

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa

Hankejulkaisu ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveyden edistämisestä



Tiina Mäenpää (toim.)

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa

Hankejulkaisu ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveyden edistämisestä

Tiina Mäenpää (toim.)

Hyvinvointiosaamisen koulutus- ja tutkimuskeskus

Tiina Mäenpää (toim.)

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa

Hankejulkaisu ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveyden edistämisestä

ISBN 978-951-784-599-1 (PDF)

ISSN 1795-424X

HAMKin e-julkaisu 4/2013

© Hämeen ammattikorkeakoulu ja kirjoittajat

JULKAISIJA – PUBLISHER

Hämeen ammattikorkeakoulu

PL 230

13101 HÄMEENLINNA

puh. (03) 6461

julkaisut@hamk.fi

www.hamk.fi/julkaisut

Ulkoasu ja taitto: HAMK Julkaisut

Hämeenlinna, tammikuu 2013

Sisällys

Esipuhe.....	6
Timo Niemelä ja Sini Ventä	
4GoodLife -alueen rakentaminen ja ajatuksia siitä terveyden edistämisen ympäristönä.....	8
4GoodLifen rakentaminen Second Lifessa	8
Alueen laajentaminen	8
Sisällöistä ryhmätoimintaan.....	9
Ajatuksia Second Lifesta terveyden edistämisen ympäristönä	9
Aloitus, ulkoasu ja kontrollit	10
Paluu pelin äärelle?	10
Yhteenveto.....	11
Lähde:	11
Sari Mäki ja Riikka Peltonen	
Terveyden edistämisen sisältö virtuaalisella hyvinvointialueella.....	11
Opiskelijoiden terveyden edistäminen.....	12
Terveyssisällöt 4GoodLife-alueella	12
Seksuaalisuus.....	13
Tupakka ja päihteet	13
Ravitsemus ja liikunta.....	14
Uni ja rentoutuminen	15
Psyykinen hyvinvointi ja kiusaaminen.....	16
Facebook	17
Sisällöntuottajien kokemuksia	17
Lähteet.....	18
Irma Mänty ja Elina Rajalahti	
Virtuaalinen ryhmätoiminta 4GoodLife-alueella.....	19
Ohjaus ja opetus virtuaalisessa ympäristössä.....	19
Second Chance – vertainen auttajana.....	20
Vertaisohjaajien ja osallistujien kokemuksia.....	22
Johtopäätöksiä.....	22
Lähteet.....	24
Katja Hietanen ja Jyrki Talvitie	
Opiskeluhyvinvointitoimijana virtuaaliympäristössä	25
Ihmistyöstä tietotekniikkataituriksi -alustan toimivuus, käyttö ja vaatimukset	26
Hyvinvoinnin ammattilainen virtuaalimaailmassa - kokemuksia ja lisää kysymyksiä	26
Kontaktien luominen.....	27
Ammattiauttajan rooli	28
Virtuaalipalvelujen suhde reaali maailman palveluihin	28
4GoodLife -hankkeen anti ja potentiaali tulevaan.....	29
Kati Forsman, Matleena Ikola ja Maarika Kortelainen	
Reaali- ja virtuaalimaailman sillalla	30
Yhteisöllisyyttä Megoroissa	30
Huhuiteko yksin?.....	32
Verkkoyhteisö kohtaamispaikkana	34
Yhteenveto.....	35
Lähteet.....	36

Tiina Mäenpää

Opiskelijoiden kokemuksia sähköisistä hyvinvointipalveluista	37
Opiskeluhoitopalvelut ammattikorkeakouluopiskelijoille	37
Sähköiset palvelut terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi	38
Sosiaalinen media toimintaympäristönä	38
Opiskelijoiden kokemuksia hankkeen hyvinvointipalveluista	39
Alkukysely hankkeen sähköisten palveluiden lähtökohtana	40
Sähköisten palveluiden käyttö terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi	40
Kokemuksia 4GoodLife-hyvinvointialueesta	41
Kokemuksia Second Life -ohjelmasta	41
Kokemuksia Facebook -ryhmästä	42
Johtopäätöksiä	42
Lähteet	43

Aki Haimi, Eija Heiskanen ja Eija Metsälä

Hankearviointi jatkuvan kehittämisen työkaluna	44
Mitä arvioidaan?	44
Näkökulmia arviointiin	45
Formatiivinen ja summatiivinen arviointi	45
Itsearviointi ja osallistava arviointi	46
Prosessiarviointi ja lopputulosarviointi	46
Pragmaattinen arviointi	46
Terveydenedistämisen hankkeiden arviointi	46
Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessä -hankkeen arviointia – Case Metropolia	47
Arvioinnin toteutus	48
Yhteisöllisyyttä tukevien palveluiden käyttö	49
Yhteisöllisyyden kokeminen vuosina 2011 ja 2012	49
Pohdintaa hankkeen tuotoksista Case Metropolian osalta	51
Ohjausryhmän jäsenen näkökulma hankkeen toteutukseen	52
Lähteet	53

Eija Heiskanen, Maarika Kortelainen, Pirjo Kuisma, Teija Laamanen, Tiina Mäenpää, Riikka Peltonen ja Jari Virtanen

Opiskeluhyvinvointimalli ammattikorkeakouluihin	55
Ennakoiva työ	56
Etsivä työ	57
Korjaava työ	57
Lähteet:	58
Kirjoittajat	59

Esipuhe

Tämä julkaisu liittyy Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön rahoittaman Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa -hankkeen kokemuksiin ja hankkeen aikana syntyneisiin ajatuksiin. Hanke toteutettiin vuosina 2010–2012. Hankkeen käynnisti huoli opiskelijoiden terveydestä ja hyvinvoinnista ammattikorkeakoulujen opiskeluhyvinvointiryhmissä. Opiskelijoiden terveyteen liittyvät ongelmat ovat yleisiä. Useilla on erilaisia fyysisiä oireita, uniongelmia, psyykkistä kuormittuneisuutta, huolestuneisuutta ja masentuneisuutta. Lisäksi yksinäisyys on monelle suuri hyvinvointia heikentävä tekijä. Opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin tukemista ja edistämistä haluttiin vahvistaa ammattikorkeakouluissa.

Hämeen, Lahden, Laurea ja Metropolia ammattikorkeakoulut tekivät yhteisen hankehakemuksen opiskelijoiden terveyden edistämiseksi. Hankeideoinnissa keväällä 2009 mietittiin nuorten sosiaalisen median lisääntyvää käyttöä ja sen hyväksikäyttöä opiskeluhyvinvointityössä. Tämän seurauksena päädyttiin suunnittelemaan hanketta, jossa reaali maailman hyvinvointipalveluiden rinnalle kehitetään virtuaalisia hyvinvointipalveluita.

Toimintaympäristöksi valikoitui Second Life, joka on internetissä toimiva interaktiivinen, kolmiulotteinen virtuaalinen maailma, jossa toimitaan avattaren välityksellä. Ajatuksena oli, että opiskelijat ovat vapaa-aikanaan virtuaalimaailmassa. Ajateltiin myös, että Second Life on nuorille luonteva ympäristö opiskeluhyvinvointipalveluiden toimintaympäristöksi. Hankkeen lähtöoletuksena oli se, että verkkomaailma ei ole reaali maailman vastakohta, vaan ne ovat rinnakkaisia ja toisiaan täydentäviä, uusia opiskeluhyvinvointia tukevia mahdollisuuksia tarjoavia ympäristöjä. Tältä pohjalta luotiin virtuaalinen hyvinvointialue 4GoodLife Suomen eOppimiskeskuksen EduFinlandin saaristosta vuokratulle alueelle. 4GoodLife-alueeseen voi tutustua tämän videon avulla: <https://www.youtube.com/watch?v=cSgzWFjA49g>.

Hankkeen tavoitteena oli ennaltaehkäisevien opiskeluhyvinvointipalveluiden saavutettavuuden parantaminen, reaali- ja virtuaalimaailman opiskeluhyvinvointipalveluiden siteiden vahvistaminen, yhteisöllisyyden lisääminen sekä ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen. Lisäksi tavoitteena oli selvittää virtuaalisten hyvinvointipalveluiden ja Second Lifen soveltuvuutta terveyden edistämisen ympäristöksi.

Hankkeen alkaessa virtuaalimaailma ja Second Life -ohjelma oli monelle meistä hanketoimijoista vieras. Hankkeen kestäessä olemme opetelleet virtuaalimaailmassa toimimista ja virtuaalisten hyvinvointipalveluiden tuottamista. Olemme pohtineet, mitä on terveyden edistäminen virtuaalisesti? Miten virtuaaliset hyvinvointipalvelut vahvistavat reaali maailman palveluita? Mitä on terveyden edistäminen Second Lifessa? Miten toiminnallisuus ja vuorovaikutteisuus rakennetaan virtuaalisiin terveyden edistämisen sisältöihin? Miten yhteisöllisyyttä vahvistetaan reaali- ja virtuaalimaailmoissa? Minkälaisia eettisiä ja luottamuksellisuuteen liittyviä kysymyksiä liittyy ammatillisena virtuaalimaailmassa toimimiseen? Hankkeen aikana olemme saaneet kokemuksia ja erilaisia näkökulmia näihin kysymyksiin.

Hankkeen aikana on kerätty palautteita opiskelijoilta ja hyvinvointitoimijoilta sekä muilta hanketoimijoilta. Hanketta sekä reaali- ja virtuaalimaailman hyvinvointipalveluita on kehitetty niiden perusteella. Palautteiden ja hankekokemusten perusteella

toimintaa on laajennettu Facebookiin perustamalla sinne opiskeluhyvinvointia tukeva 4GoodLife -ryhmä.

Tässä hankkeessa on toiminut lukuisia ihmisiä kaikista neljästä ammattikorkeakoulusta. Yhteistyö ja opiskeluhyvinvointia edistävä yhteisöllisyys ovat kehittyneet hankkeen edetessä. Hankkeella on ollut aktiivinen ohjausryhmä, jonka jäsenet edustavat ammattikorkeakoulujen opiskeluhyvinvointityötä. Lisäksi ryhmässä on ollut opiskelijajärjestöjen edustajia. Jokaisessa ammattikorkeakoulussa on ollut projektiryhmät, joiden jäsenistö on vaihdellut. Pääsääntöisesti projektiryhmät ovat muodostuneet hyvinvointitoimijoista sekä opiskeluhyvinvoinnin edistämiseen läheisesti liittyvistä toimijoista sekä informaatioteknologian asiantuntijoista. Lisäksi hankkeen toimintaa ovat vieneet eteenpäin tapahtumia ja terveyst materiaalia koordinoituneet ja tuottaneet ryhmä sekä kunkin ammattikorkeakoulun hankekoordinaattoreista koostunut suunnitteluryhmä. Haluan lausua heille kaikille kiitokset aktiivisuudesta ja hyvästä yhteistyöstä.

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa hankkeen julkaisun tarkoituksena on kuvata ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia edistävän hankkeen monimuotoisuutta ja uudenlaisten palveluiden kehittelyä ja kokeilua. Julkaisu artikkelit ovat käytännönläheisiä ja perustuvat kirjoittajien hankekokemuksiin. Ne tuovat esiin ajatuksia reaali maailman hyvinvointipalveluista sekä virtuaali maailmasta ja sosiaalisesta mediasta ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimintaympäristöinä.

Hämeenlinnassa kylmänä joulukuun 5. päivänä 2012

Tiina Mäenpää

4GoodLife -alueen rakentaminen ja ajatuksia siitä terveyden edistämisen ympäristönä

Timo Niemelä ja Sini Ventä

4GoodLife-hyvinvointialueen rakentaminen Second Lifessa alkoi alkukesästä 2010, kun Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa -hankkeen nimissä vuokrattiin eOppimiskeskuksen omistamalta EduFinland I -saarelta pieni pala maata. Tarjotuista vaihtoehdoista päädyimme 8192 neliömetrin / 1874 primitiivin alueeseen. Alueen rakentamiseen nimettiin vastuuhenkilöt. Alueen rakentajat tekivät aluksi suunnitelman siitä, miten alue rakennettaisiin. Hankkeen sisällönsuunnittelijoilta tuli suunnitelmat siitä, millaista terveyst materiaalia alueella tarjottaisiin ja rakennuksia suunniteltiin myös sen mukaan. Yleisilmeeksi valittiin maanläheinen, realistinen ympäristö, koska se koettiin helpoksi lähestyä. Virtuaalinen hyvinvointialue julkistettiin marraskuussa 2010.

4GoodLifen rakentaminen Second Lifessa

Alussa luotiin vain pieniä kokuja, lähinnä paikkaamaan vielä silloin täysin tyhjää aluetta ja saamaan siitä nopeasti asutun näköistä. Vähitellen ryhdyttiin rakentamaan kokonaisia taloja, joihin vietiin sisältöä. Alkuvaiheessa luotiin myös kaikki niin sanotusti pakolliset rakennelmat. Esimerkiksi pensasaita pystytettiin alueen rajoille selkeyttämään sitä, mikä kuului 4GoodLife-alueeseen. Alueen portille pystytettiin kyltti ilmoittamaan kävijälle, mille alueelle hän on saapunut.

Rakentamisessa käytettiin Second Lifen omia rakennustyökaluja, joilla pystyy tekemään yksinkertaista 3D-mallinnusta, kuten erikokoisia ja -värisiä laatikoita tai pylviä. Näitä palikoita yhdistelemällä toisiinsa saatiin isompia kokonaisuuksia, kuten esimerkiksi rakennuksia. Objektien pinnat eli tekstuurit olivat suuressa roolissa, koska ne vaikuttavat paljon siihen miten aidolta ja uskottavalta lopputulos näyttää. Kaikki Second Lifen työkaluilla luodut objektit ovat oletuksena vaneripintaisia, mikä ei luonnollisesti sovi lainkaan esimerkiksi ikkunan tekstuuriksi. Tekstuureita piirrettiin itse kuvankäsittelyohjelmilla Second Lifen ulkopuolella. Lisäksi valokuvattiin oikean elämän pintoja, kuten kasveja. Näitä luotuja tekstuureita lisättiin pintoihin, jotta ne saatiin vastaamaan oikeaa elämää. Etenkin rakennusprosessin alkuvaiheissa kaikki mallintamiset ja tekstuurit tehtiin itse, mutta vähitellen opittiin hyödyntämään jo valmiiksi olemassa olevia objekteja. Niitä hankittiin pääsääntöisesti Second Lifen viralliselta kauppapaikalta, Second Life Marketplacesta. Tämä tehtiin ennen kaikkea ajan säästämiseksi, varsinkin jos kyseessä oli monimutkaisempia kokonaisuuksia tai skriptiä sisältäviä, siis jollain tapaa ohjelmoituja objekteja.

Skriptiä tehtiin myös itse, esimerkiksi rakennuksen valaistus, joka käynnistyy klikkauksella, oli yksinkertainen tehdä ja valmiiden interaktiivisten valojen etsiminen kauppapaikalta olisi ollut turhaa. Skriptiä tarvittiin myös muutama pieni yksityiskohtiin, joita ei välttämättä heti tule ajatelleeksikaan, esimerkiksi istumis-skripti. Second Lifen valmiilla työkaluilla pystyy määrittämään helposti, että hahmo voi istua

tietyn objektin päälle sitä klikatessa. Perusarvoilla hahmon istumissuunta oli täysin sattumanvarainen. Jos tuolin edessä oli pöytä, hahmo ei suostunut istumaan oikein päin tuolille, ellei istumisen skriptiä korjannut. Siksi objekteihin oli tarpeellista näissä tapauksissa määrittää koordinaattiarvot, jotta istuminen "tapahtuisi oikein". Myös tämänkaltaiset skriptaukset tehtiin itse. Muita skriptaamisia oli mm. infotaulujen kielen vaihtuminen suomesta englanniksi taulua klikattaessa.

Alueen laajentaminen

4GoodLifessa oli olemassa useita pieniä rakennuksia esimerkiksi hyvinvointitoimijoiden tapaamisiin sekä muutamia isompia rakennuksia, joihin oli sijoitettu erilaisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä sisältöalueita. Keväällä 2011 alueelle tuotiin uusia teemoja ja rakennettiin muun muassa skenaario-tyyppisiä kokonaisuuksia. Tällaisia olivat muun muassa opiskelija-asuntola, joka simuloi usein eri tavoin opiskelijan arkea, sekä niin sanottu tupakkaputki, jossa oli erikseen reitit tupakoivalle ja tupakoimattomalle. Samoihin aikoihin paranneltiin myös alueen helppokäyttöisyyttä lisäämällä alueelle selkeä infopiste, josta uusi kävijä sai nopeasti kokonaiskuvan alueen tarjonnasta. Taulussa oli myös teleport-yhteydet alueen keskeisimpiin paikkoihin.

Tavalliselle käyttäjälle näkymättömiä ominaisuuksia lisättiin, tärkeimpänä kävijälaskuri, jonka tarkoitus oli laskea alueella vierailevat kävijät. Monista yrityksistä huolimatta laskuria ei onnistuttu saamaan toimimaan siten, että se olisi laskenut kävijämääriä eri käyttäjille. Sen sijaan jouduttiin tyytymään ratkaisuun, jossa laskuri tallensi jokaisen kävijän vain kerran. Tästä johtuen ei saatu tietoa siitä, kuinka usein tietty kävijä oli kuukauden aikana käynyt alueella. Käyttöömme tuli ainoastaan tieto siitä, kuinka monta eri käyttäjää alueella oli vierailut.

Sisällöistä ryhmätoimintaan

Hyvinvointialueelle tuotiin jatkuvasti uutta sisältöä perusrakenteen valmistuttua. Alueelle tuotiin myös aikataulutettua ja suunniteltua ohjelmaa. Käytännössä tämä tarkoitti erilaisten tukiryhmien järjestämistä sekä yksittäisiä, rennon meiningin tapahtumia. Alussa yksinomaan hankkeen toimijat suunnittelivat näitä tapahtumia, mutta myöhemmin hankkeen edetessä saatiin myös opiskelijoita suunnittelemaan tai järjestämään tukiryhmiä.

Esimerkkinä opiskelijoiden järjestämästä tapahtumasta oli kahden Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijan järjestämä liikuntatapahtuma. Hankkeen rakentajat vastasivat tapahtuman puitteiden rakentamisesta. Toinen esimerkkiryhmä oli Hämeen ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden suunnittelema ja järjestämä hyvinvointiryhmä, jossa he käsittelivät joka tapaamisella vaihtuvia teemoja, kuten päihteiden käyttöä, unta ja terveellistä ravintoa.

Ryhmät ja tapahtumat houkuttelivat vaihtelevasti käyttäjiä; esimerkiksi aivan ensimmäinen isompi tapahtuma, Laskiaisrieha maaliskuussa 2011, houkutteli alueen aivan täyteen ihmisiä. Hankkeen edetessä ihmisten mielenkiinto aluetta kohtaan hiipui hiljalleen. Yksi iso tekijä tässä varmasti on Second Lifen yleinen kankeus, joka vähitellen hankkeen edetessä selvisi niin hanketoimijoille kuin myös hankkeen kohderyhmille.

Ajatuksia Second Lifesta terveyden edistämisen ympäristönä

Hanke kuulostaa ulkopuolisen korviin erikoiselta yhdistelmältä: opiskelijan terveyden edistäminen virtuaaliympäristössä. Koska pelaaminen varsinkin tietokonealustalla on harvemmin liikunnallista tai terveellistä, ergonomiasta puhumattakaan, hankkeen toinen tavoite kuulostaisi järkevämmältä edistää opiskelijoiden henkistä hyvinvointia. Ajatus sinällään on kunnianhimoinen, sillä tavoitteiden toteutumiseen tarvitaan opiskelijoiden osallistumista suuremmissa määrin kuin myös heidän palaamista pelin pariin myöhemminkin. Näin karkeasti luonnehtien puhe on pelistä, jolla olisi selkeästi vakituksia pelaajia ja joukko satunnaisia kävijöitä. Tästä vaatimuksesta päästään ajatukseen, mikä tekee pelistä yleensä suosittua.

Kirjan *Basics of the Game Design* kirjoittajan Michael Mooren (2011) mukaan pelien menestyminen perustuu muutamaan yksinkertaiseen, mutta vaativaan seikkaan: pelattavuus, saatavuus, koukuttavuus. Tässä kohtaa kannattaa huomioida, ettei Moore mainitse mitään visuaalisesta ilmeestä tai äänimaailmasta. Ne ovat hänen mukaansa pelien rakentamisen näkökulmasta sivuseikka, jotka menettävät merkityksensä, jos edellä mainitut arvot epäonnistuvat. Juuri tästä on kyse Second Lifessa.

Aloituis, ulkoasu ja kontrollit

Second Lifeen rekisteröityminen onnistuu virtuaalimaailman sivuilta secondlife.com ja tältä osin virtuaalimaailma näyttää vielä lupaavalta. Uutiset tapahtumista ja näytävien kuvien lisäys herättävät mielenkiintoa ja pelaajalle syntyy pelistä joukko ennako-odotuksia. Hahmon eli avattaren luominen tapahtuu myös sivustolta, mikä on erikoista virtuaalimaailmoille. Yleensä näin tiiviisti peliin liittyvä sisältö tapahtuu itse pelin sisällä ja sivustot ovat jatke pelin yhteisölle, informaatiolle tai muille lisäpalveluille.

Mooren (2011) mukaan liikkuminen on tärkein pelaajalle välittyvä yksityiskohta pelissä. Liikkumisen tulee olla vaivatonta ja kontrollien tulee toimia moitteettomasti. Second Lifen kontrollit tottelevat pelaajaa hivenen hitaasti ja kankeasti, mikä saattaa johtua myös ympäristön hitaasta latautumisesta. Second Lifessa pelaajat eivät reaali maailman tavoin voi kulkea toistensa läpi, joten jos pienessä tilassa on useampi pelaaja yhtä aikaa, he muodostavat helposti läpäisemättömän ihmismuurin, mikä taas häiritsee yksittäistä pelaajakokemusta.

Paikasta toiseen liikkuminen pelin sisällä tapahtuu portaalien kautta tai osoitekenttään syötettävän tarkan osoitteen mukaan. Tämä saa aikaan virtuaalimaailmasta hajanaisen kokonaiskuvan, sillä eri paikkoja ei ole selkeästi sijoiteltu kartalle. Alueelta toiselle ei voi edetä, vaan eri alueet ovat yksittäisiä keskittymiä keskellä ei mitään. Tarkat osoitteet voivat muodostua haasteeksi, jos ei ole varma siitä, mitä on pelin sisällä etsimässä.

User Interface (UI) eli käyttäjälle näkyvät valikot pelin sisällä vaikuttavat siisteiltä, eikä niiden olemassaolo häiritse yleisesti näkyvyyttä pelissä. Ulkonäkö kuitenkin pettää nopeasti ja valikoiden alta paljastuu puoli ruutua täyttäviä alasvetovalikoita ja pelaaja hukkuu informaatiotulvaan. Yksinkertainen ilme vaikuttaa nopeasti todella monimutkaiselta ja tutoriaalien puuttuessa tavallinen satunnaiskäyttäjä luovuttaa nopeasti.

Second Lifen graafinen ilme on jäänyt kauas nykypäivän tasosta. Ihmistä esittävät animaatiot ovat enimmäkseen jäykkiä ja kiiltokuvamaisia. Siitä huolimatta suuria ei ole tarkoitukseen vaatien pienemmän budjetin virtuaaliympäristöistä. Grafikan voi jättää vähemmälle huomiolle, jos pelin muut ominaisuudet toimivat. Ympäristöjen lataaminen on kuitenkin usein hidasta ja koneen tehoista riippuen viimeisten yksityiskohtien ilmestyminen ruudulle kestää kauan. Nykyajan nopeat internet-yhteydet ovat tehneet käyttäjistä entistä kärsimättömiä, joten pelaajat helposti häviävät palvelusta pelkästään tästä syystä.

Paluu pelin äärelle?

