



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Hetki metsässä -Aistien-menetelmä opiskeluhyvinvoinnin tukena

Honkanen, Marjaana

2014 Tikkurila



Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

## Hetki metsässä -Aistien-menetelmä opiskeluhyvinvoinnin tukena

Marjaana Honkanen  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2014

Marjaana Honkanen

### Hetki metsässä - Aistien-menetelmä opiskeluhyvinvoinnin tukena

Vuosi 2014 Sivumäärä 51

---

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoimassa ESR-rahoitteisessa Aistien - avoimia oppimisympäristöjä kehittämässä - hankkeessa, jonka tavoitteena on kehittää moniaistisia oppimisympäristöjä, joissa hyödynnetään aisteja oppimisen ja elämyksellisyyden tukena. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia ja tarkastella Aistien-menetelmän soveltuvuutta ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Tavoitteena oli myös tarkastella, mitä lisäarvoa Aistien-tilan elämyksellisyys tuo rentoutustilaan. Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuului avoimen Metsä-rentoutustilan rakentaminen Tikkurilan Laurea-ammattikorkeakoulun moniaistiseen tilaan lokakuussa 2014 sekä Metsä-tilassa ohjattu hyvinvointituokio neljälle sosionomiopiskelijalle. Toiminta pohjautui opinnäytetyön teoriaosuudessa esiteltyihin Aistien-hankkeen tavoitteisiin, metsän hyvinvointivaikutuksiin sekä ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin erityispiirteisiin.

Opinnäytetyön tavoitteiden toteutumisen arviointi perustuu Metsä-rentoutustilan vierailijoiden kyselylomakevastauksiin, hyvinvointituokion yhteydessä nauhoitettuun ryhmähaastatteluaineistoon sekä omiin oppimispäiväkirjamerkintöihin. Aineiston perusteella sekä Metsä-rentoutustilalla että hyvinvointituokiolla oli opiskelijoiden hyvinvointia edistävä vaikutus. Metsä-rentoutustila koettiin rentouttavana ympäristönä. Tilan rentouttavaa vaikutusta perusteltiin nimenomaan metsän elementtien rentouttavalla vaikutuksella. Aineiston perusteella Aistien-menetelmä soveltuu ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen hyvin. Aineistosta nousi opiskelijoiden toive aina avoinna olevaan rentoutustilaan sekä Aistien-tilan käyttö laajemmin osana opetusta Laurea-ammattikorkeakoulussa.

Asiasanat: ammattikorkeakouluopiskelija, opiskeluhyvinvointi, moniaistinen tila

Marjaana Honkanen

**A moment in the forest - Promoting student well-being through the Multisensory method**

Year	2014	Pages	51
------	------	-------	----

---

This functional thesis was carried out in the ESR-funded project 'With All Senses -Developing Open Learning Environments' which is coordinated by Laurea University of Applied Sciences. The aim of the project is to develop a new pedagogical method for education and well-being using the Multisensory Space. The main goal of this thesis was to promote the well-being of the students in Laurea University of Applied Sciences and consider the suitability of the Multisensory method for this purpose. An aspect which was also examined in the thesis was the added value that the Multisensory elements bring to a relaxation space. The functional part of the thesis consisted of two parts. Firstly, an open Forest Multisensory Space was built in the Multisensory Space in Laurea University of Applied Sciences in October 2014. Second part was a functional group that met in the Forest Multisensory Space. The group consisted of four students who study Social Services in Laurea University of Applied Sciences. The functional part of the thesis was based on the goals of the project, the effects of the forest on well-being and the characteristics of well-being of academic students.

The realization of the goals of the thesis was evaluated by the visitors of the Forest Multisensory Space, the four students who took part in the functional group and the author of the thesis. According to the visitors' questionnaire answers, four students' interview material and the author's learning diary, the functional part of the thesis had a positive effect on the well-being of the students. According to the evaluating material, the Forest Multisensory Space was a relaxing environment. The relaxing effect of the space was due to the relaxing elements of forests. Based on the evaluating material, the Multisensory Method works well as a tool for promoting student well-being in Universities of Applied Sciences. The students wish that there was a relaxing Multisensory Space that is always open in the Laurea University of Applied Sciences. The students also suggested that the Multisensory Space would be used as a part of the teaching more often.

Keywords: University of Applied Sciences, student, student well-being, multisensory space

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Ammattikorkeakouluopiskelijan hyvinvointi .....	7
2.1	Hyvinvointi käsitteenä.....	7
2.2	Opiskeluikä kehitysvaiheena .....	9
2.3	Ammattikorkeakouluopiskelijan hyvinvoinnin erityispiirteitä .....	9
3	Opiskeluhyvinvoinnin edistäminen ammattikorkeakoulussa .....	12
3.1	Ammattikorkeakoulujen hyvinvointityö .....	12
4	Metsän vaikutukset hyvinvointiin.....	15
5	Aistien-hanke .....	16
6	Opinnäytetyön tavoitteet.....	17
7	Aineistonkeruu- ja arviointimenetelmät .....	18
8	Opinnäytetyön toteutus.....	20
8.1	Metsä-rentoutustila .....	21
8.2	Hyvinvointituokio opiskelijoille .....	24
8.2.1	Hyvinvointituokion kulku.....	24
9	Tavoitteiden toteutumisen arviointi.....	27
9.1	Hyvinvoinnin edistäminen .....	28
9.2	Aistien-menetelmän soveltuminen opiskeluhyvinvoinnin tukemiseen .....	29
9.3	Avoimen Metsä-rentoutustilan soveltuminen rentoutustarkoitukseen .....	30
9.4	Omien oppimistavoitteiden saavuttaminen .....	32
10	Pohdinta .....	33
10.1	Yhteenveto .....	33
10.2	Opinnäytetyön merkityksellisyys .....	35
10.3	Ammatillinen kasvu .....	36
10.4	Eettinen pohdinta .....	37
	Lähteet .....	39
	Kuvat.....	44
	Liitteet.....	45

## 1 Johdanto

Opinnäytetyöni aiheena on Aistien-menetelmä opiskeluhyvinvoinnin tukena. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia ja tarkastella Aistien-menetelmän soveltuvuutta ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Tavoitteenani oli tarkastella nimenomaan valmiin Aistien-tilan vaikutuksia hyvinvointiin sekä sitä, millaista lisäarvoa Aistien-tilan elämyksellisyys tuo rentoutustilaan. Omana oppimistavoitteenani oli kehittää ryhmänohjaustaitojani, erityisesti ohjauksen innostavuutta ja selkeyttä.

Toteutin opinnäytetyöni Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoimassa Aistien - Avoimia oppimisympäristöjä kehittämässä - hankkeessa. Päätin toteuttaa opinnäytetyöni hankkeessa, koska Aistien-menetelmä oli minulle aiemmista opintojaksoista osittain tuttu, mutta halusin tutustua siihen syvemmin ja uudesta näkökulmasta. Ajattelin opinnäytetyöni avulla tuovani myös Aistien-hankkeelle uutta näkökulmaa menetelmän käytöstä valmiina tilana opiskeluhyvinvoinnin edistämiseen korkeakouluympäristössä.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi opiskeluhyvinvoinnin edistämisen Aistien-menetelmän avulla, koska siinä yhdistyy monia elementtejä, jotka kiinnostavat minua henkilökohtaisesti ja ovat yleiselläkin tasolla merkittäviä ja ajankohtaisia. Hyvinvointi on yksi yhteiskuntamme keskeisistä arvoista (Lagerspetz 2011: 79). Hyvinvoinnin edistäminen on sekä yksilön että yhteiskunnan yleinen tavoite (Saari 2011: 9). Näin ollen myös opiskeluhyvinvoinnin edistäminen on tärkeä asia yhteiskunnalle. Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan opiskeluhyvinvoinnin edistäminen on myös kansanterveydellisesti merkittävä asia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005). Opiskeluhyvinvointia pyritäänkin edistämään erilaisilla toimilla. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen on viime aikoina pyritty vaikuttamaan entistä enemmän, mistä kertoo muun muassa se, että yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon järjestämiskäytänteitä on pyritty yhdenmukaistamaan (Kokko 2011: 6). Ammattikorkeakoulujen omia hyvinvointipalveluita on myös pyritty kehittämään erilaisilla hankkeilla ja perustamalla hyvinvointityöryhmiä (Laurea-ammattikorkeakoulu 2008: 6).

Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuului valmiin Metsä-rentoutustilan rakentaminen Tikkurilan Laurea-ammattikorkeakoulun moniaistiseen tilaan. Toteutin Metsä-tilan kaikille avoimena olevana tilana, koska tarkoitukseni oli tarkastella valmiin Aistien-tilan vaikutuksia opiskeluhyvinvointiin. Aistien-tilan teemaksi valikoitui metsä omien kokemusten ja tutkittujen metsän hyvinvointivaikutusten perusteella. 2000-luvulla luonnon hyvinvointivaikutuksista on kiinnostuttu taas laajemminkin. Esimerkiksi Green Care - toiminta kasvattaa suosiotaan niin maailmalla kuin Suomessakin. (Tulkki 2012: 14.)

Avoimen Metsä-rentoutustilan lisäksi opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuului rentoutustilassa ohjattu hyvinvointituokio neljälle sosionomiopiskelijalle. Hyvinvointituokion tavoitteena oli edistää ryhmään osallistuneiden opiskelijoiden hyvinvointia, tarkastella Aistienmenetelmän soveltuvuutta opiskeluhyvinvoinnin edistämiseen sekä kehittää ryhmänohjaustaitojani, erityisesti innostavuutta ja selkeyttä. Ryhmänohjaustaidot ovat tärkeä taito minulle tulevana sosionomina.

## 2 Ammattikorkeakouluopiskelijan hyvinvointi

### 2.1 Hyvinvointi käsitteenä

Hyvinvointi on käsitteenä hyvin moniulotteinen eikä sille ole yksiselitteistä määritelmää. Hyvinvointi on sidoksissa aikaan, paikkaan ja kulttuuriin ja se riippuu yksilön sen hetkisestä elämäntilanteesta. Hyvinvoinnin käsitteen määrittelytapa vaihtelee myös sen mukaan, tarkastellaanko sitä objektiivisesta vai subjektiivisesta näkökulmasta. Subjektiivisen näkökulman mukaan ihminen pystyy itse parhaiten arvioimaan elämäänsä, jolloin hänen omaksi tehtäväkseen jää hyvinvoinnin sisällön määrittely. Objektiivisessä näkökulmassa päätelmien hyvinvoinnista on perustuttava ulkoisesti mitattaviin asioihin. (Välikangas 2002: 12, 15.)

Hyvinvoinnin määrittelyssä voidaan pelkistää kaksi määrittelytapaa, joita on sovellettu eri tavoin eri tieteenaloilla. Ensimmäinen on niin sanottu tarvekorosteinen tarkastelutapa, jonka lähtökohtana on se, että hyvinvoinnin taso on johdettavissa yksilön tarpeentyydytyksen ja sitä koskevan subjektiivisen arvion kautta. Tämän lähestymistavan epäkohta on siinä, että yksilöllisten kokemusten yleistäminen yhteisötason ilmiöksi ei ole yksiselitteistä. (Kinnunen 1997: 22-23.)

Toisen hyvinvoinnin tutkimuksen lähestymistapa korostaa yhteisön käytettävissä olevia resursseja hyvinvoinnin määrittelijänä. Toisin sanoen määrittely tapahtuu ulkoisten indikaattorien, kuten asumisen, tulojen, sairastavuuden ja sosiaalisten verkostojen, perusteella. Tämä lähestymistapa yksinään toteutettuna tuottaa mekanistista ja materiaalista tietoa, vaikka se onkin edellistä määrittelytapaa helpommin verrattavissa. (Kinnunen 1997: 23-24.)

Tarve- ja resurssiperustaisten hyvinvointimäärittelyjen erot eivät ole todellisuudessa näin jyrkkiä ja niitä on pyritty myös yhdistelemään. Tunnetuin ja eniten käytetty näitä molempia tarkastelutapoja yhdistelevä malli on Erik Allardtin 1976 julkaisema having, loving, being malli. (Kinnunen 1997: 24.)

Allardtin hyvinvointimallin elintaso (having) pitää sisällään elämän perusedellytyksiä, kuten terveys ja ravinto. Siihen kuuluu myös muun muassa tulot ja asumistaso. Elintason arvot ovat

perustavanlaatuisia ihmisen hyvinvoinnille. Esimerkiksi alhaisella elintasolla on vaikutuksia ihmisen käyttäytymiseen ja sosiaaliseen organisaatioon. (Allardt 1980: 39-41.)

Yhteisyysuhteet (loving) perustuu Allardt'n mukaan siihen, että ihmisellä on toveruuden ja solidaarisuuden tarve tai yleensäkin tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon, jossa toisesta välittäminen ilmaistaan. Yhteisyysuhteet pitävät sisällään perhesuhteet, ystävyysuhteet ja paikallisyhteisyyden. Yhteisyysuhteet auttavat myös ihmistä toteuttamaan muita arvoja. (Allardt 1980: 43.)

Itsensä toteuttaminen (being) pitää sisällään ihmisen osakseen saaman arvonannon, korvaamattomuuden, poliittiset resurssit ja mielenkiintoisen vapaa-ajan toiminnan. Allardt täsmentää itsensä toteuttamista sen vastakohtalla, vieraantumisella. Vieraantumista esiintyy silloin, kun ihmistä arvioidaan vain hyödyn kannalta, esimerkiksi vain työvoimana tai kuluttajana. Arvonannon merkitys korostuu ihmisen hyvinvoinnin osatekijänä silloin, kun sen menettää, esimerkiksi putoaa sosiaalisessa asteikossa. Korvaamattomuuden tarve voidaan nähdä monissa yhteyksissä, esimerkiksi perheessä, ystäväpiirissä ja työelämässä. Käsite poliittiset resurssit pitää sisällään arvot, jotka liittyvät ihmisen vaikuttamisen mahdollisuuksiin. Mielekkäällä vapaa-ajan toiminnalla tarkoitetaan harrastuksia. (Allardt 1980: 46-50.)

Eräs yleinen ja hyvin arkinen tapa kuvata hyvinvointia on määritellä sen muodostuvan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista ja niiden tasapainosta. Hyvinvoinnin fyysisessä ulottuvuudessa on kyse yksilön kehollisesta fyysisestä tarpeentyydytyksestä, mahdollisimman suuresta fyysisestä terveydestä ja pienestä sairauksien määrästä. Ihmisen kokemus heikosta fyysisestä terveydentilasta korreloi sen kanssa, että hän kokee heikompina myös muut hyvinvoinnin osatekijät, kuten taloudellisen tilanteensa, läheiset ihmissuhteensa ja henkisen vireytensä. (Suominen 1997: 102, 112; Välikangas 2002:12.)

Psyykkisessä hyvinvoinnissa on kyse merkitysmaailman tasosta. Siihen kuuluvat henkinen loukkaamattomuus ja itsemääräämisoikeus, mentaalinen tasapaino, mielenterveys, ymmärrys, itsensä toteuttaminen ja mielekkään toiminnan antama tyydytys. (Suominen 1997: 102.) Sosiaalisen hyvinvoinnin taustalla on ihmisen tarve kuulua johonkin ryhmään. Nykyihmisen ryhmiä ovat perhe, ystäväpiiri, työyhteisö ja asuinyhteisö. (Välikangas 2002: 12.) Sosiaalinen ulottuvuus hyvinvoinnin osa-alueena määritellään kykyinä vuorovaikutukseen, sosiaalisten suhteiden ja verkostojen sekä saatavilla olevan tuen määränä (Sulander & Romppanen 2007: 19).

