

MERTSI ÄRLING (TOIM.)

Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen

Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu

Diak

Mertsi Ärling (toim.)

VOIMAA OPISKELUUN – OTETTA OHJAUKSEEN

VOIMAA OPISKELUUN -HANKKEEN LOPPUJULKAISU



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Diak



OPISELUN JA
KOULUTUKSEN
TUTKIMUSSÄÄTIÖ SR



NYTTI RY

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Helsinki 2020



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons
Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0
Kansainvälinen -lisenssillä.

DIAK **PUHEENVUORO** 29

Julkaisija: Diakonia-ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: Shutterstock

Taitto: PunaMusta Oy

ISBN 978-952-493-340-7 (painettu)

ISSN 2343-2209 (painettu)

ISBN 978-952-493-341-4 (verkkojulkaisu)

ISSN 2343-2217 (verkkojulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>

PunaMusta Oy

Tampere 2020

TIIVISTELMÄ

Mertsi Ärling (toim.)

VOIMAA OPISKELUUN – OTETTA OHJAUKSEEN
Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu

Helsinki:

Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2020

92 s.

Diak Puheenvuoro 29

Voimaa opiskeluun -hankkeen tavoitteena oli opiskelun keskeyttämisen ja viivästymisen vähentäminen. ESR-hankkeen päätoteuttajana oli Diakonia-ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajina toimivat Suomen Diakoniaopisto, opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä valtakunnallinen ja yleishyödyllinen yhdistys Nyyti ry ja Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr.

Hanke paneutui opiskelijoiden siirtymävaiheiden ja koulutuksellista tasa-arvoa tukevien palveluiden parantamiseen. Hankkeen kohderyhmänä oli keskeyttämisvaarassa olevat, opintoihin palaavat sekä opinnoissaan viivästyneet toisen asteen ja ammattikorkeakoulun opiskelijat. Hankkeen aikana järjestettiin opetus- ja ohjaushenkilöstölle ohjaajakoulutus. Koulutus antoi tietoa ja ymmärrystä opiskelijoiden mielenterveyteen ja opiskelukykyyn vaikuttavista tekijöistä sekä lisäksi valmiuksia käsitellä elämäntaitoon liittyviä teemoja opiskelijoiden kanssa.

Hankkeen aikana pilotoitiin erilaisia tukimalleja, jotka vahvistavat opiskelijoiden mielenterveys- ja elämäntaitoja sekä tukevat opiskelijan elämää kokonaisvaltaisesti ja oikea-aikaisesti. Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja Suomen Diakoniaopistossa tukimallit rakennettiin osaksi opintoja. Niissä pilotoitiin elämäntaitojen kurssia sekä kehitettiin vertaismentorikoulutusta. Diakonia-ammattikorkeakoulussa on nyt tarjolla opiskelijoille itsensä johtamisen ja elämäntaitojen verkko-opinnot.

Voimaa opiskeluun -hankkeessa vahvistui, että koulutusorganisaatioiden tulee sisällyttää mielenterveyttä tukevia elementtejä luonnolliseksi osaksi rakenteita, toimintakulttuuria ja opetussisältöjä. Edistävän mielenterveyden rakentaminen lähtee siitä, että vahvistetaan koulutusorganisaatioiden henkilöstön mielenterveysosaamista, turvataan toimiva opiskeluterveydenhuolto sekä edistetään mo-

niammatillista yhteistyötä. Ongelmien ennaltaehkäisy ja uupumuksen varhaisen tunnistamisen avulla opintojen viivästyminen vähenee ja siirtyminen jatko-opintoihin ja työelämään nopeutuu.

Asiasanat: opiskelijat, mielenterveysongelmat, jaksaminen, opintojen keskeyttäminen, ennaltaehkäisy, tukeminen

ABSTRACT

Mertsi Ärling (ed.)

STRENGTH FOR STUDIES – GETTING A GRIP ON GUIDANCE

Final publication of the Strength for studies project

Helsinki:

Diaconia University of Applied Sciences, 2020

92 p.

Diak Puheenvuoro 29

[Diak Speaks 29]

The goal of the Strength for studies project was to decrease the number of suspensions and delays of studies. The main implementing party of the ESF project was the Diaconia University of Applied Sciences and partial implementation was carried out by the Diakonia College of Finland, Nyyti, a national non-profit association promoting student mental health, and the Research Foundation for Studies and Education Otus.

The project focused on supporting students' transitional stages and improving services in support of educational equality. The target group of the project was students in upper secondary schools and universities of applied sciences who were in danger of suspending their studies, who were returning to their studies and whose studies were delayed. During the project, instructor training was organized for the teaching and guidance staff. The training provided information on and insight into the factors affecting students' mental health and ability to study, and increased the participants' ability to address themes related to life skills with students.

During the project, various support models were piloted to strengthen students' mental health and life management skills and to support student life in a comprehensive and well-timed manner. At the Diakonia College of Finland, the support models were integrated into studies. In addition, a personal teacher was assigned to each student. The Diaconia University of Applied Sciences piloted a life management skills course, which is now available to students as online studies, and developed a peer mentoring and peer mentoring training program. A support model was also developed for students, based on three stages of study.

The Strength for studies project confirmed that educational organizations should integrate mental health support elements as a natural part of their structures, operating cultures and curriculums. Establishing mental health promotion work is based on strengthening the mental health skills of the staff in educational

organisations, ensuring effective student health care, and promoting multidisciplinary collaboration. Problem prevention and early detection of fatigue reduce study delays and accelerate the transition to postgraduate studies and working life.

Keywords: students, mental health problems, coping, suspension of studies, prevention, support

SISÄLLYS

	Minna Savolainen	
	Esipuhe – tulevaisuustyötä parhaimmillaan!	8
OSA 1	VOIMAA OPISKELUUN - HANKE JA SEN ERILAISET TUKIMALLIT	10
	Mertsi Ärling ja Marjo Hannukkala	
	Voimaa opiskeluun – toimintamalleja opiskelijan tueksi	11
	Jukka-Pekka Jänkälä	
	Hyvinvoinnista voimaa opintoihin	16
	Niina-Maarit Rautamäki	
	Vahvakin voi tarvita tukea	22
	Noora Paakki	
	Mielenterveys- ja elämänhallintataidot osaksi henkilöstön osaamista	26
	Kaisa Nurkkala ja Saara-Maija Falk	
	Arvot tukemaan arkea – malleja opiskelijoiden hyvinvoinnin vahvistamiseen toisella asteella	32
	Nina Weckström ja Taru Veikkolainen	
	Opiskelijoiden kokemukset elämänhallintataidoista ja opiskelukyvystä – ”et löytäis sen balanssin ja pystys olee siinä”	40
	Susanna Hyväri, Noora Paakki ja Heli Sipilä	
	Vertaismentorointi opiskelukyvyn ja hyvinvoinnin tukena	47
	Eeva Kylä-Setälä ja Heli Sipilä	
	Tukimallit opintojen edistämiseksi ammattikorkeakoulussa	59
	Mertsi Ärling	
	Opiskelijat tarvitsevat turvaverkkoja	68
	Kirjoittajat	71
OSA 2	ERILAISIA HARJOITTEITA OPISKELIJOIDEN KANSSA TYÖSKENTELYYN	72

Minna Savolainen

ESIPUHE – Tulevaisuustyötä parhaimmillaan!

Tärkeimmät viestit teksteissä sijoitetaan aina kärkeen: jokaisella on vahvuuksia ja voimavaroja, ja niitä voi vahvistaa. Kun otamme nämä viitekehyksiksi opiskelijoiden kanssa toimiessa, näemme jokaisessa opiskelijassa valtavasti potentiaalia sekä upeita vahvuuksia ja ominaisuuksia. Myös se, miten edistämme mielenterveyttä arjen kohtaamisissa, konkretisoituu sanoissa: kuunteleminen, kannustaminen ja positiivisuuden vahvistaminen.

Opiskelijoiden psyykkinen oireilu ja jaksamiseen liittyvät haasteet ovat lisääntyneet. Ne pitää tunnistaa ja tunnustaa. Mielenterveysongelmat ovat keskeisin opiskelukykyä heikentävä tekijä sekä opintojen keskeyttämisen taustalla oleva syy. Mielenterveyden ja koulutuksen välinen yhteys on kaksisuuntainen: hyvä mielenterveys edistää oppimista sekä opiskelukykyä ja kouluttautuminen on mielenterveyttä suojaava tekijä. Oppilaitokset ovat luonnollisia toimintaympäristöjä opiskelijoiden voimavarojen ja elämäntaitojen vahvistamiseen. Mielenterveyden ja opiskelukyvyn edistämisen tulisi olla oppilaitoksissa tavoitteellista suunnitelmalista sekä monipuolisia menetelmiä hyödyntävää. Se kuuluu kaikille; aina opetustoiminnasta opiskelijoiden keskinäiseen vertaistoimintaan. Näin ehkäisemme opintojen keskeytymisiä sekä syrjäytymiskehitystä.

Voimaa opiskeluun -hankkeessa on kehitetty ja kokeiltu käytäntöjä, joissa on vahvistettu niin ammattilaisten mielenterveysosaamista ja ohjausosaamista kuin lisätty opiskelijoiden mielenterveys- ja elämänhallintataitoja sekä opiskelijoiden välistä vertaistukitoimintaa. Kyse on ollut myös kulttuurin muutoksesta kohti sellaista yhteisöllisyyttä, jossa vallitsee välittämisen ilmapiiri. Hankkeessa on myös tuotettu arvokasta tietoa koulutuksen keskeyttämisen syistä, opiskelijoiden mielenterveydestä ja oppilaitosten yhteisöllisyydestä.

Sydänlämmän kiitos upeasta työpanoksesta ja antoisasta yhdessä tekemisestä kaikille hankekumppaneille sekä asiantuntijoille hankkeen ohjausryhmässä kuin myös kaikille hankkeeseen osallistuneille opiskelijoille, jotka ovat olleet kehittämässä ja arvioimassa ennaltaehkäiseviä tukimalleja opiskelijoiden hyvin-

voinnin edistämiseksi. Kannustan tutustumaan julkaisussa esille tuotujen tukimallien sisältöihin ja ottamaan ne käyttöön kaikissa toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa.

Helsingissä 27.2.2020

Minna Savolainen, toiminnanjohtaja, Nyyti ry

OSA 1

VOIMAA OPISKELUUN -HANKE JA SEN ERILAISET TUKIMALLIT

Mertsi Ärling ja Marjo Hannukkala

VOIMAA OPISKELUUN – TOIMINTAMALLEJA OPISKELIJAN TUEKSI

Suomalaisessa yhteiskunnassa on pidetty ihanteena koulutusuraa, joka etenee ilman taukoja työelämään. Vaihtelevat elämäntilanteet, henkilökohtaiset valinnat sekä muuttuvat työmarkkinat voivat tehdä koulutuspoluista kuitenkin katkonaisia. Varsinkin elämänkulun kriittiset siirtymäajat (esim. siirtyminen toiselle asteelle, jatko-opintoihin) ovat kausia, jolloin koulutusura helposti katkeaa (Kouvo, Stenström, Virolainen & Vuorinen-Lampila 2011, 18–45; Norkola ym. 2013, 115–116).

Tutkintotavoitteisessa koulutuksessa opiskeli vuonna 2017 toisella asteella ja korkeakouluissa yli 700 000 opiskelijaa (Tilastokeskus 2018). Suurin osa näistä opiskelijoista on nuoria tai nuoria aikuisia. Joukkoon mahtuu myös näyttötutkin-
toja suorittavia tai lisäpätevyyttä opiskelevia aikuisia, joilla on takana pitkä työ-
kokemus tai päinvastoin vähäinen koulutus ja lyhyt työhistoria.

Viime aikoina on herättänyt keskustelua opiskelijoiden ja työelämässä olevien nuorten aikuisten, etenkin nuorten naisten, uupuminen ja psyykinen kuormituneisuus. Nuoria aikuisia koskevan väestötutkimuksen mukaan 40 prosentilla on ollut elämänsä aikana vähintään yksi mielenterveyshäiriö ja ajankohtainen häiriö 15 prosentilla. Yleisimmät mielenterveyshäiriöt ovat masennus, päihdeongelma ja ahdistuneisuus. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.) Mielenterveysongelmat ovat merkittävin ja suurin opintojen keskeyttämiseen vaikuttava tekijä (Reinikainen 2018).

Ammattikouluopiskelijoista on koulu-uupumista kokenut lähes puolet vähintään muutaman kerran kuukaudessa. Toisen asteen ammattikouluopiskelijoista miehillä on yleisintä opintoihin liittyvää kyynisyys, kun taas naisilla uupumus ja riittämättömyyden tunne ovat yleisimpiä. (Reinikainen 2019, 13.) Koulu-uupumuksessa on usein kyse prosessista, jossa uupumusasteinen väsymys ja kyynisyys johtavat riittämättömyyden tunteeseen, mikä lisää masennukseen sairastumisen riskiä. Koulu-uupumuksen synnyn keskeiset tekijät liittyvät Salmela-Aron mukaan motivaatioon ja sosiaaliseen ympäristöön (koulu, koti ja kaverit). (Salmela-Aro 2011, 3–5.)

Korkeakouluopiskelijoita koskevan Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) julkaiseman tutkimuksen mukaan kolmannes korkeakouluopiskelijoista koki psyykkisen hyvinvoinnin huonoksi. Tavallisimmat psyykkiset ongelmat olivat tutkimuksen mukaan uniongelmat, keskittymisvaikeudet, jännittyneisyys, masentuneisuus ja ahdistuneisuus. Esim. mielenterveysseulan, joka oli yksi tutkimuksessa käytetyistä mittareista, mukaan kolmannes opiskelijoista koki suurta stressiä, jonka suurimmat syyt olivat esiintyminen ja vaikeus saada otetta opiskelusta. Psyykkiset ongelmat ovat yleistyneet opiskelijoilla 2000-luvulla ja erityisesti miehillä, vaikka naiset edelleen oireilevat miehiä enemmän (miehet 28 %, naiset 34 %). (Kunttu, Pesonen ja Saari 2017, 83–84.)

Voimaa opiskeluun -hanke

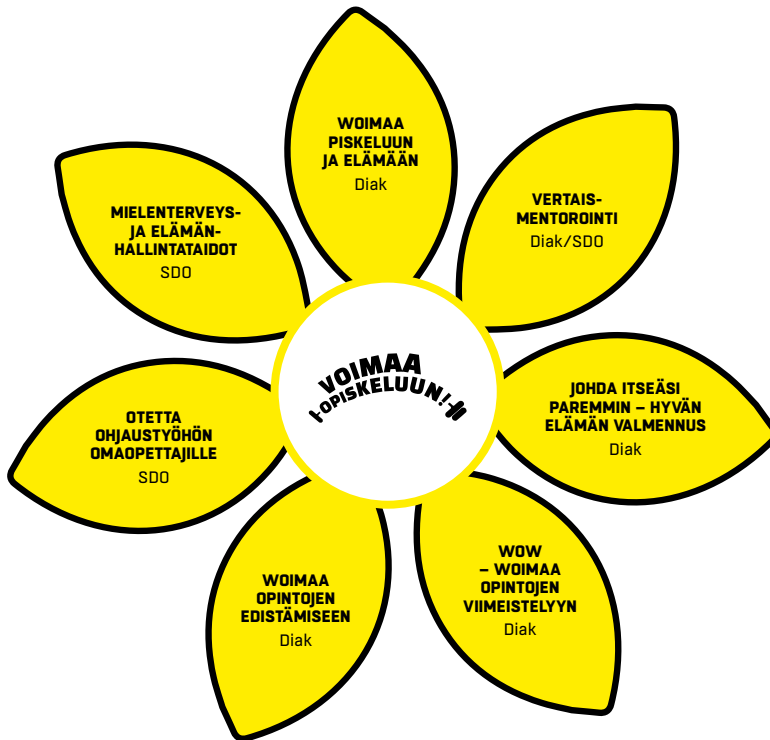
Voimaa opiskeluun -hanke on ollut yhteistyöhanke, jonka päätoteuttajana oli Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak). Hanke toteutettiin 1.3.2018–29.2.2020 välisenä aikana. Osatoteuttajina olivat Suomen Diakoniaopisto (SDO), opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä valtakunnallinen ja yleishyödyllinen yhdistys Nyyti ry ja Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr. Hanketta rahoittivat Euroopan sosiaalirahasto (ESR) ja Hämeen ELY-keskus.

Voimaa opiskeluun -hankkeen päätavoitteena on ollut opiskelun keskeyttämisen ja viivästymisen vähentäminen. Hanke paneutui opiskelijoiden siirtymävaiheiden ja koulutuksellista tasa-arvoa tukevien palveluiden parantamiseen. Hankkeen erityisenä kohderyhmänä olivat keskeyttämisvaarassa olevat, opintoihin palaavat ja vähäisiä opintosuorituksia saaneet toisen asteen ja ammattikorkeakoulun opiskelijat.

Tutkimustulokset osoittavat, että uupumukselta suojaavia ja jaksamista lisääviä tekijöitä voidaan ylläpitää ja vahvistaa (ks. esim. Salmela-Aro 2018). Voimaa opiskeluun -hankkeessa on panostettu erityisesti toimintoihin, jotka lisäsivät jaksamista tukevia tekijöitä. Hankkeen aikana vahvistettiin oppilaitosten ohjaustoimia sekä edistettiin opiskelijoiden ja heitä ohjaavien ammattilaisten mielenterveyden tietotaitoja. Projektissa kehitettyjä ja pilotoituja tukimalleja ja työvälineitä sekä niiden vaikuttavuutta käsitellään tarkemmin tämän julkaisun artikkeleissa. Julkaisun lopusta löytyy vielä erilaisia harjoitteita, joita voi hyödyntää opiskelijoiden kanssa.

Hankkeen keinoina on ollut opiskelijoiden tukeminen kokonaisvaltaisesti ja oikea-aikaisesti sekä opiskelijoiden mielenterveys- ja elämänhallintataitojen vahvistaminen erilaisilla tukimalleilla. Hankkeessa kehitetyistä tukimalleista rakentuu kuviossa 1 esitetty Voimakukka, jonka jokainen terälehti toimii itsenäisenä

osiona ja on samalla tarvittaessa osa kokonaisuutta. Jokaisen terälehdessä sisältyvä tutkimus tuodaan esille tarkemmin tämän julkaisun eri artikkeleissa.



KUVIO 1. Voimakukka. Voimaa opiskeluun -hankkeessa kehitetyt tukimallit opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Terälehtien sisällä näkyy myös oppilaitos, jonka toiminnassa tukimalli on kehitetty ja pilotoitu.

Julkaisun kaksi ensimmäistä artikkelia tarkastelevat opiskelijan hyvinvointia ja opintojen etenemiseen vaikuttavia syitä. Jukka-Pekka Jänkälä käsittelee artikkelissaan Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön (Otus) hankkeelle tuottamien tietopakettien tuloksia ja ottaa esille kolme asiaa: etenemisvaikeudet, uupumus ja yhteisön tuki. Diakin opiskelijakunnan O'Diakon hallituksen puheenjohtaja Niina-Maarit Rautamäki tarkastelee jaksamista opiskelijan näkökulmasta. Molemmat kirjoittajat korostavat ennaltaehkäisyä ja toimivia tukipalveluja.

Noora Paakki Nyyti ry:stä kuvaa artikkelissaan opetus- ja ohjaushenkilöstölle suunnattua ohjaajakoulutusta. Koulutuksen kautta osallistujien tietopohja ja ymmärrys opiskelijoiden mielenterveyteen ja opiskelukykyyn vaikuttavista tekijöistä lisääntyivät ja osallistujat saivat valmiuksia elämäntaitoteemojen käsittelyyn opiskelijoiden kanssa.

Kaisa Nurkkalan ja Saara-Maija Falkin artikkeli keskittyy toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnin turvaamiseen Suomen Diakoniaopistossa (SDO). Artikkelissa pohditaan sitä, miten myös oppilaitoksen kulttuurin ja toimintatapojen on muututtava, jotta oppilaitos voi tukea opiskelijaa erilaisissa elämäntilanteissa. Hankkeen aikana rakennetut tukimallit kehitettiin osaksi SDO:n tarjoamia opintoja. Jokaisella opiskelijalle nimettiin myös omaopettaja, joka tapasi opiskelijaa säännöllisesti. Tämän julkaisun toiseen osaan on koottu erilaisia harjoitteita, joita käytettiin mielenterveys- ja elämäntaitoja tukevissa opinnoissa ja vertaismentorointitoiminnassa.

Julkaisun seuraavat kolme artikkelia kuvaavat kokeiluja Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Nina Wecktrömin ja Taru Veikkolaisen artikkeli pohjautuu kirjoittajien kirjoittajien ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyöhön. Opinnäytetyössään kirjoittajat haastattelivat Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita, jotka olivat osallistuneet hankkeen järjestämään. Pilottikurssin pohjalta on kehitetty Johda itseäsi paremmin – Hyvän elämän valmennus -verkkokurssi. Johda itseäsi paremmin -kurssi on tarjolla ammattikorkeakoulujen yhteisessä opintotarjonta-portaalissa (CampusOnline) Diakin tutkinto-opiskelijoille vapaasti valittavina opintoina ja myös avoimessa ammattikorkeakoulussa.

Susannan Hyvärin, Noora Paakin sekä Heli Sipilän artikkelissa tarkastellaan Diakissa pilotoitua vertaismentorointikoulutusta ja vertaismentoroinnin toteutusta. Artikkelissa esitellään etenkin korkeakouluympäristöön soveltuvaa vertaismentorointimallia.

Kolmas Diakonia-ammattikorkeakoulua koskeva artikkeli esittelee tukimallia, joka perustuu kolmeen eri opintojen vaiheeseen kohdistettuun tukiryhmään. Eeva Kylä-Setälän ja Heli Sipilän artikkelissa kuvataan tukimallien kehittämisen lähtökohdat, prosessi sekä tukiryhmiin osallistuneiden opiskelijoiden palaute. Kehitetyn mallin tukiryhmät muodostavat tämän artikkelin alussa olevan voimakukan kolme viimeistä terälehteä: Voimaa opintojen edistämiseen, Voimaa opiskeluun ja elämään ja WOW - Voimaa opintojen Wiimeistelyyn.

Ammatti- kuin korkeakouluopinnoissa vahvasti itseohjautuvuus ja itsenäinen selviytyminen, mikä tuntuu monesta opiskelijasta haastavalta. Opiskelijoiden itseohjautuvuuden tukemiseen ja opinnoissa jaksamiseen tulisi koulutusorganisaatioissa panostaa. Tähän mahdollisuuteen on Voimaa opiskeluun -hankkeessa tartuttu ja kehitetty toiminallisesti yksinkertaisia mutta vaikuttavia tukimalleja, joissa on hyödynnetty opiskelijakeskeistä ohjausta. Tässä julkaisussa kuvataan

näitä tukimalleja sekä niiden kehittämisprosesseja tavoitteena tarjota toimivia välineitä opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi niin ammatillisissa oppilaitoksissa kuin ammattikorkeakouluissa.

LÄHTEET

- Kouvo, A., Stenström, M.-L., Virolainen, M. & Vuorinen-Lampila, P. (2011). *Opintopoluilta opintourille. Katsaus tutkimukseen*. (Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimuslustoista 42). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4340-0>
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Saatavilla 14.12.2019 https://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf
- Reinikainen, R. (2018). *Tietopaketti opiskelijoiden mielenterveydestä*. Voimaa opiskeluun -hanke. Saatavilla 14.12.2019 https://voimaaopiskeluun.diak.fi/wp-content/uploads/sites/7/2018/11/Diak_Voimaa_opiskeluun_Tietopaketti_opiskelijoiden_mielenterveydesta_18s_A4_271118.pdf
- Reinikainen, R. (2019). *Tietopaketti yhteisöllisyydestä ammatillisella toisella asteella ja ammattikorkeakoulussa*. Voimaa opiskeluun -hanke. Saatavilla 14.12.2019 https://voimaaopiskeluun.diak.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/10/Diak_Voimaa_opiskeluun_Tietopaketti_yhteisollisydesta_15s_A4_final.pdf
- Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* 29 (4-5), 3-6. Viitattu 5.12.2019. Saatavilla <https://journal.fi/tt/article/view/4246>
- Salmela-Aro, K. (2018). Kouluinto ja koulu-uupumus. Teoksessa K. Salmela-Aro (toim.) *Motivaatio ja oppiminen* (s. 25-46). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): *Oppilaitosten opiskelijat ja tutkinnot 2017*, Liitetaulukko 1. Tutkintotavoitteisen koulutuksen opiskelijat koulutussektoreittain 2016 ja 2017 . Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla 5.12.2019 http://www.stat.fi/til/opiskt/2017/opiskt_2017_2018-11-29_tau_001_fi.html
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) (2019). *Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus. Syrjäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät*. Saatavilla 14.12.2019 https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/syrjaytyminen-ja-syrjaytymisen-riskitekijat

Jukka-Pekka Jänkälä

HYVINVOINNISTA VOIMAA OPINTOIHIN

Opiskelijoiden hyvinvointi on keskeinen tekijä opinnoissa menestymisen ja tavoiteajassa valmistumisen kannalta. Tämä havainto nousee esiin kaikista Voimaa opiskeluun -hankkeen tietopaketeista (Reinikainen 2018a, 2018b, 2019).

Tilastojen pohjalta tiedetään myös, että koulutuksen keskeyttämisellä on yhteys myöhempään työllistymisongelmiin etenkin ammatillisella toisella asteella (Notkola ym. 2013, 115). Tämän vuoksi on erityisen tärkeää tunnistaa niin keskeyttämisriskiä kasvattavat kuin opiskelukykyä vahvistavat tekijät.

Artikkelissa lähestytään tietopaketeissa käytettyjen tilastollisen tarkastelun keinoin jaksamisen, mielen hyvinvoinnin ja yhteisön teemoja. Toisen asteen ja korkea-asteen opiskelijat eroavat toisistaan jo keskimääräisen ikäeronsa kautta, mutta keskeiset hyvinvointikysymykset ovat jaettuja, vaikka niiden ilmenemis-
muodoissa olisikin eroja.

Etenemisvaikeudet lisäävät keskeyttämisriskiä

Opinnot voidaan keskeyttää monista syistä. Vähemmän huolestuttavassa päässä ovat alanvaihto ja elämäntilanteesta johtuva väliaikainen keskeyttäminen, sillä opiskelijalla on näissä suunnitelmia tulevaisuudelleen (Reinikainen 2018a, 1). Myös tämän kaltaisista positiivisista syistä tauolle jääneet opiskelijat saattavat kuitenkin hyötyä tuesta esimerkiksi yhteisösiteiden uudelleenrakentamiseksi.

Opintojen keskeyttäminen on huolestuttavaa silloin, kun henkilöllä ei ole suunnitelmia tulevaisuudelleen. Etenkin pelkän peruskoulutuksen varaan jäävien työllisyysnäkökulmat ovat heikot. (Reinikainen 2018a, 1.) Ammatillisen toisen asteen opintoja keskeytetään selvästi muita opintoja enemmän edelleen, vaikka keskeyttäjiä on yleisesti pienentynyt vuosien 2007–2017 aikana sekä nuorille suunnatulla ammatillisella toisella asteella että ammattikorkeakoulutuksessa. Yliopistossa keskeyttäminen on hieman ammatillista ja ammattikorkeakoulutusta harvinaisempaa lukiokoulutuksen keskeyttämisen ollessa jo hyvin harvinaista. Keskeyttämisaste vaihtelee kuitenkin sekä maakunnittain että aloittain. (Reinikainen 2018a, 2–3, SVT 2019.)

Keskeisin keskeyttämistä ja alanvaihtoa ennakoiva tekijä molemmilla asteilla on tyytymättömyys opintojen etenemiseen, mutta myös heikko terveydentila, taloudellinen tilanne sekä epäsovivaksi koetut opetusmenetelmät. Keskeyttämistä harkitsevien opinnot ovat hidastuneet useimmiten heikon motivaation, opiskelutaitojen ja opintojen työmäärän vuoksi, mutta vähintään välillisesti etenemiseen vaikuttaa lisäksi kokemus väärästä opiskelualasta, puutteelliseksi koettu ohjaus, opiskelukavereiden puute, ongelmat muissa ihmissuhteissa ja alan työllisyysnäkömät. (Reinikainen 2018a, 4–5, 8–9.)