Second Lifen sivuilla näyttäisi olevan jatkuvasti tiedossa tapahtumia virtuaalimaailmassa ja pelaajat voivat niitä myös itse järjestää. Second Lifessa on mahdollisuus keskustella, pelata yksinkertaisia pikkupelejä ja rakentaa ympäristöä. Tämä osaltaan voi olla viihdyttävää, mutta nopeasti ajateltuna ystävien yhteydenpitoon on olemassa palveluita kuten Facebook, Skype ja MSN Messenger, joista mikään ei vaadi koneelta erityisiä tehoja. Toisaalta taas muita vertailukohteita ovat kaupalliseen tarkoitukseen tehdyt MMORPG-peligenreen kuuluvat pelit (Massive Multiplayer Online Role-Playing Game), joiden pääpaino on nimenomaan sisällössä. Näitä pelinimikkeitä on lukuisia, mutta mainittakoon esimerkkinä World of Warcraft, Guild Wars, Star Wars: The Old Republic, Everquest ja Final Fantasy XI.

Haasteiden tarjoaminen pelaajalle, mahdollisuus kehittää avatartansa, selkeä ajatus eteenpäin kulkemiselle ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden pelaajien kanssa ovat avainasemassa pelaajan houkuttelemiselle takaisin peliin ensikerran jälkeen. Haasteina ja pelihahmon kehittämisellä ei välttämättä tarvitse toimia aina vaarallinen maailma, kokempisteiden kerääminen ja varusteiden parantaminen. Yhtä lailla kyse voi olla sosiaalisesta pelistä, jossa kanssakäymisellä voi kerätä esineitä tai pisteitä ja sitä kautta päästä käsiksi sisältöön, joka ei muulla tavalla ole mahdollista.

Kuten moniin muihin online-virtuaalimaailmoihin, myös Second Lifeen tulee päivityksiä. Nämä ovat yleensä luonnollinen osa online-palveluita, mutta suurissa organisaatioissa tavalliselta käyttäjältä on estetty ohjelmien asentaminen koneelle. Syyt ovat tietoturvassa, mutta Second Lifen kaltaisille ympäristöille tämä vaikeuttaa virtuaalimaailmaan pääsyä. Esimerkiksi Facebookiin vertaamalla Second Life häviää nopeasti, sillä Facebook ei vaadi asennuksia tai päivityksiä toimiakseen ja on käytettävissä mistä tahansa internet-yhteydellä varustetusta koneesta. Päivitysten puuttuessa Second Lifeen kirjautuminen ei yleensä onnistu ollenkaan.

Yhteenveto

Kaiken kaikkiaan hankkeen tavoitteet olivat hyvät. Toimintaympäristö ja keinot, joilla oli tarkoitus päästä tavoitteisiin, olivat ratkaisevassa asemassa sen suhteen, miten tavoitteita saavutettiin. Hyvinvointia tukevan toiminnan laajentaminen hankkeen myöhemmässä vaiheessa Facebookiin paransi suoraan hankkeen näkyvyyttä. Second Life jää todennäköisesti tulevaisuudessakin melko tuntemattomaksi virtuaalimaailmaksi.

Tietokonepeleihin paremmin tutustunut käyttäjä helposti olettaa Second Lifen kaltaiselta ympäristöltä samanlaisia ominaisuuksia kuin muista tietokonepeleistä. Satun-

naiskäyttäjälle sitä vastoin ensimmäinen kosketus virtuaalimaailmaan ratkaisee sen, palaako hän palveluun uudestaan. Vaikea käytettävyys ja hitaat latautumiset ovat esteitä, joiden läpi ei yleensä näe, jos kyse on satunnaiskäytöstä.

Lähde:

Moore, M. 2011. Basics of the Game Design. Boca Raton. A K Peters/CRC Press.

Terveyden edistämisen sisältö virtuaalisella hyvinvointialueella

Sari Mäki ja Riikka Peltonen

4GoodLife-hyvinvointialueelle on tuotettu terveyteen liittyvää materiaalia, suunniteltu ja toteutettu terveyteen liittyviä ryhmiä, tarjottu mahdollisuutta tavata hyvinvointitoimijoita sekä järjestetty tapahtumia, joilla on tuettu sekä opiskelijoiden terveyttä että sosiaalisia suhteita. Terveyteen liittyvää materiaalia alueelle ovat tuottaneet ammattikorkeakoulujen hanketoimijat. Päävastuullisena sisällön tuotannossa ovat olleet Hämeen ammattikorkeakoulun toimijat. Lisäksi sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat ovat tuottaneet alueelle terveyttä edistävää materiaalia omiin opintoihinsa liittyen. Sisällöntuotantoon on haluttu myös opiskelijoita, jotta materiaalista on saatu ammattikorkeakouluopiskelijalle soveltuvaa. Opiskelijoille on haluttu myös tarjota mahdollisuus tutustua sosiaalisessa mediassa tapahtuvaan terveyden edistämiseen.

Opiskelijoiden terveyden edistäminen

Terveyskäsitteen tavoin terveyden edistämisen käsite on monimuotoinen. Terveyden edistäminen on yksi keino terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamisessa. Terveyden edistäminen tuli omaksi käsitteekseen esille 1980-luvun alussa ja Suomeen Ottawan asiakirjan kautta 1986. Nykyään terveyden edistämisen käsitettä käytetään usein terveyskasvatukseen, ehkäisyyn ja kansanterveystyön käsitteitä korvaamassa. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005.) Vertion (2003) mukaan terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimista. Terveyden edistäminen on myös terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. Terveyden edistämisen tavoite ei siis ole vain muuttaa ihmisten käyttäytymistä, vaan myös parantaa yksilöiden mahdollisuuksia hallita ja edistää omaa terveyttään ja vaikuttaa ympäristöönsä.

Sosiaalista mediaa käytetään nykyään enemmän välineenä terveyden edistämiseen, ja erilaisia sähköisiä terveyspalveluja on kehitetty paljon terveydenhuoltoon. Verkko on monelle nykyään luonteva toimintaympäristö asioiden hoitamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Se mahdollistaa myös uusia ajasta ja paikasta riippumattomia mahdollisuuksia hoitotyöhön ja erilaiseen ryhmätoimintaan. (Castrén 2011.) Castrén kertoo väitöskirjassaan (2008), että internet on kansalaisille tärkeä tietolähde terveydestä ja sairauksiin liittyvistä asioista tietoa haettaessa. Hänen mukaansa nuorten aikuisten ikäryhmässä Internetiä käytetään terveystiedon lähteenä muita ikäryhmiä useammin.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö on tehnyt tutkimusta korkeakouluopiskelijoiden terveydestä vuonna 2008. Tuloksissa ilmeni, että opiskelijoista koki terveytensä hyväksi

tai melko hyväksi 83 %, keskitasoiseksi 14 % ja melko huonoksi 3 %. Tutkimuksen teko-kuukauden aikana 41 % opiskelijoista oli kokenut jotain oireita päivittäin tai lähes päivittäin. Psykkisistä oireista kärsi 13 % ja yleisoireista/vatsaoireista 11 %. Ylipainoisia miehistä oli 37 % ja naisista 20 %. Merkittävää ylipainoa oli miehistä 7 %: lla ja naisista 5 %: lla. Liikuntaa opiskelijoista harrasti vähintään neljä kertaa viikossa lähes neljännes ja pari-kolme kertaa viikossa 36 %. (Kunttu & Huttunen 2009.) 4GoodLife-hyvinvointialueelle on tuotettu materiaalia, jolla on pyritty vastaamaan tutkimustuloksissa ilmenneisiin ongelmiin ja antamaan opiskelijoille tietoa, jonka avulla omasta terveydestä huolehtiminen mahdollistuu.

Terveyssisällöt 4GoodLife-alueella

Terveysvalinnat sekä elintavat, esimerkiksi epäterveellinen ravinto, vähäinen liikunta ja päihteiden käyttö ovat useiden kansantautien merkittävä tekijöitä, joihin vaikuttamalla voi edistää ihmisten terveyttä (Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen & Aromaa 2008). Terveyttä edistävässä toiminnassa tulee ottaa esiin psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen liittyviä aihealueita, esimerkiksi elämänhallinta, itsetunto, psyykkiset kriisit ja niistä selviäminen (Pietilä, Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Salminen & Sirola 2002).

4GoodLife-alueen yhtenä tarkoituksena on ollut lisätä yhteisöllisyyttä ja auttaa opiskelijoita tutustumaan muihin opiskelijoihin. Avattaren välityksellä toimiminen yhdessä muiden ammattikorkeakouluopiskelijoiden tai kavereiden kanssa on mahdollistanut sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä tai ystävystymistä uusien ihmisten kanssa. Alueen teemoja valittaessa on otettu huomioon opiskelijoiden terveys ja terveystarpeet, hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet sekä niiden vaaliminen. Alueen sisältöjen toteutuksessa on pyritty ottamaan huomioon myös Second Lifen antama lisäarvo eli pelilliset ominaisuudet. Osa materiaalista onkin tuotettu pelimäiseen muotoon.

Seksuaalisuus

Seksuaalisuuteen liittyy paljon myyttejä ja niiden vaikutus voi olla hyvin huomaamaton. Omaan kulttuuriin liittyviä myyttejä voi olla jopa vaikea huomata. Myyttien avulla voidaan ohjata ihmisten käytöstä kertomalla, mikä on hyväksyttävää ja miten tulee käytäytyä. Asiallisen tiedon avulla voidaan hälventää seksuaalisuuteen liittyviä myyttejä. (Apter, Väisälä & Kaimola 2006.) Alueelle tuotetuissa seksuaalisuusteemojen sisällöissä haluttiin oikoa myyttejä ja antaa asiallista tietoa muun muassa seksuaalisuuden monimuotoisuudesta, ehkäisystä ja seksuaaliterveyden vaalimisesta.

Seksuaalisuuteen liittyvät sisällöt päätettiin tuottaa alueelle suurimmaksi osaksi artikkelin muodossa. Tämän lisäksi alueelle tehtiin pullonpyörityspeli, jota voi pelata yhdessä muiden kanssa ja samalla keskustella seksuaalisuuteen ja parisuhteeseen liittyvistä asioista. Peli sisältää erilaisia tehtäviä, joita voi toteuttaa avattaren avulla sekä kysymyksiä, jotka toimivat keskustelun pohjana Kysymyksiin löytyy myös vastaukset alueelta. Alueella kokeiltiin myös seksuaalineuvojan kysymys-/vastauspalstaa, johon yllätykseksemme ei kuitenkaan tullut kysymyksiä.

Tupakka ja päihteet

Tupakointi aiheuttaa monenlaisia sairauksia ja lisää muun muassa riskiä sairastua syöpään sekä sydän- ja verisuonisairauksiin. Tupakan aiheuttama nikotiiniriippuvuus

kehitty jokaisella yksilöllisesti. Tupakka voi aiheuttaa nikotiiniriippuvuuden lisäksi psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta. Tupakoinnin lopettamista yritettäessä, ihminen tarvitsee yleensä henkilökohtaisen ohjauksen lisäksi tietoa nikotiinikorvaushoidosta tai niistä asioista, joilla voidaan vaikuttaa tupakoinnin lopettamiseen. (Koskenvuo 2003.)

Tuotimme alueelle päihdeputken, jossa oli materiaalia tupakoinnista, alkoholista ja huumeista. Tupakoinnin lopettamisen tueksi tehtiin lautapeli, jota pelaamalla saa tietoa tupakasta vieroittautumiseen. Tämän lisäksi alueella kerrotaan tupakoinnin vaaroista ja tupakoinnin lopettamisesta – miten vastustaa kiusausta, mitä hyötyjä liittyy lopettamiseen, miten välttää tilanteita joissa aikaisemmin on polttanut. Opiskelijat tuottivat alueelle myös videon, joka havainnollistaa tupakan vaikutuksia keuhkoissa. Alkoholiiin liittyen annettiin tietoa kulutuksen rajoista, esimerkiksi miten lasketaan alkoholinokset ja miten alkoholi vaikuttaa ihmisen käytökseen. Huumetietoutta toteutettiin huumeiden käyttäjän asuntovaununa, jossa huumaaviin aineisiin ja niiden vaaroihin voi tutustua niitä koskettamalla.



Tupakoinnin lopettajan lautapeli.

Ravitsemus ja liikunta

4GoodLifen Hyvinvointistudioon ja Fitness-centeriin on tuotettu tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja liikunnasta. Laihduttajan ruokavalioon ja aktiiviliikkujan ravitsemukseen liittyen liikuntakeskuksen kahviosta löytyi myös ruokaohjeita. Laihdutusta suunnitteleville tuotettiin ruokapäiväkirja helpoin ohjein, joiden avulla voi laskea helposti omat päivittäiset syömisensä. Päiväkirjassa hyödynnettiin Sydänyhdistyksen materiaalia, joka käsittelee laihduttamista ja annettiin ohjeet oikeaoppiseen aterian koostamiseen. Päiväkirjassa annettiin malliesimerkki laihduttajan ruokavaliosta ja ohje, miten helposti kykenee hahmottamaan oikeat annosmäärät omassa ruokavaliossaan.

Liikuntaan liittyvinä sisältöinä alueelle on tuotettu jumppaohjeita, kuntosaliharjoittelun ohjeistusta ja tietoa liikunnan terveysvaikutuksia sekä annettu konkreettisia välineitä oman liikkumisen seuraamiseen mm. liikuntapäiväkirjan muodossa. Avattaren avulla on voinut myös tiedonhankinnan lomassa liikkua kuntosalilaitteissa tai kokeilla esimerkiksi joogaa tai chitää. Tapahtumien yhteydessä on ollut esillä pieniä tietoiskuja ja liikunnan terveysvaikutuksista.



Avatar juoksupyörässä.

Uni ja rentoutuminen

Unen merkitys ihmisen kokonaisyhyvinvoinnille on merkittävä. Aiheeseen liittyen on tehty sekä kansainvälisesti että kotimaassa runsaasti tutkimusta. Käytettyjen tutkimusmenetelmien kirjo on laaja aina Suomessa 1970–80-luvuilla tehdystä kaksostutkimuksesta (Paunio, Korhonen, Hublin, Partinen, Kivimäki, Koskenvuo & Kaprio 2008) seprakalan toukkia koskevaan tutkimukseen (Applebaum & Mourrain 2011). Tutkimusten erilaisuudesta huolimatta tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että unen laatu ja määrä vaikuttavat merkittäväällä tavalla sekä ihmisen fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Liian vähäinen unen määrä vaikuttaa aivotoimintaan, altistaa sairauksille ja masennukselle ja voi johtaa muun muassa mielenterveysongelmiin ja lihomiseen. Se aiheuttaa elimistössä samankaltaisia oireita kuin stressi, haittaa keskittymistä ja alentaa suorituskykyä.

4GoodLife-alueella sekä uni että muu rentoutuminen huomioitiin usealla eri tavalla. Alueelle rakennettiin erillinen hiljainen huone, jossa oli mahdollisuus kuunnella mindfulness-äänitteitä ja tehdä hengitys- ja kehotietoisuus-harjoituksia. Hiljaisesta huoneesta oli kiireeseen liittyviä ajatuksia sekä käsihierontaohjeet. Alueella oli myös rentoutumispaikkoja, kuten riippumatto, jossa pystyi kuvien avulla tekemään virtuaalisen

matkan eri kohteisiin. Kävijöillä oli myös mahdollisuus ladata itselleen unipäiväkirja, jonka avulla voi seurata unen määrää ja laatua sekä siihen vaikuttavia tekijöitä.



Avatar rentoutumassa.

Psyykinen hyvinvointi ja kiusaaminen

Psyykkisen hyvinvoinnin osalta 4GoodLife-alueella panostettiin erityisesti hyvinvointitoimijoiden päivystyksiin ja opiskelijoiden kohtaamiseen henkilökohtaisesti. Lisäksi psyykkistä hyvinvointia tuettiin vertaisryhmätoiminnalla. Opiskelijoilla oli mahdollisuus päivystysaikoina käydä keskustelemassa esimerkiksi opintopsykologin, kuraattorin, terveydenhoitajan tai opiskelijapastorin kanssa. Kävijä- ja osallistujamäärät jäivät sekä päivystysten että ryhmien osalta valitettavan vähäisiksi. Hyvinvointitoimijoilta tuli kuitenkin hyvää palautetta siitä, että päivystykset Second Life -ympäristössä toivat heille lisää rohkeutta mennä mukaan sosiaaliseen mediaan ja kokemusta uudelta toimintatavasta, jossa he itse toimivat aktiivisemmin keskustelujen käynnistäjinä. Myös opiskelijat ovat tuottaneet alueelle materiaalia opiskelijan arkeen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyen. Yhtenä teema nostettiin esiin opiskelijan itsenäisen elämän aloittaminen, eli annettiin tietoa omaan asuntoon muuttamisesta ja siihen liittyvistä asioista. Psyykkisestä hyvinvoinnista nostettiin esiin kavereiden, vapaa-ajan ja opiskelun yhdistäminen.

Kiusaaminen ammattikorkeakouluissa oli eräs hankkeessa työstyistä teemoista. CDS (To Care To Dare To Share)-hankkeen, jossa paneuduttiin ammattikorkeakouluopiskelijoiden syrjäytymisen ehkäisyyn ja Second Life -hankkeen yhteistyönä syntyi tuote, jossa paneuduttiin kiusaamiskokemuksiin ja niistä selviytymiseen. Tuote pilotoitiin Second Lifessa syksyllä 2011. 4GoodLife alueen kahviossa oli katseltavana videoleike vuonna 2009 tehdystä lyhytelokuvasta Kiusattu. Se oli tarkoitettu ajatusten ja keskustelun herättäjäksi. Kahvion seinällä oli viestilaatikko, minne sai jättää kirjoituksia omista

kokemuksista, jotka liittyivät jollain tavalla kiusaamiseen tai häirintään. Viestin jättäneille tarjottiin mahdollisuutta osallistua Bullying-ryhmään. Ryhmään ei kuitenkaan tullut ilmoittautumisia. Sen sijaan ryhmänvetäjä sai yhteydenottoja, että halukkuutta ryhmään olisi, jos se järjestettäisiin reaali maailmassa. Second Life koettiin liian haastavaksi paikaksi ryhmälle.

Facebook

4GoodLife-alueen pienien kävijämäärien vuoksi hankkeessa mietittiin muita tapoja edistää opiskelijoiden terveyttä ja tuottaa heidän käyttöönsä terveyden edistämisen materiaalia. Projektiryhmien tapaamisessa nousi esiin Facebook yhtenä mahdollisuutena. Syyskuussa 2012 otettiin käyttöön Facebook -ryhmä, jossa projektityöntekijät ja hyvinvointitoimijat toimivat ylläpitäjinä. Ryhmässä pystyi esittämään kysymyksiä hyvinvointitoimijoille ja siellä annettiin vinkkejä terveyden edistämiseen. Terveysvinkkejä, jotka olivat saman sisältöisiä kuin 4GoodLife-alueelle tuotetut, julkaistiin joka tiistai. Lisäksi jokainen hanketyöntekijä ja hyvinvointitoimija voi tiedottaa ammattikorkeakoulunsa tai oman alueensa tapahtumista tai laittaa ryhmään linkkejä hyviin terveyttä käsitteleviin artikkeleihin, julkaisuihin, sivuihin tai erilaisiin testeihin.

Facebook -ryhmää voidaan pitää yhtenä hyvistä käytännöistä, joita hankkeesta jää elämään sen päättymisen jälkeen. Kirjoittamishetkellä ryhmässä on yli 260 jäsentä. Ryhmä on erinomainen ja kustannustehokas keino tavoittaa opiskelijoita, eikä sen ylläpitäminen vaadi raskasta hallintoa.

Sisällöntuottajien kokemuksia

Second Life on hankkeen aikana osoittautunut sisällöntuottajien näkökulmasta haastavaksi toimintaympäristöksi. Virtuaali maailmassa niin kutsuttu perinteinen sisältö, kuten artikkelit ja diaesitykset, eivät yleensä ole toimivin ratkaisu. Materiaalin tuottamisen lisäksi sen esittäminen virtuaaliympäristössä täytyy suunnitella huolella. Interaktiivisuus on virtuaali maailmassa erittäin tärkeää, ja se asettaa sisällöntuottajalle uusia haasteita. 4GoodLife-alueella on paljon interaktiivista sisältöä, mutta myös perinteisempään esitystapaan on jouduttu joissakin tapauksissa turvautumaan. Käytännössä on osoittautunut, että esimerkiksi luettava teksti ei virtuaali maailmassa ole hyvä muoto esittää asioita. Varsinkin aloittelevalle käyttäjälle jo pelkästään tekstin saaminen näkökenttään voi olla haasteellista.

Opiskelijoiden osallistuminen hankkeessa sisällöntuotantoon, ryhmien ohjaamiseen ja opinnäytetöiden tekemiseen on tuonut ammattikorkeakouluille tärkeitä TKI- opintopisteitä. Hanke on myös antanut opiskelijoille mahdollisuuden totutella sosiaalisessa mediassa tapahtuvaan terveyden edistämiseen, ja se onkin ollut heille mielekäs kokemus. Opiskelijoilla on kuitenkin ollut samansuuntaisia kokemuksia kuin hanketyöntekijöillä uuden edessä. Seuraavassa on muutamien opiskelijoiden kokemuksia.

Sosiaalinen media antaa hyviä mahdollisuuksia toteuttaa terveyden edistämistä aikaan ja paikkaan sitoutumatta. Ryhmän vieminen 4GoodLife-alueella ei poikkea mitenkään todellisessa elämässä viedystä ryhmästä. Jos laitteet toimivat hyvin, soveltuu alue loistavasti ryhmän viemiseen. Second Lifessa voidaan esim. kauniin ympäristön/pelillisyyden avulla lisätä tiedon hakijan mielenkiintoa omaa terveyttä kohtaan.

Projektin tekeminen oli mukavaa uudessa ympäristössä. Uuden oppiminen on kuitenkin haastavaa pienessä ajassa ja siten ei osannutkaan ottaa huomioon kaikkia alueen ja ympäristön mahdollisuuksia.

Hankkeen alkaessa olisi ollut hyvä sopia tarkemmin siitä, että sisällöntuottaja tuottaa sisällön ja Second Life-asiantuntijat miettivät sisällön sellaisen muotoon, jossa Second Lifen kaikki mahdollisuudet tulevat käyttöön. Hankkeeseen varattu työaika ei ole riittänyt Second Lifen ominaisuuksiin perehtymiseen niin laajasti, että ohjelman kaikkia ominaisuuksia olisi pystytty hyödyntämään sisällöntuotannossa. Sisällöntuottajilla ei myöskään ollut taustalla sellaista tietoteknistä koulutusta, joka olisi auttanut ohjelman ominaisuuksien hyödyntämisessä. Ymmärrys Second Lifen hyödynnettävyydestä terveyden edistämisessä on kuitenkin kasvanut pikkuhiljaa hankkeen aikana.

Hankkeessa työskentely on lisännyt omaa osaamista sosiaalisessa mediassa toimimiseen. Uutta on opittu sekä sisällöntuotannosta että sosiaalisen median hyödynnettävyydestä. Pääasiallisesti hankkeessa toimiminen on ollut ilo; erityisesti silloin kun Second Life on toiminut moitteettomasti.

Lähteet

- Apter, D. Väisälä, L. & Kaimola, K. 2006. Seksuaalisuus. Jyväskylä: Gummerus.
- Castrén, J. 2008. Sähköinen viestintä ja verkkoneuvontapalvelu osana yliopisto-opiskelijoiden terveydenhuoltoa. Acta Universitatis Tamperensis 1367. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, Tampere.
- Kiiskinen, U. Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveyden edistämisen mahdollisuudet. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1. Viitattu 13.9.2012. <http://pre20090115.stm.fi/pr1202902258197/passthru.pdf>
- Koskenvuo, K. (toim.). 2003. Sairauksien ehkäisy. Jyväskylä: Gummerus..
- Kuntu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: Yliopilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, K. 2002. Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein: käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 3. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Tammi.

Virtuaalinen ryhmätoiminta 4GoodLife-alueella

Irma Mänty ja Elina Rajalahti

Second Life virtuaalimaailma otettiin ensimmäistä kertaa käyttöön Laurea-ammattikorkeakoulussa kesällä 2008. Yhteistyötä tehtiin alusta lähtien kolmen ammattikorkeakoulun, Hämeen ja Lahden ammattikorkeakoulujen sekä Metropolia ammattikorkeakoulun, kanssa. Virtuaalimaailman opetuksellista käyttöä lähti kehittämään hyvin vapaasti ja avoimesti toimiva kehittäjäjoukko, johon liittyi ammattilaisia useasta ammattiryhmästä: opettajia, tukihenkilöitä, kirjaston asiantuntijoita, opetuksen ja tietohallinnon kehittäjiä. Vuosien 2008–2011 aikana kehittäjäjoukko järjesti Second Lifessa useita koulutus- ja verkostoitumistilaisuuksia, joissa perehdyttiin virtuaalimaailmiin eri näkökulmista, kuten eri alojen opetus, kansainvälistyminen ja hyvinvointi. Yhdessä opeteltiin toimimista virtuaalimaailmassa. (Mänty 2009.)