Tässä opinnäytetyössä hyvinvoinnin näkökulma on subjektiivinen. Lähtökohtana on, että jokainen pystyy itse parhaiten arvioimaan omaa hyvinvointiaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

## 2.2 Opiskeluikä kehitysvaiheena

Ammattikorkeakouluopiskelijan keskimääräinen ikä on 25 vuotta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014). Näin ollen nuoruusikään ja varhaisaikuisuuteen liittyvät kysymykset koskettavat suurta osaa ammattikorkeakouluopiskelijoista. Nuoruusikä ja varhaisaikuisuus ovat kehityspsykologian näkökulmasta haastavia elämänvaiheita. Nuoruusikään kuuluu muun muassa taloudellinen ja emotionaalinen itsenäistyminen ja ammatin valitseminen. Varhaisaikuisuuteen sisältyy muun muassa elämän arvojen valinta ja selkiyttäminen sekä parisuhteen muodostaminen. Usein myös kaveripiiri muuttuu uuden koulun ja mahdollisen muuton yhteydessä. Nuori voi kokea itsenäistymisvaiheessa voimakasta yksinäisyyttä, kun hän ei ole vielä löytänyt paikkaansa uusissa ympäristöissä. Usein opiskelijaelämää varjostaa myös heikko taloudellinen tilanne, joka pakottaa nuoren töihin, jotka vievät voimia opiskelulta. (Lipponen ym. 2011: 108-109.) Oman haasteensa nuorelle opiskelijalle luo myös opiskelun luonteen muuttuminen korkeakouluun siirryttäessä. Koulumaiseen opiskelutyyliin tottuneen nuoren pitää sopeutua uuteen, entistä itsenäisempään ja omaa vastuuta korostavaan opiskeluun. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: 61.)

Vaikka opiskeluikä on monelle haastava elämänvaihe, se tarjoaa myös uudenlaisia mahdollisuuksia. Monelle nuorelle opiskeluikä on vapaata ja itsenäistä, koska hän on jo irtautunut lapsuuden perheestä, muttei ole vielä perustanut omaa perhettä eikä ole sidottu opiskelua vaativampiin työelämän odotuksiin. Opiskeluikä tarjoaa uudenlaisia mahdollisuuksia harrastaa ja osallistua kulttuuri- ja yhdistystoimintaan. Opiskeluajalle tyypillistä on vilkas seura-elämä ja juhliminen. Opiskeluajana solmitaan usein kestäviä ihmissuhteita ja lukuisista sosiaalisista kontakteista saattaa olla hyötyä myös tulevassa työelämässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: 61.)

## 2.3 Ammattikorkeakouluopiskelijan hyvinvoinnin erityispiirteitä

Opiskelijoiden hyvinvoinnista ja erityisesti mielenterveydestä on puhuttu viime vuosina runsaasti niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin (Salmela-Aro 2009: 8). Opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia tutkitaan nykyään entistä systemaattisemmin. Korkeakouluopiskelijoita koskeva terveystutkimus toteutetaan neljän vuoden välein koko Suomen alueella. (Kunttu & Pesonen 2013: 1-3.) Ammattikorkeakouluissa on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota opiskelijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tarkastelunäkökulmaa on myös haluttu siirtää yksilökeskeisyyttä korostavasta opiskelijasta laajemmin koko opiskeluun ja opiskeluyhteisöön. Näkökulman laajeneminen on vaikuttanut myös käsitteiden käytön muuttumiseen. Monissa ammattikorkeakouluissa yleiskäsite opiskeluhuvinvointi on korvannut aiemmin käytetyt opiskelijahuvinvoinnin, opiskelijahuollon ja opiskeluhuollon käsitteet. (Aholainen, Lantta, Lipponen, Mantela, Mikkonen-Ojala, Parkkinen, Seppälä & Tuovinen-Kakko 2011: 5.)

Sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa opiskeluterveydenhuollon oppaassa (2006: 36) opiskelijan hyvinvointi on tiivistetty koostuvaksi riittävästä toimeentulosta, asumisesta, kehon ja mielen terveydestä, sosiaalisista ja opiskeluun liittyvistä tukiverkostoista ja tasa-arvoisesta kohtelusta. Nämä asiat tukevat opiskelijan voimavaroja ja niiden puute heikentää opiskelijan hyvinvointia ja opinnoissa menestymistä.

Terveys on yksi opiskelijan hyvinvoinnin osa-alueista. Terveyttä pidetään yksilön ominaisuutena, voimavarana, toimintakykenä ja kykenä selviytyä elämästä. Terveyyteen sisältyy niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinenkin ulottuvuus. Fyysinen terveys tarkoittaa kehon moitteetonta toimimista, psyykinen terveys on kykyä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja ja sosiaalinen terveys kykyä solmia ja ylläpitää ihmissuhteita. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005: 10.)

Vuoden 2012 toteutetun Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat terveydentilansa yleisesti hyväksi, mutta oireilevat runsaasti. Yleisimmät päivittäin tai viikoittain koetuista oireista olivat väsymys ja niskavaivat. Jostakin psyykkisestä oireesta kärsi päivittäin 12 % vastaajista, vatsaoireesta 10 % ja yleisoireesta 11 %. Psyykkisiä vaikeuksia oli 28 %:lla kyselyyn vastanneista korkeakouluopiskelijoista. Yleisimpinä ongelmina mainittiin itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi, jatkuva ylläpidon kokeminen, tehtäviin keskittymisen vaikeus ja huolien takia valvomisen. (Kunttu & Pesonen 2013: 91-92, 96.)

Korkeakouluopiskelijoita koskevissa tutkimuksissa nousee haasteeksi erityisesti stressi. Runsaasti stressiä raportoi vuoden 2012 terveystutkimuksessa (2013: 96) kokevansa 30 % korkeakouluopiskelijoista. Stressi on pitkittyessään jo itsessään hyvinvointia heikentävä tekijä. Lisäksi se on yhteydessä moniin psykosomaattisiin oireisiin, kuten väsymykseen, päänsärkyyn, niskahartiavaivoihin ja uniongelmiin, jotka ovat yleisiä opiskelijoiden raportoimia oireita. (Kunttu, Virtala & Huttunen 2004: 44, 46.) Jatkuva stressin kokeminen opiskelussa voi johtaa uupumukseen. Terveystutkimukseen vastanneista korkeakouluopiskelijoista kymmenesosalla oli kohonnut opiskelu-uupumisriski. Ammattikorkeakoulussa opiskelevista naisista osuus oli jopa 18 %. Opiskeluaikana koetulla uupumuksella on vaikutuksia opiskelun sujumiseen ja myös myöhempään elämään. Uupumus näkyy myöhemmin esimerkiksi opintojen viivästymisenä, alhaisina koulutuspyrkimyksinä ja välivuosina. Opiskelu-uupumuksen on todettu olevan yhteydessä myöhemmin koettuun masennukseen. (Kunttu & Pesonen 2013: 92, 96; Salmela-Aro 2011: 43.)

Hyvät sosiaaliset suhteet ovat tärkeä voimavara ja niiden puute merkittävä terveysriski (Sulander & Romppanen 2007: 19). Sosiaalisten suhteiden on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi stressin kokemiseen ja sairastavuuteen. Erityisen merkittävimässä asemassa opiskelijan hyvinvoinnin kannalta ovat läheiset ja luottamukselliset suhteet, joista saa emotionaalista

tukea. (Laaksonen 2005: 23-26.) Hyvät sosiaaliset suhteet ehkäisevät stressin negatiivisia vaikutuksia, vahvistavat minäkuvaa ja omanarvontunnetta ja tarjoavat konkreettisesti parempaa huolenpitoa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: 64).

Opiskelijalle merkittävän sosiaalisen ympäristön muodostavat oppilaitosyhteisöt. Hyvä tuki opiskelu ympäristöstä on tärkeä voimavara opiskelijalle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: 64.) Vuoden 2012 terveystutkimuksen mukaan 60 % opiskelijoista koki kuuluvansa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään, mutta 31 % opiskelijoista koki, ettei kuulu mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Naisten muissakin tutkimuksissa todettu miehiä parempi keskustelutuki tuli esille myös korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa. Vailla keskustelutukea oli kaikista tutkimukseen vastanneista 10 %, naisista vain 4 %. (Kunttu & Pesonen 2013: 86-90.)

Toimeentulo on yksi opiskelijoiden hyvinvoinnin osatekijöistä. Vuoden 2012 terveystutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoista vajaa puolet (46 %) arvioi tulevansa taloudellisesti toimeen hyvin, mutta 15 % arvioi toimeentulonsa erittäin niukaksi ja epävarmaksi. Valtion opiskelijoille tarjoama taloudellinen tuki koostuu opintorahasta ja asumislisästä (Lounasmaa, Tuori, Kunttu & Huttunen 2004: 164-165). Kuitenkin 62 % opiskelijoista kokee, että heidän on käytävä töissä varmistaakseen toimeentulonsa. Lisäksi suurin osa (62 %) korkeakouluopiskelijoista saa taloudellista tukea sukulaisiltaan. (Kunttu & Pesonen 2013: 82-83.) Opintojen aikaisella työssä käynnillä on opiskelijoiden kokemuksen mukaan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Sen nähdään yleisesti hyödyttävän työllistymistä omalle alalle tulevaisuudessa, mutta samanaikaisesti haittaavan opintojen edistymistä. (Saari & Kettunen 2013: 60.)

Asumisen merkitys opiskelijan toimeentulolle ja sen myötä myös hyvinvoinnille on suuri, koska suurin osa opiskelijan tuloista kuluu asumiskustannuksiin. Vaikka opiskelijoille on tarjolla edullisempia opiskelija-asuntoja, asumiskustannukset saattavat ylittää tukien määrän. Ja toisin kuin yleisesti ajatellaan, vain noin kolmannes opiskelija asuu varsinaisessa opiskelija-asunnossa. Lähes kaksi kolmasosaa opiskelijoista asuu yksityisten asuntomarkkinoiden asunnoissa. (Lehtinen 2011: 62-63.)

Lisäksi opiskelijan hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat yksilön sisäiset voimavaratekijät. Eri-tyyppisen tärkeää on opiskelijan usko omaan kykyihinsä ja tunne elämän hallittavuudesta. Jos opiskelija kokee, että hänen kykynsä ja voimansa ovat riittämättömät, otteen saaminen opiskelusta on yli kolme kertaa vaikeampaa kuin niillä, joiden niin kutsuttu akateeminen itsetunto on hyvä. Yksilön voimavaratekijöihin kuuluu myös ehyt persoonallisuus, johon kuuluvat terve itsetunto, itseluottamus ja positiivinen elämänasenne. (Liuska 1998: 54-61; Lounasmaa ym. 2004: 183.) Muita yleisiä opiskelijan voimavaralähteitä ovat harrastukset, liikunta ja rentou-

tuminen. Myös opiskelu itsessään voi olla opiskelijalle tärkeä voimavara- lähde, joka lisää itse- luottamusta. (Liuska 1998: 61.)

### 3 Opiskeluhyvinvoinnin edistäminen ammattikorkeakoulussa

Opiskeluhyvinvointia on pyritty edistämään erilaisilla toimilla. Esimerkiksi 2000-luvun loppu- puolella ilmestyi ensimmäinen opiskeluterveydenhuoltoa koskeva opas ja ammattikorkeakou- lut alkoivat perustaa hyvinvointityöryhmiä. Esimerkiksi Laurea-ammattikorkeakoulun kaikkiin toimipisteisiin perustettiin oma opiskelijahyvinvointityöryhmä vuoden 2008 aikana (Laurea- ammattikorkeakoulu 2008: 6). 2000-luvulla on toteutettu erilaisia hankkeita ammattikorkea- kouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Esimerkiksi Laurea-ammattikorkeakoulu on ollut mukana toteuttamassa vuosina 2004-2007 toteutettua Polulla-projektia, joka kohdistui ammattikorkeakouluopintojen ohjauksen ja opiskeluhuollon sekä psykososiaalisen tuen palve- luiden suunnitteluun, toteuttamiseen ja arvioimiseen (Marttila & Häkkinen 2008: 3). Vuosina 2009-2011 Laurea-ammattikorkeakoulu oli yhtenä toteuttajana Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa (CDS) hankkeessa, jonka tavoitteena oli tukea sekä kotimais- ten että ulkomaisten ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opintojen loppuun viemistä (Kainulainen 2011: 17-18). Samaan aikaan vuosina 2009-2011 Laurea- ammattikorkeakoulu toteutti Yhdessä tein- hankkeen yhteistyössä Diakonia- ammattikorkeakoulun kanssa. Hankkeen tarkoituksena oli kehittää yksilö- ja ryhmämuotoisia toimia edistämään niiden opiskelijoiden opintoja, jotka olivat kohdanneet opiskeluissaan haasteita. Tavoitteena oli myös kartoittaa eri ammattikorkeakoulujen yhteistyömahdollisuuk- sia opiskeluhyvinvoinnin ja opiskeluhuollon näkökulmasta sekä lisätä tietoisuutta opiskeluhy- vinvoinnista ja -huollosta. (Heusala, Kokko, Marttila 2011: 3.)

#### 3.1 Ammattikorkeakoulujen hyvinvointityö

Ammattikorkeakouluopiskelijan hyvinvoinnin tukeminen on opettajien, opiskeluterveyden- huollon, opetusta tukevan henkilöstön ja opiskelijajärjestön yhteistyötä. Hyvinvoinnin tuke- miseen kuuluu ennaltaehkäisevä toiminta, varhainen puuttuminen ongelmiin ja jo syntyneiden ongelmien korjaaminen. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2008: 3.)

Ammattikorkeakouluopiskelijat kuuluvat opiskeluterveydenhuollon piiriin. Opiskeluterveyden- huoltoa säätelee vuonna 2011 voimaan tullut terveydenhuoltolaki (1326/2010, jonka 17§ kos- kee opiskelijahuoltoa). Terveys- ja hyvinvointilain 17 §:n mukaan kunnan perusterveydenhuollon on järjestettävä opiskeluterveydenhuollon palvelut alueellaan sijaitsevien korkeakoulujen opis- kelijoille opiskelijan kotikunnasta riippumatta. Kunnan suostumuksella opiskeluterveyden- huolto voidaan järjestää myös muulla sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontaviraston hyväk- symällä tavalla. Lain mukaan opiskeluterveydenhuoltoon sisältyvät oppilaitoksen opiskeluym-

päristön turvallisuuden ja terveellisyys sekä opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen ja seuranta, opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin sekä opiskelukyvyn seuraaminen ja edistäminen, terveyden- ja sairaanhoitopalvelujen järjestäminen mukaan lukien mielenterveys- ja päihdetyö, suun terveydenhuolto ja seksuaaliterveyden edistäminen, opiskelijan erityisen tuen tai tutkimusten tarpeen varhainen tunnistaminen sekä opiskelijan tukeminen ja tarvittaessa jatkotutkimuksiin tai -hoitoon ohjaaminen. (Terveydenhuoltolaki 20.12.2010/1326.)

Opiskeluterveydenhuollon sisältöä ohjataan vuonna 2006 valmistuneella opiskeluterveydenhuollon oppaalla, jossa on avattu terveydenhuollon keskeinen sisältö, tavoitteet ja tehtävät sekä henkilöstömitoitussuosituksot selkeällä tavalla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012: 7). Oppaassa suositellaan lisäksi, että opiskeluterveydenhuoltoa järjestävät tahot konkretisoivat tavoitteet ja tehtävät omissa toimintasuunnitelmissaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: 25).

Ammattikorkeakouluopiskelijat ovat olleet yliopisto-opiskelijoita heikoimmassa asemassa opiskeluterveydenhuollon suhteen. Yliopisto-opiskelijoiden terveydenhuollon järjestäminen on tapahtunut vakiintuneen YTHS-mallin mukaan, kun taas ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollon järjestämistavat ovat hajanaisia ja vaihtelevat suuresti eri kuntien ja korkeakoulujen kesken. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuoltoa on alettu kehittää yliopisto-opiskelijoiden terveydenhuoltoa vastaavaksi 2000-luvun lopulta lähtien ja ensimmäinen YTHS-mallin kokeilu toteutettiin kahteen ammattikorkeakouluun vuosina 2011-2014. (Kokko 2011: 6.) YTHS-kokeilun väliraportin mukaan YTHS-mallilla pystytään tuottamaan lainmukaiset terveystalut ammattikorkeakouluopiskelijoille, ja se soveltuu ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon järjestämiseen hyvin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013: 22.) Kokeilulle suunniteltiin jatkoaikaa ainakin vuoteen 2015, mutta kokeilu loppui alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti heinäkuussa 2014. Jatkoajan peruuntumista perusteltiin valtion taloudellisella tilanteella ja sillä, ettei vuoden 2015 valtion rahoituksessa ole osoitettu rahoitusta sosiaali- ja terveysministeriön kokeiluun rahoituksessa. (YTHS 2014.)

