

VERTAISTOIMINTAMALLIN KEHITTÄMINEN OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN TUEKSI

Case: Tipsit-vertaistoiminta, Lahden ammattikorkeakoulu

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tradenomi (AMK)
Liiketalouden koulutus
Liiketalouden ja matkailun ala
Kevät 2019
Sanna-Maria Mäkinen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Mäkinen, Sanna-Maria	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 83, 11 liitettä	Valmistumisaika Kevät 2019
Työn nimi Vertaistoimintamallin kehittäminen opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi Case: Tipsit-vertaistoiminta, Lahden ammattikorkeakoulu		
Tutkinto Tradenomi (AMK)		
<p>Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt ovat lisääntyneet viime vuosina ja ovat yksi suurimmista syistä alle 35-vuotiaiden siirtymiseen työkyvyttömyyseläkkeelle. Lahden ammattikorkeakoulun (LAMK) opiskelijat kehittivät uuden vertaistoimintamallin opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi vuosina 2017-2019 tavoitteenaan vaikuttaa ennaltaehkäisevästi nuorten mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöihin.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisena opiskelijat kokivat oman hyvinvointinsa opiskeluiden aikana, oliko kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksen sisältämälle vertaistoinnille tarve ja millaista sisältöä opiskelijat toivoivat, että vertaistoiminnan valmennukset pitäisivät sisällään. Tavoitteena oli kehittää opiskelijoiden näköinen vertaistoiminta osaksi LAMK opiskelijapalveluja.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä työssä käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Opiskelijoille luotiin sähköinen kysely, jonka avulla saatiin mahdollisimman monen opiskelijan mielipide kehittämistyötä varten. Vastauksia saatiin kaikkiaan 150 kappaletta. Aineisto analysoitiin vastausmäärien perusteella.</p> <p>Opiskelijat pitivät omaa hyvinvointiaan tärkeänä, mutta tulokset osoittivat, että joka neljäs opiskelija voi henkisesti keskivertoa opiskelijaa huonommin. Tulokset osoittivat myös, jotta opiskelijat kokevat tarvitsevansa lisätukea henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen opintojensa aikana. Tulosten perusteella voitiin tehdä johtopäätös, että Tipsit-vertaistoiminta olisi tarpeellinen ja hyödyllinen opiskelijoiden tukipalvelu. Erityisesti stressi, arjen- ja ajanhallinta sekä tietoisuustaidot koettiin tärkeiksi ja mielenkiintoisiksi aiheiksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksissa.</p>		
Asiasanat Opiskelijoiden hyvinvointi, vertaistoiminta, yhteisöllisyys, stressi, arjen- ja ajanhallinta		

Abstract

Author(s) Mäkinen, Sanna-Maria	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2019
	Number of pages 83, 11 appendices	
Title of publication Development of wellbeing support activity for students Case: Tipsit-activity for students, Lahti University of Applied sciences		
Name of Degree Bachelor of Business Administration		
<p>Mental- and behavioral disorders have increased in recent years. Disorders are one of the major causes of disability pension for those under 35 years of age. The students of Lahti University of Applied Sciences (Lahti UAS) developed a new peer activity in Lahti UAS to support for student's wellbeing. The activity has developed in years 2017-2019. The aim was to affect the mental- and behavioral disorders of young people in a preventive way.</p> <p>The purpose of the thesis was to explored the answers to the main questions, how students experience their own wellbeing during their studies, was there a need for peer activity with comprehensive wellbeing coaching, and what kind of content the wellbeing coaching would include. The purpose was to create a new peer activity for Lahti UAS student services.</p> <p>The research was conducted by using a quantitative research method. An electronic questionnaire survey was created to get as many students' opinion as possible for developing work. The total number of responses was 150. The data was analyzed based on the response rates.</p> <p>The results showed that every fourth student felt mentally worse than the average wellbeing student did. The results also showed that students needed additional support for mental wellbeing during their studies. Based on the results of the study, it seems that Tipsit- peer activity would be a necessary and useful to Lahti UAs student services. Especially stress, life- and time management and awareness skills were considered important issues in comprehensive wellness coaching.</p>		
Keywords Students' wellbeing, Peer activity, Stress, Control of life		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Tausta	1
1.2	Tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	2
1.3	Tietoperusta ja tutkimusmenetelmät	2
1.4	Opinnäytetyön rakenne	4
2	VERTAISTUKI.....	6
2.1	Vertaistuki käsitteenä	6
2.2	Vertaistuen muodot	6
2.3	Vertaistuen aiemmat tutkimukset ja merkitys	7
3	TIPSIT-VERTAISTOIMINTAMALLI LAMKISSA.....	10
3.1	Tipsit-vertaistoiminnan kehittäminen	10
3.2	Tipsit-vertaistoiminnan organisointi	12
3.3	Tipsit-vertaistukikoulutus	14
4	TIPSIT OSANA LAMKIN OPISKELIJAPALVELUITA.....	19
4.1	Tutkimuksen lähtötilanne.....	19
4.2	Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen kulku.....	20
4.3	Tutkimustulokset	22
4.4	Tulosten yhteenveto	28
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	30
5.1	Tulosten pohdinta.....	30
5.2	Vastaukset tutkimuskysymyksiin	32
5.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	33
5.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	34
6	YHTEENVETO.....	36
	LÄHTEET.....	38
	LIITTEET	41

1 JOHDANTO

1.1 Tausta

Eläketurvakeskuksen (2017) teettämän tutkimuksen mukaan mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt ovat lisääntyneet merkittävästi viime vuosien aikana, ja ovat toiseksi suurin syy alle 35-vuotiaiden siirtymiseen työkyvyttömyyseläkkeelle. Väsymys, kiireinen arki, pitkäkestoinen stressi ja työpaineet ovat monesti burn outin eli työuupumuksen takana. Pitkäkestoisena haitallinen stressi ja hektinen arki aiheuttavat useassa tapauksessa muita mielenterveydelle haitallisia oireita ja käyttäytymisen häiriöitä, kuten ahdistusta, masennusta ja unen häiriöitä. Ilman lepoa ja itsestä huolehtimista sairausloma tai jopa työkyvyttömyys ovat henkisesti ja fyysisesti väsyneellä henkilöllä edessä. (Mattila 2018.)

Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijat kehittivät Tipsit-vertaistoiminnan opiskelijoiden henkisen jaksamisen ja tasapainoisen arjen tueksi vuosina 2017-2019. Tipsit-vertaistoiminnan tarkoituksena oli kouluttaa Tipsit-vertaistukihenkilöitä. Tukihenkilöiden tehtävänä oli tukea opiskelijoita kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa, stressin, arjen- ja ajanhallinnan keinoin. Tuen tavoitteena oli vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin yksilöohjaustapaamisissa, joissa etsittiin keinoja kohti tasapainoisempaa arkea sekä lisättiin opiskelijoiden tietoutta stressistä ja levon ja arjenhallinnan merkityksestä. Toiminnan tarkoituksena oli mahdollisesti ennaltaehkäistä opiskelijoiden mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöitä.

Syksyllä 2018 käytäntö osoitti, ettei suunnitelluille vertaistukihenkilöille sellaiseen ollut lopulta tarve. Tipsit-vertaistoiminnan todellinen arvo löytyi vertaistukihenkilöiden koulutukseen kuuluvasta vertaisryhmästä, jossa opiskelijat pääsivät jakamaan ajatuksiaan opiskelusta, kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, stressistä, arjesta ja ajanhallinnasta tasa-arvoisesti. Vuoden 2018 vertaistukihenkilökoulutuksessa oli mukana 12 henkilöä ja Tipsit-vertaistoiminnan ylläpitäjinä toimi 10 opiskelijaa. Tipsit-vertaistoiminnalle löydettiin kokeilun myötä raamit, joista toimintaa oli helppo lähteä kehittämään.

1.2 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää LAMKin opiskelijoiden hyvinvointia ja vertaistoimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata, miten Tipsit-vertaistoiminta on kehitetty ja kuinka toimintaa toteutettiin vuosina 2017-2019 sekä antaa suosituksia Tipsit-vertaistoiminnan jatkamiseksi LAMKissa.

LAMKin opiskelijoille tarkoitetun kyselyn avulla kartoitetaan, millaisena opiskelijat kokevat oman jaksamisensa opintojen aikana, millä tavoin hyvinvointia tällä hetkellä tuetaan ja miten hyvinvointia sekä jaksamista voidaan jatkossa tukea. Kyselyn tavoitteena on myös selvittää, onko vertaistukeen perustuvalla kokonaisvaltaisella hyvinvoinnin valmennuksella tilausta ja millaista sisältöä valmennukset pitäisivät sisällään.

Rajatut tutkimuskysymykset, joihin etsitään vastausta kyselyn avulla, ovat:

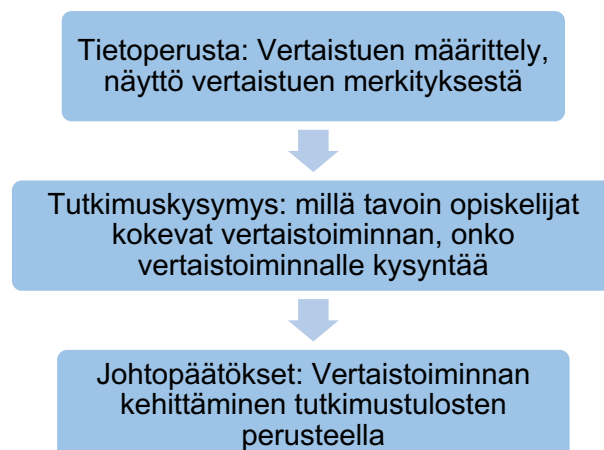
- Millä tavalla opiskelijat kokevat oman hyvinvoinnin opiskeluidensa aikana?
- Onko Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoiden mielestä vertaistukeen perustuvalla valmennuspalvelulle tarve?
- Mitkä olisivat valmennuksen tärkeimmät teemat kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnin tuessa?

Opinnäytetyön avulla Tipsit-vertaistoimintaa on tarkoitus kehittää entistä opiskelijalähtöisemmäksi toiminnaksi. Työn lopullisena tavoitteena on rakentaa Lahden ammattikorkeakouluun selkeä ja opiskelijoiden näköinen vertaistoiminta osaksi LAMKin opiskelijapalveluita.

1.3 Tietoperusta ja tutkimusmenetelmät

Tietoperustaksi työlle valittiin vertaistuen määrittely (kuvio 1). Vertaistuki perustuu ennaltaehkäisevään tukeen, jonka on todettu olevan merkittävä tekijä ihmisen voimaantumisen ja yhteisöllisyyden tunteen kokemuksissa sekä esimerkiksi kuntoutumisessa (Kuntoutusportti 2010). Tuella on todettu olevan myös merkittäviä vaikutuksia elämänhallinnan opettelussa sekä elämänhallinnan kokemisessa (Palojärvi 2009, 67-69). Tietoperustaan on kerätty tietoja perusteluiksi, miksi vertaistoiminnan pitäisi kuulua osaksi LAMKin opiskelijapalveluita, millainen toimintamuoto

Tipsit-vertaistoiminta on ja mitä hyötyä vertaistoiminta voi opiskelijoille tarjota LAMKissa.



KUVIO 1. Tietoperustan aiheen valitseminen ja hyödyntäminen kehittämistyössä

Opinnäytetyössä avataan, mitä vertaistuki tarkoittaa ja millaista merkitystä vertaistuellalla on todettu olevan ihmisen hyvinvoinnille. Vertaistoiminnasta ja vertaistuen merkityksestä tuntuu löytyvän vasta vähän tutkittua tietoa. Monia pienempiä kokeiluun perustuvia tutkimuksia löytyy paljon, mutta kokonaista yhteenvedoa kokeilullisista ja käynnissä olevista vertaistukiryhmien vaikutuksista ei tunnu löytyvän.

Työssä esitellään muutama aiempi pro gradu -tutkielma sekä tutkielmien johtopäätökset, jotka osoittavat vertaistuen vaikutukset yksilön hyvinvoinnille. Tutkimukset on valittu eri kohderyhmille suunnatuista vertaisryhmistä osoitukseksi toimintamallin muokkaantumiskyvystä.

Valitsin opinnäytetyöaiheeksi vertaistoimintamallin kehittämisen opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi, koska toimin kaksi vuotta Tipsit-toiminnassa projektipäällikön työtehtävässä vuosina 2017-2019. Olen myös Tipsit-toiminnan toinen perustajista. Työssä reflektoin kahden vuoden työn tuloksia. Työssä käytettiin määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, jonka tarkoituksena oli saada mahdollisimman monen ammattikorkeakouluopiskelijan mielipide ja kokemustieto omasta hyvinvoinnista vertaistoiminnan kehittämisen tueksi. Kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta käytetään yleisesti sosiaali- ja yhteiskuntatieteen tutkimusten menetelmänä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 139.)

Koen aiheen kiinnostavaksi myös yrittäjän ja yhteiskunnan näkökulmasta. Kokeemukset osoittavat, että vertaistuellalla on merkitystä paitsi yksilön niin yhteiskunnan tasolla. Vertais- ja tukihenkilötoiminta tuottavat yksilötasolla hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa yhteiskuntaan yhteistyössä ammatillisen osaamisen kanssa. (Laatikainen 2010, 13-23.) Sosiaali- ja terveysalan lisääntyvä yksityisen puolen yritystoiminta ja sosiaali- ja terveysalan muutos antavat tilaa uusille ideoille ja innovaatioille hyvinvointiyrittäjien kentällä (Työ- ja elinkeinoministeriö 2018; Tevameri 2018). Yksityisen sektorin tarjoamat palvelut voivat taata laadukkaan ja nopean palvelun saannin, joten yksityisen ja julkisen sektorin tuottamia palveluja olisi hyvä tehdä yhteistyössä. (Valtioneuvosto 2018.) Koen, että vertaistoiminta tulee olemaan lisääntyvä toimintamuoto myös muiden terveyttä edistävien ja hyvinvointia tukevien palveluiden rinnalla.

1.4 Opinnäytetyön rakenne

Opinnäytetyö rakentuu kuudesta osiosta. Osiot ovat johdanto, tietoperusta, Tipsit-toiminnan esittely, tutkimus sekä tutkimuksen tulokset, tutkimustulosten johtopäätökset ja yhteenveto (kuvio 2).



KUVIO 2. Opinnäytetyön rakenne

Työn ensimmäisessä osiossa, johdannossa, esitellään työn tausta ja tavoitteet, miksi Tipsit-toiminta on kehitetty, mitä Tipsit-toiminta oli vuosina 2017-2019 sekä mitä työllä haluttiin saada aikaiseksi. Johdannossa esitetään myös opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn tutkimuskysymykset, tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus sekä opinnäytetyöaiheen valinnan perustelut. Luvun 2 tietoperustassa avataan, mitä vertaistuki käsitteenä tarkoittaa, miten vertaistuki vaikuttaa ihmisen jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin sekä käsitellään vertaistuen monimuotoisuutta. Tietoperustassa esitellään muutama aiempi keskeinen tutkimus osoitukseksi vertaistuen merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille. Luvussa 2 avataan myös, millä perusteilla Tipsit-vertaistoiminta muokkaantui vertaistoiminnaksi. Työn kolmannessa luvussa esitellään, kuinka Tipsit-vertaistoiminta on kehitetty LAMKiin, miten työ organisoidiin ja mitä vertaistoiminta piti sisällään. Kolmannessa luvussa avataan myös vertaistukikoulutuksen sisältöä ja toiminnan arvoja sekä mitä hyötyjä projekti antoi LAMKille ja toiminnassa työtä tehneille opiskelijoille. Neljännessä pääluvussa esitellään tutkimuksen lähtötilanne, tutkimustulokset ja tulosten yhteenveto. Luvussa neljä esitellään myös työssä käytetty tutkimusmenetelmä sekä tutkimuksen kulku. Viidennessä luvussa esitellään tutkimustuloksista tehdyt johtopäätökset, tutkimuksen luotettavuus sekä tutkimuksen jatkokehitysehdotukset. Kuudennessä pääluvussa esitellään lopullinen työn yhteenveto.

2 VERTAISTUKI

2.1 Vertaistuki käsitteenä

Vertaistuki on yhteisöllistä tukea niiden ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen sen hetkinen tai edesmennyt elämäntilanne. Ihmiset, joilla on samankaltaisia kokemuksia keskenään, voivat toimia toisilleen vertaisina. (Mielenterveyden keskusliitto 2019.) Yhteiset kokemukset liittävät yhteen ja antavat mahdollisuuden syvemmälle ymmärrykselle tilanteesta, joka on molemmille tuttu ja jollain tavalla koskettanut. Kokemusten jakaminen on todettu lievittävän jopa ahdistuneisuutta ja poistavan pelkoa (Mielenterveystalo 2019) sekä lisäävän yhteisöllisyyden ja merkityksen tunnetta. Monet vertaistukea saaneet ovat kokeneet tuen merkittäväksi voimavaraksi ja -lähteeksi omaan arkeen ja elämään. (Laatikainen 2010, 18-19.)

Yleisimmin vertaistuen tarkoituksena on saada ihmisen omat voimavarat esille ja mahdollisesti käyttöön. Luottamukseen perustuvassa vertaisryhmässä ihminen kykenee olemaan haavoittuvainen ja uskaltaa jakaa omat tunteensa avoimesti henkilöiden kanssa, jotka mahdollisesti ovat kokeneet samoja kokemuksia, tunteita, vastoinkäymisiä tai hetkiä. Samaistuminen edesauttaa henkilöitä ymmärtämään toisiaan syvemmin, jolloin pelkkä vertaisen läsnäolo ja kuuntelu antavat voimaantumisen kokemuksia tukea tarvitsevalle. (Heino & Kaivolainen 2011, 4.)

2.2 Vertaistuen muodot

Vertaistukitoiminta on mahdoton määritellä yhdellä oikealla tavalla. Laatikainen (2010, 15-18) kirjoittaa verkkosivuoppaassaan eri maiden tutkijoiden käsitteitä vertaistukitoiminnasta. Vertaistukitoiminta voi olla mm. vapaaehtoisuuteen pohjautuvaa, ei-ammattillista eikä ohjattua toimintaa, jolloin pienryhmän jäsenet tukevat toisiaan. Normaalisti vapaaehtoisuuteen pohjautuvilla ryhmillä on yhteinen tavoite, jota he tavoittelevat yhdessä ryhmänä.

Vertaistukitoiminta voi olla myös ammatillisen osaamisen omaavaa, organisoitua vertaistukiryhmätoimintaa. Tällainen organisoitu toimintamuoto on varmasti tunnetuin ja käytetyin menetelmä vertaistuen muotona. Vertaistukiryhmät ovat elämän kriisejä kokeneille ja läpikäyville ryhmille, joissa vertaiset jakavat kokemuksiaan ja tunteitaan elämäntilanteeseensa liittyen. Mm. AA-kerhot ja elämän kriisejä

kokeneet henkilöt tarvitsevat tuessaan ammatillista ohjausta. Tämän kaltaisia ryhmiä yleensä ohjaa ammatillinen henkilö ja mahdollisesti kokemusasiantuntijat, joilla on tietoa ja osaamista ryhmän sisällä puhuttelevasta aiheesta. (Suomen mielenterveysseura 2019.) Elämän kriisejä kokeneet vertaistukijat, kokemusasiantuntijat ja ammattilaiset kannattelevat kokemustensa ja osaamisen avulla niitä, joiden elämä tarvitsee ymmärrystä ja tukea (Kuntoutusportti 2016). Parhaimmassa tapauksessa syvä ymmärrys, yhdessäolo, kuuntelemisen taito sekä aito ihmisen kohtaaminen ja läsnäolo antavat voimaantumisen kokemuksia, ja yhdessä jaetut asiat usein helpottavat tuettavan tilannetta.

Yhdessä jaetut tunteet, ajatukset ja tilanteet, joissa ihminen kokee tulevansa kuuluksi ja arvostetuksi, ovat vertaistuen peruselementtejä. Vertaistoiminta tukee terveyden edistämistä ja saattaa olla ennaltaehkäisevänä tukimuotona tulevaisuudessa hyvin käytetty menetelmä ihmisen voimavarojen lisäämisessä ja arjen tukemisessa. Vertaistoiminnan tukiryhmien toteuttamista voi kohdentaa helposti kohderyhmästä riippumatta kenelle vain. Vertaistoiminta toimintamuotona on joustava sekä muokkaantumiskykyinen. Toiminta on helppo muokata juuri sellaiseksi kuin osallistujat toiminnalta toivovat.

Tipsit-vertaistoiminta kehittyi ei-ammattilliseksi, ohjatuksi vertaistoiminnaksi. Tipsit-vertaistoiminnan arvo oli pienryhmässä, jonka jäsenet jakoivat ajatuksiaan ja kokemuksiaan viikoittain vaihtuvan teeman mukaan. Ryhmän jäseniä yhdisti samanlainen elämäntilanne ja ryhmässä pyrittiin yhdessä pohtimaan ratkaisuja ja keinoja arjen selviämisessä. Vertaisryhmän arvot pohjautuivat tasa-arvoon, toisen kuulemiseen, kunnioittamiseen sekä keskinäiseen tukeen. Vertaisryhmän jäsenten motiivoin keskustelun taidot kasvoivat, ryhmäläiset saivat uusia kokemuksia ja he kehittivät henkisesti itsekkin (Laatikainen 2010, 16).

2.3 Vertaistuen aiemmat tutkimukset ja merkitys

Palojärvi (2009), Helsingin yliopistosta, toteutti puolitoista vuotta kestävä, vertaistukeen perustuvan NOVAT-ohjelman naisryhmälle vuonna 2007. Palojärven tarkoituksena oli analysoida vertaistukea voimaantumisen välineenä sosiaalityössä. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa, millä tavalla naiset kokivat vertaistuen vaikutuksen omassa elämässään ja työyhteisössä. Vertaisryhmästä saatujen tutkimushaastattelujen myötä ryhmäläiset olivat kokeneet selviä voimaantumisen

kokemuksia ja kokeneet oman itsetunnon kohentuneet ryhmän myötä. Viikoittain vaihtuvat teemat naiseudesta edesauttoivat naisia kohtaamaan omia arjen haasteita ja selviämään niistä uusilla keinoilla, joita olivat saaneet, kuulleet ja jakaneet ryhmässä. Palojärven (2009, 63) omien havaintojen perusteella ryhmää pystyi kuvaamaan seuraavasti: *...ryhmä muuttui asteittain terapeuttiseksi yhteisöksi, joka tarjosi kasvun ja kehityksen tilan. Naisten kokema vallan tunne omaan elämään oli loppuvaiheessa lisääntynyt. Naisten voimaantuminen ja sitä kautta yksilöityminen olivat antaneet naisille mahdollisuuden itsenäiseen henkiseen kasvuun sekä sitä kautta uskoa pysyville elämänmuutoksille (Palojärvi 2009, 2).*

Mynttinen (2013) toteutti pro gradu- tutkielman Itä-Suomen yliopistossa liittyen pienten lasten äitien kuvaamaan vertaistuen merkitykseen omassa terveyden edistämisessä. Äidit pitivät vertaistuen merkitystä ennen kaikkea voimaannuttavana ja psyykkistä hyvinvointia edistävänä tekijänä. Vertaistuesta saadut tulokset olivat kaiken kaikkiaan myönteiset, ja pienten lasten äidit kokivat elämänlaadun kohentuneen kokonaisvaltaisesti vertaisryhmän jälkeen. Tutkimuksen johtopäätöksenä Mynttinen toteaa työssään, että vertaistuella oli ollut moninainen terveyttä edistävä vaikutus pienten lasten äitien elämässä. Tutkielma perustui pienten lasten äitien haastatteluihin vuonna 2013.

Siekkinen (2008) toteutti pro gradu- tutkielmaansa varten viidelle vapautuneelle vangille haastattelutilaisuudet, joiden tarkoituksena oli selvittää, millaista apua ja tukea vapautuneet olivat kokeneet saavansa elämönhallintaansa vankeuden jälkeen vertaistuen avulla. Haastattelut perustuivat Kris-järjestön järjestämään vertaistukeen. Kris-järjestön toteuttama vertaistuki oli noussut jokaisen vangin arjen tärkeäksi tukipilariksi. Haastateltavat kertoivat viettävänsä paljon aikaa muiden toipuvien ja vertaisten kanssa, oman elämönhallinnan kokemukset sekä elämän selkeys olivat korostuneet vapautuneiden vankien mielestä Kris-järjestön vertaistoinnin vaikutuksesta. (Siekkinen 2008, 65.)

Edellä mainittujen tutkielmien yhteenvetona voidaan todeta, jotta vertaistoiminnalla on todettu olevan vaikutusta tasapainoisen arjen löytymisessä sekä elämönhallinnassa. Vertaistuki toimii niin arjessa kuin kriisitilanteiden, elämäntilanteiden tai sairauksien käsittelyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Vertaistuki on yhdistävä tekijä

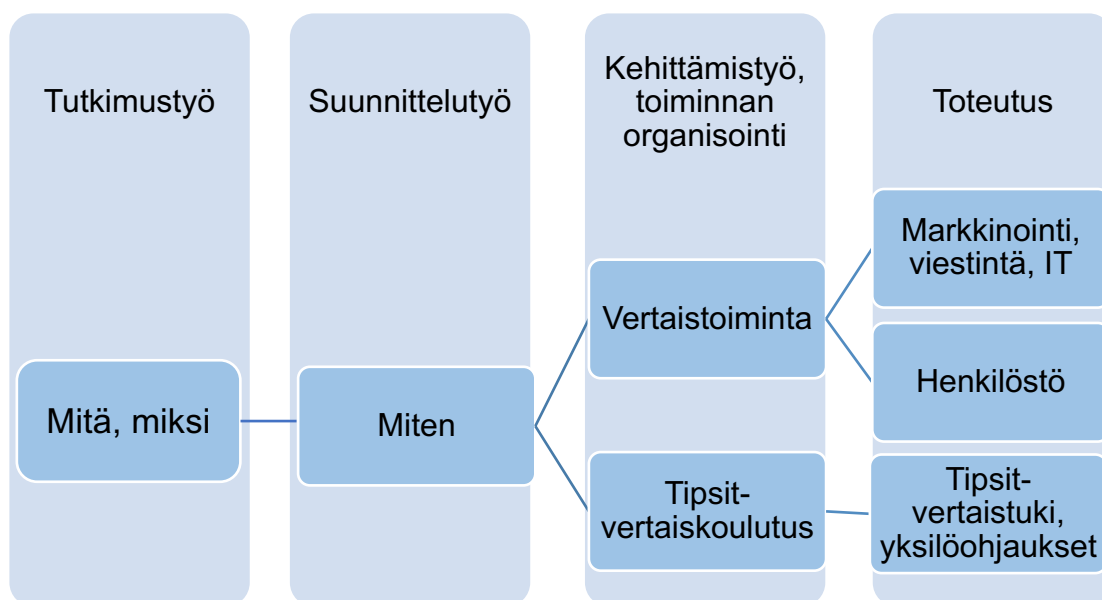
saman asian kokeneiden tai sillä hetkellä samassa elämäntilanteessa olevien kesken. Kokemus ja ihmisiltä saatu vertaistuki on yhdistävä tekijä sekä voimavara. (Terveyskylä 2019.) Tuki toteutuu tasa-arvoisessa vuorovaikutustilanteessa, jossa kuuntelulla, läsnäololla ja luottamuksella on parantava sekä voimaannuttava vaikutus (Heino & Kaivolainen 2011, 4).

