



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

# Opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia etsimässä

Mervi Väänänen  
Outa Mehtäläinen

Opinnäytetyö, maaliskuu 2024

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



OPINNÄYTETYÖ  
maaliskuu 2024  
sosionomi koulutus

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät  
Mervi Väänänen & Outa Mehtäläinen

Nimeke: Opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia etsimässä

Toimeksiantaja: Opiskelijakunta POKA

#### Tiivistelmä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia tuomalla rakentavan vuorovaikutuksen (Nonviolent communication, NVC) ja subjektivoitumisen teorian käytännön ja toiminnan tasolle. Työn tavoitteena oli esittää kyseiset teoriat sellaisella tavalla, että ne olisivat opiskelijoille saavutettavia, mahdollisimman helposti ymmärrettäviä ja hyödynnettävissä.

Opinnäytetyön prosessia ohjasi konstruktivistinen malli. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui kahdesta opiskelijoille järjestetystä rakentavan vuorovaikutuksen työpajasta sekä niiden pohjalta rakennetusta tuotoksesta. Tuotoksena syntyi *Opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia etsimässä* -podcast-trilogia. Jokaisessa jaksossa haastattelimme asiantuntijaa ja toimme opiskelijoiden näkökulmaa esille heiltä kerättyjen haastavien vuorovaikutustilanteiden ja kampusgallupin avulla.

Opinnäytetyöprosessin sivutuotoksena syntyi tietoisuus- ja vuorovaikutusosaamisen malli sekä sosiaalisen hyvinvoinnin viitekehys. Näissä teoreettisissa yhteenvedoissa kiteytyy sosiaalista hyvinvointia potentiaalisesti edistävä osaaminen, mutta myös se, että sosiaalinen hyvinvointi edellyttää vastavuoroisuutta, osallisuutta ja kuulumista.

Kieli  
suomi

Sivuja 69  
Liitteet 9  
Liitesivumäärä 12

Asiasanat  
subjekti, osallisuus, hyvinvointi, vuorovaikutus



THESIS  
March 2024  
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+358 13 260 600 (switchboard)

Authors  
Mervi Väänänen & Outa Mehtäläinen

Title: In Search of Students' Social Well-being

Commissioned by Student Union POKA

#### Abstract

The purpose of this functional thesis was to promote the social well-being of students by bringing the theories of Nonviolent Communication (NVC) and subjectification to the practical level. The aim of the thesis was to present these theories in such a way that they would be accessible, easily understood and utilized by students.

Our thesis was guided by a constructivist process model. The functional part of the thesis consisted of two NVC workshops organized for students, as well as the product created based on the workshops. The product was a podcast trilogy called In Search of the Social Well-being of Students. In each episode, we interviewed an expert and brought out the students' point of view through challenging interaction situations experienced by them as well as campus survey data collected from them.

During the thesis process, an awareness and interaction competence model and a social well-being framework by-product was created. These theoretical summaries combine, not only the competences that potentially promote social well-being, but also that social well-being includes interconnectedness, belonging and social inclusion.

Language  
Finnish

Pages 69  
Appendices 9  
Pages of Appendices 12

Key words  
subject, involvement, wellbeing, interaction

## Sisältö

1	Johdanto .....	6
2	Sosiaalinen hyvinvointi .....	7
2.1	Sosiaalisen hyvinvoinnin määritelmä .....	7
2.2	Keyesin teoria sosiaalisesta hyvinvoinnista .....	7
2.3	Allardtin teoria sosiaalisesta hyvinvoinnista .....	8
3	Subjektius sosiaalipedagogiikassa .....	10
3.1	Sosiaalipedagogiikka .....	10
3.2	Subjektius .....	11
3.3	Osallisuus sosiaalipedagogiikassa .....	13
4	Rakentava vuorovaikutus teoriana ja prosessina .....	14
5	Aiempiä tutkimuksia ja opinnäytetöitä .....	19
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos .....	20
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat .....	20
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	20
7.2	Prosessia ohjaava malli .....	21
7.3	Osallistamisen ja tiedonhankinnan menetelmät .....	23
7.4	Arviointimenetelmät .....	24
8	Opinnäytetyön prosessi .....	26
8.1	Aloitusvaihe .....	26
8.2	Suunnitteluvaihe .....	27
8.3	Esivaihe .....	28
8.4	Työstövaihe .....	28
8.4.1	Rakentavan vuorovaikutuksen työpajat .....	29
8.4.2	Podcast-trilogian suunnitleminen ja toteuttaminen .....	34
8.5	Tarkistus- ja viimeistelyvaihe .....	35
9	Opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia etsimässä -podcast-trilogia .....	37
9.1	Tuotoksena podcast .....	37
9.2	Podcastien teossa käytettyjä menetelmiä .....	38
9.3	Podcast-jaksot .....	39
9.3.1	Sosiaalinen hyvinvointi .....	39
9.3.2	Subjektivoituminen .....	40
9.3.3	Rakentava vuorovaikutus .....	41
10	Sosiaalisen hyvinvoinnin viitekehys .....	42
11	Pohdinta .....	46
11.2	Luottavuus ja eettisyys .....	49
11.3	Ammatillinen kasvu ja oppimisprosessi .....	51
11.4	Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusmahdollisuudet .....	52
	Lähteet .....	55

Liitteet

- Liite 1 Avoin kutsu Y-akatemiaan opiskelijoille rakentavan vuorovaikutuksen dialogiin 13.10.2023
- Liite 2 Saatekirje työpajaan 21.11.2023
- Liite 3 Palautekysely rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen työpajasta 21.11.
- Liite 4 Saatekirje työpajaan 23.11.2023
- Liite 5 Palautekysely rakentavan vuorovaikutuksen työpajasta 23.11.2023
- Liite 6 Rakentavan vuorovaikutuksen dialogien follow-up-kyselylomake
- Liite 7 Lomakepohja: Haastava vuorovaikutustilanne
- Liite 8 Kutsu podcast-haastatteluun Sari Johanssonille
- Liite 9 Kutsu podcast-haastatteluun Kaisa Kuurnelle

# 1 Johdanto

Viimeisin valtakunnallinen korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT) toteutettiin vuonna 2021. Kyselyn mukaan noin kolmasosa korkeakouluopiskelijoista ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään, kuten vuosikurssiin, opiskelijaryhmään tai opiskelijayhdistykseen. (Parikka, Holm, Ikonen, Koskela, Kilpeläinen & Lundqvist 2021, 13.) Toiminnallisen opinnäytetyömme toimeksiantajana oli Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta POKA, jolla oli tarve löytää uusia näkökulmia opiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin ja sen tukemiseen.

Sosiaalisen hyvinvoinnin käsitteelle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, mutta sitä voidaan tarkastella yksilön ja yhteisön tasolla. Yksilötasolla sosiaalinen hyvinvointi koostuu suhteesta toisiin ihmisiin, mahdollisuudesta toteuttaa itseään sekä olla osallinen. Yhteisötasolla sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu muun muassa elinolosuhteet sekä työ ja koulutus. (Vesa 2020, 9.) Olemme pyrkinneet tekemään sosiaalisen hyvinvoinnin käsitteestä helposti ymmärrettävän luomalla sosiaalisen hyvinvoinnin viitekehyksen, jossa sosiaalista hyvinvointia voidaan lisätä tietoisuus- ja vuorovaikutustaitojen avulla osallisuudessa muiden ihmisten kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia tuomalla rakentavan vuorovaikutuksen ja subjektivoitumisprosessin teorian käytännön ja toiminnan tasolle. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda rakentavan vuorovaikutuksen ja subjektivoitumisprosessin teorian käytännön tasolle niin, että ne olisivat opiskelijoille saavutettavia, mahdollisimman helposti ymmärrettäviä ja hyödynnettävissä.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi podcast-trilogia, jossa avataan sosiaalisen hyvinvoinnin käsitettä ja esitellään rakentavan vuorovaikutuksen ja subjektivoitumisen mahdollisuuksia opiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisessä. Podcastien avulla opinnäytetyössä käsitellyt teoriat tuodaan käytännön ja toiminnan tasolle.

## **2 Sosiaalinen hyvinvointi**

### **2.1 Sosiaalisen hyvinvoinnin määritelmä**

Sosiaalista hyvinvointia voidaan tarkastella objektiivisesti havaittavista hyvinvoinnin olosuhteista käsin tai tarkastelemalla subjektiivisia hyvinvoinnin kokemuksia. Kunnarin (2017) mukaan objektiivinen tarkastelu määrittää erilaisia hyvinvoinnin resursseja ja subjektiivinen tarkastelu tuottaa tietoa ihmisen omista kokemuksista (Asikainen, Kainulainen & Rytönen 2022, 573). Subjektiivinen hyvinvointi perustuu yksilön omaan arvioon siitä, millainen suhde hänellä on ympäröivään todellisuuteen, ja miten hän kokee omien tavoitteiden ja tarpeiden täyttyvän omassa elämässään. Hyvinvoinnin kokemus on subjektiivinen, mutta se on kiinteässä yhteydessä sosiaalisesti rakentuneisiin ilmiöihin. Ihmiset elävät sosiaalisten rakenteiden ja yhteisöjen keskellä. (Asikainen ym. 2022, 573–574.)

Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu siis ihmisen ja ympäristön dynaamisessa ja vastavuoroisessa suhteessa. Ihminen itse vaikuttaa omalla toiminnallaan suoraan ja epäsuorasti ympärillään olevaan maailmaan, joka taas vuorostaan vaikuttaa ihmiseen rajoittaen ja mahdollistaen sosiaalisen hyvinvoinnin kokemusta. (Fadjukoff ym. 2022, 328.) Seuraavassa alaluvussa esitelty Keyesin teoria on esimerkki yksilön subjektiivisen kokemuksen painottamisesta. Toisessa alaluvussa esitelty Allardtin teoria taas on esimerkki tarvelähtöisestä hyvinvoinnin määritelmästä.

### **2.2 Keyesin teoria sosiaalisesta hyvinvoinnista**

Corey Keyes (1998) määritteli sosiaalisen hyvinvoinnin yksilön omiksi arvioiksi omista olosuhteistaan ja toiminnastaan yhteiskunnassa. Hänen mukaansa sosiaalinen hyvinvointi rakentuu yksilöllisellä tasolla, mutta yhteisöllä on suuri merkitys sen rakentumiseen. Vesan ym. (2020) mukaan yksilön hyvinvointia

edistää kokemukset pärjäämisestä, osallisuudesta ja kuulumisesta itseään ympäröivään maailmaan (Asikainen ym. 2022, 573).

Omassa sosiaalisen hyvinvoinnin mittarissaan Keyes kiinnitti huomiota ihmistä ympäröivään yhteiskuntaan ja ympäristöön sekä siihen, millainen subjektiivinen käsitys ihmisellä on suhteestaan siihen. Mittari käsittää viisi tasoa, joista ensimmäinen on sosiaalinen integraatio, eli kokemus kuulumisesta ja merkityksellisyydestä yhteisöjensä jäsenenä. Toinen ulottuvuus on sosiaalinen hyväksyminen, joka tarkoittaa luottavaisuutta siihen, että ihmisillä on yleisesti positiivisia aikeita suhteessa toisiinsa. Kolmas ulottuvuus on sosiaalinen kontribuutio eli kokemus siitä, että pystyy edistämään yhteisöjensä hyvinvointia. Neljäs ulottuvuus on sosiaalinen toiveikkuus, millä tarkoitetaan uskoa ja toiveikkuutta siitä, että yhteiskunta kykenee kehittymään myönteisesti ja että sen tulevaisuus on hyvä. Viidentenä ja viimeisenä ulottuvuutena on sosiaalinen koherenssi, mikä tarkoittaa ymmärrystä siitä, miten yhteiskunta ja sosiaaliset rakenteet toimivat. (Asikainen ym. 2022, 574; Fadjukoff ym. 2022, 330–331.) Tämä yhteiskuntaan linkittymisen näkökulma toistuu sosiaalipedagogiikassa ja subjektivoitumisessa.

### **2.3 Allardtin teoria sosiaalisesta hyvinvoinnista**

Erik Allardt kehitti hyvinvoinnin ulottuvuuksia koskevaa teoriaansa reaktiona Pohjoismaissa 1970-luvulla vallalla olleeseen käsitykseen hyvinvoinnista, joka korosti aineellisia resursseja. Allardtin mielestä tämä lähestymistapa oli liian yksipuolinen ja rajoittava. Hän otti oman hyvinvointiteoriansa lähtökohdaksi ihmisen perustarpeet, jotka koostuvat paitsi aineellisista niin myös aineettomista tarpeista. Allardt kiteytti ihmisen tarpeet kolmeen kategoriaan: having, loving ja being. (Allardt 1993.) Näitä kategorioita Allardt mittasi kahdessa tasossa: hyvinvointia objektiivisesti ja onnellisuutta subjektiivisiin kokemuksiin perustuen (Uusitalo & Simpura 2020, 581). Taulukossa 1 on esitetty Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet ja mittarit. Vaikka having, loving ja being - kategoriat on käännetty suomeksi, on niiden suomenkielisten käännösten käyttö vähäistä. Tästä syystä valitsemme käyttää tässä opinnäytetyössä englanninkielisiä termejä.



	Hyvinvointi	Onnellisuus
<b>Elintaso</b>	<p><i>Aineellisiin ja persoonattomiin resursseihin perustuva tarpeentyydytys</i></p> <p><b>Elintaso (having, att ha):</b> <i>tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus, terveys</i></p>	<p><i>Subjektiiiset tunteet ja kokemukset materiaalisista ja ulkoisista elinehdoista</i></p> <p><b>Tyytymättömyysasenteet:</b> <i>vastakohtaisuuksien voimakkuus, eriarvoinen kohtelu, epäoikeudenmukaisuuden kokemus, tyytyväisyys tuloihin</i></p>
<b>Elämänlaatu</b>	<p><i>Ihmisten välisiin, ihmisen ja yhteiskunnan sekä ihmisen ja luonnon suhteisiin perustuva tarpeentyydytys</i></p> <p><b>Yhteisyysuhteet (loving, att älska):</b> <i>paikallisyhteisyys, perheyhteisyys, ystävyysuhteet</i></p> <p><b>Itsensätoteuttaminen (being, att vara):</b> <i>arvonanto, korvaamattomuus, poliittiset resurssit, "tekeminen"</i></p>	<p><i>Subjektiiiset tunteet ja kokemukset suhteesta ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaan</i></p> <p><b>Viihtyvyytasenteet:</b> <i>onni, koettu tarpeentyydytys</i></p>

Taulukko 1. Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet ja mittarit 1976 (Uusitalo & Simpura 2020, 581).

Having viittaa ihmisen selviytymisen kannalta välttämättömiin materiaalsiin resursseihin kuten ravintoon, veteen ja happeen. Pohjoismaissa materiaalsia resursseja voidaan mitata talouden, asumismuodon, työllisyyden, työolosuhteiden, terveyden ja koulutuksen mukaan. (Allardt 1993.) Martela (2022) on kääntänyt Having-termin elintasoksi, joka hänen mukaansa tarkoittaa tarpeita, joiden tyydytys määrittyy sen mukaan, kuinka paljon yksilö omistaa tai hallitsee materiaalsia resursseja. Ongelmallista näissä tarpeissa on se, että niiden puuttuminen aiheuttaa pahoinvointia, mutta niiden lisääminen ei automaattisesti lisää hyvinvointia. (Martela 2022,566.) Pelkkä Having antaakin hyvin kapean kuvan ihmisten hyvinvoinnista (Allardt 1993).

Loving viittaa ihmisten sosiaalsiin tarpeisiin sekä sosiaalsen identiteetin muodostamiseen. Näiden tarpeiden toteutumista voidaan mitata sillä, kuinka kiinnittynyt ihminen on perheeseen tai yhteisöön sekä aktiivisilla ystävyysuhteilla. (Allardt 1993.) Loving voidaan suomentaa yhteisyysuhteiksi, joka viittaa siihen millaisia suhteita muodostamme toisiin ihmisiin. Ihmisen yhteisyyden tarve toteutuu, jos ihmissuhteemme ovat vastavuoroisia.

Rakkautta, läheisyyttä ja luottamusta ei voida ajatella omaisuutena, vaan ne syntyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Martela 2022, 566.)

Being tarkoittaa ihmisen tarvetta integroitua yhteiskuntaan ja elää sopusoinnussa luonnon kanssa. Jos tämä tarve täyttyy, on seurauksena henkistä kasvua, mutta jäädessään täyttymättä saattaa ihminen kokea vieraantumista yhteiskunnasta ja luonnosta. Allardt ehdottaa Being-ulottuvuuden mittaamista siten, että tarkastellaan kuinka henkilö voi osallistua sekä vaikuttaa itseään koskevaan päätöksentekoon, millaisia vapaa-ajan viettomahdollisuuksia hänellä on sekä onko hänellä mahdollisuus nauttia luonnosta. (Allardt 1993.) Being on suomennettu itsensä toteuttamisen muodoksi. Ne ovat tarpeita, joiden tyydytys riippuu siitä, miten ihminen on liittynyt yhteiskuntaan. Being-tarpeiden toteutumista on lähinnä tarkasteltu vieraantumisen kautta. (Martela 2022, 566.)

Martela (2022) on lisännyt Allardt'n teoriaan Doing-käsitteen, jonka mukaan ihminen on aktiivinen toimija. Toimijuus liittyy ihmisen tarpeisiin vaikuttaa omaan elämäänsä, tekemään valintoja sekä tavoittelemaan meille tärkeitä asioita. Hänen hahmottelemansa having-loving-being-doing on yksilökeskeinen hyvinvointiteoria, joka korostaa nykyhetkeä. Doing sisältää ajatuksen siitä, että ihmisen hyvinvointia voidaan mitata tarkastelemalla hänen poliittista vapauttaan, koulutusastettaan sekä kokemustaan autonomiasta, kykenevyydestä ja osallisuudesta. (Martela 2022, 569–570.)

### **3 Subjektius sosiaalipedagogiikassa**

#### **3.1 Sosiaalipedagogiikka**

Sosiaalipedagogiikan pyrkimyksenä on tukea ihmistä vapautumaan hänen ajatteluaan ja toimintaansa rajoittavista tekijöistä sekä tukea hänen prosesseissaan kohti täysivaltaista kansalaisuutta, jossa hän pystyy itsenäisesti kehittämään itseään ja tekemään valintoja omien tarpeidensa pohjalta

(DalMaso & Kuosmanen 2008). Sosiaalipedagogiikassa tavoitteena on huomioida jokainen yksilö tavalla, joka mahdollistaa hänen oman potentiaalinsa löytymisen ja kehittymisen – pedagoginen toiminta suunnataan persoonallisen kasvun, toimijuuden ja osallisuuden tukemiseen.

Sosiaalipedagogiikassa yksilö ja hänen kasvunsa nähdään tapahtuvan suhteissa ja vuorovaikutuksessa. Siksi ihmistä tuetaan huomaamaan ja refleктоimaan omia suhteitaan yhteisöissä ja yhteiskunnan eri osissa, ja kehittämään omia kansalaisuustaitojaan ja yhteiskunnallista osallisuutta. (Nivala & Ryyänen 2019, 28.) Oleellista on oman ajattelun kehittäminen ja siitä seuraava toiminta, mikä tavoitteena on vahvistaa tasa-arvoisuutta ja oikeudenmukaisuutta yhteisöissä ja yhteiskunnassa (Nivala & Ryyänen 2019, 29). Sosiaalipedagogisten linssien läpi katsottuna hyvä elämä muodostuu mahdollisuuksista ja kyvystä rakentaa itselleen merkityksellinen ja tarpeita tyydyttävä elämä osallistuen samalla toimintaan ja muiden elämän rikastuttamiseen omissa yhteisöissään (Nivala & Ryyänen 2019, 29).

### **3.2 Subjektius**

Sosiaalipedagogiikassa subjektius tarkoittaa itsen ymmärtämistä muista erilliseksi olennoksi omine tunteineen ja tarpeineen, johon liittyy myös kyky tehdä valintoja ja ottaa niistä vastuuta (DalMaso & Kuosmanen 2008). Nivalan ja Ryyänen (2019) mukaan subjektius on toimijuutta oman ympäristönsä ja yhteiskunnan eri rakenteissa. Se vaatii kriittisten valmiuksien kehittymistä, joka on edellytys valintojen tekemiselle ja ympäröivän todellisuuden muuttamiselle. Subjektin vastakohtana voidaan ajatella olevan objekti, mikä tarkoittaa sitä, että ihminen ei saa tehdä valintoja vaan joutuu alistumaan muiden tekemiin valintoihin ja ulkopuolelta annettuihin ehtoihin. (Nivala & Ryyänen 2019, 97–98.)