Ammattikorkeakouluilla, toisin kuin peruskouluilla ja toisen asteen oppilaitoksilla, ei ole lain mukaan velvollisuutta perustaa opiskeluhuolto- tai -hyvinvointiryhmiä. Tehtävä on ammattikorkeakouluissa annettu opiskeluterveydenhuollolle, jolla ei ole suoranaista yhteyttä ammattikorkeakouluun. (Kreus, Pelkonen, Ranta, Turunen, Viitanen & Vuoripuro 2010: 77.) Kyseisten ryhmien nimikin on vakiintunut, ja eri korkeakouluissa käsite hyvinvointiryhmä on korvattu esimerkiksi käsitteillä opiskelijahuoltoryhmä, opiskeluhuoltoryhmä ja opiskeluhuvinvointiryhmä (Mantela 2010: 6).

Opiskeluhuvinvointiryhmä on moniammatillinen yhteistyöverkosto, jonka tavoitteena on ammattikorkeakoulun ja sen opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen. Opiskeluhuvinvointiryhmä-

ryhmän toiminta tukee ammattikorkeakoulun opetustoimintaa, opiskeluympäristöä sekä opiskelijoiden opiskelutaitoja ja voimavaroja. Hyvinvointiryhmän pääpaino tulee olla ennaltaehkäisevässä työssä. (Aholainen ym. 2011: 8-9.) Ryhmän tehtävänä on myös suunnitella eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Konkreettisia esimerkkejä hyvinvointiryhmien toiminnasta ovat esimerkiksi tuutorointi, ergonomia, opintojen ohjaus ja uusien opiskelijoiden integrointi opiskeluyhteisöön. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: 25.)

Ammattikorkeakouluissa voi toimia sekä koko ammattikorkeakoulun laajuinen hyvinvointiryhmä että yksikkökohtainen hyvinvointiryhmä. Etenkin suurissa, moneen eri toimipisteeseen jakaantuneissa ammattikorkeakouluissa tämä kahtiajako on tarpeellinen. Koko ammattikorkeakoulua koskevassa työryhmässä tulisi olla mahdollisimman kattava edustus korkeakoulun toimijoita, kuten hallinnon edustaja, opettajaedustaja, pedagogisesta kehittämisestä vastaava henkilö, opiskelijaedustaja, opintotoimiston edustaja, opiskeluterveydenhuollon ja psykososiaalisten palveluiden edustaja sekä kansainvälisestä toiminnasta vastaava henkilö. Yksiköiden hyvinvointityöryhmään voi kuulua esimerkiksi rehtori, opinto-ohjaaja, opiskelijakunnan edustaja, opettajaedustaja, terveydenhoitaja ja psykososiaalisten palveluiden edustaja. (Aholainen ym. 2011: 9.)

Myös yhteiskunta tukee ammattikorkeakouluopiskelijoita tarjoamalla opiskelija-asuntoja, opintotukea ja ateriatukea. Opiskelijat on myös vakuutettu opiskeluissa tapahtuvien tapaturmien varalta. (Laurea Live 2014b.) Opiskelijajärjestöillä on merkittävä rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin turvaamisessa. Ne tekevät tutkimuksia ja selvityksiä sekä järjestävät seminaareja ja koulutuksia, joissa käsitellään opiskelijoiden hyvinvointia. Paikallisella tasolla ne järjestävät omaa hyvinvointitoimintaa, kuten hyvinvointipäiviä ja tempauksia. Ammattikorkeakoulut tekevät yhteistyötä myös kolmannen sektorin kanssa. Yhteistyötä tehdään muun muassa seurakuntien ja urheiluseurojen kanssa sekä sosiaali- ja terveysjärjestöjen, kuten Suomen Mielenterveysseuran ja Nyyti Ry:n kanssa.

Ammattikorkeakoulut järjestävät myös erilaista ryhmätoimintaa opiskeluhyvinvoinnin ja opiskelun tukemiseksi. Tikkurilan Laurea-ammattikorkeakoulussa tällaisia opiskelua ja opiskelijan hyvinvointia tukevia ryhmiä ovat esimerkiksi Kasvuryhmä, Stressinhallinta, Elämäntaitoryhmä, Urasuunnittelu, Kielten valmentavat opinnot, Otetta opintoihin, Irti esiintymisjännityksestä ja Parisuhde pinnalla ja pohjalla. (Laurea Live 2014a.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli tuoda uusi helposti lähestyttävä toimintamuoto Tikkurilan Laurean hyvinvointiryhmien rinnalle. Ryhmät tavoittavat osan opiskelijoista, mutta todennäköisesti osa ryhmän tukea tarvitsevista opiskelijoista ei kuitenkaan ikinä päädy ryhmään esimerkiksi ajanpuutteen vuoksi. Ryhmiin osallistuminen vaatii opiskelijalta sitoutumista ryhmään. Metsä-rentoutustilan tausta-ajatuksena oli, että jo pienillä asioilla voi vaikuttaa opis-

kelijoiden hyvinvointiin. Tilan oli tarkoitus olla matalankynnyksen hyvinvointia edistävää toimintaa.

#### 4 Metsän vaikutukset hyvinvointiin

Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu Suomessa jo pitkään. Kuitenkin yhteiskunnan modernisoituminen on johtanut kaupungistuneeseen elämäntyyliin, jossa ihmisten luontokokemukset ovat vähäisiä. (Tulkki 2012: 13-14.) Ekopsykologisen näkemyksen mukaan ihmisten heikentynyt luontoyhteys on ollut myös aiheuttamassa psyykkistä pahoinvointia (Salonen 2007: 51-52).

2000-luvulla kiinnostus luonnon hyvinvointivaikutuksiin on herännyt uudelleen. Kiinnostuksen uudelleen viriäminen näkyy muun muassa kansainvälisenä keskusteluna ja tutkimustoimintana. (Tulkki 2012: 14.) Luonto- ja viherympäristöjen vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen nostettiin myös terveyden edistämistyön erääksi 2000-luvun haasteeksi sekä Suomessa että ulkomailla (Korpela 2007: 364).

Luontoympäristöllä on monenlaisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (Tyrväinen 2013). Tutkimusten mukaan luontoympäristöt tai -elementit vaikuttavat stressistä elpymiseen (esim. Ulrich 1991), parantavat koettua terveydentilaa ja toimintakykyä sekä vähentävät kuolleisuutta (esim. Takano, Nakamura & Watanabe 2002). (Salonen 2010: 24-25.) Professori Liisa Tyrväisen mukaan luonnolla on vaikutusta erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin - tutkimuksen (2007: 73) mukaan säännöllisesti käytettynä luonto parantaa psyykkistä hyvinvointia. Tutkimuksen mukaan kaupungin ulkopuoliset luontoalueet ovat jonkin verran kaupungin viheralueita tehokkaampia. Kaupungin ulkopuolisilla luontoalueilla pitäisi käydä vähintään 2-3 kertaa kuukaudessa, jotta saadaan merkittäviä hyvinvointihyötyjä.

Pohjoismaissa on tehty vähän fysiologisia tutkimuksia metsän vaikutuksista hyvinvointiin. Metsän fysiologisia vaikutuksia on tutkittu erityisesti Japanissa. Tutkimusten mukaan jo puolen päivän retkellä kaupungin ulkopuoliseen metsään on selvästi rentouttava vaikutus ja aiheuttaa fysiologisia muutoksia, jotka näkyvät esimerkiksi hermoston toiminnassa. Luontoretkien on todettu vaikuttavan myös vastustuskykyyn. (Tyrväinen 2013.)

Pelkkä maiseman katseleminen vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin. Esimerkiksi Ulrichin tutkimus (1984) osoittaa että luonnolla on parantava vaikutus jopa sairaalolosuhteissa. Tutkimuksessa havaittiin, että potilaat tulivat toimeen pienemmällä kipulääkityksellä ja kotiutuivat aikaisemmin, jos he saivat olla puistoon suuntautuvassa huoneessa eivätkä tiiliseinään suuntautuvassa. Maiseman lisäksi jo pelkät maisemakuvat vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin

myönteisesti. Niiden on todettu muun muassa lieventävän jännittyneisyyttä ja laskevan verenpainetta. (Salonen 2010: 27-28.) Kalevi Korpelan mukaan myös virtuaalinen luontokokemus vaikuttaa elvyttävästi ihmisen hyvinvointiin, mutta virtuaalikokemuksen vaikutukset eivät ole yhtä vahvat kuin aidon luontoympäristön (Huttunen 2011).

Sosiaali- ja terveysalalla luontoon ja maaseudun elementteihin nojaavaa hyvinvointi- ja kuntoutustoimintaa on toteutettu muun muassa lasten, vanhusten ja kehitysvammaisten parissa. Luontoa voitaisiin kuitenkin käyttää nykyistä laajemmin osana erilaisia hyvinvointia tukevia palveluita. Luonnon mahdollisuuksiin hyvinvoinnin tukemisessa on herätty viime aikoina myös sosiaali- ja terveyspalveluissa. Nykyään luonnon elementit on otettu laajemminkin mukaan esimerkiksi työhyvinvoinnin edistämistyöhön. Suomeen on rantautunut myös Green Care -toiminta, joka tarkoittaa lyhyesti määriteltynä luonnon hyödyntämistä sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa sekä laajemminkin hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvissä palveluissa. (Jankkila 2012: 11; Tulkki 2012: 14.)

Myös luonnon virtuaalimahdollisuuksista on viime aikoina kiinnostuttu. Esimerkiksi Suomen Mielenterveysseura toteutti viime vuonna Hyvän mielen metsäkävely - hankkeen, jossa etsittiin uusia tapoja käyttää metsää edistävässä mielenterveystyössä. Virtuaalikävelyn toivottiin tavoittavan myös sellaisia henkilöitä, jotka eivät pääse itse luontoon ollessaan esimerkiksi sairaalassa. (Suomen Mielenterveysseura 2013.)

Opinnäytetyöni toiminnalliseen osuuteen kuului Metsä-rentoutustilan rakentaminen Tikkurilan Laurea-ammattikorkeakouluun. Ajatuksena oli tuoda luonto keskelle kaupunkialueella sijaitsevaa nykyaikaista koulurakennusta ja tarjota opiskelijoille rentouttava luontokokemus kesken koulupäivän. Tarkoituksena oli hyödyntää metsän elämyksellisiä elementtejä, kuten äänimaisemaa tilaa luodessa ja tarkastella niiden tuomaa lisäarvoa rentoutustilaan.

## 5 Aistien-hanke

Toteutin opinnäytetyöni osana Laurea-ammattikorkeakoulun koordinoimaa valtakunnallista Aistien - Avoimia oppimisympäristöjä kehittämässä - hanketta. Hankkeen tarkoituksena on kehittää moniaistisia oppimisympäristöjä, joissa hyödynnetään aisteja oppimisen ja elämyksellisyden tukena (Laurea-ammattikorkeakoulu. Aistien). Hanke käynnistyi vuonna 2011 ja päättyy vuoden 2014 lopussa. Hanke kuuluu Manner-Suomen ESR-ohjelmaan, toimintalinjaan 3 ja sen Avoimissa oppimisympäristöissä aktiivisiksi kansalaisiksi - hankekokonaisuuteen. ESR toimii myös hankkeen rahoittajana. Laurea-ammattikorkeakoulu toteuttaa Aistien - Avoimia oppimisympäristöjä kehittämässä - hankkeen yhteistyössä Vantaan kaupungin, Metropolia Ammattikorkeakoulun, Hämeen Kylät ry:n, Jyränkölän settlementin/ Heinolan kansalaisopis-

ton, Päivälehdessä museon ja Lapin maakuntamuseon kanssa. (Räty, Sivonen, Saarela, Laurikainen & työryhmä 2013: 48.)

Aistien-menetelmällä tarkoitetaan toimintatapaa tai -mallia, joka on kehitetty Aistien hankkeessa. Menetelmä pohjautuu eri aisteja stimuloivan tilan käyttämiseen. Aistien-tila voi olla valmis tila tai se voidaan rakentaa yhdessä, jolloin rakennusprosessin merkitys korostuu. Aistien-tila voi olla kiinteä tila, jossa on tekninen varustus valmiina tilan rakentamista varten. Tällainen tila on esimerkiksi Laurea-ammattikorkeakoulussa ja Lumon kirjastossa. Jotta Aistien-tilaa voidaan käyttää eri käyttötarkoituksiin, Aistien-hankkeessa on kehitetty myös liikuteltava tila. Liikuteltava tila voidaan pystyttää tilapäisesti esimerkiksi päiväkotiin, kirjastoon tai johonkin tapahtumaan. Aistien-tilan voi rakentaa myös ilman varsinaista tilarakennetta lähes mihin tahansa tilaan. (Räty ym. 2013: 7, 14, 18.)

Aistien-tilassa kuvat, äänet, tuoksut ja maut luovat elämyksiä kaikille aisteille ja niiden avulla voi eläytyä eri tunnelmiin ja maisemiin. Tilan elämyksellisyys edistää vuorovaikutusta, tukee ihmisten hyvinvointia ja toimii oppimisen edistäjänä. Tilan tavoitteena voikin käyttötarkoituksesta riippuen olla esimerkiksi oppiminen, tiedon välittäminen, yhteisöllisyyden tai hyvinvoinnin edistäminen. (Räty ym. 2013: 8-11.)

Minä toteutin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden Tikkurilan Laurea-ammattikorkeakoulun moniaistisessa tilassa. Valitsin toteutuspaikaksi Tikkurilan moniaistisen tilan, koska se on kiinteä tila, jossa on tekninen varustus valmiina. Näin ollen pystyin teknisen toteutuksen sijaan keskittymään enemmän muihin asioihin, kuten sopivan tunnelman luomiseen. Tilan valintaan vaikutti myös opinnäytetyöni kohderyhmä, ammattikorkeakouluopiskelijat. Tikkurilan Laurea-ammattikorkeakoulu on ainoa ammattikorkeakoulu, jossa on kiinteä Aistien-tila.

Opinnäytetyöni toiminnalliseen osuuteen kuului avoimen Metsä-rentoutustilan rakentaminen. Metsä-tilan tarkoituksena oli olla valmis tila, johon opiskelijat voivat tulla rentoutumaan. Näin ollen tilan rakentaminen oli minun vastuulla. Metsä-tilan tavoitteena oli hyvinvoinnin edistäminen, joka on yksi Aistien-tilan yleisistä tavoitteista. Tavoitteena oli hyödyntää Aistien-tilan elämyksellisyyttä hyvinvoinnin edistämistarkoitukseen.

## 6 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyöni päätavoitteena oli edistää Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia. Viime aikoina ammattikorkeakouluissa on alettu nähdä opiskelijan hyvinvointi kokonaisuutena (Aholainen ym. 2011: 5). Pyrin opinnäytetyölläni edistämään nimenomaan opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli opiskelijoiden hyvinvointia valmiin Metsä-rentoutustilan avulla. Metsä-rentoutustilan avulla pyrin tuomaan uuden, helposti lähestyttävän toimintamuodon Tikkurilan Laurean opiskelijan hyvinvointia tukevien ryhmien rinnalle. Metsä-rentoutustilan tarkoituksena oli olla paikka, johon opiskelijat voivat tulla kesken koulupäivän rentoutumaan. Metsä-teeman tavoitteena oli tukea Aistien-tilan hyvinvointia edistävää vaikutusta. Metsä on ympäristönä kaikille suomalaisille tuttu. Metsällä on myös monia hyvinvointia edistäviä vaikutuksia (Tyrväinen 2013). Jo pelkillä kuvilla ja virtuaalisesti toteutetulla metsällä on todettu olevan vaikutusta ihmisen hyvinvointiin (Huttunen 2011; Salonen 2010: 27-28).

