

Outi Karppanen & Jaakko Vanttaja

AMMATTIKORKEAKOULUOPIISKELI- JOIDEN OPISKELUHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN PELILLISTÄMÄLLÄ

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Monialaisen toimintakyvyn edistämisen koulutus (ylempi amk)

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

| | |
|----------------|---|
| Tutkintonimike | Jalkaterapeutti (YAMK) & Sosionomi (YAMK) |
| Tekijät | Outi Karppanen & Jaakko Vanttaja |
| Työn nimi | Ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin edistäminen pelillistämällä |
| Toimeksiantaja | Pelinikkarit Oy |
| Vuosi | 2023 |
| Sivut | 71 sivua, liitteitä 31 sivua |
| Työn ohjaajat | Outi Ilves ja Olli Rissanen |

TIIVISTELMÄ

Opiskelu-uupuminen on yleistynyt ongelma opiskelijoiden keskuudessa ja sen myötä myös masennus ja muut mielenterveyden ongelmat yleistyvät vauhdilla. Tällä hetkellä opiskeluhyvinvoinnin palveluihin on pitkät jonot, mikä vaikuttaa haitallisesti opiskelijoiden mielenterveyteen. Tulevaisuudessa pelillistämisen keinoilla voidaan tunnistaa ja ennaltaehkäistä koulutuksen keskeytyksiä ja uupumusriskissä olevia opiskelijoita.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Pelinikkarit Oy:n MeikäMeikä-lautapeliin uusi teemapakka opiskeluhyvinvoinnin edistämiseksi ja opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisemiseksi. Opinnäytetyön tavoite oli tutkia opiskeluhyvinvointia sekä opiskelu-uupumista ja siihen johtavia syitä, kartoittaa ammattikorkeakouluopiskelijoiden keinoja torjua uupumista sekä kehittää keinoja, jakaa vinkkejä ja neuvoja uupumisen ehkäisemiseen ja hyvinvointiin.

Kehittämistyössä hyödynnettiin palvelumuotoilun tuplatimantti-mallia. Palvelumuotoiluprosessi aloitettiin aineiston keruulla Webropol-kyselyn avulla. Webropol-kyselyyn vastasi 818 XAMK:n ammattikorkeakouluopiskelijaa. Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin Microsoft Excel-ohjelmaa sekä Webropol-ohjelman kautta saatuja taulukoita ja raportteja. Avoimet kysymykset lajiteltiin teemojen mukaan. Webropol-kyselystä saadun aineiston perusteella rakennettiin Pelinikkarit Oy:n MeikäMeikä-peliin opiskeluhyvinvointia tukeva teemapakka. Teemapakan toimivuus pilotoitiin opiskelijoille suunnatussa pelipajassa. Pelipajassa hyödynnettiin palvelumuotoilun osallistujia aktivoivaa aivo-riihimenetelmää, jonka avulla saatiin vastauksia tutkimusongelmiin ja kehittämis ehdotuksia pelipakkaan.

Kehittämistyön tuloksena syntyi opiskeluhyvinvointia tukeva teemapakka Pelinikkarit Oy:n MeikäMeikä-peliin. Pelin pilotoinnissa tehtyjen havaintojen perusteella pelillistäminen tukee yhteisöllisyyttä, empatia- ja vuorovaikutustaitoja sekä opiskeluintoa. Tämän lisäksi Webropol-kyselyn tuloksista saatiin arvokasta tietoa XAMK:n ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnista. Noin puolet tutkimukseen osallistuneista koki uupumusta ja noin 80 prosenttia vastaajista koki, että stressi ja uupuminen heikensivät heidän opiskeluhyvinvointiaan. Webropol-kyselyn tuloksia voidaan myöhemmin hyödyntää XAMK:n opiskeluhyvinvointia tukevien palvelujen kehittämisessä.

Asiasanat: opiskeluhyvinvointi, pelillistäminen, vertaistuki, palvelumuotoilu, ennaltaehkäisy

| | |
|-----------------|---|
| Degree title | Master of Health Care, Master of Social Service |
| Authors | Outi Karppanen & Jaakko Vanttaja |
| Thesis title | Promoting Study Well-being of Bachelor Students by Gamification |
| Commissioned by | Pelinikkarit Oy |
| Time | 2023 |
| Pages | 71 pages, 31 ages of appendices |
| Supervisors | Outi Ilves & Olli Rissanen |

ABSTRACT

Study burnout is a growing problem among students, and consequently, depression and other mental health problems are also becoming more common. Currently, there are long queues for student well-being services, and exacerbating the state of students' mental health. In the future, gamification can be used to identify and prevent interruptions in education and students at risk of burnout.

The purpose of this study was to create a new theme pack for Pelinikkarit Oy's MeikäMeikä-peli board game, to promote student well-being and prevent study burnout. The aim of the study was to investigate study well-being and study burnout and the causes that lead to it, to survey the methods of university of applied sciences students to prevent burnout and to develop means and to share tips and advice for preventing burnout and well-being.

The double diamond method was used in the service design process. The service design process started by collecting data with a Webropol survey. The Webropol survey was answered by 818 bachelor students at XAMK. The data was analyzed by using Microsoft excel and Webropol diagrams and reports and open questions were classified by themes. The theme pack to support student well-being for MeikäMeikä-peli was built on the data collected from the survey. The functionality of the pack was tested in a pilot group. The activating brainstorming method was used in the pilot group, to elicit answers to the research problems and development proposals for the game deck.

As the result of the development work, a theme pack to support student well-being for Meikä-Meikä-peli of Pelinikkarit Oy, was created. Based on the observations in the pilot group, gamification supports community spirit, empathy, interaction skills and study motivation. In addition to this, the results of the Webropol survey showed valuable information regarding the study well-being of bachelor students at XAMK. About half of the respondents experienced exhaustion, and around 80 percent felt that stress and exhaustion weakened their study well-being. The results of the survey can later be used in the development of student well-being services at XAMK.

Keywords: study-wellbeing, gamification, peer-support, service design, prevention

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | OPISKELUHYVINVOINTI | 7 |
| 2.1 | Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi | 9 |
| 2.2 | Opiskelukyky ja opiskeluhyvinvoinnin edistäminen | 12 |
| 2.3 | Opiskeluinto | 15 |
| 2.3.1 | Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys oppimismotivaatioon | 16 |
| 2.3.2 | Tunne- ja vuorovaikutustaidot | 18 |
| 2.4 | Opiskelu-uupumuksen vaikutukset opiskeluhyvinvointiin | 20 |
| 2.5 | Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy | 21 |
| 3 | PELILLISTÄMINEN | 25 |
| 3.1 | Pelillistäminen MeikäMeikä-pelissä | 26 |
| 3.2 | Pelillistämisen hyödyntäminen opiskeluhyvinvoinnin tukemisessa | 26 |
| 4 | TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS | 28 |
| 4.1 | MeikäMeikä-peli | 28 |
| 4.2 | MeikäMeikä-pelin kulku | 29 |
| 4.3 | MeikäMeikä-pelin ikäkausipakat | 30 |
| 4.4 | MeikäMeikä-pelin Pelilauta | 30 |
| 5 | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE | 31 |
| 6 | PALVELUMUOTOILUN TOTEUTUS | 32 |
| 6.1 | Palvelumuotoilu | 32 |
| 6.2 | Tuplatimantti | 34 |
| 6.2.1 | Löytämis- ja tutkimisvaiheen toteutus | 36 |
| 6.2.2 | Määrittelyvaiheen toteutus | 38 |
| 6.2.3 | Kehittämisvaiheen toteutus | 39 |
| 7 | TULOKSET | 41 |
| 7.1 | Kyselytutkimuksen tulokset | 43 |
| 7.2 | Kyselyn mukaan opiskeluhyvinvointia edistävät ja hidastavat tekijät | 47 |
| 7.3 | Pelipakan pilotoinnin ja aivoriihen tulokset | 53 |
| 8 | POHDINTA | 55 |
| 8.1 | Tulosten pohdinta | 55 |
| 8.2 | Luotettavuus ja eettisyys | 58 |
| 8.3 | Menetelmien ja oman prosessin tarkastelu | 60 |
| 8.4 | Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotus | 61 |

KUVALUETTELO

LIITTEET

- Liite 1. Kyselylomake (Webropol-kysely)
- Liite 2. Saatekirje Webropol-kyselyyn
- Liite 3. Tietosuojalomake
- Liite 4. Suostumuslomake pelin pilotointiin
- Liite 5. Pelipakan kysymykset
- Liite 6. Palvelumuotoilun vaiheet
- Liite 7. Teoreettinen viitekehys

1 JOHDANTO

Ammattikorkeakouluopiskelija kehittyy opintojensa aikana erilaisissa asiantuntija-, suunnittelu-, kehittämis- ja esimiestehtävissä. Opiskelun aikana koetaan usein onnistumisen ja ilon hetkiä, mutta myös opiskeluun liittyvää stressiä ja kuormitusta. (Heikkilä ym. 2021, 46–47.) Kansainvälisissä vertailuissa suomalaiset opiskelijat menestyvät koulussa hyvin, mutta useiden tutkimusten mukaan he kokevat opintojensa aikana enemmän uupumusta kuin muiden maiden opiskelijat. Uupuminen ja stressi voi synnyttää pahimmillaan kielteisen kierteen, jonka keskeyttäminen on vaikeaa. Merkittävin tekijä opintojen keskeytykselle onkin mielenterveysongelmat, joita ei tunnisteta varhaisessa vaiheessa. Koulupudokkailla on riski uupua myös myöhemmin työelämässä tai pahimmillaan syrjäytyä koko yhteiskunnasta. (Salmela-Aro 2013, 254.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021a) mukaan nuorten aikuisten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä. Tutkimusten mukaan jopa noin 20–25 prosentilla nuorilla aikuista on ollut elämänsä aikana vähintään yksi mielenterveyshäiriö. Näistä yleisimpiä ovat masennus ja ahdistuneisuus, joiden taustalla on yleisesti hoitamaton uupumus ja stressi. Terveyden ja hyvinvointilaitoksen (2022b) kansallisen mielenterveysstrategian 2020–2030 yksi painopiste on tukea nuorten mielenterveyttä.

Katariina Salmela-Aho (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b) tutki koronavuoden vaikutuksia opiskeluuntoon ja -uupumukseen keväällä ja syksyllä 2020. Tulosten mukaan vuoden 2020 lopulla jopa 60 prosenttia opiskelijoista oli joko vaarassa uupua tai täysin uupuneita opiskelun aiheuttaman stressin takia. Myös vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimukset (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a) osoittavat huolestuttavia tuloksia korona-ajan vaikutuksista. Tutkimuksen mukaan yli puolet tutkimukseen osallistuneista (n= 6258) koki yksinäisyyden tunteen lisääntyneen ja noin 70 prosenttia koki opintojen vaikeutuneen. Samassa tutkimuksessa todettiin, että noin 42 prosenttia korkeakouluopiskelijoista koki uupumusta opiskelustaan.

Marinin hallitusohjelma (2019), Terveydenhuoltolaki (30.12.2010/1326) ja oppilas- opiskeluhuoltolaki (30.12.2013/1287) korostavat opiskeluhuvinvoinnin,

yhteistyön ja yhteisöllisyyden merkitystä. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) tiedotteessa painotetaan kiinnittämään huomiota opiskelijoiden hyvinvointiin sekä valmiutta itseohjautuvuuden kehittämiseen. Tiedotteessa lisäksi nostettiin tavoitteeksi yhteisöllisyyden vahvistaminen opiskeluaikana.

Opinnäytetyömme aiheena on hyödyntää pelillistämistä vuorovaikutuksen tukemiseen ja yksinäisyyden selättämiseen. Pelinikkarit Oy tuottaa vuorovaikutusta ja tunnetaitoja vahvistavia lautapelejä eri ikäryhmien toimintaan ja opetukseen. Tarkoituksena on kehittää opinnäytetyössämme Pelinikkarit Oy:n MeikäMeikä-lautapeliin uusi teemapakka opiskeluhyvinvoinnin edistämiseksi ja koulu-uupumuksen ennaltaehkäisemiseksi. Toimeksiantaja saa käyttöönsä opinnäytetyön tuloksena valmistuneen teemapakan ja tutkimustietoa opiskeluhyvinvoinnin edistämisestä. Opinnäytetyön tavoite on tutkia opiskelu-uupumista ja siihen johtavia syitä, kartoittaa ammattikorkeakouluopiskelijoiden keinoja torjua uupumista sekä kehittää keinoja, jakaa vinkkejä ja neuvoja uupumisen ehkäisemiseen ja hyvinvointiin.

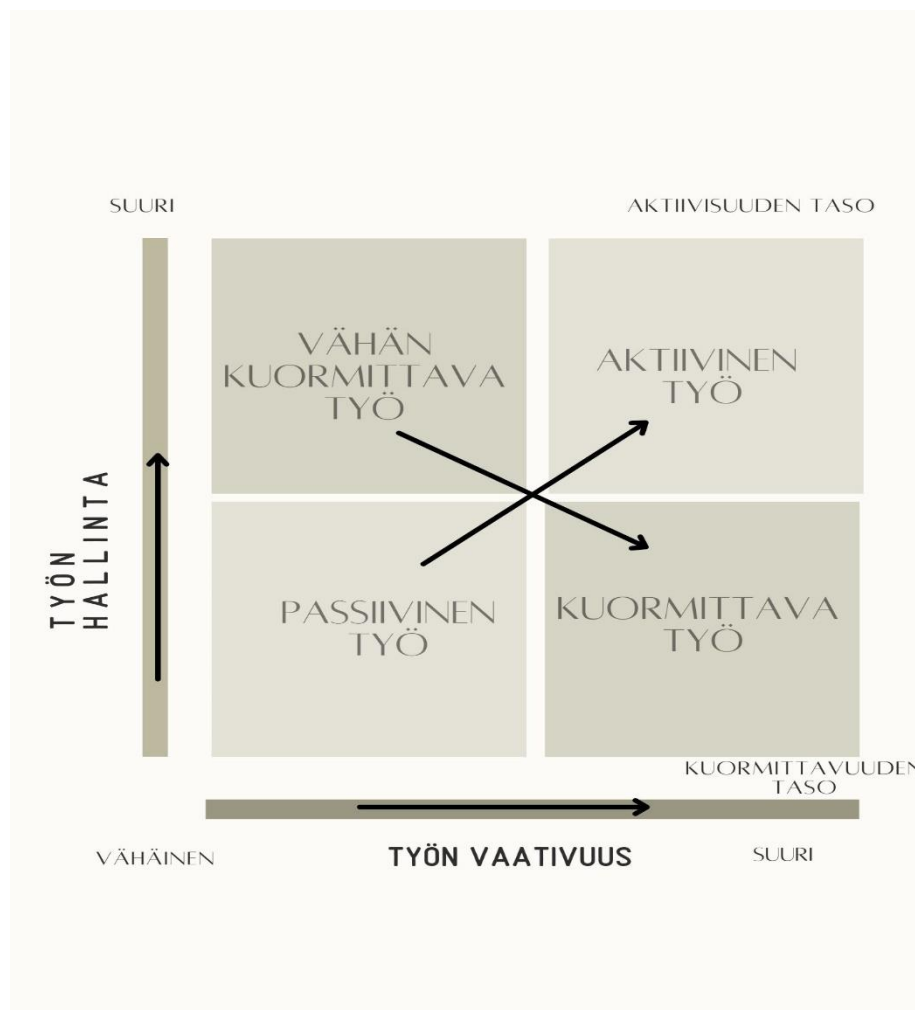
Halusimme tarttua aiheeseen, joka on ajankohtainen molemmille. Työssä kohtaamme uupuneita nuoria ja aikuisia. Työn aihe syntyi kiinnostuksestamme ja halusta etsiä uusia keinoja hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi palvelujen muotoilu ja niiden uudistaminen aihealueena kiinnostaa meitä molempia. Työskentelemme erilaisilla hyvinvointiin tähtävillä työaloilla, mutta koemme sen kuitenkin työssämme vahvuutena. Tämä laajentaa näkökulmaa ja tuo erilaisia suuntia opinnäytetyöhön. Tavoitteemme on opinnäytetyössämme myös kehittyä tutkijoina, tiedon hankkijoina ja palveluiden kehittäjinä sekä hyödyntää näitä taitoja työelämässä.

2 OPISKELUHYVINVOINTI

Opiskeluhyvinvointi koostuu monesta tekijästä ja se on ollut kiinnostuksen kohteena jo pitkän aikaa. Suomessa opiskeluhyvinvointia on pääasiallisesti tarkasteltu sekä terveyskäyttäytymisen ja elintapaohjauksen, että opintoihin vaikuttavien rakenteiden luoman kokemuksen kautta. Opiskeluhyvinvointia on tutkittu erilaisten työhyvinvointimallien kautta perustellen opiskelun olevan opiskelijan työtä. Haasteeksi näissä tutkimuksissa on noussut työn ja opiske-

lun tehtävät. Työssä funktiona on tuottavuus ja menestys, kun taas opiskelussa funktiona on oppiminen. Yhteiskunnan näkökulmasta kuitenkin työ tuottaa tuotteita ja opiskelu tuottaa työntekijöitä tai yrittäjiä. Tällöin voidaan ajatella, että opiskelua voidaan tarkastella työhyvinvointimallien kautta. (Tuomi 2021.)

Tuomi (2021) vertasi opiskeluhuvinvointia Karasekin ja Theorellin (1990) Health Work JDCS-malliin. Alkuperäisessä mallissa yhdistyy työn hallinta, sosiaalinen tuki, työn vaativuus sekä työn kuormittavuus ja aktiivisuus. Mallia hyödyntäen voidaan jaotella neljä ideaalista opiskelutyyppiä. Nämä ovat leppoisaa, passiivinen, aktiivinen ja kuormittava. Tämä nelikenttä muodostuu opiskelijan opiskelun hallinnan tunteesta ja opiskelun kuormittavuuden tunteesta. (kuva 1)



Kuva 1. JDCS-malli (mukaillen Tuomi 2021)

Leppoisalla opiskelutyyppillä opinnot ovat pääosin omalla mukavuusalueella tekemistä. Tällöin opiskelija hallitsee omia opintojaan, mutta samanaikaisesti

hän kokee, että opinnoissa ei vaadita häneltä mitään. Vaarana on turhautuminen opiskeluun. Passiivinen opiskelutyyppi kokee opiskelun helpoksi, mutta samalla passiiviselta opiskelutyyppin henkilöltä puuttuu opiskelun hallinnan tunne. Vaarana tällöin on opiskelukyvyn madaltuminen, opintoihin turhautuminen ja opintojen suorittaminen pakonomaisesti opettajan määräysten mukaan. Aktiivinen opiskelutyyppi kokee opiskelun innostavana ja motivoivana. Aktiivisen opiskelutyyppin opiskelija tekee paljon työtä oppimisen eteen ja samalla hallitsee omaa oppimisprosessiaan. Kuormittava opiskelutyyppi rasittaa nopeasti opiskelijan henkistä jaksamista opinnoissaan. Tällöin opiskelija kokee opinnot haastaviksi ja vaativiksi, eikä koe hallitsevansa opintojaan. Vaarana on uupuminen, stressaantuminen, opintojen keskeyttäminen ja jopa masennus. Artikkelin (Tuomi 2021) mukaan opiskelijan oman opiskelukyvyn tunnistaminen ja tiedostaminen sekä sen kehittäminen on olennaista opiskeluhuvinvoinnin edistämiseksi.

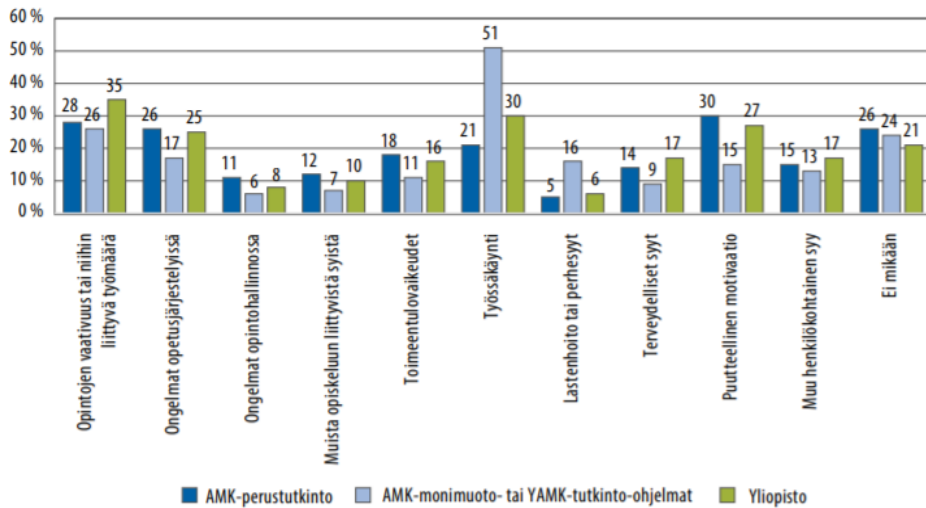
Opiskeluhuvinvointia voidaan käsitellä siis sekä terveyttä edistävien että psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmista. Tässä työssä käsittelemme opiskeluhuvinvointia psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Psykkinen hyvinvointi koostuu yhteisössä ja opiskeluympäristössä vallitsevasta tunneilmastosta ja ilmapiiristä. Psykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat yksilön kokemukset psyykkisestä turvallisuudesta, kuulluksi tulemisesta ja saadusta arvostuksesta. Yhdenvertaisuus, viihtyvyys, mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen sekä opintojen mielekkyys ovat keskeisiä psyykkiseen opiskeluhuvinvointiin ja ilmapiiriin vaikuttavia tekijöitä. Oppijan hyvinvointia ja mielenterveyttä vahvistavat hyvät vuorovaikutussuhteet opiskeluyhteisössä, yhteisöön kuuluminen, kokemukset onnistumisista, opinnoissa eteneminen sekä vertaistuki ja lähipiirin kannustus. (Hieta-Peltola ym. 2015, 32–33; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021d; Tuovila ym. 2021, 47–48.)

2.1 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä mitataan neljän vuoden välein valtakunnallisessa alle 35-vuotiaiden ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa eli KOTT-tutkimuksessa. Vuonna 2021 (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a) tehdyn tutkimuksen mukaan yli puolet tutkimukseen

osallistuneista (n= 6258) koki yksinäisyyden tunteen lisääntyneen ja noin 70 prosenttia koki opintojen vaikeutuneen. Koronapandemian takia sosiaaliset suhteet koettiin vähäiseksi ja joka neljäs tutkimukseen vastannut nainen sekä joka kolmas tutkimukseen vastannut mies kertoi, ettei tunne kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Tutkimuksen mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija oli kokenut psyykkistä kuormitusta kuten ahdistusta ja masennusta. Opiskelijoilla psyykkisiä oireita ja kuormittavuutta oli havaittavissa suhteessa enemmän kuin koko aikuisväestöllä. 42 prosenttia tutkimukseen vastanneista koki opiskelu-uupumusta ja stressiä opinnoista. (Terveystutkimuksen ja hyvinvoinnin laitos 2021d) Vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (n= 3114) 30 prosenttia opiskelijoista koki psyykkisiä vaikeuksia kuten itsensä onnettomaksi tai masentuneeksi. Naiset kokivat opiskelu-uupumusta miehiä enemmän. 33 prosenttia opiskelijoista koki stressiä opinnoistaan ja heidän oli vaikea saada niistä otetta. Neljännes tutkimukseen osallistuneista murehti opiskeluun liittyvistä asioista vapaa-ajallaan ja 17 prosenttia heistä koki opiskeluihin liittyvän työmäärän liian kovaksi. Yli viidennes opiskelijoista koki omat voimavarat ja kyvyt sekä tulevaisuuden näkymät negatiiviseksi. (Kunttu ym. 2017.)

