneeksi tilaan tehtiin tilavaraus lounasaikaan kolmena päivänä viikossa: maanantaisin, tiistaisin ja perjantaisin klo 11–13.

Tilaan hankittiin opiskelijoiden toiveiden mukaisesti säkkituoleja ja pimennysverhot. Lisäksi opiskelijat toivoivat huoneeseen rentouttavaa äänimaailmaa ja valaistusta. Näihin toiveisiin vastattiin aaltoprojektorilla ja kuplaputkivalolla, jotka tukivat toivetta myös aistihuonemaisuudesta. Hankinnoissa huomioitiin julkisen tilan vaatimukset, muun muassa paloturvallisuus tekstiileissä ja sähkölaitteissa. Huoneen värimaailmaksi valittiin sinisen eri sävyt, jotka toistuivat verhoissa ja säkkituoleissa. Aaltoprojektoriin ja kuplaputkivaloon voi valita kaukosäätimellä haluamansa värimaailman laitteiden vaihtoehdoista. Aaltoprojektorin kautta voi myös soittaa rentouttavaa äänimaailmaa, kuten luontoääniä, tai sen voi halutessaan liittää omaan älylaitteeseen.

Rentoutumishuonetta varten luotiin opiskelijoiden toiveen mukaisesti käyttöohjeet, joilla haluttiin varmistaa tilan turvallinen käyttö. Käyttöohjeissa kerrottiin rentoutumishuoneen aukioloajoista sekä annettiin neuvoja muun muassa tunnelmavalojen ja aaltoprojektorin käyttöön. Laitteille tuotettiin myös erikseen yksinkertaistetut käyttöohjeet. Ohjeissa pyydettiin myös huomioimaan muut tilan käyttäjät sekä ympäröivien tilojen käyttäjät. Käyttöohjeiden lisäksi tilaan tuotettiin lista QR-koodeista, joiden kautta pääsee kokeilemaan erilaisia rentoutumista tukevia harjoituksia sekä kyltti, jonka voi halutessaan ripustaa ovenkahvaan kertomaan rentoutumishuoneen olevan käytössä. Tilan oveen laitettiin vielä kyltti, jonka avulla huone olisi helppo tunnistaa.

Rentoutumishuoneen markkinointi ja nimikilpailu

Rentoutumishuoneen markkinointi toteutettiin monikanaavaisesti hyödyntäen kaikkia opiskelijoille suunnattuja tiedotuskanavia. Lisäksi rentoutumishuoneesta tiedotettiin Oulun kampuksen henkilökuntaa, jotta he voisivat vinkata rentoutumismahdollisuudesta opiskelupäivän aikana. Tavoitteena oli, että opiskelijat saisivat tiedon rentoutumishuoneesta ja sen käyttömahdollisuudesta mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti.

Yksi tärkeistä tavoitteista rentoutumishuoneen toteutuksessa oli tehdä siitä sellainen, että opiskelijat kokisivat sen omakseen. Tätä tavoitetta tukemaan toteutettiin rentoutumishuoneen nimikilpailu, jossa opiskelijat saivat ehdottaa nimeä rentoutumishuoneelle. Nimikilpailu oli avoin kaikkien Diakin kampusten opiskelijoille. Nimikilpailun ohessa oli arvonta, jonka rentoutumisasiheinen palkinto arvottiin kaikkien nimiehdotuksen ja yhteystietonsa jättäneiden osallistujien kesken. Arvontaan osallistuminen ja yhteystietojen jättäminen ei ollut pakollista nimiehdotuksen jättämiseksi. Nimikilpailu oli vielä käynnissä tätä työkirjaa kirjoittaessa. Kilpailun päättyessä hanketiimi valitsee rentoutumishuoneelle nimen saapuneista ehdotuksista.

Arviointi ja palaute

Rentoutumishuonetta ja sen toimintaa ja vaikuttavuutta arvioitiin palautekyselyn avulla. Palautekysely oli saatavilla jokaiselle rentoutumishuoneen käyttäjälle ja siihen pääsi vastaamaan huoneesta löytyvän QR-koodin kautta. Palautekyselyssä kysyttiin, millainen fiilis vastaajalla oli tullessa huoneeseen ja millainen fiilis poistuessa. Lisäksi palautekyselyssä sai halutessaan antaa kehittämisideoita ja laajempaa palautetta huoneen toiminnasta. Palautekyselyn kautta saatuja vastauksia käsiteltiin säännöllisesti kuukauden välein hankkeen päättymiseen saakka. Tätä työkirjaa kirjoittaessa palautteita ei ollut vielä saatavilla.



Kuva 6. Rentoutumishuone Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun kampuksella.

3.3 Lukukausivastaava Diakissa – Tavoitteena opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen

Maija-Liisa Blomster, lehtori, opinto-ohjaaja, erityisopettaja, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Miia Heininen, projektikoordinaattori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sini Hiltunen, lehtori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Juha Tapio, lehtori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Lukukausivastaavan tehtävät ja haasteet

Diakissa lukukausivastaava on lehtori, joka osallistuu lukujärjestyssuunnitteluun ja toimii opiskelijaryhmän ohjaajana. Lukukausivastaava muun muassa seuraa ryhmänsä opiskelijoiden opintojen edistymistä ja tiedottaa ryhmää lukukauden tärkeistä tapahtumista ja hoidettavista asioista. Lukujärjestyssuunnitteluprosessissa lukukausivastaava osallistuu oman ryhmänsä lukujärjestyssuunnitteluun ja on tärkeä linkki koulutussuunnittelijan ja yksittäisen lehtorin välillä. Lukukausivastaava on perehtynyt opetussuunnitelmaan, opetusjakson sisältöihin ja koko lukukauden oppimisprosessiin ja pyrkii tunnistamaan opiskelijoita kuormittavat asiat ja mahdolliset ruuhkahuiput opinnoissa sekä huolehtimaan opintojaksojen sujuvasta etenemisestä tavoitteiden mukaisesti. Tavoitteena on havaita opintojen etenemisen haasteet mahdollisimman varhain, jotta opiskelija saisi ajoissa tukea opintojen eteenpäin saattamiseksi.

Lukukausivastaava tekee myös tiivistä yhteistyötä opinto-ohjaajan kanssa. Opinto-ohjaaja ja lukukausivastaava seuraavat yhdessä opiskelijoiden opinnoissa edistymistä, opintopistekertymiä ja opiskelijoiden osallistumista opetukseen ja harjoitteluihin sekä muihin lukukauden tapahtumiin. Lisäksi opinto-ohjaaja ja lukukausivastaava tapaavat opiskelijaryhmää yhteisellä tunnilla. Näiden tapaamisten tavoitteena on tunnistaa ne opiskelijat, jotka tarvitsevat lisätukea opinnoissaan edistymiseen.

Diakissa jokaisella kampuksella on oma opinto-ohjaaja, joka on opiskelijan rinnalla kulkija koko hänen opintopolkunsa ajan. Lukukausivastaava puolestaan voi vaihtua joka lukukausi, minkä vuoksi opiskelijat eivät ehdi tutustua lukukausivastaavaan eikä lukukausivastaava ehdi tutustua opiskelijaryhmään tai yksittäisiin opiskelijoihin. Lukukausivastaavan vaihtuessa usein, opiskelijat eivät aina tiedeneet, kuka heidän lukukausivastaavansa on. Tämä ilmeni myös hankkeen alussa Diakin Oulun kampuksen lehtoreille ja opiskelijoille suunnatuissa kyselyissä. Kyselyjen mukaan lukukausivastaavan vaihtuminen useasti opintojen aikana myös vaikeutti lukukausivastaavan tehtävien tekemistä ja sekä opiskelijat että lehtorit esittivät toiveen lukukausivastaavuuden

jatkumisesta nykyistä mallia pidempään. Pysyvämpi ohjaussuhde koettiin parempana pohjana luottamukselliselle suhteelle, jota opiskelijan hyvinvointia haastavien tilanteiden selvittäminen usein edellyttää.

Lukukausivastaavatoiminnan kehittämistä pohdittiin hankkeessa opiskelijan hyvinvointia tukevasta näkökulmasta. Vastauksia haettiin muun muassa seuraaviin kysymyksiin: Millaisia keinoja lukukausivastaavalla on havaita opiskelijan varhainen tuen tarve? Onko hän saatavilla, kun tukea tarvitaan? Miten tunnistaa tuen tarve, jos lukukausivastaavalla ei ole opetusta omalle ryhmälleen? Osaavatko opiskelijat kääntyä lukukausivastaavan puoleen, kun he tarvitsevat tukea ja osataanko heille luoda riittävän turvallinen ilmapiiri, jotta myös kipeistä ja vaikeista asioista puhuminen on luontevaa? Voivatko he luottaa siihen, että lukukausivastaava osaa olla aidosti läsnä ja heitä varten, kun he tarvitsevat tukea?

Lopputuloksena syntyi kaksi kehittämistoimintaa. Tavoitteena oli tarjota lukukausivastaaville välineitä, joiden avulla viestintä opiskelijoiden kanssa olisi aikaisempaa vaivattomampaa ja kirjoittaa näkyville lukukausivastaavan ja opinto-ohjaajan yhteisten tuntien sisällöt. Näin myös opiskelijat saavat tietoa yhteisten kohtaamisten aiheista ja pääsevät keskustelemaan yhteisellä kanavalla. Lisäksi hankkeessa muotoiltiin kehittämissuositus, jossa lukukausivastaavan olisi mahdollista olla saman ryhmän lukukausivastaava pidempijaksoisesti.

KEHITTÄMISTOIMINTA 1:

Lukukausivastaavan ja opiskelijaryhmän viestintä- ja vuorovaikutuskanava

Hankkeen alussa tehdyissä kyselyissä ilmeni sekä opiskelijoiden että lukukausivastaavien kaipaavan sujuvampaa ja yhteneväisempää yhteydenpitokanavaa. Lisäksi lukukausivastaavan tiedotteet, uutiset ja muu tärkeä materiaali koettiin olevan hajallaan eri paikoissa ja niiden etsiminen on usein työlästä ja aikaa vievää. Tähän tarpeeseen pyrittiin vastaamaan luomalla lukukausivastaavalle ja opiskelijoille yhteinen verkko-oppimisympäristö Diakleen (Diakissa Moodle -verkko-oppimisympäristö kulkee nimellä Diakle) yhteydenpitoa ja tiedottamista varten. Vastaavaa vuorovaikutus- ja viestintäkanavaa lukukausivastaavan ja opiskelijaryhmän välillä ei ole Diakissa aikaisemmin ollut. Keskeisenä ajatuksena oli, että opiskelijaryhmällä ja lukukausivastaavalla on oma yhteydenpitokanava, jonka kautta on helppo viestiä myös silloin, kun lukukausivastaavalla ei ole opetusta oman ryhmänsä kanssa.

Verkko-oppimisympäristöstä rakennettiin tiedotus- ja keskustelufoorumi, jossa opiskelijat voivat esittää kysymyksiä lukukausivastaavalle ja keskustella mieltä askarruttavista asioista. Opiskelijat voivat ehdottaa myös aiheita, joita he toivovat käsiteltävän lukukausivastaavan ja/tai lukukausivastaavan ja opinto-ohjaajan tunneilla. Lisäksi lukukausivastaava ja opinto-ohjaaja voivat

tiedottaa alustalla ajankohtaisista ja muista tärkeiksi katsomistaan asioista. Tavoitteena oli myös edistää vuorovaikutteisuutta verkossa. Tämä koettiin tärkeäksi erityisesti siksi, että hankkeen toiminta-aikana elettiin koronapandemiasta johtuvaa poikkeusaikaa, joka siirsi opetuksen ja ohjauksen lähes kokonaan verkkoon ja tutustuminen ja kontaktin saaminen erityisesti poikkeusaikana opintonsa aloittaneisiin opiskelijoihin oli haastavaa. Verkko-oppimisympäristön lisättiin myös läsnäolo-aktiviteetti. Sen avulla lukukausivastaava ja opinto-ohjaaja pystyvät seuraamaan opiskelijoiden osallistumista yhteisiin tapaamisiin ja toimintaan lukukausittain koko opintopolun ajan. Tavoitteena on edistää tuen tarpeen havaitsemista sekä ehkäistä opinnoista putoamista mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Verkko-oppimisympäristön käyttöä pilotoitiin Diakin Oulun kampuksen sosiaali- ja terveysalan opiskelijaryhmien kanssa syksyllä 2021. Käyttöönottoa on tarkoitus laajentaa koko Diakiin tammikuussa 2022.

