



**Ennaltaehkäisevän elintapaneuvonnan ohjauksen malli
LUT-korkeakoulujen opiskelijoiden hyvinvointipalveluille**

Pekko Pirhonen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunta-alan koulutus

Kunto- ja terveysliikunta

Master-opinnäytetyö

2023

Tiivistelmä

Tekijä(t) Pekko Pirhonen
Tutkinto Liikunnanohjaaja YAMK
Raportin/Opinnäytetyön nimi Ennaltaehkäisevän elintapaneuvonnan ohjauksen malli LUT-korkeakoulujen opiskelijoiden hyvinvointipalveluille
Sivu- ja liitesivumäärä 54 + 2
<p>Korkeakouluopiskelijoiden psyykinen kuormitus ja fyysinen aktiivisuus ovat viimeisimpien tulosten mukaan heikommassa tilanteessa kuin valtaväestöllä Suomessa. Korkeakoulut pyrkivät korjaamaan tilannetta panostamalla tuki- ja hyvinvointipalveluihin opiskelijoiden opiskelukyvyntu- kemiseksi.</p> <p>Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi nähdään laajana käsitteenä, joka sisältää elintavat ja opiskelukyvyntu- kemisen. Tähän hyvinvoinnin laaja-alaiseen kenttään pyritään vaikuttamaan elintapa- ja liikuntaneuvonnalla. Kyseisten palveluiden tavoitteena korkeakouluissa on edistää elintapojen kautta hyvinvointia tai jotain sen osa-alueita. Elintapojen ja liikkumismotivaation tärkeimpiä vaikuttavuuden osa-alueita ovat käyttäytymisen ja kyvykkyyden teoriat, joilla voidaan lisätä asiakasymmärrystä ja kehittää palveluita asiakaslähtöisesti.</p> <p>Teoreettisessa viitekehyksessä tarkasteltiin kehittämistyön menetelmiä, elintapaneuvonnan määritelmää ja muutuskäyttämisen prosesseja. Viitekehyksen rajauksella saatiin luotua ohjaava arvopohja työpajatyöskentelylle.</p> <p>Kehittämistyön tarkoituksena oli luoda palvelumalli elintapaneuvonnalle, jonka kohderyhmänä ovat psyykkisesti kuormittuneet opiskelijat. Opiskelijat ohjautuvat palvelun pariin opintopsykologin vastaanoton kautta. Kehittämistyö tehtiin toimeksiantona LUT-korkeakoulujen tuki- ja hyvinvointipalveluille syksyllä 2023.</p> <p>Kehittämistyössä käytettiin lähestymistapana palvelumuotoilun benchmarking- ja aivoriihi-yhteiskehittäjäyysmenetelmiä. Benchmarking-kohteina käytettiin Kuopion korkeakoululiikuntapalvelun liikuntaneuvonnan mallia ja Lappeenrannan liikuntatoimen liikuntaneuvonnan mallia. Näiden avulla saatiin luotua palvelumallin ensimmäinen versio, joka noudattaa arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan mukaista ohjausfilosofiaa. Tarkoitus oli keskittyä toimijuuden käsitteen vahvistamiseen ja opiskelijan omien voimavarojen sekä niiden kokemuksen vahvistamiseen.</p> <p>Lopputuloksena syntyi palvelumalli, joka hyödyntää pehmeitä arvoja muutosprosessin tukemisessa ja vahvasta tietoisesta tilanteesta ymmärtämisen keinoja käyttäjissä. Palvelumallin ensimmäinen versio lähestyy elintapaneuvontaa useiden tapaamisten kautta 5A-mallia hyödyntäen. Kehittämistyön tuotos luotiin ensimmäiseksi versioksi yhdessä muiden opiskelijarajapinnassa toimivien tahojen kanssa lähtöajatuksella, että palvelua kehitetään asiakaslähtöiseksi pilotointivaiheen käynnistyttyä.</p>
Asiasanat Elintapaohjaus, korkeakouluopiskelu, hyvinvointi, opiskelukyky

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Teoreettinen viitekehys.....	3
2.1	Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja elintavat.....	3
2.2	Psyykinen kuormitus ja opiskelukyky.....	9
2.2.1	Omat voimavarat.....	9
2.2.2	Opiskeluympäristö	11
2.2.3	Opiskelutaidot	12
2.2.4	Opetus ja ohjaus	13
2.2.5	Psyykinen kuormitus	14
2.3	Opintopsykologin rooli opiskelijan hyvinvoinnin tukena.....	15
2.4	Liikunta- ja hyvinvointipalveluiden elintapaneuvonta.....	16
2.5	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa	19
3	Työn tarve ja tavoite	22
3.1	Nykytilanne	22
3.2	Tavoite	23
4	Kehittämistyön vaiheet	24
4.1	Kehittämistyön menetelmät	24
4.2	Palvelumuotoilu.....	26
4.2.1	Palvelumuotoilun periaatteet ja käytännöt.....	26
4.3	Työpajamenetelmä palvelumallin kehittämisessä	35
4.4	Työpajan suunnittelu ja toteutus	37
4.5	Työpajan tulokset ja palvelumallin hahmottelu.....	40
5	Tulokset.....	42
5.1	Uuden palvelumallin esittely	44
5.2	Palvelumallin arviointi.....	46
6	Pohdinta	47
6.1	Jatkomahdollisuudet.....	48
	Lähteet.....	50
	Liitteet	55
	Liite 1. Työpajan tulokset.....	55

1 Johdanto

Korkeakouluopiskelijoiden elintavat ja henkinen hyvinvointi ovat tärkeitä aiheita, joihin myös korkeakoulut haluavat panostaa. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (Parikka et al. 2021a, myöhempänä KOTT-tutkimus) mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija oli psyykkisesti kuormittunut, yli puolet liikkui alle suositusten ja joka kymmenes koki netin käytön vaikuttavan vähentävästi unen määrään. Opiskelijat joutuvat tasapainoilemaan opiskelun vaatimusten, sosiaalisten suhteiden, taloudellisten paineiden ja muiden tekijöiden välillä, mikä voi aiheuttaa stressiä ja heikentää henkistä hyvinvointia (Elomäki et al. 2023a; Elomäki et al. 2023b).

Valtakunnallisella tasolla Suomen ylioppilaskuntien liitto SYL ja Suomen opiskelijakuntien SAMOK ovat esittäneet huolensa ja toivoneet korkeakouluilta toimia palveluiden yhdenvertaisuuden parantamiseksi. Erityisesti ennaltaehkäisevä työ ja matalan kynnyksen palvelut ovat liittojen mukaan tärkeitä keinoja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tällä tavoitellaan myös koko hyvinvoinnin palveluprosessiin kevennystä helpottamalla Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön kuormittumista ennaltaehkäisevillä palveluilla. (Löytänen ja Parikka 2021; Lundmark 2022)

Henkinen hyvinvointi ja koettu opiskelukyky ovat aiheita, joihin opiskelijat saavat LUT-yliopistossa ja LAB ammattikorkeakoulussa (myöhempänä LUT-korkeakoulut) apua opintopsykologeilta. Monesti kuormittuneisuus vaikuttaa myös arkeen ja elintapoihin, joihin voidaan tarjota tukea muiden hyvinvointipalveluiden kautta (Nash 2014, 1). Vastapainona liikunta-aktiivisuudella voi olla positiivisia vaikutuksia kuormittuneisuuden tunteisiin (Lin et al. 2022, 10; Xiao et al. 2021, 1-3).

Kehittämistyön viitekehys käsittelee opintopsykologin palveluita käyttävän opiskelijan ohjautumista opintopsykologin suosituksesta liikunta- ja hyvinvointipalveluihin elintapaneuvontaan yksilöllisen- ja vuorovaikutuksellisen palvelumuotoilun sekä asiakasymmärryksen avulla. Yksilöllisyysnäkökulma korostaa tarvetta ottaa yksittäisen käyttäjän tarpeet ja mieltymykset huomioon ja ymmärtää niitä (Stickdorn ja Schneider 2012, 29). Tästä syystä työ keskittyy ymmärtämään yksilön tarpeita ja mieltymyksiä palvelua muotoillessa.

Kehittämistyö pyrkii edistämään tehokasta ja merkityksellistä kommunikaatiota korostamalla vuorovaikutusta opiskelijoiden ja hyvinvointipalveluiden tarjoajien välillä (Kimbell 2011). Tämä rajataan työssä inhimilliseen- tai digitaaliseen-, molemmissa muodoissa kuitenkin yksilölliseen vuorovaikutukseen. Asiakasymmärryksen luomisessa korostetaan opiskelijoiden näkökulman huomioimista palvelun suunnittelussa (Sangiorgi ja Prendiville 2017, 51).

LUT-korkeakoulujen hyvinvointi- ja liikuntapalvelu MOVEO tarjoaa palveluita opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvoinnin edistämiseksi. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien osuus

opiskelijoista lisääntyä kuormittuneisuuden kasvaessa (Parikka et al. 2021a), joten LUT-korkeakoulujen hyvinvointitoimijat näkevät tärkeäksi tehdä fyysisesti passiivisten ja/tai henkisesti kuormittuneiden opiskelijoiden pääsyn palveluiden äärelle mahdollisimman vaivattomaksi. Ohjaamalla opiskelija keskittymään oman arjen fyysiseen hyvinvointiin voidaan edistää myös opiskelijan henkistä hyvinvointia (Nash 2005, 3). LUT-yliopiston ja LAB ammattikorkeakoulun opintopsykologit kohtavat tukea tarvitsevia opiskelijoita työssään ja keväällä 2023 tehdyistä hyvinvointikyselyistä (LUT-yliopisto, 2023) selviää, että uneen liittyvät ongelmat ja yleinen henkinen kuormittuneisuus ovat viiden yleisimmän hyvinvointia heikentävän teeman joukossa. Kehittämistyön tarkoitus on luoda tuki-palveluprosessi, joka auttaa kuormittuneisuutta kokevia opiskelijoita vähentämään pahoinvointia ja lisäämään hyvinvointia elintapaohjauksen avulla.

Kehittämistyön tarkoituksena on luoda palvelupolku opiskelijoiden elintapavalmennuksen kokonaisuudelle. Toimeksianto kehitystehtävälle luotiin vastaamaan tilanteeseen, jossa LUT-korkeakoulujen korkeakoulupalveluissa todettiin opiskelijoiden hyvinvoinnin laskeneen samalla kun lähitulevaisuudessa koulutusalojen lisäyksen myötä opiskelijamäärän odotetaan kasvavan. Laskenut hyvinvointi, lisääntynyt pahoinvointi ja kasvava opiskelijamäärä yhdistelmänä vaativat toimeksiantajan näkökulmasta toimia, joiden osana kehittämistyö käynnistettiin lisäämään hyvinvointia opiskelijayhteisössä.

LUT-korkeakoulujen tuki- ja hyvinvointipalveluissa toimivan opiskelijoiden työhyvinvointiryhmän kautta pyritään kehittämään toimintoja ja rakenteita, joilla opiskelijoiden arjen hyvinvointia saadaan parannettua. Tämän ja pitkän asiantuntijatyön kautta kehittämistyön tekijällä on kokemusta opiskelijoiden arjen hyvinvoinnin kehittämisprosesseista ja käytännön toteutuksesta. Tämän on tarkoitus toimia myös apukeinona asiakasymmärryksen jatkuvana lisäämisenä paikallisessa toiminnassa ja jatkuvuuden edistäjänä palveluiden jatkokehittämisessä.

2 Teorettinen viitekehys

Kehittämistyön toimeksiannon tavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden henkistä hyvinvointia elintapojen parantamisen kautta. Tämä pyritään tekemään yhteistyössä opintopsykologin ja muiden korkeakoulun ohjauspalveluiden kanssa, kuitenkin unohtamatta mahdollisuutta ja vastuuta ohjata palvelun käyttäjä terveydenhuollon piiriin tilanteen niin vaatiessa. Korkeakouluilla ei ole lain määräämää vastuuta järjestää tuki- ja ohjauspalveluita (Terveydenhuoltolaki 1326/2010; Laki Korkeakouluopiskelijoiden Opiskeluterveydenhuollosta 695/2019), mutta yleinen käytäntö monissa korkeakouluissa on, että hyvinvointia tukevia liikunta- ja hyvinvointipalveluita järjestetään opiskelijoille ja ne ovat kaikissa opintovaiheissa käytettävissä. Nämä palvelut voivat sisältää mm. oppimisen vaikeuksiin liittyviä palveluita, opintopsykologin palveluita, liikuntapalveluita ja kuraattorin palveluita.

Edellä mainituista kehittämistyön kannalta olennaisimpia palveluita ovat opintopsykologi- ja liikuntapalvelut. Opintopsykologi kohtaa työssään kuormittuneita opiskelijoita, joilla on usein elintapoihin liittyviä haasteita vaikuttamassa joko lisääntyneeseen pahoinvointiin tai vähentyneeseen hyvinvointiin. Liikuntapalvelut ovat keskeisessä osassa olemassa olevien palvelurakenteiden vuoksi. LUT-korkeakoulujen liikuntapalvelut järjestävät jo valmiiksi liikuntaharrastuksen aloittamiseen liittyvää opastusta, jonka pohjalle uusi käytännön toiminta on integroitavissa.

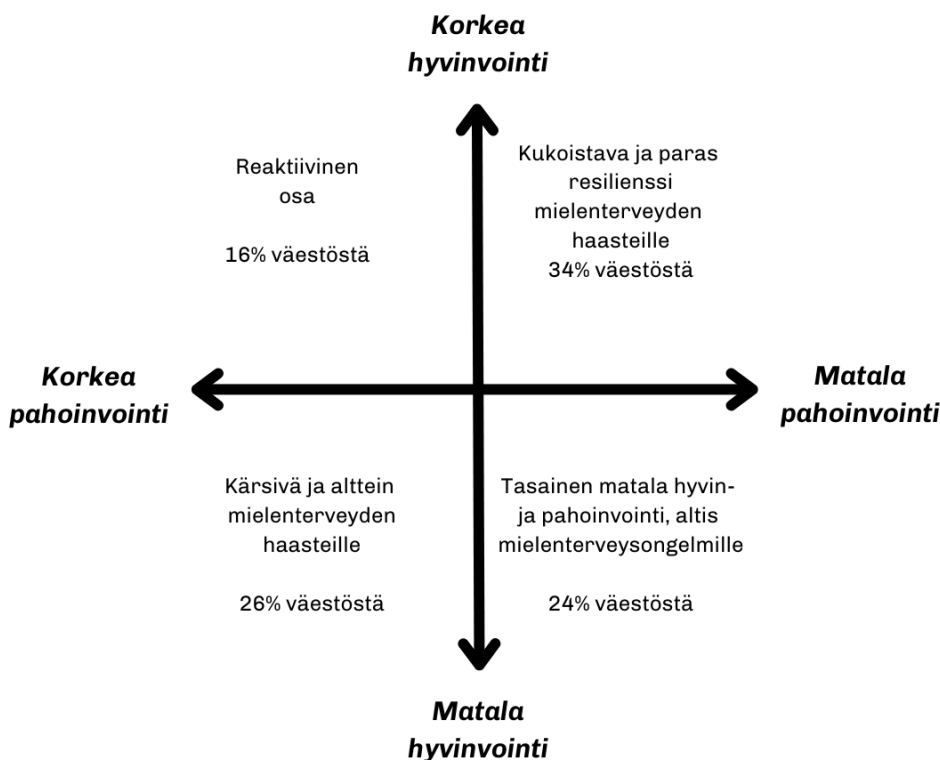
Vaikka Suomessa toimivat korkeakoulut järjestävätkin tuki- ja hyvinvointipalveluita, on KOTT-tutkimusta ja aikuisväestön hyvinvointia mittaavaa FinSote 2020 -raporttia vertaillen huomattavissa korkeakouluopiskelijoiden ahdistus- ja masennusoireiden lisääntynyt osuus suhteessa muuhun aikuisväestöön. Tämä voi osittain selittyä opiskelijoiden lisääntyneellä työnteon määrällä. (Parikka et al. 2021a; Parikka et al. 2021c).

2.1 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja elintavat

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja elintavat ovat tärkeitä aiheita korkeakouluille ja niihin kiinnitetään jatkuvasti enemmän huomiota. Opiskelijoiden mielenterveyttä on tutkittu monista näkökulmista ja erilaiset tekijät, kuten unen laatu, stressi, fyysinen aktiivisuus ja ravitsemus ovat osoittautuneet merkittäviksi vaikuttajiksi (Ibrahim et al. 2013, 391; Storrie, Ahern ja Tuckett 2010a, 1-2). Globaalissa mittakaavassa elintapasairaudet ovat kasvava ongelma (Garwood ja Bull 2018), jonka vuoksi korkeakouluopiskelijoidenkaan elintapasairauksia ei pidä aliarvioida. Elintapaongelmiin tulee tarjota ennaltaehkäisevää, primääripreventatiivista apua aina kun mahdollista sekä sekundääri- ja tertiääripreventiotapauksissa ohjata opiskelija terveydenhuollon piiriin. Korkeakoulujen tuottamien palveluiden pääpaino on nimenomaan ennaltaehkäisevässä työssä ja hoitovastuu on Kansaneläkelaitoksella. Kansaneläkelaitos tuottaa korkeakouluopiskelijoiden terveydenhoitopalvelut

ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS:n kautta ja tarvittaessa julkisen terveydenhuollon palveluilla (Terveydenhuoltolaki; Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta).

Clow ja Edmunds (2014, 4-5) esittävät, että hyvinvointi on moniulotteinen asia, jota voidaan arvioida kuvion 1 mukaisesti korkean ja matalan hyvin- ja pahoinvoinnin avulla. Nelikentän taustalla on ajatus hyvinvoinnista lineaarisen progression sijaan nelikenttänä, jossa hyvinvointi on yhtä lailla pahoinvoinnin ja hyvinvoinnin määrän säätelyä, toisen määrän muutoksen ollessa mahdollista toisen pysyessä muuttumattomana.



Kuvio 1. Hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin nelikenttä (Clow ja Edmunds 2014, 5)

Vuonna 2023 Suomi valittiin kuudetta perättäistä kertaa maailman onnellisimmaksi maaksi (Halliwell et al. 2023, 3) esittäen suomalaisten olevan tilastollisesti tyytyväisiä elämäänsä Suomessa. Tästä huolimatta Väestön terveys- ja hyvinvointikatsauksen (Tervahauta 2023, 8) mukaan sosio-ekonomiset terveyserot ovat edelleen huomattavia. Kansanterveyden kannalta ylipaino on merkittävä ongelma; aikuisväestön suurimmat ruokavalio-ongelmat ovat runsas suolan ja kovan rasvan saanti yhdistettynä liian vähäiseen kasvisten kulutukseen. Prosessoidun lihan osuus

miesväestössä on suosituksia suurempi. Lasten ja nuorten väestöryhmässä kulutetaan runsaasti sokeripitoisia ruokia ja juomia sekä liian vähän kalaa. Koko väestön kaikissa ikäryhmissä liikkumisen määrä ei yllä suosituksiin ja passiivisuuden rooli kasvaa etenkin lasten ja nuorten joukossa. (Kestilä et al. 2023, 13)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL:n tekemän selvitystyön (Parikka et al. 2021a) perusteella myös korkeakouluopiskelijat kokevat kasvanutta psyykkistä kuormitusta, joka on väestötason selvityksen (Kestilä et al. 2023) perusteella kansanterveyden osa-alue, johon on puututtava pikaisesti. THL korostaa myös, että nuorten ikäryhmässä on suuri palveluvaje, joka johtuu palveluiden laajasta kirjosta ja niiden välisestä heikosta koordinaatiosta. Lisäksi mielenterveys- ja päihdepalveluita on rakennettu spesifeillä viitekehyksillä, vaikka ongelmat vaativat usein kokonaisvaltaisen lähestymistavan hyödyntämistä. (Valtioneuvosto 2021, 37)

Kansallisella tasolla opiskelijoiden hyvinvointiin suunnitellaan toimenpiteitä pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelmassa. Kehittämistyön osalta merkittävänä mainintana on hallitusohjelmassa mainittu Suomi liikkeelle ohjelma, jonka toimenpiteinä ovat muun muassa elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan vahvistaminen kunnissa ja hyvinvointialueilla. Myös liikunta-alan yrittäjien osuus mahdollisina palvelutuotannon osina mainitaan hallitusohjelmassa. (Valtioneuvosto 2023, 211). Vaikka korkeakoulujen liikuntapalvelut ovat yleensä osa korkeakoulujen tukipalveluita, voi tämä kuitenkin tulevaisuudessa mahdollistaa korkeakoulujen liikuntapalveluiden osallisuuden ennaltaehkäisevän hyvinvointityön palvelumalleissa korkeakoulukentällä. Tämä lisää myös mahdollisesti korkeakoulukohtaisen, paikallisen työn arvoa osana valtakunnallista työtä. Lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriön alainen Liikkuva aikuinen -ohjelman strategia pyrkii lisäämään yhteisöllistä hyvinvointia parantamalla työpaikkojen valmiutta ja kykyä edistää fyysistä kuntoa, oppimista, muistia ja luovuutta liikkumista hyödyntämällä sekä suositusten mukaisen, saavutettavan liikuntaneuvonnan valtakunnallisella lisäämisellä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020).

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden ”täydellisenä fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana eikä pelkkänä sairauden ja pahoinvoinnin poissaolona” (WHO 2023). Hyvinvoinnin määrittely voi kuitenkin olla monitulkintaista ja eri tieteenalat ovat toistaiseksi nojanneet omiin hyvinvoinnin määritelmiinsä (Karvonen et al. 2022, 75). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL (2022) määrittää hyvinvoinnin osatekijät kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin eli elämänlaatuun. Saman määritelmän mukaan hyvinvointi on vielä tarkemmin jaettavissa yksilön ja yhteisön hyvinvointiin. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin vaikuttaviksi tekijöiksi THL määrittelee sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen, onnellisuuden sekä sosiaalisen pääoman. Koettua hyvinvointia mitataan yleensä elämänlaadulla, johon vaikuttavat

terveys, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, mielekäs tekeminen, omanarvontunto ja materiaallinen hyvinvointi.

Karvonen et al. (2022, 75) esittää hyvinvoinnin tutkimuksen kehittyvän ryhmäkeskeisestä materiaallisen hyvinvoinnin ja objektiivisesti mitatun elintason tutkimuksesta yksilön kokemusmaailmaa kohti. Yksilön hyvinvointia tarkastellessa psykologisen hyvinvoinnin olennaiset teoriat voivat rikastaa hyvinvointiteorioita hyödyntämällä tutkittua tietoa mielen mahdollisuuksista, rakenteista ja haasteista. Tämän näkökulman mukaan hyvinvoinnin osa-alueita ovat muun muassa objektiivinen hyvinvointi, hedoninen hyvinvointi, eudaimoninen hyvinvointi, halujen tyydytysteoria ja kukoistaminen (Karvonen et al. 2022, 76; Mattila ja Aarninsalo 2018).