Toteutin Metsä-tilan kaikille avoimena olevana tilana, koska tarkoitukseni oli tarkastella valmiin Aistien-tilan vaikutuksia opiskeluhuvinvointiin. Aistien-menetelmään sisältyy usein tilan rakentaminen ryhmässä, mutta se ei ollut tarkoituksenmukaista minun opinnäytetyöni kohdalla. Tarkastelukohteena oli myös, mitä lisäarvoa Aistien-tilan elämyksellisyys tuo rentoutustilaan.

Myös neljälle sosionomiopiskelijalle ohjaamani hyvinvointituokion tavoitteena oli olla ammatikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia edistävää toimintaa. Pyrin edistämään opiskelijoiden hyvinvointia ohjaamalla heille hyvinvointituokion rentouttavassa ympäristössä. Hyvinvointituokion tehtäviksi olin valinnut opiskelijoiden kokonaisvalaista hyvinvointia tukevia tehtäviä.

Opinnäytetyöni tavoitteenani oli myös tarkastella, miten Aistien-menetelmä soveltuu ammatikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Ennako-oletuksena oli, että Aistien-menetelmä sopii käyttötarkoitukseen hyvin, koska Aistien-tilaa käytetään yleisestikin hyvinvoinnin edistämiseen.

Oppimistavoitteenani on kehittää ryhmänohjaustaitojani, erityisesti ohjaamisen selkeyttä ja innostavuutta. Valitsin oman oppimisen tavoitteiksi ohjaamisen selkeyden ja innostavuuden, koska ne ovat tärkeitä ohjauksen osatekijöitä ja koen että näitä ominaisuuksia voisin vielä kehittää itsessäni ohjaajana.

## 7 Aineistonkeruu- ja arviointimenetelmät

Toiminnallisen osuuden arvioinnin aineistonkeruumenetelminä käytin kyselylomaketta ja ryhmähaastattelua. Opinnäytetyöni tavoitteiden toteutumisen arvioinnin keinona käytän myös oppimispäiväkirjaani, johon kirjoitin omia havaintojani, pohdintojani sekä itsearviointia koko opinnäytetyöprosessin ajalta. Menetelmien valintaan vaikuttavia tekijöitä olivat menetelmien soveltuvuus käyttötarkoitukseen ja ajankäytön rajallisuus.

Kyselylomakkeella (Liite 3) keräsin tietoa Metsä-rentoutustilassa vierailleilta henkilöiltä. Kyselylomakkeen avulla selvitin Metsä-tilassa vierailleiden kävijöiden hyvinvoinnin edistymistä sekä heidän arviotaan Aistien-menetelmän soveltuvuudesta ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä ja yhden skaaloihin perustuvan kysymyksen.

Kyselylomakkeen etuna on se, että sillä saadaan paljon tietoa melko vähällä vaivannäöllä. Kyselylomake sopii aineistonkeruumenetelmäksi, kun halutaan tietoa laajalta kohderyhmältä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007: 190.) Kyselylomake sopi aineistonkeruumenetelmäksi Metsä-tilaan, koska sen avulla sain palautetta kaikilta tilassa vierailleilta henkilöiltä melko helpolla tavalla, joka ei myöskään vaatinut kävijöiltä kohtuuttoman suurta ponnistusta, toisin kuin esimerkiksi haastattelu olisi vaatinut.

Kyselylomakkeeseen aineistonkeruumenetelmänä liittyy kuitenkin paljon heikkouksia. Hyvän lomakkeen laatiminen vie aikaa ja vaatii kyselylomakkeen laatijalta tietoa ja taitoa. Ei ole myöskään selvää, kuinka helposti ymmärrettäviä lomakkeen kysymykset ovat olleet vastaajan näkökulmasta. Jälkikäteen on myös mahdotonta selvittää, kuinka rehellisesti ja huolellisesti vastaajat ovat kyselyyn vastanneet. (Hirsjärvi ym. 2007: 190.) Pohdin kyselylomakkeen heikkouksia myöhemmin opinnäytetyöni arviointiosuudessa.

Toisena aineistonkeruutapana käytin ryhmähaastattelua. Haastattelin neljää sosionomiopiskelijaa, joille ohjasin hyvinvointituokion. Neljän hengen ryhmä oli ryhmähaastattelun toteuttamiseksi sopivan kokoinen ryhmä. Eskolan ja Suorannan (2008: 96) mukaan toimiva haastatteluryhmä on 4-8 henkeä. Ryhmähaastattelun valintaperusteena oli myös sen tehokkuus. Ryhmähaastattelulla saadaan samalla kertaa tietoa usealta henkilöltä. (Hirsjärvi ym. 2007: 205.) Ryhmähaastattelussa saatetaan saada enemmän tietoa kuin yksilöhaastattelussa ryhmän mielipiteitä stimuloivan vaikutuksen ansiosta. Ryhmähaastattelulla on myös kielteisiä puolia. Ryhmässä joitakin asioita ei uskalleta tuoda julki samalla tavalla kuin kahdenkeskisessä haastattelussa. (Eskola & Suoranta 2008: 96.) Ryhmän dynamiikka vaikuttaa siihen, kuka ryhmässä puhuu ja mitä sanotaan (Hirsjärvi & Hurme 2011: 63).

Teemoittein ryhmähaastattelun opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti (Liite 4). Teemahaastattelulle tyypillistä on, että haastattelija on valinnut valmiiksi teemat, joista keskustellaan, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys syntyvät vasta haastattelutilanteessa (Hirsjärvi & Hurme 2011: 47-48). Haastattelun jälkeen litteroin nauhoitetun haastatteluaineiston ja luokittelin sen teemoihin, jotka olivat samat kuin haastattelurungossa.

Kirjoitin koko opinnäytetyöprosessin ajan oppimispäiväkirjaa. Oppimispäiväkirja on apuväline reflektiiviseen ajatteluun, jolla tarkoitetaan omaan toimintaan, ajatteluun ja oppimiseen liit-

tyvää arvioivaa ajattelua. Oppimispäiväkirja edesauttaa asioiden syvällistä ymmärtämistä. (Tynjälä 2002: 179-180.) Päiväkirjan avulla voi myös kartoittaa työstä nousevaa hiljaista tietoa ja jäsentää toimintaa (Hyttinen 2006: 48-49). Oppimispäiväkirjaani kirjasin omia havaintojani, pohtimiani asioita ja itsearviointia opinnäytetyöprosessini ajalta. Käytän oppimispäiväkirjaani omien oppimistavoitteiden toteutumisen arvioinnin, toiminnan totuudenmukaisessa kuvaamisen sekä oman ammatillisen kasvun pohtimisen apuvälineenä. Kirjoitin oppimispäiväkirjaa sekä sähköisesti että käsin paperille ja vihkoon.

Sisällytin oppimispäiväkirjaani itsearviointia, koska se on keskeinen osa ammattitaitoa. Ammatillaisen tulee kyetä suunnittelemaan, seuraamaan, arvioimaan ja kehittämään toimintaansa oman ammattinsa kriteereihin peilaten. Itsearviointi on arviointia, joka kohdistuu arvioijaan itseensä tai hänen toimintaansa. (Hätönen & Romppanen 2007: 17.) Sisällytin itsearviointia osaksi opinnäytetyöni eri osia.

## 8 Opinnäytetyön toteutus

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden Tikkurilan Laurea-ammattikorkeakoulun moniaistisessa tilassa. Rakensin tilaan Metsä-rentoutustilan kaikille avoimeksi tilaksi, joka oli avoinna kolmena päivänä lokakuussa 2014. Avoimen Metsä-tilan lisäksi opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuului hyvinvointituokion ohjaaminen rakentamassani Metsä-rentoutustilassa.

Sain idean toteuttaa opinnäytetyöni Aistien-hankkeessa käytyäni Laurea-ammattikorkeakoulun hankeinfossa huhtikuussa 2014. Hankeinfon jälkeen pohdimme yhdessä Aistien-hankkeen projektipäällikkö Minttu Rädyn kanssa toteutustapaa, joka palvelisi sekä minun että hankeen tavoitteita. Ennen toiminnan toteuttamista tutustuin Aistien-menetelmän tavoitteisiin ja käytömahdollisuuksiin perehtymällä Aistien-hankkeen Internet-sivuihin ja menetelmäoppaaseen. Pyrin saamaan menetelmästä itselleni selkeän kuvan ennen kuin lähdin toteuttamaan sitä käytännössä.

Omana kiinnostuksen kohteenani alusta asti oli hyvinvoinnin edistäminen Aistien-menetelmän avulla. Toteutustapana piti alkuperäisten suunnitelmien mukaan olla toiminnallinen ryhmä, mutta useista rekrytointiyrityksistä huolimatta ryhmään ilmoittautui vain yksi opiskelija. Yritys toteuttaa Aistien-tila kahdestaan hänen kanssaan epäonnistui yhteisen ajan puutteen vuoksi.

## 8.1 Metsä-rentoutustila

Opinnäytetyöni toiminnalliseen osuuteen kuului Metsä-rentoutustilan rakentaminen Laurea-ammattikorkeakoulun Tikkurilan toimipisteen moniaistiseen tilaan. Tila oli kaikille avoinna 1.-3.10.2014. Mainostin Metsä-tilaa Laurea Livessä, Tikkurilan Laurean ilmoitustauluilla sekä kaikille Laureassa opiskeleville tutuilleni suullisesti ja Facebookissa (Liite 2).

Rentoutustilan tavoitteena oli olla rentouttava ja opiskelijoiden hyvinvointia edistävä tila. Tilan teemaksi valikoitui metsä omien kokemusten sekä metsän hyvinvointivaikutusten vuoksi. Ajatuksena oli tuoda metsä kaupunkialueella sijaitsevaan koulurakennukseen ja tarjota opiskelijoille mahdollisuus rentouttavaan luontokokemukseen kesken koulupäivän.

Rakensin Metsä-rentoutustilan tiistaina 30.9.2014 eli päivää ennen tilan avaamista. Aistienmenetelmän yleisenä käytäntönä on rakentaa tila ryhmässä, mutta opinnäytetyöni tavoitteiden kannalta ryhmän osallistaminen ei ollut tarkoituksenmukaista. Tavoitteena oli tarkastella nimenomaan valmiin Aistien-tilan hyvinvointivaikutuksia. Käytin rekvisiittana vain omia ja tuttavieni tavaroita sekä metsästä poimimiani asioita kuten risuja ja lehtiä. Pelkistetty tila sopi mielestäni hyvin rentoutustarkoitukseen. Tunnelman luojina tilassa toimi myös kahdelle seinälle heijastetut kuvat ja rentouttavat luontoäänet. Olin ottanut valokuvia metsästä, mutta heijastettuani suunnitellut kuvat seinille, huomasin, että kuvat eivät sovi tunnelmaltaan toisiinsa. Heijastin toiselle seinälle Internetistä otetun kuvan. Taustaaäniksi valitsin Espoon kaupungin kirjastosta lainaamani rentoutuscd:n, jossa on musiikkia, linnunlaulua ja veden solinaa.



Kuva 1: Metsä-rentoutustila



Kuva 2: Metsän siili

Metsä-rentoutustila oli avoinna kolmena peräkkäisenä päivänä. Ensimmäisenä päivänä tila oli auki tunnin, muina päivinä viisi tuntia. Kolmen päivän aikana tilassa vieraili yhteensä 29 ihmistä. Vierailijoiden joukossa oli sekä opiskelijoita että koulun henkilökuntaa. Osa vierailijoista vieraili tilassa yksin, osa porukassa. Suurin osa vierailijoista vietti tilassa aikaa hiljaa istuen. Jotkut nojasivat seinään tai makasivat tyynyjen päällä silmät kiinni. Pääasiassa ihmiset siis tulivat tilaan rentoutumaan. Osa vierailijoista, jotka tulivat yhdessä, juttelivat keskenään tilan elämyksellisistä elementeistä. Ihmiset kehuivat tilaa minulle ääneen ja puhuivat siitä keskenään. Erityisesti tilan rentouttavat taustäännet saivat kiitosta vierailijoilta.

Toivotin kaikki Metsä-rentoutustilaan tulleet vierailijat ensin tervetulleiksi ja kehotin heitä ottamaan kahvia tai teetä. Pyrin arvioimaan tilanteen mukaan, kuinka paljon kerron Metsä-tilasta ja itsestäni vierailijoille. Osa vierailijoista vaikutti selkeästi siltä, että he haluavat vain tulla rentoutumaan rauhassa. Pyrin kunnioittamaan vierailijoiden rauhaa ja annoin heidän pääasiassa rentoutua rauhassa. Kerroin enemmän Metsä-rentoutustilan taustasta ja tilan elämyksellisistä elementeistä, jos vierailijat kysyivät niistä tai pohtivat niitä keskenään. Osa vierailijoista oli selkeästi vieraillemassa vain uteliaisuudesta Aistien-menetelmää kohtaan eivätkä niinkään rentoutuakseen. Heille kerroin Aistien-menetelmästä ja rakentamastani Metsä-tilasta enemmän. Haasteeksi kyseisissä tilanteissa koin kuitenkin sen, miten vastata kysymyksiin kuitenkin häiritsemättä tilassa rentoutuvia ihmisiä.



Kuva 3: Metsä-tilan tarjoilut

Haasteeksi Metsä-rentoutustilan pitämisessä koin erityisesti sen, miten saada ihmiset tulemaan tilaan vieraillemaan. Suuri osa vierailijoista tuli tilaan henkilökohtaisesti kutsuttuna kulkiessa Aistien-tilan ohi. Tästä syystä pyysin lähes kaikkia tilan ohi käveleviä ihmisiä tilaan vieraillemaan. Suuri osa heistä oli sanoi olevansa liian kiireinen tulla rentoutumaan.

## 8.2 Hyvinvointituokio opiskelijoille

Opinnäytetyöni toiminnalliseen osuuteen kuului myös ryhmänohjaustuokio rakentamassani Metsä-rentoutustilassa. Ohjasin tunnin mittaisen hyvinvointituokion neljälle sosionomiopiskelijalle keskiviikkona 1.10.2014. He tunsivat toisiaan jonkin verran entuudestaan.

Hyvinvointituokion tavoitteena oli edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja tarkastella Aistienmenetelmän soveltumista opiskeluhyvinvoinnin tukemiseen. Tavoitteenani oli myös kehittää omia ryhmänohjaustaitojani, erityisesti ohjauksen innostavuutta ja selkeyttä. Pyysin opiskelijaryhmää arvioimaan tavoitteiden toteutumista hyvinvointituokion lopuksi käydyssä ryhmähaastattelussa.

Ryhmätuokion sisältöä suunnitellessa pidin mielessä opinnäytetyöni tavoitteet, ennakkotietoni opiskelijaryhmästä, opiskelijoiden toiveet ja Aistien-tilan mahdollisuudet ja rajoitukset. Tiesin, että opiskelijat tuntevat toisiaan jonkin verran, minkä vuoksi en sisällyttänyt ryhmätuokioon tutustumisharjoituksia. Tiesin myös, että heillä on jonkin verran tietoa Aistienhankkeesta ja -menetelmästä, joten en käyttänyt aikaa niistä kertomiseen.

Opiskelijat olivat ennen ryhmätuokiota kertoneet, että he eivät ole viettäneet kovin paljon aikaa yhdessä, minkä perusteella oletin, että he eivät tunne toisiaan erityisen hyvin. Harjoitukset piti siis valita niin, että toisilleen melko vieraat ihmiset voivat niitä tehdä. Opiskelijat olivat myös toivoneet jotain ohjattua yleiseen hyvinvointiin tähtäävää toimintaa. Valitsin harjoitukset siten, että ne liittyvät opiskelijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Aistien-tila ympäristönä toi oman haasteen toiminnan suunnitteluun. Harjoitusten piti olla sellaisia, että ne voi tehdä hämärässä pienessä tilassa. Metsä-tilassa istuttiin lattialla, joten harjoitusten piti lisäksi olla sellaisia, että ne pystyttiin tekemään lattialla istuen ilman pöytää. Toisaalta Aistien-tila luo viihtyisän ja tunnelmallisen ympäristön, jossa on ehkä helpompi rauhoittua ja keskittyä harjoituksiin kuin esimerkiksi tavallisessa luokkahuoneessa.