Paulo Freire (2005) määrittelee subjektuuden siten, että se koostuu kahdesta osasta. Ensimmäinen osa on ”subjektiivisuus” eli persoonallinen todellisuustulkinta, joka koostuu tietoisuudesta ja kokemuksista. Toinen osa-

alue ovat ”objektiiviset tekijät” eli historialliset, poliittiset, sosiaaliset ja kulttuuriset olosuhteet tietyssä ajassa ja paikassa. Freiren mukaan ihminen elää elämänsä näiden molempien määrittäminä. Tässä tilanteessa ihmisen olisi tärkeää ymmärtää, että hän voi vaikuttaa vallitsevaan todellisuuteen tietoisena toimijana eli subjektina. (Nivala & Ryyänen 2019, 97–99.)

Subjektivoituminen voidaan nähdä jatkuvana prosessina, joka tapahtuu aina suhteessa muihin ihmisiin. Vasta suhteissa muihin ihmisiin ihminen voi huomata olevansa erillinen. Ja toisaalta, vasta huomattessaan olevansa erillinen muista, ihminen voi havainnoida itsen ja toisten välisiä suhteita.

Subjektivoitumisprosessin tavoitteena on, että ihminen saa haltuunsa ne välineet, joiden avulla hän voi elää omaa elämänsä.

Subjektivoitumisprosessissa ihminen alkaa enenevässä määrin havainnoimaan itseään ja toimintaansa suhteessa ympäristöönsä ja toisinpäin. Vasta kun ihminen voi havainnoida omia tunteita ja tarpeitaan, hän voi alkaa tekemään tietoisia valintoja, ja vasta tehdessään tietoisia valintoja, hän voi alkaa ottamaan niistä vastuuta. (DalMaso & Kuosmanen 2008, 42–44.)

Karelia-ammattikorkeakoulun lehtori Sari Johansson (2024) on jakanut DalMason ja Kuosmanen (2008) esittämät subjektivoitumisprosessiin liittyvät elementit ja tekijät kolmeen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on itsen tunnistaminen. Tässä vaiheessa aletaan tunnistamaan, että kuka minä olen ja mitä minä haluan. Toinen vaihe on toiminnan tunnistaminen. Tässä vaiheessa tunnistetaan se, että minun toimintani vaikuttaa muihin ja toisten toiminta vaikuttaa minuun. Lisäksi tullaan tietoisemmaksi siitä, miten nämä toiminnat ovat vuorovaikutuksessa ympäristön ja itsen kanssa. Kolmas vaihe on itsen kokeminen osalliseksi eli tässä vaiheessa toimijuus ikään kuin puhkeaa kukkaan. Tässä vaiheessa voimme tehdä tietoisia päätöksiä, voimme vaikuttaa omaan toimintaamme ja pystytään kantamaan vastuuta itsestä ja muista. Voisi sanoa, että tässä vaiheessa olemme oman elämämme eläjiä. (Johansson 2024; DalMaso & Kuosmanen 2008.)

Valitsimme sosiaalipedagogiikasta subjektivoitumisprosessin, koska se näyttäytyi meille keskeisimpänä sosiaalipedagogisena kasvuprosessina. Subjektivoitumisprosessi on myös opinnäytetyössämme keskiössä, sillä

ajattelemme, että subjektivoitunut henkilö on tietoinen omasta toiminnastaan, mutta myös yhteisöjen ja yhteiskunnan vaikutuksesta hänen elämäänsä. Hän kokee itsensä osalliseksi, tiedostaa ja tunnistaa omat sekä muiden tarpeet ja on valmis vaikuttamaan ympäröiviin olosuhteisiinsa. Näin ollen subjektivoitumisprosessiin linkittyä tässä opinnäytetyössä mainitut sosiaalisen hyvinvoinnin eri teorat, osallisuus sekä rakentava vuorovaikutus.

### 3.3 Osallisuus sosiaalipedagogiikassa

Sosiologi ja sosiaalisen hyvinvoinnin tutkimuksen dosentti Kaisa Kuurne sanoi haastattelussamme, että sosiaalista hyvinvointia ei voi olla ilman osallisuutta (Kuurne 2024). Kun perehdyimme osallisuuden käsitteeseen, niin huomasimme, että siinä on vahva yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus. Tuomalla tämän ulottuvuuden olennaiseksi osaksi sosiaalisen hyvinvoinnin teoriaa haluamme alleviivata sitä, että sosiaalinen hyvinvointi ja osallisuus tapahtuvat suhteissa muiden ihmisten kanssa (Nivala & Ryyänen 2019, 138). Nykyaikaa on kritisoitu sen yksilökeskeisyydestä, ja näyttäisi siltä, että sosiaalinen hyvinvointi jos mikä on sellainen asia, mitä ei voi suorittaa muista erillään.

Mielestämme sosiaalipedagogisesta näkökulmasta osallisuus on yksilön sellaista suhdetta yhteisöön, jossa yhdistyy kolme ulottuvuutta: kuuluminen, osallistuminen ja toimintamahdollisuudet (ks. Nivala & Ryyänen 2019, 101–105, 138; Isola ym. 2017, 9–10). Jotta kuuluminen ja osallistuminen voisivat toteutua, täytyy ihmisellä olla tietty määrä resursseja, mahdollisuuksia ja edellytyksiä toimintaan. Amartya Sen (1999) ja Martha Nussbaum (2011) loivat toimintamahdollisuuksien teorian, jonka mukaan poliittinen, sosiaalinen ja taloudellinen ympäristö mahdollistavat ja samalla rajaavat yksilöiden toiminnan mahdollisuuksia. Vasta jos ihmisellä on toimintamahdollisuuksia, on hänellä vapaus tehdä valintoja resurssiansa muuttamiseksi arvostamukseen toiminnoiksi. (Isola ym. 2017, 9.) Sen ja Nussbaum korostavat vapauden merkitystä – ihmisellä täytyy olla paitsi toimintamahdollisuuksia, niin myös vapaus valita, että käyttäkö niitä vai ei (Nivala & Ryyänen 2019, 101–102).

Nussbaum on listannut kymmenen toimintamahdollisuuksien kategoriaa, joiden hän kuitenkin sanoo olevan vain yksi mahdollinen tapa jäsentää asia, ja että käsityksemme ihmiselle hyvistä asioista on sidoksissa mm. aikaan, paikkaan ja kulttuuriin. Pirhonen (2013) on kääntänyt seitsemännen kategorian sanalla *osallisuus* (kirjassa *Sosiaalipedagogiikka* sana on *yhteenkuuluvuus* (Nivala & Ryyänen 2019, 103)), ja tarkoittaa sillä ihmisten mahdollisuutta elää tasa-arvoisena ja vastavuoroisessa kunnioituksessa ja empatiassa toisten ihmisten kanssa omaan syntyperään liittyvine ominaisuuksineen (Pirhonen 2013, 61–62).

Kuuluminen on itsessään laaja käsite, johon liittyy yksilön kokemus yhteydestä, kiinnittymisestä ja merkityksellisyydestä suhteessa ihmisiin, paikkoihin tai vaikka kulttuureihin. Kuulumisen kautta suhteesta ympäristöön tulee osa ihmisen omaa identiteettiä – ihminen ikään kuin kotiutuu niihin ympäristöihin ja suhteisiin, joihin kokee kuuluvansa. Yksi kuulumisen elementeistä on turvallisuus, mihin liittyy lupa kokea epämiellyttäviäkin tunteita. Ja koska kysymys on kahdensuuntaisesta suhteesta, niin turvallisemman tilan luominen koskee myös yksilöä itseään osana yhteisöä. (Nivala & Ryyänen 2019, 100, 140–141.)

Kolmas osa-alue on osallistuminen, joka sisältää ajatuksen toiminnasta ja toimijuudesta. Osallistuminen toimintana on itsensä ilmaisemista ja toisten kuulemista dialogisessa vuorovaikutuksessa, ja se on myös mahdollisuutta vaikuttaa yhteisön asioihin. Jotta vaikuttaminen olisi mahdollista, tulee yhteisöllä olla siihen sopiva valtarakenne. Vaikutusmahdollisuus tuo mukanaan vastuuta, ja vastuun kantaminen luottamusta. (Nivala & Ryyänen 2019, 138.) Manfred Max-Neef määrittelee osallistumisen yhdeksi ihmisen perustarpeista, mikä ilmenee muun muassa liittymisenä, yhteistyönä, jakamisena, ehdottamisena ja mielipiteiden ilmaisemisena (Isola ym. 2017, 11).

#### **4 Rakentava vuorovaikutus teoriana ja prosessina**

Rosenbergin (2015) mukaan rakentava vuorovaikutus (Nonviolent communication, NVC) on dialoginen vuorovaikutus- ja tarveteoria (Rosenberg

2015, 345). Asikaisen ym. (2022) mukaan sosiaalisessa hyvinvoinnissa korostuu yksilön ja yhteisön vuorovaikutuksen merkitys (Asikainen ym. 2022, 573), joten ajattelemme että rakentavan vuorovaikutuksen avulla voisi olla mahdollista tukea sosiaalista hyvinvointia. Marshall Rosenberg (2015) aloitti rakentavan vuorovaikutuksen teorian kehittämisen Yhdysvalloissa 1960-luvulla työskennellessään rotuintegraation parissa. Rakentavasta vuorovaikutuksesta käytetään myös sellaisia termejä kuten rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus ja väkivallaton vuorovaikutus. (Rosenberg 2015, 345.) Tässä opinnäytetyössä käytämme termejä rakentava vuorovaikutus ja NVC.

Rakentavan vuorovaikutuksen voi esitellä perusoletusten (NVC:n ihmiskuva), NVC-prosessin ja peruselementtien kautta. NVC:ssä on viisi perusoletusta, jotka maalaavat NVC:n mukaista ihmiskuvaa. Ensimmäinen on se, että *kaikilla ihmisillä on samat inhimilliset tarpeet*. Ihmisissä on "elossa" tai aktiivisina eri tarpeita eri tilanteissa, eli tarpeet ovat tilannesidonnaisia. Toinen perusoletus on se, että *tunteemme kertovat tarpeistamme* eli yksinkertaistettuna miellyttävä tunne kertoo tyydyttyneestä tarpeesta ja epämiellyttävä tunne tyydyttymättömästä tarpeesta. Kolmas perusoletus on, että *kaiken toimintamme taustalla on pyrkimys tyydyttää tarpeitamme*. Näin on silloinkin, kun teemme jotain itsellemme tai toisille ihmisille vahingollista – olemme silloin vaan valinneet traagisia keinoja pyrkimyksessämme tyydyttää tarpeitamme. Neljäs perusoletus on se, että *ihmiset haluavat edistää toistensa hyvinvointia, jos saavat tehdä sen vapaaehtoisesti*. Viides perusoletus on se, että *meillä on riittävästi resursseja tyydyttää kaikkien ihmisten tarpeet*. (Nummela 2012, 9.)

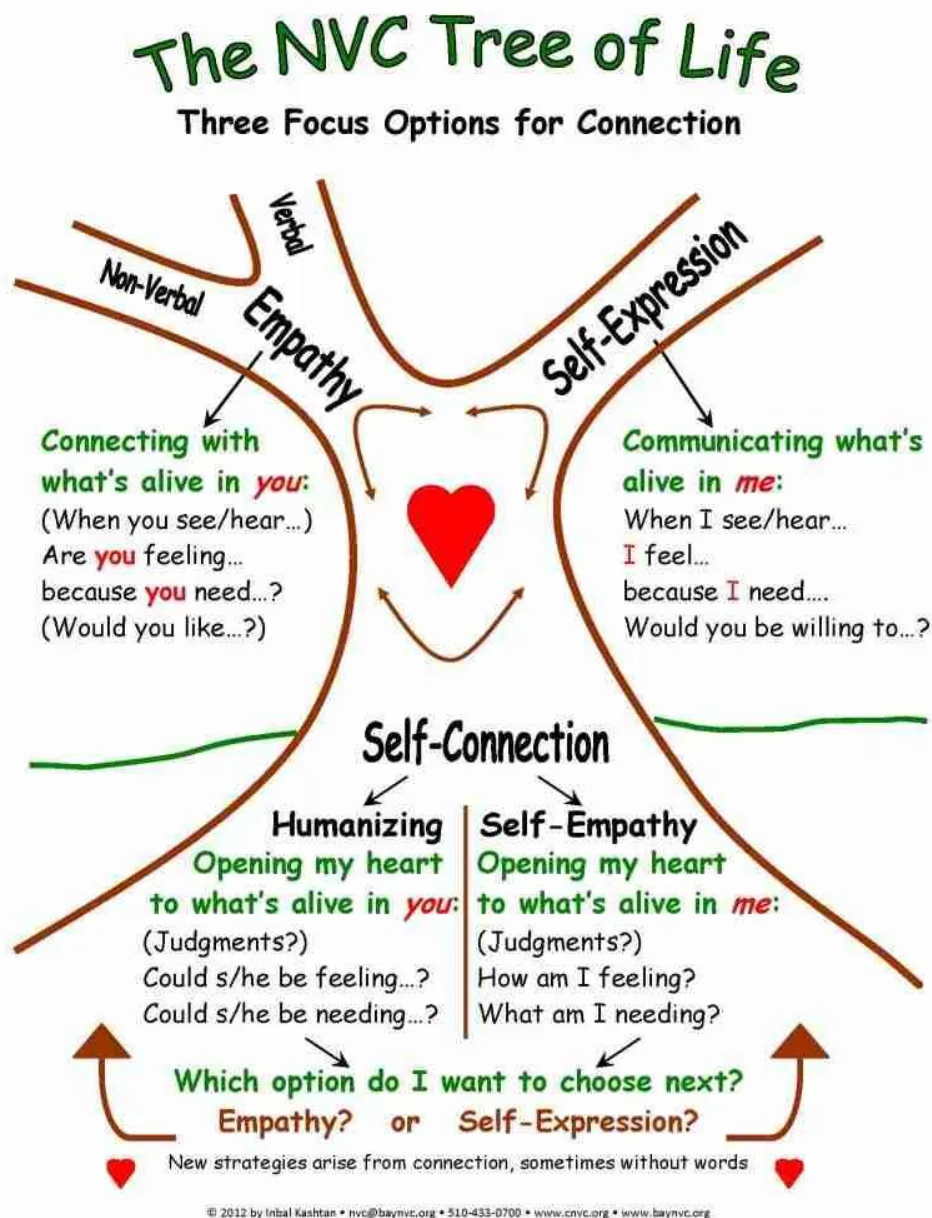
NVC-prosessi on neljän keskeisimmän avainerottelun menetelmä.

Avainerotteluja on kaiken kaikkiaan enemmän: Marshall Rosenbergin perustama CNVC-organisaatio, joka sertifioi kansainvälisiä NVC-kouluttajia, listaa yhteensä 25 avainerottelua (Center for Nonviolent Communication 2016, 21). NVC-prosessin avainerottelut on kuitenkin keskeisimmät, ja ne liittyvät oleellisesti muun muassa myöhemmin esiteltäviin NVC:n peruselementteihin. Käytimme työpajoissamme NVC-prosessista nimitystä HTTP-prosessi, joka tulee sanoista havainto, tunne, tarve, pyyntö. Prosessin ensimmäisessä vaiheessa tehdään mahdollisimman tarkkoja havaintoja, ja erotellaan ne

tulkinnoista. Voimme tehdä havaintoja paitsi ympäristöstämme ja vuorovaikutustilanteista, niin myös sisäisestä maailmastamme, kuten ajatuksista, tunteista ja muistikuvista. Toisessa vaiheessa tunnistetaan ja sanoitetaan tunteita, ja erotellaan ne ajatuksista. Oleellista tässä on se, että huomaamme missä kohtaa tunteeseemme alkaa sekoittumaan ajatusta. Ajatusten tarkkaileminen on tärkeää siksi, että ne eivät suinkaan aina ole totta. Kolmannessa vaiheessa tunnistetaan tunteiden alla olevat tarpeet, ja erotellaan ne strategioista, eli keinoista tyydyttää tarpeita. Neljännessä vaiheessa tehdään pyyntöjä, mitkä on mahdollista toteuttaa, ja erotellaan ne vaatimuksista. (Rosenberg 2015, 32–33, 70–71, 88, 108–109, 142: Kristensen 2005.)

NVC:n peruselementeiksi voidaan lukea yhteys itseen, ja jo edellisessä kappaleessa mainitut empaattinen kuuntelu ja rehellinen itseilmaisu. Nämä peruselementit on kuvattu muun muassa Inbal Kashtanin kuvassa *The NVC Tree of Life* (2012), ja selitetty auki Miki Kashtanin teoksessa *NVC in the Body* (2022).





Kuvio 1. The NVC Tree of Life. (Kashtan 2012.)

Puun juuriston muodostaa yhteys itseen, millä tarkoitetaan tietoisuutta omista havainnoista, tunteista, tarpeista, haluista, tulkinnoista ja ajatuksista. Tässä yhteydessä tietoisuus sisältää myös kyvyn erotella em. asiat toisistaan, sillä vasta kun huomaamme ne toisistaan erillään, voimme huomata niiden suhteen, eli kuinka ne vaikuttavat toisiinsa. (Kashtan 2022, 7–9: Kashtan 2012.)

Mielestämme tämä sama ilmiö on nähtävissä subjektivoitumisessa: kun tunnistamme itsemme toisesta erilliseksi olennoksi, voimme huomata itsen ja toisen välisen suhteen ja keskinäisriippuvuuden, sekä kuinka vaikutamme toinen toisiimme.

Kashtanin Elämänpuussa NVC:n yhteys itseen sisältää itse-empatian ja inhimillistämisen ulottuvuudet. Ensimmäinen tarkoittaa yhteyttä omiin tunteisiin ja tarpeisiin sekä mahdollisten tuomitsevien tai arvostelevien ajatusten havaitsemista. Inhimillistäminen tarkoittaa sitä, että näemme toisen ihmisen tuntevana ja tarvitsevana olentona, ja toisaalta sen, että huomaamme tilanteessa syntyvät omat tuomitsevat tai arvostelevat ajatuksemme. (Kashtan 2022, 7–9; Kashtan 2012; Manske 2021, 26–31.) Jos tilanne on hektinen tai intensiivinen tai meille muusta syystä stressaava, niin saatamme reagoida toisen ihmisen toimintaan (eli stimulukseen) ”selkärangasta”, eli sisäistettyjen mallien kautta. Voidaksemme reagoida tietoisemmin ja empaattisemmin, voi meidän olla hyvä kasvattaa tilaa stimuluksen ja reaktion välissä läsnäolon avulla. (Manske 2021, 25, 40.)

Elämänpuussa puun juuristo eli yhteys itseen on perusta vuorovaikutukselle, eli empaattiselle kuuntelulle ja rehelliselle itseilmaisulle. Empaattinen kuuntelu voi tapahtua sanallisesti tai sanattomasti, ja se tarkoittaa toisen kokemuksen vastaanottamista siihen mitään lisäämättä, kuten neuvoja, omia tarinoita, lohdutusta, vähättelyä, sääliä, selityksiä tai oikaisuja. Empaattisessa kuuntelussa huomio on puhujan havainnoissa, tunteissa, tarpeissa ja mahdollisissa pyynnöissä. (Rosenberg 2015, 149–154; Manske 34, 41.)

Rehellinen itseilmaisuus kumpuaa samasta havainto-tunne-tarve-pyyntö-prosessista. Se ei tarkoita sitä, että kaikki neljä vaihetta tulisi ilmaista kaavamaisesti vaan Rosenberg kehottaa muokkaamaan itseilmaisua omaan puhetapaan, kulttuuriin ja tilanteeseen sopivaksi, ja muistuttaa, että vaiheita voi myös jättää sanottamatta. Rehellinen itseilmaisuus tarkoittaa vastuun ottamista omista tunteista ja tarpeista sekä halu ilmaista itseään ilman syytöksiä ja kritiikkiä. Keskeisiä rehelliseen itseilmaisuun liittyviä taitoja ovat tietoisuus pyynnöistä ja niiden esittäminen sekä ein ilmaiseminen. (Rosenberg 2015, 34; Manske 2021, 32, 38–39).