Objektiivisessa hyvinvoinnissa määrittelevänä tekijänä on jokin mittari, kuten esimerkiksi elintaso. Tästä hyvinvoinnin määritelmästä on siirrytty 1900-luvun loppupuolella enemmän kohti yksilön omaa hyvinvointikokemuksen tarkastelua, sillä on hankalaa määritellä riittävää tasoa hyvinvoinnille pelkästään materialistisia mittareita hyödyntäen (Karvonen et al. 2022, 76). Hedonisen hyvinvoinnin teoriassa hyvinvoinnin katsotaan olevan nautintoa, toisin sanoen miellyttäviä elämyksiä on enemmän kuin epämiellyttäviä. Tämän teorian puolesta puhuu siitä tehdyt havainnot, joissa omalla kokemuksellamme on merkitystä hyvinvointimme kannalta. Kuitenkin vasta-argumenttina tälle teorialle on esitetty, että ihmisen on tärkeää tehdä mielekkäitä asioita eikä vain kokea tekevänsä niitä. Halujen tyydytysteoriassa hyvinvointi muodostuu teorian nimen mukaisesti halujen tyydyttämisestä. Sen etuna on sen inklusiivisuus, sillä teoria ottaa huomioon kaikki hyvät asiat, joita ihminen etsii elämässään. Halujen tyydytysteoria nojaa myös arvopohjaiseen ajatteluun ja ihmisen välittämiseen itselleen tärkeistä asioista, mutta samalla sen haasteena on ihmisen ajoittainen kyvyttömyys tunnistaa halujen voivan olla myös vahingollisia. Hedonisen hyvinvointiteorian vastapainoksi muodostunut eudaimoninen hyvinvointiteoria nojaa asioiden kokemisen sijaan itsensä toteuttamiseen. Kukoistaminen on osa eudaimonistista hyvinvointia, ja se on viime aikojen tunnetuimpia hyvinvoinnin käsitteitä. Mattilan ja Aarninsalon mukaan jokaisen demokraattisen valtion tulisi tukea kuviossa 2 esiteltyjä eudaimonisen teorian hyvinvointikykyjä. (Mattila ja Aarninsalo 2018, 28-31)

Elämä	<ul style="list-style-type: none"> • Kyky elää täysimittaista ja täysipainoista elämää
Fyysinen terveys	<ul style="list-style-type: none"> • Oma terveys ja kyky lisääntyä • Vaatimuksena ravinto ja asumisolot
Fyysinen koskemattomuus	<ul style="list-style-type: none"> • Kyky liikkua paikasta toiseen suojassa väkivallalta
Aistit, mielikuvitus ja ajattelu	<ul style="list-style-type: none"> • Mahdollisuus opiskella ja vapaus käyttää oppimaansa luovasti
Tunteet	<ul style="list-style-type: none"> • Mahdollisuus kehittää tunnekokemuksiaan vapaana pelosta ja ahdistuksesta • Mahdollisuus rakastaa ja tulla rakastetuksi
Käytännön viisaus	<ul style="list-style-type: none"> • Mahdollisuus kehittää oma hyvän käsitys ja reflektoida oman elämän suunnittelua
Yhteys ihmisiin	<ul style="list-style-type: none"> • Kyky elää yhdessä toisten ihmisten kanssa ja kuvitella tilanteet toisten kannalta. • Edellyttää itsekunnioituksen tukemista, nöyryyksen välttämistä ja vapautta syrjinnästä
Huoli muista lajeista	<ul style="list-style-type: none"> • Kyky huolehtia eläimistä, lasveista ja luonnosta
Leikki	<ul style="list-style-type: none"> • Kyky nauraa, leikkiä ja nauttia harrastuksista
Kyky kontrolloida omaa ympäristöä	<ul style="list-style-type: none"> • Oikeus osallistua poliittiseen vaikuttamiseen, vapaus puhua ja kokoontua. • Tasavertainen omistamisoikeus

Kuvio 2. Eudaimonisen hyvinvointiteorian kukoistamisen kyvyt (mukailtu Mattila ja Aarninsalo 2018, 30-31)

Tässä kehittämistyössä hyvinvointia tarkastellaan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022) määritelmän mukaisesti terveyden, materiaalisen hyvinvoinnin sekä subjektiivisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun näkökulmista. Kehittämistyössä pyritään ottamaan ohjaavaksi arvopohjaksi eudaimonisen hyvinvointiteorian käsitteet.

Korkeakouluopiskelijoiden arki muodostuu Eurostudent VII-tutkimuksen mukaan opiskelun lisäksi yhä enenevässä määrin muusta kuin opiskelusta. Toinen suuri muutos näyttää olevan työssäkäynnin yleistyminen opintojen aikana. Työssä käynti ei kuitenkaan opiskelijoiden omien kokemusten mukaan ole suoraan pois ajasta, joka käytetään opiskeluun. Työssäkäyvien määrässä näyttäisi kuitenkin olevan ero ammattikorke- ja yliopisto-opiskelijoiden välillä, työssäkäyvien määrän ollessa suurempi ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa, jotka käyttävät tilastollisesti enemmän aikaa työssä käyntiin opintojen ohessa kuin yliopisto-opiskelijat. Lähes puolet (47 prosenttia)

kaikista opiskelijoista toivoisi lisää aikaa opintoihin, kun taas vain 13 prosenttia haluaisi käyttää opintoihin vähemmän aikaa. (Saari, Juhani et al. 2020, 61-68)

Opiskelijat myös kokevat vaihtelevasti vaikeuksia taloudellisesti. Yli 40 prosenttia opiskelijoista koki Saaren et al. (2020, 82) taloudellisen tilanteensa melko tai erittäin haastavaksi. Vastaavasti Parikan et al. (2021a) mukaan 13,1% korkeakouluopiskelijoista piti toimeentuloaan todella niukkana tai epävarmana. Toimeentulon huolet aiheuttavat jatkuvaa henkistä kuormitusta, joka heijastuu kokonaishyvintointiin (Honkkila 2015).

Elintapojen osalta 11,9 % korkeakouluopiskelijoista kärsii lihavuudesta (BMI ≥ 30 kg/m²) ja 39,9 % on ylipainoisia (BMI ≥ 25 kg/m²). Lihavuudesta kärsivien osuus on kasvanut vuodesta 2016 vuoteen 2021 mennessä 3,7 % ja ylipainosta kärsivien osuuden kasvu samalla aikavälillä on 3,9 %. Tämä kertoo elintapojen muutoksesta passiivisempaan suuntaan. (Kunttu, Pesonen ja Saari 2016, 39-41; Parikka et al. 2021a)

Hieman yli puolet korkeakouluopiskelijoista liikkuu Parikan et al. (2021a) mukaan riittävästi. Kuitenkin korkeakouluopiskelijoista lähes puolet ei saavuta suositusten mukaista liikkumismäärää. Korkeakouluopiskelijoiden korkeammalla liikunta-aktiivisuudella on todettu olevan yhteys parempaan akateemiseen suorituskyykyyn (Zhai et al. 2022, 401). Tämän vuoksi kehittämistyössä pyritään myös mahdollisuuksien mukaan lisäämään opiskelijoiden sisäistä motivaatiota liikkumiseen. Istumisen passivoiva vaikutus korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa on myös tunnistettu ongelmaksi kansallisella tasolla, joten istumisen tauottaminen ja arjen toimintaympäristön ja kulttuurin muuttamisella on tulevaisuudessa suuri merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnille (Holm et al. 2023, 1).

Opiskelijoiden mielenterveys on heikentynyt monella tavalla COVID-19 pandemian jälkeen. Joka kolmas opiskelija kärsii psyykkisestä kuormituksesta ahdistus-, masennus tai näiden kahden yhdistelmäoireista. Etenkin naisopiskelijoiden joukossa todetut ahdistuneisuus- ja masennushäiriöt ovat yleisempiä. Syömishäiriön riski on todettu joka kuudennella opiskelijalla; riskiryhmään kuuluu 26 % naisista ja 8 % miehistä. Pitkäaikainen väsymys on myös yleistynyt, kun joka kymmenes opiskelija kertoo internetin käytön vaikuttavan lyhentävästi yöuniin. Tämän lisäksi joka kolmas opiskelijamies ja joka neljäs opiskelijanainen kertoi, ettei tunne kuuluvansa mihinkään ryhmään, joka liittyy opiskeluun. (Parikka et al. 2021b).

Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden ja hyvinvoinnin tulokset ovat huolestuttavia ottaen huomioon väestön muuttuvan ikärakenteen. Tilanne vaatii toimenpiteitä, ja hallitusohjelmassa heikentävä demografia on mainittu tulevaisuuden uhkakuvana (Valtioneuvosto 2023). Tämän vuoksi myös paikallisia ennaltaehkäiseviä toimia halutaan tehdä LUT-korkeakoulujen hyvinvointipalveluissa.

2.2 Psyykkinen kuormitus ja opiskelukyky

Opiskelukyky on opiskelijan työskentelykykyä. Se on kokonaisuus, jossa on monta toisiinsa vaikuttavia tekijöitä. Tärkeimmät osatekijät ovat opiskelijan omat voimavarat, opetus ja ohjaus, opiskelutaidot sekä opiskeluympäristö. Kaikkiin näihin vaikuttamalla ja niitä tukemalla voidaan vaikuttaa opiskelijan kykyyn suoriutua opinnoista. (Kekäläinen et al. 2022)

Opiskelukykyyn osa-alueet toimivat kokonaisuutena, jossa kyky opiskella voidaan ylläpitää muilla osa-alueilla olevien vahvuuksien avulla tilanteissa, jossa jollain osa-alueella ilmenee ongelmia. Vastuu opiskelijan opiskelukykyyn ylläpitämisestä kuuluu kaikille korkeakoulu yhteisössä toimiville toimijoille: opiskelijaterveydenhuollolle, korkeakoululle, opiskelijajärjestöille ja opiskelijalle itselleen. Tämän dynaamisen vuorovaikutuksen opiskelukykyyn malli on esitelty kuvassa 1. (Kekäläinen et al. 2022)



Kuva 1. Opiskelukykyyn malli (Kekäläinen et al. 2022)

2.2.1 Omat voimavarat

Terveys ja hyvinvointi ovat jatkuvasti muutostilassa ja ne voidaan kokea eri tavoilla. Sosiaalinen ja fyysinen ympäristö, sairastaminen, arvot ja asenteet sekä omat kokemukset muokkaavat henkilön kokemusta omasta terveydestään. Hyvä terveys ei ole opiskelijan opiskelukykyyn tae, mutta terveyden haasteet esimerkiksi sairauden muodossa ei myöskään välttämättä estä opiskelukykyä. (Kekäläinen et al. 2022)

Fyysisen terveyden tukeminen ennaltaehkäisevästi on osa LUT-korkeakoulujen tuki- ja hyvinvointipalveluiden toiminnan tavoitteita. Fyysistä opiskeluympäristöä pyritään mahdollisuuksien mukaan uudistamaan tukemalla aktiivista opiskelua muun muassa istumisen tauottamisella. Keinoina tähän käytetään opetustilojen kalustamista uudistaessa aktiivisten ratkaisujen kuten seisomapöytien ja erilaisten muiden kalusteiden hankinnalla. Lisäksi opiskelijoille tarjotaan myös taukoliikuntasovelluksia ja -palveluita, joilla voidaan edistää liikkumista opiskelupäivän aikana. Lin et al. (2022, 11) tekemän tutkimuksen mukaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä on mahdollista vaikuttaa myös akateemiseen suoriutumiseen ja mielenterveyden tukemiseen.

Muita omiin voimavaroihin liittyviä tekijöitä ovat sosioemotionaaliset ja kognitiiviset taidot, sosiaaliset suhteet, identiteetin kehitys sekä elämäntilanne ja olosuhteet. Sosioemotionaalisilla taidoilla voidaan lisätä opiskeluintoa ja estää uupumista. Nämä taidot ovat myös jatkuvassa muutoksessa ja niihin lukeutuvat esimerkiksi ennakkoluuloton uteliaisuus, luovuus, suvaitsevaisuus, stressinsietokyky ja tunteiden säätely, optimismi, empatia, luottamus ja yhteistyökyky. (Kekäläinen et al. 2022)

Kognitiiviset taidot osana omia voimavaroja ovat tiedon käsittelyn taitoja. Niitä ovat muisti, tarkkaavaisuus, toiminnan ohjaus sekä visuaalinen- ja kielellinen päättelykyky. Oppimisvaikeudet tai sairaudet voivat myös vaikuttaa näihin taitoihin, mutta niiden aiheuttamia haasteita on mahdollista kompensoida muilla osa-alueilla. Nämä haasteet voivat kuitenkin aiheuttaa suurta stressiä ja kuormittuneisuutta opiskelijan hyvinvoinnissa. (Kekäläinen et al. 2022)

Kognitiivisten taitojen haasteita pyritään niiden lisääntyessä tunnistamaan yhä aikaisemmin opinnoissa. LUT-korkeakouluista LAB ammattikorkeakoululla on käytössään erityispedagogi, joka auttaa tunnistamaan kyseiset haasteet ja opastaa niiden käsittelemisessä. Toistaiseksi koko konsernin palveluissa oppimisvaikeuksissa auttaa YTHS:n lisäksi opintopsykologi, mutta erityispedagogi on vain ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käytettävissä.

Sosiaaliset suhteet tarkoittavat ihmisen tarvetta ylläpitää hyvinvointiaan ihmissuhteilla. Tämä tarve vaihtelee yksilöllisesti ja eri elämänvaiheissa. Perhe, ystävät ja erilaiset työ- ja vapaa-ajan yhteisöt muodostavat yksilön sosiaalisen verkoston ja verkostojen ylläpitämisen muoto voi olla joko fyysistä läsnäoloa tai digitaalista vuorovaikuttamista. Kuten kenelle tahansa, opiskelijoillekin sosiaaliset suhteet voivat olla kuormitustekijä ja muutokset tai kriisitilanteet niissä voivat luoda stressiä ja kuormittuneisuutta. Toisaalta ihmissuhteista voi saada myös opiskelukykyä ylläpitävää tukea. Sosiaalisten taitojen harjoittaminen on myös mahdollista. Turvallisten ja kannustavien ihmissuhteiden luominen edistää opiskelijan tunnetta hyväksytyksi tulemisesta sellaisen kuin itse on, joka helpottaa taitojen kehittymistä. (Kekäläinen et al. 2022)

LUT-korkeakouluissa toimii lukuisia eri vapaa-ajan yhteisöjä, jotka pyörivät pääasiassa vertaistointina. Näitä korkeakoulun ja opiskelijoiden fasilitoimia yhteisöjä pyritään tekemään toiminnan ohjauksen keinoin turvallisiksi ja saavutettaviksi, jolloin kaikilla olisi mahdollisuus ylläpitää omaa hyvinvointiaan merkityksellisillä sosiaalisilla suhteilla.

Identiteetin kehityksellä tarkoitetaan eheän minän tunnetta, joka rakentuu jatkuvuudesta menneen, tulevan ja nykyisen minuuden suhteen. Tämän tunteen muodostuksessa tavoitteisiin sitoutuminen, suunnitelmat ja arvot yhdessä ihmissuhteiden kanssa ovat olennaisessa osassa. Elämän toinen ja kolmas vuosikymmen ovat tärkeää aikaa identiteetin kehitykselle nuoren itsenäistyessä ja oppiessa tekemään päätöksiä oman elämänsä ja tulevaisuutensa suhteen. Epäonnistumiset sitoutumisessa tai sitoutumisen välttely opintoihin liittyvissä asioissa lisäävät uupumisriskiä. (Kekäläinen et al. 2022)

Ympärillä oleva maailma ja olosuhteet vaikuttavat opiskeluun ja siinä jaksamiseen. Toimeentulo, liikkumismahdollisuudet ja asuminen sekä esteettömyys ovat opiskelua mahdollistavia elämäntilanne- ja olosuhdetekijöitä. Nämä voivat olla nuorelle opiskelijalle rasite, mikäli niistä koituu ongelmia muutosten myötä. Toisaalta ne voivat olla myös opiskelukykyä edistävä voimavara. (Kekäläinen et al. 2022)

2.2.2 Opiskeluympäristö

Fyysisessä ja digitaalisessa oppimisympäristössä korostuu tilojen esteettömyys ja saavutettavuus. Opiskelijan pitää pystyä opiskelemaan turvallisesti ja esteettömästi. Fyysistä ympäristöä tukevan digitaalisen ympäristön pitää fyysisen ympäristön tavoin taata tasa-arvo opiskelijoiden kesken ja tuo opiskelun kaikkien ulottuville. (Kekäläinen et al. 2022)

Opiskeluympäristön sosiaaliset ja psyykkiset osa-alueet ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa, sillä molempien keskiössä ovat opiskeluyhteisön keskinäiset vuorovaikutussuhteet ja niiden laatu. Jokaisen tulisi tulla hyväksytyksi ja kuulluksi tasa-arvoisesti ja yhdenvertaisesti. Henkilöstön lähestytävyyttä, myönteiset vuorovaikutuskokemukset ja tuki henkilöstöltä edesauttavat turvallisen tilan luomista. Tällöin myös psyykinen turvallisuus on helpompaa kokea. Psyykkiseen turvallisuuteen liittyy myös tieto käytetyistä toimintamalleista ja käytänteistä. Näillä edesautetaan opiskelun ongelmista selviämistä ja ehkäistään keskeyttämistä. (Kekäläinen et al. 2022)

LUT-korkeakouluissa on syksyllä 2023 otettu käyttöön opiskelijoita varten häirinnän ja epäasiallisen käyttäytymisen ohjeistus luomaan turvallista opiskeluympäristöä, jossa opiskelija voi keskittyä opintojen edistämiseen mahdollisimman hyvin (LUT-korkeakoulut 2023). Tämän lisäksi LUT-korkeakoulujen liikunta- ja hyvinvointipalvelu MOVEO työskentelee yhdessä Opiskelijoiden liikuntaliitto

OLL:n ylläpitämän korkeakoulujen liikuntatoimien verkostotyöryhmän kanssa tavoitteena luoda myös vapaa-ajan palveluihin valtakunnalliset turvallisemman tilan säännöt.

Psykososiaalisessa opiskeluympäristössä opiskelijat kokevat kuuluvansa ryhmiin ja olevansa osallisina niissä. Tässä opiskelijajärjestöt ovat suuressa roolissa, sillä hyvien vertaissuhteiden on todettu mahdollistavan ja rakentavan hyvinvointia, opintojen koettua merkitystä ja halua edistää opintojen jatkuvuutta. Vertaisohjaus ja tutorointi auttava luomaan merkityksellisiä ihmissuhteita ja integroidaan opiskelijoita opiskeluyhteisöön. Yhteisön kriisinkestävyyskyky myös paranee, kun vertaistoinnilla luodaan kokemuksia sosiaalisen tuen saamisesta ja luottamuksesta. (Kekäläinen et al. 2022)

Kehittämistyössä pyritään tuomaan esiin LUT-korkeakoulujen tuki- ja hyvinvointipalveluiden arvo maailmaa, jossa yhteistoiminta opiskelijajärjestöjen kanssa on yksi toiminnan keskeisistä arvoista. Esimerkiksi kehittämistyön tekijän oma vastuualue, liikuntapalvelut toimivat periaatteellisesti siten, että opiskelijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä pyritään fasilitoimaan mahdollisimman hyvin käytössä olevilla resursseilla. Tämä tehdään keskustelemalla aktiivisesti niin opiskelijajärjestöjen ja käyttäjien kanssa, jotta palvelut toimivat käyttäjälähtöisesti.

Opiskeluympäristön tulee olla myös tasa-arvoisesti kaikkia opiskelijoita arvostava, inklusiivinen ja avoin kaikille. Normiodotuksia, jotka syrjivät jotain ryhmää tai estävät osallistumisen, tulisi välttää. Tämä korostuu etenkin opiskelijajärjestöjen toiminnassa, mutta pätee myös korkeakoulujen järjestämään toimintaan. (LUT-korkeakoulut 2023)

2.2.3 Opiskelutaidot

Keskeisiin opiskelutaitoihin kuuluu kyky oppia uutta ja luoda omaa identiteettiä. Näiden lisäksi opintojen edistäminen kuuluu itseselitteisiin opiskelutaitoihin. Opintojen edistämisen taidot sisältävät opintokyvyn ylläpitämisen, pohjaosaamisen ja kykyjä reflektoida omaa opiskelijaminää. Hyvillä opiskelutaidoilla opinnot etenevät sujuvasti ja oppiminen on tuloksellista. Puutteelliset opiskelutaidot voivat näyttäytyä hidastuneena opintojen etenemisenä, stressinä tai ongelmina motivaatiossa. (Kekäläinen et al. 2022)

Opiskelumotivaatio on yksinkertaisin selittää sisäsyntyisenä tahtona opiskella ja lähteä oppimaan. Opiskelumotivaation ongelmat voivat johtaa pahimmillaan opintojen keskeyttämiseen, mutta sisäinen intressi opiskelualaan ja ymmärrykseen pyrkiminen opinnoissa vahvistavat opiskelukykyä ja siten ehkäisevät keskeyttämistä. Korkeakoulu voi tukea ja ylläpitää opiskelumotivaatiota panostamalla opetuksen laatuun sekä fasilitoimalla vertaistukea ja yhteisöllisyyttä.

COVID-19-pandemian jälkeen LUT-yliopisto alkoi kehittää nimenomaan putoamisvaarassa oleville opiskelijoille tukirakenteita ja yhteisöllisyyttä Takaisin eteenpäin -hankkeella (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Hankkeeseen saatiin opetus- ja kulttuuriministeriön hankerahoitusta, jolla luotiin muun muassa yhteydenottokanavia opiskelumotivaation kanssa kamppaileville opiskelijoille sekä lisättiin yhteisöllisyystoimia yhteistyössä opiskelijajärjestöjen kanssa.

Kognitiivisten taitojen lisäksi opiskelu vaatii myös tunnetaitoja. Opiskelussa tulee hetkiä, jolloin puuduttava työ voi vaikuttaa heikentävästi opiskelukykyyn. Tällöin on tärkeää kyetä säätelemään omia opiskelun herättämiä tunteita. Opintoihin voi helposti liittyä ahdistuksen, jännityksen ja pelon tunteita. Etenkin jännittäminen aiheuttaa suoritusilanteissa opiskelukyvyn heikkenemistä, joten sen kanssa on tärkeää pystyä tulemaan toimeen. (Kekäläinen et al. 2022)

Itsensä johtaminen ja sen muodot ovat keskeinen taito korkeakouluopiskelijalle. Tavoitteiden asettaminen, opintojen suunnittelu, aikataulutus ja aikaansaaminen ovat tärkeitä itsensä johtamisen taitoja, joita nuori tarvitsee niin opiskelussa kuin itsenäistymisessä elämän muilla osa-alueilla. Näihin taitoihin kuuluu myös itsesäätely, jotta tehtyjä suunnitelmia voidaan noudattaa. (Kekäläinen et al. 2022)

Kehittämistyön kannalta itsensä johtaminen on erittäin tärkeää, sillä elintapaohjauksen arvokeskusteluiden kautta pyritään vaikuttamaan opiskelijoiden reflektiokykyihin ja sitä kautta myös itseohjautuvuuteen. Jotta opiskelija kykenee tekemään itselleen hyödyllisiä valintoja, täytyy hänellä olla valmiudet johtaa itseään läpi muutoksen. Ammatillaisen tuki on palveluissa tärkeää, mutta ulkoiset vaikuttimet eivät saa aikaan yhtä vahvaa muutosta, jos sisäsyntyistä motivaatiota ei ole (Salmela-Aro ja Nurmi 2017, 37).