### 8.2.1 Hyvinvointituokion kulku

Ryhmätuokion aluksi toivotin opiskelijat tervetulleiksi Metsä-rentoutustilaan. Kehotin heitä ottamaan kahvia ja keksiä ja tulemaan istumaan Metsä-tilan tyynyille. Kun opiskelijat olivat

päässeet istumaan, aloitin hyvinvointituokion esittelemällä itseni ja opinnäytetyöni aiheen lyhyesti. Pyysin myös opiskelijoita esittelemään itsensä ja kertomaan, millaista kokemusta heillä on Aistien-hankkeesta entuudestaan. Kaikki heistä oli vierailut Aistien-tilassa aiemmin, mutta osalla heistä ei ollut kokemusta tilan rakentamisesta. Esittelykierroksen jälkeen kerroin hyvinvointituokion sisällöstä lyhyesti. Kerroin opiskelijoille, että tunnin ajan tehdään toiminnallisia harjoituksia, joiden tarkoituksena on hyvinvoinnin edistäminen. Sen jälkeen on puolen tunnin ryhmähaastattelu. Sain opiskelijoilta luvan haastattelun nauhoittamiseen.

Olin etukäteen ajatellut, että esittelykierroksen jälkeen tekisimme rentoutusharjoituksen. Tunnelma oli kuitenkin vielä tässä vaiheessa tuokiota mielestäni vähän jännittynyt, joten ajattelin, että on parempi tehdä aluksi jotain toiminnallista. Etenimme siis suoraan ensimmäiseen toiminnalliseen tehtävään. Olin levittänyt Metsä-tilan sohvalle ja pöydälle kuvakortteja. Annoin opiskelijoille tehtäväksi valita niistä kaksi korttia; yhden kortin, joka kuvaa opiskelijan tämän hetkistä hyvinvointia ja toisen kortin, joka kuvaa niin sanottua ihannetilannetta opiskelijan oman hyvinvoinnin suhteen. Korttitehtävän tavoitteena oli tehdä opiskelijan hyvinvoinnin tilaa näkyväksi hänelle itselleen ja etsiä keinoja sen parantamiseen.

Pyysin opiskelijoita palaamaan paikalleen, kun he ovat valinneet sopivat kortit. Sanoin myös, että odotellessa voi hakea lisää kahvia ja keksejä. Opiskelijat lähtivät heti tehtävänannon jälkeen valitsemaan kortteja. He selviytyivät korttien valinnasta itsenäisesti ja mielestäni melko nopeasti, mihin vaikutti varmasti se, että korttien käyttö oli heille entuudestaan tuttua. Kun opiskelijat olivat palanneet paikoilleen, pyysin heitä kertomaan, minkä kortin he olivat valinneet kuvaamaan tämän hetkistä hyvinvointiaan ja miksi olivat tämän kortin valinneet. Kehotin opiskelijoita kommentoimaan toisten kertomuksia ja kertomaan, jos heillä itsellään on samanlaisia kokemuksia. Toivomukseni oli, että keskustelu olisi dialogista ja vapaamuotoista.

Opiskelijoiden tämän hetkistä hyvinvointia kuvaavissa korteissa ja niihin liittyvässä keskustelussa toistuivat ajanpuutteeseen liittyvät teemat. Opiskelijat mainitsivat opiskelusta johtuvan ajanpuutteen hyvinvointiinsa negatiivisesti vaikuttavaksi tekijäksi. Hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi mainittiin lisäksi eri elämän osa-alueiden yhtensovittaminen. Opiskelijat kuvasivat tämän hetkistä hyvinvointiaan siis pääasiassa opiskelun kautta. Hyvinvoinnin ihannetilannetta kuvaaviksi korteiksi opiskelijat olivat valinneet rauhallisia ja rentouttavia kuvia kuten rantakuvia. Niihin liittyvässä keskustelussa teemoiksi nousi loma, rauha, kiireettömyys ja vapaa-aika.

Korttien läpikäymisen jälkeen pyysin opiskelijoita miettimään, miten nykytilanteesta voisi päästä lähemmäs heidän tavoitetilannetta hyvinvoinnin suhteen. Opiskelijat mainitsivat keinoiksi erilaisia stressinhallintakeinoja kuten liikunnan. Tärkeäksi tekijäksi mainittiin myös se,

että antaa itselleen luvan rentoutua. Muita korttitehtävässä esiin nousseita hyvinvointiin liittyviä keskustelun aiheita olivat sosiaalisessa mediassa tapahtuva jatkuva viestittely myös kouluasioista, jolloin niistä ei pääse irtautumaan vapaa-ajallakaan sekä tasapainon löytäminen koulutehtävien tekemisen aikatauluttamiseen.

Vaikka kaikki opiskelijat osallistuivat jakamiskeskusteluun, korttitehtävään meni aikaa huomattavasti vähemmän kuin olin etukäteen ajatellut. Aiemmin, kun olen ohjannut toiminnallisia ryhmiä, olen suunnitellut liikaa sisältöä ohjauskerroille, ja osa tehtävistä on pitänyt jättää tekemättä. Aiemmin olen ohjannut enimmäkseen ihmisiä, joiden toimintakyky on heikentynyt ja toimiminen tästä syystä hitaampaa. Edellisten kokemusten vuoksi olin ajatellut, että varaan enemmän aikaa tehtävien läpikäymiseen. Onneksi olin kuitenkin varautunut varatehtävillä.

Korttitehtävän jälkeen teimme siis tehtävän, joka ei alun perin kuulunut suunnitelmaan. Kyseessä oli Elämänkenttään vaikuttavat asiat ja arvostukset - tehtävä. Pyysin opiskelijoita numeroimaan ympyrässä olevat asiat tärkeysjärjestykseen. Sen jälkeen pyysin heitä vielä numeroimaan asiat järjestykseen ajankäytön suhteen. Elämänkenttään vaikuttavat asiat ja arvostukset - tehtävän tavoitteena oli saada opiskelijat miettimään, mikä heille itselleen on tärkeää ja näkykö se heidän elämänsä valinnoissa.

Numeroinnin jälkeen keskustelimme, vastasiko opiskelijoiden arvostusjärjestys ja ajankäyttöjärjestys toisiaan. Suurin osa opiskelijoista oli sitä mieltä, että ajankäyttö ja arvostukset eivät vastanneet täysin toisiaan. Heillä opiskelu nousi ajankäytön suhteen korkealle, vaikka arvojärjestyksessä se oli vasta listan viimeisten asioiden joukossa. Yksi opiskelijoista mainitsi työn vievän paljon aikaa, vaikka se ei ole arvojärjestyksessä korkealla. Syynä työntekoon mainittiin toimeentulo. Ystävät ja perhe mainittiin tärkeiksi asioiksi, mutta niille ei jää riittävästi aikaa. Yksi opiskelijoista oli sitä mieltä, että hänen arvostus- ja ajankäytönnumerot vastasivat toisiaan hyvin. Tämä johtui siitä, että hän oli ajatellut, että hän on asettanut hetkellisesti asiat toisenlaiseen järjestykseen. Hän ajatteli asiaa tämän hetken kannalta. Tällä hetkellä esimerkiksi opiskelu on tärkeää, vaikka se ei yleisellä tasolla olisikaan niin tärkeässä roolissa. Ajankäytön ja arvostusten välinen ristiriita ei yllättänyt opiskelijoita.

Elämänkenttään vaikuttavat asiat ja arvostukset - tehtävän jälkeen aikaa oli vielä jäljellä, joten teimme vielä yhden lisätehtävän. Teimme vielä yhden harjoituksen. Kyseessä oli tehtävä, jossa piti keksiä viisi asiaa, joista voi kiittää itseään viimeisen vuoden ajalta. Pyysin heitä kirjoittamaan ne paperille. Tehtävän avulla opiskelijoiden huomio saatiin kiinnittymään asioihin, joissa he ovat onnistuneet.

Tehtävänannon yhteydessä kerroin opiskelijoille, että he voivat kirjoittaa myös henkilökohtaisia asioita ja että kaikki kirjoitettuja asioita ei tarvitse jakaa muulle ryhmälle. Opiskelijat alkoivat heti kirjoittaa asioita paperille. Kirjoittamisen jälkeen kysyin opiskelijoilta, oliko heidän vaikea keksiä viisi asiaa, joista kiittää itseään. Heidän mielestään asioita ei ollut vaikea keksiä. Kiitoskirjeissä nousi esiin pääasiassa opiskeluun liittyviä onnistumisen kokemuksia, onnistumisia työharjoitteluissa ja oman paikan löytämisen kokemuksia työelämässä. Yksi opiskelijoista kiitti itseään siitä, että on antanut itselleen aikaa rentoutumiseen.

Opiskelijat tekivät kaikki tehtävät innokkaasti ja osallistuivat keskusteluun hyvinvointituokion aikana. Hyvinvointituokion tunnelma oli rauhallinen ja kiireetön, mitä edesauttoi varmasti Metsä-rentoutustilan äänet ja hämäryys. Koin, että Metsä-tila rauhoitti minua ja minun oli helpompi olla läsnä. Pysyin rauhallisena, vaikka jouduin muuttamaan suunnitelmia kesken hyvinvointituokion. Minulle jäi hyvinvointituokion ohjaamisesta itsevarma olo ryhmänohjaajana.

Tehtävien jälkeen kysyin, haluaisivatko opiskelijat pitää rentoutumishetken ennen ryhmähaastattelua vai sen jälkeen. Päädyimme siihen, että se on parempi pitää haastattelun jälkeen. Rentoutushetki jäi kuitenkin lopulta pitämättä, koska opiskelijoilla alkoi toinen tapaaminen Aistien-tilassa.

## 9 Tavoitteiden toteutumisen arviointi

Opinnäytetyöni tavoitteena oli edistää Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia ja tarkastella Aistien-menetelmän soveltuvuutta ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Tavoitteenani oli myös tarkastella valmiin Aistien-tilan vaikutuksia hyvinvointiin ja sitä, mitä lisäarvoa Aistien-tilan elämyksellisyys tuo rentoutustilaan. Omana oppimistavoitteenani oli kehittää ryhmänohjaustaitojani, erityisesti ohjauksen innostavuutta ja selkeyttä. Opinnäytetyöni tavoitteiden toteutumisen arvioinnin välineenä toimivat Metsä-tilan vierailijoilta keräämäni kyselylomakkeet, hyvinvointituokion jälkeen käyty ryhmähaastattelu sekä oma oppimispäiväkirjani. Käytän arvioinnissa havainnollistavina esimerkkeinä otteita haastattelusta ja kyselylomakevastauksista.

Yhteensä 29 kävijää täytti palautelomakkeen. Palautelomakkeiden vastauksiin sisältyy myös opettajien ja muiden ryhmien edustajia. Metsä-rentoutustilassa käymieni keskustelujen perusteella palautetta tuli pääasiassa opiskelijoilta, mutta myös noin viideltä opettajalta sekä ainakin kahdelta koulun muulta henkilökunnalta. Tästä syystä käytän arviointiosiossa ammattikorkeakouluopiskelijan sijasta termiä vierailija. Palautelomakkeen kysymyksiin vastasi siis opiskelijoiden lisäksi myös koulun henkilökuntaa, joten vastauksista ei voida tehdä suoranaisia

päätelmiä nimenomaan ammattikorkeakouluopiskelijoista. Vastauksissa ei kuitenkaan ollut nähtävissä suuria poikkeamia. Kaikki vastaukset olivat melko samankaltaisia.

Ryhmähaastatteluun osallistui neljä sosionomiopiskelijaa, joille ohjasin hyvinvointituokion. Haastatteluaineisto koostuu siis vain neljän opiskelijan vastauksista, joten sen perusteella ei voida tehdä kovin yleisiä päätelmiä. Kaikki ryhmän jäsenet eivät vastanneet kaikkiin esittämiini kysymyksiin, mikä on myös otettava huomioon johtopäätöksiä tehdessä. Osa ryhmähaastattelun kysymyksenasetteluistani oli sellaisia, että ne eivät tuottaneet parasta mahdollista tietoa kysytyistä asioista. Käytin haastattelun aikana pari kertaa niin sanottuja dikotomisia kysymyksiä, joihin voi vastata vain kyllä tai ei. Dikotomiset kysymykset ovat Jorma Kanasen (2014: 73-74) mukaan vaarallisia ja tuottavat suppean aineiston. Tällaiset kysymykset saattavat olla myös liian johdattelevia. Haastateltavat vastasivat kuitenkin dikotomisesti muotoiltuihinkin kysymyksiin pääasiassa kokonaisilla lauseilla.

## 9.1 Hyvinvoinnin edistäminen

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen oli opinnäytetyöni ensisijainen tavoite. Sekä Metsä-rentoutustilan että neljälle opiskelijalle ohjaamani hyvinvointituokion tavoitteena oli olla opiskelijoiden hyvinvointia edistävää toimintaa. Hyvinvoinnin edistämisen arviointiaineistona käytin Metsä-rentoutustilan vierailijoilta keräämiäni palautelomakkeita ja hyvinvointituokion opiskelijoiden ryhmähaastattelua.

Hyvinvoinnin edistämisen arviointi on hyvin haastavaa. Hyvinvoinnille ei ole selkeää määritelmää ja se on hyvin riippuvainen esimerkiksi sen hetkisestä elämäntilanteesta (Välikangas 2002: 12). Opinnäytetyössäni olen keskittynyt yksilön subjektiiviseen kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan. Tämä asettaa oman haasteensa hyvinvoinnin edistämisen arvioinnille. Yksilön omat arvioinnit omasta hyvinvoinnistaan eivät ole yleistettävissä (Kinnunen 1997: 22-23). Huomioitavaa on myös se, että opinnäytetyöni toiminnallinen osuus on toteutettu hyvin lyhyellä aikavälillä, jolloin kovin suuria hyvinvointivaikutuksia ei todennäköisesti pääse syntymään.

Pyysin Metsä-tilan palautelomakkeessa vierailijoita arvioimaan omaan hyvinvointiaan asteikolla 1-5 (1=Erittäin huono, 5=Erinomainen). Palautelomakkeessa kysyin vierailijoilta myös, kokivatko he, että Metsä-tila vaikutti heidän hyvinvointiinsa ja millä tavalla. Hyvinvointituokion ryhmähaastattelussa kysyin, kokivatko opiskelijat, että oli heidän hyvinvointiaan edistävää tulla Metsä-tilaan sekä oliko toiminnallinen osuus heidän hyvinvointiaan edistävää. Ryhmähaastattelussa en pyytänyt opiskelijoita arvioimaan hyvinvointiaan, koska olimme käyneet sitä läpi hyvinvointituokion ensimmäisessä tehtävässä.

Palautelomakkeiden perusteella Metsä-tilan vierailijat voivat hyvin. Lähes kaikki palautelomakkeen täyttäneistä vierailijoista (26 vastaajaa) arvioi hyvinvointinsa tällä hetkellä hyväksi tai erinomaiseksi. Kaksi vastaajaa arvioi tämän hetkisen hyvinvointinsa huonoksi, yksi vastaaja oli ympyröinyt vaihtoehdon "En osaa sanoa". Metsä-tilan vaikutuksista hyvinvointiin kysyttäessä mainittiin vain positiivisia vaikutuksia sekä palautelomakkeessa että ryhmähaastattelussa. Yleisimpinä vaikutuksina mainittiin, että tila oli rentouttava ja rauhoittava. Muita mainittuja vaikutuksia olivat myös virkistyminen ja irtiotto kiireestä.

"Se rentoutti, mikä oli tosi tarpeen tässä ylivireystilassa."

"Rauhoittava kokemus, miellyttävä, lyhyt irtiotto kiireestä."

Hyvinvointituokion ryhmähaastattelun vastausten perusteella hyvinvointituokion toiminnallisella osuudella oli vaikutusta hyvinvointituokioon osallistuneiden opiskelijoiden hyvinvointiin. Vastauksissa mainitaan esimerkiksi asioiden jakamisen tärkeys ja oman elämän hahmottaminen paremmin.

"No siis kyllä mun mielestä, että saa niinku purkaa niitä omia tuntemuksia, et sehä auttaa aina ku saa niinku puhuttua niitä, jaettua muitten kanssa, onhan se aina parempi ku yksin niitä pohtia jossai paniikissa."