Saari ym. (2020) tutkivat Eurostudent VII-opiskelijatutkimuksessa korkeakouluopiskelijoiden (n=25934) sosiaalisista taustaa, elinoloja, kansainvälistä liikkuvuutta ja toimeentuloa. Tutkimuksessa selvisi, että ammattikorkeakouluopiskelijat kokivat merkittävimmit opintojen hidastustekijöiksi (kuva 2) ongelmat opiskelumotivaatiossa ja opetusjärjestelyissä sekä opintojen vaativuudessa ja työmäärässä.



Kuva 2. Opintojen koetut hidastustekijät (Saari ym. 2020)

Opiskeluhyvinvointia voidaan arvioida käyttäen opiskeluhyvinvointimallia (kuva 3). Opiskeluhyvinvointimallissa opiskelijan hyvinvointia arvioidaan opiskeluympäristön sekä henkilökohtaisten voimavarojen ja vaatimusten perspektiivistä. Kun vaatimukset ja voimavarat toimivat sopivassa suhteessa, tuottaa se opiskelijalle opiskeluintoa. Voimavarat lisäävät myös opiskelijan oppimismotivaatiota, mikä taas johtaa opiskeluintoon. Negatiivinen vaatimusten ja voimavarojen suhde on merkittävä tekijä opiskelu-uupumuksen kehittymisessä. (Salmela-Aro 2021, 50–51.)

| Opiskeluympäristön voimavarat | Opiskeluympäristön vaatimukset |
|--|---|
| Hyvä opetus | Kovat paineet |
| Saatavilla oleva ohjaus | Kiire |
| Mentorointi | Suuri työ määrä |
| Sosiaalinen tuki | Kuormittava opetussuunnitelma |
| Yhteenkuuluvuus | Haasteelliset opiskeluolosuhteet |
| Autonomia | |
| Oikeudenmukaisuus | |
| Hyvinvoiva ja innostava yhteisö | |
| Opiskelijan henkilökohtaiset voimavarat | Opiskelijan henkilökohtaiset vaatimukset |
| Sosio-emotionaaliset taidot: utelias mieli, sisu, resilienssi eli kimmoisuus, sosiaaliset taidot ja yhteenkuuluvaisuus | Suoritusmotivaatio |
| Opiskelutaidot: motivaatio, tavoitteellisuus, itsesäätelytaidot, oppimisorientaatio | Negatiivinen ruminoiva asenne |
| Digitaidot | Yksinäisyys |
| Saavutettu identiteetti | Identiteettihaasteet |
| Optimistinen asenne | Taloudelliset haasteet |
| Palautuminen, uni, vapaa-aika | Perheeseen liittyvät haasteet |
| Psykologiset perustarpeet | Terveydelliset haasteet |

Kuva 3. Opiskeluhyvinvointimalli (Salmela-Aro 2021)

Keskeisiä henkilökohtaisia voimavaroja ovat sosioemotionaaliset taidot ja opiskelutaidot, jotka auttavat opiskelijaa selviytymään opiskelukriisien läpi ja luomaan ammatti-identiteettiä. Opiskelu-uupumusta vastaavasti lisäävät henkilökohtaisista vaatimuksista taloudelliset, terveydelliset ja perheeseen liittyvät haasteet. Lisäksi yksinäisyys ruokkii riskiä uupua opinnoissa ja keskeyttää opinnot. Sosiaalisen yhteisön merkitys, myönteinen suhtautuminen ja motivointi suojaavat uupumukselta. (Salmela-Aro 2021, 51–52.)

2.2 Opiskelukyky ja opiskeluhyvinvoinnin edistäminen

Opiskelukyvillä tarkoitetaan opiskelijoiden toiminta- ja työkykyä. Se on liitoksissa opiskeluhyvinvointiin, opiskelun sujumuuteen, oppimismotivaatioon sekä oppimistuloksiin. Opiskelukyvillä on laajat ulottuvuudet työelämässä vaadittavaan työkykyyn ja työssä jaksamiseen. (Kunttu 2021, 38–40.) Haasteiksi korkeakouluopinnoissa on koettu opiskelun itsenäisyys, opiskelutaitojen osamattomuus, usko omien kykyjen ja voimavarojen riittävästä ja mahdollisista sekä omasta pystyvyyden tunteesta. Lisäksi ympäristön odotuksilla

ja vaatimuksilla on suuri vaikutus. 80–95 prosenttia opiskelijoista viivyttelee tehtävien kanssa ja kokee aikaansaamattomuutta. Aikaansaamattomuudelle altistavat epämääräiset tehtävänannot ja tavoitteet, suuret kokonaisuudet ja prosessien ohjauksen, tuen ja palautteen puute. (Heikkilä ym. 2021, 45–46.) Opiskelukyvyn tukeminen ja edistäminen yksilö, yhteisö ja ympäristö tasoilla parantaa merkittävästä opiskelijoiden opiskelukykyä ja opiskeluhyvinvointia. Opiskelukyvyn tukemiseen ja edistämiseen voi vaikuttaa koko opiskeluyhteisö. (Mikkonen ym. 2021, 179–181.)

Yhteisöllisyyden ja opiskelukyvyn edistämiseksi on laadittu korkeakouluille opiskelukyky-suositukset ja hyviä käytänteitä ohjaavat suositukset. Kunttu on laatinut yhdessä Työterveyslaitoksen ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön työkykymallista opiskelukykyä kuvaavan opiskelukykymallin jo vuonna 2006. YTHS (2022), Kunttu, Nyytti ry ja Kyky-hankkeen edustajia ovat muokanneet opiskelukykymallia (kuva 4) vuonna 2022 vastaamaan tämän ajan tarpeita. Opiskelukykymalli poikkeaa työkykymallista olennaisesti opetus- ja ohjausosiolla. Lisäksi opiskelijoiden sairauspoissaoloja ei voi verrata työntekijöiden poissaoloihin. Opiskelijan sairastuessa opiskelutehtävät jäävät usein tekemättä ja kasautuvat. Opiskelukykymallissa on keskeistä terveyden ja voimavarojen lisäksi opiskelutaidot, opetustoiminta ja opiskeluympäristö. Opiskelukykymallin jokainen osio vaikuttaa toisiinsa. Opiskelijan opiskelukykyä voidaan vahvistaa ja tukea vaikuttamalla mallin kaikkiin osioihin.



Kuva 4. Opiskelukykymalli (mukaillen YTHS 2022)

Opintojen sujuvuuteen ja etenemiseen vaikuttaa olennaisesti jokainen opiskelukykyllinen osio. *Omilla voimavaroilla* tarkoitetaan muun muassa opiskelijan persoonallisuutta ja identiteetin kehitystä, elämäntilannetta, sosiaalisia suhteita ja terveydentilaa. Psykkiset ongelmat ja mielenterveyden häiriöt ovat keskeisiä opiskelukyvyttömyyden aiheuttajia. Sosiaalinen tuki, kokemus omasta elämänhallinnasta ja kyvykkyydestä vaikuttavat opiskeluhyvinvointiin ja opiskelujen sujuvuuteen. Sosioemotionaaliset taidot lisäksi lisäävät opiskeluintoa ja vähentävät opiskelu-uupumuksen kehittymistä. Kognitiivisten toimintojen vaikeudet voivat aiheuttaa haasteita oppimiseen ja aiheuttaa opiskelustressiä. Opiskelijan itsetuntemuksen ja elämänhallinnan kehittäminen sekä identiteetin löytäminen vahvistaa opiskelijan omia voimavaroja. (Kunttu 2021, 38; YTHS 2022)

Opiskelun merkityksellisyys luo pohjan opiskelulle. *Opiskelutaitojen* opettaminen on osa opintoja ja se on oppilaitoksen vastuulla. Kyky kriittiseen ajatteluun ja ongelmanratkaisuun, oman opiskelutyylin löytäminen ja käsitys omista taidoista sisältyvät opiskelutaitoihin. Lisäksi esimerkiksi tiedonhankinta ja käsittely, tietolähteiden käyttö ja sosiaaliset taidot ovat nidoksissa opiskelutaitoihin. Opintojen suunnittelu ja aikataulutus edistää opiskelijan itsesääätelyä ja koulumenestystä. Opiskelukykyä edistää kyky johtaa itseään ja itsesääätely taidot. Puutteelliset opiskelutaidot lisäävät opiskeluissa työmäärää ja luovat stressiä sekä uupumista. Pahimmassa tilanteessa se voi johtaa opiskelumotivaation laskuun ja mielialaoireisiin. (Kunttu 2021, 39; YTHS 2022)

Hyvä, ajantasainen, opiskelijalähtöinen ja osaava *opetus ja ohjaus* on pohjana opiskelukyvylle. Opetuksella ja ohjauksella on merkityksellinen vaikutus opiskelumotivaatioon ja opiskeluuntoon. Hyvään ja innostavaan opetukseen ja ohjaukseen kuuluu olennaisena osana välitön vuorovaikutus opettajan ja opiskelijoiden välillä. Opiskelijahyvinvointiin vaikuttaa positiivisesti yksilöllinen ja elämäntilanteita huomioivat ohjaus. (Kunttu 2021, 39; YTHS 2022)

Opiskeluympäristöllä tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista opiskelu- ympäristöä. Oppilaitoksen arvot ja toimintakulttuuri heijastuvat opiskelu- ympäristöön keskeisesti. Opiskelu- ympäristö muodostuu muun muassa opetusväli-

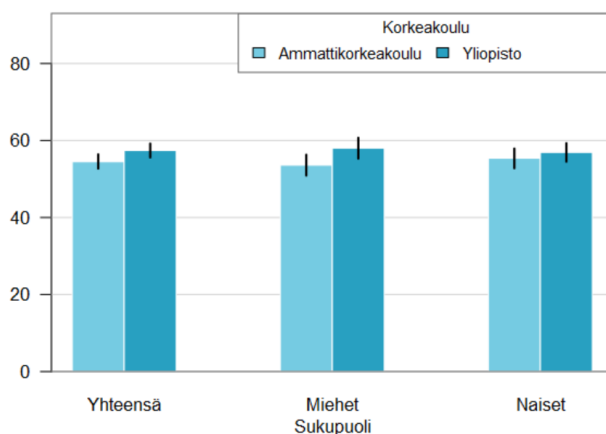
neistä, tiloista, opintojen järjestämisestä, vuorovaikutuksesta, opiskeluilmapii-
ristä, harrastustoimista ja yhteisöistä. Opintojen sujuvuutta ja opiskelukykyä
tukevat ja edistävät opiskeluyhteisöön kuuluminen, vertais- ja sosiaalinen tuki
sekä yhteisöllisyys. (Kunttu 2021, 39.)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja opintojen ulkopuolinen elämä vaikuttavat
myös olennaisesti opiskelukykyyn. Perheen ja ystävien tuki, liikunnan, unen ja
palautumisen merkitys on opiskelukyvyyn ja sitä kautta opiskeluhuvinvoinnin
peruspilareita. (Heikkilä ym. 2021, 45–47.)

2.3 Opiskeluinto

Opiskeluinnolla tarkoitetaan positiivista opiskeluhuvinvointia kuvaavaa tilaa.
Sitä voi verrata työntöön ja -imuun, joka saa työntekijän panostamaan työteh-
täviinsä ja ylläpitämään työssäjaksamista. Opiskeluintoinen oppija on energi-
nen, motivoitunut ja omistautunut opinnoilleen sekä uppoutunut opiskeluun.
Opiskeluinto vaikuttaa merkittävästi oppijan hyvinvointiin, jaksamiseen sekä
oppimiseen ja opinnoissa menestymiseen. (Salmela-Aro 2021, 50.)

Korkeakouluopiskelijoidenvuoden 2021 terveystutkimuksessa (Terveiden ja
hyvinvoinnin laitos 2022a) on tutkittu opiskeluinnon (kuva 5) esiintymistä suo-
malaisilla yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Tutkimuksen mukaan
opiskeluintoa koki 56 prosenttia opiskelijoista. Naiset kokivat hieman miehiä
enemmän opiskeluintoa opinnoissaan.



Kuva 5. Opiskeluintoa kokeneiden osuus % (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a)

2.3.1 Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys oppimismotivaatioon

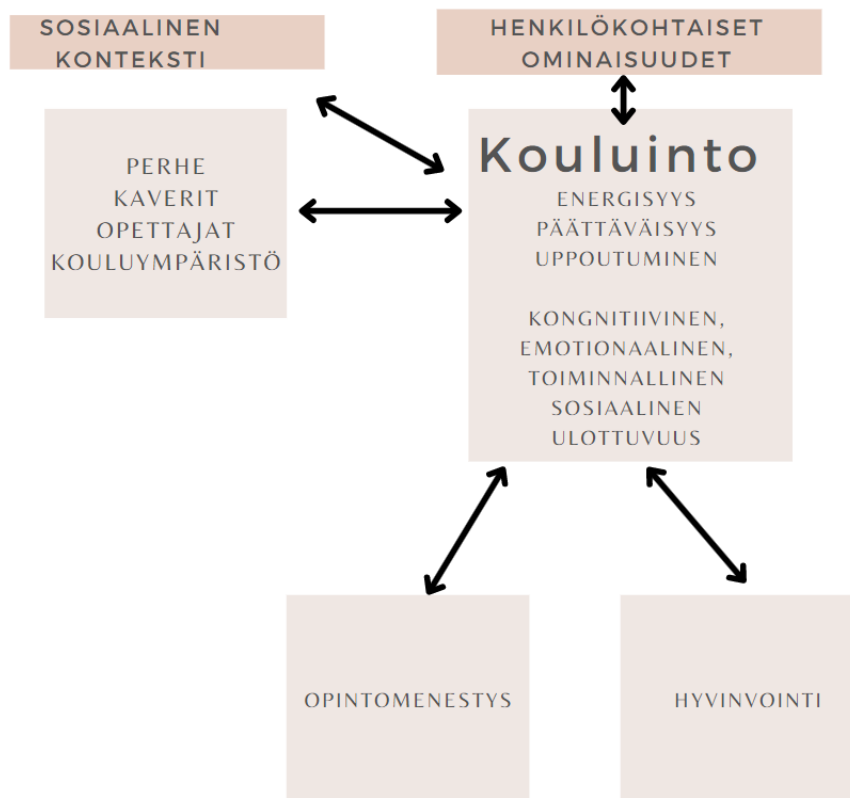
Oppimismotivaatiolla tarkoitetaan oppimiseen liittyvää motivaatiota. Se on toimijuutta, pystyvyyttä ja merkityksellisyttä. Siihen vaikuttavat oppijan persoonallisuus, elämäntilanne sekä keskeisesti sosiaalinen ympäristö, vertaistuki ja yhteisöllisyys. Oppimiseen, opiskeluhuvinvointiin, opiskeluuntoon ja koulumenehtymiseen vaikuttavat ratkaisevasti oppijan motivaatio. (Virkkula 2021.)

Kyky muodostaa tavoitteita, työskennellä yhteistyössä erilaisten henkilöiden kanssa ja tunnistaa ratkaisuja haastavissa tilanteissa on oppimismotivaatiossa tärkeää. Oppimismotivaatio on tulevaisuuden taito, jonka avulla opitaan sietämään haasteita ja vastoinkäymisiä, pystytään käsittelemään muutosta, erilaisuutta ja epävarmuutta sekä ottamaan vastuuta asioista ja ajatella oman toiminnan seurauksia. Opiskelun merkityksellisyys ja vuorovaikutus toisten oppijoiden kanssa kannustaa oppijoita ponnistelemaan omien tavoitteiden eteen ja kokemaan intoa ja imua opiskelussa. (Salmela-Aro 2018, 9–10.)

Oppimismotivaatiota on tutkittu eri näkökulmista. Tällä hetkellä suosituin oppimismotivaatioteoria on Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteoria, jossa oppijat itse saavat päättää ja vaikuttaa omaan tekemiseen. Tällöin oppimismotivaatio syntyy omasta ajattelusta ja yhteenkuuluvuudesta sekä kyvykkyydestä. Ecclesin (2004) odotusarvoteoria on toinen suosittu oppimismotivaatioteoria. Siinä oppijan arvostamat asiat ja oppijan omat odotukset kasvattavat pohjan oppimiselle. Odotusarvoteoriassa positiivinen minäkäsitys ja usko omiin kykyihin kulkevat käsi kädessä. Yhdessä ne lisäävät hyötyarvoa oppijan oppimiselle. Dweckin (2006) tavoiteorientaatioteorian mukaan oppimismotivaatiota tarkastellaan opiskelijan tavassa suhtautua oppimiseen ja asetettuihin tavoitteisiin. Jos oppijaa motivoi pyrkimys oppia ja ymmärtää asioita, niin tavoiteorientaatioteorian mukaan tällaista oppijaa kutsutaan tehtäväsuuntautuneeksi. Minäsuuntautuneisuus tarkoittaa vastaavasti pyrkimystä menestyä ja olla parempi kuin muut oppijat. Tehtäväsuuntautuneet oppijat voivat oppia uutta, kehittää älykkyyttään, oppia erehdyksistä ja kasvattaa elinikäiseen oppimiseen tarvittavia työkaluja. Salmela-Aron ja Upadyayan (2014) oppimismotivaatioteoria on vaatimusten ja voimavarojen merkitys oppimiselle ja hyvinvoinnille.

Siinä oppijan motivaatio kehittyy vaatimusten ja voimavarojen välisestä suhteesta. Jos vaatimukset ja voimavarat eivät ole sopivassa tasapainossa, oppiminen hankaloituu ja heikentää oppijan hyvinvointia.

Yhdessä oppiminen sosiaalisessa vuorovaikutustapahtumassa on alkanut kiinnostaa tämän päivän motivaatioteoriatutkijoita. Tutkimus ei enää keskity yksilön näkökulmasta, vaan mukana on myös sosiaalinen ulottuvuus. Uudet tutkimukset osoittavatkin, että merkittäväksi tekijäksi on tullut yhteissäätely (kuva 6) oppilaiden, opettajien, vanhempien ja koko yhteisön kanssa. Yhteisöllisyys, vuorovaikutus ja vertaistuki lisäävät opiskeluintoa ja näin ollen vaikuttavat oppijan motivaatioon, oppimiseen ja opiskeluhyvinvointiin. (Salmela-Aro 2018, 15–21.)



Kuva 6. Yhteissäätely (mukaillen Salmela-Aro 2018)

Yliopiston perustutkinto-opiskelijoiden ja avoimen yliopiston opiskelijoiden kokemuksia yhteisöllisyydestä, opetuksesta ja oppimisesta edistävästä sekä hidastavista tekijöistä on tutkinut Repo (2010). Tutkimus osoitti, että perustutkinto-opiskelijoiden keskuudessa opiskelijoiden välinen vertaistuki oli merkittävä tekijä opintojen etenemisessä. Avoimen yliopiston opiskelijat puolestaan korostivat yhteisöllisyyden merkitystä enemmän kuin perustutkinto-opiskelijat,

ja he kokivat saavansa tukea työyhteisöltä, perheeltä ja harrastuksista. Yhteisöllisyyden ja vertaistuen lisäksi opiskelijat kokivat tärkeänä ja opintoja edistävinä tekijöinä opettajan asiantuntemuksen, hyvän opetuksen ja ohjauksen, hyvin rakennettujen oppimisympäristöjen, kannustavan ilmapiirin ja positiivisen palautteen. Vuorovaikutuksen opettajan ja opiskelijoiden välillä oli tärkeää sekä perustutkinto-opiskelijoille että avoimen yliopiston opiskelijoille. Väitöskirjassaan Repo (2010, 183–186.) päätelee, että opiskelija tarvitsee yhteisöä tukseen opiskeluiden vaiheissa. Ilman opiskeluyhteisön tai muun opiskelijalle tärkeän yhteisön tuen puuttumista opiskelija jää yksin omien voimavarojensa kanssa.

Yhteisöllisyyden merkitystä sosiaali- ja terveysalan esimiestyössä on tutkinut väitöskirjassaan Lampinen (2019, 54–55.) Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että yhteisön hyvä ilmapiiri näyttäytyi positiivisena tuloksena niin työntekijöiden kuin esimiesten arjessa. Voidaankin siis ajatella, että samat hyödyt yhteisöjen toiminnassa on verrattavissa oppilaitosympäristöön. Oppilaitoksissa, joissa on panostettu yhteisöllisyyteen, voidaan nähdä opiskelijoiden kyky pärjätä ja sopeutua opiskeluiden jälkeisissä työyhteisöissä ja mahdollisissa seuraavissa opiskeluyhteisöissä. Lampisen (2019) mukaan toimivan yhteisön peruspilarit ovat sujuva yhteistyö ja helppo lähestyttävyyys. Tällöin henkilö sitoutuu tekemiseen ja hyvinvointi lisääntyy.

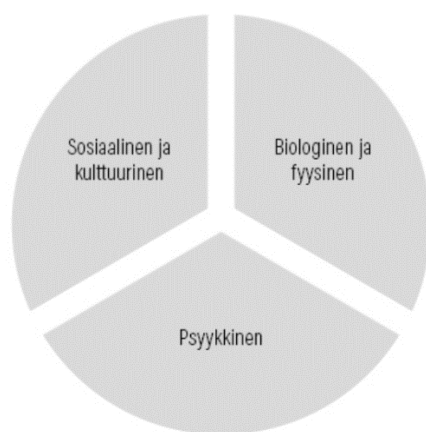
Voidaankin siis todeta, että sosiaalinen vuorovaikutus on yksi tärkeimpiä motivaattoreita oppimiseen. Se joko tukee ja vahvistaa oppimismotivaatiota tai aiheuttaa ristiriitoja ja haastaa tilanteissa oppijaa. Motivaatio on jatkuvasti muuttuva prosessi ja se rakentuu koko ajan oppisen aikana sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muun muassa muiden oppijoiden, opettajien, ystävien ja perheen kanssa. (Järvenoja ym. 2018, 141–144.)

2.3.2 Tunne- ja vuorovaikutustaidot

Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat perustana opiskeluhuvinvoinnin, opiskelukyvyn ja oppijan mielenterveyden edistämiseksi. Tunnetaitoja ovat muun muassa kyky tunnistaa ja säädellä tunteita. Tunnetaidot auttavat suhtautumaan itseensä ja muihin myönteisesti. Kyky myötäelää toisen tunteita eli olla em-

paattinen toista kohtaan on olennainen osa vuorovaikutus- ja sosiaalisia suhteita. Vuorovaikutustaitoja ovat muun muassa toisen kuuntelu ja sosiaalisissa suhteissa toimiminen. Vuorovaikutustaidot auttavat hyväksymään erilaisuutta ja ratkaisemaan ongelmia. Vuorovaikutustaidoissa on olennaista tunnistaa omasta ja muiden toiminnasta verbaalinen (sanallinen) ja nonverbaalinen toiminta (eleet, ilmeet ja kehonkieli). Tunne- ja vuorovaikutustaidot lisäävät luovuutta, innovatiivisuutta sekä opiskeluintoa ja työnimua. (Seppänen 2021, 40–48, 84–112.)

Tunne- ja vuorovaikutustaitoja opitaan koko elämänkaaren ajan eri ympäristöissä ja osana arkista toimintaa. Tunteet jaetaan kolmeen ulottuvuuteen: sosiaalinen ja kulttuurinen, biologinen sekä psyykkinen (kuva 7). Tunteet ja vuorovaikutus kulkevat käsikädessä. Ihmisellä on syntyessään valmius vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Sosiaalinen vuorovaikutus ohjaakin ihmisen kehitystä koko elinkaaren ajan. Kognitiiviset- ja tunnetaidot kehittyvät vuorovaikutuksen avulla. Tunteiden psyykkiseen osioon kuuluvat tiedonkäsittely, emootiot ja toiminnan motiivit. Tämän takia jokainen ihminen käsittelee tietoa eri tavoin ja tekee erilaisia päätelmiä asioita. Tunteiden kolmas ulottuvuus on fyysinen ulottuvuus. Fyysisiä tunnereaktioita ovat esimerkiksi hikoileminen, punastuminen tai sydämen sykkeen nopeutuminen. Niitä voi harjoitella tunnistamaan ja hallitsemaan. (Seppänen 2021, 15–17.)