Opiskelijakohtaisten syiden lisäksi voi olla perusteltua kiinnittää huomiota miesvaltaisia tutkintonimikkeitä opiskeleviin naisiin ja naisvaltaisia tutkintonimikkeitä opiskeleviin miehiin, sillä sukupuolelleen epätyypillisellä alalla opiskelevien keskeyttämisaasteet ovat muita korkeampia (Pensonen & Ågren 2018, 21–22). Epätyypillisen valinnan tehneet saattavat kokea enemmän häirintää, suurempaa painetta todistaa osaamisensa ja sanattoman vaatimuksen sopeutua vahvasti sukupuolituneisiin työskulttuureihin (Lahtinen 2019).

Etenkin ammatillisella toisella asteella ohjauksessa kannattaa huomioida myös erikieliset opiskelijat, joiden kohdalla keskeyttämistä harkitsevien osuus on jopa 2,5-kertainen muihin verrattuna (Reinikainen 2018a, 4). Osa muunkielisten, jotka eivät puhu äidinkielenään joko ruotsia tai suomea, keskeyttämiskäsitteistä saattaa liittyä perusasteen ohjaukseen, sillä Saaren ja Lahtisen (2019, 42–43) mukaan maahanmuuttajanuoria on saatettu kannustaa muita herkemmin korkean työllisyysasteen naisvaltaisille aloille, vaikka nämä eivät välttämättä vastaisikaan opiskelijan ensisijaisia kiinnostuksenkohteita.

Stressin ja uupumisen ehkäisy

Opintojen keskeyttämistä ja alanvaihtoa harkitsevat kokevat muita enemmän uupumusta ja stressiä sekä kokevat itsensä muita useammin masentuneeksi (Reinikainen 2018a, 9–11). Koulu-uupumus on stressioireyhtymä, joka ilmenee uupumusasteisena väsymyksenä, opintojen merkityksentömyyden ja riittämättömyyden tunteena. Koulu-uupumus on yhteydessä opiskelumotivaatioon ja lähipiiriin kokemaan uupumukseen ja voi johtaa masennukseen ja koulutuksen keskeyttämiseen. (Salmela-Aro 2011, 3; Vasalampi & Salmela-Aro 2014, 15.)

Uupumista voidaan ehkäistä vahvistamalla opiskelijoiden opiskelutaitoja ja elämänhallintakykyjä, kuten Paakki (2020) artikkelissa toteaa. Erityisten elämäntaitokurssien lisäksi koulu-uupumuksen kohtaaminen asettaa haasteita kaikelle opetukselle, sillä Reinikaisen (2018b, 7–10) mukaan enemmistö uupuneista toi-

voo enemmän kontaktiopetusta ja muuta tukea opintoihinsa, kun taas osa kokisi hyötyvänsä mahdollisuudesta joustaviin suoritusmuotoihin. Toimeentulonsa kanssa kamppailevat saattavat lisäksi hyötyä julkis- ja järjestösektorin palveluista raha-asoidensa järjestelyssä osana elämönhallintakykyjen vahvistamista (ks. Mun talous -verkosto).

Pahimmillaan uupumusta kasvattaa kiusatuksi joutuminen. Ammattikouluopiskelijoista koulu-uupumusta kokevat eniten ne, jotka kokevat myös häirintää ja kiusaamista. Muita korostuvia ryhmiä ovat: vähemmän kannustusta ja motiivointia opettajilta saaneet, muuta kuin suomea tai ruotsia vanhempansa kanssa puhuvat, yksin asuvat ja naiset. Muunkielisillä osa uupumuksesta saattaa selittyä sillä ylimääräisellä työllä, jota integroituminen ja oman kulttuurin ylläpito vaativat. Oppilaitos voi tällöin tukea opiskelijaa avoimella, yhteisöllisellä ja turvallisella ympäristöllä. (Reinikainen 2018b, 2–4.)

Opiskelijan jaksaminen on toki yhteydessä myös elämäntapoihin. Liikunnalla ja ravitsemuksella on yhteys positiiviseen mielenterveyteen ja riittävä unensaanti auttaa stressinhallinnassa sekä opiskelukyvyn ja mielenterveyden ylläpitämisessä. Elämäntapoihin liittyvät tekijät saattavat koskea etenkin toisen asteen nuorisokoulutusta, sillä Amisbarometrissa jopa kolme neljästä ei tunne itseään levänneeksi suurimpana osana aamuja ja 15 prosenttia käyttää alkoholia päästäkseen eroon ikävistä tunteista. (Nurmikari ym. 2017; Reinikainen 2018b, 1, 6, 9.)

Yhteisö tukee jaksamista, mutta voi myös sulkea ulos

Ystävien olemassaolo edesauttaa opinnoissa jaksamista ja oppilaitos voi tukea opiskelijaa sosiaalisen verkoston rakentamisessa (Reinikainen 2018b, 2, 7–10). Opiskelijoiden kokemus oppilaitosyhteisöstä on oleellinen osa opiskeluhyvinvointia. Negatiivisesti ja epävarmasti vertaisopiskelijoihin ja henkilökuntaan suhtautuvat ja näiden muodostaman yhteisön epäsamaistuttavaksi kokevat ovat yliedustettuja keskeyttämisvaarassa olevien ja opintonsa merkityksettömäksi kokevien sekä riittämättömyyden tunnetta kokevien ja uupuneiden joukoissa. (Reinikainen 2019, 3–4, 6–8.) On syytä harkita, tulisiko ryhmäytyminen suunnitella jatkuvaksi prosessiksi, jotta opintojen alussa poissaolleiden, opintoihin palaavien ja ryhmien ulkopuolelle joutuneiden opiskelu helpottuisi vertaisiteiden kautta.

Amisbarometrissa yhteisöllisyyttä lähestyttiin mittarilla, joka koostuu reilouden, turvallisuuden, kannustavuuden, opintojen tukemisen, yhteishengen ja vaikutusmahdollisuuksien kokemuksista. Opiskelijabarometrissa yhteisöön kuulumista kysyttiin suoraan. Kummassakin kolme viidestä kokee yhteisön positiivisesti, ja

yhteys opintojen etenemiseen ja hyvinvointiin näyttää vahvalta. (Nurmikari ym. 2017; Reinikainen 2019, 2–3, 6–8.)

Amisbarometrissa joka viides sekä miehistä että naisista pitää vaikeana kontaktin luomista opiskelutovereihin tai ihmisiin yleensä (Nurmikari ym. 2017). Yhteisöä vahvistavia ja yhteisön puuttumista kompensoivia toimenpiteitä on siis suunnattava sekä miehille että naisille. Toimenpiteiden suunnittelussa voi hyödyntää hyvien käytänteiden vaihtoa, sillä yhteisöllisyyden kokemuksessa on alueellisia eroja sekä Amisbarometrissa että Opiskelijabarometrissa. (Reinikainen 2019, 2, 7.)

Yhteisöjen varjopuoli on ulossulkeminen ja jakautuminen erillisiksi alaryhmiiksi. Olemassa olevat yhteisöt saattavat lisätä jäsentensä hyvinvointia, mutta samalla syventää yhteisön ulkopuolisten yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemusta. (Korkiamäki 2014.) Amisbarometrin ja Opiskelijabarometrin kaltaisissa kyselytutkimuksissa havaittava yhteisöllisyyden heikosti kokevien osuus ei siten välttämättä viittaa yhteisöjen puuttumiseen vaan yksilön kokemukseen niistä. Yhteisöllisyys saattaa päinvastoin olla vahvaa ja laajalle levinnyttä, mutta osa oppilaista kokee jääneensä sen ulkopuolelle.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) mukaan oppilaiden opiskelukyvyn ja mielenterveyden ylläpito on koko opiskeluyhteisön vastuulla. Opiskelijoiden ensisijainen päämäärä oppilaitoksessa on valmistua, mutta päämäärän saavuttamista voi tukea tunne opiskelija- tai oppilaitosyhteisön jäseneksi kuulumisesta (Lindfors 2007; Hakkarainen 2000; Repo 2010). Keskeiseksi kysymykseksi muodostuu se, miten opiskelijoita ja henkilökuntaa voidaan kannustaa huomioimaan yhteisö ja yhteisön ulkopuolelle jäävät päivittäisessä toiminnassaan. Miten linkittää vapaaehtoisuuden perustuva yhteisön ylläpito osaksi oppilaitoksessa olemisen ensisijaista päämäärää?

Yksi mahdollisuus kasvattaa me-henkeä on antaa opiskelijoille vaikutusmahdollisuuksia opintoihinsa (Reinikainen 2018a, 7). Osallistamalla opiskelijat koulutuksen suunnitteluun heidät tunnustetaan oppilaitosyhteisön jäseniksi, joilla on relevanttia tietoa opiskelustaan. Toinen mahdollisuus on aiemmin mainittu ryhmäytymisen laajentaminen, jolloin muiden huomioiminen ja mukaan ottaminen nousee säännöllisesti esille.

Opiskelijat eivät välttämättä voi sen huonommin kuin muutkaan väestöryhmät, mutta opiskelu ajoittuu usein elämänvaiheeseen, johon liittyy muitakin suuria valintoja ja muutoksia. Valintoja ja haasteita, joihin ei välttämättä ole muotoutunut käsittelyä tukevaa elämäkokemusta (Parviainen 10.7.2019). Oppilaitos voi auttaa opiskelijaa purkamaan kasautuvia stressinaiheuttajia jo ennen kuin ne haittaavat opintoja.

Tieto opintojen etenemiseen vaikuttavista hyvinvointitekijöistä tukee tehokaiden jaksamista parantavien menetelmien kehittämistä. Keskeyttämisten vähentäminen on keskeinen osa Voimaa opiskeluun -hanketta, mutta hankkeessa kehitetyt menetelmät kasvattavat opintoihin kiinnostumista ja hyvinvointia kaikilla.

LÄHTEET

- Hakkarainen, K. (2000). Oppiminen osallistumisen prosessina. *Aikuiskasvatus: 20(2)*, 1–3.
- Korkiamäki, R. (2014). ”Jos mä nyt voisin saada ystäviä” – Ulkopuolisuus vertaisuhteissa nuorten kokemana. Teoksessa Gissler, M., Kekkonen, M., Känkänen, P., Muranen, P. & Wrede-Jäntti, M. (toim.) (2014) *Nuoruus toisin sanoen - Nuorten elinolot -vuosikirja 2014* (38–50). Tampere: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-996-1>
- Lahtinen, J. (toim.) (2019). ”Mikä ois mun juttu”. Nuorten koulutusvalinnat sosialisatiomaisemien kehyksissä. *Purkutalkoot -hankkeen loppuraportin luonnos*. Saatavilla 25.9.2019 <https://purkutalkoot.wordpress.com/>
- Lindfors, P. (2007). Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveysvaikutuksista. *Psyko-terapia 25(1)*. 21–37. Saatavilla 15.10.2019 <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm>
- Mun talous -verkosto (25.9.2019). Saatavilla 16.10.2019 <https://muntalous.fi/>
- Notkola, V., Pitkänen, S., Tuusa, M., Ala-Kauhaluoma, M., Harkko, J., Korkeamäki, J., Lehikoinen, T., Lehtoranta, P. & Puumalainen, J. (2013). *Nuorten syrjäytyminen. Tietoa, toimintaa ja tuloksia?* (115–116). (Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013). Helsinki: Eduskunnan tarkastusvaliokunta. Saatavilla 15.10.2019 https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/trvj_1+2013.pdf
- Nurmikari, E., Saari, J. & Salminen, T. (2017). FSD3242 Amisbarometri 2017. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavilla 16.10.2019 <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3242>
- Paakki, N. (2020). Mielenterveys- ja elämäntaitotaidot osaksi henkilöstön osaamista. Teoksessa Ärling, M. (toim.), Voimaa opiskeluun – Otetta ohjaukseen (s. 25-30). (Diak Puheenvuoroja 27). Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>.
- Parviainen, J. (10.7.2019). Tutkimus: Opiskelijoiden hyvinvointi muun väestön tasolla. *Kauppalehti*. Saatavilla 15.10.2019 <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/tutkimus-opiskelijoiden-hyvinvointi-muun-vaeston-tasolla/4634a7f8-862d-421b-a7dd-a9cf82eebcb5>
- Pensonen, S. & Ågren, S. (2018). *Ammatillisen koulutuksen määrällisen seurannan selvitys lukuvuodelta 2016–2017* (21). (Raportit ja selvitykset 2/2018). Helsinki: Opetushallitus. Saatavilla 15.10.2019 <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/ammattillisen-koulutuksen-lapaisyn-maaraallisen-seurannan-selvitys>
- Reinikainen, R. (2018a). *Tietopaketti opintojen keskeyttämisestä*. Voimaa opiskeluun -hanke. Saatavilla 15.10.2019 <https://voimaaopiskeluun.diak.fi/tietopaketit/>
- Reinikainen, R. (2018b). *Tietopaketti opiskelijoiden mielenterveydestä*. Voimaa opiskeluun -hanke. Saatavilla 15.10.2019 <https://voimaaopiskeluun.diak.fi/tietopaketit/>
- Reinikainen, R. (2019). *Tietopaketti yhteisöllisyydestä ammatillisella toisella asteella ja ammattikorkeakoulussa*. Voimaa opiskeluun -hanke. Saatavilla 15.10.2019 <https://voimaaopiskeluun.diak.fi/tietopaketit/>
- Repo, S. (2010). *Yhteisöllisyys voimavarana yliopisto-opetuksen ja -opiskelun kehittämisessä*. (Kasvatustieteellisiä tutkimuksia 228.) Helsinki: Helsingin yliopisto. (Väitöskirja, Helsingin yliopisto) Saatavilla 15.10.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-5948-3>

- Saari, J. & Lahtinen, J. (2019). Koulutusvalintojen tilastollista tarkastelua. Teoksessa Lahtinen, J. (toim.) (2019). ”Mikä ois mun juttu”. Nuorten koulutusvalinnat sosialisatiomaisemien kehyksissä (34–47). *Purkutalkoot -hankkeen loppuraportin luonnos*. Saatavilla 25.9.2019 <https://purkutalkoot.wordpress.com/>
- Salmela-Aro, K. (2011). Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* (4–5/2011), 3–6. Saatavilla 15.10.2019 <https://journal.fi/tt/issue/view/680>
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (2019). *Koulutuksen keskeyttäminen*. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla 29.6.2019 <http://www.stat.fi/til/kkesk/index.html>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (13.9.2019). Opiskelijoiden mielenterveys. Saatavilla 15.10.2019 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>
- Vasalampi, K. & Salmela-Aro, K. (2014). Sisäinen motivaatio ja kouluinnokkuus edistävät nuorten opintopolkua. Teoksessa Pihlajaniemi, S., Villa, T., Lavikainen, E., Valkeasu, L. (toim.) (2014). *Oppia ikä kaikki – kouluttautumisen edellytykset eri elämänvaiheissa. Opiskelijatutkimuksen vuosikirja 2014* (12–23). Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr. Saatavilla 15.10.2019 <https://www.otus.fi/julkaisu/oppia-ika-kaikki-kouluttautumisen-edellytykset-eri-elamanvaiheissa/>

Niina-Maarit Rautamäki

VAHVAKIN VOI TARVITA TUKEA

Tutkimuksien mukaan merkittävä osa korkeakouluopiskelijoista kokevat stressiin, elämänhallintaan, ajanhallintaan, mielialaan sekä opiskelutaitoihin liittyviä haasteita (Kunttu ym. 2017). Opiskelijoiden jaksaminen on ollut paljon esillä sekä mediassa että eri opiskelijajärjestöjen käymissä yhteisissä keskusteluissa. Opintojen aikana ilmaantuva uupumus on entistä yleisempää. Tämä artikkeli käsittelee jaksamista osittain opiskelijan ja opiskelijajärjestön näkökulmasta: millaisena opiskelijat näkevät tilanteet ja tarjolla olevat tukipalvelut sekä mihin suuntaan tuen tulisi kehittyä tulevaisuudessa. Jos opiskelijoiden väsyminen jatkaa kasvamistaan, yhteiskuntamme tulee olemaan todellisessa pulassa tulevaisuudessa.

Opiskelijoiden hyvinvointi ja tukipalvelut

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön teettämässä tutkimuksessa vain 66 prosenttia vastanneista korkeakouluopiskelijoista arvioi oman henkisen hyvinvointinsa hyväksi (Kunttu, Pesonen ja Saari 2017). Vuonna 2014 teetetyssä opiskelijabarometrissa noin yksi kolmasosa korkeakouluopiskelijoista kertoivat tunteneensa itsensä vähintään jonkin verran masentuneeksi tai alakuloiseksi tutkimukseen vastaamista edeltävän kahden viikon aikana (Villa 2016). Yleisesti ottaen vähintään yksi viidesosa nuorista kärsii mielenterveydenhäiriöistä (Marttunen ym. 2013). Nämä luvut ovat todella suuria ja hälyttäviä sekä aiempiin tutkimuksiin verrattuna kasvusuuntaisia.

Oppilaitoksilla on tarjolla opiskelijoille monenlaisia ja hyviä tukipalveluita, kuten koulukuraattorit, terveydenhoitajat, opinto-ohjaajat ja mahdolliset oppilaitospastorit ja -diakonit sekä muut opiskelijahyvinvointia edistävät toimijat. Koulujen tukipalveluiden lisäksi opiskelijoille on tarjolla erilaisia vertaisryhmiä ja elämän- ja opiskelutaitojen kursseja. Myös opiskelijajärjestöt järjestävät yhdessä oppilaitosten kanssa vertaistutorointia ja ovat mukana opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvissä hankkeissa, auttavat opiskelijoita edunvalvontaan liittyvissä haasteissa sekä tarjoavat tietoa avunhakukanavien löytämisessä ja opiskelijoita koskettavissa ajankohtaisissa asioissa. Näistä huolimatta tutkimusten mukaan opiskelijoiden pahoinvointi lisääntyy jatkuvasti. Miksi?

Jos opiskelijoiden opinnoissa jaksaminen olisi vain opintoihin liittyvien haasteiden ratkaisemista tai opinto-ohjauksen tarpeeseen ja opintojen suorituksiin

liittyvä ilmiö, olisi ongelma melko helppo ratkaista. Kuitenkin kyseessä näyttää olevan paljon laajempi ja moniulotteisempi asia, kuten Kylä-Setälä ja Sipilä toteavat artikkelissaan tässä julkaisussa. Heidä mukailten on hyvin harvinaista, että opinnoissa jaksamattomuuden taustalla olisi pelkästään itse opiskelu, vaan opinnoissa jaksamiseen vaikuttavat edellä mainittujen asioiden lisäksi myös mahdollinen työssäkäynti, taloudelliset ja perhe-elämän haasteet, ajankäyttö, elämänhallinta ja mielenterveystaidot, opiskelutaidot ja henkilökohtaisen elämän muut haasteet.

Suomen ylioppilaiden liitto julkaisi kirjoituksen, jossa kysyttiin osuvasti, että miksi opiskelijoilla ei ole oikeutta lomaan (SYL 2019). Kirjoitus aiheutti ilmestyttyään vilkasta julkista keskustelua monella eri taholla. Opiskelijoiden kokemaa työtaakkaa aliarvioitiin sekä heidät kuvattiin laiskoiksi, jotka haluavat vielä muun yhteiskunnan tuen jälkeen palkallisen loman. Harvalla opiskelijalla on mahdollisuus todelliseen palautumiseen, kun yhteen sovitettavana on sekä opiskelu että opiskelun aikainen työ ja monella vielä perhe-elämä. Opintojen ohella on usein pakko tehdä töitä, jotta taloudellinen tilanne sallii opiskelemisen. Suuri osa opiskelijoista käyttää kaikki koulujen loma-ajat työn tekemiseen. Taloudellisten haasteiden lisäksi työn tekemiseen opiskeluaikana ajaa myös se, että työelämä arvostaa suuresti opiskeluaikana hankittua oman alan työkokemusta. Valmistuttuaan opiskelija ei halua jäädä kerta toisensa jälkeen ilman työpaikkaa työkokemuksen puutteen takia.

Avun hakeminen on osalle haasteelliselta

Kun opinnoissa jaksaminen alkaa olemaan haasteellista, opiskelijat jäävät liian usein painimaan asian kanssa yksin. Moni ajattelee, etteivät omat ongelmat ole tarpeeksi suuria tai jollakulla muulla on asiat vielä huonommin. Koulussa tarjolla olevat opinto-ohjaus tai koulukuraattorin palvelut eivät aina tunnu omaan tilanteeseen oikeilta vaihtoehdoilta. Moni saattaakin pohtia, että voiko kuraattorin luokse mennä, jos väsymys ei suoranaisesti johdu opiskelusta, vaan jostakin muusta jaksamista kuormittavasta asiasta. Tai saako itselleen jonkunlaisen leiman, jos hakee apua? Aina on tietenkin vaihtoehtona hakeutua opiskelijaterveydenhuoltoon. Opiskelijoiden käymässä yleisessä puheessa tulee ilmi, että aina ei myöskään opiskeluterveydenhuollosta löydy tarvittavaa apua. On ollut tilanteita, joissa opiskelija on hakeutunut uupumuksen ja ahdistuneisuuden vuoksi opiskelijaterveydenhuoltoon tavoitteenaan päästä keskustelemaan tilanteestaan. Terveydenhoitaja on kyllä ottanut opiskelijan tilanteen vakavasti, mutta samaan hengenvetoon todennut, että koska opiskelijalla ei ole selkeitä vaikean masennuk-

sen merkkejä, niin keskusteluavun saaminen julkiselta puolelta voi muotoutua haastavaksi. On ilmeistä, että näissä tilanteissa jo entisestään kuormittavasta tilanteesta tulee vielä kuormittavampi. Vaihtoehdoksi jää enää yksityinen terveydenhuolto, mutta ongelmallisen siitä tekee opiskelijan vähäiset tulot; punnittavaksi jää raha vai mielenterveys.

Jaksamisen ollessa koetuksella voivat pienetkin asiat tuntua ylivoimaisilta. Opiskelijan näkökulmasta on tärkeää, että opettajaa on helppo lähestyä, tehtävänannot ovat selkeitä, ja että epäonnistuminen on myös sallittua. Opiskelijan virheiden purkaminen koko luokan kesken, epäonnistuminen yksinkertaisessa tehtävässä sekä opiskelijan kokemus välinpitämättömyydestä tai huomioimatta jättämisestä voivat olla se asia, joka vie viimeisetkin rippeet opiskelumotivaatiosta. Opiskelijan kokemus siitä, että ei ole tullut kuulluksi ja nähdyksi, on myös yksi syy siihen, miksi apua ei tarpeesta huolimatta haeta.

Onneksi on olemassa myös paljon niitä opiskelijoita, jotka kertovat hakeneensa apua ja saaneensa sitä juuri oikeaan aikaan. Heidän kertomansa perusteella apua on ollut helppo saada, ja siitä on ollut heille apua opinnoissa jaksamiseen.

Tulevaisuuden näkymiä

Koulujen tarjoamat tukipalvelut ovat erittäin hyviä ja ne tulee säilyttää. Olisi kuitenkin tärkeää miettiä, miten palveluista viestitään ja ovatko ne aidosti kaikkien opiskelijoiden saavutettavissa. Kaikki ennakoilmoittautumisen tai ajanvarauksen vaativat tapahtumat ja tapaamiset eivät ole matalan kynnyksen toimintaa.

Voimaa opiskeluun -hankkeen kaltaiselle toiminnalle on selkeästi kysyntää. On erittäin hieno edistysaskel, että Hyvän elämän -valmennuksen sisältöjä on sisällytetty opiskelijoiden opintoihin. Vaikka jaksamisen haasteet eivät koske kaikkia opiskelijoita, niin valmennuksen sisältöjen läpikäyminen on kaikille hyödyllisiä ja ennaltaehkäisevää. Vertaismentorointi on loistava konsepti, jonka avulla voidaan tukea monelle opiskelijalle paremmat lähtökohdat opinnoissa jaksamiseen. Erilaisten opiskelijajärjestöjen tulisi myös ottaa vahvemmin huomioon opiskelijoiden opinnoissa jaksaminen ja uupumuksen ennaltaehkäisy.

Enemmän paukkuja ennaltaehkäisyyn!

Opiskelijoiden hyvinvointi on koko yhteiskuntaa koskeva asia, ei vain yksittäisen opiskelijan tai koulun. Jos opiskelijoiden jaksamiseen ei kiinnitetä huomiota ja puututa, meidän yhteiskuntamme tulee olemaan suurien haasteiden edessä. Kun opiskelija uupuu totaalisesti opiskelujen aikana, on hyvin todennäköistä, että

työelämässäkin tulee olemaan haasteita. Huolestuneena, yhden opiskelijajärjestön puheenjohtajana, olen kuunnellut opiskelijoiden tarinoita, lukenut tutkimuksia ja seurannut opintonsa keskeyttäneiden opiskelijoiden määrää.

Tulevaisuudessa on entistä tärkeämpää kiinnittää huomiota ennaltaehkäisyyn, jotta ongelmat eivät pääse kasvamaan liian isoiksi. Monissa työyhteisöissä on otettu käyttöön puheeksi ottamisen kulttuuri sekä varhaisen puuttumisen toimia. Näitä tulisi soveltaa myös opiskeluyhteisöissä, niin toivottavasti tulevaisuudessa olisi helpompi puuttua jaksamisen haasteisiin. Opiskelijajärjestöjen tulee ottaa vieläkin voimakkaammin kantaa opiskelijoiden hyvinvointiin liittyviin asioihin sekä kiinnittää huomiota opiskelukulttuurin muutoksiin. Opiskelijoiden tukipalvelut ovat opinnoissa jaksamisen kannalta merkittäviä. Niitä tulee jatkossakin kehittää ja niihin tulee ohjata lisää resursseja. Hyvinvoinnista ei voi tinkiä. Opiskelijoiden hyvinvointi on nyt ja tulevaisuudessa meidän kaikkien vastuulla!

LÄHTEET

- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.) Saatavilla 12.9.2019 https://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (2013). *Nuorten mielenterveyshäiriöt: opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 1.9.2019 Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-647-2>
- Suomen ylioppilaskuntien liitto (SYL) (12.7.2019). Miksei opiskelijoilla ole oikeutta lepoon ja lomaan? Saatavilla 15.10.2019 <https://syl.fi/miksei-opiskelijoilla-ole-oikeutta-lepoon-ja-lomaan/>
- Villa, T. (toim.) (2016). Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Opiskelijabarometri 2014. Otus 55/2016. Saatavilla 30.8.2019 <https://drive.google.com/file/d/0B9L1fvjudy3GTENwUnNKa0s1Zmc/view>

Noora Paakki

MIELENTERVEYS- JA ELÄMÄNHALLINTATAIDOT OSAKSI HENKILÖSTÖN OSAAMISTA

Opiskelu-aika on monella tapaa kokonaisvaltaisesti kuormittava. Sen aikana voi tapahtua paljon ja yhtä aikaa tapahtuvia isoja asioita, kuten muutoksia ystäväpiirissä, harrastuksissa tai asuinpaikan järjestelyjen suhteen ja samalla mahdollisesti irtaannutaan lapsuuden kodista sekä päättävältä ja vastuunotto omista henkilökohtaisista asioista lisääntyvät olennaisesti. Ei pidä unohtaa opintoihin liittyvää stressiä, ajankäyttöä, kiirettä, väsymystä, mahdollista työssäkäyntiä tai taloudellisen pärjäämisen aiheuttamaa yleisiä huolia. Tämänkaltaisilla yhtäaikaistavilla kuormitustekijöillä on merkittävä vaikutus opintojen sujumiseen ja opiskelijan opiskelukykyyn. Opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja opiskelukykyä on vahvistettava heidän opiskelutaitoihinsa, voimavaroihinsa, opiskelu-ympäristöön sekä opetustoimintaan liittyvillä riittävillä tukitoimilla.

Opetus- ja ohjaushenkilöstö on avainasemassa vaikuttamassa opiskelijoiden hyvinvointiin. He ovat keskeisessä roolissa tukemassa opiskelijoiden opinnoissa jaksamista ja ehkäisemässä opintojen keskeyttämistä. Keskiössä ovat kokonaisvaltainen ymmärrys opiskeluajan kuormittavuudesta ja parempaan jaksamiseen liittyvien elämäntaitojen lisäämisen osaaminen.

