

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ANNIKA GRANLUND

**Esteetön ja saavutettava kampus –
myös erityismerkille. Selvitys kor-
keakouluopiskelijoiden tuen tar-
peista koskien erityismerkyyksiä ja
aistiesteettömyyttä**

SOSIONOMI

2021

Tekijä(t) Granlund, Annika	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 12/2021
	Sivumäärä 67	Julkaisun kieli Suomi
<p>Julkaisun nimi Esteetön ja saavutettava kampus – myös erityisheikkille. Selvitys korkeakouluopiskelijoiden tuen tarpeista koskien erityisheikkyyksiä ja aistiesteettömyyttä</p>		
<p>Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma</p>		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Satakunnan ammattikorkeakoulun (SAMK) opiskelijoiden tuen tarpeita koskien erityisheikkyyksiä ja aistiesteettömyyttä, opiskelijoiden saamia tuen muotoja, kokemuksia aistiesteettömyydestä ja tuen saannista sekä sitä, minkälaista tukea opiskelijat kokevat tarvitsevan lisää opinnoissaan erityisheikkyyksien ja aistiesteettömyyden osalta. Työn tilaajana toimi SAMKin opiskelu ja hyvinvointi -kehittämisryhmä. Tutkimus toteutettiin kesän ja syksyn 2021 aikana. Opinnäytetyön tutkimusmenetelminä toimivat sähköinen kyselylomake sekä yksilöidyt teemahaastattelut. Kyselyyn vastasi 53 opiskelijaa. Vastanneista 83 % oli naisia, 11 % miehiä sekä loput 6 % olivat muu sukupuolisia tai vastaajat eivät halunneet kertoa sukupuoltaan. Haastatteluihin ilmoittautui kahdeksan opiskelijaa, joista haastateltiin viisi, joista kolme määritteli itsensä erityisheikkäksi. Kyselyssä tarkasteltiin aistiesteettömyyttä äänimaiseman, valaistuksen, tilojen ja visuaalisuuden kautta. Kyselyn pohjalta selvisi, että jopa 47 % opiskelijoista kuormittuu ajoittain opiskeluympäristön aistiärsykkeistä. Suurimpina kuormitusta aiheuttavina tekijöinä kyselyssä mainittiin muun muassa melu, valaistus sekä ryhmätyöskentelyn kuormittavuus. Sekä kyselyn että haastattelujen vastausten pohjalta selvisi tekijöitä, jotka vähentäisivät vastaajien mielestä aistikuormitusta. Vastaukset aistikuormituksen vähentämiseen opiskeluympäristössä liittyivät rauhalliseen tilaan, pienempiin ryhmäkokoihin tai yksinopiskeluun, melun vähentämiseen, mahdollisuuteen säätää valaistusta sekä värimaailman visuaaliseen rauhoittamiseen.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on ensimmäinen laatuaan, jossa kuullaan opiskelijoiden kokemuksia aistiesteettömyyden toteutumisesta SAMKissa myös erityisheikkien näkökulmasta. Opinnäytetyön tuloksia tarkasteltaessa tulee huomioida, että kyselyyn vastasi pieni osuus SAMKin opiskelijoista. Opinnäytetyö tarjoaa SAMKille pohjan lähteä kehittämään korkeakouluopintojen esteettömyyttä ja saavutettavuutta. Huomioimalla aistiesteettömät ratkaisut voidaan vaikuttaa jokaisen opiskelijan kuormittumiseen ja sitä kautta opiskelijan hyvinvointiin ja opinnoista suoriutumiseen. Opinnäytetyön kyselyä tulisi jatkossa kehittää saavutettavuuden nimissä, jolloin kyselyä toteutettaisiin selkokielenä sekä eri kielillä. Kyselyä kannattaa myös toteuttaa säännöllisin väliajoin laajemman vastaajamäärän saavuttamiseksi.</p>		
<p>Asiasanat aistiesteettömyys, erityisheikkyyks, aistien kuormitus, opiskelijan hyvinvointi</p>		

Author(s) Granlund, Annika	Type of Publication Bachelor's thesis	Date 12/2021
	Number of pages 67	Language of publication Finnish
Title of publication Accessible campus – also for people with special sensitivities. A survey of the needs of support for university students regarding special sensitivities and sensory inequacy		
Degree programme Bachelor of social services		
Abstract The purpose of the thesis was to examine the needs of support for students at Satakunta University of Applied Sciences (SAMK) in terms of special sensitivities and sensory accessibility, the forms of support received by students, the experiences of sensory accessibility and receiving support and the type of support students feel to need more in their studies in terms of special sensitivities and sensory accessibility. The work was commissioned by the SAMK's Study and Wellbeing Research Group. The study was carried out during the summer and autumn of 2021. The research methods of the thesis are an electronic questionnaire and personally identified thematic interviews. Fifty-three students responded to the survey. 83 % of the respondents were women, 11 % were men and the remaining 6 % were of other genders or respondents did not want to share their gender. Eight students registered for the interviews, five of whom were interviewed, three of whom felt specially sensitive. The survey was examined through sensory accessibility in soundscapes, lighting, spaces and visuals. Based on the survey, it was found that up to 47 % of students are sometimes burdened with sensory stimuli in the study environment. The main factors causing the load were noise, lighting, and the load of teamwork. Both the survey and the interviews revealed factors that would reduce sensory loads in the respondents' opinion. The answers to reducing sensory load in the study environment were related to calm space, smaller group sizes or solo learning, noise reduction, lighting adjustment and visuals in terms of colour scheme. This thesis will be the only one of its kind to hear students' experiences of realising sensory accessibility at Satakunta University of Applied Sciences also through the eyes of people with special sensitivities. When examining the results of the thesis, it should be noted that a small proportion of all SAMK students responded to the survey. The thesis provides SAMK with a basis to start developing the accessibility of higher education studies. By taking into account sensory-barrier-free solutions, the burden on each student and, therefore, the student's well-being and the performance of their studies can be affected. In the future, the thesis survey should be developed in a plain language and in more languages in the name of accessibility and carried out at regular intervals in order to reach a wider number of respondents.		
<u>Key words</u> sensory accessibility, special sensitivities / highly sensitive person, sensory load, student's well-being		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	9
2	ESTEETTÖMYYS, SAAVUTETTAVUUS JA YHDENVERTAISUUS.....	11
2.1	Esteettömyys.....	11
2.1.1	Fyysinen esteettömyys.....	11
2.1.2	Psyykinen esteettömyys.....	12
2.1.3	Kognitiivinen esteettömyys.....	13
2.1.4	Sosiaalinen esteettömyys.....	13
2.2	Saavutettavuus.....	14
2.2.1	Saavutettava viestintä.....	14
2.2.2	Saavutettavat verkkopalvelut: saavutettavuusdirektiivi.....	15
2.3	Yhdenvertaisuus.....	15
3	ERITYISHERKKYYDET JA AISTIESTEETTÖMYYS.....	17
3.1	Erytyisherkkyyden määritelmä.....	17
3.1.1	Sisäiset ärsykkeet.....	18
3.1.2	Ulkoiset ärsykkeet.....	18
3.2	Aistiestettömyyden määritelmä.....	19
3.2.1	Aistit ja aistien puutteellinen toiminta.....	19
3.2.2	Aistiesteetön rakentaminen korkeakouluissa.....	20
4	KORKEAKOULUOPINTOJEN ESTEETTÖMYYS, SAAVUTETTAVUUS, OSALLISUUS JA TOIMIJUUS.....	22
4.1	Korkeakouluopinnot Suomessa.....	22
4.2	Esteettömyys ja saavutettavuus korkeakouluopinnoissa.....	22
4.3	Osallisuus korkeakouluopinnoissa.....	23
4.4	Toimijuus korkeakouluopinnoissa.....	24
5	OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSOSA.....	25
5.1	Opinnäytetyön tavoitteet.....	25
5.2	Opinnäytetyön menetelmät.....	26
5.3	Opinnäytetyön tilaaja ja kohderyhmä.....	27
5.4	Opinnäytetyön tutkimuslupa.....	27
5.5	Opinnäytetyön tulosten analysointi ja raportointi.....	28
5.6	Opinnäytetyön aikataulus ja etenemissuunnitelma.....	29
6	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	30
6.1	Opinnäytetyön kyselyn ja haastattelujen toteutus.....	30
6.2	Kyselytutkimuksen tulokset.....	30

6.2.1 Kyselyyn osallistuneiden taustatiedot	31
6.2.2 Tuen tarve erityisherkkyyksien ja aistiesteettömyyden näkökulmasta 31	
6.2.3 Aistiesteettömyys Satakunnan ammattikorkeakoulussa.....	37
6.3 Haastattelun vastaukset.....	39
6.3.1 Aistiesteettömyyden kokeminen	40
6.3.2 Haastateltavien erityisherkkyydet ja kuormittavat tekijät opinnoissa	42
6.3.3 Aistiesteettömyyden ja erityisherkkyyksien huomioiminen sekä niihin vaikuttaminen	48
7 POHDINTA.....	51
7.1 Pohdintaa kyselyn ja haastatteluiden toteuttamisesta	51
7.2 Pohdintaa opinnäytetyön tuloksista	52
7.3 Kehitysehdotuksia: maanläheisiä sävyjä, hiljaisia tiloja ja tiedonjanoa	54
7.4 Mitä hyötyä tunnistaa aistiesteettömyys ja erityisherkkyydet?	56
7.5 Oma ammatillinen kasvu	56
7.6 Miksi tämä selvitys oli merkityksellinen?	58
8 LÄHTEET	59
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Aistiesteettömyyteen kohdistunut keskustelu on lähiaikoina korostunut, ja aiheesta puhutaankin paljon enemmän esimerkiksi arkkitehtuurissa tilojen rakennusvaiheessa. Esteettömyyttä on tutkittu lähivuosina yhä enemmän, ja vuosina 2016 – 2021 aiheesta löytyykin jo tutkittua tietoa; on määritelty esteettömyyskartoituslistoja sekä aistiystävällisiä sisustusratkaisuja jopa asuntomessuilla (Theseus). Monien aistiesteettömien ratkaisujen tarkoituksena on hyödyntää kaikkia, erityisesti aistiärsykkeistä kuormittuvia henkilöitä. Erityisesti aistiesteettömästä rakentamisesta hyötyvät erityisherkkät. Erityisherkkä ihminen kokee aistien kautta saapuvat ärsykkeet voimakkaammin ja kuormittavammin, jolloin aistiesteetön rakentaminen voi olla avain kuormituksen ja aistiärsykkeiden minimoimisessa.

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2020 Suomessa ammattikorkeakoulua (päivätoeutusta, monimuotototeutusta tai ylempää ammattikorkeakoulututkintoa) suorittavia opiskelijoita oli yli 148 000. Erityisherkkyyks-tutkimuksen mukaan 15-20 % väestöstä ovat erityisherkkiä (Bowellan, 2019), jolloin voidaan päätellä ammattikorkeakouluyhteisöissä myös olevan erityisherkkiä opiskelijoita. Aistiesteettömyyden toteutuminen myös korkeakouluissa on tärkeää sekä erityisherkkien että ei-erityisherkkien opiskelijoiden oppimisen, hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta.

Theseuksen tietokannan mukaan aikaisemmin ei ole tehty opinnäytetöitä spesifiksi koskemaan ammattikorkeakoulujen aistiesteettömyyttä eritoten erityisherkkien näkökulmasta. Enimmäkseen erityisherkkyyksiä on tutkittu opinnäytetöissä varhaiskasvatuksen tai työyhteisön hyvinvoinnin osalta. Korkeakouluopiskelijoiden oppimisen, hyvinvoinnin ja jaksamisen näkökulmasta onkin tärkeää tutkia aistiesteettömyyden ja erityisherkkyyksien merkitystä myös opiskelijoiden silmin. Opiskeluhyvinvointikyselyn (AllWell?) avulla kerätty data osoittaa, että hyvinvoivat opiskelijat myös opiskelevat hyvin (OHO-opas, 2020). Korkeakouluyhteisö voi vahvistaa opiskelijan hyvinvointia paitsi erilaisilla oppimisympäristöön ja opiskeluun liittyvillä järjestelyillä, palveluilla ja tukitoimilla myös muilla keinoin antamalla mahdollisuuden ryhmään kuulumiseen, kohdatuksi tulemiseen ja yhteisöllisyyteen. Ensisijainen

vastuu hyvinvoinnista on opiskelijalla itsellään, mutta arjen huolenpito yhteisössä tukee opiskelijan hyvinvointia. (Saimia.fi www-sivut). Toinen läheinen termi opiskeluhuvinvoinnille on opiskelukyky. Opiskelukyvyn vaikeudet saattavat johtua monista erilaisista sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä. Myös opiskeluympäristö vaikuttaa opiskelukykyyn: muun muassa fyysiset tilat, eli tilojen saavutettavuus, ergonomia, ilmanlaatu, lämpötila ja melutaso (Nyyti.fi www-sivut). Opiskelukyky kuvaa opiskelijan työkykyä, joka vaikuttaa opintojen sujumiseen, tuloksiin sekä opiskelijan ja koko yhteisön hyvinvointiin (OHO-opas, 2020).

Tässä opinnäytetyössä selvitetään Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden erityisherkkyyksiä sekä tuen tarvetta aistiesteettömyyden ja erityisherkkyyksien näkökulmasta. Opinnäytetyön pääteemojen ovat esteettömyyden sekä saavutettavuuden teemat huomoiden erityisherkkyydet ja aistiesteettömyys opiskelussa. Opinnäytetyötä tarkastellaan esteettömyyden ja saavutettavuuden, yhdenvertaisuuden sekä osallisuuden näkökulmista koskien opiskelijoiden kokemaa aistiesteettömyyttä ja sen huomioimista Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyössä otetaan huomioon yhdenvertaisuus opiskelussa (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014) sekä opiskelijan hyvinvoinnin edistäminen erityisherkkyyksien näkökulmasta esteettömyyden ja saavutettavuuden silmin. Yhdenvertaisuuden tavoite on mahdollistaa myös korkeakouluopinnot ja sen sujuvuus meidän kaikkien ominaispiirteistä riippuen. Hyvin rakennettu korkeakoulu yhteisö on avoin kaikille.

2 ESTEETTÖMYYS, SAAVUTETTAVUUS JA YHDENVERTAISUUS

2.1 Esteettömyys

Esteettömyydellä tarkoitetaan yhdenvertaisuuden toteutumista kaikkien ihmisten kesken. Esteettömyydellä viitataan yhdenvertaista pääsyä ja mahdollisuutta toimia eri toimiympäristöissä (Vammaispalvelujen käsikirja). Invalidiliitto määrittelee esteettömyyden muun muassa ympäristön, palveluiden sekä ymmärtämisen näkökulmasta. Se tarkoittaa mahdollisuutta osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon, mahdollisuutta osallistua harrastuksiin, opiskeluun ja kulttuuriin. (Invalidiliitto, 2014).

Esteettömyydessä on kyse ihmisten moninaisuuden huomioonottamisesta jo tilojen rakennusvaiheessa, kuten myös aisteihin sekä ymmärtämiseen liittyvissä asioissa (Invalidiliitto 2014). Esteettömyydellä tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta käyttää ympäristöä ja palveluita riippumatta yksilön sukupuolesta, iästä, terveydentilasta, tai sosiaalisesta, psyykkisestä tai fyysisestä toimintakyvystä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2014).

Esteettömyydestä on säädetty laissa, muun muassa yleissopimuksessa vammaisten henkilöiden oikeuksista (27/2016), jonka tarkoituksena on edistää, suojella ja turvata ihmisoikeudet myös ruumiillisen, henkisen, älyllisen tai aisteihin liittyvän vamman omaaville. Sen yleisiin periaatteisiin kuuluvat muun muassa esteettömyys, saavutettavuus, syrjimättömyys sekä yhdenvertaisuus. Näihin kuuluvat asianmukaiset toimet myös vammaisilta fyysiseen ympäristöön, tiedonsaantiin ja viestintään. (9 artikla). Sopimuspuolet ovat velvollisia yhdenvertaisuuden silmissä järjestämään tarvittavan tuen. (12 artikla).

2.1.1 Fyysinen esteettömyys

Ihmiset omaavat kukin erilaisia piirteitä ja ominaisuuksia kehossaan. Joskus ominaisuudet määritellään rajoittaviksi, jolloin voidaan kuvitella kyseessä olevan liikuntarajoituneisuus. Tällöin henkilöllä voi toimiakseen olla tarve pyörätuolin, sokeakepin tai

muun fyysisen apuvälineen käytölle ympäristössä toimimiseen. Fyysiseen tuen tarpeeseen kuuluvat myös aistien myötä tarpeelliset apuvälineet, kuten silmälasit tai kuulokoje näkemisen ja kuulemisen helpottamiseksi.

Esteettömyyden fyysisyydellä tarkoitetaan paljolti ympäristön ja rakennuksien rakentamista ja suunnittelua niin, että myös liikuntarajoitteinen henkilö kykenee asiomaan ongelmitta tiloissa. Tämä kattaa myös muun muassa apuvälineiden käytön huomioonottamisen niin rakennuksen sisä- kuin ulkopuolellakin.

Fyysiseen esteettömyyteen luetaan myös tilojen ja välineiden materiaalit, ja niiden esteettömyys käyttötarkoituksena. Hajuttomuus esteettömässä tilassa kuvaa oleellisesti myös fyysistä esteettömyyttä. Rakennetun tilan esteettömyys kätkee sisälleen niin saatavuudenkin, kuten ramppien olemassaolon, leveät oviaukot sekä valaistukseen (visuaalinen ympäristö) sekä äänentoistoon (auditiivinen ympäristö) liittyvät huomiot (Vates-säätiön [www-sivut](#)).

2.1.2 Psykkinen esteettömyys

Tätä käsitettä kuvataan ihmisen omasta mielestä käsin. Toisin kuin fyysinen esteettömyys, psykkinen näkemys esteettömyydestä ei liity ympäröiviin fyysisiin rakennuksiin tai tiloihin. Psykkinen esteettömyys on yhdessä sosiaalisen esteettömyyden kanssa hieman “piilossa” olevat käsitteet, sillä ne eivät ole yhtä näkyviä ulkopuolisille.

Psykkinen esteettömyydellä tarkoitetaan yksilön kykyä toimia tilanteissa omien tietojen ja taitojen varassa. Tähän vaikuttavat ympäristöstä saatu kannustus hyödyntää omia yksilöllisiä taitoja. Psykkisen esteettömyyden toteutuminen näkyy moninaisuuden arvostamisena ja hyväksymisenä, turvallisena ilmapiirinä sekä mielen hyvinvointina. (Vates-säätiön [www-sivut](#)). Sillä tarkoitetaan myös yksilön omia asenteita, arvomaailmaa ja voimavaroja kohdata tällaiset tilanteet; esimerkiksi kokeeko yksilö jonkin ominaisuuden olevan itselle voimavara vai taakka, tai kokeeko yksilö hyväksynnän ominaisuuksilleen. (Ammattikasvatuksen aikakauskirja 3/2011).