Tipsit-vertaistoiminta muokkaantui vertaistoiminnaksi opiskelijoiden kokemusten sekä aiempien vertaistoiminnasta saatujen tutkimustulosten perusteella. Tipsit-vertaistukihenkilökoulutuksessa opiskelijat kokivat yhteisöllisyyttä, tasa-arvoa, ja etteivät olleet tilanteessa yksin. Arjenhallinta tasapainottui, kun opiskelijat kokivat yhtenäistä ymmärrystä ja pääsivät jakamaan kokemuksiaan opiskelijan arjesta ja arjen haasteista. Pro gradu- tutkielmat tukivat Tipsit-vertaistoiminnan kehittämistyötä ja vahvistivat käsitystä vertaistuen merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä myös opiskelijoiden vertaistoimintamallin kehittämisessä.

3 TIPSIT-VERTAISTOIMINTAMALLI LAMKISSA

3.1 Tipsit-vertaistoiminnan kehittäminen

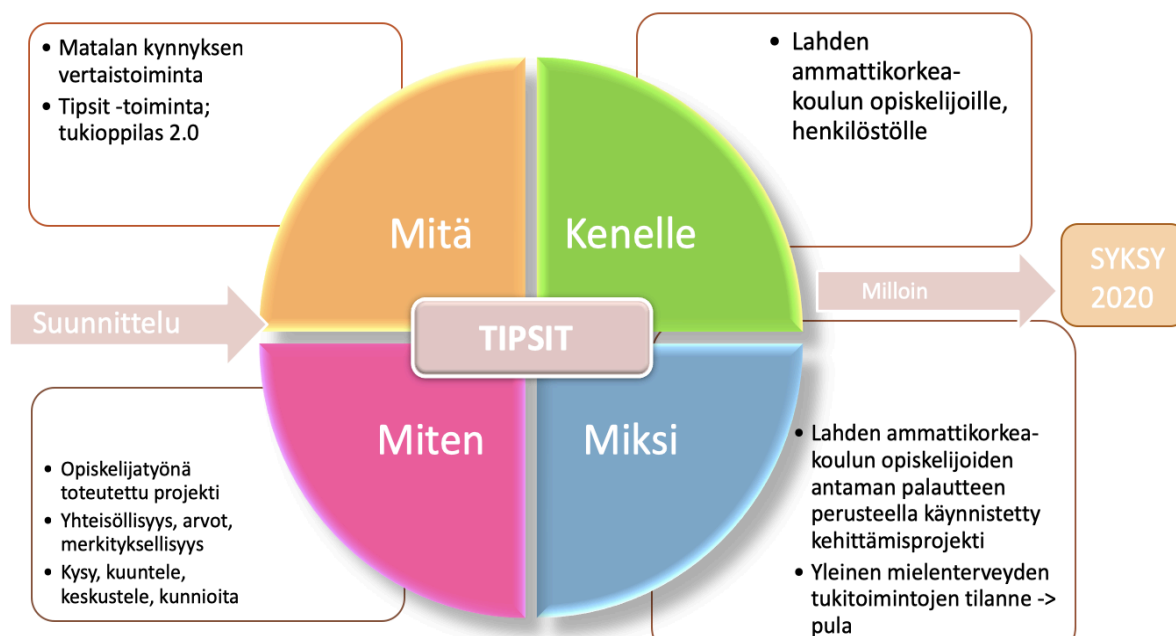
Vuonna 2017 opiskelijoiden tarkoituksena oli kehittää ennaltaehkäisevä toiminta opiskelijoiden jaksamisen ja arjenhallinnan tueksi. Tipsit-toiminnassa olevien opiskelijoiden motivaatio toiminnan kehittämiseksi oli mahdollisuudessa vaikuttaa ennaltaehkäisevästi alle 35-vuotiaiden siirtymiseen varhaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveyden ja käyttäytymishäiriöiden vuoksi. Myös kehittämistiimin omakohtaiset kokemukset uupumuksesta, jaksamisesta ja opiskelijan arjesta antoivat näkemyksiä toiminnan tarpeellisuudesta.



KUVIO 3. Tipsit-vertaistoiminnan kehittämisprosessin vaiheet

Tipsit-vertaistoiminta kehittyi ideasta toteutukseen vaiheittain (kuvio 3). Koska vastaavanlaista toimintaa ei ammattikorkeakoulukentällä ollut, työ aloitettiin tutkimustyöstä. Tutkimustyön pohjalta opiskelijat tekivät esiselvityksen (liite 1) LAMK henkilöstölle, miksi toiminta tulisi olemaan tärkeä opiskelijoiden hyvinvoinnin kannalta ja mihin työllä mahdollisesti tähdättiin. Kun esiselvitys oli tehty ja opiskelijat olivat saaneet myönnytyksen toiminnan jatkokehittämiseksi, aloitettiin virallinen suunnittelu- sekä kehittämistyö vuoden 2017 lopulla.

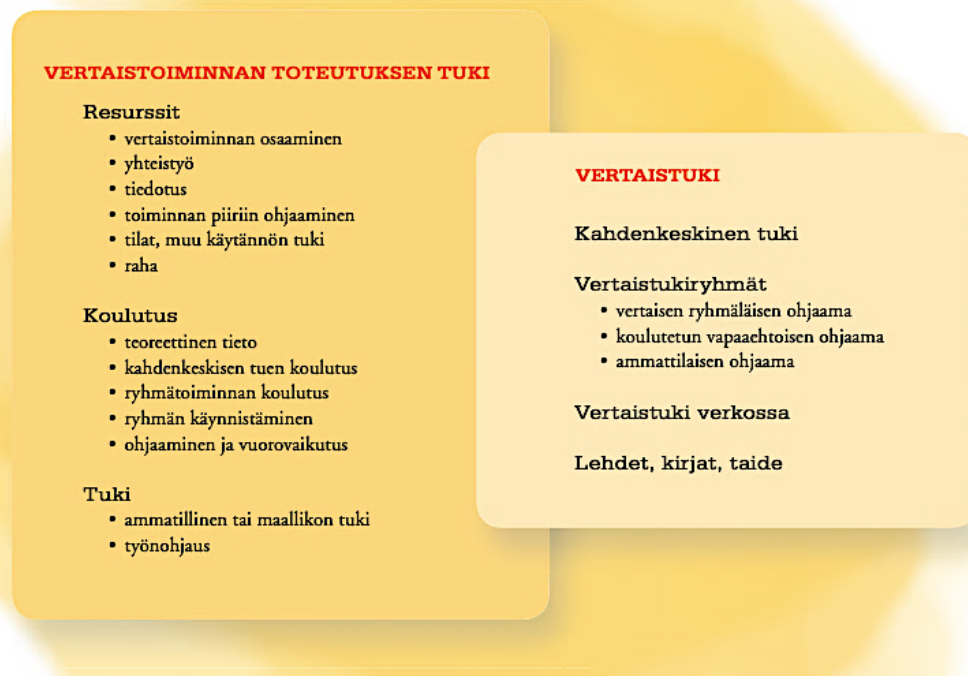
Suunnittelutyö tehtiin kokeilu mielessä. Kysymykset, joihin etsittiin ratkaisua, olivat: mitä toiminta mahdollisesti olisi, mitä toiminta sisältäisi, miten toimintaa toteutettaisiin ja kenelle toimintaa tarjottaisiin (kuva 1). Suunnittelutyö toteutettiin pääosin opiskelijoiden voimin. Ryhmä LAMKn opettajia ja tukihenkilöitä oli kuitenkin mukana suunnittelutyössä.



KUVA 1. TIPSIT-vertaistoinnin suunnittelu- ja kehittämistyö (LAMK 2018)

TIPSIT-vertaistoiminta kehitettiin opiskelijoiden palautteiden perusteella matalan kynnyksen vertaistoinnaksi (kuva 1), jonka alkuperäisenä tavoitteena oli kouluttaa TIPSIT-vertaistukihenkilöitä opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja arjen tueksi. Vertaistukihenkilöt tarjosivat vertaistukeen perustuvia yksilötapaamisia, joihin opiskelijat saivat halutessaan itse varata keskusteluajan. Kehittämistiimi ei poissulkenut ajatusta, että tapaamisia ja tukea tarjottaisiin myös LAMK henkilöstölle. Tapaamisten yhtenä tavoitteena oli myös vähentää koulupsykologin vastaanotolle menevien opiskelijoiden määrää. Tarkoituksena ei ollut tarjota terapiaa tai muuta ammatillista osaamista. Vertaistoiminta oli suunniteltu osaksi kokonaista sosiaali- ja terveystaloutta, jossa ammattiapu sekä kokemukseen perustuva tuki tukivat toisiaan toimijoina. (Laatikainen 2010, 13.) Jotta vertaistukeen perustuvat yksilötapaamiset mahdollistuivat, oli toiminta organisoitava ja vertaistukikoulutus kehitettävä.

Vertaistuen mahdollistaminen



KUVA 2. Vertaistuki kannattaa (Laatikainen, 2010, 7)

3.2 Tipsit-vertaistoiminnan organisointi

Tipsit-vertaistoiminta organisoitiin Laatikaisen (2010, 7) mallia hyödyntäen (kuva 2). Vertaistuki mahdollistui kahden tekijän yhteistyöstä: vertaistoiminnasta ja vertaistukitoiminnasta. Vertaistoiminta sisälsi hallinnollisen työn, toiminnan johtamisen, käynnistämisen, tiedottamisen, markkinoinnin sekä viestinnän, tilat, rahat, käytännön asiat, yhteistyön sidosryhmien kanssa, vertaisryhmäohjaajien koulutukset, ohjaamisen ja tuen. Vertaistukitoiminta sisälsi vertaistukihenkilöiden koulutuksen, yksilötapaamiset sekä muita opiskelijoille suunnattuja vertaistukitoimia, kuten ohjattuja hiljaisuushetkiä ja ajanhallinnan workshop- pajoja.

Tipsit-vertaistoiminta organisoitiin tiimeihin työn ja toiminnan selkeyttämisen vuoksi. Jokaiselle tiimille määriteltiin oma selkeä tehtävä toiminnassa (liite 2). Tipsit-vertaistoiminnan tiimejä olivat vuosina 2017-2018 henkilöstö-, markkinointi- ja viestintä-, IT- sekä koulutustiimi (kuva 3). Tiimejä koordinoi ja toimintaa hallinnoi toiminnan vastuuhenkilöt eli projektipäälliköt. Projekti- sekä tiimipäälliköt tekivät

tiivistä yhteistyötä ulkoisten sidosryhmien kanssa. Sidosryhmien kanssa tehty yhteistyö antoi toiminnalle lisäarvoa, esimerkiksi Mielenterveysseuran tarjoama mielenterveyden ensiapukurssista 2 oli monelle opiskelijalle hyötyä. Ensiapukurssi oli sisällytetty vertaistukikoulutukseen.



Kuva 3 Tipsit-vertaistoiminnan organisointi (LAMK 2018)

Toiminnan vastuuhenkilöiden tehtävä oli luoda toimiva kokonaisuus, joka tuki vertaistoiminnan tiimitehtävien ammatillista kasvua ja kehittymistä, seurata toiminnan sekä tiimityöskentelyn kehittymistä ja koordinoita tehtävät oikeille tekijöille niin, että Tipsit-vertaistukitoiminta mahdollistui. Työkaluina työn toteutumisessa käytettiin sähköisesti luotua materiaalia. Tipsitille luotiin projekti aikataulu 2017-2018 (liite 3) ja operatiivinen suunnitelma 2018 (liite 4).

Tiimeissä toimi yhteensä 13 eri alojen opiskelijaa vuosien 2017-2018 aikana. Työ perustui opintopisteisiin sekä työstä saatuun todistukseen. Opiskelijat tuottivat LAMKille yhteensä 95 opintopistettä vertaistoiminnassa, 12 Tipsit-vertaistukihenkilöä sai todistuksen vertaistukikoulutuksesta, 13 opiskelijaa sai todistuksen vertaistoiminnassa työskentelystä. Vuonna 2017 Tipsit-vertaistoiminta palkittiin LAMKin strategiateoksi (Lahden ammattikorkeakoulu 2017).

Vuoden 2018 alussa kartoitettiin vertaistoiminnan tiimeissä toimivien opiskelijoiden mielipidettä projektin etenemisestä ja toteutuksesta. Palautteet kerättiin anonyymisti. Seuraavassa on kooste palautteista.

Henkilöstötiimin kannalta projekti on lähtenyt käyntiin pikaisesti, mutta hallitusti. Selvät sävelet olleet tähän asti ja pitkälle on jo suunnitelmia, mitä seuraavaksi tehdään. Yhteistyö sujuu todella jouhevasti...

Enemmän mahdollisuuksien mukaan tapaamisia. Välillä tuntui, että jäi aika yksin oman osion kanssa, kun tehtävä ei edennyt. Välillä myös informaatio kulki huonosti.

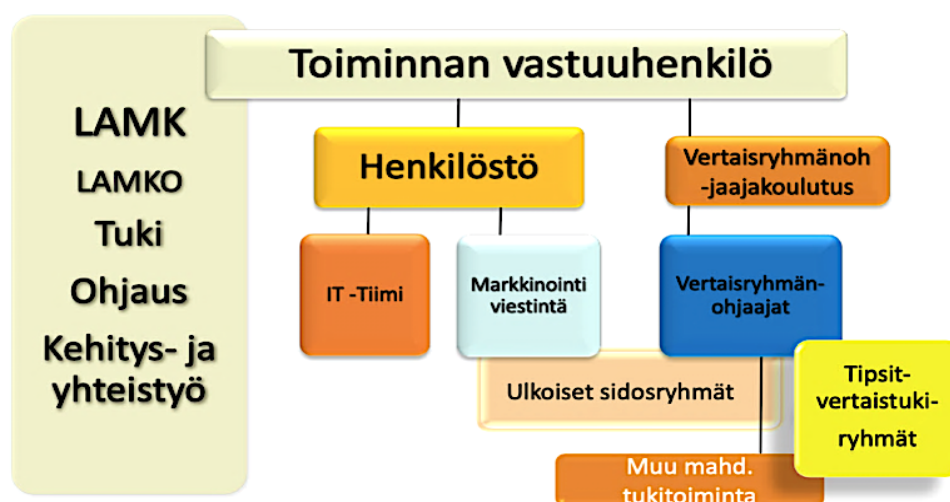
...Ensisijainen ajatukseni on kiitollisuus.

Projekti on edennyt huimalla vauhdilla kokonaisuudessaan. Omaan työskentelyyn pitäisi keskittyä enemmän ja saada motivaatiota jatkaamaan mielenkiintoista sekä tärkeää projektia.

...Tuen tarjoamista jo nyt ryhmässä oleville → vertaisryhmien sisäistä tukea eli keskustelua. Kaava tälle + kaava palautteelle – mitattavissa oleva. Innolla eteenpäin tietoisuustaitoja kehittään!

Kokonaisprojektin etenemisessä olisi ollut kiva olla enemmän tietoinen. Välillä on ollut tunne, että olen tehnyt omaa hommaani ja toisaalla on tapahtunut asioita, joista olisi ollut mukava tietää...

Palautteiden perusteella vertaistoiminta organisoitiin uudelleen vuoden 2019 alussa (kuva 4). Uusi toiminnan organisointi mukaili entistä paremmin niin vertaistoiminnassa työskentelevien kuin vertaistukihenkilöiden roolia sekä selkeytti toiminnan kokonaiskuvaa.



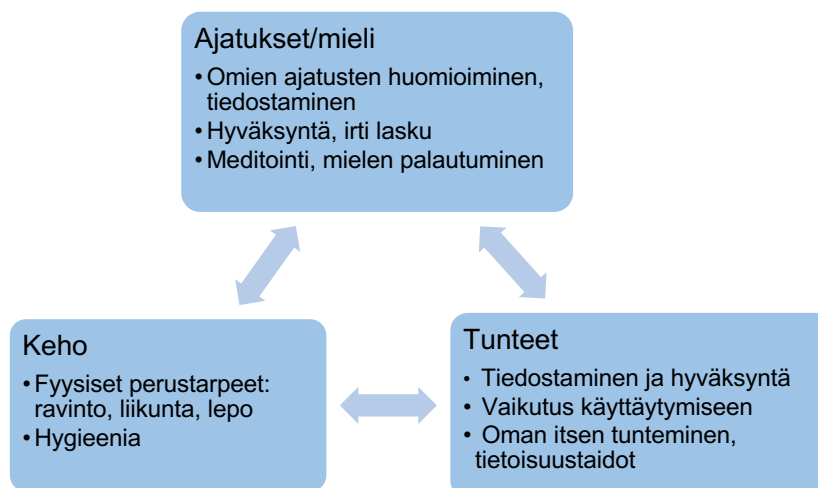
KUVA 4. Tipsit-vertaistoiminnan uudelleenorganisointi (LAMK 2018)

3.3 Tipsit-vertaistukikoulutus

Kun vertaistoiminta oli rakennettu toiminnan taustalle, aloitettiin vertaistukitoiminnan koulutussuunnitelman sekä -sisällön suunnittelutyö. Suunnittelutyö aloitettiin

pohtimalla, mitkä olivat toiminnan arvot ja mihin periaatteisiin koulutus tulisi pohjautumaan.

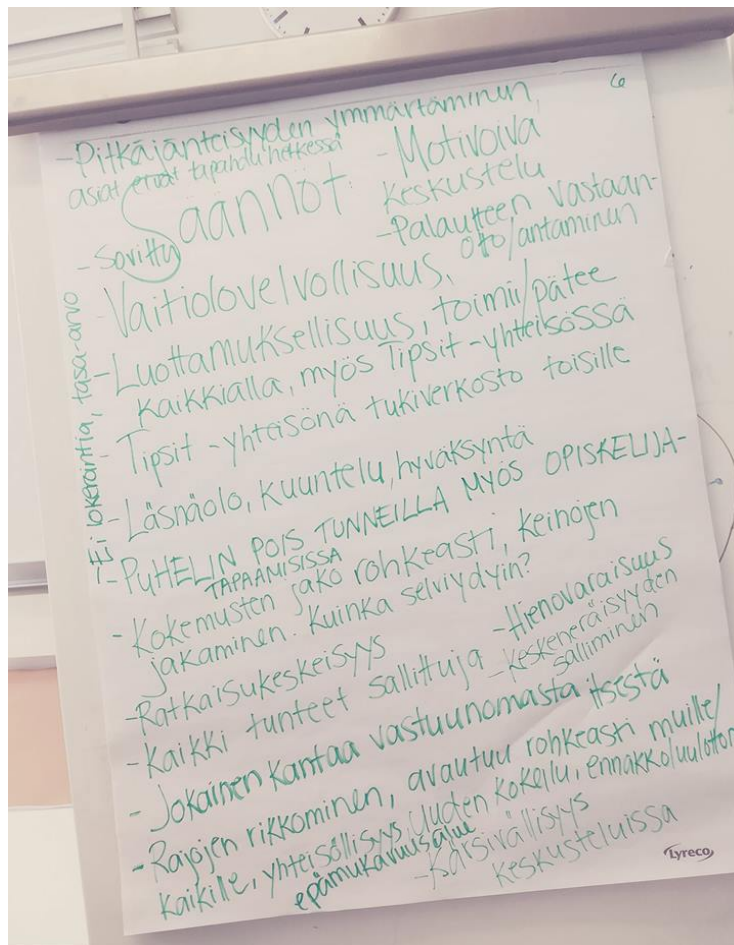
Toiminnan tavoitteena oli tukea opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ennaltaehkäistä mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöitä. Kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen kaikkia osa-alueita, joista on pidettävä huolta, jotta ihminen on kykenevä toimimaan tasapainoisemmin (Mehiläinen 2019). Periaatteena toiminnalle oli määritelty ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin peruselementit (Pietikäinen 2014, Kuvajainen 2018): ajatukset, tunteet ja keho (kuvio 4). Kun ihminen tunnistaa fyysiset perustarpeensa, joita ovat riittävä uni, nälkä, oma tila, hygienia ja arvot sekä tunteet, ajatuksensa ja käyttäytymisensä, sosiaalinen kanssa käyminen tasapainottuu ja ammatillinen ja inhimillinen kehittyminen käynnistyvät lähes itsestään (Peltomaa 2015, 45). Tipsit-vertaistukikoulutuksen yhtenä tavoitteena oli saada ryhmän jäsenet havahtumaan omien ajatusten, tunteiden ja kehon yhteistyöstä. Tietoisuustaidot ja tunnetyöskentely nousivat yhdeksi tärkeäksi osaksi vertaistukikoulutusta. Tietoisuustaidoilla Tipsit-vertaistukikoulutuksessa tarkoitettiin omien tunteiden, käyttäytymisen ja ajatusten tunnistamista sekä niihin vaikuttamista hyvinvointia tukevalla tavalla.



KUVIO 4 Pohja-arvot Tipsit-vertaistukikoulutuksen kehittämistyössä (Pietikäinen 2014, Kuvajainen 2018)

Koulutuksen aikana omia stressin-, ajan- ja arjenhallinnan taitoja opeteltiin ryhmässä itsenäisesti. Taitojen opettelulla tavoiteltiin opiskelijan omaa vastuun kantamista omasta tasapainoisesta hyvinvoinnista. Tavoitteena oli saada opiskelija heittää omaan ääneen ja kokemaan hallinnan tunteen, joka loisi

luottamusta omaan tekemiseen ja elämänhallintaan. Jotta ryhmään saatiin luotua mahdollisimman avoin ilmapiiri ja luottamus ryhmäläisten välille, koulutus aloitettiin luomalla ryhmän sisäiset säännöt yhdessä.



Kuva 5 Kevään 2018 Tipsit-vertaistukikoulutuksen yhdessä luomat säännöt (LAMK 2018)

Vertaiskoulutuksen yhteisinä sääntöinä (kuva 5) toimivat mm. yhteisöllisyys, vaihtolovelvollisuus, luottamuksellisuus, läsnäolo, kuuntelu, hyväksyntä, keinojen jakaminen, jokainen kantaa vastuun omasta itsestä, ratkaisukeskeisyys, rajojen rikkominen, kaikki tunteet sallittuja, tasa-arvo. Vertaistoiminnan arvoina toimivat merkityksellisyys ja tasa-arvo. Kysy, kuuntele, keskustele ja kunnioita olivat vertaistukihenkilöiden tärkeimmät arvot tukihenkilön roolissa.

Ensimmäinen Tipsit-vertaistukikoulutus kehitettiin yhteistyössä LAMKin kanssa syksyllä 2017 ja ensimmäinen vertaistoiminnan vertaistukikoulutus toteutettiin keväällä 2018. Koulutusohjelmaan osallistui 13 henkilöä, joiden kanssa allekirjoitettiin salassapitovelvollisuus vertaistukiryhmään osallistumisesta ja tulevaa työtä

varten. Koulutusohjelma toteutettiin viikkotapaamisissa ja koulutus kesti 13 opinto-
viikkoa. Koulutus painottui käytännönläheiseen työskentelyyn sekä omien tietoi-
suustaitojen, stressin-, arjen ja ajanhallinnan opiskeluun. Koulutussuunnitelman
vertaistukihenkilölle asetetut osaamistavoitteet (LAMK 2018) olivat:

- *Osoa ottaa käyttöön erilaisia menetelmiä opiskelun ja arjen haasteista selviämiseen ja ohjata vertaistaan niiden käytössä*
- *Kehittää omaa ajankäyttöään, opiskelutaitojaan ja itsetuntemustaan ja ohjata vertaistaan kehittämään niitä*
- *Tunnistaa, mitkä tekijät vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin*
- *Keskustella motivoivasti, dialogin sääntöjä noudattaen ja toisia kunnioittaen erilaisissa yksilö- ja ryhmänohjaustilanteissa*
- *Toimia vertaistukihenkilönä salassapitovelvollisuuden ymmärtäen ja sitä noudattaen*
- *Opiskelija osaa työskennellä projektimuotoisessa ympäristössä ja hyödyntää TKI -projektiosaamistaan omassa työskentelyssä*

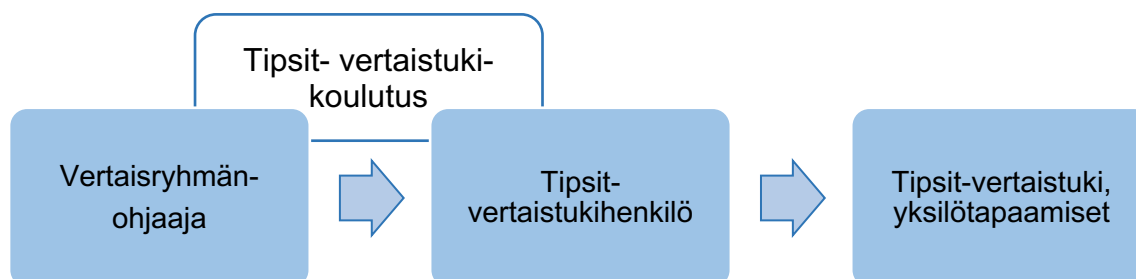
Koulutuksen sisältö suunniteltiin kohderyhmän ja ryhmään osallistuvien tarpeiden ja palautteiden mukaisesti yhteistyössä LAMKin kanssa. Kevään 2018 Tipsit-vertaistukikoulutuksen aiheita (LAMK 2018) olivat:

1. Elämän tipsit
2. Ajan- ja arjenhallinta
3. Tietoisuustaidot
4. Stressi – rentoutuminen ja palautuminen
5. Sisäinen motivaatio ja sen vahvistaminen
6. Miten toimit tukihenkilönä
7. Muisti ja oppiminen
8. Teoriat
9. Toimintaa ohjaavia mielenterveyden aiheita

Jokaisesta kurssilla käsitellystä aiheesta laadittiin raportti (liite 6), jonka avulla luotiin selkeä Powerpoint-esitys (liite 7) koulutuksen tueksi. Myös tehtävät luotiin ja suunniteltiin jokaiselle tunnille valmiiksi (liite 8). Koulutuksesta saatu positiivinen palaute kertoi hyvin toteutuneesta koulutuksesta. Palautteiden perusteella vertaistuki koettiin tärkeäksi koulutuksen aikana. Koulutuksen aikana ryhmän jäsenet olivat myöskin omaksuneet ja oppineet uusia elämäntapoja, joiden koettiin tukevan omaa hyvinvointia. (liite 9)

Koulutuksen jälkeen vertaistukihenkilön toimenkuvaan kuului Tipsit-vertaistukihenkilönä toimiminen. Vertaistukihenkilöt tarjosivat yksilötapaamisia (kuvio 5)

opiskelijoille, jotka kokivat tarvitsevansa tukea arjessa ja koulun etenemisessä. Yksilötapaamisissa hyödynnettiin koulutuksessa saatuja stressin, arjen- ja ajanhallinnan oppeja. Tapaamiset perustuivat vertaistukeen. Vuonna 2018 käytäntö kuitenkin osoitti, ettei vertaistukihenkilöille lopulta ollut sellaisenaan tarve.



