

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Vilkas, A. (2020) Miten voimme tukea oppimista ja vahvistaa osallisuutta? TAMK-blogi, 30.11.2020.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/palvelut/miten-voimme-tukea-oppimista-ja-vahvistaa-osallisuutta/>

# Miten voimme tukea oppimista ja vahvistaa osallisuutta?

30.11.2020 — Arja Hautala



Korkeakoulu yhteisön hyvinvointikyselyssä pitkittynyt etäopiskelutilanne näyttäytyy kuormittavana ja kielteisenä: osalla kokemus pystyvyydestä ja psyykkisestä palautumiskyvystä on heikentynyt, minkä lisäksi yhteenkuuluvuuden tuntemukset ovat vähentyneet. Monenlaisia toimenpiteitä on tehty ja suunniteltu mm. tehtävänantojen selkeyttämiseksi, etäopetuksen tauottamiseksi ja vuorovaikutuksen lisäämiseksi. Sanoisin silti, että meillä on edelleen varaa tehdä lisää hyvinvointia, osallisuutta ja oppimista vahvistavia ratkaisuja niin opetuksessa kuin ohjaus- ja tukipalveluissa.

**Minttu Ripatti** (valmentaja, Y-kampus) kirjoitti marraskuun alussa TAMK-blogiin otsikolla: [Miten opettaja voi vähentää opiskelijan kuorman tunnetta etäolosuhteissa?](#) Opiskelijoiden jaksamisesta ja siihen liittyvistä havainnoista on tarpeen käydä yhteistä keskustelua.

TAMKin hyvinvoinnin ohjauksessa on opiskeluhuollollisen verkostotyön lisäksi toteutettu elo-marraskuun 2020 aikana yli 200 yksilökeskustelua, joiden aiheet ovat vaihdelleet mm. keskittymisvaikeuksista (opiskelu)motivaatioon, jaksamisesta jännittämiseen, alakuloisuudesta pärjäämispakkoon ja itsesyytöksistä riittämättömyyden tunteisiin. Kuormitusta aiheuttavien teemojen vastavoimana on matalan kynnyksen ohjauspalveluissa korostuva positiivisen mielenterveyden näkökulma. Hyvinvoinnin ohjauksessa pyritään vahvistamaan opiskelijan elämänhallinnan tunnetta, toiveikkuutta, myönteistä käsitystä itsestä ja taitoa kohdata elämän vastoinkäymisiä.

# Saavutettava opetus hyödyttää kaikkia opiskelijoita

Aikana ennen koronaa opiskelu tarjoi varmuudella sosiaalisia kontakteja. Nyt *kampuksella käyminen* tarkoittaa lähinnä etäluentoja, jotka eivät voine koskaan täysin korvata sitä hyvää, mihin olemme kasvokkaissa vuorovaikutuksessa tapahtuvassa opetuksessa tottuneet. Koronavarotoimena toistaiseksi vain välttämätön opetus sekä opiskelijoiden tukitoimet toteutetaan fyysisesti kampuksilla turvaetäisyyksiä, kokoontumisrajoituksia ja hygieniavaatimuksia noudattaen. Sanoisin, että *välttämätöntä opetusta* olisi hyvä tarkastella kokonaisvaltaisesti, erityisesti opetuksen saavutettavuuden näkökulmasta. Oleellista on ottaa käyttöön oppimista ja osallisuutta vahvistavia käytäntöjä sekä varmistaa, että opiskelijoiden tuen tarpeet tulevat huomioiduksi. Tämä palvelisi varmuudella kaikkia – mutta erityisesti heitä, joilla ote opinnoista lipsuu ja/tai luotto omiin kykyihin horjuu.

**1. Tehdään** opetuksesta entistä saavutettavampaa ja huolehditaan siitä, että:

- luentorunko ja/tai -materiaali on saatavissa hyvissä ajoin etukäteen, jotta se on mahdollista tulostaa paperille ennen etäluentoa
- opintojaksojen keskeiset tehtävät ja päivämäärät on koottu selkeästi yhdelle A4:selle, jonka voi tarvittaessa tulostaa muistilistaksi
- etäuento-opetukseen sisällytetään tarkkaavuutta ylläpitävä tauotus (esim. 5 minuutin tauko 25 minuutin välein, tai 10 minuutin tauko 45 minuutin välein)
- opiskelijat saavat aiempaa enemmän mahdollisuuksia pienryhmäkeskusteluihin sekä siten riittävästi aikaa yhteiselle pohdinnalle ja yhteisölliselle tiedonrakentelulle osana etäluentoja
- jokainen opiskelija saa sanallista myönteistä palautetta jokaisella opintojaksolla