2.1.3 Kognitiivinen esteettömyys

Kognitio-sanalla tarkoitetaan kaikkia niitä kognitiivisia toimintoja arjessamme, jotka liittyvät tarkkaavaisuuteen, muistiin, ajatteluun sekä päätöksien tekemiseen, eli toisin sanoen tiedon prosessointiin. Jokainen ihminen prosessoii saapuvan tiedon omalla tavallaan, omassa järjestyksessä. Joillakin voi ilmetä haasteita edellä mainitulla prosessin alueilla, jolloin kognitiivinen esteettömyys on avainasia. (Somat.fi).

Kognitiivista esteettömyyttä kuvaillaan selkokielisyyden, käytettyjen fonttien sekä tekstin johdonmukaisuuden kautta. (Vertaistoimijat.fi). Selkeä kieli yhdessä selkeän fontin kanssa luovat esteettömän sekä lähestyttävän vaikutelman. Esimerkiksi luki- tai oppivaikkeen omaava henkilö voi hyötyä selkokielen sekä johdonmukaisuuden hyödyntämisestä teksissä, samoin kuin muistisairaskin.

Kognitiiviseen esteettömyyteen liittyy läheisesti yksilön kognitiivinen kuormittuminen, jota pyritään esteettömyyden toimilla vähentämään. Kognitiivinen kuormittuminen (eritoten muistin heikentyminen) voi vaihdella yksilöllisesti, mutta se saattaa johtua esimerkiksi liian epäselvästä ja monimutkaisesta teksistä, työnteon keskeytyksistä tai ympäröivästä puheesta tai melusta, tai liian usean tehtävän suorittamisesta samanaikaisesti. Näihin ratkaisuna on kognitiivinen ergonomia, joka mukailee esteettömyyden ja kuormittavuuden vähentämistä. (Työterveyslaitos).

2.1.4 Sosiaalinen esteettömyys

Useimmissa yhteisöissä, esimerkiksi koulussa tai työpaikalla, ryhmän toimivuudella on suuri ja keskeinen merkitys siihen, kokeeko ryhmässä toimiva yhteisön hänelle tärkeäksi ja hyväksyväksi. Sosiaalisen esteettömyyden käsite kattaa sisälleen ajatuksen siitä, että yksilö on kykenevä toimimaan ilman syrjintää, väheksyntää, kiusaamista, tai ilman pelkoa edellä mainituista.

Positiivinen sosiaalinen ilmapiiri edesauttaa yksilön toimivuutta ryhmässä, kun kokemus hyväksyvästä yhteisöstä toteutuu. Sosiaalisesti toimivassa ja esteettömässä ryhmässä hyväksytään jokainen ominaisuuksineen ja rajoituksineen. Näin ollen

toiminnan toteuttamisen tulisi olla hyväksyvää ja monimuotoista, kulttureelista sekä suvaitsevaa. (Vates-säätiön www.sivut)

2.2 Saavutettavuus

Saavutettavuudella (accessibility) tarkoitetaan muuta kuin fyysistä ympäristöä. Sillä tarkoitetaan viestintää, verkkosivuja, palveluita, niin sanottuja “aineettomia” ympäristöjä (Invalidiliiton [www-sivut](http://www.sivut) 2014). Saavutettavat palvelut niin verkossa kuin fyysisestikin luovat yhdenvertaisuutta. Saavutettaviin palveluihin jokaisella on mahdollisuus päästä käsiksi, huolimatta omista ominaisuuksista tai rajoituksista. (Celia - Saavutettavuus) Erilaiset lähestymistavat tuotettavaan materiaaliin, kuten selkokielen hyödyntäminen, äänikirjapalvelut, videot, luovat saavutettavuutta ja yhdenvertaisuutta jokaisen omaan tapaan.

2.2.1 Saavutettava viestintä

Viestinnän saavutettavuus (accessibility of communication) takaa sen, että viestintä ei rajaa ketään pois olemassaolollaan. Viestinnän saavutettavuus on viestinnällisten resurssien suunnittelua, rakentamista ja muotoilua kaikille yhdenvertaisin menetelmin. Viestinnällisten resurssien sijaan voidaan puhua myös viestinnällisistä voimavaroista. Arjen sujuvuus, kulttuuriin osallistuminen, erilaisten palvelujen käyttäminen ja vaikuttaminen ovat toimintaa, joita varten viestinnällisiä resursseja muokataan ja järjestetään. (Hirvonen & Kinnunen, 2020, 18).

Saavutettavaa viestintää rakennettaessa on otettava huomioon itse viestinnän sisältö, viestinnän muodot sekä sen käytännöt ja ympäristöt. Viestinnän sisällössä tarkkailun alle otetaan erilaiset ohjetekstit, niin sanotut informatiiviset sisällöt, sekä elokuvien saavutettavuus, eli esteettinen sisältö. Viestinnän eri muotoja, joita käytetään, ovat puhuttu, kirjoitettu, viitottu, elehditty, äänitetty ja kuvattu tapa ilmaista informaatio. Viestinnän käytäntöihin luetaan erilaiset vuorovaikutustilanteet ja tekstit, kuten verkkosivustot ja sanomalehti, tai näiden yhdistelmät, esimerkiksi oikeudenkäyntiprosessi. (Hirvonen & Kinnunen, 2020, 18).

2.2.2 Saavutettavat verkkopalvelut: saavutettavuusdirektiivi

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista (Finlex 27/2016) johdattaa ajatukset ja toimet yhdenvertaisesta ja syrjimättömästä arjesta, esteettömyydestä ja saavutettavuudesta sekä osallisuudesta myös vammaisten ihmisten keskuuteen. Tasa-arvon tavoittelu saavutettavuuden osalta on johtanut yleisen EU:n saavutettavuusdirektiivin määrittelyyn ja voimaantuloon vuonna 2016, jonka perusajatuksena on verkkopalveluiden ja mobiilisovellusten yhdenvertainen saavutettavuus. EU:n saavutettavuusdirektiivi edellyttää saavutettavaa verkkopalvelua julkisen sektorin organisaatioille. Tavoitteena tällä on lakien, asetusten ja hallinnollisten määräyksien lähentäminen jäsenvaltioiden kesken, jotta saavutettavat verkkopalvelut tavoitetaisiin. (Kuntaliitto 2021).

Laki digitaalisten palveluiden tarjoamisesta (306/2019) edistää digitaalipalveluiden sisällön saavutettavuutta sekä yhdenvertaista tiedon käyttöä Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivin (EU) 2016/2102 mukaisesti. Laki sisältää muun muassa tiedot digitaalisten palveluiden suunnittelusta, saavutettavuusvaatimuksista (7 §) WCAG:n (Web Content Accessibility Guidelines 2.1 -ohjeistus) kriteerien mukaisesti sekä tiedot saavutettavuusselosteen (9 §) ja saavutettavuuspalautteen (10 §) olemassaoloista.

2.3 Yhdenvertaisuus

Yhdenvertaisuus (non-discrimination) perustuu perustuslakiin sekä yhdenvertaisuuslakiin, joiden tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta sekä ehkäistä syrjintää (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014). Yhdenvertaisuuslain 6 § mukaan koulutuksen järjestäjällä on velvollisuus edistää yhdenvertaisuutta. Koulutuksen järjestäjän on taattava jokaiselle opiskelijalle yhdenvertainen opetus, ja annettava mahdollisuus tulla kuulluksi toimenpiteissä, jotka edistävät yhdenvertaisuutta. Näin ollen yhdenvertaisuuden huomioimiseksi korkeakoulujen on mahdollistettava opetuksen, oppimateriaalien ja tilojen esteettömyys, sekä yksilöllisten tarpeiden mukainen järjestely (ESOK-hanke 2006-2011).

Yhdenvertaisuudesta on säädetty niin perustuslaissa kuin yhdenvertaisuuslaissakin, ja näitä lakeja sovelletaan koulutuksessa, kuten korkeakouluissa. Yhdenvertaisuuden rajat piirtyvät syrjimättömyyteen, jolloin jokainen on oikeutettu opiskelemaan omista henkilökohtaisista ominaisuuksista, kuten vammaisuudesta, huolimatta. Yhdenvertaisuuslakiin vedoten myös korkeakoulujen on laadittava yhdenvertaisuussuunnitelma yhdenvertaisuuden takaamiseksi. Tähän yhdenvertaisuussuunnitelmaan tulee korkeakoulun kirjata erityisten oppijoiden kannalta opetukseen liittyvät huomiot ja järjestelyt. (ESOK-hanke 2006-2011). Yhdenvertaisuussuunnittelussa keskeistä on toiminnan arvointi ja kehittäminen suunnitelmallisesti, tavoitteiden mukaan, jotta yhdenvertaisuus toteutuisi. (Oikeusministeriö).

3 ERITYISHERKKYYDET JA AISTIESTEETTÖMYYS

3.1 Erityisherkkyyden määritelmä

“Erityisherkkä kulkee maailmassa oman herkkyytensä kautta. Imee itseensä vastaantulevien katseet ja eleet, ja ottaa ne tahtomattaan taakaksi. Tuntee muidenkin tunteet, aistii ympäristön pienetkin vivahteet” (Erityisherkan julkaisu, Facebook-ryhmä).

Erityisherkkyyys (special sensitivities / highly sensitive person) on synnynnäinen taipumus reagoida tavanomaista voimakkaammin sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin. Tällaisia sisäisiä ärsykejä ovat esimerkiksi kehon reaktiot, kuten stressi ja nälkä, ja ulkoisia ärsykejä ovat erilaiset aistiemme kautta kulkevat informaatiot, kuten äänet ja valot. Erityisherkkyyys on ominaisuus, ei diagnoosi, joka vaikuttaa hermojärjestelmän toimintaan. 15-20% ihmisistä on erityisherkkiä. (Bowellan, 2018, 19). Psykologian tohtori Elaine Aron on määritellyt erityisherkkyyden neljään eri osaan: syvä tiedon prosessointi, kuormittumisalttius, vahva eläytymiskyky sekä tarkka havainnointikyky (HSP Suomi ry:n [www-sivut](http://www.sivut)). Nämä jaottelut kuvataan seuraavanlaisesti:

- 1) Syvä tiedon prosessointi: erityisherkkä ihminen käsittelee havaintoja ja tietoa syvästi. Hän miettii eri vaihtoehtoja, vertaa tietoa aiempaan tietoon tai kokemuksiin ja yhdistää ulkoiset ja sisäiset havainnot kokonaisuudeksi.
- 2) Kuormittumisalttius: erityisherkkä ihminen stressaantuu liiallisesta aistimuksesta tai tietomäärästä. Monipuolinen, intensiivinen tai pitkäkestoinen tapahtuma voi viedä hänen voimansa, jotka palautuvat lepäämällä, rajaamalla aistimuksia tai poistumalla tilanteesta.
- 3) Vahva eläytymiskyky: erityisherkan ihmisen tunteet ja tuntemukset voivat olla voimakkaita. Hänellä on kyky liikuttua, vaikuttua ja asettua toisen asemaan helposti.

- 4) Tarkka havainnointikyky: erityisherkin ihmisen aistihavainnot ovat hienovaraisia. Hän tarkkailee sekä ympäristöään että sisäisiä kokemuksiaan, ja tekee niistä tarkkoja havaintoja. Herkin aistit eivät kuitenkaan ole paremmat kuin muilla, vaan kyseessä on hermoston herkkä reagointi.

Erityisherkin ihmisen sisäinen maailma on moninainen. Jokainen erityisherkkäksi itsensä kokeva on erilainen omien erityispiirteidensä luoma. Erityisherkkien tunne-maailma voi olla hyvinkin kirjava, sillä usein muiden ihmisten mieliala ja tunteet voivat vaikuttaa omaan mielialaan, jolloin toisten ihmisten tunteet “tarttuvat” itselle kannettaviksi ja kuormaksi. (Bowellan, 2018, 22-23)

3.1.1 Sisäiset ärsykkeet

Omat sisäiset ärsykkeet voivat aiheuttaa suuriakin reaktioita kehossa ja mielessä. Kehon sisäiset viestit, kuten nälkä ja stressi, voivat vaikuttaa suoriutumiseen merkittävällä tavalla. Erityisherkkä voi olla olemukseltaan pohdiskeleva, huolellinen ja tunnollinen ihminen, joka hoitaa tehtävänsä tarkasti välttämällä virheitä. (Bowellan, 2018, 36).

Erityisherkin voimakas tunne-maailma eläyttää yksilön eri tilanteisiin. Eläytyminen musiikkiin, elokuvien hahmoihin tai taiteeseen voivat luoda monenlaisia tunteita, joita jokainen paikanpäällä olija ei itse koe. Tarkan havainnointikyvyn avulla erityisherkkä osaa lukea tilanteita, omia ja muiden tunteita sekä nonverbaalista viestintää, jolla tarkoitetaan elekieltä keskustelun yhteydessä. (Evermind, 2019).

3.1.2 Ulkoiset ärsykkeet

Ulkoisista ärsykkeistä muun muassa kirkkaat valot, voimakkaat tuoksut, epämääräiset ja itseä haittaavat äänet sekä epämiellyttävä pukeutuminen voivat aiheuttaa rasitetta erityisherkkälle. (Bowellan, 2018, 27) Koska erityisherkillä on taipumus reagoida muita voimakkaammin ärsykkeisiin, näin ollen valonarkuus sekä nenään pistävät tuoksut, erilaiset äänet ja esimerkiksi saumoista hinkkaavat vaatteet saavat herkin tekemään

muutoksia ympäristöönsä, kuten himmentämään valoja tai vaihtamaan mukavempiin vaatteisiin.

Näiden ärsykkeiden lisäksi myös ulkoa ohjautuva kiire voi kuormittaa. Loppumat-
tomalta tuntuva työmäärä ajaa erityisherkein usein niin sanotusti loppuun ja tunteet
pintaan, kun kuormitus on suuri. (Bowellan, 2018, 26, 40). Stressaavan kiireen voit-
tamisessa jälleen kerran ennakoitavuus ja järjestelmällisyys voi olla avain.

Itselleen viihtyisässä ympäristössä toimiminen auttaa erityisherkkää. Eri-
laisten ulkois-
ten ärsykkeiden minimointi ja oman viihtyvyyden takaaminen pienillä muutoksilla on
tarpeen. Ympärillä soiva musiikki, silmään epäsopeva valaistus tai negatiivinen il-
mapiiri voi joillekin olla merkittävä tekijä asioiden aikaansaamisessa (Bowellan, 2018,
30), jolloin vastaan voi tulla tarve muokata ympäristöä tai vaihtaa kokonaan lokaatiota.

3.2 Aistiestettömyyden määrittely

Aistiesteettömyyttä (sensory accessibility) voidaan pitää aistien rentoutumisena ilman
ärsykeitä, eli aisteja kuormittavien ärsykkeiden vähentämistä. Aistiesteettömyys-
termi monipuolistaa esteettömyyden käsitettä fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kog-
nitiivisen määrittelyn rinnalla. Eri ympäristöissä vallitseva valaistus, melu ja visu-
aaliset ratkaisut voivat luoda kuormitusta, josta aistien olisi hyvä päästä palautumaan.
Väestöstä 15-20 % kokevat olevansa erityisherkkiä, jolloin edellä mainitut ärsykkeet
ja tilaratkaisut voivat aiheuttaa kuormitusta ja stressiä. (Satakunnan ammattikor-
keakoulu, 2018). Aistiesteettömyydessä on kyse aistien kautta saapuvien ärsykkeiden
(häiriötekijöiden) tasapanosta.

3.2.1 Aistit ja aistien puutteellinen toiminta

Ihminen muodostaa kuvan ympäröivästä maailmasta ja itsestään aistien avulla. Ih-
misen aisteja ovat näkö-, kuulo-, tunto-, maku- ja hajuaisti. Eri ympäristöissä ihminen
vastaanottaa eri aisteillaan ärsykeitä. Jokainen ihminen aistii ympäröivät
aistiärsykkeet yksilöllisellä tavalla, ja tapa aistia ympäristöä riippuu ihmisen
kokemista eri aistikokemuksista elämän aikana. (Papunet, 2020).

Aistien puutteellinen toiminta voi johtua monesta syystä. Aistinelin saattaa olla vaurioitunut, jolloin se ei välitä tietoa eteenpäin aivojen käsiteltäväksi. Myös aivot, joissa aistimuksia käsitellään, voivat vaurioitua eri kehitysvaiheissa lapsen kehityksen vaiheissa. Vaurion syntyhetki ja laajuus vaikuttavat siihen, millaisiksi ihmisen aisti-toiminta ja havaitsemiskyky muodostuvat (Papunet 2020). Aistien yli- tai aliherkkyys saattaa myös vaikuttaa aistiärsykkeiden vastaanottamiseen vuorovaikutustilanteissa. Yliherkkä ihminen aistii ärsykkeet voimakkaana, kun taas aistimukseen aliherkästi reagoiva ihminen ei saa riittävästi aistiärsykeitä. (Papunet 2020).

3.2.2 Aistiesteetön rakentaminen korkeakouluissa

Kuten kaikissa rakennuksissa, myös korkeakouluissa aistiesteetön rakentaminen palvelee opiskelijoita ja henkilökuntaa. Satakunnan ammattikorkeakoulu on luonut yhdessä *Autismi- ja Aspergerliiton sekä Suomen erityisherät ry:n kanssa Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden* -tarkastuslistan, joka pitää sisällään sekä aistiärsytystä että vastaavasti aistimieltymystä sisältävät ratkaisut rakennuksissa. (Theus/Autismiliitto, 2014). Tarkastuslista toimii kartoitustyökaluna siitä, kuinka ympäristöstä ja rakennuksesta saataisiin aistiystävällisempi ja kaikille sopiva. Aistiympäristön kartoittamista voidaan tutkia neljän eri aistin perusteella: kuulo-, näkö-, tunto- ja hajuaisti. Näiden aistien johdattamana voidaan määritellä ympäristön aistiesteettömyyttä sen tuomien valaistuksien, äänilähteiden, pintamateriaalien, lämpötilan tai hajujen ym. perusteella (tarkastuslista nähtävissä Autismiliiton nettisivuilta osoitteesta https://www.autismiliitto.fi/files/1766/Tilojen_esteettomyysden_tarkistuslista_13.11.2014.pdf). Aistiesteettömyys yhdessä muiden esteettömien ratkaisujen kanssa muodostavat turvallisen ympäristön toimimiselle.

Valaistuksen osalta tärkeää on, että tila, kulkuväylät ja niiden ympäristö on valaistu selkeästi, luonnonmukaisesti ja tasaisesti. (Kilpelä 2019, 111). Hämärien kohtien minimointi ja selkeät valaistukset esimerkiksi opasteiden kohdalla auttavat muun muassa näkövammaisia hahmottamaan tilan. Valaistuksen rinnalla värit, pintamateriaalit, niiden heijastavuus sekä heijastavat pinnat (kuten ikkunat) ovat merkittävä tekijä

aistiärsykkeiden syntymiselle. Värimaailmassa tulisi suosia maanläheisiä, lattiasta kattoon vaalentuvia sävyjä (Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2018), sekä valaistuksen tulisi olla selkeä, esimerkiksi epäsuoran ja suoran kohdevalaistuksen yhdistelmä. (Kilpelä, 2019, 111).