KUVIO 5 Suunniteltu Tipsit-vertaistukihenkilön polku koulutuksesta tuen antajaksi

Vertaistukihenkilö kokeilu AMK-kentällä oli toiminnalle arvokas. Kokeilu oli halua ja rohkeutta kokeilla erilaisia lähestymistapoja (Valtioneuvosto 2019). Jotta toimintaa voitiin kehittää ja uudistaa, oli astuttava rohkeasti ja ennakkoluulottomasti kokeilemaan eri toimintatapoja. Sitran (2016) verkkosivuilla kirjoitetaan kokeilukulttuurin hyödyistä vastaavasti:

- *Kokeilu konkretisoi ja havainnollistaa kehittämisisideaa.*
- *Monimuotoisempia asioita ei voida aina suunnitella loppuun asti.*
- *Kokeilujen avulla opitaan nopeasti (myös epäonnistutaan nopeasti).*
- *Kokeilujen kautta päästään nopeasti lähelle kohderyhmää.*
- *Kokeilut usein vähentävät mahdollista muutosvastarintaa.*

Ensimmäisen kokeilun jälkeen oli pohdittava, mihin suuntaan toimintaa kehitettäisiin. Jouluna 2018 Tipsit-kehittämistiimi ja LAMKin yhdyshenkilö tekivät johtopäätöksen, että toiminnan todellinen arvo oli vertaistukikoulutukseen osallistuneiden opiskelijoiden ryhmässä. Toiminnan kehittäjät päätyivät yhteistyössä seuraavaan tulokseen: toiminta perustuisi tulevaisuudessa vertaistukiryhmiin, jotka sisältäisivät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksen perustuen stressin, arjen- ja ajanhallinnan taitoihin. Vertaistukihenkilöiden rooli painottuisi tulevaisuudessa yhä enemmän vertaisryhmänohjaajan tehtäviin, jolloin yhä useamman vertaistukiryhmän muodostaminen ja valmennuksen tarjoaminen olisi mahdollista.

4 TIPSIT OSANA LAMKIN OPISKELIJAPALVELUITA

4.1 Tutkimuksen lähtötilanne

Tutkimusta varten luotiin kysely LAMK opiskelijoille (liite 10). Kyselyyn vastasi 150 eri alan opiskelijaa. Kyselyn avulla selvitettiin, millaisena opiskelijat kokivat oman hyvinvointinsa ja henkisen jaksamisensa opintojen aikana sekä olivatko opiskelijat kokeneet saaneensa riittävästi tukea jaksamiseensa ja arkeen LAMKin tukipalveluista. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää, oliko vertaistukeen perustuvalla kokonaisvaltaisella hyvinvoinnin valmennuksella tilausta, ja millainen sisältö valmennuksissa mahdollisesti olisi.

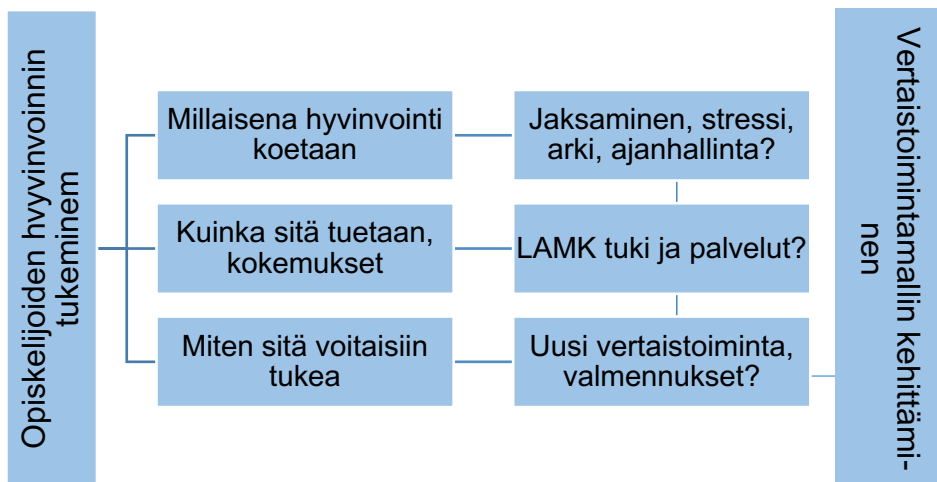
Aineistoa hankittiin luomalla Webropol-kysely, mikä toteutettiin anonyyminä, Tipsit-toiminnan nimissä ja uuden tietosuojalain puitteissa. Vain keskeiset taustatiedot kysyttiin mahdollisia tarkentavia tutkimusanalyysjä varten. Taustatietoina käytettiin mm. ikää, sukupuolta, perhestatusta. Aineiston keruussa käytettiin kvantitatiiviselle tutkimusmenetelmälle tyypillistä tutkimuslomaketta, jossa vastausvaihtoehdot olivat valmiiksi määritelty (Heikkilä 2014, 8). Aineistoa analysoitiin vastausmäärien perusteella. Aineistoa käsiteltiin luottamuksellisesti eikä yksittäistä vastaajaa voinut vastausraportista tunnistaa.

Koska kysely sisälsi osittain arkaluontoisia kysymyksiä, oli ensisijaisen tärkeää muokata raportin kokonaisuus oikeanlaiseksi. Tutkimusraportin luonnissa mm. saatetekstin kirjoittamiseen oli panostettava sekä kysymysten sijoittelu ja tekstimuoto suunniteltava tarkkaan. Myös mittaamisesta saadut tarkkuustasot oli pohdittava, jotta lopullinen vastaus olisi mahdollisimman luotettava. (KvantiMOTV 2010.)

Kysely jaettiin useassa sosiaalisen median kanavassa, kuten eri alan opiskelijoille luoduissa Facebook-ryhmissä sekä Yammerissa. Sähköisen kyselyn jakamisessa hyödynnettiin myös yhteistyötä opiskelijajärjestöjen sekä LAMK:n henkilöstön kanssa mahdollisimman monen vastauksen saamiseksi. Kysely käytiin esittelemässä myös muutamille opiskelijoille luento- ja aluksi. Tarkoituksena oli saada mahdollisimman monen LAMK:n opiskelijan kokemus ja mielipide kerättyä tutkimuksen pätevyyden takaamiseksi.

4.2 Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen kulku

Tutkimusmenetelmäksi työlle valittiin kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla pyrittiin löytämään ratkaisuja tutkimusongelmiin vastausprosentista. Mitä korkeampi oli vastausprosentti, sitä enemmän vastaukset tukivat asetettua väitettä. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen avulla selvitettiin, kuinka monen opiskelijan mielestä vertaistoiminta olisi hyvä jaksamisen tuki koulutuksen aikana. (Heikkilä 2014, 8.) Ennen kyselyn luontia tutkimukselle luotiin tutkimussuunnitelma (liite 11) sekä anottiin tutkimuslupa LAMKilta. Tutkimussuunnitelma avasi tutkimusprosessin etenemistä ongelmasta mahdolliseen ongelman ratkaisuun (kuvio 6). Tutkimuslupa anottiin sähköisessä muodossa, jonka käsitteli LAMKin palvelujohtaja.



KUVIO 6. Tutkimuskysymysten laadinta, ongelmasta ratkaisuun

Webropol-kysely luotiin 19.3.2019, jolloin kysely julkaistiin ensimmäisen kerran sosiaalisen median kanavilla sekä LAMKin sisäisen viestinnän kanavalla, Yammerissa. Kysely herätti mielenkiintoa, sillä kahden ensimmäisen päivän aikana kyselyyn oli ehtinyt vastata jo lähes 90 opiskelijaa. Parin ensimmäisen päivän aikana lähes 60 opiskelijaa oli avannut kyselyn, mutta oli jättänyt vastaamatta tai keskeyttänyt vastaamisen. Muutamien päivien sisällä vastausluku nousi 110 kappaleeseen. 21.3.2019 kyselyntekijä kävi esittelemässä kyselyn ensimmäisen vuoden opiskelijoille, minkä ansiosta vastauksien määrä nousi 135. Seitsemän päivää myöhemmin kysely nostettiin vielä kerran esille sosiaalisen median ja sisäisen viestinnän kanavilla muistutukseksi vastaamisen mahdollisuudesta. Kysely

suljettiin yhdeksän päivää myöhemmin, 29.3.2019, kyselyn julkaisusta, jolloin vastauksia oli kerääntynyt tavoiteltu määrä 150 kappaletta.

Tutkimus rakentui viidestä aiheosioista (kuvio 7). Ensimmäisessä osiossa kysyttiin taustatiedot, ikä, sukupuoli, minkä vuoden opiskelija, minkä alan opiskelija, perhestatus, käykö koulutuksen ohella töissä tai toimiiko muuten aktiivisena opiskelijana. Taustatietojen jälkeen tutkimus rakentui teema osioista. Teemat olivat hyvinvointi, jaksaminen, stressi ja arjen- ja ajanhallinta. Teemat sisälsivät saman kysymyskulun. Ensimmäiseksi osioissa kysyttiin opiskelijan omaa sen hetkistä kokemusta teeman aiheesta, kuinka tärkeänä kokee aiheen omassa hyvinvoinnissaan. Toiseksi kysymykseksi osioihin oli asetettu, millaisena on kokenut LAMK tuen aiheen tiimoilta ja kolmanneksi, oliko opiskelija kiinnostunut osallistumaan aiheen sisältämään valmennukseen vertaistuen muodossa. Lopuksi kysyttiin opiskelijoiden mielipidettä, miten heidän mielestään opiskelijoiden hyvinvointia voitaisiin muulla tavoin tukea.

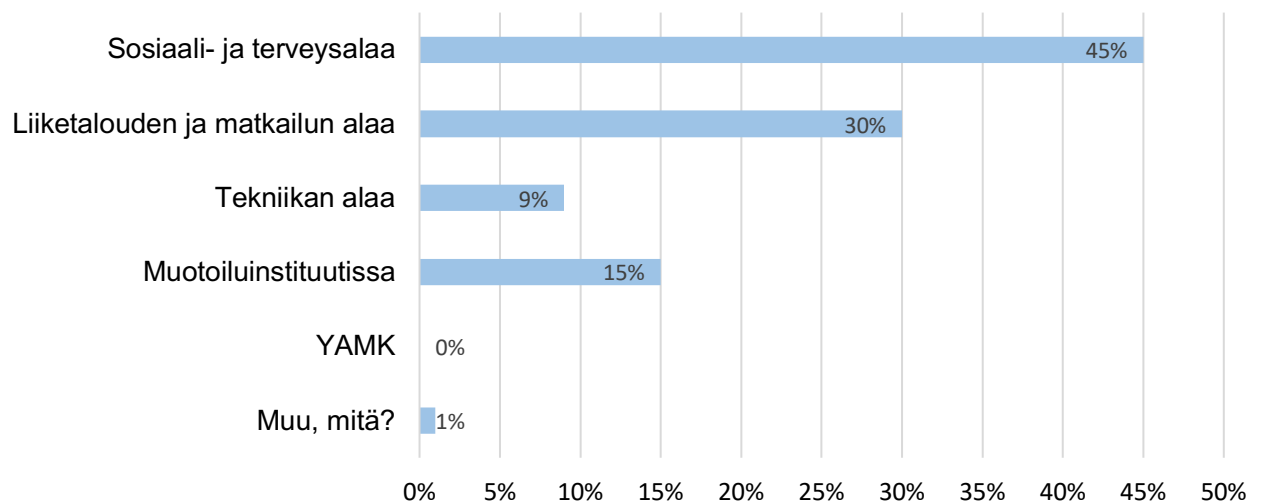


KUVIO 7. Tutkimuksen kulku

4.3 Tutkimustulokset

Kyselyyn vastanneet opiskelijat jakautuivat aloittain seuraavasti:

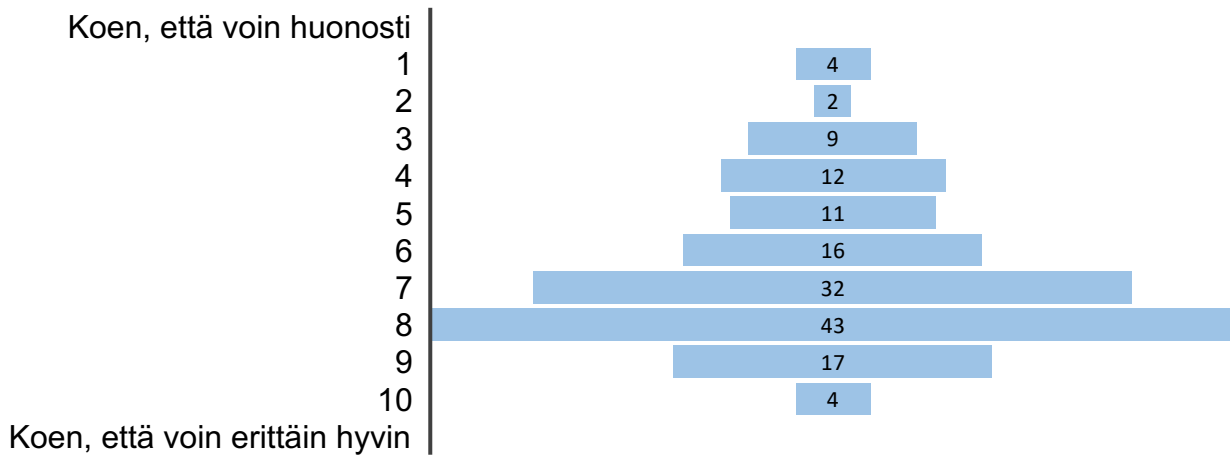
sosiaali- ja terveystieteiden ala 45%, liiketalouden ja matkailun ala 30%, tekniikan ala 9% , muotoiluinstituutti 15% sekä muu ala 1% (kuvio 8). Suurin osa kyselyyn vastanneista oli naisia, 80%.



Kuvio 8 Kyselyyn vastanneet opiskelijat aloittain (n=149)

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 39% oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita, 31% toisen vuoden ja kolmannen vuoden opiskelijoita 19%. Neljännen vuoden opiskelijoita oli 8% tai siitä vielä useamman vuoden 3%.

Lähes puolet, 47%, opiskelijoista asui yksin, ja toiseksi eniten, 32%, opiskelijoista asui puolisonsa kanssa. 13% asui perheensä kanssa ja loput vastanneista olivat joko yksinhuoltajia, asuivat ystävänsä kanssa tai vanhemmillaan. 48% vastanneista tekee opintojensa ohella töitä ja 31% opiskelijoista kertoo olevansa myös muussa toiminnassa mukana (mm. järjestöt, hallitus, tapahtumat, vapaaehtoistoiminta) aktiivisena opiskelijana.



Kuvio 9 Opiskelijoiden kokemus omasta hyvinvoinnista (n=150)

Kysyttäessä hyvinvoinnista, 97% opiskelijoista kertoi oman hyvinvointinsa olevan itselle tärkeää. Kuitenkin kyselyyn vastanneista opiskelijoista 25% koki kyselyyn vastaamisen aikana voivansa huonommin kuin alle keskiarvo hyvinvoiva opiskelija. 4 henkilöä kertoi kokevansa oman hyvinvointinsa olevan huono kyselyyn vastaamisen hetkellä (kuvi 9). Uni ja lepo koettiin tärkeimmäksi aiheeksi oman hyvinvoinnin ylläpitämisessä, toiseksi tärkeimmäksi hyvinvoinnin ylläpitäjäksi koettiin ravinto ja kolmanneksi arjen- ja ajanhallinta.

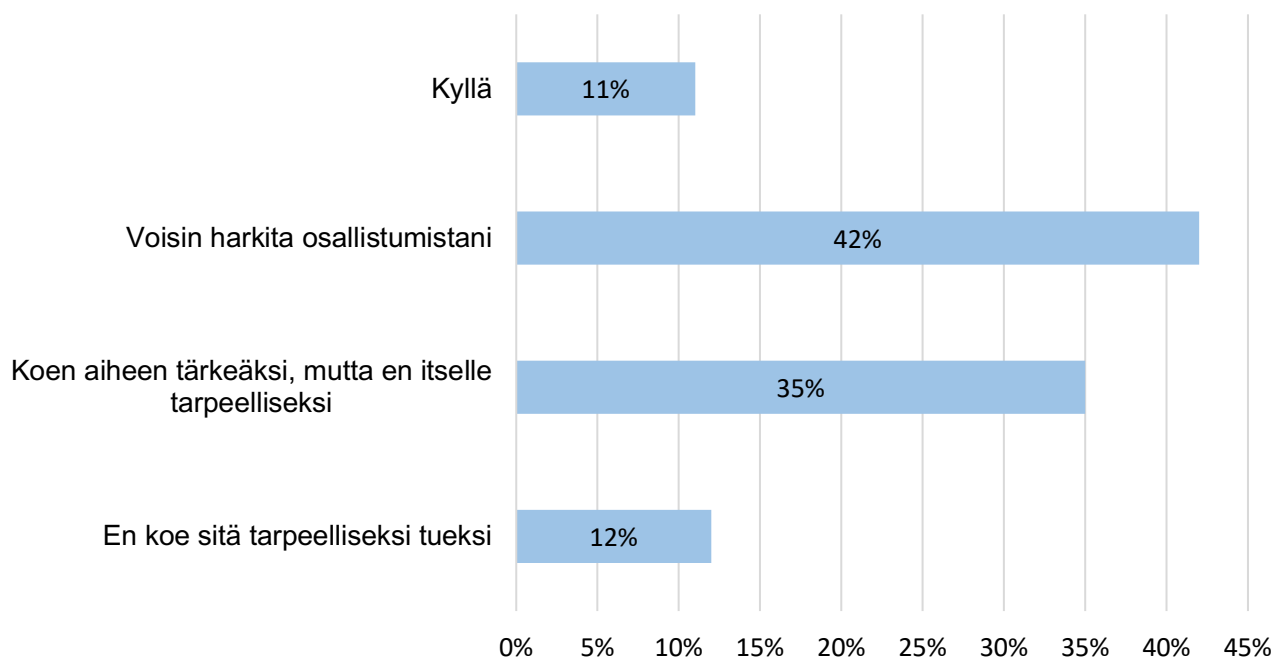
77% vastanneista opiskelijoista oli kokenut olevansa uupunut viimeisen kouluvuoden aikana ja 92% vastanneista oli sitä mieltä, että heidän henkinen jaksamisensa ja vireystasonsa vaikuttivat suoraan opiskelumotivaatioon. Suurin uupumisen syy, joka koettiin, oli liian suuret tehtävämäärät ja työn määrä. Toiseksi suurimmaksi syyksi koettiin stressi ja kolmanneksi kiireinen arki. 63% vastanneista koki, ettei ollut saanut riittävästi tukea omaan hyvinvointiin LAMKin hyvinvoinnin tukipalveluista ja 65% koki ettei ollut saanut henkiseen jaksamiseen tai hyvinvointiin tukea opiskeluidensa aikana. Kysyttäessä syitä, miksi opiskelijat kokivat ettei jaksamisen tuki ole ollut heidän mielestään riittävä, vastauksia olivat mm.

- Työmäärät ovat suuria ja tutoropettajien tietoisuus niukkaa
- Opinnäytetyöprosessin ja ryhmätöiden kuormittavuus, mutta ei tukea
- Opettajien välinpitämättömyys sekä epäloogiset kurssitoteutukset
- Tukihenkilöiden vaikea tavoitettavuus
- Tuelle ei ole koettu olevan tarvettakaan

Tärkeimmiksi koetut LAMKin tukipalvelut ja -henkilöt opiskelijoiden mielestä olivat psykologi, oma opettaja, terveydenhoitajat. Myös LAMK Sports, Tipsit sekä tutorit oli mainittu avoimissa vastauksissa.

Kyselyn mukaan henkinen jaksamisen vertaistukiryhmään osallistuisi 11% vastanneista, 42% vastanneista voisi harkita osallistumistaan vertaistukiryhmään. 35% kokee aiheen tärkeäksi, mutta ei itselleen aiheelliseksi ja 12% vastanneista ei koe tukea tarpeelliseksi. Toisin sanoen 132 henkilöä vastanneista kokee vertaistukiryhmään osallistumisen jollain tasolla tärkeänä jaksamisen tukena.

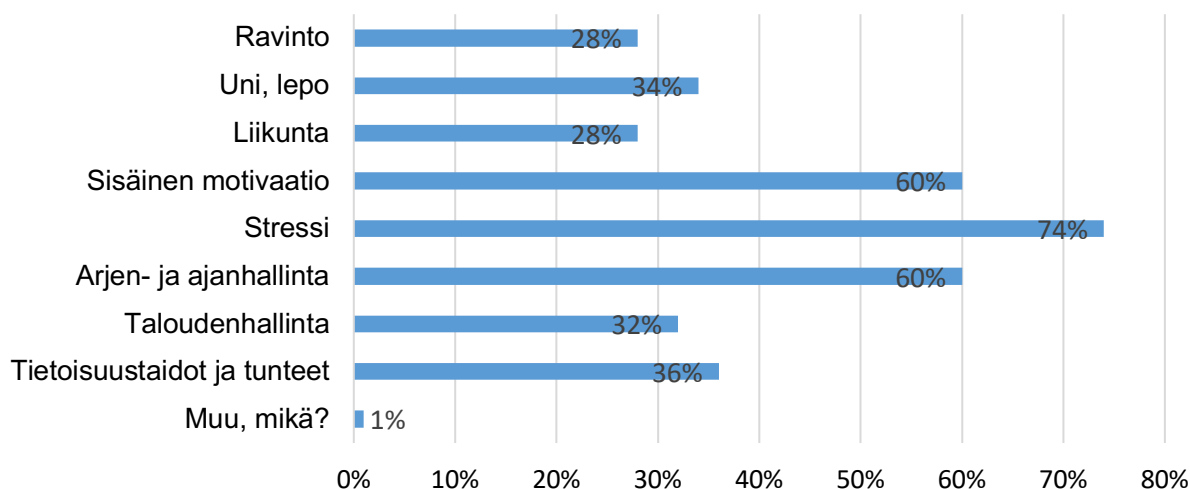
Kun opiskelijoiden mielenkiintoa kysyttiin osallistumisesta vertaistukeen perustuvaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennukseen, 19% vastanneista kertoi olevansa kiinnostunut osallistumaan valmennukseen, 32% vastanneista oli pientä kiinnostusta valmennukseen osallistumisesta tai ainakin olivat kiinnostuneita kuulemaan lisää ja 30% vastanneista voisivat mielestään ehkä osallistua valmennukseen. Loput 12% oli sitä mieltä, etteivät haluaisi osallistua kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksen sisältämään vertaistukiryhmään. (kuvio 10)



KUVIO 10. Opiskelijoiden mielenkiinto osallistua vertaistukiryhmään, joka sisälsi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennukseen (n=150)

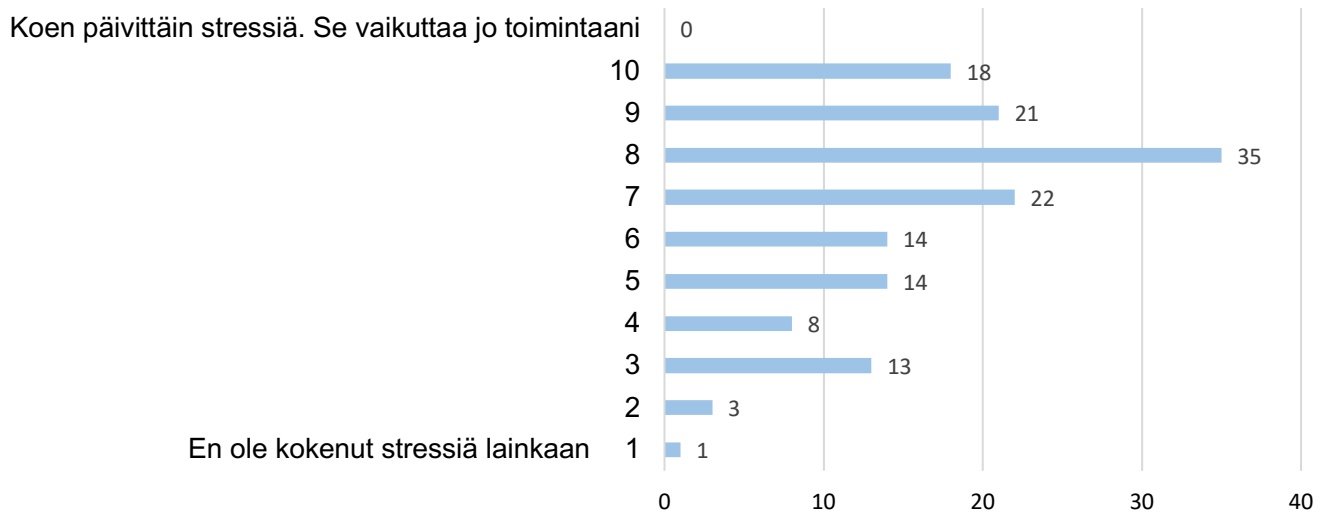
Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksen aiheista stressi kiinnosti opiskelijoita selvästi eniten (72%), sisäinen motivaatio ja arjen- ja ajanhallinta olivat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksen teemoista toiseksi eniten mielenkiintoa

herättävät, (60%) tietoisuustaidot ja tunteet koettiin kolmanneksi eniten (36%) mielenkiintoa herättäväksi aiheiksi. (kuvio 11) Muita aiheita, joita oli kyselyssä kysyttiin olivat ravinto, liikunta, uni ja lepo, taloudenhallinta.