Pilotointia varten jokaiselle Diakin Oulun kampuksen opiskelijaryhmälle luotiin oma verkko-oppimisympäristö. Sosiaalialan oppimisympäristössä haluttiin keskittyä viestintään ja vuorovaikutukseen, joten sinne rakennettiin keskustelualue ja linkitettiin virtuaalinen tapaamispaikka. Terveysalan oppimisympäristöön haluttiin näiden lisäksi tuoda tietoa myös opintojen etenemisestä sekä muista opintoihin liittyvistä teemoista, esimerkiksi tietoa tutorioinnista ja opintojen tukipalveluista Diakissa. Lisäksi terveysalan verkko-oppimisympäristöön hahmoteltiin lukukausivastaavan ja opinto-ohjaajan yhteisten ohjaustuntien sisältöjä joka lukukaudelle. Näin haluttiin tarjota opiskelijoille tietoa opintojen etenemisestä ja välineitä omien opintojen suunnitteluun, sekä koota tärkeää informaatiota helposti saatavattavaksi. Pilotointi tehtiin tiiviissä yhteistyössä opinto-ohjaajan kanssa niin, että myös opinto-ohjaaja pystyi hyödyntämään yhteistä verkko-oppimisympäristöä samalla tavalla kuin lukukausivastaava.

Verkko-oppimisympäristöt ovat avoimia opiskelijoiden ja opettajien tarpeista lähtevälle kehittämiselle. Oppimisympäristöistä kerättiin palautetta sekä opiskelijoilta että lukukausivastaavilta lokakuussa 2021. Palautteiden mukaan oppimisympäristö koettiin hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. Opiskelijat toivoivat, että oppimisympäristöä selkeytetään edelleen. Lukukausivastaavat puolestaan kaipasivat vielä lisää keinoja opiskelijoiden tavoittamiseen.

Lukukausivastaava voi helposti muokata ryhmätilaa ja lisätä sinne parhaaksi katsomaansa muun muassa kirjallista, visuaalista ja audiovisuaalista materiaalia. Verkko-oppimisympäristö on ryhmäkohtainen, eli opiskelijaryhmällä on sama oppimisympäristö käytössä koko opintojen ajan. Lukukausivastaavan vaihtuessa uusi lehtori ottaa oppimisympäristön haltuunsa. Näin pyritään luomaan jatkuvuutta opiskelijoiden ohjaussuhteeseen, sillä uusi lukukausivastaava pääsee tutustumaan opiskelijaryhmään ja askarruttaneisiin kysymyksiin jo

oppimisympäristöä tutkimalla ja opiskelijoille säilyy tuttu oppimisympäristö, jonka kautta myös uuden lukukausivastaavan voi tavoittaa.

KEHITTÄMISTOIMINTA 2:

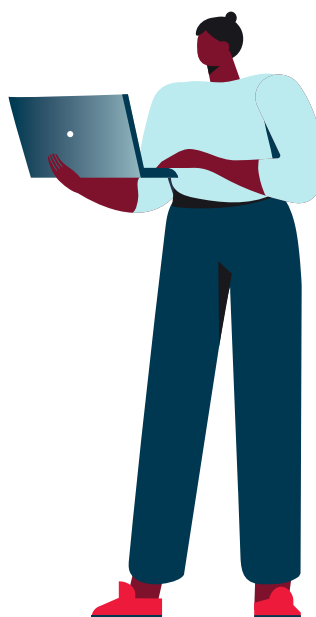
Ehdotus lukukausivastaavan roolin ja tehtävänkuvan kehittämiseen

Yksi Hyvinvointia korkeakouluopintoihin –hankkeen osatavoitteista on kehittää lukukausivastaavan roolia Diakissa niin, että lukukausivastaava pystyisi antamaan entistä paremmin tukea opiskelijoille sekä yksilöllisesti että ryhmässä. Sekä opiskelijoille että lukukausivastaaville hankkeen alussa suunnatuissa kyselyissä ilmeni yhteinen toive lukukausivastaavan ja opiskelijaryhmän välisen ohjaussuhteen jatkumisesta nykyistä pidempään, mieluiten koko opintojen ajan. Näistä lähtökohdista syntyi ehdotus lukukausivastaavien työtehtävien uudistamisesta.

Ehdotuksen mukaan lukukausivastaavan nykyisestä roolista eriytettäisiin kaksi uutta tehtävää: lukukausivastaava vastaisi lukujärjestyksen pitkäkestoisesta suunnittelusta oman vastuulukukautensa osalta, ja uusi ryhmävastaavan tehtävä sisältäisi pitkäkestoisen ryhmän opiskelijoiden tukemisen, tiedottamisen ja opintopisteiden seuraamisen. Ehdotuksen mukaan lukukausivastaava vastaisi aina siis vain oman vastuulukukautensa lukujärjestyksen suunnittelusta, eikä lukujärjestyssuunnittelun vastuulukukausi muuttuisi sen mukaan, minkä opiskelijaryhmän lukukausivastaavana toimii. Ryhmävastaava puolestaan olisi toivottu pidempiaikainen ohjaussuhde opiskelijaryhmän kanssa. Ryhmävastaava voisi olla yhden opiskelijaryhmän ohjaaja useamman lukukauden kerrallaan, esimerkiksi puolet opinnoista tai vaikka koko opintojen ajan. Näin ryhmävastaava ehtisi tutustua opiskelijaryhmään ja yksittäisiin opiskelijoihin paremmin ja tulisi tutummaksi myös opiskelijoille. Näin ryhmävastaava pystyisi seuraamaan paremmin opiskelijoiden hyvinvoinnissa tapahtuvia

muutoksia ja olemaan niissä opiskelijan tukena. Lisäksi opiskelijat voisivat kokea tutumman ohjaajan helpommin lähestyttävänä henkilönä, jolta pyytää apua haastavissa tilanteissa.

Kehittämisehdotus vietiin keskusteluun Diakin lukukausivastaaville ja eri koulutusalojen henkilökunnan tiimitapaamisiin. Sieltä se menee eteenpäin päätöksentekijöille. Tavoitteena on vastata ydinkysymyksiin: Miten rakennamme lukujärjestyksen pedagogisesti siten, että se lisää opiskelijoiden hyvinvointia ja mahdollistaa opintojen sujuvan etenemisen? Miten voimme tunnistaa opiskelijoiden tuen tarpeen varhaisessa vaiheessa ja tarjota opiskelijoiden tarvitsemaa tukea opintojen eteenpäin saattamiseksi?



4. Hoksautuksia opintojen tukemiseksi

Jaana Koivuranta, lehtori, opinto-ohjaaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Erja Rahkola, lehtori, opinto-ohjaaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Tuija Syväjärvi, lehtori, opinto-ohjaaja, Lapin ammattikorkeakoulu



Kuva 7. Lapin ammattikorkeakoulun kuvataideopiskelijoiden luomat hoksautushahmot.

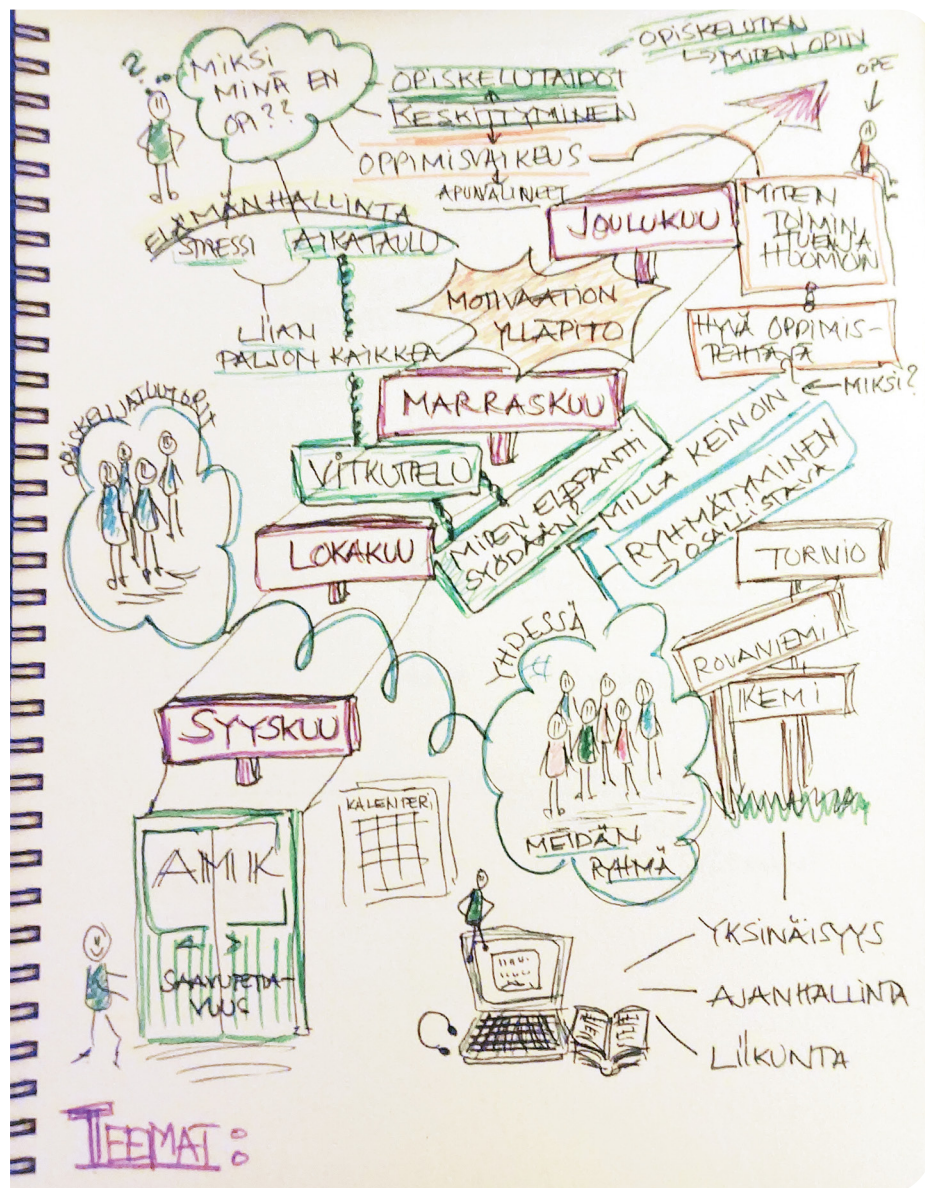
Lapin ammattikorkeakoulun tavoitteena tässä hankkeessa ja myös jatkossa on opiskelijoiden toimijuuden vahvistaminen. Siihen liittyy kyky analysoida tietoa, tehdä päätöksiä ja toteuttaa niitä. Ohjattavan toimijaposition tuetaan minäpystyvyyden vahvistamisella ja vastuuttamisella. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan uskoa omaan kykyihin, mahdollisuuksiin ja onnistumiseen. Minäpystyvyyden tunne vie ohjattavaa eteenpäin kohti tavoitetta. Siihen liittyy usko siihen, kuinka paljon itse voi vaikuttaa lopputulokseen.

Välillisenä tavoitteena on aktivoida korkeakouluopintoja aloittelevia opiskelijoita pohtimaan omaan hyvinvointiinsa liittyviä asioita. Suunnittelimme ja toteutimme Hoksautus-blogin opiskelijoille ja ohjaushenkilöstölle. Blogi toteutustapana oli perusteltu, koska Lapin ammattikorkeakoulussa opintoja toteutetaan lähi-, monimuoto- ja verkkototeutuksissa. Valitsemaamme toteutustapaa tuki myös Covid-19 -pandemia. Verkossa olevat materiaalit on suunnattu sekä opiskelijoille, että ohjauksen toimijoille opiskelijaryhmien kanssa työskentelyyn.

