

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

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Vilkas, A. (2022) Opiskeluhyvinvointia vapaasti valittavalta opintojaksolta. TAMK-blogi. 16.5.2022.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/opiskelu/opiskeluhyvinvointia-vapaasti-valittavalta-opintojaksolta/>

Opiskeluhyvinvointia vapaasti valittavalta opintojaksolta

16.5.2022



Aika ajoin on hyvä pysähtyä miettimään opiskeluarkeen, omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyviä kysymyksiä. Itsemyötätunnolle on käyttöä, sillä elämme, opiskelemme ja työskentelemme ristiriitaisten ja välillä mahdottomienkin odotusten maailmassa. Myötätuntoisuutta on esimerkiksi toisten apuun turvautuminen. Kannattaa hyödyntää myös oman korkeakoulun ohjaus- ja tukipalveluita. Ethän jää yksin.

Opiskelijoiden hyvinvointia ja opintojen edistymistä tukevan [TreSilienssi-hankkeen](#) yhtenä osakokonaisuutena tuotimme syksyllä 2021 vapaasti valittavia opintojaksoja, joissa tarjosimme opintopisteytettyä mahdollisuutta pohtia omaa hyvinvointia ja harjoitella siitä huolenpitämisen taitoja sekä opetella tulevaisuuden työelämätaitoja oman hyvinvoinnin tukemisen kautta.

Mielen hyvinvointia opiskeluarkeen -opintojakso pohjautuu arvostettujen järjestöjen tuottamiin materiaaleihin, jotka soveltuvat opiskelijoille koulutusalaan riippumatta. Osana opintojaksoa opiskelija läpikäy Nyyti ry:n Elämäntaitokurssin tai Mielenterveyden keskusliiton Vastavirrasta myötävirtaan -kurssin, joissa molemmissa käsitellään kattavasti erilaisia opiskeluhyvinvointiin liittyviä teemoja. **Finding Balance In Student Life** -opintojakso nojautuu RMIT University:n psykologista joustavuutta vahvistavaan verkko-ohjelmaan, jonka taustalla on paljon tutkittu hyväksymis- ja omistautumisterapeuttinen viitekehys. Molemmilla opintojaksoilla opiskelija valitsee kirjallisuusluettelosta teoksen, kirjoittaa kirjarefleksion sekä kommentoi kahden opiskelutoverin reflektiota. Opiskelija tekee

opintojakson tehtävät itsenäisesti ja laatii niiden pohjalta oppimispäiväkirjan tai palauttaa raportit, joissa hän reflektoi oppimaansa itselleen parhaiten soveltuvalla tavalla (esim. teksti, mindmap, video tai äänitiedosto). Opintojaksot arvioidaan asteikolla hyväksyty–hylätty. Tämän lisäksi jokainen opiskelija saa lyhyen sanallisen palautteen oppimistehtävistään.

Myönteistä palautetta

Syksyllä 2021 alkaneen opiskeluhyvinvointia vahvistavan opintojakson suoritti yhteensä 40 opiskelijaa. Opintojaksopalautteiden keskiarvo oli 6.2 (asteikolla 1–7). Erityisesti opiskelijat kiittivät Moodlealustojen selkeyttä sekä mahdollisuutta valita omaan tilanteeseen sopivampi verkko-ohjelma sekä mieleinen kirja. Muutamassa palautteessa ehdotettiin opintojaksoa vapaasti valittavan sijaan pakolliseksi. Jatkossa opiskelijat toivoivat opintojaksolle asiantuntijaluentoja kurssin teemoihin liittyen sekä monipuolisuutta kirjallisuusvalikoimaan sekä kirjaformaatteihin.

Opiskelutaitoteemoihin liittyen TAMKissa on jo [Sparris-opiskelutaitopajoja](#), ja vuoden 2022 opintojaksototeutusten osalta kirjavalikoimaa laajennettiin. Englanninkielisen kurssin palautteissa ehdotettiin kurssin laajuuden muuttamista samalle tasolle suomenkielisen kurssin kanssa, mikä muutos tehtiin vuoden 2022 opintojaksoihin lisäämällä kirjallisuuteen Maailman terveysjärjestön (WHO) [Doing What Matters in Times of Stress](#) -julkaisu, jonka myötä kansainväliset opiskelijat voivat mitä todennäköisemmin lukea opiskeluhyvinvointia tukevaa materiaalia myös omalla äidinkielellään.

Verkko-opintojaksot osaksi pysyvää opintotarjontaa

Opiskeluhyvinvointia vahvistavat verkko-opintojaksot, Mielen hyvinvointia opiskeluarkeen 3 op sekä Finding Balance In Student Life 3 cr, vakiinnutetaan osaksi pysyvää opintotarjontaa nonstop-toteutuksina ympäri lukuvuoden. Opintojaksot löytyvät [TAMKin opinto-oppaan](#) kesäopinnoista sekä vapaasti valittavista opinnoista.

Teksti: Annina Vilkas, TAMK, [opintokuraattori](#)

Kuva: Unsplash

Hyödyllisiä linkkejä:

[TAMK Parvi](#) (sivulla myös chatbot sekä chatpäivystys useamman kerran viikossa)

[Parven kalenteri](#)

[Koppari TAMK](#)