Opiskelijan selviäminen opinnoista ja työelämässä riippuu paljon vuorovaikutus- ja viestintätaidoista. Näitä taitoja ovat suullinen, kirjallinen ja sanaton viestintä. Hyvä osaaminen näissä taidoissa edistää vaikeiden asioiden tunnesäätelyä, opiskeluystävien löytämistä, yhteisöllistä oppimista ja verkostojen rakentamista. Kaikki eivät välttämättä tarvitse muita opiskelijoita opiskelukykyä tukemiseksi, mutta valtaosalle se on merkittävä voimavara. (Kekäläinen et al. 2022)

2.2.4 Opetus ja ohjaus

Opetuksen ja ohjauksen järjestäminen opiskelijälähtöisesti vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten opiskelija kokee oman korkeakoulunsa. Korkeakoulupedagogiikan eli opetuksen ja ohjauksen toteutustapojen tulisi olla opiskelijälähtöisiä. Yhteisöllisyys ja vuorovaikutuksen tukeminen ovat nykykäsityksen mukaan tärkeä osa opiskelijälähtöistä oppimisympäristöä. On tärkeää, että opiskelija kokee voivansa vaikuttaa opiskeluunsa. Tällöin tuetaan merkityksellisyyttä ja hyvinvointia sekä

tuetaan opiskeluun sitoutumista ja panostusta. Näin opiskelija kokee minäpystyvyyden tunteita ja kykenee ylläpitämään omaa opiskelukykyänsä. (Kekäläinen et al. 2022)

LUT-korkeakoulujen tukipalveluiden arvomaailmassa minäpystyvyyden tunteen vahvistaminen on isossa roolissa. Jotta opiskelija saadaan tukipalveluiden käytön aikana ja jälkeen toimimaan itselleen edullisella tavalla omaa hyvinvointiaan edistäen on tärkeää, että hän kokee pystyvänsä siihen. Tämä toteutetaan hyvän vuorovaikutuksen ja arvostavan kohtaamisen keinoin.

Ohjaustilanteissa on tärkeää, että opiskelija saa tekemästään työstä palautetta. Myös palaute- ja arviointiprosessien tunteminen ja niistä tiedottaminen lisäävät opiskelijan hyvinvointia, mahdollistaen opintojen edistämisen odotusten mukaisesti. Tämä edistää myös itsensä johtamis- ja reflektointitaitoja sekä alakohtaista ammattitaitoa. Opiskelijälähtöisellä ohjauksella voidaan myös tukea opiskelijaa ylläpitämään omaa toimijuutta ja voimavaroja. Opiskelijan elämäntilanteen ymmärtäminen on tässä avainasemassa, sillä opiskelijan omasta kokemuksesta keskustellessa voidaan myös laajentaa ja selkiyttää opiskelijan omia toimintamahdollisuuksia. (Kekäläinen et al. 2022)

Kehittämistehtävän kannalta opiskelijälähtöisyys on tärkeää, sillä koko prosessin ajatuksena on luoda palvelumalli, joka mahdollistaa erilaisten asiakaslähtöisten palvelupolkujen kautta laajan kohderyhmän auttamisen. Tämä tarkoittaa myös erilaisten ohjauksen muotojen rakentamista palvelun edetessä. Mikäli palvelu ei vastaa opiskelijoiden tarpeita ja tavoitteita, jää palvelun vaikuttavuuskin heikoksi.

2.2.5 Psyykinen kuormitus

Psyykinen kuormitus tarkoittaa ristiriitaa toiminnan vaatimusten ja voimavarojen välillä. Jatkuva muutos ja siitä johtuva epävarmuus kuormittavat psyykkistä kapasiteettia, samoin kuin tavoitteiden epäselvyys. Henkinen hyvinvointi kärsii myös, mikäli työtä on liikaa tai sen tekemiseen menee kohtuuttoman paljon aikaa ja tehtävät valuvat vapaa-ajalle tai ne täytyy tehdä kiireessä. Mikäli työ keskeytetään jatkuvasti tai sen sujuvuutta estetään muuten, ei sitä voida tehdä työkykyä tukevalla tavalla. Toisaalta jos työtä on liian vähän, voi sekin olla psyykkistä kuormitusta aiheuttava tekijä. Myös arvostuksen ja palautteen puute voi johtaa psyykkiseen kuormitukseen. (Moilanen 2023)

Psyykkistä kuormitusta koki KOTT 2021 -tutkimuksen mukaan 35 % opiskelijoista, joka on enemmän kuin FinSote 2020 tutkimuksessa mitattu valtaväestön 23 % osuus 20–29-vuotiaista ja 18 % osuus 30–39-vuotiaista (Parikka et al. 2021b; Parikka et al. 2021c, 2). Tämä on huolestuttavaa muun muassa siksi, että korkeao opiskelijoiden kokema psyykinen kuormittuneisuus on noussut aiemmasta vastaavanlaisesta tutkimuskerrasta. Parikan et al. (2021a) mukaan lähes puolet opiskelijoista kokee työmäärän lisääntyneen opinnoissa ja noin 70 % opiskelijoista kokee opintojen

muuttuneen vaikeammaksi. Psykkinen kuormitus ilmenee korkeakouluopiskelijoissa tällä hetkellä vahvimmin ahdistuneisuus- ja masennusoireiden muodossa (Parikka et al. 2021b).

Yksi psykkinen kuormituksen muoto on sosiaalinen kuormitus. Psykososiaalinen kuormitus voi muodostua monesta tekijästä, kuten yksinäisyydestä tai puutteellisesta vuorovaikutuksesta. Myös häirintä, syrjintä ja epäasiallinen kohtelu ovat sosiaalisen kuormituksen syitä. Yleisesti mitkä tahansa häiriöt yhteisön toiminnassa voivat olla sosiaalisen kuormituksen taustavaikuttajia ja syitä. (Moilanen 2023)

Parikan et al. mukaan psykososiaalisesta kuormittuneisuudesta kärsii kasvava joukko korkeakouluopiskelijoita. Enemmän kuin puolet korkeakouluopiskelijoista mainitsee tutkimuksen mukaan kokevansa aiempaa enemmän yksinäisyyttä. Myös kuulumattomuuden tunne on lisääntynyt opiskelijoiden kokiessa, etteivät he kuulu mihinkään opintoihin tai opiskeluun liittyvään ryhmään. (Parikka et al. 2021b)

Kansainvälisellä tasolla on raportoitu jo aiemmin korkeakoulujen kasvavista mielenterveyden häiriöiden määrästä (Storrie, Ahern ja Tuckett 2010b). LUT-Korkeakouluissa on pyritty monen muun korkeakoulun tavoin reagoimaan tilanteeseen lisäämällä opiskelijoiden tukipalveluista tiedottamista ja luomalla palveluja, jotka tukevat opiskelijoiden ja korkeakoulu-yhteisön hyvinvointia. Pitkittynyt kuormitus esimerkiksi stressin muodossa vaikeuttaa keskittymistä ja muistamista (Kivimetsä, Keränen ja Ruuti 2015).

2.3 Opintopsykologin rooli opiskelijan hyvinvoinnin tukena

Opiskeluterveydenhuollon kanssa yhteistyötä tekevän opintopsykologin rooli korkeakouluissa voi sisältää psykologista erityisohjausta, neuvontaa ja lyhytinterventioita oppimiseen ja opiskelu-ympäristöön liittyvissä ongelmatilanteissa. Opintopsykologin tehtävä on myös arvioida opiskelijan kuntosuutta opiskeluun, psykkinistä hyvinvointia ja muiden tukitoimien tarvetta (Tuovila, Seilo ja Kunttu 2021). Vaikka opintopsykologin palveluiden järjestäminen ei ole lakisääteistä korkeakoululaissa (Terveystieteidenhuoltolaki 1326/2010; Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019), moni Suomen korkeakouluista tarjoaa opintopsykologin palveluita ja yhtenä palvelukategoriana kuormittuneisuuden tai jaksamisen tukea.

Turun yliopiston opintopsykologin Tiina Tuomisen mukaan osalla opiskelijoista opiskelukyky heikenee merkittävästi mielenterveyden ongelmien ja juuri arjen- ja ajanhallinnan hankaluuksien sekä puutteellisten opiskelutaitojen vuoksi. Ongelmat voivat olla myös motivaation tai yleiseen jaksamiseen liittyviä. Tämän vuoksi opintopsykologien tulee tukea opiskelijoita monialaisesti ja pyrkiä ennaltaehkäisevään työhön, kun mahdollista. (Rytilahti 2021)

Palvelun rajauksen ja palvelun tuottamisen vapaaehtoisuuden vuoksi yleisenä käytäntönä palvelua järjestävät korkeakoulut ovat rajanneet opintopsykologin palvelut koskemaan nimenomaan opintoihin liittyviä asioita kuten oppimista, motivaatiota, opiskelukyvyn edistämistä sekä niihin liittyvää psyykkistä hyvinvointia päämääränään sujuvan opintopolun mahdollistaminen (Psykologiliitto 2023) psyykkistä hyvinvointia päämääränään sujuvan opintopolun mahdollistaminen (Psykologi-liitto 2023). Tämän rajauksen ulkopuolella olevat opiskelijatapaukset ohjataan ensisijaisesti YTHS:n palveluprosessiin (Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta).

2.4 Liikunta- ja hyvinvointipalveluiden elintapaneuvonta

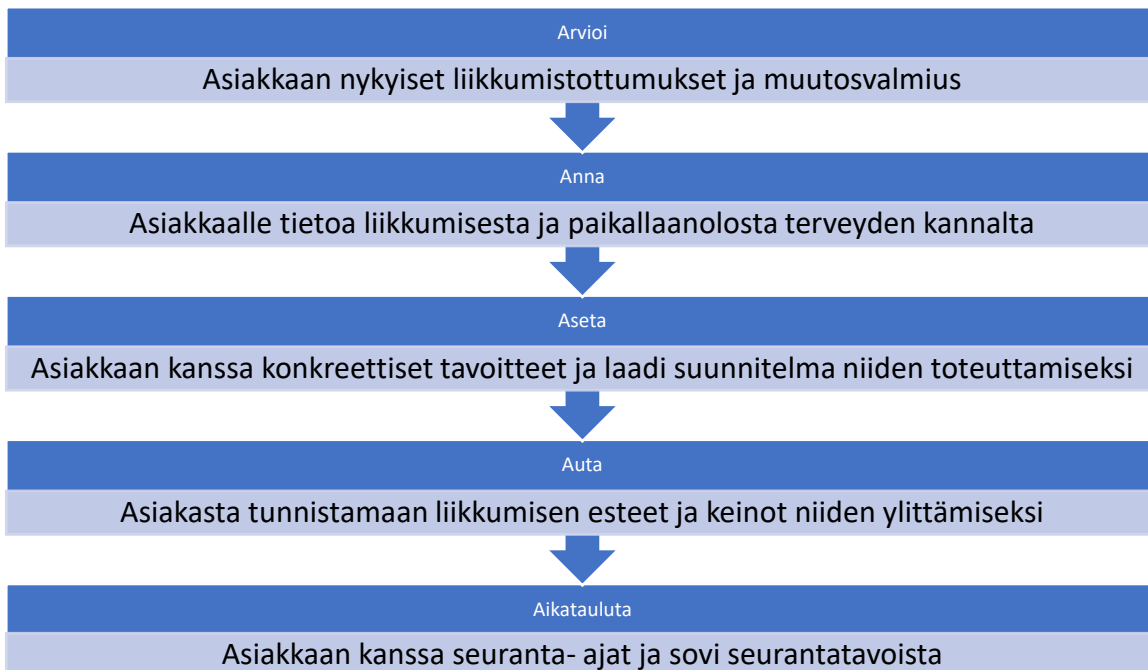
Elintapaneuvontaan liittyvät termit voivat olla vaikeasti toisistaan erotettavia ja monitulkintaisia. Elintapaneuvonnan tavoitteena on ohjata asiakas pohtimaan muutosta elintavoissaan ja poistaa toivotun käytöksen esteitä (Kivimäki ja Toropainen 2017, 5). Elintavoista puhuttaessa puhutaan yleisesti liikkumis-, ravitsemus- ja nukkumistottumuksista (Tarhasaari 2018). Näihin elintapoihin liittyvät, terveyden kannalta haitalliset tavat ovat yhteiskunnallisesti miljardien eurojen kustannuksia aiheuttava ilmiö (Vuorijärvi 2019). Elintapojen muuttaminen ei kuitenkaan ole yksinkertaista, vaan asiakkaiden vaikuttava ohjaaminen kohti parempia elämäntapoja tapahtuu tuen ja asiantuntevan kohtaamisen kautta (Vuorijärvi 2019). Muutosten aikaansaaminen elintavoissa tapahtuu pitkälti asiakaslähtöisellä neuvonnalla, jonka tavoitteena on terveyden ylläpitäminen ja edistäminen sekä sairauksien hoito ja ehkäisy (Kivimäki ja Toropainen 2017, 5).

Elintapaneuvonnassa noudatettavat laatukriteerit on määritelty sosiaali- ja terveysministeriön ylläpitämässä Palveluvalikoima -palvelussa. Sen mukaiset keskeiset osatekijät on esitelty kuviossa 3. Lisäksi on huolehdittava, että mikäli palvelun tuottamisessa on mukana eri toimijoita, täytyy yhteistyökäytännöistä olla sovittu, jotta palveluketju onnistuu vaikuttamaan asiakkaan tilanteeseen positiivisesti. Jotta prosessi on mahdollista toteuttaa systemaattisesti, on elintapaneuvonnalla oltava toimintasuunnitelma, jossa esitetään käytössä olevat toimintamenetelmät. Toimintasuunnitelman mukaisesti palvelun tulee olla yksilöivissä asiakkaan tarpeisiin. Tämä voi tarkoittaa yksilö-, ryhmä tai digitaalisen palvelumuodon hyödyntämistä, edellyttäen että nämä on määritelty toimintasuunnitelmassa. Palvelua toteuttavalla henkilökunnalla tulee olla riittävä osaaminen käytettäviin menetelmiin, jotta asiakkaan tarpeet voidaan tunnistaa ja niissä voidaan auttaa vaikuttavasti ja tarvittaessa ohjata muiden palveluiden pariin. (Koskinen 2020)



Kuvio 3. Elintapaohjauksen menetelmien keskeiset osatekijät (mukailtu Koskinen 2020, 9–10)

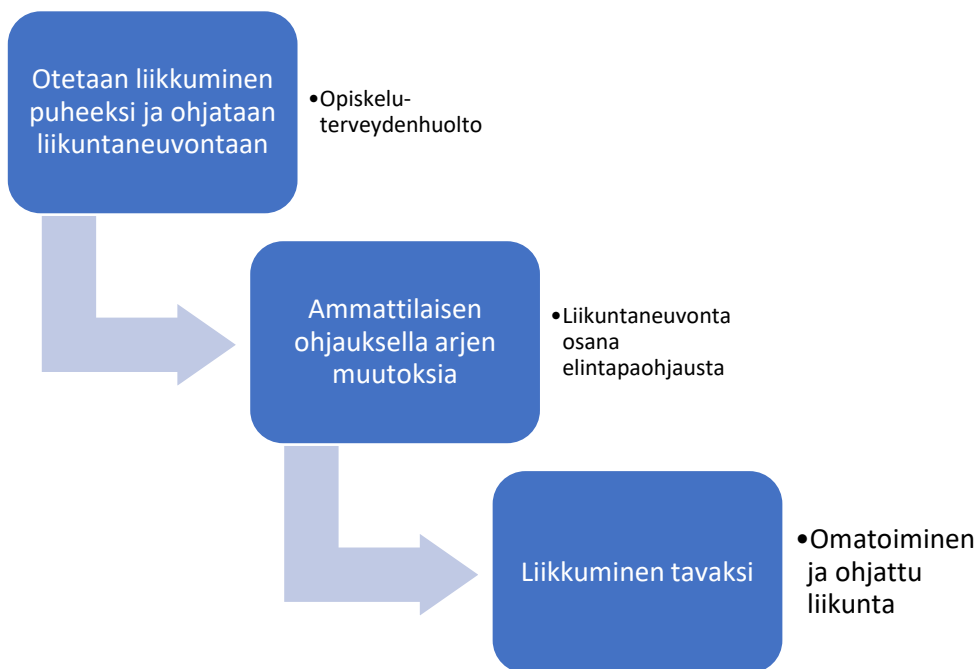
Samankaltaiset laatuksiteerit on asetettu myös liikuntaneuvonnalle Tuunasen ja Kivimäen (2021, 13–14) mukaan. Lisäksi liikuntaneuvonnan prosessimallissa korostetaan laadun rakentamista käyttämällä prosessin ohjaavana runkona 5A-mallia. 5A-mallissa prosessi on muotoiltu viiteen eri vaiheeseen, jotka on esitelty kuviossa 4.



Kuvio 4. Liikuntaneuvonnan 5A-malli (mukailtu Aittasalo 2023)

5A-mallissa lähdetään asiakaslähtöisesti liikkeelle nykytilanteen ja muutosvalmiuden arvioinnista. Samalla tulee tehdä arvio liikuntakäyttäytymisen altistavista tekijöistä. Näitä voivat olla liikuntataidot, aiemmat kokemukset, asenteet ja tiedot. Näiden pohjalta asiakkaan tietoisuutta liikunnan hyödyistä lisätään ja keskustellaan nykytilanteessa pysymisen mahdollisista haitoista. Tämän jälkeen asetetaan lyhyen aikavälin konkreettinen ja saavutettavissa oleva tavoite ja tehdään suunnitelman saavuttamiseksi. Tavoitteen tulee olla sellainen, että sen edistymistä voidaan myös arvioida. Lopuksi sovitaan seuranta tavoitteelle ja toimintasuunnitelmalle. (Aittasalo 2023)

Liikuntaneuvonta on osa elintapaneuvontaa ja keskittyy ohjaamaan liikunnallista elämäntapaa kohti liikkumista lisäämällä sekä muita terveellisiä elintapoja tukemalla. Valtakunnallisena tavoitteena onkin, että jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseen ja että jokaisessa kunnassa olisi suositusten mukaista liikuntaneuvontaa. Laadukas liikuntaneuvonta vaatii ammattitaitoisia tekijöitä ja monialaista yhteistyötä. Tuunasen ja Kivimäen liikuntaneuvonnan palveluprosessin esimerkissä (kuvio 5) liikuntaneuvonta käynnistyy terveydenhuollosta. (Tuunanen ja Kivimäki 2021, 8, 17). Suosituksena liikuntaneuvontaa tulisi toteuttaa siis kaikille, mutta tässä kehittämistyössä keskitytään toteutukseen korkeakouluopiskelijoille siten, että palvelupolku alkaa lähes vastaavasta toiminnosta, opintopsykologin palveluista.



Kuvio 5. Liikuntaneuvonnan palveluprosessi (mukailtu Tuunanen ja Kivimäki 2021, 9)

On tärkeää huomata, että liikuntaneuvonta on yleisesti osa elintapaneuvontaa tai -ohjausta (Kivimäki ja Toropainen 2017, 5). Liikuntaneuvonnan tulee olla yksilöllistä ja liikunta-alan ammattilaisen toteuttamaa ohjausta kohti liikunnallista elämäntapaa. Elintapaneuvonta- tai ohjaus taas on

kokonaisvaltaisempaa palvelua, jossa toimitaan laajemmin koko elintapojen kontekstissa (liikunta, ravitsemus ja uni) (Vuorijärvi 2019). Sekä liikunta- että elintapaneuvonnassa on kuitenkin tärkeää pyrkiä ohjaamaan asiakasta pohtimaan omaa arvomaailmaansa, jotta saadaan aikaan vaikuttavaa muutostyöskentelyä ja pysyvää muutosta.

Valtioneuvoston tekemän selvityksen (Vasankari ja Kolu 2018) mukaan pelkästään liikkumattomuuden vähentyminen vaikuttaa hyvinvoinnin lisäksi koulutus- ja työuran etenemiseen ja mahdollisuuksiin. Tämän ja työelämään siirtymisen sujuvuuden vuoksi on tärkeää, että siirtymävaiheessa olevat nuoret opiskelijat oppivat elämänhallintaa ja terveitä elintapoja korkeakouluelämän aikana (Rytilahti 2021). Myös Clow ja Edmunds (2014, 6–8) kirjoittavat fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan positiivisesti henkiseen hyvinvointiin ja kognitiivisiin ominaisuuksiin. Erilaisilla liikuntainterventioilla on saatu aikaan positiivisia muutoksia psykofyysisissä sosiaalisessa hyvinvoinnissa sekä opiskelukyvyssä (Lin et al. 2022, 1–3; Xiao et al. 2021, 10).

2.5 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa

Liikkumisen ja elintapojen interventioiden suunnittelussa on lähtökohtaisesti tärkeää ymmärtää kohderyhmä ja sen käyttäytyminen, kontekstin tarpeet ja erityispiirteet sekä pyrkiä valitsemaan niiden pohjalta parhaat vaikuttamiskeinot (Hankonen 2017, 170). Osana elintapainterventioita käytettävässä liikuntaneuvonnassa käytetään usein menetelmiä kuten motivoiva haastattelu, arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa ja vaikuttava viestintä asiakaskohtaamisessa (Tuunanen ja Kivimäki 2021, 15).

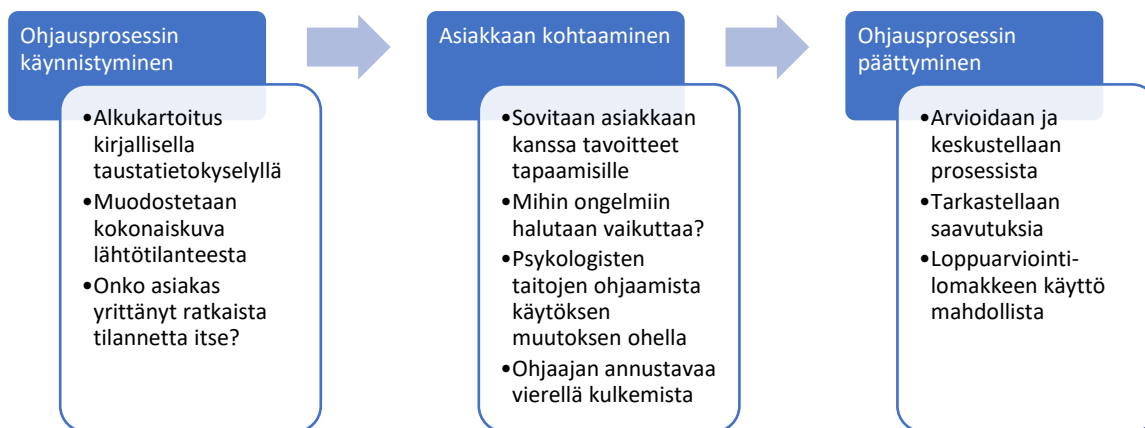
Motivoiva haastattelu on menetelmä, joka tukee asiakkaan autonomiaa vuorovaikutuksen kautta. Sen olennaispiirteisiin kuuluu yhteistyöorientaatio, jossa asiantuntija-asemassa oleva ammattilainen ei yksipuolisesti anna kaikkea tietoa nykytilanteesta ja tehtävistä toimenpiteistä, vaan pyrkii yhteistyössä asiakkaan kanssa pohtimaan ratkaisuja asiakkaan arjen ongelmiin. Tämä malli nojaa vahvasti myötätuntoon ja ristiriitaisten toiveiden tunnistamiseen. Vuorovaikutuksessa pyritään välttämään väittelyä ja muutoksen syiden listaamista asiakkaalle, jolloin ei myöskään jäädä jumiin hedelämmättömään väittelytilanteeseen, joka voi pahimmillaan aiheuttaa entistä enemmän muutosvastarintaa. Asiakasta myös pyritään ohjaamaan käyttämään muutospuhetta ja pois säilytyspuheesta. Muutospuheessa perustellaan, miksi muutos on hyvä asia, kun taas säilytyspuhe sisältää usein syytä miksi muutosta ei haluta tehdä. (Hankonen 2017, 177–178).

