



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Kia Gustafsson  
Santra Mella

## Opiskelijoiden hyvinvoinnin äärellä: Yhteiskehittelyprosessi Metropolia Ammattikorkeakoulussa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti (AMK)

Osallistuminen ja toimintakyky

Opinnäytetyö

24.8.2020

<p>Tekijä(t) Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Kia Gustafsson, Santra Mella Opiskelijoiden hyvinvoinnin äärellä: yhteiskehittelyprosessi Metropolia Ammattikorkeakoulussa</p> <p>21 sivua + 7 liitettä 24.8.2020</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Toimintaterapeutti (AMK)</p>
<p>Tutkinto-ohjelma</p>	<p>Toimintaterapian tutkinto-ohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	
<p>Ohjaaja(t)</p>	<p>Lehtori Riitta Keponen Lehtori Sanna Piikki</p>
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää opiskelijoiden hyvinvointia lisäämällä ymmärrystä siihen vaikuttavista tekijöistä Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Tarkoituksena oli kehittää näiden näkökulmien pohjalta keinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyön tietoperusta koostui toimintaympäristöön liittyvästä tiedosta, opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvästä tutkimustiedosta ja toimintaterapian näkökulmista hyvinvoinnin edistämiseen sekä yhteisölähtöisiin työkäytäntöihin. Kehittämistyön menetelmäksi valikoitui yhteiskehittely. Yhteiskehittelyprosessi koostui tapaamisista, joihin osallistui opiskelijoita ja heidän kanssaan työskenteleviä henkilöitä.</p> <p>Yhteiskehittelytapaamisissa käsiteltiin opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, visioitiin unelmien ammattikorkeakoulua ja ideoitiin mahdollista tuotosta. Yhteiskehittelyprosessin pohjalta nostettiin muutostarpeita ja ehdotuksia käytännön keinoista opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Tätä tietoa koottiin posteriin, jotta yhteiskehittelyprosessin tulosten esittely ja mahdollinen jatkotyöskentely aiheen parissa helpottuisi.</p> <p>Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavat yksilölliset tekijät kuten terveys, arjenhallinta ja opiskelutaidot. Lisäksi ympäristöön liittyvillä tekijöillä on vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin mm ilmapiirin, opetuksen ja opiskelijahyvinvointipalveluiden muodossa. Visio unelmien ammattikorkeakoulusta sisälsi yhteisöllisyyttä, kuulluksi tuleamista, oikea aikaista tukea, avoimen ilmapiirin ja laadukasta pedagogiikkaa. Muutostarpeet liittyivät tukeen ja palveluihin, viestintään ja toimintatapoihin, yhteisöllisyyteen ja opiskelijoiden aktiivisuuteen. Käytännön keinoina ehdotettiin opiskelijoiden ottamista mukaan kehittämistyöhön, opiskelijoiden perehdyttämiseen ja ryhmäytymiseen panostaminen, fyysisen ympäristön muokkaaminen ja toimintaterapian osaamisen hyödyntäminen.</p> <p>Yhteiskehittelyprosessi tuotti runsaasti näkökulmia ja ideoita opiskelijoiden hyvinvointiin liittyen. Pieni osallistujamäärä oli perusteltua ryhmän toiminnan kannalta, mutta jatkoa ajatellen tulosten luotettavuutta lisäisi jatkotyöskentely aiheen parissa. Työskentelytapa osoittautui toimivaksi ja jatkossa yhteiskehittelyn hyödyntäminen organisaation kehittämisessä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja kehittämistyön osana on suositeltavaa. Myös toimintaterapian osaamisen hyödyntäminen opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämässä olisi tulevaisuudessa hyödyllistä kartoittaa.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>Opiskelijat, hyvinvointi, yhteiskehittely, toimintaterapia</p>

Author(s) Title	Kia Gustafsson, Santra Mella Student well-being at Metropolia University of Applied Sciences: a co-creation process
Number of Pages Date	21 pages + 7 appendices 24.8.2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	
Instructor(s)	Riitta Keponen, Senior Lecturer Sanna Piikki, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to advance student well-being by increasing understanding of the factors that affect student well-being in the Metropolia University of Applied Sciences. The objective was to develop ways of improving student well-being based on this increased understanding. Information considering the operational environment, student well-being and occupational therapy perspectives of advancing well-being and community-centred practice formed the knowledge base of this thesis.</p> <p>The co-creation meetings included participants sharing factors that affect student well-being, visioning their ideal University of Applied sciences and sharing ideas of a final product. Needs for change and suggestions for practical means to implement them were chosen based on the results of the co-creation process. This information was gathered up into a poster, that was the final product, so that the results of the co-creation process would be accessible and easily utilizable in the future.</p> <p>Health, everyday life management and study skills were factors recognized to affect individual student well-being. Recognized environment factors were the general atmosphere, teaching, and student health services. The ideal University of Applied Sciences included a sense of community, being heard, well-timed support, open atmosphere, and quality education. Needs for change were connected to support and services; communication and course of action; and to the sense of community and student initiative. Suggested practical means for implementing the desired change included engaging students in development work; investment in student orientation and group forming; modifying the physical environment; and utilizing occupational therapy.</p> <p>The co-creation process produced many viewpoints and ideas concerning student well-being. Considering the groups functioning a small number of participants was reasonable. Examining the theme further would increase the reliability of the results. The method of working turned out to be suitable for this development work. Utilizing co-creation as a part of organizational development concerning student well-being and as a part of development work is recommendable. Possibilities of utilizing occupational therapy in advancing student well-being in the future should be examined.</p>	
Keywords	Student, well-being, co-creation, Occupational Therapy

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kehittämistyön lähtökohdat	3
2.1	Toimintaympäristöä koskeva taustatieto	3
2.2	Hyvinvoinnin edistäminen: toimintaterapian näkökulma	5
3	Kehittämistyön menetelmät ja toteutus	8
3.1	Kehittämistyön menetelmät	8
3.2	Yhteiskehittelytapaamiset	9
3.2.1	Rekrytointi ja verkostoituminen	9
3.2.2	Yhteiskehittelytapaamisten suunnittelu	10
3.2.3	Yhteiskehittelytapaamisten toteutus ja arviointi	12
4	Kehittämistyön tulokset	14
4.1	Yhteiskehittelytapaamisten tulokset	14
4.2	Muutostarpeet ja käytännön keinot	15
4.3	Posterit kehittämistyön tuloksista	17
5	Pohdinta	18
	Lähteet	22
	Liitteet	
	Liite 1. Opiskelijoiden hyvinvointi	
	Liite 2. Unelmien AMK	
	Liite 3. Jatkotyöskentelyn ideointi	
	Liite 4. Tiedote	
	Liite 5. Suostumus	
	Liite 6. 2. Yhteiskehittelytapaamisen rakenne ja aikataulu	
	Liite 7. Posterit	

## 1 Johdanto

Vuosi 2020 on tuonut viimeistään esiin sen, miten riippuvaisia olemme toisistamme ja yhteisestä hyvinvoinnista. Kohtaamamme monimutkaiset ja sekavat haasteet vaativat usein nopeita toimintatavan muutoksia, mutta kuuntelemmeko muutoksia suunnitellusamme ja toimeenpannessamme niitä koskevien ihmisten tarpeita? Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen on yksi esimerkki tällaisesta ajallemme tyypillisestä, monimutkaisesta haasteesta. Tämän kaltaisten ongelmien ratkominen vaatii onnistuakseen monen toimijan yhdessä luomaa näkökulmaa (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.: 4).

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä on opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen Metropolia Ammattikorkeakoulussa (tästä lähtien Metropolia AMK). Tarkempaan tavoitteena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia lisäämällä ymmärrystä siihen vaikuttavista tekijöistä Metropolia AMK:ssa. Tarkoituksena on kehittää näiden näkökulmien pohjalta keinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Kehittämistyön toteuttamisen menetelmäksi valitsimme yhteiskehittelyn ja sen toteuttamisen viitekehikseksi Metropolia AMK:n sosiaali- ja terveysalalla, Hyvinvointi ja toimintakyky -yksikössä luodun yhteiskehittelyn konseptin (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.)

Alkuperäinen opinnäytetyön aihe tuli toimintaterapian ulkopuolelta, opiskelijoiden mielenterveysongelmien ennaltaehkäisystä kiinnostuneelta yksityiseltä psykoterapeutilta (tästä eteenpäin aiheen ideointiin osallistunut psykoterapeutti). Kiinnostuimme aiheesta, sillä tunnistimme haasteet myös omasta opiskeluarjestamme. Lisäksi halusimme tarkastella toimintaterapian mahdollisuuksia yksilö- ja ryhmätyöskentelyä laajemmasta yhteisöissä toimimisen ja ennaltaehkäisyn näkökulmasta.

Aihe on ajankohtainen alalle, sillä toimintaterapian paradigma on laajentumassa yksilö-, ja ryhmätyöskentelyn lisäksi työskentelyyn yhteisöjen ja organisaatioiden parissa. Toimintaterapeuttien maailmanjärjestö, World Federation Of Occupational Therapy (WFOT), kirjoittaakin kannanotossaan (*position statement*) toimintaterapeuttien voivan hyödyntää yhteisölähtöisiä työkäytäntöjä (*community-centred practice*) yhteisöjen kanssa toimiessaan ja fasilitoidessaan aloitteita, jotka parantavat yhteisöjen terveyttä, hyvinvointia ja inklusiota (WFOT 2019).

Yhteiskunnalliset muutokset ja ammattikorkeakoulutusta koskevat päätökset vaikuttavat mahdollisesti opiskelijoiden hyvinvointiin. Viime vuosien korkeakoulutukseen kohdistuneet leikkaukset ovat näkyneet mm. lähiopetuksen vähenemisenä. (SAMOK 2020). Asiasta tekee erityisen huolestuttavan se, että opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön katsauksen mukaan (OTUS 2014) kolmasosa ammattikorkeakouluopiskelijoista koki kontaktiopetuksen liian vähäiseksi jo vuonna 2014. Uhkana opiskelijoiden hyvinvoinnille voivat olla myös opiskelijoiden toimeentuloon mahdollisesti kohdistettavat leikkaukset. Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK ry toteaaakin kannanotossaan hyvinvoinnin opiskelijan myös valmistuvan ajallaan. (SAMOK 2020). Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin on syytä kiinnittää huomiota myös yhteiskunnalliselta ja rakenteelliselta kannalta. Myös toimintaterapeuteilla on ammattieettinen velvollisuus seurata yhteiskunnallisia muutoksia ja ottaa ne huomioon työssään (Toimintaterapeuttiliitto 2011).