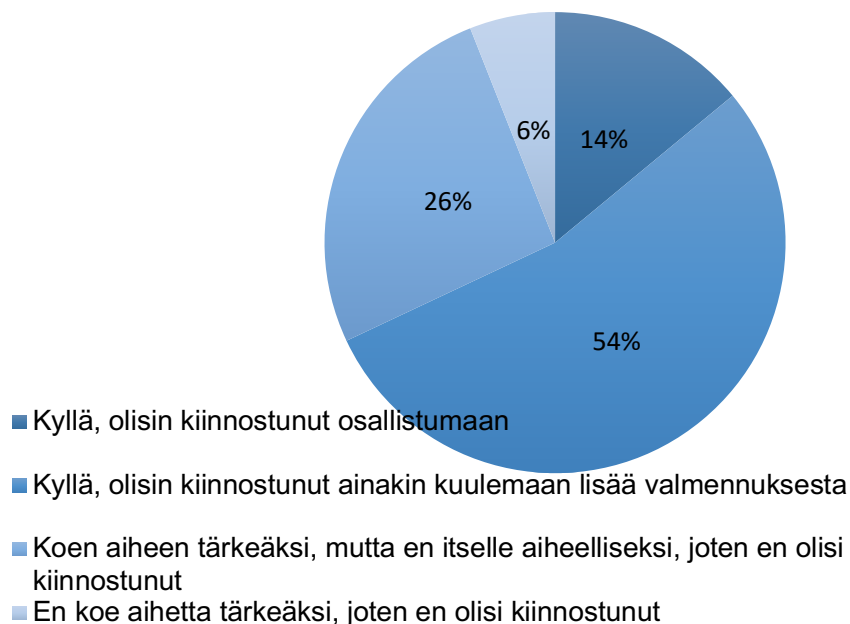
Kuvio 11 Eniten mielenkiintoa herättävät aiheet kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksen aiheina (n=101)

81% vastanneista oli kokenut stressiä viimeisen kouluvuoden aikana, 14% koki olleensa hieman stressaantunut ja 5% ei ollut kokenut olleensa stressaantunut lainkaan. Kysyttäessä, millaisena opiskelijat kokivat oman stressitasonsa opiskeluiden aikana (kuvio 12), yli 49% vastasi kokevansa stressiä päivittäin tai lähes päivittäin ja vaikuttavan stressin jollain tasolla heidän toimintaansa. Selvästi enemmistö oli sitä mieltä, että kokee stressitasonsa olevan keskivertoa korkeampi ja se vaikuttaa jo jollain tasolla heidän päivittäiseen toimintaansa.



KUVIO 13. Opiskelijoiden kokemus omasta stressistä opintojen aikana (n=149)

Kyselyn tarkentavana kysymyksenä kysyttiin, millä tavalla opiskelijat kokevat, että stressi vaikuttaa heidän toimintaansa. 58% vastanneista oli sitä mieltä, että stressi vaikuttaa heihin hyvinvointia -ei tukevalla tavalla ja 16% vastanneista kertoi, etteivät he kykene käsittelemään stressiään lainkaan. 9% opiskelijoista kokee stressin vaikuttavan heidän toimintaansa positiivisella tavalla.

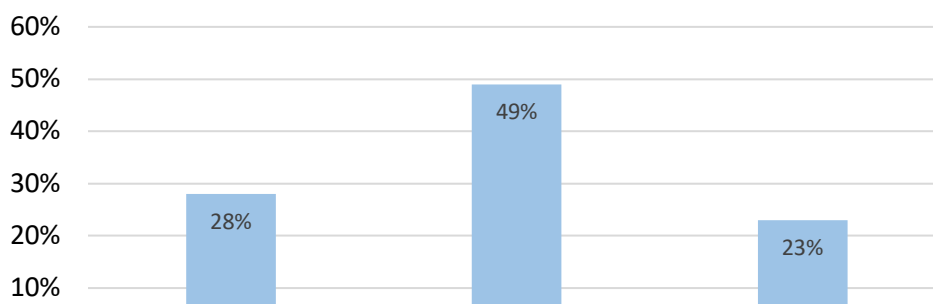


KUVIO 12. Opiskelijoiden mielenkiinto osallistua vertaistukiryhmään, joka sisältäisi valmennusta omaan stressin käsittelyyn (n=148)

40% opiskelijoista ei ole kokenut saaneensa tukea oman stressin käsittelyyn LAM-Kissa, 48% on itse opiskellut stressistä ja sen vaikutuksista. 12% vastanneista on kokenut saavansa tarpeeksi tukea, tietoa ja apua stressiin. 45% opiskelijoista olisi kiinnostunut kuulemaan lisää stressin vaikutuksista ja saamaan tukea sekä apua omaan stressin käsittelyyn opiskeluidensa aikana. Kysyttäessä, olisivatko opiskelijat kiinnostuneet osallistumaan valmennukseen, jos Lahden ammattikorkeakoulussa tarjottaisiin valmennusta stressin käsittelyyn ja oman stressin tunnistamiseen vertaistuen muodossa, 54% opiskelijoista kertoi olevansa kiinnostunut kuulemaan lisää valmennuksesta. 14% opiskelijoista kertoi olevansa kiinnostunut osallistumaan valmennukseen, 26% kokee aiheen tärkeäksi, mutta ei itselle aiheelliseksi ja loput 6% oli sitä mieltä etteivät olleet kiinnostuneet valmennuksesta lainkaan (kuvio 13).

Viimeisessä kyselyn osiossa aiheena kysymyksille oli asetettu arjen- ja ajanhallintaa. Opiskelijoilta kysyttiin, millä asteikolla (1-10) opiskelijat kokivat voivansa nauttia arjesta ja heille tärkeistä asioista pakollisten koulu- ja työtehtävien jälkeen tai niiden aikana. Suurin osa opiskelijoista kertoi voivansa nauttia elämästä kaikkiansa tai edes jotenkin, mutta 62 opiskelijaa vastanneista kuitenkin koki oman elämästä nauttimisen keskivertoa haastavammaksi. 4 opiskelijaa koki ettei kykene nauttimaan arjestaan ollenkaan koulutehtävien aikana tai niiden jälkeen (kaavio 5).

Jatkokysymyksenä kysyttiin, jos Lahden ammattikorkeakoulussa tarjottaisiin valmennusta ajan- ja tehtävien hallintaan vertaistuen muodossa osana ammatillista kasvua, olisitko kiinnostunut osallistumaan valmennukseen. 49% vastanneista oli sitä mieltä, että voisi harkita osallistumista valmennukseen, 23% oli sitä mieltä, että osallistuisivat ehdottomasti vertaistukiryhmään, joka sisältäisi arjen- ja



KUVIO 14. Opiskelijoiden mielenkiinto osallistua vertaistukiryhmään, joka sisältäisi arjen- ja ajanhallinnan valmennuksen (n=148)

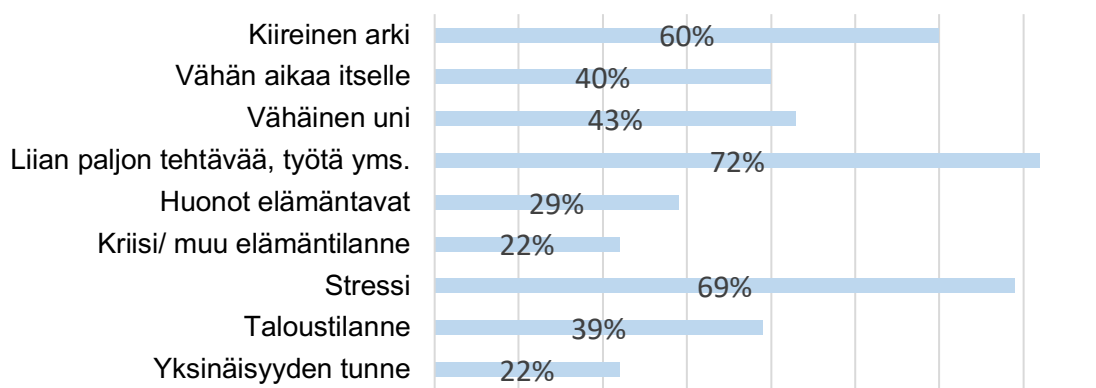
ajanhallinnan valmennuksen. 28% vastanneista ei kokenut valmennukseen osallistumista itselleen tarpeelliseksi. (kuvio 14)

Kyselyyn luotiin myös muutama avoin kysymys, joihin opiskelijat saivat jättää vapaan palautteen. Kyselyssä opiskelijoilta kysyttiin, millä muulla tavalla opiskelijat kokivat, että heidän hyvinvointiaan voitaisiin tukea. Vastaukset olivat mm. etätyökentelyn mahdollisuuden lisääminen ja tarkemmat ohjeet kurssitoteutuksille, opinnäytetyöprosessia varten oma vertaistukiryhmä, parempi informaatio, halvat liikuntamahdollisuudet, painonhallintaryhmiä ja vertaistukea painonhallintaan, tukiope- tusta esim. vanhemmilta opiskelijoilta, anonyymit keskustelukanavat, mentorointi, vertaistuki, palveluohjaus tuen piiriin. Yhdeksi tärkeäksi aiheeksi vastauksissa nousi esille yhteisöllisyys ja yhteisöllisyyden lisääminen. Ensimmäisen vuoden kurssit koettiin kuormittaviksi ja kuormittavuus koettiin yhdeksi stressitekijäksi ensimmäisen kouluvuoden aikana.

Kyselyssä kysyttiin myös, millainen muu tuki opiskelijoiden mielestä voisi olla tarpeellinen jaksamisen tueksi opiskeluiden aikana. Vastaukseksi annettiin mm. liikunta, matalan kynnyksen keskustelu palvelu ammattilaisen kanssa, opettajien asennemuutos, harjoittelujen palkallisuus, workshopit hyvinvoinnista, verkossa toteutettava anonyymi keskustelupalsta sekä yhteisöllisyys.

4.4 Tulosten yhteenveto

Lähes jokainen kyselyyn vastannut opiskelija oli kokenut uupumusta viimeisen kouluvuoden aikana, joten uusien tukipalveluiden tarjoaminen ja vanhojen tukipalveluiden saannin parantaminen olisi opiskelijoiden hyvinvoinnin kannalta tärkeää.



KUVIO 15. Uupumiseen vaikuttavat tekijät opintojen aikana (n=124)

Opiskelijat ovat tietoisia omasta hyvinvoinnin tilastaan. Usea opiskelija tiedostaa, kuinka omaa hyvinvointia pystyy omilla päivittäisillä valinnoilla ylläpitämään. Tukea kuitenkin tarvittaisiin, sillä useat opiskelijat kokevat uupumusta ja stressiä arjessaan opintojensa aikana. Vaikka uupumuksen syyt (kuvio 15) tiedostetaan hyvin, ei uupumukseen ja stressiin koeta saavan tarpeeksi apua ja tukea.

Tällä hetkellä tukipalvelut koetaan vaillinaiseksi LAMKissa. Arjen- ja ajanhallinnan taidoilla tiedostetaan olevan vaikutusta oman uupumisen ja stressin kokemusten kanssa, mutta kiireinen opiskelija-arki ei anna tilaisuutta välttämättä itseopiskella arjen- ja ajanhallinnan taitoja. Tulosten perusteella voidaan todeta, että opiskelijat kokevat vertaistuen tarpeelliseksi tukipalveluksi LAMKiin. Tukea haluttaisiin saada enemmän niin stressin opetteluun, arkeen kuin jaksamiseen. Tipsit-vertaistoiminnan jatkaminen LAMKissa olisi monen opiskelijan hyvinvoinnin, jaksamisen ja opintojen kannalta tärkeää.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

5.1 Tulosten pohdinta

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista lähes kolmannes oli ensimmäisen vuoden opiskelija. Tutkimus osoitti, jotta ensimmäisen vuoden opiskelijat olivat aktiivisempia kuin muu vuosilaiset opiskelijat. Vastausten perusteella voitiin päätellä, jotta mitä pidemmälle koulu etenee, opiskelijoiden aktiivisuus koulun suhteen heikenee. Aktiivisuuden väheneminen voi korreloida opiskelumotivaation kanssa. Opiskelumotivaation ylläpitäminen viimeisiin koulu vuosiin olisi tärkeää, jotta keskeytyneitä opintoja ei tulisi. Yhteisöllisyydellä voisi olla vaikutusta opiskelumotivaation ylläpitämisessä. Vastausten perusteella esimerkiksi erilaiset ryhmät ja hyvä viestintä voisivat olla keinoja yhteisöllisyyden luonnissa.

Opiskelijat kokivat iästä ja sukupuolesta riippumatta oman hyvinvointinsa tärkeäksi. Vaikka kyselyyn vastanneista opiskelijoista ainoastaan 20% oli miehiä, ei vastausprosentti vaikuttanut hyvinvoinnin tärkeyden kokemiseen. Tutkimuksen kannalta olisi ollut hyvä saada enemmän miehiltä vastauksia luotettavamman tuloksen saamiseksi. Ehkä miehet eivät kokeneet aihetta yhtä tärkeäksi kuin naiset ja siksi miesten vastausprosentti jäi selvästi alle naisten osuuden. Ajatuksena nousi, voisiko esim. suomalainen kulttuuri vielä jollain tavalla vaikuttaa suomalaismiesten kokemukseen omasta hyvinvoinnin tärkeydestä vai kokevatko miehet oman hyvinvointinsa hyväksi, ja siksi aihe ei herätä heissä mielenkiintoa. Johtopäätöksenä voitiin todeta, jotta valmennukset tulevat olemaan ainakin aluksi naispainotteisia.

Perhestatuksen kysyminen oli tärkeä tutkimuksen kannalta. Esimerkiksi opiskelijat, jotka asuvat perheen, vanhempien tai ystävänsä kanssa voivat saada tukea helpommin kuin esimerkiksi yksinhuoltajat. Vertaistuellalla on osoitettu olevan näyttöä yksilön hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja tukemisessa. Vertaistuki antaa voimaantumisen kokemuksia ja luo yhteisöllisyyden tunnetta. Vaikka vertaistuki on pääsääntöisesti organisoitua toimintaa, voi vertaisuuteen perustuvaa tukea saada lähimaisiltä. Monet kokevat, että ystävät, perheen jäsenet ja läheiset ovat parhaimpia tukipilareita omassa arjessa. Yksinhuoltajilla saattaa olla riskinä vähäinen tuki niin kotona kuin koulussa. Lasten kasvattaminen on haasteellista ja voimavaroja vievää itsessään, joten tuen saanti olisi tärkeää opiskelijalle, jolla ei kotona ole tukea

saatavilla. Myös 48% opiskelijoista kertoi tekevänsä opintojensa ohella töitä. Työn tekeminen on merkittävä tekijä jaksamisen ylläpitämisessä opintojen aikana. Toisilla taloudellinen tilanne vaatii työssä käynnin.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 25% koki kyselyyn vastaamisen aikana voivansa huonommin kuin alle keskiarvo hyvinvoiva opiskelija. 4 henkilöä kertoi kokevansa oman hyvinvointinsa huonoksi kyselyyn vastaamisen hetkellä (kuvio 8). Luku oli jollain tasolla ajatuksia herättävä. Vaikka oma hyvinvointi koetaan tärkeäksi aiheeksi, silti yksi neljästä kokee oman hyvinvointinsa olleen normaalia heikompi kyselyyn vastaamisen hetkellä. Vaikka opiskelijoilla oli mielenkiintoa omaa hyvinvointiaan kohtaan ja omakohtaista tietoa siitä, mitkä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tekijät ylläpitivät hyvinvointia, silti osa ei kokenut omaa hyvinvointiaan hyväksi. Oliko tutkimuksesta saatu tieto opiskelijoiden motivaation puutetta hyvinvoinnin ylläpitämisessä vai hyvinvoinnin ylläpidon haasteellisuus hektisessä arjessa? Joka tapauksessa tulosten perusteella voitiin päätellä, että tuki tulisi olemaan tarpeellinen. Varsinkin vertaistuen avulla opiskelijat voisivat huomata, etteivät paini yksin asioiden kanssa vaan monet muut olivat samassa tilanteessa. Tuen saannilla mahdollistettaisiin myös monen opiskelijan hyvinvoinnin ylläpitämistä.

Suurin osa opiskelijoista koki, etteivät olleet saaneet riittävästi henkistä tukea jaksamiseensa opintojensa aikana LAMKissa eikä opintojen edetessä ole ollut tarpeeksi tukipalveluita tai henkilöitä jaksamisen tueksi. Suurin osa opiskelijoista (63%) ei ole ollut tietoinen LAMKissa tarjotuista palveluista ja ne palvelut, jotka ovat tavoittaneet opiskelijat ovat ruuhkautuneet, vaikeasti saatavilla tai palvelu koetaan jollain muulla tavoin etäiseksi ja vaikeasti tavoitettavaksi. Tulosten perusteella voitiin tehdä johtopäätös, jotta viestintä ja informaation kulku eivät ole olleet tarpeeksi riittäviä hyvinvointipalveluiden sekä tukihenkilöiden osalta. Resursseja hyvinvoinnin tueksi olisi lisättävä, jotta opiskelijat voisivat kokea enemmän tulevana kuulluksi ja kokevansa, että heidän hyvinvoinnistaan välitetään. Tällä hetkellä yleinen opiskelijoiden kokemus on, ettei hyvinvointia juurikaan tueta opiskeluiden aikana, mikä on huolestuttavaa.

Kyselyn mukaan henkisen jaksamisen vertaistukiryhmään osallistuisi 11% vastanneista, 42% vastanneista voisi harkita osallistumistaan vertaistukiryhmään, jossa tuettiin henkistä jaksamista. Pelkkä harkitseminen tukiryhmään osallistumisesta

kielii mielenkiinnosta toimintaa kohtaan. Vertaistoiminnan oikea markkinointi sekä toiminnasta saadut positiiviset kokemukset lisääisivät toiminnan uskottavuutta, joten ne, jotka aiemmin harkitsivat osallistumista voisivat olla potentiaalisia osallistujia tulevaisuudessa.

40% opiskelijoista eivät ole kokeneet saaneensa tukea oman stressin käsittelyynsä LAMKissa, mutta 48% on itse opiskellut stressistä ja sen vaikutuksista. Itseopiskelu osoittaa sen, että opiskelijat ovat kiinnostuneet omasta stressistä ja stressin vaikutuksista omaan käyttäytymiseen. Opiskelijat etsivät omatoimisesti vastauksia haasteisiinsa. Tukemalla ja tuomalla lisätietoutta stressistä ja sen vaikutuksista monet opiskelijat voisivat hyötyä tiedosta painiessaan oman stressin kanssa. Kysymyksen jatkokysymys, olisivatko opiskelijat kiinnostuneet osallistumaan valmennukseen, jos Lahden ammattikorkeakoulussa tarjottaisiin valmennusta stressin käsittelyssä ja oman stressin tunnistamisessa vertaistuen muodossa, 54% opiskelijoista kertoi ainakin olevansa kiinnostunut kuulemaan lisää valmennuksesta ja 14% opiskelijoista kertoi olevansa kiinnostunut valmennuksesta. Stressi koettiin myös vaikuttavan kolmanneksi eniten uupumiseen. Tulosten perusteella, stressin käsittely ja stressin tietoisuuden lisääminen olisivat ehdottomasti yksi valmennuksen aiheista. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksen aiheista stressi kiinnosti opiskelijoita selvästi eniten (72%), sisäinen motivaatio ja arjen- ja ajanhallinta olivat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksen teemoista toiseksi eniten mielenkiintoa herättävät, (60%) tietoisuustaidot ja tunteet koettiin kolmanneksi eniten (36%) mielenkiintoa herättäväksi aiheiksi. Muita aiheita, joita oli kyselyssä kysyttiin olivat ravinto, liikunta, uni ja lepo, taloudenhallinta.

5.2 Vastaukset tutkimuskysymyksiin

Ensimmäinen tutkimuskysymys oli, millä tavalla opiskelijat kokevat oman hyvinvointinsa opiskeluiden aikana. Tutkimustulosten perusteella henkinen hyvinvointi oli opiskelijoilla huolestuttavalla tasolla. Lähes jokainen (97%) oli kokenut olevansa uupunut viimeisen koulu vuoden aikana, ja stressi sekä kiireinen arki koettiin uupumuksen syiksi. Pitkäkestoisena uupumus saattaa johtaa muihin mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöihin kuten masennukseen ahdistukseen tai unen laadun heikentymiseen. Myös hyvinvoinnin tuet koettiin liian vähäisiksi tai vaillinaisiksi.

Toinen asetettu kysymys oli, onko Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoiden mielestä vertaistukeen perustuvalla valmennuspalvelulla tarve. Suoraa vastausta ei kyselystä selviä, mutta analysoimalla tutkimustuloksia voidaan todeta, jotta valmennuspalvelulle tulisi varmasti olemaan tarve. Stressi, arjen- ja ajanhallinta olivat selvästi aiheita, jotka kiinnostivat opiskelijoita. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennus vertaistuen muodossa tarjoaisi kattavasti tietoa ja tukea. Kyselyn mukaan opiskelijat olivat enemmän kiinnostuneita osallistumaan valmennukseen kuin jättämään valmennuksen hyödyntämättä opintojensa aikana.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli, mitkä olisivat valmennuksen tärkeimmät teemat kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnin tuessa. Kysyttäessä opiskelijoilta, mitkä aiheet heitä kiinnostaisi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksessa esille nousi selvästi viisi eniten mielenkiintoa herättänyttä teemaa. Stressi, sisäinen motivaatio ja arjen- ja ajanhallinta sekä tietoisuustaidot ja tunteet koettiin eniten mielenkiintoisimpina aiheina.

5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus eli validiteetti on keskeinen käsitteitä arvioitaessa kvantitatiivisen tutkimuksen mittauksen luotettavuutta (KvantiMOTV 2019). Validiteetilla tarkoitetaan pätevyyttä, joka mittaa juuri sitä, mitä tutkimuksen on tarkoitus mitata. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa tutkimuksen lähtökohdat, milloin tutkimus on luotu ja onko se kohdistettu oikealle kohderyhmälle (KvantiMOTV 2008.) Työssä lähtökohdallinen tutkimusasetelma oli suunniteltu huolellisesti, joten sen puitteissa voidaan tutkimuksen todeta olevan luotettava.

Tutkimuksen kulku oli suunniteltu loogiseksi ja kysymysten asettelulla tavoiteltiin mahdollisimman rehellistä vastaus otantaa. Jatkokysymykset oli tarkoitettu tarkentaviksi kysymyksiksi, jotka mahdollistivat tutkimustulosten syvempää tarkastelua. Jatkokysymyksiä tarkoituksena oli saada mahdollisimman luotettava tulosotanta.

Tutkimukseen liittyvä muutama valmiiksi asetettu vastaus ei kuitenkaan antanut täysin validia kokonaistulosta. Esimerkiksi kysymykseen, millaisena opiskelijat kokivat oman hyvinvointinsa, vastaus vaihtoehdoiksi oli määritelty Koen voivani erittäin hyvin ja Koen voivani huonosti -välillä. Toisen vastaus ääripään olisi kuulunut

olla Koen voivani erittäin huonosti. Tämän tyyppisten vastausasettelujen tulokset eivät välttämättä ole valideja.

Jotta kyselyyn vastaaja on täysin samaa mieltä aiheesta tutkijan kanssa, on tutkijan osattava avata selvästi, mitä kysymyksessä oleva käsite tutkimuksessa tarkoittaa. Kokemuksiin perustuvat kysymykset asettavat oman haasteen tutkimuksen suunnittelulle, toteutukselle ja tutkimustulosten analysoinnille. (KvantiMOTV 2008.) Kokemuksia on vaikea määrittellä tarkasti ja esimerkiksi mielipide kysymykset omasta hyvinvoinnin kokemisesta, ovat lähtökohdallisesti haastavia vastata. Vastaukseen vaikuttaa vastaajan sen hetkinen olo ja käsitys omasta hyvinvoinnista. Mielipide kysymykset eivät siis välttämättä ole kovin luotettavia kvantitatiivista menetelmää käytettäessä. Tutkimuksen paremman luotettavuuden takaamiseksi kysely olisi hyvä teettää uudelleen vähän päästä ja mielipide kysymykset aukaista erikseen vielä kvalitatiivista tutkimusmenetelmää hyödyntäen.

5.4 Jatkotutkimusehdotukset

Yhtenä jatkotutkimusehdotuksena nousi esille jo luvussa 5.3. esitetty kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän hyödyntäminen mielipiteisiin perustuvien vastausten keruussa ja analysoinnissa. Koska kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä saa määriin perustuvia analysointeja ei määrällisellä tutkimusmenetelmällä voi analysoida mielipiteisiin perustuvia vastauksia. Olisi mielenkiintoista tietää tarkemmin, millaista valmennusta tai tukea opiskelijat todella toivoisivat. Kvalitatiivista tutkimusmenetelmää hyödyntäen voitaisiin toteuttaa haastattelut myös LAMK henkilöstölle sekä muille LAMKissa toimiville hyvinvointipalveluille. Tutkimuskysymyksenä voisi olla, miten yhteistyötä eri hyvinvointipalveluiden välillä voisi tiivistää ja kuinka kaikki palvelut voisivat hyötyä vertaistoiminnasta. Tutkimuksen uudelleen teettämisen samalla kohderyhmälle voisi olla myös jatkotutkimusehdotus.

Jos tutkimusta olisi analysoitu eri taustamuuttujien perusteella, olisi saatu entistä tarkemmin kohdennettuja tuloksia siitä, mitkä tekijät lopulta vaikuttavat jaksamiseen ja hyvinvointiin. Ristiintaulukoinnin avulla olisi voitu saada kysymyksiin vastauksia, onko työn teolla ja yhtä aikaa opiskeluilla vaikutusta opiskelijan hyvinvointiin tai onko perhestatuksella vaikutusta opiskelijan hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Yleensä kvantitatiivinen tutkimus edellyttää abstraktien käsitteiden määrittelemistä sellaisiksi käsitteiksi, joita pystytään mitata. Tällaista käsitelmäärittelyä operationaalisoinniksi. Abstrakteja käsitteitä, joita käytetään kvantitatiivisissa tutkimuksissa ovat mm. älykkyys, onnellisuus, tasa-arvo, poliittinen aktiivisuus, suvaitsevaisuus jne. (KvantiMOTV 2008.) Abstraktit käsitteet ovat siis asioita, joita voisi konkreettisesti mitata. Yhtenä jatkotutkimusehdotuksena olisi tutkimus käsitteiden operationaalisointi. Operationalisoinnilla voitaisiin vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen ja sillä varmistettaisiin että tutkija sekä kyselyyn vastaaja olisivat lähtökohdiltaan käsitteiden kanssa samalla tasolla.

6 YHTEENVETO

Mielenterveyden ongelmasta kärsii eri tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista. Etenkin nuorten aikuisten keskuudessa mielenterveysongelmat ovat tavallisimpia terveysongelmia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Mielenterveys on nykypäivänä puhuttava aihe, joka on nostettu esille hienovaraisesti, mutta määrätietoisesti. Mielenterveyden esiin tuomiseen ollaan haluttu puuttua ja asiaa halutaan käsitellä enemmän normaalina kuin peiteltävänä ja häpeää aiheuttavana. Huojentavaa on, että mielenterveyden ongelmiin ja häiriöiden käsittelyyn suhtaudutaan tänä päivänä suopeammin kuin aiempina vuosina. Näyttöä tietoisuuden lisäämisen vaikutuksista ennakkoluulojen murtamisessa on tapahtunut. Mielenterveydestä puhuminen, mielenterveyden tukeminen ja tietoisuuden lisääminen mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöistä ovat tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet mielenterveyden häiriöiden neutralisoitumiseen käsitteinä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli esittää, miksi vertaistukitoiminta pitäisi olla osa LAMKn opiskelijapalveluita. Vertaistoiminnalla tarkoitetaan samassa tilanteessa olevien henkilöiden antamaa tukea toisille samassa tilanteessa oleville henkilöille. Stressi, arjen- ja ajanhallinta ovat asioita, joiden kanssa lähes jokainen opiskelija kokee kamppailevansa. Myös uupumus on lähes jokaisen opiskelijan arjessa läsnä. Aiheista puhuminen yhdessä, voisi olla erittäin tehokas apu ennaltaehkäisevänä tukimuotona mielenterveyden häiriöille. Opiskelijoiden antama palaute ja toiminnan kehittäjien ja asiantuntijoiden mielipiteet sekä havainnot puolsivat toiminnan tarpeellisuutta.