Vuonna 2010 käynnistynyt Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa -hanke lähti hyvin liikkeelle, koska verkostossa oli mukana jo virtuaalimaailmaan perehtyneitä ammattikorkeakoulujen työntekijöitä. Laurean projektiryhmä piti projektikokoukset säännöllisesti Second Lifessa ja opetteli viestimään virtuaalisessa ympäristössä. Olimme aktiivisesti mukana myös järjestämässä tapahtumia 4GoodLife-alueella. Esimerkiksi Laskiaisrieha ja 4GoodLifen kevättapahtuma keväällä 2011 keräsivät kumpikin kokoon noin 20 avatarta.

Opiskelijoiden terveyden edistämisen hankkeessa päätettiin kokeilla myös virtuaalista ryhmätoimintaa. Hankkeen aikana on kokeiltu useampia ryhmiä, joista tässä esitellään Second Chance -vertaistukiryhmän kokemuksia. Vertaistukiryhmän vetäjinä toimivat sairaanhoitajaopiskelijat, ja ryhmän markkinoinnista vastasivat liiketalouden opiskelijat.

Ohjaus ja opetus virtuaalisessa ympäristössä

Laurea ammattikorkeakoulussa oli jo pidempään mietitty, miten parhaiten voitaisiin hyödyntää Second Life -ympäristön mahdollisuuksia oppimisen tavoitteisiin. Miten virtuaalimaailma voisi palvella oppimista ja opiskelijan osaamisen kehittymistä? Päädyimme tarjoamaan tuleville sairaanhoitajille sekä liiketalouden opiskelijoille mahdollisuuden harjaannuttaa ohjaustaitojaan kokeellisesti erilaisissa vuorovaikutuksellisissa eYmpäristöissä. Tulevan sairaanhoitajan tulee osata käyttää eri medioita ja ohjata asiakastaan niin nauhoitteiden avulla kuin nettipalstoilla ja online-ympäristöissä. Sairaanhoitajan on osattava kirjoittaa, puhua ja esiintyä vakuuttavasti, osattava olla oma itsensä ja hänellä tulee olla kykyä käyttää sosiaalista mediaa asiakkaansa ohjauksessa. Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa -hanke tuli juuri sopivana ajankohtana palvelemaan näitä tavoitteita.

Jotta opiskelijat pystyvät laaja-alaisesti toimiaan sosiaali- ja terveydenhuollon työtehtävissä, on tieto-taitopohjaa ajantasaistettava ja haastettava opiskelijat uudenlaisten foorumien ääreen etsimään ohjaamisen uusia malleja ja oppimaan erilaisten medioiden vaatimia ohjauksellisia ja pedagogisia taitoja. Rogersin ja Luken (2011) mukaan mukaansatempaavat monen käyttäjän virtuaaliympäristöt, kuten Second Life, voivat sisältää usean tasoisen oppimisen strategioita. Heidän mukaansa hoitotyön opiskelijat pääsevät yksin ja tiimeissä toimiessaan virtuaaliympäristössä monimutkaisiinkin ongelmanratkaisutilanteisiin sekä samalla aivan aitoihin sosiaalisiin simulaatioihin.

Second Life toimii oivallisena ja joustavana reaalia maailman simulaatioympäristönä ja oppimisen mahdollistajana.

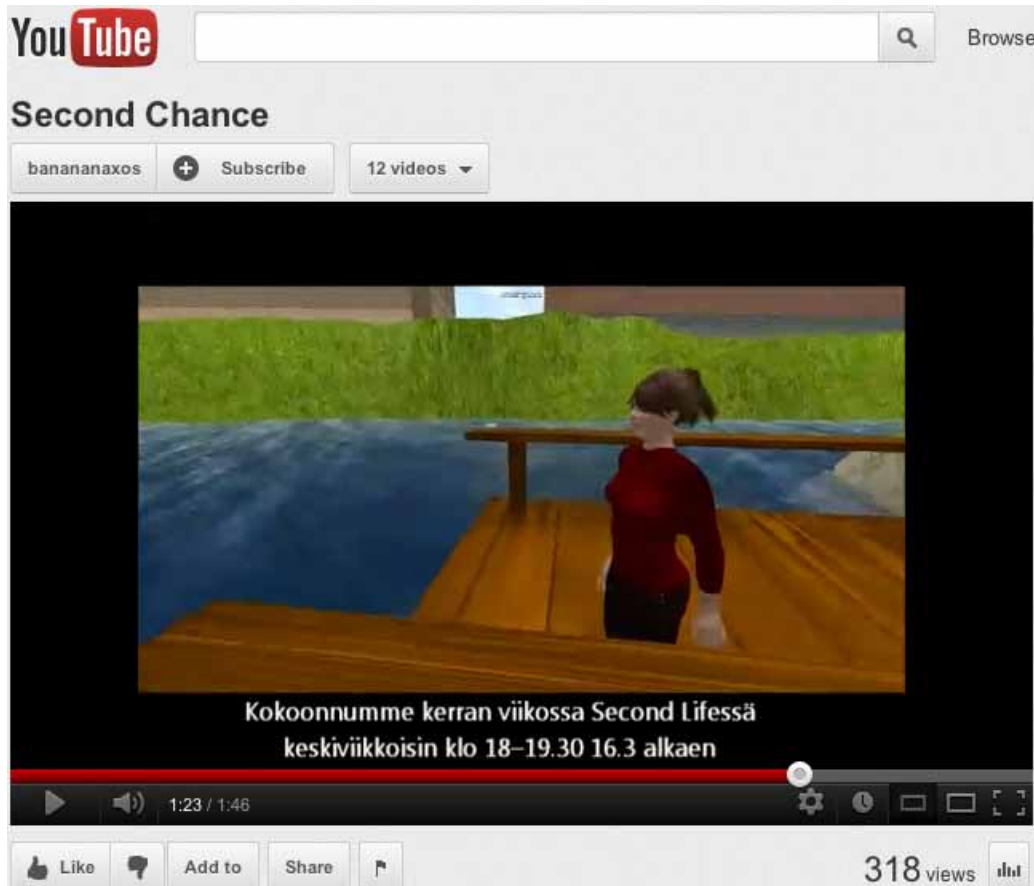
Muutamassa vuodessa hoitotyön oppiminen ja menetelmät ovat muuttuneet. Mallit ja tavat kehittyvät ja mahdollistavat vaikeidenkin tilanteiden harjoittamisen vaarattomasti. (Perez-Pena 2012; Skiba 2009.) Tämänkaltaiset ympäristöt tulevat olemaan tulevaisuuden koulutuksen keskeisiä oppimisfoorumeita. Näissä opitaan alan substanssia sekä tietoteknisiä perus- ja erikoistaitoja (Skiba 2009). Tällä hetkellä löytyy vielä vähän tutkimustietoa Second Life -ympäristössä tapahtuvan toiminnan vaikuttavuudesta ja opiskelijoiden oppimisesta (Mills 2010). Millsin (2010) mukaan kuitenkin löytyy tuloksia työikäisten elintapamuutoksista virtuaaliympäristössä toteutetussa projektissa, mikä on jo hyvä ennuste tämänkaltaisten uusien tapojen tulosta terveyden edistämisen menetelmien valikoimaan. Diane Skiba (2012), hoitoyön alan eOppimisen kehittäjä, näkee Power Point -esitysten olevan tiensä päässä ja tilalle tulevat uudenlaiset oppimisen ja aktiivisen osallistumisen mahdollistavat mobiilit viestintätavat, jotka tekevät kaikista läsnä olevia osallisia.

Second Chance – vertainen auttajana

Opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia edistävän ryhmätoiminnan toteutustavaksi valittiin vertaisryhmätoiminta. Heinonen (2008), joka on tutkinut yhteisöllisyyttä verkossa, on löytänyt vertaisryhmien yhteisöistä välittyvän aidon empatian, myötätunnon sekä kannustamisen. Virtuaalisuhteista on mahdollista saada tukea ja ongelmanratkaisumalleja omaan elämäntilanteeseen.

Terveysalan opiskelijoiden opetussuunnitelmassa on ammattitaitoa edistävän harjoittelun opintojaksolla yhtenä tavoitteena erilaisten terveyttä edistävien ryhmien ohjaaminen. Virtuaalisen vertaistukiryhmän suunnittelijoiksi ja ohjaajiksi valittiin kolme sairaanhoitajaopiskelijaa tältä opintojaksolta. Sisällön tuottaminen ja ryhmätoiminnan peruserätyöiden sisäistäminen aloitettiin projektisuunnitelman teolla ja sisällön tuottamisella sekä Second Lifeen tutustumisella. Opiskelijat perehtyivät ryhmänohjaajina vertaisohjaamisen teoreettiseen perustaan.

Second Chance -nimen saaneen ryhmän markkinoinnista vastasi ryhmä liiketalouden opiskelijoita, joka suunnitteli markkinointikampanjan yhdessä ryhmänohjaajien kanssa. Markkinointi tapahtui sähköpostin ja ammattikorkeakoulujen sisäisten tiedotuskanavien kautta. Vertaisryhmästä tehtiin video, joka julkaistiin Youtubessa (<http://www.youtube.com/watch?v=VlqrWTrE7ss&feature=plcp>).



Second Chance ryhmän video

Second Chance-ryhmä suunniteltiin järjestettäväksi 4GoodLife alueella 16.3.–13.4.2011 ja 5.4.–3.5.2012. Ryhmän kokoontumisajoiksi suunniteltiin 1–1,5 h viikossa viiden viikon ajan. Ryhmään ilmoitaututtiin sähköisen lomakkeen avulla.

Ryhmän tarkoituksena oli jakaa tietoa, kokemuksia, ajatuksia ja toiveita ryhmän jäsenten kesken erilaisista etukäteen suunnitelluista aiheista. Aiheiden käsittelyn ajateltiin antavan ryhmään osallistujille uusia keinoja arjessa ja opinnoissa jaksamiseen ja selviytymiseen. Virtuaalisen ryhmän toiminta suunniteltiin samalla tavalla kun reaali maailman ryhmät. Ryhmäohjaajat asettivat tavoitteeksi, että ryhmään osallistuva yksilö voi kokea olonsa kevyeksi hyväksytyksi tulemisen, rentoutumisen ja ryhmän kannustuksen avulla. Tavoitteisiin pääsy edellytti ryhmän sisäisen luottamuksen saavuttamista ja avoimen vuorovaikutuksen luomista.

Vuoden 2011 ryhmään ilmoitautui kolme jäsentä ja ryhmä toteutettiin suunnitelmien mukaisesti kolmen vertaisohjaajan toimesta. Vuoden 2012 ryhmään ei tullut osallistujia siitä huolimatta, että ohjaajat saivat muutamia kyselyjä kiinnostuneilta. Vuoden 2012 vertaisohjaajat tutkivat ja analysoivat ryhmän sijasta keskenään Second Lifea ja 4GoodLifea-alueita terveyden edistämisen näkökulmasta.

Vertaisohjaajien ja osallistujien kokemuksia

Vertaisohjaajat olivat suunnitelleet virtuaaliryhmän tapaamisille etukäteen aiheet, joista keskustellaan. Pääteemoiksi oli valikoitunut opiskelun ja työn yhdistäminen, opiskelijan tulot & menot, opiskelijan vapaa-ajan vietto sekä opinnoissa jaksaminen. Tarkoituksena kuitenkin oli, että ryhmä itse päättää viime kädessä keskustelun aiheisällöistä, eli keskustelu ja aiheet lähtisivät ryhmäläisistä itsestään. Ensimmäisellä tapaamiskerralla ryhmän jäsenet tutustuivat toisiinsa ja antoivat ehdotuksia ja toivomuksia aiheisällöistä. Näiden pohjalta syntyivät siten lopulliset keskusteltavat aiheet.

Ryhmä kokoontui 4GoodLife-alueella erikseen ryhmää varten rakennetussa mukavassa yhdessäolon tilassa. Tapaamisissa myös liikuttiin 4GoodLife-alueella ja sen ulkopuolella sekä tavattiin avattaria eri puolilla Second Lifea, esimerkiksi virtuaalimaailmaan mallinnettuihin nähtävyyksiin tutustumalla ja jalkapalloa pelaamalla. Jokainen tapaamiskerta alkoi vapaalla keskustelulla, jossa vaihdettiin ryhmän jäsenten kuulumisia sekä palattiin lyhyesti edellisen tapaamiskerran tapahtumiin. Jokaisen tapaamiskerran jälkeen ryhmäohjaajat tekivät yhteenvetoa tapaamisesta, arvioivat kuinka tapaaminen onnistui, sekä kirjoittivat muistiinpanoja, jotta seuraavalla viikolla olisi helpompi jatkaa ja mahdollisesti myös palata edellisviikkoihin aihepiireihin.

Ryhmäohjaajien arvioinnin mukaan Second Chance -ryhmä saavutti tavoitteensa. Kuuden hengen ryhmä koettiin sopivaksi kooltaan ja siinä saavutettiin avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri. Koska osallistujat olivat itse ilmoittautuneet vapaaehtoisesti ryhmään ja heitä oli vain kolme, se omalla tavallaan koettiin sitouttavan heitä enemmän osallistumaan tapaamiskertoihin. Kolmen ohjaajan käyttö koettiin myös hyväksi, sillä aloittelevien ohjaajien on haasteellista toimia sekä ryhmässä sinänsä että virtuaalisessa ympäristössä. Ohjaajien turvallisuudentunne lisääntyi, kun he tiesivät, että jos joku ohjaajista menee lukkoon eli ei osaa jatkaa keskustelua tai jos jollekin tulee tekninen ongelma, muut ohjaajat voivat jatkaa. Ryhmäytymisen kannalta viisi tapaamiskertaa koettiin hyväksi määräksi. Osallistujat kokivat, että heillä oli aikaa tutustua toisiinsa, vaikka ryhmä olikin anonyymi. Kun osallistujat tulivat ohjaajille tutuiksi, vaikkakin avatar-hahmon välityksellä ja anonyyminä, oli heidän helpompi ohjata ryhmää yhteisen päämäärän hyväksi.

Ryhmäohjaajien huolellinen valmistautuminen ja oman roolin sisäistäminen auttoivat ryhmän onnistumista. Kokoontumistilojen visuaalinen ilme koettiin rauhalliseksi ja viihtyisäksi, minkä koettiin rohkaisevan osallistujia osallistumaan keskusteluun. Ryhmien onnistumisen edellytyksiksi koettiin hyvä markkinointi ja ryhmälle sopiva ajankohta. Koska opiskelijoilla on korkea kynnys osallistua vapaaehtoiseen ryhmään ilman, että se liittyy omiin opintoihin, ehdottivat ryhmäohjaajat porokkanan lisäämistä opiskelijoille – jo yhdenkin opintopisteen ansaitseminen voisi lisätä osallistumisintoa. Yksikään ryhmäläisistä ei antanut sähköisellä palautelomakkeelle jälkikäteen palautetta, joten palautteet on syytä jatkossa kerätä virtuaalitapaamisten aikana.

Johtopäätöksiä

Ryhmien kanssa virtuaalimaailmassa toimiminen on ollut mielenkiintoista ja antanut uusia eväitä sosiaalisen median hyödyntämiseen koulutuksessa ja hyvinvointityössä. Kokemuksia on kertynyt niin virtuaalikokouksista, 4GoodLifessa järjestetyissä tapahtumista kuin Second Chance -vertaisryhmästä. Vuosina 2008–2010 Second Lifeen kohdistui suuria odotuksia koulutus-, yritys- ja vapaa-ajantoimintaympäristönä. Ympäristön käytettävyyteen ja saavutettavuuteen liittyvät ongelmat aiheuttivat kuitenkin

sen, että käyttäjien kiinnostus Second Lifea kohtaan on vähentynyt ja uusia käyttäjiä ei enää juurikaan tullut. Opiskelijat eivät ole ottaneet vapaa-ajalla Second Lifea omaksi toimintaympäristökseen.

Simulaatioympäristönä ja ohjattuna oppimisympäristönä Second Life on kuitenkin edelleen hyvä vaihtoehto. Olemme itse käytännössä kokeneet Suomisen ja Nurmelan (2011) esiin nostaman avatarin synnyttämän pelimaailmoillekin tutun flow-kokemuksen ja kognitiivisen eläytymisen eli immersion. Seuraavat terveyttä ja hyvinvointia edistävät kokeilut voisivatkin tapahtua virtuaalipelien maailmassa (serious games).

Tässä hankkeessa saatuja virtuaalisen ryhmätoiminnan kokemuksia voidaan hyödyntää myös muissa sosiaalisen median ympäristöissä. 4GoodLifessa toteutetussa vertaisryhmässä yhdessäolo ja oppiminen olivat mielekkäitä, koska Second Life luo parhaimmillaan luovuuden ja leikillisyyden elementtejä ympäristöön ja mahdollistaa yksilölle uusien ulottuvuuksien esille saamisen. Virtuaalimaailma tuo ja luo uusia voimavaroja. Nurmen (2011) mukaan ihminen joutuu ottamaan itsessään uinuvana olevia voimavaroja käyttöönsä, kun hän tekee ensimmäistä kertaa asioita, koska valmista käyttäytymiskaavaa ei ole. Virtuaalimaailmassa käyttäjä joutuu usein uudenlaisiin tilanteisiin, ja toistuessaan uuden oppiminen johtaa voimaantumiseen, joka saa ihmisen kaipaamaan yhä uusia haasteita.

Second Chance -vertaistukiryhmän tavoitteena oli mahdollistaa uudella tavalla vertaisensa löytäminen. Opiskeleva nuori etsii usein samankaltaisia kokemuksia, elinpiiriä ja kiinnostuksen kohteita. Vertaisryhmän ohjaajina toimineet opiskelijat kokivat Second Life -ympäristöön toteutetun ryhmätoiminnan innoittavana ja ympäristön inspiraatioita tuottavana ja sitä kautta yksilön hyvinvointia ja terveyttä edistävänä. Heinonen (2008) on virtuaalisyhteisöjä tutkiessaan todennut, että säännöllisesti käytetystä verkko-tilasta voi tulla tuttu ja turvallinen, kuin toinen koti ryhmän jäsenille.



Kevättapahtuman mainos

Lähteet

- Heinonen, U. 2008. Sähköinen yhteisöllisyys: kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa. Turun yliopisto, kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen laitos, Pori.
- Mänty, I. 2009. Avatars Help Develop Education. Proceedings of Online Educa Berlin Conference. 4th of December 2009.
- Mills, P. 2010. "Welcome to my world...", *Occupational Health* 62 (2), 14.
- Nurmi, H. 2011. Onko virtuaalimaailmassa helpompi muuttua kuin tavallisessa? Teoksessa: Ihanainen, P., Kalli, P. & Kiviniemi, K. (toim.) *Sosiaalinen media ja verkostoituminen*. Helsinki: Okka, 11–24.
- Perez-Pena, R. 2012, "Memorizing Accessing", *New York Times* 27.
- Rogers, L. 2011. Developing simulations in multi-user virtual environments to enhance

healthcare education. *British Journal of Educational Technology* 42 (4), 608–615.

Skiba, DJ. 2009. Nursing Education 2.0: A Second Look at Second Life. *Nursing Education Perspectives* 30 (2), 129–131.

Skiba, DJ. 2012. On the Horizon: What Is New for 2012 and Beyond? Part 1. *Nursing Education Perspectives* 33 (2), 125–126.

Suominen, R. & Nurmela, S. 2011. *Verkko-opettaja*, WSOY, Helsinki.

Opiskeluhyvinvointitoimijana virtuaaliympäristössä

Katja Hietanen ja Jyrki Talvitie

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second lifessa -hanke on herättänyt sen jokaisessa vaiheessa paljon kysymyksiä mukana olleissa ammattiauttajissa. Miten pystyn toimimaan virtuaaliympäristössä? Onko siellä ketään ja mistä tunnistan asiakkaan? Mistä asioista voi keskustella virtuaaliympäristössä? Osaan kysymyksistä saimme vastauksen hankkeen edetessä, osa kysymyksistä jäi vastaamatta ja monta kysymystä heräsi vasta hankkeen lopussa.

Hanke herätti alusta alkaen kiinnostusta, hämmennystä ja ennakkoluuloja. Mietimme pitkään asiakkuuden ja neuvonnan rajanvetoa. Alussa oli vaikeaa hahmottaa, minkälaisiin keskusteluihin ympäristö sopii ja kuinka syvällisiin keskusteluihin voi mennä ennen kuin asiakkuuden kriteerit täyttyvät. Yhteisesti sovimme, että 4GoodLife-alueella annamme neuvontaa ja ohjaamme opiskelijoita reaali maailman palveluiden pariin. Anonymiteetin ja tietosuojakysymysten vuoksi päätimme, että emme luo virtuaaliympäristössä pitkiä asiakkuuksia.

Hankkeen alussa pohdimme pitkään erilaisia turvallisuushyviä ja riskitilanteita, joita uusi toimintaympäristö voi luoda. Miten suhtautua tilanteeseen, jossa herää voimakas huoli opiskelijasta ja kontaktin katkeaminen on yhden napin painalluksen varassa? Mitä mahdollisuuksia ammattiauttajalla on varmistaa jatkohoitoa, jos ei tiedä opiskelijan henkilöllisyyttä? Monet huolta aiheuttaneista ennako-oletuksista ja peloista liittyivät ammattiauttajan uudelleen rooliin ja toimintaedellytyksiin. Nämä huolet osoittautuivat turhiksi. Suurin ongelma loppujen lopuksi oli asiakaskontaktien vähyys, jonka vuoksi kokemukset jäivät vähäisiksi.

4GoodLife -alueella toimi hyvinvointitoimijoiden päivystysrinki, johon osallistui terveydenhoitajia, seksuaalineuvoja, oppilaitospastoreita, opintokuraattoreja, erityisopettajia ja opintopsykologeja. Lisäksi alueella järjestettiin ryhmätoimintaa erilaisilla teemoilla. Kaikki hyvinvointitoimijat eivät lähteneet mukaan päivystysrinkiin resurssien tai kiinnostuksen puutteen tai omien ennako-oletusten vuoksi.

Ihmistyöstä tietotekniikkataituriksi -alustan toimivuus, käyttö ja vaatimukset

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa -hanke tarjosi hyvin ohjeita siihen, miten Second Life -alustaan pääsi kiinni. Ohjelman lataaminen oli helppoa, ja oman avattaren luomiseen ei mennyt kauaa. Ensimmäiset kokoukset menivät ääniasetuksia ihmetellessä ja chat-toiminnon käyttöä opetellessa. Kun alun opettelu jäi taakse, avautui maailma hyvin konkreettisesti. Uusia ominaisuuksia tuli esiin jatkuvasti, ja mieli teki yhtenänsä työtä kysyen "Miten tätä voisi hyödyntää?" Ohjelman ja oman avattaren käytössä oli runsaasti pelillisiä elementtejä, joiden hallinnan opiskeluun olisi jo pelkästään saanut oppoamaan tunteja. Tämä loi toisaalta myös sosiaalista painetta olla niin sanottu taitava avatar.

Joskus Second Life -alustan tekninen monipuolisuus ja vaativuus kääntyivät itseään vastaan. Ohjelman graafiset vaatimukset olivat yksinkertaisesti niin suuret, että niiden jouheva pyörittäminen ei onnistunut kaikilla tietokoneilla. Työkoneemme jouduttiin vaihtamaan tehokkaampiin, jotta alustan käyttö ylipäättään onnistui; silloinkin graafiset asetukset tuli asettaa minimiin. Myös liitännäislaitteiden, kuten mikrofonin ja kuulokkeiden, toiminta saattoivat vaihdella päivittäin.