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa asiakkaan sisäistä motivaatiota sekä käyttäytymisen joustavuutta pyritään tukemaan ja edistämään. Asiakkaan toiveet, tarpeet sekä käsitys hyvästä elämästä ovat keskeisiä. Käyttäytymistä ja sen muutosta pyritään ohjaamaan vahvistamalla asiakkaan arvoja ja arvostuksia. Tavoitteena on lisätä asiakkaan psykologista joustavuutta

ohjaamalla asiakasta oppimaan psyykkisiä taitoja, joilla käsitellään tunnereaktioita ja erilaisia psykologisia haasteita muutoksessa. Näin voidaan saada aikaa pysyviä muutoksia. (Kangasniemi ja Kauravaara 2016, 9). Tämä lähestymistapa valittiin kehittämistyön ohjauksen malliksi, sillä sen katsottiin työn valmisteluvaiheessa sopivan parhaiten edistämään asiakkaan toimijuutta. Toimijuusajattelussa pyritään lisäämään asiakkaan kykyä itsenäiseen, tarkoituksenmukaiseen toimintaan tai siitä pitäytymiseen (Tieteen termipankki 2015).

Terveys- ja liikuntaneuvonnasta tai yleisemmin elintapaneuvonnasta puhuttaessa tarkoitetaan yleensä neuvontaa, joka on henkilökohtaista ja joka sisältää asiakkaan ja ammattihenkilön välistä vuorovaikutusta. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan periaatteiden mukaisesti asiakkaan toiminnan ja käytöksen muutosta ei ole tarkoitus tukea suoraan neuvomalla vaan keskustelemalla. Tällöin pääpaino on vierellä kulkemisella, tukemisella, kysymysten esittämisellä ja dialogisella ohjaamisella. (Kangasniemi ja Kauravaara 2016, 100)

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa hyödynnetään ohjauksen työkaluja, joilla vahvistetaan asiakkaan oman tilanteensa asiantuntijuutta kohtaamalla asiakas kokonaisvaltaisesti. Tällöin tarkastellaan asiakkaan tilanteeseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita laajasti vastakohtana yksittäiselle aiheelle, joka asiakkaan on tuonut liikunta- ja terveysneuvontaan. Elintapaneuvonnan ammattilaisen on hyvä tunnistaa omat rajansa ja ohjata asiakas tarvittaessa eteenpäin näissä tilanteissa. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen palveluketju (kuviokuva 6) on parhaimmillaan, kun se on moniammatillinen kokonaisuus, jossa ammattilainenkin voi saada tukea prosessin muilta ammattilaisilta. Tällöin myös asiakas hyötyy. (Kangasniemi ja Kauravaara 2016, 101)



Kuvio 6. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen elintapaohjausprosessin palveluketju (Mukaiilu Kangasniemi ja Kauravaara 2016, 102–109)

Elintapaohjausta voidaan arvioida tarkastelemalla yksittäisen asiakkaan muutosprosessin vaikutuksia. Laajemmalla tasolla prosessia voidaan arvioida prosessin menetelmiä ja saatuja tuloksia tarkastelemalla. Kuten millä tahansa interventiolla, myös elintapaneuvonnalla saadaan aikaan joko odotettuja tai odottamattomia tuloksia. Näitä tuloksia analysoimalla ja elintapaohjauksen alussa määriteltuihin tavoitteisiin vertaamalla voidaan tarkastella prosessin vaikuttavuutta terveys- ja liikuntakäyttämiseen. (Kangasniemi ja Kauravaara 2016, 141–142)

Arvopohjaisella lähestymistavalla on myös todettu olevan yhteys terveyttä edistäviin elintapoihin. Gedikin (2019, 110) tekemässä tutkimuksessa armollisuus itseä kohtaan, inhimillisyys ja tietoinen läsnäolo olivat yhteydessä kasvaneeseen terveellisten elintapojen todennäköisyyteen. Toisaalta myös reflektio ja kriittinen itsetutkiskelu lisäsivät tutkimuksen mukaan henkistä kasvua ja stressinhallintakykyä.

3 Työn tarve ja tavoite

LUT-korkeakoulujen opiskelijat ovat huolestuneita hyvinvoinnistaan. Valtakunnallisen KOTT 2021-tutkimuksen (Parikka et al. 2021b) lisäksi LUT-korkeakouluissa on tehty erilliset paikalliset opiskelijoiden hyvinvointikyselyt LUT-yliopiston ja LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoille (Elomäki et al. 2023a; Elomäki et al. 2023b). Kyselyissä selvitettiin opiskelijoiden opiskelukykyyn ja hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä opintopsykologien valmisteleman kyselyn avulla. Hyvinvointikyselyiden perusteella niin yliopisto- kuin ammattikorkeakouluopiskelijat ovat huolissaan omasta mielenterveydestään.

Idea kehittämistyöhön syntyi KOTT 2021-tutkimuksen (Parikka et al. 2021b) tuloksista syntyneestä keskustelusta. Muiden keskusteluun osallistuneiden tahojen ohella Ylioppilas- ja opiskelijakuntien kansalliset järjestöt SYL ja SAMOK esittivät huolensa kyselyn tuloksista (Löytänen ja Parikka 2021; Lundmark 2022) Tämä yhdistettynä LUT-korkeakoulujen Lappeenrannan kampuksella aiemmin toteutetun hyvinvointivalmennus -nimisen palvelun suosioon ja palautteeseen auttoi havainnollistamaan tarvetta uuden palvelun luomiselle organisaatiossa.

3.1 Nykytilanne

Parikan et al. (2021b) tekemien havaintojen mukaan hieman yli puolet (51 %) korkeakouluopiskelijoista liikkuu suositusten mukaisesti. Vastaavasti Husu et al. (2020, 37) mukaan koko väestön 20–29-vuotiaista yli 66 % (miehet 66 %, naiset 72 %) ja 30–39 vuotiaista yli 60 % (miehet 60 %, naiset 63 %) harrasti suositusten mukaisesti liikuntaa. Tämä yhdistettynä korkeakouluopiskelijoiden lisääntyneisiin mielenterveysongelmiin (Elomäki et al. 2023a; Elomäki et al. 2023b; Kekkonen et al. 2022; Parikka et al. 2021b) painottavat tarvetta toimenpiteisiin korkeakoulujen tuki- ja hyvinvointipalveluiden kentässä. Kyseisten palveluiden tuottaessa jo valmiiksi liikunta- ja hyvinvointipalveluita LUT-korkeakouluissa, on tarpeen tehdä tarvittavia kehitystoimia ennaltaehkäisevän hyvinvointityön lisäämiseksi. Clow ja Edmundsin (2014, 6–7), mukaan jo pelkästään fyysisellä aktiivisuudella voidaan positiivisesti vaikuttaa koettuun hyvinvointiin joten on huomioitavaa, että korkeakoulun liikunta- ja hyvinvointipalveluille on hyvät lähtökohdat kehittämistyön tekemiselle. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa on osittain käytössä liikuntaneuvonnan palveluissa, jonka myötä laajennus elintapaneuvontaan koetaan resurssien valossa järkeväksi.

Valtakunnalliset opiskelijoiden kattojärjestöt Suomen ylioppilaskuntien liitto SYL ja Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK ovat osallistuneet aktiivisesti keskusteluun KOTT 2021-tutkimuksen tuloksista ja esittäneet huolensa. Molemmat liitot ovat toivoneet korkeakouluilta lisätoimia tuki- ja hyvinvointipalveluiden parantamiseksi. Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK ry:n vuoden 2021 hallituksen puheenjohtaja Oona Löytänen (2021) kommentoi tuloksia: "Opiskelijat tarvitsevat matalan kynnyksen tukea ja apua opiskelukyvyyn ylläpitämiseksi. Jokaisen korkeakoulun tulee tarjota

sellaiset tukipalvelut, että yhdessä YTHS:n tarjoaman hoidon kanssa opiskelijat suorittavat opintonsa loppuun ja siirtyvät työelämään hyvinvoivina”.

Samoilla linjoilla oli myös Suomen ylioppilaskuntien liitto SYL kannanotossaan, jossa peräänkuulutettiin kansallisen tason yhdenvertaisuutta opiskelijoille tarjottavissa tukipalveluissa. SYL toivoi matalan kynnyksen keskusteluapua ja tukea arjen hallintaan, toivoen sen parhaimmillaan tuovan apua YTHS:n mielenterveyspalveluiden kuormitukseen. SYL on myös tuottanut omat suosituksensa opiskelijoiden tukipalveluista. (Lundmark 2022)

3.2 Tavoite

Kehittämistyön tavoitteena on luoda elintapaneuvonnan prosessi, joka auttaa opiskelijoita ylläpitämään ja parantamaan opiskelukykyään lisäämällä hyvinvointia minäpystyvyyttä vahvistamalla. Tavoitteen rajaavana rakenteena on aluksi palveluun ohjautuminen opintopsykologin vastaanotolta, jolloin palvelu voidaan kohdistaa palvelun pilotointivaiheessa sitä tarvitseville, eli opintoihin liittyvistä tekijöistä kuormittuneille opiskelijoille.

Palvelun muodostamista varten kootaan työryhmä, jonka tavoitteena on työpajatyöskentelyn kautta luoda ohjaavia rakenteita palvelun ensimmäiselle versiolle. Tämän yhteiskehittämisen kautta palvelua on tarkoitus pilotoida ja käytännön toteutuksesta saadun palautteen kautta kehittää edelleen.

Kokonaisuudessaan kehittämistyön tavoite on luoda hyvinvointia korkeakouluuyhteisön opiskelijoille. Mikäli palvelu onnistutaan toteuttamaan tavoitteiden mukaisella vaikuttavuudella, ehdotetaan sen jatkokehittämistä osaksi muita palvelupolkuja korkeakoulujen tuki- ja hyvinvointipalveluissa. Korkeakoulun sisäisten palvelupolkujen hyödyntämisen lisäksi palvelu on tarkoitus laajentaa toimimaan yhteistyössä myös YTHS:n palveluprosessien kanssa, kuten kehittämistyössä benchmarkingin kohteena olevassa Sykettä Kuopion liikuntaneuvontapalvelussa.

4 Kehittämistyön vaiheet

Kehittämistyössä luodaan palvelumalli yhdessä opiskelijaedustajien, opintopsykologien ja korkeakoulupalveluiden edustajien kanssa hyödyntäen aivoriihimetodia. Tarkoituksena on luoda jatkuvan palvelun palvelumalli, jossa palvelun kesto määräytyy käyttäjän tarpeen mukaan ja palveluprosessin aikana voidaan tietyt merkitsevät tekijät huomioiden ohjata palvelun käyttäjä terveydenhuollon piiriin tapauksissa, joissa elintapavalmennuksen konsultaatio ja neuvonta eivät riitä.

Kehittämistyössä käytetään aivoriihimenetelmää, jonka pohjalta valitaan resursseihin suhteutettuna parhaat ideat muodostettavan pilottipalvelun pohjaksi. Suunnitteluvaiheessa ei ole mahdollista käyttää lopullisen käyttäjäryhmän näkemystä, joten on tärkeää jatkaa palvelun kehittämistä käyttäjälähtöisesti pilotoinnin aikana ja sen jälkeen käyttäjäpalautteiden avulla.

4.1 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämistyön tekemiseen on olemassa lukuisia menetelmiä, ja niistä on tärkeää valita tavoitteeseen ja toimintaympäristöön sopivin vaihtoehto. Perinteisesti menetelmät on jaoteltu määrällisiin eli kvantitatiivisiin sekä laadullisiin eli kvalitatiivisiin. Määrällinen menetelmä on tyypillisesti hyvin strukturoitu, kuten lomakehaastattelu, jossa samat kysymykset esitetään suurelle joukolle vastaajia. Tämä menetelmä sopii hyvin teorioiden testaamiseen ja otoksen muodostamiseen. Otannan kautta tarkastellaan teoriasta esitettyjä hypoteeseja ja niiden paikkansapitävyyttä. Tulos voi olla joko verifioiva eli todeksi vahvistava tai falsifioiva eli epätodeksi toteava. (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 104)

Laadullisesta menetelmästä puhuttaessa tarkoitetaan avointa-, teema- ja ryhmähaastattelua tai osallistuvaa havainnointia. Laadullisia menetelmiä käytetään tutkittaessa aiheita, joita ei entuudestaan tunneta syvällisesti mutta joiden ymmärrystä halutaan parantaa. Laadullisissa menetelmissä otanta on huomattavasti määrällisiä menetelmiä pienempi, mutta analysoitavaa aineistoa syntyy usein runsaasti. Tarkoitus on siis hankkia spesifistä tutkimuskysymyksestä paljon tietoa. Määrällisillä ja laadullisilla kehitysmenetelmillä on siis peruseroja, mutta kehittämistyössä niiden raja usein hämärtyy menetelmien ollessa työkaluja haluttuun tavoitteeseen pyrittäessä. (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 105).

Haastatteluilla on tarkoitus saada tietoa kohderyhmältä kehittämistyön aihepiireistä (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 106; Tuulaniemi 2011, 147). Haastattelu on yksi yleisimpiä tiedonkeruumenetelmiä ja toimii parhaiten, kun haastateltavaa haastatellaan palveluympäristössä (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 106). Haastattelun voi tehdä myös ryhmämuodossa, jolloin haastateltavia on useampi kuin yksi, ja haastattelijoitakin voi olla useampi. Haastattelu ei tässä kehittämistyössä ole

optimaalinen lähestymistapa, koska palvelun loppukäyttäjii on eettisistä syistä hankala saada mukaan ennen palveluketjun alkua.

Havainnointi on kehitysmenetelmänä hyvä keino tilanteissa, jossa kehittämistyön tekijöillä on pääsy havainnoimaan esimerkiksi ihmisten toimintaa palveluympäristössä. Tällöin saadaan tietoa luonnollisessa palveluympäristössä tapahtuvista asioista ja niiden pohjalta voidaan pohtia jatkotoimenpiteitä. Mikäli paikan päälle ei itse päästä, voidaan käyttää luotaimia eli itsedokumentointimenetelmiä, joissa tutkittavat tekevät esimerkiksi päiväkirjaa tai muuten dokumentoivat toimintaansa. (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 114–115) Tämän kehittämistyön osalta myöskään havainnointi ei sovellu tavoitteisiin ja tarkoitukseen, sillä elintapaneuvonnan prosessi sisältää monta ulottuvuutta, joiden riittävä havainnointi ei ole eettisistä ja käytännön syistä mahdollista.

Kyselyssä strukturoidun kyselylomakkeen avulla kerätään tietoa kohderyhmästä. Tällä menetelmällä on mahdollista saada määrällisesti paljon dataa ja se on verraten nopea ja tehokas tiedonkeruun keino. Sen heikkoutena on tiedon pinnallisuus ja epävarmuus vastaajien totuudenmukaisuudesta sitoutuneisuuden ollessa epävarma. Kysely voidaan tehdä joko erikseen lähetettävällä kyselylomakkeella tai henkilökohtaisesti. Lähetettävä kysely on helppo jakaa laajalle vastaanottajajoukolle, mutta saattaa kärsiä heikosta tavoittavuudesta. Henkilökohtainen kysely taas voi hyötyä haastattelijan ja haastateltavan välisestä vuorovaikutuksesta, mutta voi vastaavasti kärsiä arkaluontoisten kysymysten vastausten vääristymisestä. (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 121). Kyselyn käyttäminen ei tässä vaiheessa kehittämistyötä ole perusteltua, sillä taustatietojen mukainen oletus on, että palveluun ohjautuvien opiskelijoiden tarpeet ovat hyvin yksilöllisesti vaihtelevia. Kyselyä on kuitenkin tarkoitus käyttää palvelun pilotointivaiheessa osana vaikuttavuuden arviointia ja jatkokehitysprosessia.

Aivoriihityöskentelyssä kuuluu luovan ongelmanratkaisun standardimenetelmiin (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 160). Sen tarkoituksena on yleensä ryhmässä pyrkiä löytämään lähestymistapoja ja ratkaisuja ongelmiin (THL ja Suomen Sosiaali- ja Terveys ry 2023). Aivoriihi valikoitui kehittämismenetelmäksi, koska sen luovan lähestymistavan katsottiin kehittämistyötä valmistellessa soveltuva parhaiten laajasti vaihtelevien asiakastarpeiden ymmärtämiseen.

Aivoriihessä eli ideointityöpajassa pyritään alkuvaiheessa luomaan mahdollisimman paljon ideoita, joista sitten valitaan parhaat jatkovaiheeseen. Jatkovaiheessa keskustellaan ideoiden laadullisesta rakenteesta. Tässä vaiheessa syntyneistä ideoista pyritään löytämään parhaat vaihtoehdot ja keskustelemalla parantamaan niitä, löytäen heikkouksia ja vahvuuksia niistä. Lopuksi valitaan parhaat ja hiotuimmat ideat jatkokehittelyyn. (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 160–162; THL ja Suomen Sosiaali- ja Terveys ry 2023)

4.2 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilussa perinteiset palvelun kehityksen menetelmät yhdistetään muotoilussa käytettyihin kehitysmenetelmiin. Kehitysmenetelmien keskiössä on ihminen ja hänen tarpeensa, joista muodostuu käyttäjälähtöisyyden käsite. Käyttäjälähtöisyys on siis tärkeä osa palvelun kehitysprosessia, kun halutaan luoda tuote, joka vastaa käyttäjän tarpeita. (Tuulaniemi 2011, 58)

Yhteiskehittäjyydessä on kyse toimintatavasta, jossa kehitystyön kohderyhmää otetaan mukaan toiminnan suunnittelu- ja kehittämisvaiheessa. Tämä viestii arvostuksesta kohderyhmää kohtaan ja sillä voidaan lisätä kehittämistyön sujuvuutta. Sujuvuuden lisääminen puolestaan lisää kohderyhmän kokemusta asioiden aikaan saamisesta ja sitouttaa heitä tehtyihin päätöksiin. Näin ollen voidaan myös lisätä kuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä. (Martela, Mäkikallio ja Virkkunen 2017, 92)

Yhteiskehittäjyydestä käyttäjien kanssa saadaan etua asiakasymmärryksen muodossa, kun parhaimmillaan saatu käyttäjätieto auttaa ymmärtämään käyttäjien toiveita, käytöstä ja kokemuksia palveluprosesseista (Savolainen et al. 2011a, 14). Korkeakouluopiskelijoiden kokemukset erilaisista hyvinvointipalveluista on siis pidettävä kehitystyön keskiössä mahdollisuuksien mukaan. Tätä kehittämismuotoa tukee myös hyvinvointitutkimuksen kehityssuunta pelkän objektiivisen elintason mittaamisesta myös subjektiivisen hyvinvoinnin tutkimiseen (Saari, Juho 2011, 140–146). Kohderyhmän kanssa tehdyllä yhteiskehittämisellä on mahdollista myös lisätä intervention vaikuttavuutta (Martela et al. 2017, 92).

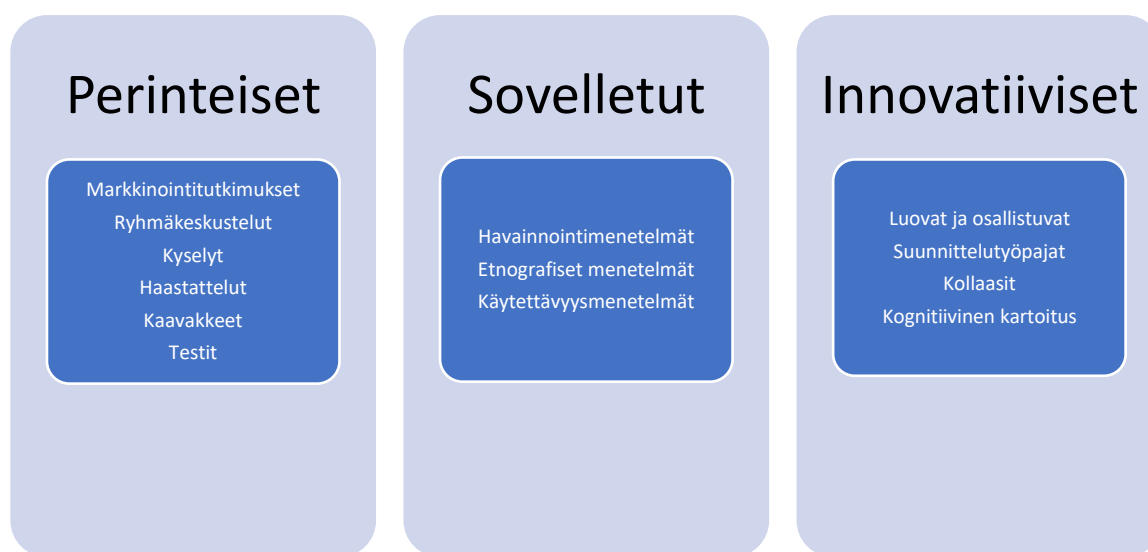
Palvelumuotoilussa yhdistyy pyrkimys parantaa palveluiden laatua, vaikuttavuutta, tehokkuutta ja käyttäjäkokemusta. Usein myös prosessissa hyödynnetään useiden eri alojen kuten liiketalouden, teknologian, psykologian sekä muotoilun menetelmiä ja prosesseja. Käyttäjäkeskeinen tutkimus, konseptisuunnittelu, iterointi, toteutus, lanseeraus ja jatkuva kehitys ovat keskeisiä palvelumuotoilun vaiheita. (Stickdorn ja Schneider 2012, 27–33).

4.2.1 Palvelumuotoilun periaatteet ja käytännöt

Asiakasymmärrys on palvelumuotoilun ensimmäinen vaihe ja se auttaa löytämään uusia kaupallistamisen mahdollisuuksia (Savolainen et al. 2011b, 23). Tuulaniemen (2011, 71) mukaan mitään palvelua ei ole olemassa, jos ihminen eli asiakas ei ole läsnä sitä kuluttamassa. Käyttäjien tarpeiden ollessa tunnistettu ja niihin vastaamisen ollessa lähtökohtana palvelun suunnittelussa, on palvelun käytettävyys varmistettu (Savolainen et al. 2011b). Tässä kehittämistyössä on tehty käyttäjien tarpeiden tarkastelua benchmarkingin muodossa ja luotaamalla paikallista tarvetta. Paikallista tarvetta on määritelty opintopsykologeja konsultoimalla, jonka perusteella kuormittuneiden ja elintapojen kanssa apua tarvitsevien korkeakouluopiskelijoiden kohderyhmä on olemassa.

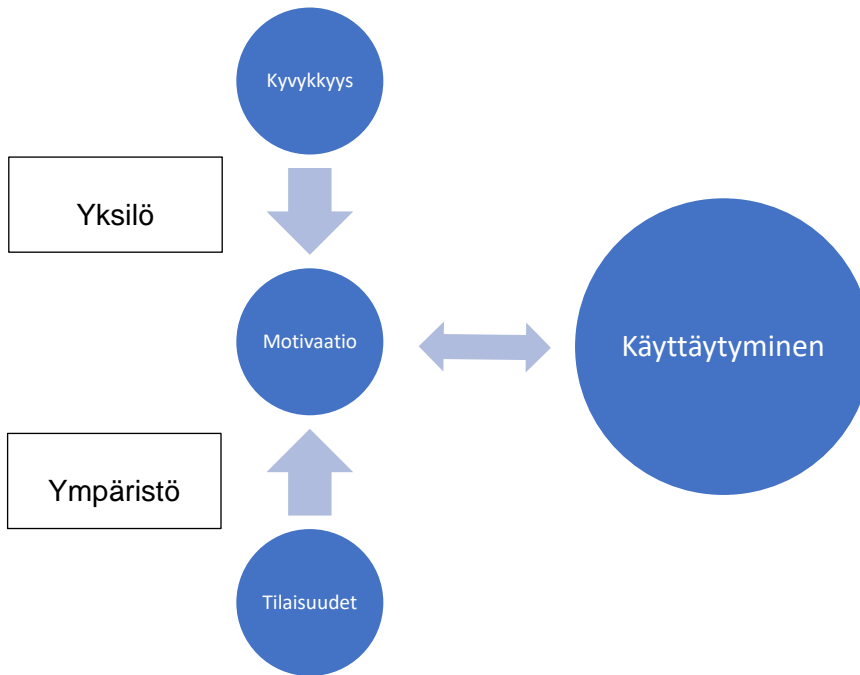
Myös asiakasrajapinnassa toimivat asiakaspalvelijat ovat mukana asiakkaan kanssa luomassa palvelukokemusta ja ovat sitä kautta yhdessä asiakkaiden kanssa olennainen osa palvelukokonaisuutta. Tämän vuoksi on tärkeää ymmärtää kaikkia palvelukokonaisuuden osia, jotta palvelusta saadaan kokonaisuutena kaikkien tarpeita, odotuksia ja arvoja vastaava tuote. Lopputuloksena voi syntyä palvelukonsepti eli tavarana ja palvelun yhdistelmä tai vain osa sitä; tiloja, ympäristöjä, asiakaspalvelijoita ja tavaroita (Tuulaniemi 2011, 66). Opintopsykologit ja muita asiakasrajapinnassa toimivia henkilöitä on otettu mukaan kehittämistyön työpajaosuuteen, jotta heidän asiakasymmärryksensä saadaan hyödynnettyä kehittämistyössä. Tämän tärkeys korostuu varsinaisen kohderyhmän läsnäolon ollessa hankalaa järjestää.