4.1 Moni asia muuttuu, kun opiskelu alkaa: kysely ensimmäisen vuoden opiskelijoille

Hankkeessa toteutettiin marraskuussa 2020 verkko-
pohjainen kysely samana vuonna Lapin ammattikorke-
akoulussa aloittaneille opiskelijoille. Kyselyssä selvitettiin
opiskelijoiden tuen tarpeita opiskeluun ja hyvinvointiin
liittyen. Opiskelijanäkökulman mahdollistumiseksi kyselyn
toteutti opiskelijaryhmä osana projektipintojaan.
Kyselyyn vastasi 212 opiskelijaa. 71 % vastanneista
opiskelijoista ilmoitti ajankäytön mietittytävän ja heillä
olevan tarve oman ajankäytön hallinnan tukemiseen.
Ensimmäisen vuoden opiskelijoita pohditutti myös

opintojen edistymiseen, sosiaaliin suhteisiin ja uuteen asuinympäristöön liittyvät asiat. Opiskelun aloittaminen tarkoittaa useimmille oman arjen uudelleen organisointia. Kyselyn tuloksia on hyödynnetty blogien teemojen suunnittelussa (kuvio 1). Teemojen sisällöissä tulee esille meidän opinto-ohjaajien sekä lehtoreiden tietotaito ja kokemus opiskelijoiden opiskelukykyyn ja toimijuuteen vaikuttavista asioista. Teemoja muokattiin yhteistyössä Lapin ammattikorkeakoulun kuraattoripalveluiden kanssa.



Kuva 8. Hoksautus-blogien suunnittelumuistio.

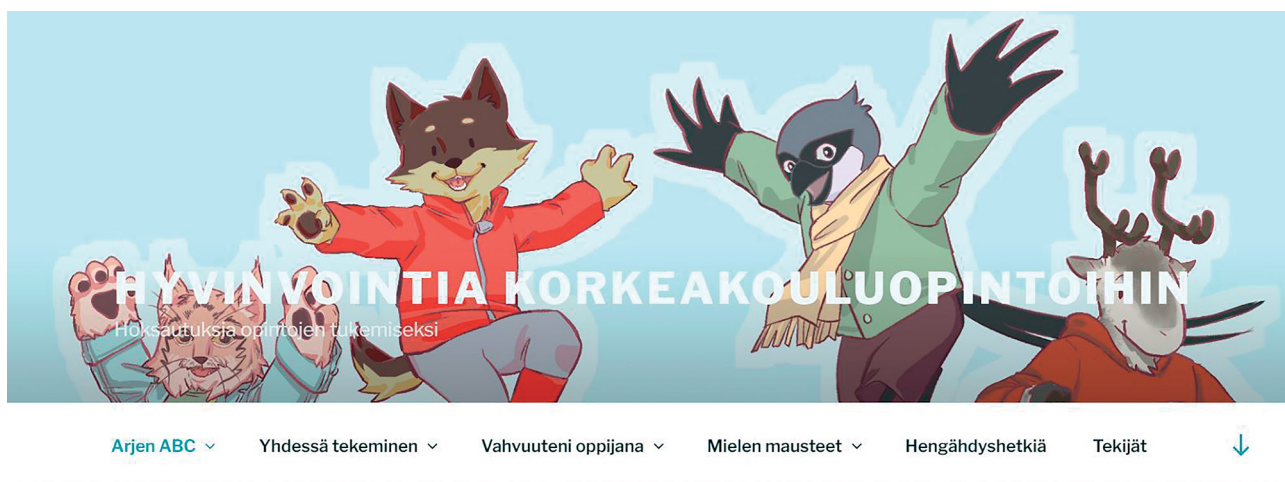
4.2 Suunnittelusta toteutukseen

Blogi-hoksautuksia on toteutettu alkukesästä 2021 alkaen lukukausittain opiskelijoille ja ohjaushenkilöstölle. Blogeissa on ajatuksia herättäviä animaatioita, sarjakuvia, tekstejä, videoita, jne. Linkki opiskelijablogiin: ([hyvinvointia korkeakouluopintoihin](#)) ja ohjaushenkilöstön blogiin: ([hoksaakko](#)).

Hoksautus-blogien sisältö valikoitui erilaisiin teemoihin, joita ovat esimerkiksi ajan- ja elämänhallintataidot, uraohjausosaaminen, selkokieliäisyys sekä erilaiset opiskelu- ja oppimiskyvyt.

Lukukausiteemat aloittaville opiskelijoille suunnatussa blogissa kuukausittain ovat seuraavat (kuva 9):

- arjen abc; elokuu/tammikuu
- yhdessä tekeminen; syyskuu/helmikuu
- vahvuuteni oppijana, lokakuu/maaliskuu
- mielen mausteet; marraskuu/huhtikuu
- hengähdysketkiä; joulukuu/toukokuu



Kuva 9. Hyvinvointia korkeakouluopintoihin -hankkeen blogin etusivu.

Lukukausiteemat ohjaustoimijoille suunnatussa hoksautus-blogissa kuukausittain ovat seuraavat (kuva 10):

- lukukauden aloitus; elokuu/tammikuu
- oppijan polun varrelta; syyskuu/helmikuu
- vahvaksi oppijana – minun vahvuuteni; lokakuu/maaliskuu
- mielen mausteet; marraskuu/huhtikuu
- hengähdysketkiä; joulukuu/toukokuu



Kuva 10. Hoksaakko-blogin etusivu.

Blogeihin haluttiin opiskelijoiden visuaalinen näkemys. Tämän toteutumiseksi saimme Lapin ammattikorkeakoulun kuvataideopiskelijoita (kuva 3) tekemään opintoihin liittyvää harjoittelua hankkeeseen. He toteuttivat hoksautuksiin liittyvää kuvitusta, sarjakuvaa ja animaatioita verkkoympäristöön.



Kuva 11. Kuvataideopiskelijoiden Emma Karppisen, Jaana Saarenpään, Ruusu Lohen ja Eerika Kumpulain luomat hoksautushahmot.

Hoksautus-blogien toteutus on tehty niin, että hankkeen päättymisen jälkeen blogien päivitys on yksinkertaista ja se toteutetaan hankkeessa olleiden opinto-ohjaajien toimesta osana ohjaustyötä. Blogit ovat jatkossa osa Lapin ammattikorkeakoulun opinto-ohjaajien ja ohjaus-toimijoiden tukimateriaalia aloittavien opiskelijoiden toimijuuden vahvistamisessa.

Käy tutustumassa blogeihin!

5. Uraohjaus opiskelijan hyvinvoinnin tukena

Jaana Koivuranta, lehtori, opinto-ohjaaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Erja Rahkola, lehtori, opinto-ohjaaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Tuija Syväjärvi, lehtori, opinto-ohjaaja, Lapin ammattikorkeakoulu

Uraohjaus on tärkeä osa ammattikorkeakoulun opiskelijan ohjausta ja opintoja. Ammattikorkeakoulujen sopimuskauden 2021–2024 rahoitusmallissa painotetaan entistä enemmän opiskelijoiden ajallaan valmistumista, työllistymistä sekä valmiuksia jatkuvaan oppimiseen. Näihin tavoitteisiin pyritään vastaamaan laadukkaalla uraohjauksella, jota tapahtuu koko opiskelijan ajan. Uraohjaus on koko henkilökunnan yhteinen tehtävä. Uraohjaustarve on lisääntynyt opiskelijoiden valinnanmahdollisuuksien kasvaessa, koulutustarjonnan ja -väylien monipuolistuessa ja yksilöllisten opintosuunnitelmien lisääntyessä.

Valmistuvien opiskelijoiden palautteesta käy ilmi, että opiskelijat eivät koe saavansa riittävästi uraohjausta. Uraohjaus on usein pirstaloitunut opintojen sisälle ja näin opiskelijat eivät tunnista uraohjauksellisia elementtejä. Toimimme Lapin ammattikorkeakoulussa opinto-ohjaajina ja tässä Hyvinvointia korkeakouluopintoihin toteutetussa työkirjassa käsittelemme uraohjausta opiskelijan toimijuuden vahvistumisen näkökulmasta.

Uraohjauksella voidaan auttaa yksilöitä mukautumaan työelämän muuttuviin vaatimuksiin sekä ohjaamaan heitä päätöksentekoprosesseissa. Uraohjauksen tarve on lisääntynyt prekarisaation myötä. Yhteiskunta on muuttunut ennustamattomaksi ja yksilökeskeisemmäksi. Ohjauksen kohteena ovat yksilön kiinnostuksen kohteet, omat arvot sekä oma osaaminen ja niiden sovittaminen työelämään. Yksilön elämän osa-alueet toimivat holistisena kokonaisuutena, eikä uraa näin voida irrottaa ihmisen elämäntilanteesta. Uraohjauksen tavoite on vahvistaa toimijuutta sekä antaa tietoa työelämästä ja työkaluista, joilla vastata työelämän haasteisiin, mahdollistaa mielekkäiden valintojen tekeminen ja lisätä ymmärrystä jatkuvan oppimisen merkityksestä. Olemme kokeneet toimijuuden ja sen vahvistamisen avainasiaksi sekä opintojen- että uraohjauksen näkökulmasta. Toimijuuden vahvistuminen tarkoittaa myös itseohjautuvuuden vahvistumista ja sisäisen motivaation kasvua. Nämä vahvistavat uskoa omaan kykyyn, mahdollisuuksiin ja onnistumiseen.

5.1 Uraohjaus ja urasuunnittelutaidot

Uraohjauksella tarkoitetaan ohjattavan ja ohjaajan välistä ohjattavan uran ja työelämän suunnitteluun liittyvää yhteistyöprosessia, joka perustuu luottamukseen vuorovaikutussuhteeseen. Uraohjaus tukee ohjattavan itsetuntemuksen kehittymistä, uratoiveiden ja -mahdollisuuksien kartoitusta ja sanoittamista sekä uravaihtoehtojen ja työtulevaisuuden suunnittelua ja uraan liittyvää päätöksentekoa. Se voi sisältää keskustelun lisäksi erilaisia menetelmiä ja tekniikoita, joilla pyritään edistämään ohjattavan urahallintataitoja. Uraohjauksen tehtävänä on vahvistaa opiskelijan erilaisia yksilöllisiä ominaisuuksia sekä edistää hänen urasopeutuvuutta. Opiskelijoita tulee ohjata huomaamaan heidän omat mahdollisuutensa realistisesti sekä ohjata heitä kontrolloimaan omaa ammatillista tulevaisuuttaan, ja opiskelijat tulee saada uskomaan omien tavoitteidensa saavuttamiseen. (Savickas 2005, 51–56.)

Vanhalakka-Ruohon (2015, 48) tekstin mukaan Savickas (1997, 2002) kehitti kehityksellistä urateoriaa yhdistämällä siihen konstruktivistista ja kontekstuaalista ajattelua. Savickasin teorian keskeinen käsite on uramuuntuvuus. Se on ihmisen ja ympäristön suhde, jota luodaan aina uudelleen elämänuralla ja sen siirtymissä. Se tarkoittaa valmiutta kohdata ennakoimattomuutta, muutosvalmiutta, uran vaikeita tilanteita ja uramuutoksia. Teorian mukaan konteksti ja ympäristö vaikuttavat urien rakentumiseen. Ammatilliset minäkäsitykset muodostuvat mm. elämänalueiden sosiaalisissa rooleissa ja kulttuurisissa tiloissa. Savickasin mukaan yksilö rakentaa uraansa aktiivisesti, ura ei avaudu vaiheittain etenevänä polkuna. Suuntaus korostaa yksilön toimijuuden ja sosiaalisten rakenteiden suhdetta ja tämän suhteen huomioimista ohjauksessa. Yksilö toimii usealla eri elämänalueella, ei ainoastaan koulutuksessa tai työssä. Ammatti ja työ ovat elämänuran osia. Emme enää voi puhua pelkästään urakehityksestä, vaan meidän pitää tarkastella elämää holistisena kokonaisuutena.