Ajoittain oma päivystysvuoro 4GoodLifessa kului pitkälti hienojen maisemien ihailuun ja naapurialueilla vierailuun. 4GoodLife-alueen kehitys hankkeen ajan herätti ristiriitaisia tunteita; ajoittain tuntui, että hankkeen perimmäinen ajatus, virtuaalinen kohtaaminen, hautautui alueen jatkuvasti lisääntyvän ärsyketulvan ja rönsyilevän ympäristön alle. Usein heräsikin kysymys siitä, mitä olisi voitu saavuttaa, jos käytössä oleva aika olisi käytetty asiakastyöhön esimerkiksi syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aktivointiin?

Liikkuminen virtuaaliympäristössä herätti luonnollisesti myös luottamuksellisuuteen ja tietoturvaan liittyviä kysymyksiä. Säilyykö luottamuksellisuus mahdollisissa keskusteluissa kaksin, vai leviävätkö keskustelut ympäristöön? Voiko omien kirjoitusten leviämistä oikeasti kontrolloida? Onko avattaren takana oleva henkilö todella sitä, mitä hän kertoo olevansa? Viimeisin kysymys konkretisoitui toiselle meistä eräällä päivystysvuorolla, kun tyhjällä lähitontilla tanssahteli viettelevästi hyvin vähäpukeinen, naispuolinen avatar, joka ei tanssiltaan ehtinyt reagoida yhteydenottoon millään lailla. Kuka tietää, minne aikuisviihteen sivustolle väärät klikkailut olisivat vieneet, tai oliko kyseessä edes oikea ihminen, kokemus onnistui välittämään käyttäjään aidon ahdistuksen tunteen.

Hyvinvoinnin ammattilainen virtuaalimaailmassa - kokemuksia ja lisää kysymyksiä

Voiko kontakti syntyä ilman fyysistä läsnäoloa? Voiko auttamistyön siirtää verkkoon? Tarvitaanko kohtaamista kasvokkain? Mitä asioita voi hoitaa verkossa? Millainen ammattirooli minulla on verkossa?

Ennen hankkeen alkua meillä oli vain vähäisiä kokemuksia virtuaalimaailmasta ja siksi hanke loi mahdollisuuden kokeilla ja tutustua vieraaseen toimintaympäristöön. Toimintaympäristöön ja tekniikkaan tutustumisen lisäksi auttamistyön periaatteet ja toimintatavat verkossa mietityttivät paljon. Suurimpana rajoitteena olivat meidän hyvinvointitoimijoiden ennakoluulot ja asenteet. Koemme, että hankkeen suurimpana

antina olikin omien ennakkoluulojen ja epävarmuuksien kohtaaminen ja uusien näkökulmien löytyminen auttamistyön tekemiseen.

Hankkeen aikana hyvinvointitoimijat päivystivät 4GoodLife-alueella säännöllisesti. Eri ammattiryhmillä oli omat päivystysringit ja hankkeen loppuvaiheessa päivystyksiä oli jokaisena arkipäivänä. Mukana olleet hyvinvointitoimijat käyttivät päivystyksiin paljon työpanosta. Päivystysvuoron aikana virtuaaliympäristössä saattoi kohdata yhden tai kaksi hahmoa. Usein nämä olivat ennestään tuttuja, hankkeen toimijoita tai muita hyvinvointitoimijoita. Opiskelijoita tai muuten uusia kohtauksia tapahtui vielä harvemmin. Päivystysvuoro tarjosikin meille usein mahdollisuuden hengähtää kiireisen työpäivän lomassa tai päivittää kertyneitä paperitöitä. Kokemusta opiskelijoiden kohtaamisesta kertyi hyvin vähän. Toinen meistä kohtasi muutamia apua ja neuvontaa tarvitsevia opiskelijoita alueella ja toinen meistä ei kohdannut yhtään opiskelijaa, joka olisi tarvinnut palvelua. Moniin kysymyksiin jäivät vastaukset saamatta jo kohtaamisten vähäisen määrän vuoksi.

Kontaktien luominen

Kokemusten mukaan kontaktin luominen ja keskusteluyhteyden saaminen virtuaaliympäristössä oli haastavaa kommunikaation rajallisuuden vuoksi. Kehon kieli, ilmeet ja eleet antavat paljon tietoa tunnereaktioista ja välittävät tietoa ymmärryksestä. Virtuaaliympäristössä kommunikaation käytössä ovat sanat ja äänenpainot, jos käytössä on mikrofoni. Kontakti kuitenkin syntyy, mutta vaatii enemmän keskittymistä. Havaitsimme virtuaaliympäristön rajoitusten häviävän keskustelun edetessä. Tavallaan ympäristö hävisi ja keskittyminen suuntautui läsnä olevaan puheeseen ja sen vivahteisiin. Kohtaamisissa saavutettiin keskusteluyhteys ja aito vuorovaikutus. Haasteellisempaa oli kommunikointi chat-toiminnolla. Lyhyiden viestien välityksellä oli vaikea tavoittaa opiskelijan asiaa ja tunnetilaa sekä päästä keskustelussa syvemmälle.

Päivystysvuorojen lisäksi 4GoodLife-alueella järjestettiin ryhmätoimintaa. Osa ryhmistä ei päässyt käynnistymään, koska osallistujia ryhmiin ei löytynyt. Toiselle meistä kertyi kokemusta ryhmän pitämisestä alueella. Stressinhallinta tutuksi -ryhmään ilmoitautui neljä opiskelijaa, mutta lopulta aktiivisia ryhmäläisiä oli vain yksi. Ohjaajia ryhmässä oli kaksi, joten pyrimme kaikki olemaan myös ryhmäläisen roolissa. Kaksi ilmoittautunutta kohtasi teknisiä ongelmia ohjelman käytössä, ja ryhmään osallistuminen ei sen takia onnistunut. Ohjelma asettaa suuria teknisiä vaatimuksia niin käyttäjän tietokoneelle kuin myös käyttäjän tietoteknisille taidoille. Ryhmän vetäjänä ei voinut luottaa ohjelman toimivuuteen, vaan jokaisella tapaamisella piti varautua myös teknisiin ongelmiin.

Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa meni aikaa ympäristöön tutustumiseen ja keskustelun harjoitteluun. Alkukankeuden jälkeen kommunikointi oli helppoa ja sujuvaa. Keskittyminen ympäristöön väheni ja huomio keskustelussa siirtyi olennaisiin läsnäoleviin elementteihin. Ilmeet, eleet ja kehon kieli puuttuivat keskustelusta, mutta huomio siirtyi tarkemmin sanojen, äänenpainojen ja äänen värin seuraamiseen. Työntekijänä pääsi vahvistamaan omia taitojaan ymmärryksen ja validoinnin viestimiseen puhtaasti sanojen kautta.

Keskustelu ryhmässä oli vilkasta ja rikasta. Ryhmäläinen koki, että hän pystyi anonyymiteetin suojissa kertomaan omia asioitaan helpommin kuin kasvokkain tapahtuvassa

keskustelussa. Anonymiteetti tavallaan kannusti avautumaan ja olemaan aktiivisempi. Kasvottomuus voi olla enemmänkin työntekijän kuin asiakkaan ongelma.

Virtuaalialusta tarjoaa ryhmätoiminnalle monia mahdollisuuksia. Audiovisuaaliset materiaalit ovat kaikkien nähtävillä ja samalla voidaan keskustella mikrofonin välityksellä. Ryhmässä käytimme myös virtuaalista muistitaulua kaikki yhdessä. Ryhmään voi osallistua paikasta riippumatta, mikä mahdollistaa palvelujen tuomisen lähelle asiakasta asiakkaan omaan ympäristöön. Second Life ympäristönä ei kuitenkaan pysty lunastamaan kaikkia näitä mahdollisuuksia teknisten ja käytettävyyden haasteiden vuoksi.

Ammattiauttajan rooli

Kohtaamiset 4GoodLife-alueella olivat meistä hämmentäviä, mielenkiintoisia ja avartavia monella tapaa. Kysymyksiä heräsi lisää sekä omasta ammatti-identiteetistä, toimintatavoista että virtuaalipalvelujen mahdollisuuksista. Hankkeen myötä jouduimme kohtaamaan myös omat käsityksemme ammattiauttajan roolista ja identiteetistä. Opintopsykologeina olemme tottuneet, että asiakkaat ottavat yhteyttä meihin tarvittaessa ja me päätämme, koska otamme asiakkaan vastaan. Vastaanotolla me työntekijöinä määrittelemme puitteet ja tapaamisen keston sekä luomme tilan asiakkaan mieltä painaville asioille. 4Goodlife-alueen päivystyksissä nämä roolit ja asetelmat kääntyivät pääläelle, minkä johdosta jouduimme astumaan hieman epämukavuusalueelle. Jouduimme tekemään meille osittain vierasta etsivää työtä. Meistä tuntui oudolta kiertää aluetta etsimässä muita avattaria ja mahdollisia asiakkaita. Me teimme ensikontaktin ja sen jälkeen tapaamisen luonne ja kesto olikin asiakkaan vastuulla. Ammattiauttajana tunsimme hieman epävarmuutta ja jouduimme luopumaan roolimme suomasta tilannekontrollista.

Kokemukset virtuaaliympäristöstä saivat meidät pohtimaan omaa roolia ammattiauttajana laajemminkin. Tällainen pohdinta on aina antoisaa ja tuo esille omia vahvuuksia ja kehittämisen kohteita. Esille tuli selkeästi uusia näkökulmia perinteisen auttamistyön rajoituksista sekä vahvuuksista. Virtuaaliympäristö luo monenlaisia mahdollisuuksia auttamistyöhön. Hankkeen aikana nämä mahdollisuudet konkretisoituvat ja samalla esille tulivat selvemmin myös virtuaaliympäristön rajoitukset.

Virtuaalipalvelujen suhde reaali maailman palveluihin

Perinteisen, kasvokkain tapahtuvan työskentelyn korvaaminen sähköisellä asioinnilla, internet-terapialla, kysy-vastaa -palstoilla ja sosiaalisen median mahdollisuuksilla puhuttaa kohtaamistyötä tekeviä niin oppilaitoksissa, terveydenhuollossa kuin 3. sektorin organisaatioissa. Teknologian kehitys tarjoaa jatkuvasti uusia mahdollisuuksia uusien toimintamuotojen luomiselle. Informaation jakaminen tai psykoedukaatio on helppoa ja tehokasta sosiaalisen median tiedotuskanavien ja tiedostonjakopalveluiden avulla. Niissä toimiminen on Y-sukupolven nuorille aikuisille luontaista, ja lisäksi se vastuuttaa nuorta itseään ottamaan pieniä askeleita oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Avattaren avulla kommunikointi voi parhaimmillaan madaltaa kynnystä kertoa omista kipukohdistaan, mikä erityisesti vertaisryhmissä voi olla ratkaiseva askel tuen saantiin.

Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut ovat tämän päivän Suomessa kiven alla. Terveydenhuollon resursseja leikataan, ja käytettävissä oleva aika hädässä olevan nuoren

kohtaamiseen kutistuu. Nämä reunaehdot edellyttävät uusien, kustannustehokkaiden toimintamuotojen kehittämistä, jotta nuorten syrjäytymisen ehkäisy onnistuisi. Jo nyt erikoissairaanhoidossa on otettu käyttöön ensimmäiset internet-terapiapalvelut. Virtuaalipalveluiden avulla onkin mielestämme mahdollista toteuttaa kevyitä, lyhytkestoisia interventioita ja näin vähentää painetta pitkiin hoitoihin.

Virtuaalipalvelut voivat mielestämme toimia rikastavana työmuotona perinteisen työskentelyn rinnalla. Ne voivat esimerkiksi tukea itsenäistä taitojen harjoittelua yksilötaapamisten välille tai välittää psykoedukatiivista informaatiota. Samoin matalan kynnyksen virtuaalipalvelu voisi valmistella ja kannatella nuorta ennen varsinaisen asiakastyön alkamista, erityisesti, kun jonotusajat ovat pitkiä.

Käytännön toteutukset eivät kuitenkaan ole ongelmattomia. Emme voi kuvitella virtuaalisen kohtaamisen ainakaan vielä välittävän sellaista empatiaa, sanatonta viestintää, tai vain hiljaista, lohduttavaa läsnäoloa, jota hyvinvoinnin ammattilainen parhaimmillaan pystyisi tarjoamaan. On myös otettava huomioon, millaista virtuaalipalvelua nuoret toivovat. Mielestämme palveluiden pitäisi toimia niillä alustoilla, joita nuoret jo nyt luontevasti käyttävät. Edelleen, ilmaan jää kysymys, ovatko tämän hetken nuoret sittenkään valmiita ottamaan vastaan virtuaalista apua. Voisiko seuraava, teknologian keskelle syntynyt niin sanottu Z-sukupolvi olla jo valmis, varsinkin jos teknologian viimeiset esteet saadaan raivattua tieltä?

4GoodLife -hankkeen anti ja potentiaali tulevaan

Hankkeen suurimpana antina oli omien ennakkoluulojen kohtaaminen. Erilaisten kysymysten äärellä oleminen avasi uutta näkökulmaa auttamistyöhön. Hanke haastoi luomaan laajemminkin uudenlaisia työmuotoja opiskelijoiden kohtaamiseen. Jatkossa olemme varmasti avoimempia uusien työmuotojen kokeilemiseen ja pohtimiseen. Hanke näytti ne monenlaiset mahdollisuudet, joita sähköiset palvelut voivat tarjota tulevaisuudessa.

Verkko on pullollaan hyviä, toimivia alustoja, joita nuoret ovat tottuneet käyttämään. Mobiiliipalvelut ovat useimpien nuorien saatavilla. Perinteisten, intra- ja internetistä löytyvien infosivujen merkitys ei ole kadonnut, vaan tiedot palveluista täytyy edelleen kyetä löytämään jostain luotettavasta sijainnista. Ilmaisen self-help -materiaalin määrä on valtava, ja mielestämme oppilaitoksen toimijoiden vastuu on ottaa kantaa myös siihen, esimerkiksi linkittämällä omille infosivuilleen merkittävimmät, tai luomalla relevantteja, omaan kontekstiin sopivia materiaaleja nuorten tueksi. Viimeistään hankkeessa työskentely on auttanut ymmärtämään myös sosiaalisen median merkityksen ja voiman. Facebookissa toimiminen ei enää tänä päivänä ole avoimelle palvelulle valinta, vaan kiinteä osa muuta toimintaa. On tärkeää viedä palveluja lähelle opiskelijaa. Meidän hyvinvointitoimijoiden on pysyttävä mukana muutoksessa.

Reaali- ja virtuaalimaailman sillalla

Kati Forsman, Matleena Ikola ja Maarika Kortelainen

Yhteisöllisyyden merkitys, osallisuuden kokemus sekä yksinäisyys ovat ajankohtaisia puheenaiheita oppimisyhteisöissä ja yhteiskunnallisessa keskustelussa. Nykyinen hallitus on kirjannut yhdeksi tavoitteekseen ehkäistä nuorten eriarvoistumista ja syrjäytymistä sekä lisätä nuorten osallisuutta ja hyvinvointia. Korkea-asteen koulutuksessa näihin tavoitteisiin voidaan pyrkiä monin eri tavoin. Yhtenä toimintamuotona on opiskeluhyvinvointitoiminta ja sen kehittäminen. Opiskeluhyvinvoinnin edistäminen liittyy oppimisyhteisön kaikkien toimintaan, ja sen tulisi näkyä niin opiskelijoiden kuin henkilökunnan arjessa.

Oppimisyhteisöissä opiskeluhyvinvointia voidaan edistää luomalla yhteisöllistä ja välittävää toimintakulttuuria. Avoin ja myönteiseen vuorovaikutukseen perustuva toimintakulttuuri on keskeistä oppimisyhteisön hyvinvoinnin ja toiminnan kehittämisessä. Opiskelijoille opiskeluyhteisö on yksi keskeisimmistä yhteisöistä, joihin he kuuluvat. Opiskeluyhteisö on heterogeeninen joukko, jossa opiskelijoiden tarpeet ovat erilaisia. Yhtenä opiskeluhyvinvoinnin haasteena onkin pitkään yksinäisyyttä kokeneet opiskelijat, joilla ei välttämättä ole rohkeutta eikä työkaluja sosiaalisissa verkostoissa toimimiseen. Yksinäisyys on sitkeä ja vakavasti hyvinvointia haittaava ilmiö, joka kytkeytyy laajemmin yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin. Yksinäisyys on yhteydessä syrjäytymiseen, mutta siihen voidaan kuitenkin vaikuttaa, kun ilmiön luonne tunnistetaan. (Saari 2010.)

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa -hankkeen yhtenä tavoitteena on ollut vahvistaa reaali- ja virtuaalimaailman hyvinvointipalveluiden siltoja. Hankkeen aikana Metropolian projektiryhmä on yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa aktiivisesti kehittänyt hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa suuntaamalla erityistä huomiota yksinäisyyttä kokeviin opiskelijoihin sekä kansainvälisien opiskelijoiden tarpeeseen kohdata suomalaisia opiskelijoita ja näin tukea heidän integroitumistaan opiskeluyhteisöön. Rinnalla on kulkenut ajatus siitä, millaisilla konkreettisilla toimilla sillan rakentuminen reaali- ja virtuaalimaailman hyvinvointipalveluista virtuaaliympäristöihin ja sosiaaliseen mediaan mahdollistuisivat.

Monet nuoret, jotka ovat eläneet koko elämänsä nettiajassa, kokevat reaali- ja virtuaalipalvelut yhtenä eikä erillisinä toimintoina. Nuorille sosiaalinen media ei ole mikään virtuaalinen tila, jossa tavataan tuntemattomia, vaan se on enenevässä määrin todellista elämää, jossa tavataan kavereita samalla tapaa kuin kasvokkainkin. (Salavuo 2011.) On ennakoitu, että aineellinen reaalityodellisuudeksi kokemamme maailma ja digitaalinen virtuaalimaailma yhdentyvät vähitellen niin, että muutaman kymmenen vuoden kuluttua niitä ei enää saa irti toisistaan (Karvonen 2012).

Yhteisöllisyyttä Megoroissa

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 2008 todetaan, että useat opiskelijat ovat opiskelussaan yksin ja irrallaan. Turhan moni alku- ja keskivaiheen opiskelija kokee, ettei kuulu mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Sen lisäksi, että yksinäisyys jo sinänsä on syrjäytymis- ja terveysriski, merkitsee se myös sitä, että yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta kokevat opiskelijat ovat vailla luonnollista sosiaalista turvaverkkoa, jossa tieto kulkee ja huolenpito toimii. (Kunttu & Huttunen 2008.)

Yhteisöllisyyteen liittyvä tilaan, paikkaan ja joukkoon kuulumisen tunne ovat kokemuksia, joita nykymuotoisessa opiskelussa opiskelijoiden ei ole aina helppo saavuttaa. Tässä artikkelissa määrittelemme yhteisöllisyyden laajasti ihmisten välisenä vuorovaikutuksena, yhdessä tekemisenä ja toisesta välittämisenä. Keskeistä on kokemus yhteisöön kuulumisesta ja mahdollisuudesta olla mukana yhteisessä toiminnassa. Yhtenä vastauksena tähän yhteisöllisyyden vaateeseen ovat oppimisympäristöihin yhdessä opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa luodut yhteisölliset kohtaamispaikat, joita kutsutaan Megoroiksi.

Megoratoiminnassa painotetaan yhteisöllisyyden rakentumista konkreettisessa toiminnassa sekä tätä kautta syntyvää toiminnallista yhteisöllisyyttä. Megorat ja niissä järjestettävä toiminta on tarkoitettu kaikille Metropolian opiskeluyhteisössä toimiville, niin opiskelijoille kuin henkilökunnallekin. Toiminnan perustavoitteena on edistää hyvinvointia sekä opiskelijoiden ja henkilökunnan uudenlaista kohtaamista. Vertaisryhmien sekä tutortoiminnan kehittäminen ja tuominen osaksi Megoratoimintaa on ollut toinen tärkeä ja keskeinen tavoite. Vertaistuella on oma merkityksensä opiskelijoiden hyvinvoinnissa ja kiinnittymisessä opintoihin ja oppimisympäristöön. Yhteisöllisyyden kokemuksella ja toimivilla sosiaalisilla verkostoilla on mahdollisuus edistää sosiaalista pääomaa, joka samalla tukee terveyttä ja hyvinvointia.

Metropolia ammattikorkeakoulun eri toimipisteissä Megoratiiloja on rakennettu yhteensä seitsemän ja vuosien 2012–2013 aikana niitä tulee kolme lisää. Megoraverkosto on siis saanut tukevan jalansijan oppimisyhteisössä ja niiden tarve ja tunnettuus on lisääntynyt. Megoratiiloja käytetään ahkerasti ja niistä on muodostunut opiskelijoiden ”olohuoneita” niin kuin tarkoituksena on alun perin ollutkin. Lisäksi Megoratiiloja on käytetty muun muassa opiskelijaprojektien esittelyihin, vertaistutorointia tukevaan ja edistävään toimintaan, opiskeluhyvinvointia edistävien tapahtumien järjestämiseen sekä opiskelijakunnan ja muiden opiskelijayhteisöjen toiminnan edistämiseen.



Myyrmäen Megora

Huhiletko yksin?

Opiskelijoilta tulee tasaisesti palautetta siitä, kuinka useat opiskelijoiden ja tutoreiden itse järjestämät opiskelijatapahtumat keskittyvät juhlimiseen ja pyörivät helposti liikaa alkoholin ympärillä. Samoin yksittäisiltä opiskelijoilta sekä opiskeluhuvinvointitoimijoilta kantautui hankkeen aikana viestiä opiskelijoista, jotka kaipasivat tukea yksinäisyyden ja opiskeluyhteisön ulkopuolelle jäämisen kokemuksille. Nämä opiskelijat eivät moninaisista syistä johtuen olleet kyenneet kiinnittymään oppimisyhteisöönsä, jolloin poissaoloja saattoi olla runsaasti, opinnot pitkittyivät ja luottamus omaan opiskelukykyyn horjui. Tässä yhteydessä opiskeluhuvinvointitoimijoilla tarkoitamme mm. opintopsykologeja, opintokuraattoreja, oppilaitospappeja sekä opiskelijakunnan toimijoita.

Osa ilman sosiaalista verkostoa jääneistä opiskeluyhteisön jäsenistä on usein kärsinyt yksinäisyydestä tai yhteisöttömyyden kokemuksesta jo pidempään. Osalle yksinäisyys voi kuitenkin olla uutta ja hyvin tilannesidonnaista. Nämä eriasteista yksinäisyyttä kokevat tarvitsevat erilaisia mahdollisuuksia tulla kohdatuiksi. Osa yksinäisyyttä kokevista opiskelijoista näkee yksinäisyytensä syyksi minä-käsitykseen liittyvät seikat ja usein he myös tuntevat itsensä erilaisiksi kuin muut. Vaikka mahdollisuuksia sosiaalisten taitojen ja yhteisöllisyyden kehittämiseen tarjottaisiinkin, voi niihin tarttuminen tuntua vaikealta tai jopa täysin mahdottomalta.

Keväästä 2012 alkaen Megoroissa on järjestetty opiskeluhuvinvointitoimijoiden yhteistyönä Huhuiletko yksin -tapahtumia, joiden tarkoituksena on ollut tavoittaa opiskelijoita, jotka kaipaavat uusia ystäviä tai tarvitsevat ohjatumpaa tukea ja mahdollisuutta tulla mukaan opiskeluyhteisön toimintaan. Toiminnassa on keskeistä vahva opiskeluhuvinvointitoimijoiden tuki. Hyvinvointitoimijoita on mukana tapahtumissa runsaasti, jolloin kunkin opiskelijan yksilöllinen kohtaaminen ja huomiointi on mahdollista. Hyvinvointitoimijat tutustuttavat huhuilijat toisiinsa henkilökohtaisesti, auttavat tarvittaessa keskustelujen syntymisessä ja sosiaalisissa tilanteissa sekä ovat tukena siirryttäessä toiminnasta toiseen. Yhdessäolon, tutustumisen ja keskustelun lisäksi mukana on aina toiminnallista tekemistä. Tausta-ajatuksena tässä on entisaikojen kyläyhteisöjen puhdyöt, jolloin tuvassa yhteisymmärryksessä korjattiin, paikattiin ja nikkaroitiin ajatusten vaihdon lomassa. Huhuילוiltojen konsepti ja muut vastaavat tapahtumat tarjoavat realistisen vaihtoehdon alkoholipainotteisille tapahtumille, kun niiden asema saadaan vakiinnutettua myös vertaistutorien ja heidän kauttaan uusien opiskelijoiden keskuudessa.