Tilan akustisuus eli äänentoisto on huomioonotettava seikka. Melua ja ääntä torjuvat pinnat tekevät tilasta kaikumattoman ja näin ollen miellyttämmän. Kuunteluympäristön miellyttävyys helpottaa muiden ohella niin kuulovammaisten (Kilpelä 2019, 116) kuin muuten aistiärsykkeistä kuormittuvan toimintaa. Myös hajuaistille miellyttävät materiaalit ja ratkaisut yhdessä tuntoaistille mukavan tuntuiset pintamateriaalit käyttäjästä riippuen luovat aistiesteettömyyttä. (Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2018).

4 KORKEAKOULUOPINTOJEN ESTEETTÖMYYS, SAAVUTETTAVUUS, OSALLISUUS JA TOIMIJUUS

4.1 Korkeakouluopinnot Suomessa

Väestön koulutus rakenne -tilastossa korkeakoulututkintoihin luetaan kaikki tutkinnot alemmasta korkeakouluasteesta, ylemmästä korkeakouluasteesta sekä tutkijakoulutusasteesta (Tilastokeskus). Opetus ja kulttuuriministeriön alaisuudessa on Suomessa 22 ammattikorkeakoulua sekä 13 yliopistoa. Ammattikorkeakoulut tarjoavat käytännönläheisiä sekä työelämään suuntaavia opintoja, kun taas yliopistot keskittyvät tutkimukselliseen ja tiedepohjaiseen korostavaan opetukseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö).

4.2 Esteettömyys ja saavutettavuus korkeakouluopinnoissa

Opiskelun tavoitteena on, että jokainen korkeakouluyhteisössä oleva jäsen pystyy toimimaan opinnoissaan esteettömästi. Opetuksen järjestelyjä suunnitellessa tulee huomioida opetuksen esteettömyys ja saavutettavuus myös jokaisen yksilön omien tarpeiden mukaisesti. (Esteettä töihin [www-sivusto](#)). Opiskelun esteettömyyttä ja yhdenvertaisuutta tarkastellaan information saatavuuden, fyysisen ympäristön sekä tuen tarpeiden ja tukitoimien näkökulmista: esteettömyyteen liittyvät tiedot tulisi olla helposti löydettävissä julkisilta sivuilta muun muassa opastuksen, yhteystietojen ja karttojen muodossa. Eri materiaalien, värien ja niiden kontrastien huomioon ottaminen sekä muu esteetön kulku on suunniteltava esteettömästi. Myös erinäisten tukitoimien mahdollistaminen, kuten apuvälineiden tai lisääjän mahdollistaminen kuuluvat opiskelun esteettömyyteen. (Esteettä töihin [www-sivusto](#)).

Sekä ammattikorkeakoululaissa (932/2014) että yliopistolaisissa (558/2009) määrätään opiskeluvalintojen ja -koulutuksen esteettömyydestä. Ammattikorkeakoululain (26 §) ja yliopistolain (36 §) mukaisesti hakijan terveydentila tai toimintakykyyn liittyvä seikka ei saa olla peruste opiskelijaksi ottamisen hylkäämiseksi. Kuitenkin hakijan esteet suorittaa opintoja tai harjoitteluja toimintakykynsä tai terveydentilansa vuoksi voi olla este opiskelijan valinnassa, jos tätä estettä ei voida erinäisin toimin poistaa.

Saavutettavuutta (accessibility), *tasa-arvoa* (equality) ja *yhdenvertaisuutta* (non-discrimination) myös korkeakouluopinnoissa ajetaan hallituksen Osaamisen, sivistyksen ja innovaatioiden Suomi -hallitusohjelmassa. Tavoitteina ovat koulutus- ja oppimistason nostaminen, oppimiserojen kaventuminen ja koulutuksellisen tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden lisääntyminen sukupuolesta, toimintarajoitteista, vammaisuudesta tai etnisestä taustasta riippumatta. (Valtioneuvosto). Hallitusohjelman keinoin luodaan *korkeakoulutuksen saavutettavuussuunnitelma, jossa käydään läpi korkeakoulutuksen sosiaalisen, alueellisen ja kielellisen tasa-arvon toteutuminen sekä eri vähemmistöryhmien korkeakoulutukseen hakeutumisen mahdolliset esteet sekä ryhdytään selvityksen pohjalta tarvittaviin toimiin, sekä kirjataan selkeät ja mitattavat tavoitteet aliedustettujen ryhmien koulutukseen pääsyyn ja läpäisyyn edistämiseksi* (Valtioneuvosto, Osaamisen, sivistyksen ja innovaatioiden Suomi). Yhdessä termit esteettömyys ja saavutettavuus muodostavat esteettömän ympäristön muun muassa opiskelulle.

4.3 Osallisuus korkeakouluopinnoissa

Osallisuus (participation) on ihmisen vaikuttamista omaan toimintaan, elämän kulkuun ja mahdollisuuksiin. Se ilmenee ensinnäkin oman elämän sisällön päätösvaltana, yksilön mahdollisuutena säädellä tekemisiään sekä toimintaympäristönä, joka on ymmärrettävä, hallittava ja ennakoitava. Toiseksi osallisuus ilmenee vaikuttamisen prosesseissa, joissa pystyy vaikuttamaan itsen ulkopuolelle esimerkiksi erilaisissa ryhmissä ja palveluissa, asuinympäristössä tai laajemmin yhteiskunnassa. Kolmanneksi osallisuus näyttäytyy paikallisesti, jossa yksilö pystyy panostamaan yhteiseen hyvään, osallistumaan merkityksellisyyden luomiseen ja kokemiseen sekä vastavuoroisiin sosiaalisiin suhteisiin. Osallisuus on tunne siitä, että on osa hyvinvointia ja vuorovaikutussuhteita sisältävään kokonaisuuteen, esimerkiksi tunne yhteisöön tai ryhmään kuulumisesta. (Isola ym., 2017, 5.). Osallisuuden voidaan kuvata *liittymistä* (involvement), *suhteissa olemista* (relatedness), *kuulumista* (belonginess), *yhteisyyttä* (togetherness), *yhteensopivuutta* (coherence), *mukaan ottamista* (inclusion), *osallistumista* (participation), *vaikuttamista* (influencing), *demokratiaa* (democracy) sekä *demokratian järjestämistä ja johtamista* (governance). (Isola ym., 2017, 3.).

Osallistuminen vuorovaikutuksellisiin tapahtumiin on yksi keino osallisuuden edistämiseksi. Yhteenkuuluvuuden tunne sekä kokemus omista vaikutusmahdollisuuksista ovat osa osallisuuden kokemista. Koska osallisuus voi näin ollen olla tunneperustainen kokemus, kokemuksellisuus vaihtelee yksilöiden välillä. (Leemann L. ym. 2015, 5) Osallisuudella tarkoitetaan yksilön oman kokemuksen lisäksi myös yhteiskuntaan osallistumista, ihmisarvon ja mahdollisuuksien parantamista heikommassa asemassa olevien ihmisten osalta. (Leemann ym. 2015, 3).

Mitä korkeakoulujen osallisuuteen tulee, on korkeakoulun oltava perustaltaan esteetön ja saavutettava. Saavutettavassa ympäristössä on yksilön helpompi lähestyä sekä opintoja että muita ihmisiä. Korkeakouluopinnoissa vertaisryhmätoiminta (toisin sanoen tutor-toiminta) sekä muut yhteen liittymistä (*coherence*) ja yhteenkuulumista tukevat tapahtumat voivat lisätä yksilön osallisuuden tunnetta korkeakoulu yhteisössä.

4.4 Toimijuus korkeakouluopinnoissa

Hökkä ja muut (2014) kuvaavat tekstissään ”*Ammatillisen toimijuuden ja työssä oppimisen vahvistaminen – Luovia voimavaroja työhön*” toimijuuden (human agency) käsitteen merkitsevän useimmiten yksilön aktiivisuutta, aloitteellisuutta, osallisuutta sekä kokemusta elämänhallinnasta sekä vaikutusmahdollisuuksista omassa elämässään. Toimijuus voi yksilön lisäksi liittyä yhteisöön. Lähestyessä toimijuuden käsitettä sosiokulttuurisesta näkökulmasta se kantaa sisällään ajatuksen toimijan ja tämän ympäristön vuorovaikutussuhteesta, sen muodostamista rajoista tai mahdollisuuksista, rooleista ja asemista. Subjektikeskeisesti ajateltuna toimijuus pitää sisällään identiteetin, osaamisen ja menneisyyden historian, jotka kietoutuvat ajatukseen yksilön tai yhteisön toimijuudesta: ajatus vaikutusmahdollisuuksista, elämänhistorian ja osaamisen myötä muotoutunut (ammattillinen) identiteetti toimijana. (Hökkä ym. 2014, 21-23). Vaikka toimijuudesta on olemassa monia eri määritelmiä ja käsityksiä, lähes kaikille yhteistä on toimijuuden yhteys valtaan ja voimaan: toimijuus on sidonnainen esimerkiksi vuorovaikutussuhteisiin, osaamiseen ja tietoon voidakseen vaikuttaa asioihin. (Eteläpelto ym. 2011, 14).

5 OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSOSA

5.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on esteettömyyden ja saavutettavuuden edistäminen Satakunnan ammattikorkeakoulun kampuksilla, ja täten opiskelijan hyvinvoinnin ja oppimiskyvyn parantaminen. Tavoitteena on kerätä yksityiskohtaista tietoa Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden

- 1) tuen tarpeista koskien aistiesteettömyyttä ja erityisherkkyyksiä
- 2) opiskelijoiden saamia tuen muotoja
- 3) kokemuksia aistiesteettömyydestä ja tuen saannista sekä sitä,
- 4) minkälaista tukea opiskelijat kokevat tarvitsevan lisää opinnoissaan erityisherkkyyksien ja aistiesteettömyyden osalta.

Samalla saadaan vastauksia aistiesteettömyyden ja erityisherkkyyksien vaikutuksista opiskeluun ja opiskelijoiden hyvinvointiin. Opinnäytetyössä tuodaan ilmi opiskelijoiden näkökulmaa koulumme aistiesteettömyydestä, ja tässä kuullaan itse opiskelijoita, jotka kokevat olevansa aistiherkkiä/erityisherkkiä. Tutkimus on myös mahdollisuus jakaa tietoa erityisherkkyyksistä sekä aistiesteettömyydestä. Tutkimusongelmana voidaan pitää erityisherkkyyksien kartoittamista sekä aistiesteettömyyden tärkeyttä Satakunnan ammattikorkeakouluyhteisön opiskelijoiden keskuudessa.

Opinnäytetyön avulla odotetaan saavan tietoa Satakunnan ammattikorkeakoulun korkeakouluopiskelijoiden tuen tarpeista koskien erityisherkkyyksiä, eritoten aistiherkkyyksiä. Tällöin kartoitetaan Satakunnan ammattikorkeakoulun aistiesteettömyyttä sekä niitä tuen tarpeita, joita opiskelijat erityisherkkyyksineen tarvitsevat ylläpitääkseen hyvinvointiaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on myös yhdenvertaisuuden lisääminen erityisherkkyyksien näkökulmasta esteettömyyttä ja saavutettavuutta parantamalla Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Yhdenvertaisuuden edistäminen oppilaitoksissa määritellään yhdenvertaisuuslain yhteydessä (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 6 §).

Opinnäytetyössä kartoitetaan Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tuen tarvetta erityisherkkyyksissä, sekä tämän myötä aihetta pyritään tuomaan enemmän korkeakouluopiskelijoiden ja henkilökunnan tietoisuuteen. Tämän ohella tutkimuksen toteuttaminen kyselyn ja haastatteluiden avulla voivat auttaa tunnistamaan aistiherkkyiden piirteitä. Tavoitteena on saada selkeä yhteenveto Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden tuen tarpeista sekä jo saadusta tuesta koskien aistiherkkyyksiä, ja täten pyritään myös edistämään opiskelijoiden oppimistä sekä hyvinvointia siitä näkökulmasta, kun ihminen omaa erityisherkkyyksiä. Aistiesteettömyyden huomioiminen korkeakoulu yhteisössä kuuluu osana tämän opinnäytetyön tarkoitusta.

5.2 Opinnäytetyön menetelmät

Tämän opinnäytetyön ensimmäinen osa toteutetaan kyselytutkimuksena Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Tiedonkeruussa käytetään hyödyksi sähköistä kyselylomaketta. Kyselylomake toteutetaan yhteistyössä toisen opiskelijan kanssa Satakunnan ammattikorkeakoulun esteettömyyden selvittämisessä. Tutkimusmenetelmänä hyödynnetään kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta, jonka ominaispiirteisiin kuuluu lukumääriin ja prosentiosuuksiin liittyvät kysymykset (Heikkilä, 2014). Kvantitatiivisen tutkimuksen ohella käytössä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joka toteutetaan haastatteluilla. Kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä ovat kvantitatiivisesta tutkimuksesta poiketen käyttäytymisen ja päätösten syiden selvittäminen. (Heikkilä, 2014).

Kyselylomake toteutetaan sähköisen E-lomakkeen avulla kyselyn esteettömyys huomioiden (elomake.samk.fi). Koska kysely koskee esteettömyyttä eri näkökulmista, on varmistettava itse tiedonkeruumenetelmän esteettömyys opiskelijoille/vastaajille. Kyselyn tulokset siirretään Excel-sovellukseen analysointia ja luku- ja prosenttimäärien selvittämistä varten.

Opinnäytetyön toinen osa toteutetaan teemahaastatteluina. Kyselyn yhteydessä vastaajat jättävät yhteystietonsa haastattelua varten, mikäli haluavat osallistua teemahaastatteluun erityisherkkyyksistä ja aistiesteettömyydestä. Haastattelut suoritetaan

yksilöhaastatteluina, teemoinaan erityisherkkyydet ja aistiesteettömyys Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

5.3 Opinnäytetyön tilaaja ja kohderyhmä

Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelu ja hyvinvointi -kehittämisyhmän kanssa. Kysely ja haastattelut toimivat osana Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelu ja hyvinvointi -kehittämisyhmän aistiesteettömyyden tiedonkeruuta. Esteettömyyttä ja saavutettavuutta selvitetään opiskelijan omien näkökulmien ja kokemusten kautta. Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä toimivat kaikki Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijat Porin, Rauman, Kankaanpään ja Huittisten kampuksilla. Tutkimuksen kohderyhmä vaihtelee ikäluokkien 18 ja yli 50 vuotiaiden välillä.

5.4 Opinnäytetyön tutkimuslupa

Tutkimusta varten haetaan Satakunnan ammattikorkeakoululta tutkimuslupa, sillä kysely ja haastattelu kohdistuvat Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoihin, sekä työstä syntyy julkista tietoa SAMK:n opiskelijoista. Kyselyllä ja haastattelulla saatuja tietoja hyödynnetään vain tämän opinnäytetyön tutkimuksessa ja tulosten analysoinnissa.

Kyselyssä kerätään kahden tyyppistä tietoa: 1) anonyminä kerättävää tietoa ja 2) vastaajan henkilötietoja sisältävää tietoa. Anonyminä kerättävistä tiedoista ei kerätä henkilötietoja, vaan tutkimuksessa kyselyn kohdat vastaanotetaan nimettömästi. Anonyymit vastaukset tallentuvat E-lomakkeelle. Vastaajan jättämät tiedot tallennetaan kyselylomakkeen kautta yhteyshenkilönä toimivan henkilön tietokoneelle, josta ne siirretään nimettöminä jatkoanalysointia varten. Anonyymiteetti taataan kyselyssä sillä, ettei henkilön/vastaajan henkilötietoja (nimeä, sukunimeä, henkilötunnusta, osoitetta) pyydetä ilmoittamaan.

Henkilötietoja sisältävää tietoa kerätään teemahaastattelua varten, jossa vastaajalle annetaan mahdollisuus kertoa tarkemmin kokemuksistaan korkeakouluopinnoista aistiesteettömyyteen ja erityisherkkyyksiin liittyen. Anonyyminä vastattavan sähköisen kyselyn lopussa vastaajan on mahdollisuus jättää yhteystietonsa/sähköpostiosoitteensa myöhempää yhteydenottoa varten. Mahdollisuudesta jättää yhteystiedot sekä yhteystietoihin liittyvästä tietosuojasta kerrotaan vastaajalle kyselyn alussa. Yhteystiedot tallentuvat eri lomakkeelle sähköisen kyselyn vastausten kanssa, eikä yhteystietoja ja sähköisen kyselyn vastauksia näin ollen pystytä yhdistämään. Vastaajan jättämät tiedot tallennetaan kyselylomakkeen kautta yhteyshenkilönä toimivan henkilön tietokoneelle, josta ne siirretään nimettöminä jatkoanalysointia varten. Tietoja käsittelevät opinnäytetyön tekijä (Annika Granlund) sekä vastauksien yhteyshenkilö (Kati Karinharju), eikä tietoja luovuteta ulkopuolisille. Tiedot yhteystiedoista hävitetään yhteydenoton ja teemahaastattelun suorittamisen jälkeen.

5.5 Opinnäytetyön tulosten analysointi ja raportointi

Tässä opinnäytetyössä toteutettava kyselytutkimus on osa laajempaa kokonaisuutta, jossa tutkitaan sekä aistiherkkyksien että fyysisten rajoitteiden osuutta opiskelussa Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Tässä opinnäytetyössä keskitytään vastauksiin aistiherkkyksien vaikutuksesta sekä erityisherkkyyksien luomista tuen tarpeista opinnoissa Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Kyselyn vastaukset siirretään Excel-tiedostoon (Exel xx) analysoitavaksi ja raportoitavaksi. Tämän opinnäytetyön tulosten raportoinnissa keskitytään aistiherkkyksiin sekä aistiesteettömyyteen liittyviin kysymysten vastauksiin. Teemahaastattelut litteroidaan Excel-taulukon haastattelupohjan teemojen mukaisesti, josta ne kirjataan tämän opinnäytetyön tutkimuksen tulososioon. Opinnäytetyön tulososiossa kyselyn ja haastattelujen vastaukset raportoidaan teemoittain, yksi kysymys/aihealue kerrallaan.

5.6 Opinnäytetyön aikataulus ja etenemissuunnitelma

ETENEMINEN	AIKATAULU / VALMIS
Opinnäytetyön suunnitelma (valmis)	2/2021
Teoria	kevät 2021
Kysely (valmis)	5/2021
Kyselyn lähettäminen eteenpäin	5/2021
Kyselyn tulokset ja analysointi	8/2021
Haastattelut ja analysointi	9/2021
Valmis opinnäytetyö / kypsyysnäyte	11/2021
Opinnäytetyön tulosten esittäminen	12/2021

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

6.1 Opinnäytetyön kyselyn ja haastattelujen toteutus

Tutkimuskysely koskien aistiesteettömyyttä ja erityisherkkyyksiä lähetettiin kaikille Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille Porin, Rauman, Huittisten ja Kankaanpään kampuksilla. Kyselyssä oli myös osuudet muista esteettömyyden muodoista sekä saavutettavuudesta, joita Satakunnan ammattikorkeakoulun toinen opiskelija tutkii omassa opinnäytetyössään. Kysely julkaistiin kesäkuussa 2021, ja se oli avoinna vastattavaksi elokuuhun 2021 saakka.

Kyselyn kysymykset ja aihe-alueet sekä esteettömyydestä, saavutettavuudesta että erityisherkkyyksistä muodostivat kokonaisuuden, jossa opiskelijoilla oli mahdollisuus kertoa omista tuen tarpeistaan sekä kokemuksistaan esteettömyyden ja saavutettavuuden huomioimisessa Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Tässä opinnäytetyössä tutkitaan kyselyn osioista aistiesteettömyyden sekä erityisherkkyyksien ilmenemistä ja niiden huomioimista Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden keskuudessa.