Ihmiskeskeiset suunnittelumenetelmät voidaan Mattelmäen (2006, 34) mukaan jakaa perinteisiin, sovellettuihin ja innovatiivisiin menetelmiin. Perinteisiksi menetelmiksi luetaan esimerkiksi erilaiset kyselyt, haastattelumuodot, ryhmäkeskustelut ja markkinatutkimukset. Sovellettuihin menetelmiin kuuluvat erilaiset laadulliset havainnointimenetelmät, käytettävyyssuunnittelu ja etnografiset eli käytännönläheiset kenttähavainnointitutkimukset. Innovatiiviset menetelmät keskittyvät luoviin ja osallistaviin lähestymistapoihin kuten työpajoihin ja visualisointeihin. Nämä erilaiset menetelmät on esitetty kuviossa 7.



Kuvio 7. Ihmiskeskeiset menetelmät (mukailtu Mattelmäki 2006, 34)

Tässä kehittämistyössä on hyödynnetty perinteisistä ihmiskeskeisistä menetelmistä ryhmäkeskusteluja työpajan muodossa, sekä tuloksia kansallisista ja paikallisista kyselyistä, kuten KOTT 2021-kysely ja LUT-korkeakoulujen hyvinvointikyselyt. Kehittämistyön tuloksena syntyvää interventiomaailmaa suunniteltaessa on tärkeää pyrkiä ymmärtämään myös kohderyhmän käyttäytymistä COM-B-mallin (kuvio 8) mukaisesti (Hankonen 2017, 171).



Kuvio 8. COM-B-malli (mukailtu Hankonen 2017, 171)

COM-B-mallissa liikunta- ja hyvinvointikäyttäytymisen katsotaan olevan yhteydessä kykyihin eli taitoihin, motivaatioon ja ympäristöön. Yksilön ominaisuuksista psyykinen kyvykkyys kuvastaa käyttäytymisen säätelyä ja suunnittelutaitoja. Fyysinen kyvykkyys tarkoittaa kykyä tehdä asioita omaa kehoa liikuttamalla. Harkittu ja tiedostettu motivaatio muodostaa yksilön oman aiempohjan esimerkiksi liikunnan lisäämiselle. Automaattisella tai implisiittisellä motivaatiolla kuvaillaan henkilön sisäistä tunnereaktiota ja kokemusta liikunnasta. Sosiaalinen ympäristö määrittelee käytökseen vaikuttavia ihmissuhteita, esimerkiksi lähipiirin tukea muutuskäyttäytymisessä. Viimeisenä fyysinen ympäristö tarkoittaa esimerkiksi konkreettisia, saavutettavia liikuntapaikkoja lähellä kotia. (Hankonen 2017, 171)

Ennen kehittämistyön palvelun pariin tulemistä opiskelijalla on hyvä olla psyykkiset valmiudet ja jonkin asteinen tiedostettu motivaatio elintapojensa edistämiseen. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisella lähestymistavalla on mahdollista ohjata opiskelijan omaa arvomaailmaa. Tämä on erityisen tärkeää tilanteissa, joissa subjektiivinen normi vaikuttaa käytökseen erityisen paljon (Hankonen 2017, 172). Kyvykkyuden tunnistaminen on erityisen tärkeää palveluihin ohjaavilla tahoilla, tässä kehittämissä opintopsykologeilla. Joskus ajatus elintapaneuvonnasta on parempi jättää lähitulevaisuutta varten, jos käyttäytymiseen vaikuttavat taustatekijät eivät juuri sillä hetkellä tue päätöstä muutosprosessin aloittamisesta. Esimerkiksi jos motivaatio on olemassa, mutta taidot ja ympäristötekijät ovat vahvassa ristiriidassa, voi muutoksen aikaansaaminen olla vaikeaa. (Hankonen 2017, 173)

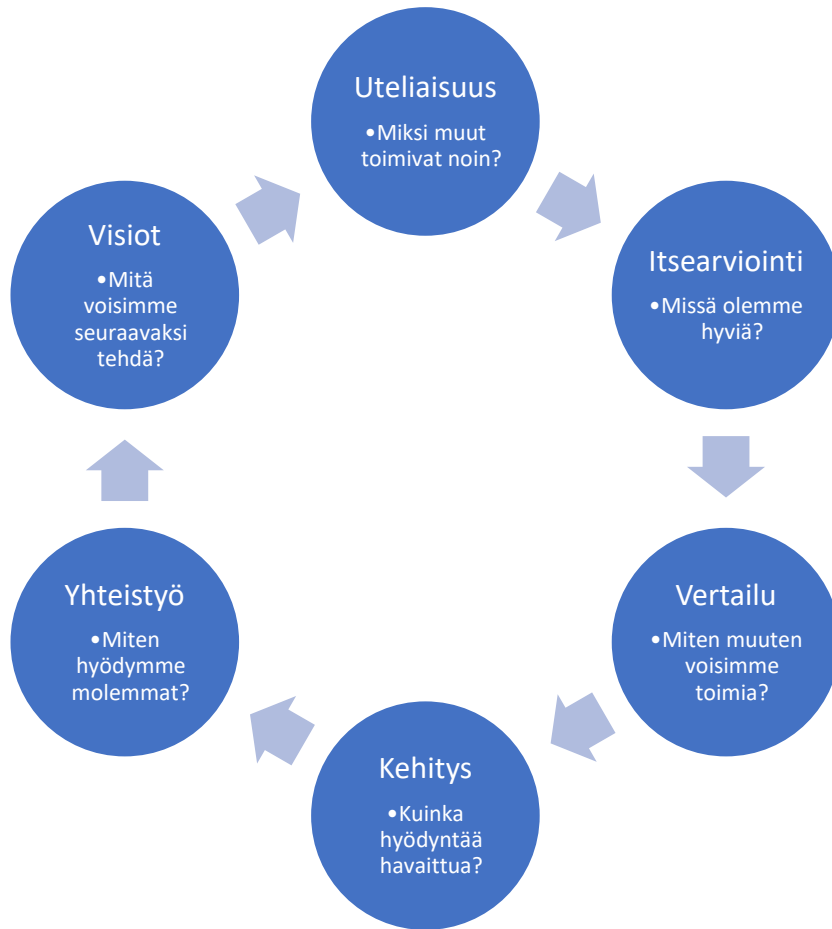
Palvelumuotoilun yksi olennainen osa on palvelupolku (Tuulaniemi, 2011b, 78). Palvelupolulla kuvataan prosessia, jonka asiakas käy palvelun aikana. Tämä on yleensä jaettavissa palvelutuokioihin tai -vaiheisiin, joita voidaan tarkastella yhdessä tai erikseen palvelua kehittäessä (kuvio 9).



Kuvio 9. Palvelutuokiot palvelupolulla aikajärjestyksessä (mukailtu Tuulaniemi 2011, 79)

Benchmarking on jo käytössä olevien, toimivien palveluiden hyödyntämistä suunnitteluprosessissa. Se perustuu kiinnostukseen muiden menestystä ja toimintaa kohtaan ja sen pyrkimyksenä on havainnoida ja ottaa toimivia käytänteitä osaksi omaa toimintaa. On tärkeää huomata, että benchmarkingissa tehdyistä havainnoista voi oppia jotain uutta, joka on suoraan sovellettavissa omaan palveluun, mutta kaikkia ratkaisuja ei välttämättä ole mahdollista siirtää suoraan omaan toimintaan ilman soveltamista. Näiden kahden tunnistaminen, erottaminen ja ratkaiseminen on tärkeä osa suunnitelmallista benchmarking-prosessia. (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 186). Benchmarkingin perimmäinen tehtävä on kaventaa ja kuroa umpeen oman toiminnan kuiluja ja luoda erinomaisia tuotteita ja palveluita. Kaikkeen mitattavaan toimintaan voidaan soveltaa benchmarkingia (Karlöf ja Östblom 1993, 36). Benchmarking on myös yleisesti käytössä korkeakoulutoiminnan kehittämisenä, ja korkeakoulujen arviointineuvosto on julkaissut asiasta lukuisia selvityksiä menetelmän käytöstä (Hämäläinen ja Kaartinen-Koutaniemi 2002; Kantola 2003; Löfström 2001; Niinikoski 2005; Virtanen ja Mertano 1999).

Organisaatio voi hyötyä suuresti benchmarkingista muutosvoimana (Niinikoski 2005, 9). Tässä kehittämistyössä pyritään saamaan muutosvoimainen vaikutus uuden luomisen avulla. Benchmarkingin muutosmotivaation askeleita (kuvio 10) seuraamalla pyritään luomaan itseään toistava prosessi, jolla benchmarking pysyy jossain määrin osana prosessin kehittämistä (Niinikoski 2005, 13). Tämä voidaan pitää myös osana vuosittaista toimintasuunnitelmaa ja strategista kehittymistä.



Kuvio 10. Benchmarkingin motivaatiotasot (mukailtu Niinikoski 2005, 10)

Benchmarkingin tyypit ovat sisäinen-, ulkoinen- ja toiminnallinen benchmarking. Sisäisessä benchmarkingissa vertaillaan oman toiminnan sisäisiä prosesseja, kuten esimerkiksi yksiköiden tai tiimien välisten toimintamallien osalta. Ulkoisessa verrataan omaa toimintaa jonkin toisen, ulkoisen toimijan toimintaan. Toiminnallisessa benchmarkingissa vertaillaan eri alojen ja prosessien kokonaisuuksia, jolloin erinomaisuutta pyritään löytämään mistä tahansa kokonaisuuden osasta. (Karlöf ja Östblom 1993, 46–47). Tässä kehittämistyössä keskitytään ulkoiseen benchmarkkaukseen tilanteessa, jossa kohteena olevaa palvelua ei ole vielä osana omaa toimintaa. Kaikissa benchmarkingin muodoissa prosessin vaiheet ovat kuitenkin samat ja ne on esitelty kuviossa 11.

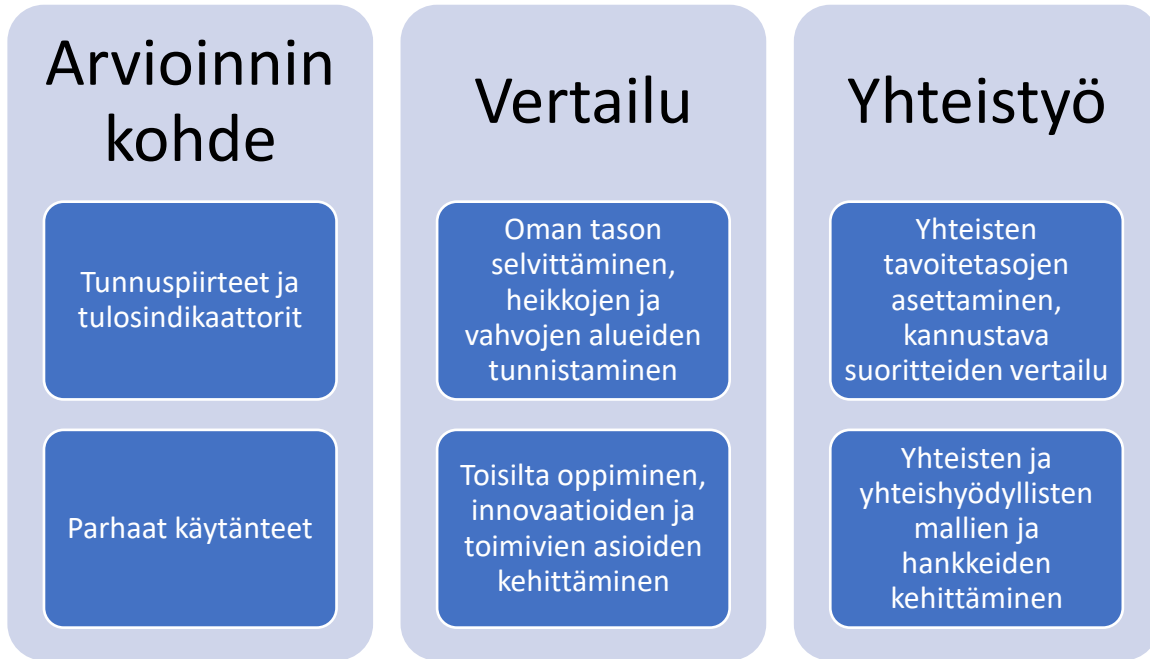


Kuvio 11. Benchmarking-prosessin vaiheet (Mukaiilu Karlöf ja Östblom 1993, 77)

Ensisijaisena kehittämistyön benchmarking-kohteena toimii Kuopion korkeakoululiikuntapalvelu Sykettä Kuopion liikuntaneuvonnan malli (Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijakunta 2023). Kuopion palvelu on pohjatoiminnoiltaan hyvin samanlainen kuin kehittämistyön organisaatio, jossa korkeakoulun liikunta- ja hyvinvointipalvelut tuottavat palveluita. Kuopion liikuntaneuvontaa benchmarkatessa hyödynnettiin yhteistyötä Kuopion liikuntasuunnittelijan kanssa, jolloin palvelun prosessi saatiin tarkasteltavaksi. Näin saatiin näkyville perusteet tehdyille toimenpiteille, jonka pohjalta saatiin muodostettua karkea käsitys prosessin sovittamisesta omaan organisaatioon. Tämän jälkeen tämä prosessimalli tuotiin mukaan työpajan suunnitteluvaiheeseen, jolloin saatiin muodostettua olennaisia kysymyksiä aivoriiheä varten. Kiinnostuksen kohteena olivat erityisesti palveluprosessin kontaktikerroilla hyödynnettävät keskusteluteemat ja niiden lähestymistapa. Kuopion mallissa nähtävistä viitteistä arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan käytöstä saatiin vahvistettua kehittämistyön valmistelussa muodostunutta ideaa saman lähestymistavan mahdollisesta hyödyllisyydestä palveluprosessissa.

Samoilla markkinoilla toimivien tahojen ulkoinen benchmarking-yhteistyö on molemmille osapuolille hyödyllistä, sillä se auttaa molempia osapuolia määrittämään toiminnan heikkouksia ja vahvuuksia. Ulkoisessa benchmarkingissa ei välttämättä pystytä kuitenkaan määrittelemään täydellistä suoritusta. Sillä saadaan kuitenkin määriteltyä tarkasteltujen toimintojen suhteita ja vaikutuksia, mikä on kehitystyön kannalta tärkeää. (Karlöf ja Östblom 1993, 70).

Benchmarkingin kohdetta valittaessa voidaan tehdä valinta kahden motiivin kautta; parhaat käytännöt tai tunnuspiirteet ja tulosindikaattorit (Niinikoski 2005, 14). Tämän pohjalta loput prosessin vaiheet voidaan tehdä joko vertaillen tai yhteistyöllä. Erot motiivien näkökulmasta on esitetty kuviossa 12. Arvioinnin kohde- ja vertailuosion teemoja käytetään myös tämän kehittämistyön prosesseissa.

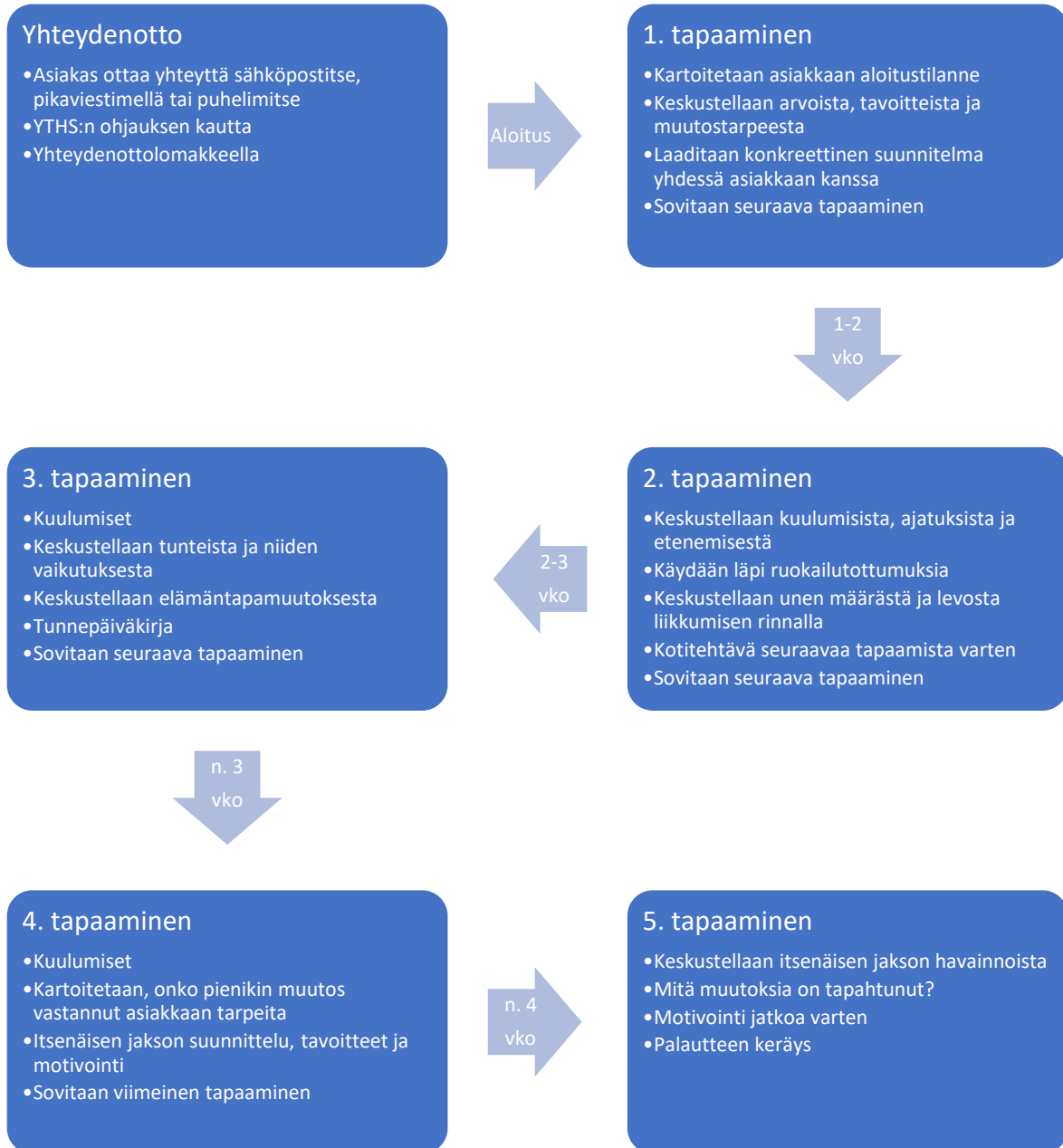


Kuvio 12. Arvioinnin motiivin vaikutukset benchmarkingin näkökulmiin (mukailtu Niinikoski 2005, 14)

Kohdetta valittaessa on määritettävä, onko tarkasteltavana kohteena asiakkaiden kokema laatu vai esimerkiksi tuottavuus (Karlöf ja Östblom 1993, 17). Toisin sanoen on pohdittava ja määritettävä kriittiset tekijät, jotka tekevät arvioinnin kohteesta erinomaisen. Tässä kehittämistyössä benchmarkingin kohteena käytetty Sykettä Kuopion liikuntaneuvonta valikoitui laadullisten tekijöiden vuoksi. Palvelusta saatu palaute on ollut positiivista, joten asiakkaiden kokema laatu on siltä osin todettu laadulliseksi määreeksi. Saatujen 9 anonyymin palautteen perusteella asiakkaat kokivat saavansa asiantuntevaa apua liikkumisen aloittamiseksi tai lisäämiseksi. Asiakkaat myös kokivat subjektiivisen hyvinvoinnin lisääntyvän palvelun aikana. Myös palveluprosessin kestoa kuvailtiin sopivaksi. Avoimissa palautteissa vahvistettiin myös jossain määrin arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan vaikuttavuutta, kun käyttäjät kertoivat miettineensä omaa liikuntasuhdettaan ja liikkumisen esteitään. Kokonaisuutena palvelu myös laski osallistujien kynnystä liikkua.

Benchmarking-kohteen tai kumppanin valinnassa on tarkasteltava, mitkä tahot ovat oman organisaation tarpeiden näkökulmasta hyvin suoriutuvia (Karlöf ja Östblom 1993, 93; Niinikoski 2005, 11). Työn metodologiaan ei varsinaisesti rajallisen aikaresurssin vuoksi otettu kumppania benchmarkingin kohdeorganisaatiosta, vaan työpajatoteutukseen otettiin paikallisia sisäisiä toimijoita, joiden ensisijainen arvo on tiedonkeruu- ja analyysivaiheissa. Tiedonkeruussa pyritään määrittämään resurssien käyttö kohdeorganisaatiossa sekä dokumentoimaan työprosessi, jolloin lisätään ymmärrystä kokonaisuudesta (Karlöf ja Östblom 1993, 93; Niinikoski 2005, 11).

Tiedonkeruuvaihe koostui keskustelusta palvelusta vastaavan liikuntasuunnittelijan kanssa, jonka tuloksena saatiin prosessikaavio liikuntaneuvontapalvelusta Kuopion korkeakoululiikunnassa (kuvio 13).



Kuvio 13. Sykettä Kuopio -korkeakoululiikunnan liikuntaneuvonnan prosessi (mukailtu Risto 2022)

Kuopion mallissa näkyy arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa. Kaikissa prosessin kontaktivaiheissa korostetaan vuorovaikutuksen roolia ohjauksessa. Ottaen huomioon palvelun asiakaspalautteissa nähdyt muutokset asiakkaiden omassa suhtautumisessa liikkumiseen ja liikuntakäyttämiseen, on syytä pyrkiä hyödyntämään hyväksi todettuja käytänteitä oman palvelun suunnittelussa. Palveluprosessissa näkyvät 5A-mallin vaiheet (Aittasalo 2023). Ensimmäisellä tapaamisella

arvioidaan (Arvioi) tilanne ja aloitetaan tietoisuuden lisääminen keskustelemalla liikkumiseen liittyvistä arvoista (Anna). Tämän jälkeen asetetaan tavoitteet ja luodaan konkreettinen toimintasuunnitelma (Aseta). Matkan varrella keskusteluiden kautta pyritään auttamaan asiakasta tunnistamaan liikkumisen esteitä ja keinoja niiden voittamiseksi (Auta). Prosessin aikana tavoitteita aikataulutetaan ja seurataan edistymistä (Aikatauluta). Vastaava palvelumalli pyritään pitämään ohjausrungon vaihtoehtona myös tämän kehittämistyön edetessä.