Urasuunnittelutaidoilla viitataan tietoihin, taitoihin ja asenteisiin, joiden avulla eri-ikäiset ja eri elämäntilanteissa olevat ihmiset parantavat kykyään hallita omia koulutus- ja työuriaan. Tiedot, taidot ja asenteet liittyvät persoonallisuuden kasvuun, opiskelun suunnitteluun sekä urasuunnitteluun. Persoonallisuuden kasvua ovat esimerkiksi omien kykyjen ja kiinnostuksen kohteiden tiedostus ja itsearviointitaitojen, sosiaalisten taitojen ja suunnittelutaitojen kehittyminen. Opiskelun suunnittelua ovat esimerkiksi koulutukseen osallistuminen ja sitoutuminen sekä oppijan, oppimisen ja työn välisen yhteyden ymmärtäminen. Esimerkkinä urasuunnittelutaidoista ovat työ- ja koulutusmahdollisuuksia sekä niiden vaatimuksia koskevan tiedon etsiminen, sekä tämän tiedon arviointi ja analysointi itsetuntemuksen pohjalta, urapäätöksen tekeminen sekä nivelvaiheiden onnistuminen. (ELGPN 2016, 13.)

5.2 Osaamisidentiteetti – opiskelijan käsitys itsestä muuttuvassa työelämässä

Osaamisidentiteetti on laajempi käsitys osaamisista kuin pelkästään ammatti-identiteetti. Se on uuden oppimiseen kannustava tekijä muuttuvissa osaamisvaatimuksissa työuran aikana. (Jokinen, Ollila, Miettinen & Ahvenainen, 2018.)

Osaaminen on kokonaisuus hankittuja tietoja ja taitoja sekä motiiveja, yksilöllisiä ominaisuuksia ja itseä koskevia käsityksiä. Osaaminen voi olla työelämätaitoja, ammatillisia taitoja ja itsensä johtamisen taitoja. Sanalla osaaminen on monia vastineita: kompetenssi, tietotaito ja pätevyys (Hyrkäs 2009, 24). Osaamisella tarkoitetaan myös työn vaatimien tietojen ja taitojen hallintaa sekä niiden soveltamista käytännön työtehtäviin. Osaaminen on osa inhimillistä pääomaa, jonka mittareita ovat esimerkiksi henkilöstön koulutustaso ja mitatut osaamiset, työtyytyväisyys sekä terveydentila. Hyrkäs (2009, 24, 52) toteaa, että osaaminen on nähtävä jatkuvasti kehittyvänä prosessina.

Itsetuntemus on ymmärrystä itsestä, kuka minä olen, millainen minä olen, mitä minä arvostan? Itsetuntemus on kehittynyt yksilön minuuteen liittyvien kokemusten ja tapahtumien sarjana. Emme ehkä aina tiedosta sitä, miten nämä kokemukset meihin vaikuttavat. (Norrena 2019, 23.) Minäpystyvyydellä tarkoitetaan uskoa omiin kykyihin, mahdollisuuksiin ja onnistumiseen. Se mahdollistaa itsensä ylittämisen ja rajojenkin rikkomisen. Hyvä itsetunto liittyy pystyvyyssuomukseen. Itseensä luottava ihminen uskaltaa suunnata uraa mielekkääseen suuntaan ja ottaa vastaan uusia haasteita. Hän ei myöskään pelkää riskien ottamista. Pystyvyyden tunne vie ohjattavaa eteenpäin kohti tavoitetta. Pystyvyyden tunteeseen liittyy usko siihen, kuinka paljon itse voi vaikuttaa lopputulokseen. Pystyvyyssuomaa voi ohjaustilanteessa synnyttää

kannustamalla, rohkaisemalla, luottamalla ohjattavan kykyihin ja tekemällä hänen onnistumisiaan näkyväksi. Motivaation perustana toimivat pysyvyys ja kyvykkyydet. Pystyvyyden ja kyvykkyyden vahvistaminen on motivaation perusta. (Ruutu & Salmimies 2015, 110–111.)

Toimijuus tarkoittaa kykyä ja halua vaikuttaa omaan elämään aktiivisesti. Siihen liittyy kyky analysoida tietoa, tehdä päätöksiä ja toteuttaa niitä. Toimijuus muodostuu sosiaalisissa suhteissa. Se liittyy pystyvyyssuomukseen. Muutostilanteet haastavat toimijuutta, sillä ne vaativat tahtoa viedä muutoksia läpi. Ohjattavan toimijaposition voi vahvistaa pystyvyyden vahvistamisella ja vastuuttamisella. Myönteisten asioiden esiin nostaminen tukee myös ohjattavan toimijuutta. (Ruutu & Salmimies 2015, 162–164.)

Hyvä toimijuus tarkoittaa aktiivista oppijaa, mahdollisuutta vaikuttaa opintoihin ja tulevaan työhön. Toimijuus edellyttää yksilöltä havainnointitaitoja, tilanteen ja toiminnan arviointia ja analysointia, näkemään vaihtoehtoisia toimintatapoja ja muuttamaan omaa toimintaansa. Ohjauksessa voidaan tukea yksilön itsehavainnoinnin kehittymistä. (Koivuluhta ym. 2015, 71.) Toimijuuden vahvistuminen tarkoittaa myös itseohjautuvuuden vahvistumista ja sisäisen motivaation kasvua. Nämä vahvistavat uskoa omiin kykyihin, mahdollisuuksiin ja onnistumiseen.

Kouluttautuminen johtaa aina myös yksilön identiteetin muovaantumiseen (Viento, Helander & Saari, 2017). Teknologinen kehitys on muuttanut monia työtehtäviä ja muun muassa mikroryttäjäyys ja keikkatyöläisyys yleistyvät. Alan vaihtamisesta työuran aikana tulee normaalia ja työidentiteettiä joutuu rakentamaan työuran aikana useaan kertaan. Työn muuttuessa myös yksilön käsitys itsestään on muututtava. (Pölönen, 2020, 10–11.)

5.3 Ammattiorientaatio, yksilö osana yhteisöä

Opintojen alkaessa opiskelijalla voi olla vähän tietoa itse opiskelusta, opintojen sisällöstä ja opiskelun vaativudesta. Opiskelutaidot voivat olla vähäisiä. Opintoihin hakeutumiseen voi olla erilaiset motivaatiot. Opintojen alkuun liittyy aina myös muutoksia esimerkiksi itsenäistyminen, arjesta selviytyminen ja mahdollisesti muuttaminen uudelle paikkakunnalle. Opinnot pitäisi saada vauhtiin nopeasti, opintotukikaan ei ole vastikkeetonta. Opiskelutaitojen ja elämäntaitojen tulisi olla hyvät selvittääkseen opinnoista.

Opintojen alussa korostuvat opiskelutaidot, ryhmässä toimiminen ja työelämän pelisäännöt. Opiskelijan tulee sisäistää opintojensa sisältö ja tavoitteet sekä ymmärtää, mitä opintojen suorittamiseen vaaditaan ja millaiseen tulevaisuuteen hän valmistuu. Opinnoissa opiskelija toimii jäsenenä monialaisessa yhteisössä sekä yhteistyössä alueen elinkeinoelämän kanssa. Opintojen aikana ammattitaito, vuorovaikutustaidot sekä tiimityöskente-

lytaidot kehittyvät. Opiskelijan tulee kyetä arvioimaan omaa toimintaa osana eri yhteisöjä kuten opintoja, vapaa- aikaa ja työssäkäyntiä. Näin hänen oma toimijuus kehittyy ja vahvistuu.

Alumnien vierailut ovat tärkeä osa opintojen aloitusta, kuin myös opintojen aikaista uraohjausta. Usein alumni-vierailut kertovat urallaan menestyneen tarinaa: opinnot ajallaan suoritettu, ura edennyt valmistumisen jälkeen, huippu työ, hyvällä palkalla jne. Kuinka moni opiskelija voi oikeasti samaistua tähän tarinaan? Alumnivierailuissa pitäisi myös saada ”selviytyjän” tarinoita: Kaikesta huolimatta valmistuin ja olen työssä, josta nautin. Tarvitsin lisävuoden opintoihini, mutta valmistuin ja olen työelämässä. Monenlaiset uratarinat luovat vahvistusta ja uskoa omaan uravalintaan.

5.4 Mallinnus: ryhmämuotoinen toiminta osana orientoitumiseen opintoihin

Keväällä 2021 aloittaville opiskelijoille toteutetun uraohjauspilotin (kohta 4 Työelämään siirtyminen ja uramahdollisuudet) kokemuksen pohjalta kehitimme opintojen alkuvaiheen opiskeluorientaation sisällön (kohdat 1–3). Ryhmä kokoontuu 4 kertaa. Osallistujamäärä on pienryhmissä 6–10 opiskelijaa. Työpajan toiminta pohjautuu yhteiseen keskusteluun, tietoisuuteen ja oman tunnetilan ilmaisun harjoitteluun. Teemakohtaisen etenemisen kaikki vaiheet on mahdollista toteuttaa opinto-ohjaajan kanssa lähi- tai etäohjauksena. Opintojensa alkuvaiheessa olevien ryhmien kohdalla on hyvä huomioida ryhmätoiminnan osalta, että ryhmäytymistä on tapahtunut, jotta osallistujat aktivoituvat vastavuoroiseen kommunikointiin. Työpaja koostuu seuraavista teemoista (mukaillen Koivuluhta ym. 2015, 75.):

1. Tiimin rakentaminen: pienryhmätoiminnan tavoitteena on osallistujien yhdessä tekeminen ja luottamuksen rakentaminen.

- Odotukset ryhmän toimintaan
- Esittäytyminen
- Luottamuksen rakentaminen, miten me toimimme ryhmänä (sopimus)?
- Tehtävä: millainen tiimipelaaja olen esimerkiksi Belbin-testi
- Harjoituksia: eri tiimiroolit
- Fiilikset – ota paikkasi janalla 1–10/etänä: merkitse paikkasi janalla

2. Itsetuntemus: pienryhmätoiminnan tavoitteena on osallistujan itsetuntemuksen lisääntyminen ja oman osaamisen kehittämiskohteiden tunnistaminen.

- Olotila ja odotukset työpajasta
- Parityöskentely: Millainen minä olen? Missä olen hyvä?
- Keskustelua itsetunnosta
- Elämäntilanteeni nyt. Esimerkiksi Peavyn Elämäntilanteetähtä
- Tulevaisuuskirje itselle, mikä on elämäntilanteeni 10 vuoden päästä.
- Tehtävä: Millainen olet parhaimmillasi? Tee oma vahvuuskortti. (mieli.fi)
- Fiilikset – valitse tunteitasi kuvaava kortti (valmiit kuvakortit)

3. Opiskelutaidot: pienryhmätoiminnan tavoitteena on osallistujan omien korkeakouluopiskelutaitojen tunnistaminen ja kehittäminen.

- Olotila ja odotukset työpajasta.
- Pohdittavaksi keskustellaan: Millainen oppija olen? Millaisia opiskelutapoja minulla on? Miten valmistaudun tenttiin? Millainen opiskeluympäristö minulle sopii? Miten käytän aikaani?
- Kriittinen ajattelu, esimerkiksi valeuutiset ja lähdekritiikki (valmis video tai opinto-ohjaajalähtöisesti tai ryhmän prosessidraamana)
- Fiilikset – asemoi itsesi huoneeseen tunnetilan mukaan/etänä: merkitse paikkasi huoneessa

4. Työelämään siirtyminen ja uramahdollisuudet: pienryhmätoiminnan tavoitteena on osallistujan omien uramahdollisuuksien hahmottaminen.