Metropolia AMK:n näkökulmasta tälle kehittämistyölle on tarvetta, jotta sen toimintaa voidaan kehittää sekä organisaation sisäisten, että yhteiskunnan tarpeiden ja vaatimusten mukaisesti. Metropolia AMK:n strategiadialogin osallistujaraportin mukaan Metropolia AMK:n tärkeimpiä tulevaisuuden tavoitteita ovat kestävä kehitys, yhteistyö ja yhteisöllisyys sekä hyvinvointi, innostus ja ilo (Metropolian Strategiadialogi 2019). Myös lainsäädäntö asettaa tiettyjä vaatimuksia yhteistyölle, sillä esimerkiksi yhdenvertaisuuslain mukaan opiskelijoille on varattava mahdollisuus tulla kuulluksi yhdenvertaisuuden edistämistoimenpiteistä (ks. Yhdenvertaisuuslaki 2014/1325 § 6).

Toimintaterapeuttien mahdollistaessa muutosta he parhaassa tapauksessa kutsuvat asiakkaat kuvittelemaan toivomaansa muutosta tai sitä estäviä tekijöitä (Townsend & Polatajko 2013: 104). Tästä syystä kutsuimme opiskelijoita ja heidän kanssaan työskenteleviä opiskelijoiden hyvinvoinnin äärelle pohtimaan opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja visioimaan tulevaa.

## 2 Kehittämistyön lähtökohdat

Opiskelijoiden hyvinvointiin ja sen edistämiseen vaikuttavat useat eri tekijät, joista valitsimme lähempää tarkasteluun kehittämistyön aiheen kannalta oleellimmat lähtökohdat. Näihin lukeutuivat hyvinvointi, Ammattikorkeakouluja koskeva lainsäädäntö ja kehittämistyön toimintaympäristö Metropolia AMK.

Toimintaterapeuttiopiskelijoina erityisenä mielenkiinnon kohteena oli toimintaterapian näkökulma hyvinvointiin ja sen edistämiseen. Yksilönäkökulmaa laajemmin hyvinvoinnin edistämisen mahdollistamiseksi tarkastelimme toimintaterapian yhteisölähtöiseen työtapaan liittyvää ajankohtaista tietoa.

### 2.1 Toimintaympäristöä koskeva taustatieto

Metropolia AMK toimii neljällä kampuksella pääkaupunkiseudulla ja tarjoaa opetusta kulttuurin, liiketalouden, sosiaali- ja terveysalan sekä tekniikan aloilla. Metropolia-AMK:ssa on opiskelijoita 16200 ja henkilökuntaa 930. (Metropolia 2020).

Metropolian tuoreen strategiadialogin (2019) osallistujaraportista käy ilmi Metropolia-AMK:n henkilökunnan, opiskelijoiden ja muiden sidosryhmien näkemyksiä toiminnan parantamiseksi tulevaisuudessa. Osallistajat kokivat Metropolian tärkeimmiksi tulevaisuuden tavoitteiksi kestävä kehityksen, yhteistyön ja yhteisöllisyyden sekä hyvinvoinnin, innostuksen ja ilon. Raportissa yhteistyön ja yhteisöllisyyden toteutumisen välineiksi on nimetty yhteinen vastuu, tavoite ja yhdessä toimiminen sekä yhteenkuuluvuus ja vuorovaikutus. Hyvinvoinnin, innostuksen ja ilon tavoitteen toteutumisen välineiksi on nimetty jatkuva oppiminen, omien intohimojen löytäminen ja toteuttaminen, merkityksellisten asioiden kanssa toimiminen sekä luonnon ja teknologian sopiva suhde. (Metropolian strategiadialogi 2019.)

Monet eri lait ohjaavat osaltaan Ammattikorkeakoulujen toimintaa. Ammattikorkeakoululain (2014/932) mukaan näiden koulujen tehtävänä on mm. vastata työelämän ja sen kehittämisen vaatimukseen, harjoittaa soveltavaa tutkimus-, kehittämis-, ja innovaatiotoimintaa ja tukea opiskelijoiden ammatillista kasvua sekä edistää elinikäistä oppimista. (Ammattikorkeakoululaki 2014/932 § 4.)

Ammattikorkeakoulussa tulee olla opiskelijakunta, johon voivat kuulua tutkintoon johtavassa koulutuksessa olevat opiskelijat. Opiskelijakunnan tarkoituksena on mm. toimia jäsentensä yhdyssiteenä, sekä edistää heidän yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja henkisiä sekä opiskeluun ja opiskelijan asemaan yhteiskunnassa liittyviä pyrkimyksiään. Opiskelijakunnan tehtävänä on omalta osaltaan valmistaa opiskelijoita aktiiviseen, valveutuneeseen ja kriittiseen kansalaisuuteen. (Ammattikorkeakoululaki 2014/932 § 41.) Metropolia AMK:ssa tästä laissa määrätystä tehtävästä vastaa opiskelijakunta METKA. Heidän kanssaan yhteistyössä toimii myös 10 Metropolia AMK:n opiskelijayhdistystä. METKA järjestää monipuolista toimintaa Metropolia AMK:n opiskelijoille ja vastaa esimerkiksi vertaistutortoiminnasta (Metkaweb n.d.).

Ammattikorkeakoululain lisäksi Metropolia AMK:n toimintaa määräävät mm. tasa-arvo ja yhdenvertaisuuslait. Esimerkiksi yhdenvertaisuuslaki määrää oppilaitoksia arvioimaan, suunnittelemaan ja ryhtymään toimenpiteisiin yhdenvertaisuuden toteutumisen edistämiseksi (Yhdenvertaisuuslaki 2014/1325 § 6). Metropolia:ssa tämä toteutuu esimerkiksi ajankohtaisen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman ja sen sisältämän tiedon ja toimintaohjeiden muodossa (Metropolian tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma 2018).

### **Opiskeluhyvinvointipalvelut**

Metropolia AMK:n opiskelijalla on mahdollisuus hyödyntää opintojen aikana opiskeluhyvinvointia, jaksamista ja opiskeluterveyttä tukevia palveluita. Opintopsykologit, opintokuraattorit, oppilaitospapit ja opiskeluterveydenhuolto tarjoavat luottamuksellista keskusteluapua, tukea ja ohjausta opiskelijoille. Kysynnän mukaan järjestetään lisäksi mm. opiskeluhyvinvointia edistäviä pienryhmiä ja työpajoja. (Metropolia 2020).

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja tarpeita sen edistämiseksi on ajankohtaista tarkastella, sillä ensi vuonna on astumassa voimaan niitä koskeva lakiuudistus. Vuoden 2021 alusta Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) huolehtii yliopisto-opiskelijoiden lisäksi myös ammattikorkeakouluopiskelijoiden perusterveydenhuollon palveluista (YTHS 2020).

Saadaksemme tarkemman kuvan ammattikorkeakouluopiskelijoiden nykyisestä hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä tutustuimme Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön vuoden 2014 katsaukseen (Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin,



arkeen ja hyvinvointiin) sekä saman säätöön julkaisemattomaan aineistoon viime vuodelta, jonka saimme käyttöömmme säätöiltä sähköpostitse (ks. Lauronen 2020). Vuoden 2014 katsauksen mukaan kolmasosa ammattikorkeakouluopiskelijoista koki kontaktiopetuksen liian vähäiseksi. Muita koettuja opiskeluhuvinvointiin vaikuttavia tekijöitä olivat mm. opiskelun ja muun elämän yhteensovittamisen vaikeus ja opintoihin varatun ajankäytön koettu tehokkuus. (OTUS 2014.) Vuoden 2019 aineiston mukaan korkeakouluopiskelijoiden työssäkäynti, koettu stressi, sekä masentuneisuuden ja alakuloisuuden tunteet ovat lisääntyneet. Esimerkiksi usein tai jossain määrin masennusta tai alakuloa tunteneiden osuus on kasvanut vuosittain: 2014 osuus oli 36 %, 2016 jo 42 % ja 2019 jopa 47 % vastanneista. (Lauronen 2020.)

Näiden tulosten valossa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnissa ilmenee haasteita ja hyvinvointia edistävien keinojen kehittämiseksi on tarvetta. Opiskelijoiden nykyiset hyvinvointipalvelut saattavat painottua yksittäisten opiskelijoiden tukemiseen. Metropolia AMK:n strategiadialogissa (2019) taas painottuu yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen tavoite.

## 2.2 Hyvinvoinnin edistäminen: toimintaterapian näkökulma

Hyvinvointi on käsitteenä laaja ja sen määritelmät vaihtelevat. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos kuvaa hyvinvoinnin osa-alueita seuraavasti: terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi/ elämänlaatu. Lisäksi hyvinvointia voidaan tarkastella sekä yhteisön, että yksilöiden näkökulmasta, mikä laajentaa käsitettä edelleen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019).

Toimintaterapiassa hyvinvointi liitetään ihmisen arjen toimintaan ja sen subjektiiviseen merkityksellisyden kokemukseen. Jokaisella ihmisellä nähdään olevan oikeus toimintaan ja toimivaan arkeen, jonka merkityksellisyys kumpuaa ihmisestä itsestään (Toimintaterapeuttiliitto n.d.). Oikeus ihmiselle itselle merkitykselliseen arkeen näkyy toimintaterapiassa myös asiakaslähtöisyyden ajatuksessa. Asiakaslähtöisyys voidaan ymmärtää esimerkiksi asiakkaan yksilöllisten tarpeiden ja omien toivomusten huomioimisena, sekä asiakkaan arvokkuuden tunteen säilyttämisenä asiakastyössä (Väestöliitto n.d.).

Toimintaterapeutin asiakas voi olla myös yhteisö tai organisaatio, mikä laajentaa asiakkuuden käsitettä. Yhteisöjen kanssa toimiessaan toimintaterapeutti voi hyödyntää yhteisölähtöisiä työkäytäntöjä (ks. WFOT 2019). Tämän takia toimintaterapeutin yhteisöjen

kanssa tekemää työtä voidaan kutsua yhteisölähtöiseksi asiakaslähtöisen sijaan. Yhteisöjen kanssa tehtävä työ antaa mahdollisuuden vaikuttaa asioihin ja edistää hyvinvointia yksilötasoa laajemmasta näkökulmasta myös toimintaterapiassa. Tämä on tärkeää esimerkiksi siksi, että rakenteellisten epäoikeudenmukaisuuksien huomiotta jättäminen ja keskittyminen ainoastaan yksilön taitojen kehittämiseen saattaa johtaa toiseuttamiseen (othering) ja ”uhrin syyttämisen” (victim blaming) ilmapiiriin (Malfitano, Molineux & Whiteford 2019: 3).