Kyselyn lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus osallistua erillisellä yhteydenottolomakkeella teemahaastatteluun, joka koski aistiesteettömyyttä ja erityisherkkyyksiä sekä niiden huomioimista opinnoissa. Yhteydenottolomakkeen täyttivät 8 opiskelijaa, joista haastateltiin 5. Haastattelussa syvennyttiin enemmän opiskelijoiden kokemuksiin aistiesteettömyyden toteutumisesta sekä erityisherkkyyksien ilmenemisestä ja huomioimisesta Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

6.2 Kyselytutkimuksen tulokset

Tässä opinnäytetyössä kootaan ja analysoidaan sähköisen kyselytutkimuksen tuloksista osuudet “Tuen tarve erityisherkkyyksien ja aistiesteettömyyden näkökulmasta” sekä “Aistiesteettömyys Satakunnan ammattikorkeakoulussa”. Kysymyksien muoto vaihteli suljetuista kysymyksistä avoimiin kysymyksiin.

6.2.1 Kyselyyn osallistuneiden taustatiedot

Kysely lähetettiin kaikille Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Kyselyyn vastasi 53 opiskelijaa. Kyselyyn vastanneista naisia oli 83 % (n=44), miehiä 11 % (n=6), ja muu / en halua vastata -vastauksia 6 % (n=3).

Vastaajista 96 % (n=51) olivat ammattikorkeakoulututkintoa suorittavia, ja 4 % (n=2) ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittavia. Koulutusalat ammattikorkeakoulututkintoa suorittavien kesken jaoutuivat seuraavasti: sosionomi 47 % (n=25), insinööri 17 % (n=9), tradenomi 9 % (n=5), sairaanhoitaja 8 % (n=4), restonomi 6 % (n=3), kuntoutuksen ohjaaja 6 % (n=3), kuvataide 2 % (n=1) sekä geronomi 2 % (n=1). Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon valitsevista kaikki 4 % (n=2) suoritti sosiaali- ja terveystieteiden tutkintoa. Kyselyyn vastaajista Porissa opiskelee 87 % (n=46), Raumalla 6 % (n=3), Kankaanpäässä 2 % (n=1), sekä Huittisissa 2 % (n=1).

6.2.2 Tuen tarve erityisherkkyyksien ja aistiesteettömyyden näkökulmasta

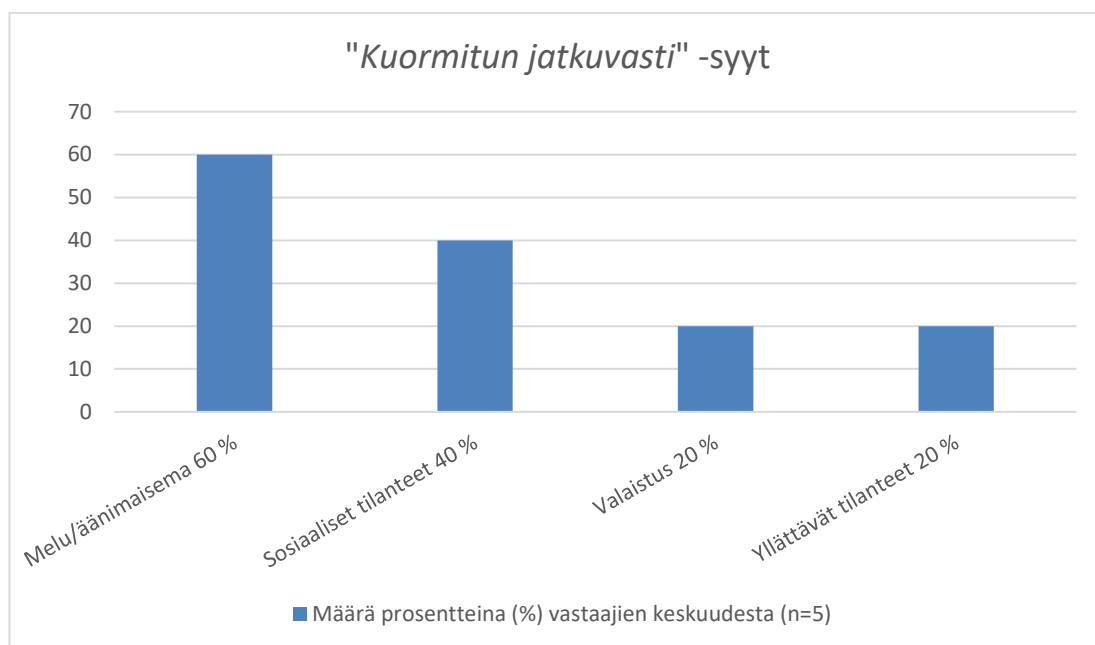
Tässä kappaleessa tutkitaan kyselyn osio ”Tuen tarve erityisherkkyyksien ja aistiesteettömyyden näkökulmasta”. Kysymyksillä tiedusteltiin opiskelijoiden kuormittumista erilaisten ärsykkeiden johdosta, sekä erilaisia toimenpiteitä ja toiveita korkeakoululta kuormituksen vähentämiseksi. Seuraavaksi avataan kyselyn vastauksia näistä teemoista.

Kysymys 1: ”Kuormitun opiskeluympäristön ärsykkeistä, kuten äänistä, valaistuksesta, opetustavoista (esimerkiksi ryhmätöistä) tai eteen tulevista yllättävistä tilanteista.”

Vastausvaihtoehdot kysymykseen olivat ”Kuormitun jatkuvasti”, ”Kuormitun usein”, ”Saatan kuormittua ajoittain” sekä ”En kuormitu lainkaan”. ”Kuormitun jatkuvasti”-vaihtoehtoon vastasivat 9 % (n=5), ”Kuormitun usein” 19 % (n=10), ”Saatan kuormittua ajoittain” vastasi 47 % (n=25) sekä ”En kuormitu lainkaan” 23 % (n=12). Vastaajia, jotka kuvasivat kuormittuvansa opiskeluympäristön ärsykkeistä, pyydettiin tarkentamaan avoimeen osioon niitä ärsykejä, jotka kuormittavat Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskeluympäristöissä. Suurimpana tekijänä kuormittavuuteen

vastaajat kuvasivat melun/äänimaiseman kuormittavuuden luokkatiloissa ja julkisissa tiloissa, joka tuli jokaisessa kuormittavuuden kokemisen vastausvaihtoehdossa ilmi. Toisena vahvana kuormittavuutta aiheuttavana tekijänä voitiin vastauksista erottaa ryhmätyöskentelyn kuormittavuus, ja tämän rinnalla suuret ryhmäkoot. Myös kirkkaan valaistuksen, yllättävien tilanteiden sekä sosiaalisesti kuormittavien tilanteiden ilmenemisen opiskeluympäristöissä vastaajat kokivat kuormittaviksi.

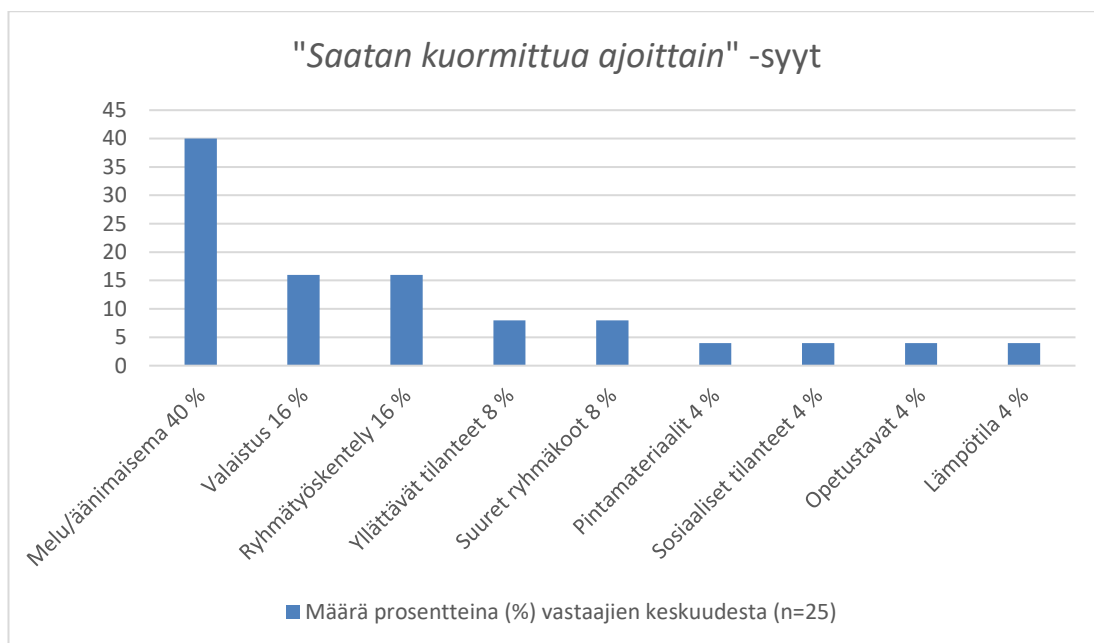
Vastausvaihtoehtojen *”Kuormitun jatkuvasti”*, *”Kuormitun usein”* ja *”Saatan kuormitua ajoittain”* vastaukset on koottu alapuolella oleviin diagrammeihin kuormittumista aiheuttavine syineen prosenttiosuuksina. Avoimen kysymyksen tarkemmat vastaukset löytyvät Liitteet-osiosta (Liite 1).



Kuvio 1. ”Kuormitun jatkuvasti”



Kuvio 2. "Kuormitun usein"



Kuvio 3. "Saatan kuormittua ajoittain"

Kysymys 2: "Arvioi, miten mielestäsi henkilökunta kampuksellasi huomioi aistiympäristön kuormittavuuden vähentämisen ohjaus- ja opetuskäytännöissä."

Kysymyksessä vastaajia pyydettiin arvioimaan henkilökunnan ohjaus- ja opetuskäytännöissä ilmenevää aistiympäristön kuormittavuuden vähentämisen huomioimista. Tällaista huomioimista ovat henkilökunnan erilaiset toimenpiteet ja käytännöt, joilla

varmistetaan aistiympäristön kuormittavuuden minimointi opinnoissa, mikäli opiskelija kokee kuormittavansa ulkoisista aistiärsykkeistä. Vastaukset jaottuivat seuraavasti neljän vastausvaihtoehdon mukaan: ”Huomioi osittain” 47 % (n=25), ”Ei huomioi ollenkaan” 30 % (n=16), ”Huomioi jonkin verran” 21 % (n=11) sekä ”Huomioi täysin” 2 % (n=1). Lähes puolet vastaajista ovat sitä mieltä, että henkilökunnalla on valmiudet vähentää aistiympäristön kuormittavuutta erilaisilla toimilla. Näitä käytännön toimia käsitellään seuraavassa kysymyksessä tarkemmin.

Kysymys 3: ”Miten aistiympäristön kuormittavuuden vähentäminen näkyy käytännössä?”

Kysymys kuormittavuuden vähentämisen ilmenemisestä käytännössä linkittyy suoraan kysymykseen 2. Tässä vastaajilla oli mahdollisuus kertoa ohjaus- ja opetuskäytännöistä, jotka vaikuttavat aistiympäristön kuormittavuuden vähentämiseen. Kysymykseen annettiin neljä valmiista vastausvaihtoehdosta, sekä niiden lisäksi mahdollisuus kuvata kuormittavuuden vähentämistä käytännössä avoimella vastausvaihtoehdolla. Vastauksia valmiista vaihtoehdoista tuli ”Tauottamiset luennoilla” 17 % (n=9), ”Joustava opetus, aikataulut” 15 % (n=8), ”Ymmärtäväisyys henkilökunnalta” 11 % (n=6), ”Tilojen huomioiminen” 17 % (n=9), ”Ei huomioi mitenkään” 19 % (n=10). sekä avoin vaihtoehto ”Jollakin muulla tavalla, miten?” 2 % (n=1). Tähän avoimeen vaihtoehtoon yksi vastaajista kommentoi ”Etäopintojen mahdollistaminen jokaisella opintojaksolla.”

Vastaukset jakautuvat suhteellisen tasaisesti valmiiksi annetuille vastausvaihtoehdoille. Vastaajien osalta voidaan päätellä, että henkilökunnalla on paljon valmiuksia kuormittavuuden vähentämiseksi, ja jokainen tätä tukea tarvitseva kokee omalta osaltaan tärkeäksi toisen toimen kuin esimerkiksi luokkatoverinsa. 19 % vastaajista kuitenkin vastasi, että kuormittavuuden vähentäminen ei tule ilmi ohjauskäytännöissä, jolloin kuormittavuuden vähentäminen voi olla myös tilanne-, opettaja- tai ohjaaja-kohtaista.

Kysymys 4: ”Minkälaisia aistiesteettömyyteen liittyviä toimenpiteitä toivoisit SAMK:lta kuormittavuuden vähentämiseksi?”

Kysymykseen vastasi 49 % (n=26) vastaajien joukosta. Loput 51 % (n=27) jättivät vastaamatta tähän kysymykseen. Suurimmaksi osaksi vastauksista näkyi opiskelijoiden toiveita rauhallisesta, äänieristetyistä tilasta, mahdollisuudesta säätää tai muuttaa valaistusta omien tarpeiden mukaan, säännölliset tauotukset sekä pienryhmä- tai etätyöskentelyn mahdollisuus. Taulukkoon 1 on koottu vastaajien toiveita kuormittavuuden vähentämiseksi eri aihealueittain. (Vastaukset löytyvät alta, liite 2)

Taulukko 1. Toiveita kuormittavuuden vähentämiseksi

<i>Aistiesteettömyyden alueet:</i>	<i>Opiskelijoiden toiveita kuormittavuuden vähentämiseksi:</i>
Äänimaisema	<ul style="list-style-type: none"> • EXAM-tenttihuoneiden näppäimistöäänien hiljaisemmiksi • Ei keskustelutehtäviä suurissa ryhmissä, jotka aiheuttavat melua • Kirjastoon äänieristetty tila, jossa pääsee rentoutumaan hiljaisuudessa (ei ryhmätyöskentelyä)
Valaistus	<ul style="list-style-type: none"> • Mahdollisuus säätää valaistusta oman tarpeen mukaan • Himmeämpi valaistus luokkahuoneissa • Luokkien kirkasvaloisuuden vähentäminen • Säädettävä valaistus
Säännöllinen tauotus	<ul style="list-style-type: none"> • Taukojen varmistaminen
Tilat	<ul style="list-style-type: none"> • Lisää tiloja, joissa mahdollistetaan hiljainen työskentely • Mahdollisuus hiljaiseen tilaan • Huomiota tilojen kokoon suhteessa ryhmäkokoon • Enemmän varattavissa olevia pienryhmätiloja • Rauhoitettuja tiloja
Ohjeistus	<ul style="list-style-type: none"> • Selkeät, kirjalliset ohjeet ja opastukset
Opiskelusuoritukset	<ul style="list-style-type: none"> • Mahdollisuus käyttää tenttilaboratoriota entistä väljemmin • Erilaisten suoritumahdollisuuksien toteuttaminen

	<ul style="list-style-type: none"> • Etäopiskelun mahdollistaminen/lisääminen • AV/ICT-osaamisen parantaminen henkilökunnalla, jotta ongelmat yhteyksissä vähenisivät
Ryhmätyöskentely	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmätyöskentelylle aina vaihtoehdoksi yksilöopiskelu • Ryhmätyöskentely pois • Ryhmätyöskentelyä pienemmissä ryhmissä • Ei ”massaluentoja” • Opiskelijaryhmien rajaaminen pienemmäksi luennoille
Visuaalisuus	<ul style="list-style-type: none"> • Värien hillintä sisustuksessa • Suurten ikkunoiden peittäminen (sillä avoin ikkuna/lasi altistaa ärsykkeille)

Kysymys 5: ”Miten parantaisit aistiesteettömyyttä omassa kampusympäristössäsi?”

Vastaajista 38 % (n=20) kuvasi parannusehdotuksiaan aistiesteettömyydestä avoimen kysymyksen kautta. Useammassa vastauksessa tuli ilmi Satakunnan ammattikorkeakoulun kampuksen suuret lasiseinät muun muassa luokkatilojen ja käytävien välillä. Näiden kerrottiin vaikeuttavan keskittymistä, sillä ympärillä tapahtuva näkyy ja heijastuu luokkatiloihin. Tämän rinnalla hiljaisen tai rauhallisen tilan tarve oli monelle vastaajalle tärkeä tekijä aistiesteettömyyden parantamisessa. Hiljaisen tilan tarve korostui kirjaston opiskelutilojen osalta, jossa esimerkiksi täysin erillinen, 1–2 henkilön äänieristetyt kopit tai tilaa jakavat sermit koetaan hyödyllisiksi opiskellessa. Satakunnan kampuksen ruokala- ja kahvila -ympäristöt koettiin yhden vastaajan osalta hyvin kuormittaviksi melun osalta, eikä näin ollen muulle kuormituksesta palautumiselle ole mahdollisuutta.

Mitä tulee valaistukseen ja visuaalisuuteen, kampuksilta toivottiin yksilön mahdollisuuksia säädellä valaistusta omien tarpeiden ja kuormittavuuden mukaisesti, sekä sisustuksen värimaailman toivottiin olevan rauhallisempi. Etäopiskelumahdollisuuksien lisääminen koettiin myös aistiesteettömyyden parantamisen kannalta merkittäväksi. Vastaajien avoimet kommentit parannusehdotuksista löytyvät alta (Liite 3).

6.2.3 Aistiesteettömyys Satakunnan ammattikorkeakoulussa

Aistiesteettömyyden toteutumista tarkasteltiin kyselyssä Satakunnan ammattikorkeakoulun kampuksien eri tilojen osalta. Vastaajien pyydettiin arvioimaan miellyttävää äänimaisemaa, miellyttävää valaistusta, miellyttäviä/harmonisia värivalintoja sekä tilojen heijastavuutta pinnoilla asteikolla 1-4 (*1 = ei toteudu, 2 = toteutuu osittain, 3 = toteutuu jonkin verran sekä 4 = toteutuu erinomaisesti*). Tilat, joita arvioitiin, olivat yleiset tilat, kuten WC-tilat, ruokala, kahvila, opiskelutilat, kuten luokkatilat, kirjasto sekä työhuoneet/työpisteet sekä liikuntasali/tapahtumatali (AGORA-sali).

Miellyttävän äänimaiseman osalta yleisten tilojen koetaan enimmäkseen *“toteutuvan osittain”* (40 %). Opiskelutilojen ja liikuntasalin/tapahtumatilan arvioinneissa äänimaiseman suhteen eniten arviointeja sai asteikko 3 *“toteutuu jonkin verran”* (38 % ja 42 %). Vain muutamat opiskelijat kokivat, että äänimaiseman aistiesteettömyys ei toteudu näiden tilojen osalta. Suurimman äänimäärän kaikista vastauksista sai liikuntasalin/tapahtumatilan asteikko 3 *“toteutuu jonkin verran”* (42 %), sekä pienimmän äänimäärän saivat opiskelutilojen ja liikuntasalin/tapahtumatilan asteikko 1 *“ei toteudu”* (4 %).