Kuva 7. Tunteiden kolme ulottuvuutta (Seppänen 2021, 17)

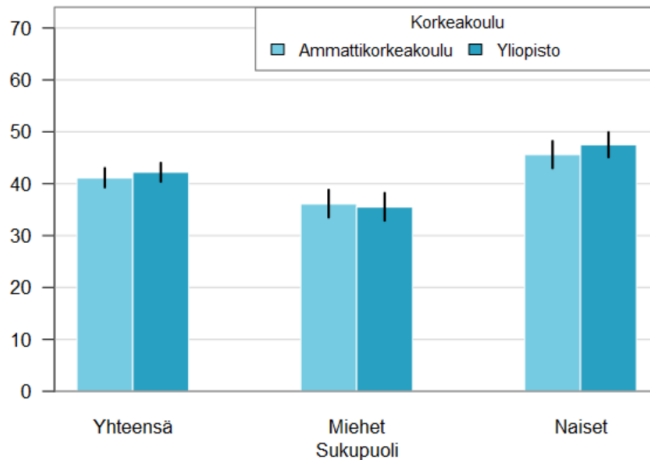
Tunne- ja vuorovaikutustaitoja vahvistamalla voidaan edistää hyvää ilmapiiriä ja kohentaa ystävyys-suhteita, tukea oppijan itsetunnon kehittymistä, auttaa ristiriitojen ratkaisuisissa ja uupumuksen ehkäisyssä sekä kehittää yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä. (Perälä ym. 2015, 81–82.)

2.4 Opiskelu-uupumuksen vaikutukset opiskeluhuvinvointiin

Lyhytkestoinen stressi on normaali tila, jolloin keho pyrkii nostamaan vireystilaansa. Se auttaa keskittymiseen ja pysymään tiukasti tehtävässä. Stressi on siis luontainen osaa opiskelussa ja uuden oppimisessa. Kun stressi on jatkunut pitkään ja aiheuttaa ylikuormitusta sekä ristiriitoja, voidaan puhua uupumuksesta. Tällöin opiskelija ei motivoitu opiskelusta, tunteet kuihtuvat ja kyynisyys opiskelua kohtaan kasvaa. Uupumus syntyy salakavalasti mielen, kehon ja toiminnan vyyhtinä. Uupuneena mieli ja keho eivät pysty enää vastaamaan haasteisiin ja pahimmillaan jaksaminen lamaantuu. (Uusitalo- Arola 2019, 25–33.)

Opiskelu-uupumus on pitkittynyt stressitila, joka johtuu opiskelun aiheuttamasta kuormittumisesta. Opiskelu-uupumus muodostuu kolmesta osa-alueesta: uupumusasteiseen väsymyksestä, opiskeluun liittyvästä kyynisyydestä ja riittämättömyyden tunteesta. Uupumusasteinen väsymys on tavallisesti ensimmäinen vaihe opiskelu-uupumuksessa. Tällöin opiskelijan on vaikea rentoutua ja ulospäin hän saattaa vaikuttaa ylivireältä. Opiskeluun liittyvä kyynisyys seuraa usein uupumusasteista väsymystä. Tässä vaiheessa opiskelu tuntuu usein merkityksettömältä. Jos uupumusasteiseen väsymykseen ja kyynisyyteen ei puututa, tilanne usein pahenee ja sen tuloksena on riittämättömyyden tunne. Tällöin opiskelija pettyy jatkuvasti itseensä ja omaan työskentelyynsä. Tämä voi pahimmillaan johtaa masennukseen ja ahdistuneisuuteen. (Talala 2019; Salmela-Aro 2008, 234–235; Salmela-Aro & Näätänen 2005, 11, 58–65.)

Vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveystieteiden tutkimuksessa (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a) opiskelu-uupumusta koki noin 42 prosenttia opiskelijoista (kuva 8). Huolestuttavaa on, että jopa 60 prosenttia Helsingin yliopiston kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli joko täysin uupuneita tai uupumusriskissä olevia.



Kuva 8. Opiskelu-uupumusta kokeneiden osuus % (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a)

Uupumukseen vaikuttaa niin opiskelijan oma itsesäätely kuin hänen sosiaalinen ympäristönsäkin (perhe, kaverit, koulu). Luonne, asenteet ja muut henkilökohtaiset piirteet voivat olla myös altistavia tekijöitä opiskelu-uupumukseen. Yleisempiä opiskelu-uupumusta aiheuttavia sisäisiä tekijöitä ovat epäterveelliset elämäntavat, opintojen suunnittelemisen vaikeudet ja ajankäyttöongelmat, negatiivinen suhtautuminen tulevaan, motivaation- sekä unenpuute. Suurimpina uupumuksen ulkoisina tekijöinä nähdään olevan suuri työmäärä, paineet, epävarmuus, kova opiskelutahti, muiden odotukset ja opettajien tuen puute. (Salmela-Aro & Näätänen 2005; Salmela-Aro 2021; Välijärvi 2019, 24–29.)

2.5 Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy

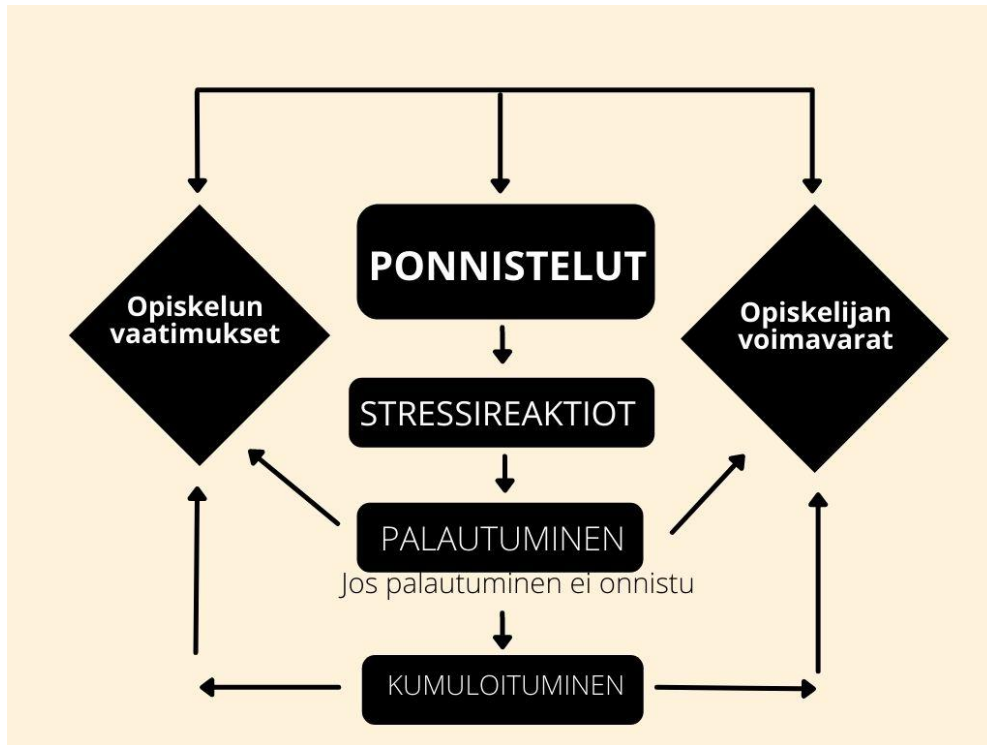
Euroopassa stressiin ja uupumukseen liittyvät sairauslomat työstä ovat WHO:n (2010) mukaan yleisiä ja yhteiskunnallisesti kalliita. Ylen Uutisten mukaan (Laine 2019) viime vuosien aikana työuupumuksesta on tullut hyvin yleinen ilmiö. Samaa trendiä on nähtävissä opiskelijoissa. Opiskelu-uupumus on huomattavan suuri ilmiö tällä hetkellä ja sen varhainen tunnistaminen sekä ennaltaehkäisy olisi tärkeää. Kansantaloudellisesti ja yhteiskunnallisesti opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy tulisi edullisemmaksi kuin ennenaikaiset eläköitymiset tai opiskelu-uupumuksen seurauksista syntyneiden oireiden hoitaminen ja loppuun palaminen tai uupuminen työelämässä. Opiskelu-uupumus pahimmillaan johtaa opintojen keskeytymiseen, yksinäisyyteen, elämän tyytymättömyyteen ja syrjäytyneisyyteen. (Salmela-Aro 2011, 3–5.)

Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä on tärkeää tunnistaa uupumuksen oireet sekä keskustella opiskelu-uupumusta kokevan opiskelijan kanssa tuen ja ohjauksen tarpeista. Opiskelu-uupumuksen taustalla on usein moninaiset syyt ja niihin arkiset ratkaisut tuovat myönteisiä ja helpottavia vaikutuksia. Asioiden priorisointi ja määrittely voimaannuttaa opiskelijaa sekä auttaa panostamaan opiskelijan opiskelukyvyyn tukemiseen. Tavoitteiden asettaminen ja niiden pilkkominen useampaan osatavoitteeseen helpottaa opiskelua ja oppimista. Osatavoitteisiin pääseminen motivoi opiskelijaa ja lisää opiskeluintoa. Opiskelurutiinien löytäminen ja opiskeluympäristön rauhoittaminen selkeyttää usein opiskelupäivää ja rytmittää opiskelua. Itsenäiseen opiskeluun toisinaan kirjastojen tai oppilaitosten opiskelutilojen hyödyntäminen tarjoaa mahdollisuuksia muiden opiskelijoiden tapaamiseen tai vertaistuen hyödyntämiseen. Opiskelun suunnittelu ja aikataulutus tukee opiskeluhyvinvointia. Tällöin opiskelijan on helppo erottaa vapaa-aika opiskeluajasta. Opiskeluhyvinvoinnin lisäämiseksi ja opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyksi on tärkeää huolehtia palautumisesta ja rentoutumisesta. Uni, sosiaaliset suhteet, terveelliset elämäntavat, harrastukset ja lepo ovat merkittäviä tekijöitä opiskelijan hyvinvoinnin edistämiseksi. (Mikkonen & Nieminen 2021, 179–186.)

Aypay (2017) on kehittänyt ja tutkinut mallia, jonka avulla tutkitaan opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyä positiivisen suhtautumisen kautta. Tutkimus tulokset osoittivat (n=389), että positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen sekä tulevaisuuden tavoitteet ja odotukset auttavat opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen – hankkeen (Ärling & Hannukkala 2020) tavoitteena oli opiskelun keskeyttämisen ja viivästyminen väheneminen toisen asteen ja ammattikorkeakoulun opiskelijoilla. Hankkeessa pilotointiin tukimalleja, jotka tukivat opiskelijoiden opiskeluhyvinvointia, opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä sekä voimistivat opiskelijoiden elämänhallintaa ja mielenterveyttä. Hankkeessa korostui tarve mielenterveyttä edistävien elementtien lisääminen opetussisältöihin ja toimintakulttuuriin. Lisäksi monialalaisen yhteistyön rakentaminen ja koulutusorganisaation henkilöstön osaamisen lisääminen mielenterveysosaamisesta katsottiin tarpeelliseksi. Opintojen viivästyminen ja siirtyminen työelämään nopeutuu, kun keskitytään ongelmien ennaltaehkäisemiseen ja opiskelu-uupumuksen varhaiseen tunnistamiseen.

Hernesniemi (2021) on tutkinut suomalaisessa ja kiinalaisessa yliopistoissa korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta, työkuormaa ja motivaatiota. Lisäksi tutkimuksessa tarkasteltiin opetus- ja oppimisympäristön vaikutuksia opiskelijoiden kokemaan suoritusmotivaatioon, stressiin ja opiskeluista syntyvään työkuormaan. Tulokset osoittivat, että molemmissa kulttuureissa on tärkeää etsiä keinoja uupumisriskin vähentämiseksi. Tutkimuksen perusteella tähän auttaisi opetus- ja oppimisympäristöjen kehittäminen, opetuksen laadun parantaminen, sosiaalisten suhteiden rakentaminen sekä opiskelijoiden positiiiviseen oppimiseen kannustaminen. Opetus- ja kulttuuriministeriön hankkeessa Opiskelukyvyn, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen korkeakouluissa 2017–2019 (OHO-opas 2020) tavoitteena oli kehittää konkreettisesti korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvointia ja edistää heidän jaksamistaan. Hankkeesta syntyi OHO-opas, johon koottiin tietoa ja materiaalia opiskelijoiden hyvinvointiin, oppimiskykyyn ja osallisuuteen liittyvistä seikoista. Oppaan pääteemat ovat opintojen hyvä alku, hyvinvointia tukeva pedagogiikka ja korkeakoulutuksen saavutettavuus. OHO-oppaan mukaan korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia voidaan edistää ja uupumusta ennaltaehkäistä muun muassa opiskelijoiden opiskeluun tarvittavan tuen ja opiskelijoiden huomioimisen lisäämisellä, opiskelutaitojen kehittämisellä, koulutusorganisaatioiden toimintakulttuurien kehittämisellä, yksilöllisten opintopolkujen mahdollistamisella ja opettajien osaamisen kehittämisellä.

Meijman & Mulderin (1998) ponnistelujen ja palautumisen malli (kuva 9) kuvaa tasapainoa ja harmoniaa työn (tässä yhteydessä opiskelujen) ja levon välillä. Toisinaan kovasti ponnisteluja vaativa opiskelu aiheuttaa kuormitusta mielelle ja keholle, jopa stressireaktioon asti. Riittävän palautumisen avulla kuormitustekijät tasaantuvat ja opiskelija jaksaa taas tarmokkaasti paneutua opiskeluun liittyviin tehtäviin ja uusiin haasteisiin. Mallissa keskeistä on kuitenkin se, että opiskelun vaatimukset ja opiskelijan omat voimavarat ovat keskenään tasapainossa.



Kuva 9. Ponnistelujen ja palautumisen malli (mukaillen Meijman & Mulder 1998)

Opiskeluista palautuminen tulisi vapaa-ajan lisäksi tapahtua koulupäivien aikana. Koulupäivien aikana tapahtuva palautuminen lisää keskittymiskykyä ja tarmokkuutta sekä vähentää uupumusta. Tutkimusten perusteella opiskelun tauottaminen ja taukojen säännöllisyys on yksi keskeisin palautumiseen vaikuttava tekijä. Lisäksi olennaista on, että opiskelijan tulee saada itse päättää, miten taukonsa viettää. (Feldt ym. 2017, 5.) Erilaiset mindfulness- ja hengitysharjoitukset auttavat rauhoittumaan ja viemään ajatukset hetkeksi pois tekemisestä. (Jaakkola 2018, 110–114). ‘Happihyppely’ ruokailun yhteydessä on todettu vähentävän väsymystä ja näin ollen lisäävän opiskeluintoa koulupäivien yhteydessä. (Feldt ym. 2017,5). Vapaa-ajalla palauttavat toiminnot jaetaan karkeasti kolmeen osa-alueeseen. Matalatehoiset toiminnot, esim. musiikin kuuntelu, eivät kuormita voimavaroja. Sosiaaliset toiminnot, sosiaaliset suhteet esimerkiksi perheen ja ystävien kanssa, mahdollistavat sosiaalisen tuen saannin ja auttavat voimavarojen hankkimisessa. Fyysiset toiminnot, kuten liikunta, lisää endorfiinin eritystä ja näin ollen lisää fysiologista palautumista ja hyvän olon tunnetta. (Kinnunen & Mauno 2009, 103–104.)

Opettajilla, opiskelukavereilla, perhepiirillä ja opiskeluhuollolla on merkittävä vaikutus opiskelu-uupumuksen syntymiseen ja sen tunnistamiseen. Opettajien tuen ja ohjauksen puute, lähipiirin välinpitämättömyys, ryhmäilmionä syntynyt

stressi ja opiskeluhuollon aikojen vähäinen saatavuus lisäävät opiskelijoiden riskiä väsähtää opinnoissaan. Mentoreiden, ryhmämuotoisten ohjausten, tuki-verkostojen ja matalankynnyksen ohjauspaikkojen hyödyntäminen opiskelijoiden tukemisessa olisi tulevaisuuteen sijoitusta. Opintoihin tulisi lisätä jaksoja, joissa käydään läpi elämän haasteita, opetellaan opiskelemaan ja harjoitellaan opiskelutaitoja sekä arvostamaan itseensä. Tällöin opiskelijat oppisivat tunnistamaan ennakkoon haasteellisia tilanteita, panostamaan opiskelusta palautumiseen ja vahvistamaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Opiskelu-uupumiseen suojaamiseksi parhaiten auttaa opiskeluinto ja –motivaatio, oikeudenmukainen kohtelu, itsensä arvostaminen, tuki ja ohjaus sekä yhteisöllisyys ja vertais-tuki. (Salmela-Aro 2021, 53.)

3 PELILLISTÄMINEN

Gamification eli pelillistämisen termiä käytettiin ensimmäistä kertaa blogipostauksessa vuonna 2008. Termiä käytti Brett Terill ja hän kuvaili termiä pelimekaniikan käytöksi muissa sovellutuksissa, sovelluksen kiinnostavuuden ja koukuttavuuden lisäämiseksi. Myöhemmin termi vakiintui yleisesti muotoon gamification. (Hamari & Huotari 2012, 18.) Jo ennen termin keksimistä, pelillistämisen kaltaista ajatusta on käytetty markkinoinnissa erilaisten piste ja etujärjestelmien muodossa (Seaborn & Fels 2014, 16). Palvelujen käytöstä saatava palkinto motivoi ihmisiä palaamaan asiakkaaksi samaan tapaan kuin peleissä saavutettavat tavoitteet. Eri alojen toimijat ovat soveltaneet pelillisyyttä esimerkiksi tuottavuuden lisäämiseksi tai uuden järjestelmän opettamiseksi työntekijöille (Ängeslevä 2014, 53).

Pelillistämisessä käytetään pitkälti samoja elementtejä kuin pelisuunnittelussa. Peliä suunniteltaessa pyritään tekemään pelistä mahdollisimman motivoiva, jotta peli koukuttaa, kun taas pelillistämisen tarkoitus on tehdä pelin avulla teemasta motivoivampi ja houkuttelevampi. Pelillistämistä voidaan pitää erityisen hyödyllisenä motivoimaan hyvinvointiin suuntaavaan käyttäytymiseen, koska se on hyödyllistä yksilöille. Siksi sitä on käytetty esimerkiksi kuntoilussa, ruutuajan vähentämisessä tai muiden hyvinvointia lisäävien sovelluksien suunnittelussa. (Harviainen ym. 2013, 115.)

Pelillistämisen ongelmaksi voidaan lukea se, että työn naamiointi huviksi ei pitkällä aikavälillä tuota tavoiteltuja tuloksia, sama on huomattu jo opetuspeleissä aikaisemmin. Viihdettä ja oppimista pitää olla sopivasti suhteessa toisiinsa, jotta toivottuun tulokseen päästään. (Ängeslevä 2014, 54.) Pelin pitää myös jatkuvasti kehittyä tai olla käytössä vain tietyssä tilanteessa. Kokeneelle työntekijälle saman perehdytyspelin pelaaminen useasti peräkkäin kyllästyttää ja peli menettää koukuttavuutensa.

3.1 Pelillistäminen MeikäMeikä-pelissä

MeikäMeikä-Pelissä tarkoituksena on oppia vuorovaikutus- ja empatiataitoja sosiaalisessa tilanteessa pelillisyyden kautta. Pelillisuus ja sen vähemmän vakava konteksti pienentää kynnystä kertoa itsestään asioita enemmän kuin normaalissa tilanteessa. Lisäksi jokainen pelikerta on erilainen peliporukasta riippumatta. Tämä lisää pelaajien kiinnostusta palata pelin pariin. (Pelinikkarit Oy s.a.)

Uudelle pelikerralle lisäarvoa tuovat myös teemapakat, jolloin peli mukautuu tilanteeseen ja opetustarkoitukseen. Teemapakat tuovat peruspakan ohkeen mahdollisuuden tarkentaa pelikertojen aihealuetta tai laajentaa keskustelua peruspakan kategorioiden ulkopuolelle. Teemapakkojen tarkoitus on pelin kautta helpottaa nuorten keskustelua aiheesta, joka kiinnostaa heitä. (Pelinikkarit Oy s.a.) Teemapakkojen kysymyksiä käsitellään Marjapaikka erikoiskelmalla. Näin aihe sekoittuu sopivasti pelin muiden aiheiden sekaan. Tällä hetkellä molemmat erikoispakat MeikäMeikä Sekstailee ja MeikäMeikä Seurustelelee on suunniteltu pelattavaksi Nuorten ikäkausipakan kanssa. Opiskeluhyvinvointia käsittelevä pakka on suunniteltu pelattavaksi Aikuisten ikäkausipakan ohessa.

3.2 Pelillistämisen hyödyntäminen opiskeluhyvinvoinnin tukemisessa

Internetpohjaisten pelillistettyjen hyvinvointisovellusten sekä terapiakäyttöön suunniteltujen pelien käytöstä on saatu hyviä tuloksia tutkimusten perusteella niin lasten kuin opiskelijoidenkin keskuudessa (Tolks ym. 2019, 3). Hyvinvoin-

tiin tähtäävä pelillistäminen on viime aikoina ollut pääasiassa digitaalista (Harviainen ym. 2013, 115). Tästä poiketen MeikäMeikä-peli on lautapeli, joka korostaa pelin kasvokkain käytävän sosiaalisen vuorovaikutuksen opettelua.

Lautapelinä Meikä-Meikä-pelin vahvuus on sosiaaliseen kanssa käymiseen perustuva pelaaminen. Peli pakottaa pelaajat sosiaalisuuteen, joka on tärkeä osa eri taitojen kehittämistä. MeikäMeikä-pelistä puuttuu kilpailullisuus, mutta sosiaalisuus on tärkeä osa peliä. Pelistä saadut positiiviset kokemukset kuitenkin motivoivat jatkamaan peliä. Näin pelin aikana opitut vuorovaikutus-, empatia- ja hyvinvointia tukevat taidot ovat helpommin omaksuttavissa omiin sosiaalisiin taitoihin ja elintapoihin. Useamman pelikerran jälkeen taidot kehittyvät pienempien havaintojen kautta suuremmiksi kokonaisuuksiksi osana pelaajien hyvinvointia. (Kianoosh & Javad 2017, 35–36.)

Pelillistämisen oleellisena motivoinnin osana on pidetty erilaisia saavutuksia, joita pelaaja on saanut suorittaessaan tiettyjä haasteita tai pelattuaan peliä tietyn verran. Esimerkiksi ravintoloiden mobiilisovelluksien kautta tuotteita ostamalla saatuja alennuksia tai virtuaalisia mitaleita tiettyjä kuntoiluhaasteita suorittamalla. Saavutuksilla haetaan koukuttavuutta ja motivaatiota palata pelin tai palvelun pariin. Suoritettuja saavutuksia jakamalla haetaan tiettyä sosiaalista statusta (Hamari 2013). MeikäMeikä-pelin saavutuksina voidaan pitää pelitovereilta saatuja kehuja tai täyden kierroksen jälkeen Marjapaikasta saatua herkkua. Alkuun Marjapaikassa tarjottu herkku voi kiinnostaa pelaajia kehuja enemmän, koska se on konkreettinen ja muilta pelaajilta saatujen kehujen vastaanottaminen voi olla vaikeaa. Kehut vaikuttavat pelaajan itsetuntoon ja saavat jatkamaan peliä.

Opiskeluhyvinvoinnin kannalta MeikäMeikä-peli antaa pelaajalle mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden luontiin ja vertaistuen jakamiseen muiden opiskelijoiden kanssa. Peli korostaa yhteishengen luontia, empatia- ja vuorovaikutustaitojen opettelun kautta. Sillä, miten ryhmä toimii pelin aikana, on merkitystä pelissä tapahtuvan vuorovaikutuksen kehittymisessä. (Sailer & Homner 2016)

MeikäMeikä-pelin tarkoitus on empatia- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen. Sitä pelatessaan pelaajat vaikuttavat siihen, miten peli etenee ja vuorovaikutuksella on merkitystä pelin tavoitteen saavuttamiseen. Pelitilanteessa muilla

pelaajilla on tärkeä merkitys yksilön taitojen kehittämisessä. Positiivista palautetta antaen ja vastausten aiheuttama positiivinen keskustelu edistävät pelaajien empatia- ja vuorovaikutustaitoja sekä antavat rohkeutta jakaa myös hyvinvointiin liittyviä ajatuksia. (Harviainen ym. 2013, 72).