**2. Järjestetään** kaikille halukkaille mahdollisuus osallistua kampuksella (turvaväleistä, kasvomaskin käytöstä ja käsien pesusta huolehtien) kampuksella järjestettyyn Get Stuff Done -tyyppiseen pienryhmätoimintaan, jossa on mahdollista työstää sellaisia oppimistehtäviä, joihin syystä tai toisesta on vaikea saada kotona etänä otetta, ja mahdollistetaan:

- säännöllisesti toistuva vapaaehtoinen pienryhmätapaaminen kampuksilla
- itsenäisten etätehtävien tekemistä ja työstämistä
- vertaistukea tsemppaavassa ilmapiirissä
- yhteinen orientoiva alustus ja tavoitteenasettelu
- yhteinen lopetus ja oman työskentelyn itsearviointi

(Btw, saman suuntainen idea oli myös Proakatemian Motivella [12h-innovointihaasteessa](#).)

## Matalan kynnyksen ohjaus- ja tukipalveluita tarvitaan

[Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen](#) (2016, KOTT) mukaan AMK-opiskelijoilla opiskeluun liittyviksi ongelmiksi osoittautuivat käytännössä jatkuva ylirasituksen kokemus (42,3 %), itsen kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi (28 %), tehtäviin keskittyminen huonommin kuin tavallisesti (30,4 %) sekä huolien takia valvomisen (23,5 %) – samaan aikaan kun todettuja oppimisvaikeuksia tai oppimiseen vaikuttavia sairauksia/vammoja oli 10,6 prosentilla, ahdistuneisuushäiriö 7,2 prosentilla ja masennus 8,3 prosentilla. Vaikuttaa siis siltä, että opiskelijat sinnittelevät oireilussaan ja vointinsa heikkenemisessä melko pitkään ennen kuin hakeutuvat tarvitsemansa avun piiriin. [Seuraava KOTT-tutkimuskierros](#) alkaa

helmikuussa 2021 ja se on varmuudella lisäävä ymmärrystämme korkeakouluopiskelijoiden terveydestä, koetusta hyvinvoinnista, opiskelukyvystä ja tuen tarpeista korona-ajassa, jossa nyt elämme.

Opiskeluterveydenhuolto tarjoaa lakisääteiset palvelut ja vuoden vaihteessa AMK-opiskelijat siirtyvät YTHS:n palveluiden piiriin. Kysyntää on selvästi myös koulutuksen järjestäjän tarjoamille ohjaus- ja tukipalveluille. Tärkeintä vaikuttaisi olevan, että keskustelutukea on tarjolla matalalla kynnyksellä ja saatavissa nopeasti ilman pitkää odottelua.

**3. Tarjotaan** mielen hyvinvointia vahvistava vapaasti valittava opintojakso, johon on mahdollista liittää opiskeluhyvinvoinnin asiantuntijoiden ohjaamaa pienryhmäohjausta ja josta voi tarvittaessa ohjautua myös yksilökeskusteluihin

**4. Pidetään** huoli siitä, että opiskelijoille on tarjolla matalan kynnyksen psykososiaalista keskustelutukea ilman pitkiä jonoja

**5. Pyritään** tunnistamaan ne opiskelijat, joiden toimintakyky (ml. opiskelukyky) on olennaisesti heikentynyt – ja tehdään tarvittavaa yhteistyötä sidosryhmien kanssa, jotta heille, joiden opiskelu on vaarassa keskeytyä toimintakyvyn oleellisen heikentymisen vuoksi, voitaisiin tarjota kuntoutusta mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (vrt. [HE 133/2018 vp](#))

Erilaisilla toimintatapojen muutoksilla voimme tukea oppimista eli motivaation, tarkkaavaisuuden ja muistin yhteistoimintaa (Huotilainen 2019) sekä vahvistaa osallisuutta, mikä tarkoittaa mm. sitä, että opiskelija kokee saavansa myönteistä palautetta tekemisistään, kuuluvansa itselle tärkeään ryhmään/yhteisöön, pystyvänsä tavoittelemaan itselle tärkeitä asioita sekä saavansa apua silloin, kun sitä todella tarvitsee ([THL](#)).

Teksti: Annina Vilkas, suunnittelija, hyvinvoinnin ohjaus, Oppimisen ja hyvinvoinnin palvelut, TAMK

Kuva: Unsplash, Nicole Baster