"Mun mielestä se oli tosi jotenki tavallaan huojentavaa, et muut ajattelee aika pitkälti samalla tavalla ku ite tai sillai että en mä oo ainoo joka kokee olevansa ehkä vähän pihalla ja et se tuo semmost lohtuu sit että se nii koskee vähän kaikkia. Mut oli kiva tää (osoittaa arvostusympyrää). Mä tykkään aina et tavallaan se on helpompi itelleen hahmottaa kun se on konkreettisesti siin eessä, et sit sä etku sun pitää miettii noita ja sit sä laitat niit asioita vaikka paperille ni sit sä oikeesti tajuut, että onks ne just muuttunu ja et onks se just semmonen tilanne, minkä niinku haluaa et se niinku on vai miten ne menee ni se on aina auttaa niinku hahmottamaan sitä tilannetta, et ku oikeesti niinku näkee ne tavallaan edessä ni se on kiva."

## 9.2 Aistien-menetelmän soveltuminen opiskeluhyvinvoinnin tukemiseen

Opinnäytetyöni tavoitteena oli myös tarkastella Aistien-menetelmän soveltuvuutta ammatti- korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin edistämiseen. Metsä-tilan palautelomakkeessa selvitin vierailijoiden mielipidettä siitä, voisiko Aistien-menetelmää hyödyntää ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa laajemminkin. Pyysin myös ehdotuksia, miten menetelmää voisi hyödyntää. Hyvinvointituokion ryhmähaastattelussa kysyin opiskelijoilta

vastauksia samoihin kysymyksiin kuin palautelomakkeessa. Ryhmähaastattelussa kysyin myös opiskelijoiden mielipidettä, pitäisikö opiskelijoiden mielestä Aistien-tilassa aina olla rentoutustila avoinna.

Lähes kaikki palautelomakkeeseen vastanneet vierailijat ja ryhmähaastatteluun osallistuneet opiskelijat olivat sitä mieltä, että Aistien-menetelmää voisi hyödyntää ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa laajemminkin. Kaksi palautelomakkeeseen vastannutta vierailijaa oli ympyröinyt vastausvaihtoehdon ”En osaa sanoa”.

Ehdotuksia, miten Aistien-menetelmää voisi käyttää ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa laajemmin, oli mainittu paljon. Yleisin palautelomakkeissa mainittu ehdotus oli, että kyseinen Metsä-tila tai joku muu Aistien-tila olisi aina avoinna. Moni palautelomakkeeseen vastanneista oli maininnut, että olisi kivaa, jos olisi rauhoittava tila, jonne mennä välitunnilla ja tentin tai pääsykokeen jälkeen. Perusteluiksi mainittiin muun muassa se, että tilassa vierailu parantaisi opiskelijoiden jaksamista. Ryhmähaastattelussa ja muutamassa palautteessa ehdotettiin, että opetusta voisi järjestää tilassa tai sisällyttää se osaksi opintojaksoja laajakatseisesti. Yksi vierailija ehdotti, että pitäisi olla ”tila jossa voisi esim. kirjoittaa ajatuksiaan lapuille/jättää yhteydenottopyyntöä hyvinvointiryhmälle”. Ryhmähaastattelussa ehdotettiin, että Aistien-tilassa istuisi ihminen, jolle voisi avautua ja purkaa asioitaan.

”Tila voisi olla tällaisena ympäristönä auki pitkin päivää/viikkoa.”

”Rentoutuminen esim. tuntien jälkeen, pääsykoepäivänä tila hengähtää stressaavan kokemuksen jälkeen”

”Nii ja sekin niinku sillee, että opettajat vois mun mielest hyödyntää tätä siis, ku me tehään näitä hankkeita niinku ulkopuolisille ryhmille, jotka tulee tänne niin miksei sit niinku opettajat vaikka tee meille tällasta tilaa ja me niinku ihan Laureassa sisäisesti tullaan tänne sitte joku opettaja luonu tänne tämmösen sillee, et sitä ei oo ollenkaa ollu.”

### 9.3 Avoimen Metsä-rentoutustilan soveltuminen rentoutustarkoitukseen

Toteutin Metsä-tilan kaikille avoimena olevana tilana, jonka olin itse rakentanut, koska tarkoitukseni oli tarkastella valmiin Aistien-tilan vaikutuksia opiskeluhyvinvointiin. Tilan tarkoituksena oli olla helposti lähestyttävä ympäristö ja vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin pienillä asioilla. Tarkastelukohteena oli myös se, mitä lisäarvoa Aistien-tilan elämyksellisyys tuo rentoutustilaan. Tähän lukuun olen koonnut Metsä-tilan vierailijoiden kommentteja ja

omaa arviointia avoimesta Metsä-tilasta sekä sen toimivuudesta ja rentouttavasta vaikutuksesta.

Metsä-rentoutustilan taustalla oli ajatus, että jo pienillä asioilla voi vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin. Tilan oli tarkoitus olla matalankynnyksen hyvinvointia edistävää toimintaa. Tilaan oli vapaa pääsy kolmena päivänä, joiden aikana siellä vieraili 29 henkilöä. Suurin osa (20 vierailijaa) avoimessa Metsä-rentoutustilassa vierailleista henkilöistä arvioi viettäneensä tilassa 10-20 minuuttia. Kuusi vierailijaa arvioi vierailleensa 5-10 minuuttia ja kaksi noin 30 minuuttia. Kaikki heistä kokivat, että Metsä-tilalla oli myönteinen vaikutus heidän hyvinvointiinsa, mistä voidaan päätellä, että jo alle puolen tunnin vierailu Metsä-rentoutustilassa vaikuttaa positiivisesti koettuun hyvinvointiin.

Omien oppimispäiväkirjamerkintöjeni, kyselylomakevastausten ja ryhmähaastatteluaineiston perusteella kaikki tilassa vierailleet kokivat Metsä-tilan rentouttavana. Mainitsen omista päiväkirjamerkinöissäni metsän rentouttavan vaikutuksen: ”Ympäristö oli niin rentouttava, että meinasin nukahtaa.” Haastattelussa tilan rentouttavaa vaikutusta perusteltiin nimenomaan Metsän rentouttavalla vaikutuksella. Metsä-rentoutustilassa vierailleiden kanssa käytyjen keskustelujen perusteella erityisesti Metsä-tilan äänimaisema koettiin miellyttävänä ja rentouttavana. Myös haastattelussa mainittiin Metsä-tilan taustäänien stressitasoa laskeva vaikutus.

”Joo siis kyllä ainakin mun mielestä heti kun tähän tuli niin tuli semmonen niinku ihan rauhallinen olo. Jotenki tää metsä tuo sellasen niinku emmä tiä.”

”Tuttu niinku siis toi on niin tuttu toi näky mikä tos on tai noi kuvat. Tuttu paikka varmaan kaikille meille, metsä.”

”On. Ensimmäisenä kiinnitin ite ainakin huomiota tohon ääneen, et se jo niinku laski stressitasoa paljon ja että se on aika kiva - -”

Metsä-tilassa käytyjen keskustelujen ja ryhmähaastattelun perusteella voidaan todeta myös, että Metsä-tilan pelkistetty miljöö oli tarkoitukseen toimiva ratkaisu. Kysyttäessä Metsä-tilan parannusehdotuksia, useassa vastauksessa nousi esiin metsän tuoksu. Palautteessa mainittiin myös, että ”liikkuva kuva seinällä olisi ollut kiva”.

”Pelkistettyki ettei paljon tartte. Jotenki vaikka tää on minimalistinen, tääl on saa paljon aikaan näillä pienillä jutuillaki.”

”Sit semmoset niinku luonnonläheiset värit täällä niinku koko ajan, ettei oo mitään semmosia väriläiskiiä jossain niinku että häiritsis jotenki.”

”Yllättävän kivasti sisustettu ja järjestetty, musiikit, valkokankaat, tyynyt & kahvit ☺  
ehkä vielä metsänhajuisia suitsukkeita ja kynttilöitä?”

Tilassa sisällä vierailleiden henkilöiden lisäksi Aistien-tilan ovella kävi kääntymässä arviolta 15-20 henkilöä. Moni heistä kertoi olevansa niin kiireinen, ettei ehdi tulla tilaan rentoutumaan. Oman kokemukseni mukaan haastavin asia opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä Aistien-menetelmän avulla oli opiskelijoiden mielenkiinnon herättäminen Metsärentoutustilaa kohtaan. Sain myös muutamalta vierailijalta palautetta, että tilasta olisi pitänyt tiedottaa paremmin.

”Käytävällä olisi voinut olla kyltti, lappuja ovesa... enemmän tänne ohjaavia elementtejä.”

#### 9.4 Omien oppimistavoitteiden saavuttaminen

Omana oppimistavoitteenani oli kehittää ryhmänohjaustaitojani, erityisesti ohjauksen selkeyttä ja innostavuutta. Arviointimenetelminä oppimistavoitteiden toteutumisen arviointiin käytin ryhmähaastattelua ja itsearviointia, jonka olin kirjannut oppimispäiväkirjaani. Ammatillisista kasvuani pohdin laajemmin opinnäytetyöni pohdintaosuudessa.

Omien ryhmänohjaustaitojen arviointi on haastavaa, koska ei ole olemassa mitään tiettyä mallia siitä, millainen on hyvä ryhmänohjaaja. Ei ole myöskään olemassa sellaista ryhmänohjaajaa, joka sopii kaikkiin ryhmiin. On kuitenkin olemassa joitakin ominaisuuksia, joita jokainen ryhmänohjaaja tarvitsee. Näitä ominaisuuksia ovat esimerkiksi perustehtävässä pysyminen, luotettavuus, oikeudenmukaisuus, innostavuus ja kannustavuus. (Kaukkila & Lehtonen 2008: 58-59.)

Sekä opiskelijoiden että minun mielestäni onnistuin saavuttamaan omat oppimistavoitteeni hyvin. Ohjaukseni hyvinvointituokion aikana oli opiskelijoiden mielestä riittävää, innostavaa ja selkeää. Hyvinvointituokion aikana havaitsin, että opiskelijat lähtivät heti tehtävänannon saatuaan tekemään tehtävää annettujen ohjeiden mukaisesti, mikä kertoo, että ohjaus on ollut selkeää ja ymmärrettävää. Haastattelussa opiskelijat sanoivat, että he tiesivät, mitä tehtävissä haetaan. Mielestäni olisin voinut olla hyvinvointituokion aikana innostavampi ohjaaja, mutta se ei olisi ehkä ollut tarpeellista hyvinvointituokion tunnelman kannalta. Sain ryhmähaastattelussa kiitosta rauhallisuudestani. Kehittämisehdotukseksi sain laittaa Aistien-tilan oven lukkoon ensi kerralla, koska haastattelu keskeytyi toisten opiskelijoiden tullessa sisään ovesta.

”Ku on just tehny, ollaa käytetty näitä mitä noi nyt on fiilis- tai tunnekortteja ni kyllä meist varmaan just jokainen ties et mitä täs haetaan muutenki että.”

”Sit tää johtaminen oli silleen hyvää, et sait semmosen rennon ilmapiirin tänne jotenki ei ollu pakko sanoo mitään mitä ei halunnut, mut sai niinku sillee vapaasti ja sillee jotenki.”

”Ja jotenki sun äänenpainoki oli sellanen ihanan rauhallinen, ettei silleen niinku vaan paniikissa mee eteenpäin että.”

## 10 Pohdinta

Pohdintaosuus on kooste opinnäytetyöprosessin aikana pohtimistani asioista. Se sisältää yhteenvedon opinnäytetyön tärkeimmistä arviointituloksista ja pohdintaa opinnäytetyön merkityksellisyydestä ja eettisyydestä sekä omasta ammatillisesta kasvusta.

### 10.1 Yhteenveto

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Laurea-ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia valmiin Metsä-rentoutustilan ja ohjatun hyvinvointituokion avulla. Tavoitteena oli myös tarkastella Aistien-menetelmän ja valmiin Aistien-tilan soveltuvuutta opiskeluhyvinvoinnin edistämiseen ammattikorkeakouluympäristössä. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden arviointi toteutettiin suhteellisen pienen otannan perusteella, joten kovin laajoja johtopäätöksiä aineiston perusteella ei voida tehdä. Opinnäytetyön avulla tuotettiin suuntaa-antavaa tietoa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista ja siihen vaikuttamisen mahdollisuuksista.

Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen on tavoitteena äärimmäisen laaja. Lähtökohtana olikin, että opiskelija voi vain itse määritellä omaa hyvinvointiaan. Opinnäytetyöni toteutus tapahtui hyvin lyhyellä aikavälillä, joten kovin suurista hyvinvointivaikutuksista ei voida puhua. Enemminkin voidaan sanoa, että opinnäytetyöni avulla pystyttiin vaikuttamaan joidenkin opiskelijoiden hyvinvointiin positiivisesti ja tekemään havainto, että opinnäytetyössäni käytetyillä menetelmillä voidaan vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin.

Opinnäytetyön näkökulma opiskeluhyvinvointiin oli sen näkeminen kokonaisuutena, johon kuuluvat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ja johon myös opiskeluympäristöllä on vaikutusta. Opinnäytetyöllä pyrittiin vaikuttamaan opiskelijoiden hyvinvointiin avoimen Metsä-rentoutustilan ja ohjatun hyvinvointituokion avulla. Rentoutustilan teemaksi valikoitui metsä omien kokemusteni ja tutkimustulosten perusteella. Luontoympäristöllä on monenlaisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin (Tyrväinen 2013). Luontoympäristöt tai -ele-

mentit vaikuttavat muun muassa stressistä elpymiseen sekä parantavat koettua terveydentilaa (Salonen 2010: 24-25). Tutkimusten mukaan jo pelkät maisemakuvat vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin myönteisesti. Niiden on todettu muun muassa lieventävän jännittyneisyyttä ja laskevan verenpainetta. (Salonen 2010: 27-28.) Kalevi Korpelan mukaan myös virtuaalinen luontokokemus vaikuttaa elvyttävästi ihmisen hyvinvointiin (Huttunen 2011).

Professori Liisa Tyrväisen mukaan luonnon elementeillä on vaikutusta erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Myös opinnäytetyön arviointiosuudessa esiin nousee opinnäytetyön toiminnallisen osuuden vaikutukset erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Arviointiaineistossa mainittiin muassa Metsä-tilan stressitasoa laskeva ja rentouttava vaikutus. Hyvinvointituokion ryhmähaastatteluaineistossa mainitaan psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös sosiaalisen hyvinvoinnin tekijöitä, kuten jakamisen tärkeys. Sosiaaliset suhteet muun muassa ehkäisevät stressin negatiivisia vaikutuksia ja vahvistavat minäkuva. Opiskeluympäristöstä saatu tuki on tärkeä voimavara opiskelijalle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: 64.) Huomioitavaa on kuitenkin, että eri hyvinvoinnin osa-alueet vaikuttavat toisiinsa eikä erojen tekeminen niiden välille ole yksiselitteistä. Esimerkiksi stressitason lasku vaikuttaa myös fyysiseen hyvinvointiin. Stressi on yhteydessä moniin psykosomaattisiin oireisiin, kuten väsymykseen, niska-hartiavaivoihin ja uniongelmiin (Kunttu, Virtala & Huttunen 2004: 44, 46).

Opinnäytetyön arviointiaineiston perusteella Aistien-menetelmä ja valmis Aistien-tila sopivat opiskeluhuvinvoinnin edistämistarkoitukseen hyvin, mikä oli odotettavissa, koska hyvinvoinnin edistäminen on yksi Aistien-menetelmän tavoitteista. Tarkoituksena oli kuitenkin kokeilla menetelmän soveltuvuutta uudessa ympäristössä. Opinnäytetyön avulla selvisi myös, mitä haasteita avoimen Aistien-tilan toteuttamiselle on nimenomaan korkeakouluympäristössä. Haasteena oli erityisesti ihmisten motivoiminen tulemaan tilaan vierailemaan ja tiedon saaminen perille.