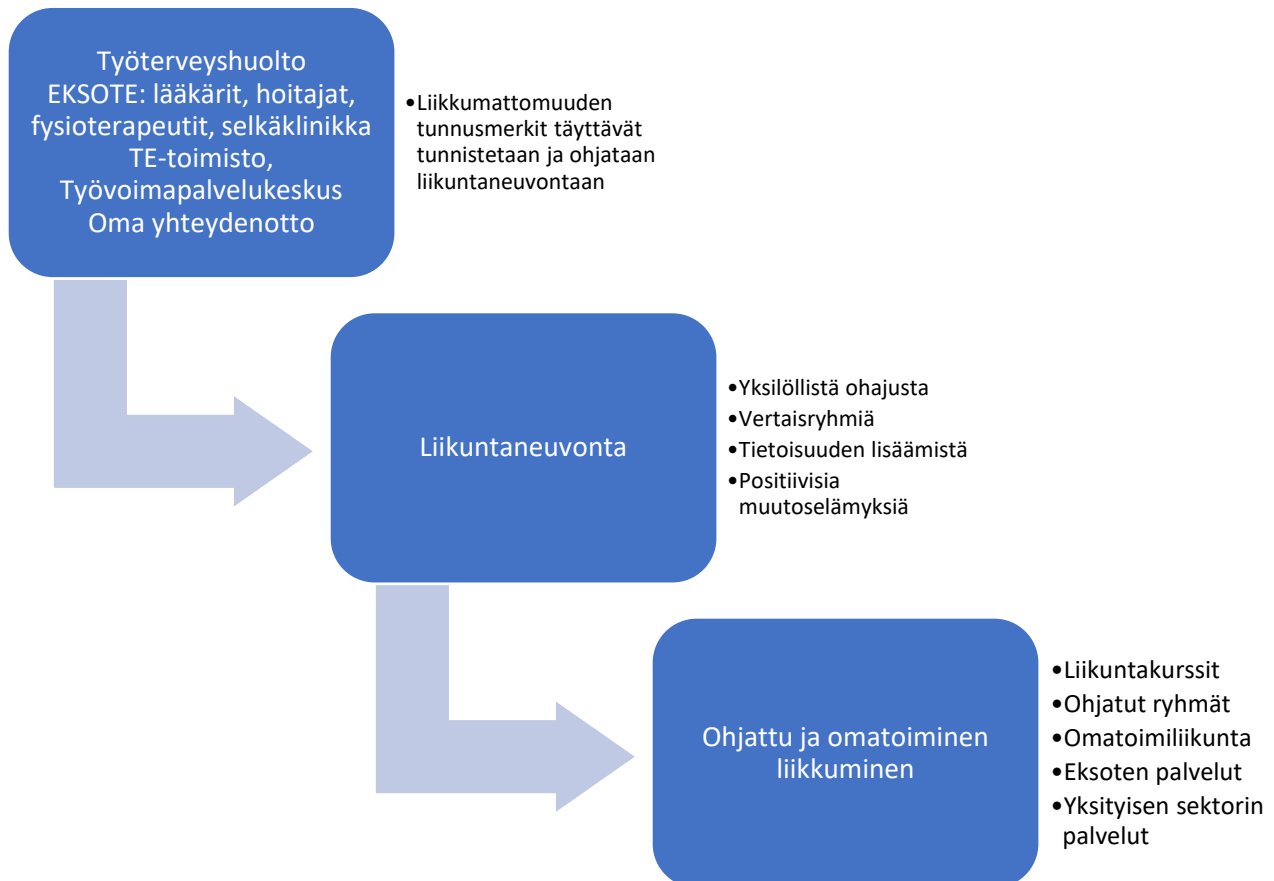
Toissijaisena benchmarking-kohteena käytettiin Lappeenrannan kaupungin liikuntaneuvontaa (Lappeenrannan Kaupunki 2023) Toisen paikallisen palvelun tarkastelussa haluttiin kehittämistyön näkökulmasta selvittää, miten palvelu saatiin vietyä lähelle käyttäjiä ja tehtyä saavutettavammaksi. Tämän perusteella arvioitiin omaa toimintaympäristöä ja kuinka oma elintapaneuvonta olisi mahdollista viedä lähelle käyttäjiä. Tämän pohjalta luotiin malli, jossa kuormittuneet opiskelijat suodatettaisiin palvelun pariin opintopsykologin vastaanotolta. Tulevaisuuden visioinnissa vastaava olisi mahdollisesti hyödynnettävissä myös YTHS-yhteistyön kautta laajemmin opiskelijoita tavoittavaksi kokonaisuudeksi.

Opetus- ja kulttuuriministeriön Liikkuvat-kokonaisuuden osa, LIKESin ylläpitämä Liikkuva aikuinen -ohjelma on auttanut monia tahoja luomaan liikuntaneuvonnan palveluita. Yksi näistä tahoista on Lappeenrannan kaupungin liikuntatoimi, joka loi liikuntaneuvonnan palvelumallin asiakaslähtöisesti ja onnistui tavoitteessaan. Tarpeen uudelle palvelumallille loi tilanne, jossa olemassa olevissa liikuntapalveluissa oli vuodesta toiseen samat käyttäjät. Asiakasymmärrystä ja asiakaslähtöisyyttä lisätäkseen liikuntatoimi alkoi tekemään yhteistyötä terveydenhuollon kanssa ja jalkautui sinne missä asiakkailta oli tarvetta palvelulle, eli hyvinvointiasemille. Kumppanuus terveydenhoidon kanssa lisäsi palvelun saavuttavuutta kohderyhmän keskuudessa. Uusi ja elävöitynyt palvelu motivoi myös henkilöstöä ja palvelua lähdettiin kehittämään lisää. Palvelu sai positiivisen vastaanoton ja hyvää palautetta niin asiakkailta kuin yhteistyökumppaneilta terveydenhuollosta. Prosessissa toteutui palvelumuotoilun vaiheet: asiakasymmärrys, palvelun saavuttaminen, palvelutapahtuma sekä jälkipalvelu. (LIKES 2023)

Tärkeässä roolissa Lappeenrannan palvelun kehittämisessä oli asiakasymmärrys. Toimintaa muutettiin saavutettavaksi siitä lähtökohdasta, että uudet asiakkaat eivät löytäneet palvelun pariin. Ratkaisuna tähän palvelu vietiin hyvinvointiasemille, missä palvelua tarvitsevat asiakkaat olivat. Näin saatiin saavutettavuutta parantamalla kysyntä ja tarjonta kohtaamaan. Lisäksi palvelu tehtiin asiakkaille houkuttelevaksi luomalla itsekäyttömateriaaleja ja kouluttamalla palvelua toteuttavia ammattilaisia. Lisäksi palveluun ohjaavia terveydenhuollon tahoja ohjeistettiin palvelun toiminnasta, jolloin koko prosessin ajan mukana olevat tahot olivat myös sitoutuneita ajamaan asiakkaan etua. Koko

prosessi jatkojalostui hanketyön jälkeen osaksi Lappeenrannan kaupungin vuonna 2019 uudistunutta strategiaa. (LIKES 2023)

Lappeenrannan prosessissa oli huomioitu saavuttavuus ja ohjautuminen kohderyhmän kannalta kuvion 14 mukaisesti. Näin tavoitettiin laajalti palvelua tarvitsevia kohdehenkilöitä ja heidät saatiin palvelun piiriin.



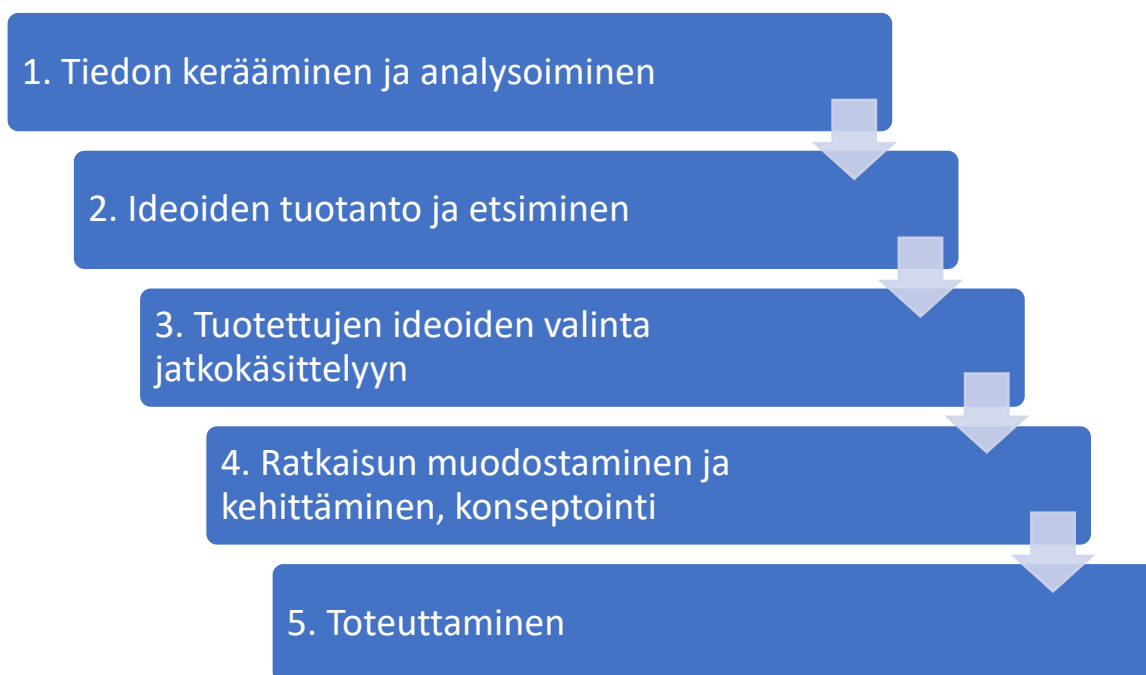
Kuvio 14. Lappeenrannan liikuntaneuvonnan palveluketju (mukailtu Viden 2017, 16)

4.3 Työpajamenetelmä palvelumallin kehittämisessä

Fasilitaattori suunnittelee työpajassa menetelmiä, joilla voidaan ohjata työskentelyä ja keskustelua ratkaisemaan tavoitteisiin asetettuja kysymyksiä niin, että jokainen työpajan jäsen saa oman ammattitaitonsa hyödynnettyä. Yleensä työpajassa on yksi fasilitaattori, jonka vastuulla on osallistaa muita työpajan jäseniä luomalla positiivista ilmapiiriä ja inspiroimalla luovuutta. Tähän vaaditaan

usein myös ryhmän ohjaustaitoja ja hyvää vuorovaikutusta. Työpajassa on lähtökohtaisesti tarkoitus vastata johonkin ennalta asetettuun kysymykseen tai luoda luovia ratkaisuja jatkojalostukseen. (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 158–159)

Innovaatioprosessissa on Ojasalon, Moilasan ja Ritalahden (2015, 86) mukaan viisi vaihetta (kuvio 15). Kehittämistehtävän työpajassa hyödynnetään aivoriihimenetelmää, jossa jokainen työpajaan osallistuja tuottaa useamman idean ja vasta ideoiden määrällisen tuottamisen päätyttyä ideoita tarkastellaan laadullisten tekijöiden osalta.



Kuvio 15. Innovaationprosessin vaiheet (mukailtu Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 86)

Kuviossa 15 esitetyt innovaationprosessin päävaiheet ovat Ojasalon, Moilasan ja Ritalahden (2015, 87) mukaan kaikille innovaatioprosesseille tyypillisiä, vaikka itse innovaatioprosesseja voikin olla monenlaisia. Ensimmäisessä vaiheessa tietoa kerätään ja sitä analysoidaan, jotta siitä voidaan valita olennaisimmat elementit suhteessa tavoitteisiin (Apilo ja Taskinen 2006, 44). Apilon ja Taskisen mukaan tämä prosessivaihe voi olla jokseenkin sumea ja laaja, mutta innovaatioprosessin edetessä kohti konseptointia kokonaiskuva tarkentuu. Tiedonkeruun jälkeen ideoidaan, jolloin on tarkoitus tuottaa paljon mahdollisia ideoita, jotta erilaisia iteraatioita on mahdollista vertailla (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 75).

Kehittämistyössä käytettävässä aivoriihimenetelmässä ideointi on olennainen osa prosessia (THL ja Suomen Sosiaali- ja Terveys ry 2023). Muiden innovaatioprosessien tavoin aivoriihessä valitaan

syntyneistä ideoista parhaat ideat jatkokäsittelyyn. Jatkokäsittelyssä pyritään luomaan ratkaisuja ja konseptoimaan syntyneitä palvelua. Jatkotoimia suunniteltaessa on hyödyllistä sitouttaa johtoa visuaalisoinneilla, simulaatioilla ja havainnollistamisella mahdollistaen konseptin heikkouksien ja vahvuuksien tunnistamisen (Apilo ja Taskinen 2006, 45).

On kuitenkin myös tärkeä ymmärtää, että vaikka innovaatioprosessin tuotoksena voi syntyä palvelu tai tuote, on innovaatioprosessi yleisesti aina jatkuva ilmiö eikä se välttämättä ole ikinä valmis. Monesti tuotetta tai palvelua viimeistellään liian tarkasti, jolloin lanseeraus ja kaupallistaminen jäävät sivuosaan. Liian tarkkaa viimeistelyä tärkeämpää on saada tuote toteutusvaiheeseen. Tuotteen lisäksi prosessissa syntyy lähes aina laajempaa kehitystä, kuten yhteistyöverkostoja, markkinointimalleja sekä jatkuvaa parannus- ja kehitystyötä. (Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 87)

4.4 Työpajan suunnittelu ja toteutus

Innovaatioprosessin vaiheet toteutuivat pieniä poikkeuksia lukuun ottamatta kokonaisuudessaan kehittämistehtävässä. Tiedon kerääminen tapahtui Benchmarking-vaiheessa, jossa saatiin kerättyä taustatietoa ja teoriaa työpajan suunnittelua varten. Benchmarking-kohteilta saatiin arvokasta ymmärrystä palvelun toteuttamisen toimivista käytänneistä ja asiakaspalautteista, joiden avulla pystyttiin muodostamaan työpajalle ratkaistavat ongelmat. Aivoriihimuotoisessa työpajassa saatiin runsaasti ideoita ja näkökulmia palveluprosessin muokkaamiseen kohti pilotoitavaa versiota. Konseptointi jäi vielä hieman teorian tasolle, sillä vaikka benchmarkingissa tarkastellut prosessit ovatkin osoittautuneet toimiviksi muualla, on mahdollista, että palvelun saavutettavuuden eteen tehdyt toimet eivät sovellu suunniteltuun käyttöympäristöön. Lisäksi innovaatioprosessin viimeinen vaihe, eli toteutus jää tämän kehittämistyön ulkopuolelle, joten on mahdotonta arvioida ennen toteutusta, kuinka hyvin innovaatioprosessi on onnistunut.

Yhteissuunnittelun on todettu olevan dynaaminen ja hyödyllinen keino palveluiden kehittämisessä, sillä yhteissuunnittelussa asiakas ja käyttäjä osallistuvat palvelun kehittämiseen yhdessä palveluntarjoajan tai muotoilijan kanssa (Savolainen et al. 2011b). Työpajaan osallistuu korkeakoulun ohjauspalveluiden päällikkö, opintopsykologi, hyvinvointi- ja liikuntapalveluista vastaava hyvinvointikoordinaattori, kolme LUT-yliopiston ylioppilaskunta LTKY:n edustajaa sekä kaksi LAB ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KOE:n työntekijää. LTKY:n edustajat ovat rooleiltaan hallituksen puheenjohtaja, sosiaalipoliittinen vastaava sekä edustajiston jäsen. KOE:n työntekijät ovat rooleiltaan edunvalvonnan ja vaikuttamisen asiantuntija sekä opiskelijan ohjauksen asiantuntija.

Suunniteltavan palvelun loppukäyttäjää ei ole suunnittelutyössä mukana, sillä kuormittuneiden opiskelijoiden osallistaminen suunnitteluvaiheessa koettiin valmisteluvaiheessa epäeettiseksi ja vaikeaksi toteuttaa. Suunnitteluvaiheen osallistamisen sijaan opiskelijoiden näkökulmia kuullaan

ylioppilaskunnan ja opiskelijakunnan edustajien kautta. Pilotointivaiheessa loppukäyttäjien palautteita käytetään aktiivisesti palvelun muovaamiseen kohti kestäväää ja tarkoitusta parhaiten palvelevaa mallia. Taustalla suunnitteluvaiheen jälkeisessä pilotointivaiheessa on Sangiorgin ja Prendivilen (2017, 99) palvelumuotoilun malli, jossa palvelun lopullinen muotoilu ja kehitys voi olla palveluun osallistuvien toimijoiden ja käyttäjien resurssien ja toiminnan yhteistuotos.

Työpajassa on tärkeää selvittää innovaatioprosessin mukaisesti, mistä lähtökohdista asiakkaat tulevat palvelun äärelle. Perimmäisenä lähtökohtana on, että asiakkaat ovat jo tukipalveluiden prosessissa sisällä, jolloin heidät on helppo ohjata sekundääripalveluna toimivan elintapaneuvonnan piiriin. Täältä pohjalta syntyi ensimmäinen kysymys: Mitkä ovat ne merkitsevät tekijät, joiden vuoksi kuormittunut opiskelija ohjataan elintapaneuvontaan?

Asiakkaiden lähtökohtien lisäksi pyritään ideoimaan, mitä tavoitteita asiakkailla voisi olla palvelua varten. Tätä tukee niin innovaatioprosessi kuin benchmarking-työllä tehty hyvien käytänteiden haku Kuopion korkeakoululiikuntapalvelusta ja Lappeenrannan kaupungin liikuntaneuvonnasta. Tavoitteiden määrittämisen auttamiseksi on hyvä luoda jo valmiita skenaarioita ja toimintamalleja asiakkaiden mahdollisten tavoitteiden osalta. Tätä kautta syntyi toinen kysymys: Mitä opiskelija voi haluta elintapaneuvonnalta ja miten siihen vastataan?

Asiakaskunnan rajaamisen ja tarveselvityksen jälkeen ideoidaan laadullisia tekijöitä. Miten elintapaneuvonta saadaan asiakkaalle toimitettua siten, että sillä on haluttu vaikutus? Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan mukaisesti on tarkoitus keskustella ja käydä asiakkaan rinnalla muutosprosessia läpi, joten on tärkeää pohtia millaisia kohtaamisia asiakkaan kanssa, halutaan mahdollistaa, jotta asiakkaan on mahdollisimman helppo keskustella omasta tilanteestaan ja näkemyksistään. Tähän laadulliseksi kolmanneksi kysymykseksi asetettiin: Mitä kohtaamisen muotoja palvelu voi sisältää?

Liikunta- ja hyvinvointiohjauksessa ja etenkin monialaisessa palveluprosessissa tiedon välittyminen eri toimijoiden välillä on tärkeää määritellä. Jotta palvelun tietoturvallisuus ja eettiset tiedonkäsitteilyt voidaan määritellä prosessiin ennakoivasti, on selvitettävä tiedon kulku prosessissa. Tämä selvitetään myös, jotta asiakkaalle tulee mahdollisimman saumaton kokemus prosessin etenemisestä ja vältetään tunne palvelusta toiseen hyppelystä. Tämän pohjalta neljäs kysymys on: Miten tieto siirtyy palveluketjun aikana opintopsykologilta elintapaneuvontaa tekeväälle taholle – miten palvelu muodostuu opiskelijan näkökulmasta saumattomaksi?

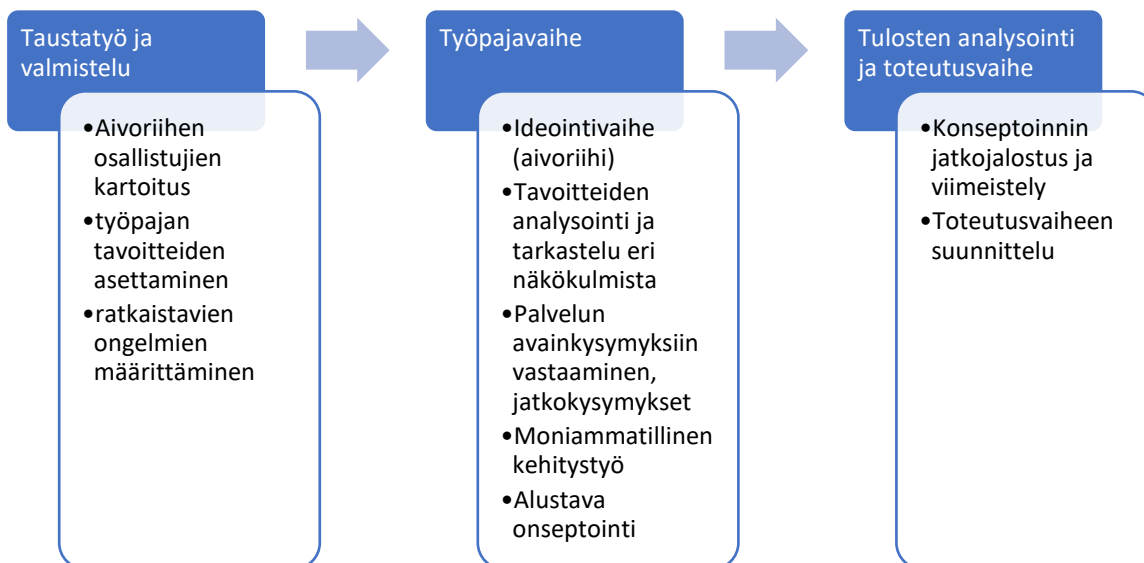
Viimeisenä vaiheena konseptoinnissa on erilaisten vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen. Tätä ennen on pyritty selvittämään kohderyhmän lähtökohtia, tavoitteita palvelulle, laadullisia tekijöitä sekä palvelun sujuvuutta suhteessa muihin palveluprosessiin ohjaaviin osiin. Viimeisen

kysymyksen osalta palveluinnovaation jatkuva kehitys korostuu vielä muita kysymyksiä enemmän, kun kyse on juuri uhkista ja mahdollisuuksista. Viidenneksi ja viimeiseksi kysymykseksi muodostui: Mitkä ovat palvelun mahdollistavia tai estäviä tekijöitä ja mitä niille voidaan tehdä?

Aivoriihen ohjaavina kysymyksinä toimivat seuraavat kysymykset:

- Mitkä ovat ne merkitsevät tekijät, joiden vuoksi kuormittunut opiskelija ohjataan elintapaneuvontaan?
- Mitä opiskelija voi haluta elintapaneuvonnalta ja miten siihen vastataan?
- Mitä kohtaamisen muotoja palvelu voi sisältää?
- Miten tieto siirtyy palveluketjun aikana opintopsykologilta elintapaneuvontaa tekevälle taholle – miten palvelu muodostuu opiskelijan näkökulmasta saumattomaksi?
- Mitkä ovat palvelun mahdollistavia tai estäviä tekijöitä ja mitä niille voidaan tehdä?

Näillä kysymyksillä visioidaan ja innovoidaan tulevan palvelun mahdollisia tarpeita käyttäjien näkökulmasta suhteessa olemassa olevien rakenteiden resursseihin ja toimintatapoihin. Innovaatioprosessin vaiheiden (kuvio 15) mukaisesti työpajaa edeltävät vaiheet, varsinainen työpaja ja työpajan jälkeiset vaiheet on esitetty kuviossa 16.