Miellyttävän valaistuksen toteutuminen yleisissä tiloissa arvioitiin eniten olevan asteikolla 4 *“toteutuu erinomaisesti”* (45 %). Miellyttävän valaistuksen arvioinnissa eniten ääniä saivat samalta asteikolta 4 myös opiskelutilat (36 %) sekä liikuntasali/tapahtumatali (43 %). Vähiten ääniä sai asteikko 1 *“ei toteudu”* opiskelutilojen ja liikuntasalin/tapahtumatilan osalta. Arvioinneista voidaan siis päätellä, että suurimmaksi osaksi opiskelijat ovat tyytyväisiä miellyttävän valaistuksen suhteen Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

Miellyttävät/harmoniset värivalinnat yleisissä tiloissa sai eniten ääniä asteikolla 4 *“toteutuu erinomaisesti”* (32 %). Opiskelutilojen suhteen eniten ja yhtä paljon ääniä saivat asteikko 3 *“toteutuu jonkin verran”* (32 %) sekä asteikko 4 *“toteutuu erinomaisesti”* (32 %). Liikuntasalin/tapahtumatilan eniten ääniä saanut vastaus kuvattiin asteikolla 3 *“toteutuu jonkin verran”* (49 %). Kokonaisuudessaan eniten ääniä sai tämä kyseinen liikuntasalin/tapahtumatilan asteikko 3, ja vähiten ääniä saman tilan asteikko 1 *“ei toteudu”* (2 %).

Heijastuksien arvioinnissa yleiset tilat saivat eniten ääniä asteikko 4 “*toteutuu erinomaisesti*” (36 %). Opiskelutilojen osalta eniten ääniä sai asteikko 3 “*toteutuu jonkin verran*” (38 %). Liikuntasalin/tapahtumatilan arvioinnin enemmistö vastasi aistiesteettömyyden toteutuvan asteikolla 4 “*toteutuu erinomaisesti*” (42 %), joka oli heijastuksiin liittyvän arvioinnin suurin vastaajamäärä. Vähiten vastausvaihtoehdoista vastattiin jokaisen tilan osalta asteikko 1 “*ei toteudu*” (jokaisessa 2 %).

Taulukko 2. Tilojen aistiesteettömyyden toteutumisen arviointi

	<i>Asteikko 1: ei toteudu</i>	<i>Asteikko 2: toteutuu osittain</i>	<i>Asteikko 3: toteutuu jonkin verran</i>	<i>Asteikko 4: toteutuu erinomaisesti</i>
<i>Miellyttävä äänimaisema</i>				
• Yleiset tilat	8 % (n=4)	40 % (n=21)	26 % (n=14)	26 % (n=14)
• Opiskelutilat	4 % (n=2)	36 % (n=19)	38 % (n=20)	23 % (n=12)
• Liikuntasali / tapahtumatila	4 % (n=2)	28 % (n=15)	42 % (n=22)	26 % (n=14)
<i>Miellyttävä valaistus</i>				
• Yleiset tilat	2 % (n=1)	23 % (n=12)	30 % (n=16)	45 % (n=24)
• Opiskelutilat	4 % (n=2)	26 % (n=14)	34 % (n=18)	36 % (n=19)
• Liikuntasali / tapahtumatila	2 % (n=1)	17 % (n=9)	38 % (n=20)	43 % (n=23)
<i>Miellyttävät / harmoniset värivalinnat</i>				
• Yleiset tilat	13 % (n=7)	25 % (n=13)	30 % (n=16)	32 % (n=17)
• Opiskelutilat	6 % (n=3)	30 % (n=16)	32 % (n=17)	32 % (n=17)
• Liikuntasali / tapahtumatila	2 % (n=1)	13 % (n=7)	49 % (n=26)	36 % (n=19)
<i>Heijastukset</i>				
• Yleiset tilat	2 % (n=1)	30 % (n=16)	32 % (n=17)	36 % (n=19)

• Opiskelutilat	2 % (n=1)	28 % (n=15)	38 % (n=20)	32 % (n=17)
• Liikuntasali / tapahtumatila	2 % (n=1)	17 % (n=9)	40 % (n=21)	42 % (n=22)

Arvioinnin päätteeksi vastaajia pyydettiin kuvailemaan tiloja tai tilanteita, joissa kokee arvioinnin pohjalta olevan haasteita Satakunnan ammattikorkeakoulussa, mikäli vastasi mihin tahansa kohtaan 3 tai alle, eli joko *“toteutuu jonkin verran”*, *“toteutuu osittain”* tai *“ei toteudu”*.

Opiskelijoiden kuvaamia haasteita löytyi jokaiselta aihealueelta. Miellyttävän äänimaiseman suhteen kova melu esimerkiksi korkeassa ruokalassa suuren ihmismäärän myötä, sekä jaetun luokkatilan äänieristävyyttä ei aina koeta toimivaksi. Miellyttävä valaistus koetaan riittämättömäksi joissain tiloissa, mutta taas suuri kirkaskattovalaistus yhdessä kirkkaiden seinävärien kanssa koetaan kuormittavaksi.

Miellyttävät/harmoniset värivalinnat eivät vastaajien mielestä toteudu kirkkaiden värivalintojen vuoksi, eikä osa näin ollen koe seinien värivalintoja rauhoittavaksi, vaan sen sijaan kuormittavaksi. Sen sijaan pastelliset ja harmaan sävyiset värit koetaan raihoittaviksi. Ruokalassa koetaan olevan liikaa yksityiskohtia ja informaatiota.

Heijastuksiin liittyen aurinko saattaa häikiä lasipinnoilta tai lasiseiniltä, lasiseinäiset luokkatilat heijastavat läpi, jolloin keskittyminen herpaantuu. Kiiltävät, läpinäkyvät ja heijastavat pinnat koetaan haasteellisiksi opiskelutiloissa.

6.3 Haastattelun vastaukset

Opiskelijoille kesäkuussa 2021 lähetetyn kyselyn ohella vastaajilla oli mahdollisuus osallistua erityisherkkyyksiin ja aistiesteettömyyteen liittyvään teemahaastatteluun, jotka suoritettiin yksilöhaastatteluina syyskuussa 2021. Kyselyssä erilliseen yhteydenottolomakkeeseen tuli kahdeksan vastaajan yhteystiedot, joista haastateltiin viisi. Haastattelun runko eteni vastaajien osalta aistiesteettömyyden kokemisesta Satakunnan ammattikorkeakoulussa kohti erityisherkkyyksiä ja heidän omia kokemuksiaan kuormittavuudesta mahdollisesti erityisherkkänä opiskelijana. Haastattelun aluksi haastateltaville kerrattiin vielä termien *“aistiesteettömyys”* ja *“erityisherkkyyys”*

määritelmät sen lisäksi, että ennen haastatteluja haastattelija oli linkannut heille muutaman artikkelin, joissa aiheista kerrottiin.

Haastatteluissa haastateltiin viittä Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijaa, joista neljä opiskeli päiväopinnoissa sekä yksi monimuototoetuksessa. Viidestä haastateltavasta kolme kertoi haastattelun lomassa kokevansa olevan erityisherkkiä, jolloin aistiärsykkeet saatettiin kokea huomattavasti enemmän kuormittavina. Loput kaksi (ei-erityisherkit) kertoivat kyselyssä omia näkemyksiään siitä, kuinka heidän mielestään aistiesteettömyys voisi erityisherkkää edesauttaa. Jokainen haastateltavista kuitenkin kertoi hyötyvänsä jollakin tavalla aistiesteettömyydestä.

6.3.1 Aistiesteettömyyden kokeminen

Kysymys 1: “Mitä sinulle merkitsee aistiesteettömyys?”

Aistiesteettömyys-teema alkoi haastateltavien kuvauksilla siitä, mitä heille itselleen merkitsee aistiesteettömyys. Yksi haastateltavista kertoi aistiesteettömyyden olevan olennainen asia kuuloaistin kannalta. Jokainen haastateltava kuvasi aistiesteettömyyttä kovien äänien minimointina tai muuten äänen sujuvuutena. Pääpaino aistiesteettömyyden merkityksestä kallistui ääniin ja kuormittavaan meluun. Kahden haastateltavan mukaan kirkkaat tai kimaltavat pinnat vievät huomion olennaisesta, mikä näin ollen kuormittaa ja häiritsee oppimista, opintoja ja palautumista. Neutraalien värien ja mat-pintojen käyttö sisustuksessa ja arkkitehtuurissa ovat tärkeitä tällaisen kuormittumisen ehkäisyssä.

Kokonaisuudessaan haastateltavat kuvasivat aistiesteettömyyden olevan heille rauhallinen tila, jossa muun muassa äänien sujuvuus, valaistuksen säännöllisyys ja värien neutraalius toteutuisi. Yksi erityisherkestä haastateltavista kuvasi ympäristön lisäävän ajoittain lisästressiä opinnoissa. Jokainen viidestä haastateltavasta kertoi tässä kohtaa hyötyvänsä aistiesteettömyydestä joko enemmän tai vähemmän.

Kysymys 2: “Miten kuvittelet aistiesteettömyyden hyödyttävän opinnoissa”

Jokainen haastateltavista koki aistiesteettömyyden hyödyttävän opinnoissa merkittävällä tavalla jokaisen opiskelijan kohdalla, jopa ilman erityisherkin piirteitä. Aistiesteettömyyden koettiin muun muassa parantavan keskittymistä ja oppimistuloksia sekä vähentävän kuormitusta, kun taataan opiskelulle rauhalliset, ärsykevapaat tilat. Näiltä ärsykevapailta alueilta toivottiin tiloja, joissa melu ei aiheuta kuormitusta, ja neutraali sisustus luo olemassaolollaan miellyttävyyttä.

Aistiesteettömyyden toteutumisesta Satakunnan ammattikorkeakoulussa haastateltavilta kysyttiin kokemuksia kampuksien visuaalisuudesta ja värivalinnoista, pintamateriaalien toimivuudesta ja heijastamattomuudesta, akustisuudesta sekä valaistuksen suunnittelusta ja toteutumisesta.

Visuaalisuuden ja värivalintojen osalta tilat koettiin osittain miellyttäviksi ja aistiystävällisiksi, mutta kolme viidestä haastateltavasta kertoivat Porin kampuksen A-kerroksien värivalintojen olevan kuormittavia kirkkaine värivalintoineen. Yksi haastateltavista kuvasi kimaltavien pintojen seinillä sekä muilla pinnoilla vievän huomion olennaisesta; näin ollen mattapintojen suosiminen vähentäisi kimaltavien pintojen kuormittavuutta. Yksi haastateltavista, joka koki itsensä erityisherkäksi, kuvasi Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin kampuksen tiloja ”kolkoksi”. Kolkolla haastateltava tarkoitti luonnonläheisten sävyjen puutetta, sekä valkoisen sisustuksen ja betoniseinien luomaa kylmyyttä.

Pintamateriaalinen toimivuus ja heijastamattomuus toteutui yhden haastateltavan kohdalla täysin, sillä kampuksen tiloissa on avaraa ja tilantuntua. Myös puupintojen kerrottiin kahden haastateltavan mukaan olevan osaltaan onnistunut ja rauhoittava ratkaisu sisustuksessa sekä pintamateriaalien valinnassa, ja sitä toivottiin käytettävän enemmän kampuksen tiloissa. Neljä viidestä haastateltavasta mainitsivat haastatteluisaan lasipintojen kuormittavuuden, kun niitä on käytetty sisätiloissa normaalien, umpinaisten seinien sijasta. Lasipintojen koetaan heijastavan valoa ja läpäisevän luokkatilan ulkopuolella tapahtuvaa niin, että keskittyminen herpaantuu ja syntyy kuormittumista. Ratkaisuksi yksi haastateltavista mainitsi esimerkiksi puolipeittävän pinnan laseille, jotta valoisuus säilyy, mutta yksityisyys ja rauhaisa tila toteutuisi.

Kolme viidestä haastateltavasta kuvasivat akustisuuden ja äänentoiston toteutuvan Satakunnan ammattikorkeakoulussa pääpiirteissään hyvin ja miellyttävällä tavalla, huomioimatta pieniä melunaiheuttajia, kuten ilmastointilaitteen huminaa joissakin tiloissa. Haastatteluissa tuli ilmi akustisuuteen ja äänentoistoon liittyviä kuormittavia tekijöitä, kuten luokkatilojen äänieristämättömyys sekä ihmismäärästä johtuva melu esimerkiksi ruokalassa ja käytävillä. Haastateltavat ehdottivat parempaa tilanjakamista sekä äänieristävämpää käytävää kuormittavan melun vähentämiseksi, jotta myös käytävillä ja ruokalassa olisi mahdollisuus palautua kuormituksesta.

Valaistuksen suunnittelun koettiin toteutuvan kokonaiskuvassa hyvin Satakunnan ammattikorkeakoulun tiloissa, erityisesti suurissa tiloissa. Hyvänä puolena yksi haastateltavista kertoi mahdollisuuden himmentää suuria ja kirkkaita kattovalaisimia. Se, mihin tulisi haastateltavien mukaan kiinnittää enemmän huomiota, on kohdevalaisimien hyödyntäminen valaistuksen kokonaisvaltaisuudessa. Kampuksela löytyy paljon hämäriä tiloja, joihin toivottiin itse säädettävissä olevia kohdevalaisimia, jotta valaistus ei olisi epäsäännöllinen ja valaistuksen tarvetta saisi säädellä oman tarpeen mukaan. Esimerkiksi pienryhmätiloissa kirjaston tiloissa valaistus saattaa tilasta riippuen olla epäsäännöllinen ja toispuoleinen. Yksi erityisherkkä haastateltava koki kampuksen valaistuksen usein epämiellyttäväksi näiden hämärien tilojen ja lämpimänsävyisten valaistuksien johdosta.

6.3.2 Haastateltavien erityisherkkyydet ja kuormittavat tekijät opinnoissa

Erityisherkkyyks-osiossa haastateltavilta tiedusteltiin heidän omia kuormitusta aiheuttavia tekijöitä/erityisherkkyyksiä, sekä opetustilanteiden, oppimisjärjestelyjen ja fyysisen tilan huomioimista kuormituksen ja erityisherkkien ihmisten osalta. Näiden lisäksi haastateltavilta kysyttiin kuormittavuuden vähentämiseen liittyviä tuen tarpeita, joita he mahdollisesti hyödyntävät opinnoissaan Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

Kysymys 1: "Tunnistatko kuormittuvan seuraavista tekijöistä: auditiivinen ympäristö, visuaalinen ympäristö, kosketus, tuokset, voimakkaat tunteet tai sosiaalinen ympäristö?"

Auditiivisen ympäristön (kuuloaistin) kuormittavuus ilmeni jokaisessa viidessä haastattelussa. Sekä erityisherkeksi itsensä kokevat (kolme haastateltavista) että ei-erityisherkeät mainitsivat kuormittuvansa erilaisista auditiivisista ärsykkeistä. Eniten haastateltavat kertoivat kuormittuvansa ihmisistä lähtevästä melusta, jotka sekoittuvat suuremmissa tiloissa tai suurempien ryhmäkokojen vuoksi. Myös suuret, aaltomaiset äänet sekä musiikki kerrottiin kuormittavaksi erityisesti keskittyessä opintoihin esimerkiksi kampuksella. Yksi erityisherkeistä haastateltavista kertoi äänten ja melun olevan vahvin aistiärsyke, joka aiheuttaa jopa kropassa fyysisesti “kireyden” tunnetta.

Visuaalinen ympäristö (näköaisti) ja sen kuormittavat ärsykkeet jakautuivat haastateltavien kesken enemmän, sillä vain kolme haastateltavista koki visuaalisen ympäristön luovan heille kuormitusta. Tähän kuormittumiseen haastateltavat kertoivat syinä heijastavat pinnat, epäjärjestyksen kuormittavuuden sekä kirkkaat tai punertavat valot ja värit. Näistä visuaalisista ärsykkeistä kuormittuivat kaksi erityisherkeistä haastateltavista sekä yksi ei-erityisherkeksi itsensä kokeva.

Kosketus (tuntoaisti) on myös yksi erityisherkeän ihmisen kuormittavista tekijöistä, ja siksi tuntoaistin kuormittavuutta kysyttiin myös näissä haastatteluissa. Kolmella viidestä haastateltavasta oli jonkinlaista tuntoaistin yliherkkyyttä, joissa kuormitusta syntyi muun muassa vaatteiden epämukavuudesta tai lämmöstä. Yksi erityisherkeistä haastateltavista kertoi, että ei kuormitu suoraan tuntoaistin tuomista ärsykkeistä, mutta arjessaan suosii pehmeitä pintoja sekä kosketuksen vähäisyyttä henkilökohtaisessa elämässään.

Tuoksujen (hajuaistin) osalta erilaiset tuoksuyhdistelmät, niin sanotut “pahat hajut” ja voimakkaat hajusteet koettiin kuormittaviksi myös opinnoissa korkeakoulun tiloissa. Jokainen haastateltavista kertoi kuormittuvan hajuaistin tuomista ärsykkeistä jollain tavalla; eräässä haastattelussa haastateltava kertoi kuitenkin tottuneensa “sietämään” erilaisia hajuja niin, etteivät ne aina kuormita. Kahdelle haastateltavista voimakkaat ja pahat hajut synnyttivät fyysisiä oireita, jotka osaltaan lisäsivät kuormitusta entisestään. Yksi erityisherkeä kertoi lämmön esimerkiksi kampuksen tiloissa lisäävän hajuaistin herkkyyttä, sillä tällöin hajujen voimakkuus lisääntyy ja hajuaistin ärsykkeet kuormittavat normaalia enemmän.

Voimakkaat tunteet koettiin neljän haastateltavan osalta merkittäväksi tekijäksi opinnoissa ja kuormittavuudessa. Tunteiden kuormittavuuden osalta haastateltavia saattoi kuormittaa niin omat kuin muidenkin ihmisten tunteet ja niiden lukeminen. Voimakkaiden tunteiden vaikutuksen kerrottiin olevan suuri, sillä esimerkiksi epäonnistumisien ja muutoksien tuomat negatiiviset tunteet ja epävarmuus vaikeuttavat keskittymistä. Erityisherkäksi itsensä kuvailema haastateltava kertoi voimakkaiden tunteiden olevan yksi vahvimmista kuormittavuutta aiheuttavista tekijöistä; ryhmätöitä tehdessä muiden ihmisten tunteiden lukeminen ja niihin eläytyminen vei paljon omia voimavaroja jaksamisesta.

Sosiaalinen ympäristö koettiin myös jokaisen haastateltavan osalta kuormittavaksi tekijäksi erityisesti lähiopetuspäivien aikana. Yksi haastateltavista kuvasi suoriutuvansa lähiopetuspäivistä itsessään ilman kuormitusta, mutta vasta kotiin päästyä kuormittavuus ilmeni, ja vastapainoksi hän tarvitsi paljon hiljaista tilaa. Neljä muuta haastateltavaa kertoivat myös oman tilan tarpeesta niin lähiopetuspäivien aikana kuin niiden jälkeenkin, jotta palautuminen sosiaalisen ympäristön kuormittavuudesta onnistuisi. Palautumisen tarve saattoi näkyä luentojen välissä etäisyyden pitämisenä muihin ihmisiin ja hakeutumisena omaan rauhaan.