## 5 Aiempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä

Juha Viitamäki tutki pro gradu -tutkielmassa luokanopettajien käsityksiä rakentavan vuorovaikutuksen (NVC) soveltamisesta luokanopettajien työssä. Tutkimukseen osallistui viisi opettajaa, joille rakentavan vuorovaikutuksen teoria oli entuudestaan tuttu. Tutkimuksessa kävi ilmi, että luokanopettajat kokivat rakentavan vuorovaikutuksen menetelmistä olevan hyötyä heidän kohdatessa oppilaita ja heidän vanhempiaan. Tutkimuksessa kävi ilmi myös, että opettajat kokivat, että heillä on riittämättömästi aikaa käsitellä vuorovaikutustilanteita dialogisesti. (Viitamäki 2020.)

Kalle Hemminki (2022) on tutkinut opinnäytetyössään sitä, ovatko sosiaalipedagogiset kasvuprosessit löydettävissä Talentian eettisistä ohjeista. Talentia on sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö. Tutkimus toteutettiin teorialähtöisenä sisällönanalyysinä. Tutkimusten tulosten mukaan Talentian eettinen ohjeistus on tulkittavissa kriittisemansipatorisen sosiaalipedagogiikan viitekehyksestä käsin. Hemmingin mukaan subjektiivointuminen ja emansipaatio löytyvät lähdeaineistosta, sillä ohjeistus näkee asiakkaan toimijana, joka voimaantuessaan ja vapautumalla syrjivistä rakenteista voi elää hyvää elämää. (Hemminki 2022.)

Alise Toivanen (2021) tutki omassa opinnäytetyössään varusmiesten sosiaalista hyvinvointia. Hän kartoitti varusmiesten kokemuksia omasta sosiaalisesta hyvinvoinnistaan kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake koostui enimmäkseen väittämistä, joihin pyydettiin vastaamaan asteikolla 1–5. Väittämillä pyrittiin selvittämään varusmiesten kokemuksia mm. kuulumisesta, mahdollisuudesta vaikuttaa päätöksentekoon, toimijuudesta, luottamuksesta, samanarvoisuudesta ja sitoutumisesta. Toivanen oli tulkinnut vastaustuloksia niin, että suurin osa vastaajista oli tyytyväisiä omiin sosiaalisiin suhteisiinsa ja koki osallisuutta. (Toivanen 2021.)

## 6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia tuomalla rakentavan vuorovaikutuksen ja subjektivoitumisprosessin teorian käytännön ja toiminnan tasolle. Työn tavoitteena oli esittää rakentavan vuorovaikutuksen ja subjektivoitumisprosessin teorian sellaisessa muodossa, että ne olisivat opiskelijoille saavutettavia, mahdollisimman helposti ymmärrettäviä ja hyödynnettävissä.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyy podcast-trilogia nimeltä Opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia etsimässä. Jaksojen teemat ovat opiskelijoiden sosiaalinen hyvinvointi, subjektivoituminen ja rakentava vuorovaikutus. Jokaisessa jaksossa haastatteleminen asiantuntijaa ja tuomme myös opiskelijoiden näkökulmaa esiin.

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta POKA, joka on yksi Suomen 22 opiskelijakunnasta. (SAMOK 2024.) Sen tehtävänä on opiskelijoiden tukeminen ja ammattikorkeakoulun kehittäminen opiskelijoiden etua silmällä pitäen. (POKA 2023.)

Toimeksiantajalla oli tarve löytää uusia näkökulmia opiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin ja sen tukemiseen. Toimeksiantajalla oli toiveena, että tuotos olisi helposti saatavilla opiskelijoille ja tukisi heidän hyvinvointiaan. Tuotoksena syntyvä podcast-trilogia vastaa tähän tarpeeseen.

## 7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

### 7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija toteuttaa tuotoksen, jossa on ammatillinen, kehittävä ja tutkimuksellinen ote, sekä tuottaa raportin, jossa kuvaa tuotokseen johtaneen prosessin ja perustelee prosessissa tekemiään

valintoja. (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022.) Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja sillä on usein ulkopuolinen toimeksiantaja (Karelia-ammattikorkeakoulu 2023). Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden tuotoksena syntyy podcast-trilogia toimeksiantajamme toiveesta. Osa opiskelijakunta POKAn toimintaa on opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen ja toimeksiantajalla olikin toiveena, että tuotoksemme olisi helposti opiskelijoiden saatavilla ja pitkäikäinen.

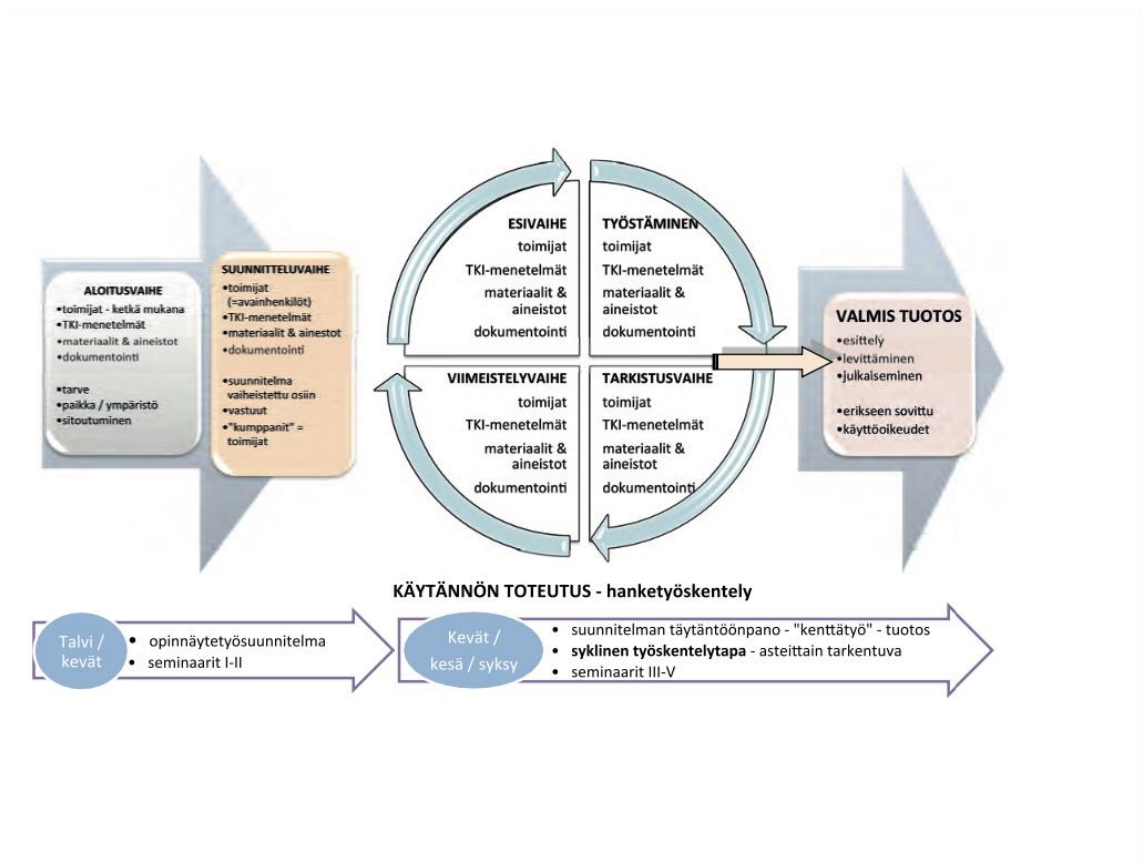
Toiminnalliselle opinnäytetyölle on tyypillistä tilannekohtainen ja ennakoimaton eteneminen, koska yhdessä kehittäminen synnyttää kaiken aikaa runsaasti kysymyksiä, vaihtoehtoja ja näkökulmia, joita ei välttämättä prosessin alkaessa osattu odottaa (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022). Toiminnallisessa opinnäytetyössä asiantuntijaosaamista esitetään ammatillisella käytännöllä ja sitä esittelevällä opinnäytetyötekstillä, ammatillisella artikkelilla tai portfolioilla. Ammatillisen käytännön tuottamiseen liittyvät ratkaisut argumentoidaan lähdeaineistolla, aiemmilla tutkimuksilla ja tarvittaessa itse kootulla tutkimusaineistolla. Toimintamallin jatkokehittäminen tai suunnittelu soveltuvat toiminnalliseen opinnäytetyöhön. (Vilka 2021, 31–32.) Osallistaminen opinnäytetyötä tehdessä edistää tuotoksen jalkauttamista kohderyhmään (Vilka 2021, 34).

Opinnäytetyön toteutus toiminnallisena opinnäytetyönä valikoitui molempien mielenkiinnosta tehdä podcast-trilogia, koska se on hyvin aikaa kestävä ja helposti saavutettavissa oleva tuotos. Podcast oli myös yksi toimeksiantajamme ehdottamista tuotoksista. Tuotos on helposti kaikkien opiskelijoiden saatavilla ja siten meidän on mahdollista vastata toimeksiantajamme toiveisiin tuotoksen suhteen. Koemme myös, että asioiden sanallistaminen on sosionomin osaamisen ydintä.

## **7.2 Prosessia ohjaava malli**

Tässä opinnäytetyössä prosessia ohjaavaksi malliksi valikoitui konstruktivistinen malli, joka on Kari Salosen (2013) kehittämä. Mallissa kuvataan tarkasti

vaiheittain prosessin eteneminen ideasta lopputulokseen. Mallin vaiheita ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstäminen, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. (Salonen 2013, 16 & 20.) Kuviossa 2 on havainnollistettuna prosessin kulku ja jokaisen vaiheen sisältö.



Kuvio 2. Kehittämistoiminnan konstruktivistinen malli (Salonen 2013, 20).

Konstruktivistisessa mallissa korostetaan kehittämishankkeen tarkkaa suunnittelua, vaiheistamista, oppimista toiminnan kautta, osallisuutta, tutkimuksellista kehitystapaa sekä monipuolista menetelmäosaamista. Näin ollen se sisältää koko kehittämistoiminnan kannalta riittävän metodologisen ymmärtämisen ja hallinnan. Olemme valinneet konstruktivistisen mallin, koska siinä opinnäytetyötä ja sen prosessia arvioidaan pitkin matkaa. Arvioinnissa huomioidaan inhimilliset tekijät ja sitä tehdään käytännössä tasavertaisen ja vuorovaikutteisen keskustelun avulla sekä pysähtymällä asioiden äärelle. (Salonen 2013, 16.) Tämänlainen arviointi mahdollistaa meille tavoitteemme mukaisen työskentelyn.

### 7.3 Osallistamisen ja tiedonhankinnan menetelmät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia tuomalla rakentavan vuorovaikutuksen ja subjektivoitumisprosessin teoriat käytännön ja toiminnan tasolle. Ajattelimme, että konstruktivistinen malli mahdollistaa tätä tarkoitusta tukevan toiminnan suunnittelun ja toteutuksen. Opiskelijoiden on helpompi omaksua uutta tietoa, kun he pääsevät kokeilemaan sitä käytännössä. Konstruktivistisessa mallissa korostuvat yhteisöllinen ja osallistava näkökulma sekä (sosio)pedagoginen työote (Salonen 2013, 16), joiden koemme tukevan ja mahdollistavan opinnäytetyössämme käytettävien menetelmien sekä tietoperustan monipuolisen käytön. Mallin sosiopedagoginen työote tukee osaltaan tietoperustassamme ja opinnäytetyön tarkoituksessa olevan subjektivoitumisen tuomista käytännön tasolle.

Tiedonhankinnan ja osallistamisen menetelmänä käytimme työpajatyöskentelyä (workshop). Työpajatyöskentelyn avulla on Vilkan (2021) mukaan mahdollista kerätä tietoa kohderyhmästä sekä testata malleja ja saada niistä palautetta. Työpajatyöskentelyn ytimessä on tavoitteellisuus, ja käytännön toteutus pyritään valjastamaan palvelemaan tavoitteita. On erityisen tärkeää, että kaikki osallistujat tietävät työpajaan osallistuessaan mitkä työpajan tavoitteet ovat, mitä tietoa työpajan toivotaan tuottavan ja mihin tietoa käytetään. (Vilkkä 90, 2021.) Valitsimme työpajat osallistamisen ja tiedonkeruun menetelmiksi, koska koimme, että se mahdollistaa opinnäytetyömme tarkoituksen mukaisen työskentelyn. Työpajojen tavoitteena oli, että opiskelijat voivat harjoitella rakentavan vuorovaikutuksen taitoja käytännössä. Työpajat toimivat samalla tiedonkeruumenetelmänä, sillä keräsimme niiden avulla opiskelijoilta tietoa siitä, kuinka he ymmärsivät subjektivoitumisen ja rakentavan vuorovaikutuksen sekä kokivatko he näiden käsitteiden olevan yhteydessä sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi keräsimme tietoa siitä, millaisia asioita ja sosiaalisia tilanteita podcasteissa olisi hyvä käsitellä.

Toteutimme työpajat Karelia-ammattikorkeakoulun Y-akatemiassa, ja käytimme niistä Y-akatemiassa käytettävän tiimipedagogiikan periaatteiden mukaan sanaa ”dialogi”. Waldénin, Wirekosken, Hassisen, Välinoron ja Vuolleen (2023)

mukaan tiimipedagogiikan ytimessä on sosiokonstruktivistinen oppimiskäsitys, jonka mukaan oppiminen tapahtuu isoilta osin vuorovaikutuksessa tiedon sosiaalisen konstruoinnin kautta (Waldén ym. 2023). Y-akatemia ja sen opiskelijat valikoituivat meille luontevasti kohderyhmäksi, koska opiskelu Y-akatemiassa perustuu tiimioppimiseen ja -pedagogiikkaan, joissa on paljon yhtymäkohtia sosiaalipedagogiikkaan. Heillä on myös sosiokonstruktivistiseen opiskelutapaan perustuen säännöllisiä työpajoja, joissa he vertaisten johdolla perehtyvät itselleen tärkeisiin ja omia projektejaan edistäviin asioihin.

Halusimme saada podcasteissa opiskelijoiden ääntä kirjaimellisesti kuuluville, joten teimme kampusgallupin Tikkarinne-kampuksen aulassa 22.1.2024. Kampusgallupit antoivat meille lisätietoa siitä, millaiseksi opiskelijat mieltävät sosiaalisen hyvinvoinnin. Lisäksi ne sisältävät tietoa, jota emme kysyneet työpajoissa. Kysyimme kaikilta ohikulkeneilta opiskelijoilta, haluaisivatko he osallistua kampusgallupiin. Kerroimme heille tekevämme opinnäytetyötä, ja että anonymisti nauhoitettuja haastatteluja tullaan käyttämään tuotoksena syntyvässä podcastissa. Lisäksi kerroimme heille, että osallistuminen on vapaaehtoista. Heille, jotka suostuivat haastatteluun, kerroimme, että meillä on kaksi kysymystä. Painotimme ettei kysymyksiin ole oikeita tai väärä vastauksia. Kysymykset olivat 1) Millaisia ajatuksia sinulle herää sosiaalisesta hyvinvoinnista? ja 2) Millaisia keinoja sinulla on sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseksi? Saimme vastauksia yhteensä 16 opiskelijalta ja käytimme näitä vastauksia tuotoksessamme.

#### **7.4 Arviointimenetelmät**

Salosen opinnäytetyön konstruktivistisessa mallissa tekemistä ja prosessia arvioidaan kaikissa vaiheissa. Arvioiminen tarkoittaa käytännössä pysähtymistä, tarkastelua ja keskustelua siitä, että mitä on tehty, mitä opittu ja mihin suuntaan olemme menossa. (Salonen 2013, 16, 18.) Olemme valinneet arviointimenetelmiksi dialogisen kohtaamisen, reflektion, oppimispäiväkirjan sekä kyselylomakkeen.



Dialoginen kohtaaminen on yksi sosiaalipedagogisen työotteen menetelmistä. Sen lähtökohtia on avoimuus, läsnäolo, tasavertaisuus, luottamus, kunnioitus ja hyväksyntä. Dialogiseen kohtamiseen liittyy sosiaalipedagoginen ihmiskuva, joka tarkoittaa sitä, että ihmistä ei leimata ja määritellä joidenkin yksittäisten piirteiden kautta, vaan hänet nähdään kokonaisuutena omine historioineen, elämäntilanteineen ja arjen kiemuroineen. (Nivala & Ryyänen 2019, 190–191.) Pyrimme kaikissa opinnäytetyöprosessiin liittyvissä kohtaamisissamme dialogisuuteen: niin keskenämme opinnäytetyöparina, kuin ohjaajamme ja sidosryhmiemme edustajien kanssa. Työpajoissa keskustelemme niihin osallistuvien henkilöiden kanssa dialogisesti.

Toinen arviointimenetelmämme on reflektio. Reflektiota voidaan tehdä itsenäisesti ja dialogissa. Itsereflektiossa tarkastellaan kriittisesti omia olettamuksia ja uskomuksia, dialogisessa reflektiossa pysähdytään kokemusten ja teorian äärelle dialogisessa kohtamisessa. Reflektiossa pyritään tietoisesti kiinnittämään kokemus teoriaan. Näin konstruoidaan omaa käyttöteoriaa, eli lisätään ymmärrystä omasta toiminnasta ja sen vaikutuksista suhteessa teoriaan. (Nivala & Ryyänen 2019, 220–221.)

Oppimispäiväkirja on yksi reflektointia tukeva menetelmä. Oppimispäiväkirja mahdollistaa opinnäytetyön prosessien eri vaiheiden näkyväksi tuomisen paitsi muille niin myös itselle. Oppimispäiväkirja usein selkiyttää tekijälleen prosessin eri vaiheita ja osasia. Oppimispäiväkirja toimii paitsi opinnäytetyön sisällön selkeyttäjänä, niin myös opiskelijan oman oppimisen hahmottamisen välineenä. (Toljamo & Vuorijärvi 2007, 69–70.) Kirjoitimme oppimispäiväkirjaa yhdessä ja erikseen ja se oli opinnäytetyötämme tukeva työkalu. Oppimispäiväkirjaan kirjasimme mitä olimme sopineet yhteisissä tapaamisissamme sekä millaisia oivalluksia olimme tapaamisten välissä tehneet.

Kyselyn avulla voidaan tutkia ihmisten mielipiteitä, asenteita, ominaisuuksia tai esimerkiksi heidän koettua terveyttään. Kyselyn voi tehdä verkkokyselynä tai postitse lähetetyllä lomakkeella. Tavoitteena kyselyissä on toistaa kyselyn vaiheet kaikkien vastaajien kohdalla samalla kaavalla. (Vilkkä 2021.) Tässä opinnäytetyössä pyysimme opiskelijoita täyttämään tulostetut kyselylomakkeet

kummankin työpajan jälkeen. Kyselylomakkeissa kysyimme opiskelijoilta työpajoissa käsitellyistä asioista ja palautetta työpajoista. 18 vuorokautta työpajojen jälkeen lähetimme työpajoihin osallistuneille opiskelijoille kolmannen kyselylomakkeen. Sen tarkoituksena oli selvittää, että ovatko opiskelijat ottaneet rakentavan vuorovaikutuksen keinoja käyttöön omassa arjessaan.

## **8 Opinnäytetyön prosessi**

### **8.1 Aloitusvaihe**

Konstruktivistisen mallin aloitusvaiheessa kuuluu määritellä kehittämistarve, -tehtävä ja toimintaympäristö. Sen lisäksi tulisi hahmottaa, että keitä toimijoita prosessiin liittyy, ja millaista osallisuutta heiltä toivotaan. Aloitusvaiheessa on hyvä pyrkiä selkeyttämään ja rajaamaan aihetta, sekä keskustella myös sitoutumisesta prosessiin ja muista onnistumisen kannalta merkityksellisistä seikoista. (Salonen 2013, 17.)

Aloitimme opinnäytetyöprosessin maaliskuussa 2023 ideoimalla dialogisesti kahdestaan sekä toimeksiantajan kanssa. Saimme pian tiedon, että toimeksiantaja lähtee mielellään mukaan opinnäytetyöprojektiin, ja keskustelimme jo alustavasti, kuinka teemme yhteistyötä. Jatkoimme tapaamisia toimeksiantajan kanssa toukokuussa 2023. Olimme etukäteen pohtineet aiheemme rajausta ja ajatelleet, että tekisimme toiminnallisen opinnäytetyön. Toimeksiantaja piti ehdotustamme hyvänä ja auttoi rajaamaan aihetta lisää. Keskustelimme yhdessä myös aikatauluista, erilaisista tiedonhankinnan ja osallistamisen menetelmistä sekä tuotoksesta.