Tapahtumat ovat saaneet positiivista palautetta ja ne on otettu hyvin vastaan. Toimintaa kehitetään edelleen ja sitä kohdistetaan tietoisesti myös kansainvälisille opiskelijoille. Moni ulkomailta Suomeen opiskelemaan tullut opiskelija viettää täällä useamman vuoden ja osalla heistä on toiveena työpaikan löytyminen ja kiinnittyminen suomalaiseen yhteiskuntaan. Ympärillä puhutun kielen ymmärtäminen on tärkeä osa osallisuuden kokemusta ja mahdollistaa tärkeiden verkostojen rakentumisen suomea puhuviin opiskelijoihin. Integroituakseen suomalaiseen yhteiskuntaan kansainvälisten korkeakouluopiskelijoiden tulisi opiskella nykyistä enemmän suomen kieltä. Nollatasosta sujuvaan suomeen on opiskeluaikana niin pitkä matka, ettei substanssiopinnoille jäisi tilaa, jos riittävät kieliopinnot kuuluisivat tutkintoon. Suomenkielen taitoon tulee panostaa, mikäli haluaa työllistyä Suomeen. (Mäenpää 2012.)

Kansainväliset opiskelijat ryhmäytyvät yleensä hyvin keskenään, mikä onkin toivottavaa, mutta suomen kielen puhuminen ja harjoittaminen jää usein heikoksi. Syynä tähän tavallisesti on, että he eivät saa riittävästi kontakteja suomenkielisiin opiskelijoihin. Yksi syy tähän voi olla vieraan kielen puhumiseen liittyvä jännitys. Niin suomalaiset kuin kansainväliset opiskelijat usein ajattelevat, että vierasta kieltä pitää osata puhua kieliopillisesti oikein. Tähän näkymättömään rajaan kansainvälisten ja suomenkielisten opiskelijoiden välillä pyrimme vaikuttamaan Huhuilu- tapahtumilla. Yhteistyötä tehdään opiskelijakunnan kansainvälisten toimijoiden sekä Metropolian kansainvälisten asioiden koordinaattoreiden kanssa. Tavoitteena on järjestää matalan kynnyksen tapahtumia, jonne opiskelijat voivat tulla mukaan omalla äidinkielellään, ja jossa etsitään yhteistä tapaa kommunikoida. Oma haasteensa on löytää tapoja rohkaista eri kieli- ja kulttuuritaustoista tulevia opiskelijoita mukaan yhteiseen toimintaan.



Sofianlehdonkadun Megora

Verkkoyhteisö kohtaamispaikkana

Internet, erilaiset sosiaalisen median sovellukset sekä pelimaailmoista ja uusista oppimisympäristöistä tutut virtuaalimaailmat ovat osa tämän päivän korkeakouluopiskelijan arkea, tiedon hankintaa, viihtymistä ja yhteydenpitoa. Internet on avannut mahdollisuuden uudelle osallistumiselle, keskustelulle ja tietojen vaihdolle. Vuonna 2011 peräti 89 prosenttia 16–24-vuotiaista oli rekisteröitynyt jonkin verkkoyhteisön jäseneksi (Tilastokeskus 2011). Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa-hankkeen myötä havahduimme pohtimaan, miten kohtaamista ja yhdessä toimimisen kokemusta, Megoratoimintaa sekä ajantasaista tietoa hyvinvoinnista ja terveyden edistämisestä olisi mahdollisuus tarjota sosiaalisen median ja virtuaaliympäristöjen mahdollisuuksia hyödyntäen.

Verkkoympäristössä toimivista keskusteluryhmistä on tullut varsin suosittuja ja erilaiset virtuaaliset tukiryhmät ovat myös saaneet runsaasti jalansijaa. Verkkoyhteisöt tarjoavat tilan ja paikan, jossa voi ilmaista itseään, kertoa ajatuksistaan ja tunteistaan ja luoda läheisiä suhteita muihin saman kiinnostuksen kohteen jakaviin ihmisiin. (Suoranta & Lehtimäki 2003.) Parhaimmillaan nuorten nettiyhteisöt lisäävät nuorten mahdollisuuksia ylläpitää ja solmia kaverisuhteita sekä saada muilta tukea. Joskus voi olla helpompaa keskustella nimettömänä ja hakea verkosta vastauksia itseä askarruttaviin kysymyksiin. Verkko mahdollistaa myös sellaisten nuorten osallistumisen, jotka eivät

jostain syystä uskalla keskustella asioistaan kasvokkain tai joiden sosiaalinen elämä reaali maailmassa on kapeaa. Sosiaalisten yhteisöjen ja virtuaalipelien maailmassa omasta profilista on mahdollista luoda juuri sellainen kuin itse haluaa kyseisellä hetkellä olla. Kenenkään ei tarvitse tietää, että näppäimistön toisella puolella on ujo ja sosiaalisia tilanteita pelkäävä ihminen, jos oman virtuaalihahmon voi luoda rohkeaksi ja sosiaaliseksi.

Virtuaalimaailma ja verkkoympäristöt ovat todellisuutta tämän päivän opiskelijoille, joten on hyvä miettiä, miten tietoa terveyden edistämisestä ja hyvinvoinnista voidaan viedä sinne, missä opiskelijat ovat. Parhaimmillaan virtuaaliympäristössä toimiminen voi antaa mahdollisuuden kehittää opiskelijoille kohdennettua toimintaa opiskelijälähtöisesti. Erilaiset virtuaaliympäristöt ja sosiaalisen median sisällölliset ja tekniset käyttömahdollisuudet kehittyvät jatkuvasti. Facebook on tämän hetken yleisin sosiaalisen median kanava, josta opiskelijoita on helppo tavoittaa. Hankkeen aikana on Facebookiin luotu 4GoogLife-ryhmä, jossa on mahdollisuus kommentoida ja kysyä mieltä askarruttavista asioista sekä saada tietoa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Sieltä saa myös vinkkejä opiskeluhuvinvointiin liittyvistä tapahtumista. Ryhmän ylläpito ja päivittäminen tarjoaa ammattikorkeakoulujen hyvinvointitoimijoille mahdollisuuden yhteistyöhön sekä hyvien käytänteiden ja kokemusten jakamiseen.

Samaan aikaan Metropolian opiskeluhuvinvointitoimijoiden uusi jäsen, Otus M. Pöllönen aloitti seikkailunsa Facebookissa omilla sivuillaan. Otus M. Pöllönen vie opiskeluhuvinvoinnin sanomaa aktiivisesti eteenpäin tiedottamalla ajankohtaisista opiskelijatapahtumista ja vertaisryhmätoiminnasta. Pöllö vinkkaa opiskelijoita sekä henkilökuntaa linkittämään ja kurkistamaan 4GoodLife-ryhmän tarjoamiin palveluihin ja opiskelijakunnan omille sivustoille. Näin Otus M. Pöllönen omalta osaltaan tarjoaa sillan reaali maailman hyvinvointipalveluiden ja sosiaalisen median mahdollistamien palveluiden välille. Tämä on innostava ja mielenkiintoinen mahdollisuus, jota on syytä ennakkoluulottomasti kehittää. Aktiivisten hyvinvointitoimijoiden verkoston kasvattaminen on yksi keskeisistä tavoitteista. Yksi kehitteillä oleva toimintamalli on tutor toiminnan linkittäminen mukaan hyvinvointitoimintaan ja Huhuilu-tapahtumien toteutukseen.

Yhteenveto

Teoksessa Nuoret miehet reaali- ja virtuaalimaailmojen rajoilla (Pohjola & Jokinen 2010) todetaan, kuinka virtuaalimaailmoista on tullut nuorten miesten toinen ellei peräti ensimmäinen koti. Toisaalta nuoret myös kyseenalaistavat virtuaalisen sosiaalisuuden ja pitävät tärkeänä sitä, että ihminen on oma itsensä eikä pelkästään muunneltavien ja keinotekoisien minuuksien maailmassa. He haluavat olla netissä ja elää toisin, mutta samalla he kaipaavat kasvokkain tapahtuvaa yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta.

Sekä reaali- että virtuaalimaailmoissa keskeisessä asemassa ovat vuorovaikutus, läsnäolon tunne, yhteisöllisyys sekä tiedon rakentuminen yhdessä muiden kanssa. Parhaimmillaan virtuaaliympäristö voi luoda toiminnallisen ja yhteisöllisen tilan, johon kuka tahansa voi liittyä. Virtuaalisen avatar-hahmon kautta on mahdollisuus anonyymisti ottaa kontaktia uusiin ihmisiin ja kokeilla erilaisia rooleja. Ei tarvitse lähteä tiettyä aikana tiettyyn paikkaan, vaan voi osallistua toimintaan vaikkapa kotoa käsin. Internetiä tulisi kohdella jatkumona muulle elämälle: Internet ei ole erillinen todellisuus, vaan vain yksi tapa, jolla ihmiset kommunikoivat (Wellman & Gulia 1999). Nuorten tieto- ja neuvontapalveluiden kansallisen koordinaattorin Jaana Fedotoffin mielestä ei ole tar-

peen lähteä asettamaan eri välineitä tärkeysjärjestykseen. Kaikki välineet, mallit ja menetelmät täydentävät toisiaan ja ovat tarpeellisia. Välineitä pohdittaessa tärkeäksi tekijäksi nousee resurssien lisäksi työntekijöiden ammattitaito. Toiset ovat erittäin hyviä verkon kautta tapahtuvassa ohjauksessa ja neuvonnassa, toiset taas nuorten kohtaamisessa, jossa käsitellään asioita hieman eri tavalla. (Kyllönen, 2010.)

Hankkeen aikana on voitu todeta, että reaali- ja virtuaaliympäristöjen ja niiden suomien mahdollisuuksien tutkimista ja ymmärtämistä tarvitaan nykypäivän opiskeluhuvinvointitoiminnassa ja sen edistämässä. Hankkeen aikana sosiaalisen median hyödyntämisen kynnys hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä on madaltunut ja sillan rakentuminen reaali- ja virtuaaliympäristöjen välille on käynnistynyt.

Lähteet

Karvonen, M. 2012. Reaali- ja virtuaalimaailman raja hämärtyy - ja isovelji valvoo. Verkkajulkaisu. Luettu 11.10.2012. http://yle.fi/uutiset/reaali-_ja_virtuaalimaailman_raja_hamartyy_-_ja_isovelji_valvoo/6326158

Kunttu, K & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Verkkajulkaisu. Luettu 23.11.2012. http://www.yths.fi/filebank/582-Tutkimus_2008_verkkoon.pdf

Kyllönen, H. 2010. Nuorten kohtaaminen kasvokkain ja verkossa. Koordinaatti, nuorten tieto- ja neuvontapalveluiden verkkolehti. Luettu 11.10.2012. <http://www.koordinaatti.fi/artikkeli.php?id=343>

Mäenpää, H. 2012. Kansainvälisten opiskelijoiden kielitaitoon panostettava. Verkkajulkaisu. Luettu 13.11.2012. www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2012/1005/kielitaito.html?lang=fi

Pohjola, K. & Jokinen, K. 2010. Nuoret miehet reaali- ja virtuaalimaailmojen rajoilla. Teoksessa: Anttila, A-H., Kuussaari, K. & Puhakka, T. (toim.) Ohipuhuttu nuoruus? Luettu 23.11.2012. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkajulkaisu. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/6009360f-eeec-4da7-b1d0-1311124fed43>

Saari, J. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Salavuo, M. 2011. Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä. Verkkajulkaisu. Luettu 11.10.2012. <http://miikkasalavuo.fi/2011/12/16/nuoret-sosiaalisen-median-kayttajina/>

Suoranta J & Lehtimäki H. 2003. Verkostososiaalisuus ja nuoret. Teoksessa: Kangas, S. & Kuure, T. (toim.) Teknologisoituvaa nuoruus. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Tilastokeskus. 2011.Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Yhteisöpalveluiden käyttö iän, toiminnan, koulutusasteen, asuinpaikan kaupunkimaisuuden ja sukupuolen mukaan 2011, %-osuus väestöstä. Luettu 11.10.2012.

http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi_2011_2011-11-02_tau_015_fi.html

Wellman, B & Gulia M. 1999. Virtual Communities as Communities: Net Surfers Don't Ride Alone. Teoksessa: Smith MA & Kollock P. (toim.) Communities in Cyberspace. Routledge, London. 167–194.

Opiskelijoiden kokemuksia sähköisistä hyvinvointipalveluista

Tiina Mäenpää

Tilastokeskuksen (2012) mukaan 27 ammattikorkeakoulun tutkintoon johtavassa koulutuksessa opiskeli syksyllä 2012 yhteensä 139 900 opiskelijaa, joista Hämeen ammattikorkeakoulussa opiskeli 6904 opiskelijaa, Lahden ammattikorkeakoulussa 5128, Laurea ammattikorkeakoulussa 7644 ja Metropolia ammattikorkeakoulussa 15194 opiskelijaa. Eniten opiskelijoita oli tekniikan ja liikenteen alalla sekä sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla. Vuonna 2010 ammattikorkeakoulujen opiskelijoista 5,7 prosenttia oli ulkomalaisia. Eniten opiskelijoita tuli Venäjältä, Virosta ja Kiinasta.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan opiskelijoista 83 % koki terveytensä hyväksi. Jotakin oiretta päivittäin tai lähes päivittäin oli kokenut 29 % miehistä ja 47 % naisista. Yleisimmät oireet olivat niskavaivat, iho-ongelmat, nuha, tukkoisuus, nukahtamisvaikeudet, väsymys ja vatsavaivat. Ylipainoisia miehistä oli 37 % ja naisista 20 %. Ylipainoa oli yleisemmin ammattikorkeakouluopiskelijoilla kuin yliopisto-opiskelijoilla. Psykkisiä vaikeuksia oli 27 %:lla vastanneista opiskelijoista. Yleisimpiä ongelmia olivat jatkuvan ylläsurin kokemuksen kokeminen, itsensä kokeminen onnettomaksi ja masentuneeksi, tehtäviin keskittymisen vaikeus sekä valvominen huolien takia. Opiskelijoista 27 % koki runsaasti stressiä. Yksinäiseksi itsensä koki 5–6 % opiskelijoista. (Kunttu & Huttunen 2009.)

Opiskeluhoitopalvelut ammattikorkeakouluopiskelijoille

Opiskelijaikäiset ovat fyysisesti terveimmillään, mutta valtaosa heistä tarvitsee terveyspalveluja. Kuntien tai kuntayhtymien on järjestettävä Terveystietokeskuksen (1326/2010) mukaan osana perusterveydenhuoltoa opiskeluterveydenhuollon palvelut kunnassa olevien oppilaitosten ja korkeakoulujen opiskelijoille heidän kotipaikkakunnastaan riippumatta. Opiskeluterveydenhuollon asiakkaana oleva opiskelija voi käyttää terveyskeskuksen muitakin palveluita samoin kuin kunnan asukas (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 2012). Opiskeluterveydenhuollolla tarkoitetaan opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden, sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistämistä. Opiskeluterveydenhuoltoon kuuluu opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoidonpalvelujen, mielenterveys- ja päihdepalvelujen sekä suun terveydenhuollon palvelujen järjestäminen sekä seksuaaliterveyden edistäminen. (Asetus 338/2011, Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

Opiskeluterveydenhuollon palvelut ovat osa opiskelijahuoltoa. Opiskelijahuolto on opetustoimen, sosiaalitoimen ja terveystoimen moniammatillista yhteistyötä oppilaitoksissa. Joihinkin ammattikorkeakouluihin on palkattu opintopsykologeja ja kuraattoreita. Psykologien asiantuntemuksen hyödyntämien oppilaitosten hyvinvointityössä ja opiskelijoille yleisten opiskeluongelmien ja mielenterveysongelmien hoitamisessa on tarpeellista. Myös kuraattorit ovat tärkeitä yhteistyökumppaneita opiskelukykyä ylläpitävässä työssä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.) Valtakunnallisesti opiskelijahuollon palvelut vaihtelevat runsaasti kunnasta toiseen. Terveysdenhuollon palveluiden saatavuus, vastaanotolle pääsy ja palvelujen sisältö vaihtelevat myös suuresti ja näin opiskelijat joutuvat eriarvoiseen asemaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.) Palveluiden saavutettavuuden parantamiseksi on kehitetty sähköisiä terveys- ja hyvinvointipalveluita.

Sähköiset palvelut terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä

Nykypäivän nuorten internetin käyttö on jokapäiväistä samalla kun sen käyttö mobiililaitteilla on yleistymässä. Suosittuja netin käyttömuotoja ovat uutisten luku, musiikin tallentaminen tai kuuntelu, keskustelupalstojen lukeminen, pankkipalveluiden käyttäminen, koulutöiden tai ansiotöiden tekeminen, videoiden ja elokuvien tallentaminen tai katselu ja ilmaisten pelien pelaaminen. Internet on osoittautunut olevan helppo, mukava, nopea ja hauska kanava hakea tietoa. Tieto ei ole ainoastaan uutispohjaista tai virallista tietoa, vaan myös mielipiteitä ja näkemyksiä asioista. Motivaatio käyttää internetiä tiedon hakuun on sen helppous ja hauskuus, sillä tietoa on vaikeampi löytää muualta. Internetiä käytetään myös ystävien kanssa vuorovaikutuksessa olemiseen. (Kangas & Cavén-Pöysä 2011.)

Internet tarjoaa laajat mahdollisuudet terveydenhuoltoon sähköisten palveluiden tarjoamiseksi. Sähköisillä terveystalvuluilla tarkoitetaan kaikkia informaatio- ja viestintäteknologian sovelluksia, jotka vaikuttavat terveydenhuollon toimijoihin ja potilaisiin. (Castrén 2008.) Internetiä voidaan käyttää Wuorisalon (2010) mukaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä tiedon etsimiseen ja oman tiedon tuottamiseen, kommunikointiin kokemusten vaihtamiseksi ja vertaistukeen sekä verkkoneuvontaan.

Internetissä ihmiset voivat keskustella terveyden ja hyvinvoinnin ammattilaisten kanssa omasta terveydestään ja tutkimustuloksistaan, antaa palautetta hoidosta, varata aikoja vastaanotolle tai laboratorioon, tutustua lääketieteellisiin tutkimustuloksiin ja hakea tietoa lääkkeistä. Internetissä voi myös tutustua uusiin hoitomenetelmiin ja -suosituksiin. Internet mahdollistaa myös erilaisten testien tekemisen oman terveydentilan tai elintapojen määrittämiseksi. (Castrén 2008; Hawkins 2012; Winblad, Reponen & Hämäläinen 2012.) Verkkoneuvontapalveluissa ihmisillä on mahdollisuus kysyä verkossa neuvoa terveyteen, sairauksiin ja elämäntapoihin liittyviä asioita terveydenhuollon ammattilaiselta. Kontaktit ovat yleensä kertaluonteisia nimellä esiintyvän ammattilaisen ja nimettömän kysyjän välillä. (Castrén 2008.)

Sosiaalinen media toimintaympäristönä

Internetin yhteydessä on puhuttu viime vuosina suosituksi tulleesta sosiaalisesta mediasta. Sosiaalinen media tarjoaa aivan uuden yhteistoimintaympäristön väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi (Wuorisalo 2009). ”Sosiaalinen media on vuorovaikutteinen viestintäympäristö, jossa kaikilla on mahdollisuus osallistua tiedon tuottamiseen, julkaisemiseen ja sen käsittelyyn. Sosiaaliseen mediaan liittyy keskei-

sesti vuorovaikutus ja keskustelut eri toimijoiden kesken, jotka luovat omat yhteisönsä osaksi avoimia verkostoja.” (Aunesluoma, Majava & Wilenius 2010.) Suosituin sosiaalisen median sivustoista tällä hetkellä on Facebook. Sillä on aktiivisia käyttäjiä jo yli 500 miljoonaa. Facebook mahdollistaa erilaisia tapoja kertoa omista kuulumisista ja se mahdollistaa ihmisten välisen yhteydenpidon online-yhteisöissä. Facebookissa on mahdollista perustaa erilaisia ryhmiä liittyen harrastuksiin tai muuhun jäseniä yhdistävään tekijään. Keskeistä Facebookissa on yhdessä olo, verkostoituminen ja sisällön jakaminen. (Drake 2011.) Sosiaaliseen mediaan liittyy myös virtuaalimaailmat kuten Second Life, jossa ihmiset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa avattarien välityksellä. Second Lifea voi pitää roolipelipaikkana tai ajanvietefoorumina, mutta siellä voi toteuttaa myös opetusta, seminaareja ja kokouksia. (Kortesuo 2010.)

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa -hankkeessa järjestettiin opiskeluhyvinvointipalveluita Second Lifessa ja Facebookissa. Second Lifessa on 4GoodLife-hyvinvointialue, jonne on tuotettu terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää terveystietoa monipuolisesti. Alueella on järjestetty myös säännöllisiä opiskeluhyvinvointitoimijoiden päivystysvastaanottoja, erilaisia terveyttä ja hyvinvointia tukevia ammattilaisten ja opiskelijoiden ohjaamia ryhmiä sekä vapaamuotoisia hauskan yhdessäolon tapahtumia. Seuraavassa luvussa kuvataan opiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä näistä palveluista.

Opiskelijoiden kokemuksia hankkeen hyvinvointipalveluista

Ammattikorkeakoulujen opiskelijoilta on kerätty palautetta useaan kertaan hankkeen aikana. Virtuaalista hyvinvointialuetta on kehitetty näiden palautteiden perusteella ja opiskelijoiden kanssa. Taulukkoon (taulukko 1) on koottu Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa -hankkeen opiskelijapalautteiden toteutus. Artikkelin seuraaviin lukuihin on tiivistetty kaikkien näiden opiskelijapalautteiden tuloksia.

Taulukko 1. Opiskelijapalautteiden toteutus

Palautteen keruun ajankohta	Ammattikorkeakoulu	Menetelmä	Sisältö	Palautteen antajien määrä
Helmikuu 2011	HAMK, LAMK, Laurea ja Metropolia	Sähköinen kysely opiskelijaportaalisissa	Virtuaalimaailman palveluodotukset ja tuntemus	72 opiskelijaa
Lokakuu 2011	LAMK	Kysely kansainvälisille opiskelijoille ja opiskelijoiden tutoreille	Virtuaalimaailman ja hyvinvointialueen tuntemus ja laatu	39 opiskelijaa
Marraskuu 2011	Metropolia	Sähköinen kysely + lomakekysely	Virtuaalisen hyvinvointialueen tuntemus ja käyttö	178 opiskelijaa
Huhtikuu 2012	HAMK	Avoin kysely	Virtuaalisen hyvinvointialueen palveluiden käyttö ja laatu	22 opiskelijaa

Palautteen keruun ajankohta	Ammattikorkeakoulu	Menetelmä	Sisältö	Palautteen antajien määrä
Lokakuu 2012	HAMK	Sähköinen kysely Second Life -ohjelman käyttöopetuksen ja 4GoodLife perehdytyksen jälkeen	Virtuaalialueen ja Facebook-ryhmän käyttö ja arviointi	155 opiskelijaa
Marraskuu 2012	HAMK, LAMK, Laurea ja Metropolia	Sähköinen kysely opiskelijaportaalissa	Virtuaalialueen ja Facebook-ryhmän käyttö ja arviointi	99 opiskelijaa
Marraskuu 2012	HAMK, LAMK, Laurea ja Metropolia	Sähköinen kysely Facebook-ryhmässä	Facebook-ryhmän käyttö ja hyöty	15 opiskelijaa

Alkukysely hankkeen sähköisten palveluiden lähtökohtana

Hankkeen alkukyselyssä kysyttiin opiskelijoilta internetin käyttöä terveystiedon lähteenä. Vastanneista 72 opiskelijasta noin puolet (48.6 %) hakee Internetistä terveystietoa liittyvää tietoa viikoittain tai useita kertoja kuukaudessa. Vastaajista 75 % tunsi Second Life -virtuaalimaailmaa huonosti tai melko huonosti. Opiskelijoista 42 oli käynyt virtuaalisella 4GoodLife-hyvinvointialueella ja heistäkin 76 % oli vierailut siellä vain kerran.