Kysymys 2: “Miten koet opetustilanteiden (opetushenkilöstön, ryhmän koon suunnittelun) huomioivan erityisherkan kuormittavuuden?”

Haastateltavien mukaan erityisherkan kuormittavuuden huomioiminen opetustilanteissa ei ollut parhaalla mahdollisella tasolla. Kolme haastateltavista kokivat huomion olevan heikkoa, sillä opetustilanteissa suuret ryhmät aiheuttivat vahvaa kuormitusta. Suurissa ryhmissä kerrottiin äänten ja melun kasvavan niin suureksi, että aikaisemmin kuvattu äänten kuormittavuus nousi keskeiseksi tekijäksi.

Vastapainona suurille ryhmille haastatteluissa tuli ilmi pienryhmätyöskentelyn mahdollistaminen ja sen tärkeys. Tässä esimerkiksi luokkatilojen jakaminen tai parempi mahdollisuus suorittaa opintoja omalla, ei-kuormittavalla tavalla koettiin huomion arvoiseksi asiaksi opetushenkilöstön osalta. Henkilökunnalta toivottiin siis parempaa huomioimista muun muassa ryhmän koon suunnittelussa sekä suoritusmenetelmissä eritoten melun minimoimiseksi ryhmätyötilanteissa.

Kysymys 3: “Miten koet oppimisjärjestelyiden (etäopetus, lähiopetus, kurssisuunnittelu) huomioivan erityisherkin kuormittavuuden?”

Oppimisjärjestelyistä eritoten etäopetuksen kuvattiin olevan mieleisin tapa oppia, sillä kuormittavat tekijät pystyi itse minimoimaan valitsemalla itselleen sopivan ajan ja paikan opiskeluun. Etäopetuksesta kuitenkin koettiin olevan välillä kommunikointihaasteita sekä tekniikan sujumattomuutta, jotka saattoivat aiheuttaa omalta osaltaan kuormitusta.

Kurssisuunnitteluun koettiin pystyvän vaikuttavan tarpeeksi, mutta ajoittain sekin aiheutti joillekin haastateltaville kuormitusta esimerkiksi aikataulutuksen tai kurssien sisällön yllätyksellisyyden osalta. Korkeakoulussa on paljon pakollisia kursseja, jotka ovat valmiina sovitettuna perusopintoihin, mutta näiden rinnalla on myös itse aikataulutettava muun muassa valinnaisia kursseja. Joissakin tilanteissa kurssin suorittaminen on kuormittavaa joko muiden kurssien päällekkäisyyksien tai kurssin sisällön ennakoimattomuuden takia. Useamman haastateltavan johdosta toivottiinkin lisätietoa ennakkoon kurssin tarkemmista suoritusmenetelmistä ja sisällöistä, jotta kurssien soveltaminen omaan aikatauluun olisi helpompaa kuormittavuuden suhteen.

Kysymys 4: “Miten mielestäsi fyysinen tila (tilojen valinta äänentoiston ja visuaalisuuden osalta) otetaan huomioon erityisherkkien osalta?”

Fyysisten tilojen osalta erityisen toimiviksi äänentoiston kuormittavuuden vähentämisen suhteen koettiin seinien ja tilanjakoseinien äänieristävyys luokkatiloissa. Osa haastateltavista olivat yllättyneitä siitä, kuinka luokkatiloissa ei kuulu viereisen luokan tai käytävän äänet, joten häiritsevää tai kuormittavaa melua ei synny muista tiloista. Seinien ja tekstiilien äänieristävyys oli tässä tilanteessa tärkeä kuormittavuuden vähentämisen väline.

Fyysisissä tiloissa visuaalisuuteen neljä viidestä haastateltavasta toivoi parannusta muun muassa maanläheisen värimaailman kautta. Kuten aikaisemmin on jo todettu, Satakunnan ammattikorkeakoulun kirkkaat väritykset voidaan kokea myös kuormitta-

viksi. Yksi haastateltavista kuvasi kuormittuneena “seinien hyökkäävän päälle” kirkkaiden värivalintojen takia. Luonnonläheinen värimaailma toisi haastateltavien mukaan rentoa ja rauhallista oloa opiskeluissa kampuksella. Yhden haastateltavan mukaan huomiota tulisi myös kiinnittää luokkatilojen hyödyntämiseen niiden käyttötarkoituksessa, sillä ajoittain kaikki varatut luokkatilat eivät palvele täysin luennon tai ryhmätyöskentelyn vaatimuksia, jos luokkatila on suunniteltu täysin toisen alan opintoihin sopivaksi.

Kysymys 5: “Onko sinulla seuraavia kuormittavuuden vähentämiseen liittyviä tarpeita opinnoissasi: oman tilan tarve/erillinen opiskelutila, säännöllinen tauotus tai aisteihin liittyvät apuvälineet?”

Haastateltavien kuormittavuuden vähentämiseen liittyvät tarpeet on koottu alapuolelleen mukaan, mikä oli tuen tarve, kuinka monella haastateltavista tarve ilmeni sekä haastateltavien tarkentavat kommentit siitä, minkälaisia kuormittavuuden vähentämiseen liittyviä tarpeita he ovat kohdanneet. (Taulukko 3)

Taulukko 3. Haastatteluissa ilmi tulleet kuormittavuuden vähentämiseen liittyvät tarpeet opinnoissa

Tuen tarpeet	Muuta huomioitavaa
Oman tilan tarve/erillinen opiskelutila	<i><u>Haastateltava 1:</u> tarve yksittäiseen opiskelutilaan</i>
Tarve 5/5 haastateltavista	<i><u>Haastateltava 2:</u> ajoittain tarve yksittäiselle opiskelutilalle</i>
	<i><u>Haastateltava 3:</u> tarve erilliselle tilalle ryhmätöissä</i>
	<i><u>Haastateltava 4:</u> ehdottomaan rauhoittumisen tarpeeseen omaa tilaa, jos on vaikea keskittyä</i>
	<i><u>Haastateltava 5:</u> keskittymisen varmistaminen erillisellä tilalla, sillä kuormittuu muista ihmisistä</i>
Säännöllinen tauotus	<i><u>Haastateltava 1:</u> tarve säännölliselle tauotukselle, kokee toteutuvan</i>
Tarve 5/5 haastateltavista	<i><u>Haastateltava 2:</u> säännöllisen tauotuksen tarve vaihtelee</i>

	<p><i><u>Haastateltava 3:</u> Taukojen on oltava tarpeeksi palauttavia ajan ja ympäristön johdosta</i></p> <p><i><u>Haastateltava 4:</u> säännöllinen tauotus on ehdottoman tärkeä</i></p> <p><i><u>Haastateltava 5:</u> “tauot ovat liian lyhyitä, kun taas ruokatunnit liian pitkiä, jotta palautumista tapahtuisi”</i></p>
<p>Kuormitusta vähentävien apuvälineiden käyttö, esimerkiksi näköön, kuuloon tai stressiin</p> <p>Tarve 3/5 haastateltavista</p>	<p><i><u>Haastateltava 1:</u> ajoittain tarve kuulokkeille</i></p> <p><i><u>Haastateltava 4:</u> heijastavuutta vähentävät silmälasit</i></p> <p><i><u>Haastateltava 5:</u> tarve usein kuulokkeille (musiikin kuuntelu keskittyessä), aurinkolasit usein käytössä valon häiritsevyyteen, korvatulpat äänen vaimentamiseen</i></p>

Kysymys 6: “Jos omaat erityisherkin piirteitä, mikä juuri sinua helpottaa vähentämään kuormitusta?”

Erityisherkkä viidestä haastateltavasta itsensä koki kolme. Tämä viimeinen kysymys koskien erityisherkin kuormittavuuden vähentämisestä koski eritoten näitä kolmea erityisherkkää haastateltavaa. Yksi erityisherkkistä haastateltavista kertoi kuormituksen vähentyvän selkeällä aikataulutuksella, jossa hän ottaa huomioon palautumiseen tarvittavan ajan. Toiselle haastateltavalle aikataulutus oli myös avain kuormituksen vähentämiseen, kun arjen tasapainotus sosiaalisuuden ja rauhoittumisen välillä toteutuu. Hänelle tärkeää oli myös tilan vaihtaminen kuormittavista tekijöistä pois. Kolmas erityisherkkä haastateltava kertoi itse palautuvansa miellyttävässä tilassa, joka hänen kohdallaan on oma koti. Merkittäväksi tekijäksi hän myös kertoi ihmisten ymmärtävyyden siitä, mitkä kaikki tekijät häntä voivat kuormittaa. Tieto siitä, että muuta ymmärtävät kuormittumisen mahdollisuuden vähentää jo itsessään muuta kuormitusta.

6.3.3 Aistiesteettömyyden ja erityisherkkyyksien huomioiminen sekä niihin vaikuttaminen

Haastattelussa Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoita kysyttiin heidän kokemuksiaan siitä, huomioidaanko heidän tuen tarpeitaan erityisherkkyyksiin ja aistiesteettömyyteen liittyen, sekä kokevatko he voivansa ilmaista näitä tuen tarpeita oppilaitoksessa. Haastateltavilta haluttiin myös kuulla näkemyksiä siitä, onko heidän mielestään tapahtunut näkyvää parannusta opiskelijan mahdollisuuksissa vaikuttaa tuen tarpeiden huomioimiseen henkilökunnan osalta.

Kysymys 1: “Koetko, että voit tuoda tuen tarpeita opiskelijana esiin oppilaitoksessasi?”

Viidestä haastateltavasta kolme oli sitä mieltä, että he voivat avoimesti tuoda omia tuen tarpeitaan liittyen aistiesteettömyyteen ja erityisherkkyyksiin omassa oppilaitoksessaan Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Tässä suuri vaikutus on haastateltavien mukaan ollut opettajien ja henkilökunnan ymmärtäväisyys tarpeita ja kehitysehdotuksia kohtaan, jolloin usein toiveet onkin otettu tilanteessa huomioon parhaalla mahdollisella tavalla. Tuen tarpeiden ilmi tuominen koetaan kuitenkin olevan opettajakohtaista; osa opettajista ja henkilökunnasta ymmärtää tuen tarpeet, jolloin heille on helpompi kertoa omista tarpeistaan kuormituksen vähentämisessä.

Kaksi haastateltavaa kokivat, ettei opiskelijan vaikutusmahdollisuuksia tuen tarpeiden ilmi tuomisessa ole huomioitu tarpeeksi. Ongelmaksi osoittui yhden haastateltavan mukaan epävarmuus siitä, kenen puoleen tällaisissa asioissa olisi tarkoitus kääntyä. Haastateltavan mukaan Satakunnan ammattikorkeakoulusta puuttuu vielä selkeä linjaus aistiesteettömyyttä ja erityisherkkyyksiin puuttuvasta tahosta, jolle olisi matalla kynnyksellä helppo puhua ja esittää muutosehdotuksia. Toisen haastateltavan mukaan ongelma piilee siinä, että opiskelijoita ei ole rohkaistu opintojen alussa tarpeeksi tuomaan ilmi omia tuen tarpeitaan koskien aistiesteettömyyttä tai erityisherkkyyksien vaatimia toimia. Hän toivoikin haastattelussa henkilökunnan kannustavan ja rohkaisevan enemmän ja yksilöidymmin tuen tarpeiden ilmi tuomiseen näiden aiheiden äärellä.

Kysymys 2: “Koetko, että oppilaitoksesi huomioi erilaiset tuen tarpeet aisti-esteettömyyteen ja erityisherkkyyksiin liittyen?”

Kolme haastateltavista olivat sitä mieltä, että Satakunnan ammattikorkeakoulu oppilaitoksena huomioi erilaiset tuen tarpeet aisti-esteettömyyteen ja erityisherkkyyksiin liittyen joko täysin tai osaksi. Näistä yhden haastateltavan mukaan oppilaitoksen henkilökunta on ottanut kehitysehdotukset esimerkiksi hajusteettomuuden tärkeydestä huomioon opintojen suorituksissa. Vaikka kokemus on positiivinen, toivoivat haastateltavat tietoisuuden lisäämistä aiheista, jolloin huomiointia voitaisiin vielä tehostaa.

Kaksi kysymykseen vastanneista kuvasivat vaikutusmahdollisuuksien olevan hankalat ja monimuotoiset, sekä rajallisten äänieristettyjen tilojen olevan merkittävä tekijä siinä, miksi heidän mielestään oppilaitos ei huomioi tarpeeksi tuen tarpeita aisti-esteettömyydessä tai erityisherkkyyksissä. Tietoisuuden lisääminen ja keskustelu voisivat mahdollisesti lisätä oppilaitoksen valmiuksia huomioida aisti-esteettömyys ja erityisherkkyydet jatkossa. Näin ollen opiskelijoille voitaisiin kertoa tuen mahdollisuuksista.

Kysymys 3: “Oletko havainnut parannusta mahdollisuuksissa vaikuttaa tuen tarpeiden huomioimiseen?”

Positiivinen vastaanotto aiheiden tiimoilta on koettu Satakunnan ammattikorkeakoulun oppilaskunta SAMMAKKOn kautta. Kahdessa haastattelussa tuli ilmi, että oppilaskunta on heidän mielestään valmis vastaanottamaan opiskelijoiden parannusehdotuksia ja kuulemaan tuen tarpeita, sekä mahdollisuuksien mukaan viemään asioita eteenpäin.

Neljä haastateltavaa olivat sitä mieltä, että oppilaitoksessa ei ole näkynyt selvää parannusta mahdollisuuksissa vaikuttaa tuen tarpeiden huomioimiseen. Yksi haastateltavista kuvaili tämän johtuvan henkilökunnan vaihtelevasta vastaanotosta ilmaistessaan erilaisia tuen tarpeita. Parannuksen uskottiin myös näkyvän tule-

vaisuudessa selkeämmin, kunhan tietoisuutta näistä aiheista lisätään niin henkilökunnan kuin opiskelijoidenkin osalta. Tärkeäksi koettiin opiskelijoiden kuuleminen heidän omista toiveistaan liittyen aistiesteettömyyteen ja erityisherkkyyksiin.

Kysymys 4: “Kuinka aistiesteettömyyden ja erityisherkkyyksien huomioimista voitaisiin parantaa?”

Haastattelun lopuksi opiskelijoille annettiin mahdollisuus vielä kertoa tärkeimmät havainnot siitä, miten heidän mielestään aistiesteettömyyden ja erityisherkkyyksien huomioimista voitaisiin tehostaa. Kysymykseen ottivat kantaa kaikki haastatteluun osallistuneet, jolloin näkökulmia saatiin sekä erityisherkkien että ei-erityisherkkien kohdalta.

Pinnalle nousi haastateltavien toiveet tietoisuuden levittämisestä henkilökunnan ja opiskelijoiden keskuudessa, joka helpottaisi aiheisiin reagointia ja ennakkoluulojen poistamista. Tässä askeleita voisivat olla tietoisuuskoulutukset tai “työkalupakki” aistiesteettömyyden tärkeydestä erityisherkkien opiskelijoiden elämässä, sekä selkeä linjaus tahosta, joka käsittelee aistiesteettömyyteen, erityisherkkyyksiin ja niiden aiheuttamiin kuormituksiin liittyviä asioita. Yksi haastateltavista kannustaisi Satakunnan ammattikorkeakoulua pohtimaan hajusteettomuutta erityisherkan näkökulmasta. Aistikuormitukseen liittyen yksi haastateltavista kertoi toiveensa erilaisia kokeiluja aistiesteettömistä tiloista, joissa kuka tahansa voisi päästä rentouttamaan aistikuormitusta päivän kuluessa.

7 POHDINTA

Tässä pohdintaosuudessa pohditaan opinnäytetyöprosessin onnistumisia, parannusehdotuksia, kokemuksia omasta opinnäytetyöaiheesta sekä kyselyn ja haastatteluiden perusteella tulleita kehitysehdotuksia erityisherkkyyden ja aistiesteettömyyden huomioiden osalta. Päätaivitteena opinnäytetyöllä oli muun muassa opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantaminen, johon opiskelijakollegana pääsin sukeltamaan syvälle.

7.1 Pohdintaa kyselyn ja haastatteluiden toteuttamisesta

Kyselyn suunnittelu ja toteuttaminen olivat pääpiirteissään haastava projekti. Kyselyssä yhdistettiin kahden opiskelijan opinnäytetöiden aiheet esteettömyyden ja saavutettavuuden eri ulottuvuuksista, jolloin kyselystä tuli pitkä mutta monipuolinen sisältämiensä aihe-alueiden määrästä johtuen. Heti kyselyn valmistuttua suurin kysymys oli, koetaanko kysely varmasti saavutettavaksi ja toimivaksi sen pituuden kannalta. Kyselyyn vastasi kuitenkin 53 opiskelijaa, joka kyselyn ajankohtaan suhteutettuna koettiin sopivaksi, jotta aineistoa saataisiin riittävästi. Vastaukset vaikuttivat pitkään harkituilta, jolloin olo opinnäytetyöaiheiden tärkeydestä vahvistui; opiskelijoiden kokemukset (aisti)esteettömyydestä pohdituttavat, ja moni vastauksissaan koki tarvetta huomioida näitä aiheita enemmän korkeakouluympäristössään. Vastaukset ovat tärkeitä tulevaisuuden kannalta, sillä niiden avulla voidaan lähteä rakentamaan kampusympäristöä enemmän saavutettavaksi aistiesteettömyydestä hyötyville. Vastajien mukaan aistiesteettömyys toteutuu eritoten Satakunnan ammattikorkeakoulun yleisten tilojen valaistuksen suhteen, jolloin voidaan todeta valaistuksen suunnittelun ja toteutuksen olevan kohdillaan vähiten kuormittavana tekijänä.

Mitä kyselyn suunnittelussa, toteutuksessa tai sisällössä olisi voitu tehdä toisin? Kyselyn suunnittelussa oli alkujäykkyyttä, yhdistäen moni aihealue ja luoden selkeä ja saavutettava kysely. Suuren avun avulla kyselystä muodostui yksi kysely, jossa kysymykset täydensivät toisiaan. Yksi ongelma vastaajamäärän suhteen oli ajankohtongelma; kysely avattiin vastaajille kesäkuussa 2021, ja se oli auki elokuuhun 2021 saakka. Tämä tarkoittaa sitä, että vastauksia odoteltiin saapuvan kesäaikaan, jolloin

opiskelijat eivät välttämättä ole läsnä opiskeluun liittyvissä asioissa. Ajankohdaksi olisi voinut olla parempi tavoitettavuuden kannalta vuoden alku ja/tai kevätkaudet. Tällöin olisimme voineet tavoittaa vielä useamman opiskelijan pohtimaan kampusympäristönsä esteettömyyttä sekä siihen liittyviä tukitoimia. Kyselyn sisällön koettiin olevan monipuolinen, mutta jälkeempään sen olisi pitänyt sisältää enemmän informaatiota ja kysymyksiä koskien oman opinnäytetyöni pääteemaa, erityisherkkyyksiä. Kyselyssä painotimme paljon vain aistiesteettömyyttä, ja erityisherkkyydet jäivät hieman taka-alalle. Onnekseni myöhemmin suoritettavat haastattelut korjasivat tämän tietopuutteen, sillä haastattelut käsittelivät suurimmaksi osaksi erityisherkkyyksiä sekä niihin liittyviä tuen tarpeita ja opiskelijoiden omia kokemuksia. Jotta kyselystä olisi saatu vielä saavutettavampi, olisi ollut tärkeä pohtia kysymysten muotoilua tarkemmiksi sekä informatiivisemmiksi. Joissakin kysymyksissä vastaajien vastaukset saattoivat vaihdella paljonkin, joka kertoi kysymyksen epäselvyydestä. Näitä epäselviä kohtia oli kysymysten määrään suhteutettuna kuitenkin vähän.