Toinen mahdollinen hyöty yhteisöjen kanssa tehtävässä työssä on ongelmien ennaltaehkäisyn mahdollisuus, mikä oli myös työn ideoinnissa mukana olleen psykoterapeutin kiinnostuksenkohde. Ennaltaehkäisy on sekä inhimillisesti että taloudellisesti sairauden hoitoa kannattavampaa, minkä takia kansainvälisestikin on jo pitkään korostettu esimerkiksi mielenterveystyön painopisteen siirtämistä korjaavasta työstä hyvinvointia edistävään ja häiriötä ehkäisevään toimintaan (THL 2012: 9). Tarkastellessamme opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä halusimme hyödyntää toimintaterapian yhteisölähtöisiä työkäytäntöjä.

### **Yhteisölähtöiset työkäytännöt toimintaterapiassa**

Tällä hetkellä toimintaterapian yhteisölähtöiset työkäytännöt (*community-centred practice*) määritellään yhteisöjen kanssa tehtäväksi työksi, jossa painottuu kumppanuus ja yhteistyö (Hyett, Kenny, Dickson-Swift 2019: 246). Tutkimusta, ohjeita ja suomennoksia ei vielä juurikaan löydy aiheesta, mutta suosituksia toimintaterapeuttien yhteisöjen kanssa tehtävään työhön löytyy.

Esimerkiksi Toimintaterapian maailmanjärjestö (WFOT 2019), listaa kannanotosaan yhteisölähtöisen työkäytännön keskeisiä tekijöitä mm. edistääkseen yhteistä ymmärrystä ja ammatin kehittymistä yhteisöjen kanssa tehtävän työn näkökulmasta. Lau sunnon mukaan näitä tekijöitä ovat esimerkiksi toimintakeskeinen työtapana, jonka tavoitteena on lisätä yhteisön osallistumista terveyttä edistäviin, sosiaalisesti ja kulttuurisesti merkittävään toimintaan, sekä yhteisöjen kanssa valitut mahdollistamisen keinot, jotka auttavat ylittämään toiminnallista osallistumista, terveyttä ja hyvinvointia estäviä tekijöitä (WFOT 2019: 1).

Myös yhteisölähtöisiä työkäytäntöjä on alettu kehittää. Esimerkiksi Hyett, Kenny & Dickson-Swift (2019) esittelevät tutkimusartikkelissaan toimintaterapian yhteisölähtöistä työkäytäntöä ohjaavan toimintamallin CCPF (Community Centred Practice Framework). Tutkimusartikkelin tavoite oli kehittää viitekehys, jota toimintaterapeutit voivat käyttää vahvistaakseen ymmärrystään, itseluottamustaan ja valmiuksiaan työskennellessään yhteisöjen kanssa. Viitekehys ohjaa toimintaterapeuttia esimerkiksi tarkastelemaan yhteisön jo olemassa olevien resurssien hyödyntämistä hyvinvointia estävien tekijöiden purkamiseksi (ks. Hyett, Kenny & Dickson-Swift 2019: 246).

Hyödynsimme Kanadan toimintaterapeuttiliiton virallisia suosituksia ohjaamaan kehittämistyötä toimintaterapian näkökulmasta. Näkökulma valikoitui, sillä se sisältää suosituksia yhteisöissä tehtävään työhön (ks. Townsend – Polatajko 2013). Tämän näkökulman mukaan toimintaterapia on päivittäiseen elämään sitoutumisen mahdollistamista toiminnan avulla; ihmisten terveyttä ja hyvinvointia edistävästä toiminnoista suoriutumisen mahdollistamista; ja oikeudenmukaisen ja inklusiivisen yhteiskunnan mahdollistamisen, jotta kaikki ihmiset voivat osallistua oman potentiaalinsa mukaan elämän päivittäisiin toimintoihin (Townsend – Polatajko 2013: 2).

Mahdollistaminen (*enabling/enablement*) kuvaa sanana toimintaterapeuttien tekemää työtä ja on toimintaterapeuttien ensisijaisen kiinnostuksenkohteen, toiminnan, lisäksi keskeinen osa toimintaterapiaa. Toimintaterapeutti pyrkii negatiivisen, keskinäistä riippuvuutta (*co-dependent enablement*) aiheuttavan mahdollistamisen sijaan positiiviseen mahdollistamiseen, mikä edistää terveyttä, hyvinvointia ja oikeudenmukaisuutta. (Townsend – Polatajko 2013: 88–89.) Asiakaslähtöisessä mahdollistamisessa (*client-centred enablement*) toimintaterapeutit kunnioittavat näkökulmien kirjoa ja kilpailevia näkökulmia muutosten tarpeellisuudesta. Toimintaan perustuva, asiakaslähtöinen mahdollistaminen vaatii onnistuakseen tiettyjä lähtökohtia. Näitä ovat esimerkiksi asiakkaan osallistuminen, mahdollisuuksien visiointi ja vallan jakaminen (Townsend–Polatajko 2013: 100–104).

Tässä luvussa esiin nostetut asiat vaikuttivat kehittämistyön toteuttamiseen ja menetelmävalintaan. Menetelmän haluttiin olevan toimintakeskeinen ja yhteisölähtöinen. Sen haluttiin mahdollistavan esimerkiksi yhteisön osallistumista, mahdollisuuksien visiointiä, moniäänisyyttä ja vallan jakamista.

### 3 Kehittämistyön menetelmät ja toteutus

Kehittämistyön toteuttamisen menetelmäksi valikoitui yhteiskehittely. Yhteiskehittely mahdollistaa onnistuessaan eri toimijoiden tasa-arvoista osallistumista, tehostettua kehitystoimintaa sekä yksilöllistä, että yhteisöllistä hyvinvointia (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.: 8–11). Näistä syistä se sopi opinnäytetyömme tavoitteeseen edistää opiskelijoiden hyvinvointia lisäämällä ymmärrystä siihen vaikuttavista tekijöistä Metropolia AMK:ssa.

Suunnittelimme ja toteutimme yhteiskehittelyprosessin, johon kutsuimme opiskelijoita sekä heidän kanssaan työskenteleviä henkilöitä, jotka olivat kiinnostuneet opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittamisestä. Kokosimme yhteiskehittelyprosessista kertynyttä tietoa posteriin, jotta jatkotyöskentely aiheen parissa helpottuisi. Nimesimme tulosten pohjalta muutostarpeita ja teimme ehdotuksia käytännön keinoista muutosten toteuttamiseksi.

#### 3.1 Kehittämistyön menetelmät

Yhteiskehittelyllä ei ole yksiselitteistä määritelmää kirjallisuudessa, mutta se voidaan ymmärtää vaiheittain rakentuvaksi prosessiksi, johon palvelun käyttäjät ja muut toimijat osallistuvat aktiivisesti ja tasaveroisesti (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia: 18). Tästä syystä yhteiskehittelyä voidaan pitää asiakaslähtöisenä menetelmänä, joka sopii myös toimintaterapeuttien käytettäväksi (ks. WFOT 2019).

Halusimme hyödyntää omassa organisaatiossamme tuotettua tietoa yhteiskehittelystä. Tästä syystä hyödynsimme yhteiskehittelytapaamisten suunnittelun tukena Metropolia AMK:n sosiaali- ja terveysalalla, Hyvinvointi ja toimintakyky -yksikössä luotua yhteiskehittelyn konseptia, joka esitellään mikrokirjassa Yhteiskehittelyllä hyvinvointia (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.). Yhteiskehittelyllä hyvinvointia mikrokirjassa käytetään termiä *yhteiskehittely*, ja tästä syystä päädyimme käyttämään opinnäytetyössämme samaa termiä, emmekä esimerkiksi ajoittain kirjallisuudessa ja tutkimuksessa esiintyvää termiä yhteiskehittäminen.

Yhteiskehittelytapaamiset voidaan toteuttaa käyttämällä osallistavia ja toiminnallisia menetelmiä (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia: 12), jolloin yhteiskehittelyn voi rinnastaa myös toimintaan perustuvaan mahdollistamiseen (ks. Townsend –Polatajko 2013: 100–104). Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen yhteiskehittely antaa mahdollisuuden

myös Ammattikorkeakouluja sitovan yhdenvertaisuuslain vaatimusten toteuttamiseen. (ks. Johdanto; Yhdenvertaisuuslaki 2014/1325 § 6).

### 3.2 Yhteiskehittelytapaamiset

Fasilitoimme neljä yhteiskehittelytapaamista helmi- ja maaliskuun 2020 aikana. Fasilitointi tarkoittaa yhteistoiminnan ja ryhmäprosessien suunnittelua ja keskittyy rikastavan ja rakentavan yhteistyön edellytysten luomiseen (Fasilitointiareena n.d.). Fasilitaattorit vastaavat prosessin loogisesta etenemisestä, menetelmien käytöstä ja konkreettisista valmisteluista (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.: 13.) Yhteiskehittelytapaamisten aikana fasilitaattorin on tärkeää luoda tilaa ja aikaa osallistujien vuorovaikutukselle, missä ei korosteta heidän statustaan tai ammattirooleja (Hietala 2016: 6).



Kuvio 1. Yhteiskehittelytapaamiset ja niiden osallistujamäärät

Kaksi ensimmäistä yhteiskehittelytapaamista toteutettiin ryhmässä ja niihin osallistui opiskelijoita, aiheen ideointiin osallistunut psykoterapeutti, Metropolian opiskelijakunta METKA:n edustaja ja Metropolian lehtoreita. Molemmissa ryhmissä oli viisi osallistujaa. Kolmannessa ja neljännessä tapaamisessa syvennyimme ryhmätapaamisten perusteella koostettuihin tuotoksiin (liitteet 1–3). Nämä tapaamiset eivät olleet ryhmämuotoisia vaan ne toteutettiin keskustellen. Tapaamisten osallistujamäärät on havainnollistettu kuvioon 1.

#### 3.2.1 Rekrytointi ja verkostoituminen

Rekrytoimme yhteiskehittelytapaamisiin osallistujia mahdollisimman laajasti koko Metropolia AMK:sta. Opiskelijoiden äänen lisäksi halusimme kuuluviin hiljaista tietoa mahdollisimman monelta opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvältä taholta. Halusimme opiskelijakunta METKA:n kehittämistyöhön mukaan jo sen alkuvaiheessa, sillä se tekee monipuolista työtä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Opiskelijoiden näkemysten lisäksi

halusimme kehittämistyöhön mukaan myös heidän kanssaan työskentelevien näkökulmia. Saimme tukea rekrytointiin Metropolia AMK:n opiskeluhyvinvointipalvelujen edustajalta, Metropolian opiskelijakunta METKA:lta sekä Metropolian opinto-ohjausverkostosta. Opiskelijoiden rekrytoiminen osoittautui haastavaksi. Päätimme lopulta kutsua tapaamisiin Metropolian opiskelijoita, jotka tiesimme, mutta jotka eivät olleet luokkatovereitamme tai henkilöitä, joiden kanssa olisimme olleet läheisessä yhteistyössä. Rekrytoinnin edetessä osallistujille lähetettiin yhteiskehittelytapaamisia koskeva tiedote (liite 4) ja suostumuslomake (liite 5).