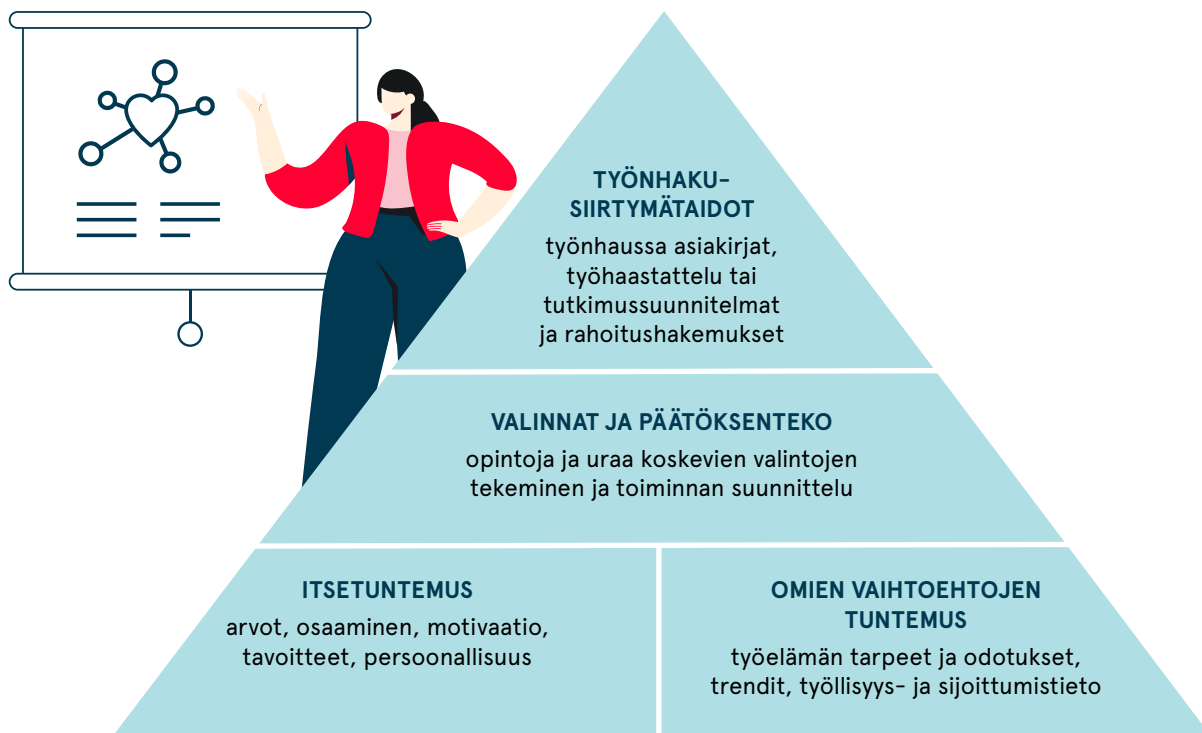
- Orientaatio: katsotaan aluksi muutama alumnivideo
- ”Tervetuloa x-koulutuksen kuvitteelliseen alumnitilaisuuteen!”
- Työparit valitsevat kuvan ammattia/tekemistä kuvaavista kuvista, jota he edustavat
- Työparit kirjoittavat henkilön uratarinaa
- Työparit esittävät ”kuvitteellisen” henkilön uratarinan
- Aikahyppy 10 vuotta eteenpäin: Työparit kirjoittavat henkilön tarinaa tulevaisuudesta
- Opinto-ohjaajan johdolla keskustelu omasta koulutusalaista ja erilaisista uramahdollisuuksista
- Fiiliskuva keholla/etänä: ota kamera käyttöön ja jaa liike

5.5 Työelämäosaamisen vahvistuminen ja asiantuntijuuden näkyväksi tekeminen

Ammattikorkeakouluopiskelun aikana on tärkeä keskustella opiskelijan osaamisesta, eli mitä opiskelija osaa opintojen edetessä ja millaisiin työtehtäviin osaaminen voi johtaa. Näin opiskelija saa työkaluja tunnistaa oman osaamisensa tunnistamiseen ja sanoittamiseen. Tavoitteena on, että opiskelija osaa arvioida omaa ja oman alan osaamis- ja kehittämistarpeita.

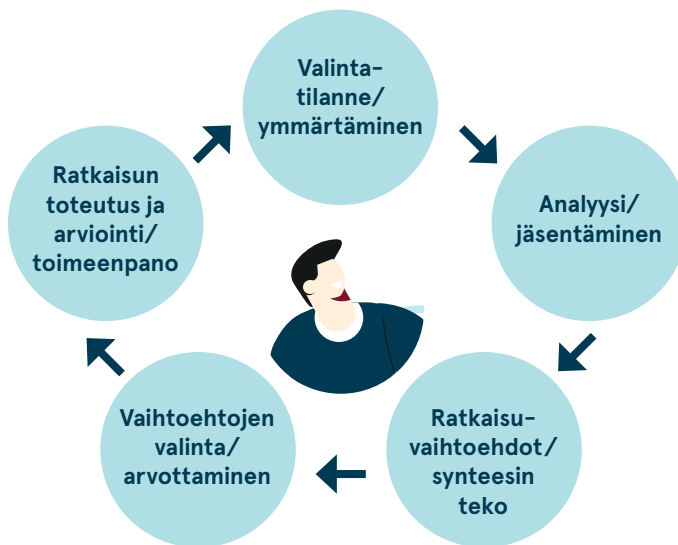
Syksyllä 2021 valmistumisvaiheessa oleville opiskelijoille toteutettiin edellä kuvattu (kohta 4 Työelämään siirtyminen ja uramahdollisuudet) työpajatoiminta ja siitä saadun kokemuksen pohjalta kehitimme opintojen loppuvaiheessa toteutettavan uraohjausmallinnuksen. Osallistujamäärä on pienryhmissä 6–10 opiskelijaa. Työpajan toiminta pohjautuu yhteiseen keskusteluun, tietoisuuteen ja oman tunnetilan ilmaisun harjoitteluun.

Alla mallinnettu ryhmä- ja yksilöohjauksen työpajatoiminta perustuu CIP-malliin (kuva 12.) ja sen pohjalta luotuun CASVE-päätöksentekosykliin (kuva 13.). CIP-mallin mukaan urasuunnitteluun liittyy itsetuntemus, tietoisuus toimintaympäristön mahdollisuuksista ja päätöksentekotaidot. Ohjauksella voidaan tukea opiskelijan kykyä itsensä tunnistamiseen sekä tietojen, arvojen ja päätöksentekovalmiuksien kehittymistä. Toiminta-



Kuva 12. CIP-malli urataitomalliksi muokattuna Carver, Itkonen & Kanninen 2014, 8, mallin pohjalta.

ympäristön mahdollisuuksista tiedostaminen sisältää tietoa eri ammattialoista ja opiskeluvaihtoehtoista sekä työmarkkinoista.



Kuva 13. CASVE-sykli (Vuorinen 2004; Peterson ym. 1991 teoksessa Lerkkanen, 2002.)

CASVE-syklin avulla opiskelija voi systemaattisesti oppia ohjaamaan omaa oppimisprosessiaan ja päätöksen- tekoaan. CASVE-sykli koostuu viidestä eri vaiheesta: valintatilanne, analyysi, ratkaisuvaihtoehdot, vaihtoehtojen valinta sekä ratkaisun toteutus ja arviointi. (Vuorinen 2004; Lerkkanen, 2002.)

5.6 Mallinnus uraohjaus-työpajatoiminnasta

Uraohjaustyöpajan sisältö on jaettu neljään aihealueeseen: itsetuntemus, työelämä, urasuunnitelma ja työn haku. Uraohjauksen teemakohtaisen etenemisen kaksi ensimmäistä vaihetta on ryhmämuotoisesti opinto-ohjaajan kanssa lähi- tai etäohjauksena toteutettavia. Kolmannessa vaiheessa työskennellään verkossa pienryhmissä opinto-ohjaajan johdolla. Suositeltu pienryhmän koko on 6–10 henkilöä. Uraohjauksen teemat on suunniteltu yksilö- ja pienryhmäyksiötyöskentelyyn sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Rakentavaa palautetta antavat sekä ryhmäläiset että opinto-ohjaaja.

Uraohjaustyöpajan sisältö on jaettu neljään aihealueeseen: itsetuntemus, työelämä, urasuunnitelma ja työn haku. Uraohjauksen teemakohtaisen etenemisen kaksi ensimmäistä vaihetta on ryhmämuotoisesti opinto-ohjaajan kanssa lähi- tai etäohjauksena toteutettavia. Kolmannessa vaiheessa työskennellään verkossa pienryhmissä opinto-ohjaajan johdolla. Suositeltu pienryhmän koko on 6–10 henkilöä. Uraohjauksen teemat on suunniteltu yksilö- ja pienryhmäyksiötyöskentelyyn sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Rakentavaa palautetta antavat sekä ryhmäläiset että opinto-ohjaaja.

- 1. Itsetuntemus:** pienryhmätoiminnan tavoitteena on osallistujan itsetuntemuksen lisääntyminen ja oman osaamisen kehittämiskohteiden tunnistaminen. Aihetta voi lähestyä seuraavien teemojen kautta, joista opinto-ohjaaja voi valita toteutukseen sopivan/sopivat.
 - Odotukset
 - Minäkuva, harjoitus: elämän välitilinpäätös
 - Miten kuvailisit itseäsi, miten "x" kuvailisi sinua?
 - Vahvuuskortit
 - SWOT
 - Oman osaamisen tunnistaminen
 - Fiilikset – valitse kortti
- 2. Työelämä:** ryhmätoiminnan tavoitteena on osallistujan tietämyksen lisääntyminen koulutusalan kohteena olevasta työelämästä. Toteutus tapahtuu työelämäyhteistyössä oppilaitoksen alumneja hyödyntämällä.
 - Työelämä tietous, elinkeinoelämä, ammattiliitot; työehdot, aiheeseen liittyvät verkkotietokannat
 - Alumnitoiminta: vierailut, alumnipäivä

- 3. Urasuunnitelma:** suunnitelmat A, B, C (CASVE-sykliä mukaillen): toteutetaan yksilötyöskentelynä opinto-ohjaajan ohjauksessa. Toiminnan tavoitteena on osallistujan tietämyksen lisääntyminen erilaisista mahdollisuuksista, mitä oma koulutusala tarjoaa työllistymisen näkökulmasta.

- Oman tilanteen tunnistaminen ja tarpeet uravalinnalle
- Analyysi: omat vahvuudet suhteessa työelämään
- Synteesi: vaihtoehdot
- Arvioidaan vaihtoehdot
- Urasuunnitelma ja kuinka se toteutetaan



6. Verkostotyö

Minna Kestilä-Suopajarvi, yksikönjohtaja, Vamos Rovaniemi, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr.

Leena Mannonen, palvelualuejohtaja, Vamos Rovaniemi, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr.

Riku Mäenpää, valmentaja, Vamos Rovaniemi, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr.

Sari Paihonen, valmentaja, Vamos Oulu, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr.

Hankkeen tavoitteena on rakentaa monialaisessa yhteistyössä uudenlaista AMK-toimintakulttuuria opiskelijälähtöisemmäksi ja kohtamaan opiskelijoiden yksilölliset tarpeet. Uudenlaisella AMK-toimintakulttuurilla tarkoitetaan muun muassa korkeakoulun ja kolmannen sektorin tiivistä yhteistyötä, mikä mahdollistaa matalan kynnyksen tuen ammattikorkeakouluopiskelijoille osana opiskelijan moninaisia oppimisympäristöjä.

6.1 Palveluohjaus opiskelijan tukena elämän haasteissa

Suomalainen palvelujärjestelmä näyttäytyy monelle monimutkaisena laajuutensa vuoksi. Opiskelijoiden palveluohjaus hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää opinnoissa pärjäämisen ja etenemisen vuoksi. Palveluohjausta tekeväälle alkuvaiheen intensiivisyys ja tutustuminen luovat perustan, jonka pohjalta ohjaava henkilö ja opiskelija pohtivat nuorelle sopivia palveluita, joiden avulla opiskeluissa pysymisestä tulee mielekäs ja mahdolliselta vaikuttava päämäärä. Oma mielenkiinto on toiminnan päämääränä mutta opiskelijan toimintakyky tarvitsee vahvistumista tavoitteiden saavuttamiseen. Oikotien etsiminen johtaa helposti keskeytymisiin ja epäonnistumisen kokemuksiin. Kiireellä ohjaaminen johtaa usein väärälle polulle. Ilman opiskelijan tutustumista ei palveluohjauksessa ole mieltä. Tutustumisen merkitys on erityisen suuri niiden opiskelijoiden osalta, jotka eivät palvelun alkuvaiheessa ole toimintakyvyltään sellaisessa kunnossa, että opiskelujen aloittaminen tai niihin kiinnittyminen olisi ajankohtaista. (Alanen & Kotkavuori 2014.)