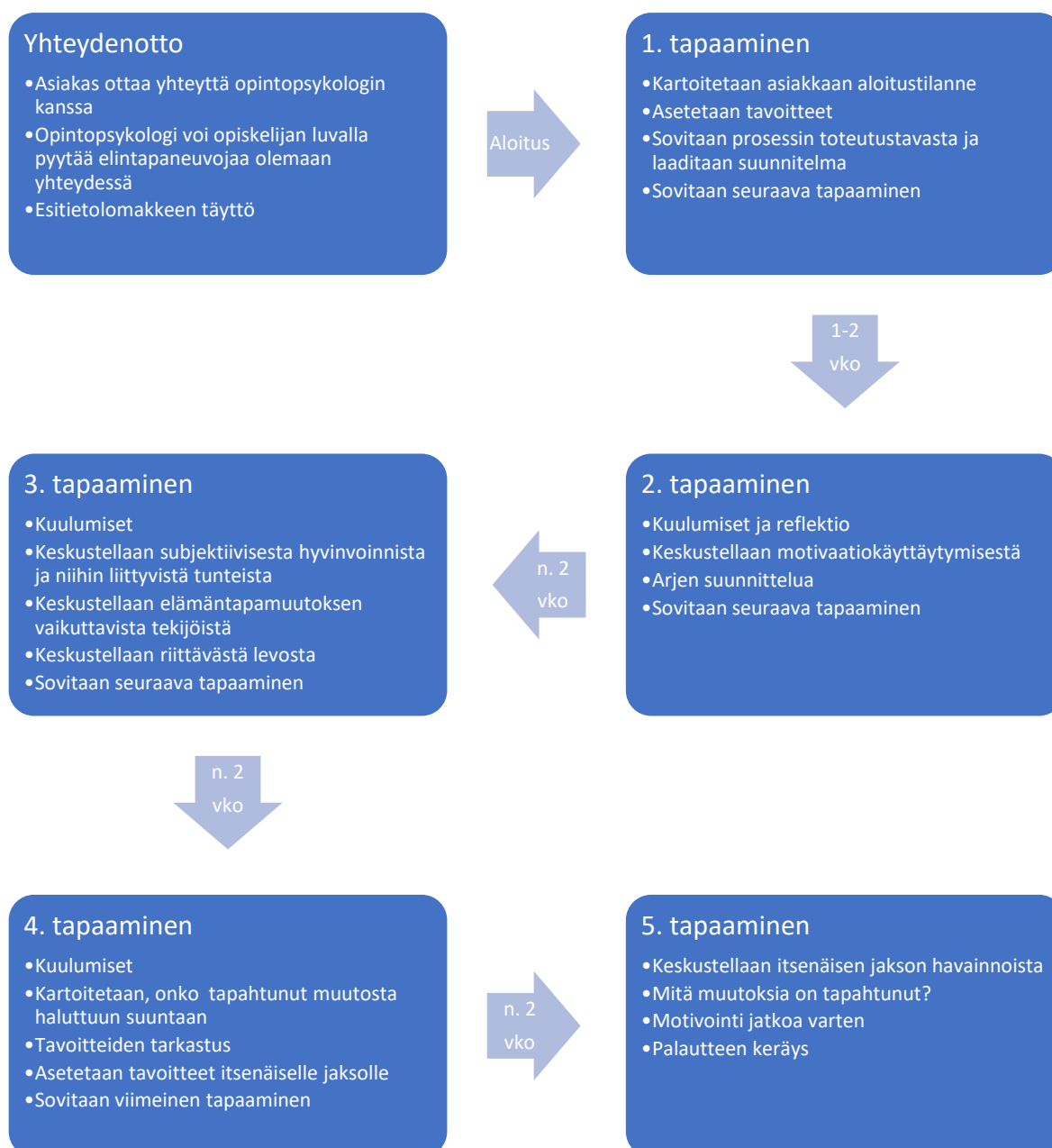


Kuvio 16. Työpajaprosessin vaiheet (mukailtu Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti 2015, 74-79)

Työpajaprosessin vaiheista tässä kehittämistyössä toteutetaan taustatyö ja valmistelu, työpajavaihe sekä tulosten analysointi. Toteutusvaihe jätetään jatkojalostuksen jälkeiseen aikaan aikatauluvaatimusten vuoksi. Tästä huolimatta aiemmissa vaiheissa olevat kehittämisprosessit pyritään integroimaan kiertotoimintona jatkuvaksi osaksi prosessia.

4.5 Työpajan tulokset ja palvelumallin hahmottelu

Työpajan tuloksista muodostetaan ohjaavat käytänteet palvelulle. Työpaja luo rungon, josta korkeakoulun liikunta- ja hyvinvointipalvelu resursoi toimivan kokonaisuuden ja siirtää sen pilotointiin. Palvelun pilotoinnin perusteella on tarkoitus muokata palvelukokonaisuudesta paranneltu versio käyttäen käyttäjäpalautteita.



Kuvio 17. Työpajan tuloksena syntynyt palveluprosessi

Työpajan tuloksena syntynyt palveluprosessi mukaillee vahvasti Kuopion liikuntaneuvonnan mallia. Vaihtoehtoinen sisältö työpajan aivoriihen mukaisesti on enemmän käytäntöön nojaava rakenne

tapaamisille. Näillä käytännönläheisillä tapaamisilla tavoitellaan enemmän konkretiaa hyödyntämällä esimerkiksi lajikokeilua, yhdessä kaupassa käyntiä tai muita arjen haasteeksi koettujen toimien yhteiskokemista. Tällöin asiasta voidaan myös keskustella sen luonnollisessa tapahtumaympäristössä. Kuviossa 17 esitetty malli rakentuu tapaamisten osalta hyvin pitkälti keskustelunomaiselle ohjaukselle, jossa pyritään mahdollisimman vähän neuvomaan asiakasta. Sen sijaan painopisteenä on tunteista, kokemuksista ja arvoista keskusteleminen.

5 Tulokset

Aivoriihen tuloksena luotiin sekä runko palvelupolulle että ohjaavat käytänteet uudelle palvelulle, jota pilotoidaan lopullisen työn resursoinnin jälkeen. Työpajan tuloksena kaikkiin työpajalle määritettyihin kysymyksiin saatiin useammasta näkökulmasta erilaisia vastauksia, joita arvioitiin ja joista valittiin olennaisimmat jatkoselvitykseen. Myös potentiaalisia haasteita palvelulle nousi keskusteluosuudessa esille, ja ne pyrittiin ottamaan konseptoinnissa huomioon. Työpajan ideoiden kirjaukset on esitetty kootusti liitteessä 1. Työpajan tuloksena syntynyt palvelumalli on esitelty kuviossa 18.

Elintapaneuvonnan vaikuttavuutta on suhteellisen helppo mitata, jos tavoite on riittävän spesifi. Jos elintapaneuvonnan tavoitteena on painonpudotus, voidaan vaikuttavuutta mitata painon muutoksena. Mikäli tavoitteena on paremmat liikunta-, ruokailu- tai nukkumistottumukset, on vaikuttavuuden objektiivinen mittaaminen hankalampaa. (Vasankari 2018, 12)

Elintapaneuvonnan laatukriteereinä voidaan pitää subjektiivisen hyvinvoinnin kasvua eudaimonisen teorian mukaisella toimijuus- ja kyvykkyyksikäsitteellä (Mattila ja Aarninsalo 2018, 30–31). Syntyneen elintapaneuvonnan prosessin laatua ei voida suoraan tässä vaiheessa kehittämistyötä arvioida, vaan se täytyy tehdä pilotoinnin yhteydessä. On kuitenkin mahdollista asettaa elintapaneuvonnalle laatukriteerit hyvinvoinnin teorioiden tukemisen sekä arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan teorian pohjalta. Näin ollen kehittämistyön tuloksena syntyneen elintapaneuvonnan prosessin laatu määritellään sen rakenteellisesta arvomaailman tukemisesta ja hyvinvointiin liitetyn kyvykkyyden vahvistamisesta.

Benchmarkingin tuloksina saatiin toimivaksi todettuina käytänteinä runko elintapaneuvonnan palveluprosessille Sykettä Kuopion liikuntaneuvonnasta. Lappeenrannan kaupungin liikuntaneuvonnan benchmarking-prosessin tuloksena havaittiin, että yhteistyö muiden hyvinvointityötä tekevien tahojen kanssa auttaa saavuttamaan palvelun kohderyhmän ja parantamaan asiakaslähtöisyyttä. Näin ollen saatiin pilotointia varten valmis runko, jota voidaan kehittää paikallisen asiakasymmärryksen kasvaessa.

Työpajassa mukana olleita yhteistyötahoilta uusi palveluprosessi sai positiivisen vastaanoton. Pehmeiden arvojen korostaminen ja ohjauksen painottaminen auktoriteettisen otteen sijaan mahdollistavat työryhmän mukaan osallistumisen matalammalla kynnyksellä. Työpajaan osallistujien huomiona oli palvelumallia esiteltäessä myös työpajassa noussut viestinnän tärkeys. On ensisijaisen tärkeää, että kaikki palvelusta viestivät, niin toteuttajat kuin palveluun ohjaavat tahot, viestivät palvelusta oikealla tavalla. Tällöin saadaan kohderyhmän osallistuminen palveluun mahdollisimman todennäköiseksi.

Taulukko 1. Kehittämistyön työpajaosuuden tulokset

1. Mitkä ovat ne merkitsevät tekijät, joiden vuoksi kuormittunut opiskelija ohjataan elintapaneuvontaan?

- Opintopsykologin vastaanotolla huomatu ongelmat elintavoissa
- Haasteet sopeutua uuteen ympäristöön
- Elintapojen ehdottomuus: kyvyttömyys kompromisseihin johtaa lamautumiseen
- Ongelmat omien tuntemusten taustojen reflektoinnissa

2. Mitä opiskelija voi haluta elintapaneuvonnalta ja miten siihen voidaan vastata?

- Apua tilanteen taustojen tunnistamisessa ja tunteiden validointia
- Konkreettisia käytännön ohjeita elintapoihin ja muutosprosessin tueksi
- Apua aloittamiseen
- Apua hyvien elintapojen ylläpitämiseen
- Kuuntelua, kohtaamista ja keskustelevaa tukea

3. Millaisia kohtaamisen muotoja palveluprosessi voi sisältää?

- Arjen käytännön harjoitteita
- Tukea arjen toimintoihin liittyvään tunnetyöhön
- Omien hyvinvointia lisäävien osa-alueiden yhdessä etsimistä
- Aikataulutuksen joustavan suunnittelun tukea
- Keskustelevaa kohtaamista

Miten palvelupolussa tieto siirtyy ammattilaisten välillä opintopsykologi/elintapaneuvoja?

- Tieto ei liiku ilman opiskelijan lupaa
- Elintapaneuvoja voi olla opiskelijaan yhteydessä jos opiskelija sitä toivoo
- Opintopsykologi voi palveluun ohjaamisen lisäksi auttaa varaamaan ajan
- Esitietoja voi antaa ajanvarauksen yhteydessä
- Alkutieto esitietolomakkeella

Mitkä ovat palvelun mahdollistavia/estäviä tekijöitä ja mitä niille voidaan tehdä?

- Hyvä viestintä takaa palvelun ymmärtämisen ja saavutettavuuden
- Palvelusta viestittäessä palveluun ohjaavien ja sitä toteuttavien on viestittävä palvelusta arvostavasti.
- Resurssit on kohdistettava vaikuttavuus edellä
- Jatkossa kehitettävä mahdollisuuksien mukaan myös ryhmätoteutuksia ja muita tapahtumia

Taulukossa 1 esitetyt tulokset on stilisoitu alkuperäisestä työpajamateriaalista (liite 1). Kehittämis-tehtävän tekijän oman toimijuuden tuoman organisaatiotuntemuksen myötä joitain kohtia on selkiytetty taulukossa olemaan yksiselitteisempiä ja helpommin tulevaan toimintasuunnitelmakirjaukseen linjattavia. Jotta kehittämissä tulokset saadaan parhaiten käyttöön ja palvelemaan mahdollisimman monipuolisesti kohderyhmää, on syytä tehdä jotain stilistisiä muutoksia ja liian spesifien mainintojen poistoa.

5.1 Uuden palvelumallin esittely

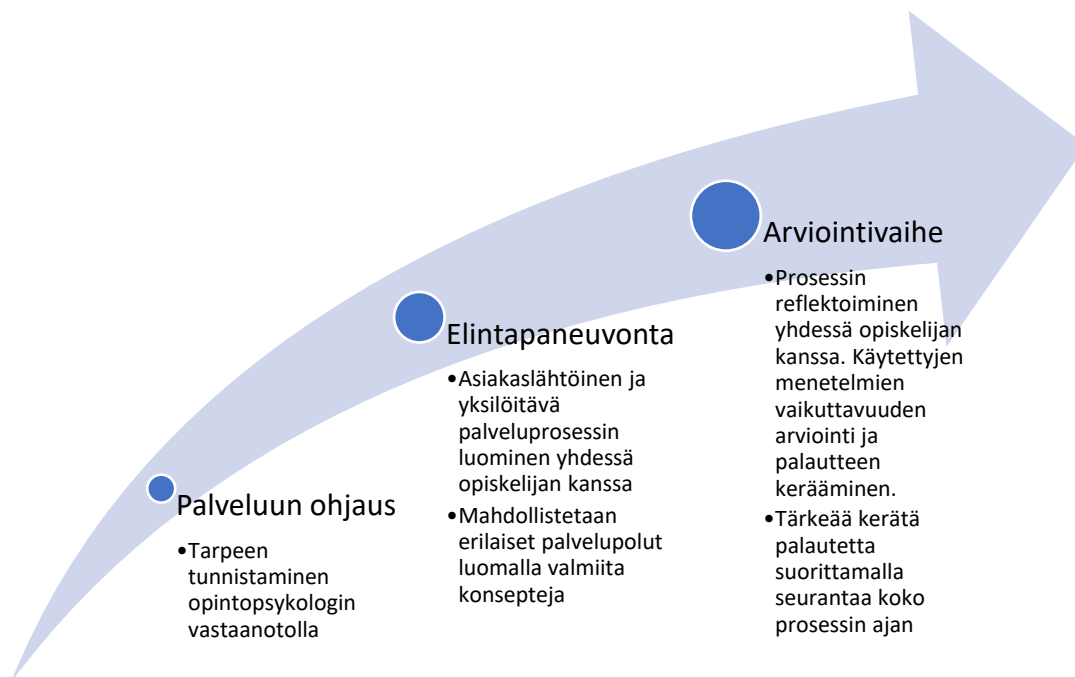
Työpajan tuloksissa palveluun ohjaamisen merkitseviksi tekijöiksi nousivat sekä opiskelijan itse tunnistamat vaikeudet elintavoissa sekä ensimmäisen ohjaus- ja tukipalveluiden kontaktitoimijan tekemät huomiot elintapojen kuormittavuustekijöihin liittyen. Näitä huomioita ja näkökulmia ovat uuteen ympäristöön sopeutuminen, elintapojen yleinen kuormitustuntemus, vaikeudet tunnistaa oman kuormituksen taustoja sekä ajatusmalli, jossa vaikeudet kompromissien tekemisessä aiheuttavat lamaannusta.

Työpajan tulosten mukainen ehdotus on, että opiskelijalle annetaan mahdollisuus elintapaneuvontaan ja palveluun ohjaava taho auttaa tarvittaessa ajanvarauksessa. Opintopsykologia koskevien kirjauksien tietosuojaohjeiden vuoksi työpaja oli yksimielisesti sitä mieltä, että palvelun saumattomuuden edistämiseksi kirjattu tieto opiskelijoista ei liiku opintopsykologin ja elintapaneuvojan välillä, vaan opiskelija antaa itse tarvittavat tiedot elintapaneuvojalle joko ajanvarauksen yhteydessä tai ensimmäisellä tapaamisella esitietolomakkeen muodossa. Keskustelussa puhuttiin myös mahdollisuudesta, jossa aiemmat asiakastiedot olisivat tarpeen mukaan myös elintapaneuvonnan käytössä, mutta tämä tarve koettiin toissijaiseksi ja vaativuudeltaan työlääksi, joka johti opintopsykologin lakisääteisten kirjausten erillään pitämiseen.

Työpajassa visioitiin opiskelijoiden mahdollisia tarpeita elintapaneuvonnasta, ja konkretian tarve palvelussa korostui esille tulleissa ideoissa. Käytännön ohjeet ja työkalut arjen haasteisiin olivat eniten esiin nostetut puheenaiheet, mutta myös keskustelutuki koettiin tärkeäksi. Lisäksi toimintaa ohjaavina näkökulmina nähtiin yhtäaikaaisesti sekä aloittamisen- että ylläpitämisen apu elintapojen osalta. Nämä näkökulmat ovat myös linjassa Kuopion korkeakoululiikunta Sykettä-palvelun ja Lappeenrannan kaupungin tarjoamien liikuntaneuvontapalveluiden palveluprosessien kanssa (Lappeenrannan Kaupunki 2023; Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijakunta 2023).

Elintapaneuvonnan käytännön toteutukseen esitettiin keskustelua, käytännön elintapojen opettelua ja niihin liittyviä kohtaamisia. Tällaiset kohtaamiset voisivat sisältää liikuntakokeiluja, ruokalistojen tekemistä, yhdessä kaupassa käymistä, arjen aikataulujen suunnittelua ja pohdintaa, joustavuuden opettelua ja omien elintapoihin liittyvien tuntemusten reflektiota. Palveluprosessin lopuksi kerätään asiakaspalautteita, joiden perusteella palvelua kehitetään tulevaisuudessa lisää.

Työpajan arviointivaiheessa keskusteltaessa haasteista ja mahdollistavista tekijöistä esiin nousi resursoinnin tärkeys. Korkeakoulujen liikuntapalveluiden työntekijöiden työnkuvan ollessa valtakunnallisesti katsoen jo valmiiksi monipuolinen, täytyy palvelun kesto ja asiakaspaikkoja suunnitella ottaa käytettävissä olevat henkilöstöresurssit huolellisesti huomioon.



Kuvio 18. Työpajan tuloksena syntynyt palvelumalli.

Palveluprosessissa on määritelty selkeyden vuoksi 5 tapaamista, mutta palvelun yksilöimisen puitteissa ennen asiakasymmärryksen lisäämistä ei ole syytä asettaa palvelulle vähimmäismäärää.

Palveluun osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen, joten minimimäärän asettaminen saattaisi nostaa kynnystä osallistua. Maksimimäärä palveluun osallistumiselle päätettiin asettaa 7:än tapaamiseen. Tällöin mahdollistetaan jousto asiakastapauksissa, joissa eteneminen on hitaampaa kuin alkuperäisessä mallissa. Mikäli opiskelija tarvitsee lisää tukea vielä tämänkin jälkeen, voidaan hänet pitää palvelussa ohjaten omatoimijaksolle ja samanaikaisesti jonopaikan kautta uudelleen palvelun pariin.

Palveluprosessin aikana opiskelijaa ohjataan reflektomaan omia sisäisiä ja ulkoisia vaikuttimia elintapojensa ja päätöksenteon näkökulmasta. Tiettyihin arjen tilanteisiin voidaan tarjota konkreettisten esimerkkien kautta näkökulmia ja keskusteluapua, mutta pääpaino on silti mukana kulkemisessa ja ohjaavassa otteessa arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan mukaisesti. Tällöin vahvistetaan muutosprosessin pysyvyyttä, kun muutos tulee mahdollisimman vähän ulkoisen auktoriteetin kautta ja mahdollisimman paljon oman toiminnan tunnistamisesta sekä minäpystyvyyden lisäämisestä.

Kehittämisvaiheessa opiskelijalta kysytään hänen kokemustaan omien elintapojen muutoksessa. On tärkeää selvittää, onko opiskelija kokenut voivansa vaikuttaa valintoihinsa palvelun myötä. Lisäksi opiskelijaa pyydetään kuvailemaan läpikäymäänsä muutosta ja sen mahdollisia jäljellä olevia esteitä.

5.2 Palvelumallin arviointi

Työpajan arviointivaiheessa esitettiin resursoinnin lisäksi näkökulmia myös vaikuttavuuden arviointiin ja suunnitteluun. Kun kyseessä on palvelu, johon ohjaututaan muiden toimijoiden kautta, oli työpajan mielestä ensisijaisen tärkeää, että palveluun ohjaavat tahot tuntevat palvelun ja kokevat sen arvokkaaksi. Tällöin palveluun ohjautuu todennäköisemmin opiskelijoita, jotka hyötyvät palvelusta, jolloin palvelun vaikuttavuuskin on suurempi.

Ohjaavien tahojen tietoisuuden lisäksi etenkin pilotointivaiheessa palvelumallin viestintä täytyy suunnitella huolellisesti odotusten hallinnan näkökulmasta. Työpajan mielestä on tärkeää, että palvelusta ei luoda kuvaa takuuarmana ongelmanratkaisun keinona, kun osallistujan oma panos on suuressa roolissa omien elämäntapojen muutoksessa.

Työpajan osallistujien näkemys luodusta palvelusta oli, että vaikka palvelurunko on joustava ja käyttäjälähtöisyys on keskiössä, täytyy palvelulla olla pilotointivaiheessa myös selkeät raamit, jotta palvelu ei muodostu epäselväksi laajuutensa vuoksi. Joustavuus tulisikin työpajan mukaan rakentaa nimenomaan asiasisällön toimittamisen ja painotuksien muodossa.

6 Pohdinta

Työssä saavutettiin sille asetetut tavoitteet palvelumallin luomisen osalta. Ennen pilotointia ei voida kuitenkaan arvioida luodun palvelumallin laadullisia ominaisuuksia käytännön kokemuksen puuttuessa. Tulosten ja prosessikuvaksen osalta teoria vaikuttaa kuitenkin tukevan tehtyjä konseptointiratkaisuja ja benchmarking puoltaa palvelurungon toimivuutta. Tuotettu palvelu sisältää kaikki benchmarkingissa ja taustaselvityksessä esiin nousseet arvot; asiakaslähtöisyys, arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa ja kohtaaminen.

Työpajan tulosten perusteella ei voi tehdä varsinaisia johtopäätöksiä palvelun toimivuudesta, mutta palvelu vaikuttaa olevan valmis organisaatiotason päätöksentekoon resursoinnista, jonka myötä lopputuote on yksityiskohtien tarkastamisen jälkeen valmis pilotointiin. Käytännön toteutuksen yksityiskohdat, kuten esitietolomakkeen viimeistely ja palvelun lopullinen rajausta toteutetaan resurssikysymyksiin vastaamisen jälkeen.

Työssä onnistuttiin loppukäyttäjien rekrytoinnin haasteet huomioiden saamaan kattava joukko eri tahoja työpajatoteutukseen. Työpajassa nousi kuitenkin myös esiin se, että tulevaisuudessa palveluun ohjautumisen kannalta esimerkiksi opintoneuvojat, opintojen ohjaajat, tutoropettaja ja erityisopettaja voisivat olla mahdollisia palveluun ohjautumisen kanavia ja heidän kanssaan voisi olla hyödyllistä keskustella. Tähän työhön oli kuitenkin tehty rajausta opintopsykologeilta ohjautumisesta, joten suurta menetystä ei tämän työpajan osalta koettu tapahtuneen, vaan kyse oli enemmänkin tulevaisuuden mahdollisuuksista.

Tulevaisuuden kehittämistyössä työpajaosuudelle voisi varata enemmän aikaa tai jakaa työpajan kysymykset kahteen eri työpajaan, jotta kaikkiin käsiteltäviin teemoihin olisi riittävästi aikaa ja visioinnille jäisi riittävästi tilaa. Tällöin on todennäköisempää, että saadaan jo ideointivaiheessa luotua toteutusta lähempänä oleva tuote.

