

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Vilkas, A. (2021) Matalan kynnyksen keskustelut opiskelijoiden tukena : ”Välitetään siitä, miten oikeasti menee”. TAMKjournal, 6.5.2021.

URL: <https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/muu-teema/matalan-kynnyksen-keskustelut-opiskelijoiden-tukena/>

Matalan kynnyksen keskustelut opiskelijoiden tukena – ”Välitetään siitä, miten oikeasti menee” | Annina Vilkas

6.5.2021



TAMKjournal | TAMKin tarjoaman matalan kynnyksen keskustelutuen tarkoituksena on auttaa opiskelijaa jäsentämään mielessä pyöriviä ajatuksia, löytämään ratkaisuvaihtoehtoja yksilöllisessä tilanteessa sekä tarvittaessa ohjata opiskelija hänelle sopivan palvelun piiriin. Artikkelissa kuvataan opiskelijoiden kokemuksia hyvinvoinnin ohjauksesta ja sen sisällöstä syyslukukaudella 2020.

Matalan kynnyksen keskustelutuki

Opiskelijoiden hyvinvointipalveluita vahvistettiin vuonna 2019 palkkaamalla TAMKiin hyvinvoinnin ohjaaja. Katsottiin, että olisi kannattavaa tarjota opiskelijoille matalan kynnyksen keskustelutukea erilaisissa hyvinvoinnin kysymyksissä.

Opiskelijat hakeutuvat yksilökeskusteluihin yleensä jonkin opiskeluun vaikuttavan kuormitustekijän vuoksi. Kuormitusta aiheuttavien keskusteluteemojen vastavoimana toimii

positiivisen mielenterveyden (THL n.d.a) näkökulma, jolloin pyritään vahvistamaan opiskelijan elämänhallinnan tunnetta, toiveikkuutta, myönteistä käsitystä itsestä sekä valmiuksia kohdata elämän vastoinkäymisiä.

Syyslukukaudella 2020 hyvinvoinnin ohjauksessa kohdattiin 97 opiskelijaa ja yksilötapaamisia toteutui yhteensä 275. Tapaamisia järjestettiin kasvotusten kampuksilla sekä verkossa. Yhteisöllistä työtä tehtiin opiskeluryhmäkohtaisesti, jolloin käsiteltiin opiskeluhyvinvoinnin, stressin ja vireystilan, motivaation ja tahdonvoiman, omasta hyvinvoinnista huolehtimisen sekä unen merkityksen teemoja sekä kerrottiin hyvinvoinnin ohjauksesta.

Hyvinvointia, osallisuutta ja oppimista vahvistavia ratkaisuja tehdään sekä opetuksessa että ohjaus- ja tukipalveluissa.

Osallisuus on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin, ja osallisuus syntyy siitä, että palveluun osallistutaan omaehtoisesti, osallistuja kohdataan kunnioittaen ja osallistujan kanssa etsitään hänen yksilölliseen tilanteeseensa sopivia ratkaisuja (ks. THL n.d.b). Osallisuutta on arvioitu havainnoimalla sekä pyytämällä välitöntä palautetta osana yksilökeskusteluita. Koska asiakaspalautteen kerääminen on keino edistää asiakasosallisuuden toteutumista (Pieviläinen, Pyykkönen & Saukkonen 2014), haluttiin opiskelijoiden kokemuksia kerätä myös asiakaspalautekyselyn muodossa.

Asiakaspalautekyselyn toteuttaminen

Kyselyn tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden kokemuksia hyvinvoinnin ohjauksen sisällöstä sekä ohjaajan työskentelystä. Pyyntö vastata kyselyyn lähetettiin opiskelijoille sähköpostitse tai pikaviestillä. Tämä artikkeli pohjautuu kyselyyn 27.8.2020 – 1.1.2021 välisenä aikana jätettyihin vastauksiin.

Kyselyyn vastasi 40 opiskelijaa 97:stä, joten kyselyn vastausprosentti oli 41. Tuloksia tarkasteltaessa on hyvä huomioida, että asiakaspalautteen antaminen edellyttää oma-aloitteisuutta sekä halua muotoilla kokemuksensa kirjallisesti.