Haastattelujen osalta koin hankalaksi lähteä rakentamaan kysymysrunkoa erityisherkkyyksistä ammattikorkeakoulussa, sillä aiheesta itsessään oli niin vähän aikaisempia tutkimuksia ja tietoa. Kahden ison teeman, aistiesteettömyyden ja erityisherkkyyksien, linkittäminen yhteen vähällä taustatiedolla oli yksi suurin haaste. Etuna haastatteluissa oli haastateltavien perehtyminen aiheisiin sekä selkeät, omat kokemukset aistiesteettömyydestä ja erityisherkkyyksistä. Haastateltavien asianmukaisten vastausten myötä myös haastattelurunko ja oma tapa toimia haastattelijana parani ja täsmentyi haastateltaessa.

7.2 Pohdintaa opinnäytetyön tuloksista

Kokonaisuudessaan sekä kyselyn että haastattelun vastauksista sain hyvin yhteneväisen kuvan siitä, mihin tuen tarpeet kohdistuvat ja mitkä asiat aistiesteettömyydessä aiheuttavat opiskelijoille eniten kuormitusta. Kuormitusta aiheuttaviin tekijöihin (melu, värisevät tai lasipintaiset seinät) puuttuminen toisi monelle opiskelijalle helpotusta suorittaessaan opintoja. Vastaajien avoimet vastaukset olivat

hyvin saman tyyllisiä samojen kysymyksiä kohdalla, jolloin voimme varmistua parannusta tarvitsevista epäkohdista.

Kyselyn pohjalta voidaan todeta, että aistiesteettömyys toteutuu pääpiirteissään vastaajien mukaan. Esimerkiksi aistiesteettömyyden arvioinnissa yleisissä tiloissa, opiskelutiloissa sekä juhlatilassa eri alueiden osalta (miellyttävä äänimaisema, miellyttävä valaistus, miellyttävät/harmoniset värivalinnat sekä heijastukset) suurin osa arvioinneista sijoittuivat asteikoilla hyvin, ja vain muutamat (2 % -13 %) vastaajat olivat sitä mieltä, ettei aistiesteettömyys toteudu näillä alueilla. Hyvät arvostelut aistiesteettömyyden toteutumisesta tarkoittaa hyvää lähtökohtaa hienosäädölle aistiesteettömyyden korostamisessa.

Myös kuormittavuuden vähentäminen käytännössä näkyi vastaajien osalta tasaisesti henkilökunnan osalta esimerkiksi tauottamisina ja ymmärtäväisyytenä. Yllättävää oli kuitenkin se, että lähes neljäsosa (19 %) vastaajista olivat sitä mieltä, että Satakunnan ammattikorkeakoulun henkilökunta ei käytännön toimilla pyri vähentämään. Kysymys siis kuuluu, kenen vastuulla voidaan odottaa kuormittumisen vähentämisen olevan enemmän, henkilökunnan vai opiskelijoiden itse? Tärkeää on pitää kuormittumisen mahdollisuus mielessä opettaessa sekä itse opiskellessa, ja puhaltaa yhteen hiileen yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi, eli kuormittavuuden vähentämiseksi. Pohdin, onko opiskelijoiden kokemus kuormittavuuden vähentämisen puutteista enemmän sitä, etteivät nämä toimet ole riittäviä, kuin että niitä ei olisi lainkaan. Toimien hyödyntäminen voi myös olla paljon opettajakohtaista, ja tähän ratkaisuna olisikin tietoisuuden lisääminen kuormittavuutta vähentävistä toimenpiteistä.

Haastattelut olivat vastaajien osalta tasaisia, ja haastattelut tukivat toisiaan sisällöltään. Haastateltavilla oli paljon samanlaisia ajatuksia, jolloin tiesin haastatteluihin valikoituneen asiantuntevat opiskelijat. Haastateltavat antoivat paljon hyviä kehitysehdotuksia tulevaisuuden kannalta siitä, kuinka aistiesteettömyyttä voitaisiin tehostaa entisestään, joita käsitellään tarkemmin seuraavassa osiossa (7.3). Haastatteluista päällimmäiseksi pohdinnan aiheeksi jäi kuitenkin opiskelijoiden kokemukset puutteista itse vaikuttaa erityisherkkyyksien ja aistiesteettömyyden huomioimiseen. Näissä haastateltavat kertoivat vaihtelevasta vastaanotosta tuen tarpeita kertoessa ja siitä, kuinka heidän mielestään mahdollisuudet vaikuttaa tuen tarpeisiin ovat usein

tilannekohtaisia. Tässäkään tilanteessa emme voi korostaa liikaa tietoisuuden tärkeyttä, sillä kyseessä on opiskelijoiden hyvinvointi. Suuri toive sekä haastateltavilla että haastattelijalla onkin, että mahdollisuuksiin vaikuttaa tulisi kannustavampi ote jokaisen aloitteesta.

7.3 Kehitysehdotuksia: maanläheisiä sävyjä, hiljaisia tiloja ja tiedonjanoa

Monella kyselyyn vastaajista ja haastatteluun osallistuneista oli mielen päällä ehdotuksia ja toiveita siitä, kuinka heidän mielestään aistiesteettömyyteen ja erityisherkkyyksien huomioimiseen voitaisiin panostaa enemmän. Monet ehdotukset tulivat useampaan kertaan ilmi (esimerkiksi värimaailmaan ja tilan tarpeeseen liittyvät toiveet) kyselyn vastauksissa tai haastatteluja suorittaessa, joka loi itselleni kokonaiskuvan siitä, mitkä koetaan ongelmissa suurimmiksi useamman opiskelijan johdosta, ja mihin aistiesteettömyyden alueisiin opiskelijat itse tekisivät muutoksia.

Visuaaliseen värimaailmaan toivottiin muun muassa seinien ja sisustuksen kannalta maanläheisempää väritystä. Suurin puhututtanut aihe sekä kyselyn vastauksissa että haastatteluissa olivat Satakunnan ammattikorkeakoulun A-kerroksien seinien väritys, joka on toteutettu jokaisessa kerroksessa eri värisellä, räikeällä seinämaalilla. Kuten aistiesteettömyydestä tiedämmekin jo, maanläheiset sävyt ympärillämme luovat rauhan ja tasaisuuden tunnetta, jolloin myös aistit saavat levätä. Maanläheisten sävyjen sisällyttäminen muuhun sisustukseen (esimerkiksi sohva- ja pöytäryhmiin tai verhoihin) voisi tuoda lähestyttävän olon kampukselle saavuttua. Visuaalisuudessa yhdeksi ongelmaksi koettiin myös luokkatiloissa olevien lasiseinien käyttö, jotka usea opiskelija kertoi kuormittavaksi opinnoissaan, sillä suurimmaksi osaksi yksityisyys ja opintoihin keskittyminen eivät näissä tiloissa toteudu. Opiskelijat kokivat tämän sekä opintoja että itseään kuormittavana, koska huomio opinnoista siirtyy usein ulkoisiin häiriötekijöihin. Ongelman ratkaisemiseksi eräs haastateltava ehdotti “lasiseinien puolipeittämistä”, jolloin kuitenkin luonnonvalo läpäisee lasiseinät luokkatilaan, mutta yksityisyyttä ja keskittymistä tehostettaisiin näköesteellä, vaikka edes puoleen väliin lasiseinää. Visuaalisuuden pohtiminen ja jopa muuttaminen voisi olla ensimmäinen askel aistiesteettömyyden ja täten erityisherkkien huomioimiseen. Kun ihmiset huomaavat muutoksia haluttuun suuntaan, tulee positiivinen, kuulluksi tuleminen

kokemus. Tämä itsessään voi jo parantaa lähtövalmiuksia esimerkiksi opiskelijan hyvinvoinnin näkökulmasta, kun opiskelijat ymmärtävät heidän mielipiteensä ja hyvinvointinsa merkityksen korkeakoululle.

Eniten huomioni kiinnittyi opiskelijoiden toiveisiin hiljaisesta tilasta. Hiljainen tila olisi aistiärsykkeetön, jaettu, erillinen tila muista kampuksen yleisistä tiloista ja luokahuoneista. Monella opiskelijalla tuntui olevan palava tarve tilalle, jossa mieli ja aistit saisivat täysin levähtää, ilman pelkoa yllättävistä tai kovista äänistä, valaistuksen häiritsevyydestä tai sosiaalisesta kuormituksesta. Tässä aistittomassa tilassa voisi olla hämäryydestä huolimatta myös mahdollisuus yksittäisen opiskelijan osalta valaistuksen säätämiseen, kuitenkin häiritsemättä muita tilassa olevia. Aistittomaan tilaan voisi jokainen saapua palautumisen tarpeesta riippuen. Aistiton tila on yksi hyvä, kaivattu kokeiluesimerkki Satakunnan ammattikorkeakoulun kampuksille, jolla edesautettaisiin muun muassa erityisherikän opiskelijan kuormituksesta palautumista sekä opiskeluhuvinvoinnin parantamista ja tehostamista.

Yksi merkittävimmistä tekijöistä aistiesteettömyyden ja erityisherikkyysien huomiomisessa on tietoisuuden lisääminen. Tietoisuus aistiesteettömyyden merkityksestä ja erityisherikkien tuen tarpeista edesauttavat muun muassa henkilökunnan valmiuksia vastata näihin tarpeisiin. Jotta tuen tarpeisiin voitaisiin reagoida, voisi opintojen alussa tiedustella opiskelijoilta heidän kokemuksista aistiesteettömyyden ja erityisherikkyysien osalta. Tärkeää olisi myös pyrkiä sisällyttämään erilaisia opintojen suoritumahdollisuuksia yhden kurssin sisälle, jolloin erityisherikällä olisi kuormittuvuuden nimissä mahdollisuus osallistua kurssille kuormittuvuuden tasosta riippumatta esimerkiksi omalta, rauhalliselta kotisohvalta. Merkityksellistä olisi myös luoda ilmapiiiri, jossa opiskelija myös itse voisi matalalla kynnyksellä keskustella esimerkiksi erityisherikkyiden tuen tarpeista jo valmiiksi nimetyille taholle tai vastuuhenkilölle. Erilaiset ”tietoisuuskoulutukset” edellä mainituista teemoista voisi auttaa henkilökuntaa ja itse opiskelijoita tunnistamaan tuen tarpeita sekä myös etsimään tai tarjoamaan tukea. Erityisherikkyys ei ole leima, se on ominaisuus, johon on tärkeä vastata erilaisilla toimilla.

7.4 Mitä hyötyä tunnistaa aistiesteettömyys ja erityisherkkyydet?

Aistiesteettömyyttä on tutkittu lähivuosina paljon enemmän, ja siihen on alettu kiinnittää parempaa huomiota arkkitehtuurissa ympäri maan. Sen sijaan erityisherkkyydet ovat monelle uusi, tuntematon termi, eivätkä kaikki erityisherkkyyksiä omaavat tiedä tunnista itse olevansa erityisherkkiä. Kuten esimerkiksi neuropsykiatrisista vaikeuksista kärsivien arjen sujuvuus voi helpottua tietäessään mistä on kyse, myös erityisherkkien ja aistiärsykkeistä kuormittuvien on oman itsensä takia hyvä tunnistaa näitä piirteitä ja se, mitkä tekijät aiheuttavat kullekin kuormitusta omassa elämässään ja eri toimintaympäristöissä. Oman itsensä ja tukitoimien hyväksyminen ovat lähtökohtia myös erityisherkkyyksienkin käsittelyssä.

Erityisherkkyyksiä on tutkittu kokonaisuudessaan vähän, jolloin koen tämän opinnäytetyön ja tehtyjen tutkimuksien lisäävän tietoisuutta kokonaiskuvassa erityisherkkyyksissä. Tietoisuuden lisääminen aistiesteettömyyden hyödyistä erityisherkkien opiskelijoiden kannalta kannustaa meitä analysoimaan ympäristöä, omaa hyvinvointia sekä valintoja esimerkiksi rakentamisessa ja opiskelun suorittamisessa. Kuormittuminen esimerkiksi aistiärsykkeistä on subjektiivinen kokemus, eikä sitä voi yleistää kaikkien erityisherkkien kohdalla, sillä jokainen kokee kuormittavuuden omalla tavallaan. Jotta opiskelija voisi hyvin korkeakoulu yhteisössään, esteettömyyden osa-alueisiin (fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen esteettömyys) on huomioitava myös niiden rinnalla aistiesteettömyys.

7.5 Oma ammatillinen kasvu

Tämän opinnäytetyön myötä oma ammatillinen kasvuni korostuu sosionomin ammatillisuuden kautta. Hyvinvointiin syventyminen ja vaikuttaminen, tiedonhaussa ja haastattelutaidoissa kehittyminen sekä kriittisyyden tärkeys tiedonhaussa ovat keskeisiä kasvun paikkoja. Koko opinnäytetyöprosessi on haastanut itseäni näiden aiheiden kannalta paneutumaan kaikkeen lukemaani, tutkimaani ja kirjoittamaani ammatillaisen silmin.

Hyvinvointiin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin syventyminen on ollut merkittävä osa tätä opinnäytetyötä. Opiskelijana on ollut tärkeää tutkia aiheita, jotka voivat tavalla tai toisella koskettaa jokaista korkeakouluopiskelijaa nyt ja jatkossakin. Lähtökohtaisesti aistiesteettömyyteen ja erityisherkkyyksiin tutustuminen on ollut itselleni selkeää valitsemani erityiskasvus ja vammaistyö -suuntautumisvaihtoehdon myötä. Näiden teemojen nostaminen opinnäytetyön aiheeksi on antanut itselleni paljon uutta näkökulmaa siitä, mistä suunnista hyvinvointia voidaan lisäksi tutkia. Olen varma siitä, että tämän opinnäytetyön tutkimuksen tuloksista on myös tulevaisuudessa hyötyä eritoten työssäni, jossa kohtaan erityisherkkiä sekä aistiesteettömyydestä hyötyviä asiakkaita erilaisissa ympäristöissä, kuten koulumaailmassa eri ikäisten ympärillä.

Tämä opinnäytetyö on opettanut itselleni paljon kriittistä katsetta niin jo julkaistuista teksteistä kun omista tiedonhakutaidoista sekä tavasta ilmaista asioita. Internetti on täynnä tietoa ja julkaisuja, joista täytyisi osata valita kriittisin perustein luotettavimmat tietolähteet. Tutustuminen erilaisiin lähteisiin on antanut silmää sille, mistä ammatillista ja luotettavaa tietoa kannattaa lähteä etsimään. Luotettavien tietolähteiden löytäminen voi myös joskus olla hankalaa, varsinkin jos aiheita on tutkittu ja raportoitu määrällisesti vähän. Ammatilliseen kasvuun haluan myös lisätä kehittymiseni kirjoittajana ja raportoijana, joista olin aluksi hyvin epävarma opinnäytetyön kirjoittamisen osalta. Ammattisanaston ja tutkimustiedon sisäistäminen ja niistä kirjoittaminen on vaatinut paljon perehtymistä sekä ammatillisen otteen hallitsemista.

Opinnäytetyön aikana suoritetut haastattelut kehittivät tiedonhakijana haastattelijan roolissa olemista. Sosionomin työssä voi joutua kohtaamaan monia haastattelutilanteita, joissa haastatteluista on löydettävä oleelliset asiat haastateltavan kertomuksesta: erilaiset huolikeskustelut sekä kehittymistä mittaavat keskustelut ja haastattelut ovat esimerkkejä tällaisista tilanteista. Sosionomin työn näkökulmasta tällainen taito on lähes välttämätöntä, jotta asiakkaan tilanteessa ammattilaisena päästään ydinkohtiin käsiksi.

7.6 Miksi tämä selvitys oli merkityksellinen?

Korkeakouluopiskelijan hyvinvoinnin takaaminen vaatii tutkiskelua monesta eri näkökulmasta. Usein aistiesteettömyyttä ei automaattisesti oteta huomioon yhtä paljon kuin muita esteettömyyden osa-alueita, mutta samaan aikaan erityisherkan opiskelijan hyvinvointi voi olla riippuvainen toimivasta aistiesteettömyydestä tai yleiseltä tasolta erityisherkan tuen tarpeiden huomioimisesta. Kun suoritetaan tutkimusta aistiesteettömyydestä ja/tai erityisherkkyyksistä, on lähtökohtana usein tietoisuuden lisääminen. Koen, että tämä opinnäytetyö mahdollisti tiedon lisääntymisen niin opiskelijoiden kuin henkilökunnankin keskuudessa.

Tämän opinnäytetyön avulla voi lukija löytää itsestään uusia, erityisherkkiä puolia, mihin tällä opinnäytetyöllä kannustankin. Kun aiheista ja eritoten opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavista asioista puhutaan, mahdollistaa se muutostyön aloittamisen kohti parempaa. Aistiesteettömyyden kannalta sen huomioiminen on opiskelijan (ja henkilökunnan) kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja viihtyvyyden takaamista, kun huomion keskipisteeksi otetaan kuormituksen kaikki aistitekijät, ja ollaan tietoisia niiden aiheuttamista häiriötekijöistä opiskeluhyvinvointiin. Toivon tämän opinnäytetyön myötä lisätutkimuksia enemmän aistiesteettömyyden ja erityisherkkyyksien teemoista myös korkeakouluelämässä. On täysin mahdollista luoda toimivia työkaluja tietoisuuden lisäämisen nimissä.

8 LÄHTEET

Ammattikasvatuksen aikakauskirja 3.2011. OKKA-säätiö.

Bowellan, S. 2018. Ihana herkkyys. Otava. Helsinki.

Celia: Saavutettavan kirjallisuuden ja julkaisemisen asiantuntija. Saavutettavuus.
<https://www.celia.fi/saavutettavuus/>

Esteettömyys vertaistoiminnassa. Vertaistoimijat.fi. Blogikirjoitus. <https://vertaistoimijat.fi/blogikirjoitus-esteettomyys-vertaistoiminnassa/>

Esteettä töihin www-sivu. <https://www.esteettatoihin.fi/ohjaajalle/opiskelun-esteettomyys-ja-yhdenvertaisuus/>

ESOK-hanke 2006-2011. www-sivusto ESOK.fi. <http://www.esok.fi/esok-hanke/suositukset/esteeton-opiskejavalinta-opas/5-opiskelun-esteettomyys-ja-lainsaadanto/5-2-opiskelun-yhdenvertaisuus>

Eteläpelto, A., Heiskanen, T. sekä Collin, K. 2011. Valta ja toimijuus aikuiskasvatuksessa. Vallan ja toimijuuden monisäkeisyys. Kansanvalistusseura. Aikuiskasvatuksen tutkimusseura. Katkelma: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100349/vallan_ja_toimijuuden_monisaikeisyys.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Finlex. 2014. Ammattikorkeakoululaki 932/2014. Helsinki.