Elintapaohjausta tekevällä henkilöllä tulee olla riittävä ammattitaito joko liikunta- tai sosiaali- ja terveysalalta sekä riittävät moniammatilliset vuorovaikutustaidot (Vuojärvi ja Hietaranta-Luoma 2018, 6). Palvelua tuottavan ammattihenkilön tulee ymmärtää oman ammattitaitonsa rajat, jotta palvelun eettisyys säilyy. Tarvittaessa palvelun käyttäjä on ohjattava terveydenhuollon piiriin. Tällaisia tilanteita voivat olla muun muassa moniongelmaiset opiskelijat ja akuutissa sairastamisen tilassa olevat opiskelijat. Lähtökohtaisesti tällaisia tilanteita pyritään välttämään jo sillä, että palveluun ohjautetaan jonkin tuki- ja hyvinvointitoimijan palvelusta. Tällöin ensimmäinen merkitsevien tekijöiden etsintä on tehty jo ennen kuin opiskelija ottaa yhteyttä elintapaneuvojaan. Mitään tiettyä asiakasryhmää ei lähtökohtaisesti ole tarkoitus sulkea pois, mutta tavoitteena on saavuttaa opiskelijoita, jotka ovat elintapojensa ja kuormittuneisuutensa myötä palvelun tarpeessa. Tällä tarkoitetaan tuki- ja

hyvinvointipalveluiden osalta etenkin LUT-korkeakoulujen liikuntapalveluiden parissa havaittua ilmiötä, jossa jo paljon liikkuvat käyttävät matalan kynnyksen palveluita etsiessään uusia näkökulmia liikkumiseen. Ilmiössä ei sinänsä ole mitään väärää, mutta jo paljon itseohjautuvasti liikkuvien määrä yksilöpalveluissa voi aiheuttaa tilanteita, joissa vähän liikkuvat eivät pääse palvelun äärelle.

6.1 Jatkomahdollisuudet

Tulevaisuudessa organisaation olemassa olevia henkilöstöresursseja voi tutkia tai tehdä lisärekrytointeja, mikäli palvelun käyttöaste todetaan nykyisiin resursseihin nähden korkeaksi. Tällöin myös muiden tuki- ja hyvinvointipalveluiden henkilötyövuodet voivat lisääntyä elintapavalmennuksen myötä. Tämä avaa lisämahdollisuuksia palvelupolkujen lisäämiselle myös muilta korkeakoulun tukipalvelutoimijoilta, kun myös elintapavalmennuksen asiakasrajapinnassa toimivien henkilöiden määrä kasvaa.

Pilotointivaiheen jälkeen palvelulla voi olla vaikutusta yksittäisiin opiskelijoihin ja yhteisöllisellä tasolla korkeakoulu yhteisöön. Yksilötason vaikutukset voivat olla ensimmäisen pilottivuoden jälkeen helpommin mitattavissa, sillä määrällisesti palvelu ei todennäköisesti pysty ottamaan paljoa opiskelija-asiakkaita ensimmäisen vuoden aikana. Yksilön kokemat minäpystyvyys ja COM-B-mallin mukainen käyttäytymisen hahmottaminen (Hankonen 2017, 171) todennäköisesti lisääntyvät, mikäli palvelu on toteutettu suunnitelman mukaisella arvo- ja hyväksyntäpohjaisella lähestymistavalla (Kangasniemi ja Kauravaara 2016, 7). Yhteisöllisellä tasolla palvelu on toivottavasti saanut ensimmäisen pilottivuoden jälkeen jonkin verran näkyvyyttä ja tunnettuutta kampuksella, jolloin opiskelijoiden tietoisuuden lisääntyessä opiskelijat osaavat myös hakeutua palvelun pariin omatoimisesti.

Palvelun jatkokehittämisen osalta ensimmäisen vuoden jälkeen asiakasymmärrystä on syvennetty käytännön asiakastapauksilla, jolloin palvelun runko on saattanut muotoutua joko rakenteellisesti sisältämään uusia teemoja tai vaihtoehtoisesti enemmän kohti laaja-alaisempaa tavoitteiden määrittelyä palvelukuvauksessa. Opiskelijan kanssa tehtävät tavoitteet ovat silti suurin muuttuja palveluprosessissa.

Tulevaisuudessa palvelun toteuttamiseen voi olla mahdollista hyödyntää jopa tekoälyä. Tällä hetkellä hyvinvointikentällä etenkin liikuntamaailmassa tekoälyyn liittyviä heikkoja signaaleja on havaittavissa (ABC Fitness 2023; ISSA 2023). Muun muassa puettavan analytiikkateknologian sekä tekoälyn luomien harjoitus- ja elintapaohjelmien lisääntyminen joko helpottaa tai vaikeuttaa kehittämistyössä suunniteltua prosessia. Teknologisilla mittareilla voidaan parhaimmillaan saada indikaatioita tehtyjen toimien vaikuttavuudesta, mutta ne voivat myös aiheuttaa lisää kuormitusta mitattavalle henkilölle. Samoin tekoälyn luoma materiaali on jo nyt todettu tekevän ajoittain virheitä, joten ainakin toistaiseksi tekoälyn tuottamaan sisältöön on syytä suhtautua kriittisesti.

Lähteet

ABC Fitness. 2023. The Top 4 Ways AI has Impacted the Fitness Industry. ABC Fitness.

Aittasalo, M. 2023. 5A-Malli Liikuntaneuvontaprosessin Toteuttamiseen Käytännössä. Viitattu 12.11.2023. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/5a-malli/>.

Apilo, T. & Taskinen, T. 2006. Innovaatioiden Johtaminen. Espoo. VTT.

Clow, A, & Edmunds, S. 2014. Physical Activity and Mental Health. Champaign, IL. Human Kinetics.

Elomäki, A., Parviainen, M. Ojantausta, E. & Tuominen, J. How are our Students Doing? Student Well-being Survey. 2023. LUT-yliopisto.

Elomäki, A., Parviainen, M., Ojantausta, E. & Tuominen, J. Miten Meidän Opiskelijat Voivat? Hyvinvointikysely. 2023. LAB.

Garwood, P. & Bull, F. 2018. WHO Launches ACTIVE: A Toolkit for Countries to Increase Physical Activity and Reduce Noncommunicable Diseases. Viitattu 12.9.2023. Luettavissa: <https://www.who.int/news/item/17-10-2018-who-launches-active-a-toolkit-for-countries-to-increase-physical-activity-and-reduce-noncommunicable-diseases>.

Gedik, Z. 2019. Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. Psychology, Health & Medicine, 24, 1, s. 108-114.

Halliwell, J.F., Layard, R., Sachs, J.D., De Neve, J., Aknin, L.B. & Wang, S. 2023. World Happiness Report 2023. World Happiness Report.

Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymisinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. Mikä Meitä Liikuttaa: Motivaatiopsykologian Perusteet, s. 171-173. PS-kustannus. Jyväskylä.

Hämäläinen, K. & Kaartinen-Koutaniemi, M. 2002. Benchmarking Korkeakoulujen Kehittämisvälineenä. Helsinki. Edita.

Holm, N., Ikonen, J., Siekkinen, K., Ansala, J. & Parikka, S. 2023. Tässä istun enkä muuta voi: korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaanolon paikat koronaepidemian aikana. Helsinki. Hyko. Viitattu 10.11.2023. Luettavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/146432>

Honkkila, J. 2015. Riittävä Toimeentulo Takaa Hyvinvointia. Viitattu 12.11.2023. Luettavissa: <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2015/riittava-toimeentulo-takaa-hyvinvointia/>.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2020. Liikuntaraportti: Suomalaisten Mitattu Liikkuminen, Paikallaanolo Ja Fyysinen Kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Ibrahim, A.K., Kelly, S.J., Adams, C.E. & Glazebrook, C. 2013. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. Journal of Psychiatric Research; J Psychiatr Res 47, 3, s. 391-400.

ISSA. 2023. How can AI be used in Fitness? ISSA.

- Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti Muutosta: Arvo- Ja Hyväksyntäpohjainen Lähestymistapa Liikunnan Ja Terveysten Edistämisessä. Vantaa. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia.
- Kantola, I. 2003. Harjoittelun Ja Työelämäprojektien Benchmarking. Helsinki: Edita.
- Karlöf, B. & Östblom, S. 1993. Benchmarking: Tuottavuudella Ja Laadulla Mestariksi. Espoo. Weilin + Göös.
- Karvonen, S., Kestilä, L., Saikkonen, P. & Aalto, A. 2022. Suomalaisten Hyvinvointi 2022. Helsinki. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Kekäläinen, J., Väyrynen, T., Luoma, E., Pennanen, P., Kunttu, K., Inkinen, M. et al., (2022) Opiskelukyky. Viitattu 12.11.2023. Luettavissa: <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/>.
- Kekkonen, M., Gissler, M., Känkänen, P. & Isola, A. 2022. Poikkeuksellinen Nuoruus Korona-Aikaan: Nuorten Elinolot -Vuosikirja 2022. Helsinki. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL.
- Kestilä, L., Karvonen, S., Jauhiainen, S. & Mikkola, H. 2023. Väestön Terveys-Ja Hyvinvointikatsaus 2023. Helsinki. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL.
- Kimbell, L. 2011. Designing for Service as One Way of Designing Services. International Journal of Design, 5, 2, s. 20-24.
- Kivimäki, S. & Toropainen, E. 2017. Liikuntaneuvonta Osana Elintapaneuvontaa. Terveysliikunta-uutiset 2017. Viitattu 7.11.2023. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2017-Vaikuttava-elintapaohjaus.pdf>.
- Kivimetsä, R., Keränen, K. & Ruuti, M. 2015. Parasta Aivoillesi: Ohjeita Aivojen Hyvinvointiin. Helsinki. Otava.
- Koskinen, S. 2020. Elintapamuutosta Tukevat Tekijät Elintapaohjauksen Ja Omahoidon Tuen Menetelmissä Epäterveellisen Ravitsemuksen Ja Vähäisen Liikkumisen Aiheuttaman Sairastumisriskin Pienentämiseksi. Palveluvalikoimaneuvoston Suositus. Viitattu 12.11.2023. Luettavissa: <https://palveluvalikoima.fi/elintapaohjaus-ravitsemus-ja-liikunta>.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden Terveystutkimus 2016. Helsinki. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS.
- Laki Korkeakouluopiskelijoiden Opiskeluterveydenhuollosta 695/2019.
- Lappeenrannan Kaupunki. 2023. Liikuntaneuvonta. Viitattu 14.10.2023. Luettavissa: <https://www.lappeenranta.fi/fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/ohjattu-liikunta/liikuntaneuvonta>.
- LIKES. 2023. Lappeenranta Panostaa Liikuntaneuvontaan. Viitattu 8.10.2023. Luettavissa: <https://liikkuvaaikuinen.fi/paattajat/lappeenrannan-liikuntaneuvonta/>.
- Lin, J., Gao, Y.F., Guo, Y., Li, M., Zhu, Y., You, R., Chen, S. & Wang, S. 2022. Effects of qigong exercise on the physical and mental health of college students: a systematic review and Meta-analysis. BMC Complementary and Alternative Medicine, 22, 1, s. 1-287.

Löfström, E. 2001. Benchmarking Korkeakoulujen Kieltenopetuksen Kehittämisessä. Helsinki. Edita.

Löytänen, O. & Parikka, S. 2021. SAMOK: Korkeakoulujen on Parannettava Tukipalveluitaan Opiskelijoiden Hyvinvoinnin Edistämiseksi. Viitattu 12.11.2023. Luettavissa:

<https://www.epressi.com/tiedotteet/terveys/samok-korkeakoulujen-on-parannettava-tukipalveluitaan-opiskelijoiden-hyvinvoinnin-edistamiseksi.html>.

Lundmark, S. 2022. Opiskelijoiden Tukipalvelut Ovat Tärkeitä Hyvinvoinnin Turvaamiseksi. Viitattu 12.11.2023. Luettavissa: <https://syl.fi/opiskelijoiden-tukipalvelut-ovat-tarkeita-hyvinvoinnin-turvaamiseksi/>.

LUT-korkeakoulut. 2023. Häirintä Ja Epäasiallinen Käyttäytyminen Opiskelutilanteissa. Viitattu 12.11.2023. Luettavissa: <https://elut.lut.fi/fi/opintojen-suorittaminen/opintoja-ohjaavat-saadokset-ja-ohjeet/hairinta-ja-epaasiallinen>.

Martela, F., Mäkikallio, I. ja Virkkunen, V. 2017. Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. Mikä Meitä Liikuttaa: Motivaatiopsykologian Perusteet, s. 92. PS-kustannus. Jyväskylä.

Mattelmäki, T. 2006. Muotoiluluotaimet. Helsinki. Teknologiateollisuus.

Mattila, A. & Aarninsalo, P. 2018. Onnentaidot: Kohti Hyvää Elämää. Helsinki. Duodecim.

Moilanen, S. 2023. Psykososiaalinen Kuormitus. Viitattu 12.11.2023. Luettavissa: <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/psykososiaalinen-kuormitus/>.

Nash, M.J. 2014. Physical Health and Well-being in Mental Health Nursing: Clinical Skills for Practice. Berkshire, England. Open University Press.

Niinikoski, S. 2005. Benchmarking Tutkintorakennetyön Työkaluna. Helsinki. Korkeakoulujen arviointineuvosto.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön Menetelmät: Uudenlaista Osaamista Liiketoimintaan. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Opiskelijoiden Hyvinvoinnin Ja Oppimisen Tueksi Erityisavustuksia. Viitattu 12.11.2023. Luettavissa: <https://okm.fi/-/opiskelijoiden-hyvinvoinnin-ja-oppimisen-tueksi-erityisavustuksia>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020. Liikkuva Aikuinen -Ohjelman Strategia. Viitattu 11.11.2023. Luettavissa: <https://liikkuva aikuinen.fi/mika-liikkuva-aikuinen/>.

Parikka, S., Holm, N., Koskela, T., Ikonen, J. & Kilpeläinen, H. 2021a. KOTT 2021 -Tutkimuksen Perustulokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021b. Korkeakouluopiskelijoiden Mielenterveys, Elintavat Ja Opiskeluryhmään Kuuluminen. KOTT 2021-Tutkimuksen Tuloksia. Viitattu 12.11.2023 Luettavissa: <https://thl.fi/kott>.

Parikka, S. Koskela, T., Ikonen, J., Kilpeläinen, H., Hedman, L., Koskinen, S. & Lounamaa, A. 2021c. Kansallisen terveys-, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2020. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL.

Psykologiliitto. 2023. Psykologi on Asiantuntija-Ammatti. Viitattu 18.9.2023. Luettavissa: <https://www.psyli.fi/psykologin-tyo-ja-koulutus/mita-psykologi-tekee/>.

Risto, S. 2023. Liikuntaneuvonnan Prosessimalli. Sykettä Kuopio Korkeakoululiikunta.

Rytilahti, M. 2021. Opintopsykologin monialainen työkenttä. Psykologilehti 2021, 1. Viitattu: 18.9.2023. Luettavissa: <https://psykologilehti.fi/opintopsykologin-monialainen-tyokentta/>.

Saari, J., Koskinen, H., Attila, H. & Sarén, N. 2020. Eurostudent VII – Opiskelijatutkimus 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Saari, J. 2011. Hyvinvointi: Suomalaisen Yhteiskunnan Perusta. Helsinki. Gaudeamus.

Salmela-Aro, K., Nurmi, J. 2017. Henkilökohtaisten tavoitteiden menetelmä - motivaation mittaaminen. Teoksessa Salmela-Aro, K., Nurmi, J. & Feldt, T. Mikä Meitä Liikuttaa: Motivaatiopsykologian Perusteet, s. 37. PS-kustannus. Jyväskylä.

Sangiorgi, D. & Prendiville, A. 2017. Designing for Service: Key Issues and New Directions. London. Bloomsbury Academic.

Savolainen, P., Miettinen, S., Ruuska, J., Koivisto, M., Hämäläinen, K., Vilkkä, H. et al., 2011. Palvelumuotoilu: Uusia Menetelmiä Käyttäjätiedon Hankintaan Ja Hyödyntämiseen. Helsinki. Teknologiainfo Teknova.

Savonia ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. 2023. Liikuntaneuvonta. Viitattu 14.10.2023. Luettavissa: <https://xn--sykett-gua.fi/kuopio/fi/liikuntaneuvonta/>.

Stickdorn, M. & Schneider, J. 2012. This is Service Design Thinking: Basics - Tools - Cases. Amsterdam. Bis Publishers.

Storrie, K., Ahern, K. & Tuckett, A. 2010. A systematic review: Students with mental health problems - A growing problem. International Journal of Nursing Practice, 16, 1, s. 1-6.

Tarhasaari, A. 2018. Satakunnan VESOTE-Pilottien Vaikuttavuus. Elintapaohjauksen Hyvät Käytännöt 2018. Viitattu 7.11.2023. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2018-elintapaohjauksen-hyva%CC%88t-ka%CC%88yta%CC%88no%CC%88t.pdf>.

Tervahauta, M. 2023. Keskeiset Huomiot Väestön Terveyttä Ja Hyvinvointia Koskien Ja Miten Niitä Voidaan Edistää Uudessa Sote-Rakenteessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Hyvinvointi. Viitattu 4.11.2023. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Terveyslainsäädäntö 1326/2010.

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos & Suomen Sosiaali- ja Terveys ry. 2023. Aivorihi. Viitattu 1.10.2023. Luettavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivorihi>.

Tieteen termipankki. 2015. Toimijuus. Viitattu 7.11.2023. Luettavissa: <https://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:toimijuus>.

Tuovila, T., Seilo, N. & Kunttu, K. 2021. Opiskeluterveydenhuollon Opas 2021. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki. Talentum.

Tuunanen, K. & Kivimäki, S. 2021. Liikuntaneuvonnan Valtakunnalliset Suositukset. Liikunnan Ja Kansanterveyden Julkaisuja 389. Viitattu 6.11.2023 Luettavissa: https://liikkuvaakuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suositukset_FINAL.pdf.

Valtioneuvosto. 2023. Vahva Ja Välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orpon Hallituksen Ohjelma. Valtioneuvosto.

Valtioneuvosto. 2021. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030: Valtioneuvoston periaatepäätös. Teoksessa: Valtioneuvoston Julkaisuja 2021:14. Helsinki. Valtioneuvosto.

Vasankari, T. 2018. Mitatusti vaikuttavaa elintapaohjausta – miten syntyi ExSed-järjestelmä? Terveysliikuntautiset 2017. UKK-instituutti.

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden Lasku Kasvaa. UKK-instituutti.

Viden, M. 2017. Liikkumislähetteellä Lisää Liikettä Etelä-Karjalaisiin. Terveysliikuntautiset 2017. UKK-instituutti. Viitattu 7.11.2023. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2017-Vaikuttava-elintapaohjaus.pdf>.

Virtanen, A. & Mertano, S. 1999. Learning by Comparing: The Benchmarking of Administration at the University of Helsinki. Helsinki. Edita.

Vuojärvi, J. & Hietaranta-Luoma, H. 2018. Elintapaohjauksen palveluketju vaatii vuoropuhelua eri toimijoiden välillä – Etelä-Pohjanmaalla kehittämistiimit merkittävässä roolissa. Terveysliikuntautiset 2018. UKK-instituutti.

Vuorijärvi, J. 2019. VESOTE-Hanke Päätyi, Elintapaohjauksen Kehittäminen Jatkuu. Viitattu 7.11.2023. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/vesote-hanke-paattyi-elintapaohjauksen-kehittaminen-jatkuu/>.

WHO. 2023. Constitution of the World Health Organisation. Viitattu 4.11.2023. Luettavissa: <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>.

Xiao, T., Jiao, C., Yao, J., Yang, L., Zhang, Y., Liu, S., Grabovac, I., Yu, Q., Kong, Z., Yu, J.J., et al. 2021. Effects of Basketball and Baduanjin Exercise Interventions on Problematic Smartphone Use and Mental Health among College Students: A Randomized Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2021, 88, 807, 16-12.

Zhai, X., Ye M., Gu, Q., Huang, T., Wang, K., Chen, Z. & Fan, X. 2022. The relationship between physical fitness and academic performance among Chinese college students. Journal of American College Health 70, 2, s. 395-403.

Liitteet

Liite 1. Työpajan tulokset

1. Mitkä ovat ne merkitsevät tekijät, joiden vuoksi kuormittunut opiskelija ohjataan elintapaneuvontaan?
 - Opintopsykologin käynnillä huomataan, että elintapojen nykytila häiritsee opiskelijaa
 - Uuteen ympäristöön sopeutuminen tuottaa haasteita opiskelijalle
 - Kaikki tai ei mitään -mindset, jossa opiskelija ei liiku ollenkaan, jos ei voi tehdä sitä täysin haluamallaan tavalla
 - Opiskelijalla vaikeuksia tunnistaa oman tuntemusten taustoja

2. Mitä opiskelija voi haluta elintapaneuvonnalta ja miten siihen voidaan vastata?
 - Apua tilanteen tunnistamisessa, arvioinnissa. Validoidaan opiskelijan omat tuntemukset ja ajatukset asiasta
 - Konkretiaa, käytännön ohjeita elintapoihin ja muutokseen, että jaksaa opinnoissa ja elämässä
 - Apua aloittamiseen
 - Apua ylläpitämiseen
 - Kuuntelua ja kohtaamista, joku, jolle puhua kasvokkain

3. Millaisia kohtaamisen muotoja palveluprosessi voi sisältää?
 - Käytännön toimien tekeminen yhdessä
 - Ruokalistojen tekemistä
 - Kaupassa käyntiä
 - Liikuntakokeiluja
 - Elämän aikatauluttamista ja arjen joustavaa suunnittelua
 - Joustavuuden opettelu
 - Kuuntelu ja keskustelutuki

4. Miten palvelupolussa tieto siirtyy ammattilaisten välillä opintopsykologi/elintapaneuvoja – ja miten tehden polusta muodostuu opiskelijan näkökulmasta saumaton?
 - Opiskelijan lupa vaaditaan aina
 - Opiskelija yhteydessä elintapaneuvojaan tai toisinpäin. Elintapaneuvoja voi olla suoraan opiskelijaan yhteydessä. Opiskelija kertoo sitten asiasta itse

- Varataan aika opintopsykologin kanssa, omatoimisesti tai pyydetään elintapaneuvojaa olemaan yhteydessä
- Ajanvarauksen yhteydessä voi antaa jo alkutietoja halutessaan
- Opintopsykologi voi soittaa elintapaneuvojalle ja kertoa jos opiskelija on antanut suostumuksen
- Esitietolomakkeen käyttö, siitä opiskelija näkee myös, että mistä mahdollisesti keskustellaan

5. Mitkä ovat palvelun mahdollistavia/estäviä tekijöitä ja mitä niille voidaan tehdä?

- Konseptoidaan ja viestitään hyvin
- Palveluun ohjaavat tahot ymmärtävät palvelun hyvin ja osaavat ohjata oikeaan paikkaan
- Palvelun arvostus ohjaavilta toimijoilta ja sen välittäminen opiskelijoille
- Palvelupolku voisi myös alkaa elintapaneuvonnasta?
- Voisiko konseptin pilotoinnin yhteydessä olla jotain työpajoja, tilaisuuksia ja tapahtumia joilla tietoisuutta palvelusta lisätään?
- Resurssit palvelun tuotossa on rajoittava tekijä
- Viestintä on tärkeää, jos palvelusta ei tiedetä tai se ymmärretään väärin niin palvelun vaikuttavuus laskee
- Palautteissa voi kysyä myös, että voisiko olla ryhmämuotoinen toteutus
- Viestinnässä ei pidä luvata kuuta taivaalta. Halutaan että palvelu menee sitä tarvitseville.