Tuen tarpeessa oleva opiskelija ei välttämättä osaa hakeutua tarvitsemiensa palveluiden käyttäjäksi ilman järjestelmän rakenteellista tietämystä. Saatavuuden arviointia vaikeuttaa nuoren aiemmat palvelukokemukset, ikä, asenteet, asiakasjonot, kustannukset tai palvelujen järjestämisen tapa, mitkä estävät palveluiden käytön. Toisaalta palveluiden kattava saatavuus ei aina merkitse, että ne olisivat saavutettavissa tai palvelut koettaisiin sopiviksi. (Karvonen, Kestilä & Kauppinen 2018, 29–30.)

Opiskelijan on helpompi siirtyä palvelusta toiseen, kun palvelut ovat helposti lähestyttävissä ja tarvittaessa opiskelijaa itseään lähestyviä. Eri palveluiden työntekijöiden välinen yhteistyö nousee avainasemaan opiskelijan sekä siirtyessä palvelussa toiseen että hyödyntäessä montaa samanaikaista, mutta eri asioihin tukea tarjoavaa palvelua.

6.2 Järjestöjen rooli opiskelijan hyvinvoinnin tukemisessa ammattikorkeakoulu-yhteistyössä

Opiskelijoiden hyvinvoinnin näkökulmasta ammattikorkeakoulujen on hyvä tehdä yhteistyötä hyvinvointiin ja oppimiseen keskittyneiden järjestöjen kanssa. Järjestöillä on tietämystä oppimisen tuesta, apuvälineistä sekä tuen tarpeen vaikutuksista opintojen etenemiseen ja työllistymiseen. Järjestöjen vahvuuksia ovat myös ohjaus- ja valmennusosaaminen. Järjestötoimijat ovat kokeneita työskentelemään haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten kanssa. Näiden henkilöiden tuen tarpeet vaihtelevat ja ongelmat ovat kasautuneet pitkän ajan kuluessa. Tukimuotoja ja työtapoja, joilla päästään pureutumaan niin henkilön kokonaistilanteen arviointiin kuin siihen, miten ongelmien vyyhtiä päästään purkamaan, on järjestöissä kehitetty laajasti. Järjestöjen käytännöissä myös vertaistuki yhdistyy usein ammattilaisen ohjaajan tai valmentajan apuun. Juuri tämän yhdistelmän asiakkaat kokevat usein auttavan heitä parhaiten. (Klem ym. 2020).

Hankkeessa pilotoitiin järjestötoimijoiden ja ammattikorkeakoulujen ohjauksen henkilöstön kanssa malli opiskelijahyvinvoinnin tukemiseksi. Yhteistyö hankkeessa oli tiivistä ja yhteistyötä tehtiin työpariuksissa ja tiimeissä ammattikorkeakoulujen henkilöstön ja järjestöjen henkilöstön kanssa.

Yhteistyökumppanit

Yhteishankkeen toimivuuden edellytyksenä on yhdessä tekeminen ja kehittäminen. Erilaisten oppijoiden liiton kanssa tehty arvokas yhteistyö on tuonut opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi niin välineitä opiskeluun kuin uusia näkökulmia haasteista selviämiseen. Opiskelijajärjestöjen viestinnän rooli opiskelijoiden suuntaan on noussut erityisen tärkeään rooliin etäopiskeluaikana, jolloin opiskelijoita on ollut vaikea tavoittaa. Opiskelijoiden tuen tarpeet ovat moninaisia, jolloin yhteistyötä voidaan toteuttaa laajasti opiskelijan toiveista ja tarpeista lähtien yhteistyössä korkeakoulujen, kolmannen sektorin sekä terveydenhuollon kanssa.

Lapin amk:n opiskelijakunta Rotko oli toiminnassa mukana kohdennetun viestinnän tukena. Opiskelijakunnalla on valmiit viestintäkanavat, joiden avulla opiskelijoiden tavoittaminen esimerkiksi tapahtumia järjestettäessä on tehokasta. Lisäksi Rotkon työntekijät auttoivat eri tapahtumien järjestämisessä tarjoamalla sekä amkin tiloja että työpanostaan.

Verkostokartat

Opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi ja palveluiden saavutettavuuden helpottamiseksi Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun kampuksen ja Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoille on laadittu sähköisesti toimivat palvelukartat. Kartat helpottavat niin opiskelijoita kuin ammattilaisiakin kartoittamaan oikea-aikaisia ja tarpeenmukaisia palveluita opiskelijoiden yksilöllisiin tilanteisiin.

KENELTÄ KYSYN APUA?

**HÄTÄ-
TILANTEESSA
SOITA AINA
112**

YHTEISET PALVELUT KEMI JA TORNIO

- [Länsi-Pohjan keskussairaala akuuttiklinikka](#)
- [Kriisikeskus Turvapoiju Meri-Lappi](#)
- Mielenterveyspalvelut
- [Psykiatrian poliklinikka 24/7 Kemi ja Tornio](#)
- [Seurakuntien oppilaitosyhteistyö](#)
- [Suomen Punainen Risti](#)
- [Vamos Rovaniemi](#), yksilöllinen tuki

KEMI

- [Etsivä nuorisotyö](#)
- Päihdepalvelut
- [A-klinikka](#)
- [Kemin sosiaalityö](#)
- [Ohjaamo](#)

TORNIO

- [Etsivä nuorisotyö](#)
- Päihdepalvelut
- [A-klinikka](#)
- [Tornio sosiaalipalvelut](#)
- [Ohjaamo Tornio – Tohjaamo](#)

ROVANIEMI

- [Etsivä nuorisotyö](#)
- [Lapin keskussairaala päivystyspoliklinikka](#)
- [Kriisikeskus Lapin ensi- ja turvakoti 24/7](#)
- Mielenterveys- ja päihdepalvelut
- [MiePä Triage päivystys 24/7](#)
- [Lapin nuorisoasema Romppu](#)
- [A-klinikka](#)
- [Nuorten Ystävät, Klubitalo Roihula](#)
- [Ohjaamo ja Osaamo](#)
- [Rovaniemen sosiaalipalveluiden neuvonta ja ohjaus](#)
- [Seri-tukikeskus](#), seksuaaliväkivallan uhreille 24/7
- [Seurakuntien oppilaitosyhteistyö](#)
- [Suomen Punainen Risti](#)
- [Tyttöjen Talo](#)
- [Vamos Rovaniemi](#), yksilöllinen tuki

Ohjausta ja tukea Lapin AMKissa

- Opintojaksojen opettajat
- Lukukausivastaavat
- [Opinto-ohjaajat](#)
- [Korkeakoulukuraattorit](#)
- Lue lisää [tukipalveluista](#)

Muista myös nämä

- Ryhmän opiskelijat
- Tutoropiskelijat
- [Opiskelijakunta Rotko](#)
- Vertaistukiryhmät, lisätietoa saat kuraattoripalveluista
- [Opintosuunnittelijat](#)
- [eOppimispalvelut](#)

Ylioppilaiden terveyden- hoitosäätiö – YTHS www.yths.fi

- Hoidontarpeen arviointi: yleis- ja mielenterveyden palvelut p. 046 710 1073 suunterveyden palvelut p. 046 710 1085
- SelfChat verkkosivuilla



Tukea opintoihin

Tukipalvelut Diakonia- ammattikorkeakoulussa, Oulun kampus

Opinto-ohjaaja

Maija-Liisa Blomster p. 0400 677367 maija-liisa.blomster@diak.fi

Lukukausivastaavasi

Opintojakson opettaja

Diak Tsemppipiste Diaklessa

Kuraattori

Tiina Ikonen p. 040 509 6413 tiina.ikonen@diak.fi

Oppilaitospastori

Nuusa Niskala p. 044 316 1450 nuusa.niskala@evl.fi

Lue lisää tukipalveluista Oulun kampuksella

Opiskeluhyvinvointipalveluiden yhteydenottopyyntö

Katso myös Tuodon Hyvinvointi-osio

YTHS:n palvelut

www.yths.fi

Hoidon tarpeen arviointi:

yleis- ja mielenterveyden palvelut p. 046 710 1073

suunterveyden palvelut p. 046 710 1085

SelfChat verkkosivuilla

Hätätilanteessa soita aina 112

Muista myös nämä

Opiskelijakunta O'Diako

Tutoropiskelijat

Oman ryhmän opiskelijat

Muita tukipalveluja Oulussa

Sosiaali- ja terveyspalvelut

Oulun kaupungin terveyspalvelut

Yhteispuvystys ympäri vuorokauden p. 116117

Mielenterveyspuvystys p. 044 703 5940

Päihdepuvystys p. 044 703 6160

Sosiaalipalveluiden yleinen ohjaus ja neuvonta p. 044 703 4912

Sosiaali- ja kriisipuvystys p. 044 703 6235

Oulun kriisikeskus p. 044 3690 500

Oulun ensi- ja turvakoti puuystys ympäri vuorokauden
p. 0400 581606

Monikulttuurinen toiminta ja monikielinen neuvonta

Monikulttuurisuuskeskus Villa Victor

Vuolle Ystävyytalo

Muu toiminta ja tukipalvelut

Vamos Oulu, yksilöllinen tuki p. 050 339 9957

Byströmin Ohjaamo p. 050 599 2293

Tyttöjen Talo, opiskelija-asiat p. 040 026 3852

Poikien Talo p. 050 598 8012

Hyvän mielen talo p. 041 463 5712

Nuorten Ystävät, Klubitalo Pönkkä p. 050 520 6065

Suomen Punainen Risti p. 020 701 2000

Oulun SETA ry

6.3 Yksilöohjauksessa keskiössä kohtaaminen ja luottamuksen rakentaminen

Opiskelija voi ohjautua yksilöohjaukseen monella eri tavalla. Hankkeessa opiskelijat ovat ohjautuneet yksilöohjaukseen ammattikorkeakoulujen henkilökunnan ohjaamana, hankkeen tiedotteiden välityksellä, mielenterveyspalveluiden kautta ja YTHS:n ohjaamana.

Kaiken toiminnan lähtökohtana on opiskelija ja hänen yksilölliset tarpeensa. Ensimmäisellä tapaamisella tutustutaan ja keskustellaan opiskelijan tilanteesta. Samalla kartoitetaan opiskelijan toimintakykyä. Yleensä ensimmäisellä kerralla keskustellaan myös muista mahdollisesti olemassa olevista palveluista ja hoitokontakteista.

Ensimmäisten kohtaamisten aikana pyritään luomaan opiskelijan kanssa suhde, jossa voi kokea olevansa turvassa. Yleensä helpoin tapa turvallisen suhteen luomisessa on kuunteleminen ja myötätuntoinen suhtautuminen opiskelijan tarinaan. Arvostava ja hyväksyvä asenne opiskelijaa kohtaan auttaa luottamuksen syntymisessä. <https://www.duodecim.fi/2017/12/01/arvostava-kohtaaminen/>.

Tilannekuvan muodostumisen jälkeen työskentelyn tavat muotoutuvat opiskelijan tarpeiden mukaan. Opiskelukyky ja elämänhallintataidot määrittelevät sen, miten yksilöohjausta aletaan toteuttaa. Yksilöohjauksen intensiivisyys voi vaihdella suuresti. Toisilla haasteet ovat enemmän käytännöllisiä ja ratkaistavissa jopa nopeasti. Toisilla haasteet ovat monimutkaisempia ja yksilöohjauksessa käydään läpi vaikeampiakin asioita. Myös

tapaamiskertojen tiheys määräytyy opiskelijan omien tarpeiden mukaan. Tapaamisia voi olla jopa pari kertaa viikossa ja useamman tunnin kerralla. Toisten kanssa tavataan harvemmin. Työskentelyn tavat vaihtelevat tilanteen mukaan. Valmentaja käyttää apunaan erilaisia työkaluja, harjoitteita ja materiaaleja aina kuhunkin tilanteeseen sopivalla tavalla.