Voimaa opiskeluun -hankkeessa keskityttiin yhtenä toimintona lisäämään ja vahvistamaan oppilaitosten henkilöstön, etenkin lehtoreiden ja ohjaustyötekevien, mielenterveys- ja elämäntaitojen ohjaamisvalmiuksia. Tätä varten hankkeessa järjestettiin Diakonia-ammattikorkeakoulun ja Suomen Diakonia-opiston henkilöstölle neljä Nyyti ry ELÄMÄNTAITOKURSSI® -konseptiin perustuvaa ohjaajakoulutusta. Tavoitteena oli, että koulutuksen myötä ammattilaisten tietopohja ja ymmärrys opiskelijoiden mielenterveyteen ja opiskelukykyyn vaikuttavista tekijöistä lisääntyisi. Ohjaajakoulutukseen osallistuneilla olisi koulutuksen jälkeen valmiudet ohjata opiskelijoita elämäntaitoaiheisille kursseille, kuten hankkeessa kehitetyt Johda itseäsi paremmin – Hyvän elämän valmennus (Diak) ja Elämäntaitokurssi (SDO).

Opiskelijat kuormittuvat varhain

Opiskelijat muodostavat lähtökohdiltaan ja taustoiltaan heterogeenisen joukon, jossa yksilöt reagoivat eri tavalla opintojen aikaiseen kuormitukseen ja asetettuihin odotuksiin. Osa opiskelijoista kokee enemmän kuormitusta kuin toiset ja jotkut eivät kuormitu juuri lainkaan. Tilastot kuitenkin kertovat, että jopa 30 prosenttia korkeakouluopiskelijoista kärsii psyykkisistä vaikeuksista. Yleisimmin jatkuvasta ylläsituksesta, itsensä onnettomaksi tai masentuneeksi kokemisesta sekä tehtäviin keskittymisen vaikeuksista ja valvomisesta huolien vuoksi. Korkeakouluopiskelijoista 33 prosenttia kokee runsasta stressiä ja päivittäin uniongelmiä, keskittymisvaikeuksien, jännittyneisyyden tai ahdistuneisuuden kaltaisia oireita 16 prosenttia. (Kunttu ym. 2017.)

Myös ammattiin opiskelevien oireilu on lisääntynyt. Joka neljäs heistä kokee terveydentilansa huonoksi. Esimerkiksi naisopiskelijoilla viikoittaista fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista oireilua esiintyy jopa 60 prosentilla. Myös univaikeudet ovat lisääntyneet. Naisopiskelijoista 44 prosentilla on viikoittain nukahtamiseen liittyviä ongelmia. Miesopiskelijoista nukahtamisvaikeuksia on 26 prosentilla. Lisäksi mielenterveyden ongelmat ovat suurin yleisin työkyvyttömyyseläkkeiden syy nuorilla aikuisilla. (Saari & Kettunen 2013; Villa 2016.)

Lähiaikoina käydyssä julkisessa keskustelussa on todettu melko uutena ilmiönä, että uupuminen alkaa jo toisen asteen opinnoissa. Lukioaikaisten opintojen vaativuus ja työmäärä ovat kasvaneet. Liian suuret vaatimukset ja liialliseksi koettu työmäärä aiheuttavat yleisesti stressin ja psykosomaattisen oireilun lisäksi opiskelumotivaation heikentymistä. Opintojen aiheuttama kuormitus ja stressi seuraavat mukana lukion jälkeisiin jatko-opintoihin. (Grönholm 2019; Laakso & Veteli 2019.)

Elämänhallintataitojen haltuunotosta apua opiskeluun

Elämänhallinta voidaan nähdä yhtenä tärkeänä hyvinvoinnin peruspilarina. Se on itsetuntemukseen perustuvaa kykyä ohjata omaa elämää arvojen ja tavoitteidensa suuntaisesti sekä tunnetta kyvystä pitää elämä koossa ja vaikuttaa omaan elämäänsä. Hyvä elämän hallinta auttaa luottamaan tulevaisuuteen ja kokemaan elämän yleisesti mielekkäänä. (Nyyti ry 2018.)

Elämänhallintataidot ovat tärkeitä arjen kuormittavien tilanteiden ja yleisesti elämän haasteiden kohtaamisessa ja käsittelemisessä. Ne ovat avuksi kiireen keskellä, kuormittavissa ja stressaavissa tilanteissa. Elämäntaidoilla tarkoitetaan sel-

laisia yksilön taitoja, joiden avulla hän tuntee voivansa vaikuttaa toimintaansa ja omaan elämäänsä. Ne ovat sisäisiä voimavaroja, joiden myötä ihminen kykenee suunnittelemaan elämää ja asettamaan tavoitteita itselleen. Lisäksi hän pystyy niiden avulla arvioimaan itseään, omia ajatuksiaan ja toimintaansa sekä ennen kaikkea tuntemaan elämänsä mielekkääksi ja suhtautumaan tulevaisuuteen luottavaisesti. (Nyyti ry 2018.)

Hyvät elämäntaidot ovat olennaisia alati muuttuvassa maailmassa, jossa korostuvat jatkuvan oppimisen ja monipuolisten vuorovaikutustaitojen lisäksi halu ja kyky huolehtia omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Lisäksi elämäntaidot ovat olennaisia oppimaan oppimisen taitoja, sillä ne luovat edellytykset oppimiselle, auttavat uusien tilanteiden kohtaamisessa ja erilaisista tilanteista selviämisessä, sosiaalisten suhteiden rakentamisessa sekä luomaan positiivista käsitystä itsestä ja omista vahvuuksista. Ne ovat myös tuki opiskelun sujumiseksi, jotta keskeytettyjä opintoja tulisi mahdollisimman vähän ja opintojen aikana ammattilaiseksi kasvamista olisi tuettu riittävästi. (Nyyti ry 2018.)

Opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä tukevan Nyyti ry:n Nuorten ja opiskelijoiden mielenterveyden edistämisen toimenpideohjelmassa nostetaan esiin ratkaisuja tulevaisuuden työkykyyn. Siinä esitetään, että mielenterveys- ja elämäntaito-osaamisen tulee olla osa opiskeluyhteisöjen osaamista sekä toisen asteen että korkeakoulujen henkilökunnan ammatillista osaamista. (Nyyti ry 2019a.)

Mielenterveys- ja elämönhallintataitojen lisääminen voimaa opiskeluun -hankkeessa

Voimaa opiskeluun -hankkeessa lisättiin ammatillisen henkilöstön ymmärrystä mielenterveyden osaamisesta osana opiskelijoiden opiskelukyvyn tukemista. Heille on tarjottu koulutuksissa elämönhallintataitojen ohjausvalmiuksia järjestämällä heille Nyyti ry:n ELÄMÄNTAITOKURSSI® -konseptiin (Nyyti ry 2019b) perustuvaa ohjaajakoulutusta. Lisäksi he ovat saaneet käyttöönsä siihen liittyvät materiaalit Ole oman elämäsi tähti! Opas opiskelijalla elämäntaidoista (Nyyti ry 2018) sekä Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa (Nyyti ry 2016). Koulutuksen käyneellä henkilöstöllä on jatkossa valmiudet elämäntaitoteemojen käsittelyyn opiskelijoiden kanssa.

Hankeaikana järjestettyihin neljään yhden päivän mittaiseen ohjaajakoulutukseen osallistui sekä Diakin että SDO:n henkilöstöä. Koulutus koostui mielenterveys- ja elämönhallintataitoihin liittyvästä teoreettisesta tiedosta, yhteisestä

keskustelusta sekä käytännön harjoituksista. Keskeisinä teemoina koulutuksessa käsiteltiin muun muassa elämäntaitoihin liitettyä arjen taitoja, stressinhallintaa, elämän arvoja, motivaation taitoja, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä optimismintaitoja.

Koulutuksessa painotettiin elämäntaitoteemaisten ryhmien ohjaamisessa itsetuntemuksen lisäämisen lisäksi ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä. Keskeisenä työotteena voimavarakeskeisyydellä tarkoitetaan opiskelijan omien voimavarojen löytämistä ja hyödyntämistä. Voimavaroja on mahdollista tunnistaa paremman itsetuntemuksen myötä. Mitä paremmin opiskelija tuntee itsensä ja toimintatansa, sitä paremmin hän tunnistaa ja pystyy ottamaan käyttöön omia sisäisiä voimavarojaan. Ratkaisukeskeisellä työotteella tarkoitetaan huomion kiinnittämistä siihen mikä toimii. Tarkoituksenmukaista ei ole alkaa muuttaa kerralla koko elämää, vaan ratkaistava on, mitkä ovat ne pienet muutokset, joiden avulla suurikin ongelma voidaan vähitellen korjata tai ratkaista.

”Miksi meille opeille ei pidetä omaa elämäntaitokurssia?”

Koulutukseen osallistuneilta kerätyn palautteen mukaan koulutus oli positiivisella tavalla pysäyttävä kokemus. Se toi odotettua ja voimaannuttavaa sisältöä omaan työarkeen. Esillä olleet teemat käsiteltiin mielekkäällä tavalla ja oma osaaminen sai vahvistusta. Koulutus kirvoitti osallistujat pohtimaan omia elämäntaitojaan ja jopa ehdottamaan henkilöstölle omaa elämäntaitokurssia.

Koulutuksesta saatiin työkaluja elämäntaitojen ohjaamiseen, kun osallistujat saivat mahdollisuuden kokeilla, miltä tuntuu ohjata tai vastaavasti vastaanottaa ohjattu harjoitus esimerkiksi omien vahvuuksien tai tunteiden tunnistamisesta, ajanhallinnasta, sosiaalisista taidoista, ajatusmallien kanssa työskentelemisestä tai itsetunnon vahvistamisesta. Yksissä tuumin myös todettiin, että vaikka koulutukseen osallistujat ovatkin opetusalan ammattilaisia, elämäntaitojen ohjaamisosaaminen vaatii täysin omanlaista orientaatiota. Tämän vuoksi hankkeessa järjestetyt ohjaajakoulutukset koettiin erittäin tärkeinä.

Koulutuksen yhdeksi tärkeimmistä aiheista nostettiin yhdessä koulutuspäivän aikana käyty keskustelu opiskelijoiden mielenterveyden ja elämäntaitojen tilasta sekä niiden vaikutuksista opiskelukykyyn ja opiskeluyhteisöön. Hedelmällistä keskustelua käytiin muun muassa siitä, kuinka elämäntaitotulokset nostaa oppilaitostasoisesti opiskelukykyä tukeväksi teemaksi, jonka sen tulisi läpäistä koko opiskeluajan.

Elämönhallintataidot osaksi opiskeluyhteisön arkea

Lisääntyneet opiskelijoiden mielenterveyden ongelmat, stressi ja kuormittuneisuus tarvitsevat tulevaisuuden ratkaisuja. Panostaminen hyvinvoiviin opiskelijoihin on investointi tulevaisuuteen. Tämä tekee opiskelijoiden hyvinvoinnista koko oppilaitosyhteisön yhteisen asian. Oppilaitos- ja opiskeluyhteisöjen on tuettava jatkossa yhä enemmän yhteenkuuluvuutta vahvistamalla toisista ja itsestä välittämisen ilmapiiriä, jotta ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden kokemukset vähenevät sekä jaksaminen opinnoissa vahvistuu. Opiskelijoiden mielenterveys- ja elämönhallintataitojen liittäminen osaksi opintoja on sijoitus tulevaisuuden työelämän hyvinvointiin.

Ilmiö kaipaa ennen kaikkea ymmärrystä. Erityisesti henkilöstön ymmärrys opiskeluaian kuormittavuudesta kokonaisuutena on tärkeää. Opiskelu on vain yksi osa moninaista elämänavaihetta, jossa elämän eri osa-alueet vaikuttavat vahvasti toisiinsa. Pelkästään opiskelijan hyvinvoinnin huomioiminen opiskeluarjessa vaikuttaa olennaisesti opiskelukykyyn ja tukee opintojen edistymistä.

Voimaa opiskeluun -hankkeessa on juurrutettu opiskelijoiden elämäntaitojen lisääminen kurssimuotoisena sekä Diakiin että SDO:n opiskelutarjontaan. Lisäksi henkilöstön elämäntaitojen ohjaamisosaamista on tuettu koulutuksin. Nämä yhdessä muodostavat hyvän pohjan tulevaisuudelle, jossa näissä opinahjoissa käsitellään aiempaa enemmän elämäntaitoja, mielenterveyteen liittyviä teemoja sekä tuetaan kokonaisuudessaan opiskelukykyä.

LÄHTEET

- Grönholm, P. (2019). *Osa lukiolaisista on niin stressaantuneita, että heitä ahdistaa ja itkettää joka päivä*. Saatavilla https://www.hs.fi/kotimaa/art-200006087089.html?fbclid=IwAR3NXopstqe0ISyK_deFIrXkGkRumOAKFFJZB3cCTSINdrIjMHByJyn32EI
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Saatavilla 14.10.2019 https://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf
- Laakso, S. & Veteli, A. (2019). *Paineet ajavat uupuneita ylioppilaita ajattelemattomiin tekoihin: ”Yksi ei edes tiennyt, mitä oli hakenut opiskelemaan.”* Saatavilla 14.10.2019 https://yle.fi/uutiset/3-10860018?fbclid=IwAR05EAKVYmzwukbBgUl-Ngam3rXbXr5uwsxMGA_zzah11f-VKk-Mv2TYGvEI
- Nyyti ry (2016). *Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa*. Saatavilla 14.10.2019 http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/ela%CC%88ma%CC%88ntaitoipas_net2-1-1.pdf
- Nyyti ry (2018). *Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista*. Saatavilla 14.10.2019 <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

- Nyyti ry (2019a). *Ratkaisuja tulevaisuuden työkykyyn. Nuorten ja opiskelijoiden mielenterveyden edistämisen toimenpideohjelma*. Saatavilla 14.10.2019 <https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2019/04/Mielenterveyden-edist%C3%A4misen-toimenpideohjelma-fin.pdf>
- Nyyti ry (2019b). *Nyytin ELÄMÄNTAITOKURSSI®* -ohjaajakoulutukset. Saatavilla 14.10.2019 <https://www.nyyti.fi/hyvinvointitoimijoille/koulutukset/ohjaajakoulutukset/>
- Saari, J. & Kettunen, H. (2013). Opiskelijabarometri 2012. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Otus 39/2013.
- Villa, T. (toim.). 2016. Opiskelijabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Otus 55/2016.

Kaisa Nurkkala ja Saara-Maija Falk

ARVOT TUKEMAAN ARKEA – MALLEJA OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMISEEN TOISELLA ASTEELLA

Miten ammattiin opiskeleva voi saada lisää voimia selviytyä elämän yllätyksistä, suoriutua opinnoistaan kiristyvässä aikataulussa sekä kiinnittyä opiskeluyhteisöön? Suomen Diakoniaopiston (SDO) arvopohjasta nousee tahtotila tukea jokaisen ihmisen mahdollisuutta olla osa yhteiskuntaa ja yhteisöä koulutuksen mahdollistamien keinoin. Lisäksi oppilaitoksen strategian keskiössä on kohtaaminen. Oppilaitoksessa tai Suomen Diakoniaopistossa yhteinen huoli on ollut opiskelijoiden opintojen keskeyttäminen sekä yleinen hyvinvointi. Voimaa opiskeluun -hanke loi mahdollisuuden lähteä luomaan arkeen kaivattuja kohtaamisen hetkiä sekä kehittämään niistä opiskelua edistäviä tukimalleja osaksi oppilaitoksen pysyviä rakenteita.

Artikkeli käsittelee sitä työtä ja niitä valintoja, joita on tarvittu Voimaa opiskeluun -hankkeen kehittämistoiminnassa toisen asteen ammattioppilaitoksessa sekä kuvataan hankkeessa kehitettyjä tukimalleja ja niitä prosesseja, joita on vaadittu uuden kulttuurin ja toimintatapojen muuttumiselle sekä myöhemmin juurtumiselle oppilaitoskulttuurin arkeen (Kuvio 1).

Pohdimme myös sitä, miten kulttuurin ja toimintatapojen tulee muuttua, jotta uusi kulttuuri ja toimintatavat voisivat juurtua arkeen. Organisaatiokulttuurin rakentaminen ja erityisesti muuttaminen vaativat johdon tukea, mutta myös yhteisöllisyyttä ja osallistumista, sillä muutos vaatii oppimisen kokemuksen, joka syntyy ainoastaan silloin, kun muutosta on itse tekemässä. (Juuti 2009, 59-60.) Hankkeen tukimallien rakentamiseen ja toimintojen onnistumisen mahdollistamiseen vaikutti vahva johdon sitoutuminen ja yhteinen tahtotila. Toinen merkittävä tekijä oli otollinen ajankohta ammatillisen koulutuksen reformin myötä.



KUVIO 1. Opiskelijoiden hyvinvointia edistävä malli ja toimenpiteet SDO:ssa.

Mielenterveys- ja elämähallintataitojen vahvistamista osana opintojen alkua

Ammatillisen koulutuksen reformin luoma sopiva hetki mahdollisti hankkeessa rakennettujen tukimallien opinnollistamisen niin, että opintojaksot lisättiin osaksi SDO:n paikallisesti tarjottavia opintoja. Tutkinnon perusteisiin sisällyttäminen mahdollistaa opintojaksojen pysyvyyden ja opiskelijoiden motivoitumisen yhteiseen tekemiseen opintojen etenemisen näkökulmasta sekä varmistaa kehitettyjen opetusjaksojen juurtumisen osaksi opettamisen perustoimintaa hanketyön päätyttyä. Rakenteet ja opintojaksojen raamit luotiin siis ennen opetuspilottien käynnistämistä.

Ammattiin opiskelee hyvin erilaisissa elämäntilanteissa olevia nuoria ja aikuisia. Osalla heistä on toisinaan vaikea sitoutua opintojen ulkopuolisiin tehtäviin tai vastuisiin, ja he odottavat oppilaitoksessa tekemästään työstä suoria vastineita eli osaamispisteitä. Tämän vuoksi hankkeessa kehitetyt toiminnot rakennettiin osaksi paikallisesti tarjottavia valinnaisia opintoja.

SDO:n opiskelijoiden opintojen keskeyttämiseen vaikuttavista tekijöistä löytyi kaksi kriittistä kohtaa, jonka vahvisti myös Otus sr:n hankkeelle tekemä tutkimus. Ensimmäinen niistä osuu opintojen ensimmäiselle lukukaudelle ja toinen ensimmäiselle työelämässä tapahtuvan oppimisen jakson kohdalle. Opintonsa keskeyttää 7,7 prosenttia aloittaneista, ja suurimmat syyt keskeytyksille liittyvät

omaan asenteeseen ja motivaatioon, joita nakertavat muun muassa opiskeluka- vereiden puute, ihmissuhdeongelmat ja puutteelliset opiskelutaidot (Reinikainen 2018, 1, 5). Tulosten perusteella päädyimmekin sijoittamaan opintokokonaisuuden, jossa käsitellään mielenterveys- ja elämönhallintataitojen tukemista, opintojen alkuvaiheeseen, jotta opinnot tukisivat opiskelijan elämönhallintataitoja ja ennaltaehkäisisivät keskeyttämistä.

Kun opinnot käynnistetään työskentelyllä, jossa keskustelu sekä oma tarina ja sen reflektointi ovat keskiössä, ryhmäytymistä tapahtuu näiden toimien myötä. Mielenterveys- ja elämäntaitotehtävissä ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, mikä helpottaa myös niitä osallistumaan, jotka kaipaavat tukea opiskelutaidoissa. Näin viestimme välittävämme opiskelijoidemme hyvinvoinnista ja tuemme opintoihin kiinnittymistä ensimmäisestä opiskelupäivästä alkaen.

SDO:ssa jokaiselle opiskelijalle nimetään vastuupettaja, josta käytetään nimeä omaopettaja. Hänen keskeinen tehtävänsä on luoda kokonaiskuva opiskelijan osaamisesta sekä sen taustalla vaikuttavista elämänkonteksteista. Tässä kartoittamisessa tärkeitä välineitä ovat säännölliset dialogiset keskustelut opiskelijan kanssa, opintojen jatkuva seuranta sekä hankkeessakin tunnistetut keskeyttämisen riskikohdat ja niihin kehitetyt prosessit opettajan tueksi. Näillä keinoilla toisella asteella voidaan aktiivisemmin ja nopeasti puuttua opiskelijan mahdollisiin vaikeuksiin ja riskiin keskeyttää opintonsa. (Nurmi 2009, 43-44.)

Erityisen hyödyllisenä nähtiin myös se, että omaopettaja toimii itse kurssin järjestäjänä opiskelijoilleen. Yhteinen työskentely tukee ryhmäytymistä, yhteisöllisyyttä sekä opiskelijoihin tutustumista. Omaopettajien valmiuksia mielenterveys- ja elämönhallintataitoja vahvistettiin Nyyti ry:n Elämäntaitokurssi[®] -ohjaajakoulutuksella, koska osa opettajista koki mielenterveysasioista puhumisen itselleen etäiseksi ja oman substanssiosaamisen ulkopuolella olevaksi teemaksi. Kurssin sisältöä aukaistaan tarkemmin Paakki Nooran (2020) artikkelissa *Mielenterveys- ja elämönhallintataidot osaksi henkilöstön osaamista* tässä julkaisussa. Ohjaajakoulutuksen lisäksi hankkeessa rakennettiin verkko-opiskelumateriaalia ja erilaisia harjoitteita. Näitä harjoitteita löytyy julkaisun osiosta kolme.

Yhteisöllisyyttä ja ystäviä vertaismentoritoiminnasta

Kun ei yksin jaksa, kaveri kannattelee. Yhdessä jokainen on enemmän. Yhteisöllisyyden kulttuuri lisää merkittävästi hyvinvointia erilaisissa elämäntilanteissa. Sen konkreettisia ilmenemismuotoja ovat sosiaalinen tuki ja luottamus, jotka ovat myös terveyden ja hyvinvoinnin keskeisiä ainesosia. (Maunu 2016, 11-12.)

Hankkeessa yhdeksi tukimalliksi valittu vertaismentorointi nähtiin hyväksi keinoksi tarttua yksinäisyyden kokemukseen ja lisätä tunnetta siitä, että kuuluu joukkoon. Tämän vuoksi vertaismentoreita tarjottiin opintonsa juuri aloittaneille opiskelijoille. Mentorointia ja sen erilaisia toteuttamismalleja avataan tässä julkaisussa Hyvärin, Paakin ja Sipilän artikkelissa enemmän, joten mentoroinnin määrittelyyn ei tässä artikkelissa syvennyttä tarkemmin.

Hankkeessa toteuttamamme vertaismentorointi ammatilliselle toiselle asteelle eroaa melko perinteisenä pidetyn mentorisuhteen toimintaideasta ja näin ollen myös hankkeessa ammattikorkeakouluopiskelijoille toteutetusta perinteisemmästä vertaismentoroinnista (Leskelä 2005, 21, 40). Ammatillisella toisella asteella vertaismentorimallia lähdettiin toteuttamaan siten, että opiskelijat saivat osallistua pareina tai ryhmänä mentorointiin. Päädyimme tähän ratkaisuun siksi, että opiskelijoille mahdollistuisi matala kynnyksellä sitoutua toimintaan, sillä muutamat ilmoittivat jättäytyvänsä toiminnan ulkopuolelle, jos joutuvat yksin vertaisryhmän eteen. Myös vertaismentorilta odotetut taidot mm. psykososiaalisen tuen tarjoamisesta vaikuttivat osalla heistä synnyttävän enemmän huolta kuin motivaatiota (Leskelä 2005, 21). Olimme myös havainneet, että oppilaitoksessamme jo olemassa oleviin vapaaehtoisuutta vaativiin toimintoihin, kuten tuutori- ja opiskelijakuntatoimintaan, on ollut ajoittain vaikea innostaa ja sitouttaa opiskelijoita. Lisäksi ammatilliset opinnot aloittava nuori voi olla elämänvaiheessa, jossa toiselle mentorina toimiminen on vaikeaa, koska ei ole ehkä vielä itsekään löytänyt omaa suuntaansa opinnoissaan tai elämässä laajemmin.

Rakensimme mielenterveys- ja elämänhallintataidot -opintojakson tapaan myös vertaismentoritoiminnasta vastaavanlaisen opintojakson, josta opiskelija voi toimintaan sitouduttuaan saada valinnaissuorituksen osaksi tutkintoaan. Vertaismentoreiden keskinäistä yhteisöllisyyttä lujitettiin hankkimalla heille oppilaitoksen logoilla varustetut mentori T-paidat. Vaikka tämä oli yksittäinen pieni teko, niin merkitys näyttäytyikin varsin vahvana tekijänä vertaismentoreiden sitoutumisessa toimintaan.

Suomen Diakoniaopisto toimii kolmella paikkakunnalla: Helsinki, Lahti ja Oulu. Varmistaaksemme osaamisen ja tiedon sekä toimintakulttuurin leviämisen ja yhdenmukaisen toteuttamistavan eri kampuksilla, opintojaksoista luotiin yhteiseen verkko-oppimisympäristöön kurssipohja materiaaleineen ja tehtävineen, mitä vahvistettiin perehdyttämällä henkilökuntaa opintojaksojen sisältöihin ja toimintatapoihin sekä parhaisiin käytäntöihin.

Kaksi erilaista vertaismentorimallia

Toteutimme hankkeessa kaksi erilaista vertaismentorointimallia oppilaitoksemme eri kampuksilla. Ensimmäinen toteuttamistapa oli integroitu osaksi opintoja ja toisessa se toteutettiin valinnaisina opintoina.

Tutkinnon osaan integroidussa mallissa mentoreiksi valikoitui toisen vuoden nuoriso- ja yhteisöohjaajaryhmä, joiden tutkintoon sisältyy vertaisena toimimisen ammattitaitovaatimus. Tarjosimme heille mahdollisuutta suorittaa tämän lisäksi valinnainen vertaisena toimimisen -verkkokurssi. Mallissa rakensimme mentoritoiminnan tapaamiset suoraan opiskelijoiden lukujärjestyksiin luomaan ryhtiä aikatauluihin. Varsinaisten tapaamisten sisällöstä vertaismentorit vastasivat itse, mutta jokaiselle tapaamiskerralle oli laadittu verkko-oppimisympäristöön keskustelua ohjaava teema ja runko. Vertaismentoriparit saivat ohjattavakseen ensimmäisen vuoden opiskelijoista koottuja noin seitsemän hengen aktoriryhmiä. Toiminta piti sisällään myös yhteisen ryhmäytymispäivän sekä kiitosjuhlan toiminnan päätteeksi.

Vertaisena toimiminen vahvisti myös sellaisten opiskelijoiden toimijuutta ja vastuun kantamisen taitoja, joilla on ollut haasteita omien opintojen edistämisesä sekä elämän hallinnassa. Toisen tukeminen ja vastuullinen rooli siis vahvistivat toimijuutta ja pystyvyyden tunnetta vertaismentoreissa itsessään. Kaikki vertaismentorit opiskelivat samassa ryhmässä ja opiskeluryhmän sisäinen tuki kannatteli toiminnan etenemistä. Myös omaopettajan aktiivinen rooli mahdollistajana oli tärkeä. Ilman rinnalla kulkevaa omaopettajaa sekä valmista toiminnan rakennetta tapaamiset olisivat voineet jäädä toteutumatta.

Vertaismentoritoiminnan integroiminen tutkinnon osan sisälle häivytti opiskelijan käsitystä omasta roolistaan toiminnan jatkajana tutkinnon osan päätyttyä. Lisäksi ajatus mentoritoiminnan vapaaehtoisuudesta ei toteutunut tässä mallissa.

Valinnaisessa vertaismentorimallissa toiminta liitettiin osaksi muita valinnaisia opintoja, jolloin opiskelijat eri tutkinnoistaan riippumatta pystyivät valitsemaan vertaistoiminnan valinnaiskurssin ja toimimaan vertaisena kurssin puitteissa. Tällöin opiskelija osoitti valinnallaan suoran mielenkiintonsa vapaaehtoistoimintaa kohtaan. Tässä mallissa vertaismentorit pääsivät itse luomaan yhdessä vastuuopettajan kanssa opintojen sisältöä ja toteutuksen suunnittelua sekä vertaisten rekrytointia. Suunnitteluun osallistuneet opiskelijat ylläpitivät muun muassa sosiaalisen median kanavaa, jossa he pystyivät ohjaamaan, kannustamaan ja neuvomaan toisiaan koko vertaistoiminnan aikana.