Aloitusvaiheessa kävimme dialogisia keskusteluja sekä meidän, että toimeksiantajan tavoitteista opinnäytetyön suhteen, aiheen rajauksesta ja sen kirkastamisesta sekä työskentelyn pelisäännöistä. Opinnäytetyön aihe alkoi muodostua näiden yhteisten keskustelujen, omien mielenkiinnon kohteidemme sekä toimeksiantajalta nousseiden toiveiden kautta. Toimeksiantajalla oli tarve

löytää uusia näkökulmia opiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin ja sen tukemiseen. Toimintaympäristöksi rajasimme Karelia-ammattikorkeakoulun ja kohderyhmäksi kyseisen oppilaitoksen opiskelijat. Koimme aiheiksi valikoituneet sosiaalisen hyvinvoinnin ja rakentavan vuorovaikutuksen tärkeinä ja merkityksellisinä. Toimeksiantajamme kanssa käydyt keskustelut vahvistivat ajatustamme podcastin tekemisestä opinnäytetyön tuotoksena.

## 8.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma kuten opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmasta tulee ilmetä tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, tutkimus- ja tiedonkeruumenetelmät, materiaalit ja aineistot, dokumentointitavat ja dokumenttien käsittely niiltä osin, kuin ne tiedetään. Suunnitelmaan on hyvä myös kirjata kaikkien toimijoiden tehtävät ja vastuut. Tärkeää on, että työskentely on mahdollisimman huolellisesti suunniteltu, vaikka kehittämishankkeen aloitus- ja suunnitteluvaiheissa ei ole mahdollista suunnitella yksityiskohtaisesti kaikkia vaiheita. Etukäteen ei voi olla varmuutta siitä, miten prosessi tarkalleen etenee. Yleensä nämä asiat tarkentuvat matkan varrella. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheessa rajasimme aiheita lisää dialogisen keskustelun avulla sekä tarkensimme tiedonkeruumenetelmäksemme opiskelijoille järjestettävät työpajat, joissa he pääsivät käytännössä kokeilemaan rakentavan vuorovaikutuksen menetelmää. Opinnäytetyön ohjaukset olivat elo- ja syyskuussa ja samaan aikaan aloimme kirjoittamaan opinnäytetyön suunnitelmaa ja rakentamaan tietoperustaa. Suunnitelman kirjoittamisen rinnalla keskustelimme työpajojen toteutuksesta ja etsimme teknistä tukea podcastien toteuttamista varten. Suunnitteluvaiheessa keskeisimpiä arviointimenetelmiä olivat itse- ja vertaisarviointi. Opinnäytetyöprosessin alussa loimme OneDriveen yhteisen tiedoston, joka toimi sähköisenä oppimispäiväkirjana. Käytimme sitä palaverissa sovittujen asioiden, havaintojen, ideoiden, arvioiden ja suunnitelmien dokumentointiin ja jatkotyöstämiseen. Pidimme lisäksi kahdenkeskisiä palaveriteita koululla ja

Teams-sovelluksella, ja arvioimme niissä omaa työskentelyämme, tarkensimme oppimispäiväkirjaan kirjaamiamme asioita sekä jaoimme tulevat työvaiheet.

### **8.3 Esivaihe**

Esivaiheessa siirrytään suunnitelman kanssa siihen ympäristöön, jossa toiminnan on suunniteltu tapahtuvan eli ns. kentälle. Käytännössä kenttätöskentelyn esivaihe voi olla lyhytkestoinen ja siinä lähinnä tarkastellaan suunnitelmaa yhdessä sidosryhmiin kuuluvien henkilöiden kanssa. Samalla siinä sovitaan ja aikataulutetaan yhdessä tulevaa työskentelyä. Kun suunnitelma on hyväksytty, tutkijat voivat siirtyä kentälle yleensä nopeasti. (Salonen 2013, 17.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) määrittelemän hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti huomioimme eettisyyden hankkimalla tarvittavat luvat, suostumukset ja eettiset ennakoarvioinnit ennen tutkimusaineiston keruun aloittamista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13). Esivaiheessa allekirjoitimme sähköisesti opinnäytetyöhön liittyvän toimeksiantosopimuksen. Suunnitelmavaiheessa käytyjen keskustelujen lopputuloksena päädyimme testaamaan työpajojen toteutusta lokakuussa 2023 Y-akatemiassa toimivalle sosiaali- ja terveystieteiden tiimille. Toivoimme saavamme työpajasta palautetta sen toteutustavasta sekä osallistujien kokemuksista rakentavan vuorovaikutuksen käyttämisestä arjessa. Työpajan testaus toteutui osana Outan Y-akatemian opintoja. Työpajaan osallistui kymmenen henkilöä. Kutsu työpajan testaukseen on liitteenä (liite 1). Työpajoista saatu palaute oli positiivista ja kannustavaa. Palautteen perusteella työpajoihin osallistuneet henkilöt halusivat oppia lisää rakentavasta vuorovaikutuksesta. Käytimme tästä työpajasta saatuja oppeja seuraavien työpajojen suunnittelussa.

### **8.4 Työstövaihe**

Toiseksi tärkein vaihe suunnitteluvaiheen jälkeen on työstövaihe, jossa toimijat työskentelevät yhdessä hyvin tiiviisti, jotta sovittu tavoite ja tuotos saavutetaan. Työstövaiheen voidaan ajatella olevan vaiheista pisin ja vaativin, koska tässä vaiheessa tarkastellaan kehittämishankkeen osatekijöitä käytännössä. Tällaisia ovat esimerkiksi toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä dokumentointitavat. Työstövaiheessa tärkeitä asioita ovatkin suunnitelmallisuuden ja vastuullisuuden lisäksi epävarmuuden sietäminen, itsenäisyys sekä vuorovaikutteisuus, sitkeys ja itsensä kehittäminen. Konstruktivistisen mallin reflektiivinen ote on hyödyksi tässä vaiheessa etenemiseen, sillä vertaistuki keventää pitkäjänteistä työskentelyä. (Salonen 2013, 18.)

Meidän tapauksessamme työstövaihe muodostui kaksivaiheiseksi. Ensimmäisessä vaiheessa suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme rakentavan vuorovaikutuksen työpajat ja toisessa vaiheessa suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme podcast-trilogian.

#### **8.4.1 Rakentavan vuorovaikutuksen työpajat**

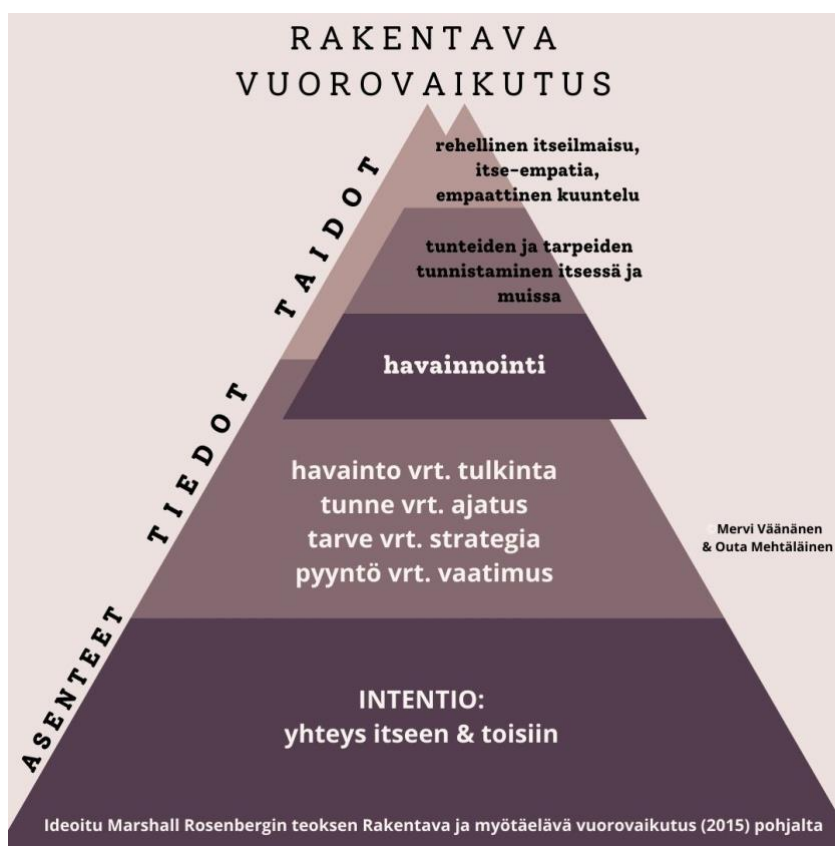
Tämä vaihe alkoi heti opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen. Tapasimme toimeksiantajan kanssa marraskuussa ja kerroimme hänelle suunnitteilla olleista työpajoista. Hän piti niitä hyvänä ideana ja toteutusta mielenkiintoisena. Esitimme Y-akatemiaan opiskelijoille kutsun osallistua rakentavan vuorovaikutuksen työpajoihin, jotka olivat 21. ja 23.11.2023. Molemmat olivat kestoiltaan 3 tuntia 15 minuuttia tauon kanssa.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) mukaan tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistujat voivat siten myös kieltäytyä osallistumasta.

Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on myös oikeus keskeyttää osallistumisensa ja hän voi milloin tahansa peruuttaa suostumuksensa osallistua. Hänellä on myös oikeus saada tietoa tutkimuksen käytännön toteutuksesta ja sen sisällöstä sekä henkilötietojen käsittelystä.

(Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.) Huomioimme tämän eettisen näkökulman kertomalla opiskelijoille jo heille lähettämässämme saatekirjeessä, että työpajat ovat osa opinnäytetyötämme ja niissä kerättyä tietoa käytetään podcastien suunnittelussa. Saatekirje on luettavissa liitteenä 2.

Opinnäytetyömme työpajojen tavoitteena oli esitellä rakentavan vuorovaikutuksen lähestymistapa Y-akatemia opiskelijoille mahdollisimman selkeästi niin, että opiskelijat saisivat konkreettisia työvälineitä oman sosiaalisen hyvinvointinsa edistämiseksi. Selkeyttääksemme rakentavan vuorovaikutuksen teoriaa laadimme siitä osaamisen mallin (kuvio 3). Tässä yhteydessä ymmärrämme sanan *osaaminen* tietojen, taitojen ja asenteen kokonaisuutena (Helminen ym. 2020, 4). Laitoimme kuviossa osaamisen elementit hierarkiaan niin, että perustan luo asenne, koska asennoitumalla tietyllä tavalla viritämme itsemme uteliaaksi suhteessa tietoon. Ajattelimme taidon olevan sitä, kun tietoa viedään käytäntöön ja osaamisen olevan sitä, kun asenne, tieto ja taito yhdistyvät olemisessa ja tekemisessä.



Kuvio 3. Rakentavan vuorovaikutuksen osaamisen malli.

Rakentavan vuorovaikutuksen asenteeksi nimesimme pyrkimyksen yhteyteen. Tässä tapauksessa tarkoittamme sekä yhteyttä itseen että toiseen. Kuvion tiedot-tasolla on rakentavan vuorovaikutuksen keskeiset avainerottelut, eli NVC-prosessin teoria, mikä perustuu havainnon erottamiseen tulkinnasta, tunteiden erottamiseen ajatuksista, tarpeiden erottamiseen strategioista ja pyyntöjen erottamiseen vaatimuksista. Tämä NVC-prosessi näkyy jollain tavalla kaikissa kolmiossa nimeämässämme taidoissa. Taitokolmio on erillään siksi, koska siinäkin on hierarkia: kaiken pohjalla on havainnointitaito, jossa teemme havaintoja itsestämme ja ympäristöstämme. Sen päälle rakentuu taito tunteiden ja tarpeiden tunnistamiseen itsessämme ja muissa. Tähän asti asenteet, tiedot ja taidot ovat ikään kuin olleet sisäisiä prosesseja, vaikkakin tapahtuneet vuorovaikutussuhteissa. Vasta taitokolmion ylin huippu on vuorovaikusta sanan siinä merkityksessä, kun me sen usein ymmärrämme eli kuunteluna ja itseilmaisuna. Rakentavassa vuorovaikutuksessa puhutaan empaattisesta kuuntelusta ja rehellisestä itseilmaisusta, joilla tarkoitetaan sitä, että huomio on siinä, mitä meissä on elossa tunne- ja tarvetasolla.

Tässä opinnäytetyössä on esitelty rakentavan vuorovaikutuksen peruselementit luvussa 3, jotka ovat yhteys itseen, empaattinen kuuntelu ja rehellinen itseilmaisuus. Ne kolme elementtiä löytyvät osaamisen kolmion ylimmästä kerroksesta. Voikin ajatella, että jokainen peruselementeistä on oma osaamisensa, ja näin sisältää kolmiossa(kin) esitellyt asenteen ja tietojen komponentit.

Opinnäytetyön näkökulmasta työpajojen tavoitteena oli tiedon saaminen siitä, missä määrin opiskelijat kokevat, että rakentavasta vuorovaikutuksesta voisi olla hyötyä suhteessa heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Työpajojen avulla saimme tietoa siitä, kuinka hyvin opiskelijat kokivat ymmärtävänsä rakentavan vuorovaikutuksen teorian, ja kuinka rakentavan vuorovaikutuksen osaaminen näkyi heillä arjessa työpajojen jälkeen. Podcasteja varten keräsimme opiskelijoilta haastavia vuorovaikutustilanteita, ja ne antoivat meille tietoa siitä, millaisten sosiaalisten haasteiden kanssa opiskelijat kamppailevat. Työpajat

toimivat myös pilottina, joissa testasimme sitä, miten rakentavaa vuorovaikutusta voisi opettaa.

Ensimmäiseen työpajaan osallistui 10 eri alojen opiskelijaa ja kaksi Y-akatemian valmentajaa. Lisäksi 4 opiskelijaa kuunteli työpajaa etänä Teams-sovelluksen välityksellä. Olimme rakentaneet työpajan sosiaali- ja terveysalan tiimille järjestämämme pilotin pohjalta, ja saimmekin valmentajalta palautetta siitä, että tämänkertainen toteutus oli selkeämpi ja tiiviimpi kokonaisuus. Ensimmäisessä työpajassa keskityimme rakentavan vuorovaikutuksen tarkoitukseen ja tavoitteisiin, lähestymistavan taustalla olevaan ihmiskuvaan sekä ns. NVC-prosessiin (ks. luku 3). Pyrimme työpajassa dialogisuuteen ja osallisuuden tukemiseen erilaisin menetelmin: ennakkotehtävällä, minuuttikierröksellä, yksilötehtävillä ja paritehtävillä. Työpajan päätteeksi keräsimme osallistujilta palautetta paperisella palautelomakkeella (liite 3). Saamamme palautteen mukaan opiskelijat olivat ymmärtäneet rakentavan vuorovaikutuksen keskeisen mallin, eli NVC-prosessin.

Toisessa työpajassa oli läsnä 15 opiskelijaa, yksi Y-akatemian valmentaja sekä 3 opiskelijaa Teams-sovelluksen kautta. Toisessa työpajassa syvensimme opiskelijoiden osaamista rakentavasta vuorovaikutuksesta harjoittelemalla empaattista kuuntelua ja siihen liittyviä taitoja kuten inhimillistämistä ja itse-empatiaa. Kutsu toiseen työpajaan on liittessä 4. Toista työpajaa varten pyysimme opiskelijoita palauttamaan mieleen jonkin haastavan vuorovaikutustilanteen sekä miettimään ketä tilanteessa oli mukana. Huomioimme tässä tutkimuseettiset periaatteet ja yksityisyyden suojan, joiden mukaan on tärkeää kirjoittaa niin, että tutkittavien ja heidän mainitsemiensa muiden henkilöiden anonymiteetti turvataan (Kuula-Luumi 2018). Työpajasta kerättiin palautetta palautelomakkeella (liite 5).

Alkuperäinen tarkoituksemme oli kerätä tietoa siitä, kuinka opiskelijat kokevat rakentavan vuorovaikutuksen mallin olevan integroitavissa omaan elämäänsä. Integroiminen on kuitenkin hankalaa, koska se voi edellyttää melko perusteellistakin asenteen ja ajattelun muutosta – ja se ottaa aikaa. Aikataulusyistä työpajamme olivat vain kahden vuorokauden päässä toisistaan,



jolloin teorian mahdollinen käyttöönotto tapahtui vasta molempien työpajojen jälkeen. Saadaksemme tietoa siitä, kuinka hyödylliseksi opiskelijat olivat työpajamme kokeneet, pyysimme heitä vastaamaan ”Rakentavan vuorovaikutuksen dialogien follow-up”-kyselyyn 18 vuorokautta jälkimmäisen työpajan jälkeen (liite 6). Tämä kysely koostui kahdesta avoimesta kysymyksestä sekä yhdestä suljetusta kysymyksestä.

Vastauksia saimme kahdeltatoista opiskelijalta. Vastausten perusteella opiskelijat kokivat rakentavan vuorovaikutuksen tärkeänä taitona, jota voi hyödyntää niin opiskeluissa kuin parisuhteessakin. Aihe koettiin kiinnostavaksi ja se lisäsi opiskelijoiden ymmärrystä tunteista ja vuorovaikutuksen eri osa-alueista. Opiskelijoiden mielestä pitämämme työpajat auttoivat heitä ymmärtämään selkeän kommunikoinnin tärkeyden ja he kokivat, että rakentava vuorovaikutus voisi auttaa isoihinkin ongelmiin elämässä. Opiskelijat kertoivat, että he ovat alkaneet tehdä enemmän havaintoja ja tulkintoja työpajojen jälkeen. Vastauksista nousi esiin myös se, että he ovat tietoisempia omista ja muiden tunteista ja tarpeista. Osa opiskelijoista kertoi, että he ovat unohtaneet käyttää oppimaansa, mutta toivoisivat sen näkyvän enemmän arjessaan. Eräs opiskelija toi esille sitä, ettei hän osaa vielä hyödyntää näitä taitoja käytännössä vaan se vaatii aikaa ja harjoittelua. Eräs toinen opiskelija oli pohtinut asiaa vastauksessaan enemmänkin:

*”Olen ruvennut kiinnittämään tietoisemmin huomiota ajattelutapoihin ja kommunikaatiotapoihin arjessa. Dialogin [työpajan] jälkeen olen myös pohdiskellut aiemmin kokemiani hankalia vuorovaikutustilanteita, ja miettinyt kuinka ne olisivat voineet olla positiivisempia rakentavan vuorovaikutuksen avulla. Olen huomannut että omien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen on vaikeampaa kuin mitä olin ajatellut sen olevan, ja dialogin jälkeen olen tietoisemmin pyrkinyt kiinnittämään huomiota tähän. Myös empaattisen kuuntelun taitoja olen pyrkinyt kehittämään, sillä aiemmin tapanani on ollut olla varsin ratkaisukeskeinen kuuntelija.”*

Työpajoista saamamme palautteen perusteella opiskelijat kokivat rakentavan vuorovaikutuksen ja sosiaalisen hyvinvoinnin olevan yhteydessä. Eräs opiskelija kuvasi ajatuksiaan näin: *”Rakentava vuorovaikutus linkittyy mielestäni vahvasti sosiaaliseen hyvinvointiin. Näen että avoin ja yhteyttä rakentava kommunikaatio auttaa ihmisiä olemaan sinut itsensä ja toistensa kanssa.”*

Toisessa työpajassa olimme pyytäneet opiskelijoita kuvailemaan haastavan sosiaalisen tilanteen lyhyesti vuoropuhelun muodossa meidän heille tekemään ja antamaan valmiiseen pohjaan (liite 7). Kerroimme opiskelijoille, että haluaisimme käyttää näitä tilanteita opinnäytetyöprosessissamme syntyvässä podcast-trilogiassa ja pyysimme opiskelijoita huomioimaan tämän täyttämällä lomakkeen anonymisti siten, että lomakkeen loppuun kirjoitettavassa vuoropuhelussa ei käytettäisi nimiä. Sovimme opiskelijoiden kanssa, että jos voimme käyttää heidän kokemaansa haastavaa vuorovaikutustilannetta podcastissa, he palauttavat lomakkeen meille työpajan jälkeen. Saimme työpajoista 7 kuvausta haastavista vuorovaikutustilanteista. Käytimme osaa näistä tilanteista tuotoksena syntyneessä podcast-trilogiassa.