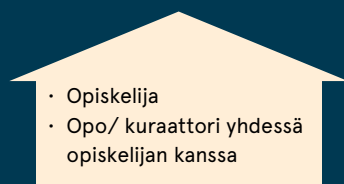
Yksilöohjauksessa on tarkoitus asettaa selkeä tavoite, jota kohti kuljetaan yhdessä opiskelijan kanssa. Tavoite on opiskelijan itsensä asettama ja valmentaja voi olla mukana sen muotoilussa. Tavoitteiden sisältö ja koko vaihtelevat suuresti. Päämääränä voi olla esimerkiksi se, että opiskelija saa yhden tietyn tehtävän tehtyä tapaamisen aikana. Toisella tähtäimessä voi olla vaikkapa se, että hän kävisi kerran päivässä ulkona. Tarkoituksena voi myös olla esimerkiksi yhden kurssin tehtävien suorittaminen tietyssä ajassa. Tavoite nousee siis aina opiskelijan lähtökohdista ja toiveista. Tavoitteenasettelussa pyritään siihen, että tavoite tukisi jaksamista ja mielen hyvinvointia ja sitä kautta opiskelukykyä.

Yksilöohjauksen kestoa ei ole määriteltä erikseen. Ohjauksen kesto riippuu aina opiskelijan tarpeista. Ohjauksen päätyttyä varmistutaan siitä, että jatkosuunnitelma on valmiina. Ohjauksen päättyessä huolehditaan, ettei opiskelija jää mahdollisten haasteiden kanssa yksin. Opiskelijalla on ohjauksen päätyttyä tiedossa henkilöt, joihin hän voi ottaa tarvittaessa yhteyttä. Näin varmistutaan siitä, ettei opiskelija jää myöskään tulevaisuudessa ilman tarvitsemaansa tukea.

Polku yksilöohjauksessa rakentuu aina opiskelijan toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Opiskelija kohdataan kokonaisvaltaisesti elämän eri osa-alueet huomioiden. Opiskelija asettaa ohjaukselle ja omalle suunnitelmalle tavoitteet, joita kohti edetään yhdessä sovittujen keinojen avulla. Yksilöohjauksen tavoitteena on, että opiskelijalla on keinoja selvittää opinnoissa eteenpäin sekä tieto tarpeenmukaisista palveluista.

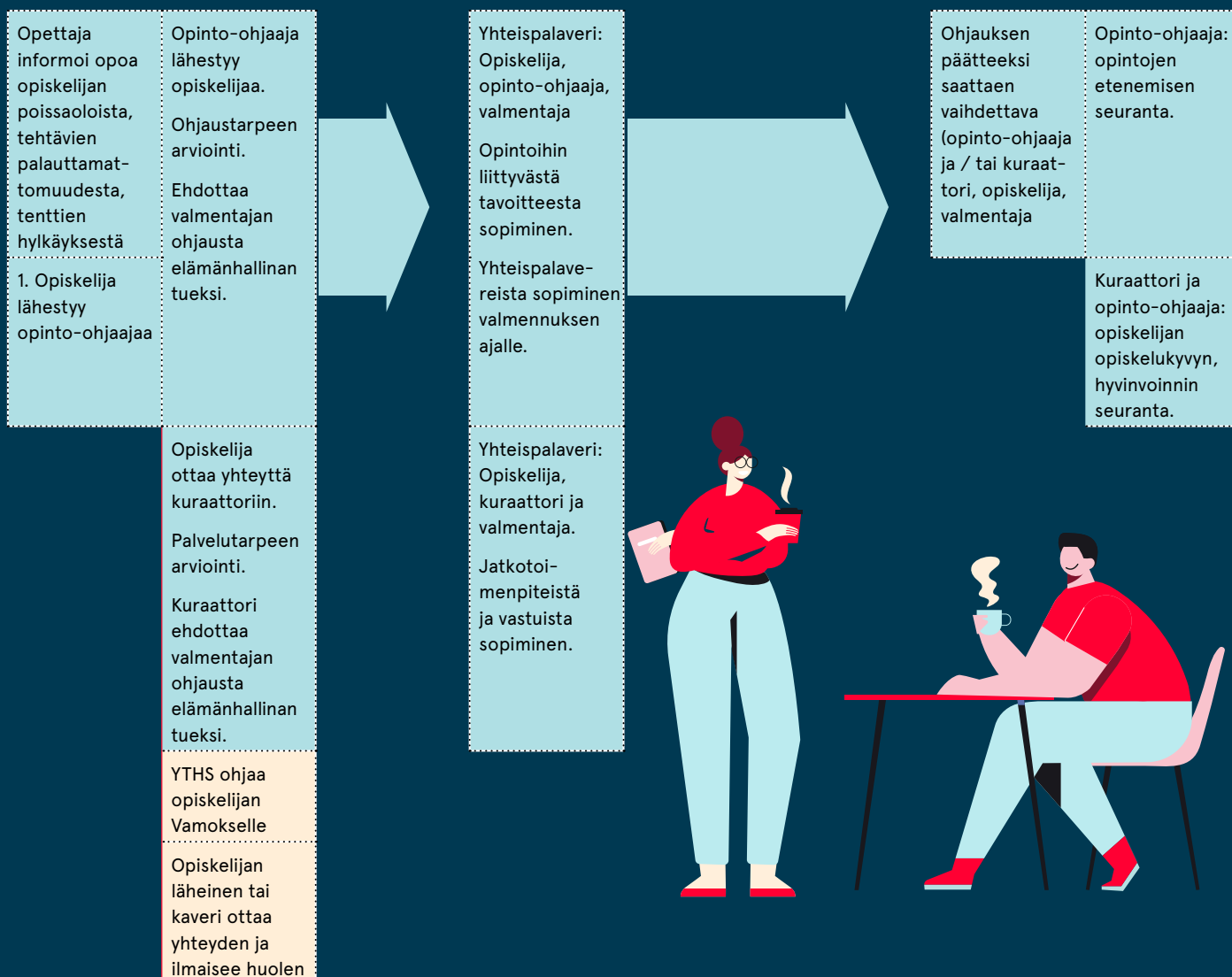
Kuva 14. Opiskelijan polku Vamoksen yksilöohjauksessa

Diakonissalaitos / Vamos Rovaniemi ja Vamos Oulu	Yhteydenotto valmentajaan opiskelijan toiveesta; puhelinsoitto, viesti, sähköposti, yhteydenotto-lomake: https://www.hdl.fi/vamos/kaupungit/vamos-rovaniemi/	Sovitaan etätapaaminen tai kasvokkain tapahtuva tapaaminen opiskelijan toivomassa paikassa. Mukana voi olla läheinen, verkostoa tai korkeakoulun henkilöstöä.	Ohjauksen sisältö ja tiheys suunnitellaan opiskelijan toiveista ja tarpeista lähtien. Mittareina 3X10D ja toipumistähti.	Vamos-ohjauksen päättymisen, kiinnittyminen opintoihin tai/ja tarpeemukaisiin palveluihin.	Seurantatapaaminen etänä tai kasvokkain, tarvittaessa ohjataan uudelleen tuen piiriin.
--	--	---	--	--	--



Yhteispalaverista sopiminen, kun kysymys on opinnoista. Vamos ottaa yhteyttä opinto-ohjaajaan

Opiskelijalla on haasteita	Opiskelija tutustuu Vamokseen ja aloittaa yksilö-ohjauksessa	Suunnitellaan yksilöohjaus opiskelijan toiveiden ja tarpeiden mukaan	Opiskelija asettaa ohjaukselle ja omalle suunnitelmalle tavoitteet	Yksilöohjausta toteutetaan intensiivisesti opiskelijan tarpeiden mukaisesti	Opiskelija jatkaa itsenäisesti opiskelua, kiinnittyy opintoihin tai/ja tarpeemukaisiin palveluihin.	Opiskelijalla on tieto tarpeenmukaisista palveluista ja keinoista selvittää opiskeliussa eteenpäin
----------------------------	--	--	--	---	---	--



7. Vaikuttavuus ja tiedolla johtaminen pudokkuutta ehkäisevässä työssä

Vesa Sarmia, kehittämisspäällikkö, Vamos, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr.

Kun oppilaitokset löytävät sopivat toimintamallit pudokkuuden ennaltaehkäisemiseksi, ne kykenevät nykyistä paremmin edistämään nuorten kiinnittymistä työelämään ja yhteiskuntaan. Onnistuneet tukitoimet vaikuttavat merkittävästi yksilöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla, sillä ne nostavat väestön koulutustasoa ja sitä kautta työllisyysastetta. Väestön koulutustasolla on merkittäviä vaikutuksia hyvinvointivaltion rahoitus pohjaan ja valtiontalouden kantokykyyn.

Toimenpiteiden vaikuttavuutta parannetaan parhaiten kohdentamalla tukikeinoja tietopohjaisesti valikoidulle kohderyhmälle, kuten esimerkiksi sairauslomalta palaaville opiskelijoille. Näin rajallinen tukiresurssi saadaan kohdennettua mielekkäästi. Onnistuessaan interventiot maksavat itsensä takaisin, kun ne auttavat opiskelijoita suorittamaan tutkintonsa loppuun ja siirtymään elämässä eteenpäin.

Hankkeen interventioihin ohjautui opiskelijoita, joiden riski keskeyttää opinnot oli todettu. Heidän taustatiedoistaan kävi ilmi, että kolmanneksella oli taustallaan tutkintoon johtavan koulutuksen keskeyttäminen. Hieman alle puolet oli tarvinnut historiassa oppimisen tukea ja kaksi kolmanneksella oli tarvinnut hyvinvointiin liittyvää tukea opintojen yhteydessä. Puolet oli kokenut pitkäkestoista kiusaamista. Riskitekijöistä huolimatta 80 % interventioihin osallistuneista kiinnittyi takaisin opintoihin.