Opiskelijoista oli kurssin suunnittelussa ja oman näkemyksen tarjoamisessa suuri apu. He pystyivät antamaan opettajiin verrattuna erilaista tukea toisilleen työskentelyn aikana. Opiskelijoiden suunnittelema kurssirakenne toimi pohjana verkko-opiskelumateriaalille ja kurssin sisältöjen suunnittelulle. Vertaismentoroiminnan käynnistäminen ja tapaamisten järjestäminen olivat tässä mallissa opiskelijoiden omalla vastuulla.

Haasteeksi mallissa osoittautui mentorointitoiminnan käynnistäminen ja tapaamisten järjestelyt aktoreiden kanssa. Malli vaati toteuttamisvaiheessa opiskelijoita huomattavasti enemmän itseohjautumista integroituun malliin verrattuna.

Vertaismentoroinnin oikea-aikaisuus sekä tarve ilmenivät erityisesti opintoihin integroidussa mallissa positiivisen palautteen muodossa hyvin pian toiminnan alulle saattamisen jälkeen. Toiminnalle asetetut tavoitteet, kuten yhteisöllisyyden sekä ryhmäytymisen kokemukset, ilmenivät ensimmäisen vuoden opiskelijoiden suullisista sekä kirjallisista palautteista mentoritoiminnan alkumetreillä.

“Hauskoja hetkiä, uusia kokemuksia, ystäviä”

“Oli kivaa, tutustui muihin paremmin!”

Toiminta koettiin merkitykselliseksi erityisesti ryhmän yhteisöllisyyden sekä opintoihin sitoutumisen kannalta ja vertaismentorihetkistä muodostuikin pian viikon odotetuin kokoontuminen.

“Todella onnistunut ja mahtava ryhmäytymispäivä!”

“Kivempi, kuin normikoulupäivä.”

Valinnaisessa vertaismentorimallissa toimintaan sitoutuneet opiskelijat kokivat hyväksi sen, että toimintaan sai itse vaikuttaa sekä sisällöllisesti että aikataulullisesti. Joukossa oli myös niitä opiskelijoita, joille tämä itseohjautuvuuden vaade muotoutui esteeksi toimintaan osallistumiselle. Puutteeksi mallissa koettiin varsinaisten opetushetkien vähäisyys ja sen vuoksi vertaismentoreilla oli liian vähän aikaa tutustua toisiinsa.

Malleja arvioitaessa voidaan todeta, että vertaismentoroiminnan tavoitteisiin pääseminen edellyttää omaopettajien sitoutumista sekä keskinäistä yhteistyötä toiminnan mahdollistamiseksi. Omaopettajan tiivis kontakti vertaismentoreihin sitoutti heitä toimintaan sekä loi struktuuria vertaistoiminnan järjestämiseen.

Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että opiskelijaryhmien aikataulut tulisi sovittaa vertaismentorihetkien kanssa yhteen ja se vaatii toisinaan oppituntien uudelleen järjestämistä sekä joustamista. Toiminnan alkuun saattaminen kannattaa aloittaa jo edellisen lukukauden aikana, jotta toiminta saadaan heti uusien opiskelijoiden saavuttua aktiivisesti käyntiin ja vertaismentorit ovat ehtineet tutustua toisiinsa.

Toinen haaste liittyy itseohjautuvuuden ja ohjatun toiminnan välillä tasapainotteluun – siis siihen kuinka opettajajohtoista vertaistoiminnan tulisi olla, jotta vapaaehtoisuus ja opiskelijoista nousevat toiveet ja tekeminen yhä toteutuvat. Pohdimme myös vertaismentoritoiminnan jatkoa suhteessa opiskelijakunta- ja tuutoritoimintoihin, joihin usein lähtevät mukaan samat aktiiviset opiskelijat sekä toisaalta siihen, löytyykö vertaisia riittävästi kaikille halukkaille opiskelijoille.

Oikea hetki ja onnistumisen varmistaminen

Ammatillisen koulutuksen reformi ja uudet tutkinnon perusteet mahdollistivat hankkeessa rakennettujen toimintojen opinnollistamisen sekä juurruttamisen hankkeen varhaisessa vaiheessa.

Yksi tärkeimmistä juurruttamisen mahdollistamista tekijöistä on ollut oikea-aikaisuus. Oppilaitoksen johto ja henkilökunta saatiin sitoutettua työskentelyyn ja motivoitua tavoitteisiin, sillä Suomen Diakonia-opisto oli hakenut ulkopuolista rahoitusta useampaankin opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemista tavoittelevaan hankkeeseen.

Toinen tärkeä tekijä oli se, että hankkeessa työskenteleviä henkilöitä ei rekrytoitu vain hankkeen ajaksi työyhteisöön. Työntekijöiden pysyvyys myös mahdollistaa kehitystyön jatkumisen hankkeen päätyttyä. Hankkeessa kehitettyjä malleja voi toteuttaa osana omaa työnkuvaa sekä konsultoida ja perehdyttää työkalvereita kehitettyihin menetelmiin ja sisältöihin.

Kaiken kaikkiaan koemme, että onnistumiset mahdollisti hanketyöntekijöiden tutkinnon perusteiden hallinta, monipuolinen osaaminen sekä oppilaitoksen rakenteiden tuntemus. Kaikki hankkeessa kehitetty toiminta suunniteltiin siten, että hankkeen päätyttyä toimintaa voitaisiin jatkaa ilman hankkeesta saatavia resursseja. Yhteistyö oppilaitoksen johdon, opiskeluhuollon ihmisten, omaopettajien, opiskelijoiden ja muun henkilökunnan kanssa oli sitoutunutta, innostunutta ja yhteisen tavoitteen suuntaista. Vain monipuolisen yhteistyön kautta hankkeessa työstetyt mallit jäävät parhaimmillaan osaksi oppilaitoksen käytänteitä myös jatkossa.

LÄHTEET

- Juuti, P. & Virtanen, P. (2009). Organisaatiomuutos. Helsinki: Otava.
- Leskelä, J. 2005. Mentorointi aikuisopiskelijan ammatillisen kehittymisen tukena. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Saatavilla 15.10.2019 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67498/951-44-6331-5.pdf;jsessionid=02619BDBAD48FCD1D2C9A7C8B31F869B?sequence=1>
- Maunu, A. (2016). Yhteisöjen aika. Ryhmäilmiö - malli ja sosiaalipedagogiikka ammatillisissa oppilaitoksissa. EHYT katsauksia 1/2016. Saatavilla 15.10.2019 http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/yhteisöjen_aika.pdf
- Nurmi, P. (2009). Opettaja kouluhyvinvoinnin edistäjänä. Toisen asteen opettajat dialogisuutensa ja autenttisuutensa säätelijöinä. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Saatavilla 15.10.2019 http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1300-4/urn_isbn_978-951-27-1300-4.pdf
- Reinikainen, R. (2018). Tietopaketti opintojen keskeyttämisestä. Voimaa opiskeluun. Saatavilla 23.8.2019: https://voimaaopiskeluun.diak.fi/wp-content/uploads/sites/7/2018/11/Voimaa_opiskeluun_Tietopaketti_opintojen_keskeyttämisesta_final.pdf

Nina Weckström ja Taru Veikkolainen

OPISKELIJOIDEN KOKEMUKSET ELÄMÄNHALLINTATAIDOISTA JA OPISKELUKYVYYSTÄ – ”ET LÖYTÄIS SEN BALANSSIN JA PYSTYS OLEE SIINÄ”

Opiskelijoiden jaksaminen, hyvinvointi sekä mielenterveys nousivat ajankohtaiseksi yhteiskunnalliseksi keskustelukohteeksi, kun Suomen ylioppilaskuntien liitto (2019) kysyi kannanotossaan, miksi opiskelijoilla ei ole oikeutta lepoon ja lomaan. Kuntun, Pesosen ja Saaren (2017, 31, 34–36) tutkimuksen valossa korkeakouluopiskelijoiden psyykinen oireilu on kasvanut progressiivisesti vuosittain. Psyykkisiä vaikeuksia, jotka lisäävät opiskelukyvttömyyttä, ilmenee joka kolmannella korkeakouluopiskelijalla. Kokemus elämännhallinnasta sekä omien voimavarojen ja kykyjen riittävydestä vaikuttaa oleellisesti sekä opiskelijoiden hyvinvointiin että heidän opiskelukykyynsä. Opiskelukyvyn voidaankin katsoa olevan dynaaminen kokonaisuus, jossa omien voimavarojen, opiskeluympäristön, opiskelutaitojen ja opetustoiminnan tasapaino vaikuttavat toisiinsa. (Kunttu 2017, 34–35.)

Artikkelimme pohjautuu ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyöhömmme *Yhteisöllisyys ja elämännhallintataidot opiskelukykyä vahvistamassa – ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia opintoihin vaikuttavista tekijöistä ja elämännhallintaa tukevasta valmennuksesta*. Opinnäytetyön tekeminen on ollut osa *Voimaa opiskeluun* -hanketta. Opinnäytetyössä selvitetään muun muassa sitä, mikä merkitys elämännhallintataidoilla on ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyyn. Selvitimme tätä haastatteleamalla ensimmäisen vuosikurssin sosionomiopiskelijoita, jotka olivat osallistuneet hankkeen järjestämään elämännhallintataitoja vahvistavaan *Hyvän elämän valmennus* -pilottikurssiin opintojensa alussa. (Veikkolainen & Weckström 2020.)

Tässä artikkelissa tarkastellaan erityisesti opiskelijoiden elämännhallintaan vaikuttavia tekijöitä opinnäytetyömmme tulosten pohjalta. Elämännhallinnalla tarkoitetaan lähtökohtaisesti henkiseen hyvinvointiin tähtäävää, tietoista toimintaa,

jonka avulla pyritään saavuttamaan elämän eri osa-alueiden tavoitteita, niiden jatkuvuutta sekä tämän toiminnan yhteyteen liittyvien ongelmien ratkaisemista (Ylistö 2009, 297).

Tarkasteltava aineisto koostuu yhteensä kahdeksan opiskelijan haastatteluista, jotka jakaantuivat kahteen yksilöhaastatteluun ja kahteen fokusryhmähaastatteluun. Kestoltaan haastattelut vaihtelivat neljästäkymmenestä minuutista noin puoleentoista tuntiin. Opiskelijat olivat iältään 23–55-vuotiaita. Näin he muodostivat eri elämänvaiheista ja tämän seurauksena luonnollisesti myös eri elämäkokemuksista koostuvan heterogeenisen ryhmän. Yhteistä ryhmälle oli se, että kaikki – yhtä lukuun ottamatta – olivat jo aiemmin suorittaneet joko ammatillisen koulutuksen tai yliopistotutkinnon eri aloilta. Kahdella oli aiemmin suoritettujen tutkintojen lisäksi keskeneräiseksi jääneitä opintoja. (Veikkolainen & Weckström 2020, 5–6, 23.)

Elämönhallintataitojen ja opiskelukyvyyn yhteys

Haastateltujen opiskelijoiden näkemyksissä korostuu opiskelukyvyyn kokeminen kokonaisvaltaisena, elämän eri osa-alueiden tasapainoa vaativana yhdistelmänä. Tuloksien perusteella varsinkin oppilaitoksen, kanssaopiskelijoiden ja läheisten tukea pidettiin tärkeinä opiskelujen sujumisessa. Lisäksi elämönhallintataitojen hallitsemista ja oman oppimisen tavan tiedostamista pidettiin tärkeinä tekijöinä opiskelukyvyyn edistämisen näkökulmasta. (Veikkolainen & Weckström 2020, 57.)

Opiskelijat kuvasivat elämönhallintataitoja pääsääntöisesti itsetuntemukseksi ja mielen hyvinvoinnin hallinnaksi. He pohtivat itsetuntemuksen vahvistamista oman persoonallisuuden tuntemisen sekä omien voimavarojen tiedostamisen kautta. Pyysimme opiskelijoita pohtimaan kysymystä ”Mitä elämönhallintataidot tarkoittavat sinulle?” ja vastaamaan siihen henkilökohtaisesta näkökulmasta yleisen mielipiteen sijaan. Opiskelijoiden mielestä pohdinnan tulisi alkaa laajasti oman tämänhetkisen elämän sisällön ja elämäntilanteen kartoittamisen pohjalta. Vastauksista kävi ilmi ajatus elämönhallinnan kokonaisvaltaisuudesta kuten alla olevassa vastauksessa.

Mäki koen sen, että niinku oltiin tällä ryhmällä, niin se elämönhallinta, että mikä se on se mun elämä, elämäntilanne on ja mitä nää voimavarat, jotka niinku antaa mulle voimaa ja mitkä asiat on sitte semmosia asioita, jotka syö multa voimavaroja. Ja selvittää, et okei nää on nää, mitkä mä pystyn vähentämään ja mitä mä pystyn lisäämään, et mä oon kuitenkin, pystyn tän koulun

käymään, et se oli hirveen hyvä (asia). Että se elämänhallinta ainaki minulla tarkoittaa, mietin mun oma elämäni ja mun omaa itseäni ja mun omia tunteita just tässä, et niinku mikä tunne ja mitkä tilanteet vaa tekee sen, et mä reagoin tietyllä tavalla ja et se menee ohi ja mikä on se oikee tunne ja että se on vaa se tilanne ja näin. (Vastaaja 3.) (Emt. 57–58.)

Opinnäytetyössämme tulee esille, että opiskelija kokee tärkeäksi löytää ja tiedostaa ne elämäntilanteeseensa sopivat toiminnat, jotka antavat hänelle henkilökohtaisesti voimaa selviytyä arjestaan ja jotka ylläpitävät mielen myönteisyyttä. Samalla tärkeää on huomata niitä asioita, jotka ovat voimavaroja vähentäviä. Opiskelijan vastauksessa toistuu ajatus siitä, kuinka oleellista elämänhallinnan näkökulmasta on pysähtyä pohtimaan omaa elämäntilannetta. Opiskelija korostaa itsetuntemusta, jonka vahvistamiseen liittyy henkilökohtaisen temperamentin tunteminen ja tieto siitä, kuinka temperamentti vaikuttaa asioiden kokemiseen. ”Tässä näyttää yhdistyvän sanoma siitä, että reaktioita herättävää asiaa on yksinkertaisempaa lähestyä, jos koetut tunteet on mahdollista kohdata ja hyväksyä ilman stressiä, armollisena itseään kohtaan”. (Veikkolainen & Weckström 2020, 58.)

Mielenkiintoista vastauksessa on myös toteamus siitä, että “kuitenkin pystyn tän koulun käymään”, joka osoittaa olennaisena elämänhallinnassa olevan eri osa-alueiden yhteisyyden. Vastauksen antanut opiskelija luottaa siis ajatukseen elämän kokonaisuudesta, jonka tasapaino on mahdollista säilyttää sen eri osa-alueiden poikkeavuuksista huolimatta. Sitaatista käy myös ilmi muutamista sanoista, kuten “niinku oltiin tällä ryhmällä” ja “et se oli hirveen hyvä”, se seikka, että opiskelija on kokenut oppineensa kurssilla elämänhallintataitojen hallinnasta ja hyötynensä osallistumisestaan siihen. (Emt. 58.)

Opiskelun sujuvuuden kannalta pidettiin tärkeänä sitä, että opiskelijat pystyivät tiedostamaan ja tunnistamaan oman oppimistyyliinsä. Opiskelijat käsittelivät oppimistyylien vaikutusta opiskeluun useamman haastattelun yhteydessä. Aihepiiri yhdistyi niin keskusteluun opiskelijoiden aiemmista opiskelukokemuksista kuin puheenaiheeseen elämänhallintataitojen ja opiskelukyvyn kietoutumisesta toisiinsa. Seuraavassa aineistolainauksessa opiskelija pohtii aihetta viimeksi mainittujen asioiden tiimoilta.

Ja sit ehkä just toiki mitä (toinen opiskelija) sano just tosta erilaisista oppimistyyleistä, et myöski, et oppis niinku hyvissä ajoin jo koulussa niinku tiedostaa sen millanen oppija mä oon ja miten mä opin. Että just että niinku joku sanoi, nii, että hän vast täällä oli kuraattori sanonu, että joo, että kun sulla on luki-

häiriö, ni sun ei kannata tehdä muistiinpanoja tunnilla ja tommosia niinku nii, et tavallaan, mikä on niinku kellekin parasta sitä niinku oppimistapaa, ni se on must tärkeä osa sitä opiskelukykyä myös. (Vastaja 1.) (Emt. 58.)

Vastauksessa korostuu se, kuinka keskeisenä opiskelukyvyyn tukijana nähdään ymmärrys ja sen tiedostaminen, miten erilainen oppija jokainen on. Jokaisen opiskelijan olisi oleellista tiedostaa, miten tämä vaikuttaa hänen opiskeluunsa eli kuinka hän voi oppia parhaiten omalla oppimistyyllillään. Haastateltava korostaa, kuinka merkittävää on hetki oman oppimistavan tiedostamiselle: mitä aiemmin oman oppimistavan tiedostaa, sitä suurempi on hyöty opintojen sujuvuudelle ja edistymiselle.

Näkemystään opiskelija vahvistaa liitämällä siihen haastatteluryhmän ulkopuolisen opiskelijan tarinan aiheesta: ”kyseinen opiskelija oli saanut hyvin myöhään, vasta ammattikorkeakoulussa, apua ja tukea oppimisensa tehostamiseksi. Opiskelija on hämmästynyt siitä, kuinka myöhäisenä ajankohtana näinkin merkittävään asiaan kuin lukihäiriöön oli puututtu ja tarjottu tukea”. (Veikkolainen & Weckström 2020, 36–37.)

Yksi opiskelijan kannalta tärkeimmistä elämänhallintataidoista oli ajankäytön hallinta. Ajankäytön hallinta ilmeni aineistossamme eri tavoin: puheena oman ajan ottamisesta tai kalenterin ja muiden ajan havainnointitapojen käyttönä suunnittelun tukena. Oma aika tarkoitti ajan käyttämistä henkilökohtaisesti voimaannuttavaan tekemiseen, kuten ystävien tapaamiseen ja harrastuksiin. (Emt. 59.)

Yksi opinnäyttyömme haastateltavista pohti elämänhallintataitoja seuraavasti:

Elämänhallintataidoista ...mmm ... mä ehkä koen, että ... tärkeintä olis juttii se, että niin kun osaa ottaa sitä omaa aikaa, kun mul nyt ainaki on ollut siinä vähän niin ku...välillä vaikeuksia..mut et se olis tosi tärkeetä, et sit oikeesti jaksais kans tehdä niitä juttui (opintoja), kun monesti vaan ajattelee, että pitää vaan suorittaa ja tehdä tosi nopsasti (tehtävät) niin ku kaikki alta pois, mut sit loppujen lopuks se vaan vie siihen stressiin ... ja sitten ei niin kun jotenki jaksakaan, ja sit ehkä vaan pyörittelee niitä asioita päässä pitäis, pitäis, pitäis, koska sul on se ollu, et pitää saada ne nopeasti pois alta, mut se ei oikein mekkään niin [nauraa]. (Vastaja 8.) (Emt. 59.)

Opinnäytetyömme osoittaa, että opiskelija näkee haasteellisena oman ajan ottamisen opiskeluiden ristipaineessa. Oman ajan ottaminen liittyy ajankäytön hallintaan. Tulkitsimme opiskelijan puheesta jännitteen sen välillä, kuinka opin-

tojen suorittaminen tuo toisaalta opiskelijalle rauhaa, mutta toisaalta pelkästään opintoihin keskittyminen aiheuttaa stressiä. Stressin lisääntyessä opiskelutehtävät ovat normaalia haasteellisempia ja asia tuntuvat entistä monimutkaisemmilta. Näin noidankehä on valmis. Opiskelija näyttää kuitenkin tietävänsä, että ratkaisu asiaan on oman ajan ottaminen. Hän tiedostaa myös sen, että hänen täytyy tätä vielä opetella. Tässä sitaatissa on toisaalta nähtävissä myös viittaus opiskelijan käsitteeseen itsestä oppijana. ”Opiskelijalla on suorittajan mieli; opinnot pitää hoitaa kunnialla ja hyvissä ajoin.” Oma aika kuitenkin lisää tasapainoa opiskelijan elämää, voimaannuttaa ja antaa uutta energiaa opinnoille. (Veikkolainen & Weckström 2020, 60.)

Seuraavassa kuvataan opiskelijoiden esiintuomaa kalenterin käytön merkitystä elämänhallinnan tukena. Vastaaja pohtii kalenterin käytön helpottavan häntä aikataulun ja päivän ohjelman suunnittelussa sekä oman ajankäytön hahmottamisessa.

Elikkä se kalenteri on erittäin tärkeä, että pystyy. Ainaki mulla itellä täytyy olla se fyysinen kalenteri tässä eikä millään kännykällä tai vastaavaa, et millon mitäkin on ja mitä mä teen missä vaiheessa, et se on kyllä hirveen tärkeitä vähän aikatauluttaa mitä tehdään tänä päivänä. (Vastaaja 3.) (Emt. 60.)

“Ei millään kännykällä tai vastaavaa” -toteamuksella opiskelija paljastaa ikänsä. Hän on tottunut käyttämään perinteistä kalenteria modernien välineiden sijaan. On myös mahdollista, että opiskelija omaa visuaalisen oppimistyylin, jota “fyysinen kalenteri” tukee parhaiten. Ilman sitä opiskelija tuntuu kokevan asioiden ja tehtävien hahmottamisen ja aikatauluttamisen olevan haastavaa. (Emt. 60–61.)

Vapaa-ajan ja opiskelun tasapainoa pidettiin erittäin tärkeänä. Aineistomme perusteella jokainen opiskelija oli kurssin ansiosta oppinut tiedostamaan tai saanut vahvistusta sille, kuinka suuri merkitys oman hyvinvoinnin huolenpitämisestä on itselle ja opiskelukyvylle. Kysyimme opiskelijoilta, kuinka tiedostetut asiat toimivat käytännön tilanteissa ja oliko tiedostetuista asioista muodostunut luonnollisia keinoja. Useat opiskelijat toivat esille, että oman mielen hyvinvoinnin hallinta oli vaikea taito.

Aa, no mun pitää ainaki niinku sit tai on pitäny sitä opetella tosi paljon, et sitte niinku, jos on stressaantunu, ni sit tuntuu, et menee niinku jotenki vaa sillee, et tulee niin niinku jotenki sokeeks tai jotain. Mutta et tota, et ei tuu ihan niinku, ei oo tullu iha luonnostaa vaa, et sit kyl se on pitänyt opetella sillee niinku

pysähtyy et tota ... ja tota mmm ... se mikä oli sit tossa (kurssissa) tota ku sil-lonki, ni et oli se kello (kellotaulutehtävä), ni se oli tosi hyvä, et ku se havain-nollisti niinku sitä, et miten sit tää ajankäyttö ja tollast tollee. Et niinku ei oo tullu iha selkärangast kyl niinku tää rauhottumine ja tommonen, et tota kyl on opetellu. (Vastaaja 5.) (Emt. 61.)

Sitaatista käy ilmi, että opiskelija menee stressitilanteissa herkästi toimintaky-vyttömäksi, sillä stressi valtaa helposti sekä mielen että kehon. Opiskelija kertoo stressinhallintakeinonaan olevan omien stressaavien ajatusten pysäyttäminen ja rauhoittaminen. Hänen mukaansa hyvän elämän valmennuksessa harjoitellusta kellotaulutehtävästä on ollut suurta apua ajanhallinnan havainnollistamiseksi ja sitä kautta asioiden konkretisoimiseksi käsiteltävämpään muotoon. Konkreettiset ja kurssilla esitellyt keinot koettiin kaikkien opiskelijoiden mukaan hyödyllisiksi. (Emt. 61.)

Elämänhallintaa vahvistavan valmennuksen anti opiskelijoille

Opinnäytetyömme tulokset vahvistavat elämänhallintataitoihin keskittyneen kurssin olleen positiivinen kokemus. Jokainen haastateltavista totesi näin. Opiskelijoiden mukaan valmennuksen ajankohta sopii hyvin opintoihin alkuun, sillä huomion kiinnittäminen omaan hyvinvointiin, ajatuksiin itsestään opiskelijana sekä konkreettisiin elämänhallintaa tukeviin keinoihin pidettiin erittäin hyödyllisinä ennaltaehkäisijöinä. (Veikkolainen & Weckström 2020, 63.)

Oman elämänhallinnan pohtiminen oli kurssin alussa tuntunut osalle opiske-lijoiha haasteelliselta. Tähän saattaa vaikuttaa se, että omien asioiden ja tunteiden havainnoiminen, tiedostaminen ja analysoiminen ovat hyvin henkilökohtaisia asioita. Henkinen prosessi itsensä löytämiseen saattaa tuntua liian vaativalta toteuttaa ryhmässä. Opiskelijat vertasivatkin valmennusta terapiaan. Ryhmämuo-toinen valmennus sai kuitenkin myönteistä palautetta kaikilta osallistujilta. (Emt. 63.)

Valmennuksen alussa sovitut ryhmäsäännöt (esim. ryhmässä esiin tulleista asioista ei puhuta muualla), pieni ryhmäkoko sekä opettajien ansiosta syntynyt luottamuksellinen ilmapiiri tekivät valmennuksen teemoihin syventymisen mahdolliseksi. Opiskelijat kokivat lisäksi hyötyneensä vertaistuesta sekä verkostoitu-misen mahdollisuuksista. Kurssi oli lisännyt ennen kaikkea ymmärrystä elämän eri osa-alueiden tasapainosta, antanut hyviä, konkreettisiä keinoja elämänhal-lintaan sekä edistänyt opiskelijoiden uskoa itseensä ja omaan opiskelukykyynsä. (Emt. 63.)

Kuten opinnäytetyössämme kirjoitamme, elämänhallintataitoihin fokuoiva kurssi olisi hyödyllinen jokaiselle opintojen alkutaipaleella olevalle opiskelijalle osana muita opintoja riippumatta opiskelualasta tai opintojen asteesta. Opiskelijat olivat itsekin valmiita suosittelemaan kurssia laajempaan käyttöön. Suosittelem lisäksi opiskelijat esittivät haastatteluissa omia näkemyksiään kurssin kehittämiseksi. Opiskelijat pitivät kurssilla käsiteltyjä aihepiirejä niin tärkeinä, että aika kurssilla tuntui liian lyhyeltä niiden syvällisempään pohtimiseen. Moni opiskelijoista kaipaisikin esimerkiksi lisä- tai seurantakertoja kurssin jatkoksi. Toiset toivoivat muutaman tapaamiskerran jälkeen pidempää taukoa, jonka aikana jokainen voisi sekä miettiä että soveltaa oppimiaan asioita omaan elämään. Tämän jälkeen kurssin toivottiin jatkuvan uusilla tapaamisilla, joiden aikana reflektoitaisiin sitä, kuinka asiat olivat onnistuneet käytännössä ja mietittäisiin yhdessä ratkaisuja, mikäli jokin asia tuntuisi haasteelliselta. (Veikkolainen & Weckström 2020, 79–80.)

Toisten opiskelijoiden toiveissa oli puolestaan kurssin aloituksen pysyminen samankaltaisena kuin pilotissakin, jonka jälkeen siihen liitettäisiin seurantatapauksia esimerkiksi kahden tai kolmen kuukauden välein. Yhteistä oli se, että kaikki opiskelijat toivoivat kurssin olevan pidempikestoineen vertaisryhmä, joka mahdollisesti kestäisi läpi opintojen. Tulosten mukaan kurssia pidettiin lisäksi hyvänä ammatillisen kasvun tukena, jonka oppeja opiskelijat arvelivat tarvitsevansa valmistuessaan tulevaan ammattiinsa sosiaalialalla. (Emt. 80–81.)