#### **8.4.2 Podcast-trilogian suunnitleminen ja toteuttaminen**

Työpajojen jälkeen kävimme dialogista keskustelua opinnäytetyöparin kanssa, jossa kävimme läpi työpajoista saamaamme palautetta ja laadimme podcastien käsikirjoitukset. Lähetimme käsikirjoitukset sekä podcast-sarjan nimiehdotuksen toimeksiantajallemme, ja pyysimme niistä palautetta. Tapasimme myös podcastien teknisestä toteutuksesta vastaavan medianomiopiskelijan kanssa ja keskustelimme hänen kanssaan asioista, jotka tulisi huomioida podcastien teossa. Tällaisia olivat haastattelutilanne, tilojen varaaminen, aikataulu, podcastien käsikirjoitukset sekä tarvittavien välineiden lainaaminen. Päädyimme lopulta yksinkertaistamaan käsikirjoitukset muutamaksi kysymykseksi, ja toteutimme haastattelut teemahaastatteluina.

Opiskelijoille järjestämissämme työpajoissa pyysimme heiltä esimerkkejä heidän kokemistaan haastavista vuorovaikutustilanteista, ja saimme niitä 7

kappaletta. Näistä tilanteista 5 päätyi podcasteihin. Luimme vuorovaikutustilanteet monesti läpi ja teimme niihin teemoittelua. Teemoiksi muodostuivat parisuhdetilanne, päihtymiseen ja häirintään liittyvä tilanne, rassistista käytöstä sisältävä tilanne sekä tilanne kotona, johon liittyy naapurin häiritsevää käyttäytymistä. Teemoittelun jälkeen luimme tilanteet uudelleen läpi ja pohdimme, voisivatko tilanteissa olevat henkilöt hyötyä subjektivoitumisprosessin vaiheista ja rakentavan vuorovaikutuksen taidoista.

Huomasimme, että haastavista vuorovaikutustilanteista puuttui koulumaailmaan sijoittuva ryhmätyötilanne, joten kirjoitimme sellaisen itse omiin kokemuksiimme perustuen. Koemme, että sellaisen tilanteen käsittely on tärkeää, koska esimerkiksi sosionomiopintoihin kuuluu paljon ryhmä- ja paritehtäviä. Kaikki podcasteihin mukaan otetut tilanteet on dramatisoitu siten, että niihin on lisätty vuorosanoja, osaa alkuperäisistä vuorosanoista on muutettu ja olemme keksineet tilanteisiin lisäulottuvuuksia, joita alkuperäisissä tilanteissa ei ole ollut. Näiden dramatisointien tarkoituksena on ollut muotoilla tilanteet niin yleisiksi, että niistä toisaalta ei voi tunnistaa yksittäisiä ihmisiä, ja että niistä toisaalta voi tunnistaa itsensä, koska ne ovat niin yleisiä.

NVC-kouluttaja Hanna Savannalle esitimme haastattelupyynnön puhelussa marraskuussa 2023 ja Karelia-ammattikorkeakoulun lehtori Sari Johanssonille sähköpostitse 5.12.2023 (liite 8). Sosiologi ja sosiaalisen hyvinvoinnin tutkimuksen dosentti Kaisa Kuurnelle lähetimme haastattelupyynnön sähköpostitse 8.1.2024 (liite 9). Lähetimme kaikille etukäteen tutustuttavaksi haastattelukysymykset sekä Sari Johanssonille ja Hanna Savannalle haastaviin vuorovaikutustilanteisiin perustuvien tilanteiden vuorosanat. Kerroimme kaikille haastateltaville tekevämme opinnäytetyötä, jonka tuotoksena syntyvä podcast-trilogia tulee opiskelijakunta POKAn käyttöön. Hannan haastattelu toteutui Teams-sovelluksen välityksellä 18.1.2024, Saria haastattelimme 29.1.2024 Tikkarinne-kampukselta varatussa tilassa ja Kaisaa 13.2.2024 Teams-sovelluksen välityksellä.

## 8.5 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Tarkistusvaiheessa opinnäytetyön tekijät ja toimeksiantaja arvioivat yhdessä, että kumpaan suuntaan lähdetään: palataanko takaisin työstämään tuotosta vai edetäänkö viimeistelemään sitä. Tarkistusvaihe voi olla nopeakin. (Salonen 2013, 18.) Meidän tapauksessamme se oli sitä: Lähetimme podcastien ensimmäiset versiot toimeksiantajallemme kuunneltavaksi ja kommentoitavaksi. Toimeksiantajamme mielestä podcast-jaksot olivat hyvät ja mielenkiintoiset, lisäksi hän ihasteli ammattimaista lopputulosta. Toimeksiantaja oli tyytyväinen lopputulokseen ja kertoi odottavansa lopullisia podcasteja, jotta hän voi jakaa ne muillekin kuunneltavaksi.

Pyysimme podcast-jaksoista palautetta myös lähipiiriltämme. Lähipiiriltämme saamamme palautteen mukaan kuuntelukokemus oli kokonaisuutena miellyttävä, luontoäänet toimivat hyvin ja opiskelijoilta saamiemme haastavien vuorovaikutustilanteiden käsittely piristi jaksoja. Kampus gallupit jakoivat mielipiteitä, sillä osan mielestä niitä oli liikaa ja toisten mielestä ne olivat raikas lisä, sillä ne toivat opiskelijoiden ääntä esiin asiantuntijan puheenvuorojen lisäksi. Lähipiirimme kehui podcasteja ammattimaisen oloisiksi sekä teknisiltä ratkaisuiltaan että puhujien esiintymisen ja käsiteltävien asioiden suhteen. Tässä vaiheessa olimme lähettäneet podcastit asiantuntijoille kuunneltavaksi, mutta emme vielä olleet saaneet heiltä palautetta. Tässä vaiheessa saimme opinnäytetyön ohjaajalta luvan siirtyä tarkistus- ja viimeistelyvaiheeseen, mikä edellytti sitä, että raportista löytyi kaikki keskeiset elementit.

Toiminnallisen opinnäytetyön viimeistelyvaihe muodostuu tuotoksen ja opinnäytetyönraportin viimeistelystä. Tämä vaihe saattaa olla vaativa sekä pitkäkestoinen, joten siihen on hyvä varata aikaa. (Salonen 2013, 18.) Meidän tapauksessamme viimeistelyvaihe sijoittui tammi-maaliskuun ajalle. Siihen sisältyi podcast-jaksojen viimeistelyä, joidenkin lisä-äänitysten tekeminen, taustaäänien valitseminen, ja yhteistyö editointia tehneen medianomiopiskelijan kanssa. Raportin osalta siihen sisältyi raportin stilisointi, mikä osoittautui ennakoitua monivaiheisemmaksi ja työläämmäksi.

Lisäksi olimme mukana Suomen sosiaalipedagogisen seuran järjestämällä Sosiaalipedagogiikan päivillä 14.-15.3.2024, jossa osallistuimme tutkimustyöryhmään ja kerroimme tekemästämme opinnäytetyöstä sekä tuotoksestamme. Sosiaalipedagogiikan päivien tutkimustyöryhmissä osallistujat esittelivät ajankohtaista sosiaalipedagogista tutkimusta.

## **9 Opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia etsimässä -podcast-trilogia**

### **9.1 Tuotoksena podcast**

Utraisen (2018) mukaan podcasteja verrataan usein radio-ohjelmiin. Radio-ohjelmien ollessa pääsääntöisesti live-lähetyksiä, podcastit äänitetään ennakkoon ja sen jälkeen ladataan verkkoon. Kuuntelijat voivat ladata podcastit omalle koneelleen tai kuunnella ne suoraan verkkosivuilta. (Utriainen 2018.) Tällaista podcast-lähetyksenä jaettavaa ääni- tai videotallennetta kutsutaan podcast-tallenteeksi (Eronen 2018). Podcast-sarjamme koostuu kolmesta jaksosta ja muodostaa näin ollen trilogian. Jokaisessa jaksossa keskustelemme dialogisesti asiantuntijavieramme kanssa.

Valitsimme tuotokseksemme podcastin, koska se mahdollistaa teorian ja käytännön vuoropuhelun. Opinnäytetyössämme on laaja tietoperusta, jonka avaaminen esimerkiksi oppaaseen olisi haastavaa. Podcast puolestaan mahdollistaa teorian ja käytännön avaamisen suullisesti ja samaistuttavasti sekä tekee tiedon saavutettavaksi. Podcast tuotoksena mahdollistaa myös laajan levikin ja siten sitä on helppoa hyödyntää esimerkiksi opetuksessa, lisäksi se kestää hyvin aikaa. Podcast mahdollistaa myös sen, että saamme opiskelijoiden äänen kirjaimellisesti kuuluviin. Valitsimme podcastin tuotokseksi myös siksi, että se on uusi tapa tuoda sosionomien osaamista opinnäytetyössä esille. Ajattelemme myös, että suullinen viestintä on keskeistä sosionomin ammatillista osaamista, jolloin podcast tuotoksena tuntui luontevalta.

## 9.2 Podcastien teossa käytetyt menetelmiä

Käytimme teemahaastattelua asiantuntijavieraidemme kanssa podcastissamme. Teemahaastattelu on Hyvärisen, Suonisen & Vuoren (2024) mukaan tapa lähestyä tutkimusaihetta niin, että tutkija perehtyy ensin tutkimusaiheensa kirjallisuuteen, valitsee omat kysymyksensä ja näkökulmansa ja niiden pohjalta valitsee tutkimuksen kannalta keskeiset teemat. Tämä mahdollistaa vapaamuotoisten kysymysten esittämisen haastateltavalle sekä antaa vastaamisen vapauden haastateltavalle. (Hyvärinen ym. 2024.) Teemahaastattelu mahdollisti sen, että pystyimme kysymään asiantuntijavierailtamme tarkentavia kysymyksiä sekä tuomaan joustavammin uusia ajatuksia esille haastattelutilanteessa.

Sovelsimme forumteatterimenetelmää rakentavan vuorovaikutuksen ja subjektivoitumisen podcasteissa. Forumteatteri on brasilialaisen Augusto Boalin kehittämä yhteisöteatterimenetelmä. Yksinkertaistettuna siinä näytellään ensin lyhyt tilanne, jossa esitellään joku ongelma. Esityksen jälkeen katsojia kannustetaan pohtimaan, mitä tilanteessa itse asiassa tapahtui ja voisiko ongelmaan löytyä jotain ratkaisuja. Tämän jälkeen tilanne näytellään uudelleen niin, että katsojilla on mahdollisuus ottaa itselleen joku rooleista, ja jäljelle jäävät näyttelijät pysyvät rooleissaan improvisoiden vastauksensa tilanteeseen liittyneen katsojan esityksen mukaisesti. (Boal 2002, 243–245; Nivala & Ryyänen 2019, 217.) Olimme saaneet työpajoihin osallistuneilta opiskelijoilta lyhyitä kuvauksia heidän kokemistaan hankalista sosiaalisia tilanteita, jotka olimme muokanneet mahdollisimman tunnistamattomiksi. Podcasteissa keskustelimme asiantuntijoiden kanssa tilanteista, ja pyysimme heitä ottamaan jonkun roolin tilanteen uudelleennäyttelyä varten.

Podcastin teossa hyödynsimme moniammatillista osaamista ja teimme sen yhteistyössä medianomiopiskelija Antti Turusen kanssa. Hänen tehtävänä oli huolehtia podcastin teknisestä toteutuksesta. Käytännössä hän varmisti muun

muassa mikrofoniin toimivuuden, äänenlaadun ja äänityksen sekä editoi podcast-jaksot lopulliseen muotoonsa.

### 9.3 Podcast-jaksot

Podcastimme on trilogia eli se koostuu kolmesta jaksosta. Valitsimme podcast-jaksojen teemoiksi opinnäytetyömme kolme suurinta teemaa, jotka ovat sosiaalinen hyvinvointi, subjektivoituminen ja rakentava vuorovaikutus. Jokaisessa jaksossa haastattemme asiantuntijaa ja tuomme myös opiskelijoiden näkökulmaa esiin.

#### 9.3.1 Sosiaalinen hyvinvointi

Podcast-trilogian ensimmäisessä jaksossa käsitelimme sosiaalista hyvinvointia. Tässä jaksossa haastateltavanamme oli sosiologi ja sosiaalisen hyvinvoinnin tutkimuksen dosentti Kaisa Kuurne. Pyysimme Kaisan haastateltavaksi, koska olimme kuulleet häntä Sari Valton podcastissa ”Ihmisen mysteeri jungilaisittain” (Valto 2023), Maailmanpuu-podcastin jaksossa ”Mitä on feminiinisyys, Kaisa Kuurne?” (Käppi & Rautaniemi 2022) sekä Miehen mieli -podcastin jaksossa ”Sisäisen orvon äärellä” (Lehtonen 2023). Olimme vaikuttuneita kuulemastamme. Tiesimme myös, että Kaisa on tutkinut sosiaalista hyvinvointia ja kirjoittanut kirjat *Sisäisen orvon viisautta – Kuinka löydän kotiin* (Kuurne & Kuurne 2018) ja *Parantava yhteys: feminiinistä puolta jäljittämässä* (Kuurne & Broo 2021).

Jaksossa keskustelemme dialogisesti sosiaalisesta hyvinvoinnista sekä teorian että käytännön esimerkkien kautta. Jakson alussa kuulemme Kaisan määritelmän sosiaalisesta hyvinvoinnista, keskustelemme ajankohtaisista tutkimuksista sekä tunnetilojen välittämisestä etäyhteyksin ja vuorovaikutuksesta. Jaksossa keskustelemme myös osallisuudesta teorian ja käytännön kautta, tunteiden vaikutuksesta sosiaaliseen hyvinvointiin sekä siitä, mitä yksilöt ja yhteisöt voisivat tehdä sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Jaksossa kuullaan myös osioita tekemästämme kampusgallupista ja kuulemme yhdentoista opiskelijan ajatuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista. Jakson pituus on 39.00 minuuttia.

### 9.3.2 Subjektivoituminen

Podcast-trilogian toisessa jaksossa käsitelimme subjektivoitumista ja siihen liittyviä kolmea kasvuprosessia yhdessä Karelia-ammattikorkeakoulun lehtori Sari Johanssonin kanssa. Pyysimme Saria haastateltavaksi, koska hän on opettanut pitkään sosiaalipedagogiikkaa ja hän on inspiroinut meitä linkittämään sosiaalipedagogiikkaa myös muihin kuin hänen opettamiinsa opintojaksoihin. Sari kertoo, että sosiaalipedagogiset prosessit ovat olleet punaisena lankana hänen omassa opetuksessaan (Johansson 2024).

Jaksossa keskustelemme dialogisesti subjektivoitumisesta sekä teorian että käytännön kautta. Jakson alussa kerromme teemaan virittävinä esimerkkeinä omat kokemuksemme subjektivoitumisesta. Jaksossa kuulemme myös lyhyen pätkän tekemästämme kampusgallupista, jossa haastattelimme anonyymisti opiskelijoita Tikkarinne-kampuksen aulaan. Kuulemme neljän opiskelijan ajatuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista. Jakson pituus on 1.06.16.

Olemme ääninäytelleet forum-teatterimenetelmällä kolme tilannetta tässä jaksossa. Näiden tilanteiden tarkoitus on elävöittää muuten teoriapainotteista keskustelua ja tuoda kuuntelijoille arkisia esimerkkejä, jotta teoria olisi helpompaa viedä käytäntöön. Näistä kolmesta tilanteesta kaksi on saatu suoraan opiskelijoilta, kolmannen olemme keksineet itse. Opiskelijoilta saatuja tilanteita muokkasimme niin, ettei opiskelijaa pysty tunnistamaan. Ensimmäisen esimerkkitalanteen kohtasimme omissa opinnoissamme. Tilanne ei tapahtunut meille, joten pyysimme tilanteen kohdanneelta opiskelijalta luvan sen käyttöön podcastissa. Toisen esimerkin saimme opiskelijoille järjestämästämme työpajasta, jossa pyysimme opiskelijoita palauttamaan mieliinsä jonkun haastavan vuorovaikutustilanteen. Valitsimme näistä yhden esimerkiksi tähän jaksoon ja muokkasimme tilannetta sellaiseksi, että subjektivoitumista ei ollut



vielä tapahtunut. Kolmas tilanne pohjautuu omiin kokemuksiimme, mutta sekä tilanne että siinä olevat henkilöt ovat keksittyjä.

### 9.3.3 Rakentava vuorovaikutus

Podcastin kolmannessa jaksossa käsittelemme rakentavaa vuorovaikutusta yhdessä Hanna Savannan kanssa. Hanna on kansainvälisen CNVC-organisaation sertifioima Nonviolent communication-kouluttaja, joka järjestää muun muassa rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja -koulutuksia yrityksensä Savanna ConneXions kautta (Savanna ConneXions 2024). Pyysimme Hannaa haastateltavaksi, koska Outa on käynyt hänen järjestämänsä rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja –koulutuksen ja tiesi, että Hannalla on vankka asiantuntemus aiheesta.

Jaksossa keskustelemme dialogisesti rakentavasta vuorovaikutuksesta sekä teorian että käytännön kautta. Jaksossa esittelemme myös kehittämämme kompetenssi eli osaamisajattelun rakentavaan vuorovaikutukseen liittyen. Jaksossa kuulemme myös lyhyen pätkän tekemästämme kampusgallupista, jossa haastattelimme anonyymisti opiskelijoita Tikkarinne-kampuksen aulassa. Jaksossa kuullaan kolmen opiskelijan ajatuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista. Kolmannen podcast-jakson pituus on 55.23 minuuttia.

Olemme ääninäytelleet forumteatterimenetelmällä neljä tilannetta tässä jaksossa. Näiden tilanteiden tarkoitus on elävöittää muuten teoriapainotteista keskustelua ja tuoda kuuntelijoille arkisia esimerkkejä, jotta teoria olisi helpompaa viedä käytäntöön. Kaikki jakson tilanteet olemme saaneet opiskelijoille järjestämästämme työpajasta, jossa pyysimme opiskelijoita palauttamaan mieliinsä jonkun haastavan vuorovaikutustilanteen. Tilanteita on muutettu niin, ettei niistä voida tunnistaa alkuperäisessä tilanteessa mukana olleita henkilöitä sekä dramatisoitu, jotta ne sopivat paremmin forumteatterimenetelmään.

## 10 Sosiaalisen hyvinvoinnin viitekehys

Pitkin opinnäytetyöprosessia pohdimme, että mitä sosiaalinen hyvinvointi on, mistä se koostuu ja miten sitä voidaan edistää yksilö- ja yhteisötasoilla. Tämän pohdiskelun tuotoksena syntyi kaksi teoreettista yhteenvetoa: NVC:n peruselementtien ja subjektivoitumisen synteesi, jota kutsumme tietoisuus- ja vuorovaikutusosaamisen malliksi sekä sosiaalisen hyvinvoinnin viitekehys. Jos podcast-trilogia on opinnäytetyömme tuotos, niin em. malleja voisi pitää opinnäytetyömme sivutuotoksena. Haluamme esitellä nuo kaksi teoreettista yhteenvetoa, koska uskomme, että niiden jatkokehittämisessä voisi olla potentiaalia.