Verkostoituminen oli tärkeä osa rekrytointia. Se mahdollistui ottamalla rohkeasi yhteyttä kehittämistyöhön liittyviin tahoihin sekä sähköpostitse, että Metropolia AMK:n Myllypuron kampuksella. Yhteydenottojen jälkeen sovimme tapaamisia ja pidimme aktiivisesti yhteyttä eri tahojen kanssa.

### 3.2.2 Yhteiskehittelytapaamisten suunnittelu

Yhteiskehittelytapaamisten suunnittelun tukena käytetty konsepti (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.) ei sisällä valmiita toimintamalleja vaan kuvaa esimerkiksi yhteiskehittelyn hyötyjä ja onnistumisen edellytyksiä. Konseptissa esimerkiksi kiteytetään yhteiskehittely ”kolmen K:n periaatteeksi”, minkä mukaan se on: **konkreettista**, eli tarve- käyttäjä- ja toimijälähtöistä kehittämistä käyttöympäristöissään; **konstruktivistista**, eli vuorovaikutteista reflektiota ja argumentaatiota; sekä **kumulatiivista** eli sisältää adaptiivisia kehittämissyklejä. (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.: 11). Taulukko 1. havainnollistaa ”kolmen K:n periaatteen” vaikutusta yhteiskehittelytapaamisten suunnitteluun ja käytännön toteutukseen.

Taulukko 1. Taulukko 1. Yhteiskehittelyn “kolmen K:n periaate” ja sen näkyminen fasilitoimimme tapaamisten suunnittelussa. Mukaillen Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.: 11

“Kolme K:ta”	Selitys	Käytännön toteutus
Konkreettista	Tarve-, käyttäjä- ja toimijälähtöistä kehittämistä käyttöympäristössä	Yhteiskehittelytapaamiset toteutettiin käyttöympäristössä eli Metropolia AMK:ssa. Tapaamisissa mukana opiskelijoita ja henkilökuntaa. Yleisenä tavoitteena osallistujien tarpeiden, kokemusten ja ideoiden esiin tuominen.
Konstruktivistista	Vuorovaikutteista reflektiota ja argumentaatiota	Pyrimme luomaan turvallisen ja mukavan ilmapiirin. Kerroimme tapaamisten aluksi moniäänisyyden ja toisten kunnioittamisen tärkeydestä. Suunnittelimme menetelmät vuorotellen yksilö- ja ryhmätyöskentelyä. Pyysimme mielipiteille perusteluita. Jätimme runsaasti aikaa yhteiselle pohdinnalle ja keskustelulle.
Kumulatiivista	Sisältää adaptiivisia kehittämissyklejä	Edellisen tapaamisen tuotosten pohjalta suunniteltiin seuraavan kerran toteutus. Tuotoksia kehitettiin edelleen jokaisessa tapaamisessa.

Yhteiskehittelyllä pyritään vastaamaan toimintaympäristön konkreettisiin muutostarpeisiin, joten aluksi on saavutettava realistinen ymmärrys toimintaympäristöstä. (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.: 11). Tästä johtuen halusimme kysyä osallistujien näkemystä opiskelijoiden hyvinvoinnista tällä hetkellä Metropolia AMK:ssa ja verrata sitä heidän näkemykseensä unelmien ammattikorkeakoulusta. Näiden kahden aiheen vertailun tavoitteena oli muutostarpeen selvittäminen vertailemalla nykytilaa ja unelmien tilannetta.

Yhteiskehittelytapaamiset suunniteltiin ja toteutettiin hyödyntäen osallistavia- ja toiminnallisia menetelmiä (ks. KSL 2005). Nämä menetelmät ovat ohjauksessa käytettävä työkalu, joilla ohjataan keskustelu- tai suunnittelutilanteita. Niiden avulla saadaan kaikkien osallistujien ääni kuuluviin ja ne antavat mahdollisuuden oivaltaa erilaisia näkökulmia tutuistakin asioista. (KSL 2005: 6.) Valitsimme käyttämämme osallistavat menetelmät niin, että ne olisivat osallistujille helposti lähestyttäviä, mahdollistaisivat yhteisen ymmärryksen jakamisen sekä eri näkökulmien laajan esiin tuomisen.

Loimme suunnitteluvaiheessa yhteiskehittelytapaamisille tarkan rakenteen ja aikataulun (liite 6) hyödyntäen toimintaterapeuttisen ryhmän ohjaamiseen tarkoitettua Seitsemän vaiheen työtappaa (*Seven Step Format for Group Leadership*, Cole 2018: 3–11). Työtappaa voi soveltaa kaiken tyyppisten ryhmien kanssa ja se mahdollistaa ryhmän jäsenten oppimista (Cole 2018: 3). Yhteiskehittelyn tarkan aikataulun lisäksi oli tärkeää ottaa huomioon menetelmän kannalta oleellisia edellytyksiä. Näitä olivat esimerkiksi yhteiskehittelyn avoimesta päämäärästä johtuva epävarmuuden sieto ja ennakkoluulottomuus odotettua tulosta kohtaan (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d. 9–10).

### 3.2.3 Yhteiskehittelytapaamisten toteutus ja arviointi

Käytimme kumuloituva ryhmä- menetelmää neljän fasilitoimiamme tapaamisten toteutuksen punaisena lankana. Kumuloituva ryhmä- menetelmä toimii ikään kuin palapelin tavoin: ensin tutustutaan käsiteltävään aiheeseen tai materiaaliin itsenäisesti, seuraavaksi pareittain, sitten neljän hengen ryhmissä ja lopuksi aihe nostetaan yhteiseen keskusteluun ja yhteenvetoon (KSL 2005: 25). Muokkasimme tapaamisia varten menetelmää niin, että se soveltui normaalista poiketen alle kahdeksan osallistujan ryhmälle (ks. KSL 2005: 25) ja jatkui läpi neljän fasilitoimiamme yhteiskehittelytapaamisen.

**Ensimmäisessä tapaamisessa** pohdittiin aluksi opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä osallistujien näkökulmasta hyödyntäen aivoriihi menetelmää. Aivoriihen tarkoituksena on tuottaa kriittittämiä ideoita, mikä innostaa ja vahvistaa uusien ajatusten esiin tuomista (KSL 2005: 26). Osallistujat kirjasivat omia ajatuksiaan post-it lapuille, minkä jälkeen lapuista koostettiin ryhmän yhteinen tuotos. Lopuksi tuotos käytiin yhdessä läpi ja osallistujat kommentoivat sitä.

Seuraavassa työvaiheessa ohjeistimme osallistujat jatkamaan aiheen työstämistä yhteiseksi miellekartaksi. Valitsimme miellekartan ryhmätyöskentelyn muodoksi, sillä ryhmässä tehdyn miellekartan avulla voidaan hahmottaa yhteistä näkemystä ja jäsenystä käsitellystä asiasta (ks. Tevere n.d.). Yhteiskehittelyn toteutuksen aikana menetelmien käyttöä tulee ohjata niin, että osallistujat esittävät mielipiteiden lisäksi perusteita tuloksille (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.: 14). Tästä johtuen jokainen ryhmäläinen sai nostaa aiemman aivoriihi- työskentelyn teemoista tärkeimmäksi kokemiaan asioita ryhmän miellekarttaan, perustellen valintansa muille osallistujille.



Ensimmäinen tapaaminen lopuksi ryhmäläiset pyydettiin visioimaan unelmien Ammattikouluun. He kirjasivat itsenäisesti ajatuksiaan ylös, minkä jälkeen kirjoituksista koostettiin ryhmän yhteinen tuotos. Kävimme jälleen tuotoksen yhdessä läpi jättäen aikaa yhteiselle keskustelulle.

**Toisessa tapaamisessa** jatkettiin yhteiskehittelyä edellisen tapaamisten tulosten pohjalta. Tämän mahdollistamiseksi kokosimme ensimmäisen tapaamisen tuloksia miellekartoiksi. Kullekin osallistujalle jaettiin ensimmäisen tapaamisen perusteella koostamamme miellekartat sekä opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä (liite 1), että unelmien AMK:sta (liite 2). Osallistujat tekivät ensin itsenäisesti tuotoksista muistiinpanoja, minkä jälkeen siirryimme yhteiseen keskusteluun. Osallistujat keskustelivat yhdessä siitä, mitä tuotoksiin tulisi lisätä ja me huomioimme näkemykset sekä kehittämistyön raportoimisessa, että lopullisessa tuotoksessa. Tapaamisen lopuksi ideoitiin opinnäytetyön lopullinen tuotosta hyödyntäen aivorihi - menetelmää. Tämän aivorihiin aikana ideoitiin tarkemmin sitä, mihin muotoon opinnäytetyössä koottu tieto voitaisiin paketoita (liite 3).

**Kolmas ja neljäs tapaaminen.** Ryhmässä toteutettujen yhteiskehittelytapaamisten lisäksi jatkoimme aiheen parissa työskentelyä kahden tapaamisen verran. Näihin tapaamisiin osallistui edustaja opiskeluhyvinvointipalveluista ja opinnäytetyömme aiheen ideoinnissa mukana ollut psykoterapeutti. Tapaamisissa kävimme läpi ryhmäkerroilla koottua materiaalia ja pohdimme opinnäytetyön mahdollista tuotosta ja käytännön keinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Pyysimme osallistujilta epävirallista palautetta yhteiskehittelykertojen toteutuksesta ja pyrimme huomioimaan saadun palautteen seuraavissa tapaamisissa. Teimme jokaisen tapaamisen jälkeen myös itsearviointia, jossa refleктоimme omaa toimintaamme ja tapaamisten tavoitteiden toteutumista. Käytimme itsearvioinnin tukena yhteiskehittelyn onnistumisen arviointi -testiä (ks. Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.: 16).

## 4 Kehittämistyön tulokset

Tapaamisissa nousi esille runsaasti erilaisia näkökulmia opiskelijoiden hyvinvointiin liittyen. Keskustelu oli vilkasta ja ajatustenvaihtoa eri näkökulmista käytiin rakentavassa hengessä. Opiskelijoiden tämänhetkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä tunnistettiin runsaasti. Pohdinta painottui aluksi yksilön voimavarojen ja niihin vaikuttavien tekijöiden tarkasteluun, mutta tarve yhteisöllisyyteen ja selkeämpään viestintään ja vuorovaikutukseen nousi selvästi esiin.

Tunnistimme yhteiskehittelyprosessin pohjalta muutostarpeita ja harkitsimme ehdotuksia käytännön keinoista muutoksen toteuttamiseksi. Yhteiskehittelyprosessin tulosten esittelemiseksi ja mahdollisen jatkotyöskentelyn helpottamiseksi kokosimme tuloksia, tunnistamiamme muutostarpeita ja käytännön keinoja posteriin.