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin sähköistä kyselylomaketta. Lomake sisälsi taustatietokysymysten lisäksi väittämiä ohjauksesta ja sen sisällöstä sekä ohjaajan työskentelystä. Vastaja arvioi väittämien paikkansapitävyyttä viisiportaisella Likert-asteikoilla. Lisäksi kyselyssä oli kaksi avointa kysymystä.

Kyselyyn vastasi opiskelijoita 20 tutkinto-ohjelmasta. Yli puolet vastaajista (24) oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita ja yli puolella vastaajista (21) oli kahdesta viiteen käyntikertaa hyvinvoinnin ohjauksessa syksyn 2020 aikana.

Mahdollisuus tulla nähdyksi ja kuulluksi

Opiskelijat olivat saaneet tietoa hyvinvoinnin ohjauksesta useilta eri tahoilta. Tietolähteinä vastaajat mainitsivat yleisimmin TAMKin intra- tai internetsivut, opettajatuutorit sekä opinto-ohjaajat. Muutamit vastaajat olivat kuulleet hyvinvoinnin ohjauksesta opiskelutovereiltaan.

Useimpien vastaajien (25) kohdalla hyvinvoinnin ohjaus keskittyi jaksamiseen, opiskelu-uupumukseen tai opiskelukykyyn. Lisäksi keskustelun aiheina olivat erilaiset elämän kriisit,

jännittäminen tai stressi, motivaatio, ihmissuhteet tai yksinäisyys, masennus- tai ahdistusoireet, oppimisvaikeudet ja muut opintojen etenemisen haasteet.

Enemmistö vastaajista koki hyvinvoinnin ohjauksen vastanneen odotuksia ja auttaneen heitä selkeyttämään omaa tilannettaan. Yli puolet vastaajista ilmoitti oppineensa hyvinvoinnin ohjauksessa lisää omista kyvyistään ja vahvuuksistaan sekä siitä, mikä on itselle tärkeää. Miltei kaikki vastaajat olivat saaneet toivomiaan neuvoja ja koki ohjaajan auttaneen heitä katsomaan asioita eri näkökulmista. Kaikkien vastaajien mukaan ohjaaja oli kiinnostunut siitä, mitä he ajattelevat ja miltä heistä tuntuu. Miltei kaikki vastaajat olivat kokeneet, että ohjaaja halusi ymmärtää heitä. Vastaajat luonnehtivat hyvinvoinnin ohjaajaa seuraavilla määrittelyillä: läsnä oleva, välittävä, ymmärtäväinen ja asiansa osaava. Lähes kaikki vastaajat voisivat ilmoituksensa mukaan suositella hyvinvoinnin ohjausta myös opiskelutovereilleen.

Keskusteluissa sovelletaan ratkaisukeskeisyyttä (De Jong & Berg 2016; Cauffman 2017), motivoivaa haastattelua (Miller & Rollnick 2013), dialogisuutta (Mönkkönen 2018) sekä hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisia menetelmiä (Hayes ym. 1999). Niissä korostuvat aito kiinnostus sekä pyrkimys ymmärtää toisen tilannetta ja näkemyksiä, yksilön kykyjen ja vahvuuksien korostaminen sekä neuvon antaminen, mikäli niitä pyydetään. Menetelmissä painottuvat myös ajatusten ja tunteiden kohtaaminen sellaisina kuin ne ovat sekä arvojen kirkastaminen ja arvojen mukaisen toiminnan lisääminen.

Useissa vastauksissa kuvastuu opiskelijoiden kokemus nähdyksi, kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi tulemisesta

Erityisen tärkeää itselle oli, kun pääsi puhumaan huolista ja murheista ilman pelkoa tuomitsemisesta.

Minulla oli tunne, että kaikki asiat (välillä vähäpätöisiltäkin tuntuvat) ovat tärkeitä ja niistä on lupa puhua.

Myös saadut neuvot ja vinkit mainittiin tärkeinä asioina, ja yksi opiskelija kertoi odotustensa jopa ylittyneen:

Viime talvena olin keskeyttämässä opinnot joka päivä. – – oon saanut eväitä siihen, miten voisin hallita paremmin mun opiskeluja, elämää ja jaksamista. En ole enää ajatellut opiskelujen lopettamista. Nyt ajattelen, että kyllä mä vielä valmistun.