Opiskelijoilta kysyttiin hyvinvointialueen palveluiden tärkeyttä itselle. Tärkeimpänä asiana opiskelijat pitivät sitä, että hyvinvointialueelle tuotettu tieto on ajantasaista ja monipuolista. Toiseksi tärkeimpänä pidettiin sitä, että alue on selkeä ja helppokäyttöinen. Kolmantena tärkeäksi asiaksi nousi se, että hyvinvointialueelle tuotettu tieto saa pohtimaan omaa hyvinvointia.

Opiskelijoilta kysyttiin myös hyvinvointialueelle tuotetun aineiston laatua. Vastaajista 14 ilmaisi, että kontaktien ja kaverisuhteiden luominen hyvinvointialueella ei ole heille tärkeää. Hyvinvointialueen palveluiden laatua arvioitaessa melko laadukkaana pidettiin tiedon ajantasaisuutta ja monipuolisuutta. Lisäksi melko laadukkaaksi arvioitiin alueen selkeys. Tulosten mukaan suurin osa sisällön tärkeyteen ja laatuun liittyvistä vastauksista sijoittui kategoriaan ”ei hyvä eikä huono”. Tätä voidaan pitää melko luonnollisena, koska yhden käyntikerran perusteella on vaikea arvioida aikaisemmin tuntemattomassa virtuaaliympäristössä olevaa sisältöä.

Sähköisten palveluiden käyttö terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi

Kyselyihin vastanneiden opiskelijoiden mukaan internet on ylivoimaisesti yleisin tietolähde terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Yleisesti tietoa saadaan myös lehdistä, vanhemmilta ja opiskeluterveydenhoitajalta sekä lääkäriltä. Opiskelijat käyttävät internetiä tiedonhakuun ja laboratorio- ja lääkärin vastaanoton ajanvaraukseen sekä viestitelläkseen sähköpostilla opiskeluterveydenhoitajan tai opintopsykologin kanssa. Lisäksi jotkut opiskelijat mainitsivat käyttävänsä sähköisiä vertaistukiryhmiä.

Opiskelijat käyttävät tiedonhakuun hakukoneita, erityisesti Googlea. Googlen kautta haetaan tietoa sairauksista ja erilaisista oireista. Usein mainittuja tietolähteitä internetissä ovat Terveysportti, Terveyskirjasto, Käypähoitosuositukset ja asiantuntijoiden ylläpitämät sivut. Sivustoilta haetaan yleisimmin tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta sekä erilaisia terveyteen liittyviä testejä.

Kokemuksia 4GoodLife-hyvinvointialueesta

Kyselyihin vastanneista opiskelijoista noin kolmannes tiesi, että omassa ammattikorkeakoulussa opiskelijoille tarjotaan hyvinvointipalveluita virtuaalimaailmassa. Alueen kävijöiksi ilmoittautui kuitenkin vain pieni osa opiskelijoista. Hyvinvointialuetta luonnehdittiin visuaalisesti hyväksi ja monipuoliseksi sekä hauskaksi ja toimivaksi. Alue on myös viihtyisä ja värikäs ja siellä on paljon nähtävää. Aluetta kuvattiin myös hyvin tehdyksi ja rakennuksia hienoiksi ja melko toden tuntuiseksi. Osa opiskelijoista sanoi, että alue on sekava ja tietoa ja tapahtumia on vaikea löytää sieltä.

Opiskelijat arvioivat virtuaalista palvelun tarjoamista sekä positiivisesti että negatiivisesti. Positiivisina asioina nähtiin se, että alueelle on tuotettu paljon tietoa terveydestä ja sieltä löytyy hyviä vinkkejä omaan hyvinvointiin. Tieto koetaan monipuoliseksi ja tarpeelliseksi. Moni kuitenkin sanoi, että tietoa löytää muualta internetistä helpommin kuin hyvinvointialueelta. Osa oli myös sitä mieltä, että idea tiedon ja ryhmien tuottamisesta alueelle on hyvä ja erinomainen lisä reaali maailman palveluille, mutta itselle siitä ei ole hyötyä. Erään opiskelijan mielestä ”hyvinvointialue hyödyttää joitakin opiskelijoita. Pääsee keskustelemaan ja viettämään sosiaalista elämää virtuaalisesti, jos siinä muuten on vaikeuksia.”

Useat toivat esiin, että kohderyhmäksi sopisi paremmin yläkoululaiset tai ammattioppilaitoksessa opiskelevat kuin ammattikorkeakouluopiskelijat. Monien mielestä avataren välityksellä toimiminen oli virtuaalisen alueen vahvuus. Opiskelijoiden mielestä kasvottomasti toimiminen helpottaa asioista puhumista ja avun hakemista hankaliin. Lisäksi virtuaaliset sosiaaliset tilanteet eivät jännitä, kuten oikean elämän tilanteet. Aroille ja ujoille opiskelijoille alue koettiin hyväksi. Monet opiskelijat korostivat sitä, että heille on tärkeää oikeassa elämässä tapahtuva ihmisten välinen vuorovaikutus ja läsnäolo. Aito kohtaaminen on hyvinvoinnin edellytys. Useimmat opiskelijat haluavat hyvinvointipalveluita oikeassa elämässä, tavata hyvinvointitoimijoita kasvotusten sekä liikkua ja harrastaa oikeasti.

Kokemuksia Second Life -ohjelmasta

Kyselyihin vastanneista opiskelijoista vain 15 % oli käyttänyt Second Life -ohjelmaa. Käyttäjät pitivät Second Lifea kivana keksintönä ja kuten yksi vastaajista sanoi ”peruskivana virtuaalimaailmana”. Opiskelijat, jotka eivät olleet käyttäneet Second Life-ohjelmaa, kertoivat, etteivät olleet kuulleet ohjelmasta aiemmin, eivät ole kokeneet sitä kiinnostavaksi tai itselleen tarpeelliseksi tai heillä ei ole ollut aikaa tutustua siihen. Joku kertoi käytön esteeksi sen, ettei viihdy virtuaalimaailmoissa ja ohjelma tuntuu lapselliselta. Osa vastanneista kertoi, etteivät halua ottaa käyttöön enää uusia sosiaalisen median sovelluksia, sillä niitä on jo liikaa. Eräs opiskelija arvioi Second Life-ohjelmaa näin, kun kysyttiin syytä siihen, miksi hän ei käytä ohjelmaa: ”Raskas, epäkäytännöllinen eikä kovin helposti lähestyttävä ohjelma. Vaatii koneelta liikaa eikä ole ohjelmana enää nykypäivää.”

Moni muukin opiskelija mainitsi ohjelman olevan raskaan, epäkäytännöllisen, työlään ja vaikean käyttää. Ohjelma edellyttää tehokasta tietokonetta, jota ei ole kaikilla opiskelijoilla, ohjelman asentamisen tietokoneelle sekä rekisteröitymisen ja hahmon luomisen. Lisäksi pitää harjaantua liikkumaan ja toimimaan virtuaalimaailmassa. Opiskelijoiden mukaan tämä on liian monimutkaista ja aikaa vievää.

Kokemuksia Facebook -ryhmästä

4GoodLife Facebook -ryhmä on toiminut kirjoittamishetkellä neljä kuukautta. Ryhmään on tuotettu säännöllisesti terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä vinkkejä ja linkkejä. Lisäksi tiedotetaan erilaisista hyvinvointia tukevista tapahtumista ja tarjotaan mahdollisuus ottaa yhteyttä hyvinvointitoimijoihin. Ryhmään on liittynyt lähes 300 eri ammattikorkeakoulujen opiskelijaa. Kyselyyn vastanneiden mielestä ryhmässä tärkeimpänä pidetään terveyteen liittyviä vinkkejä.

Facebook-ryhmässä mukana oleminen koetaan helpoksi ja monen kohdalla hyvinvoinnin kannalta hyödylliseksi. Toisaalta useat opiskelijat vastasivat, että internetistä löytää tarpeeksi tietoa kuulumatta mihinkään ryhmään. Useat opiskelijat kysyvät terveyteen liittyviä asioita kasvotusten tai sähköpostilla mieluummin kuin Facebookissa. Moni piti tarpeellisenä saada myös tietoa erilaisista opiskelupaikkakunnan tapahtumista. Eriyisesti uutena paikkakunnalle muuttaneena opiskelijan on mukava saada tietoa, mitä paikkakunnalla tai ammattikorkeakoulussa tapahtuu.

Jotkut opiskelijat pohtivat, miten ryhmän jäsenten yksityisyyden suojaa sekä tietoturvaan ja tietosuojaan liittyviä kysymyksiä on huomioitu toiminnassa, ja olivat huolissaan näistä. Monet opiskelijat kertoivat, että kuuluvat moniin ryhmiin ja niitä alkaa olla liikaa, ettei kerkiä opiskelun, työn ja harrastusten jälkeen paneutumaan ryhmän antiin.

Johtopäätöksiä

Ammattikorkeakouluopiskelijat eivät tunne eivätkä käytä Second Life -ohjelmaa. Ohjelman käyttöön liittyy monia teknisiä ongelmia, ja se on hidas ja jäykkä käyttää. Virtuaalisia terveys- ja hyvinvointipalveluita pidettiin kuitenkin mielenkiintoisena lisänä reaali maailman palveluihin, mutta jollekin muulle kuin itselle sopivampana palveluna. Moni muu sosiaalisen median sivusto, kuten Facebook ovat helpompia ja nopeampia käyttää, joten ne ovat opiskelijoiden keskuudessa suosittuja. Se koetaan mielenkiintoiseksi ja helposti saavutettavaksi hyvinvoinnin edistämisen ympäristöksi.

Castrénin (2008) mukaan sähköisten terveyspalveluiden käyttö opiskelijaterveydenhuollossa on luontevaa. Opiskelijat haluavat korvata nykyisiä terveydenhuollon vastaanotto- palveluita sähköisillä palveluilla. Tässä hankkeessa sähköpostia ja puhelinkeskusteluja tuotiin esiin sähköisinä palveluina ja niitä käytettiin yleisesti otettaessa kontaktia hyvinvointitoimijoihin. Facebook -ryhmän toivottiin jatkavan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvänä tiedotuskanavana. Opiskelijapalautteissa toivottiin kehitettävän reaali maailman terveys- ja hyvinvointipalveluita ja toivottiin henkilökohtaista kontaktia omaan terveyteen liittyvissä asioissa.

Lähteet

- Asetus 338/2011. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Luettu 18.11.2012 <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>.
- Aunesluoma, A., Majava, J. & Wilenius, W. 2010. Sosiaalisen median käsikirja. Verkkosivu Helsingin yliopiston wikipalvelu. Luettu 18.11.2012. <https://wiki.helsinki.fi/pages/viewpage.action?pageId=50156589>
- Castrén J. 2008. Sähköinen viestintä ja verkkoneuvontapalvelu osana yliopisto-opiskelijoiden terveydenhuoltoa. Acta Universitatis Tamperensis 1367. Väitöskirja. Tampere University Press, Tampere.
- Drake, M. 2011. Sosiaalista mediaa Usenetistä Qaikuun. Teoksessa: Haasio A. & Salo K. (toim.) AMK 2.0 Puheenvuoroja sosiaalisesta mediasta ammattikorkeakouluissa. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B Raportteja ja selvityksiä 51. Seinäjoki. 20–42.
- Hawkins, S. 2012. Telehealth nurse practitioner student clinical experiences: An essential education component for today's health care setting. Nurse Education Today 32, 842–845.
- Kangas, S. & Cavén-Pöysä, O. 2011. Youth and their media use: discussion on habits, attitudes and trust. Teoksessa Kangas S. (toim.). 2011. Digital Pioneers. Cultural drivers of future media culture Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 49. 9–15. Luettu 26.11.2012. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/digitalpioneers.pdf>
- Kortesuo, K. 2010. Sano se someksi. Vantaa: Infor Oy.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45, Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 12. Luettu 18.11.2012. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3574.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009: 20.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Opiskeluterveydenhuollon selvitys. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 18. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5065240&name=DLFE-22202.pdf

Tilastokeskus. 2012. Oppilaitostilastot 2011. Luettu 26.11.2012. http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/ykou_opla_201100_2012_7735_net.pdf

Terveydenhuoltolaki. 2010. Luettu 18.11.2012. [http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2010/20101326?search\[type\]=pika&search\[pika\]=terveydenhuoltolaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2010/20101326?search[type]=pika&search[pika]=terveydenhuoltolaki)

Winblad, I., Reponen, J. & Hämäläinen, P. 2012. Tieto- ja viestintäteknologian käyttö terveydenhuollossa vuonna 2011. Tilanne ja kehityksen suunta. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 3. Luettu 28.11.2012. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/825doaf8-f97c-4192-bf5b-ba5e1bf773aa>

Wuorisalo, J. 2009. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen verkossa – edessä uusia haasteita esteettömyyden toteutumiselle. Ammattikorkeakoulujen verkkojulkaisu 1. Osaaja.net. Luettu 18.11.2012. <http://www.uasjournal.fi/index.php/osaaja/article/viewArticle/449/504>

Wuorisalo, J. 2010. Sosiaalinen media ja väestön hyvinvoinnin edistäminen. Luettu 18.11.2012. http://files.kotisivukone.com/koukes.kotisivukone.com/sosiaalinen_media_ja_vestn_hyvinvoinnin_edistminenwuorisalo.pdf

Hankearviointi jatkuvan kehittämisen työkaluna

Aki Haimi, Eija Heiskanen ja Eija Metsälä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan arvioinnin päämääränä voi olla kehittäminen, jolloin tavoitteena on esimerkiksi selvittää, miten palvelu toimii ja miten sitä voisi kehittää. Arvioinnin päämääränä voi olla tilivelvollisuus, jolloin tavoitteena on kertoa rahoittajalle projektin onnistumisesta. Yhtenä päämääränä voi olla myös uuden tiedon tuottaminen, jolloin tavoitteena on kerätä arviointitietoa toiminnon sopivuudesta uudelle kohderyhmälle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012) Tässä hankkeessa kehittämisenäkökulma palvelee yhteistyökumppaneita, kun seuraavia hankkeita suunnitellaan ja toteutetaan sekä puntaroidaan niiden hyödynnettävyyttä jokapäiväisessä toiminnassa. Tilivelvollisuusarviointi perustuu rahoittajan antamiin ohjeisiin, ja toteutetaan ennalta sovitun laajuusena. Uuden tiedon tuottaminen antaa toimijoille mahdollisuuden parantaa omaa toimintaansa niin opetuksessa kuin kehittämistoiminnassa.

Mitä arvioidaan?

EU -komission ohje EVALUATING EU, EXPENDITURE PROGRAMMES: A GUIDE, Ex post and Intermediate Evaluation sopii Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa - hankkeen arvioinnin viitekehikseksi, koska komission ohjeen perimmäisenä tavoitteena on myönteisen yhteiskunnallisen kehityksen edistäminen. Asia, johon myös tämän hankkeen toivotaan vaikuttavan. Relevanssilla tarkoitetaan asetettujen tavoitteiden hyödyllisyyttä oletettuihin tarpeisiin nähden. Jos hankkeen aikana on havaittu tavoitteiden vastaavan huonosti alkuperäisiin tarpeisiin tai havaittuihin ongelmiin, ovat hankkeen toimijat ja ohjausryhmä joutuneet tekemään muutoksia alkuperäiseen hankesuunnitelmaan. Hankkeen lopussa voidaan arvioida, ovatko tavoitteet osuneet alun alkaen kohdalleen tai onko tarvittavia korvaavia toimenpiteitä tehty.

Hankkeen tehokkuutta voidaan yksinkertaisimmillaan arvioida saavutettujen tulosten ja käytettyjen taloudellisten resurssien käytön avulla. Kun ei ole käytettävissä samankaltaisen hankkeen tehokkuusarviota, niin arviointi täytyy tehdä tulosten vertailuna tavoitteisiin ja käytettyjen resurssien suhdetta varattuihin resursseihin. Arviointi kohdistuu lähinnä hankesuunnitelman realistisuuteen. Vaikuttavuuden arviointi ennen hankkeen loppumista tai välittömästi sen jälkeen jää usein arvailujen varaan.

Pirttilä ja Pääkkö (2001) ovat julkaisseet kehittämisohjelmien ja yksittäisten hankkeiden potentiaalisten vaikutusten eli vaikuttavuuden arviointiin soveltuvan nelikulotteisen IKKU-arviointimallin. Ensimmäinen ulottuvuus on instrumentaalinen (I). Siinä arvioidaan tulosten hyödynnettävyyttä välittömässä päätöksen teossa. Esimerkiksi uusi barometri voi olla päättäjien apuna. Toiseksi tulokset voivat muuttaa toimijoiden käsitteellistä (K) toimintakehikkoa, esimerkiksi ajatusmaailmaa. Kolmanneksi hanke voi toimia konsulttina (K) kohderyhmän ja muiden asianosaisten suuntaan, jolloin toimintatavat voivat muuttua. Neljänneksi hanke voi toimia uskomusten vahvistajana ja niiden luojana (U). Arvioimalla tulosten vaikutuksia neljällä eri dimensiolla ei suoraan saada tietoa siitä, miten hankkeen vaikutukset jäävät elämään, mutta se luo pohjan mahdollisesti myöhemmin suoritettavaa selvitystä varten. Jos saavutetut tulokset eivät vastaa yhteenkään IKKU-mallin dimensioon, niin voisi olettaa hankkeen vaikutusten jäävän vähäisiksi ja lyhyt ikäisiksi.

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa -hankkeen arvioinnin tavoitteena on kehittää ammattikorkeakoulujen yhteistyöhankkeiden suunnittelua, toteutuksen sujuvuutta ja hyödynnettävyyttä. Jos arvioidaan yhteistyön eri osatekijöitä, painopiste olisi suunnattava tavoitteiden relevanssiin ja toiminnan tehokkuuteen. Tällöin hankkeen vaikutusten ja niiden elinvoimaisuus jäisi vähemmälle huomiolle arviointia suoritettaessa. Valtakunnallisten tavoitteiden mukaisesti HAMK, LAMK, Laurea ja Metropolia tulevat tiivistämään hankeyhteistyötään. Tästä syystä on perusteltua painottaa niin Second Life -hankkeen kuin muidenkin yhteistyöhankkeiden arvioinnissa oppimisen näkökulmaa. Merkittävimpänä arvioinnin hyödyntäjinä tulisi olemaan mainittujen ammattikorkeakoulujen hankkeissa toimiva ja niitä opetuksessa hyödyntävä henkilökunta ja opiskelijat.

Näkökulmia arviointiin

Formatiivinen ja summatiivinen arviointi

Formatiivinen arviointi tarkoittaa pitkin prosessin kulkua tapahtuvaa vaiheittaista arviointia. Summatiivinen arviointi tarkoittaa kokoavaa päättöarviointia, jossa tarkastellaan toiminnan lopussa toteutuneita ja saavutettuja tuloksia. (Kivipelto 2008.) Hankkeen aikana hanketoimijat ovat suorittaneet arviointia omasta toiminnastaan, arviointitulokset on dokumentoitu kokousmuistioihin ja vuosittaisiin hankkeen loppuraportteihin. Ohjausryhmä on myös arvioinut toimintaa ja päättänyt tehdä arvioinnin hankkeen loppuvaiheessa (Mäenpää 2010 - 2012).

Itsearviointi ja osallistava arviointi

Second Life -hankkeen itsearviointia käsiteltiin edellisessä kohdassa

Osallistavassa arvioinnissa tavoitteena on ottaa kaikki osapuolet, niin kohderyhmä kuin hanketoimijat, mukaan arviointiin ja luoda siten yhteys asiakkaiden ongelmien ymmärtämisen ja tuotettava palvelun välille. Osallistavan arvioinnin lähisukulainen on valtaistava arviointi. Siinä pyritään sitouttamaan ja vastuuttamaan koko osallisten ryhmä tavoitteiden saavuttamiseen tukemalla heitä itse kehittämään ja arvioimaan hankettaan. (Kivipelto 2008.)

Prosessiarviointi ja lopputulosarviointi

Prosessiarviointi ja kehittämisvaluaatio vastaavat käytännössä toisiansa. Jatkuvassa prosessiarvioinnissa arviointi toimii ennen kaikkea palautteena ja hankkeen ohjauksen välineenä. Prosessiarvioinnilla on vahva linkki myös tilivelvollisuuden näkökulmaan.

Lopputulosarviointi voidaan suorittaa muun muassa IKKU-arviointimallia soveltamalla. Tässä hankkeessa ei suoritettu jatkuvaa arviointidatan keruuta, mistä johtuen prosessiarviointia tärkeämpää on arvioida lopputulosten hyödyllisyyttä ja käytettävyyttä. (Kivipelto 2008.)

Pragmaattinen arviointi

Pragmaattinen arviointi on sananmukaisesti käytännöllistä: arvioinnissa ollaan kiinnostuneita siitä, mikä muuttui tarkastelujakson aikana. Aina ei muutoksen syytä analysoida tarkkaan tai nähdä, että syy voitaisiin löytää niin objektiivisesti kuin esimerkiksi empiirisessä arvioinnissa ajatellaan.

Pragmaattista arviointia voidaan toteuttaa monin erilaisin menetelmin. Erilaiset vertais- ja itsearvioinnit voivat olla perusteeltaan pragmaattisia, kuten benchmarking-menetelmät. (Kivipelto 2008.)

Terveydenedistämisen hankkeiden arviointi

Suomessa erilaisia terveyden edistämisen hankkeita on toteutettu jo vuosikymmeniä jo siitäkin syystä että terveyden edistäminen on lakisääteistä. Se ei ole rutiiniluonteista toimintaa, jonka voi toistaa sellaisenaan eri tilanteissa, vaan sen optimaalisia menetelmiä tai toimintamalleja valittaessa on aina huomioitava sekä kohderyhmä että konteksti. (Pelto-Huikko, Karjalainen & Koskinen-Ollonqvist 2006.) Myös terveyden edistämisen tutkimuksen perusta, sisältö ja tavoitteet ovat riippuvaisia terveyden tarkastelussa valitusta näkökulmasta. Terveyden edistämisen tutkimuksessa ja alueen kehittämishankkeissa tarvitaan monitieteistä ja -ammattillista otetta, jotta ne palvelisivat toiminnan arvoja ja päämääriä. Tutkimus ja kehittämistoiminnassa korostuvat terveyden edistämisen arkityöstä nousseet tarpeet ja tuotetun tiedon sovellettavuus. Näin ollen Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) asiantuntijaryhmä onkin laatinut terveyden edistämisen hankkeita varten omat arviointikriteerinsä (STM 2003:15), joita vasten ministeriön rahoittamia hankkeita tulisi arvioida. (STM 2012:18.)

Kuudestatoista arviointikriteeristä kahdeksan kuvaa terveyden edistämisen tutkimuksen erityislaatua ja loput kahdeksan tieteellistä tutkimusta yleisemmin. Terveyden edistämisen erityisyyttä kuvaavat kriteerit ovat 1,2,3, 4,7,8,9 ja 10. Yleisiä tutkimuksen edellytyksiä kuvaavat kriteerit ovat 5,6, 11,12,13,14,15 ja 16. (STM 2003:15.) Ensimmäiset kriteerit (1–4) sekä kriteeri 9 kuvaavat tutkimus- ja kehittämishankkeiden lähtökohtia eli sitä, että tutkimuksen tarve on perusteltu terveyden edistämisen näkökulmasta ja sen arvopohja on huomioitu. Arvioidaan myös sitä, että tutkimus palvelee innovatiivisesti terveyden edistämistä ja tutkimuksen kysymyksenasettelu perustuu käsitykseen terveyden edistämisen tutkimuksen luonteesta ja sitä että tutkimus kaiken kaikkiaan on terveyslähtöistä ja kontekstisidonnaista.

Kriteerit 5 ja 6 sekä 11,12 ja 13 kohdistuvat hankkeen toteutusprosessiin. Kriteerillä viisi arvioidaan tutkimuksen tieteellistä laatua eli onko tutkimus teoreettisesti perusteltu ja menetelmiltään hyväksyttävä. Kriteerillä kuusi arvioidaan tutkimuksen kohdeilmion määrittelyn tarkoituksenmukaisuutta ja jäsenyyksen laatua. Kriteerillä 11 puolestaan arvioidaan tutkimuksen tavoitteiden operationalisointia ja kriteerillä 12 ja 13 tutkimuksen tavoitteiden mukaisia tutkimusprosesseja sekä toteutuskelpoisuutta.