4 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Pelinikkarit Oy perustettiin vuonna 2019. Pelinikkarit Oy:n tarkoituksena on tuottaa pelejä, joita pelattaessa opitaan samalla myös vuorovaikutus- ja empatiataitoja. Pelinikkareiden ensimmäinen peli oli MeikäMeikä-peli, joka kehitettiin 2004. (Pelinikkarit Oy s.a.)

Pelinikkarit Oy:n pelien yhdistävänä tekijänä on vuorovaikutuksen ja erilaisten abstraktien asioiden, kuten empatiakyvyn, parisuhdetaitojen ja työhyvinvoinnin edistäminen. Pelien alkuperäinen idea on pelillisyyden hyödyntäminen vuorovaikutuksen tukena. Pelit on tarkoitettu kaikenikäisille. (Pelinikkarit Oy s.a.)

4.1 MeikäMeikä-peli

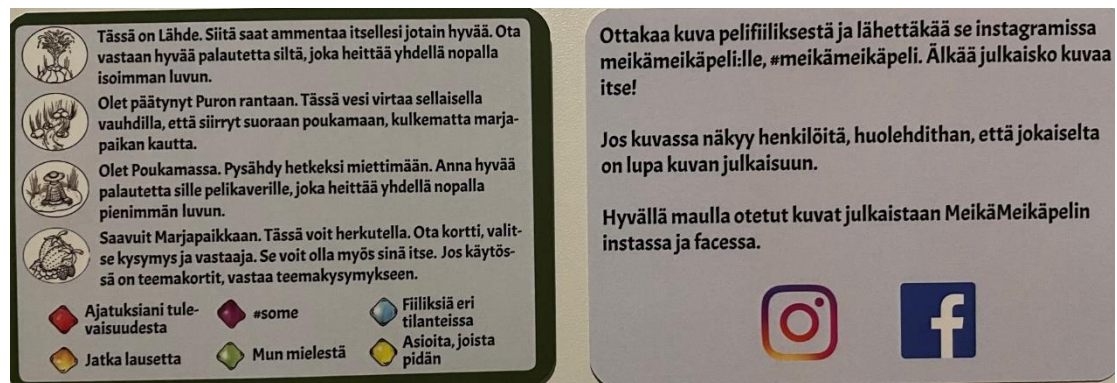
Ensimmäinen MeikäMeikä-peli kehitettiin vuonna 2004 Mikkelissä seurakunnan isoskoulutusta varten, kun pelin kehittäjät Susanna Sillanpää ja Tiina Haapiainen pääsivät suunnittelemaan isoskoulutusta. Pelin ajatus oli, että nuorten olisi luontevampaa kertoa itsestään pelin kautta. Nuorten innostuttua pelistä alkuperäistä kartongille askarrellua versiota pelattiin usealla leirillä. Myöhemmin pelistä tehtiin versio myös alakouluikäisten kerhoja varten. Alun perin peli kehitettiin vain omaan käyttöön, eikä kaupallista versiota ollut tarkoitus tehdä, vaikka siihen kannustettiin ja kehittäjät itse pohtivat sitä aika ajoin.

Vuonna 2019 peliä alettiin kehittämään kaupalliseksi versioksi, kun sopiva graafikko löytyi ja peli työstettiin myyntiversioksi. Alkuperäiseen versioon verrattuna aihealueita muokattiin hiukan ja sekä pelilauta että -kortit saivat uuden ulkoasun. Peliä pilotoitiin nuorten raadilla ja saadun palautteen perusteella päädyttiin nimenomaan lautapeliin eikä digitaaliseen versioon. Pelin myynnin helpottamiseksi perustettiin aluksi Pelinikkarit Ay ja vuonna 2020 yhtiömuoto muutettiin Oy:ksi. Siinä vaiheessa peli oli saanut jo useamman ikäkausipakan,

ja Pelinikkarit olivat kehittäneet jo mm. Dobre-työhyvinvointipeli työnohjaukseen. Tällä hetkellä Pelinikkarit työllistää kaksi työntekijää, Haapiaisen ja Siljanpään. Graafikko, nettisivujen ylläpito, kirjanpito ym. palvelut ostetaan muualta ja tiivistä yhteistyötä tehdään eri alojen asiantuntijoiden kanssa, jotta pelit ovat kohderyhmälle sopivia. Esimerkiksi MeikäMeikä-peli on käännetty englanniksi sekä helpotetulle suomen kielelle. (Haapiainen 2022)

4.2 MeikäMeikä-pelin kulku

Pelin ideana on kiertää pelilautaa ja vastailia vuorollaan eri kategorian kysymyksiin. Kategorioita on 6. *Ajatuksiani tulevaisuudesta* sisältää kysymyksiä tulevaisuuden suunnitelmista, *#some* käsittelee sosiaalista mediaa. *Fiiliksiä eri tilanteissa* käsitellään tunteita erilaisissa tilanteissa lauseiden alkujen avulla, esimerkiksi ”tuntemattomassa paikassa minusta tuntuu...”. *Jatka lausetta – teemassa* on myös erilaisia lauseiden alkuja, mutta yleisemmistä teemoista kuten: *Haluaisin oppia lisää...Mun mielestä* -kategoriassa pelaaja saa kertoa omia mielipiteitään asioista esimerkiksi musiikista, säännöistä tai erilaisista tunteiden osoituksista kuten halaamisesta. *Asioita, joista pidän* -teemassa pelaajat kertovat asioista, joista pitävät.



Kuva 10. MeikäMeikä- pelin ohjekortti ja lopetuskortti

Pelin aluksi jokaiselle jaetaan ohjekortti (kuva 10), päätetään, kuka pelaajista aloittaa ja kuinka kauan peli kestää. Peliajan päätyttyä luetaan lopetuskortti ja toimitaan sen ohjeiden mukaan. Lopetuskortin tarkoituksena on ottaa kuva pelifiiliksestä ja lähettää se Pelinikkareille sosiaalisen median mainostusta ja peliporukan yhteisöllisyyden kohottamista varten (kuva 10). Nykyisestä myyntiversiosta lopetuskortti on kuitenkin poistettu.

4.3 MeikäMeikä-pelin ikäkausipakat

Peliin on kehitetty kysymyspakkoja eri ikäkausille. Alkuperäinen pakka oli tarkoitettu nuorille (13–18-vuotiaat), mutta nykyään pakkoja on yhteensä 5 eri ikäkaudelle (mini, junior, nuori, aikuinen ja senior) sekä helpotetulla suomen kielellä että englanninkielinen versio nuorten pelistä. Peruspakkojen lisäksi peliin on kehitetty myös kaksi teemapakkaa (kuva 11), joissa käsitellään seurustelua ja seksiä.



Kuva 11. Teemakortti MeikäMeikä Seurustelee teemapakasta ja peruspakka kortti Aikuisten ikäkausipakasta.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää tutkimuksen perusteella teemapakka, joka käsittelee opiskelijoiden hyvinvointia ja sen tukemista. Teemapakan korteissa on peruspakasta poiketen vain yksi kysymys, joka koskee teemapakan aihetta. Korteissa on sekä kysymyksiä tai jatka lausetta tehtäviä (kuva 11).

4.4 MeikäMeikä-pelin Pelilauta

Pelilautaa (kuva 12) kierretään myötöpäivään Marjapaikasta lähtien nopan osoittaman luvun verran. Liikuttuaan pelaaja nostaa kysymyskortin ja vastaa askelman värin mukaiseen kysymykseen. Pelin kulmissa on erikoisaskelmat, Marjapaikka, Poukama, Lähde ja Puro.



Kuva 12. MeikäMeikä- pelin pelilauta

Jokaiseen kulmaan saavuttuaan pelaaja toimii erikoisaskelman sääntöjen ta-
paan. Marjapaikassa pelaaja nostaa kortin ja valitsee kysymyksen sekä vas-
taa siihen itse tai valitsee myös vastaajan. Marjapaikassa pelaaja vastaa tee-
mapaikan kysymykseen. Poukamassa pelaaja antaa hyvää palautetta pelito-
verille, joka heittää pienimmän luvun nopalla. Lähteellä taas sinne saapunut
pelaaja saa hyvää palautetta suurimman luvun heittäneeltä pelaajalta. Puro
siirtää pelaajan suoraan Poukamaan, kulkematta Marjapaikan kautta.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Pelinikkarit Oy:n kanssa yhteistyössä
teemapakka MeikäMeikä-peliin, jonka avulla opiskelijat voivat keskenään ja-
kaa keinoja opiskelu-uupumisen ehkäisyyn ja opiskeluhyvinvoinnin edistämi-
seen. Tavoitteena on edistää ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvin-
vointia ja vähentää opiskelu-uupumista sekä auttaa opiskelijoita löytämään
keinoja, joilla ehkäistään myöhemmin myös työuupumista.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä asiat tukevat, edistävät ja hidastavat opiskeluhyvinvointia?
2. Voidaanko pelillistämällä tukea opiskeluintoa?

3. Tukeeko pelillistäminen sekä yhteisöllisyyttä että empatia- ja vuorovai-
kutustaitoja?

6 PALVELUMUOTOILUN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on sekä laadullinen että määrällinen tutkimus. Tämän kehittämistyön lähestymistapana käytämme palvelumuotoilua. Palvelumuotoilun prosessin aikana käytämme kvantitatiivista tutkimusta Webropol-kyselyssä ja aikaisemman aineiston kartoittamisessa. Kvalitatiivinen tutkimus näkyy työssämme palvelumuotoilun prosessin pilotointivaiheissa ja kyselytutkimusten avointen kysymysten analysointivaiheessa. Palvelumuotoilu itsessään luokitellaan laadulliseen tutkimukseen. Työssämme hyödynnämme laadullisia ja määrällisiä menetelmiä osana palvelumuotoiluprosessia. (Liite 6)

6.1 Palvelumuotoilu

1950-luvulla modernin maailmankuvan aikana kaiken ajateltiin toimivan 'koneiden' lailla. Tällöin muotoilu oli lähinnä toimivan muodon antamista fyysisesti myytävillä tuotteilla kuten puhelimilla. Jälkitekollisella ajalla 1900-luvun lopussa muotoilun kenttä laajeni tuotteista aineettomiin hyödykkeisiin ja kokemuksiin. Tällöin ihmisten kokemusmaailma tuli palveluiden muotoiluun mukaan ja ajattelu muuttui ihmiskeskeisemmäksi. Tämän seurauksena syntyikin merkityksellisiä ja maailmaa muuttavia palveluita, brändejä ja alustoja. Nykyään palvelumuotoilussa pyrkimyksenä on nähdä maailma monimuotoisena ja jatkuvasti muuttuvana systeeminä. Tämän ajan palvelumuotoilun tavoitteena on kehittää kokeillen ja yhdessä oppien erilaisia toimintatapoja ja käytäntöjä. Toiminnan päämääränä on yhteinen jatkuva hyvinvointi, jonka pohjana on kokonaisvaltainen kokemus. (Tikka & Gävert 2018, 9–11.)

Palvelumuotoilulla (Service Design) tarkoitetaan tuotteiden käytettävyyden parantamista asiakaslähtöisesti huomioiden asiakkaan tarpeet ja tilanteet. Palvelumuotoilussa muotoillaan kontaktipisteitä asiakasnäkökulmasta huomioiden. Sen pohjalta suunnitellaan käyttäjälle palvelu kokonaisvaltaisesti. Palvelumuotoilun tavoitteena on luoda hyvä asiakaskokemus. (Jaakkola 2019; Tuulaniemi 2011, 15.) Palvelumuotoilu on lisäksi moninaista ajattelua, yhteissuunnittelua

ja yhteistä tekemistä, jossa eri tieteet ja johtajuus yhdistyvät. Luovuus ja visuaalisuus ovat myös keskeisiä tekijöitä palvelumuotoiluprosessissa. (Stickdorn ym. 2018, 20; Vilkka 2021, 36.)

Palvelumuotoiluprosessi (kuva 13) ei etene ennakoidusti, vaan se saattaa muuttua matkan varrella kokeilujen kautta. Prosessi muotoutuu ja muokkautuu tiedon lisääntyessä ja muuttuessa. Palvelumuotoiluprosessissa keskitytään kokonaisvaltaisesti ymmärtämään asiakkaiden tarpeita, tavoitteita ja motiiveja. (Ahonen 2017, 38, 57.)



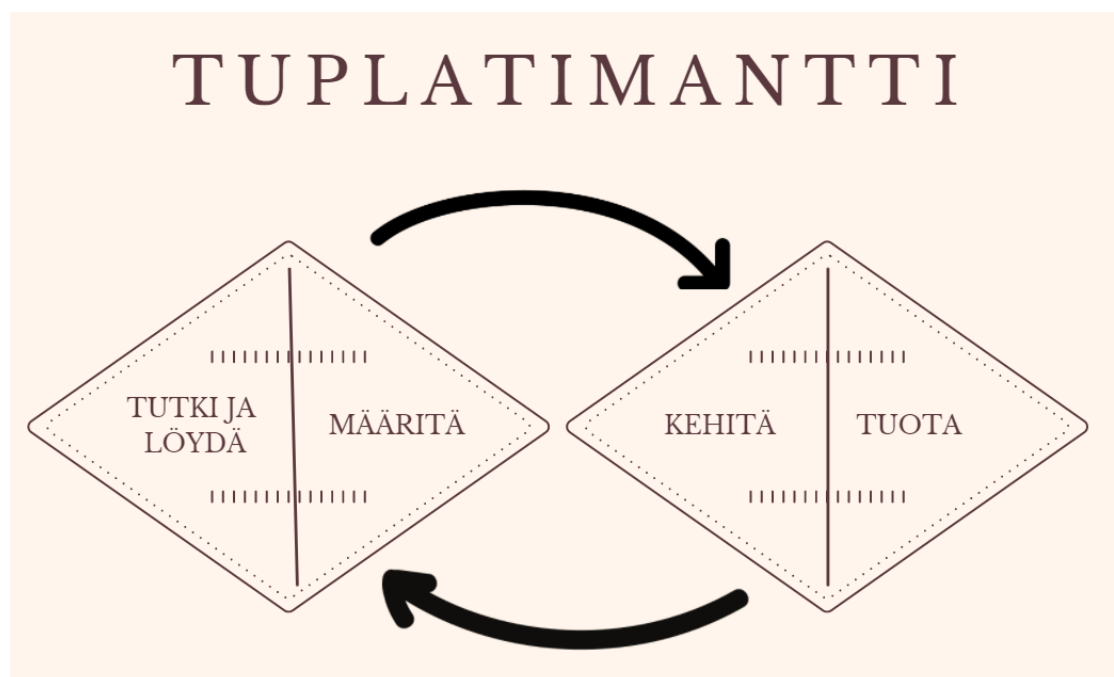
Kuva 13. Palvelumuotoiluprosessin vaiheita (mukaiillen SDT 2013)

Palvelumuotoilunprosessin (kuva 13) vaiheita ovat löytäminen, määrittely, ideointi, mallinnus ja käyttöönotto. Vaiheissa löytäminen ja määrittely keskitytään asiakasymmärrykseen ja ongelman määrittelyyn ja kartoittamiseen. Tässä vaiheessa kasvatetaan asiakasymmärrystä asettumalla käyttäjän asemaan. Ideointivaiheessa pyritään ennakoimaan, suunnittelemaan ja testaamaan palvelua. Mallinnuksessa kehitetään erilaisia malleja, jotta palveluidea saadaan kehitettyä asiakastarpeisiin sopiviksi. Lopuksi palvelun toimivuutta testataan ja arvioidaan. Palvelumuotoiluprosessi on jatkuvaa ja sitä kehitetään oppimisen ja tiedon lisääntyessä. (Erkkilä 2013; Miettinen 2016, 30–40; SDT 2013.)

6.2 Tuplatimantti

Opinnäytetyössämme käytimme laadullista lähestymistapaa palvelumuotoilun tuplatimantti-mallia eli The Double Diamond- mallia. Se on vuonna 2004 Design Councilin esittelemä malli, jossa timantit kuvaavat prosessin eri vaiheita. Tuplatimanttin keinoin pyritään kehittämään palveluita tai tuotteita ja luomaan muutosta yritysten toimintaan ja asiakaskokemukseen. Sen avulla palvelumuotoiluprosessista syntyy selkeä, visuaalinen ja ymmärrettävä kokonaisuus. (Design Council 2019.)

Tuplatimanttin (kuva 14) eri vaiheissa voidaan tunnistaa palvelumuotoiluprosessille tyypillisiä luovia eli divergenttejä ja rationaalisia eli konvergenttejä jaksoja. Ensimmäisessä timantissa syvennytään tutkimaan aihetta tai ongelmaa ja muodostetaan ymmärrys siitä. Tässä vaiheessa lisäksi kerätään asiakasymmärrykseen tarvittavaa dataa ja tiivistetään se. Ensimmäinen timantti koostuu osista: tutki ja löydä, sekä määritä. Toisessa timantissa keskitytään kehittämään ratkaisua konkreettisesti ja toteuttamaan niitä. Tämän timantin osia onkin kehitä ja tuota. Vaikka prosessina tuplatimantti etenee suoraviivaisesti vaihe vaiheelta, prosessi siltikin on enemmän iteratiivista. Iteratiiviselle prosessille tunnusomaista on jatkuvuus. Tällöin prosessi etenee päällekkäisesti eri vaiheiden välillä ja aikaisempaan vaiheeseen voi aina palata. (Koivisto ym. 2019, 42–43; Design Council 2019.)



Kuva 14. Tuplatimantti (mukaillen Design Council 2019)

Tuplatimantin ensimmäisessä *Tutki ja löydä*-vaiheessa asetetaan projektille tavoitteet, kerätään tietoa aiheesta ja asiasta sekä suunnitellaan prosessia ja sen kulkua. Tutki ja löydä-vaiheen tavoitteena on löytää ongelma, jota halutaan kehittää. Tässä vaiheessa kehitettävään prosessiin liittyvät keskeiset henkilöt osallistetaan mukaan toiminnan kehittämiseen. (Design Council 2019.)

Tuplatimantin toisessa *Määritä*-vaiheessa syvennetään asiakasymmärrystä keräämällä asiakkaiden näkemyksiä ja kokemuksia. Sen avulla pystytään määrittämään ratkaiseva ongelma. Tässä vaiheessa ensimmäisen tuplatimantin vaiheen kerätty tieto tiivistetään ja rajataan, jolloin vain olennainen osio jää. Näin ollen määritä-vaiheessa ongelma saadaan kiteytettyä. (Design Council 2019.)

Tuplatimantin kolmannessa *Kehitä*-vaiheessa kehitetään ja innovoidaan yhteiskehittämisvoimin erilaisia ratkaisuja määriteltyyn ongelmaan. Lisäksi kehitä-vaiheessa testataan ja kokeillaan mallinnuksen toimivuutta aidoissa tilanteissa sekä jatkokehitetään ratkaisuja paremmaksi ja toimivammaksi. (Design Council 2019.)

Tuplatimantin viimeisessä *Toimita*-vaiheessa karsitaan pois toimimattomat ratkaisut, lopputulokset ja tuotokset. Tässä vaiheessa testausten ja iteraatioiden joukosta jää jäljelle toimivaksi todetut ratkaisut ongelmaan. Toimita-vaiheessa otetaan käyttöön toimivin malli ja aloitetaan sen jalkauttaminen käytäntöön. (Design Council 2019.)

Esittelemme taulukko 1 tämän opinnäytetyön prosessin tuplatimantin etenemisen vaiheet. Tarkemmin niitä on avattu seuraavissa alaluvuissa.

| Tuplatimantin vaiheet | Opinnäytetyön prosessin vaiheet |
|------------------------------|---|
| Tutki ja löydä | <ul style="list-style-type: none"> - Teoreettinen viitekehys - Tutkimuskysymykset - Webropol- kyselytutkimus |

| | |
|---------------|--|
| Määritä | <ul style="list-style-type: none"> - Webropol-kyselytutkimuksen aineiston analyysi - Aiheen rajaus |
| Kehitä | <ul style="list-style-type: none"> - Pelipakan rakentaminen - Pelipakan pilotointi pelipajassa - Aivoriihi |
| Toimita/Tuota | <ul style="list-style-type: none"> - Opinnäytetyön tulosten raportointi - Valmis pelipakka luovutetaan Pelinikkarit Oy:lle |

Taulukko 1. Tuplatimanttiprosessin vaiheet tässä työssä

6.2.1 Löytämisen- ja tutkimisvaiheen toteutus

Vaiheessa *tutki ja löydä* korostuu divergenttinen ajattelu. Kartoitimme ja perehdyimme opiskeluhyvinvoinnin ja pelillistämisen aineistoon ja tutki- ja löydä-vaiheen osatuotoksena syntyi aiheista teoreettinen viitekehys (Liite 7) ja opinnäytetyömme tutkimuskysymykset.

Lisäksi keräsimme kohderyhmältämme Webropol-kyselytutkimuksen (Liite1) avulla tietoa heidän opiskeluhyvinvoinnistaan. Valitsimme opinnäytetyöhömmme kohderyhmäksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun XAMK:n ammattikorkeakouluopiskelijat, jotka opiskelevat ammattikorkeakoulututkintoa.

Hyödynsimme tiedon keräämiseen digitaalista kyselylomaketta Webropol-ohjelman avulla. Rakensimme kyselylomakkeen niin, että suurin osa kysymyksistä oli strukturoidussa muodossa eli niihin löytyi valmiit vastausvaihtoehdot. Tämä helpotti ja selkeytti mittaamista. Lisäksi tulosten käsittely oli tällöin avoimiin kysymysten vastauksiin verrattuna sujuvampaa ja helpompaa. Kyselylomakkeen lopusta löytyi lisäksi kaksi avointa kysymystä. Niiden avulla pyrimme korostamaan asiakasymmärryksen näkökulmaa ja mahdollistamaan vastaajien laajemman reflektion ja ajattelutavan.

Rakensimme kyselylomakkeen (Liite 1) opiskeluhyvinvoinnin teoreettisen viitekehysten ympärille. Rajasimme teorian pohjalta kysymykset neljän aihealueen ympärille. Ne ovat opiskelukyky, tunne- ja vuorovaikutustaidot, vertaistuki ja yhteisöllisyys sekä opiskelusta palautuminen. Näiden lisäksi kyselyn alussa kysyimme vastaajien perus- ja opiskelutiedot (ikä, sukupuoli, tutkinto, opiskelumuoto, asuminen). Valitsemamme perus- ja opiskelutiedot kerryttävät tutkimukseen liittyvää olennaista tietoa. Kysymyksiä oli kyselyssä yhteensä 27 kappaletta.

Kyselyyn vastasi kahdeksan henkilöä esitestausvaiheessa. Esitestaukseen osallistuneet henkilöt olivat kaikki sillä hetkellä opiskelevia opiskelijoita. Testaukset auttoivat meitä arvioimaan kyselyyn täyttämiseen menevää aikaa. Keskimäärin testin täyttämiseen meni esitestaajilla 10 minuuttia. Esitestaajat kokivat kyselyn vastaamisen helppona ja kivana sekä sisällöltään hyvänä. Lisäksi he kokivat, että kyselyssä oli olennaisia asioita liittyen opiskeluhyvinvointiin ja vastausvaihtoehdot olivat monipuoliset. Kysely herätti esitestaajien mielenkiinnon pohtimaan omia opintojaan ja omaa opiskeluhyvinvointiaan. Yksi esitestaajista kommentoi kahden viimeisen kysymyksen olevan melko samantyyppiset.