Toisaalta yhden opiskelijan kommentista ilmenee, ettei hän kokenut tosiasiallisen tilanteensa tulleen nähdyksi:

Jos sattuu juuri ohjauspäivänä olemaan hyvä päivä ei saisi olettaa, että nyt on joka päivä parempi.

Vastausten perusteella hyvinvoinnin ohjaus on ollut opiskelijoiden näkökulmasta sitä, mihin palvelussa on pyrittykin. On kuitenkin syytä kiinnittää huomiota yksittäisen opiskelijan palautteeseen siitä, että hän koki tilanteensa tulleen sivuutetuksi. Tästä syystä kevään 2021 aikana on pyritty soveltamaan kiinnipitävämpää työtettä: tapaamisten välillä tai viimeisen tapaamisen jälkeen osalle opiskelijoista on lähetetty pikaviesti tai sähköposti ja tiedusteltu kuulumisia aiemman tapaamisen keskusteluihin viitaten taikka rohkaistu varaamaan tarvittaessa uusi keskusteluaika.

Itsemyötätuntoisen suhtautumistavan vahvistuminen

Itsemyötätunto rakentuu lempeästä ja ystävällisestä suhtautumisesta itseä kohtaan, jaetusta ihmisyydestä, epätäydellisyyden hyväksymisestä ja hyväksyvistä tietoisesta läsnäolosta (Neff 2016). Itsemyötätuntoisen suhtautumistavan vahvistamista voi pitää keskeisenä tekijänä oppimisen ja hyvinvoinnin tukemisessa, sillä itsemyötätunto on yhteydessä vähäisempään ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen sekä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen (Neff 2003), resilienssiin (Neff & Vonk 2009), itsensä kehittämiseen (Breines & Chen 2012) sekä tunnesäätelyyn (Leary ym. 2007).

Keskusteluissa käy melko usein ilmi opiskelijan arvosteleva ja tuomitsevakin suhtautuminen itseä kohtaan, joten opiskelijoiden itsemyötätuntoisia oivalluksia voi pitää merkityksellisinä etappeina:

Tuntemukseni ymmärrettiin ja sain luottamusta, että tunteeni ovat oikeita eikä niissä ole mitään väärää.

[Oivalsin] Sen, että aina ei tarvitsekaan jaksaa ja se on täysin okei.

Ohjaajan empaattinen ja myönteinen suhtautuminen asioihin vaikutti myös omaan suhtautumiseeni itseäni kohtaan.

Mahdollisena itsemyötätuntoon vaikuttavana tekijänä on saattanut olla ohjaajan myötätuntosuuntautunut työote, jossa hyväksyvä näkökulma voi välittyä tavassa käydä keskustelua tai kommentoida tilanteita.

Tärkeää ja huomioitavaa

Opiskelijoiden vastauksissa kuvaamat erityisen tärkeät tai ajatuksia herättäneet asiat liittyvät mm. saatuihin neuvoihin, mahdollisuuteen tulla kuulluksi, yksilöohjausajan saatavuuden nopeuteen sekä yleisesti ottaen mahdollisuuteen saada hyvinvoinnin ohjausta.

Minulle tärkeää oli se, että ohjauksessa käsitellyt asiat olivat sellaisia, joista minä halusin puhua ja ohjaaja tarvittaessa kysyi lisäkysymyksiä ja antoi uusia näkökulmia ja vinkkejä.

Erytyisen tärkeää oli, että välittyi semmoinen välittäminen. Välitetään siitä, miten oikeasti menee.

Vastaajien mainitsemat tärkeimmät oivallukset liittyivät mm. oman jaksamisen rajoihin, opiskelun jatkamiseen keskeyttämisen vaihtoehtona, rohkeuteen kohdata vaikeita asioita, omat voimavarat huomioivaan suoritustason madaltamiseen, motivaation ja jaksamisen normaaliin vaihteluun sekä siihen, että keskustelu auttaa, apua on saatavissa ja että aina on lupa pyytää apua.

Toisaalta yhden vastaajan kommentista ilmenee, että opiskelijan kokonaistilanteen tarkastelun kielteisenä käänköpuolena voi olla kokemus ohjausajan rajallisuudesta ja tapaamisen rakenteen sekavuudesta:

Tapaamiseen lähdettiin varsin kohdennetulla aiheella – – vaikkakin taustalta selvisi paljon muitakin asioita, joista tämä kokonaisuuteni muodostuu. – – aika tuntui hiukan rajalliselta, enkä itse ihan pysynyt mukana tapaamisen rakenteesta.