### 4.1 Yhteiskehittelytapaamisten tulokset

Tällä hetkellä opiskelijan hyvinvoinnin perustaksi nimettiin fyysinen ja henkinen terveys, opiskelutaidot, itsetuntemus ja opiskelijan oma aktiivisuus. Organisaationa Metropolia saattaa jäädä opiskelijalle melko tuntemattomaksi. Opiskelijoilla nähtiin olevan tukea ja apua saatavilla mm. opiskeluhuvinvointipalvelujen muodossa, mutta näihin palveluihin hakeutumisen nähtiin olevan ajoittain haastavaa. Opiskelijat eivät välttämättä hae apua vielä silloin, kun haasteet ovat pieniä, vaan vasta niin sanotusti pakon edessä. Opiskelijoilla ei välttämättä ole tietoa, mistä apua ja tukea olisi saatavilla ja minkä tahon puoleen käännytään erilaisissa ongelmatilanteissa.

Tiedonkulun ja viestinnän haasteet olivat tapaamisissa esillä eri näkökulmista. Metropolia AMK on suuri organisaatio, jonka eri tutkinto-ohjelmilla ja lehtoreilla saattaa olla hyvinkin erilaisia toimintatapoja. Sähköiset työtilat, toimintatavat ja ohjeistukset eivät aina ole selkeitä ja käytännönläheisiä. Viestintä ei aina ole sujuvaa organisaation eri tasojen välillä. Tieto saatavilla olevista palveluista ja toimintatavoista ei aina saavuta opiskelijoita tai esimerkiksi opiskelijoiden kanssa toimivia ulkopuolisia tahoja.

Yhteiskehittelytapaamisissa keskusteltiin runsaasti yhteisöllisyydestä, mikä nähtiin tärkeänä opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Opiskelijan oma ryhmä ja ryhmän tutoropettaja koetaan tärkeäksi tueksi opiskelijan arjessa. Myös vertaistutoreita pidettiin tärkeinä. Tällä hetkellä uuden opiskelijan ja oman ryhmän perehdyttämisen ja alun

ryhmytymisen nähtiin olevan tuurista ja tutor opettajan taidoista ja motivaatiosta riippuvaisia. Tapaamisissa pohdittiin myös mm. lähiopetuksen vähenemisen vaikutusta ryhmäytymiseen ja miten ryhmäytyminen mahdollistetaan, jos opiskelu on pääasiassa etäopiskelua.

Osallistujien unelmien Ammattikorkeakoulun ilmapiiri on avoin ja opiskelijoiden moninaisuus otetaan huomioon. Toimintaa ohjaa laadukas pedagogiikka, mihin opetushenkilöstöllä on myös riittävästi aikaa. Henkilökunta on sitoutunutta ja helposti lähestyttävää. Palautejärjestelmä toimii ja opiskelijoiden näkökulmia kuunnellaan. Tieto on selkeästi ja helposti saatavilla esimerkiksi sähköisissä työtiloissa. Unelmien Ammattikorkeakoulussa opiskelija hakee ongelmiinsa varhain tukea ja myös saa sitä. Häntä arvostetaan ja hän tulee nähdyksi ja kuulluksi. Omassa ryhmässä on hyvä ilmapiiri ja muihin on päässyt tutustumaan jo opintojen alussa. Opiskelijoiden ammatillista kasvua ja verkostoitumista tuetaan.

Osallistujilla oli monia ehdotuksia myös opinnäytetyössä kootun tiedon "paketoimiseksi". Ehdotuksiin lukeutui esimerkiksi Metropolia AMK:n yhteinen ideapankki, jonne kerättäisiin ideoita jatkotyöskentelyä varten ja visuaalinen esitys (esim. Juliste), joka toimi orientatiomateriaalina opiskelijoille.

Yhteiskehittelyprosessiin kuului ryhmätapaamisten lisäksi keskustelua aiheen ideoinnissa mukana olleen psykoterapeutin ja opiskeluhyvinvointipalvelujen edustajan kanssa. Keskustelut auttoivat meitä valitsemaan ja jäsentämään muutostarpeita, sekä käytännön keinoja muutosten saavuttamiseksi. Keskustelujen sisältöjä ei raportoida tarkemmin yksityisyyden suojan takia.

#### 4.2 Muutostarpeet ja käytännön keinot

Neljän yhteiskehittelytapaamisen jälkeen keskityimme tulosten jatkotyöstämiseen. Koostaessamme muutostarpeita ja käytännön keinoja huomioimme yhteiskehittelyprosessin tulokset ja muun aiheen kannalta oleellisen tiedon (ks. luku 2). Painotimme valinnassa opiskelijoiden arjessa näkyviä ja mahdollisesti myös toimintaterapian kannalta oleellisia näkökulmia.

Kokosimme listan käytännön keinoista muutostarpeiden toteuttamiseksi. Pyrimme siihen, että valitsemamme keinot olisivat mahdollisimman helposti toteutettavissa opiskelijoiden arjessa ilman isoja muutoksia organisaatiossa. Harkintamme mukaan tämä saattaa myös lisätä tulosten jatkohyödyntämisen todennäköisyyttä.

Käytännön keinojen valintaan vaikutti toimintaterapeuttinen käsityksemme ihmisen, toiminnan ja ympäristön välisestä suhteesta. Nämä osa-alueet antavat tietoa yhteisön erilaisista ja toisiinsa liittyvistä näkökulmista (Hyett, Kenny & Dickson-Swift 2019: 254). Pyrimme kokoamaan käytännön keinoja niin, että nämä eri osa-alueet tulisivat huomioiduksi. Esimerkiksi tuloksissa esiin tulleet, fyysisen ympäristön kehittämisen tarpeet on nostettu näkyvästi yhdeksi käytännön keinoksi. Toiseksi käytännön keinoksi valitsimme toimintaterapian osaamisen hyödyntämisen, sillä tunnistimme toimintaterapian mahdollisuuksia vastata esille nousseisiin tarpeisiin. Näitä tarpeita ovat esimerkiksi arjenhallinnan, opiskelutaitojen, opiskelijoiden osallistumisen ja yhteisöllisyyden tukeminen. Tunnistamamme muutostarpeet ja niiden perusteella ehdotetut käytännön keinot ovat kokonaisuudessaan näkyvillä alla olevissa listoissa:

### **Muutostarpeita**

- Tuen ja palveluiden löytäminen ja oikea-aikaisuus oli yksi selkeä muutostarve. Tukea ja palveluita on jo olemassa, mutta opiskelijoita on perehdytettävä ja ohjattava hakeutumaan niiden piiriin riittävän varhaisessa vaiheessa.
- Yhteisöllisyyden lisäämiselle nähtiin tarvetta isossa organisaatiossa. Etäopetuksen lisääntyminen haastaa tarkastelemaan tätä muutostarvetta nopealla aikataululla uusista näkökulmista.
- Tarve viestinnän ja toimintatapojen selkeyttämiseen tuli tuloksissa esiin eri aiheisiin liittyen ja oli siksi mielestämme perusteltu muutostarve.
- Opiskelijoiden aktiivisuuden, arjenhallinnan, ammatillisen kasvun ja opiskelutaitojen tukemiseen nähtiin tarvetta.

### **Käytännön keinoja muutostarpeen toteuttamiseen**

- Opiskelijat otetaan mukaan heitä koskevan toiminnan kehittämiseen myös ruohonjuuritasolla ja opiskeluarjessa. Esimerkiksi yhteiskehittely on tähän tarkoitukseen toimiva menetelmä.
- Opiskelijan perehdyttäminen ja ryhmäytymiseen panostaminen opintojen alkuvaiheessa. Lähiopetuksen resurssien ohjaaminen ja etäopetuksen kehittäminen näistä näkökulmista. Henkilökunnan perehdyttäminen aiheeseen.
- Fyysisen ympäristön muokkaaminen yhteisön tarpeiden mukaisesti: merkityksellisen ja turvallisen toiminnan mahdollistaminen. Esimerkiksi rukoiluun, rauhoittamiseen ja ”hengailuun” soveltuvat tilat.
- Hyödynnetään toimintaterapian osaaminen yhteisön ja opiskelijoiden tukemisessa. Osa toimintaterapeuttiopiskelijoiden kurssien sisällöistä voitaisiin toteuttaa Metropolia AMK:n sisällä.

#### 4.3 Posterin kehittämistyön tuloksista

Posterin tarkoitus on tuoda esiin opiskelijoiden ja henkilökunnan näkemyksiä sekä mahdollistaa kehittämistyön tulosten mahdollisimman vaivaton käyttöönotto Metropolia AMK:n opiskelijoiden hyvinvointia edistävien toimintatapojen kehittämiseksi (liite 7).

Posterin visuaalisessa ilmeessä noudatettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun ohjeistuksia. Saimme ohjeita Metropolian viestintävastaavalta posteripohjan ylätunnisteen M-kirjaimen käyttöön liittyen, ja se jätettiin posterista pois. Posterin visuaalisen suunnittelun ja toteutuksen apuna toimi Tuomas Korolainen (Mene Creative Oy).

## 5 Pohdinta

Kehittämistyön tavoitteena oli edistää opiskelijoiden hyvinvointia lisäämällä ymmärrystä siihen vaikuttavista tekijöistä Metropolia AMK:ssa. Hyödynsimme toimintaterapian yhteisölähtöistä lähestymistapaa mahdollistaaksemme yhteisön terveyden, hyvinvoinnin ja inklusion edistämistä (ks. Townsend & Polatajko 2013: 2). Valitsimme kehittämistyön toteuttamisen menetelmäksi yhteiskehittelyn, sillä se mahdollistaa onnistuessaan esimerkiksi tehostettua kehitystoimintaa ja yhteisöllistä hyvinvointia (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.: 8–9). Lisäksi yhteiskehittely antaa menetelmänä mahdollisuuden asiakaslähtöiseen, toimintaan perustuvaan mahdollistamiseen ja jakaa yhteisiä lähtökoh- tia mahdollistamisen kanssa (ks. Townsend & Polatajko 2013: 100–109). Tavoitteen saavuttamiseksi fasilitoimme yhteiskehittelytapaamisia, joihin osallistui opiskelijoita ja heidän kanssaan työskenteleviä henkilöitä.