LÄHTEET:

- Kunttu, K. (2011). Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A, Makkonen, k. & Pynnönen, P. (toim.). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim. 34-35.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48). Saatavilla 30.09.2019 www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf
- Suomen ylioppilaskuntien liitto (2019). *Miksei opiskelijoilla ole oikeutta lepoon ja lomaan?* Saatavilla 16.10.2019 <https://syl.fi/miksei-opiskelijoilla-ole-oikeutta-lepoon-ja-lomaan/>
- Veikkolainen, T. & Weckström, N. (2020). *Yhteisöllisyys ja elämänhallintataidot opiskelukykyä vahvistamassa – ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia opintoihin vaikuttavista tekijöistä ja elämänhallintaa tukevasta valmennuksesta*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkiminto). Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202002031962>
- Ylistö, S. (2009). Hyvinvointiteoreettinen elämänhallinta: selvyyttä sekavaan käsitteistöön. *Sociologia* 46 (4), 286-299. Saatavilla <http://elektra.helsinki.fi.anna.diak.fi:2048/se/s/0038-1640/46/4/tavoitet.pdf>

Susanna Hyväri, Noora Paakki ja Heli Sipilä

VERTAISMENTOROINTI OPISKELUKYVYN JA HYVINVOINNIN TUKENA

Opiskelu korkeakoulussa edellyttää opiskelijalta itseohjautuvuutta, vahvaa sisäistä motivaatiota ja vastuuta omasta oppimisesta sekä ammatillisista tavoitteista. Tutkimusten mukaan opiskelijoiden psyykkisen oireilu ja stressiin liittyvät ilmiöt ovat lisääntyneet 2000-luvulla eivätkä opinnot etene suunnitellussa aikataulussa (Saarenmaa & Virtanen 2011; Saari & Villa 2016, 115–118). Artikkelissa kuvataan Voimaa opiskeluun -hankkeessa Diakonia-ammattikorkeakoulussa (Diak) pilotoitua vertaismentorikoulutusta ja vertaismentoroinnin toteutusta. Pilotin pohjalta esitellään korkeakoulu yhteisöön soveltuvaa vertaismentoroinnin mallia, jonka lähtökohtana on toiminnan kiinnittyminen osaksi vertaismentorointipintoja ja opiskeluhuvinvointityön käytäntöjä. Vertaismentoroinnin malli on suunniteltu soveltuvaksi eritoten korkeakouluissa opiskelevien opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukemiseksi, mutta se on käytettävissä myös muissakin koulutusasteilla.

Voimaa opiskeluun -hankkeessa tavoitteena on ollut tarttua opintojen viivästyksiin ja hyvinvoinnin kysymyksiin opiskelijoiden keskinäisiä tukimuotoja lisäämällä. Tarkoitus ei ole ollut vähentää ammatillisen tuen määrää vaan tuoda sen rinnalle ja sitä tukemaan uusi tukimuoto. Hanke toteutti Diakissa tammi-helmikuussa 2019 ensimmäisen opiskelijoille suunnatun vertaismentoroinnin koulutuksen. Koulutuksessa opintojensa loppuvaihetta suorittavat opiskelijat saivat tietoa ja työkaluja toimia toisten opiskelijoiden vertaismentoreina.

Vertaismentoroinnin tavoitteeksi asetettiin opiskelijoiden opiskelukyvyn vahvistaminen ja henkilökohtaisen tuen antaminen mentorointiin osallistuville aktoreille. Vertaismentoripöskelijät valittiin koulutukseen hakemusten ja haastattelujen kautta. Aktoreiksi mentoriopöskelijoille tuli opintojen loppuvaiheen opöskelijoita, jotka kokivat hyötyvänsä toisen opöskelijan tarjoamasta ajasta ja henkilökohtaisesta tuesta opintojen loppuun saattamiseksi.

Opiskelukyky on jäsennetty muodostuvan neljästä eri ulottuvuudesta: opiskelijan voimavaroista, opiskelutaidoista, opetustoiminnasta ja opiskeluympäristöstä (Kunttu 2009, 21–22). Vertaismentoroinnin näkökulmasta opiskelijan voimavarat ja opiskelutaidot ovat keskeisessä roolissa. Opiskelijan voimavarat tarkoittavat persoonallisuutta, elämäntilannetta, sosiaalisia suhteita, fyysistä ja psyykkistä terveydentilaa sekä terveyteen vaikuttavia tapoja ja tottumuksia. Kokemus elämäntilannasta, omien voimien ja kykyjen riittävydestä sekä sosiaalinen tuki ovat tärkeitä hyvinvointiin ja opiskelujen sujumiseen vaikuttavia tekijöitä. Opiskelutaidoissa on teknisten taitojen lisäksi kyse opiskelumotivaatiosta, ongelmanratkaisukyvyistä, oppimistyylistä ja sosiaalisista taidoista. Tärkeitä taitoja ovat myös opintosuunnitelman teko ja ajankäytön suunnittelu.

Vertaismentorointi korkeakouluopinnoissa

Mentorointi on vuorovaikutukseen perustuva luottamuksellinen suhde. Perinteisesti mentori on ollut vanhempi, kokenempi ja asiantuntemuksensa monipuolisesti sisäistänyt toimija ja työntekijä (Kupias & Salo 2014, 15–18). Vastaavasti vertaismentorointi perustuu vuorovaikutuksessa olevien keskinäiseen vertaisuuteen, ei hierarkkiseen suhteeseen. Vertaismentorin ei tarvitse olla ”konkari” tai kokenut ammattilainen. Lähtökohta on pikemminkin omat kokemukset ja näkemykset. Vertaismentorin ja aktorin samankaltaiset kokemukset ja elämäntilanteet auttavat heitä samaistumaan ja ymmärtämään mahdollisia opiskelutilanteen pulmia ja haasteita. Korkeakoulukontekstissa tämä tarkoittaa sitä, että vertaismentorilla on opiskelujen, työharjoittelujen ja monenlaisten oppimiskokemusten kautta kertynyt näkemystä ja taitoja opinnoissa selviytymisestä. (Heikkinen ym. 2012, 45–48)

Kansainvälisessä tutkimuksessa vertaismentorointi jäsennetään kahden suuntaiseksi tehtäväksi ja toiminnoiksi (Terrion & Leonard 2007). Vertaismentorointi pitää sisällään yhtäältä tehtäviä ja uraa tukevia elementtejä, kuten konkreettisia neuvoja ja informaatiota sekä ohjausta. Toisaalta mentori voi antaa psykososiaalista tukea. Psykososiaalisen tuen luonne voi olla emotionaalista vahvistamista, henkilökohtaisen palautteen antamista ja ystävyyttä.

Vertaismentorointi oppilaitoskontekstissa suuntautuu ensisijaisesti opiskelun pulmakohtien ja haasteiden ennakoitiin ja mahdollisimman varhaiseen tukeen ja sen funktio nähdään ennen muuta ensimmäiseen opiskeluvuoteen orientoitumisena, opiskeluyhteisöön sekä opiskelukäytäntöihin tutustamisena. Vanhempien opiskelijoiden kautta on mahdollista verkostoitua, luoda suhteita ja kiinnittyä näin nopeammin opiskelun arkeen. Suomalaisessa tutoroinnissa opiskelijoiden kes-

kinäisenä tukimuotona löytyy useimmiten tämän tyyppisiä tehtäviä, joiden avulla opiskelijat pyritään saamaan toiminnan piiriin mukaan. (Sillanpää 2015, 1–4. Vanninen & Nieminen 2016, 5–6.)

Vertaismentoroinnin ja tutoroinnin ero syntyy siitä, että tutorointi on luonteeltaan enemmän opiskeluun orientoitumista, käytännöllistä tukea ja opiskelun alkuvaiheeseen kuuluvien perusasioiden omaksumista (Colvin 2007, 165-170). Diakissa kuten useimmissa korkeakouluissa ja yliopistoissa tutortoiminta on opiskelijoiden järjestämää. Opiskelijat vastaavat toiminnasta ja kouluttavat uudet tutorit. Tutoreilla on tärkeä rooli siinä, miten uudet opiskelijat oppivat tuntemaan uuden opiskelupaikan omaksi opiskeluyhteisökseen. Tutorit opastavat uusia opiskelijoita monissa käytännön asioissa sekä tutustuttavat omaan kampukseen, lähiympäristöön sekä opiskelijatoimintaan.

Vertaismentoroinnin pilotin toteutus

Vertaismentoroinnin suunnittelu aloitettiin hankkeessa syksyllä 2018. Seuraavassa ote syksyn muistiosta, jossa alustavasti hahmoteltiin toiminnan tavoitetta ja tarkoitusta:

Yksilömentorointi on koko toiminnan painopisteenä. Yksilömentoroinnissa korostuu pitkäjänteinen vuorovaikutus mentorin ja aktorin välillä. Yksilömentoroinnin ydintoimintamuotona ovat aktorin ja mentorin väliset tapaamiset, joissa puidaan aktorilähtöisesti tärkeäksi koettuja asioita. Toiminta on aktorilähtöistä, mutta tarkoituksena on dialogisuuden toteutuminen ja yhteinen oppiminen.

Mentorointi toiminnan toisena menetelmänä on vertaisryhmämentorointi. Hankkeessa sillä tarkoitetaan pop up -muotoisia ryhmätapaamisia, joilla on oma teemansa. Vertaisryhmämentorointi ei ole etenevä prosessi toisin kuin yksilömentorointi. Pop up -kerroilla voidaan käsitellä mahdollisesti yksilömentoroinnista nousevia teemoja ja elämäntaitokurssin tai tarinallisen menetelmän teemoja. Pop up -kerrat sallivat myös mentorointimalliin tutustumisen ja niistä voidaan muotoilla, yksityisyyttä kunnioittaen, esimerkiksi markkinointiin sopeva kerta. Vertaisryhmätapaamiset on tarkoitus toteuttaa mentoreiden suunnittelemina, niin että opiskelijalta opiskelijalle ajatus toteutuu. Mentoreita koulutetaan tähän mentorointikoulutuksessa.

Vertaisryhmämentorointia ei alustavasta suunnitelmasta poiketen toteutettu. Vertaismentoroinnissa mukana oleva ryhmä, noin kymmenen opiskelijaa, jäi ryhmätoimintaa ajatellen liian pieneksi. Vertaismentorio opiskelijat kokivat lisäksi ryhmien suunnittelun ja niistä vastaamisen liian haastavaksi yksilömentorointiin verrattuna. Myös yhteisistä tapaamisista sopiminen koettiin työlääksi. Alkuperäisenä ajatuksena oli, että ryhmämentoroinnissa olisi voitu käsitellä yhteisesti kahdenkeskisissä tapaamisissa esille tulleita, esimerkiksi opiskelukäytäntöihin liittyviä kysymyksiä. Toinen kehittämättä jäänyt mahdollisuus oli avoimet tapaamiset, joihin olisi voinut tulla mukaan vertaismentoroinnista kiinnostuneita opiskelijoita. Keväällä 2019 aloitettu pilotti toteutui näin yksinomaan yksilömentorointina.

Diakissa vertaismentoroinnin organisoinnissa pidettiin alusta asti keskeisenä toiminnan integroitumista osaksi vertaismentoreiden opintoja. Tämä nähtiin oleellisena toiminnan juurruttamisessa osaksi opetuksen sisältöjä ja toimintakulttuuria. Toiminnan pilotointia varten vertaismentoroinnille löytyi luonteva paikka sekä sosiaali- että terveysalan opetussuunnitelmasta, vaihtoehtoisena suorituksena kahdessa eri opintojaksossa. Myös opintojaksojen lehtorit näkivät toiminnan tärkeänä. Vertaismentoroinnista lähetettiin sähköposti kaikille näiden opintojakson opiskelijoille ja mukaan ilmoittautuneet haastateltiin. Pilotointiin lähti mukaan yhteensä viisi vertaismentoria.

Vertaismentorikoulutus toteutettiin neljästi kolmen–neljän tunnin tapaamiskertoina kahden kuukauden aikana. Koulutuksen teemoja olivat: mentoroinnin lähtökohdat, etiikka ja opiskelijan omat tavoitteet, arjen taitojen ymmärtäminen, voimavara- ja ratkaisukeskeisyys, pelisäännöt mentoroinnissa sekä mielenterveyden edistäminen. Koulutus perustui dialogiseen, omia kokemuksia refleктоivaan työskentelyyn. Menetelminä käytettiin koko ryhmän keskusteluja ja yksin sekä pareittain tehtäviä harjoitteita. Tavoitteena oli, että teoreettista tietoa sovelletaan vuorovaikutteisesti kouluttajien ja opiskelijoiden keskinäisessä työskentelyssä. Tämä osoittautui toimivaksi ratkaisuksi, koska sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilla oli jo opintojen aikana syntynyttä tietoa vertaismentorikoulutuksen sisällöistä. Koulutuksen aikana opiskelijat työstivät hyvin henkilökohtaisiakin kokemuksia. Yhteisenä pelisääntönä oli, että jokainen osallistuja saa päättää, mitä ja minkälaisia asioita tuo yhteiseen keskusteluun.

Vertaismentoroinnin tukena oli koko kevään ajan ryhmätyönohjaus, joka alkoi ennen ensimmäistä aktoritapaamista ja päättyi viimeisen aktoritapaamisen jälkeen. Työnohjaus oli määritelty alusta asti ohjaamaan ja tukemaan vertaismentoreiden toimintaa. Tavoitteena oli toteuttaa ryhmätyönohjauksia, joissa voitaisiin käsitellä mentorointitapaamisissa esille nousseita kysymyksiä. Työnohjaajana toi-

mi opinto-ohjaaja, jolla oli työnohjaajan koulutus. Ryhmätyönohjaus tapaamisten välisenä aikana opiskelijoilla oli myös mahdollisuus tarvittaessa olla yhteydessä työnohjaajaan.

Vertaismentoritoiminnan markkinointi aktoreille aloitettiin vuoden 2019 alussa. Opinto-ohjaajat ja kuraattorit markkinoivat omissa tukipajoissaan tai henkilökohtaisten kontaktien kautta vertaismentorointiin osallistumisen mahdollisuutta niille opiskelijoille, joiden ajateltiin hyötyvän tästä tukimuodosta. Markkinoinnissa korostettiin mahdollisuutta saada vertaismentorin avulla henkilökohtaista tukea opintoihin omien yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden mukaisesti.

Aktorit olivat kevään 2019 aikana eri tavoilla sitoutuneita vertaismentoritoimintaan. Kaikkien aktoreiden osalta tapaamiset fokuoituivat opintoihin ja niiden edistämiseen, konkreettisiin oppimistehtäviin ja niiden tekemiseen vertaismentorin kanssa sekä opinnäytetyöprosessin tukeen. Osa aktoreista hyödynsi vertaismentorin tukea tavoitteellisesti esimerkiksi viivästyneiden oppimistehtävien loppuun saattamisessa. Tapaamisia mentoreiden ja aktoreiden välillä oli viikoittain ja tapaamiset kestivät muutaman tunnin. Tapaamispaikat vaihtelivat oppilaitoksen tiloista erilaisiin julkisiin tapaamispaikkoihin kuten kahviloihin ja kirjastoihin. Osalle aktoreista sitoutuminen tapaamisiin oli haastavaa oman elämäntilanteen vuoksi. Aktorit saattoivat perua tapaamisia tai kokivat hankalaksi löytää yhteistä aikaa. Vertaismentorit jatkoivat yhteydenpitoa kännykän välityksellä ja kontakti säilyi ja syveni jokaisen aktorin ja vertaismentorin välillä, vaikka kaikki aktorit eivät hyödyntäneet vertaismentoria yhtä tavoitteellisesti.

Vertaismentoritoiminnan pilotti päättyi keväällä 2019 palaute- ja arviointitilaisuuteen, jossa käsiteltiin mentorointiprosessin kaikkia vaiheet. Opiskelijat toivat esille monia kehittämisehdotuksia. Vertaismentorit korostivat, että aktorin tulisi jo toiminnasta informoitaessa tietää myös vertaismentoreiden tehtävistä, rooleista sekä koko vertaismentorointiprosessin vaiheista. Monipuolisempi tieto voisi lisätä motivoitumista ja selkeyttää opiskelijoiden keskinäisiä rooleja. Aktoreille on syytä korostaa toiminnan tarkoitusta ja tavoitteita.

Vertaismentoreiden palautteena nousi myös, että suhteen luomista ja tavoitteiden asettelua helpottaisi, jos koulutuksessa olisi selkeämpi runko aktorin ja vertaismentorin ensimmäiseen tapaamiseen. Aktoreille tulisi myös hyvissä ajoin kertoa, miten vertaismentorointi toteutuu, millaisia pelisääntöjä vertaismentorointi sisältää ja miten eri roolit toteutuvat prosessissa. Ensimmäisen kerran tutustumisessa voisi jakaa kokemusta itsestä oppijana, omasta elämäntilanteesta suhteessa opiskeluun sekä opiskeluun käytettävästä ajasta ja opiskelutyylistä. Tämä helpottaisi tutustumista ja veisi yhteistyötä tavoitteelliseen suuntaan. Pohdittavaksi jäi,

riittääkö yksi etukäteen sovittu kerta, vai tulisiko niitä olla jo määriteltynä useampi tapaaminen etukäteen. Samoin mahdollisia vertaismentoroinnin ryhmätapaamisia voisi alustavasti sopia ennakkoon. Pilottiin osallistuneet aktorit olivat kaikki loppuvaiheen opiskelijoita. Osalla ei enää ollut omaa opiskeluryhmää ja sen vuoksi tällaiseen ryhmämuotoiseen kohtaamiseen nähtiin tarvetta. Vertaismentoreille toiminta oli uutta ja jännittävääkin. He tiesivät olevansa mukana toiminnassa, mitä Diakissa vasta kokeiltiin. He tiesivät myös olevansa mukana tämän toiminnan toteuttajina ja kehittäjinä. Tämä selvästi motivoi vertaismentoreita, vaikka prosessin aikana aktorit tarjosivatkin monenlaisia haasteita.

Työnohjauksen rooli ja merkitys vertaismentoroinnissa

Työnohjauksella on perinteisesti ollut kaksi eri tavoitetta: koulutuksellinen tehtävä, eli selkeä oppimistavoite ja työsuojelullinen tehtävä, eli tavoitteena auttaa työntekijää jaksamaan työssään. Nämä molemmat tavoitteet olivat läsnä myös vertaismentoreiden työnohjauksessa. Työnohjauksella tarkoitetaan ammatillista reflektointia, jossa pysähdytään pohtimaan omaa toimintaa, sen lähtökohtia, tavoitteita ja seurauksia. Keskeistä on omasta työstä oppiminen niin, että työnohjattavat oppivat näkemään oman toimintansa seuraukset ja hahmottamaan niitä, vahvistuen omassa toimijuudessaan. Reflektio ei ole vain yksilön sisäinen vaan myös yksilöiden välinen prosessi. (Keski-Luopa 2001, 37, 85; Alhanen ym. 2011, 17.)

Vertaismentoreiden työnohjaus toteutui yhden opinto-ohjaajan organisoimana ryhmätyönohjauksena. Työnohjaustapaamisten välisenä aikana opiskelijoilla oli myös mahdollisuus olla yhteydessä tarvittaessa työnohjaajaan. Vaikka tämä ei ole tyyppillistä työnohjauksessa yleensä, nähtiin se tärkeänä toiminnan koulutuksellisen luonteen vuoksi. Opiskelijoille haluttiin välittää tieto, että tarvittaessa heillä on tukea ja ohjausta tarjolla. Työnohjausten välillä kukaan ei lopulta ollut yhteydessä työnohjaajaan, mutta tieto tästä mahdollisuudesta koettiin vertaismentoreiden taholta tärkeäksi.

Työnohjaustapaamisia oli yhteensä neljä ja lisäksi työnohjaaja oli mukana myös koko prosessin päätöstapaamisessa. Työnohjauksen alussa käytiin yhdessä lävitse tavoitteita ja odotuksia, jotka määrittelivät tapaamisia jatkossa. Keskeinen tavoite oli pohtia omaa ammatillista roolia vertaisena ja aktoritapaamisissa käytyjen keskustelujen ja toimintojen herättämistä ajatuksista ja tunteista. Työnohjauksessa luottamuksellisuus on keskeistä ja tässä ryhmässä luottamuksellisuus oli selkeä koko prosessin ajan. Tuttu ryhmä mahdollisti vertaismentoreille aktorisuhteen

käsittelyn, sen reflektiivisten tutkimisen ja oman toiminnan kehittämisen. Myös oman toiminnan rajaamista ja omaa jaksamista sivuttiin ajoittain.

Vertaismentorit hyödynsivät työhöjausta hyvin ja myös hyötyivät siitä. Työohjauksessa oli mahdollisuus pysähtyä pohtimaan omaa rooliaan vertaismentorina, saada vertaisten sekä työhöjaajan tukea haastaviin tilanteisiin sekä paikan jakaa myös onnistumisen kokemuksia. Palautteen mukaan työhöjaus nähtiin keskeisenä osana vertaismentoritoimintaa jatkossakin. Vertaismentoritoiminnan tuen lisäksi se tarjosi ammatillisen kokemuksen kokonaisesta työhöjausprosessista, mikä niin ikään on harvinaista opiskelijan roolissa opintojen aikana.

Vertaismentoroinnin malli korkeakouluyhteisöön

Vertaismentorointitoiminnalle voidaan korkeakouluyhteisössä asettaa monenlaisia tavoitteita. Myös toiminnan organisoimiseksi on useita vaihtoehtoja. Hall ja Jaugietis (2011, 42–44) jäsensivät tutkimuksessaan vertaismentoroinnin toteutuksen keskeisiä osa-alueita. Näitä olivat hallinnointivastuu ja organisointi, vertaismentoroinnin kesto, kriteerit osallistumiselle, vertaismentoreiden ja aktoreiden valinta, toiminnan painopiste, joko koulutus- ja ura valinnoissa tai sosiaalisessa tuessa sekä mentoreiden koulutus ja palkitseminen.

Voimaa opiskeluun -hankkeessa tavoitteena oli luoda mentorointikäytäntöjä, jotka edistäisivät opiskelijoiden opiskelukykyä ja hyvinvointia sekä sujuvoittaisivat opintojen etenemistä. Samalla ehkäistäisiin opintojen viivästymistä ja keskeytymisiä. Lähtökohtana oli, että opiskelijoiden keskinäisten tukimuotojen kehittäminen auttaisivat myös erilaisten elämäntilanteiden ja vaikeiden elämäntilanteiden käsittelyä. Vertaismentorit voisivat tarvittaessa myös ohjata ja opastaa aktoreita eteenpäin heidän tarvitsemiinsa palveluihin.

Toisin kuin kansainvälisessä Terrionin ja Leonardin tutkimuksessa (2007) tuli esiin mentorointi ennaltaehkäisevänä toimintana, niin Voimaa opiskeluun -hankkeessa vertaismentoripilotissa toiminta kohdistui opiskelijoihin, joiden opintojen viivästyminen erilaisten elämäntilanteisiin liittyvien pulmien takia oli jo tapahtunut. Opinto-ohjaajat ohjasivat vertaismentoritoimintaan sellaisia opiskelijoita, jotka olivat jo ammatillisen opinto-ohjauksen piirissä. Vertaismentoroinnin ajateltiin antavan heille toisenlaisen tukimuodon ja mahdollisuuden jakaa elämäntilannettaan toisen opiskelijan kanssa.

Syksyllä 2019 tehty uusi aktorihaku toi esiin, että vastaavaa tuen tarvetta on myös opintojen alkuvaiheen opiskelijoilla. Useampi opintojen alkupuolella oleva opiskelija ilmoittautui aktoriksi. Näyttääkin siltä, että perinteisen tutortoiminnan

lisäksi opintojen alkuvaiheessa on osa sellaisia opiskelijoita, jotka eri syistä tarvitsevat yksilöllistä lisätukea korkeakouluopintoihin kiinni pääsemiseksi. Tässä vertaismentori on erinomainen tuki. Tällöin tuki käynnistyy ennaltaehkäisevästi jo ennen kuin opinnot alkavat viivästyä.

Vertaismentorointi pilotin pohjalta on mahdollista hahmottaa malli, jossa vertaismentorointi yhdistyy opiskeluhyvinvointitoimintaan ja opetuksen sisältöihin (KUVIO 1). Vertaismentoreiden osalta mallin idea on, että opiskelija liittyy vertaismentorikoulutuksen ja itse vertaismentoroinnin osaksi omia opintojaan saaden siitä opintopisteitä. Opiskelija saa koulutuksen aikana teoreettista tietoa mento-roinnista sekä sen menetelmistä ja soveltaa syntynyttä osaamista sekä omia kokemuksiaan opiskelun arjesta vertaismentoritoiminnassa.

Opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen on olennainen osa vertaismentorointia. Voidaan ajatella, että vertaismentorointi täydentää ja on tärkeä osa opiskeluhyvinvointityötä. Aktoreita voi tulla mukaan toimintaan monia eri reittejä esimerkiksi opinto-ohjaajien, kuraattorien, opetushenkilöstön tai opiskelijoiden ohjaamana. Korkeakoulu yhteisön näkökulmasta on hyvä kiinnittää toiminnan jatkuvuuden turvaaminen selkeästi osaksi opiskelijoiden hyvinvoinnista vastaavien ammattilaisten työtä. Vertaismentoritoiminta tarvitsee myös koordinaatiota ja toteutuksen käytännöistä vastaavan henkilön tai henkilöt. Hankkeen aikana tuli esiin, että vertaismentoritoiminnan niveltymisen osaksi opetusta ja opintosisältöjä edellyttää opetusprosessien ja aikataulujen suunnittelua sekä yhteen sovittamista. Toiminnasta tiedottaminen ja markkinointi vievät myös aikaa ja vaatii suunnitelmallista työtä.



KUVIO 1. Vertaismentoroinnin organisoituminen.

Vertaismentorit kokivat työnohjauksen hyvin merkittäväksi osaksi mentorointiprosessia. On tärkeää, että työnohjaus on oppilaitoksen vastuulla ja on koulutettujen työnohjaajien toteuttamaa. Pilottivaiheessa pidettiin tavoitteena, etteivät aktoreiden mahdolliset hyvinkin haasteelliset elämäntilanteet kuormita liiaksi vertaismentoripiskelijää ja että työnohjauksellinen tuki on koko ajan saatavilla. On oletettavaa, että työnohjauksen määrä ja luonne voivat vaihdella vertaismentoroinnin tavoitteiden ja tarkoituksen mukaan.

Vertaismentoritoiminnan prosessi on tärkeää suunnitella selkeästi omana kokonaisuutenaan (KUVIO 2). Toiminnan markkinointia voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Olennaista on, että tuodaan selkeästi ja konkreettisesti esiin, mistä toiminnassa on kysymys. Haastattelujen perusteella voidaan selkeyttää vertaismentoreiksi hakeutuvien motiiveja, soveltuvuutta ja sitoutumista toimintaan. Sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoille monet vertaismentorikoulutuksen teemat ja sisällöt olivat tuttuja aikaisemmista opinnoista. Eri koulutusaloilla ja eri oppilaitoksissa on hyvä selkeyttää, millä tavoin koulutuksen sisällöt voivat integroitua osaksi esimerkiksi teknisten tai kaupallisten alojen opintoja.



KUVIO 2. Vertaismentoroinnin prosessi: vertaismentorit.

Voimaa opiskeluun -hankkeen pilotissa vertaismentorointi toteutui kahdenkeskinä tapaamisina. Kansainvälisen tutkimuksen perusteella vertaisryhmämentoroinnin käyttö korkeakouluissa oli hyvin tavallista ja toteutui monesti yksilömentoroinnin rinnalla. Vertaismentorit toivat esiin, että aktorit olisivat saattaneet hyötyä yksilömentoroinnin lisäksi myös ryhmämentoroinnista. Ryhmätoiminnassa erilaisia kokemuksia voidaan jakaa monipuolisemmin eri osallistujien kesken. Myös erilaiset opintoja sujuvoittavat mallit voivat kehittyä ryhmässä ideoiden ja keskustellen.

Vertaismentoroinnin palaute ja arviointiprosessi ovat olennainen osa toiminnan kehittämistä. Osallistujina arvioinnissa voivat olla mentorien lisäksi toiminnan koordinoinnista vastuussa olevan henkilö, vertaistoiminnan koulutuksen toteuttaja sekä työnohjaaja.

Samoin kuin vertaismentoroinnin prosessi myös aktoritoiminnan vaiheet on syytä suunnitella kokonaisuutena (KUVIO 3). Pilotista saadun kokemuksen perusteella aktoreiden on tärkeä tietää mahdollisimman hyvissä ajoin mentoroinnin sisällöistä ja tavoitteista. Erityisesti prosessiin sitoutumisen tärkeys tulisi olla hyvin esillä alusta alkaen. Opiskelija, joka on jäänyt jälkeen opinnoissa ja on haastavassa elämäntilanteessa, voi olla kiinnostunut ja motivoitunut toisen opiskelijan antamaan tukeen, mutta ei kykene organisoimaan aikataulujaan tapaamisia varten. Näitä tilanteita varten olisi rakennettava toimintakäytäntö, joka auttaisi selkeyttämään vertaismentoroinnin pelisääntöjen ja tavoitteiden uudelleen arviointia.



KUVIO 3. Vertaismentoroinnin prosessi: aktorit.