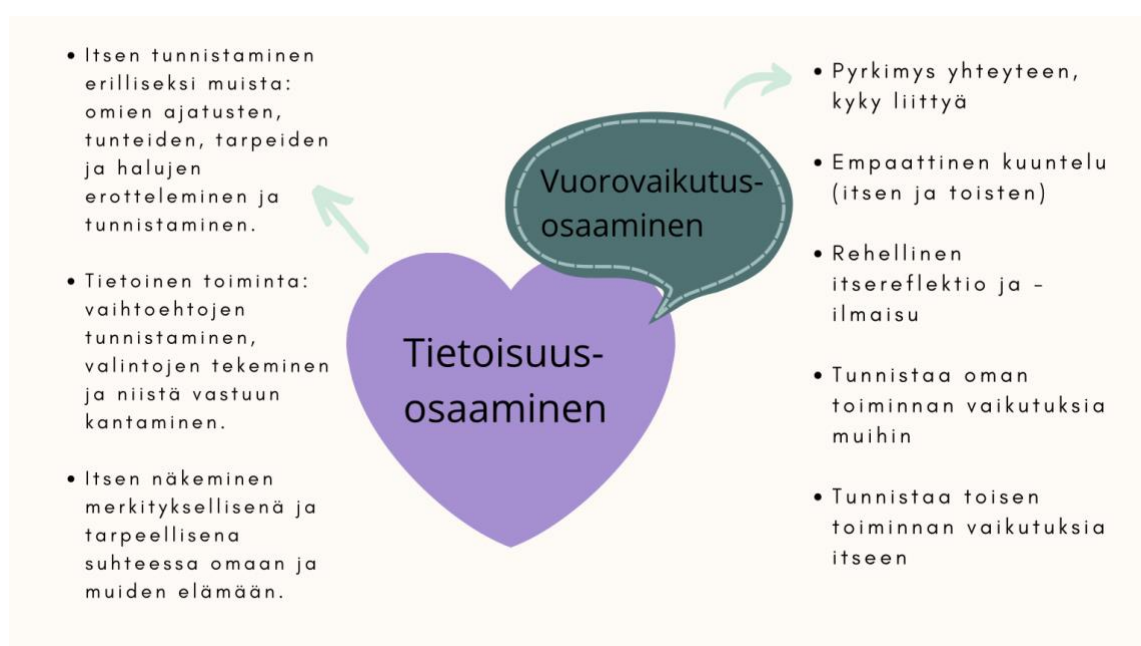
Huomasimme omien rakentavan vuorovaikutuksen ja sosiaalipedagogiikan opintojen kautta, että kyseisissä lähestymistavoissa on paljon samoja elementtejä. Halusimme yhdistää teorioita toisiaan täydentäväksi synteesisiksi siten, että lopputuloksena olisi mahdollisimman konkreettisesti sanoitettua osaamista. Osaamisella tarkoitamme asennetta, tietoa ja taitoja. Olemme yhdistäneet synteessin taulukkoon 2.

Valitsimme sosiaalipedagogiikasta subjektivoitumisprosessin, koska se näyttäytyi meille keskeisimpänä sosiaalipedagogisena kasvuprosessina. Rakentavasta vuorovaikutuksesta valitsimme kolme peruselementtiä, joiden sisällä voidaan katsoa olevan useita erillisiä NVC:hen liitettyjä taitoja, kuten läsnäolo, havainnointi, tietoisuus ja vastuun ottaminen omista tunteista, itsensä hyväksyminen, tietoisuus tarpeista, yhteyden luominen itseen ja tunnereaktioista palautuminen, tietoisuus pyynnöistä ja niiden esittäminen, empatia, rehellinen itseilmaisuus, yhteyden edistäminen, kärsivällisyys ja toisten reaktiivisuuteen vastaaminen (Manske 2021, 25–32, 34, 38–41).

<p><b>Rakentavan vuorovaikutuksen peruselementit, jotka koostuvat osaamisesta.</b></p> <p>(Rosenberg 2015, 34, 149–154; Kashtan 2012; Kashtan 2022, 7–9; Manske 2021, 25–40)</p>	<p><b>Subjektivoitumisprosessi, joka koostuu osaamisesta ja tapahtuu suhteissa muiden kanssa.</b></p> <p>(DalMaso &amp; Kuosmanen 2008, 42–44; Nivala &amp; Ryytänen 2019, 95, 97–99)</p>
<p><b>Yhteys itseen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Omien tunteiden, kehollisten tuntemusten, tarpeiden, ajatusten, tulkintojen tarkkailua, erottelua ja ymmärtämistä tässä hetkessä.</li> <li>- Erottaminen on tärkeää, jotta voimme huomata em. asioiden yhteyden ja suhteen.</li> <li>- Tunteet kertovat tarpeistamme.</li> <li>- Ajatusten huomaaminen on tärkeää, jotta voimme kyseenalaistaa niitä.</li> <li>- Itse-empatiolla tarkoitetaan yhteyttä omiin tunteisiin ja tarpeisiin.</li> </ul> <p><b>Empaattinen kuuntelu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toisen kokemuksen vastaanottaminen siihen mitään lisäämättä, kuten omia mielipiteitä tai arvioita.</li> <li>- Intentio on saada yhteys puhujan ymmärtämällä hänen kokemuksensa, tunteensa ja tarpeensa.</li> </ul> <p><b>Rehellinen itseilmaisu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Itseilmaisu omista tunteista ja tarpeista käsin.</li> <li>- Pyyntöjen esittäminen vaatimusten sijaan.</li> </ul>	<p><b>Itsen tunnistaminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erilliseksi muista</li> <li>- tuntevaksi</li> <li>- haluavaksi</li> <li>- valitsijaksi</li> </ul> <p><b>Toiminnan tunnistaminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- oman toiminnan vaikutus toisiin</li> <li>- toisten toiminnan vaikutus itseen</li> <li>- toiminnan tilannesidonnaisuuden ymmärtäminen</li> <li>- tietoinen toiminta</li> </ul> <p><b>Itsen kokeminen osalliseksi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kyky liittyä</li> <li>- kyky tehdä valintoja</li> <li>- kyky (ja mahdollisuus) tunnistaa olevansa merkityksellinen</li> <li>- kyky (ja mahdollisuus) tunnistaa olevansa tarpeellinen</li> <li>- kyky vaikuttaa oman elämän muotoutumiseen</li> <li>- kyky (ja mahdollisuus sekä oikeus) kantaa vastuuta</li> </ul>

Taulukko 2. Rakentavan vuorovaikutuksen peruselementit ja subjektivoitumisprosessiin liittyvä osaaminen.

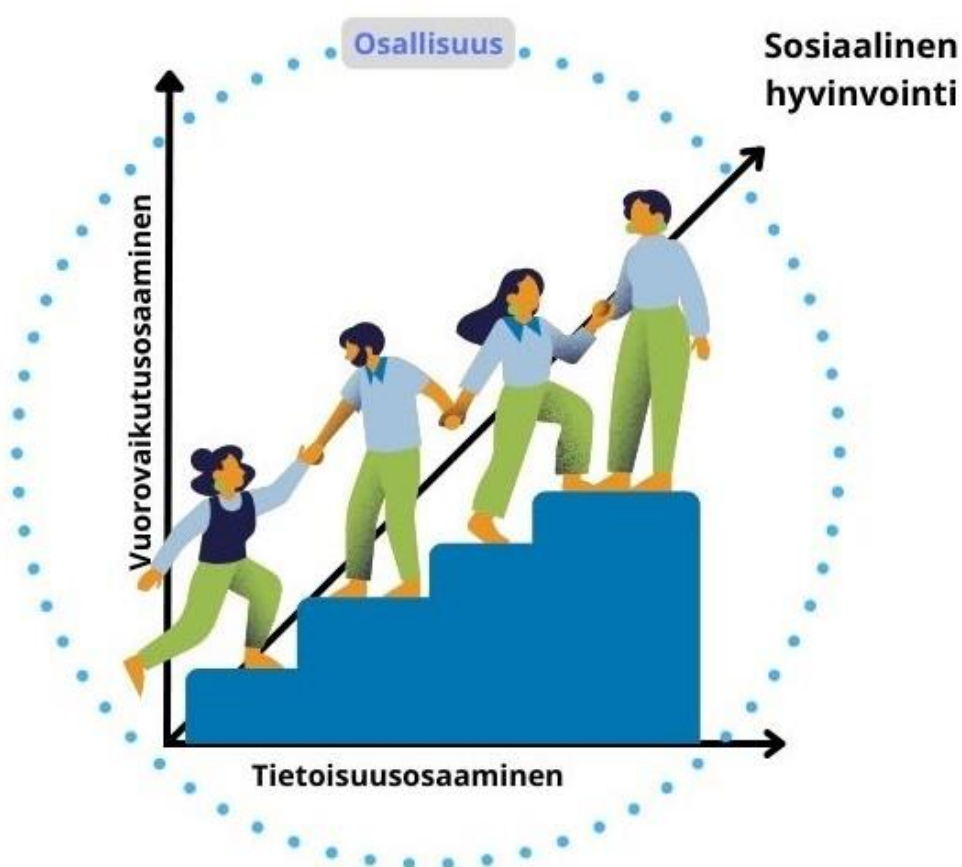
Muodostimme rakentavan vuorovaikutuksen peruselementeistä ja subjektivoitumisprosessiin liittyvästä osaamisesta synteessin, mikä kiteytyi otsikoiden tietoisuusosaaminen ja vuorovaikutusosaaminen alle. Ajatteleme, että tietoisuusosaaminen on pohja vuorovaikutusosaamiselle, koska on hyödyllistä ymmärtää, että kuka se *minä* on, joka on vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ja koska emme tarkoita minällä pelkästään ajattelevaa, vaan myös tuntevaa ja tarvitsevaa minää, niin annoimme tietoisuudelle sydän-symbolin. On myös synteeseisiämme kuvaavaa, että vuorovaikutusta symboloiva puhekupla kumpuaa sydäimestä (kuvio 4).



Kuvio 4. Tietoisuus- ja vuorovaikutusosaamisen malli

Lähdimme matkalle kohti opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia varustautuneina sellaisella kysymyksellä kuin ”Mitä opiskelija voi itse tehdä oman sosiaalisen hyvinvointinsa edistämiseksi”. Innostuimme rakentavasta vuorovaikutuksesta ja subjektivoitumisesta, koska ne tarjosivat konkreettisia vastauksia. Ne antoivat eväitä tutkia sitä, että kuka tai mikä se *minä* on, joka on suhteissa muihin ja ympäristöön. Rakentava vuorovaikutus muun muassa määrittelee ihmisen tarpeet ja tunnistaa myös mekanismin, joka kehittää valetarpeita eli haluja – nimittäin ajattelun.

Ajattelimme opinnäytetyömme suunnitteluvaiheessa, että keskitymme pelkästään rakentavan vuorovaikutuksen ja subjektivoitumisen rajapintaan ja että löydämme sieltä reitin, ainakin yhden niistä, kohti sosiaalista hyvinvointia. Päästyämme syvemmälle sosiaalipedagogiseen teoriaan ja keskustellessamme Sari Johanssonin ja Kaisa Kuurnen kanssa kuitenkin huomasimme, että lähestymistapamme oli kovin yksilökeskeinen. Sosiaalinen hyvinvointi edellyttää osallisuutta (kuvio 5).



Kuvio 5. Sosiaalisen hyvinvoinnin viitekehys.

Olemme edelleen sitä mieltä, että tietoisuus- ja vuorovaikutusosaaminen voi edistää sosiaalista hyvinvointia. Ajattelemme kuitenkin, että kaikki ei ole yksilöstä itsestään kiinni, vaan tarvitsemme myös osallisuutta. Tässä tapauksessa ymmärrämme osallisuuden kuulumisena ja merkityksellisinä sosiaalisina suhteina ja sen lisäksi ennen kaikkea toiminta- ja

vaikutusmahdollisuuksina. Jotta ihminen voisi hyödyntää ympärillään olevia resursseja, täytyy rakenteiden mahdollistaa ja sallia se.

## 11 Pohdinta

### 11.1 Johtopäätökset

Sosiaaliselle hyvinvoinnille ei ole olemassa vakiintunutta määritelmää, mutta sitä voidaan tarkastella Fadjukoffin ym. (2022) mukaan ihmisen ja ympäristön vastavuoroisten suhteiden kautta, joissa ihminen voi vaikuttaa omalla toiminnallaan suoraan ja epäsuorasti ympärillä olevaan maailmaan. Se taas vuorostaan vaikuttaa ihmiseen rajoittaen tai mahdollistaen sosiaalisen hyvinvoinnin kokemusta. (Fadjukoff ym. 2022, 328.) Opinnäytetyö prosessin aikana huomasimme, että olimme lähestyneet sosiaalista hyvinvointia yksilökeskeisestä näkökulmasta pohtimalla, mitä yksilö voi tehdä oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Asikainen ym. (2022) mukaan hyvinvoinnin kokemus on subjektiivinen ja se on kiinteässä yhteydessä sosiaalisesti rakentuneisiin ilmiöihin. Ihmiset siis elävät sosiaalisten rakenteiden ja yhteisöjen keskellä. (Asikainen ym. 2022, 573–574.) Sosiaalista hyvinvointia ei mielestämme voi olla ilman muita ihmisiä vaan se muodostuu osallisuudessa toisten kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia tuomalla rakentavan vuorovaikutuksen ja subjektivoitumisprosessin teorian käytännön ja toiminnan tasolle. Lähdimme tekemään niin keräämällä opiskelijoilta heidän kokemiaan haastavia vuorovaikutustilanteita ja muokkaamalla niitä forumteatteri-menetelmään soveltuviksi. Forumteatteri on brasilialaisen Augusto Boalin kehittämä yhteisöteatterimenetelmä. Yksinkertaistettuna siinä näytellään ensin lyhyt tilanne, jossa esitellään joku ongelma. Tämän jälkeen tilanne näytellään uudestaan jonkun korjausehdotuksen kanssa. (Boal 2002, 243–245.) Nämä podcasteissa näyttelemämme tilanteet mahdollistivat teorioiden soveltamisen käytännön ja

toiminnan tasolle. Podcasteissa kuulemme myös opiskelijoiden ajatuksia sosiaalisesta hyvinvoinnista toteuttamamme kampusgallupin kautta. Näin ollen käsittelemme tuotoksessamme kaikkia opinnäytetyötämme keskeisesti ohjanneita teorioita ja tuomme ne käytännön ja toiminnan tasolle.

Tavoitteena oli esittää rakentavan vuorovaikutuksen ja subjektivoitumisprosessin teorit sellaisessa muodossa, että ne olisivat opiskelijoille saavutettavia, mahdollisimman helposti ymmärrettäviä ja hyödynnettävissä. Pyrimme opinnäytetyössämme käsitteellistämään eri teorioita ymmärrettäviksi ja koko opinnäytetyön prosessi on tukenut tavoitteen toteutumista. Tämän tavoitteen toteutumista tutkimme palautekyselyillä. Opiskelijoille järjestämistämme työpajoista saadun palautteen perusteella työpajat auttoivat heitä ymmärtämään selkeän kommunikoinnin tärkeyden ja he kokivat, että rakentava vuorovaikutus voisi auttaa isoihinkin ongelmiin elämässä. Heidän mukaansa he alkoivat tehdä enemmän havaintoja ja tulkintoja työpajojen jälkeen sekä heidän tunne- ja tarvetietoisuutensa lisääntyi. Aikataulusyistä emme voineet kuunteluttaa tuotoksena syntyneitä podcasteja opiskelijoilla, joten meillä ei tässä vaiheessa ole palautetta siitä, kuinka helposti ymmärrettäviä ja hyödynnettävissä esittämämme rakentavan vuorovaikutuksen ja subjektivoitumisprosessin teorit olivat. Toimeksiantajaltamme saamamme palaute kuitenkin viittaa siihen, että olemme onnistuneet tuomaan teorit käytännön tasolle ymmärrettävällä tavalla.

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi podcast-trilogia, sillä ajattelimme sen olevan opiskelijoille saavutettavampi, helpommin ymmärrettävä ja hyödynnettävissä paremmin kuin esimerkiksi tekstimuotoinen sisältö. RadioMedia ry tilasi vuonna 2020 Norstatilta Podcast-tutkimuksen, jonka mukaan podcastien kuuntelu oli suosituinta 15–21-vuotiailla. Tutkimuksen mukaan podcasteja kuunnellaan yleisimmin muun toiminnan ohessa (kotityöt, matkustaminen) ja niiden kuuntelun motiivien kärkipäässä on uuden oppiminen. Tärkein valintakriteeri podcasteille oli ”minua kiinnostava sisältö”. (RadioMedia 2020.) Toimeksiantajalta sekä lähipiiriltä saamamme palautteen mukaan podcast-trilogiamme on ammattimainen ja siinä on hyvässä suhteessa asiantuntijoiden puheenvuoroja ja käytännön esimerkkejä.

Erik Allardt (1993) otti oman hyvinvointiteoriaansa lähtökohdaksi ihmisen perustarpeet, jotka koostuvat paitsi aineellisista niin myös aineettomista tarpeista. Allardt kiteytti ihmisen tarpeet kolmeen kategoriaan: having, loving ja being. Koemme, että varsinkin loving, joka viittaa ihmisten sosiaalisiin tarpeisiin, tukee ihmisten sosiaalista hyvinvointia. (Allardt 1993.) Martela (2022) on suomentanut lovingin yhteisyysuhteiksi. Hänen mukaansa ihmisen yhteisyyden tarve toteutuu, jos ihmissuhteemme ovat vastavuoroisia. Rakkaus, läheisyys ja luottamus syntyvät vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Martela 2022, 566.) Olemme tulkinneet Erik Allardtin teoriaa niin, että kaiken toimintamme taustalla on erilaisia tarpeita, joiden tyydyttyminen tuo meille hyvinvointia. Tästä syystä valitsimme opinnäytetyöhömme yhdeksi lähestymistavaksi rakentavan vuorovaikutuksen, jonka yksi perusoletus on, että kaiken toimintamme taustalla on pyrkimys tyydyttää tarpeitamme (Nummela 2012, 9). Rakentava vuorovaikutus voisi näin ollen olla keino, jonka avulla on mahdollista saavuttaa Allardtin kuvailemaa sosiaalista hyvinvointia.

Muita syitä, miksi valitsimme rakentavan vuorovaikutuksen opinnäytetyömme yhdeksi näkökulmaksi ja lähestymistavaksi ovat: 1) Sosionomi on asiakastyössä jatkuvasti asiakkaan tarpeiden äärellä, ja sosionomikoulutuksessa puhutaan paljon ”asiakkaiden tarpeista”. Koulutus ei kuitenkaan tyhjentävästi vastaa kysymyksiin, että mitä tarpeet itseasiassa ovat ja mitä ne eivät ole, millä sanoilla tarpeita voi kuvata, miten tarpeita voi tunnistaa ja mitä tarpeiden kanssa tulisi tehdä. Rakentava vuorovaikutus – ollenkin vain yksi näkökulma – vastaa osaltaan näihin kysymyksiin. 2) Rakentava vuorovaikutus lähestymistapana on vähän tunnettu sosiaalialalla, ja ajattelemme, että sen tuntemisesta olisi hyötyä. Halusimme kokeilla, että voisiko rakentavan vuorovaikutuksen osaamista välittää opiskelijoille kahden työpajan keinoin. 3) Olemme itse kokeneet rakentavan vuorovaikutuksen edistäneen omaa sosiaalista hyvinvointiamme. Työpajoista saamamme palautteen perusteella rakentavan vuorovaikutuksen osaamista on mahdollista välittää opiskelijoille jo kahdessa työpajassa, mutta taitojen omaksuminen pysyvästi omaan arkeen vie enemmän aikaa.



## 11.2 Luottavuus ja eettisyys

Tutkija voi kohentaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kertomalla tarkkaan tutkimuksen toteuttamisen kaikista vaiheista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232–233). Olemme kirjoittaneet tähän opinnäytetyön raporttiin mahdollisimman tarkasti, mitä olemme tehneet, keiden kanssa ja milloin. Aineiston tarkastelussa ja raportoinnissa olemme käyttäneet rehellisyyttä ja riittävää tarkkuutta tulosten tulkinnassa sekä esittämisessä. Olemme myös pitäneet oppimispäiväkirjaa sekä reflektoineet omaa tekemistämme yhdessä ja erikseen koko prosessin ajan. Lisäksi kaikki kerätyt aineistot ja muistiinpanot hävitettiin lopuksi asianmukaisesti.

Tutkimuksen validiutta eli luotettavuutta voidaan tarkentaa useita eri menetelmiä käyttämällä tutkimuksen teossa. Tässä opinnäytetyössä olemme käyttäneet tutkijatriangulaatio-menetelmää. (Hirsjärvi ym. 2009, 232–233.) Käytännössä se on ilmennyt niin, että tutkimuksessa on ollut kaksi tutkijaa, joista molemmat ovat toimineet aineistonkerääjinä, tulosten analyysoijina sekä tulkitsijoina.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti huomioimme eettisyyden hankkimalla mahdollisesti tarvittavat luvat, suostumukset ja eettiset ennakoarvioinnit ennen tutkimusaineiston keruun aloittamista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13). Allekirjoitimme opinnäytetyön toimeksiantosopimukset opinnäytetyöprosessia ohjaavan opettajan sekä toimeksiantajamme kanssa. Selvitimme lisäksi, että tarvitsemme tutkimuslupia ja teimme eettisiä arviointeja koko opinnäytetyön prosessin ajan. Tutkimukseemme osallistuminen on ollut vapaaehtoista ja anonyymiä.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) mukaan tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistujat voivat siten myös kieltäytyä osallistumasta.

Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on myös oikeus keskeyttää osallistumisensa ja hän voi milloin tahansa peruuttaa suostumuksensa

osallistua. Hänellä on myös oikeus saada tietoa tutkimuksen käytännön toteutuksesta ja sen sisällöstä sekä henkilötietojen käsittelystä.

(Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.) Lähetimme työpajoihin osallistuneille saatekirjeen ennen työpajoja, jossa kerroimme heille työpajojen olevan osa opinnäytetyötämme. Työpajoissa olemme kertoneet opiskelijoille, että osallistuminen on vapaaehtoista sekä kertoneet heille, kuinka heiltä kerättyjä haastavia vuorovaikutustilanteita tullaan käyttämään. Opiskelijoilla oli myös mahdollisuus olla antamatta haastavaa vuorovaikutustilannetta käyttöömmme. Olemme olleet opiskelijoille työpajoissa avoimia ja kertoneet niiden olevan osa opinnäytetyötämme. Lisäksi olemme kertoneet heille, että työpajoissamme on käytössä turvallisemman tilan periaatteet ja kaikki mitä siellä puhutaan, on luottamuksellista. Työpaja pilotoitiin ja pilotin pohjalta siihen tehtiin muutoksia ja tarkennuksia lopullisia työpajoja varten.

Olemme varmistaneet opiskelijoiden anonymiteetin koko opinnäytetyöprosessimme ajan. Työpajoissa emme keränneet osallistujien nimiä emmekä pitäneet kirjaa siitä, ketkä osallistuivat työpajaan vaan merkitsimme ylös vain osallistuneiden lukumäärän. Työpajojen lopussa keräsimme palautetta anonymisti paperiselle palautelomakkeelle, jonka opiskelija palautti osoittamaamme paikkaan lattialle. Näin varmistimme sen, että emme nähneet opiskelijoiden vastauksia ja pystyneet yhdistämään niitä opiskelijoihin. Kun kaikki palautteet oli kerätty, nostimme palautelomakkeet lattialta ja sekoitimme ne ennen kuin aloimme lukemaan niitä. Luimme palautteet heti työpajojen jälkeen ja palasimme niihin vielä prosessin myöhäisemmissä vaiheissa. Toimimme samalla tavalla opiskelijoilta kerättyjen haastavien vuorovaikutustilanteiden kanssa. Aineiston analysoinnin ja käytön jälkeen se tuhottiin.

Kampusgallupissa huomioimme vapaaehtoisuuden siten, että kerroimme käytävällä kohdatuille opiskelijoille mahdollisimman tarkasti, että millaisesta tutkimuksesta on kysymys, mihin ja miten tietoa käytetään sekä osallistumisen olevan vapaaehtoista ja anonymiä. Tieto annettiin heille suullisesti. Haastattelutilanteen aluksi haastattelijana toiminut esitteli itsensä sekä painotti vielä haastatelluille, ettei kysymyksiin ole oikeita tai vääriä vastauksia ja

vastaaminen on anonyymiä. Olimme yhteydessä toimeksiantajamme kanssa eri vaiheissa opinnäytetyöprosessiamme varmistaaksemme, että tuotos vastaa heidän toiveitaan.

### **11.3 Ammatillinen kasvu ja oppimisprosessi**

Opinnäytetyöprosessimme alkoi maaliskuussa 2023 ja kesti kokonaisuudessaan vuoden. Kulunut vuosi on sisältänyt prosessin suunnittelun, tiedonkeruun, tulosten analysoinnin sekä tuotoksen teon lisäksi paljon muutakin. Olemme tehneet opinnäytetyötämme muiden opintojen ohessa sekä samalla koettaneet pitää yllä omaa sosiaalista hyvinvointiamme.

Opimme sen, että kun työpöydällä on luova prosessi, niin kaipaamme toista ihmistä, jonka kanssa pallotella ja jäsenellä ajatuksia. Koimme myös tärkeäksi saada jakaa hankalia(kin) tunteita ja tulla niiden kanssa nähdyiksi. Joskus tunteet liittyivät suoraan opinnäytetyöprosessiin, ja joskus eivät. Jos kaikkia tunteita ei olisi ollut luvallista ilmaista, olisivat ne varmasti vaikuttaneet yhteistyöhömme ja opinnäytetyön lopputulokseen negatiivisesti.

Opinnäytetyöprosessi on vaikuttanut meidän ammatilliseen kasvuamme monin tavoin. Opinnoissamme on usein viitattu sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseihin (2023) ja tarkastelemme tässäkin omaa osaamistamme osittain niiden kautta. Huomasimme opinnäytetyön kehittäneen kriittistä ja osallisuutta edistävää yhteiskuntaosaamistamme ja siitä kompetenssista erityisesti yhteiskunnallisten ilmiöiden ja valtarakenteiden merkitystä sekä niiden vaikutusta yhteisöjen, ryhmien ja yksilöiden mahdollisuuksiin toimia yhteiskunnassa. Tutkimuksemme toi meille entistä vahvemmin ilmi sen, että emme elä eristyksissä muista vaan pienemmissä ja suuremmissa yhteisöissä, jotka vaikuttavat meihin monin tavoin, mutta joihin myös me voimme vaikuttaa. Yksi tällainen vaikuttamisen keino on rakentava vuorovaikutus. Tutkimuksemme myötä olemme myös analysoineet eriarvoisuutta, huono-osaisuutta sekä hyvinvointia tuottavia rakenteita, joka on yksi osa edellä mainittua

kompetenssia. Olemme myös oppineet, ettei osallisuus ole aina itsestä kiinni vaan ympäröivät rakenteet ja yhteisöt voivat vaikuttaa osallisuuden mahdollisuuksiin. Olemme itse aktiivisesti pyrkineet luomaan osallisuuden ja osallistumisen mahdollisuuksia koko prosessimme ajan, muun muassa työpajoissa sekä kampusgallupin ja forumteatterin kautta.

Mitä tulee tutkimukselliseen kehittämis- ja innovaatio-osaamiseen, niin koimme onnistumisen kokemuksia muun muassa seuraavissa luomisprosesseissa: rakentavan vuorovaikutuksen osaamisen mallintaminen, rakentavan vuorovaikutuksen peruselementtien ja subjektivoitumisprosessiin liittyvän osaamisen synteesi ja sosiaalisen hyvinvoinnin viitekehys. Edellä mainitut tulokset syntyivät tarpeesta ymmärtää ja visuaalisesti kirkastaa itsellemme ja toisille se, mikä teorioissa näyttäytyi kaikista oleellisimpina. Kuvioiden luomisessa inspiraationa toimi oman ymmärryksen lisäämiseksi halu edistää toisten oppimista ja hyvinvointia.

Rakentavasta vuorovaikutuksesta ja subjektivoitumisesta on ollut melko hankalaa löytää akateemisesti kelvollisia tekstejä suomeksi. Myös aiheen ja tekemisen rajaaminen on prosessin aikana tuottanut meille päänvaivaa. Sosiaalinen hyvinvointi on ilmiönä aika laaja, ja näkökulman tai näkökulmien rajaaminen ei ole ollut ihan helppoa. Emme myöskään arvanneet podcastien tekemisen olevan niin työlästä, kuin mitä se loppujen lopuksi oli, vaikka saimme niiden tekoon korvaamatonta apua medianomiopiskelija Antti Turuselta.

#### **11.4 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusmahdollisuudet**

Vesan ym. (2020) mukaan sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksista sekä siitä, miten sosiaalista hyvinvointia voidaan mitata, edistää ja seurata, tarvitaan lisää ymmärrystä ja tietoa, jotta sosiaalista hyvinvointia voidaan edistää (Vesa ym. 2020, 10). Olemme pyrkineet lisäämään ymmärrystä sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksista sekä siitä, kuinka sosiaalista hyvinvointia voitaisiin edistää. Toiminnallisen opinnäytetyömme tuotos ”Opiskelijoiden sosiaalista hyvinvointia etsimässä” podcast-trilogia on helposti ja monipuolisesti hyödynnettävissä.

Tuotosta voidaan hyödyntää esimerkiksi opetuksen lisämateriaalina, mutta siitä hyötyvät niin opiskelijakunta POKAn toimijat kuin koulukuraattorit. Tuotos toimii myös opiskelijoille tukena, jos he haluavat pohtia omaa sosiaalista hyvinvointiaan sekä keinoja sen vahvistamiseksi. Podcast on helposti saatavilla netissä, jolloin sitä voi kuunnella kuka tahansa missä ja milloin tahansa. Jaksoissa käsitellyt teemat ovat ajankohtaisia, mutta myös hyvin aikaa kestäviä. Näin ollen tuotos on pitkäikäinen ja siihen voi palata myös vuosien päästä. Tutkimus myös lisää tietoa rakentavan vuorovaikutuksen lähestymistavasta sekä sen hyödynnettävyydestä esimerkiksi sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Rakentavan vuorovaikutuksen teorian tuntemuksesta ja taitojen osaamisesta voi olla hyötyä yksilöille ja yhteisöille laajemminkin. Tässä opinnäytetyössä esitellyt työpajoja voisi jatkokehittää uusille kohderyhmille, kuten työyhteisöille sopiviksi. Toivomme myös, että tämä opinnäytetyö kannustaa muita rakentavasta vuorovaikutuksesta kiinnostuneita jatkamaan ko. teorian ja käytännön yhdistämistä Suomessa.

Alkuperäinen tarkoituksemme oli kerätä tietoa siitä, kuinka opiskelijat kokevat rakentavan vuorovaikutuksen mallin olevan integroitavissa omaan elämäänsä. Aikataulusyistä työpajamme olivat kuitenkin vain kahden vuorokauden päässä toisistaan, jolloin teorian mahdollinen käyttöönotto tapahtui vasta molempien työpajojen jälkeen. Tämä voisi olla toinen kiinnostava jatkotutkimuksen kohde. Olisi kiinnostavaa tehdä seurantatutkimusta ja selvittää, ovatko opiskelijat käyttäneet rakentavan vuorovaikutuksen oppeja esimerkiksi puoli vuotta työpajojen jälkeen ja millaisia vaikutuksia sillä on ollut heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa. Ajattelemmme, että opiskelijat hyötyisivät pidempikestoisesta interventiosta rakentavan vuorovaikutuksen suhteen, koska asioiden integroiminen omaan elämään vie aikaa.

Kolmas jatkotutkimusmahdollisuus olisi tehdä kirjallisuuskatsaukset sekä rakentavan vuorovaikutuksen tutkimuksesta että sosiaalipedagogiikan kasvuteorioista. Huomasimme, että molemmista teorioista oli saatavilla vain

vähän suomenkielistä lähdemateriaalia. Tämä jatkotutkimus saattaisi vahvistaa tekemämme synteesin.

Loimme opinnäytetyöprosessin aikana kaksi teoreettista yhteenvetoa: NVC:n peruselementtien ja subjektivoitumisen synteesin, jota kutsumme tietoisuus- ja vuorovaikutusosaamisen malliksi sekä sosiaalisen hyvinvoinnin viitekehyksen. Näiden teoreettisten yhteenvetojen jatkokehittäminen ja tutkiminen olisi mielenkiintoista. Ajattelemme, että sosiaalisen hyvinvoinnin viitekehyksen avulla voisi olla mahdollista päästä lähemmäs yhtenäistä määritelmää sosiaaliselle hyvinvoinnille.

## Lähteet

- Asikainen, M., Kainulainen, S. & Rytönen, S. 2022. Sosiaalisen hyvinvoinnin mittaaminen Pohjois-Savossa. *Yhteiskuntapolitiikka* 87, 5–6. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145550/YP2205-6\\_Asikainenym.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145550/YP2205-6_Asikainenym.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 7.9.2023.
- Allardt, E. 1993. *Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research*. Oxford University Press. <https://academic.oup.com/book/9949/chapter/157298031>. 6.10.2023.
- Boal, A. 2002. *Games for actors and non-actors*. Oxford: Routledge.
- Center for Nonviolent Communication. 2016. *Certification Preparation Packet (CPP)*. <https://www.cnvc.org/certification/introduction-to-the-certification-process>. 10.3.2024.
- DalMaso, R. & Kuosmanen, V. 2008. Subjektiuden ja emansipaation edistäminen on 2000-luvun sosionomin sosiaalipedagogisen ammatin ja työn ydintä. Teoksessa Viinämäki, L. (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008. [https://www.oamk.fi/kirjasto/elektroniset\\_aineistot/ekirjat/14\\_puheenvuoroa\\_sosionomien\\_AMK\\_aseasta.pdf](https://www.oamk.fi/kirjasto/elektroniset_aineistot/ekirjat/14_puheenvuoroa_sosionomien_AMK_aseasta.pdf). 24.9.2023.
- Eronen, R. 2018. Podcast. *Kielikello* 3/2018. <https://www.kielikello.fi/-/podcast>. 24.2.2024.
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H., & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteen aikakauslehti*, 59(3), 327–335. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/86251/111453-Puheenvuoro%2c%20lektio%20tai%20muu%20ei%20vertaisarviointiin%20tarkoitettu%20kirjoitus-248683-1-10-20220922.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 7.9.2023.
- Helminen, J., Juujärvi, S., Koivisto, M., Rinne, P., Rusi, M., 2020. Sosionomin (AMK) osaamisen arviointi asiakasturvallisuuden näkökulmasta. *Sosiaalialan ammattikouluverkoston julkaisu*. [https://www.researchgate.net/publication/340933273\\_SOSIONOMIN\\_AMK\\_OSAAMISEN\\_ARVIOINTI\\_ASIKASTURVALLISUUDEN\\_NAKOKULMASTA](https://www.researchgate.net/publication/340933273_SOSIONOMIN_AMK_OSAAMISEN_ARVIOINTI_ASIKASTURVALLISUUDEN_NAKOKULMASTA). 10.3.2024.
- Hemminki, K. 2022. Subjektius ja emansipaatio arvovalintoina. *Sosiaalipedagogiset kasvuprosessit Talentian eettisissä ohjeissa*. Karelia-ammattikorkeakoulu. Sosionomi (AMK) koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/744646/Hemminki\\_Kalle.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/744646/Hemminki_Kalle.pdf?sequence=2&isAllowed=y). 5.3.2024.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hyvärinen, M., Suoninen, E. & Vuori, J. 2024. Haastattelut. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen->

- [tutkimuksen-aineistot/haastattelut/](#). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. 9.3.2024.
- Isaacs, W. 2001. Dialogi ja yhdessä ajattelemisen taito. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017.
- Johansson, S. 2024. Lehtori. Karelia-ammattikorkeakoulu. Nauhoitettu haastattelu. 29.1.2024.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön eri muodot. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>. 21.10.2023.
- Kashtan, I. 2012. The NVC Tree of Life. Three Focus Options for Connection. <https://baynvc.org/the-nvc-tree-of-life/>. 7.3.2024.
- Kashtan, M. 2022. NVC in the Body. Reference materials and Practices. <https://thefearlessheart.org/item/nvc-in-the-body-packet/>. 7.3.2024.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy. Ellibs- e-kirjat
- Kristensen, K. 2005. What is NVC? Marshall's Art. <https://usercontent.one/wp/kommunikationforlivet.dk/wp-content/uploads/2021/12/What-is-NVC.pdf>. 7.3.2024.
- Kujala, E. 2023. Suuri self help-huijaus. Storytell. 10.2.2024.
- Kuula-Luumi, A. 2018. Turvaa tutkittavan anonymiteetti! Vastuullinen tiede. <https://vastuullinentiede.fi/fi/jatkokaytto/turvaa-tutkittavan-anonymiteetti>. 10.3.2024.
- Kuurne, K. 2024. Sosiologi ja sosiaalisen hyvinvoinnin tutkimuksen dosentti. Helsingin yliopisto. Nauhoitettu haastattelu. 13.2.2024
- Kuurne, K. & Broo, S. 2021. Parantava yhteys: feminiinistä puolta jäljittämässä. Basam Books.
- Kuurne, K. & Kuurne, S. 2018. Sisäisen orvon viisaus – Kuinka löydän kotiin. Basam Books.
- Käppi, M. & Rautaniemi M. 2022. Maailmanpuu. Mitä on feminiinisyys, Kaisa Kuurne? 10.11.2023. Podcast. Podtail. <https://podtail.com/podcast/maailmanpuu-podcast/jakso-74-mita-on-feminiinisyys-kaisa-kuurne/>. 10.3.2024.
- Lehtonen, V. 2023. Miehen mieli -podcast E59 – Kaisa Kuurne – Sisäisen orvon jäljillä. 9.10.2023. YouTube-video. <https://www.youtube.com/watch?v=QfkS8oIC7Q8>. 10.3.2024.
- Manske, J. 2021. Pathways to Nonviolent Communication. A tool for Navigating Your Journey. Encinitas: PuddleDancer Press
- Martela, F. 2022. Hyvinvoinnin mittaaminen edellyttää hyvinvoinnin teoriaa. Erik Allardt'n hyvinvoinnin ulottuvuudet päivitettyinä nykyaikaan. Yhteiskuntapolitiikka 87 (2022): 5–6. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6\\_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145551/YP2205-6_Martela.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 6.10.2023.
- Mononen, A. 2022. Tunnetaidot – työelämän arvokkaat metataidot. Tunnetaitojen valmennuksen vaikuttavuus. LAB-ammattikorkeakoulu. Tekniikan alan koulutus (ylempi AMK), Uudistava johtaminen. Opinnäytetyö.



- [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/751186/Mononen\\_Anni.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/751186/Mononen_Anni.pdf?sequence=2&isAllowed=y). 16.10.2023.
- Nivala, E. & Rynnänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Tallinna: Printon Trükikoda.
- Nummela, M. 2012. Kirahvi työpaikalla. Nonviolent Communication – työkirja työn ilon lisäämiseksi. Turku: Oy Marianne Nummela Education Ab.
- Rosenberg, M. 2015. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus. Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H., & Lundqvist, A. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. <https://urly.fi/3rn1>. 26.3.2024.
- Pirhonen, J. 2013. Toimintamahdollisuudet vanhojen ihmisten pitkäaikaishoidossa. Martha C. Nussbaumin teoria etnografisen tutkimuksen valossa. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/97033>. 9.3.2024.
- POKA. 2023. Mitä POKA tekee? POKA pitää puoliasi. <http://www.pokapoka.fi/mita-poka-tekee/>. 7.9.2023.
- RadioMedia. 2020. Podcast-tutkimus 2020. <https://radiomedia.fi/tutkimukset/podcast-tutkimus-2020/>. 18.3.2024.
- SAMOK. 2024. Opiskelijakunnat. <https://samok.fi/opiskelijakunnat/>. 23.3.2024.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 20.9.2023.
- Savanna ConneXions. 2024. Savanna Connexions. <https://savannaconnexions.fi>. 24.2.2024.
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 2023. SOAMK. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>. 10.3.2024.
- Suoninen, E., Lahikainen, A. R. & Pirttilä-Backman, A-M. 2010. Hyvinvointi ja pahoinvointi. Teoksessa Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A. R. & Ahokas, M. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy. 291–319.
- Tieteen termipankki. 2024. Sosiokonstruktivismi. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:sosiokonstruktivismi>. 10.3.2024
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Mitä osallisuus on? [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf). 9.3.2024.
- Toivanen, A. 2021. Varusmiesten sosiaalinen hyvinvointi. Koettu sosiaalinen hyvinvointi varusmiespalveluksen aikana – yhden perusyksikön kokemuksia. Metropolia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021120724286>. 24.3.2024.
- Toljamo, M., Vuorijärvi, A. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö kehittämiskohteena. Käytännön kokemuksia ja perusteltuja puheenvuoroja. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

- <https://www.oamk.fi/opinnaytehanke/docs/opinnaytetyokirja.pdf>  
9.10.2023
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019.  
[https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf).  
22.3.2024.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023.  
[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf).  
26.9.2023.
- Utriainen, R. 2018. Tunnetko jo podcastin? Helmet kirjasto.  
[https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat\\_ja\\_vinkit/Vinkit/Tunnetko\\_jo\\_podcastin\(127357\)](https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat_ja_vinkit/Vinkit/Tunnetko_jo_podcastin(127357)).  
24.2.2024.
- Uusitalo, H., Simpura, J. 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Yhteiskuntapolitiikka-lehti 85 (5–6), 579–587.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140729/YP2005-6\\_Uusitalo%26Simpura.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140729/YP2005-6_Uusitalo%26Simpura.pdf). 26.3.2024.
- Valto, S. 2023. Sari Valto. Ihmisen mysteeri jungilaisittain. 12.12.2023. Podcast. Yle Areena. <https://areena.yle.fi/podcastit/1-66965782>. 10.3.2024.
- Vesa, S., Santalahti, V., Nieminen, V., Nikunlaakso, R., Reuna, K., Niemi, M., Ketonen, E-L., Kouvonen, A., Lintula, L., Salo, P., Luukkainen, K., Salenius, M. & Oksanen, T. 2020. Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:52.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162555/VNT\\_EAS\\_2020\\_52.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162555/VNT_EAS_2020_52.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 6.10.2023.
- Viitamäki, J. 2020. Rakentavan vuorovaikutuksen (NVC) soveltaminen luokanopettajan työssä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma.  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68161/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202003162408.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.  
21.10.2023.
- Waldén, H., Wirekoski, J., Hassinen, J., Välinoro, T., Vuolle, V. 2023. Opettajasta tiimivalmentajaksi. Opas tiimioppimisen käyttöönottoon.  
<https://urly.fi/3qz9>. 3.2.2024.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

## Avoin kutsu Y-akatemia opiskelijoille rakentavan vuorovaikutuksen dialogiin 13.10.2023

Huomenna perjantaina 13.10. avoin dialogi aiheesta **rakentava vuorovaikutus (NVC)**

Aika: klo 10-14

Paikka: TIK E227

Alustajat: Outa ja Heli Petsalo (vieraileva tähti)

Tervetuloa! 😊

Pyydän kommentoimaan tähän viestiin, jos olet tulossa, niin tiedetään osallistujamäärä suurpiirteisesti.