Noudatimme opinnäytetyössämme hyvää tutkimuskäytäntöä (Tutkimuseettinen neuvot- telukunta 2019). Kunnioitimme yhteiskehittelyyn osallistujien itsemääräämisoikeutta ja vapaaehtoisuutta. Vapaaehtoisuuden mainitsimme tiedotteessa (liite 4), suostumuslo- makkeessa (liite 5) ja yhteiskehittelytapaamisissa. Osallistujat saivat tutustua suostu- mukseen ja tiedotteeseen kirjallisesti ennen varsinaisia tapaamisia ja ne käytiin myös suullisesti läpi tapaamisissa ennen suostumuksen allekirjoittamista. Yhteiskehittelyyn osallistuminen oli mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Pyrimme välttämään vahinkoa mm. ennakoimalla mahdollisten ristiriitatilanteiden selvittämisen rakentavassa ja toisia kunnioittavassa hengessä. Yhteiskehittelytilaisuuksissa sovimme yhteiset peli- säännöt yhteiskehittelylle, joissa toisten kunnioittaminen ja tilan luonti erilaisille näke- myksille nostettiin taholtamme esiin.

Yhteiskehittelytapaamisissa käytiin vilkasta keskustelua useista eri näkökulmista. Näitä näkökulmia olivat esimerkiksi opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavat yksilölliset tekijät kuten terveys, arjenhallinta ja opiskelutaidot. Ympäristöön liittyvillä tekijöillä nähtiin ole- van vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin mm. ilmapiirin, opetuksen ja opiskelijahyvin- vointipalveluiden muodossa. Tunnistimme tapaamisissa kerätyn tiedon pohjalta muutos- tarpeita ja teimme ehdotuksia käytännön keinoista muutostarpeen toteuttamiseksi. Muu- tostarpeet liittyivät tukeen ja palveluihin, viestintään ja toimintatapoihin, yhteisöllisyyteen ja opiskelijoiden aktiivisuuteen. Käytännön keinoina ehdotettiin opiskelijoiden ottamista mukaan kehittämistyöhön, opiskelijoiden perehdyttämiseen ja ryhmäytymiseen panosta-

minen, fyysisen ympäristön muokkaaminen ja toimintaterapian osaamisen hyödyntäminen. Käytännön keinot perustuvat omaan harkintaamme ja ovat ehdotuksia, jotka teimme ajatellen toteutuksen helppoutta ja opiskelijälähtöisyyttä. Yhteiskehittelyprosessin tulosten esittelemiseksi ja mahdollisen jatkotyöskentelyn helpottamiseksi kokosimme tuloksia, tunnistamiamme muutostarpeita ja käytännön keinoja posteriin.

Yhteiskehittelyyn osallistuneita henkilöitä oli suhteellisen pieni määrä. Osallistujat edustivat kuitenkin erilaisia näkökulmia, jotka tulivat yhteiskehittelytapaamisissa esiin. Pienryhmä oli myös työskentelyn sujumisen kannalta perusteltu toteutustapa. Tulosten luotettavuuden kannalta pienessä ryhmässä toteutettu yhteiskehittely ei kerro opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen tarpeista koko totuutta. Lisäksi voidaan pohtia, osallistuuko yhteiskehittelyyn vain aktiivisimmat yhteisön jäsenet ja keiden ääni jää silloin kuulumatta. On syytä kiinnittää huomiota myös opinnäytetyön tekijöinä tekemiemme valintojen vaikutusta tulosten esittelyyn esimerkiksi posterin sisällön suhteen. Jatkotyöskentely aiheen parissa olisi tarpeen.

Opiskelijoiden rekrytointi osoittautui hankalaksi siitä huolimatta, että hoidimme rekrytointia monen eri kanavan kautta. Esimerkiksi sosiaalisen median kautta rekrytointi olisi voinut tuottaa paremman tuloksen opiskelijoiden rekrytoinnissa ja antaa näkyvyyttä opinnäytetyölle. Henkilökunnan rekrytointi onnistui yli odotusten, mikä saattaa kertoa siitä, että perinteisemmät yhteydenottokeinot, kuten sähköposti, saattavat olla hyviä keinoja Metropolia AMK:n henkilökunnan rekrytoimisessa.

Yhteiskehittelytapaamiset toteutuivat odotusten mukaisesti. Tähän saattoi vaikuttaa tapaamisten huolellinen suunnittelu ja aikataulutus ja siitä kiinni pitäminen, sekä mahdollisten riskien ennakointi. Hyödynsimme tapaamisten ohjaamisessa toimintaterapiaopintojemme aikana kertyneitä taitoja esimerkiksi ryhmän ohjauksesta. Tämä ja yhteiskehittelyryhmien melko pieni osallistujamäärä saattoivat edesauttaa turvallisen ilmapiirin syntymistä ja helpottaa henkilökohtaisten kokemusten jakamista. Arvioimme aina yhteiskehittelytapaamisen lopuksi sen onnistumista (Yhteiskehittelyllä hyvinvointia n.d.), mikä edesauttoi seuraavan tapaamisen onnistumista.

Yhteiskehittelyprosessin tulokset olivat samansuuntaisia Metropolian strategiadialogin (2019) kanssa, sillä mm. yhteisöllisyys nimettiin tärkeiksi tulevaisuuden tavoitteiksi sekä

strategiadialogissa, että yhteiskehittelytapaamisissa. Kehittämistyön tuloksilla on merkitystä Metropolia Ammattikorkeakoulussa, sillä se nostaa organisaatiossa mahdollisesti hiljaiseksi jäävän tiedon kuuluvaksi ja antaa ehdotuksia käytännön keinoista opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyön vaikuttavuus riippuu tulosten hyödyntämisestä ja jatkotyöskentelystä aiheen parissa. Jos tuloksia käytetään organisaation toiminnan kehittämisessä niiden merkitys voi olla suuri Metropolia AMK:n opiskelijoille. Muuten vaikuttavuus näkyy lähinnä yhteiskehittelyprosessiin osallistuneiden ja opinnäytetyön tekijöiden kokemana hyötynä.

Tällä kehittämistyöllä on toimintaterapia-alan kannalta merkitystä, sillä pyrimme sen kautta tutustumaan ja alustavasti toteuttamaan toimintaterapiassa uudempia, yhteisöllähtöisiä työtapoja. Yhteisöjen kanssa toimiminen voidaan nähdä myös toimintaterapeutin mahdollisuutena tehdä asiakaslähtöistä vaikuttamistyötä. Tämän kaltaiselle vaikuttamistyölle (advocacy) ei ole suomalaista vakiintunutta vastinetta, joten käytämme sanaa vaikuttamistyö (tieteen termipankki 2020).

Bonnie H. Kirsh kirjoittaa artikkelissaan Transforming values into action: Advocacy as a professional imperative vaikuttamistyön ja puolesta puhumisen olevan välttämättömyys toimintaterapiassa, sillä pelkkä yksilönäkökulma ei kata rakenteiden vaikutusta ihmisten toimintaan. Ongelmien tunnistaminen, yhteisöjen kehittäminen, toimintasuunnitelman teko ja viestin kommunikointi ovat keinoja tehdä muutosta mm. organisaatioiden menettelytapoihin ja toimintaperiaatteisiin. Kirsh toteaa myös, että alan koulutusohjelmien ja ammatillisen kehityksen tulee omaksua vaikuttamistyö ja puolesta puhuminen työtapana. (Kirsh 2015.)

Yhteiskehittely osoittautui toimintatapana hyväksi mahdollisuudeksi edistää yhteisön hyvinvointia mm. tuomalla sen jäsenten tarpeita esiin. Kehittämistyöhön ja opiskeluarkeen olisi näkemyksemme mukaan hyvä saada yhdessä kehittämistä alkuopinnoista asti, jolloin yhteiskehittelystä voisi muodostua organisaation toimintatapa ja opiskelijoille taito, jota voisi hyödyntää läpi opiskelun, työelämän ja elämän.

Opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittämistä voisi jatkaa esimerkiksi toimintaterapian kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin (CMOP-E) pohjalta, esimerkiksi tarkastelemalla eri ympäristötekijöiden vaikutusta opiskelijoiden hyvinvointiin. Tämä saattaisi myös ohjata rajaamaan kehitettävää aihetta tarkemmin, jolloin kehittämistyö saattaisi olla tehokasta ja käytännönläheistä.



Joissain suomalaisissa peruskouluissa on viime vuosina alettu hyödyntää toimintaterapeuttien osaamista. Toimintaterapian avulla on mahdollista vastata yksittäisen koululaisen tai koko yhteisön toimintakyvyn tuen tarpeisiin varhaisessa vaiheessa. (Toimintaterapeuttiliitto n.d.) Toimintaterapeuttien osaamista hyödynnetään korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukena jo ainakin Irlannissa ja USA:ssa. Toimintaterapeutti mm. ohjaa ryhmiä ja työpajoja sekä kursseja, joista opiskelija saa opintopisteitä. (Goodmann 2019). Perekdyttyämme opinnäytetyössämme korkeakouluopiskelijoiden haasteisiin esimerkiksi ajankäytön ja opiskelun ja muun elämän yhteensovittamisen osalta (ks. OTUS 2014) näemme toimintaterapian hyödyntämisen hyvänä mahdollisena keinona edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia myös suomalaisessa korkeakoulutuksessa.

## Lähteet

Asiakaslähtöisyys n.d. Väestöliitto. Tietoa parisuhteesta. Tietoa parisuhdeammattilaisille. Saatavana osoitteessa: <[https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhdeesta/tietoa\\_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon\\_lakitietoa/asiakaslahtoisuus/](https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon_lakitietoa/asiakaslahtoisuus/)> luettu 19.8.2020.

Cole, Marilyn 2018. Group Dynamics in Occupational Therapy: The Theoretical Basis and Practice Application of Group intervention. Fifth Edition. Thorofare: SLACK incorporated.

Fasilitointiareena n.d. Mitä fasilitointi on? Saatavana osoitteessa: <<https://fasilitointiareena.com/fasilitointipankki/mitafasilitointion/>> Luettu 1.4.2020

Forsström, Ulla & Kortelainen, Maarika & Lampi, Hannu & Liinamaa, Anitta & Ojala, Maria & Rousku, Kristiina & Saloheimo, Tuomo & Tujula, Matti 2018. Tasa-arvoisen ja yhdenvertainen Metropolia. Metropolian tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma kaudelle 2019–2020.

Goodmann, Leah 2019. Occupational Therapy: An Untapped Resource in Student Mental Health and Well-being, Occupational therapists can support students who are struggling to navigate the growing demands of university life. Blogiteksti. Saatavilla osoitteessa ><https://thriveglobal.com/stories/occupational-therapy-an-untapped-resource-in-student-mental-health-and-wellbeing/>>. Luettu 10.12.2019.

Harra, Toini & Mäkinen, Elisa & Sipari, Salla n.d. Yhteiskehittelyllä hyvinvointia. Mikrokirja. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Hyett, Nerida & Kenny, Amanda & Dickson-Swift, Virginia 2019. Re-imagining occupational therapy clients as communities: Presenting the community-centred practice framework. Scandinavian journal of Occupational Therapy 26 (4). 246–260.