Hankkeiden lopputulosta ja tuotoksia arvioivat kriteerit 7, 8 ja 16. Niiden mukaisesti tutkimuksen tulisi vahvistaa terveyden edistämisen arvoa ja merkitystä sekä tuottaa terveyden edistämiseen sovellettavaa tietämystä. Lisäksi sen tulisi palvella terveyden edistämisen perustehtävän toteutumista ja olla raportoitua. Lisäksi kriteerit 10, 14 ja 15 kohdistuvat hankkeiden arviointisuunnitelmaan, jossa tutkimuksen terveys- ja hyvinvointivaikuttavuutta tulisi olla ennakoitu, sen vaiheiden etenemistä seurattu ja arvioitu määrääjain. Kriteerien mukaisesti tulisi raportoida paitsi hankkeiden odotetut myös odottamattomat tuotokset.

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa -hankekokonaisuuden arviointi on vielä tämän raportin kirjoittamisen vaiheessa kesken. Sitä ei ole systemaattisesti arvioitu STM:n terveyden edistämisen kriteereillä (STM 2003:15). Proessin osalta koko hankekonsortion tasolla on systemaattisemmin seurattu Second Life -virtuaaliympäristön käyttäjämääriä. Hankkeen loppuarvioinnissa on tarkoitus käyttää soveltaen Fettermanin (1996) prosessiarvioinnin menetelmää joka pääosin täyttää STM:n hankkeiden arviointisuunnitelmalta odotetut kriteerit eritoten, jos sitä olisi koko hankeprosessin aikana käytetty todellisesti myös hankeprosessin seuraamiseen ja kehittämiseen.

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessä -hankkeen arviointia – Case Metropolia

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa on Hämeen ammattikorkeakoulun, Lahden ammattikorkeakoulun, Laurea ja Metropolia ammattikorkeakoulujen yhteinen hanke ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Hankkeessa toteutettuja kehittämistoimia olivat etsivien opiskeluhyvinvointipalveluiden rakentaminen Second Life -ympäristöön 4GoodLife-hyvinvointialueelle. Alueella päivysti sovittuina kellonaikoina avatar-hahmoina opiskeluhyvinvoinnin ammattilaisia. Heidän työnsä tavoitteena ei ollut varsinaisesti antaa palveluita virtuaaliympäristössä, vaan tiedottaa siellä reaali maailman palveluista sekä keskustella alueella kävijöiden kanssa terveydestä ja hyvinvoinnista. Ajatuksena oli että mahdollisuus olla tunnistamattomana avatar-hahmona kontaktissa hyvinvointitoimijoihin ja muihin opiskelijoihin antaisi arkaluonteisissakin kysymyksissä uudenlaisen verkostoitumis- ja palveluiden käytömahdollisuuden.

Alueella järjestettiin lisäksi erilaisia vapaamuotoisia hyvinvointia tukevia tapahtumia, joihin opiskelijat ja korkeakoulujen henkilöstö voivat osallistua avattarena. Lisäksi hyvinvointialueelle tuotettiin monipuolisesti tietoa terveydestä ja opiskeluhyvinvoinnista. Second-Life toiminnan lisäksi hankkeessa kehitettiin reaali maailman opiskelijahyvinvointipalveluita, joista Metropolia ammattikorkeakoulu panosti erityisesti opiskelijoille ja henkilöstölle suunnattuihin yhteisiin Megoriksi nimettyihin kohtaamispaikkoihin. Hankkeessa tutkittiin myös virtuaaliympäristö Second Lifen soveltuvuutta reaali maailman opiskeluhyvinvointipalvelujen tueksi sekä kehitettyjen reaali maailman palveluiden toimivuutta. Tässä artikkelissa kuvataan hankkeen arviointia tuotosten näkökulmasta eli arvioidaan Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden yhteisöllisyyden kokemusta, sekä uusien yhteisöllisyyttä tukevien palveluiden käyttöä vuosina 2011 ja 2012.

Arvioinnin toteutus

Aineiston keruussa käytettiin 35-väittämäistä Yhteisöllisyys korkeakouluissa -instrumenttia (Metsälä ym. 2012). Se perustui Levett-Jones Belongingness Scale – Clinical Placement Experience (Levett-Jones et al. 2009) -mittariin. Tässä tutkimuksessa käytetyn tiedonkeruuvälineen muodostamiseksi suoritettu pilottitutkimus toteutettiin helmikuussa 2011 samassa yhteydessä kuin neljän ammattikorkeakoulun yhdessä toteuttama Second Life -palveluiden käyttöä selvittänyt verkkokysely. Sen rakentaminen ja sen luotettavuuden testaaminen on raportoitu keväällä 2012 julkaistussa artikkelissa (Metsälä, Heiskanen & Kortelainen 2012). Pilottitutkimuksen faktorianalyysin perusteella mittarissa olevat väittämät jakautuivat yhteisöllisyyttä korkeakouluissa kuvaaviin skaaloihin: liittyminen opiskelijayhteisöön, liittyminen korkeakoulu yhteisöön ja integraatio.

Tässä artikkelissa raportoidut aineistot ovat peräisin keväällä 2011 toteutusta pilottikyselystä ja keväällä 2012 suoritetusta seurantakyselystä. Aineiston muodostavat ainoastaan Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijoiden vastaukset. Keväällä 2012 suoritettiin ainoastaan Metropolia Ammattikorkeakoulun Yhteisöllisyys -kysely sekä verkkokyselynä että ammattikorkeakoulun seitsemään yksikköön rakennetuissa opiskelijoiden ja henkilöstön yhteisissä Megoriksi nimetyissä kohtaamispaikoissa lomakekyselynä. Verkkokysely toteutettiin Metropolia:ssa siten, että sisäisessä Tuubi-portaalissa oli ilmoitus ja linkki verkkokyselyyn. Paperiversiona kyselyä oli saatavilla sekä suomen että englannin kielillä. Kyselyyn vastasi vuonna 2011 yhteensä 58 opiskelijaa ja vuonna 2012 yhteensä 184. Näistä verkkokyselyyn oli vastannut vuonna 2011 tasan 20 opiskelijaa ja vuonna 2012 heitä oli 23. Loput olivat vastanneet Megoroissa suoritettuihin paperilomakekyselyihin (vuonna 2011 n=38 ja vuonna 2012 n=161). Yhtään englanninkielistä lomaketta ei palautunut. Kyseisenä ajanjaksona ammattikorkeakoulun opiskelijamäärä oli n. 14 000, joten vastausaktiivisuus jäi promillien tasolle.

Molempina tutkimuksen toteuttamisvuosina oli vastaajia kaikilta ammattikorkeakoulun aloilta sen seitsemästä yksiköstä. Heitä vastasi siis vuonna 2011 yhteensä 58 ja vuonna 2012 184. Vastaajien ikä vaihteli välillä 19 – 54. Vuonna 2011 vastaajista naisia oli 62 % ja vuonna 2012 46 %. Vastaajien jakauma opiskeluvuoden mukaan oli seuraava: ensimmäisen vuoden opiskelijoita n(2011)=14 ja n(2012)=77, toisen lukukauden opiskelijoita n(2011)=22 ja n(2012)=51, kolmannen vuoden opiskelijoita n(2011)=10 ja n(2012)=43, neljännen vuoden opiskelijoita n(2011)=4 ja n(2012)=11. Vuonna 2012 yksi vastaaja ilmoitti opiskelleensa seitsemän vuotta ja toinen jätti opiskeluvuotensa ilmoittamatta. Molempina vuosina opiskelijoista noin kolmen neljäsosan pohjakoulutus oli ylioppilastutkinto.

Tulokset analysoitiin sekä yksittäisten muuttujien että summamuuttujien tasolla. Summamuuttujat rakennettiin aiemmin raportoidussa faktorianalysissä muodostuneiden skaalojen perusteella (Metsälä ym. 2012). Mittarin kielteisessä muodossa olevien väittämien (taulukossa 1 merkitty kirjaimella r) pisteytys käännettiin ennen summien laskemista.

Yhteisöllisyyttä tukevien palveluiden käyttö

Vastaajista johonkin reaali maailman sosiaaliseen yhteisöön ilmoitti kuuluvansa vuonna 2011 60 % ja seurantavuonna 44 %. Näiksi mainittiin koulu- tai työyhteisö, perhe- tai ystäväyhteisö, harrastusyhteisö tai -joukkue, opiskelijajärjestö, aatteellinen, poliittinen tai uskonnollinen yhteisö. Molempina vuosina suurin osa vastaajista eli vuonna 2011 85 % ja vuonna 2012 89 % ilmoitti kuuluvansa johonkin virtuaaliyhteisöön, joista eniten mainintoja oli Facebookista, mutta myös muista sosiaalisen median yhteisöistä kuten Twitter, Linked in, Foursquare ja IRC galleria. Lisäksi mainittiin erilaisten verkkopeliyhteisöjen nimiä.

Vuonna 2011 68 % ja seurantavuonna 60 % opiskelijoista vastasi tietävänsä mitä Megora-toiminta tarkoittaa, ja suuri osa 2011/63 % ja 2012/40 % oli ottanut siihen osaa. Opiskeluhyvinvoinnin Second Life -palveluista tiesi vuonna 2011 35 % ja seurantavuonna 17 % vastanneista. Molempina vuosina alle kymmenen ammattikorkeakoulun yli 14 000 opiskelijasta oli osallistunut niihin. Myös molempina vuosina lähes kaikki Megora-toimintaan osallistuneet kokivat toiminnan myös tukevan hyvinvointiaan, mutta vain yksi vastanneista oli kokenut Second Life -palveluiden tukeneen hyvinvointiaan.

Koska vuonna 2011 tehdyssä kyselyssä havaittiin, että opiskeluhyvinvoinnin Second Life -palveluita tunnettiin ja käytettiin erittäin vähän, vuoden 2012 seurannassa kysyttiin, tulisiko muita virtuaalisia opiskeluhyvinvointipalveluita rakentaa ja mikäli niitä toivottiin, missä niitä tulisi tuottaa. Yli puolet vastaajista (60 %) oli sitä mieltä, että opiskeluhyvinvointipalveluita tulisi tarjota sosiaalisessa mediassa, 47 % vastaajista halusi niitä tarjottavan avoimilla ja 35 % suljetuilla verkkosivustoilla. Kysyttäessä asiaan tarkennusta avoimella vastauksella, eniten mainintoja (n=17) tuli Facebookin ja ammattikorkeakoulun oman sivuston (n= 10) suosittelavuudesta opiskeluhyvinvoinnin verkkopalveluiden alustaksi. Opiskelijat arvioivat avoimissa vastaustiloissa spontaanisti Second Life (SL) virtuaalimaailman soveltuvuutta opiskeluhyvinvointipalveluiden tuottamiseen. He kritisoivat SL:ä siitä, että sinne pääseminen on vaivalloista ja palvelun pyörittäminen vaatii sellaista tietokonekapasiteettia, jota kaikilla opiskelijoilla ei ole käytössä. Kaiken kaikkiaan SL ympäristöä arvioitiin raskaskäyttöiseksi ja vaikeaksi.

Yhteisöllisyyden kokeminen vuosina 2011 ja 2012

Vastaajien mukaan yhteisöllisyys koettiin kohtalaisen hyväksi sen kaikilla osa-alueilla eikä siinä vuosien 2011 ja 2012 välillä ollut tapahtunut merkittäviä muutoksia muuta kuin kolmen yksittäisen väittämän kohdalla, jotka kaikki kuuluivat korkeakouluyhteisöllisyyttä kuvaaviin eri osa-alueisiin. Näissä kaikissa yksittäisissä yhteisöllisyyttä kuvaavissa asioissa muutos oli vuodesta 2011 vuoteen 2012 yhteisöllisyyden heikkenemisen suuntaan (Taulukko 1).

Taulukko 1. Yhteisöllisyys ammattikorkeakoulussa vuosina 2011 ja 2012.

		Keskiarvo		
		2011	2012	p-arvo
1.	On tärkeää että opiskelijatoverini hyväksyvät minut.	4,09	3,98	0,425
2.	Pyrin toimimaan niin, että muut opiskelijat tuntevat itsensä tervetulleiksi ammattikorkeakoulun opiskelijayhteisöön.	4,18	4,06	0,327
3.	Pyydän tarvittaessa apua opiskelijatovereiltani.	4,34	4,2	0,328
7.	Opiskelijatoverini pitävät minua osaavana opiskelijana.	3,84	3,45	0,005
10.	Minut hyväksytään sellaisena kuin olen.	4,09	4,04	0,739
11.	Saan tarvittaessa tukea opiskelijatovereiltani.	4,05	4	0,684
15.	Pidän opiskelijatovereistani.	4,09	4,15	0,621
16.	Opiskelijatoverini tarjoavat minulle apua kun näkevät minun tarvitsevan sitä.	3,64	3,58	0,673
18.	Annan opiskelijatovereideni tuntea että välitän heistä kyselemällä heidän kuulumisiaan.	3,89	3,77	0,384
19.	Opiskelijatoverini ymmärtävät minua.	3,59	3,55	0,767
20.	Pystyn jakamaan pettymykseni ainakin yhden opiskelijatoverin kanssa.	4,06	4,1	0,76
21.	Ammattikorkeakoulussa on ihmisiä, joiden kanssa tunnen olevani 'samalla aaltopituudella'.	4,02	3,98	0,804
23.	Opiskelijatoverini kysyvät mielipidettäni erilaisista asioista.	3,62	3,44	0,243
25.	Opiskelijatoverini huomaavat koulusta poissaoloni, koska he kyselevät silloin minua.	3,56	3,3	0,128
26.	Yksi tai useampi opiskelijatoverini uskoutuu minulle asioistaan.	3,75	3,52	0,162
27.	Pyydän opiskelijatovereitani syömään kanssani.	4,07	3,99	0,645
28r.	En puhu koulussa henkilökohtaisista asioistani.	2,43	2,44	0,995
29.	Minua kutsutaan viettämään aikaa yhdessä opiskelijatovereideni kanssa myös kouluajan ulkopuolella	3,65	3,56	0,638
	Liityminen opiskelijayhteisöön	3,89	3,8	0,331
5.	Pyrin saamaan opiskelijatoverini mukaan opiskelijatoimintaan.	3,04	2,58	0,012
12.	Koen kuuluvani ammattikorkeakoulun opiskelijayhteisöön.	3,8	3,53	0,12
13.	Pidän ammattikorkeakoulun opettajista, joiden kanssa olen tekemisissä.	3,61	3,51	0,378
14.	Pidän ammattikorkeakoulun muusta henkilöstöstä, joiden kanssa olen tekemisissä.	3,71	3,64	0,571
17.	Pidän siitä, että tunnen olevani osa opiskelijatoimintaa.	3,58	3,41	0,284
30.	Minulle on tärkeää että joku opiskeluyhteisöni jäsenistä huomaa minut jotenkin.	3,91	3,62	0,091
31.	Minulle on tärkeää koulutusohjelmien välinen yhteistoiminta.	3,29	3,18	0,51
32.	Oleskelen mielelläni yhteisissä tiloissa muiden opiskelijoiden ja henkilöstön kanssa.	3,65	3,55	0,553
33.	Minua pyydetään opiskelijoiden ja henkilöstön yhteisiin tiloihin.	2,84	2,89	0,761
34.	Minulle on tärkeää että on olemassa opiskelijoiden ja ammattikorkeakoulun henkilöstön yhteisiä oleskelutiloja.	3,85	3,54	0,05
35.	Opiskelijatovereiden kanssa oleminen antaa minulle voimia opiskeluun.	4,11	3,95	0,322
	Liityminen korkeakoulu yhteisöön	3,48	3,32	0,099

8.	Olen sopeutunut ammattikorkeakoulun opiskelijayhteisöön.	3,91	3,62	0,069
9r.	Tunnen jääväni opiskelijayhteisön ulkopuolelle ammattikorkeakoulussa.	2,17	2,05	0,475
22r.	Tunnen olevani opiskelijayhteisöni ulkopuolella.	2,19	2,14	0,804
24r.	Minusta ei ole mukava osallistua ammattikorkeakoulun tapahtumiin, koska en tunne kuuluvani tänne.	2,17	2,09	0,649
	Integraatio	3,84	3,84	0,951
	Skaala 1=ei pidä koskaan paikkansa - 5=pitää aina paikkansa			

Pohdintaa hankkeen tuotoksista Case Metropolian osalta

Tämän pilottitutkimuksen tuloksia tulkittaessa on huomattava että vastaajaryhmä oli valikoitunut. Siihen vastasivat Megora-tiloissa käyneet tai Tuubi-portraalista kyselytiedotteen huomanneet opiskelijat. Vastausaktiivisuus verkkokyselyyn oli erittäin heikko. Molempina vuosina vastaajia oli kuitenkin kaikilta aloilta ja kaikkien ammattikorkeakoulun neljän opintovuoden edustajista. Metropolian noin 14 000 opiskelijasta siihen vastasi vain muutaman promillen luokkaa. Vastausaktiivisuus neljän AMKn yhteiseen kyselyyn oli samaa luokkaa. Koska vastaajajoukko oli todennäköisesti ainakin jossain määrin valikoitunutta ja koska suurin osa vastaajista oli tietoisesti itse, opiskelijatovereiden tai tutoreiden ohjaamina hakeutunut hakeutuneet opiskelijoiden ja henkilöstön yhteisiin Megora-tiloihin ja vastannut niissä. Näin ollen kyselyssä saatu kuva yhteisöllisyyden toteutumisesta saattaa olla optimistisesti vinoutunut. Tällöin tuloksia yhteisöllisyyden toteutumisesta ammattikorkeakoulussa voidaan pitää korkeintaan suuntaantavina.

Tulokset opiskelijoiden kuulumisesta erilaisiin reaali maailman yhteisöihin vastasi YTHSn korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (Kunttu & Huttunen 2009) tuloksia. Tuossa kyselyssä 55 % ja tässä tutkimuksessa vuonna 2011 60 % ja seurantavuonna 44 % ilmoitti kuuluvansa reaali maailman yhteisöihin. Jokseenkin se osa, joka oli vastannut Megora-tiloissa kyselyyn tiesi myös kyseisestä toiminnasta ja suuri osa oli ottanut siihen osaa. Heistä lähes kaikki kokivat sen tukevan hyvinvointiaan. Tulosten, ja myös kirjoittajien toiminnasta suullisesti saadun saaman palautteen perusteella, Megora-konsepti vaikuttaa varsin onnistuneelta toimintamuodolta. Megora-tiloja ei hankkeen aikana kapasiteettisyistä voitu rakentaa kaikkiin kiinteistöihin, mutta projektiryhmä on saanut runsaasti kyselyitä sekä opiskelijoilta että henkilöstöltä niistä kiinteistöistä, joissa näitä tiloja ei ole, josko niitä sinnekin voisi rakentaa.

Second Life -ympäristön 4GoodLife-alueella kävi jokunen satunnainen opiskelija, vaikka ympäristön rakentamiseen satsattiin kohtalaisen paljon. Opiskelijat pitivät sitä raskeana ja vaikeasti saavutettavana virtuaaliympäristönä käyttääkseen palveluita. Voidaan ajatella, että korkeakouluopiskelijat eivät pidä enää Second Lifeä kovin kiinnostavana. Opiskelijat suosivat sosiaalista mediaa ja siellä erityisesti Facebookia ja Twitteriä. Lisäksi oppilaitoksen omia verkkosivuja pidettiin hyvänä kanavana viestiä opiskeluhyvinvointipalveluista. Jos ajattelemme, että tässä kyselyssä vastanneista opiskelijoista lähes yhdeksän kymmenestä opiskelijasta käytti sosiaalista mediaa, voimme ajatella että ainakin tiedotus reaali maailmassa olevista opiskeluhyvinvointipalveluista olisi hyvä hoitua sitä kautta. Virtuaali maailma kuitenkin muuttuu hyvin nopeasti. Sen vuoksi sinne rakennettavien palveluiden tulisi olla siirrettävissä nopeasti uusille alustoille ja vastaamaan opiskelijoiden kulloinkin suosimia alustoja.

Ohjausryhmän jäsenen näkökulma hankkeen toteutukseen

Tässä hankkeessa mukana olleet ammattikorkeakoulut sopivat yhteistyöstä opiskeluhyvinvoinnin edistämiseksi vuonna 2008. Toimintamuotona olivat yhteiset hyvinvointitoimijoiden tapaamiset, joissa jaettiin yhteistä osaamista aiheesta. Tämän yhteisen toiminnan tuloksena kokoonnuttiin keväällä 2009 suunnittelemaan yhteistä hanketta, jossa voidaan myös tutkia ja kehittää hyvinvointia lisäävää toimintaa kokeillen aiemmin toteutettujen toimintojen lisäksi uusia toimintamuotoja. Yhdessä toteutettavaksi nousi kysymys, olisiko mahdollista kehittää virtuaalisesti toteutuvaa toimintaa, mikä auttaisi eri paikkakunnilla toimivia yhteistyökumppaneita. Virtuaaliympäristön kokeilua puolsi myös yhteinen näkemys nuorten aktiivisesta toimimisesta sosiaalisessa mediassa.

Opiskeluhyvinvoinnin edellytyksenä on voimaannuttava toimintakulttuuri ja yhteisöllisyys, joka perustuu yhteisön jäsenten välillä vallitsevaan luottamukseen, avoimuuteen sekä kykyyn ja tahtoon toimia rakentavalla tavalla. Yhteisöllisyyttä rakennetaan luomalla me-henkeä sekä tukemalla opiskelijoiden ja henkilöstön vuorovaikutustaitoja, itsetuntemusta ja keskinäistä luottamusta. Toiminnan tulee olla näkyvää ja läpinäkyvää kaikilla toiminnan tasoilla. Oppimisyhteisön toiminta perustuu Metropoliasa myös yhdenvertaisuuteen, josta on olemassa erillinen ohjelma.

Tämän hankkeen käynnistymistä tuki Metropolia Ammattikorkeakoulussa käynnistyneen yhteisöllisyyden kehittämisen yhteydessä todettu tarve yhteisille kohtaamisille. Toisaalta aikaisempien selvitysten (mm. Kunttu 2008, Talvitie 2010a,b) ja hankkeessa mukana olevien hyvinvointi- ja terveysammattilaisten sekä mukana olleiden opiskelijakuntien edustajien näkemyksen perusteella voitiin olettaa, että osa opiskelijoista ei hakeudu vuorovaikutukseen kasvokkain osallistuen esimerkiksi Megora-toimintaan. Virtuaaliympäristön voitiin ajatella tuovan näille opiskelijoille mahdollisuuden sekä toistensa että hyvinvointitoimijoiden kohtaamiseen. Näin oli perusteltua luoda virtuaaliympäristö kohtaamisille mutta myös tarkastella sitä reaaliympäristöön kehitettävien palvelujen kanssa rinnan. Samalla katsottiin saatavan tietoa siitä, miten nämä toimintamuodot voisivat tukea toisiaan.

Metropolian yhteisöllisyyden lisäämiseksi muodostetut reaaliympäristön kohtaamispaikat olivat suunnittelun aikaan jo käynnistyneet, joskin melko verkkaisesti. Second-Life ympäristön uskottiin mahdollistavan yhteisöllisen kohtaamisen niiden opiskelijoiden keskuudessa, jotka saattaisivat tulla hakemaan tietoa tai tukea oman hyvinvointinsa tueksi avatar-hahmon muodossa. Lisäksi lähtökohtana Second Life -alueen sisällön muodostamiselle oli se, että sinne luotaisiin myös mahdollisuus saada tietoa arkaluotoisistakin asioista.