Vertaismentoroinnin pilotin perusteella on vielä vaikea tietää, kuinka pitkälle vertaismentorien ja aktoreiden välisiä tapaamisia olisi hyvä suunnitella ammattilaisten johdolla. Lähtökohtana pilotissa oli, että koulutuksen jälkeen mentorit ja aktorit sopivat itsenäisesti tapaamisista ja myös niiden sisällöistä. Vertaismentorointisopimuksen avulla pyrittiin määrittelemään joitain keskeisiä toiminnan pelisääntöjä tapaamiskerroista, tehtävistä ja luottamuksellisuudesta, mutta muutoin vertaismentorointi oli opiskelijoiden itseorganisoimaa ja toteuttamaa. Myös aktoreilta on tärkeää kerätä tietoa vertaismentoroinnissa syntyneistä kokemuksista. Aktoreille on myös tärkeää antaa palautetta heidän toiminnastaan.

Vertaismentoroinnin kehittäminen ja tulevaisuus

Opiskelijoiden hyvinvoinnista vastaavat korkeakouluissa useat ammatilliset toimijat: opinto-ohjaajat, kuraattorit ja opetushenkilöstö. Opiskelijoiden hyvinvointi tulisi olla kaikkien korkeakouluorganisaatiossa toimivien tavoitteena ja toiminnan lähtökohtana. Vertaismentorointitoiminta tuo opiskelijahyvinvoinnin edistämiseen uudenlaisen vertaiskokemuksia ja opiskelijoiden keskinäisiä tukimuotoja hyödyntävän mallin. Opiskelijoiden keskinäisen tuen kehittäminen tuo esiin uusia näkökulmia ja tietoa siitä, mitkä tekijät edistävät tai ehkäisevät opiskelijoiden hyvinvointia ja kuinka he itse haluavat olla vaikuttamassa erilaisiin tukimuotoihin.

Vertaismentoroinnin toteuttaminen vaatii työtä ja resursseja. Eri tyyppisten kokeilujen kautta on mahdollista löytää malli ja toimintakäytännöt, jotka sopivat kuhunkin oppilaitosyhteisöön ja johon eri toimijoiden on helppo sitoutua. Selvää on, että toiminnan suunnittelu, organisointi ja käynnistämistä vaativat paljon työtä. Diakissa toiminnan kokeilu ja käynnistäminen ei olisi ollut mahdollista ilman hankkeen tuomia resursseja. Vielä hankkeen jälkeenkin monia asioita joudutaan arvioimaan ja kehittämään.

Vertaismentorointi on kansainvälisen tutkimuksen perusteella tuonut opiskelijoiden hyvinvointiin ja osaamiseen paljon uusia elementtejä (Collings, Swanson & Watkins 2014; Colvin & Ashman 2010). Vertaismentorit ovat vahvistaneet toiminnan avulla omaa ammatillista osaamistaan ja ovat myös saaneet valmiuksia soveltaa vertaismentorointikokemuksiaan työelämään siirtyessään. Opiskelijoiden keskinäinen tuki on suomalaisessa korkeakoulukontekstissa vielä monella tapaa käyttämätön voimavara. Opiskelijayhteisöissä on myös epävirallisia auttamismuotoja, mutta kaikki eivät välttämättä pääse niiden piiriin. Jos opiskelijan opinnot viivästyvät, hän voi menettää sen opiskelijaryhmän tuen, joka hänellä on ollut opintoja aloittaessaan.

Parhaimmillaan vertaismentoritoiminnan kehittäminen tapahtuu opiskelijoiden ja oppilaitoksen välisenä yhteiskehittämisenä. Olennaista on, että toiminta on opiskelijalähtöistä ja että opiskelijat ovat koko ajan mukana kehittämistyössä. Toisin sanoen opiskelijoilla on mahdollisimman paljon päätäntävaltaa siihen, mitä itse toiminta pitää sisällään. Oppilaitoksen toiminnan tuki ja vastuu prosesseista tulisi olla kuitenkin selkeä, jotta vertaismentoritoiminnalle saadaan jatkuvuutta ja sitä voidaan viedä yhdessä eteenpäin.

LÄHTEET:

- Alhanen, K., Kansanaho, A., Ahtiainen, O-P., Kangas, M., Soini, T. & Soininen S. (2011). *Työnohjauksen käsikirja*. Helsinki: Tammi.
- Collings, R., Swanson, V. & Watkins, R. (2014). The impact of peer mentoring on levels of student wellbeing, integration and retention: a controlled comparative evaluation of residential students in UK higher education. *Higher Education* 68, 927-942.
- Colvin, J. W. & Ashman M. (2010). Roles, risks, and benefits of peer mentoring relationships om higher education. *Higher Education: Partnership in Learning* 18 (2), 121-134.
- Colvin, J. W. (2007). Peer tutoring and social dynamics in higher education. *Mentoring & Tutoring* 15 (2), 165-181.
- Hall, R. & Jaugietis Z. (2011). Developing peer mentoring through evaluation. *Innovative Higher Education* 36, 41-52.

- Heikkinen, H. L. T. & Tynjälä, P. & Jokinen, H. (2012). Vermen teoreettisen perusteet ja toiminta-periaatteet. Teoksessa Heikkinen, Hannu L. T. & Jokinen, Hannu & Markkanen, Ilona & Tynjälä, Päivi (toim.) *Osaaminen jakoon. Vertaismentorointi opetuslalla*. Jyväskylä: PS-kustannus, 45–86.
- Keski-Luopa, L. (2001). Työnohjaus vai superviisaus – työnohjauksen filosofisten ja kehityspsykologisten perusteiden tarkastelua. Metanoia Instituutti. Tornion kirjapaino.
- Kunttu, K. (2009). Opiskelijaterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. *Työterveyslääkäri* 27 (1), 21-24.
- Kupias, P. & Salo, M. (2014). *Mentorointi 4.0*. Helsinki: Talentum.
- Saarenmaa, K. & Virtanen, V. (2011). Stressi haittaa korkeakouluopiskelijoiden opintoja. *Hyvinvointikatsaus* 2/ 2011, 1-3.
- Saari, J. & Villa, T. (2016). Opiskelua ristipaineessa – yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointivajeet, niiden kasautuminen ja yhteys psyykkisen oireiluun. Teoksessa Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (toim.). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48, 107.
- Sillanpää, P. (2015). Vertaismentorointi tukee ammatillista kasvua. *ePooki*. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 18. Saatavilla 17.10.2019. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2015060910132>.
- Terrion, L. N. & Leonard, D. (2007). A taxonomy of the characteristics of student peer mentors in higher education: findings from a literature review. *Mentoring & Tutoring* 15 (2), 149-164.
- Vanninen, K. & Nieminen, J. (toim.) (2016). Vertaistutorin käsikirja. Metka – Metropolia Ammattikorkeakoulun Oppilaskunta. Saatavilla 17.10.2019 http://metkaweib.fi/wp-content/uploads/2016/04/Tutorin-kasikirja_2016_F.pdf

Eeva Kylä-Setälä ja Heli Sipilä

TUKIMALLIT OPINTOJEN EDISTÄMISEKSI AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Suurin osa ammattikorkeakouluopiskelijoista etenee opinnoissaan hyvin ja valmistuu aikataulussa. Korkeakouluopiskelija voi opintojen aikana kuitenkin kohdata monenlaisia elämään, opintojen etenemiseen ja haltuun ottamiseen liittyviä haasteita. Uusi rooli ammattikorkeakouluopiskelijana ja epävarmuus omista opiskelutaidoista sekä selviytymisestä voivat vaikuttaa kiinnittymiseen ammattikorkeakouluopintoihin. Myös erilaiset muuttuvat elämäntilanteet opintojen aikana voivat johtaa riskiin, että opinnot viivästyvät tai keskeytyvät. (Kunttu ym. 2017.) Voimaa opiskeluun -hankkeessa kehitimme tukimallin, joka sisältää kolme eri opintojen vaiheeseen kohdennettua tukiryhmää. Artikkelissa kuvataan ja tuodaan esille eri tukimallien kehittämisen lähtökohdat, prosessi sekä tukiryhmiin osallistuneiden opiskelijoiden palaute.

Diakonia-ammattikorkeakoulussa (Diak) on kehitetty monenlaista tukea opiskelijoiden erilaisiin opiskelun etenemisen haasteisiin. Voimaa opiskeluun hankkeessa lähdettiin kehittämään yhtenä tukemisen muotona sellaisia tukiryhmiä, jotka voidaan kohdentaa erityisesti niille opiskelijoille, joilla opintojen aikaiset etenemishaasteet nousevat erilaisista elämäntilanteista tai muista henkilökohtaisista syistä ja ne vaikuttavat opintojen etenemiseen tai valmistumiseen. Pilottiryhmiin valikoituneet opiskelijat olivat Diakin sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita.

Tukea tarvitsevien opiskelijoiden tavoittamiseksi muodostettiin kriteerit, joiden pohjalta opiskelijat saivat kutsun ryhmään. Ryhmästä kiinnostuneet opiskelijat haastateltiin ja lopullinen valinta ryhmään tehtiin sen perusteella. Seuraavaksi avataan tarkemmin pilotoitujen ryhmämuotoisten vertaistukiryhmien tausta-ajattusta, toteutusta ja toiminnan arviointia.

Korkeakouluopintojen etenemistä ennakoivat tekijät

Voimaa opiskeluun hankkeessa tehdyn tutkimuksen perusteella sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoiden opintojen keskeyttämiset ovat suhteellisen vähäistä (Reinikainen 2018). Tukimallin kehittämisessä otimme lähtökohdaksi keskeyttämisriskiä laajemmin opintojen viivästymistä ehkäisevän näkökulman. Tutkimuksien ja ohjaamistyöstä nousevan kokemuksen perustella eri elämäntilanteiden, mielenterveyden ja elämänhallinnan haasteiden vaikuttavuus on merkittävä. (Kunttu ym. 2017.)

Haarala-Muhosen ym. (2017) tutkimuksessa opintojen edistyminen ensimmäisen vuoden aikana ennustaa opintojen etenemistä opintojen myöhemmässä vaiheessa sekä myös valmistumista. Väitettä tukee myös oma havaintomme opinto-ohjaajina. Haasteet opintojen etenemisessä ja valmistumisen viivästymisessä ovat monesti olleet näkyvissä jo opintojen alkuvaiheessa.

Opiskelussa ja opintojen edistämisessä ei ole kyse vain kognitiivisista valmiuksista. Esimerkiksi Postareff ja Matsson Lindblom-Ylänne ja Hailikari (2017) ovat tutkineet tunteiden vaikutusta opintojen edistymiseen. Tutkimuksen mukaan myönteiset tunteet olivat yhteydessä opintojen edistymiseen. Toisaalta myös osa niistä opiskelijoista, jotka kokivat ahdistuksen ja levottomuuden tunteita, etenivät opinnoissaan silti hyvin. Tähän vaikuttivat opiskelijan hyvät opiskeluvalmiudet sekä kyky asettaa ja saavuttaa tavoitteita. Sen sijaan opiskelijoilla, jotka kokivat ahdistuksen ja levottomuuden tunteita sekä tämän lisäksi epäilivät omia kykyjään opiskelijana, oli huomattavasti suurempi riski opintojen viivästymiseen.

Hyvät organisointi- ja ajanhallintataidot ennustavat opinnoissa etenemistä. Näiden lisäksi opintojen edistyminen vaati vahvaa motivaatiota ja konkreettisia opiskelutaitoja sekä taitoa saattaa opintojen edistämiseen liittyvä aikomus konkreettiseksi toiminnaksi. (Haarala-Muhonen ym. 2017.)

Ryhmämuotoinen vertaistuki opintojen viivästymisen ehkäisyssä – tukiryhmien pilotointi

Opintojen eri vaiheet määrittävät opiskelijan tuen tarpeen. Tämä oli yksi keskeinen lähtökohta tukiryhmien sisällöllisen kehittämisen taustalla. Keskeisenä tekijänä pidettiin eri tutkimuksista nousseita huomioita siitä, että pelkästään opiskeluvalmiuksien tukeminen ei ole riittävä tuen muoto. Opiskelun etenemisen haasteissa ei aina ole kyse opiskelijan opiskelutaidoista. Kehittämistyössä nähtiin tärkeänä kokonaisvaltainen näkemys ja ymmärrys opiskelijan tilanteesta, myönteisten tunnetilojen vaikutus opintoihin sekä oman pystyvyyden ja osaamisen

tunteen vahvistaminen.

Tukiryhmien kehittämisen prosessissa halusimme antaa tilaa etenkin niille teemoille, jotka liittyvät hyvän opiskeluarjen rakentamiseen. Hyvän arjen, mielen hyvinvoinnin ja ajanhallinnan kysymykset hautautuvat helposti opiskelupaineiden, oman epävarmuuden, kiireen ja stressin alle. Tukiryhmissä tarjottiin opiskelijoille mahdollisuutta pysähtyä näiden asioiden äärelle sekä peilata niitä ratkaisuja ja polkuja, jotka auttavat pääsemään eteenpäin kohti omannäköistä elämää. Esille tuotuja asioita ja näkökulmia prosessoitiin vertaistuen ja erilaisten ryhmämuotoisten tehtävien tai psykodraaman avulla tarjoten samalla välineitä oman hyvän opiskeluarjen rakentamiseen ja sitä kautta myös opintojen edistämiseen.

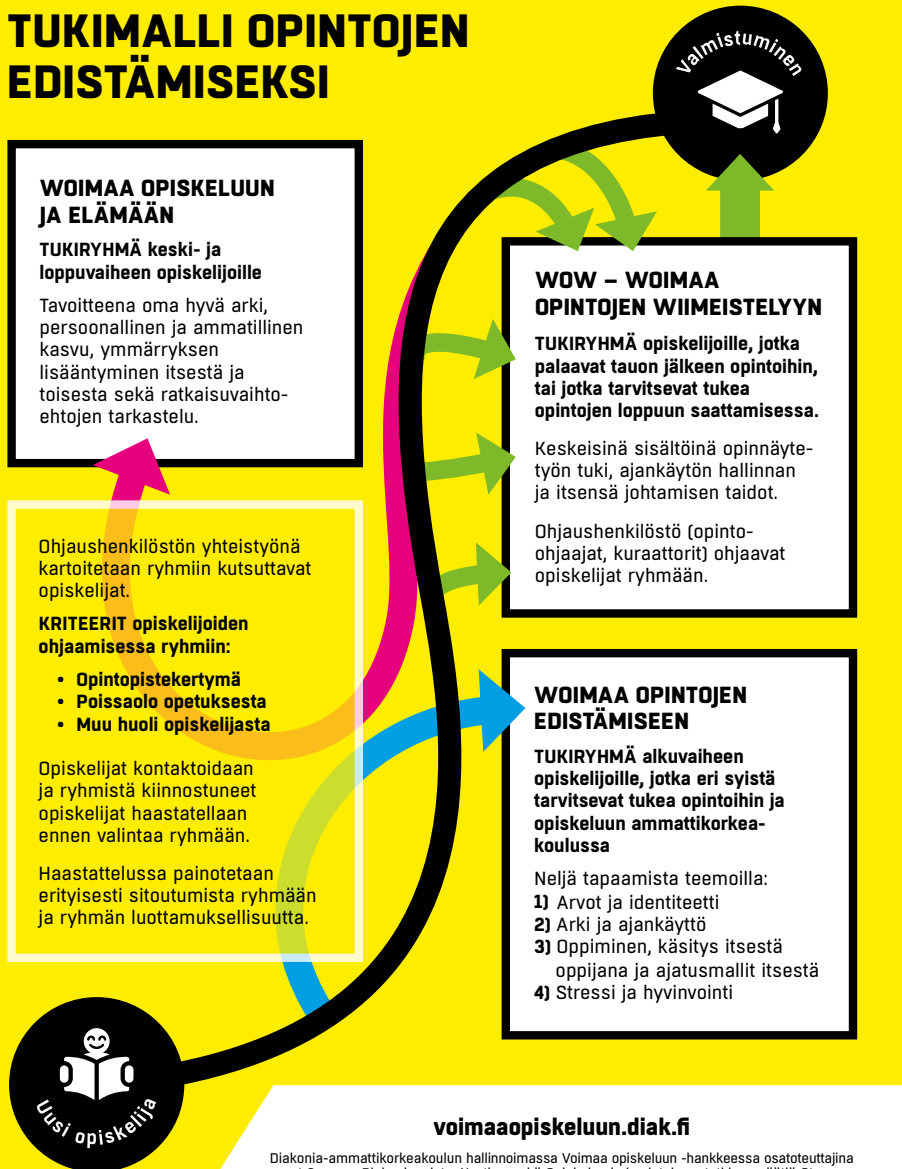
Ryhmien profiilit ja ryhmiin kokoamisen kriteerit

Diakissa erilaista pienryhmätoimintaa on kehitetty jo aiemmin. Voimaa opiskeluun hankkeen kautta haluttiin keskittyä erityisesti tuen oikea-aikaisuuteen ja kohdentamiseen erityistarpeiden mukaan.

Aikaisempien tutkimusten mukaan haasteet opinnoissa näkyvät monesti jo opintojen alkuvaiheessa. Myöhemmässä vaiheessa opintoja erityisesti haasteet oppimisympäristössä, opiskelun ja muun elämän yhteen sovittamisessa sekä elämäntilannemuutokset voivat vaikuttaa opiskelijan voimavaroihin ja opintojen eteneemiseen. Nämä teemat tulivat esille myös keväällä 2018 hankkeessa tehdyssä opiskelijakyselyssä, joissa kerättiin aineistoa kehitettävän tukimallin pohjaksi. Kerätyn materiaalin perusteella ryhmämuotoisen tuen malleja lähdettiin kehittämään erilaisten kohderyhmien tarpeet huomioiden. Kuvassa 1 näkyy Voimaan opiskeluun -hankkeessa kehitetyt tukiryhmät, jotka on vaiheistettu opintoihin.

- Alkuvaiheen, 2. ja 3. lukukauden opiskelijat, Voimaa opintojen edistämiseen -tukiryhmä.
- Keski- ja loppuvaiheen opiskelijat, Voimaa opiskeluun ja elämään -tukiryhmä.
- Opintoihin palaavat opiskelijat sekä opiskelijat, joiden valmistumisen uhkaa viivästyä tai on jo viivästynyt, WOW - Voimaa opintojen Wiimeistelyyn -tukiryhmä.

VOIMAA OPISKELUUN -HANKKEESSA KEHITETTY RYHMÄMUOTOINEN TUKIMALLI OPINTOJEN EDISTÄMISEKSI



Kuva 1. Voimaa opiskeluun -hankkeessa kehitetty ryhmämuotoinen tukimalli opintojen edistämiseksi. Kuvassa esillä myös ryhmiin valitsemisen kriteerit.

Opiskelijoiden valikoituminen ryhmiin

Tukimallien rakentamisen jälkeen hahmoteltiin kriteereitä ja keinoja tavoittaa ne opiskelijat, joille rakennettuja tukiryhmiä tarjotaan ja jotka hyötyvät niistä. Kriteereiksi muodostui: opintopistekertymä alle tavoitemäärän, poissaolot opinnoista, muu huoli. Näiden kriteerien perusteella opiskelijoita kartoitettiin tukiryhmiin yhteistyössä ohjaushenkilökunnan eli opinto-ohjaajien, kuraattorien ja lukukausivastaavien (lehtori) kanssa.

Opiskelijoita lähestyttiin henkilökohtaisella viestillä, jossa kuvattiin pienryhmätoiminnan tarkoitusta ja informoitiin mahdollisuudesta osallistua ryhmään. Näimme tärkeänä, että kutsuttujen opiskelijoiden oli tärkeä tietää, miksi juuri hän saa kutsun. Kutsussa avattiin kriteerit, joiden perusteella kutsun saaneet opiskelijat olivat valikoituneet. Mikäli opiskelijalla heräsi kiinnostus ryhmää kohtaan, häntä pyydettiin varaamaan aika haastatteluun. Haastattelussa korostettiin erityisesti sitoutumista ryhmän kaikkiin tapaamisiin ja ryhmän luottamuksellisuutta. Haastattelussa käytiin läpi myös opiskelijan omia odotuksia ja tavoitteita ryhmän suhteen. Pilottiryhmiä kootessa kaikki halukkaat opiskelijat tulivat valituiksi tukiryhmiin.

Kutsun saaneita opiskelijoita pyydettiin vastaamaan viestiin myös siinä tapauksessa, että opiskelija ei ollut kiinnostunut ryhmään osallistumisesta. Ajatuksenamme oli, että jo pelkkä viesti voisi toimia väliintulona, joka havahduttaa opiskelijan oman tilanteensa pohtimiseen.

Woimaa opintojen edistämiseen -alkuvaiheen opiskelijoiden tukiryhmä

Haarala-Muhosen (2017) tutkimuksen ja oman kokemuksemme mukaan haasteet opintojen etenemisessä näkyvät monesti jo opintojen ensimmäisen lukukauden aikana. Woimaa opintojen edistämiseen -tukiryhmän kehittämisessä lähdimme liikkeelle siitä, millaista tukea tulisi kohdentaa juuri näille opiskelijoille, jolla on haasteita päästä kiinni ammattikorkeakouluopintoihin. Päädyimme tarjoamaan ryhmämuotoista tukea samankaltaisessa tilanteessa oleville opiskelijoille. Ryhmässä olisi mahdollisuus yhdessä etsiä ja jakaa keinoja eteenpäin vievän opiskelurytmin löytymiseen, aikatauluissa pysymiseen ja ylipäättään opinnoista selviämiseen. Tärkeänä näimme vahvistaa tunnetta ja kokemusta omasta selviämisestä ja kyvykkyydestä.

Tämän ryhmän tavoitteena oli, että kokoontumisten teemat käsittelevät osallistujille tärkeitä asioita, joiden sisältöön he saivat itse vaikuttaa sekä tarjota mahdollisuutta vertaistukeen ja yhteiseen jakamiseen. Kokonaisuuden kautta teemat

jäisivät elämään ja syventyisivät osallistujien ajatuksissa ja elämässä vielä ryhmän jälkeenkkin. Ryhmän tapaamisten teemoiksi valikoituivat: arvot, identiteetti, arki ja ajankäyttö, oppiminen sekä käsitys itsestä oppijana ja ajatusmallit itsestä sekä stressi ja hyvinvointi.

Ryhmässä annettiin tukea ja välineitä opiskelijan mielen hyvinvointiin, tilaa tutkia itselleen tärkeitä asioita, omaa elämäänsä ja opiskeluaan sekä välineitä jäsentää omaa sen hetkistä tilannettaan. Orientaatio oli voimavarakeskeinen ja päämääränä oli lisätä opiskelijan itseymmärrystä omasta identiteetistä ja arvoista. Tilan luomisella annettiin mahdollisuus tarkastella omaa tulkintaa itsestä oppijana sekä tarvittaessa ajatella ja toimia toisin.

Voimaa opiskeluun ja elämään – keski- ja loppuvaiheen opiskelijoiden tukiryhmä

Keski- ja loppuvaiheen opiskelijoille suunnatulla tukiryhmällä tavoiteltiin opiskelijoita, joilla oli haasteita joko opinnoissa tai muussa elämässä. Ryhmän ohjaajan oma koulutustausta vaikutti siihen, että se toteutettiin psykodraamaryhmänä. Psykodraama on Jacob Levi Morenon luoma teoria ja menetelmä, jonka avulla autetaan yksilöitä lisäämään ymmärrystä itsestään ja omasta elämästään sekä luomaan tyydyttäviä ja mielekkäitä suhteita. Keskeisiä käsitteitä psykodraaman ihmiskuvassa ovat spontaanius ja luovuus. Morenon määritelmässä spontaanius on mielekäs ratkaisu uuteen tilanteeseen tai uusi ratkaisu vanhaan tilanteeseen. Spontaani toiminta tarkoittaa tässä kehyksessä erityisesti mielen sisäistä liikahdusta. Koska tässä ryhmässä ei ole kyse terapiasta vaan lyhytkestoisesta työskentelystä ryhmässä, ohjaajan työ fokusoitui niihin ryhmän jäsenten vaikeuksiin ja ristiriitoihin, joissa painopiste on nykyhetken tapahtumissa ja ihmissuhteissa. (Aitolehti & Silvola 2010, 80; Niemistö 2010, 23, 37.)

Ryhmän alkaessa oleellista oli luottamuksellisen ilmapiirin rakentuminen. Toisiin tutustumiseen ja ryhmäsopimukseen haluttiinkin antaa riittävästi aikaa, joten ensimmäinen tapaamiskerta oli muita pidempi. Jokaisessa tapaamisessa oli oma ryhmästä nouseva tema. Jokaisella ryhmäläisellä oli vuorollaan mahdollisuus niin sanottuun päähenkilötyöskentelyyn. Kullakin kerralla vuorossa oleva päähenkilö rakensi ohjaajan avustuksella näyttämölle tilan ja tilanteen subjektiivisesta todellisuudestaan eli siitä, millaisena tutkittava ilmiö hänen arjessaan näyttäytyy. Muut ryhmäläiset toimivat todistajana tai ottamalla päähenkilölle tärkeiden ihmisten, asioiden tai esineiden rooleja päähenkilön antaman ohjeistuksen mukaisesti. (Aitolehti & Silvola, 2010, 11–22).

Woimaa opiskeluun ja elämään -ryhmän teemoiksi valikoituivat: sosiaaliset tilanteet ja niiden pelko, itsensä hyväksyminen sekä haasteet läheisissä ihmissuhteissa. Ryhmän aiheiden ja työskentelyn tavoitteena oli syventää ymmärrystä itsestä, erityisesti omien tunteiden ja käyttäytymisen prosesseista ja sen myötä halutessaan laajentaa omia toimintamahdollisuuksia arjen tilanteisiin.

Vaikka Woimaa opiskeluun ja elämään -ryhmän pilotissa kehys muodostui psykodraamaryhmäksi ohjaajan oman psykodraama koulutustaustan vuoksi, yksilöllisiä elämän ja opintojen kysymyksiä on mahdollista käsitellä myös muilla menetelmillä (kts.: www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/).

WOW – Woimaa Opintojen Wiimeistelyyn. Tukiryhmä opintoihin palaaville ja tutkinnon loppuun suorittamisen tueksi

Opiskeluaika Diakissa on normiaikaisena 3,5–4 vuotta tutkinnon mukaan. Tänä aikana yksittäisen opiskelijan elämässä voi tapahtua monia muutoksia, jotka vaikuttavat myös opiskeluun. Opinnot voivat keskeytyä tai viivästyä raskauden, sairauden tai muun elämäntilanteessa tapahtuneen muutoksen vuoksi. Osa huomaa vasta jälkikäteen, että liika työnteko onkin vienyt energiaa, eikä opinnoille ole jäänyt aikaa. Opiskelijoiden mielenterveyden haasteet ja uupumus näkyvät usein myös juuri opintojen viivästyminenä. Opinnäytetyö on iso osa loppuvaiheen opintoja ja kiinni pääsemisen haasteet tähän prosessiin luovat merkittävän riskin valmistumisen viivästykselle.

Näille opinnoissaan jo suhteellisen pitkälle edenneille ja eri syistä taukoa pitäneille tai valmistumisessaan viivästyneille on havaittu tarvetta erityiseen tukeen jatkaa keskenjääneet opintonsa loppuun. Tällöin opiskelija kaipaa apua liittyen mm. muuttuneisiin opiskelujärjestelmiin ja oppimisalustoihin perehtymisessä ja opinnäytetyöprosessissa etenemiseen. Oman aloitusryhmän tuki ei enää kannata, kun he ovat jo edenneet opinnoissa pidemmälle tai valmistuneet. Näille opiskelijoille kehitetyn tukiryhmän sisällöt toistuvat melko samankaltaisina ja niihin osallistutaan pääsääntöisesti vain kerran. Ryhmä kokoontuu 2–3 kertaa lukukaudessa.

Näiden opiskelijoiden tavoittamisessa avainasemassa oli opinto-ohjaajat ja kuraattorit. He olivat yhteydessä suoraan opiskelijoihin, joiden arvioivat kuuluvan tähän kohderyhmään ja hyötyvän tämankaltaisesta tuesta tutkintonsa loppuun saattamiseksi.

Ryhmämuotoinen Vertaistuki Osallistujien Kokemuksena

Merkittävämmäksi tekijäksi osallistujat kokivat ryhmissä vertaistuen. Osallistujista oli voimaannuttavaa kuulla samassa tilanteessa olevien opiskelijoiden ajatuksia ja kokemuksia. Muiden ryhmäläisten teemat ja ajatukset puhuttelivat ja veivät eteenpäin myös heidän omaa prosessiansa.