XAMK:n viestinnän kautta kyselylomake lähti sähköpostitse XAMK:n ammattikorkeakoulututkintoa opiskeleville opiskelijoille tutkimusluvan saamisen jälkeen. Tämän lisäksi kyselyyn pääsi vastaamaan myös opiskelijoiden intran eli LUXin kautta. Kyselylomakkeen avulla tavoittemme oli saada vastaus ensimmäiseen tutkimusongelmaan eli mitkä asiat tukevat, edistävät ja heikentävät opiskeluhyvinvointia. Laadimme saatekirjeen kyselyn lisäksi (Liite 2), mikä lähetettiin sähköpostitse sähköpostin viestikenttään kyselylomakkeen lisäksi. Siinä kerrotaan muun muassa kyselyn tarkoitus, tavoitteet ja vastausaika. Kysely oli auki vastaajille 23.5.-5.6.2022. Tavoittemme oli saada mahdollisimman suuri vastausprosentti kyselyymme, joten päädyimme arpomaan halukkaiden osallistujien kesken 100 euron lahjakortin Kotipizzaan. Kustansimme itse Kotipizzan lahjakortin. Arvontaa varten teimme erillisen kyselylomakkeen, johon sai halutessaan jättää omat yhteystiedot. Erillisillä kyselylomakkeilla varmistimme opiskeluhyvinvoinnin kyselyyn vastaajien anonymiteetin.

6.2.2 Määrittelyvaiheen toteutus

Palvelumuotoilun ensimmäisen timantin toinen vaihe on *määrittely*. Tässä vaiheessa analysoimme ja tulkitsimme löytämis- ja tutkimisvaiheen aineiston. Tässä analysointivaiheessa valitsimme keskeisimmät aiheet ja alueet, jotka nousivat Webropol-kyselyn vastauksista, rajasimme aihetta vielä lisää ja nostimme merkittävimmät löydökset esille.

Analyysivaiheen tavoite on hallita ja ymmärtää laajaa sisältökokonaisuutta, aineiston muuttujia, ilmaisuja, kielenkäyttöä ja merkitystä. Analysoinnin tarkoitus on sisällön erittely ja ryhmittely sekä ongelmanratkaisu, jolla pyritään tiivistämään isoa kokonaisuutta pienemmiksi kokonaisuuksiksi. (Vilka 2021, 129.) Emme opinnäytetyössämme vertaile tuloksia taustatietoihin, vaan analysoimme tutkimustulokset kokonaisuutena. Tässä työssä halusimme yleisesti löytää keinoja ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin edistämiseksi.

Likertin asteikkoa käytetään asennemittauksiin, kun halutaan selvittää kohde-ryhmän mielipidettä asioista. Likertin asteikko on usein viisiportainen ja tulokset esitetään pääsääntöisesti prosenttijakaumina. (Vehkalahti 2014, 35–36.) Webropol- kyselytutkimustyökalussa saamme vastaukset prosentteina, keskihajontoina, keskiarvona ja frekvensseinä. Tässä opinnäytetyössä käytimme Webropol- kyselyssä strukturoituihin kysymyksiin Likertin viisiportaista asteikkoa. Frekvenssi kuvaa mitattavien asioiden lukumäärää. Keskihajonnan avulla voidaan kuvata keskimääräistä hajontaa minimin ja maksimin välillä. Keskiarvo tarkoittaa arvojen yhteen laskemista ja niiden summan jakamista arvojen lukumäärällä. (Vehkalahti 2014, 37–40.) Tässä työssä analysoimme tutkimustuloksia prosentteina, jotka ovat frekvenssien lukumäärä kokonaisuudessa. Lisäksi teemoittelimme Webropol-kyselyn vastaukset neljän keskeisen aihealueen ympärille.

Numeroimme kyselylomakkeet juoksevilla numeroilla, jotta niiden analysointi oli helpompaa. Hyödynsimme kyselylomakkeen aineiston analyysissä Microsoft Exceliä sekä Webropol-ohjelman kautta saamia taulukoita ja raportteja. Määrällisen analyysin tulokset esittelemme tässä työssä tekstinä ja kuvina.

Kaksi viimeistä avointa laadullista kysymystä analysoimme teemoitetulla. Niiden avulla pyrimme löytämään uusia vastauksia, joita emme saaneet strukturoiduista kysymyksistä.

6.2.3 Kehittämisvaiheen toteutus

Tuplatimantin toisen timantin *kehittämisvaiheessa* ideoidaan tunnistetun ongelman ratkaisuehdotuksia. Opinnäytetyön lopullisena tuloksena tuotimme pelipakan (Liite 5) Pelinikkarit Oy:n Meikä Meikä-peliin. Kehittämisvaiheessa valmistimme tutki ja löydä- sekä määrittelyvaiheiden perusteella nousseista aiheista pelipakan kysymykset. Lopulliset pelipakan kysymykset syntyivät pelin pilotoinnin jälkeisen aivoriihen avulla. Aivoriihen tulokset analysoitiin teemoitteleamalla.

Yhdysvaltalaisista Alex Osbornia pidetään aivoriihen eli brainstormin kehittäjänä. Hän käytti menetelmää työryhmässään, jossa kannusti ryhmäläisiä käyttämään aivoja ‘myrskyttämään’ (brainstorming) innovatiivisia ajatuksia. (Sky-mark 2022.) Aivoriihi on luovan ongelmanratkaisun menetelmä. Sen tavoitteena on kehittää omaperäisiä ja innovatiivisia ideoita ja uusia näkökulmia, jotka ylittävät perinteiset ajattelumallit. Tämä edistää osallistujien luovaa ja kekseliästä ajattelua aivoriihessä. Menetelmän taustalla on ajatus, että määrä tuottaa laatua. (Innokylä 2019.)

Aivoriihi toteutetaan 5–12 henkilön ryhmässä, joissa yksi toimii aivoriihen fasilitaattorina tai ohjaajana. Ennen aivoriihen aloitusta tutustutaan menetelmään, jotta kaikki jäsenet ovat tietoisia toiminnan etenemisestä ja ‘säännöistä’. Tämän jälkeen asetetaan ongelma ja rajataan aihe. Ideointivaihe voidaan toteuttaa eri tavoin. Sen tavoitteena on tuottaa mahdollisimman paljon ajatuksia ja ideoita yhteisesti ja itsenäisesti. Arvioinnin aikana kannustetaan aivoriihen osallistuvia jäseniä parantelemaan muiden ideoita ja yhdistelemään oivalluksia keskenään. Aivoriihen lopuksi valitaan kriittisesti äänestäen parhaimmat ideat jatkokehittelyyn. (Innokylä 2019.)

Pilotointien ja aivoriihien avulla pyrimme saamaan vastaukset toiseen ja kolmanteen tutkimuskysymykseen. Lopuksi valmiin teemakortin kysymykset luovutetaan Pelinikkarit Oy:lle ja tulokset raportoidaan opinnäytetyöhön.

Kehittämävaiheessa järjestimme opiskelijoille pelipajan, jossa pilotoimme valmistamamme pelipakan toimivuuden pelaamalla. Tavoitteena oli kerätä pelaajat opiskelijakunta Kaakon kautta. Kaakon kanssa yhteistyö ei onnistunut, joten olimme yhteydessä XAMK:n viestintään. Saimme viestinnän kautta pelin pilotointi-ilmoituksen opiskelijoiden intraan, LUXiin. Ilmoitus LUXissa ei kuitenkaan tuottanut tulosta ja sen kautta emme saaneet riittävästi ilmoittautuneita pelin pilotointiin. Pilotointiin osallistuneet saimme lopulta kerättyä omien verkostojemme kautta. Pilotointiin osallistui viisi opiskelijaa. Pilotointiin osallistuminen oli vapaaehtoista ja maksutonta. Pilotointiin sai osallistua ammattikorkeakouluopiskelija Kotkan, Kouvolan, Mikkelin tai Savonlinnan kampukselta kaikilta aloilta. Pilotointiin osallistuva allekirjoitti suostumuslomakkeen (Liite 4), jossa kerrotaan opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus sekä pelin pelaamisen vapaaehtoisuus.

Alkuperäinen tavoitteemme oli pilotoida pelipakka sekä Savonlinnan että Kotkan kampuksilla kaksi kertaa. Päädyimme kuitenkin pilotoimaan pelipakan vain Savonlinnassa yhden kerran. Päädyimme tähän ratkaisuun, koska pilotointiin osallistuvia oli vaikea saada ja rekrytointi ei onnistunut niin helposti kuin olimme suunnitteluvaiheessa ajatelleet.

Savonlinnassa toinen opinnäytetyön tekijöistä toimi pelin puheenjohtajana ja oli vastuussa pelin ohjeistuksesta ja pelin etenemisestä. Olimme yhdessä päättäneet, miten ohjeistamme pelaamisen ja säännöt. Lisäksi olimme päättäneet jo ennakkoon, kuinka kauan peli kestää ja mitä havainnoimme sekä mistä keräämme tietoa pelin aikana.

Pilotointiin yhteisesti määriteltyjä asioita:

- Peliin osallistuu 5–7 ammattikorkeakouluopiskelijaa
- Pelaamiseen on laadittu tarkat säännöt ja ohjeet
- Peli-aika on 30 minuuttia
- Marjapaikassa otetaan aina opiskeluhuvinvointiteemapakasta liittyvä kortti
- Pelin aikana tarkkailemme ja teemme muistiinpanoja pelaajien kommentteista sekä yhteisöllisyyden muodostumisesta, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymisestä pelin aikana
- Aivoriihi pidetään heti pelaamisen jälkeen, johon osallistuu myös toinen opinnäytetyön tekijä Teams-yhteydellä. Teams-yhteydellä oleva kirjaa ideariihen yhteenvedot

- Ideariihen apukysymykset ovat samat

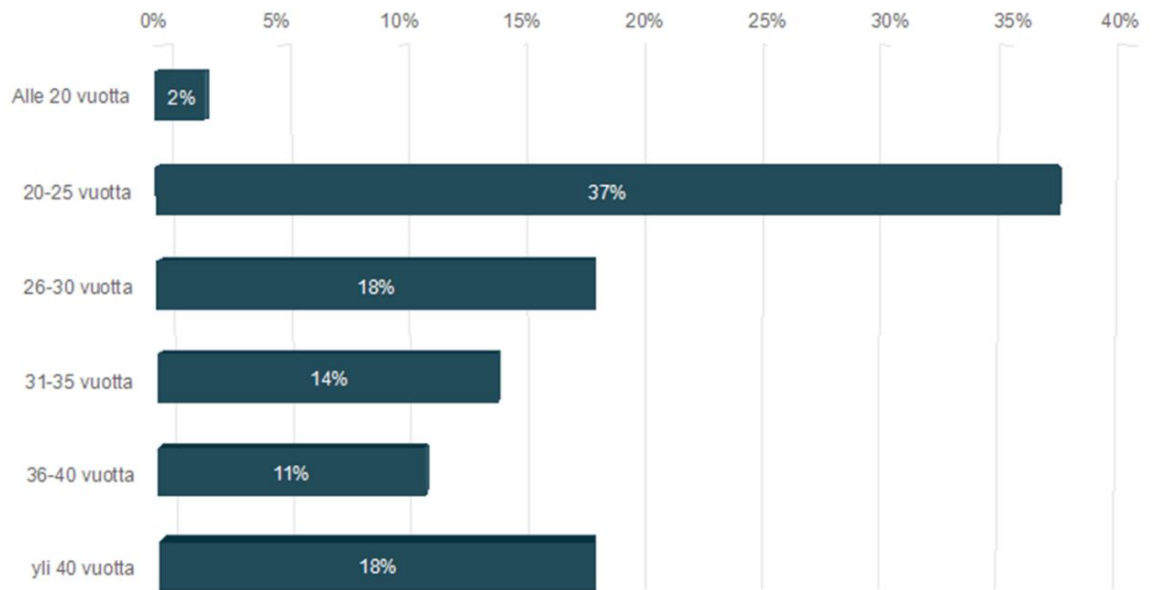
Pilotointipäivänä jouduimme kuitenkin muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaa liittyen yhteisesti määriteltyihin asioihin. Pilotointipäivän vaihtumisen takia toinen opinnäytetyön tekijöistä ei pystynyt osallistumaan Teams-yhteydellä aivoriiehen. Näin ollen aivoriihi tallennettiin ja osallistujille kerrottiin siitä etukäteen. Aivoriiehellä käsiteltiin pelin toimivuutta, yhteisöllisyyttä, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä opiskeluhuvinvoinnin muita teemoja. Näiden lisäksi pilotoinnin tavoitteena oli saada vastaukset kahteen viimeiseen tutkimuskysymykseen.

Kun pelipajan pilotoinnin ja aivoriiehen tulokset oli analysoitu, rakensimme sen pohjalta muokatut kysymykset teemapakkaan (Liite 5). Muokattu opiskeluhuvinvointia tukeva ja edistävä pelipakka luovutettiin jatkojalostukseen Pelinikkarit Oy:lle.

7 TULOKSET

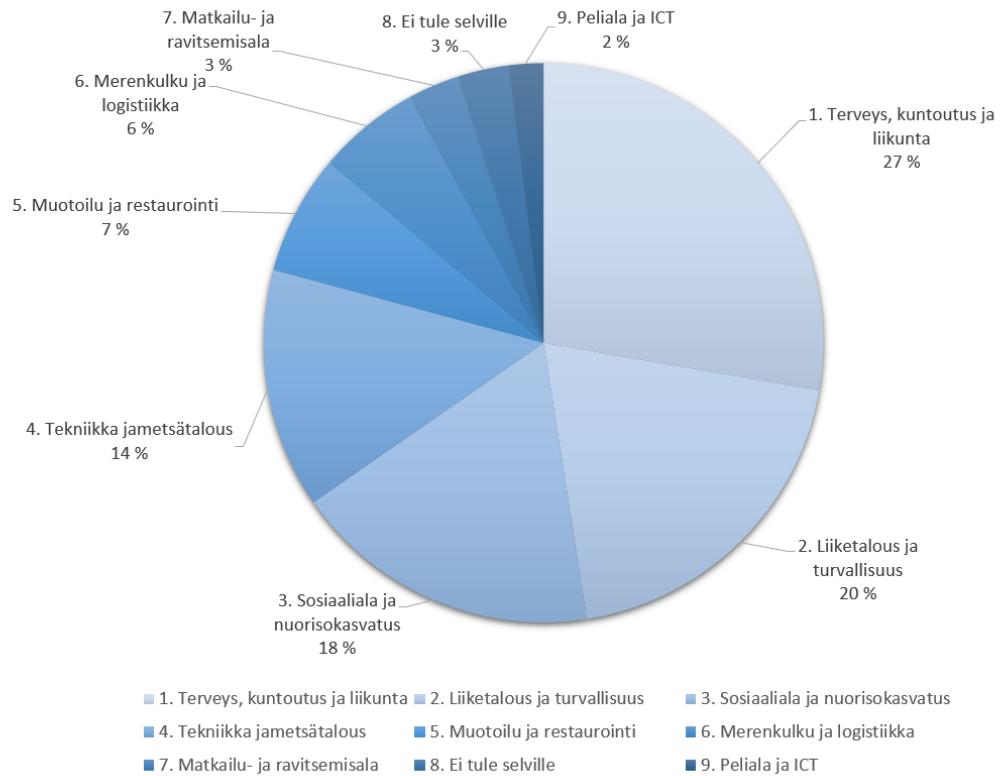
Webropol- kyselytutkimukseen vastasi 818 opiskelijaa, joista 51 suoritti ylemmää ammattikorkeakoulututkintoa. 767 vastaajaa opiskeli ammattikorkeakoulututkintoa. Tutkimustuloksissa on huomioitu vain ammattikorkeakouluopiskelijoiden vastaukset.

Kyselyyn vastasi kaikenikäisiä opiskelijoita (kuva 15). Eniten vastauksia Webropol-kyselyyn saimme 25–30- vuotialta (37 %). Tutkimukseen osallistujista suurin osa oli naisia (75 %), 22 prosenttia miehiä, 2 prosenttia muunsukupuolisia ja 1 prosentti vastaajista ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Yli puolet (54 %) vastaajista asui avo- tai avioliitossa ja 26 prosenttia vastaajista asui yksin. Lähes puolet (49 %) vastaajista opiskeli lähiopetuksessa, 38 prosenttia monimuoto-opetuksessa ja 13 prosenttia etäopetuksessa. 44 prosentilla vastaajista oli pohjakoulutuksena ylioppilastutkinto tai ammatillinen perustutkinto. 23 prosenttia vastaajista oli pohjakoulutuksena ammattikorkeakoulu- tai yliopistotasoinen koulutus.



Kuva 15. Webropol-kyselyyn vastanneiden ikäjakauma

Kyselyyn vastasi monipuolisesti XAMK:n eri alojen opiskelijoita (kuva 16). Terveys-, kuntoutus-, ja liikunta-alan opiskelijat vastasivat kyselyyn eniten (27 %). Seuraavaksi eniten (20 %) vastaajia oli liiketalous- ja turvallisuusosalta ja kolmanneksi eniten (18 %) vastaajia oli nuorisokasvatus- ja sosiaalialalta. 30 prosenttia vastaajista oli opiskellut kyseistä tutkintoa kaksi vuotta, 25 prosenttia vuoden ja 19 prosenttia vuoden.



Kuva 16. Webropol-kyselyyn vastanneiden opiskeluala

7.1 Kyselytutkimuksen tulokset

Teemoittelimme Webropol- kyselyn kysymykset neljän opinnäytetyössämme keskeisen aiheen ympärille: opiskelukyky (kuva 17), tunne- ja vuorovaikutustaidot (kuva 18), vertaistuki ja yhteisöllisyys (kuva 19) sekä opiskelusta palautuminen (kuva 20).

Opiskelukyky

Kyselyyn vastanneista 33 prosentin mielestä opiskelukyvyllä (kuva 17) on jonkin verran vaikutusta opintojen etenemiseen. Tärkeimmäksi opiskelutaidoksi (86 %) koettiin ajankäytön suunnittelu ja 44 prosenttia vastaajista koki, että omat opiskelutaidot tukivat heidän opiskeluaan. Tutkimuksen perusteella ammattikorkeakouluopiskelijat kokivat tärkeiksi opiskelutaidoiksi myös oppimista- ja opiskelutekniikan. XAMK:n ammattikorkeakouluopiskelijoista lähes puolet oli motivoituneet paljon opinnoistaan. Vastaajia motivoi opiskelussa eniten (83 %) kiinnostavat aiheet, seuraavaksi onnistumiset (71 %) ja kolmanneksi uuden oppiminen (70 %). Suurimman osan (76 %) mielestä huonosti suunnit-

teltu opintojakso vaikutti negatiivisesti opiskelumotivaation. Opiskelumotivaation heikentymiseen vaikutti vastaajien mielestä myös tylsät aiheet (51 %) ja opettajan puutteellinen tuki (51 %).



Kuva 17. Webropol-kyselyn tulokset opiskelukyvystä

Vuorovaikutus- ja tunnetaidot

Yli puolet (53 %) tutkimukseen osallistuneista tunsivat melko hyvin vuorovaikutus- ja tunnetaidot (kuva 18). Tärkeimmiksi opiskeluun tarvittaviksi vuorovaikutustaidoiksi koettiin kommunikaatiotaidot ja kuuntelu. Tunnetaidoista merkittävimmit tutkimuksen perusteella nousivat itseilmaisus, tunteiden käsittely ja empatiakyky. Noin puolet vastaajista pystyi melko hyvin käsitellä erilaisia tunteita opiskelussa ja käsittelemään myös muiden tunteita opinnoissa. Sosiaalisten tilanteiden (68 %), rentoutumisen (62 %) ja itsereflektion- ja tutkiskelun (61 %) avulla vastaajat pystyivät parhaiten ylläpitämään vuorovaikutus- ja tunnetaitoja.



Kuva 18. Webropol-kyselyn tulokset tunne- ja vuorovaikutustaidoista

Vertaistuki ja yhteisöllisyys

Tutkimukseen osallistuneista 32 prosenttia koki saavansa vähän tukea opintoihinsa, kun taas 33 prosenttia koki saavansa melko riittävästi tukea opiskeluun. Tukea opiskeluun (kuva 19) saatiin eniten perheeltä, opiskelukavereilta ja ystäviltä. Suurin osa tutkimukseen osallistuneista kaipasi enemmän opettajilta tukea opintoihin ja opiskelukavereilta vertaistukea. Tutkimustulosten mukaan tukea kaivattiin erityisesti tehtävien tekoon, ajan käyttöön ja palautumiseen. Lähes puolet tutkimukseen vastaajista piti vapaa-ajalla vähän yhteyttä opiskelukavereihin.



Kuva 19. Webropol-kyselyn tulokset vertaistuesta ja yhteisöllisyydestä

Opiskelusta palautuminen

Opiskelusta palautumiseen (kuva 20) ja opiskeluhyvinvoinnin edistämiseen tärkeimmiksi asioiksi koettiin nukkuminen (78 %), harrastukset (63 %) ja ajanvietto ystävien kanssa (62 %). Ajan vietto yksin auttoi lähes puolia vastaajista ja rentoutuminen 44 prosenttia vastaajista. Vastaajista 79 prosenttia koki, että opiskelusta palautumista häiritsi stressi ja uupuminen. Työ häiritsi lähes puolia vastaajista ja oma elämäntilanne 40 prosenttia vastaajista.

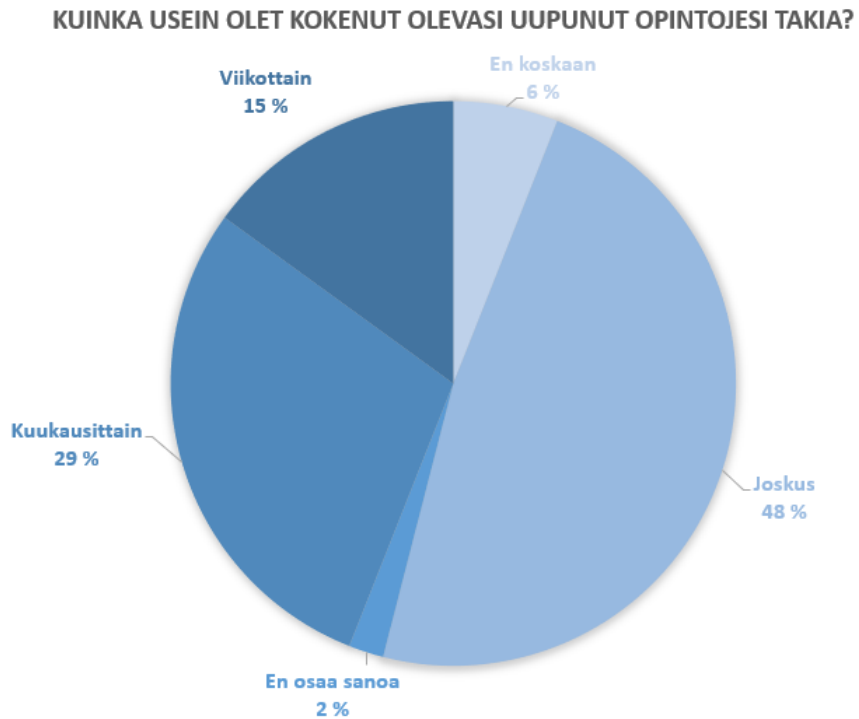


Kuva 20. Webropol-kyselyn tulokset opiskelusta palautumiseen

Avoimissa kysymyksissä kysyimme asioita, jotka edistävät opiskeluhyvinvointia ja keinoja, joilla opiskelijat tukevat omaa jaksamistaan. Temmottelimme avoimet vastaukset vastauksissa nousseiden teemojen mukaan (kuva 20). Opiskelukyky (35 %) nousi tärkeimmäksi asiaksi opiskeluhyvinvoinnin edistämiseksi. Tärkeiksi koettiin myös oma-aika ja harrastukset (28 %), perheen, ystävien ja opiskelukaverien tuki (26 %) sekä lepo, uni, rentoutuminen ja palautuminen (24 %). 58 prosenttia vastaajista tuki omaa jaksamistaan harrastuksilla, liikunnalla ja omalla ajalla. Lepo, rentoutuminen ja uni sekä opiskelukyky, motivaation ylläpitäminen ja opiskelutaitojen hallitseminen olivat myös keinoja, joilla kyselyyn vastaajat tukivat omaa jaksamistaan.