Innokylä. Kumuloituva ryhmä: luotu 27.11.2012 muokattu 1.3.2019. Saatavana osoitteessa <<https://www.innokyla.fi/web/malli116520>>. Luettu 19.11.2019

Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry ja KSL-opintokeskus Helsinki. Aineiston on koonnut Tanja Taipale vuonna 2005 ja päivittänyt Kristiina Sirola-Korhonen vuonna 2017. Osallistavat menetelmät. Saatavana osoitteessa <<https://www.ksl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Osallistavat-menetelm%C3%A4t-KSL-verkko.pdf>>. Luettu 5.11.2019.

Kirsh, Bonnie 2015. Transforming values into action: Advocacy as a professional imperative. Canadian Journal of Occupational Therapy 82 (4). 212–223.

Laajasalo, Taina & Pirkola, Sami 2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveyshuollon toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Raportti. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino.

Lauronen, Tina 2020. Tutkija. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. Kirjallinen tiedonanto sähköpostitse 12.2.2020. Barometriaineisto tutkimussäätiön hallussa.

Malfitano, Ana Paula Serrata & Molineux, Matthew & Whiteford, Gail 2019. Transcending the individual: The promise and potential of collectivist approaches in occupational therapy. Review article. Scandinavian Journal of Occupational Therapy. Saatavana osoitteessa: <https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1693627>. Luettu 10.11.2019.

METKA n.d. Metropolian opiskelijakunta METKA. Saatavana osoitteessa: <https://metkaweb.fi/> Luettu 21.8.2020

Metropolia 2020. Saatavana osoitteessa <https://www.metropolia.fi/fi/metropoliasta>. Luettu 14.7.2020.

Metropolian strategiadialogi 2019. Sidosryhmien näkemyksiä parhaan mahdollisen Metropolian tulevaisuudesta. Osallistujaraportti. Fountain Park Oy.

Mikä YTHS 2021? 2020. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Päivitetty 13.2.2020. Saatavana osoitteessa: <https://www.yths.fi/yths/yths-2021/mika-yths2021/> Luettu 22.8.2020

Opiskelijabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Villa, Tiia (toim.) 55/2016. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö OTUS. Helsinki.

Opiskeluhyvinvointi ja opiskeluterveys n.d. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opiskelu Metropoliaassa. Palvelut opiskelijoille ja hakijoille. Saatavana osoitteessa: <https://www.metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliassa/yleista-tietoa-opiskelusta/opiskelijapalvelut> Luettu 22.8.2020

Outi Hietala 2016. Mitä yhteiskehittäminen tarkoittaa. Saatavana osoitteessa: <https://docplayer.fi/48729004-Mita-yhteiskehittaminen-tarkoittaa-outi-hietala-erikoistutkija-kehittaja-vtt.html> Luettu 1.11.2019.

SAMOK 2020. Hyvinvoiva opiskelija valmistuu ajallaan. Kannanotto. Saatavana osoitteessa: <https://samok.fi/kannanotot/hyvinvoiva-opiskelija-valmistuu-ajallaan/>. Luettu 23.8.2020.

SAMOK 2020. Paajanen, Emmi. AMK-opiskelijat: Koulutuksen kunnianpalautus, vai hidas näännytys? Kannanotto 10.2.2020. Saatavana osoitteessa: <https://samok.fi/kannanotot/amk-opiskelijat-koulutuksen-kunnianpalautus-vai-hidas-naannytys/> Luettu 23.8.2020

Suomen toimintaterapeuttiliitto ry 2011. Toimintaterapeutin ammattieettiset ohjeet. Saatavana osoitteessa: <https://www.bing.com/search?q=toimintaterapeutin+ammattieettiset+ohjeet&cvid=934c956bd03642ea9561c9df32386fa7&FORM=ANNTA1&PC=HCTS> Luettu 21.8.2020.

Tevere n.d. Käsite- ja miellekartat. Saatavana osoitteessa: <<https://tevere.fi/menetelmat/kasite-ja-miellekartat-mind-map/>> Luettu 7.4.2020.

Tieteen termipankki 2020. Politologi: advocacy. Saatavana osoitteessa: <https://tieteen-termipankki.fi/wiki/Politologi:advocacy>. Luettu 15.6.2020

Toimintaterapeuttiliitto n.d. Mitä on toimintaterapia? Saatavana osoitteessa: <<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>> Luettu 7.4.2020.

Toimintaterapia kouluissa n.d. Toimintaterapeuttiliitto. Koulutoimintaterapia. Saatavana osoitteessa: <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/koulutoimintaterapia/> Luettu 1.5.2020.

Townsend, Elisabeth & Polatajko, Helene 2013. Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Second edition. Ontario: CAOT publications.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3.

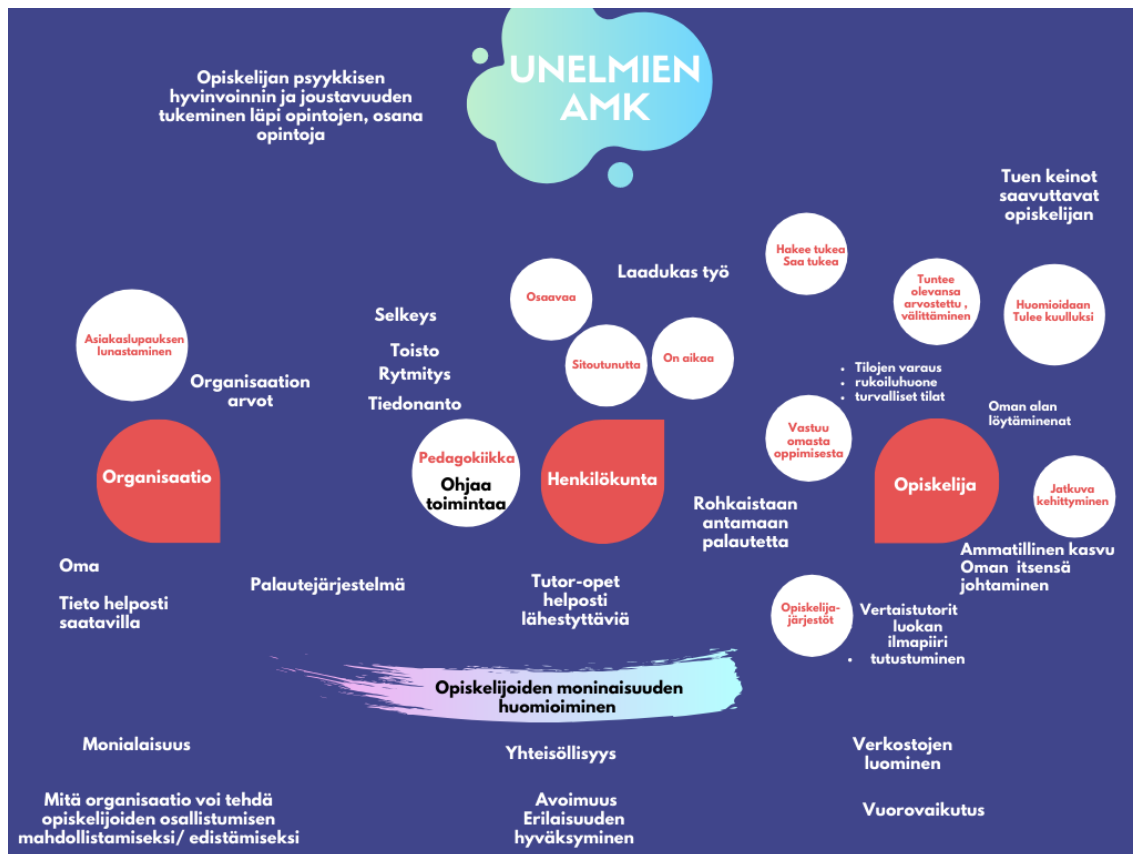
World Federation of Occupational Therapy 2019. Occupational Therapy and Community-Centred Practice. Kannanotto (position statement). Saatavana osoitteessa: <<https://www.wfot.org/resources/occupational-therapy-and-community-centred-practice>>. Luettu 25.8.2019.

Yhdenvertaisuuslaki 2014/1325. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>>. Luettu 1.8.2020

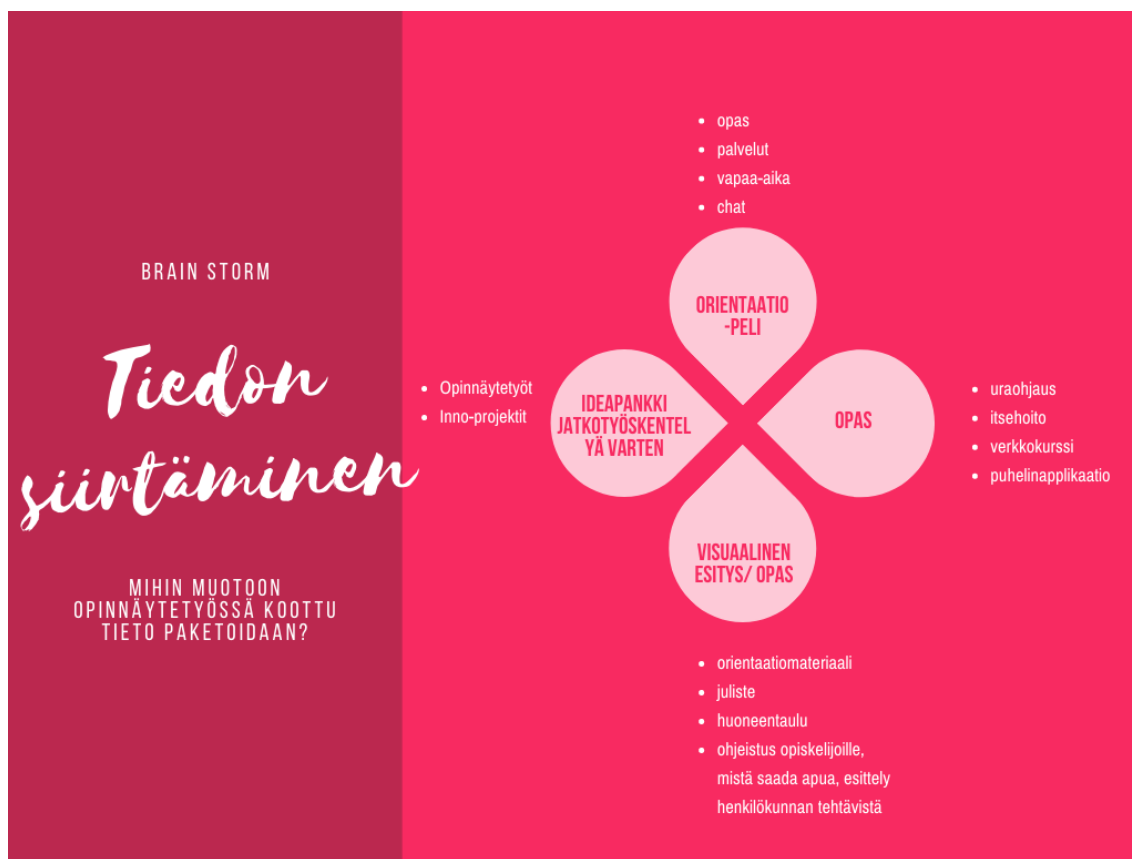
## Opiskelijoiden hyvinvointi



## Unelmien AMK



## Jatkotyöskentelyn ideointi



## Tiedote

Tiedote yhteiskehittelystä, jonka aiheena on opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen.