Yksilötapaamisten keston ollessa 45-60 minuuttia, ohjaajan on syytä kiinnittää erityistä huomiota ohjauksen rakenteen selkeyteen. Keskustelun on tarkoitus ohjautua opiskelijan määrittelemään suuntaan, eli niihin asioihin, joita hän pitää itselleen merkityksellisinä.

Matalan kynnyksen keskustelutukea tarvitaan ja arvostetaan

Asiakaspalauteaineistossa oli lukuisia kiittäviä palautteita, kun taas kriittisiä arvioita ja kommentteja oli vain muutamia.

Lähinnä minulle jäi sellainen olo, että Tamkissa opiskelijoiden hyvinvointia pidetään arvossa ja koulun puolesta opiskelijoita ei jätetä yksin, kun vain osaa pyytää apua.

Hyvinvoinnin tukea on pyritty kehittämään saadun palautteen perusteella. Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistäminen on kuitenkin koko korkeakoulun yhteinen asia. Hyvinvointia, osallisuutta ja oppimista vahvistavia ratkaisuja tehdään sekä opetuksessa että ohjaus- ja tukipalveluissa. Suhteellisen pienet seikat, kuten tehtävänantojen ja aikataulujen selkeys, etäopetuksen tauotus sekä vuorovaikutuksen mahdollistaminen ovat myös omiaan lisäämään opiskelijoiden hyvinvointia.

Hyvinvoinnin ohjaajan tehtävänimike on sittemmin muutettu TAMKissa opintokuraattoriksi. Nimikemuutos ei kuitenkaan muuta edellä esiteltyä opiskelijoiden saatavissa olevaa matalan kynnyksen keskustelutukea.

Saatu asiakaspalaute vahvistaa käsitystä siitä, että matalan kynnyksen keskustelutuki on tarkoituksenmukainen keino vastata opiskelijoiden tarpeeseen saada ohjausta ja tukea sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kysymyksissä.

Lähteet

Breines, J. G. & Chen, S. 2012. Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality & social psychology bulletin* 38.9 (2012): 1133–1143.

Cauffman, L. 2017. Ratkaisukeskeinen coaching: Opas myönteiseen muutokseen. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy. Suomennos Tuomi-Giddings, S.

De Jong, P. & Berg, I. K. 2016. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. 3. painos. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy. Suomennos Furman, B. & Mattila, A.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. 1999. *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. & Hancock, J. 2007. Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of personality and social psychology* 92.5 (2007): 887–904.

Miller, W. R. & Rollnick, S. 2013. Motivational interviewing. 3rd edition. Helping people change. New York: Guilford Press.

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä: Asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Gaudeamus.

Neff, K. D. 2003. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and identity* 2.3 (2003): 223–250.

Neff, K. D. 2016. The Self-Compassion Scale Is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness* 7.1 (2016): 264–274.

Neff, K. D. & Vonk, R. 2009. Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of personality* 77.1 (2009): 23–50.

Pieviläinen, H., Pyykkönen, A. & Saukkonen, T. 2014. Asiakkaan äänellä. Menetelmäopas asiakaspalautteen keräämiseen sosiaalityössä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys. Viitattu 12.4.2021.

<https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/07/Asiakkaan-%C3%A4%C3%A4nell%C3%A4-menetelm%C3%A4opas.compressed.pdf>

THL. N.d.a. Positiivinen mielenterveys. Viitattu 12.4.2021.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>

THL. N.d.b. Osallisuus omassa elämässä. Viitattu 12.4.2021.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osallisuus-omassa-elamassa%20>

Kirjoittaja

Annina Vilkas, opintokuraattori
Oppimisen ja hyvinvoinnin palvelut, TAMK

[Kuraattoripalvelut](#)

annina.vilkas@tuni.fi

Instagram [@opintokuraattori.vilkas](#)

Kirjoittaja on laillistettu sosionomi, jonka mielestä ei ole olemassa niin pientä huolta, etteikö siitä kannattaisi jutella jollekulle.

Kuvituskuva: Unsplash/Youssef Naddam