7.2 Kyselyn mukaan opiskeluhyvinvointia edistävät ja hidastavat tekijät

Kyselyn vastaajista lähes puolet (48 %) koki joskus uupumusta opintojen takia. 29 prosenttia vastaajista koki kuukausittaista uupumusta ja 15 prosenttia vastaajista koki viikoittain uupumusta opintojen takia (kuva 21).



Kuva 21. Webropol-kyselyn tulokset opiskelu-uupumisesta

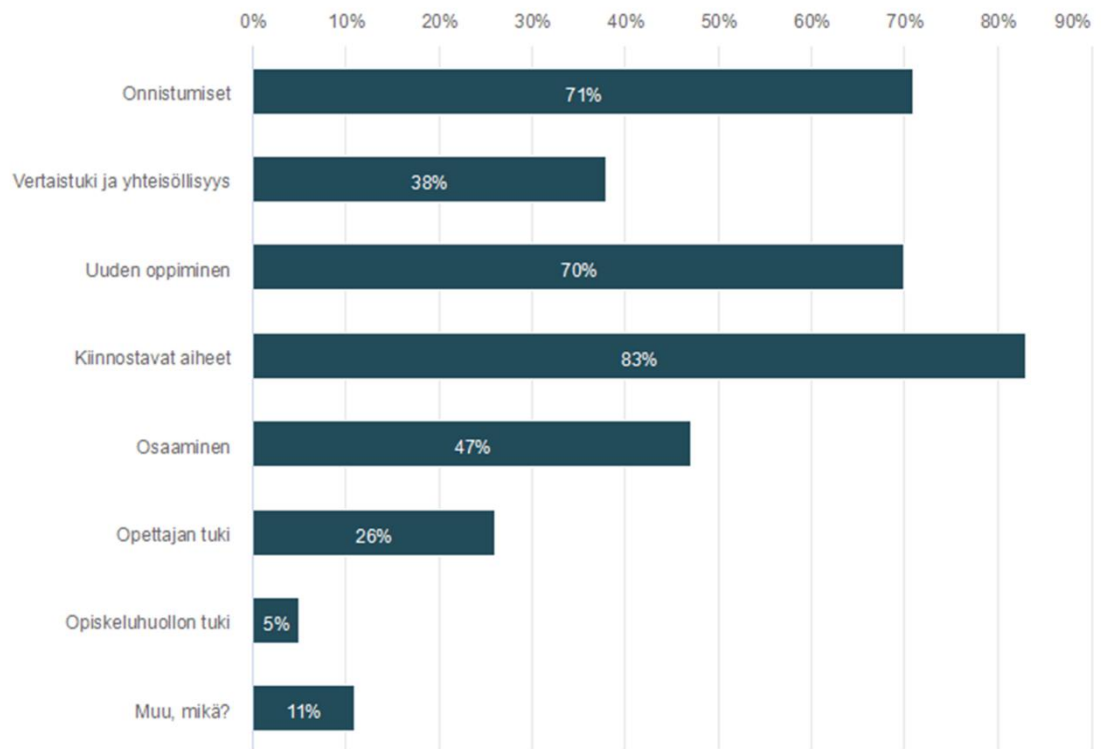
Avoimen kysymyksen perusteella tutkimuksen vastaajista 35 prosenttia koki, että opiskelukyky ja motivaatio ovat tärkeimpiä tekijöitä edistämään opiskeluhyvinvointia (kuva 22). Tärkeiksi koettiin myös oma-aika ja harrastukset (28 %), perheen, ystävien ja opiskelukaverien tuki (26 %) sekä lepo, uni, rentoutuminen ja palautuminen (24 %).

Opiskeluhyvinvointia edistäviä tekijöitä



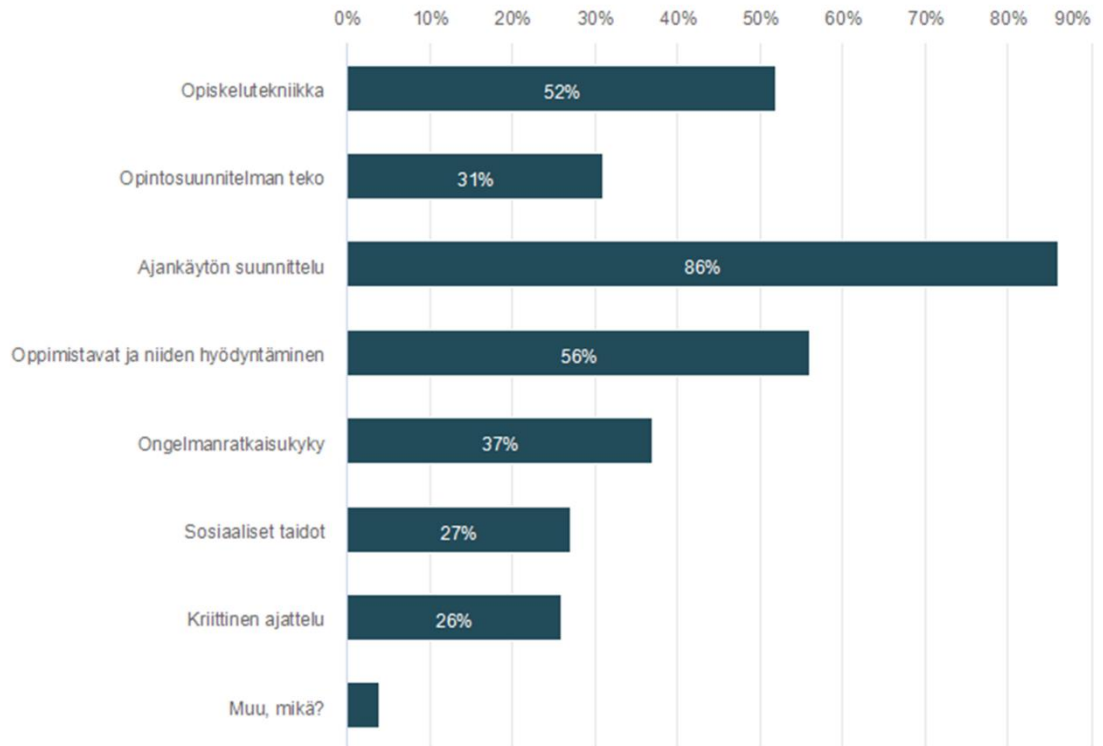
Kuva 22. Webropol-kyselyn tulokset opiskeluhyvinvoinnista

Tutkimukseen vastaajista lähes puolet oli motivoitunut opinnoistaan paljon ja eniten opinnoissa motivoivat kiinnostavat aiheet (83 %), onnistumiset (71 %) ja uuden oppiminen (70 %) (Kuva 23).



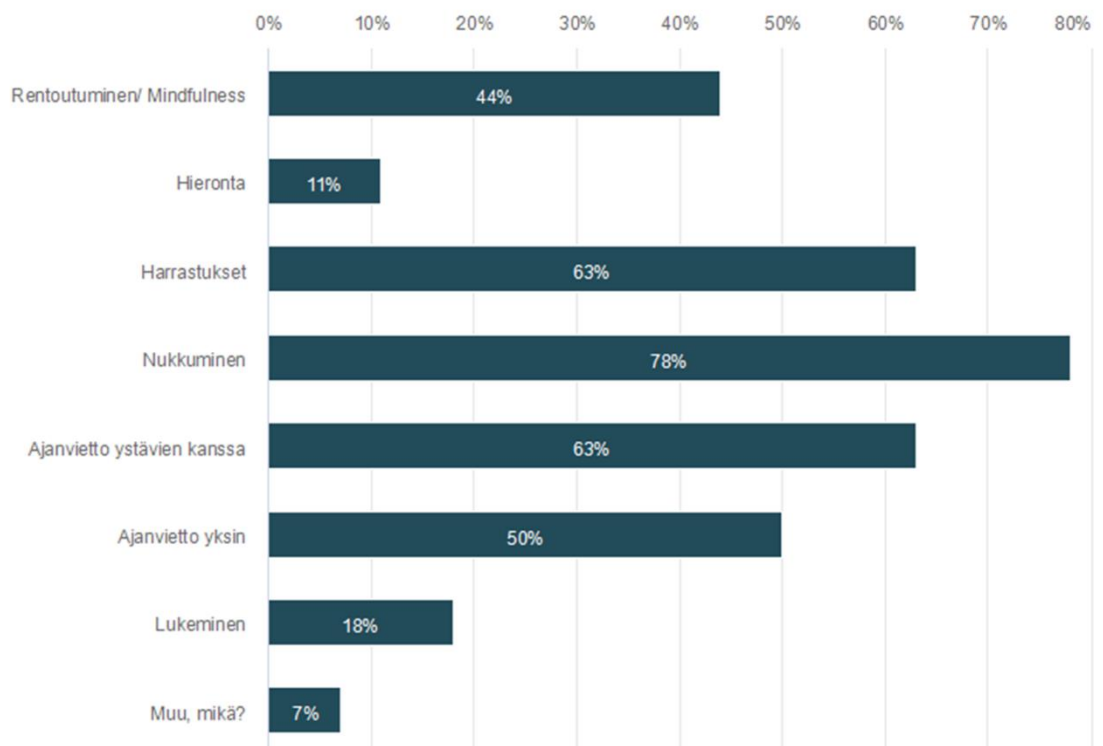
Kuva 23. Webropol-kyselyn tulokset opiskelumotivaatiosta

44 prosenttia vastaajista koki, että omat opiskelutaidot tukevat jonkin verran opintoja. 86 prosenttia tutkimuksen osallistujien mielestä tärkein opiskelutaito oli ajankäytön suunnittelu. Yli puolet vastaajista koki tärkeiksi opiskelutaidoiksi erilaiset oppimistavat ja niiden hyödyntämisen sekä opiskelutekniikan hallitsemisen (kuva 24).



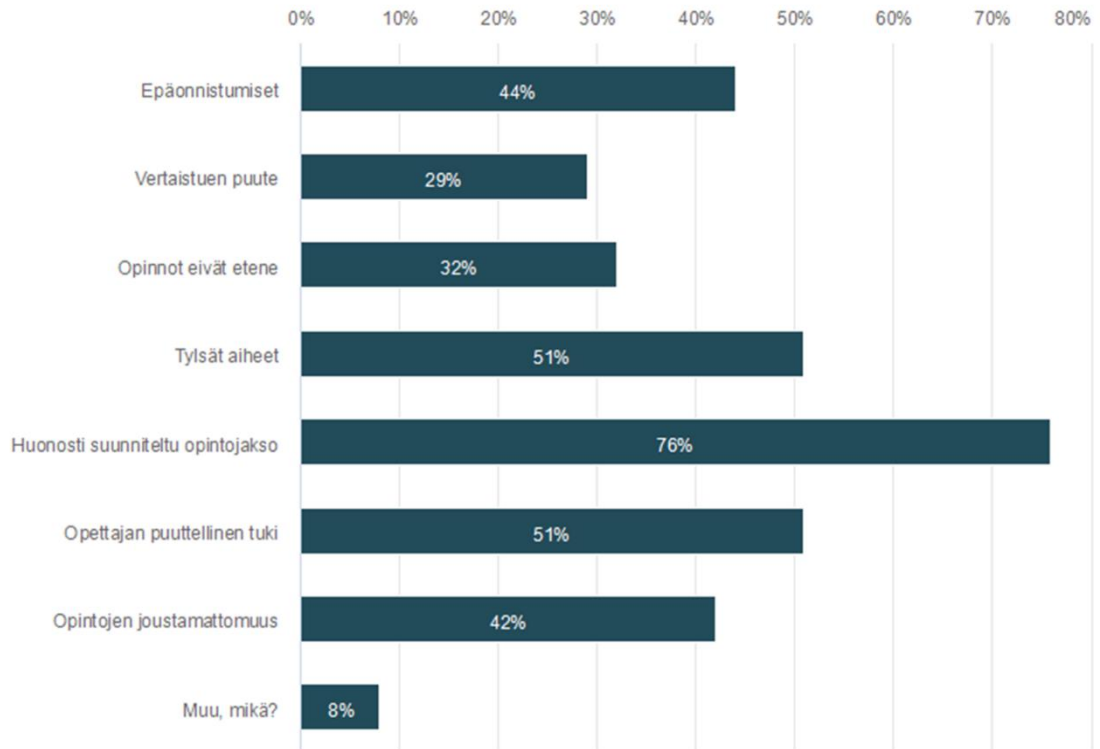
Kuva 24. Webropol-kyselyn tulokset tärkeimmistä opiskelutaidoista

Tutkimukseen vastaajista suurimmalla osalla (78 %) nukkuminen auttoi opiskeluhyvinvoinnin edistämässä ja vastaajista 63 prosentin mukaan harrastukset sekä ajanvietto ystävien kanssa edisti opiskeluhyvinvointia (kuva 25).



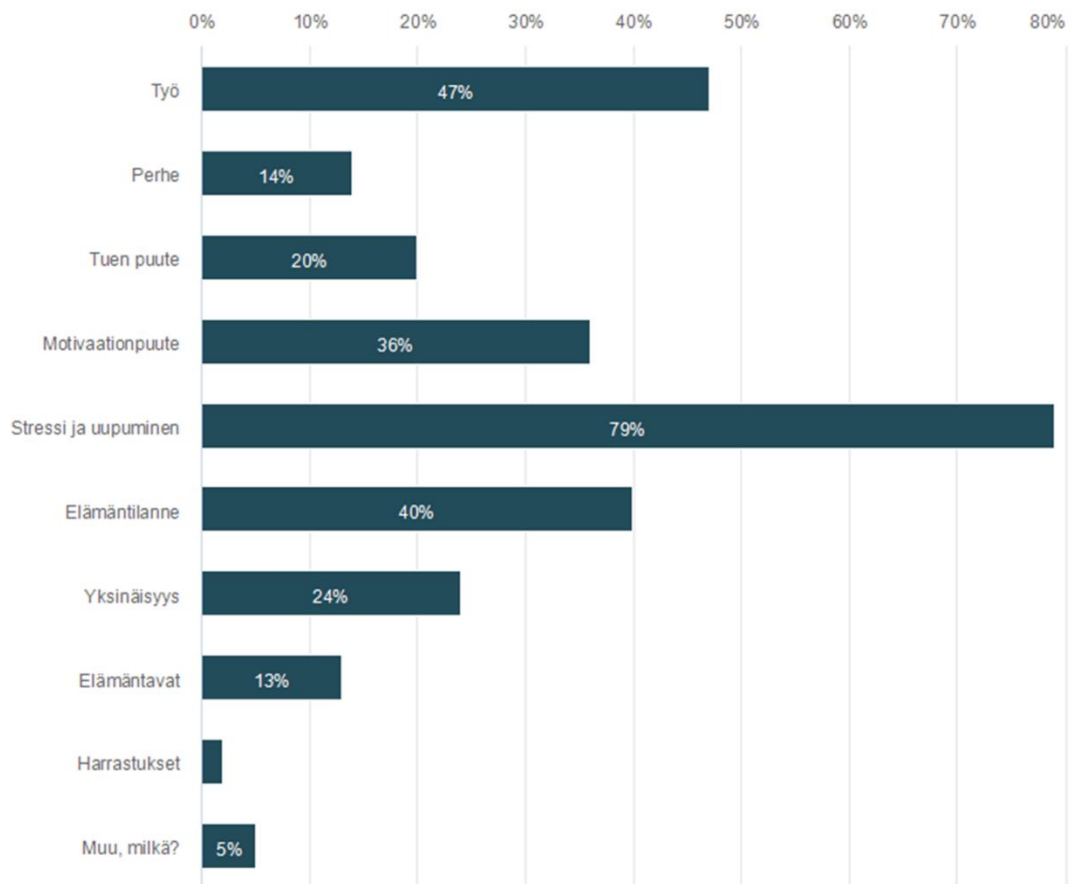
Kuva 25. Kuva 26. Webropol-kyselyn tulokset tekijöistä, jotka edistävät opiskeluhyvinvointia

Tulosten perusteella negatiivisesti opiskelumotivaatioon (kuva 26) vaikutti huonosti suunniteltu opintojakso (76 %). Yli puolet vastaajista koki myös opettajan puutteellisen tuen ja tylsät aiheet huonontavan opiskelumotivaatiota.



Kuva 26. Webropol-kyselyn tulokset tekijöistä, jotka vaikuttavat negatiivisesti opiskeluhyvinvointiin

79 prosenttia vastaajista koki stressiä ja uupumista, mikä häiritsti heidän opiskelustaan palautumista. Noin puolet vastaajista kävi opintojen ohella työssä, minkä koettiin myös häiritsevänä palautumista (kuva 27).



Kuva 27. Webropol-kyselyn tulokset tekijöistä, jotka häiritsevät opiskelusta palautumista.

7.3 Pelipakan pilotoinnin ja aivoriihen tulokset

Pelin pilotoinnin ja aivoriihen järjestämisen tavoitteena oli löytää vastaukset kahteen viimeiseen tutkimuskysymykseen:

2. Voidaanko pelillistämällä tukea opiskeluintoa?
3. Tukeeko pelillistäminen sekä yhteisöllisyyttä että empatia- ja vuorovaikutustaitoja?

Aivoriihessä käsiteltiin myös pelin toimivuutta, yhteisöllisyyttä, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä opiskeluhuvinvoinnin muita teemoja, kuten opiskelukykyä. Tässä kappaleessa esittelemme pelin pilotoinnin ja aivoriihen tulokset.

Voidaanko pelillistämällä tukea opiskeluintoa?

Pilotoinnissa tehtyjen havaintojen perusteella peli onnistui innostamaan pelaamiseen. Pelaajat pystyivät pelin aikana jakamaan omaa tunne-elämäänsä ja ajatuksia sekä kokemuksia opiskelusta. Alun perin pelin pelaamiseen sovittu

30 minuutin peliaika päätettiin pidentää 45 minuuttiin pelaajien toiveesta. Pelaajat toivoivat pidempää peliaikaa, koska vuorovaikutus oli pelaajien kesken päässyt vasta vauhtiin.

Pelin alussa pelaajat suhtautuivat opiskeluhyvinvointiin liittyviin kysymyksiin huumoripohjalta. Pelin edetessä pelaajien suhtautuminen kysymyksiin kuitenkin vakavoitui ja pelaajat pohtivat opiskeluhyvinvoinnin teemoja syvällisemmin. Havaintojen pohjalta MeikäMeikä-pelin peruspakka tuki myös hyvinvointikysymyksiä ja edisti pelikokemusta.

Aivoriihessä pelaajat kokivat, että pelillistäminen tukee opiskeluintoa. Heidän mielestään tähän kuitenkin tarvitaan useampi pelikerta samalla porukalla. Aivoriihessä nousi keskustelua siitä, miksi hyvinvointi ei ole yksi peruspakan aihealue. Pelaajien mielestä opiskeluhyvinvointia edistävä teemapakka toimi hyvin MeikäMeikä-pelissä, mutta olisi hyvä, jos opiskeluhyvinvointiteemaa käytäisiin useammin pelin aikana läpi. Pelaajat korostivat kommentteissaan, että itse opiskeluhyvinvoinnin edistäminen tapahtuu kuitenkin yksilön näkökulmasta eikä yhteisön näkökulmasta.

Peliä pelatessa kysymys liittyen kalenterin käyttöön aiheutti keskustelua. Pelaajat yleistivät omiin kokemuksiinsa perustuen kalenterin käytön vähäisyyden. Tämä aiheutti keskustelua liittyen opintojen suunnitteluun ja vapaa-ajan jaksottamiseen. Testiryhmälle perusteltiin tehtävän tarpeellisuutta sillä, että kalenterin käytön opetteluun kautta he saisivat positiivisia kokemuksia, kuten vapaa-ajan kalenteroinnin ja ajankäytön suunnittelun.

Tukeeko pelillistäminen sekä yhteisöllisyyttä että empatia- ja vuorovaikutustaitoja?

Pelin pilotoinnissa tehtyjen havaintojen perusteella pelillistäminen tukee yhteisöllisyyttä ja empatia- ja vuorovaikutustaitoja. Pelaajat eivät olleet koskaan aiemmin pelanneet MeikäMeikä-peliä, mutta jo yhden pelikerran aikana pelaajat onnistuivat tekemään vuorovaikutuksesta luontevaa. Pelin aikana pelaajat onnistuivat hyvin kommunikoimaan ja kehittämään empatia- ja vuorovaikutustaitojaan.

Aivoriihessä pelaajat nostivat esille, että heidän mielestään peli ei toimi esimerkiksi ensimmäisellä ryhmäytymis- tai tutustumistunnilla. Kun peliporukka olisi edes hieman tuttu, empatia- ja vuorovaikutustaitojen jakaminen olisi lähökohdilta luontevampaa. Pelaajien mielestä pelillä on edellytyksiä tukea yhteisöllisyyttä ja empatia- ja vuorovaikutustaitoja. Heidän mielestään myös peliporukalla on iso merkitys. Valmiiksi avoimin mielin peliin suhtautuvat opiskelijat voivat pelata peliä useita tunteja ja toisaalta sulkeutuneempi ryhmä voi kokea pelaamisen epämukavaksi. Havaintojen perusteella peliporukassa olevat yksittäiset sulkeutuneet pelaajat saattavat lähteä peliin mukaan, kun muu ryhmä tuntuu turvalliselta.

Pilotointiryhmässä yhteisöllisyyden kokemus näkyi erityisesti peliajan pidentämisessä. Ryhmä oli alkuperäisen peliajan päättyessä yksimielinen peliajan lisäämisestä. Myös aivoriihessä nousi esille peliajan pituuden tärkeys. Kiireen tunne vaikutti kysymyksiin syvälliseen paneutumiseen, eikä keskustelua syntynyt enää samaan malliin. Peliporukan mielestä peliajaksi olisi pitänyt alun perin valita vähintään tunti. Myös pelisessioiden tiheys nähtiin tärkeäksi. Pelikerhojen välissä ei tulisi olla liian pitkää aikaa.

8 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyön tuloksia, menetelmiä, luotettavuutta ja eettisyyttä. Luvussa esittelemme myös johtopäätökset työstämme ja jatkotutkimusehdotukset. Lisäksi luvussa tarkastelemme omaa opinnäytetyöprosessiamme.

8.1 Tulosten pohdinta

Työmme tulokset ovat verrattavissa aiemmin tutkittuun tietoon. Aiemmissä tutkimuksissa on tutkittu koronan vaikutuksia opiskelu-uupumukseen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021b) ja vuoden 2021 KOTT-tutkimuksessa on tutkittu korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a). Edellisissä tutkimuksissa opiskelu-uupumusta on todettu 42 prosentilla korkeakouluopiskelijoista, ja noin 60 prosenttia korkeakouluopiskeli-

joista on alttiina uupumukselle. Tämä tutkimus osoitti, että XAMK:n ammattikorkeakouluopiskelijoista noin puolet vastaajista koki uupumusta ja 79 prosenttia koki, että stressi ja uupumus haittaavat heidän opiskeluhuvinvointiaan.

Vuoden 2021 KOTT-tutkimus (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a) osoitti, että yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoista 56 prosenttia vastaajista tunsivat opiskeluintoa. Myös kyselytutkimuksen tulosten perusteella noin puolet XAMK:n ammattikorkeakouluopiskelijoista olivat motivoituneet paljon opinnoistaan. Tulosten perusteella naiset kokivat miehiä enemmän opiskelumotivaatiota. Eurostudent VII-opiskelijatutkimuksessa (Saari ym. 2020) selvisi, että ammattikorkeakouluopiskelijoiden merkittävimmät opintojen hidastustekijät olivat puutteellinen opiskelumotivaatio, huonosti järjestetyt opintojaksot, liian vaativat opinnot ja opiskeluun vaadittava liiallinen työmäärä. Kyselytutkimuksen avointen kysymysten tuloksissa nousi esille, että opintoja hidastivat huonosti suunniteltu opintojakso, puutteellinen opettajalta saatu tuki ja tylsät aiheet. Vastaajien mielestä nämä syyt heikensivät keskeisesti myös opiskelumotivaatiota ja -intoa.