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli myös selvittää, kuinka Tipsit-vertaistoimintaa oli toteutettu vuosina 2017-2019 ja millaisiin kehittämisasiin ensimmäisten kokeilu vuosien jälkeen päädyttiin. Tipsit-vertaistoiminta koulutti vertaistukihenkilöitä opiskelijoiden arjen tueksi, mutta lopulta käytäntö osoitti, ettei vertaistukihenkilöille ollut sellaisenaan tarve. Toimintaa kehitettiin edelleen vuoden 2019 alussa, jolloin palautteiden ja kokemusten kautta päädyttiin yhteistyössä lopputulokseen vertaistukihenkilöiden roolista tulevaisuudessa. Vertaistukihenkilön rooli painottuisi tulevaisuudessa vertaisryhmänohjaajan rooliin, jolloin toivottuja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksia kyettäisiin toteuttamaan yhä useampi kerrallaan.

Opinnäytteessä käytettiin tutkimusmenetelmänä kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, jotta asetettuihin tutkimuskysymyksiin saatiin mahdollisimman monen opiskelijan vastaus. Tutkimusta varten luotiin kysely, joka julkaistiin sosiaalisen median kanavissa. Kyselyn jakamista varten yhteistyötä tehtiin opiskelijajärjestöjen sekä muiden LAMKin hyvinvointitoimijoiden kanssa. Kyselyyn vastasi 150 opiskelijaa. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää vastaus, millä tavoin opiskelijat kokevat oman hyvinvointinsa opiskeluiden aikana ja onko uudelle kokonaisvaltaisen valmennuksen sisältävälle vertaistoiminnalle opiskelijoiden mielestä tarve. Tutkimuksen mukaan usea opiskelija koki, jotta jaksamisen tukea olisi hyvä lisätä. Moni opiskelija olisi kiinnostunut osallistumaan vertaistukeen, joka sisältäisi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksen. Etenkin stressi, arjen- ja ajanhallinta sekä tietoisuustaidot ja tunteet koettiin tärkeiksi ja mielenkiintoisiksi aiheiksi valmennuksessa.

Kaiken kaikkiaan tähän mennessä tehty Tipsit-vertaistoiminta on osoittautunut arvokkaaksi työksi monelle opiskelijalle sekä LAMKille. Vertaistoiminnan tulisi olla osana LAMK opiskelijapalveluja ja työn jatkokehittäminen takaisi toiminnan jatkuvuuden ammattikorkeakoulussa. Yhteistyö muiden LAMK hyvinvointipalveluja tarjoavien sekä LAMK tukihenkilöiden kanssa tehostaisi monen tahon ammatillista työn tekoa ja siten vaikuttaisi opiskelijoiden tasapainoisemman arjen tukemiseen. Oppilaitoksella on vastuu tukea opiskelijoita koulutuksen aikana niin, että opiskelijat kokevat koulutuksensa jälkeen olevansa valmiita työelämään. Ammattikorkeakoulun tehtävänä on tukea opiskelijan ammatillista kasvua (Finlex 2014.) sekä ottaa enemmän huomioon opiskelijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi ja ammatillinen muutosprosessi oppimisen aikana.

LÄHTEET

- Eläketurvakeskus 2017, Suomen eläkkeensaajat. [viitattu 1.3.2019] Saatavissa: <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ennusteet/tilastot/tyoelakkeensaajat-2017/>
- Finlex, 2014. Ammattikorkeakoululaki, Helsingissä 14.11.2014. [viitattu 8.4.2019] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20140932>
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. [viitattu 6.4.2019] Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>
- Heino, M. & Kaivolainen, M. 2011. Toimivat vertaiset-Kirjanen omaishoitoyhdistysten vertaistukitoimintaan. [viitattu 26.3.2019] Saatavissa: <https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2017/05/Toimivat-vertaiset-.pdf>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita, Tammi.
- Kniivilä, S. Lindblom-Yläne, S. & Mäntynen, A. 2007. Tiede ja teksti, tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen, WSOY.
- Kuntoutusportti 2010. Vertaistuki kuntoutuksen väline ja tuki. [viitattu 20.3.2019] Saatavissa: <https://kuntoutusportti.fi/vertaistuki-kuntoutuksen-valine-ja-areena/>
- Kuntoutusportti 2016. Sote-palveluiden yhteiskehittämistä kokemusasiantuntijoiden/vertaistoimijoiden ja ammattilaisten verkostossa- hanke. [viitattu 25.3.2019] Saatavissa: <https://kuntoutusportti.fi/tietokanta/sote-palveluiden-yhteiskehittamista-kokemusasiantuntijoidenvertaistoimijoiden-ja-ammattilaisten-verkostossa-2014/>
- Kuvajainen, M. 2018. Tietoisuustaidot hyvinvoinnin tukena-kurssi. LAMK koulutusmateriaali.
- KvantiMOTV 2008. Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. [viitattu 6.3.2019] Saatavissa: <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html>
- KvantiMOTV 2010. Kyselylomakkeen laatiminen, Näkökulmia kysymysten sisältöön ja laatuun. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [viitattu 11.3.2019] Saatavissa: <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>
- KvantiMOTV 2019. Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi. [viitattu 7.4.2019] Saatavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html

Laatikainen 2010. Kansalaisareena, Vertaistoiminta kannattaa -opas, Asumissäätö ASPA. [viitattu 5.3.2019] Saatavissa: http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf

Lahden ammattikorkeakoulu 2017. LAMKin opiskelijoiden Tipsit-hanke on vuoden 2017 strategiateko. Uutinen 24.1.2018. [viitattu 5.4.2019] Saatavissa: <https://www.lamk.fi/fi/uutiset/tipsit-kun-omat-hukassa>

Lahden ammattikorkeakoulu 2018. Tipsit-vertaistoiminnassa käytettyä ja tuotettua materiaalia vuosina 2017-2019.

Mattila, A. 2018. Stressi. Duodecim Terveyskirjasto. [viitattu 14.2.2019] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Mehiläinen 2019. Kehon ja mielenhyvinvointi. [viitattu 5.4.2019] Saatavissa: <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi>

Mielenterveyden keskusliitto 2019. Vertaistoiminta. [viitattu 9.3.2019] Saatavissa: <http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>

Mielenterveystalo 2019. Vertaistuki. [viitattu 16.3.2019] Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>

Mynttinen, M. 2013. Vertaistuen merkitys terveyden edistämisessä pienten lasten äitien kuvaamana, pro gradu-tutkielma. Hoitotieteen laitos, Itä-Suomen yliopisto. [viitattu 14.3.2019] Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20131011/urn_nbn_fi_uef-20131011.pdf

Palojärvi, H. 2009. Vertaistuki voimaantumisen välineenä sosiaalityössä, Sosiaalityön 1 lisensiaatintutkimus, Helsingin yliopisto. [viitattu 16.3.2019] Saatavissa: <https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=de2042b2-f94e-4426-b737-de704e430061>

Peltomaa, H. 2015. Stressi, palautuminen ja hyvinvointi.

Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi – suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Duodecim Oy.

Siekkinen, A., 2008. Elämänhallintaa ja selviytymiskeinoja vertaistuen avulla – Kris-järjestö vapautuvien ja vapautuneiden vankien tukena, sosiaalityön pro gradu-

tutkielma. Tampere. [viitattu 16.4.2019] Saatavissa: <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79640/gradu02890.pdf?sequence=1>

Suomen Mielenterveysseura, 2019. Vertaistukiryhmät. [viitattu 25.3.2019] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/vertaistukiryhm%C3%A4t>

Terveyskylä 2019. Mitä on vertaistukitoiminta? [viitattu 28.2.2019] Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/l%C3%A4heiselle/tukea-l%C3%A4heiselle/mist%C3%A4-voin-saada-tukea/mit%C3%A4-on-vertaistukitoiminta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Nuorten mielenterveyshäiriöt. [viitattu 8.4.2019] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Tevameri, T. 2018. Toimialaraportit Sosiaali- ja terveystalouden yritykset – epävarmoista tulevaisuuden näkymistä hyvinvoinnin kasvuun? Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu 38/2018. [viitattu 11.2.2019] Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161154/TEMjul_38_2018_Sote.pdf

Työ- ja elinkeinoministeriö 2018. Maakunta- ja sote uudistus. Sote-toimiala murroksessa: Epävarmoista tulevaisuuden näkymistä uusiin innovaatioihin? [viitattu 23.3.2019] Saatavissa: https://alueuudistus.fi/artikkeli/-/asset_publisher/1410877/sote-toimiala-murroksessa-epavarmoista-tulevaisuuden-nakymista-uusiin-innovaatioihin-

Valtioneuvosto 2019. Kokeileva Suomi. [viitattu 8.3.2019] Saatavissa: <https://kokeilevasuomi.fi/kokeilut>

LIITTEET

Liite 1: Esiselvitys



Kun omat
on hukassa.

Tipsit -vertaistukitoiminta
Lahden ammattikorkeakoulu
3.1.2018
Sanna Mäkinen

Liite 1: Esiselvitys – Tipsit -toiminta

Lahden ammattikorkeakoulu opiskelijoiden hyvinvointikysely 2016

Lahden Ammattikorkeakoulussa opiskelee vuosittain n. 5100 opiskelijaa. Vuonna 2016 Lahden ammattikorkeakoulun hyvinvointiryhmän teettämän opiskelijoiden hyvinvointikyselyn mukaan 21-35% opiskelijoista koki alasta riippumatta eri mielisyyttä kysyttäessä opintojen ohjauksen riittävydestä. 15-16% oli täysin eri mieltä Tutor tuen riittävydestä ja henkinen tuki koettiin riittämättömäksi 22%:n osuudella. Yli 50% opiskelijoista koki opiskelumotivaation olevan kadoksissa jossain vaiheessa opintojen aikana.

Henkisestä tuesta puhuttaessa ei kuitenkaan käynyt ilmi tarkemmin, kuinka opiskelijat kokevat henkisen tuen. Yleisellä tasolla keskustellessa opiskelijat ovat kuitenkin olleet

LAMK OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIKYSELY 2016

Kysyttäessä opiskelijoilta seuraavia

Opintojen ohjaus riittävää	21-35% eri mieltä
Tutor tuki riittävää	15-16% täysin eri mieltä
Taloudellinen tuki	Yli 40% koki taloudellisen tuen olevan riittämätön → Ulkopuolinen stressitekijä, mutta hallittavissa

VAIKUTUS

Henkinen jaksaminen	21% eri mieltä
Opiskelumotivaation puute	Yli 50% koki opiskelumotivaation puutetta opintojen aik.

Määrällinen stressi koettiin suurimmaksi huolenaiheeksi: liikaa tehtäviä, liian vähän aikaa
→ Vaikutus suoraan verrannollinen opiskelumotivaatioon
→ Omien arvojen, tavoitteiden asettaminen sekä ajanhallinnan kysymys



Kun omat
on hukassa.

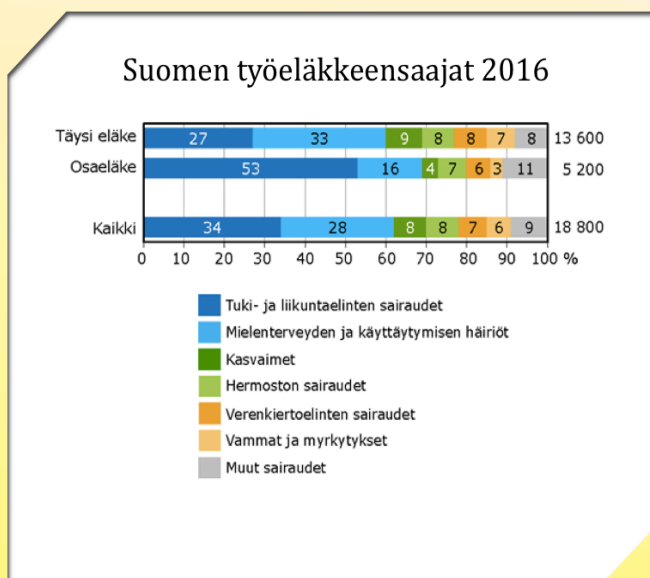
Tipsit -vertaistukitoiminta
Lahden ammattikorkeakoulu
3.1.2018
Sanna Mäkinen

pääsääntöisesti sitä mieltä, jotta opiskelijoiden arkea ei tueta ja esim. yhteisöllisyyden ja merkityksen puute on hetkittäistä opintojen aikana. Merkitys itselle ja koulun suorittamiselle on suuri merkistys ihmisen hyvinvointiin.

Aikaisempien opiskelijan havaintojen ja keskustelujen perusteella olemme tehneet oman päätelmän, jotta henkinen tuki ja opiskeluun liittyvä kannustus korkeakoulutusasteella ei ole ollut tarpeeksi riittävää opiskelijoiden mielestä. Hyvinvointikyselyn vastaukset vahvistivat havaintomme oikeiksi.

Työkyvyttömyyseläkkeensaajat 2016

Kun ammattikorkeakoulu opiskelijoiden tasolta syvennetään tietoa kansan ja työikäisten tasolle; vuonna 2015 tehdyn Suomen eläketurvakeskuksen teettämän tutkimuksen mukaan ”työikäisten suurin syy siirtyä täydelle työkyvyttömyyseläkkeelle vuonna 2016 oli mielenterveyden sekä käyttäytymisen häiriöt. 153 000 työkyvyttömyydelle siirtyneiden joukosta 40% siirtyi eläkkeelle mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi.” (etk.fi)



ELÄKETURVAKESKUKSEN TEETTÄMÄ TUTKIMUS

Toiseksi suurin syy työntekijöiden siirtymiselle työkyvyttömyyseläkkeelle vuonna 2016:

Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt

Vuoden 2016 lopussa työeläkejärjestelmän työkyvyttömyyseläkettä sai 153 000 henkilöä. Heistä noin 40 prosentilla työkyvyttömyyden synnä olivat mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt.

Täydelle eläkkeelle siirtyneillä yleisimpänä työkyvyttömyyden synnä olivat mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt.

Lähde saatavilla: <http://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ennusteet/tilastot/elakkeensaajat-ja-vakuutetut/tyoelakkeensaajat>

Kuva 2 Esitys Tipsit Power Point slide, 2017, Sanna Mäkinen



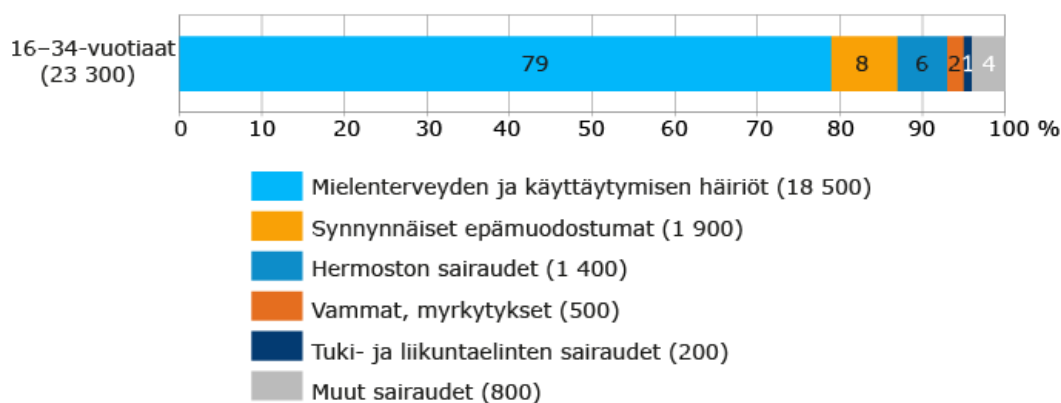
Kun omat
on hukassa.

Tipsit -vertaistukitoiminta
Lahden ammattikorkeakoulu
3.1.2018
Sanna Mäkinen

"Mielenterveysyihin perustuvat eläkkeet myönnetään selvästi nuoremmille kuin tuki ja liikuntaelin -sairauksiin perustuvat, ja siksi niitä maksetaan myös keskimäärin pidempään. Esimerkiksi vakavan työuupumuksen kokenut reagoi pitkään, 4-9 kuukauden ajan, tavallista herkemmin työn stressitekijöihin" LT, työterveyshuollon erikoislääkäri ja kognitiivinen psykoterapeutti Kirsi Räisänen, 2012, Työstressirokotus. Pitkät uupumustilat ja poissaolot ovat erittäin suuri menetys niin työnantajalle kuin työntekijälle itselleen. "Aivan oman työstressin uhrien erityisryhmänsä muodostavat syrjäytymisuhan alla olevat nuoret, jotka ovat pudonneet tai suorituspaineita vieroksuksen itse pudottautuneet vauhdista jo ennen työelämän vaatimusten karuselliin astumista. Työttömänä ja vailla opiskelupaikkaa olevilla on liian vähän mahdollisuuksia oppia asteittain sietämään kohtuullista, sopivan haasteellista stressiä realistisiin tavoitteisiin pyrkiessään. Stressiin valmentautumaton ja sitä olosuhteiden pakosta välttämään oppinut "pullamössö, Ei-orkkis" -sukupolvi kärsii raskaasti "stressittömästä" olotilastaan." Kirsi Räisänen, 2012, Työstressirokotus.

Työkyvyttömyyseläkkeiden syyt vaihtelivat ikäryhmittäin vuonna 2016, mutta mielenterveyden häiriöt ovat 16–34-vuotiaiden yleisin diagnoosi. Mitä nuorempa ihminen joutuu jäämään työkyvyttömyyseläkkeelle, sitä huolestuttavampi tilanne on monen osatekijän kannalta. Siksi on tärkeää, jotta nuoren aikuisen mielenterveyttä tuetaan myös ammattikorkeakouluasteella entistä paremmin.

Suomessa asuvien alle 35-vuotiaiden työkyvyttömyyseläkkeensaajien työkyvyttömyyden syyt 31.12.2016



Lähde: Eläketurvakeskus



Kun omat
on hukassa.

Tipsit -vertaistukitoiminta
Lahden ammattikorkeakoulu
3.1.2018
Sanna Mäkinen

Varhainen tuki ennaltaehkäisyn keinona

Varhainen tuki tulee olemaan ennaltaehkäisevä tekijä mahdollisiin työstä, uupumuksesta ja rasituksesta johtuviin mielenterveyden ongelmiin ja käyttäytymisen häiriöihin. Varhainen tuki tapahtuu jo koulutusasteella varhain ennen työelämään siirtymistä. Tuella pyritään vaikuttamaan kannustavasti opiskelijan sen hetkiseen elämäntilanteeseen ja työn taakkaan. Tulevaisuuden työelämän kompleksisuus vaativat työntekijöiltä erityistä joustavuutta ja esimiehiltä ymmärrystä työntekijöiden henkisistä ominaisuuksista, joten jo koulutuksen aikana opiskelijaa tuetaan ymmärtämään oman arjen-, ajan- ja stressinhallinnan taitojen tärkeys työelämän vaativissa olosuhteissa.

Opiskelijoille painotetaan oman itsen, tunteiden ja tunteiden hallinnan sekä oman käyttäytymisen tärkeyttä työyhteisössä, työelämässä sekä elämässä muutenkin opintojen aikana. Myös oman itsen kuunteleminen ja ymmärtäminen ovat tärkeitä taitoja, jotta tulevaisuudessa ulkopuolelta tuleva kiire ja hektisyys eivät tulisi vaikuttamaan hyvinvointiin uuvuttavalla tavalla.

Hetkellinen ahdistus, masennus, väsymys ja stressistä johtuvat oireet eivät välttämättä tarvitse psykologin tai terapeutin tapaamista tai lausuntoa. Varhainen vertaistuki tulee olemaan ns. ensiapu opiskelijoille, jotka kokevat tarvitsevansa apua kevyestä tukikeskustelusta ja kokemusten jaosta. Mielenterveys ja etenkin mielen huonovointisuus koetaan vielä jokseenkin negatiivisena aiheena. "Sairastunut joutuu liian usein ikävän leimautumisen ja stereotyyppisiin nojaavien asenteiden kohteeksi. Sairastuneiden mielestä leimautuminen on yksi suurimpia toipumisen esteitä." (mtkl.fi) Vertaistuessa opiskelija voi tulla keskustelemaan asioista, jotka kokee vaikuttavan opintojen etenemiseen ilman pelkoa leimautumisesta.

Varhaisella tuella pyritään vaikuttamaan hetkelliseen ahdistukseen, masennukseen, väsymykseen, jolloin tarkoituksena on katkaista pidempiaikainen mielenterveyden häiriö, esim. uupumus. Tuki ohjaa opiskelijan tarvittaessa psykologin tai terapeutin vastaanotolle!

Varhainen tuki ennaltaehkäisyn keinona - stressinhallinta

Stressi-, ajan- ja arjenhallinta sekä riittämätön tuki ovat suurimmat kompastuskivet, jotka aiheuttavat huolia opiskelijoille. Stressinhallinnalla on suuri rooli tuen tarjonnassa.



Kun omat
on hukassa.

Tipsit -vertaistukitoiminta
Lahden ammattikorkeakoulu
3.1.2018
Sanna Mäkinen

Tulevaisuudessa tarvitaan tietojen ja taitojen lisäksi ihmisen syvempää vastuullisuutta omasta osaamisesta. Stressinhallinta on siinä olennainen osa. Siinä kiteytyy koko ihmisen psyko-fyysis-sosiaalinen terveys. (Reetta Reinman, 2017.) Päätoimittaja, Kauppa Suomi - pääartikkeli, 28.6.2017

Stressinhallinta, omien tunteiden tiedostaminen ja tunteiden hallinta ovat tulevaisuudessa osaamista, jota jokainen tarvitsee tasapainoisen ja arvokkaan työelämän rakentamiseen. Liian pitkään kestänyt haitallinen stressi aiheuttaa vakavaa uupumusta, ja kynnistynyt asenne ja hektinen työelämä eivät anna tilaa palautumiselle, jos työntekijä/opiskelija ei osaa tai kykene antaa itselleen tarpeeksi lepoa palautumiseen. Pahasti uupunut tekijä lopulta masentuu. Meistä jokainen on kokenut jossain elämänvaiheessa jonkin asteista työuupumusta. Tukemalla opiskelijaa oman stressin asteen tunnistamisessa jo varhain koulutusasteella, kyetään vaikuttamaan ja auttamaan nuorta omien voimavarojen tuntemisessa tulevaisuuden työelämässä.

Mielenterveyden tila nuorten keskuudessa vuonna 2016

”Nuorten mielenterveydenongelmat ovat lisääntyneet. Nuoruusiän kehityksen arvioinnissa tarkastellaan nuoren toimintakykyä eri asioissa esim. koulusuoriutuminen, terveydestä ja turvallisuudesta huolehtiminen, ihmissuhteet ikätovereihin ja aikuisiin. Eri tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä ja ne ovat koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia. Erilaisia häiriöitä voi olla useampia yhtä aikaa.” (thl.fi)

Mielestämme olemme löytäneet tarpeeksi todistusaineistoa sille, että tuki tulee olemaan tarpeellinen niin nuorelle opiskelijalle sillä hetkellä kuin tulevaisuudessa kun nuori siirtyy työelämään. Koska työkyvyttömyyseläkkeelle jääneiden osuus on suuri ja prosentuaalisesti iso osuus nuorista kärsii jostain mielen- tai käyttäytymisen häiriöstä työssä, varhainen tuki ennaltaehkäisyyn keinona mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden syihin tulee olemaan enemmän kuin tarpeellinen. Mielestämme olisi aika antaa oma panos auttamiseen mielenterveyden, tietoisuustaitojen ja stressin-, ajan- ja arjenhallinnan saralla. Tietoisuustaidot, omien tunteiden tiedostaminen, omasta käytöksestä vastuunkantaminen ja omien arvojen sekä vahvuuksien löytäminen nousevat tärkeään asemaan ennaltaehkäisyssä ja tuen tarjoamisessa.

Nostettakoon vielä lopuksi lainaus Suomen mielenterveysseuran – Mielen hyvinvoinnin tavoiteohjelman sanat perusteeksi, sille että mielenterveyden tukeminen



Kun omat
on hukassa.

Tipsit -vertaistukitoiminta
Lahden ammattikorkeakoulu
3.1.2018
Sanna Mäkinen

Ammattikorkeakoulutasolla on perusteltua: ” Tuottavuuden, innovatiivisuuden ja kilpailukyvyn parantaminen ovat keskeisiä haasteita Suomelle. Hyvinvointivaltiomme tulevaisuutta uhkaa julkisen talouden kestävyysvaje, joka suurelta osin johtuu työikäisten alhaisesta työllisyysasteesta. Keskeinen syy työelämästä syrjäytymiseen on mielenterveyden häiriöt, joiden kokonaiskustannukset vuositasolla ovat noin 5 miljardia euroa. Mielenterveydellä on ratkaiseva merkitys Suomen tulevaisuudelle ja menestymiselle.

Työikäiset ovat fyysisesti yhä terveempiä, mutta psyykkisten ongelmien osuus sairastavuudesta on kasvussa ja vaikuttaa työntekijöiden työkykyyn. Digitalisoituvassa työelämässä tarvitaan ennen kaikkea hyvää mielenterveyttä: joustavaa mieltä ja kykyä sietää psyykkistä räsitusta. Jo nyt lähes puolet alkavista työkyvyttömyyseläkkeistä on myönnetty mielenterveyden ongelmien, useimmiten masennuksen takia.

Terveystilanteessa tapahtunutta painopisteen muutosta ei ole riittävästi huomioitu terveystaloudessa, jonka ensisijaisena kohteena on edelleen fyysinen terveys. Nykytiedon valossa mielenterveyden ongelmat voidaan suurelta osin ennaltaehkäistä. Kaltoin kohtelu, kiusaaminen, osattomuus, työttömyys ja köyhyys aiheuttavat mielenterveyden ongelmia. Sijoittamalla osallisuuteen, oikeudenmukaisuuteen ja turvallisiin kehitysympäristöihin tuemme mielenterveyttä.”



Kun omat
on hukassa.