”Koen, että olen viisaampi kuin ennen tätä ryhmää. En olisi kyennyt tähän muutokseen ilman koko ryhmän tukea.”

Ryhmien myönteinen ja hyväksyvä ilmapiiri koettiin tuovan ryhmään sellaista turvallisuutta, joka mahdollisti vaikeinkin koettujen asioiden jakamisen. Ryhmien selkeät ja yhdessä luodut säännöt ja ryhmäsopimus koettiin myös auttavan tässä turvallisuuden tunteessa.

Ryhmätapaamisten koettiin selkiyttävän ajatuksia ja vahvistavan tunnetta siitä, että asiat järjestyvät. Ryhmien toteutustavat ja käytetyt menetelmät auttoivat jäsentämään osallistujien erilaisia ja yhteisiä tilanteita, sekä vahvistavan luottamusta siihen, että jokaisen henkilökohtaisessakin tilanteessa on mahdollista päästä eteenpäin.

”Ryhmän aikana olen huomannut omassa ajattelussani tapahtunutta muutosta. On tullut toiveikkaampi olo omasta pärjäämisestä ja oppimisesta”

Opiskelijat kokivat saaneensa tukea ja työkaluja ajanhallinnan haasteisiin. Omasa ajattelussa ja tunteissa koettiin tapahtuneen selkiytymistä ja ryhmä oli opettanut miettimään itseä ja omaa elämää. Tapaamiset olivat auttaneet huomaamaan, kuinka moni asia vaikuttaa opiskeluun. Ryhmissä käsitellyt teemat koettiin riittävän konkreettisina ja arjenläheisinä, ja tämä toi luottamusta omaan selviytymiseen. Tukiryhmän kautta opiskelijoille tuli myös tunne, että heistä välitetään.

”Antaa tunteen, että opiskelijoista välitetään. Antaa intoa jatkaa itsensä työstämistä ja antaa tunteen, että elämäänsä voi hallita.”

”Oli hyvä tulla ryhmään jo senkin takia, että tiesi, että parin seuraavan tunnin aikana kukaan ei tuomitse mistään.”

Myös tukiryhmä opintojaan viimeisteleville ja opintoihin palaaville, johon opiskelija osallistui pääsääntöisesti vain kerran, oli koettu palautteiden perusteella hyödylliseksi. Opiskelijat kokivat, että esillä olleet asiat käytiin perinpohjaisesti läpi ja he olivat saaneet omiin kysymyksiinsä vastauksia. Opinnäytetyöprosessin tuki koettiin tärkeäksi. Osallistujat olivat kokeneet valmistumiseen liittyvän toiveikuuden lisääntyneen. Vertaistuen merkitys korostui myös tässä tukiryhmässä.

Voimaa opiskeluun -hankkeessa kehitetyn ryhmämuotoisen tukimallin juuritus Diakissa jatkuu. Kaikki kolme tukiryhmää jatkavat toimintaansa ja integroituvat osaksi Diakin ohjaussuunnitelmaa.

LÄHTEET

- Aitolehti, S. & Silvola, K. (Toim.) (2010). Suhteiden näyttämö – näkökulmia psykodraamaan. Duodecium.
- Haarala-Muhonen, A., Ruohoniemi, M., Parpala, A., Komulainen, E. & Lindblom-Ylänne, S. (2017). How do the different study profiles of first-year students predict their study success, study progress and the completion of degree. *Higher Education* 74, 949–962.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2017). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Niemistö, R. (2010). Teoksessa Aitolehti, S. & Silvola, K. 2010. (Toim.) Suhteiden näyttämö – näkökulmia psykodraamaan. Duodecium.
- Postareff, L., Mattsson, M., Lindblom-Ylänne, S. & Hailikari, T. (2017). The complex relationship between emotions, approaches to learning, study success and study progress during the transition to university. *Higher Education* 73, 441–457.
- Reinikainen, R. (2018). Tietopaketti opintojen keskeyttämisestä. Voimaa opiskeluun hanke. Saatavilla 14.10.2019 <https://voimaaopiskeluun.diak.fi/tietopaketit/>

Mertsi Ärling

OPISKELIJAT TARVITSEVAT TURVAVERKKOJA

Opintojen aloittaminen on se tärkeä vaihe elämässä, jolloin opiskelija pääsee käyttämään voimavarojaan ja tutustumaan uuteen sekä mielenkiintoiseen yhteisöön. Silti matka valmistumiseen saattaa olla monivaiheinen: alun jälkeen innostus notkahtaa, töiden ja opiskelun yhteen sovittaminen kuormittaa ja oma opiskeluala mietityttää. Tarvitaan siis sellaisia tekijöitä, jotka antavat sisältöä ja tukea ajoittain haasteellisinkin opintojakson tai tutkinnon loppuun saattamiseksi.

Luokkayhteisöön kiinnittyneet opiskelijat kokevat selvästi muita vähemmän yksinäisyyttä, ahdistuneisuutta tai uupumusasteista väsymystä koulunkäynnistä. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemus, merkityksellisyys sekä kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa omaan elämään ja arkeen vahvistavat yksittäisinä tekijöinä kokonaisvaltaista jaksamista. (Halme, Hedman, Ikonen, Rajala 2018, 60; Reinikainen 2019.)

Nuoren itsetunnon tukeminen ja oppimisen kipinän luominen ovat tärkeitä: sinä osaat, sinä pystyt. Opintojen suorittamisen rinnalla tarvitaan onnistumisen iloa, luovuutta ja sosiaalisten taitojen opetusta. Onnistumisen kokemukset, vahvuuksien tukeminen ja myönteinen palaute ehkäisevät poissaoloja ja opintojen keskeytymistä. (Halme ym. 2018, 60.)

Voimaa opiskeluun -hankkeessa vahvistui, että koulutusorganisaatioiden tulee sisällyttää mielenterveyttä tukevia elementtejä luonnolliseksi osaksi rakenteita, toimintakulttuuria ja opetussisältöjä. Edistävän mielenterveystyön rakentaminen lähtee siitä, että vahvistetaan koulutusorganisaatioiden henkilöstön mielenterveysosaamista, turvataan toimiva opiskeluterveydenhuolto sekä edistetään moniammatillista yhteistyötä. Ongelmien ennaltaehkäisy ja uupumuksen varhaisen tunnistamisen avulla opintojen viivästyminen vähenee ja siirtyminen jatko-opintoihin ja työelämään nopeutuu. Vaihtoehtona ovat uupuneet ja masentuneet nuoret, joiden kuntouttaminen ja hoito vaativat resursseja, joita ei voi kaikkia edes euroissa mitata.

Ohjauksella on väliä

Suurin osa opiskelijoista kaipaa ainakin jossakin opintojensa vaiheessa tukea opintoihinsa integroitumisessa, opintojen aikaisten valintojen tekemisessä sekä ammatti-identiteetin kasvussa tai asiantuntijaksi kehittämisessä. Ohjaus näyttäytyy opiskelijoille hyvin monimerkityksellisenä toimintana. Ohjauksen keskeinen merkitys ja anti opiskelijoille on, että hän saa tukea omalle pohdinnalle ja valintojen tekemiselle (Saramäki & Herranen 2013, 23). Ohjauksen merkityksiä ovat myös vertaistuki, opintojen sujumisen helpottaminen, ammatilliseen identiteettiin kasvattaminen ja oppilaitosten toimintatapojen opettaminen.

Opiskeluasteesta ja koulutusorganisaatiosta riippuen ohjaus painottuu yleisimmin joko opintojen alku-, keski- tai loppuvaiheeseen tai joidenkin opiskelijoiden kohdalla kaikkiin vaiheisiin. Yleensä ohjaustarpeen ilmentyessä ohjaus keskittyy pääsääntöisesti opintojen ja opiskelun ohjaukseen, mikä ei vielä kata kaikkia opiskelijoiden ohjauksellisia tarpeita. Ohjauskeskusteluista voidaan rakentaa myös vuorovaikutteisia, holistisia ja sellaisia tilanteita, jotka tukevat opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Lairio & Penttinen 2005, 23–24.)

Opettajan roolin muuttuminen ohjauksellisempaan suuntaan vaatii myös itse ohjauksen kehittämistä niin, että ohjaaminen huomioi entistä tarkemmin opiskelijoiden yksilölliset tarpeet ja tavoitteet opiskelulle. Vehviläinen (2014, 12) korostaa, että ohjauksessa on kyse ihmisten välisestä aidosta kohtaamisesta ja ohjausprosessin tulisi aina tapahtua dialogisessa ja kunnioittavassa kohtaamisessa ohjaajan ja ohjattavan välillä. Opiskelijalähtöinen yksilöllinen ohjaus helpottaa opiskelijaa löytämään paikkansa luokassa, koulutusorganisaatiossa ja yhteiskunnassa ja nopeuttaa opiskelijan valmistumista osaaviksi oman alansa ammattilaiseksi tai asiantuntijaksi. Yksin jääminen opintopolun haastavissa tilanteissa voi pahimmassa tapauksessa vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin, opiskelumotivaation katoamiseen tai opintojen viivästymiseen. Ohjausta ei tule tarkastella ainoastaan opintojen sujumisen ja nopean valmistumisen vauhdittajana vaan myös opiskelijan ihmisenä ja yksilönä kasvun ja kehittymisen tukena.

Ohjauksesta vastaavien opettajien hyvinvointi ja jaksaminen välittyvät suoraan opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi, siksi on tärkeää huolehtia myös opettajien jaksamisesta ja mielen hyvinvointia tukevista käytänteistä.

LÄHTEET

- Halme, N. Hedman, L., Ikonen, R. & Rajala, R. (2018). Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskyselyn tuloksia. (Työpäperi 15/2018). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-115-7>
- Lairio, M., & Penttinen, L. (2005). Kohti uutta ohjauskulttuuria. Teoksessa A. R. Nummenmaa, M. Lairio, V. Korhonen, & S. Eerola (toim.) *Ohjaus yliopiston oppimisympäristöissä* (s. 19-43). Tampere University Press.
- Reinikainen, R. (2019). *Tietopaketti yhteisöllisyydestä ammatillisella toisella asteella ja ammattikorkeakoulussa*. Voimaa opiskeluun -hanke. Saatavilla 14.10.2019 https://voimaaopiskeluun.diak.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/05/Diak_Voimaa_opiskeluun_Tietopaketti_yhteisollisyysdes- ta_XXs_A4_040519.pdf
- Saramäki, M. & Herranen, M. (2013). Ohjaus on ihmistyötä, johon tarvitaan osaavia resursseja. Teoksessa H. Kaarniemi (toim.) *Luotsausta ja luovintaa. Työelämäorientoituneen opetuksen ja ohjauksen kehittäminen Itä-Suomen yliopistossa* (s. 21-24). Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Saatavilla http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1287-9/urn_isbn_978-952-61-1287-9.pdf Viitattu 23.8.2016.
- Vehviläinen, S. (2014). *Ohjaustyön opas: Yhteistyössä kohti toimijuutta*. Helsinki: Gaudeamus.

KIRJOITTAJAT

Falk Saara-Maija, KM, lehtori, Suomen Diakoniaopisto.

Hannukkala Marjo, KL, työnohjaaja, johtaja, Mielenterveyden edistämisen osasto, MIELI Suomen Mielenterveys ry.

Hyväri Susanna, VTT, TKI-asiantuntija, Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Jänkälä Jukka-Pekka, VTM, tutkija, Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr.

Kylä-Setälä Eeva, VTM, lehtori, opinto-ohjaaja, Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Nurkkala Kaisa, ETM, tiimipäällikkö, ammatillinen opettaja, Suomen Diakoniaopisto.

Paakki Noora, Sosionomi (YAMK), ammatillinen opettaja, Nyyti ry.

Rautamäki Niina-Maarit, sairaanhoitajaopiskelija, Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta O'Diakon hallituksen puheenjohtaja.

Sipilä Heli, YTM, lehtori, opinto-ohjaaja, työnohjaaja, psykodraamaohjaaja, Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Veikkolainen Taru, Sairaanhoitaja, YAMK-opiskelija, vastaava ohjaaja, Familiar perhehoitopalvelut.

Weckström Nina, Sosionomi, YAMK-opiskelija. Sosiaalihojaaja lastensuojelun tehostetussa perhetyössä.

Ärling Merts, Ensiohjaaja-sairaanhoitaja, Diakonissa (YAMK), ammatillinen opettaja, mestarivalmentaja, TKI-asiantuntija ja projektipäällikkö, Diakonia-ammattikorkeakoulu.

**VOIMAA
OPISKELUUN!**

OSA 2

**ERILAISIA HARJOITTEITA
OPISKELIJOIDEN KANSSA
TYÖSKENTELYYN**

LUKIJALLE

VOIMAA opiskeluun -hankkeen toiminnalla haluttiin vahvistaa ammatti- ja korkeakouluopettajien ja opiskelijoiden mielenterveyden- ja elämönhallintataitojen osaamista. Tässä osassa julkaisua kuvataan harjoitteita, joita sovellettiin hankkeen tukimallien toiminnassa eri tavoin.

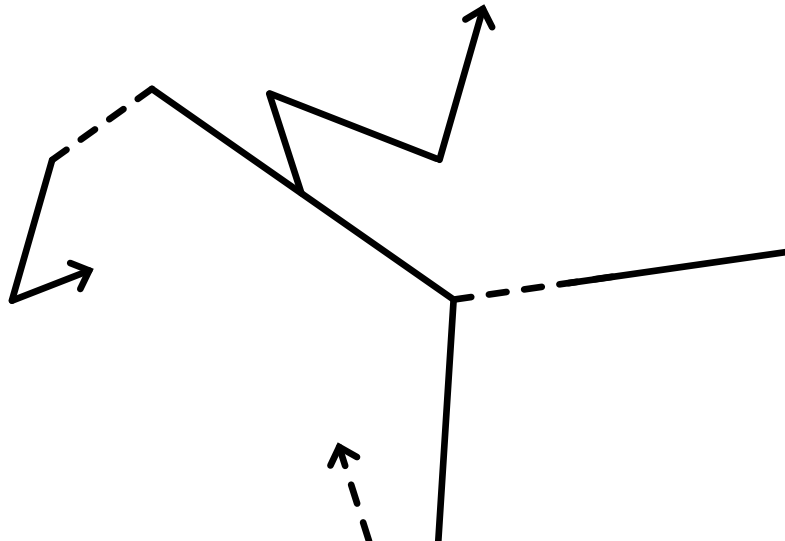
KUVATTUJA harjoitteita voidaan käyttää monenlaisissa yhteyksissä joko yksilöpohdintana tai ryhmässä. On suositeltavaa, että harjoitusten vetäjällä tai toteuttajalla on kokemusta reflektiivisestä toimintatavasta ja tehtävien purulle sekä keskustelulle varataan riittävästi aikaa, koska harjoitteet saattavat nostaa voimakkaitakin tunteita pintaan sekä laukaista erilaisia prosesseja.

OSAN 2 HARJOITTEIDEN KIRJOITTAJIA OVAT:

Pyry Hannila, Susanna Hyväri, Kaisa Nurkkala,
Noora Paakki, Elisa Suominen ja Päivi Kohta

TOIMITTANUT: Mertsu Ärling

TAITTO: Mari Luukkonen



SISÄLLYS

ARJEN TAIDOT

MIHIN AIKA KULUU?	4
TEHTÄVIEN PRIORISOINTI – NELIKENTTÄ	6

MOTIVAATIO

JOHTAVAT ARVOT	7
TÄYDELLINEN PÄIVÄ	10

OPTIMISMI

MISTÄ SINÄ SAAT VOIMAA?	12
TURVAPAIKKA-HARJOITUS	14

TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAITOT

TUNNEMUSIIKKI	15
TUNNETANKKI-HARJOITUS	16

MIHIN AIKA KULUU?

VETÄJÄLLE

Tehtävä tehdään yksilötyönä ja se voidaan purkaa pareittain tai pienissä ryhmissä. Tärkeää on käydä lävitse kysymystä, mihin aika näyttää kuluvan. Millaisia huomioita nousee katsellessa ajankäyttöä? Kuluuko aika itselle tärkeisiin asioihin? Siitä voidaan jatkaa arvotyöskentelyyn, mikä ajankäytöllisesti näyttäytyy tärkeänä.

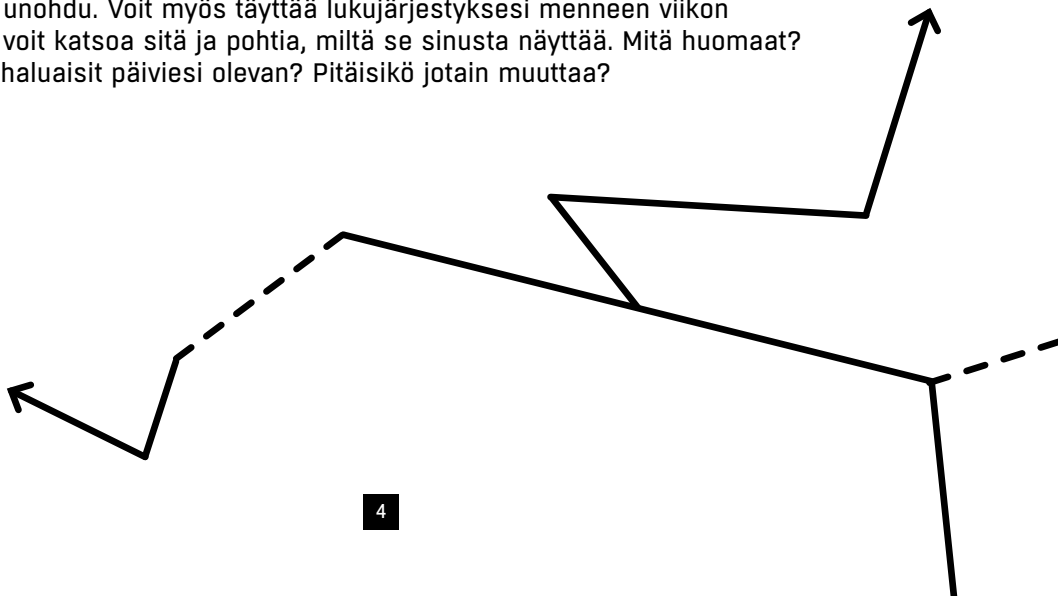
TEHTÄVÄNANTO

Välillä voi jokaisesta tuntua siltä, että vuorokaudesta loppuvat tunnit kesken. Päivät kuluvat vauhdilla, eikä aika tunnu riittävän meille tärkeisiin asioihin. Hyvä ajankäyttö ei tarkoita tehokkuutta ja suorittamista, vaan olennaista on keskittyminen työskentelyyn ja rentoutumisen vuorottelu. Arkipäivissä on hyvä olla säännöllinen rytmi esimerkiksi nukkumaanmenon ja heräämisen suhteen. Rutiinit aamulla ja illalla rytmittävät päivää.

a) Piirrä itsellesi lukujärjestys yhdelle viikolle. Voit merkitä eri asioita lukujärjestykseesi värittämällä, kirjoittamalla tai symboleilla, kuinka monta tuntia käytät päivässä eri toimintoihin.

- Milloin heräät?
- Mihin aikaan syöt?
- Miten päiväsi kuluvat?
- Mitä teet iltaisin?
- Kuinka kauan nuket?

Lukujärjestys olisi hyvä täyttää kuluvan viikon aikana, jottei mikään hetki päivästä unohtu. Voit myös täyttää lukujärjestyksesi menneen viikon tiedoilla, voit katsoa sitä ja pohtia, miltä se sinusta näyttää. Mitä huomaat? Millaisia haluaisit päiviesi olevan? Pitäisikö jotain muuttaa?



KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
aamu 6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
iltapäivä 12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
ilta 18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
yö 24-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							

TEHTÄVIEN PRIORISOINTI – NELIKENTTÄ

VETÄJÄLLE

Tehtävä voidaan tehdä yksilötyönä tai pienryhmässä. Pienryhmänä sen avulla voidaan suunnitella sekä jakaa esimerkiksi ryhmätyön tekemistä ja vaiheistaa sitä. Kokonaistehtävän voi pilkkoa eri nelikentän osioihin ja antaa niille eri vastuulliset tekijät ja halutessaan aikataulun.

TEHTÄVÄNANTO

Mieleemme saattaa kasautua paljon asioita ja tehtäviä, joista meidän tulee suoriutua. Sanotaan, että 75 % ajasta ja energiastamme kuluu miettimiseen, että minun pitäisi tehdä rästissä olevat tehtävät. Usein jo asioiden listaaminen ylös helpottaa omaa ahdistusta rästissä olevista tehtävistä. Alla olevan nelikentän avulla pystyt hahmottamaan ja priorisoimaan tehtäviä sekä keskittämään ajatuksesi kaikkein oleellisimpaan asiaan.

1. Piirrä itsellesi nelikenttä alla olevan kuvan mukaisilla otsikoilla
2. Listaa työn alla olevat tehtävät paperille.
3. Sijoita listaamasi tehtävät alla olevaan taulukkoon havaitaksesi, mistä tehtävästä olisi oleellisinta aloittaa ja minkä tehtävän voit jättää myöhemmäksi.

TÄRKEÄ JA KIIREELLINEN (keskity ensin näihin!)	TÄRKEÄ MUTTA EI KIIREELLINEN (hoida nämä toisena)
EI KOVIN TÄRKEÄ MUTTA KIIREELLINEN (hoida nämä kolmantena)	EI TÄRKEÄ EIKÄ KIIREELLINEN (voiko nämä jättää kokonaan tekemättä?)

JOHTAVAT ARVOT

VETÄJÄLLE

Tehtävä tehdään yksilötyönä. Arvojen sisältökuvaukset kannattaa käydä läpi erityisesti, mikäli mukana on henkilöitä, jotka eivät puhu suomea äidinkielenään. Tehtävän jälkeen voidaan myös käydä keskustelua arvoista ja vaikkapa koota koko ryhmän tärkeimmät 5 arvoa. Voit halutessasi lukea tai luetuttaa osallistujilla *Kohti arvoistasi – suuntaa mielekkäisiin muutoksiin* -kirjasta luvun 3 (Pietikäinen, A. 2014).

TEHTÄVÄNANTO

Meillä jokaisella on erilaisia arvoja, jotka vaikuttavat suhtautumiseemme maailmaan ja sen ilmiöihin sekä toisiin ihmisiin. Arvot edustavat myös sitä, millainen ihminen haluat olla suhteessa muihin ja itseesi. Ne eivät ole sitä, mitä haluat saavuttaa (tavoitteet), vaan sitä, miten haluat käyttäytyä ja toimia tässä ja nyt. Tämän tehtävän avulla itsellesi selkeytyy tärkeinä pitämäsi arvot.

Erlaisia arvoja on olemassa useita satoja. Alla on listattu tyypillisiä arvoja, joita ihmiset pitävät tärkeinä. Niistä kaikki tuskin ovat sinulle merkittäviä. Listan lopussa on tilaa myös niille arvoillesi, joita et löytänyt listalta. Kirjaa kunkin arvon perään:

ET (ERITTÄIN TÄRKEÄ), MT (MELKO TÄRKEÄ) TAI VT (VÄHÄN TÄRKEÄ).

Valitse alkuun ainakin 10 erittäin tärkeää arvoa sivujen 8–9 listalta.

Valikoi tämän jälkeen valitsemistasi kymmenestä arvosta viisi tärkeintä arvoa, jotka voit sijoittaa TOP 5 -kärkeen halutessasi niin, että 1. on kaikista tärkein ja 2. on toiseksi tärkein jne. Pohdi kaikessa rauhassa, miksi juuri nämä viisi arvoa ovat sinulle tärkeitä. Entä haluatko juuri niiden ohjaavan nykyistä enemmän elämääsi ja valintojasi? Miten arvot ovat vaikuttaneet elämääsi, valintoihisi ja päätöksiisi? Millaisissa tilanteissa huomaat tarkastelevasi asioita arvojesi lävitse?

TOP 5 ARVOANI OVAT:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

	TÄRKEYS	ARVO	ARVON SISÄLTÖKUVAUS
1		HYVÄKSYNTÄ	Olen avoin ja hyväksyvä itseäni, muita ja elämää kohtaan.
2		SEIKKAILUNHALU	Etsin aktiivisesti uusia elämyksiä ja jännittäviä kokemuksia.
3		JÄMÄKKYYS	Kunnioitan ja puolustan omia oikeuksiani; kieltäydyn ja teen pyyntöjä.
4		AITOUS	Olen oma itseni esittämättä mitään, olen rehellinen itselleni.
5		MYÖTÄTUNTO	Toimin myötätuntoisesti sellaisia kohtaan, jotka kärsivät; myös itseäni kohtaan.
6		ROHKEUS	Olen rohkea ja urhea, pysyn oikeassa suunnassa peloista ja vaikeuksista huolimatta.
7		LUOVUUS	Vaalin luovuutta tai kekseliäisyyttä eri tilanteissa.
8		UTELIAISUUS	Olen utelias, avoin uudelle ja kiinnostunut uusista asioista.
9		ROHKASEVUUS	Rohkaisen ja kannustan arvojen mukaisiin tekoihin niin itseäni kuin muita ihmisiä.
10		OIKEUDENMUKAISUUS	Kohtelen itseäni ja muita reilusti ja oikeudenmukaisesti.
11		KUNNON YLLÄPITO	Pidän yllä ja vaalin hyvää fyysistä ja psyykkistä kuntoa.
12		JOUSTAVUUS	Toimin joustavasti muuttuvissa ja yllättävissäkin tilanteissa.
13		VAPAAUS JA RIIPPUMATTOMUUS	Elän vapaasti ja valitsen itse, mitä teen, ja kannustan muitakin tekemään niin.
14		ANTEEKSIANTAVUUS	Annun anteeksi niin itselleni kuin muille.
15		HAUSKUUS JA HUUMORI	Hauskuuttelen ja keskityn sellaiseen tekemiseen, mikä on hauskaa.
16		REHELLISYYS	Olen rehellinen ja luotettava niin itseäni kuin muita kohtaan.
17		AHKERUUS	Olen työteliäs, ahkera, uutterasti työskentelevä ja sitoutunut.
18		LÄHEISYYS	Olen läheinen psyykkisesti ja fyysisesti, paljastan sisintäni läheisessä ihmisuhteessa.

	TÄRKEYS	ARVO	ARVON SISÄLTÖKUVAUS
19		YSTÄVÄLLISYYS	Olen ystävällinen, inhimillinen, huomaavainen ja välittävä itseäni ja muita kohtaan.
20		RAKKAUS	Kohtelen itseäni ja muita rakastavasti ja lempeästi.
21		LÄSNÄOLO	Olen tietoinen, huomaan omat tässä ja nyt -kokemukseni avoimesti ja läsnäolevasti.
22		JÄRJESTYS	Pidän yllä järjestystä ja selkeyttä.
23		SINNIKKYYS	Jatkan sitkeästi, vaikka kohtaisin vastoinkäymisiä.
24		KUNNIOITUS	Kohtelen itseäni ja muita kunnioittavasti, olen kohtelias ja osoitan arvostavaa huomiota.
25		VASTUULLISUUS	Kannan vastuun omista tekemisistäni.
26		TURVALLISUUS	Varmistan, suojelen ja turvaan omaa ja muiden turvallisuutta.
27		SEKSUAALISUUS	Ilmaisen ja vaalin omaa seksuaalisuuttani.
28		TAIDOKKUUS	Pyrin kehittämään ja ylläpitämään taitojani ja käyttämään niitä.
29		TUKEMINEN	Olen tukea-antava, avulias, rohkaiseva ja autan itseäni ja muita.
30		LUOTTAMUS	Olen luotettava, lojaali, uskollinen, rehellinen ja uskottava.
31		JOKIN MUU ARVO:	
32		JOKIN MUU ARVO:	

TÄYDELLINEN PÄIVÄ

VETÄJÄLLE

Tehtävä tehdään yksilötyönä, mutta se voidaan purkaa ryhmässä. Erityisesti itselle tärkeiden asioiden tekemisen lisäämiseen arjessa voi palata seuraavien viikkojen aikana, joko keskustellen tai esimerkiksi päiväkirjatyöskentelyn kautta. Harjoituksen kokoamisessa on hyödynnetty Arto Pietikäisen (2014) Täydellisen päivän suunnittelu ja Filosofian Akatemian Reima Launosen (2013) Kutsumuskartta-harjoituksia.