Vuonna 2021 tehty KOTT-tutkimus (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022a) osoitti, että suurin osa korkeakouluopiskelijoista ei tunne kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään tai joukkoon. Samassa tutkimuksessa todettiin yksinäisyyden tunteen lisääntyneen ja sosiaaliset suhteet vähäisiksi. Kyselytutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että vastaajat pitivät sosiaalisia suhteita tärkeinä keinoina ylläpitää vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Toisaalta tuloksista voidaan myös todeta, että noin puolet vastaajista oli vähän yhteydessä vapaa-ajallaan ryhmän muihin opiskelijoihin. Kyselytutkimusten tulosten perusteella noin 65 prosenttia vastaajista kaipasi enemmän vertaistukea ja noin 62 prosenttia opettajan tukea. Kyselytutkimuksen mukaan 24 prosenttia vastaajista koki yksinäisyyttä, mikä häiritsi heidän palautumistaan opiskelusta.

Tuomi (2021) vertasi opiskeluhuvinvointia työhyvinvointiin. Tuomi korostaa, että opiskeluhuvinvoinnin kannalta on tärkeää, että opiskelija tunnistaa ja tiedostaa oman opiskelukykynsä sekä opiskelukykyyntä liittyvät kehitettävät alueet. Kyselytutkimuksen mukaan 44 prosenttia vastaajista koki, että heidän

omat opiskelutaitonsa tukivat jonkin verran opintojen edistymistä. 33 prosenttia vastaajista koki, että opiskelukyvyllä oli jonkin verran vaikutusta opintojen edistymiseen, ja 20 prosentin mielestä opiskelukyvyllä oli merkittävä vaikutus opintojen edistymiseen. Tutkimuksen perusteella opiskelijat pitivät tärkeimpinä opiskelutaitoina ajankäytön suunnittelua, oppimistapojen tunnistamista ja hyödyntämistä sekä opiskelutekniikoita. Yli puolet tutkimukseen osallistuneista tarvitsi apua tehtävien tekemisessä, kun taas vähän alle puolet kaipasi tukea ajankäytössä. Omien opiskelutaitojen kehittämisessä tukea tarvitsi 25 prosenttia vastaajista. Tutkimuksen avoimista kysymyksistä kävi ilmi, että opiskelukyky ja opiskelumotivaatio koettiin tärkeimmiksi tekijöiksi opiskeluhyvinvoinnin edistämässä.

Opiskeluhyvinvointimallissa (Salmela-Aro 2021) tarkastellaan opiskelijan opiskeluhyvinvointia sekä opiskeluympäristön voimavarojen ja vaatimusten että opiskelijan henkilökohtaisten voimavarojen ja vaatimusten näkökulmasta. Kun nämä eri osa-alueet ovat hyvässä suhteessa toisiinsa, se voi lisätä opiskeluintoa ja samalla vähentää opiskelu-uupumusta. Kyselytutkimuksen perusteella voidaan todeta samansuuntaisia tuloksia. Vastaajien vastausten perusteella stressi, uupumus, työ ja elämäntilanne kuormittivat heitä selkeästi opintojen ohella. Toisaalta opiskeluhyvinvointia lisääviksi tekijöiksi koettiin nukkuminen, harrastukset ja ajanvietto ystävien kanssa.

Salmela-Aro (2018) on korostanut tutkimuksissaan, että yhteissäätelyllä opiskelija, perheen, kavereiden, opettajien ja muun kouluympäristön välillä on merkittävä vaikutus opiskeluhyvinvointiin. Sen nähdään lisäävän myös opiskeluintoa ja -motivaatiota. Pelipajan havainnot osoittivat, että yhteisestä aiheesta keskusteleminen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa lisäsi luottamusta pelaajien välille. Voidaankin siis todeta, että useamman pelikerran jälkeen samalla peliporukalla pelattaessa on positiivisia vaikutuksia opiskeluhyvinvointiin ja opiskeluuntoon.

Tutkimusten mukaan (Tolks ym. 2019) pelillistäminen on osoittautunut hyödylliseksi opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämässä. Pelipajan jälkeisessä aivoriihessä osallistujat korostivat, että opiskeluhyvinvointiin liittyvistä kysymyksistä olisi hyvä lyhyen vastauksen sijasta keskustella. Tällöin peliin osallistujat pääsevät kertomaan syvällisemmin kuulumisiaan ja antamaan vertaistukea toisille

pelaajille. Lisäksi aivoriihessä nostettiin esille pelillisyyden hyödyllisyys opiskeluhuonon edistämiseksi.

Monialaisen opiskeluhuollon (Perälä ym. 2015) linjauksissa todetaan, että hyvän ilmapiirin edistämiseksi oppilaitoksissa ja yhteisöllisyyden kehittämiseksi on tärkeää vahvistaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Lisäksi tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen tukee opiskelijan itsetunnon kehittymistä ja ehkäisee uupumusta ja stressiä. Pelipajan havainnot osoittivat, että pelillistäminen edistää yhteisöllisyyttä ja empatia- ja vuorovaikutustaitoja. MeikäMeikä-pelin yksi tavoite onkin empatia- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen. Huolestuttavaa oli pelin aikana huomata, miten helppoa pelaajien oli vitsailla omasta mielenterveydestään. Peli luo ympärilleen turvallisen tilan, jossa jokaisen pelaajan on helppo jakaa vaikeaksi koettuja asioita.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Olemme tässä työssä pyrkineet toimimaan ammattikorkeakoulun eettisten suositusten (Arene ry 2020) mukaisesti. Opinnäytetyön olennaisia periaatteita ovat rehellisyys, läpinäkyvyys, huolellisuus ja tarkkuus, jotka muodostavat hyvään tieteelliseen käytännön perustan. Suositukset pohjautuvat lainsäädäntöön ja kansallisiin ja kansainvälisiin tutkimuseettisiin periaatteisiin.

Tutkimuksessamme olemme huomioineet ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. Tutkimukseen ja kehittämistyöhön osallistuneet tiesivät etukäteen, mihin osallistuvat ja mihin tietoja käytetään. Lisäksi osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistuvien henkilöiden anonymiteetistä huolehdittiin. Vapaaehtoisesti tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä pyydetään kirjallinen lupa osallistumisesta (Liite 4). Tutkimuksessa syntyneet tietoaineistot säilytettiin ja tuhottiin asianmukaisesti. Lisäksi tutkimuksessa toimitettiin henkilöiden tietosuoja-asetusten (Liite 3) mukaisesti. Opinnäytetyön raportoinnissa on huomioitu, että henkilöitä ei voi tunnistaa.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) kriteerien mukaisesti sovelsimme opinnäytetyössä eettisesti keskeisiä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Opinnäytetyössä käytetyt tutkimusmenetelmät ovat perusteltuja ja

ennen tutkimuksen aloitusta haimme tutkimusluvan. Ennen tutkimustyön aloitusta sovimme yhteisesti tutkimukseen liittyvien eri osapuolten työnjaosta, oikeuksista ja vastuista sekä omistus- ja käyttöoikeuksista, Kanasen (2017, 190–191.) ohjeiden mukaisesti. Olemme huolehtineet asianmukaisesta viittauksesta muiden tutkijoiden tutkimuksiin ja muihin lähteisiin. Opinnäytetyössä on kaikki tutkimustulokset raportoitu läpinäkyvästi ja vastuullisesti. Olemme tietoisia, että opinnäytetyö tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä.

Tieteellisessä tutkimus- ja kehittämistyössä on olennaista huomioida sen luotettavuus. Luotettavuuden keskeisiä termejä ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetilla (luotettavuus) ilmaistaan mittaus- ja tutkimusmenetelmien luotettavuutta ja toistettavuutta. Validiteetti (pätevyys) kertoo sen, miten hyvin tutkimuksessa käytetty mittari mittaa tutkivaa asiaa. Tähän vaikuttaa kohde-ryhmä ja tutkimuskysymyksen huolellinen laadinta. Kyselytutkimuksessa on tärkeää huolehtia sen rakenteesta, kysymysten asettelusta sekä lomakkeen laajuudesta ja ulkomuodosta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Luotettavuutta on huomioitu koko opinnäytetyöprosessin aikana. Lisäksi luotettavuutta lisää merkittävästi, kun opinnäytetyön tekijöitä on kaksi. Lähteiden valinnassa olemme painottaneet niiden ajankohtaisuutta, monipuolisuutta ja soveltuvuutta kehittämistyöhön. Tutkimus- ja kehittämistyön jokaisessa vaiheessa olemme pyrkineet tekemään mahdollisimman tarkan kirjaamisen ja kuvaamisen. Kehittämisen vaiheista ja tuloksista olemme pyrkineet raportoimaan mahdollisimman selkeästi ja totuudenmukaisesti. Kyselytutkimus esitettiin ennen sen tekemistä ja ennen pelin pilotointia teimme siihen liittyen yhteiset ohjeet.

Luotettavuutta lisää määrällisessä tutkimuksessa myös tutkimustulosten kriittinen arviointi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Vilka 2021, 185–189). Olemme kriittisesti arvioineet tutkimustuloksia ja raportoineet ne paikansäilyttävästi. Avointen kysymysten luotettavuuteen vaikuttaa olennaisesti se, että olemme analysoineet ne yhdessä. Työn luotettavuutta heikensivät pelin pilotointiin liittyvät muutokset. Pelin pilotointi kahdelle eri ryhmälle, kaksi kertaa, ei onnistunut. Emme siis tiedä, miten se olisi vaikuttanut tuloksiin.

8.3 Menetelmien ja oman prosessin tarkastelu

Valitsimme käyttämämme menetelmät jo varhaisessa vaiheessa työmme suunnittelua. Mielestämme palvelumuotoilun menetelmät olivat tähän työhön sopivat ja onnistuneet valinnat. Tuplatimantti-malli auttoi jäsentämään kokonaisuuden pienempiin palasiin ja helpotti tutkimuksen ja kehittämistyön etene- mistä. Tässä työssä korostuu monialaisuus tekijöiden eri koulutus- ja työtaus- tojen takia. Palvelumuotoilun tuplatimantti-malli mahdollisti myös erilaisten työskentelytapojen hyödyntämisen työn eri vaiheissa.

Kyselytutkimuksemme oli onnistunut ja saimme hyvin vastauksia siihen. On- nistumiseen vaikutti olennaisesti XAMK:n viestinnän apu ja pieni arvontapal- kinto, joka oli jaossa vastaajille. Kyselytutkimus lähetettiin sähköpostitse kai- kille XAMK:n opiskelijoille XAMK:n viestinnän kautta, ja se oli myös näkyvissä LUXissa. Kyselytutkimuksen aineiston analysointi vei paljon aikaa suuren vas- tausmäärän vuoksi. Päätimme myös olla perustelematta opiskeluhyvinvointiin liittyviä ilmiöitä iän, sukupuolen, tutkinnon, opiskelumuodon ja asumiseen liitty- viin konteksteihin.

Menetelmänä pelin pilotointi pelipajassa ja aivoriihi auttoivat meitä saamaan vastaukset kahteen tutkimuskysymykseen. Pilotoinnin toteutuminen live-ta- paamisena mahdollisti pelaajien väliseen vuorovaikutukseen. Tämä helpotti tutkimustulosten analysoinnissa. Aivoriihi sopi tähän työhön hyvin, koska halu- simme saada pelipajan pelaajilta palautetta ja kehittämisehdotuksia pelipakan kysymyksiin.

Haasteeksi nousi työn laajuus ja yhteisen ajan löytäminen. Teimme opinnäyte- työn töidemme ohella, joten yhteisen ajan työn tekemiselle oli vaikea löytää. Alkuperäinen aikataulu ei pitänyt ja jouduimmekin joustamaan suunnitellusta aikataulusta. Työ olisi ollut hyvä aloittaa jo opintojen ensimmäisenä vuonna ja kytkeä paremmin osaksi pakollisia opintojaksoja. Lisäksi koronan jälkeiset haasteet kuormittivat molempia tekijöitä omissa töissään, joten opinnäytetyön tekemiselle oli vaikea löytää aikaa.

Haasteeksi nousi myös pelin pilotoinnin järjestäminen. LUXissa ollut pelipajan ilmoitus ei tuottanut tulosta ja ei saatu sen kautta riittävästi osallistujia pilotointiin. Tässä vaiheessa jouduimme joustamaan aikataulussa ja muuttamaan suunnitelmaa pelipajojen toteutuksissa. Asian ennakointi olisi ollut hyvä ja jo suunnitteluvaiheessa miettiä vaihtoehtoja pelaajien rekryointitapaa. Meidän olisi pitänyt olla alojen opettajiin yhteydessä ja jalkautua markkinoimaan luokkiin pelipajoja.

Haasteista huolimatta olemme ylpeitä työstämme ja valmiista tuotteesta. Opin- näytetyöprosessissa olemme kehittyneet tutkimus- ja kehittämismenetelmissä ja oppineet hankkimaan tietoa muun muassa opiskeluhyvinvoinnista ja pelillis- tämisestä. Kyseinen aihe on ollut meille erittäin merkityksellinen koko proses- sin ajan, ja olemme olleet innostuneita sen parissa työskentelystä. Toimeksi- antajan jatkuva läsnäolo ja kiinnostus aihetta kohtaan, on myös lisännyt mei- dän motivaatiotamme työtä kohtaan. Opinnäytetyön aihe on myös ajankohtai- nen ja tärkeä ja se on olennainen osa molempien työtä.

Opinnäytetyöprosessi kehitti meitä myös monialaisen projektityön suunnitte- lussa ja toteutuksessa. Palvelumuotoilu ei ollut meille ennestään tuttu. Ylem- män amk-opinnäytetyön ja opintojen kautta se tuli tutuksi. Tulemme varmasti jatkossakin hyödyntämään palvelumuotoilua omissa töissämme ja muissa pro- jekteissa. Mielestämme onnistuimme saavuttamaan itsellemme asetetut opin- näytetyön tavoitteet sekä ylemmän amk-opinnäytetyön tavoitteet.

8.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotus

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että MeikäMeikä-pelin opiskeluhyvinvointia tukeva teemapakka soveltuu hyvin vuorovaikutus- ja tunnetaitojen sekä opis- keluhyvinvoinnin ja opiskeluinnon edistämiseen. Jotta pelistä saa suurimman mahdollisimman hyödyn, on pelaajien hyvä tuntee toisiaan edes hieman en- tuudestaan. Pelin pelaamiseen on hyvä varata riittävästi aikaa. Peli on hyödyllinen esimerkiksi opinto-ohjaajan työkaluna tai opiskelijakuntien käytössä. Pe- lin saavutettavuus voisi lisääntyä mobiiliversiona. Jatkotutkimus- ja kehittämis- työnä voisi arvioida mobiilisovelluksien mahdollisuuksia pelin toimivuuteen, esimerkiksi pelkkien korttien mobiiliversioksi kääntämistä.

Tutkimuksen perusteella opiskelijat tarvitsevat omaan opiskeluun enemmän vertaistukea sekä ohjausta opettajilta. Opiskelijat kokivat opiskelukyvyn tärkeäksi ja tulosten pohjalta ehdotamme opiskelukykytaitoja edistävän kurssin suunnittelua. Osana tätä kurssia voisi olla MeikäMeikä-pelin opiskeluhyvinvointia edistävä teemapakka. Yksi opiskeluhyvinvointia heikentävistä tekijöistä oli tutkimuksen perusteella huonosti suunnitellut opintojaksot. Koemme tärkeäksi, että jokainen opettaja reflektoi omia pedagogisia menetelmiä ja aktiivisesti kehittää omaa osaamistaan.

Feldt ym. (2017) korostivat, että palautuminen tulisi tapahtua vapaa-ajan lisäksi koulupäivien aikana. Kyselytutkimus osoitti, että XAMK:n ammattikorkeakouluopiskelijoista jopa 29 prosentti oli uupuneita opintojensa takia kuu-kausittain, 15 prosenttia viikoittain ja 48 prosenttia joskus. Vastaajia auttoi opinnoista palautumiseen nukkuminen, harrastukset ja ajanvietto ystävien kanssa. Suosittelemmekin XAMK:a kehittämään mahdollisuuksia palautumiseen koulupäivien aikana, esimerkiksi koulupäivän aikana tapahtuvat lyhyet lepo- tai rentoutumishetket.

Opiskelukykymalli (YTHS 2022) tukee opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä. Sen nelikenttä korostaa opiskelukykyyn tarvittavia opiskelijan omia voimavaroja ja opiskelutaitoja, opiskeluympäristöön, opetus ja ohjausta liittyviä tarpeita. Opiskelukykymallissa jokainen nelikentän osa-alue vaikuttaa toisiinsa, ja näin opiskelijan opiskelukykyä voidaan vahvistaa ja tukea vaikuttamalla jokaiseen osaluueeseen. Tässä tutkimuksessa käsiteltiin jonkin verran opiskelukykyyn liittyviä tuloksia, mutta se ei ollut tämän työn keskeinen tavoite. Tulevaisuuden tutkimusehdotuksena olisi hyvä selvittää, miten XAMK ottaa huomioon opiskelijoiden opiskelukyvyn nelikentän toteutumisen. Lisäksi olisi hyödyllistä luoda XAMK:lle oma opiskelukykymalli vastaamaan korkeakoulun tarpeita tutkimustulosten pohjalta.

Jatkotutkimusehdotuksena olisi mielenkiintoista tutkia XAMK:ssa käytettävän oppimisanalytiikan hyödyntämistä opiskelumotivaation ja opiskeluhyvinvoinnin edistämiseen. Tutkimuksessa olisi hyvä analysoida pelillistämisen hyödyntäminen ja mahdollisuudet oppimisalustoilla. Tämän lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia lisäksi pelillisyyden opiskelijoiden itseohjautuvuutta ja minäpystyvyyttä.

LÄHTEET

Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu sotessa. Palvelumuotoilun käsikirja sosi-
aali- ja terveystalvelujen kehittämiseen. Nummela: Muutoksen voima.

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.
WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf? t=1578480382> [viitattu 29.4.2023].

Aypay, A. 2017. A Positive Model for Reducing and Preventing School Burn-
out in High School Students. *Educational Science: Theory & Practice* 17,
1345-1359. PDF- dokumentti. Saatavissa:
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1148371.pdf> [viitattu 22.1.2022].

Design Council. 2019. What is the framework for innovation? Design Council's
evolved Double Diamond. Blogi. Päivitetty 2019. Saatavissa: <https://www.designcouncil.org.uk/our-work/skills-learning/tools-frameworks/framework-for-innovation-design-councils-evolved-double-diamond/> [viitattu 11.11.2021].

Dweck, C. 2006. Mindset: The New Psychology of Success. New York: Ran-
dom House.

Eccles, J. 2004. Schools, academic motivation and stage-environment fit. Te-
oksessa Lerner, R. & Steinberg, L. (toim.) Handbook of adolescent psychol-
ogy. Hoboken (N.J.): Wiley cop.

Erkkilä, K. 2013. Sivistystoimen työkalupakki palvelumuotoiluun. Aalto Univer-
sity. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://designresearch.aalto.fi/groups/en-core/wp-content/uploads/2013/11/Sivistystoimen_tyokalupakki_palvelumuotoiluun2.pdf [viitattu 15.8.2021].

Feldt, T., Mauno, S. & Mäkikangas, A. 2017. Tykkää työstä. Työhyvinvoinnin
psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-Kustannus. E-kirja. Saatavissa:
<https://finna.kaakkuri.fi> [viitattu 4.4.2022].

Haapiainen, Tiina. 2022. Nuorisotyönohjaaja. Sähköpostiviesti 22.3.2022. Pe-
linikkarit Oy.

Hamari, J. & Huotari, K. 2012. Defining gamification – A Service Marketing
Perspective. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/259841647_Defining_Gamification_-_A_Service_Marketing_Perspective [Viitattu 13.1.2022].

Hamari, J. 2013. Transforming Homo Economicus into Homo Ludens: A Field
Experiment on Gamification in A Utilitarian Peer-to-Peer Trading Service.
PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.academia.edu/2448113/Transfor->

[ming Homo Economicus into Homo Ludens A Field Experiment on Gamification in A Utilitarian Peer to Peer Trading Service?email_work_card=view-paper](#) [viitattu 24.4.2023].

Harviainen, J., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Tampere: Tammerprint. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja.pdf> [viitattu 13.1.2022].

Heikkilä, A., Lehtinen, A. & Lähteenkorva, S. 2021. Korkeakouluopiskelun haasteet. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 45–47.

Hernesniemi, E. 2021. Opiskelijoiden uupumus, työkuorma ja motivaatio. Kulttuurien välinen tutkimus suomalaisessa ja kiinalaisessa yliopistoympäristössä. Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/25987/urn_isbn_978-952-61-3813-8.pdf?sequence=1 [viitattu 23.1.2022].

Hietanen-Peltola, M., Pelkonen, M. & Kunttu, K. 2015. Yhteisön hyvinvointi. Teoksessa Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. (toim.) Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. Tampere: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Innokylä. 2019. Aivorihi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivorihi> [viitattu 16.1.2022].

Jaakkola, E. 2019. Mitä palvelumuotoilu tarkoittaa? Turun yliopisto. YouTube-video. Videoleike. Julkaistu 21.2.2019. Saatavissa: https://www.youtube.com/watch?v=gh_TS_oyQvM [viitattu 14.8.2021].

Jaakkola, K. 2018. Palaudu & vahvistu. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Järvenoja, H., Kurki, K. & Järvelä, S. 2018. Motivoidutaan yhdessä. Teoksessa Salmela-Aro, K. (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 141–144.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karasek, R.A. & Theorell, T. 1990. Healthy Work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life. New York: Basic Books cop.

Kianoosh, K. & Javad, N. 2017. Gamification from the viewpoint of motivational theory. *Italian journal of science and engineering: Vol. 1, No. 1., June, 2017* PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.academia.edu/34432535/Gamification_from_the_Viewpoint_of_Motivational_Theory?email_work_card=view-paper [viitattu 15.4.2023].

Kinnunen, U. & Mauno, S. 2009. Irtiottoja työstä: työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. 2019. Palvelumuotoilun bisneskirja. Helsinki: Alma Talent.

Kunttu, K. 2021. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 38–40.

Kunttu, K., Pesonen, T & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaisen terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Laine, A. 2019. Yle Uutiset. Työuupumuksesta on tullut vaarallisen normaalia – silti sitä ei ymmärretä työpaikoilla: “Sitä ei ote vakavasti, kun nälkäisiä tulojoita on jonossa.” WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/a/3-11015514> [viitattu 13.1.2021].

Lampinen, M-S.2019. Yhteisöllisyys sosiaali- ja terveystoimen esimiesyhteistyössä. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/116818/978-952-03-1202-2.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 11.11.2021].

Marinin hallitusohjelma. 2019. Ikäystävällisempi Suomi. Tavoite 3. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/rinteen-hallitus/hallitusohjelma/oikeudenmukainen-yhdenvertainen-ja-mukaan-ottava-suomi> [viitattu 16.1.2022].

Meijman, T. F. & Mulder, G. 1998. Psychological aspects of workload. Teoksessa P.J.D. & Thierry, H. (toim.) Handbook of work and organizational psychology. Work psychology. Hove, UK: Psychology Press, 5–33.

Miettinen, S. 2016. Palvelumuotoilu-uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. 3. paino. Helsinki: Teknologiainfo Teknova Oy.

Mikkonen, J., Tuominen, T., Immonen, J., Itkonen, L., Sistonen, J. & Lehtinen, A. 2021. Opiskelijan ja oppimisen tukeminen korkeakouluissa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 179–186.