Hyvä Metropolia Ammattikorkeakoulun työntekijä, opiskelija tai yhteistyötaho.

Kutsumme Teidät mukaan pohtimaan opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä. Olemme toimintaterapeuttiopiskelijoita ja teemme aiheesta opinnäytetyötä. Toimimme yhteiskehittelytapaamisten ohjaajina. Tapaamisten tarkoituksena on tuoda yhteen eri tahoja ja löytää uusia näkökulmia ja keinoja edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Mukaan yhteiskehittelyyn on kutsuttu Metropolia Ammattikorkeakoulun henkilöstöä, opiskelijoita ja kehittämistyön ideoinnissa mukana ollut yksityisen puolen edustaja.

Yhteiskehittelyssä hyödynnämme toimintaa ja keskusteluja aiheeseen liittyen. Voitte halutessanne valmistautua yhteiskehittelyyn pohtimalla opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä omasta näkökulmastanne, muuta ennakoivalmistautumista ei tarvita.

Osallistujat täyttävät suostumuslomakkeen, joita säilytetään Metropolia Ammattikorkeakoulussa lukitussa kaapissa henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Kaikki yhteiskehittelyssä tuotettu materiaali säilytetään luottamuksellisesti ja huolellisesti ja hävitetään opinnäytetyön raportin kirjoittamisen jälkeen. Opinnäytetyön raporttia kirjoittaessamme ja esitellessämme huomioimme osallistujien yksityisyydensuojan. Viittaamme yhteiskehittelyyn osallistujiin Metropolia Ammattikorkeakoulun työntekijöinä, opiskelijoina tai yksityisen puolen edustajina. Opinnäytetyöraportin lisäksi tarkoituksenamme on koostaa työskentelyn pohjalta posterit tai muu tuotos ja mahdollisesti blogiteksti opinnäytetyön raportointivaiheessa.

Yhteiskehittelyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja voitte keskeyttää siihen osallistumisen milloin tahansa, syytä ilmoittamatta.

Yhteiskehittelytilaisuudet järjestetään aika paikka 25.2. klo 13–15 ja 27.2. klo: 13–15 Metropolian Myllypuron kampuksella.

Lisätietoja voi kysyä opinnäytetyön tekijöiltä

Kia Gustafsson xxxxxxxxxxx@xxxx.fi

Santra Mella xxxxxxxxxxx@xxxx.fi



## Suostumus

Suostumus yhteiskehittelyssä kerätyn tiedon hyödyntämisestä opinnäytetyön raportoinnissa ja raportin esittämisessä. Opinnäytetyö tehdään Metropolia ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelmassa. Opinnäytetyön nimi on Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen.

Olen saanut sekä suullista, että kirjallista tietoa opinnäytetyöhön liittyvästä kehittämistyöstä, jonka tavoitteena on lisätä ymmärrystä opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja kehittää näiden näkökulmien pohjalta keinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Kehittämistyön menetelmänä käytämme yhteiskehittelyä. Yhteiskehittelyryhmään kutsutaan opiskelijoiden lisäksi opinnäytetyön aiheen ideoinnissa mukana ollut yksityisen puolen edustaja, sekä Metropolia Ammattikorkeakoulun henkilöstöä.

Tiedän, että minusta ei kerätä tämän suostumuslomakkeen lisäksi henkilötietoja enkä ole kehittämistyössä tutkittavana, vaan tuon kehittämistyöhön oman näkökulmani opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen liittyen. Olen saanut riittävästi tietoa yhteiskehittelyyn osallistumiseen vaikuttavista tekijöistä. Tiedän, että yhteiskehittelyssä koostettua aineistoa hyödynnetään toimintaterapian opinnäytetyön raportoinnissa ja yhteiskehittelytapoamisten pohjalta opinnäytetyön tekijät koostavat posterin ja mahdollisesti blogikirjoituksen.

Minulla on ollut mahdollisuus esittää kehittämistoimintaan liittyen tarkentavia kysymyksiä. Ymmärrän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta ilman, että siitä koituu minulle mitään haittaa. Tietojani käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolakia ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tietojani ei luovuteta ulkopuolisille, eikä niitä käytetä muuhun kuin tämän hankkeen kehittämistyöhön. Tiedot hävitetään opinnäytetyön raportin valmistuttua. Opinnäytetyöraportissa, posterissa tai blogikirjoituksessa olevat tiedot eivät sisällä yhteiskehittelyyn osallistuneiden henkilötietoja.

Vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni ja vapaaehtoisen osallistumiseni tähän kehittämishankkeeseen.

Yhteiskehittelyyn osallistuvan nimi, henkilötunnus tai syntymäaika ja osoite

päiväys, allekirjoitus ja nimenselvennys

Opinnäytetyön tekijöiden allekirjoitukset

## 2. Yhteiskehittelytapaamisen rakenne ja aikataulu

**12.50** Otetaan osallistujat vastaan, tarjotaan kahvia, annetaan suostumuslomakkeet

**13. 00** **Aloitus kahvia juoden**

esittelyt: Tervetuloa vielä kaikille ja kiitos osallistumisesta!

**13.05** **Orientaatio**

Kerromme ennen työskentelyn aloittamista päivän kulusta ja työskentelystä

aikataulu: Lopetetaan työskentely klo 15 ja pidetään tauko työskentelyn puolesta välissä

työskentelytavat

Eettiset periaatteet

Työskentely tänään

Työskentelyn jatko

Suostumuksen allekirjoitus, suostumukset sisäiseen kirjekuoreen

**13.15** **Työskentely**

1.vaihe: edelliskerran läpikäynti

10 min yhteinen läpikäyminen

**13.30**

2. vaihe: Unelmien AMK

**13.50** **Tauko (sanotaan 10 min, varaudutaan 15min)**

**14.05**

Kehittäminen käytännössä> tuotos

Työskentely: Mikä lopullinen tuotos voisi ehkä olla?

yhteinen läpikäynti ja keskustelu

**14.30** **Lopetus**

Yhteinen keskustelu, palaute

Posterit



## Opiskelijoiden hyvinvoinnin äärellä

### Yhteiskehittelyprosessi Metropolia Ammattikorkeakoulussa

**Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää opiskelijoiden hyvinvointia** lisäämällä ymmärrystä siihen vaikuttavista tekijöistä Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Tarkoituksena oli kehittää näiden näkökulmien pohjalta keinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Prosessissa hyödynnettiin yhteiskehittelyn konseptia, joka on luotu Metropolia AMK:n Hyvinvointi- ja toimintakyky-yksikössä (*Yhteiskehittelyllä hyvinvointia*).

**Yhteiskehittelytapaamisia järjestettiin neljä** ja niihin osallistui opiskelijoita sekä heidän kanssaan työskenteleviä henkilöitä. Edellinen tapaaminen vaikutti aina seuraavan tapaamisen sisältöön. Näin tieto kertyi vaiheittain prosessin edessä. Yhteiskehittelytapaamiset mahdollistivat hiljaisen tiedon, erilaisten näkökulmien ja tarpeiden esiin tuomisen. Tapaamisten tulosten pohjalta määriteltiin keskeisiä muutostarpeita ja käytännön keinoja muutoksen toteuttamiseksi.

#### Nykytila – opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä Metropolia AMK:ssa

- Opiskelijan fyysinen ja henkinen terveys. Ravinto, uni, liikunta, itsemyyötätunto, arjenhallinta
- Opiskelijan aktiivisuus ja opiskelutaidot. Tiedon etsiminen ja hyödyntäminen.
- Metropolian rakenteet ja henkilökunta: oma ryhmä, opettajat, opetus ja lähiopetuksen väheneminen, opiskeluhyvinvointipalvelut, tutorit, opot, opiskelijakunta
- Ilmapiiri, ja sosiaaliset verkostot. Yhdenvertaisuus, tasa-arvo, vuorovaikutus.

#### Visio – Unelmien AMK

- Unelmien AMK:ssa yhteisöllisyys toteutuu. Esimerkiksi omaan ryhmään on päässyt tutustumaan heti opintojen alussa. Opiskelijaa tuetaan ottamaan aktiivinen rooli opiskeluajassaan.
- Opiskelija huomioidaan ja tulee kuulluksi. Henkilökunta on tuttua ja helposti lähestyttävää.
- Opiskelija hakee ja saa tukea riittävän varhain. Tieto tuesta on helposti saatavilla.
- Opiskelijan psyykkistä hyvinvointia ja ammatillista kasvua tuetaan läpi opintojen osana opintoja.
- Ilmapiiri on avoin ja opiskelijoiden moninaisuus huomioidaan. Verkostoitumista ja monialaisuutta tuetaan.
- Laadukas pedagogiikka ohjaa toimintaa. Henkilökunnalla on aikaa. Henkilökunta on osaavaa ja sitoutunutta.

#### Muutostarpeet



Tuen ja palveluiden löytäminen ja oikea-aikaisuus



Viestinnän ja toimintatapojen selkeyttäminen



Yhteisöllisyyden lisääminen isossa organisaatiossa



Opiskelijoiden aktiivisuuden, arjenhallinnan, ammatillisen kasvun ja opiskelutaitojen tukeminen

#### Käytännön keinoja

Opiskelijat otetaan mukaan heitä koskevan toiminnan kehittämiseen myös ruohonjuuritasolla ja opiskeluajassa. Esimerkiksi yhteiskehittely on tähän tarkoitukseen toimiva menetelmä.

Fyysisen ympäristön muokkaaminen yhteisön tarpeiden mukaisesti: merkityksellisen ja turvallisen toiminnan mahdollistaminen. Esimerkiksi rukoiluun, rauhoittumiseen ja "hengailuun" soveltuvat tilat.

Opiskelijan perehdyttäminen ja ryhmäytymiseen panostaminen opintojen alkuvaiheissa. Lähiopetuksen resurssien ohjaaminen ja etäopetuksen kehittäminen näistä näkökulmista. Henkilökunnan perehdyttäminen aiheeseen.

Toimintaterapian hyödyntäminen yhteisön ja opiskelijoiden tukemisessa. Osa toimintaterapeuttiopiskelijoiden kurssien sisällöistä voitaisiin toteuttaa Metropolia AMK:n sisällä.