Tipsit -vertaistukitoiminta
Lahden ammattikorkeakoulu
3.1.2018
Sanna Mäkinen

LÄHTEET

- Työstressirokotus, 2012 – Kirsi Räisänen
- Lahden ammattikorkeakoulun hyvinvointikysely opiskelijoille vuonna 2016
- <http://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ennusteet/tilastot/elakkeensaajat/kaikki-elakkeensaajat/>
- <http://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ennusteet/tilastot/elakkeensaajat/tyoelakkeensaajat/>
- <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>
- <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/yhteiskunta/vaikuttaminen/mielen-hyvinvoinnin-tavoiteohjelma>
- Reetta Reinman, 2017, Kauppa Suomi -pääartikkeli, 28.6.2017

Liite 2: Roolijako-toiminta

Lahden Ammattikorkeakoulu

TIPSIT I 2018

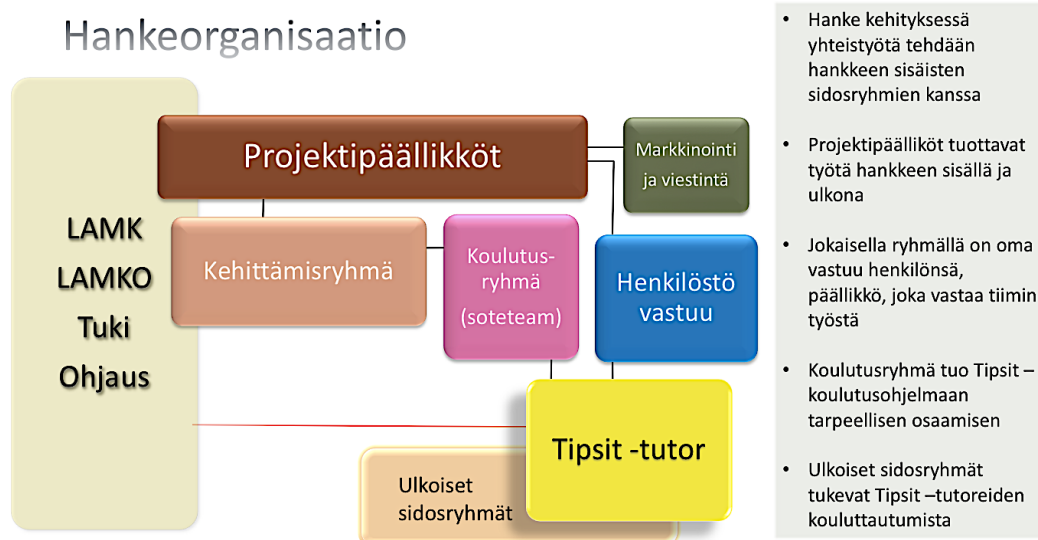
Liite 2

Henkilöstön organisointi -suunnitelma

Roolien ja vastuu-alueiden nimeäminen



Henkilöstön organisoinnilla ja jaetuilla vastuu-alueilla ja tehtävillä on tarkoitus selkeyttää opiskelijoiden työtä projektissa. Vertaistukitoiminnan lisäksi toiminnassa on toiminnan hallinto, joka hallinnoi, koordinoi sekä kehittää vertaistukitoimintaa ja sen tarjoamaa tukea. Toimintaa hallinnoi opiskelijaryhmä, joka ylläpitää toimintaa. Toiminnassa työskentelystä saa työstä tehdyn todistuksen sekä opintopisteet tehdystä työstä sovitun mukaisesti.



Projektipäälliköt ja kehittämisryhmä

Projektipäälliköt tekevät yhteistyötä LAMK yhdyshenkilöiden kanssa, ja kehittävät toimintaan tarpeiden ja toiveiden mukaisesti niin sidosryhmän kuin opiskelijoiden kannalta. Kehittämisryhmä pitää sisällään myös opiskelijoiden työnohjauksen.

Projektipäällikkö

Uusien sidosryhmien luonti, toiminnan kokonaisuuden hallinnointi ja hahmottaminen, sisäinen viestintä ja tiedottaminen, toiminnan edustus, tiimijohtaminen ja vastuu-alueiden jako

Varaprojektipäällikkö

Projektipäällikön tuki- ja avustustyöt eli toiminen projektipäällikön vertaistukihenkilönä, uusien sidosryhmien luonti, toiminnan kokonaisuuden hallinnointi ja hahmottaminen, toiminnan edustus, tiimijohtaminen ja vastuu-alueiden jako

Lahden Ammattikorkeakoulu
TIPSIT I 2018
Liite 2



Koulutuspäällikkö

Koulutuksen ja koulutusmateriaalin järjestäjä, koulutettavien ja kouluttajien koordinaattori ja yhteyshenkilö LAMK:n yhdyshenkilöön, koulutukseen liittyvien sidosryhmien kontakti (Nyyti Ry, Mielenterveysseura yms.)

Koulutussuunnittelijat

Vuonna 2017-2018 suunnittelivat toiminnan alussa ensimmäisen koulutuksen sisällön, yhteistyössä koulutuspäällikön ja LAMK yhdyshenkilön kanssa, suunnitellun koulutusmateriaalin on tarkoitus toimia pohjana tulevaisuuden koulutuksissa

Toiminnan vastaavat

(tehtävät ovat tällä hetkellä jakautuneet projektipäälliköiden, koulutuspäällikön ja henkilöstöpäällikön kesken)

Toiminnan järjestäminen, aikataulujen luonti, toiminnan kehittäminen ja seuranta, hallinnoi vertaistuen käyttäjiä (jäsenlistaa), uusien toimintojen kehityksen ja implementoinnin johtaminen Vastaa toiminnan henkilöstöstä, tiiminjohtaminen ja viestintä, ylläpitää jäsenlistaa, vastaa vaihtolosopimuksista tietosuojalain mukaisesti

Markkinointipäällikkö

Hallinnoi ja ylläpitää markkinoinninsuunnitelmaa sekä käytännön työtä. Ulkoinen markkinointi: Julisteet, esitteet, mainokset, Yammer, Facebook, Instagram tiliä (pitää luoda), huolehtii messuilla olosta ja muusta promoamistyöstä kampanjoilla, seuraa tiimityöskentelyä ja markkinoinnin kehittymistä, markkinointisuunnitelman teko toimintakaudelle, uusien tutoreiden rekrytoinnin markkinointi yhdessä henkilöstöpäällikön kanssa
Markkinointitiimissä toimii markkinointipäällikön assistentti.

Viestinnänpäällikkö

Vastaa toiminnan sisäisestä ja ulkoisesta viestinnästä, tekee tiivistä yhteistyötä sisäisten sekä mahdollisten ulkoisten sidosryhmien kanssa, luo viestinnän suunnitelman toimintakaudelle
Viestinnän tiimissä toimii viestintäpäällikön assistentti.

IT-päällikkö

Nettisivujen luonti, suunnittelu ja ylläpito, aikataulu vastuu
IT-päällikön tiimissä toimii WebDesigner – verkkosivujen suunnittelija, joka avustaa nettisivujen luonnissa, suunnittelussa ja ylläpidossa

Vertaisryhmänohjaaja

Kouluttaa vertaistukihenkilöitä koulutussuunnitelman mukaisesti ja toimii vertaistukihenkilönä toiminnassa, toiminnan jäsen

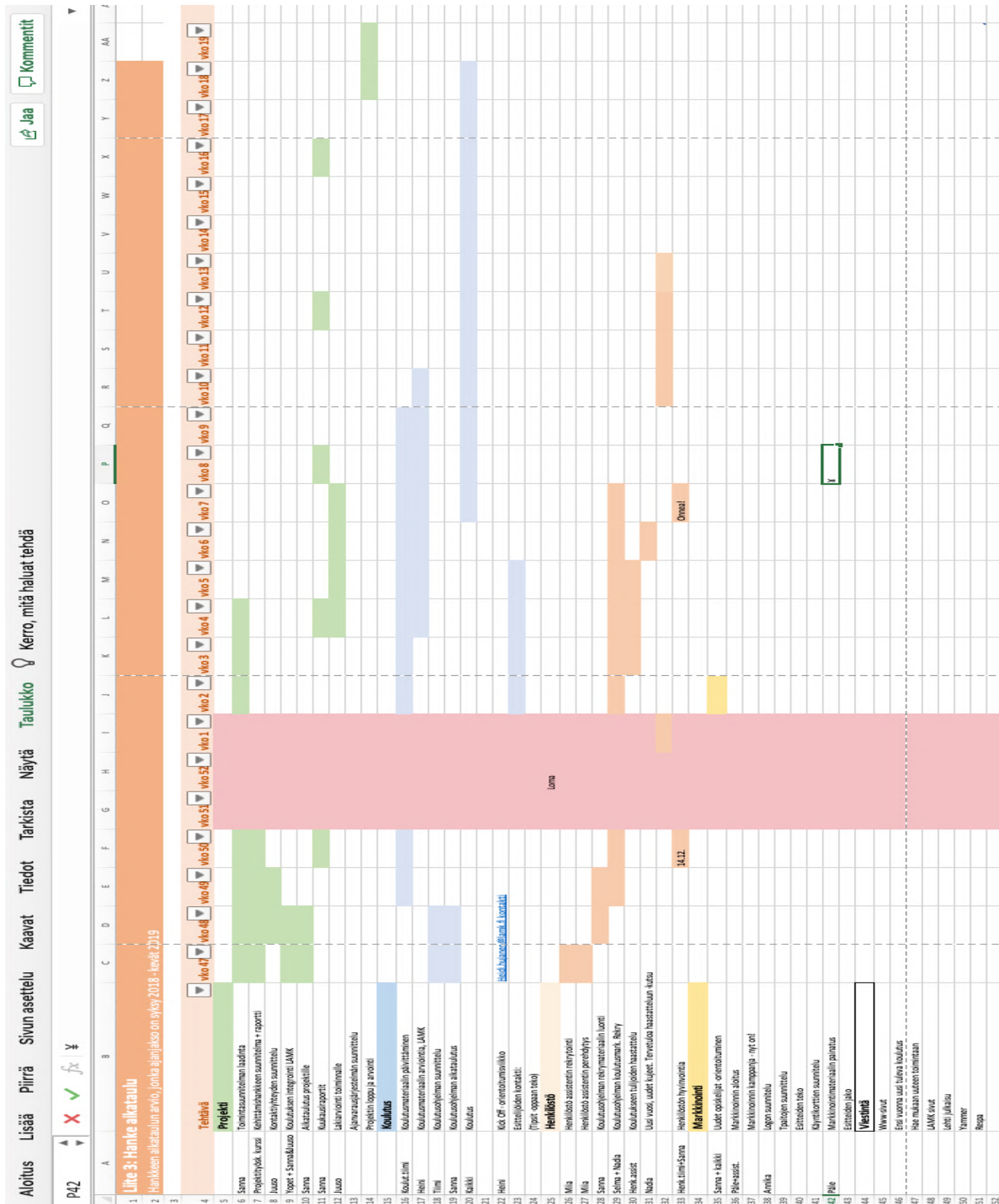
Tipsit -vertaistukihenkilö

Toimii vertaistukihenkilönä toiminnassa ja on suorittanut ensimmäisen Tipsit- koulutuksen, auttaa ja tukee tukea tarvitsevia opiskelijoita, toiminnan jäsen

Koulutukseen osallistuva vertaistukihenkilö

Aloitteleva uusi vertaistukihenkilö, tuleva toiminnan jäsen, ei vielä pätevä opiskelijoiden tukija

Liite 3: Projekti aikataulu 2017



Liite 4: Operatiivinen suunnitelma 2018

A	B	C	D	E	F	G	H
LIITE 4: OPERATIIVINEN SUUNNITELMA 2018							
1	Sisältää kaiken						
2							
3							
4	Suunnitelma	Toimenpide	Vastuu	Tarkoitus		Milloin	Toiminnan toteuttaja(t)
5	Toiminta	Fellmannian auditoriossa toteutettava Pomodoro työskentely	Pomodoro -ryhmänvetäjät, Tipsit	Lisätä opiskelijoiden tukea tehtävien teossa, motivoida tehtävien tekoon, mitätöidä <small>soittoaikavainan</small>		Kevät 2018, Tipsit -tiistai, aktiivinen päivä, torstai ei poissuljettu jos näyttää että on tulokkaita	Kiinnostuneet
6		Toiminnan tarkempi suunnittelu	Henkilöstötiimi	Yksilöä ohjaavaa tukea Tipsit -tutoreilta opiskelijoille		Syky 2018, torstai	Kaikki
7		Ryhmäohjauksia, pajoja	Henkilöstötiimi	Ryhmämuotoiset keskusteluiltoamat, -päivät		Syky 2018, tiistai	Kiinnostuneet, ryhmäohjaajan koulutukseen tulijat
8		Käsityökahvila?		Tukea opiskelijoiden ja opettajien hyvinvointia			
9		Koirakahvila?		Tukea opiskelijoiden ja opettajien hyvinvointia			
10		Verkostoituminen					
11		Hiljentymishetket					
12		Mitä muuta?					
13							
14	Viestintä						
15		Www- nettisivut	Jere ja kumppani + Juuso	Saavuttaa opiskelijat sekä sidosryhmät		Syky 2018, Iltapäivä, ilta 30min	Kiinnostuneet
16		Blogitekstien kirjoittaminen	Viestinnän vastaava	Tuoda kokemuksia julki kaikille luettavaksi		Kevät 2018	
17		Julisteet					
18	Markkinointi	Esitteet					
19		T-paidat					
20		Youtube -videot	1-5min mittainen oma pohdinta, oma ehtoisesta aiheesta -video	Ihmisen kohtaaminen mahdollistuu		Aloitut Syky 2018	Kiinnostuneet
21							
22	Henkilöstö						
23							
24							
Taulukko1 +							
Valmis							

Liite 6: Tipsit-koulutusmateriaali 2018, Stressi. Koulutusaihe raportti.

Liite 6

20.11.2017



TERVEISIN, YSTÄVÄSI STRESSI

TIPSIT – KUINKA SAADA STRESSISTÄ YSTÄVÄ?

SANNA-MARIA MÄKINEN

LAMK – TIETOISUUSTAIKOT HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ

Sisällysluettelo

JOHDANTO	3
TIPSIT – Tukitoiminta	4
Tuki opiskelijoille – varhainen tuki ennaltaehkäisyn keinona	4
Stressi.....	5
Hyvälaatuinen stressi	5
Haitallinen –stressi	5
Stresseistä	6
Stressi kehossa.....	7
Stressi on energiaa, joka valmistaa sinua suoritukseen	8
Stressinhallinta	10
Tipsit stressin tunnistamiseen - Miltä stressi tuntuu ja näyttää?.....	10
Liiallisen stressin tunnusmerkkejä	11
Negatiiviset ajatukset ruokkivat stressiä.....	11
Stressinhallinnan keinoja.....	12
Tietoisuustaidoilla ennaltaehkäistään stressiä.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Tietoisuustaidot stressinhallinnan keinona.....	14
Lähteet.....	15

JOHDANTO

Oppimistehtävässäni nostan esille kehitteillä olevan Tipsit –vertaistukitoiminnan, sen hyödyt sekä tarpeellisuuden. Oppimistehtävässä näkökulmana on tuettava opiskelija, toiminnan tarjoama tuki ja tuen työkalut liittyen stressiin ja stressinhallintaan tietoista läsnäoloa ja tietoisuustaitoja harjoittaen.

Tehtävässä perustelen myös, miksi Tipsit -vertaistukitoiminta tulee olemaan opiskelijoiden hyvinvoinnin kannalta tärkeää, ja millaisin keinoin opiskelijoiden koulutuksen etenemistä tullaan tukemaan. Koska yhtenä toimintamme periaatteena on tulevaisuudessa vähentää opiskelijoiden stressiä ja saada aikaan stressin- sekä arjenhallinnan kokemuksia, tehtävässäni käsittelen stressiä, siihen vaikuttavia tekijöitä sekä mahdollisia apukeinoja opiskelijan omien tunteiden ja stressin tunnistamiseen, käsittelyyn ja purkamiseen.

Viimeisessä osiossa otan esille asiakaskohtaamisen, jonka tarkoituksena oli saada palautetta stressinhallinnan keinoista ja tuesta käytännössä opiskelijalta, joka koki stressiä.

TIPSIT – TUKITOIMINTA

Tuki opiskelijoille – varhainen tuki ennaltaehkäisyä keinona

Ihminen on psyykkis-fyysis-sosiaalis-henkinen kokonaisuus, jonka hyvinvointia tukee kolmen peruselementin tasapaino. Jotta sosiaalinen olemus pääsee kehittymään, on yksilön henkinen hyvinvointi oltava tasapainossa. Kun ihminen tunnistaa

- fyysiset perustarpeensa: riittävä uni, nälkä, oma tila, hygienia, arvot
- tunteensa: suru, ilo, kiukku, apaattisuus, onni, ärsytys, viha, pelko jne.

sosiaalinen kanssa käyminen tasapainottuu lähes itsestään.

Ihminen kykenee vaikuttamaan paljon omaan henkiseen tasapainoon, mutta millä työkaluilla henkinen tasapaino tapahtuu, on yksilökohtaista. Tipsit –vertaistukitoiminta tukee opiskelijaa kohti vahvempaa minäkuvaa, tasapainoisempaa itsetuntoa, avaa ammattimaisen otteen omiin vuorovaikutustaitoihin, ymmärrykseen, että pelko ja epäonnistumiset johtavat lopulta onnistumiseen, vahvuuksien löytymiseen ja ennen kaikkea kokonaisuuden ymmärtämiseen, kuinka tärkeää mielen hyvinvointi on oman kokonaisen hyvinvoinnin kannalta, ja kuinka siihen kykenee vain yksilö itse vaikuttamaan.

Toiminta on matalan kynnyksen kokonaisvaltainen vertaistukitoiminta, jossa toiminta painottuu tietoisuustaitoihin eli omien tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen tunnistamiseen, stressin-, ajan- ja arjenhallinnan keinoihin. Käytännön tuella pyritään vaikuttamaan opiskelijan motivaation kasvuun ja henkisen tuen saatavuuteen. Stressin-, ajan- ja arjenhallinnan työkaluilla pyritään saavuttamaan kokemus elämänhallinnasta. Toiminnassa havahdutetaan ajatus omasta minästä, käyttäytymisestä, tunteista, ajatuksista sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamisesta.

Koska kyse on kokonaisvaltaisesta henkisen tuen vertaistukitoiminnasta, tässä tehtävässä syvennyn stressiin ja stressinhallinnan keinoihin. Tehtävässä käsitellään stressiä keho- ja mielentasoilla sekä annetaan muutama hyvä esimerkki kuinka omaa haitallista stressiä voi välttää ja miten haitallisen stressin kokemuksia voisi omassa arjessa vähentää käytännössä. Hyväksyvä, tietoinen läsnäolo ja tietoisuustaidot ovat keinot stressinhallintaan ajatus ja mielen tasolla.

STRESSI

Hyvälaatuinen stressi

Positiivisuudessaan stressi auttaa suorituksessa, antaa voimaa ja energiaa, auttaa asioiden loppuun hoitamisessa sekä antaa virtaa elämän tavoitteiden saavuttamisessa. Sopiva määrä stressiä, painetta ja haastetta saa meidät useimmiten löytämään omat voimavaramme ja motivoitumaan hyvään suoritukseen, joten stressi on hyvin hyödyllinen, kun sitä ymmärtää.

Hyvälaatuinen stressi, ns. eustressi, on jäänyt valitettavan vähälle huomiolle. Huomion keskipisteenä tänä päivänä on enemmän näkyvämpi, hyvinvointia heikentävä stressi. Olemmehan tottuneet siihen ajatukseen, jotta stressi on tosiaankin haitaksi. Tulevaisuudessa huomio pitää kiinnittää enemmän ajatukseen, jotta stressi on olemassa, se saa meidät liikkeelle, saa asioita aikaan, vaikuttaa keskittymiskykyyn, antaa potkua, virtaa, voimaa, energiaa ja herättää sydämen, sinut.

”Kaikenkattava, jokaiselle kiirettä ja stressiä kokevalle kaikissa tilanteissa sopivaa stressinhallintamenetelmää ei yksinkertaisesti ole olemassa. Siinä missä toisen stressi helpottaa pitkän matkan juoksusta, toisen keholle ja psyykelle tämä rentoutumistapa ei sovi lainkaan. Rentoutumismenetelmät ja mietiskely voivat auttaa monia, mutta toisille ne voivat olla stressaava kauhistus. Joissakin tapauksissa olisi järkevintä kohdistaa toiminta täysin väärin suunnitellun työn ja riittämättömien taitojen korjaamiseen, toisinaan sekä työn stressitekijöiden että työntekijän omien asenteiden muuttamiseen ja joissakin tapauksissa yksilön matalan turhautumiskynnyksen parantamiseen tai liiallisten itseän kohdistettujen vaatimusten lieventämiseen.” Työstressirokotus – Kirsi Räisänen, 2012.

Tiesitkö, että pelkkä ajatus siitä, että stressi on oikeasti hyödyllistä, auttaa sinua kohtaamaan stressin?

Omien ajatusten eteen on hieman ponnisteltava, ja vain sinä olet vastuussa ajatuksistasi. Pienet ponnistelut kuuluvat elämään ja avaavat hyvinkin mieluisia ovia, jos vain päätämme joskus hieman jaksaa ponnistaa. Miksi et kuitenkaan vaikuttaisi ajatuksiisi, jos tietäisit, että se on sinulle todella hyödyksi?

Haitallinen –stressi

Kun stressiä on liaksi tai kestänyt liian pitkään, haittaa se hyvinvointia. Stressi näkyy monin tavoin kehossa, ajatuksissa, käyttäytymisessä ja mielessä. Liian pitkään jatkunut stressitila

vaikuttaa vastustuskykyyn, jolloin ihminen on altis sairauksille ja pitkään jatkunut stressi johtaa uupumukseen ja masennukseen.

Liiallinen stressi ei ainoastaan vaikuta yksilötasolla vaan vaikuttaa myös sosiaalisiin suhteisiin, alentaa oman arvon tunnetta sekä luottamusta niin muita ihmisiä kuin omaa työtä kohtaan. Siksi on hyvä, jotta stressin oireet ja -reaktiot kartoitetaan ja kyetään tunnistamaan. Reaktioiden tiedostaminen on reitti, jota kautta ihminen pystyy tunnistamaan omat stressin tuomat tuntemukset, ottamaan haltuun stressin altistavan käyttäytymisen sekä aiemmin opitut ajatus- ja käyttäytymismallit.

Stresseistä

Suoritusstressi: Esim. työpaikalla, koulussa, kun työlle on asetettu tietty määräaika.

Määräaikaan mennessä suoritettavat tehtävät aiheuttavat painetta omaan luottamukseen ja osaamiseen.

Tunneperäinen stressi: kuinka reagoit paineistavaan, stressaavaan tilanteeseen? Miten stressaavassa tilanteessa tunteesi näkyvät?

Stressaavan tilanteen tunteita ovat mm. suru, viha, kateus, pettymys, kaipaus, pelko, häpeä, ärtymys, väsymys, masennus

Krooninen stressi: Pitkään jatkunut stressi, joka osittain koetaan jo normaaliksi tilaksi.

Tohtori Karl Albrecht, jakaa stressin neljään eri luokkaan:

- aika stressi (ajanhallinta)
- odotus stressi (tulevaisuudesta murehtiminen)
- tilannekohtainen stressi (pelottava tilanne)
- kohtaamisstressi (ihmisten kohtaaminen)

(<https://www.mindtools.com/pages/article/albrecht-stress.htm>)

Nämä stressit tukevat kroonista stressiä, jos ihminen ei ole kykenevä laskemaan irti ajatuksistaan. Kroonisen stressin aiheuttajat on hyvä tunnistaa ja erottaa keskenään toisistaan. Pitkittynyt stressi aiheuttaa uupumusta ja henkistä tasapainottomuutta, joka voi pahimmillaan laukaista masennuksen. Myös lievää masennusta poteva yksilö saattaa kokea stressaavat tilanteet normaalia voimakkaammin. On siis hyvä, jotta stressiin altistavat tekijät ovat tiedossa, jotta yksilö kykenee erottamaan masennuksen sekä stressin oireet toisistaan. Tiedostamalla omat pitkäaikaiset stressitekijät, on stressiä helpompi lähteä käsittelemään.

STRESSI KEHOSSA

**Pää**

mielen ailahtelut, viha, masennus, ärtyneisyys, surullisuus, käyttäytymishäiriöt, vähäinen energia, uniongelmat, päänsärky, paniikkikohtaukset

Iho

akne, iho-ongelmat

Nivelet, lihakset

kipuja, jännittyneisyyttä, alentunut luuntiheys

Sydän

kohonnut verenpaine, sydämen sykkeen tiheys, kohonnut kolesteroli, riski sydänkohtaukseen

Massu

krampit, refluksi tauti, pahoinvointia, painon heilahtelu

Haima

diabetes

Suolisto

ruoansulatus ongelmia kuten ärtyvän suolen oireyhtymä, ummetus, ripuli

Sukupuolielimet

haluttomuus, sperman tuotannon alentuminen, kuukautiskivut, vaikutus hedelmällisyyteen

Immuunijärjestelmä

immuunijärjestelmän heikkeneminen ja jatkuvat sairastelut

Stressi on energiaa, joka valmistaa sinua suoritukseen

”Ihminen, joka uskoo stressin olevan haitallista, suhtautuu stressiin vakavammin ja reagoi stressin oireisiin voimakkaammin kuin henkilö, joka tiedostaa omat stressistä aiheutuvat kehoreaktiot ja reaktioiden hyödyllisyyden”, kertoo Kelly McGonical, terveystieteiden professori ja psykologi. Kahdeksan vuoden ajan McGonical tutki 30 000 stressille altistunutta henkilöä.

Alkutilanteessa n. 50% tutkimukseen osallistuneista kerrottiin stressin olevan haitallista niin keholle kuin mielelle ja toinen 50% henkilöistä valaistiin stressin olevan hyvin tarpeellinen ja jopa hyödyllinen ihmisen toiminnassa.

Tutkimuksessa selvisi, jotta 43% ihmisistä, jotka olivat kokeneet viimeisen vuoden aikana kovaa stressiä, olivat suuremmassa riskissä kuolla. Samalla kuitenkin tutkimus todistaa, että luku koskee vain niitä henkilöitä, jotka *luulivat*, että stressi on haitallista terveydelle. Ne, jotka olivat kokeneet vuoden sisään kovaa stressiä, mutta eivät uskoneet stressin olevan haitallista, eivät kuuluneet riskiryhmään ja itseasiassa omasivat matalimman riskin kuolemaan. *Toisin sanoen ihmiset kuolevat enemmän omiin ajatuksiinsa kuin stressin aiheuttamiin oireisiin.*

Ihmiset, jotka tiedostavat stressin olevan hyödyllinen ovat rennompia, vähemmän ahdistuneita, itsevarmempia ja heidän elimistönsä vaste stressiin on alhaisempi. Kun tiedostaa stressin todellisuudessa olevan hyödyksi, stressistä syntyvä kehon vastustus vähenee, jolloin elimistö pääsee toteuttamaan toimintaansa luonnollisesti.