Finlex. 2019. Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 306/2019. Helsinki.

Finlex. 2014. Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. Helsinki.

Finlex. 2016. Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016. Helsinki.

Finlex. 2009. Yliopistolaki 558/2009. Helsinki.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Verkkojulkaisu: Kvantitatiivinen tutkimus. <http://tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

HSP Suomi ry. Erityisherkkyyks. <https://www.erityisherkat.fi/erityisherkkyyks/>

Hökkä, P., Paloniemi, S., Vähäsantanen, K., Herranen, S., Manninen, M. sekä Ete-
läpelto, A. 2014. Ammatillisen toimijuuden ja työssä oppimisen vahvistaminen –
Luovia voimavaroja työhön! Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44975/978-951-39-6020-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Invalidiliitto. Esteettömyyskeskus ESKE. 2018. Artikkel: Esteettömyys. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys>

Invalidiliitto. Esteettömyyskeskus ESKE. 2017. Artikkel: Saavutettavuus. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus>

Isola, A-M., Kaartinen H., Leemann L., ym. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden
viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-me-
todologiseksi viitekehukseksi. Artikkel. Gerontologia 4/2008. PDF-tiedosto.

Kilpelä, N. 2019. Esteetön rakennus ja ympäristö. PDF-tiedosto. Rakennustieto.

Klemola, U.; Ikäheimo, H. ja Hämäläinen T. 2020. OHO – Opiskelukykyä, hyvinvoin-
tia ja osallisuutta korkeakouluihin.

Kuntaliitto. 2021. www-sivut. Saavutettavuusopas. 4.1. Taustaa digitaalisen saavutet-
tavuuden lainsäädännöstä. [https://www.kuntaliitto.fi/tilastot-ja-julkaisut/verkko-op-
paat/saavutettavuusopas/1-4-saavutettavuusdirektiivi-lyhyesti](https://www.kuntaliitto.fi/tilastot-ja-julkaisut/verkko-op-
paat/saavutettavuusopas/1-4-saavutettavuusdirektiivi-lyhyesti)

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla www.thl.fi/sokra. https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600

Lehto, P. 2019. Erityisherkkä tuntee syvästi ja kuormittuu helposti. Evermind-verkkolehti. <https://www.evermind.fi/erityisherkkä-tuntee-syvasti-ja-kuormittuu-helposti/>

Mikkonen, S-L. Mirola, T. 2019. Saimia.fi www-sivut. Artikkelit: Hyvinvoinnin tukeminen opiskelijan arjessa. Saimaan ammattikorkeakoulu.

Nyyti ry:n www-sivut. Helsinki. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/opiskelu/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Opetus- ja kulttuurisanasto (OKSA). Helsinki.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Opas esteettömyystiedon keruuseen Asiakaspalveluyksiköissä. Tampere.

Tilastokeskus. Ammattikorkeakoulujen opiskelijat ja tutkinnot (Tilastokeskuksen koulutusluokitus), 2020. https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_kou_opiskt_akop/statfin_opiskt_pxt_135d.px/table/tableViewLayout1/

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Korkeakoulut ja tiedelaitokset. <https://minedu.fi/korkeakoulut-ja-tiedelaitokset>

Oikeusministeriö. Yhdenvertaisuuden edistäminen. <https://oikeusministerio.fi/yhdenvertaisuuden-edistaminen>

Papunet. 2020. Aistit vuorovaikutuksessa. <https://papunet.net/tietoa/aistit-vuorovaikutuksessa>

Pelto-Huikko, A. 2018. Mitä on aistiesteettömyys? Esimerkkinä asuntomessutalo. Asiantuntijana Hanna Hannukainen. Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. <https://www.samk.fi/uutiset/mita-on-aistiesteettomyys-esimerkkina-asuntomessutalo/>

Somat.fi -verkkosivu. Teema 1. Mitä on saavutettavuus? http://www.somat.fi/teema-1/#kognitiivinen_saavutettavuus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Vammaispalvelujen käsikirja. Esteettömyys ja saavutettavuus. Helsinki.

Tilastokeskus. Käsitteet. Helsinki. <https://www.stat.fi/meta/kas/korkeakoulututk.html>

Tilojen esteettömyyskartoitus aistit huomioiden. Tarkastuslista avuksesi. 2014. Satakunnan ammattikorkeakoulu. PDF-tiedosto. https://www.autismiliitto.fi/files/1766/Tilojen_esteettomyys_tarkistuslista_13.11.2014.pdf

Työterveyslaitos. Työkykyinen työntekijä. Kognitiivinen ergonomia. <https://www.ttl.fi/tyontekija/aivot-tyossa/aivojen-hyvinvointi/>

Vates-säätiön www-sivut. Fyysinen esteettömyys. <https://www.vates.fi/tietopaketit/tyoelaman-saavutettavuus/fyysinen-esteettomyys.html>

Vates-säätiön www-sivut. Sosiaalinen ja psyykinen esteettömyys. <https://www.vates.fi/tietopaketit/tyoelaman-saavutettavuus/sosiaalinen-ja-psykinen-esteettomyys.html>

Valtioneuvosto. Osaamisen, sivistyksen ja innovaatioiden Suomi -hallitusohjelma. <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma/osaamisen-sivistyksen-ja-innovaatioiden-suomi>

Vertaistojat.fi. Blogikirjoitus: Esteettömyys vertaistojat.fi:ssä. <https://vertaistojat.fi/blogikirjoitus-esteettomyys-vertaistojat-fi:ssa/>

Kysymys 1: "Kuormitun opiskeluympäristön ärsykkeistä, kuten äänistä, valaistuksesta, opetustavoista (esimerkiksi ryhmätöistä) tai eteen tulevista yllättävistä tilanteista."

Kuvio 1. Kuormitun usein:

Äänimaailma häiritsee paljon keskittymistäni, enkä pysty työskentelemään hyvin yllättävissä ryhmätötilanteissa.

Tilojen epäergonomiasta, metelistä, akvaariomaisista oloista

Liika hälinä luokkatiloissa, yllättävät tilanteet, suuret ryhmäkoot

Kampuksen valaistus on liian kirkas. Aiheuttaa silmiin särkyä ja näin vaikeutta keskittyä. Ryhmätötilanteet kuormittavat myös.

Väsytyn, kadotan mielenkiinnon ja toisinaan ahdistun.

Häily

Inhoan ryhmätötilanteita, melussa on vaikea keskittyä.

Tarvitsen oman rauhan opiskeluun.

Tuntoyliherkkänä vihaan karheitä tekstiilejä esim tuoleissa. Joudun aina miettimään, että vaatteet peittävät tarpeeksi ihoa koululla.

Kuvio 2. Kuormitun jatkuvasti:

Olen ääniherkkä ja keskittymiseni herpaantuu metelistä. En pidä yllättävistä tilanteista ja ne saavat minut hetkeksi häiriintymään.

Opettaja otti silmätikuksi, toinen huutaa, vie keskittymisen tehtävistä. Lisäksi se jos osa ihmisistä haluaa hämärän luokan, se saa minut väsyneeksi.

Melu tuottaa tuskaa ja ahdistun, sosiaalisissa tilanteissa kuormitun liikaa.

Päivät ihmisten ympäröimänä ilman pääsyä yksin johonkin tai edes hiljaiseen tilaan, olivat rankkoja.

Kuvio 3. Saatan kuormittua ajoittain:

Ryhmätötoiminta voi kuormittaa, äännet ja opetustavat voivat myös aiheuttaa ärsytystä

Tietynlaiset äänet (esim. muiden opiskelijoiden syömiseen tai liikkumiseen liittyvät) ja ryhmätyöt kuormittavat minua

Kovat äänet ja melu haittaa keskittymistä

työ muistini herpaantuu normaalia helpommin

Yllättävät tilanteet voivat laukaista ison stressin

Ryhmätyöt aiheuttavat lisää kuormittumista aikatauluhaasteiden vuoksi.

Väsyt

Häiriinnyn pienistä äänistä, jopa muutamaksi minuutiksi

Hälinä häiritsee

Ääni ja valoärsykkeet

Sosiaalinen ähky

Väsymys, keskittymiskyky laskee

Valaistus aiheuttaa joskus jo ahdistuneeseen tunnetilaan lisää ärsytystä. Samoin iso luokkatila, jossa on paljon ihmisiä samaan aikaan.

Diagnosoitu migreeni, kampuksen kirkkaat värit seinillä hieman pahentavat oireilua.

Valaistus ja suurissa ryhmissä toimiminen luokissa voi vaikeuttaa keskittymistä

Jatkuva hälinä ympärillä, sekä ryhmätyöt saattavat olla välillä kuormittavia

Meteli luokassa häiritsee keskittymistä

Kirkkaat valot

Melu, lämpö

Yllättävät tilanteet nostavat stressiä

Tietyissä tilanteissa häly/melu häiritsee

Kysymys 4: ”Minkälaisia aistiesteettömyyteen liittyviä toimenpiteitä toivoisit SAMK:lta kuormittavuuden vähentämiseksi?”

Taulukko 1. Toiveita kuormittavuuden vähentämiseksi

-Lisää tiloja, jossa hiljainen työskentely on mahdollista.

Ei tarvetta,

-Valaistuksen säätö, opiskelijoille mahdollisuus hiljaiseen tilaan yms

-Kaikki opettajat eivät pidä taukoja. Lisää ymmärrystä opettajille, opiskelijoilla on aika paljon kuormitusta. Se että otetaan silmätikuksi, aiheuttaa sen ettei opiskelija enää halua käydä luennoilla. Opiskelijoiden syyllistäminen ei toimi, jos on yhtään masenustaustaa, se voi viedä huonompaan suuntaan.

-Luokkien koko suhteutettuna ryhmiin, ryhmätyötilojen esteettömyys ja varattavuus 3 kerrokseen.

Omalla kohdallani selkeät ohjeet ovat tarpeen koska työmuistini ei ole hyvä käsittelemään "vihjeitä" eli alussa annetut suulliset ohjeet hukkuvat viimeistään 10:llä sääntöjen iteraatiolla.

Mahdollisuus käyttää tenttilaboratoriota vielä koronarajoituksiakin väljemmin. Mieluiten niin, että voisi aina saada reunimmaisena, lähellä ovea olevan paikan.

Tehtävien tekemiseen pitäisi olla useampia tapoja, koska kaikki ei sovi kaikille.

EXAM tenttihuoneiden näppäimistöt hiljaisemmiksi

Luokkahuoneissa valaistus saisi olla edes hieman himmeämpi. Ryhmätöille pitäisi olla aina vaihtoehtona myös yksilötyöskentely. Varsinkin sosiaalipuolella on suurin osa opinnoista toteutettu ryhmätöinä, ja tämä on kuormittanut minua todella paljon. Olen aivan loppu.

1,5 h luennon keskelle 5 min hengähdys

Ei ryhmätöitä

Ryhmätöitä varten enemmän erillisiä varattavia tiloja, tunnilla tehtävien ryhmätöiden tekeminen erillisissä tiloissa, ei yli kolmea ryhmää samaan tilaan

Lisää opiskelua pienemmissä ryhmissä, vaikka se vaatisikin sen, että opettaja ei ole samassa tilassa koko ajan. Esimerkiksi ryhmätehtävän tekemistä erillisissä tiloissa.

Välttäisin luennoilla (joille osallistuu paljon opiskelijoita, esim. yli 30) tekemästä keskustelutehtäviä ääniärsykkeiden vuoksi. Tämä on nyt jo omissa koulutusohjelmani opinnoissa otettu aika hyvin huomioon, mutta sitä voisi lisätä ja parantaa. Sen lisäksi esimerkiksi kahvilassa syöminen ei ole itselleni mieluisaa tiettyinä aikoina, koska se toimii kulkuväylänä ja sen täyttää suuret väkimäärät, jotka kulkevat ohi. On mahdollista syödä rauhassa tai mm. keskustella pöytäseurueen kanssa metelin takia. En osaa sanoa siihen mitään kehitysehdotusta, mutta näin koen sen.

Värien hillintä sisustuksessa, vaikka piristävätkin monia varmasti, ikkunoiden peittäminen sillä avoin ikkuna altistaa monille ärsykeille (muut ihmiset, henkilökunta)
Otetaan huomioon, että ei tule tilanteita, jossa opiskelijoita on enemmän kun tuoleja luokassa

Ehkäpä tilojen opasteet voisi olla selkeämmät. Hahmottamisen häiriöiselle aika labyrintti.

Ei pakoteta ryhmiin, parempi kuri tunneilla, ei massaluentoja

Luokassa on välillä 50 oppilasta kerralla, joten opiskelijaryhmien kokoa voisi mielestäni rajoittaa.

Etäopetuksen mahdollistaminen

Pienempi ryhmä koko opetusluennoilla

Kirjastossa voisi olla pieni äänieristetty alue, jossa ei saa tehdä ryhmitöitä vaan siellä saisi lukea HILJAISUUDESSA vaikkapa tauon aikana.

Luokkien kirkasvaloisuutta voisi vähentää

Rauhoitettuja tiloja

AV/ICT osaaminen opettajilla voisi olla parempi. Turhan usein on ongelmia yhteyksissä ym.

Säädeltävää valaistusta: heikko/hämärä valaistus vaikeuttaa näkemistä.

Kysymys 5: ”Miten parantaisit aistiesteettömyyttä omassa kampusympäristössäsi?”

Kirjastossa pitäisi olla hiljaisempaa.

Ei tarvetta

Etäopiskelumahdollisuuksien lisääminen

Tallenteet luennoista siltä varalta, jos opiskelija on kipeä, kalvot ei aina riitä, kun asioita tehdään käytännössä.

Selkeät ohjeet ja toimintatapojen saman kaltaistaminen helpottaisi asiaa esim. Moodlessa jokaisen kurssin ulkoasu on uniikki, jonkinlainen yhteinen ulkoasu helpottaisi asiaa esim. kurssin sisältö, arvosteluperusteet, tekstimateriaali, video materiaali, kotitehtävät jne. lehdet olisi jokaiselle kurssille pääpiirteittäin ryhmitelty samalla tavalla. Tällä hetkellä tilanne on se, että jokaiselle kurssille pitää nekin erikseen opetella kurssin layout tai käyttää moodlen oikoteitä, jotta kurssin sisällön pystyy jäsentämään. Lisää selkeyttä, sitä ei ole koskaan liikaa. Rauhallisia huoneita voisi ehkä olla enemmän, ne helpottavat keskittymistä tenttiin saavuttaessa.

Luokissa on lasiseiniä, mikä tuo keskittymishäiriöisille lisää kuormitusta ja vaikeuksia keskittyä, jos käytävällä näkyy ihmisiä ja kiinnostavia asioita.

Taisin vastata tähän äskeisessä kohdassa

Poistaisin akvaariomaiset luokat. Ohi kävelevät ihmiset haittaavat keskittymistä huomattavasti.

Ruokalat kuormittavat aisteja. Kahvila agora on sijoitettu siten että ihmisiä kulkee jatkuvasti ohi, ja hälinä on todella kova. Jos skenestä ei ehdi saamaan paikkaa ns perältä on tilanne sama. Olen ruokailujen jälkeen uupuneempi kuin ennen niitä.

Esim. Kirjastoon sermejä pöytien ja sohva ryhmien välille

Vaihtaisin kampuksen sisustuksen värimaailmaa rauhallisemmaksi ja valaistusta vähemmän laitosmaiseksi.

Jos olisin näkövammainen, kampuksella en pärjäisi lainkaan. Ulko-ovetkin ovat vaikeasti löydettävissä, joten tuo on vaarallinen kombo.

Exam tenttiminen oli aikamoinen selviytyjät-tehtävä, aikarajat, useammat koodien ulkoa muistamisen velvoitteet, sekavat opasteet mikä on oikea examluokka, lisäksi exam luokissa pitäisi olla mahd. Eväille, juomalle ja WC käytölle esteettömyyden nimissä.

Ei ikkunoita luokista käytävälle

Lisää ns. hiljaisen työskentelyn tiloja, joissa kuitenkin mahdollisuus ryhmätehtävien teolle.

Hälinälle ei mahda mitään, mutta kampuksella ei oikein ole paikkaa, jossa kuuluisi olla hiljaa. Kirjastossakin oleva puheensorina on ainakin itselle kuormittava, vaikka kuinka porukka puhuisi normaalilla äänellä ja joskus jopa pelkkä liian monen ihmisen näkeminen on liikaa.

Ei niin paljon lasiseiniä, josta näkee myös ulkoapäin luokkaan

Lisää 1-2 hlö äänieristettyjä koppeja yleisiin tiloihin/ryhmätyö tiloja isoihin luokkiin

Säädeltävä valaistus (kirkkaus), käytävillä myös ei tekstuurillisia tuoleja yms.

Erityisherkkyydet ja aistiesteettömyys Satakunnan ammattikorkeakoulussa -haastattelun runko

TEEMA 1: Aistiesteettömyys

1. Mitä sinulle merkitsee aistiesteettömyys?
2. Miten kuvittelet aistiesteettömyyden hyödyttävän opinnoissa?
3. Toteutuuko mielestäsi seuraavat alueet aistiesteettömyyden kannalta
 - Visuaalisuus ja värivalinnat
 - Pintamateriaalien toimivuus ja heijastamattomuus
 - Akustisuus / äänentoisto
 - Valaistuksen suunnittelu

TEEMA 2: Erityisherkkyydet

1. Tunnistatko kuormittuvan seuraavista ärsykkeistä:
 - Auditiivinen ympäristö (kuuloaisti)
 - Visuaalinen ympäristö (näköaisti)
 - Kosketus (tuntoaisti)
 - Tuoksut (hajuaisti)
 - Voimakkaat tunteet
 - Sosiaalinen ympäristö?
2. Miten koet opetustilanteiden (opetushenkilöstön, ryhmän koon suunnittelun) huomioivan erityisherkan kuormittuvuuden?
3. Miten koet oppimisjärjestelyjen (etäopetus, lähiopetus, kurssisuunnittelu) huomioivan erityisherkan kuormittuvuuden?

4. Miten mielestäsi fyysinen tila (tilojen valinta äänentoiston ja visuaalisuuden osalta) otetaan huomioon erityisherkkien osalta?
5. Onko sinulla seuraavia kuormittavuuden vähentämiseen liittyviä tarpeita opinnoissasi
 - Oman tilan tarve/erillinen opiskelutila
 - Säännöllinen tauotus
 - Kuormitusta vähentävien apuvälineiden tarve (esimerkiksi näköön, kuuloon, stressiin)
6. Jos omaat erityisherkan piirteitä, mikä juuri sinua helpottaa vähentämään kuormitusta?

TEEMA 3: OMA KOKEMUS aistiesteettömyyden ja erityisherkkyyksien huomioimisesta

1. Koetko, että voit tuoda tuen tarpeita opiskelijana esiin oppilaitoksessasi?
2. Koetko, että oppilaitoksesi huomioi erilaiset tuen tarpeet aistiesteettömyyteen ja erityisherkkyyksiin liittyen?
3. Oletko havainnut parannusta mahdollisuuksissa vaikuttaa tuen tarpeiden huomioimiseen?

Sinun vapaa sanasi seuraavista aiheista:

Aistiesteettömyyden ja erityisherkkyyksien huomioiminen Satakunnan ammattikorkeakoulussa