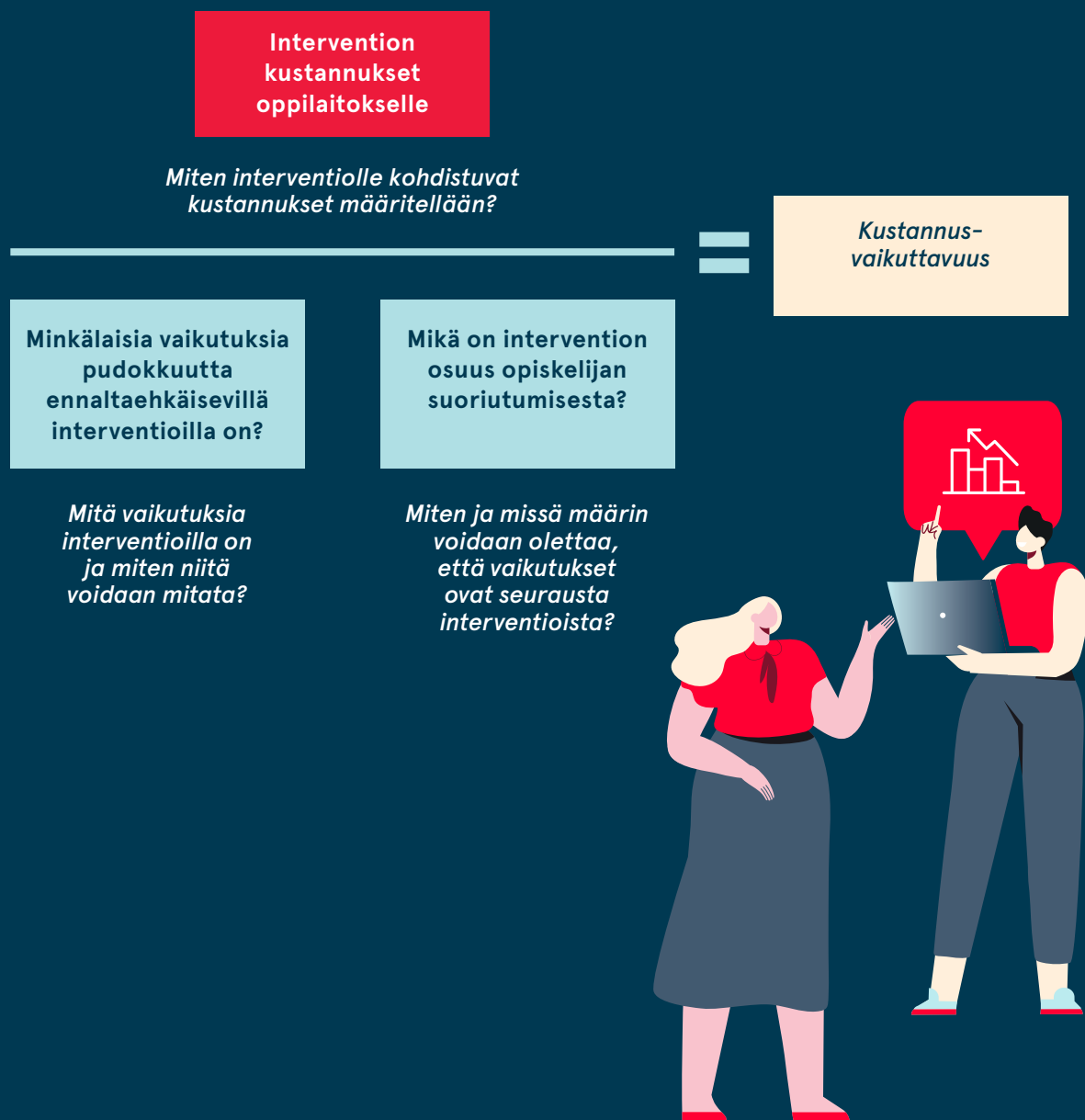
Vamos vaikuttavuustutkimuksen laskentamallien pohjalta voidaan arvioida, että yhteiskunnallinen hyöty opintoihin kiinnittynyttä opiskelijaa kohden on viiden vuoden kohdalla intervention päättymisestä noin 42 000 €, kun intervention kustannukset ovat keskimäärin 3 000 €. Vastaavasti oppilaitos hyötyy taloudellisesti opintoihin kiinnittymisestä ja opintojen suorittamisesta suoritusrahoituksen osalta.

Hankkeen tiedonkeruu osoittaa yhteyden osallistuneiden historiassa kokemien haasteiden ja pudokkuusriskin välillä. Tiedonkeruun tarkoitus on saada tietoa siitä, kenelle ja milloin pudokkuutta ehkäiseviä tukikeinoja on syytä kohdentaa. Oikea-aikainen ja varhainen reagointi mahdollistuu tunnistamalla opintopolulta ja opiskelijan tilanteesta tekijöitä, jotka voivat kertoa kasvaneesta tuen tarpeesta. Lisäksi arvioinnilla ja seurannalla saadaan tietoa kohdennettujen tukikeinojen tuottamasta muutoksesta ja vaikuttavuudesta. Tämä käsittää sekä toiminnan tuottamat tavoitellut vaikutukset opiskelijan hyvinvointiin ja opintoihin kiinnittymiseen että taloudellisen näkökulman.

Jotta voitaisiin ajoissa tunnistaa tuen tarve ja kohdentaa tarvittavat tukikeinot, tarvitaan tietoa, millaiset tekijät voivat lisätä pudokkuuden riskiä (taustatiedot) ja kertoa kasvaneesta tuen tarpeesta (herätteet). On myös tärkeää tunnistaa, missä opintopolun vaiheessa opiskelijoiden riski keskeyttää tai lopettaa opinnot on keskimäärin kasvanut (riskipisteet), jotta tukikeinot osataan käynnistää erityisesti näissä opintopolun kohdissa.

Systemaattisen opiskelijatiedon käytön todettiin hyödyttävän kaikkia osapuolia. Opiskelijat saavat tarpeenmukaista tukea oikea-aikaisesti, heidän hyvinvointinsa vahvistuu ja edellytykset opintojen läpäisyyn parantuvat. Henkilöstö saa relevanttia tietoa toimenpiteiden kohdentamiseksi oikein sekä työn kehittämiseen. Oppilaitos taas tunnistaa, millaisia vaikutuksia eri interventioilla saavutetaan, jolloin resurssit voidaan kohdentaa tehokkaasti.

Kustannusvaikuttavuuden mallintaminen tapahtuu kolmen eri elementin kautta



Lähteet

Carver, E., Itkonen, L., & Kanninen, M.-R. (2014). **Tulevaisuus tässä ja nyt – Työelämäorientaatio Helsingin yliopistossa 10 vuotta.** Helsingin yliopisto.

ELGPN. Eurooppalainen elinikäisen ohjauksen toimintapolitiikan verkosto. (2016). **Suuntaviivoja elinikäisen ohjauksen toimintapolitiikalle ja palvelujärjestelyille: Yhteiset tavoitteet ja periaatteet EU:n jäsenmaille ja komissiolle.** ELGPN Tools No.6..

Honkasalo, Marja-Liisa & Laukkanen, Anu (2015). **Osallisuus ja Yhteisöllisyys hyvinvointia edistämässä. Taiteen ja kulttuurin vaikuttavuuden arviointi EU-hankkeissa.** Kulttuuripolitiikan tutkimuksen vuosikirja 2015, 25.

Hyrkäs, E. (2009). **Osaamisen johtaminen Suomen kunnissa.** [Väitöskirja, Lappeenrannan teknillinen yliopisto].

Jokinen, L., Ollila, J., Miettinen, S., & Ahvenainen, M. (2018). **Koulutuspäätöksillä on pitkät jäljet.** Viitattu 5.10.2021. <https://www.sitra.fi/blogit/koulutuspaatoksilla-pitkat-jaljet/>

Kallikoski, T. (2020). **Yhteisöllisyyden rajat yhteistoiminnan ja ihmisen perushyvien näkökulmasta.** [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6077-5>

Karvonen, S., Kestilä, L., & Kauppinen, T., M. (2017). Kokevatko nuoret saavansa tarvitsemiansa sosiaali- ja terveyspalveluja? Tuloksia väestötutkimuksista. Teoksessa S. Aaltonen, & A. Kivijärvi, (toim.), **Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina** (s. 27–52) Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 198. Nuorisotutkimusseura.

Klem, S., Korhonen, A., & Ray, K. (2020). Järjestöjen rooli työllistymisen tuen antajina – Case palkkaamo. Teoksessa K.

Hakala, S. Eskola, & M. Mäkinen (toim.). **Puheenvuoroja vaativasta erityisestä tuesta** (s. 66–69) Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 293. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-592-0>

Koivuluhta, M., & Puhakka, H. (2015). Ryhmäohjaus opiskelijoiden toimijuuden edellytysten kehittäjänä. Teoksessa M. Vanhalakka-Ruoho (toim.). **Toimijuus, ohjaus ja elämäntietä.** (s. 69–89) Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology 11.

Korhonen, V., & Rautopuro, J., (2012). **Hitaasti mutta epävarmasti – onko opintoihin hakeutumisen lähtökohdilla yhteyttä opintojen käynnistymisongelmiin?** Teoksessa V. Korhonen & M. Mäkinen (toim.) Opiskelijat korkeakoulutuksen näyttämöillä. (s. 87–112). (Campus Conexus -projektin julkaisuja A:1) http://www.campusconexus.fi/Portals/conexus/dokumentit/Opiskelijat_korkeakoulutuksen_nayttamoilla_ISBN_978-951-44-8851-1_20121030.pdf

Lerkkanen, J. (2002). **Koulutus- ja uravalinnan ongelmat. Koulutus- ja uravalinnan ta- voitteen saavuttamista haittaavat ajatukset sekä niiden yhteys ammattikorke- kouluopintojen etenemiseen ja ohjaustarpeeseen.** [Väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]

Mieli ry (i.a.) **Vertaistuellla kuulluksi ja ymmärretyksi.** Saatavilla 19.8.2021 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/vertaistuellla-kuulluksi-ja>

.....
Nivala, E., & Ryyänen, S., (2019). **Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa**. Gaudeamus.
.....

Norrena, J. (2019). Oman oppimisen kapteeni. PS-kustannus.
.....

Opetushallitus (i.a.) **Yhteisöllisyys**. Saatavilla 23.8.2021
<https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>
.....

Pölönen, P. (2020). **Tulevaisuuden identiteetit**. Otava.
.....

Ruutu, S., & Salmimies, R., (2015). **Työnohjaajan opas. Valmentava ja ratkaisukeskeinen ote**. Talentum.
.....

Savickas, M., L., (2005). The theory and practice of career construction. Teoksessa S.D. Brown & R.W. Lent (toim.) **Career development and counseling. Putting theory and research to work**. (s.42–70). HJ: Wiley.
.....

Tampereen yliopistollinen sairaala (30.12.2020). Rentoutuminen. Saatavilla 8.10.2021 [https://www.tays.fi/fi-FI/Toimipaikat/Tays-Pitkaniemi/OmaToivo/OmaToivo_rentoutuminen\(109528\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Toimipaikat/Tays-Pitkaniemi/OmaToivo/OmaToivo_rentoutuminen(109528))
.....

Törmä S., Korhonen, V., & Mäkinen, M., (2012) Miten arvioida yliopisto-opiskelijoiden kiinnittymistä opintoihin? Teoksessa V. Korhonen & M. Mäkinen (toim.) **Opiskelijat korkeakoulutuksen näyttämöillä**. (s. 163–191). (Campus Conexus -projektin julkaisu A:1)
.....

.....
Vanhalakka-Ruoho, M. (2015). Toimijuus ja suunnanotto elämässä. Teoksessa P. A. Kauppila, J. Silvonen, & M. Vanhalakka-Ruoho (toim.) **Toimijuus, ohjaus ja elämänkulku**. (s. 39–57). Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology 11.
.....

Viento, A., Helander, J., & Saari, J. (2017). **Osaamisperusteisuudesta oppimisidentiteettiin**. Saatavilla 14.10.2021. HAMK Unlimited. <https://unlimited.hamk.fi/ammattillinen-osaaminen-ja-opetus/osaamisperusteisuudesta-osaamisidentiteettiin/#.YYeGPuexYk>
.....

Blogit, julkaisut ja videot

.....
<https://www.hdl.fi/vamos/hyvinvointia-korkeakouluopintoihin-pohjois-suomessa/>
.....

Heininen & Luoma: Hyvinvointia opiskeluihin. Julkaistu Dialogi-mediassa 8.12.2020. <https://dialogi.diak.fi/2020/12/08/hyvinvointia-opiskeluihin/>.

Heininen, Luoma & Paihonen: Hyvää oloa turvallisemmassa tilassa. Julkaistu Dialogi-mediassa 4.3.2021. <https://dialogi.diak.fi/2021/03/04/hyvaa-oloa-turvallisemmassa-tilassa/>, julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202101222373>

Heininen & Luoma: Ryhmytyminen työelämätaitojen edistäjänä. Julkaistu Dialogi-mediassa 31.5.2021. <https://dialogi.diak.fi/2021/05/31/ryhmaytyminen-tyoelamataitojen-edistajana/>, julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021041510532>

Heininen, Luoma & Paihonen: Monipuolista tukea ja toimintaa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Julkaistu Dialogi-mediassa 9.11.2021. <https://dialogi.diak.fi/2021/11/09/monipuolista-tukea-ja-toimintaa-opiskelijoiden-hyvinvoinnin-edistamiseksi/>

.....
<https://www.lapinamk.fi/blogs/Hyvinvointia-korkeakouluopintoihin-%E2%80%93-hoksautuksia-opintojen-tukemiseksi/0q5cunco/1856ce9b-2499-4113-ab9a-fd56546ee0a8>
.....

Aapo Heinonen: [ADHD on myös vahvuus – YouTube](#)

Katri Vaarala: [Lukivaikeus ei estä valmistumista – YouTube](#)

Anna-Reeta Pakarinen: [Haasteista huolimatta kohti unelmia – YouTube](#)

Rohkeasti ihmisarvon puolesta



Diakonissa-
laitos

Alppikatu 2, 00530 Helsinki · www.hdl.fi