Huominen dialogi on samalla pilotti Outan ja Mervin opinnäytetyöhön liittyviin työpajoihin. Opinnäytetyön teemana on opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen rakentavan vuorovaikutuksen keinoin. Koska huominen dialogi on myös pilotti-työpaja, jota haluamme kehittää eteenpäin, niin pyydämme osallistujilta palautetta dialogin päätteeksi.

Me dialogin alustajat tuumailimme, että pari (huom. toivottavasti helppoa & nopsaa 😊) ennakkotehtävää voisi edistää osallistujien oppimista ja NVC:n teorian ja mallin hahmottamista huomiossa dialogissa. Niinpä pyydämme teitä tutustumaan alla oleviin kahteen tehtävään mielellään vielä tämän päivän aikana.

Ennakkotehtävä 1: Palauta mieleesi joku mielestäsi onnistunut vuorovaikutustilanne. Mikä teki siitä tilanteesta onnistuneen?

Ennakkotehtävä 2: Tutustu alla oleviin NVC:n viiteen perusoletukseen. Mitä ne sinussa herättävät?

1. **Kaikilla ihmisillä on samat inhimilliset tarpeet.** Ihmisissä on "elossa" tai aktiivisina eri tarpeita eri tilanteissa, eli tarpeet ovat situationaalisia. Vaikka tarpeet ovat universaaleja, niin strategiat (eli keinot, joilla pyrimme tyydyttämään tarpeemme) vaihtelevat suuresti eri ihmisten välillä.
2. **Tuntemme kertovat tarpeistamme,** eli yksinkertaistettuna: miellyttävä tunne kertoo tyydyttyneestä tarpeesta ja epämiellyttävä tunne tyydyttymättömästä tarpeesta.
3. **Kaiken toimintamme taustalla on pyrkimys tyydyttää tarpeitamme.** Näin on silloinkin, kun teemme jotain itsellemme tai toisille ihmisille vahingollista – olemme silloin vaan valinneet traagisia keinoja pyrkimyksessämme tyydyttää tarpeitamme.
4. **Ihmiset haluavat edistää toistensa hyvinvointia, jos saavat tehdä sen vapaaehtoisesti.**
5. **Meillä on riittävästi resursseja tyydyttää kaikkien ihmisten tarpeet.** Maailmassa riittää resursseja universaalien tarpeiden täyttämiseen, kunhan tarpeista keskustellaan avoimesti ja kunnioittavasti kuunnellen kaikkien tarpeita. Esimerkiksi ravintoa, vettä, empatiaa, turvaa, kuulluksi ja huomioiduksi tulemistä riittäisi resurssina jokaiselle ihmiselle.

## Saatekirje työpajaan 21.11.2023

Moikka rakentavan vuorovaikutuksen dialogiin tulijat!

Tämän viestin sisältö on saatekirje (liittyy meidän oppariin) ja ennakkotehtävä (helppo). Toivomme, että lukisitte tämän viestin ja tekisitte kaksi ennakkotehtävää **ennen** rakentavan vuorovaikutuksen dialogia, joka on **tiistaina 21.11.**

\* \* \*

### Saatekirje

Me olemme Outa ja Mervi, ja me teemme opinnäytetyötä aiheesta ”opiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen rakentavan vuorovaikutuksen keinoin”.

Ensi viikon kaksi dialogia liittyvät opinnäytetyöhömmme niin, että ne ovat meidän tiedonkeruumenetelmämme. Keräämme tietoa opiskelijoilta (eli osallistujilta, eli teiltä) siitä, että miten hyvin te olette omasta mielestänne ymmärtäneet rakentavan vuorovaikutuksen teoriaa, ja missä määrin te uskotte, että rakentavan vuorovaikutuksen taidoista voisi olla teille hyötyä sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Keräämme tietoa dialogisen keskustelun ja varsinkin arviointilomakkeen avulla, minkä pyydämme teitä täyttämään dialogin lopussa niin, että teillä ei kuluisi siihen dialogin ulkopuolista aikaa. Tiedot arviointilomakkeesta ja dialogisesta keskustelusta käsitellään anonyymisti, osallistujien tietoja ei jaeta kenellekään eikä yksittäistä osallistujaa voi loppuraportista tunnistaa. Saatamme ottaa kuvia dialogien aikana, mutta niin, että niistä ei voi tunnistaa ketään. Dialogeista keräämäämme aineistoa käytetään vain tutkimustarkoituksiin ja arviointilomakkeet hävitetään sen jälkeen, kun niitä ei enää tarvita.

Dialogeihin osallistuminen on täysin vapaaehtoista, mikä tarkoittaa mm. sitä, että sieltä voi vaikka poistua kesken kaiken kertomatta syytä. Emme tuomitse.

Dialogeissa keräämämme tiedon pohjalta suunnittelemme podcast-jakson, minkä teema on sama kuin opparin teema, eli ”opiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen rakentavan vuorovaikutuksen keinoin”. Podcast tulee opiskelijakunta POKA:n käyttöön, ja saattaa onnistuessaan päätyä Karelia-amk:n materiaaleihin tulevien opiskelijasukupolvien iloksi ja hyödyksi.

Pyydämme olemaan yhteydessä Outaan, jos jokin yllä mainituista asioista herättää kysymyksiä.

\* \* \*

### Ennakkotehtävät

1. Tutustu ajatuksen kanssa NVC:n perusteisiin sivulla <https://savannaconnexions.fi/mita-on-nvc/>. Uskomme, että tämä tehtävä

virittää dialogimme teemaan ja siten helpottaa ymmärtämistä ja oppimista ensi viikon dialogeissa.

2. Palauta mieleen joku onnistunut vuorovaikutustilanne. Mitä silloin tapahtui? Miksi vuorovaikutustilanne oli mielestäsi onnistunut? Puramme näitä kokemuksia tiistain dialogissa.

Lämpimästi tervetuloa ja nähdään tiistaina 😊

## Palautekysely rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen työpajasta 21.11.

PALAUTEKYSELY RAKENTAVAN JA MYÖTÄELÄVÄN VUOROVAIKUTUKSEN TYÖPAJASTA 21.11.

Valitse janalta sinun kokemustasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Uskon, että rakentavasta ja myötäelävästä vuorovaikutuksesta <b>ei ole</b> minulle hyötyä	0-----1-----2-----3-----4-----5	Uskon, että rakentavasta ja myötäelävästä vuorovaikutuksesta <b>on</b> minulle hyötyä
En ymmärrä eroa havainnon ja tulkinnan välillä	0-----1-----2-----3-----4-----5	Ymmärrän eron havainnon ja tulkinnan välillä
En ymmärrä eroa tunteen ja ajatuksen välillä	0-----1-----2-----3-----4-----5	Ymmärrän eron tunteen ja ajatuksen välillä
En ymmärrä eroa tarpeen strategian välillä	0-----1-----2-----3-----4-----5	Ymmärrän eron tarpeen ja strategian välillä
En ymmärrän eroa pyynnön ja strategian välillä	0-----1-----2-----3-----4-----5	Ymmärrän eron pyynnön ja vaatimuksen välillä
En ymmärrä http-prosessin erottelua	0-----1-----2-----3-----4-----5	Ymmärrän HTTP-prosessin erottelut
Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus ei mielestäni ole yhteydessä subjektivoitumiseen *	0-----1-----2-----3-----4-----5	Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus on mielestäni yhteydessä subjektivoitumiseen *
Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus ei mielestäni ole yhteydessä	0-----1-----2-----3-----4-----5	Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus on mielestäni yhteydessä sosiaaliseen hyvinvointiin**

sosiaaliseen hyvinvointiin**		
En usko, että havainnon ja tulkinnan erottelusta on hyötyä sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta	0-----1-----2-----3-----4-----5	Uskon, että havainnon ja tulkinnan erottelusta on hyötyä sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta
En usko, että HTTP-prosessista on hyötyä sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta	0-----1-----2-----3-----4-----5	Uskon, että HTTP-prosessista on hyötyä sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta

\*Subjektivoitumisella tarkoitetaan omaan elämäntilanteeseen vaikuttavien asioiden tiedostamista sekä tietoista kykyä suunnata ja muuttaa omaa toimintaansa haluamaansa suuntaan.

\*\*Sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön omaa arviota omista olosuhteistaan ja toiminnastaan yhteiskunnan tasolla. Sitä voidaan tarkastella myös sosiaalisten tarpeiden ja sosiaalisen identiteetin muodostumisen kautta.

Opitko uutta itsestäsi? Mitä opit?

Mitä haluaisit oppia vielä lisää?

Ryhmän ohjaajilta toivon:

Vapaa sana, risuja, ruusuja:



## Saatekirje työpajaan 23.11.2023

Iltaa huomiseen Rakentavan vuorovaikutuksen dialogi II:seen tulijat!

Meinasin unohtaa lyhyen ennakkotehtävän, ja tämä tulee nyt aika viimeinkin. Ehkä ehdit palauttaa jonkun tilanteen mieleesi illan tai aamupäivän aikana? 😊

Tehtävä: **Palauta mieleesi jokin vuorovaikutustilanne, jolloin sinussa heräsi epämiellyttäviä tunteita. Mitä tuossa tilanteessa tapahtui (haetaan havaintoja)?**

Pyydämme miettimään sellaisia tilanteita,

- joita voisimme työstää huomisessa dialogissa sekä opinnäytetyön tuotoksena syntyvässä podcastissa (niin, etteivät henkilöt ole tunnistettavissa)
- joiden epämiellyttävyysaste olisi jotain luokkaa 3-6 (jos 1 on, että ei tunnu missään ja 10 on pahin trauma). Toivomme siis, että keisseissä olisi jotain "mehua", ja samalla sitä, että kaikki olisivat psyykkisesti ja sosiaalisesti turvassa koko dialogin ajan.

## **Palautekysely rakentavan vuorovaikutuksen työpajasta 23.11.2023**

PALAUTEKYSELY RAKENTAVAN VUOROVAIKUTUKSEN TYÖPAJASTA 23.11.

Valitse janalta sinun kokemustasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

En ymmärrä eroa havainnon ja tulkinnan välillä	0-----1-----2-----3-----4-----5	Ymmärrän eron havainnon ja tulkinnan välillä
En ymmärrä eroa tunteen ja ajatuksen välillä	0-----1-----2-----3-----4-----5	Ymmärrän eron tunteen ja ajatuksen välillä
En ymmärrä eroa tarpeen ja strategian välillä	0-----1-----2-----3-----4-----5	Ymmärrän eron tarpeen ja strategian välillä
En ymmärrän eroa pyynnön ja vaatimuksen välillä	0-----1-----2-----3-----4-----5	Ymmärrän eron pyynnön ja vaatimuksen välillä
En ymmärrä eroa empaattisen kuuntelun ja "moottoriveneilyn" välillä.	0-----1-----2-----3-----4-----5	Ymmärrän eron empaattisen kuuntelun ja "moottoriveneilyn" välillä.
En ymmärrä, mitä rakentavassa vuorovaikutuksessa tarkoitetaan itse-empatialla.	0-----1-----2-----3-----4-----5	Ymmärrän, mitä rakentavassa vuorovaikutuksessa tarkoitetaan itse-empatialla.
En ymmärrä, mitä rakentavassa vuorovaikutuksessa tarkoitetaan inhimillistämällä.	0-----1-----2-----3-----4-----5	Ymmärrän, mitä rakentavassa vuorovaikutuksessa tarkoitetaan inhimillistämällä.

Uskotko rakentavasta vuorovaikutuksesta olevan sinulle hyötyä sosiaalisissa tilanteissa? Jos kyllä, niin miten?

Koitko, että haastava vuorovaikutustilanne-harjoitus edisti yhteyttä itseen ja/tai muihin tilanteessa mukana olleisiin henkilöihin? Miten?

Opitko jotain uutta itsestäsi tai vuorovaikutuksesta? Mitä opit?

Ohjaajien toiminnassa pidin siitä, että...

Kehitysehdotuksia

Vapaa sana, risuja, ruusuja:

Näiden dialogien pohjalta tehdään podcast.

Millaisen podcastin sinä tekisit, jos toivoisit, että opiskelijoiden ymmärrys rakentavasta vuorovaikutuksesta ja sen mahdollisuuksista sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi lisääntyisi mahdollisimman paljon?

## Rakentavan vuorovaikutuksen dialogien follow-up-kyselylomake

HAVAINTO
TULKINTA

### Rakentavan vuorovaikutuksen dialogien follow-up

Pyydämme sinua vastaamaan seuraaviin kahteen kysymykseen.  
**Saamme lukea joltain vastauksia ääneen opinnäytetyömme tuotoksena syntyvässä podcastissa. Voit myös halutessasi kieltää meiltä vastauksiesi käytön podcasteissa.**

outamehta@gmail.com [Vaihda tiliä](#) 🔗

📧 Ei jaettu

\* Pakollinen kysymys

Olit mukana yhdessä tai kahdessa rakentavan vuorovaikutuksen dialogissa. Mitä ajatuksia sinulla on nyt rakentavasta vuorovaikutuksesta ja sosiaalisesta hyvinvoinnista?

Oma vastauksesi

---

Näkyvätkö rakentavan vuorovaikutuksen asenteet/tiedot/taidot nykyään arjessasi jollain tavalla? Jos näkyvät, niin miten? Haluaisitko, että ne näkyisivät enemmän?

**RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS**

rehellinen itseilmaisu,  
itse-empatia,  
empaattinen kuuntelu

tunteiden ja tarpeiden  
tunnistaminen itsessä ja  
muissa

**havainnointi**

havainto vrt. tulkinta  
tunne vrt. ajatus  
tarve vrt. strategia  
pyyntö vrt. vaatimus

Mervi Väänänen  
& Outa Mehtäläinen

INTENTIO:  
yhteys itseen & toisiin

Ideoitu Marshall Rosenbergin teoksen Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus (2015) pohjalta

Oma vastauksesi

---

Vastauksiani saa käyttää podcastissa. \*

Jep

Nope

Lähetä
Tyhjennä lomake

## Lomakepohja: Haastava vuorovaikutustilanne

### HAASTAVA VUOROVAIKUTUSTILANNE

Palauta mieleesi jokin vuorovaikutustilanne, jolloin sinussa heräsi epämiellyttäviä tunteita. Mitä tuossa tilanteessa tapahtui? Pyydämme miettimään sellaisia tilanteita, joita voisimme työstää dialogissa ja opinnäytetyön tuotoksena syntyvässä podcastissa.

Ketä tilanteessa oli mukana?

Kuvaile mukana ollutta henkilöä (sensuroimatta) siinä tilanteessa, minkä koit ärsyttäväksi.

Mitä tämä henkilö tarkasti tekee ja/tai sanoo siinä tilanteessa?

Kuvaile tilanne lyhyesti vuoropuhelun muodossa.

## Kutsu podcast-haastatteluun Sari Johanssonille

**Aihe:** Kutsu podcast-haastatteluun

Heippa Sari!

Teemme Outan kanssa opparia aiheesta ”Opiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen rakentavan ja myötäelävän vuorovaikutuksen keinoin”. Koemme, että nämä teemat linkittyvät vahvasti sosiaalipedagogiikkaan ja varsinkin subjektivoitumiseen.

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyy podcast-trilogia, jossa keskustelemme vierailijoiden kanssa opparin teemoista. Nyt kysymmekin sinulta, että olisitko käytettävissä yhteen jaksoomme subjektivoitumisen asiantuntijana? Toivoisimme, että haastattelussa toisit ilmi lyhyesti mistä subjektivoitumisesta oikeastaan on kysymys ja miten se mielestäsi linkittyy opiskelijoiden sosiaaliseen hyvinvointiin. Arvioimme, että tapaamiseen olisi hyvä varata 45 minuuttia.

Sopisiko sinulle osallistua haastatteluun jonain seuraavista ajoista:

- ti 12.12. klo. 8.15-12.00
- to 14.12. klo. 8.15-14.00
- pe. 15.12. klo. 8.15-16.00

Podcastit tulevat toimeksiantajamme eli opiskelijakunta POKAn käyttöön ja ne olisi tarkoitus julkaista heidän kotisivuillaan.

Ystävällisin terveisin,

Mervi & Outa

## Kutsu podcast-haastatteluun Kaisa Kuurnelle

Hei Kaisa,

Kuuntelin joululomalla Sari Valton podcastin otsikolla *"Ihmisen mysteeri junglaisittain"*. Pidin jaksoa kaiken kaikkiaan hyvin inspiroivana!

Kuulin sinun sanovan podcastissa, että erityisalueesi sosiologian dosentuurissa on sosiaalisen hyvinvoinnin tutkimus. Innostuin tästä, sillä olen muutaman kuukauden verran pohdiskellut sosiaalista hyvinvointia, ja kuinka sitä voisi korkeakoulussa edistää.

Olen Outa Mehtäläinen, ja opiskelen sosionomiksi Karelia-amk:ssa. Olemme parini kanssa juuri tekemässä toiminnallista opinnäytetyötä aiheesta opiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin tukeminen rakentavan vuorovaikutuksen keinoin.

Olemme toistaiseksi avanneet sosiaalisen hyvinvoinnin termiä enimmäkseen E. Allardtin ja C. Keyesin teorioiden kautta, mutta viittaamme myös *Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen* -julkaisuun (2020), *Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä* -artikkeliin (2022) ja *Sosiaalisen hyvinvoinnin mittaaminen Pohjois-Savossa* -artikkeliin (2022).

Olen itse käynyt rakentavan vuorovaikutuksen ohjaaja -koulutuksen (RVO), mikä perustuu Nonviolent Communicationiin (NVC). Olen tykästynyt ko. lähestymistapaan, sillä se on syventänyt itsetuntemustani ja tuonut helpotusta sosiaalisiin suhteisiini.

NVC:n yksi perusoletuksista on, että ihmisen tunteet syntyvät hänen tarpeistaan. Hieman kärjistäen voisi sanoa, että miellyttävän tunteen taustalla on tyydyttynyt tarve, ja epämiellyttävän tunteen taustalla on tyydyttymätön tarve. Olen ajatellut hyvinvoinnin NVC-lasien läpi niin, että se on tarpeiden tyydyttymistä. Näin ollen sosiaalinen hyvinvointi on niiden tarpeiden tyydyttymistä, joissa on sosiaalinen ulottuvuus. Miltä tämä sinun korvaasi kuulostaa?

Olemme opinnäytetyöprosessissamme tekemässä podcast-trilogiaa, joissa yhdessä jaksossa keskustelemme sosiaalisesta hyvinvoinnista. Toimeksiantajamme on Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta POKA, ja toivomme, että podcasteistamme olisi hyötyä tuleville opiskelijoille. Haluaisitko olla mukana sosiaalista hyvinvointia käsittelevässä podcast-jaksossamme?

Ystävällisin terveisin  
Outa Mehtäläinen