Aistien-menetelmää voi oman kokemukseni ja saamani palautteen perusteella hyödyntää laajemminkin osana korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointityötä. Uskon, että Aistien-menetelmän kaltaiset menetelmät tulevat nousemaan yhä suurempaan suosioon tulevaisuudessa, kun etsitään monimuotoisia toimintatapoja edistää hyvinvointia. Nykyään haasteena on kuitenkin resurssien leikkaaminen. Taloudellisesti vaikeina aikoina matalankynnyksen ennaltaehkäisevien palveluiden tarvetta on osattava perustella hyvin. Esimerkiksi rentoutustilan vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin on vaikea mitata, mikä vaikeuttaa sen tarpeellisuuden perustelua. Rentoutustilojen tarpeellisuuden perustelun tekee haastavaksi myös suhteellisen pienet kävijämäärät.

## 10.2 Opinnäytetyön merkityksellisyys

Nykyajan moniarvoisessa maailmassa on hyvin vaikea määritellä hyvinvointia yhden mallin mukaan. Ihmiset elävät hyvin erilaista elämää ja arvostavat elämässään erilaisia asioita. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009: 173-174.) Hyvinvointikeskustelussa kiinnitetään usein huomiota niihin ihmisiin, jotka voivat huonosti ja niihin asioihin, jotka ovat huonosti. Yhteiskunnan eriarvoistuminen näkyy myös hyvinvointierojen lisääntymisenä. Opiskelijoiden hyvinvoinnista keskusteltaessa korostuvat usein nuorten kokemat vaatimukset ja opiskelu-elämän tuottama stressi. Katariina Salmela-Aro arvioi opiskelu-uupumustutkimuksessaan (2009: 8), että suomalaiset voivat kuitenkin yleisesti ehkä paremmin kuin koskaan ennen. Tätä huomiota tukee myös Metsä-tilassa keräämäni kyselylomakevastaukset, joissa opiskelijat arvioivat hyvinvointinsa lähes poikkeuksetta hyväksi tai erinomaiseksi.

Metsä-tilan ohi kulki paljon ihmisiä, jotka eivät tulleet tilaan vierailemaan kiireen vuoksi. Kiire on nykyajalle tyypillinen ongelma. Metsä-tilaa pitäessä pohdin, onko opiskelijat niin hyvinvoivia kuin kyselylomakevastauksista voi päätellä vai eikö Aistien-tilan kaltainen matalankynnyksen toiminta tavoita niitä opiskelijoita, jotka voivat huonosti ja tarvitsisivat apua kaikkein eniten.

Metsä-rentoutustilassa sain paljon palautetta, että Metsä-tilan kaltainen tila tulisi olla aina avoinna opiskelijoiden rentoutuskäytössä. Kokemukseni mukaan ihmisiä on kuitenkin erittäin vaikea motivoida tulemaan tilaan vierailemaan. Koin, että kerrottujen toiveiden ja minun kokemukseni tilan tarpeellisuudesta välillä on suuri ristiriita. Metsä-tilan auki ollessa oli paljon hetkiä, jolloin tilassa ei vierailut ketään. Välillä saattoi mennä yli tunti, ettei tilassa ollut vierailijoita, mikä laittoi minut pohtimaan, olisiko aina avoimelle rentoutustilalle todellisudessa käyttöä.

Alkuperäinen opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden toteutustapasuunnitelma oli toteuttaa toiminnallinen ryhmä Aistien-menetelmää hyödyntäen. Tarkoituksena oli, että jokainen ryhmän jäsen rakentaisi oman itseään voimaannuttavan tilan, jossa muu ryhmä tapaisi. Useista ilmoitustaulu- ja sähköposti-ilmoituksista huolimatta ryhmään ilmoittautui vain yksi opiskelija. Ryhmän peruuntuminen sai minut pohtimaan, onko opiskeluhyvinvointia tukevalle toiminnalle ylipäänsä kysyntää vai ovatko opiskelijat niin kiireisiä, että he eivät malta rauhoittua oman hyvinvointinsa äärelle. Sitovat ryhmät saatetaan kokea ylimääräisinä velvollisuuksina.

Avun saattaminen perille ja oikealle kohderyhmälle on yleinen haaste sosiaalialalla. Todellisen tarpeen kartoitus onkin tärkeää toiminnan suunnittelun kannalta. Opinnäytetyön ajankäytön puitteissa minulla ei ollut mahdollisuutta tutkia Laurea-ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tilaa ja tarvetta Aistien-menetelmän kaltaiselle toiminnalle. Opinnäytetyöni

pohjalta minulle heräsi kiinnostus jatkotutkimukselle Tikkurilan Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin tilasta ja heidän tarpeestaan ja toiveistaan korkeakoulussa järjestettävälle hyvinvointia edistävälle toiminnalle.

### 10.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvu määritellään kasvuksi kohti aikaisempaa laajempaa ammatillisuutta. Ammatilliseen kasvuun kuuluu yksilön omaan henkiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja maailmankatsomukselliseen muutokseen liittyviä asioita. Siihen kuuluu myös tärkeänä osana ammattietiikan omaksuminen. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009: 33.) Sosiaaliala ja asiakkaiden tarpeet ovat jatkuvan muutoksen alla maailman muuttuessa. Näin ollen myös sosiaalialan ammattilaisten tulee kehittää itseään ja työmenetelmiään jatkuvasti vastaamaan sosiaalialan muuttuvia tarpeita.

Mielestäni opinnäytetyöprosessini on tukenut minua ammatillisessa kasvussani monin eri tavoin. Se on antanut minulle mahdollisuuden tutustua erilaiseen luovaan menetelmään. Opinnäytetyöprosessini aikana olen saanut kokemuksen Aistien-menetelmän käyttämisestä hyvinvoinnin tukemisessa. Kokemuksen avulla voin hyödyntää Aistien-menetelmää muihin käyttötarkoituksiin ja eri asiakasryhmien kanssa tulevaisuudessa.

Opinnäytetyöprosessini aikana olen oppinut itsenäisen työskentelyn taitoja, joita arvostetaan lähes jokaisessa työtehtävässä. Olen saanut enemmän uskallusta tehdä itsenäisiä päätöksiä ja luottamaan omaan arviointikykyyni. Itsenäisesti työskennellessä myös vastuu lisääntyy. Vastuuta ei voi jakaa muiden kanssa, jolloin myös huonommista valinnoista joutuu kantamaan vastuun yksin. Olen oppinut olemaan hieman armollisempi itseäni kohtaan. Toisaalta on helpompaa kestää epäonnistumisiaan, kun niistä ei koidu muille hankaluuksia.

Opinnäytetyöprosessin aikana moni suunnitelma muuttui moneen kertaan. Suunnitelmien muutokset haastoivat valmiuksiani sietää stressiä ja epävarmuutta. Suunnitelmien epäonnistumiset vaativat myös herkkyyttä havaita, milloin on aika luopua vanhasta toimintasuunnitelmasta ja keksiä jotain muuta tilalle. Stressin ja epävarmuuden sietokyky ja tilanneherkkyys ovat mielestäni sosionomille tärkeitä ominaisuuksia, koska sosiaalialalle on tyypillistä alati muuttuvat tilanteet. Opinnäytetyöprosessini eteneminen on ollut pääasiassa minun itseni vastuulla, koska toteutin sen itsenäisesti ilman työparia. Minulla ei ollut myöskään varsinaista työelämäkumppania, joka olisi vaatinut opinnäytetyötäni valmistumaan tiettyinä ajankohtana. Vapaus tehdä opinnäytetyötäni melko vapaasti on haastanut minun itseni johtamiskykyä.

Tukenani koko opinnäytetyöprosessin ajan on kuitenkin toiminut Aistien-hankkeen projektipäällikkö ja projektikoordinaattori, joiden kanssa yhteistyö on ollut sujuvaa ja mukavaa. Heil-

tä olen saanut apua aina sitä pyytäessäni ja heidän avullaan olen saanut laajemman kuvan Aistien-menetelmästä ja sen laajoista käyttömahdollisuuksista. Heidän antamansa tuki oli merkittävää erityisesti, kun suunnitelmia jouduttiin vaihtamaan kesken opinnäytetyöprosessin.

Opinnäytetyöhöni ryhmänohjauskokemuksesta sain itsevarmuutta ryhmänohjaukseen. Ryhmänohjauksessa kehittymiseen ei ole oikeastaan muuta keinoa kuin ryhmien ohjaaminen. Yllätyin, kuinka rauhallisena pysyin koko ryhmänohjaustilanteen ajan, vaikka minua jännitti etukäteen paljon. Onnistuin mielestäni hyvin mukautumaan suunnitelmien muutokseen ryhmänohjaustilanteessa. Kalliolan ym. (2010: 84) mukaan se, että ohjaaja on tehnyt kunnollisen suunnitelman, sitä on helpompi lähteä tarpeen vaatiessa myös muuttamaan. Aikataulussa pysyminen helpottuu huolellisen suunnittelun myötä. Ohjaustilanteille on tyypillistä, että suunnitelmat muuttuvat moneen kertaan jopa ohjaustilanteen aikana. Ohjaajan on tällöin helpompi joustaa valmiista suunnitelmasta kuin keksiä tilanteessa kokonaan uutta suunnitelmaa. Myös varasuunnitelmia kannattaa tehdä.

#### 10.4 Eettinen pohdinta

Toiminnallisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole tuottaa yleistettävää tietoa opinnäytetyön kohteena olevasta ilmiöstä. Tässä opinnäytetyössä käytettiin kyselylomaketta ja ryhmähaastattelua, jotka ovat laadullisia tutkimusmenetelmiä. Laadullisten tutkimusmenetelmien käyttöön liittyy aina tulosten objektiivisuuden kyseenalaistaminen (Tuomi & Sarajärvi 2013: 136). Tässä opinnäytetyössä aineistoa kerättiin suhteellisen pieneltä joukolta ihmisiä, joten laajojen johtopäätösten tekeminen opinnäytetyön pohjalta ei ole mahdollista. Aineiston tulkintaan vaikuttavat omat subjektiiviset näkökulmani.

Vaikka toiminnallisella opinnäytetyöllä ei pystytä tuottamaan laajaa yleistettävää tietoa, sen tekemisessä on kuitenkin noudatettava tutkimuseettisiä sääntöjä. Hankin opinnäytetyötäni varten tutkimusluvan Laurea-ammattikorkeakoulusta (liite 1). Olen pyrkinyt opinnäytetyössäni tuomaan asiat esille mahdollisimman totuudenmukaisesti ja avoimesti. Kirjasin opiskelijoista vain tietoja, jotka ovat opinnäytetyöni toiminnan toteutuksen ja arvioinnin kannalta välttämättömiä. Säilytin kirjoittamani ja muun aineiston asianmukaisesti. Opiskelijoiden toimintaa kuvataan opinnäytetyössäni siten, ettei heidän henkilöllisyytensä tule esille. Opinnäytetyöni kirjallisessa osuudessa merkitsin lähteet asianmukaisesti.

Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt noudattamaan sosiaalialan ammattieettisiä ohjeita. Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus perustuu vapaaehtoisuuteen. Pyrin toimimaan ryhmän ohjaajana asiakaslähtöisesti ja kunnioittavasti. Kerron ryhmään osallistuville opiskelijoille ryhmän sisällystä. Informoin opiskelijoita siitä, että kyseessä on opinnäytetyö.

Aistien-tilan suunnittelu yksin sai minut pohtimaan monia eettisiä kysymyksiä. Vaikka opinäytetyöni tarkoituksena oli nimenomaan valmiin Aistien-tilan vaikutuksien tarkastelu, toi tilan suunnittelu yksin oman haasteensa. Tilan rakentaminen yksin herätti minut pohtimaan, voiko toimintaa pitää asiakaslähtöisenä. Rakensin opiskelijoille tilan omiin kokemuksiini ja teoriatietoon perustuen. Minulla ei kuitenkaan ollut tietoa, mikä olisi juuri Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia edistävä ympäristö. Metsä-tila perustui vain omaan arviooni siitä, millainen voisi olla opiskelijoiden hyvinvointia edistävä tila. Opinnäytetyöhön käytettävät resurssit eivät riittäneet opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden selvittämiseen, mikä voisi olla jopa kokonaisen opinäytetyön aihe sellaisenaan ilman toiminnallista osuutta.

Aistien-tilan rakentamisprosessissa pyrin toimimaan eettisesti ja ekologisesti. Käytin tilan rekvisiittana pääasiassa omia ja tuttavieni tavaroita sekä metsästä poimimiani asioita kuten risuja ja lehtiä. Tarkistin ennen tilan avaamista, että Laurea-ammattikorkeakoulussa on tarvittavat luvat Metsä-tilan taustaaänten soittamiseen.

## Lähteet

- Aholainen, T., Lantta, K., Lipponen, T., Mantela, J., Mikkonen-Ojala, T., Parkkinen, T., Sepälä H-R. & Tuovinen-Kakko, T. 2011. Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa. Opas ammattikorkeakoulujen opiskeluhoitotyryhmille. Viitattu 7.7.2014.  
[http://cds.diak.fi/ff\\_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/Opas\\_opiskeluhyvinvointiryhmille.pdf](http://cds.diak.fi/ff_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/Opas_opiskeluhyvinvointiryhmille.pdf)
- Aistien-menetelmän nettisivut. Viitattu 21.5.2014.  
<http://www.aistienmenetelma.net/tila/>
- Allardt, E. 1980. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Ensimmäisen painoksen muuttamaton lisäpainos. Juva: WSOY.
- Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijan hyvinvointi 2004. Sosiaali- ja terveysministeriö. selvityksiä 2004:16. Helsinki: Edita Prima Oy.  
 Löytyy myös osoitteesta:  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3818.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3818.pdf)
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Finlex 2013. HE 132/2013. Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi sairaskorvauslain 13 luvun 11 §:n väliaikaisesta muuttamisesta annetun lain voimaantulosäännöksen muuttamisesta.  
<http://www.finlex.fi/fi/esitykset/he/2013/20130132>
- Heusala, M., Kokko, T. & Marttila, M. Yhdessä tein - hanke 2009-2011 -Opiskelijahyvinvoinnin kehittäminen Uudenmaan alueen ammattikorkeakouluissa. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Tallinna Raamatutrukikoda.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Huttunen, K. 2011. Elvyttävä metsä. Luonto lisää hyvinvointia. Luontoportti. Verkkolehti. Viitattu 29.10.2014.  
<http://lehti.luontoportti.fi/fi/artikkelit/elvyttava-metsa>
- Hyttinen, N. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Helsinki: Trio-Offset Oy.
- Hätönen, H. & Romppanen, B. 2007. Arviointi ja palaute oppimisen ja kehityksen tukena. 3. painos. Helsinki: Kirjapaino Kyriiri Oy.
- Jankkila, H. 2012. Esipuhe. Teoksessa Teoksessa Hilikka, J. (toim.) Green care - hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Julkaisusarja C 30. Rovaniemi: Kopijyvä Oy.
- Jyväskylän ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 7.7.2014.  
<http://opinto-opaat.jamk.fi/fi/opinto-opas-amk/Kaytannon-tietoa-opiskelijalle/Hyvinvointi-ja-terveys/>
- Kainulainen, S. 2011. Askelia kohti osallistavaa ammattikorkeakouluuyhteisöä. Teoksessa Vuokila-Oikkonen, P. & Halonen, A-E. (toim.) Rakentamassa ammattikorkeakouluuyhteisöä. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B Raportteja 48. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu.  
 Löytyy myös osoitteesta:  
[http://cds.diak.fi/ff\\_customcss/Tiedostot/Etusivu/images/raportti.pdf](http://cds.diak.fi/ff_customcss/Tiedostot/Etusivu/images/raportti.pdf)

Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Painopaikka Oy Nord Print Ab.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisusarja. Jyväskylä: Juvenes Print.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: Hansaprint Oy.

Kemppinen, P. & Rouvinen-Kemppinen, K. 1998. Tee jotakin toisin -toiminnallinen elämänhallinta. Vantaa: TummaVuoren kirjapaino Oy.

Kinnunen, J. 1997. Kuntalaisnäkökulmaan kohdistuvan tutkimuksen perustelut. Teoksessa Kivinen, T., Kinnunen, J., Niiranen, V. & Hyvärinen, S. (toim.) Kuntalaisten arviot ja osallisuus sosiaali- ja terveyspalveluihin - kuntalaisten, päättäjien ja viranhaltijoiden arviot Kuopion ja Keski-Suomen läänien kunnissa. SOTEVA-tutkimusprojektin raportteja nro 1. Kuopion yliopisto.