Kehotason stressireaktiot, kun stressi vaste on korkea

1. Adrenaliinin tuotanto lisääntyy → hikoilu → sydämensyke kohoaa → ajatus: paniikki
2. Verisuonten supistuminen → verisuoni- ja sydänsairaudet → ajatus: en kestä painetta
3. Keho kuormittuu ja tukkiutuu → jäykistyneet lihakset, huimaus, jännittynyt mieli, paniikinomainen ajattelu, epävarmuus, häsläys, ajatuksia juoksee paljon

Kun henkilö tiedostaa stressin olevan hyödyksi, elimistö reagoi stressiin eri tavalla

1. Hengitys tihenee → koska syke nousee adrenaliinin vaikutuksesta
2. Apu hengityksessä → kun ottaa muutamia pitkiä hengityksiä sisään ja ulos, jolloin happi pääsee kulkemaan entistä paremmin
3. Jolloin verisuonet laajenevat ja pysyvät avoimina → ei hikoilua
4. Pelkkä ajattelutapa ja tietoisuus stressin hyödystä on avuksi stressinhallinnassa
5. Mielen ja kehon yhteys – kun ajattelet, että kehosi on auttamassa sinua suorituksessasi, se uskoo sinua, jolloin luonnollinen avautuminen ja rentoutuminen pääsee tapahtumaan.

Onko ajatus mahdollista muuttaa niin, että stressi on energiaa, joka saa sinut kohtaamaan tulevan haasteen?

Videolinkki luento: Mindfulness kerho: Mielekäs – 02 Stressinhallinta:

Terveyspsykologi – Kelly McGonigal

<https://www.youtube.com/watch?v=zn8x82JUz44>

Mitä me stressaamme?

Stressaamme paljon, ja kaikesta. Stressi on siis aktiivisesti läsnä päivittäin.

Oletko ottanut näitä aiheita huomioon miettiessäsi stressiäsi?

Työelämässä:

Liikeryityksen uudelleen järjestelyt, koulun alkaminen tai loppuminen, vaikeuksia pomon kanssa, muutos työajassa tai -oloissa, koulujen muutos, keskeneräiset tehtävät, liiallinen työn määrä, vaikea vaativa työ, kiire, jatkuvat keskeytykset, liian pitkät työpäivät, ilmaiset ylityöt, huonosti organisoitu työvuorokierto, liian lyhyet palautumisajat, tietotulva, tietointensiivinen työ, jatkuvat muutokset työvälineissä ja -tavoissa. jne jne jne

Yksityiselämä:

Muutos perheenjäsenen terveydessä, raskaus, seksuaalinen toimintahäiriö, uuden perheenjäsenen syntymä, muutos taloudessa, työkuva selkeä muutos, lisääntyvät riitelyt puolison kanssa, suurehko laina, riidat puolison omaisten kanssa, henkilökohtaisten tapojen muuttaminen, asunnon muutos, vapaa-ajan muutos, laskujen maksu, taloudellinen tilanne, muutos sosiaalisessa toimeliaisuudessa, muutos nukkumistottumuksissa, muutos perheen yhteisissä kokoontumisissa, muutos ruokailutottumuksissa, muutos ruokailutavoissa, menneisyys, tulevaisuus, loma, joulukuusi.... jne jne... lista on loputon!

Joten olisiko aika kenties! vapautua mielen kanssa painimisesta ja keskittyä olennaiseen: omaan itseen, tasapainoon, Elämiseen ja työn teosta nauttimiseen? Toki aina voit jatkaa siitä mihin olet jäänyt: stressaantua tilanteista, ottaa vastuullesi liikaa työtehtäviä ja vastuuta, murehtia illalla kokouksessa käytyjä keskusteluita, loukkaantua työkaverin sanomisesta. Yhteisöstä, työkyvystä sekä yhteistyötaitoista puhuttaessa, on tärkeää muistaa oma vastuu omasta syvällisemmästä kokemuksesta. Omien ajatusten hallinta ja vastuunottaminen omista tekemisistä muutos ovat tietoisia päätöksiä ja vaativat aikaa. Joka tapauksessa, valinta on sinun!

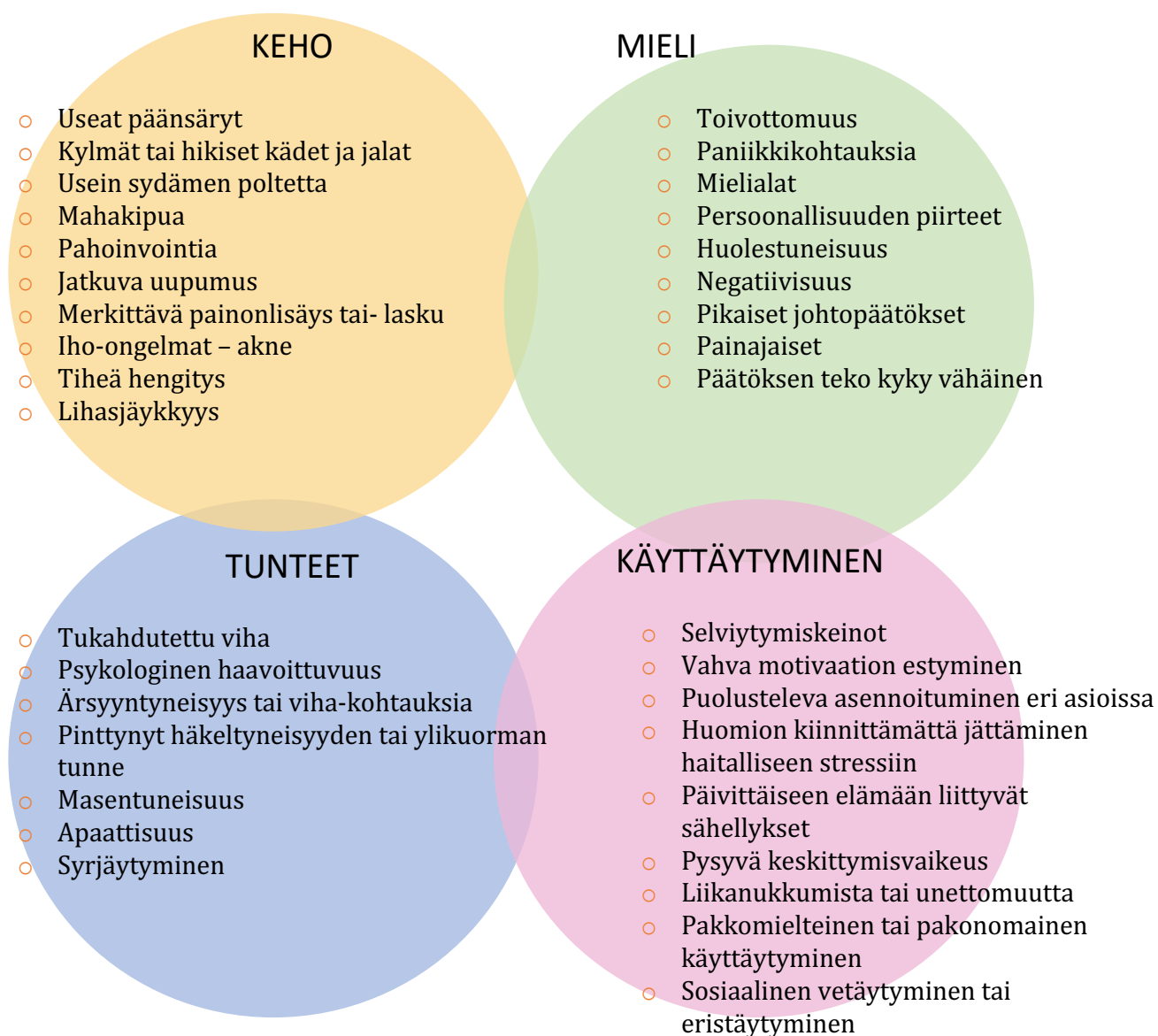
Stressi ja ahdistus on nykypäivänä niin yleisiä, että alamme olla huolissamme siitä, että olemme huolissamme! - Bob Stahl & Elisha Goldstein – Stressinhallinnan käsikirja

STRESSINHALLINTA

Stressinhallinnan ensi askel on ensisijaisesti omien ajatusten, aivojen, tilanteen laukaisevien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen stressaavissa tilanteissa. Ihminen voi analysoida omaa tekemistään ja tilannetta sekä tehdä tarvittavat muutokset omaan käyttäytymiseen tunnistamisen avulla. Kun keho, mieli, tunteet ja ajatukset ovat tietoisia, voi stressin muuttaa sisäisiksi voimavaroiksi.

Tipsit stressin tunnistamiseen - Miltä stressi tuntuu ja näyttää?

Stressi vaikuttaa kehoon, mieleen, tunteisiin ja käyttäytymiseen:



Liiallisen stressin tunnusmerkkejä

<https://www.youtube.com/watch?v=81U80ZT7N7g>

Kun stressi valtaa kehon ja mielen, muuttuu stressi fyysiseksi kivuksi ja oireiksi, ahdistukseksi ja masennukseksi.

Kokemuksia

- ”änkytystä, ajatuksen yhtäkkistä seisahtumista, pahoinvointia (jopa oksentelua jos oikein ahdistaa), voimattomuutta, huimausta, vatsakipuja (koviakin), närästystä”
- ” Minulla oli pitkään kestäneen stressin ja ahdistuneisuushäiriön fyysisinä oireina sydämen rytmihäiriöitä, epätodellisuudentunteita, hiotusta, ylenmääräistä väsymystä...”
- ”... oli mulla vielä jatkuva palan tunne kurkussa.”
- ”Olen ärtynyt, kiukkuinen, hermostunut ja käyn ylikierröksillä”
- ”Itkettää helposti.”
- ”Ahdistunut ja levoton olo”
- ”Muutun kärsimättömäksi ja äkkipikaiseksi”
- ”Asioita pyörii mielessä koko ajan.”
- ”Stressi tuntuu niska-hartia-alueen jäykkyytenä ja päänsärkynä”
- ”Uni on huonoa. Heräilen yöllä miettimään työasioita”

Lopullinen kysymys kiteytyy: miten tunnistamme oman stressin sietokyvyn rajan ja koska osaamme painaa jarrua oikeaan hetkeen kaasun sijaan?

Negatiiviset ajatukset ruokkivat stressiä

Negatiiviset ajatukset lisäävät henkistä taakkaa. Mielessä vilisee ajatuksia ja ennen kaikkea negatiiviset ajatukset saavat olon tuntumaan entistä tukalammalta. Hetkellinen negatiivinen ajatus on tärkeä tiedostaa ja tunnistaa sekä osata käsitellä tukahduttamisen sijaan..

Ajatuksiin takertuminen ja tukahduttaminen lisäävät ahdistusta, joten ajatukseen ripustautuminen lannistaa. Negatiivisista ajatuksista on hyvä päästä eroon oikealla tavalla

”Koska ajatusten tukahduttaminen vain tuo ne voimakkaampina takaisin, on ratkaisu ihan vain hyväksyä ikävät ajatuksensa ja sitä kautta antaa niiden olla. On täysin okei, että ajatteleme

jotain mielestämme ikäviä, hölmöjä tai pahoja ajatuksia. Ne ovat luonnollinen osa meitä eivätkä näin ollen itsessään haitallisia tai vääriä. Heti kun lopetamme niihin keskittymisen, ne korvautuvat muilla ajatuksilla, sillä ajatusten luonteena on tulla ja mennä jatkuvana ja loputtomana virtana.”

<http://elaparemmen.fi/blogi/miksi-ikävien-ajatusten-tukahduttaminen-ei-toimi/>

Tipsit –vertaistukitoiminnassa ei ole tarkoitus sukeltaa syvälle tunteisiin tai traumoihin, mutta psykoterapian tai terapian avulla voi löytää itsestään padottuja tunteita. Haitallisista ajatuksista on kuitenkin suotavaa osata laskea irti heti sen tiedostettuaan ennen kuin se ehtii tehdä suurempaa harmia. Se on yksi stressinhallinnan keinoista, kun käytetään tietoisien läsnäolon –menetelmää stressinhallinnassa.

Arkistosta löytyy Tipsit -kortti yleisimmistä negatiivisista ajatuksista.

Tunnista omat haitalliset ajatukset -testi:

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/osio_4_harjoitukset.aspx

STRESSINHALLINNAN KEINOJA

Ongelmasuuntautuneet keinot: Ongelmasuuntautuneissa keinoissa toiminnalla pyritään vaikuttamaan stressiin oman toiminnan kautta. Käytä näitä hyödyksesi, sillä mikään ei poista ahdistusta tehokkaammin kuin toiminta.

- Elämäntipsit
- Ajan- ja arjenhallinta

Tunnesuuntautuneet keinot: Tunnesuuntautuneissa keinoissa kyetään tunnistamaan omat tunteet ja opitut käyttäytymismallit tilanteissa, jotka ihminen tunnistaa itselleen stressaaviksi. Ennaltaehkäisy ja tietoisuus ovat tunnesuuntautuneen keinon ensi askelet kohti stressinhallintaa.

- Tietoinen läsnäolo
- Tunnetyöskentely
- Sisäinen motivaatio ja sen vahvistaminen

Kun opit tunnistamaan stressin, voit luoda itsellesi keinoja stressinhallintaan:

Siirtyminen automaattisesta stressireaktiosta tietoiseen havaitsemiseen voi helpottaa jo itsessään stressireaktiota. Valta ja vastuu ”hoitaa asia” siirtyy meille.

Parhaimmillaan saamme hyödynnettyä stressin hyödylliset puolet ja minimoitua haitat. Stressiin voi usein vaikuttaa sekä ulkoisin että sisäisin keinoin. Lyhyt tilannetarkistus auttaa huomaamaan mihin stressinhallintakeinoon kannattaa tässä stressitilanteessa keskittyä. Sisäisiä keinoja on paljon enemmän kuin usein tiedostammekaan! Tiedostamisessa on kyse mielen kyvystä ja kehon havainnoinnin taidosta, joita voi opetella vähitellen enemmän ja enemmän. Stressin kohtaaminen tietoisesti on uteliasta tutkimista ja sen selvittämistä, mitä käsillä olevat asiat meille merkitsevät ja miten kehomielemme niihin reagoi.

Kun optimaalinen vireystila muuttuu ylivireisyydeksi tai alivireisyydeksi/lamaantumiseen

1) voimme valita tietoisesti PIKAKEINOJA siinä kyseisessä hetkessä (asioita, joiden tiedämme helpottavan stressiä ja joita olemme jo aiemmin opetelleet)

- maadoita itsesi hengityssankkurilla: ota rennon ryhdikäs asento, vie huomio hengitykseen ja hengittele tietoisesti syvään vatsaan saakka, pidentäen uloshengityksen kesto
- mene kävelylle metsään / luontoon
- varmista riittävä uni ja lepo, liikunta, terveellinen ravinto ja vältä myrkkyyä
- luo ilon hetki itsellesi: leiki tai jos et jaksa itse leikkiä, katsele leikkiä (eläimen, lapsen...)
- tee päivittäinen meditaatiosi, myös lyhyt meditaatiohetki auttaa
- tee harjoitus, jolla lisäät kiitollisuudentunnetta ja myötätuntoa itseäsi kohtaan juuri nyt
- tee ylipäänsä mitä vaan, minkä tiedät helpottavan stressiäsi: tapaa ystäviä, urheile, auta toisia, harrasta seksiä, kuuntele musiikkia, laula, oleile, vietä aikaa lemmikin kanssa jne.
- tiedosta, mitä tämä stressaava asia sinulle merkitsee, mihin sen viesti nyt liittyy
- tee pikatarkistus, että mikä ”minän tilasi/osasi” onkaan havainnoimassa tässä hetkessä, ja huomaa jos automaattinen ja ei-tarkoituksenmukainen tila on tarpeettomasti päässyt ohjaksiin (esim. katastrofijatteluun tai kielteisyyteen taipuvainen minän tilasi)

2) samaan aikaan voimme kehittää itsellemme uusia PITKÄN TÄHTÄIMEN KEINOJA esim.

- mindfulness MBSR, hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittelu

- opetella tiedostamaan ja päästämään irti sellaisista uskomuksista, jotka lisäävät stressiä (esim. ”minun pitää aina hoitaa kaikki asiat meidän perheessä”, ”kaikki työt pitää olla tehtynä ennen kuin voin levätä”, ”vain tunnin juoksulenkki on liikuntaa, vähempi ei riitä”
- ajanhallinnan taidot ja keskittymisen taidot (tästä on paljon kirjallisuutta ja ohjeita)
- intuitioon luottamisen opetteleminen (mm. tehokkuus asioiden ideoimisessa paranee)
- tarpeettomasta elämänhallinnan tarpeesta irtipäästäminen, elävän elämän kauniin keskeneräisyyden hyväksymisen opetteleminen
- elämän järjestäminen niin, että elää omien arvojensa mukaista elämää
- opetella huomaamaan milloin solahtaa tarpeettomasti uhrin rooliin, jossa voitottelee asioita, joille ei voi juuri nyt tehdä mitään, mutta ei myöskään tee sitä mitä voisi tehdä
- harjoitella tiedostamaan paremmin eri minän tiloja ja kutsumaan esiin kuhunkin hetkeen sopivia ja ”hyödyllisiä” minän tiloja, esim. leikkisiä ja hyväntahtoisia minän osia

Minna Kuvajainen, Lahden Ammattikorkeakoulu – Laaja-alaiset tietoisuustaidot 2018.

Tietoisuustaidot stressinhallinnan keinona

”Tietoisuustaitoharjoitusten avulla voit vaikuttaa omiin negatiivisiin ajatuksiin, tuntemuksiin ja huomioihin. Taidoilla ei pyritä lisäämään mielihyvää, auttamaan sinua rentoutumaan tai muuttamaan vaikeita tunteita ja ajatuksia myönteisiksi. Tarkoitus on auttaa sinua luopumaan taistelusta sisäisiä kokemuksiasi vastaan. Mitä enemmän yrität päästä eroon sellaisista ajatuksista ja tunteista, joita et halua, sitä sitkeämmin ne pyrkivät huomiosi kohteeksi. Nyt edetään päinvastaiseen suuntaan. Opettelet kohtaamaan kokemuksesi niin, että lisäät asteittain avoimuutta, hyväksyntää ja myötätuntoa vaikeitakin ajatuksia ja tunteita kohtaan.”

Arto Pietikäinen, 2014.

LÄHTEET

- Eläkkeensaajat vuonna 2015 http://www.etk.fi/wp-content/uploads/Tilasto_suomen_elakkeensaajista_2015-1.pdf
- Työeläkkeensaajat 2016 <http://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ennusteet/tilastot/elakkeensaajat-ja-vakuutetut/tyoelakkeensaajat/>
- Mielenterveystalo: Hyväksyvä läsnäolo, itsehoito- opas https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/1_hyvaksyva_tietoinen_lasnaolo.aspx
- Mielenterveysseuran blogi: <https://blogi.thl.fi/blogin-nayttosivu/-/blogs/nuorten-mielenterveysongelmat-lisaantyyvat-pohjoismaissa-erityisryhmana-maahanmuuttajat>
- Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa – Nyyti Ry
- Hyvinvointia työssä, 2014, Petri Virtanen ja Marjo Sinokki; Seligman, 2011
- Lahden ammattikorkeakoulu – opiskelijoiden työhyvinvointi kysely 2016
- Tietoisuustaidot hyvinvoinnin edistämiseksi –kurssimateriaali, Lahden ammattikorkeakoulu, 2017, Minna Kujavainen
- Pietikäinen Arto, Joustava mieli, 2009
- Nummelin Tarja, stressi haastaa työkyvyn, 2008
- Harri Peltomaa, Stressi, palautuminen ja hyvinvointi, 2015

Liite 7: Tipsit-koulutusmateriaali 2018, Stressi. Powerpoint-esitys.



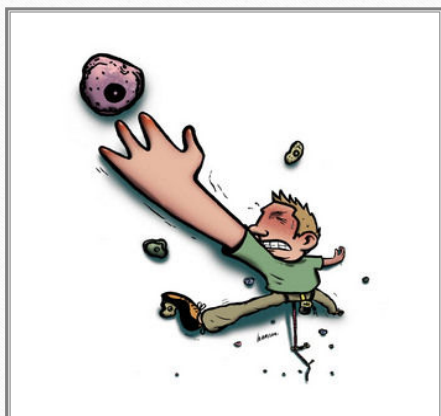
Tämän päivän Stressi

Sanana liian yleinen, jolle on muodostunut negatiivinen sävy → stressinhallinta koetaan taakkana

Pitäisi kyetä osata ajatella stressin olevan osa meitä, joka on todella avuksi tilanteissa, jossa tarvitsemme lisäbuustia!

STRESSI SINUSSA

- Useat psyykkiset-fyysiset ja sosiaaliset oireet: masennus, ahdistus, sairastelut, kiireen tuntu, epätodellisuuden tunne, ärtymys, viha, unenpuute jne. <https://www.youtube.com/watch?v=81U80Z17N7g>
- Jos vastustelet kehosi reaktiota, stressi "jumiutuu" kehoosi. Kuten mikä tahansa muu tunne.
- Silloin syntyy **stressinvastus**



Älä tule paha stressi, tule hyvä stressi

- Positiivisuudessaan stressi auttaa suorituksessa, antaa voimaa ja energiaa, auttaa asioiden loppuun hoitamisessa sekä antaa virtaa elämän tavoitteiden saavuttamisessa.
- Sopiva määrä stressiä, painetta ja haastetta saa meidät useimmiten löytämään omat voimavaramme ja motivoitumaan hyvään suoritukseen, joten stressi on hyvin hyödyllinen, kun sitä ymmärtää!

Kun stressin vastus ylittyy...



STRESSINHALLINTA

- Stressinhallinnan ensi askel on ensisijaisesti omien ajatusten, tilanteen laukaisevien tunteiden ja käyttäytymisen tunnistaminen stressaavissa tilanteissa.
- Ihminen voi analysoida omaa tekemistään ja tilannetta sekä tehdä tarvittavat muutokset omaan käyttäytymiseen tunnistamisen avulla.
- Kun keho, mieli, tunteet ja ajatukset ovat tietoisia, voi stressin muuttaa sisäisiksi voimavaroiksi.

STRESSI HALLINTAAN

Ongelmasuuntautuneet keinot

- Ongelmasuuntautuneissa keinoissa toiminnalla pyritään vaikuttamaan stressiin oman toiminnan kautta
 - Pikakeinot
 - Elämän Tipsit
 - Ajan- ja arjenhallinta

Tunnesuuntautuneet keinot

- Tunnesuuntautuneissa keinoissa kyetään tunnistamaan omat tunteet ja opitut käyttäytymismallit tilanteissa, jotka ihminen tunnistaa itselleen stressaaviksi
 - Pitkän tähtäimen keinot
 - Tietoinen läsnäolo
 - Tunnetyöskentely
 - Sisäinen motivaatio ja sen vahvistaminen

Mitä stressaamme?

TYÖELÄMÄSSÄ:

Liikeryityksen uudelleen järjestelyt, koulun alkaminen tai loppuminen, vaikeuksia pomon kanssa, muutos työajassa tai -oloissa, koulujen muutos, keskeneräiset tehtävät, liiallinen työn määrä, vaikea vaativa työ, kiire, jatkuvat keskeytykset, liian pitkät työpäivät, ilmaiset ylityöt, huonosti organisoitu työvuorokierto, liian lyhyet palautumisajat, tietotulva, tietointensiivinen työ, jatkuvat muutokset työvälineissä ja -tavoissa. jne jne jne

YKSITYISELÄMÄSSÄ:

Muutos perheenjäsenen terveydessä, raskaus, seksuaalinen toimintahäiriö, uuden perheenjäsenen syntymä, muutos taloudessa, työkuva selkeä muutos, lisääntyvät riitelyt puolison kanssa, suurehko laina, riidat puolison omaisten kanssa, henkilökohtaisten tapojen muuttaminen, asunnon muutos, vapaa-ajan muutos, laskujen maksu, taloudellinen tilanne, muutos sosiaalisessa toimeliaisuudessa, muutos nukkumistottumuksissa, muutos perheen yhteisissä kokoontumisissa, muutos ruokailutottumuksissa, muutos ruokailutavoissa, menneisyys, tulevaisuus, loma, jouluku.... jne...

LISTA ON LOPUTON!

Stressi ja ahdistus on nykypäivänä niin yleisiä, että alamme olla huolissamme siitä, että olemme huolissamme!

- Bob Stahl & Elisha Goldstein – Stressinhallinnan käsikirja

- Joten olisiko aika kenties! Vapautua mielen kanssa painimisesta ja keskittyä olennaiseen: omaan itseen, tasapainoon, Elämiseen ja työn teosta nauttimiseen?
- Toki aina voit jatkaa siitä mihin olet jäänyt: stressaantua tilanteista, ottaa vastuullesi liikaa työtehtäviä ja vastuuta, murehtia illalla kokouksessa käytyjä keskusteluita, loukkaantua työkaverin sanomisesta.
- Valinta ja toimintasi on vain Sinun päätettävissä!
- Joten kumman valitset?

Liite 8: Tipsit-koulutusmateriaali 2018, Stressi. Kurssi tehtävät.



Kun omat
on hukassa.

TERVEISIN YSTÄVÄSI, STRESSI – KURSSITEHTÄVÄT 2018

Liite 8: Tipsit – kuinka saada stressistä ystävä?

Kurssilla toteutettavia tehtäviä liittyen Stressiin ja stressinhallintaan

Tehtävä osio 1

Mikä mua stressaa -tehtävä, stressin tunnistamiseen

Stressinhallinnan ensimmäinen askel on tunnistaa oma stressi käyttäytyminen.

- Piirretään kuva itsestä ja ajatuskuplia paperille
- Mietitään, mitkä ovat tämän hetkiset stressitekijät elämässä
- Kirjoitetaan paperille stressinaiheet ja merkitään stressin voimakkuus: mieto, keskikova, voimakas asteikolla 1-10. Lievä stressi 2-4, erittäin stressaavat tilanteet 8-10.
- Kirjoitetaan/vedetään viiva siihen kohtaa kehoa, missä haitallinen stressi tuntuu. Jos kohtaa ei tunnista, ei ole välttämätöntä kirjoittaa.

Käydään ryhmässä läpi stressitekijöitä. Avataan omaa stressiä tilanteessa hieman tarkemmin kuin esimerkiksi ”Työ”. Kerro mikä on työssä stressaavaa, esim. ”Kun pomo antaa minulle palautetta”

Käännetään haitallinen stressi hyväksi stressiksi

Hyviä muistoja, milloin tunti olonsa energiseksi:

- Kirjoitetaan muistoja paperille
- Jaetaan kokemuksia ryhmän kesken

Tehtävä osio 2

Seuraavien tehtävien tarkoitus on havahduttaa, miten asentosi, asenteesi ja ajattelusi vaikuttavat käyttäytymiseesi sekä luo osaltaan stressiä. Aivot luulevat sinun olevan oikeasti iloinen jos hymyilet. Tätä kutsutaan ponnisteluksi. Vaikka sisällä saattaa tuntua ahdistus, hymyile, niin mielesi yhtyy siihen.