TEHTÄVÄNANTO

Sisäisesti motivoitunut ihminen toimii tai tavoittelee jotakin, koska pitää sitä kiinnostavana, nautinnollisena tai omien arvojensa mukaisena. Jokainen voi vahvistaa omaa sisäistä motivaatiotaan tunnistamalla omia vahvuuksiaan ja arvojaan. Sisäistä motivaatiotaan voi tukea myös hakeutumalla sellaisten ihmisten pariin, joiden kanssa voi kokea arvostusta ja olla turvallisesti oma itsensä.

Kuvittele, millainen sinun täydellinen päiväsi voisi olla.

Mitä haluaisit tehdä? Kenen kanssa viettäisit aikaa? Mitä haluaisit tehdä omassa rauhassasi, mitä yhdessä muiden kanssa? Sisältäisikö päiväsi laulamista, kirjoittamista, juoksua, luovuutta, laiskottelua, herkullisen aterian tekoa, keskustelua elämästä vai mitä? Listaa 5–10 asiaa.

ASIAT, JOTKA SISÄLTYVÄT TÄYDELLISEEN PÄIVÄÄNI:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Lepuuta ajatuksiasi hetken verran täydellisen päivän kuvitelmassa.

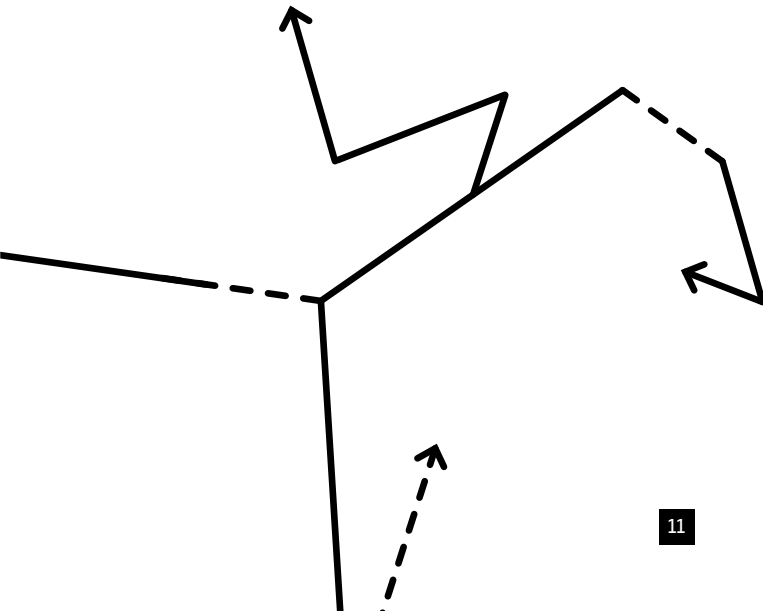
Edellisellä sivulla oleva lista kertoo siitä, kuka sinä todella olet: millaisia asioita haluaisit tehdä, jos kaikki olisi mahdollista eikä kukaan tai mikään rajoittaisi elämääsi. Seuraavaksi anna listaamillesi asioille arvosanat ykkösestä kolmoseen:

Anna kolmonen (3) niille asioille, joita saat tehdä tällä hetkellä juuri niin paljon kuin haluat.

Anna kakkonen (2) niille asioille, joita saat tehdä tällä hetkellä, mutta tekisit mielelläsi enemmän.

Anna ykkönen (1) niille asioille, joita et saa tehdä juuri ollenkaan tällä hetkellä.

Pohdi, miten voisit tehdä enemmän niitä asioita, joita et saa tehdä tällä hetkellä riittävästi. Mikä estää sinua? Miten voisit lisätä jonkin sinulle tärkeän asian tekemistä näistä esteistä huolimatta? Miten voisit varautua mahdollisiin vastoinkäymisiin? Valitse yksi asia, jota pyrit tekemään tavallista enemmän seuraavan kahden viikon aikana. Havainnoi, miten se vaikuttaa hyvinvointiisi.



MISTÄ SINÄ SAAT VOIMAA?

VETÄJÄLLE

Tehtävän voi tehdä yksilöpohdintana tai ryhmässä. Voimavarojen lähteitä voi ensin pohtia ryhmässä ja kirjoittaa niitä ylös yleisesti. Osioista voi valita myös vain joko A- tai B-osan, jos esimerkiksi osallistujien kielitaito on heikko ja voimavarojen nimeäminen siksi vaikeaa. Voimavarat voi purkaa ryhmänä, sillä osallistujat voivat saada vinkkejä toisilta omaan jaksamiseen. Tehtävässä B on hyödynnetty Maaretta Tukiaisen *Hyvän mielen tehtäväpakki ammattilaisille* -kirjan tehtävää.

Voimakollaasin voi tehdä leikkaamalla kuvia aikakauslehdistä, piirtämällä tai valokuvaamalla. Kollaasin voi myös koota sähköiseen muotoon, jolloin siihen voi liittää myös vaikkapa videon tai musiikkia.

TEHTÄVÄNANTO

Elämässä tulee päiviä ja välillä pitkältikin tuntuja ajanjaksoja, jolloin voi tuntua, että mikään ei suju tai ei meinaa jaksaa. Noissa hetkissä on hyvä tunnistaa omat voimavarat, sillä kaikilla niitä on vaikeasta hetkestä huolimatta. Palauttaa mieleen asioita, tekemistä ja ajatuksia, jotka kannattelevat ja tekevät olosta vahvemman.

A) VOIMAVARAT

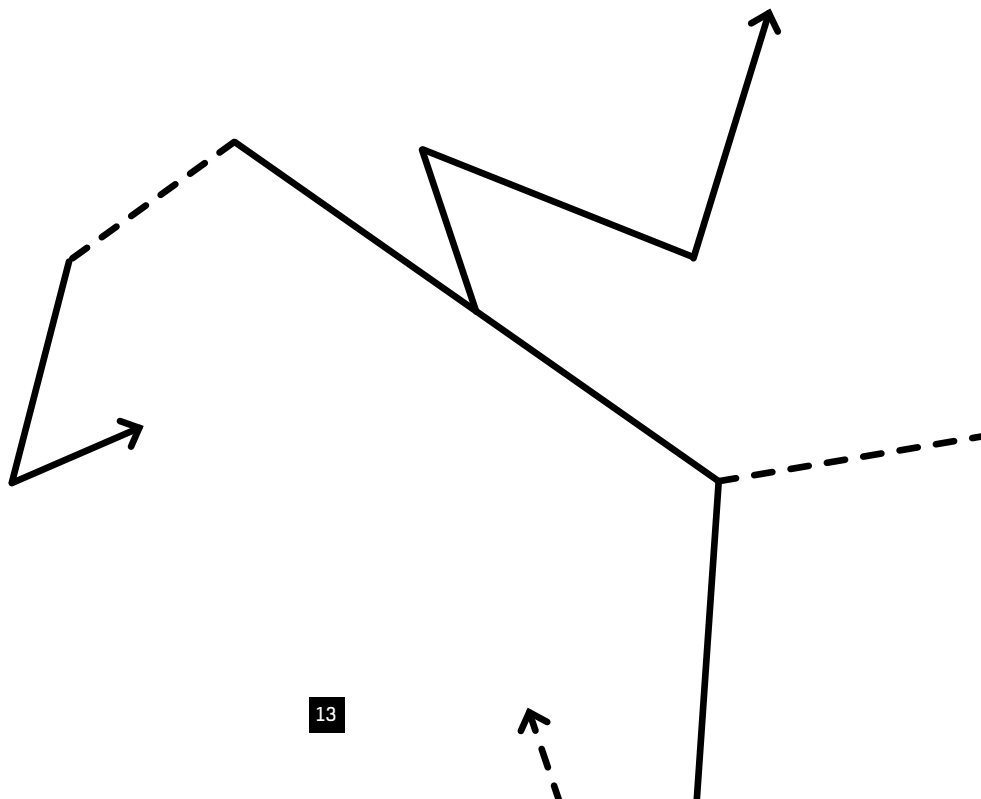
Anna itsellesi hetki aikaa miettiä niitä aikoja elämässäsi, jolloin olet tarvinnut kaiken mahdollisen voiman selvitäksesi eteenpäin. Mikä sinut sai silloin jatkamaan ja jaksamaan? Mistä sait voimia? Oliko apunasi muita ihmisiä? Kannatteliko tärkeä harrastus? Saatko voimia taiteesta, uskosta, musiikista tai ehkä luonnosta. Listaa itsellesi voimaa tuottavia tekoja, asioita, paikkoja ja ajatuksia:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

B) VOIMAKOLLAASI

Tee itsellesi Voimakollaasi eli taiteellinen tuotos niistä asioista, jotka tuovat sinulle voimia. Voit yhdistää siihen erilaisia leikattuja kuvia, esineitä, materiaaleja ja taiteen lajeja. Millainen on sinun voimakollaasisi:

1. voimaväri: _____
2. voimalaulu: _____
3. voimaeläin: _____
4. voimapaikka: _____
5. luonnonvoima: _____
6. voimasana: _____
7. voimaesine: _____
8. voima-ajatus: _____



TURVAPAIKKA-HARJOITUS

VETÄJÄLLE

Tehtävä tehdään yksilötyöskentelynä. Harjoituksen pohjaksi voi tehdä esim. rentoutusharjoituksen tai laittaa työskentelyn taustalle soimaan rauhallista musiikkia. Tehtävän voi tehdä kirjoittamalla, piirtämällä, kuvaamalla tai leikkaamalla kuvia. Oman henkisen turvapaikan mieleen palauttamista voi harjoitella myöhemmin myös muiden harjoitteiden kohdalla. Turvapaikkaharjoitukseen on saatavilla myös video-ohjeistus Mieli ry:n laatimana: youtu.be/G2ya0xfFFGs

TEHTÄVÄNANTO

Turvallisuuden ja turvassa olemisen tunne on jokaisen ihmisen perustarve. On vaikea saada voimavarojaan käyttöön ilman tunnetta siitä, että mitään pahaa ei tapahdu eikä kukaan voi satuttaa. Jo pienet lapset hakeutuvat stressaavissa, pelottavissa ja uusissa tilanteissa turvaan. Pienelle lapselle turvapaikka voi olla syli, oma sänky tai maja. Aikuisena turvapaikka on monelle vähän erilainen. Välillä se täytyy vain kuvitella, koska joka hetki ei ole mahdollista mennä sinne konkreettisesti.

Mikä on sinun turvapaikkasi?

Onko sellainen oikeasti olemassa? Vai onko se enemmän mielentila?

Miltä siellä näyttää?

Miltä tuoksuu?

Kenen kanssa olet turvapaikassasi?

Mikä lämpötila siellä on?

Kuuluuko jotain ääntä?

Minkälaiseksi tunnet itsesi turvapaikassasi?

Jos turvapaikkasi on oikeasti olemassa, taltioi se valokuvaamalla, videoimalla tai piirtämällä. Jos turvapaikkasi on mielentila, voit piirtää tai kuvata sitä kirjoittamalla. Voit myös antaa sille nimen.

MINUN TURVAPAIKKANI ON:

TUNNEMUSIIKKI

VETÄJÄLLE

Tehtävän toi tehdä yksilöpohdintana tai ryhmässä. Tehtävää voidaan pohjustaa nimeämällä ensin yhdessä erilaisia tunteita. Sen jälkeen kukin voi valita haluamansa tunteet ja niihin sopivat musiikkikappaleet. Lopuksi tehtävä voidaan purkaa kuuntelemalla muutamia näistä kappaleista ja pohtimalla, yhdistävätkö kaikki saman musiikin samoihin tunteisiin. Tehtävä on mukaelma Nyyti ry:n (2018) tehtävästä Sellaista musiikkia, millainen tunne.

TEHTÄVÄNANTO

Musiikilla on vahva paikka tunteiden maailmassa. Sillä on ilmiömäinen kyky esimerkiksi piristää, ilahduttaa, vakavoittaa tai liikuttaa kyyneliin asti. Millaista musiikkia sinä kuuntelet erilaisissa tunnetiloissa, etsitkö musiikista ehkä lohtua tai ilmennätkö sen avulla sen hetkistä fiilistä? Pohdi erilaisia tunteitasi ja niihin sopivia tai niitä ilmentäviä musiikkikappaleita. Mieti ensin, minkälaisia tunteita olet tuntenut vaikkapa viimeisen kahden päivän aikana.

Valitse 3–5 tunnetta, joille keksit sopivan kappaleen.

Tunne: _____

Tälle tunteelle sopiva kappale: _____

Tunne: _____

Tälle tunteelle sopiva kappale: _____

Tunne: _____

Tälle tunteelle sopiva kappale: _____

TUNNETANKKI-HARJOITUS

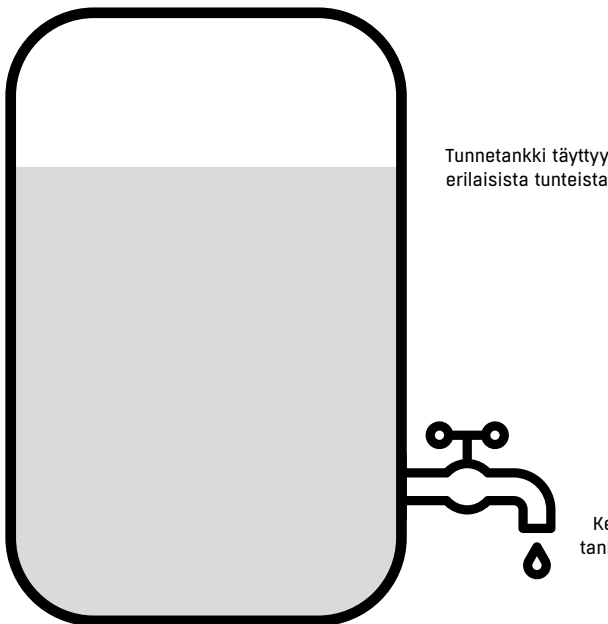
VETÄJÄLLE

Harjoituksen voi tehdä itsenäisesti pohtien ja kirjoittaen tai ryhmänä siten, että jokainen miettii oman elämän kuormittavia ja voimia tuovia asioita. Nuo asiat voidaan kirjoittaa esimerkiksi postit-lapuille ja kiinnittää yhteiseen taululle piirrettyyn tunnetankkiin. Työskentelyn voi purkaa kysymällä esimerkiksi, saivatko osallistujat vinkkejä siihen, miten tunteita voi purkaa jonkun toisen kiinnittämästä lapusta.

TEHTÄVÄNANTO

Arki on täynnä erilaisia tunteita. Joskus tuntuu, että elämä junnaa paikoillaan ja toisinaan taas päivän aikana ehtii tuntea iloa, onnistumista, innostusta, pettymystä ja surua. Tärkeää on, että tunnistaa omasta elämästä asioita, jotka kuormittavat ja niitä, jotka auttavat jaksamaan ja tuovat voimia.

Piirrä paperille/taululle alla olevan kuvan mukainen tunnetankki. Lisää tankin sisälle niitä tunteita, joita koet tällä hetkellä elämässäsi tai niitä tunteita, joista tankkisi yleensä täyttyy.

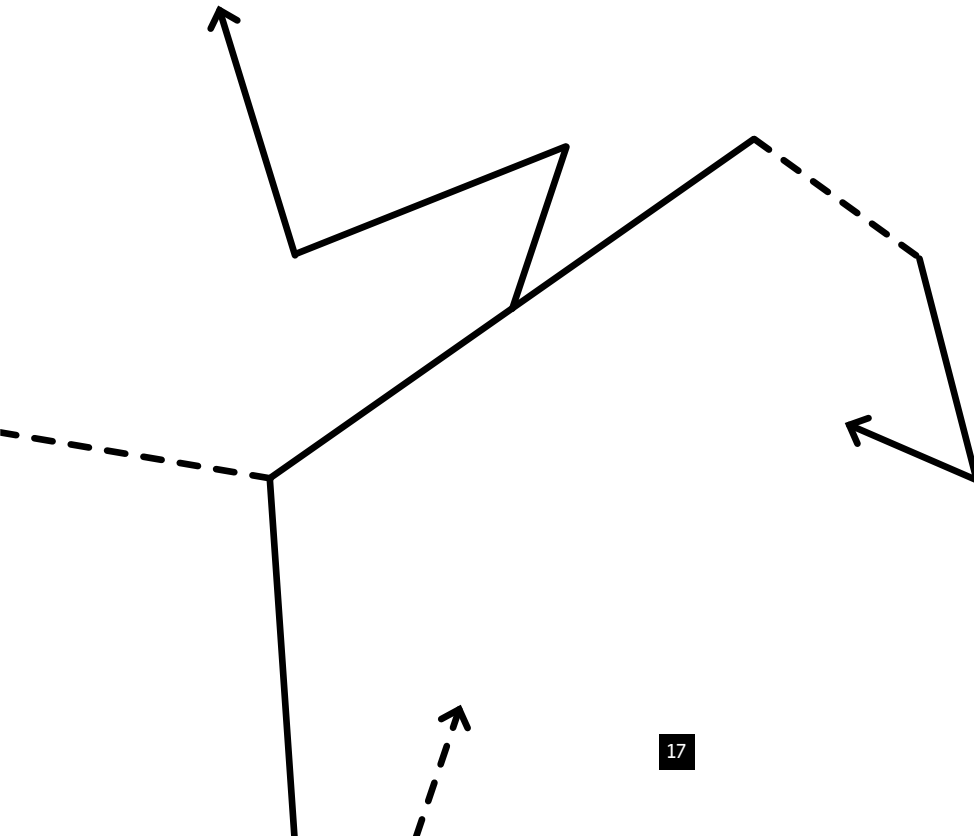


Keinoja valuttaa tunnetankin tunteita ulos ennen kuin tankki täyttyy

Tunnetankki-harjoituksessa ajatellaan tunteet vesipisaroina, jotka hiljalleen kertyvät tunnetankkiin, kun elämässä sattuu ja tapahtuu. Tunnetankin pinta alkaa nousta kertyneistä tunteista, jos tankkia ei osaa tyhjentää. Tällöin voi vesi tulvia yli ja tapahtuu "tunnetankin ylijäämä". Veden pintaa voi laskea tunnistamalla etenkin vaikeat tunteet ja tiedostamalla niiden määrän tankissa sekä tekemällä jotain sellaista, josta saa voimia ja hyvää mieltä tai käsittelemällä ja purkamalla niitä esimerkiksi keskustelun, liikkumisen, musiikin tai jonkun muun kautta.

MIETI SIIS

- Kuinka korkealla vedenpinta on sinun tunnetankissasi juuri tällä hetkellä?
- Mitkä asiat kuormittavat, huolettavat ja stressaavat sinua?
Mikä sinun elämässäsi nostaa tunnetankin veden pintaa?
- Mitkä asiat tai keinot auttavat sinua laskemaan veden pintaa?
Mistä sinä saat voimia, hyvää mieltä ja millä tavoilla käsittelet tunteitasi?



Diak Puheenvuoro

DIAK PUHEENVUORO –sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun temaattisia puheenvuoroja, erilaisia selvityksiä sekä opinnäytetöitä. Tekstilajiltaan julkaisut voivat poiketa tieteellisestä tai raportoivasta tekstistä.

Diak Puheenvuoro 1: Liisa Kauppinen & Irina Leino & Kirsti Kauppinen (toim.), 2016. Kokemuksellista taidetietä kulkemassa

Diak Puheenvuoro 2: Jorma Niemelä (toim.), 2016. Sote sosiaalisen kestävyuden vahvistajana

Diak Puheenvuoro 3: Raili Gothóni, Mikko Malkavaara & Minna Valtonen (toim.), 2016. Muutosvoimaa – tutkielmia diakista ja teologiasta

Diak Puheenvuoro 4: Mari Pulkkinen, Eija Rautasalo & Tuija Rönkä (toim.), 2016. Arjen helmiä – työelämälähtöistä osallistavaa kehittämistä sairaanhoitajakoulutuksessa

Diak Puheenvuoro 5: Marina Seffansson & Outi Polso, 2017. Masennuksen hoitoon lääkkeitä, terapiaa ja liikuntaa.

Diak Puheenvuoro 6: Päivi Thitz, 2017. Etsivää ja osallistavaa vanhustyötä kehittämässä. Ikäarvokas –hankkeen ulkoinen arviointi

Diak Puheenvuoro 7: Hanna Hovila, Anna Liisa Karjalainen & Juhani Toivonen (toim.), 2017. Yhteistyötä, kehittämistä ja kokeilua ammattikorkeakoulujen kielten ja viestinnän opetuksessa

Diak Puheenvuoro 8: Päivi Vuokila-Oikkonen & Pirkko Pätynen, 2017, Osallistavan yhteiskehittämisen prosessi : Esimerkkinä osallisuutta ja uusia palvelumalleja moniammatillisen palveluohjauksen keinoin (OSUMA) –projekti

Diak Puheenvuoro 9: Keijo Piirainen & Tuula Pehkonen-Elmi 2017, Muuttuvatko palvelut ja mihin suuntaan? Nuorten palvelujen kehittämisen tuloksia Pieksämäellä 2015–2017

Diak Puheenvuoro 10: Anne Surakka, Virpi Kuvaja-Köllner & Reija Paananen 2017. Valmennuspaja Mahiksen vaikutusten ja kustannusten tarkastelua: Aina saa tulla ja voi puhua mistä vaan, luottamuksella

Diak Puheenvuoro 11: Heikki Hiilamo, Anne Määttä, Karoliina Koskenvuo, Jussi Pyykkönen, Tapio Rissanen & Sanna Aaltonen 2017. Nuorten osallisuuden edistäminen. Selvitysmiehen raportti

Diak Puheenvuoro 12: Marja Pinolehto (toim.), 2017. Sujuvampia opinpolkua romaneille ja maahanmuuttajille. Opin portailla Pohjois-Pohjanmaalla -hankkeen loppuraportti

Diak Puheenvuoro 13: Anu Ahola, 2018. Humanoidirobotti pienten alakoulu-
laisten tukena haastaviksi koetuissa vuorovaikutustilanteissa

Diak Puheenvuoro 14: Tiina Ervelius (toim.), 2018. Sairaanhoidaja-diakonissa-
koulutus saamelaisalueella

Diak Puheenvuoro 15: Niina Mäenpää, Katri Perho & Mertsu Ärling (toim.),
2018. Uskalla! It's possible: romanien sujuvat koulutus- ja työllisyyspolut. Tšeta-
nes naal- ja Nevo tiija –hankkeiden loppujulkaisu

Diak Puheenvuoro 16: Mikko Malkavaara (toim.), 2018. Pohdintaa oikeasta,
väärästä ja diakoniasta : Kai Henttosen juhlakirja

Diak Puheenvuoro 17: Anu Halonen, Leena Sundqvist ja Marja Tomberg
(toim.), 2018 Sujuvampia opintopolkua maahanmuuttajille Satakunnassa. Opin
portailla Satakunnassa –hankkeen loppuraportti

Diak Puheenvuoro 18: Keijo Piirainen, 2018. Kriisiavusta vastuulliseen
asiakasohjaukseen. Opas sosiaalisen kuntoutuksen rakenteen ja prosessin
haltuunottoon

Diak Puheenvuoro 19. Anne Surakka & Reija Paananen, 2018. Valmennuspa-
ja-asiakkuus ja nuorten sosiaali- ja terveystalvelujen käyttö

Diak Puheenvuoro 20. Susanna Hyväri, Marja Lindholm & Niko Nummela (toim.), 2019. Nuorten osallisuuden vahvistaminen teatteri- ja liikunta-alan yhteistoimintaa kehittämällä

Diak Puheenvuoro 21. Reija Paananen, Sakari Kainulainen, Essi Hyppönen, Henni Leikas, Anette Lindström & Juuso Lökfors, 2019. 10 tarinaa nuoruudesta ja tuen tarpeista. Nuorten ajatuksia palveluiden kehittämiseksi

Diak Puheenvuoro 22. Ari Nieminen, 2019. Osallisuuden tila. Käsitteestä ja toteutuksesta

Diak Puheenvuoro 23. Susanna Hyväri, Marja Lindholm & Niko Nummela (eds.), 2019. Improving the social inclusion of young people through the cooperation of theatre and sports

Diak Puheenvuoro 24. Ari Haapanen (toim.), 2019. Auta miestä mäessä. Nuorten miesten koulutus- ja työuravalmennusprojekti

Diak Puheenvuoro 25. Aija Kettunen & Tuula Pehkonen-Elmi, 2019. Henkilökohtaisen budjetoinnin taloudellisen arvioinnin toteutettavuus ja alustava arviointisuunnitelma

Diak Puheenvuoro 26. Aija Kettunen & Tuula Pehkonen-Elmi (2019). Feasibility of economic evaluation of personal budgets in Finland and preliminary evaluation plan

Diak Puheenvuoro 27. Jari Helminen (2019). Sosionomin ammattiin ulkomailta suoritettulla koulutuksella – Ammattipätevyiden arviointi ja ammatinharjoittamisoikeuden hakeminen Suomessa

Diak Puheenvuoro 28. Sakari Kainulainen (2019). 3X10D® –elämäntilannemittarin kehitystyö 2015-2019

Diak Puheenvuoro 29. Mertsu Ärling (toim.), (2019). Voimaa opiskeluun – Otetta ohjaukseen. Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu

DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJEN KRITEERIT

DIAK TUTKIMUS -sarjassa julkaistaan uutta ja innovatiivista tietoa tuottavia tieteellisiä tutkimuksia Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistoiminnan alueilta. Julkaisut ovat monografioita tai artikkelikokoelmia.

Diakin ulkopuolisen referee-arvioijan lisäksi sarjassa julkaistavan tutkimuksen lukee diakilainen tutkijakoulutuksen saanut lukija. Sarjaan voivat tarjota julkaisuja sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun omat työntekijät että ulkopuoliset kirjoittajat.

DIAK TYÖELÄMÄ -sarjassa julkaistaan tutkimus- ja kehittämisraportteja sekä opinnäytetöitä, jotka ovat tuottaneet innovatiivisia ja merkittäviä työelämää kehittäviä tuloksia. Sarjaan voivat tarjota julkaisuja Diakin työntekijät, opinnäyte-työntekijät ja ulkopuoliset kirjoittajat.

DIAK PUHEENVUORO -sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun temaattisia puheenvuoroja, kehittämisraportteja, erilaisia selvityksiä sekä opinnäytetöitä.

DIAK OPETUS -sarjassa julkaistaan pedagogista kehittämistä kuvaavia julkaisuja, oppimateriaaleja, oppaita ja työkirjoja.

Julkaisut ovat luettavissa avoimesti verkossa ammattikorkeakoulujen Theseus-julkaisuarkistossa.

ISBN 978-952-493-340-7 (painettu)

ISSN 2343-2209 (painettu)

ISBN 978-952-493-341-4 (verkkojulkaisu)

ISSN 2343-2217 (verkkojulkaisu)

Voimaa opiskeluun -hanke etsi keinoja vähentää opintojen keskeyttämistä ja viivästymistä. Hanke paneutui opiskelijoiden siirtymävaiheiden ja koulutuksellista tasa-arvoa tukevien palveluiden parantamiseen. Kohderyhmänä oli toisen asteen ja ammattikorkeakouluopiskelijoita.

Kädessäsi oleva teos on Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu, jossa esitellään erilaisia malleja opinnoissa jaksamisen turvaamiseksi. Tukimallit vahvistavat opiskelijoiden mielenterveys- ja elämähallintataitoja. Tavoitteena on opiskelijan kokonaisvaltainen ja oikea-aikainen tukeminen. Tukimalleja pilotoitiin eri tavoin: toisella asteella tuki rakennettiin osaksi opintoja, ammattikorkeakoulussa tarjottiin

opiskelijoille elämähallintataitojen kurssia sekä kehitettiin vertaismentorointia. Julkaisun toiseen osioon on koottu harjoitteita, joita sovellettiin pilotoinnissa eri tavoin.

Hankkeessa saatiin vahvistusta näkemykselle, jonka mukaan koulutusorganisaatioiden tulee sisällyttää mielenterveyttä tukevia elementtejä luonnolliseksi osaksi rakenteita, toimintakulttuuria ja opetussisältöjä. On tärkeää vahvistaa koulutusorganisaatioiden henkilöstön mielenterveysosaamista, turvata toimiva opiskeluterveydenhuolto sekä edistää moniammatillista yhteistyötä. Ongelmien ennaltaehkäisy ja uupumuksen varhaisen tunnistamisen avulla opintojen viivästyminen vähenee ja siirtyminen jatko-opintoihin ja työelämään nopeutuu.