Opiskeluhyvinvointia lisääväksi tarkoitetun hankkeen arviointi on vaikeaa ensinnäkin siitä syystä että hankkeen sisällöllinen kehittäminen tapahtui hankkeen kuluessa siten että muun muassa virtuaaliympäristöä rakennettiin ja muokattiin koko hankkeen ajan. Palautetta ympäristöstä saatiin niukasti, sillä kävijämäärät olivat niukat. Tiedottaminen hankkeesta ei erilaisista yrityksistä huolimatta saavuttanut minkään ammattikorkeakoulun opiskelijoita kovin hyvin. Sanallista palautetta saatiin keskusteluissa mm. projektiryhmissä opiskelijoiden edustajilta. Niiden mukaan hankkeessa käytettävä virtuaaliympäristö oli kankea ja laitteiden kapasiteetti ei riittänyt sujuvaan alueen käyttöön. Riittävän kapasiteetin omaavien laitteiden saatavuutta lisättiin, mutta niiden saatavuus riittävän lähellä opiskelijoita ja sopivuus opiskelijan aikatauluun ei ollut riittävän jous-

tavaa. Jos opettajat sitoivat virtuaaliympäristön käytön opetukseensa, se tuli paremmin tutuksi ja käytetyksi.

Second Life -projektiryhmät samoin kuin ohjausryhmä uskoivat sosiaalisen median mahdollisuuksiin opiskeluhyvinvointitoiminnassa. Koska Second Life -ympäristön käyttäjämäärät olivat niukat hankkeen viimeisen vuoden aikana päätettiin kokeilla, miten Facebook toimisi yhteisöllisyyden lisäämisessä ja hyvinvointitoimijoiden palvelujen tarjoamisessa. Kokeilu jatkuu hankkeen viime hetkiin ja voidaan nähdä kyseisen virtuaaliympäristön saavuttavan suosiota. Metropolia Ammattikorkeakoulun reaali-kohtaamispaikat Megorat ovat tämän hankkeen aikana kehittyneet ja niiden suosio on lisääntynyt ja niitä on tarkoitus perustaa lisää ja kehittää niihin uusia toimintamuotoja. Megoroissa on voitu jakaa tietoa myös Second Life - hankkeen toiminnasta.

Lähteet

- European Commission, 1997. Evaluating EU expenditure programmes: A Guide. [Luettu 15.11.2012. http://ec.europa.eu/dgs/information_society/evaluation/data/pdf/lib_master/eur_budg_guide_ex_post_and_intermediate.pdf](http://ec.europa.eu/dgs/information_society/evaluation/data/pdf/lib_master/eur_budg_guide_ex_post_and_intermediate.pdf)
- Fetterman, DM., Kaftarian, SJ. & Wandersman, A. (toim.) 1996. Empowerment Evaluation. Knowledge and tools for Self-Assessment & Accountability. CA: SAGE, Thousand Oaks
- Kivipelto, M. 2008. Osallistava ja valtaistava arviointi. Stakesin työpapereita 17.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön julkaisuja 45.
- Kortelainen, M. 2010. Yhdenvertainen oppimisympäristö-projekti, loppuraportti, Osa 1: Toiveena toimintaa ja unelmia. Metropolia Ammattikorkeakoulu, julkaistu Metropolia Ammattikorkeakoulun intranetissä.
- Lahtinen, E., Koskinen-Ollonqvist, P., Rouvinen-Wilenius, P. & Tuominen, P. 2003. Muutos ja mahdollisuus. Terveyden edistämisen tutkimuksen arviointi. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 15.
- Levett-Jones, T., Lathlean, J., Higgins, I. & McMillan, M. 2009. Development and psychometric testing of the Belongingness Scale—Clinical Placement Experience: An international comparative study. *Collegian* 16, 153–162.
- Metsälä, E., Heiskanen, E. & Kortelainen, M. 2012. Formulating belongingness scale for higher education students – a pilot study. *Yhteisöllisyys korkeakoulussa -mittarin muotoilu – esitutkimus*. *Journal of Finnish Universities of Applied Sciences* 2, 1-13.
- Mäenpää, T. 2010 – 2012. Ohjausryhmän muistiot. Hämeen ammatillisen korkeakoulutuksen kuntayhtymä

Pelto-Huikko, A., Karjalainen, K. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2006. Terveyden edistämisen toimintamallit : Terveyden edistämisen hankkeissa kehitettyjen toimintamallien arviointi ja kehittäminen. Terveyden edistämisen keskus.

Pirttilä, I. & Pääkkö, E. 2001. Tutkimuksen vaikutus ja IKKU-arviointimalli. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Yhteiskuntapolitiikka-lehti 6.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämishankkeiden valtionavustukset 2012–2015. Hankeopas. Periaatteet ja käytännöt, joita noudatetaan valtionavustuksen hakemisessa, myöntämisessä, hankkeiden hallinnoinnissa ja toteuttamisessa sekä raportoinnissa. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 18.

Talvitie, J. 2010a. Opiskelu-uupumus, opiskeluinto, kuormituksesta palautuminen ja opiskelijoiden hyvinvointi Metropolia Ammattikorkeakoulussa, Tutkimusraportti julkaistu Metropolia intranetissä.

Talvitie, J. 2010b. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Tuloksia YTHS:n terveystutkimuksesta Metropolian opiskelijoiden osalta. Julkaistu Metropolia Ammattikorkeakoulun intranetissä.

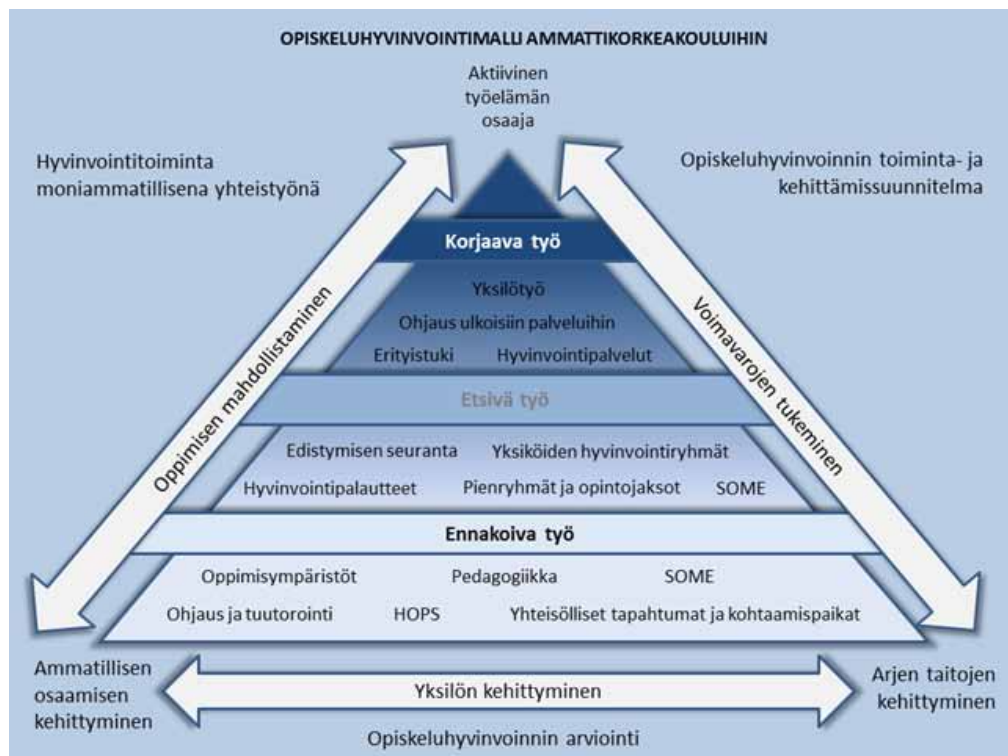
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Luettu 15.11.2012. http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/miksi-arviointia-tehdaan

Yhdenvertainen Metropolia, Yhdenvertaisuusohjelma opiskelijoille, henkilökunnalle ja yhteistyökumppaneille sekä hakijoille, hyväksytty rehtori Riitta Konkolan päätöksellä 18.5.2010.

Opiskeluhyvinvointimalli ammattikorkeakouluihin

Eija Heiskanen, Maarika Kortelainen, Pirjo Kuisma, Teija Laamanen, Tiina Mäenpää, Riikka Peltonen ja Jari Virtanen

Opiskelijoiden terveyden edistäminen Second Lifessa –hankkeen (2010–2012) keskeisenä tavoitteena oli vahvistaa reaali- ja virtuaalimaailman opiskeluhyvinvointipalveluiden siteitä ja luoda opiskeluhyvinvointia tukeva toimintamalli. Mallin luomiseksi hankkeessa kartoitettiin Hämeen, Lahden, Laurea ja Metropolia ammattikorkeakoulujen hyvinvointipalveluiden kokonaisuus ja opiskeluhyvinvointia tukevat hyvät käytännöt sekä virtuaalisten palveluiden rooli kokonaisuudessa. Näiden kartoitusten sekä hankkokemusten perusteella luotiin Opiskeluhyvinvointimalli ammattikorkeakouluihin, joka esitellään tässä artikkelissa.



Opiskeluhyvinvointimalli ammattikorkeakouluihin ©

Opiskeluhyvinvointia edistävää toimintaa ammattikorkeakouluissa ohjaavat valtakunnalliset ohjeet, opiskeluhyvinvointiin liittyvä uusin tutkimus, ammattikorkeakoulujen opiskeluhyvinvoinnin toiminta- ja kehittämissuunnitelmat sekä säännöllisesti toteutettavat ammattikorkeakoulukohtaiset opiskeluhyvinvoinnin arvioinnit. Tämän Opiskeluhyvinvointimallin lähtökohtana on ajatus siitä, että hyvinvointia edistävä toiminta ammattikorkeakouluissa on moniammatillista yhteistyötä. Opiskeluhyvinvoinnin edistäminen ei kuulu pelkästään hyvinvointitoimijoille, vaan se on myös opiskelijoiden ja kaikkien muiden yhteisössä toimivien tehtävä. Myös seurakuntien oppilaitospapit ja terveydenhoitajat osallistuvat tähän hyvinvointitoimintaan. Opiskeluhyvinvointia edistävä malli on luotu koko ammattikorkeakouluyhteisön käyttöön. Tätä opiskeluhyvinvointimallia voivat hyödyntää kaikki ammattikorkeakoulut opiskeluhyvinvointia kehittäessään.

Ammattikorkeakoulusta valmistuva opiskelija on aktiivinen työelämän osaaja. Työelämän osaaminen perustuu ammatillisen osaamisen ja arjen taitojen kehittymiseen. Opintojen aikana opiskelija kehittyy myös yksilönä. Opintojen aikainen opiskelijan oppimisen mahdollistaminen kehittää ammatillista osaamista kohti aktiivista työelämän osaajaa. Arjen taidot kehittyvät opintojen aikana opiskelijan voimavaroja tukemalla.

Opiskeluhyvinvointimallissa hyvinvointia edistävää toimintaa ammattikorkeakouluissa määritellään ennakoivan, etsivän ja korjaavan työn kautta. Näihin osa-alueisiin mallissa on sisällytetty hyväksi havaittuja toimia opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Luokittelu käytännön hyvinvointityössä ei ole näin kategorista, vaan esitetyt hyvinvointia tukevat toimet voivat kuulua toisiinkin osa-alueisiin. Mallissa esitetyn mukaiset opiskeluhyvinvointia edistävät toimet kuvaavat toiminnan laaja-alaisuutta ja monialaisuutta.

Ennakoiva työ

Ammattikorkeakoulujen opiskeluhyvinvointityön perusta on ennakoivassa työssä. Siinä huomioidaan ennakolta mahdollisia opiskeluhyvinvointia horjuttavia tekijöitä ja estetään niiden syntyminen varhaisen tuen avulla. Ennakoivaa työtä on **oppimisympäristöjen** luominen yhteisöllisyyttä tukeviksi. Oppimisympäristöiksi nähdään fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ympäristöt. **Ohjaus ja tuutorointi** ovat oleellisia ennakoivan työn menetelmiä. Ohjauksessa korostuu opiskelijoiden alkuperähdytyksen ja ryhmäytämisen tärkeys. Opiskeluhyvinvointia voidaan tukea erilaisilla **pedagogisilla** järjestelyillä ja ratkaisuilla. Opetussuunnitelman osaamistavoitteisiin sisältyy opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen ja toteutussuunnitelmat laaditaan opiskelijoiden jaksaminen huomioiden. Ammattikorkeakoulussa huolehditaan siitä, että opiskelijat saavat riittävästi tukea opintojensa suunnitteluun.

Sosiaalista mediaa hyödynnetään opiskeluhyvinvoinnin edistämässä esimerkiksi Facebook-ryhmien avulla. Facebook-ryhmässä jaetaan terveyteen ja opiskeluhyvinvointiin liittyviä vinkkejä sekä tiedotetaan harrastus- ja vapaa-ajanmahdollisuuksista. Facebookin kautta voi tavoittaa ja lähettää henkilökohtaista viestiä ryhmänjäsenenä oleville hyvinvointitoimijoille. Ammattikorkeakouluissa järjestetään erilaisia yhteisöllisiä **tapahtumia ja kohtaamispaikkoja** opiskeluhyvinvoinnin edistämiseksi. Lahden ammattikorkeakoulussa järjestetään vuosittain Hyvinvointiviikko, joka toteutetaan monialaisena yhteistyönä ja opiskelijat ovat vahvasti suunnittelussa mukana. Hämeen ammattikorkeakoulussa järjestetään säännöllisesti opiskelijakunta Hamkon koordinoima Hyvinvointipäivä jokaisessa yksikössä. Lisäksi uusille opiskelijoille järjestetään syksyisin EvoJamboree, jossa erilaisen mukavan ohjelman ja yhdessäolon kautta luodaan pohjaa opiskeluhyvinvoinnille. Metropoliassa järjestetään säännöllisesti läpi vuoden yhdessä opiskelijoiden kanssa suunniteltuja hyvinvointiluentoja, jotka ovat yhteisiä niin opiskelijoille kuin henkilöstölle. Ammattikorkeakoulujen opiskelijakunnat ja opiskelijatuutorit järjestävät vapaamuotoisia illanviettoja ja tapahtumia, mitkä vahvistavat opiskelijoiden yhteisöön kuuluvuuden tunnetta ja vähentävät yksinäisyyden kokemista (Metropolian ”Huhuiletko yksin” - tapahtumat). Yhteisöllisiä kohtaamispaikkoja – opiskelijoiden olohuoneita – Megoroita on kehitetty Metropolia ammattikorkeakoulun jokaiseen yksikköön.

Etsivä työ

Opiskeluhyvinvointia edistävä etsivä työ perustuu varhaiselle puuttumisella. Opiskelijan vaikeuksiin pyritään puuttumaan ajoissa, jotta ne eivät johda opintojen viivästymiseen, keskeytymiseen tai opiskelijan syrjäytymiseen. **Opiskelijoiden opintojen edistymistä seurataan.** Tuutoriopettajat käyvät säännöllisesti hops-keskusteluja/kehityskeskusteluja opiskelijoiden kanssa ja niissä tulee esiin vaikeudet opiskelussa ja opintojen etenemisessä. Opiskelijoilta kerätään säännöllisesti **hyvinvointipalautteita.** Ammattikorkeakoulukohtaiset opiskeluhyvinvointikyselyt toteutetaan joka toinen vuosi. OPALA -kyselyllä kootaan tietoa ammattikorkeakouluista valmistuvien opiskelijoiden työllistymisestä ja koulutuksen sekä harjoitteluiden onnistuneisuudesta. Kyselyiden tulokset ohjaavat koulutuksen kehittämistä ja linjaavat myös ammattikorkeakoulujen opiskeluhyvinvointitoimien kehittämistä ja painopistealueita. Lisäksi opiskelijoilta saadaan opintojaksopalautteet, joiden avulla kehitetään opetusta ja opetusjärjestelyjä.

Ammattikorkeakoulujen **yksiköiden hyvinvointiryhmät** tekevät etsivää hyvinvointityötä. Ryhmän kokoonpano on moniammatillinen. Jäseninä voivat olla hallinnon edustaja, opinto-ohjaaja, oppilaskunnan edustaja, opettajaedustaja, kuraattori tai opintopsykologi sekä terveydenhoitaja. Tapauskohteisesti ryhmään voi osallistua myös muita ammatilaisia. Toiminnan tavoitteena on yksikön ja erityisesti sen opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen. **Sosiaalista mediaa** voidaan käyttää apuna etsivässä työssä. Opiskelijalla on mahdollisuus ottaa yhteyttä huolestaan opiskeluhyvinvoinnin ammatilaiseen Facebook-ryhmän kautta. Opiskeluhyvinvointia tukevaa etsivää työtä tehdään opintojen edistymistä tukevissa **pienryhmissä ja opintojaksoilla.** Ryhmätoiminnan tavoitteena on tukea opiskelijoiden hyvinvointia, opiskelukykyä ja opintojen edistymistä. Ammattikorkeakouluissa järjestetään monenlaisia opetussuunnitelmaan sisältyviä pakollisia ja vapaasti valittavia opintojaksoja, joilla tuetaan opiskeluhyvinvointia. Opintojaksojen sisällöissä käsitellään esimerkiksi opiskelumotivaatiota, opiskelutaitoja, stressiä, henkistä hyvinvointia ja ajan- ja taloudenhallintaa. Osa opintojaksoista on ollut osin tai kokonaan verkkototeutuksia. Tulevaisuudessa tullaan lisäämään verkko-opetusalustoilla toteutettavia opiskeluhyvinvointia tukevia keskustelu- ja teemaryhmiä. Lisäksi luodaan opiskelutaitoja edistävää verkkomateriaalia, johon opiskelija voi perehtyä itsenäisesti opintopsykologin sähköposti- tai verkko-ohjauksessa.

Korjaava työ

Opiskeluhyvinvointia edistävä korjaava työ kohdistuu opiskelijoihin, joilla on olemassa erityistä tuen tarvetta. Korjaava työ on usein **yksilötyötä.** Ammattikorkeakoulujen hyvinvointitoimijat tekevät yksilötyötä tapaamalla opiskelijoita vastaanotoillaan. Opiskelijat voivat itse hakeutua tapaamisiin tai opinto-ohjaajat, opettajat ja terveydenhoitajat ohjaavat opiskelijoita yksilötapaamisiin. Ammattikorkeakoulussa voi toimia tapauskohteisesti muodostettuja opiskeluhyvinvointiryhmiä, jotka käsittelevät yksittäisen opiskelijan ongelmia. Toisaalta opiskelijahyvinvointiryhmän voi käynnistää myös henkilö, jolla herää huoli opiskelijan vaikeuksista. Ryhmän kokoonpano on pieni ja moniammatillinen käsiteltävän asian luonteesta riippuen. Opiskelija on osallisena häntä koskevien asioiden käsittelyssä ja päätöksenteossa.

Ammattikorkeakouluopiskelijoille tarjotaan ongelmatilanteissa **erityistukea.** Opiskelijoille, joilla epäillään tai opiskelija itse epäilee lukivaikeutta, on järjestetty erityisopettajan lukitestejä. Niille opiskelijoille, joilla on todettu lukivaikeus, on luotu tukijärjestelmä. Samoin pyritään löytämään muut erityistuen tarpeessa olevat opiskelijat,

kuten liikuntaesteiset ja kuulovammaiset opiskelijat. Erityisopetukselle on tarve myös ammattikorkeakouluissa. Yhdenvertaisuussuunnitelman pohjalta opiskelijoilla on mahdollisuus saada erityisjärjestelyjä opiskeluun, esimerkiksi tenttitilanteisiin. Opiskelijoille tarjotaan myös lisä- ja tukiopetusmahdollisuuksia esimerkiksi kielissä, matematiikassa ja opiskelutaidoissa.

Ammattikorkeakouluissa **hyvinvointipalveluita** tarjoaa opintopsykologi, kuraattori sekä erityisopettaja. Hyvinvointitoimijat osallistuvat ammattikorkeakoulu-, yksikkö- ja yksilökohtaisiin opiskeluhuvinvointiryhmiin tarpeen mukaan. Hyvinvointitoimijat tekevät yksilöllistä asiakastyötä, joissa kartoitetaan opiskelijan tilannetta, tuetaan opiskelijaa ja suunnitellaan jatkotoimia. He tarjoavat opettajille ja opinto-ohjaajille konsultaatio- ja neuvonta-apua haastavissa opiskelija- ja ryhmätilanteissa.

Opiskeluhuvinvoinnin edistäminen on moniammatillista yhteistyötä. Opiskelijoiden ongelmien selvittämiseksi heitä voidaan **ohjata ulkoisiin palveluihin**, kuten kunnallisiin terveystaloihin, joiden tarjonta on kuitenkin paikoin riittämätöntä.

Lähteet:

- Aholainen T, Lantta K, Lipponen T, Mantela J, Mikkonen-Ojala T, Parkkinen T, Seppälä H-R & Tuovinen-Kakko T. 2011. Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa. Opas ammattikorkeakoulujen opiskeluhuvinvointiryhmille. ToCare, To Dare, To Share – Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa –projektiraportti.
- Hietanen K, Virtanen J. & Ylönen K. 2012. Opiskeluhuvinvoinnin toimintakertomus lukuvuodelta 2011-2012 ja suunnitelma vuodelle 2012-2013. Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Kortelainen, M. 2010. Yhdenvertainen oppimisympäristö-projekti, loppuraportti, Osa 1: Toiveena toimintaa ja unelmia. Metropolia Ammattikorkeakoulu, julkaistu Metropolia ammattikorkeakoulun intranetissä.
- Kuisma P. & Hietanen K. 2013. Opiskeluhuvinvoinnin hyvät käytänteet ja painopistealueet HAMK:ssa.
- Kunttu K. 2007. Opiskelukyky on opiskelija työkykyä. Teoksessa: Kunttu K. (toim.) Opiskeluyhteisön terveydeksi. YTHS-oppaita 2, Helsinki. 6-10.
- Laamanen T. 2013. Laurea-ammattikorkeakoulun opiskeluhuvinvointia edistäviä käytänteitä.
- Lantta E. 2013. Opiskeluhuvinvointitoiminnan hyvät käytännöt Lahden ammattikorkeakoulussa.
- Metropolia ammattikorkeakoulu. 2011. Opiskeluhuvinvoinnin linjaukset.

Opala – ammattikorkeakoulujen opiskelijapalautejärjestelmä. <https://opala.pkamk.fi/main.do> [luku 4.2.13]

Kirjoittajat

Kati Forsman, Suunnittelija, Metropolia ammattikorkeakoulu,
kati.forsman@metropolia.fi

Aki Haimi, Hankepalvelupäällikkö, Hämeen ammattikorkeakoulu,
aki.haimi@hamk.fi

Eija Heiskanen, Ohjausryhmän puheenjohtaja, Erityisasiantuntija, Metropolia ammattikorkeakoulu, eija.heiskanen@metropolia.fi

Katja Hietanen, Opintopsykologi, Hämeen ammattikorkeakoulu,
katja.hietanen@hamk.fi

Matleena Ikola, Tuutor-sihtööri, Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA, matleena.ikola@metkaweb.fi

Maarika Kortelainen, Kuraattori, Metropolia ammattikorkeakoulu,
maarika.kortelainen@metropolia.fi

Pirjo Kuisma, Kehittämispäällikkö, Hämeen ammattikorkeakoulu,
pirjo.kuisma@hamk.fi

Teija Laamanen, Kehittämispäällikkö, Laurea ammattikorkeakoulu,
teija.laamanen@laurea.fi

Eija Metsälä, Yliopettaja, Metropolia ammattikorkeakoulu,
eija.metsala@metropolia.fi

Sari Mäki, Terveyden edistämisen koordinaattori, Hämeen ammattikorkeakoulu,
sari.maki@hamk.fi

Tiina Mäenpää, Projektipäällikkö, Yliopettaja, Hämeen ammattikorkeakoulu,
tiina.maenpaa@hamk.fi

Irma Mänty, Kehittämispäällikkö, Laurea ammattikorkeakoulu,
irma.manty@laurea.fi

Timo Niemelä, Media-assistentti, Hämeen ammattikorkeakoulu,
timo.niemela@hamk.fi

Riikka Peltonen, Projektikoordinaattori, Lahden ammattikorkeakoulu,
riikka.peltonen@lamk.fi

Elina Rajalahti, Lehtori, Laurea ammattikorkeakoulu, elina.rajalahti@laurea.fi

Jyrki Talvitie, Opintopsykologi, Metropolia ammattikorkeakoulu,
jyrki.talvitie@metropolia.fi

Sini Ventä, Projektiharjoittelija, Laurea ammattikorkeakoulu,
sini.e.venta@laurea.fi

Jari Virtanen, Opiskelijakuraattori, Hämeen ammattikorkeakoulu,
jari.virtanen@hamk.fi