Kehotehtävä, tunnistautumistehtävä

- Kierretään luokassa ja esitellään itsemme normaalisti.
- Seistään huonossa ryhdissä liiankin liioitellusti, ajatellaan, että olen huono, avuton, ruma, en pysty tähän. Lähdetään kiertämään luokkaa ja esitellään itsemme toisillemme.
- Toiseksi: Seistään liian hyvässä ryhdissä, hymyillen liian iloisesti ja tervehditään toisiamme.

Esiintymistehtävä – auta aivojasi

- Kirjoitetaan hattuun stressaavassa tilanteessa nousevia tunteita ja vastakkaisia tunteita. Jokainen nostaa vuorollaan lapun itselleen ja esittelee itsensä käyttäen tunnetta hyväkseen. Muut luokassa pohtii, millainen henkilö on ja mitä tunnetta tavoitellaan.
- Tarkoituksena on tunnistaa oman kehon ja mielen reaktiot stressaavassa tilanteessa.

Esiintelmien jälkeen pohditaan ja avataan miten, missä ja millä tavalla reaktio tuntui ja millaisia ajatuksia se herätti.



Kun omat
on hukassa.

TERVEISIN YSTÄVÄSI, STRESSI – KURSSITEHTÄVÄT 2018

Ajatuksista eroon - Kolmen minuutin hengitysharjoitus

Tämä on tutkittu vaikuttavan aivojen muokkaantumiseen, keskittymiskykyyn sekä oman onnellisuuden lisääntymiseen! Tästä voit keskustella lisää Tipsit -ohjaajan kanssa.

Stressiä lievitetään tietoisuustaitoja harjoittelemalla. Jos olet niin kiireinen, että et ehdi rentoutua edes kolmen minuutin ajaksi, sinun kannattaa todella pohtia tilannettasi! Kolmen minuutin hengitysharjoitus kannattaa tehdä pari-kolme kertaa päivän aikana. Voit tehdä sen miltei missä ja milloin vain (kotona, kaupan jonossa, neuvottelua odottaessa, mutta ei kuitenkaan autoillessa) Harjoitus koostuu kolmesta noin minuutin mittaisesta osasta.

1. Pysähtyminen

Pysäytä itsesi tähän hetkeen. Ota mukavaa vakaa asento. Voit ojentua ylöspäin niin että tunnet olevasi ryhdikäs, mutta älä jännitä lihaksiasi liikaa. Jos mahdollista, sulje silmäsi ja itsesi rauhoittua. Kysy sitten hiljaa itseltäsi: ”Mikä on tilani juuri nyt, ajatukseni, tunnetilani ja tuntemukseni kehossa?” Anna itsellesi noin minuutti aikaa: anna vastausten nousta itsestään pakottamatta itseäsi mihinkään. Tunnista tuntemuksesi olipa se miellyttävä tai epämiellyttävä. Tunne voi olla myös hyvin vähäinen tai neutraali. Älä arvostele tunteitasi tai pyri muuttamaan niitä.

2. Itsen kokoaminen

Siirrä huomiosi omaan hengitykseen: sisään ja ulos, sisään ja ulos. Hengitys toimii ankkurina, joka auttaa sinua pysähtymään minuutin ajan vain tässä hetkessä, tietoisena itsestäsi ja niin tyytenä kuin mahdollista. Voit sanoa hiljaa itsellesi: ”Olen tässä.”

3. Laajentaminen

Anna sitten tietoisuutesi laajeta hitaasti ja rauhallisesti hengityksestä kehon osiin: rintakehän alueelle, selän alueelle, lantion alueelle, kasvoihin jne. Jos tunnet epämukavaa oloa, nollaa sitä puhaltamalla siihen ilmaa hengittäessäsi sisään ja pehmentämällä sitä hengittäessäsi ulos. Käytä tässä kohtaa itsemyötätuntoa apunasi ja sano itsellesi mahdollisimman lempeään sävyyn: ”Se on OK. Olipa se mitä hyvänsä, se on nyt tässä ja tunnen sen.”

Sitten kun olet valmis, palaa normaaliin toimintaasi, avaa silmäsi ja normaali viireystila palautuu. (Kirsi Räisänen – Työrokotusstressi, 2012 ja Ronnie Grandell -Itsemyötätunto, 2014.)

Liite 9: Tipsit-koulutus kevät 2018

Tipsit-koulutus kevät 2018

1. Tipsit-koulutus on ollut kiinnostava ja mielenkiintoinen

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	0	2	8	Täysin samaa mieltä	10	3,8

2. Tipsit-koulutuksesta on ollut minulle hyötyä

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	0	4	6	Täysin samaa mieltä	10	3,6

3. Tipsit-koulutus on vastannut odotuksiani

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	2	5	3	Täysin samaa mieltä	10	3,1

4. Olen oppinut uutta koulutuksen aikana

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	1	1	8	Täysin samaa mieltä	10	3,7

5. Olen hyödyntänyt tai aion hyödyntää oppimaani omassa opiskeluarjessani

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	0	4	6	Täysin samaa mieltä	10	3,6

6. Olen saanut riittävästi valmiuksia vertaistukijana toimimiseen

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	3	5	2	Täysin samaa mieltä	10	2,9

7. Aiheiden sisällöt ovat olleet kattavia

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	0	3	7	Täysin samaa mieltä	10	3,7

8. Oppituntien ajankohta on ollut hyvä

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	1	1	4	4	Täysin samaa mieltä	10	3,1

9. Oppituntien pituus (3h) on ollut hyvä

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	0	7	3	Täysin samaa mieltä	10	3,3

10. Oppituntien toteutustapa on ollut toimiva

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	1	4	5	Täysin samaa mieltä	10	3,4

11. Reppu-sivu on ollut toimiva ja sivuilla on riittävästi informaatiota

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	1	6	3	Täysin samaa mieltä	10	3,2

12. Viestintä (Reppu, WhatsApp-ryhmä) on ollut selkeää ja olen ymmärtänyt viestien sisällön

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	0	4	6	Täysin samaa mieltä	10	3,6

13. Ryhmän ilmapiiri on ollut avoin ja luottamuksellinen

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	0	2	8	Täysin samaa mieltä	10	3,8

14. Koen olevani ryhmän jäsen

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	1	0	9	Täysin samaa mieltä	10	3,8

15. Oma hyvinvointini on parantunut koulutuksen ansiosta

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	2	3	5	Täysin samaa mieltä	10	3,3

16. Koulutus on tukenut muiden opintojeni etenemistä

Vastaajien määrä: 10

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä		Yhteensä	Keskiarvo
Täysin eri mieltä	0	3	3	4	Täysin samaa mieltä	10	3,1

17. Oletko mielestäsi saanut tarpeeksi tietoa siitä, kuinka kohtaat tukea tarvitsevan opiskelijan ja miten voit auttaa häntä ongelmatilanteessa? Mitä lisäisit koulutukseen, jos koet että tieto on ollut riittämätöntä?

Vastaajien määrä: 7

- Alussa sitä painotettiin aika paljon, mutta kevättä kohden se jäi taka alalle. Käytännön harjoitteita olisi voinut olla.
- Lisää case tehtäviä ja käytännön harjoittelua
- Koulutuksessa pitäisi olla enemmän ryhmäytymistehtäviä luentomuotoisen esittelyn sijaan. Myös motivoivaa keskustelua pitäisi painottaa enemmän tunneilla. Se pääsi unohtumaan.
- Kyllä
- Olen mielestäni saanut minimaalisen riittävän määrän infoa ja koen, että kykenen toimimaan vertaistukihenkilönä. Lisäisin koulutukseen kahdenkeskeisiä tapaamisia joko koulutukseen osallistujien välillä tai ulkopuolisten kanssa, mitä olisi edeltänyt case-tapausten pohtiminen ryhmissä, joita oli LAMK Support -päivässä.
- Mielestäni harjoituksia ja informaatiota olisi voinut olla enemmän. On tärkeää puhua omista kokemuksista yms, mutta on olemassa myös tutkittua tietoa ja eri menetelmiä siitä, miten kohdata tukea tarvitsevia ihmisiä. Enemmän käytännön harjoittelua/tilanteiden pohtimista pienryhmissä/pareittain.
- Lisää case-työskentelyä ja toiminnallisia tehtäviä

18. Minkä tai mitkä aiheet olet kokenut erityisen tärkeiksi Tipsit-koulutuksessa? Miksi?

Vastaajien määrä: 9

- Itsensä kuuntelu ja etsiminen, olen esimerkiksi löytänyt halun noudattaa erilaista ruokavaliota koulutuksen myötä
- Tunne ha tietoisuus taidot
- Tietoisuustaidot, tunteet, motivaatio. Ne on asioita, joista ei puhuta tarpeeksi koulussa.
- Yhteisöllisyyden
- Tunteiden käsittelemisen, puheeksi ottamisen taidon, vuorovaikutuksen.
- Ajan hallinta,hyvinvointi yleensäkki.
- Erityisesti tunteita ja tietoisuustaidot ovat olleet tärkeimmät ja eniten itseä koskettaneet aiheet.
- Psykologi, pappi ja erityisopettaja tunnit olivat tärkeitä. Myös tunteet ja sisäinen motivaatio ovat tärkeitä aiheita. Koulussa järjestettävän tuen kannalta on hyvä tietää se, miten muut tukihakot toimivat ja missä tilanteissa. Tunteilla ja sisäisellä motivaatiolla on tärkeä osa ihmisen toiminnassa ja sen ymmärtämisessä ja hallinnassa.
- tunteet, tietoisuustaidot, sisäinen motivaatio -itsetuntemus on hyvinvoinnin perusta

19. Onko jokin aihe ollut mielestäsi turha kokonaisuutta ajatellen? Miksi?

Vastaajien määrä: 7

- Talouden hallinta tai ainakin se olisi voinut olla nopeasti käyty läpi.
- Teoriat? Jäi vähän irralliseksi. En tiedä miksi niistä puhuttiin
- Uni tuli aiheissa kaksi kertaa, joten toisen jättäisin pois.
- Ei
- Eipä oikeastaan. Kaikki koulutukset on hyvä tarkastaa ja pohtia niiden sisällöt ja tarkoitukset.
- Ei.
- teoriat

20. Ideoita ja parannusehdotuksia oppituntien toteutustapaan, aikaan ja paikkaan liittyen:

Vastaajien määrä: 8

- -
- Paikka voisi olla jokin muukin kuin luokkahuone. Esim. chevys lounge tyyppinen rennompi tila. Oppituntien sisällöstä vähemmän on enemmän eli ne tunnit joissa oli aikaa keskustelulle toimivat jotenkin paremmin
- Tehtävät tunnilla oli parasta. niitä lisää
- Monen osallistuminen saattoi estyä tuntien päällekkäisyyksien vuoksi, olisiko ilta aika parempi, en tiedä. :)
- Ihan hyvä näin.
- Paljon kysymyksiä, joista herää keskustelua ja vuorovaikutusta olisi hyvä, jotta ihmiset saisivat kerrottua omista kokemuksistaan ja saisivat oivalluksia.
- Pienryhmä- tai parityöskentelyä --> purku yhdessä. Tunnit koulun jälkeen.
Pohdintatehtäviä pareille/pienryhmille, voidaan tehdä tuntien ulkopuolella ja itse tipsit tunneilla puretaan niitä ja puhutaan aiheesta lisää. Tämä edistäisi aiheisiin perehtymistä syvemmin ja veisi kiireen tuntua aiheiden käsittelyssä pois.
- rennompi tila, enemmän käytännön harjoituksia

21. Mitä odotuksia ja toiveita sinulla on ensi syksyn Tipsit-toimintaan liittyen

Vastaajien määrä: 8

- Itse tipsaamisen lisäksi haluaisin olla kävelevä tipsit mainos :-D kertoa siitä mitä me tehdään, miten pääsee tipsit tutoriksi ja mitä annettavaa meillä on
- Toivon, että tipsit tiistait ja torstait lähtevät käyntiin ja saadaan homma pyörimään
- Odotukset on hyvät!
- vuorovaikutusta, vertaisena olemista, uusien ihmisten tapaamista, yhteisiä hetkiä.
- Tiimipalaverit esim.3 viikon välein.
- Opiskelijoiden auttamisen jatkaminen on ensimmäisenä mielessä.
Jatkokoulutusta. Että pääsisi itse pitämään koulutuksia.
- Toivon, että tipsit tutoreiden tarjoamasta tukijärjestelmästä tulee selkeä ja toimintatavat toiminnan järjestämisessä kerrotaan selkeästi --> yhteinen linja. Myös ns. "yhteinen työkalupakki", menetelmistä joita voisi käyttää hyödyksi opiskelijoiden tapaamisissa.
- että siitä tulee mahtavaa!

22. Vapaa sana. Kysymyksiä, ajatuksia, ideoita, ruusuja ja risuja!

Vastaajien määrä: 4

- Yksi kevään parhaita asioita, kiitos♥
- Tää on niin hieno juttu! Kivaa olla mukana!
- Kiitos suunnattomasti!!!
- kiitos paljon kurssista, se on antanut minulle valmiuksia :)

Liite 10: Kysely Lahden ammattikorkeakoulu opiskelijoille

Liite 10

Kysely Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoille, kevät 2019

Toteutustapa: Webropol

Lahden ammattikorkeakoulussa toteutettiin vuosina 2017-2019 opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeen tarkoitettu projekti, jossa koulutettiin tiimi Tipsit-vertaistukijoita opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi. Projektin tavoitteena oli tukea opiskelijoiden hyvinvointia, henkistä jaksamista sekä stressin-, arjen- ja ajanhallinnan osaamista.

Tämän kyselyn tavoitteena on kartoittaa, millaisena opiskelijat kokevat oman jaksamisensa opintojensa aikana, onko vertaistukeen perustuvalla kokonaisvaltaisella hyvinvoinnin valmennuksella tilausta ja millaista sisältöä opiskelijat haluaisivat valmennukselle. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Lahden ammattikorkeakouluun selkeä ja opiskelijoiden näköinen vertaistoiminta osaksi LAMKin opiskelijapalveluita opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi, joten vastauksellasi tulee olemaan merkitystä!

Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti. Yksittäistä vastaajaa ei voida raportista tunnistaa.

Kyselyn avulla voimme vaikuttaa opiskelijoiden jaksamiseen ja hyvinvointiin sekä antaa heille eväitä tasapainoiseen arkeen. Arvostan antamaasi aikaa. Kiitos.

Lisätiedot: Sanna-Maria Mäkinen, sanna-maria.makinen@student.lamk.fi

Hyvinvointi: Henkinen jaksaminen, stressi, arjen- ja ajanhallinta

Taustatiedot

1. Ikä
2. Sukupuoli M/N
3. Olen 1. 2. 3. 4. muu vuoden opiskelija
4. Opiskelen alalla
5. Olen yksinasuva, avo-/avioliitossa, perheellinen, yksinhuoltaja
6. Teen töitä opintojeni ohella K/E
7. Olen aktiivinen ja toimin kaiken lisäksi vielä muussa toiminnassa. Esim. opiskelijajärjestöt, tapahtumat, vapaaehtoistoiminta K/E

Hyvinvointi

1. Minulle oma hyvinvointi on tärkeää. K/E
2. Koen, että voin tällä hetkellä hyvin. Asteikolla 1-10

Liite 10

3. Mitkä näistä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin teemoista koet itsellesi tärkeiksi hyvinvoinnin ylläpitämisessä?
 - a. Ravinto
 - b. Uni, lepo
 - c. Liikunta
 - d. Motivaatio
 - e. Arjen- ja ajanhallinta
 - f. Taloudenhallinta
 - g. Oman toiminnan tiedostaminen, tunteet
 - h. Muu, mikä?

4. Koetko, että olet saanut tukea omaan hyvinvointiisi Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoille suunnatuista palveluista? Haluatko kertoa siitä tarkemmin?

5. Jos Lahden ammattikorkeakoulussa tarjottaisiin valmennusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vertaistuen muodossa, olisitko kiinnostunut osallistumaan valmennukseen?

6. Jos vastasit kyllä, mitkä näistä aiheista sinua kiinnostaisivat eniten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin valmennuksen sisällössä:
 - a. Ravinto
 - b. Uni, lepo
 - c. Liikunta
 - d. Sisäinen motivaatio
 - e. Stressi
 - f. Arjen- ja ajanhallinta
 - g. Taloudenhallinta
 - h. Tietoisuustaidot ja tunteet
 - i. Muu, mikä?

7. Millä tavalla sinun mielestäsi opiskelijoiden hyvinvointia voitaisiin tukea?

Jaksaminen

1. Oletko kokenut olevasi uupunut viimeisen kouluvuoden aikana?
2. Jos vastasit kyllä, mitkä tekijät mielestäsi ovat vaikuttaneet uupumiseesi?
 - a. Kiireinen arki
 - b. Vähän aikaa itselle
 - c. Vähäinen uni

Liite 10

- d. Liian paljon tehtävää, työtä yms.
 - e. Huonot elämäntavat
 - f. Kriisi/ muu elämäntilanne
 - g. Stressi
 - h. Talous
 - i. Yksinäisyyden tunne
 - j. Muu, mikä?
3. Koetko, että Lahden ammattikorkeakoulu opetuksen aikana henkistä hyvinvointiasi ja jaksamistasi on tuettu tarpeeksi?
 4. Onko Lahden ammattikorkeakoulussa mielestäsi ollut tarpeeksi tukipalveluita/-henkilöitä henkisen jaksamisesi tueksi opiskeluiden aikana?
 5. Jos vastasit kyllä, keneltä/miltä taholta LAMK:ssa olet kokenut saavasi tukea jaksamiseen?
 6. Koetko, että henkinen jaksamisesi ja vireystasosi vaikuttavat opiskelumotivaatioosi? K/E
 7. Jos Lahden ammattikorkeakoulussa tarjottaisiin vertaistukea henkisen jaksamisen tueksi, olisitko kiinnostunut osallistumaan vertaistukiryhmään?
 8. Millainen muu tuki mielestäsi olisi hyvä jaksamiselle opiskeluiden aikana?

Stressi

1. Oletko kokenut stressiä viimeisin kouluvuoden aikana?
2. Asteikolla 1-10, millaisena koet oman stressitasosi olleen opiskeluidesi aikana.

En ole kokenut stressiä 1-10 Koen stressiä päivittäin. Se vaikuttaa toimintaani

3. Koetko, että liika stressi vaikuttaa toimintaasi?
 - i. Positiivisella tavalla
 - ii. Hyvinvointia ei tukevalla tavalla
 - iii. Ei millään tavalla
 - iv. En tiedä

Liite 10

4. Oletko mielestäsi tarvittaessa saanut tarpeeksi tietoa, tukea ja apua stressin käsittelyyn opiskeluidesi aikana?
5. Haluaisitko saada lisätietoa ja tukea omaan stressin käsittelyyn opiskeluidesi aikana?
6. Jos Lahden ammattikorkeakoulussa tarjottaisiin valmennusta stressin käsittelyssä ja oman stressin tunnistamisessa vertaistuen muodossa, olisitko kiinnostunut osallistumaan valmennukseen?

Arjen- ja ajanhallinta

1. Pystytkö mielestäsi tekemään ja palauttamaan koulutehtävät ajoissa?
2. Millä asteikolla koet, että olet voinut nauttia elämästä, arjesta ja sinulle tärkeistä asioista pakollisten tehtävien jälkeen ja niiden aikana?

Olen voinut huonosti. En ole ehtinyt nauttia elämästä 1-10 Nautin elämästä

3. Oletko mielestäsi tarvittaessa saanut tarpeeksi tietoa, tukea ja apua ajan- ja tehtävien hallintaan opiskeluidesi aikana?
4. Jos Lahden ammattikorkeakoulussa tarjottaisiin valmennusta ajan- ja tehtävien hallintaan vertaistuen muodossa osana ammatillista kasvua, olisitko kiinnostunut osallistumaan valmennukseen?

Kiitos ajastasi!

Liite 11: Tutkimussuunnitelma.docx

Lahden ammattikorkeakoulu
Sanna-Maria Mäkinen
Tutkimussuunnitelma
Liiketalouden ja matkailun ala
Kevät 2019

Liite 11

Tutkimussuunnitelma

Vertaistoimintamallin kehittäminen opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi

Tipsit-toiminta osaksi LAMKin opiskelijapalveluja

Sisällysluettelo

TUTKIMUKSEN TARKOITUS	2
VIITTAUS AIHEPIIRIN KESKEISIIN TUTKIJOIHIN TAI TEORIOIHIN	2
AIHEPIIRISTÄ LÖYDETYT 3-4 KYSYMYSTÄ, JOIHIN USKOTAAN LÖYTYVÄN VASTAUKSIA	3
MITÄ AINEISTOA HANKITAAN JA MITEN SITÄ KÄSITELLÄÄN?	3
SUUNNITELMA TULOSTEN ESITTÄMISESTÄ	4
SUUNNITELMA, KENELLE TULOSTEN ESITTELYTILAISUUS JÄRJESTETÄÄN	4
TUTKIMUKSEN AIKATAULU	4
LIITTEET	5
LÄHTEET	6

Lahden ammattikorkeakoulu
Sanna-Maria Mäkinen
Tutkimussuunnitelma
Liiketalouden ja matkailun ala
Kevät 2019

Liite 11

Tutkimuksen tarkoitus

Teen opinnäytetyötä Tipsit-vertaistoimintamallin kehittämisestä Lahden ammattikorkeakoulussa. Siihen liittyen toteutan opiskelijoille suunnatun Webropol-kyselyn. Kyselyn avulla selvitetään, millaisena opiskelijat kokevat oman hyvinvointinsa ja henkisen jaksamisensa ammattikorkeakoulu opintojen aikana. Kyselyn avulla myös kartoitetaan, onko opiskelijoiden mielestä vertaistukeen perustuvalla kokonaisvaltaisella hyvinvoinnin valmennuksella tarve, ja millaista sisältöä opiskelijat haluaisivat, että valmennukset pitäisivät sisällään.

Opinnäytetyössä kehitetään vertaistoiminnan sisältöä ja arvoja entistä opiskelijalähtöisemmäksi toiminnaksi. Työn lopullisena tavoitteena on kehittää Lahden ammattikorkeakouluun selkeä ja opiskelijoiden näköinen, hyvinvointia tukeva vertaistoiminta osaksi LAMKin opiskelijapalveluita.

Viittaus aihepiiriin keskeisiin tutkijoihin tai teorioihin

Vertaistoiminta voidaan määritellä seuraavasti (Laatikainen, 2010):

- ”– joko vapaamuotoista tai järjestäytynyttä ihmisten keskinäistä apua ja tukea
- toiminta perustuu yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja yhteisiin kiinnostuksen kohteisiin tai samankaltaisiin elämäkokemuksiin
- toiminnassa on keskeistä vastavuoroisuus, tasavertaisuus, toisen ihmisen kunnioittaminen sekä luottamus
- tavoitteena on usein elämäntilanteen selvittäminen sekä omien voimavarojen ja omatoimisuuden edistäminen.”

Vertaistoiminnasta ja vertaisuudesta tuntuu löytyvän vasta kovin vähän tutkittua tietoa. Monia pienempiä kokeiluun perustuvia tutkimuksia löytyy paljon, mutta kokonaista yhteenvedoa kokeilullisista ja käynnissä olevista ryhmäytymisistä ei ole tehty. Vertaistuki perustuu ennaltaehkäisevään tukeen, jonka on todettu olevan merkittävä tekijä ihmisen voimaantumisen ja yhteisöllisyyden tunteen kokemuksessa sekä mm. kuntoutumisessa. Tuella on todettu olevan myös merkittäviä vaikutuksia

Lahden ammattikorkeakoulu
Sanna-Maria Mäkinen
Tutkimussuunnitelma
Liiketalouden ja matkailun ala
Kevät 2019

Liite 11

elämänhallinnan opettelussa sekä kokemisessa. Vertaistukea ei voida kategorioida tiettyyn hoidon tai tuen alueeseen. Vertaistuki toimii niin arjessa kuin kriisitilanteiden, elämäntilanteiden tai sairauksien käsittelyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Vertaistuki on yhdistävä tekijä saman asian kokeneiden tai sillä hetkellä samassa elämäntilanteessa olevien kesken. (Terveyskylä, 2019.) Tuki toteutuu tasa-arvoisessa vuorovaikutustilanteessa, jossa kuuntelulla, läsnäololla ja luottamuksella on parantava sekä voimaannuttava vaikutus. (Heino & Kaivolainen, 2011)

Aihepiiristä löydetty 3-4 kysymystä, joihin uskotaan löytyvän vastauksia

1. Millaisena opiskelijat kokevat oman hyvinvointinsa ja jaksamisensa opiskeluidensa aikana
2. Onko Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoiden mielestä vertaistukeen perustuvalla valmennuspalvelulle tarve? Ovatko siihen liittyvät tärkeimmät teemat kokonaisvaltainen hyvinvointi, stressi, arjen- ja ajanhallinta?
3. Millä muulla tavalla opiskelijat kokevat, että heidän hyvinvointiaan voitaisiin tukea opintojen aikana?

Mitä aineistoa hankitaan ja miten sitä käsitellään?

Aineistoa hankitaan luomalla Webropol-kysely Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Kysely toteutetaan anonyyminä, Tipsit-toiminnan nimissä ja uuden tietosuojalain puitteissa. Vain keskeiset taustatiedot kysytään. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti eikä yksittäistä vastaajaa voi raportista tunnistaa.

Kysely toteutetaan sosiaalisen median kanavilla. Yhteistyötä tehdään opiskelijajärjestöjen ja muiden LAMKin hyvinvointitoimijoiden kanssa mahdollisimman korkean vastausprosentin saamiseksi.

Lahden ammattikorkeakoulu
Sanna-Maria Mäkinen
Tutkimussuunnitelma
Liiketalouden ja matkailun ala
Kevät 2019

Liite 11

Suunnitelma tulosten esittämisestä

Tutkimustulokset esitetään opinnäytetyönseminaarissa 31.5.2019 Lahden ammattikorkeakoulussa.

Suunnitelma, kenelle tulosten esittelytilaisuus järjestetään

Seminaariin osallistuville opiskelijoille sekä Lahden ammattikorkeakoulun henkilöstölle.

Tutkimuksen aikataulu

Webropol-kysely luodaan viikolla 11 (11.3.-17.3.2019). Kysely käsitellään, käydään läpi ja muokataan oikeaan muotoon yhdessä opinnäytetyöohjaajan kanssa ennen virallista julkaisua. Kysely julkaistaan viimeistään 22.3.2019. Vastausaika on 9 päivää, jonka jälkeen vastaukset käsitellään ja analysoidaan. Tulokset ja johtopäätökset kirjoitetaan raporttiin opinnäytetyöprosessin aikataulussa.