Kokko, K. 2011. Ammattikorkeakoulu- YTHS:n kehittymisen mahdollisuus. Teoksessa Vuosikatsaus 2011. Viitattu 6.7.2014.

[http://www.yths.fi/filebank/1428-yths\\_vuosikatsaus\\_2011.pdf](http://www.yths.fi/filebank/1428-yths_vuosikatsaus_2011.pdf)

Korpela, K. 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. Psykologia 5/2007: 329-408.

Kreus, J. Pelkonen, N., Ranta, T., Turunen, T. Viitanen, J. & Vuoripuro, J. 2010. Korkeakoulun turvallisuuskäsikirja -vakavien henkilöriskien hallinta. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisusarja C 14. Helsinki: Edita Prima Oy.

Löytyy myös osoitteesta: <http://markkinointi.laurea.fi/julkaisut/c/c14.pdf>

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki: Punamusta Oy.

Löytyy myös osoitteesta: [http://www.yths.fi/filebank/582-Tutkimus\\_2008\\_verkkoon.pdf](http://www.yths.fi/filebank/582-Tutkimus_2008_verkkoon.pdf)

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Multiprint Oy.

Löytyy myös osoitteesta: [http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT\\_2012\\_verkkoon.pdf](http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf)

Laaksonen, E. 2005. Yliopisto-opiskelijoiden psyykinen oireilu ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 38. Helsinki: Hakapaino Oy.

Lagerspetz, E. 2011. Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Balto Print.

Laurea-ammattikorkeakoulu 2008. Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden kehittämissuunnitelma. Viitattu 10.7.2014.

[http://www.laurea.fi/fi/tietoa-](http://www.laurea.fi/fi/tietoa-laureasta/Laadunhallinta/toiminta/Documents/hyvinvointisuunnitelma.pdf)

[laureasta/Laadunhallinta/toiminta/Documents/hyvinvointisuunnitelma.pdf](http://www.laurea.fi/fi/tietoa-laureasta/Laadunhallinta/toiminta/Documents/hyvinvointisuunnitelma.pdf)

Laurea-ammattikorkeakoulu 2011. Opiskeluhyvinvointi. Viitattu 16.6.2014.

<http://www.laurea.fi/fi/opiskelu/opiskelijan-edut-ja-tuet/Sivut/default.aspx>

Laurea-ammattikorkeakoulu 2014. Aistien. Avoimia oppimisympäristöjä kehittämässä. Viitattu 21.5.2014.

<http://www.laurea.fi/fi/aistien/aistien/tavoitteet/Sivut/default.aspx>

Laurea Live 2014a. Laurea Tikkurilan opiskelijahyvinvointi. Viitattu 16.6.2014.

[https://live.laurea.fi/en/services/campus\\_services/tikkurila/opiskelijahyvinvointi%20Tikkurila/Pages/default.aspx](https://live.laurea.fi/en/services/campus_services/tikkurila/opiskelijahyvinvointi%20Tikkurila/Pages/default.aspx)

- Laurea Live 2014b. Opiskelijaelämää. Viitattu 16.6.2014.  
<https://live.laurea.fi/fi/opiskelijalle/opiskelijaelamaa/Sivut/default.aspx>
- Lehtinen, T. 2011. Korkeakouluopiskelijoiden asuminen. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy.
- Lipponen, T., Mikkonen-Ojala, T. & Parkkinen, T. 2011. Opiskeluhyvinvointiryhmät opiskelun tukena. Teoksessa Vuokila-Oikkonen, P. & Halonen A-E. (toim.) Rakentamassa ammattikorkeakouluyhteisöä. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B Raportteja 48. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu. Löytyy myös osoitteesta:  
[http://cds.diak.fi/ff\\_customcss/Tiedostot/Etusivu/images/raportti.pdf](http://cds.diak.fi/ff_customcss/Tiedostot/Etusivu/images/raportti.pdf)
- Liuska, H. 1998. Jaksako opiskelija? - Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisuja Sarja A 13. Oulun yliopistopaino.
- Lounasmaa, J., Tuori, M-R., Kunttu, K. & Huttunen, T. 2004. Opiskelukyky ja otteen saaminen opiskelusta. Teoksessa Kunttu, K. (toim.) Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000 - aineistosta. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 63. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Marttila, M. & Häkkinen, J. 2008. Polulla-projekti -Erytystä tukea ammattikorkeakouluopinnoissaan haasteita kohdanneille. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C Katsauksia ja aineistoja 12. Tampere: Juves Print Oy.
- Mantela, J. 2010. Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluissa. Ammattikorkeakoulujen opiskeluhuolto- ja hyvinvointiryhmät. Viitattu 7.7.2014.  
[http://cds.diak.fi/ff\\_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/kartoitukset.pdf](http://cds.diak.fi/ff_customcss/Tiedostot/Materiaalit/images/kartoitukset.pdf)
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014. Opiskelijatutkimus 2014. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:10, 14. Viitattu 28.5.2014.  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2014/liitteet/okm10.pdf?lang=fi>
- Räty, M., Sivonen, S., Saarela, J., Laurikainen, H. & työryhmä. 2013. Aistien menetelmä. Laurea-ammattikorkeakoulu. Laurea julkaisut. Helsinki: Edita Prima Oy.  
 Löytyy myös osoitteesta: <http://www.aistienmenetelma.net/files/1313/8607/2167/aistienmenetelma.pdf>
- Saari, J. 2011. Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Balto Print.
- Saari, J. & Kettunen, H. (toim.) 2013. Opiskelijabarometri 2012. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus 39/2013. Keuruu: Digipaino Keuruskopio Oy.
- Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI9 yliopisto ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. Helsinki: Kehitys Oy.  
 Löytyy myös osoitteesta: <http://www.yths.fi/filebank/379-Uupumusmittari.pdf>
- Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy.
- Salonen, K. 2007. Ihminen on luontoa. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Green spot.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green spot.

Savola, E & Koskinen-Ollonqvist 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja - sarja 3/2005. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2005. Opiskelijaterveydenhuollon tavoitteiden ja sisällön kehittämistyöryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita 2005:6. Viitattu 3.11.2014.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3617.pdf&title=Opiskelijaterveydenhuollon\\_tavoitteiden\\_ja\\_sisallon\\_kehittamistyoryhman\\_muistio\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3617.pdf&title=Opiskelijaterveydenhuollon_tavoitteiden_ja_sisallon_kehittamistyoryhman_muistio_fi.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Yliopistopaino. Löytyy myös osoitteesta:

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3574.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3574.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Opiskeluterveydenhuollon selvitys. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2012:18. Helsinki. Viitattu 2.7.2014.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=5065240&name=DLFE-22202.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-22202.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden YTHS-kokeilu 2011-2014 väliarviointi ja toimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:24. Helsinki. Viitattu 6.7.2014.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511574&name=DLFE-27405.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-27405.pdf)

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Helsinki: Yliopistopaino.

Suomen Mielenterveysseura 2013. Tiedotteet. 27.6.2013. Virtuaalinen metsäkävely luonnossa. Viitattu 29.10.2014.

[http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus\\_ja\\_julkaisut/tiedotteet/virtuaalinen\\_metsakavely\\_kevaisessa\\_luonnossa.1786.news](http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/tiedotteet/virtuaalinen_metsakavely_kevaisessa_luonnossa.1786.news)

Suominen, H. 1997. Tarpeet ja avun hakeminen. Teoksessa Kivinen, T., Kinnunen, J., Niiranen, V. & Hyvärinen, S. (toim.) Kuntalaisten arviot ja osallisuus sosiaali- ja terveyspalveluihin - kuntalaisten, päättäjien ja viranhaltijoiden arviot Kuopion ja Keski-Suomen läänien kunnissa. SOTEVA-tutkimusprojektin raportteja nro 1. Kuopion yliopisto.

Terveydenhuoltolaki 20.12.2010/1326.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Tulki, A. 2012. Green Care -Hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksessa Hilikka, J. (toim.) Green care - hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. Julkaisusarja C 30. Rovaniemi: Kopijyvä Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 10., uudistettu painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Tynjälä, P. 2002. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktiivisen oppimiskäsityksen perusteita. 1.-3.painos. Tampere: Tammerpaino Oy.

Tyrväinen, L. 2013. Metsäntutkimuskeskuksen professori Liisa Tyrväisen esitys Luonto terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä Sitran Luonnosta hyvinvointia ja uutta palveluliiketoimintaa - tilaisuudessa 13.6.2013. Viitattu 29.10.2014.

<http://www.youtube.com/watch?v=jHmSZhZ0qTU>

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57-77. Viitattu 29.10.2014. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

Välikangas, E. 2002. Mitä on hyvinvointi? - Luottamushenkilöiden, viranhaltijoiden ja kunta-laisten käsityksiä hyvinvoinnista. Kuopion yliopisto. Terveystieteiden ja - talouden laitos. Pro gradu-tutkielma, 12.

YTHS 2014. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveydenhuoltoon liittyvä YTHS-mallin kokeilu päättyy 31.7.2014. Mediatiedote. Viitattu 23.10.2014.

[http://www.yths.fi/filebank/2621-mediatiedote\\_yths\\_amk\\_040414.pdf](http://www.yths.fi/filebank/2621-mediatiedote_yths_amk_040414.pdf)

## Kuvat

Kuva 1: Metsä-rentoutustila.....	22
Kuva 2: Metsän siili .....	22
Kuva 3: Metsä-tilan tarjoilut.....	23

## Liitteet

Liite 1 Tutkimuslupa.....	46
Liite 2 Tilamainos.....	49
Liite 4 Ryhmähaastattelun runko .....	51

Liite 1 Tutkimuslupa

Tutkimuslupa

46 (51)

3.12.2014

Tutkimuslupahakemuksen tulee sisältää ainakin seuraavat seikat.  
Tarvittaessa voit antaa lisätietoja liitteessä

<i>Nimi: Marjaana Honkanen</i>	
<i>Tehtävä/virka-asema/oppiarvo: Opiskelija (sosionomi AMK, Laurea Tikkurila)</i>	
<i>Osoite:</i>	
<i>Puhelinnumero:</i>	
<i>Sähköposti: marjaana.honkanen@laurea.fi</i>	
<i>Päiväys: 5.6.2014</i>	
<i>Työn [tutki- muksen, opinnäy- tetyön, jatkotut- kinnon] tekijä/t:</i>	Marjaana Honkanen
<i>Koulu- tusoh- jelma/ korkea- koulu/ yliopisto:</i>	Sosionomi Laurea
<i>Toimipis- te:</i>	Tikkurila
<i>[tutki- muksen, opinnäy- tetyön, jatkotut- kinnon] Ohjaa- ja/ohjaa- jat:</i>	Minttu Rätty
<i>Työn/tut- kimuksen nimi:</i>	Aistien-menetelmä opiskelijahyvinvoinnin tukena
<i>Tavoit- teet/</i>	

<p><i>tutkimusongelma:</i></p>	<p>Tavoitena on edistää Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia toiminnallisen ryhmän avulla sekä tarkastella Aistien-menetelmän soveltuvuutta korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen.</p>
<p><i>Tarvittavien tietojen / aineistojen määrittely: Tarkka rajausta mitä tietoja tarvitaan, missä tiedotomuosuudessa ne tarvitaan ja miten tiedot toimitetaan tutkimusluvanhakijoille:</i></p>	<p>Ei tarvita tietoja Laurealta.</p>
<p><i>Aikataulu (noin kahden kuukauden tarkkuudella):</i></p>	<p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan syys-lokakuussa 2014 (viikot 36-43) Tikkurilan Laurean moniaistisessa tilassa.</p>
<p><i>Liitteet (edellytetään: tutkimussuunnitelma, kysely-</i></p>	<p>Suunnitelma</p>

<i>lomake, teema-haastattelurunko jne.):</i>	
<i>Päätöksentekijä täyttää Laureassa</i>	<i>Tutkimuslupa myönnetään</i> <input checked="" type="checkbox"/> <i>Tutkimuslupaa ei myönnetä</i> <input type="checkbox"/>
	<i>Perusteet</i>
<i>Päätöksentekijä nimi ja päivämäärä</i>	Hilkka Heinonen 10.6.2014

Tutkimusluvan myöntämisen ja tietojen/aineiston luovuttamisen ehtona on se, että tutkimuksen/selvityksen tekijä sitoutuu huolehtimaan tietojen käsittelystä ottaen huomioon henkilötietojen käsittelyä ja yksityisyyden suojaa koskevan lainsäädännön. Tutkimuksen/selvityksen tekijä on velvollinen käyttämään tietoja/aineistoa luottamuksellisesti ja ainoastaan tämän tutkimuksen/selvityksen tekemiseksi sekä turvaamaan tarkastelemiensa henkilöiden intimitetin ja anonymiteetin. Tutkimuksen/selvityksen toteuttamisen jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisella tavalla.

Jos tutkimuksessa syntyy henkilötietolain mukainen henkilökisteri, tulee liitteenä olla myös tieteellisen tutkimuksen rekisteriseloste (HetIL (523/99) 10§ ja 14§) tai rekisteriseloste (HetIL (523/99) 10§). Tarvittaessa hakemuksen liitteenä tulee olla myös tutkimuseettinen ennakoarviointilausunto.

*Tutkimusluvan hakija toimittaa myönteisen päätöksen henkilölle, joka vastaa aineiston luovuttamisesta Laurea-ammattikorkeakoulun sovelluksesta. Tässä yhteydessä tutkimusluvan saanut sopii myös esim. kyselyjen lähettämisen käytännön toteuttamisesta.*

Liite 2 Tilamainos

# Tervetuloa rentoutumaan hetkeksi! Moniaistinen Metsä-tila luokassa B202

1.-3.9.2014

ke klo 10.30-11.30

to klo 9.45-14.30

pe klo 9.45-14.30

Voit tulla tilaan pistäytymään tai rauhoittumaan pidemmäksikin aikaa. Tarjolla kahvia, teetä ja pikkunaposteltavaa. Paikalla sosionomiopiskelija Marjaana Honkanen.



Liite 3 Kyselylomake

## Palautelomake

Metsä-tila on osa opinnäytetyötäni ja palautteesi on tärkeä osa opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden arviointia.

1. Arvioi omaa hyvinvointiasi tällä hetkellä (ympyröi sopivin vaihtoehto):

1 <i>Erittäin huono</i>	2 <i>Huono</i>	3 <i>Ei hyvä eikä huono</i>
4 <i>Hyvä</i>	5 <i>Erinomainen</i>	6 <i>En osaa sanoa</i>

2. Mikä sai sinut tulemaan Metsä-tilaan vierailemaan?

3. Kuinka kauan vierailit Metsä-tilassa?

4. Oletko aiemmin vierailut Aistien-tilassa? (Ympyröi sopivin vaihtoehto)

*Kyllä*      *Ei*

5. Koetko, että Metsä-tilassa vierailu vaikutti hyvinvointiisi? Miten?

6. Koitko tilan rentouttavana? (Ympyröi sopivin vaihtoehto)

*Kyllä*      *Ei*      *En osaa sanoa*

7. Koetko, että Aistien-tilaa voisi hyödyntää ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa laajemminkin? (Ympyröi sopivin vaihtoehto)

*Kyllä*      *Ei*      *En osaa sanoa*

8. Kerro ehdotuksia, miten Aistien-tilaa voisi hyödyntää ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa laajemmin?

9. Muuta palautetta:

Kiitos palautteestasi 😊

#### Liite 4 Ryhmähaastattelun runko

##### Tila

Oliko rentouttava, hyvinvointia edistävä?  
Parannusehdotuksia?

##### Toiminnallinen osuus

Mielekkyyys?  
Oliko vaikutusta hyvinvointiin? Millaista?

##### Ohjaus

Oliko riittävää?  
Innostavaa ja selkeää?  
Olisitko toivonut ohjaukselta jotain lisää?

Aistien-menetelmän hyödyntäminen ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa

Voisiko hyödyntää?  
Ehdotuksia?

Muuta palautetta?