OHO-opas. Opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin. 2020. Klemola, U., Ikäheimo, H. & Hämäläinen, T. (toim.) WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68304/OHO-opas-1.pdf?sequence=4&isAllowed=y> [viitattu 23.1.2022].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja oppimisen tueksi erityisavustuksia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://okm.fi/-/opiskelijoiden-hyvinvoinnin-ja-oppimisen-tueksi-erityisavustuksia> [viitattu 16.1.2022].
Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki. 30.12.2013/1287.

Pelinikkarit. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://pelinikkarit.fi/pelit/meikameika-peliperhe/> [viitattu 5.4.2022].

Perälä, M-L., Hietanen-Peltola, M., Halme, N., Kanste, O., Pelkonen, M., Peltonen, H., Huurre, T., Pihkala, J. & Heiliö, P-L. 2015. Monialainen opiskeluhuolto ja sen johtaminen. Suomen yliopistopaino Oy. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Repo, S. 2020. Yhteisöllisyys voimavarana yliopisto- opetuksen ja –opiskelun kehittämisessä. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19875/yhteisol.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 11.11.2021].

Ryan, R. & Deci, E. 2017. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness. *Empirical Research in Vocational Education and Training* 12 (14). New York, NY: Guilford Press.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html> [viitattu 22.12.2021].

Saari, J., Koskinen, H., Anttila, H., & Sarén, N. 2020. Eurostudent VII – Opiskelijatutkimus 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:25. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-907-3> [viitattu 22.1.2022].

Sailer, M. & Homner, L. 2020. The Gamification of Learning: a Meta-analysis. *Educational Psychology Review* 32. 77–112. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/335189630_The_Gamification_of_Learning_a_Meta-analysis [viitattu 25.4.2023].

Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. 2005. Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Helsinki: Edita.

Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. 2014. School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology* 84 (1), 137–151. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjep.12018> [viitattu 29.12.2021].

Salmela-Aro, K. 2008. Ajankohtaisia näkemyksiä nuorten koulu-uupumuksesta. Teoksessa Lahikainen, A.R., Punamäki, R-L. Tamminen T. (toim.) Kulttuuri lapsen kasvattajana. Vantaa: WSOY, 234–235.

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. Tieteessä tapahtuu 4–5/2011. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/tt/article/view/4246/3960> [viitattu 8.1.2022].

Salmela-Aro, K. 2013. Koulu-uupumuksesta innostukseen? Teoksessa: Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten syrjäytymisen. Helsinki: Gaudeamus, 254.

Salmela-Aro, K. 2018. Kouluinto ja koulu-uupumus. Teoksessa Salmela-Aro, K. (toim.) Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus, 9–21.

Salmela-Aro, K. 2021. Opiskeluinto ja -uupumus. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 50–53.

SDT. 2013. Sivistystoimen työkalupakki palvelumuotoiluun. Espoo. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.variaprojektit.fi/palvelumuotoilu/wp-content/uploads/2014/08/Sivistystoimen_tyokalupakki_palvelumuotoiluun2.pdf [viitattu 9.10.2021].

Seaborn, K. & Fels, I. 2014. Gamification in theory and action: A survey. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://finna.kaakkuri.fi> [viitattu 15.1.2022].

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Skymark. 2022. Brainstorming. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.skymark.com/resources/tools/brainstorming.asp> [viitattu 5.2.2022].

Stickdorn, M., Hormess, M., Lawrence, A. & Schneider, J. 2018. This is Service Design Doing. Sebastopol: O'Reilly Media. E-kirja. Saatavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/xamk-ebooks/reader.action?docID=5219777> [viitattu 27.12.2021].

Talala, M. 2019. Psykkisesti oireileva oppilas. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 6.8.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Opiskelijoiden mielenterveys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot> [viitattu 5.8.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Koronaepidemian ja sen rajaamistoi-
mien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin. PDF-
dokumentti. Saatavissa: https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT_koronan_vaikutukset_kesa2021.pdf/890a7281-478e-b9e5-3e6a-1ae551304ab9?t=162383194 [viitattu 5.8.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021 c. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. Päivitetty 4.8.2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa> [viitattu 9.9.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021d. Etäopetus ja yksinäisyys ovat koetelleet korkeakouluopiskelijoita. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/-/etaopinnot-ja-yksinaisyys-ovat-koetelleet-korkeakouluopiskelijoita> [viitattu 10.10.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-> [viitattu 10.1.2022].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Kansallinen mielenterveysstrategia 2020–2030. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145933/URN_ISBN_978-952-343-990-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 1.5.2023].

Terveydenhuoltolaki. 30.12.2010/1326.

Tikka, V. & Gävert, N. 2018. Desingin uusi aalto: Merkitystä ja menestystä tälle vuosisadalle. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Siltala.

Tolks, D., Sailer, M., Dadaczynski, K., Lampert, C., Huberty, J., Paulus, P. & Horstmann, D. 2019. ONYA – The Wellbeing game: How to use Gamification to Promote Wellbeing. PDF-Dokumentti. Saatavissa: <https://finna.kaakkuri.fi> [viitattu 15.1.2022].

Tuomi, J. 2021. Opiskeluhyvinvointi - neljä opiskelutyyppiä. TAMKin julkaisut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/tekniikka/opiskeluhyvinvointi-nelja-opiskelutyyppia-jouni-tuomi/> [viitattu 11.12.2021].

Tuovila, T., Seilo, N. & Kunttu, K. 2021. Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. Sosiaali – ja terveysministeriön julkaisuja 2021:14. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM_2021_14_J.pdf?sequence=4 [viitattu 28.11.2021].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. PDF- dokumentti. Saatavissa: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 15.11.2021].

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. 3. Painos. Hämeenlinna: Talentum media Oy

Uusitalo-Arola, L. 2019. Uuvuksissa. Kirja sinulle, joka tahdot voimasi takaisin. Keuruu: Tuuma.

Vehkalahti, K. 2014. Kysetutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus

Virkkula, E. 2021. Mikä meitä motivoi eli kuinka opettaja edistää oppimismotivaation kasvua? Oamk Journal 35/2021. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://oamk.fi/oamkjournal/2021/mika-meita-motivoi/> [viitattu 28.12.2021].

Välijärvi, J. 2019. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Valtioneuvosto. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf?sequence=4&isAllowed=y [viitattu 11.8.2021].

World Health Organization. 2010. Health Impact of Psychosocial Hazards at Work: An Overview. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44428/9789241500272_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 11.8.2021].

YTHS. 2022. Opiskelukyky. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/> [viitattu 3.3.2023].

Ängeslevä, S. 2014. Level up: Työrutiinit peliksi. Helsinki: Alma Talent. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 13.1.2022].

Ärting, M. & Hannukkala, M. 2020. Voimaa opiskeluun – toimintamalleja opiskelijan tueksi. Teoksessa Ärting, M. (toim.) Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen. Voimaa opiskeluun – hankkeen loppujulkaisu. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 22.1.2022].

KUVALUETTELO

Kuva 1. JDCS-malli (mukaillen Tuomi 2021). Karppanen, O. 2022.

Kuva 2. Opintojen koetut hidastustekijät. Saari, J., Koskinen, H., Anttila, H., & Sarén, N. 2020. Eurostudent VII – Opiskelijatutkimus 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:25. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-907-3> [viitattu 22.1.2022].

Kuva 3. Opiskeluhyvinvointimalli. Salmela-Aro, K. 2021. Opiskeluinto ja -uupumus. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 50–53.

Kuva 4. Opiskelukykymalli (mukaillen YTHS 2022). Karppanen, O. 2023.

Kuva 5. Opiskeluintoa kokeneiden osuus %. Terveiden ja hyvinvointilaitos 2022a. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-> [viitattu 10.1.2022].

Kuva 6. Yhteissäätely (mukaillen Salmela-Aro 2018). Karppanen, O. 2022.

Kuva 7. Tunteiden kolme ulottuvuutta. Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 17.

Kuva 8. Opiskelu-uupumusta kokeneiden osuus %. Terveiden ja hyvinvointilaitos 2022a. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-> [viitattu 10.1.2022].

Kuva 9. Ponnistelujen ja palautumisen malli (mukaillen Mejman & Mulder 1998). Karppanen, O. 2022.

Kuva 10. MeikäMeikä-pelin ohjekortti ja lopetuskortti. Vanttaja, J. 2022.

Kuva 11. Teemakortti MeikäMeikä Seurustelee teemapakasta ja peruspakkakortti Aikuisten ikäkausipakasta. Vanttaja, J. 2022.

Kuva 12. MeikäMeikä-pelin pelilauta. Vanttaja, J. 2022.

Kuva 13. Palvelumuotoiluprosessin vaiheita (mukaillen SDT 2013). Karppanen, O. 2023.

Kuva 14. Tuplatimantti (mukaillen Design Council 2019). Karppanen, O. 2022.

Kuva 15. Webropol-kyselyyn vastanneiden ikäjakauma. Karppanen, O. & Vanttaja, J. 2022.

Kuva 16. Webropol-kyselyyn vastanneiden opiskeluuala. Karppanen, O. & Vanttaja, J. 2022.

Kuva 17. Webropol-kyselyn tulokset opiskelukyvystä. Karppanen, O. 2022.

Kuva 18. Webropol-kyselyn tulokset tunne- ja vuorovaikutustaidoista. Karppanen, O. 2022.

Kuva 19. Webropol-kyselyn tulokset vertaistuesta ja yhteisöllisyydestä. Karppanen, O. 2022.

Kuva 20. Webropol-kyselyn tulokset opiskelusta palautumiseen. Karppanen, O. 2022.

Kuva 21. Webropol-kyselyn tulokset opiskelu-uupumuksesta. Karppanen, O. & Vanttaja, J. 2022.

Kuva 22. Webropol-kyselyn tulokset opiskeluhyvinvoinnista. Karppanen, O. & Vanttaja, J. 2022.

Kuva 23. Webropol-kyselyn tulokset opiskelumotivaatiosta. Karppanen, O. & Vanttaja, J. 2022.

Kuva 24. Webropol-kyselyn tulokset tärkeimmistä opiskelutaidoista. Karppanen, O. & Vanttaja, J. 2022.

Kuva 25. Webropol-kyselyn tulokset tekijöistä, jotka edistävät opiskeluhyvinvointia. Karppanen, O. & Vanttaja, J. 2022.

Kuva 26. Webropol-kyselyn tulokset tekijöistä, jotka vaikuttavat negatiivisesti opiskeluhyvinvointiin. Karppanen, O. & Vanttaja, J. 2022.

Kuva 27. Webropol-kyselyn tulokset tekijöistä, jotka häiritsevät opiskelusta palautumista. Karppanen, O. & Vanttaja, J. 2022.

Kyselylomake (Webropol-kysely)

Kiitos, kun vastaatte kyselyymme. Kyselyyn vastaaminen auttaa meitä kehittämään opiskeluhyvinvointiin suunnattua teemapakkaa MeikäMeikä-peliin. Kyselyyn vastaaminen kestää n. 10 minuuttia. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

1. Ikä

- Alle 20 vuotta
 20-25 vuotta
 26-30 vuotta
 31-35 vuotta
 36-40 vuotta
 yli 40 vuotta

2. Sukupuoli

- Nainen
 Mies
 Muu
 En halua kertoa

3. Aiempi tutkinto. Voit valita useita.

- Ylioppilastutkinto
 Ammatillinen perustutkinto
 Ammattiopisto

- Ylioppilastutkinto ja ammatillinen tutkinto (kaksoistutkinto)
- Ammattikorkeakoulu tai yliopisto
- Muu, mikä? _____

Liite 1/2

4. Tutkinto, johon opiskelet tällä hetkellä?

5. Kuinka kauan olet opiskellut tätä tutkintoa?

- Alle vuoden
- Vuoden
- Kaksi vuotta
- Kolme vuotta
- Yli kolme vuotta

6. Opiskelumuoto (normaaliolosuhteissa)

- Lähiopetus
- Etäopetus
- Monimuoto-opetus

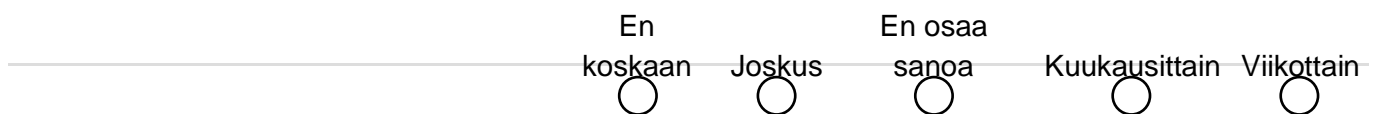
7. Asun...

- Yksin
- Kimppakämpä / soluasunto
- Avo-, avioliitto
- Vanhempien luona
- Muu, mikä? _____

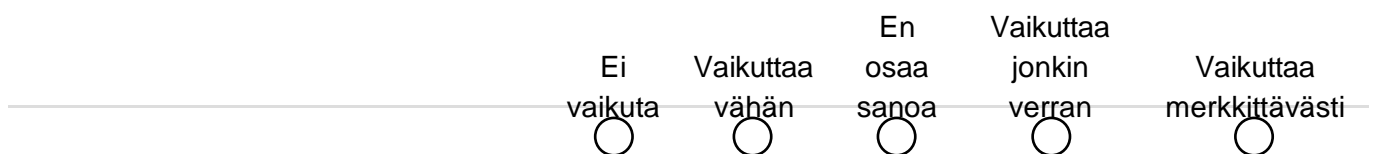
Opiskelukyky

Opiskelukyvillä tarkoitetaan opiskelijoiden toiminta- ja työkykyä. Se on liitoksissa opiskeluhuvinvointiin, opiskelun sujuvuuteen sekä oppimistuloksiin.

8. Kuinka usein olet kokenut olevasi uupunut opiskelujen takia?



9. Koetko opiskelukyksesi vaikuttavan opintojesi etenemiseen?



10. Mielestäni tärkein/ tärkeimmät opiskelutaidot ovat? Voit valita useita

- Opiskelutekniikka
- Opintosuunnitelman teko
- Ajankäytön suunnittelu
- Oppimistavat ja niiden hyödyntäminen
- Ongelmanratkaisukyky
- Sosiaaliset taidot

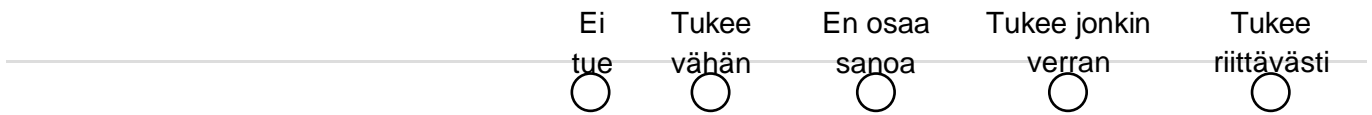
Kriittinen ajattelu

Liite 1/4

Liite 1/4

Muu, mikä? _____

11. Koetko, että opiskelutaitosi tukevat opintojasi?



12. Oletko motivoitunut opiskelemaan?



13. Mikä motivoi sinua opiskelussa? Voit valita useita.

- Onnistumiset
- Vertaistuki ja yhteisöllisyys
- Uuden oppiminen
- Kiinnostavat aiheet
- Osaaminen
- Opettajan tuki
- Opiskeluhuollon tuki
- Muu, mikä? _____

14. Millaiset asiat vaikuttavat opiskelumotivaatioosi negatiivisesti? Voit valita useita.

- epäonnistumiset
- Vertaistuen puute
- Opinnot eivät etene
- Tylsät aiheet

- Huonosti suunniteltu opintojakso
- Opettajan puuttellinen tuki
- Opintojen joustamattomuus
- Muu, mikä? _____

Vuorovaikutus- ja tunnetaidot

Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat perustana opiskeluhyvinvoinnin, opiskelukyvyn ja oppijan mielenterveyden edistämiseen.

15. Mielestäni tärkein/tärkeimmät vuorovaikutustaidot opiskelussa ovat?

Voit valita useita.

- Kuuntelu
- Toisen huomioiminen
- Itseilmaiseminen
- Tilannetaju
- Ilmapiirin luominen
- Kommunikaatiotaidot
- Muu, mikä? _____

16. Mielestäni tärkein/tärkeimmät tunnetaidot opiskelussa ovat? Voit valita useita.

- Empatiakyky
- Itsetuntemus
- Tunteiden ilmaiseminen
- Tunteiden tunnistaminen
- Tunteiden säätely
- Tunteiden käsittely
- Muu, mikä? _____

17. Vuorovaikutus- ja tunnetaitojen tuntemus ja käsittely

Liite 1/6

| | Huonosti | Melko huonosti | En osaa sanoa | Melko hyvin | Hyvin |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kuinka hyvin tunnet vuorovaikutus- ja tunnetaidot? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Miten hyvin pystyt käsittelemään erilaisia tunteitasi opinnoissasi? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Miten pystyt käsittelemään muiden tunteita opiskellessasi? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

18. Minkälaisia keinoja sinulla on ylläpitää vuorovaikutus- ja tunnetaitojasi?

Voit valita useita.

- Sosiaaliset tilanteet
- Itsetutkiskelu ja itsereflektio
- Rentoutuminen
- Harrastukset
- Muu, mikä _____

Vertaistuki ja yhteisöllisyys

19. Minkä verran saat tukea opintoihisi

| | En yhtään | Vähän | En osaa sanoa | Melko riittävästi | Riittävästi |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

20. Mistä saat tukea opintoihisi? Voit valita useita.

- Opiskelutoverit
- Ystävä
- Perhe
- Opettajat

- Opiskeluhoolto
- Erityisopettaja
- Muu, mikä? _____

Minkälaista tukea kaipaavat opiskeluissasi? Voit valita useita.

21.

- Vertaistukea
- Perheen tukea
- Ystävien tukea
- Opettajan tukea
- Opiskeluhoollon tukea
- Erityisopettajan tukea
- Muu, mikä? _____

22. Mihin kaipaavat tukea opiskeluissasi? Voit valita useita.

- Tentteihin valmistautumiseen
- Tehtävien tekoon
- Ajankäyttöön
- Opiskelutaitoihin
- Palautumiseen
- Sosiaalisiin taitoihin
- Muu, mikä? _____

23. Kuinka paljon olet yhteydessä muihin ryhmäsi opiskelijoihin vapaa-ajallasi?

_____ En yhtään Vähän En osaa sanoa Usein Jatkuvasti

24. Millaiset asiat ovat eniten auttaneet sinua opiskeluhyvinvoinnin edistämisessä? Voit valita useita.

Liite 1/8

- Rentoutuminen/ Mindfulness
- Hieronta
- Harrastukset
- Nukkuminen
- Ajanvietto ystävien kanssa
- Ajanvietto yksin
- Lukeminen
- Muu, mikä? _____

25. Mitkä asiat häiritsevät sinun opiskelusta palautumistasi? Voit valita useita.

- Työ
- Perhe
- Tuen puute
- Motivaationpuute
- Stressi ja uupuminen
- Elämäntilanne
- Yksinäisyys
- Elämäntavat
- Harrastukset
- Muu, mikä? _____

26. Mitkä asiat koet tärkeäksi oman opiskeluhyvinvointisi edistämiseksi?

27. Miten tuet itse omaa jaksamistasi?

Liite 1/9

Saatekirje Webropol- kyselyyn

Kysely opiskeluhyvinvoinnista ja sen vaikutuksista jaksamiseen

Olemme Outi ja Jaakko ja teemme yamk-opinnäytetyötä opiskeluhyvinvoinnista ja sen vaikutuksista jaksamiseen. Tämä kysely on tarkoitettu XAMK:n AMK-opiskelijoille ja kysely on vain suomen kielellä. Vastaamalla voit voittaa 100€ lahjakortin Kotipizzaan. Kyselyyn vastataan kuitenkin anonyymisti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja niin, että yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa. Kyselyyn vastaaminen auttaa meitä kehittämään opiskeluhyvinvointiin suunnattua teemapakkaa MeikäMeikä-peliin. Kyselyyn vastaaminen kestää n. 10 minuuttia.

Kyselylomakkeen kysymykset koskevat kokonaisvaltaisesti opiskeluhyvinvointia ja sen vaikutuksia jaksamiseen. Opiskeluhyvinvoinnilla tarkoitamme tässä yhteydessä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia opiskelun aikana.

Tutkimuksen suorittamiseksi keräämme ja tallennamme väliaikaisesti henkilötietojasi. Tietoja ei luovuteta tai käytetä muuhun tarkoitukseen. Kyselyllä kerätty aineisto tuhoetaan tutkimuksen valmistumisen jälkeen viimeistään yhden kuukauden kuluttua tutkimuksen julkaisemisesta. Tuloksia ei myöskään luovuteta muille osapuolille tai käytetä muihin tarkoituksiin.

Annan suostumukseni edellä kuvatulle henkilötietojen käsittelylle ja hyväksyn tietojeni tallentamiseen. Olen tutustunut tietosuojailmoitukseen.

Terveisin Outi Karppanen ja Jaakko Vanttaja

Tietosuojalomake

(Tietosuojalaki 2018/1050, EU:n yleinen tietosuoja-asetus 2016/679)

Pyydämme sinua osallistumaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) opintoihin sisältyvään opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tässä tietosuojaselosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään opinnäytetyössä, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Opinnäytetyön rekisterinpitäjä

Tämän opinnäytetyön rekisterinpitäjä on
Outi Karppanen, bouka002@edu.xamk.fi
Jaakko Vanttaja, ojava009@edu.xamk.fi

Molemmat rekisterinpitäjät ovat yhteisesti vastuussa kerättyjen henkilötietojen käsittelystä ja niiden hävittämisestä.

2. Opinnäytetyön suorittajat

Outi Karppanen
Jaakko Vanttaja

3. Mihin tarkoitukseen henkilötietojani kerätään ja käsitellään?

Keräämme henkilötietoja opinnäytetyöhömmä, jossa tutkimme opiskeluhyvinvointia. Tarkoituksena on kehittää opinnäytetyössämme Pelinikkarit Oy:n MeikäMeikä-peliin uusi teemapakka hyvinvoinnin edistämiseksi ja opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisemiseksi. Opinnäytetyön tavoite on tutkia opiskelu-uupumista ja siihen johtavia syitä, kartoittaa amk- opiskelijoiden keinoja torjua uupumista sekä kehittää keinoja, jakaa vinkkejä ja neuvoja uupumisen ehkäisemiseen ja hyvinvointiin

4. Millä perusteella henkilötietojani käsitellään opinnäytetyössä?

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen (EU 679/2016 6.1 a) mukaisella perusteella:

tutkittavan suostumus
rekisterinpitäjän lakisääteisen veloitteen noudattaminen
yleistä etua koskevan tehtävän suorittaminen (tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi tai aineiston arkistointi) rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttäminen
rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettujen etujen toteuttaminen.

5. Opinnäytetyön aihe ja kesto

Opinnäytetyön aihe: AMK- opiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin lisääminen ja tukeminen pelillistämällä

Opinnäytetyön kesto: 1 vuosi ja henkilötietojen käsittely 6 kk

6. Mitä tietoja minusta käsitellään?

Henkilötiedot: Ikä, sukupuoli, asuminen, koulutus

Kerätäänkö ja käsitelläänkö opinnäytetyössä arkaluonteisia tietoja?

Opinnäytetyössä ei kerätä ja käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

TAI

Opinnäytetyössä käsitellään seuraavia arkaluonteisia henkilötietoja:

Rotu tai etninen alkuperä
 Poliittiset mielipiteet
 Uskonnollinen tai filosofinen vakaumus
 Ammattiliiton jäsenyys
 Geneettiset tiedot
 Biometristen tietojen käsittely henkilön yksiselitteistä tunnistamista varten
 Terveys
 Luonnollisen henkilön seksuaalinen käyttäytyminen tai suuntautuminen

Mikä on arkaluonteisten henkilötietojen käsittelyperuste?

Tutkittavan/osallistujan suostumus
 Tieteellinen tai historiallinen tutkimus, tilastointi tai aineiston arkistointi
 Tutkittava/osallistuja on saattanut käsiteltävät arkaluonteiset tiedot julkisiksi
 Muu peruste (mikä?):

7. Mistä lähteistä tietoni kerätään?

Osallistuja vastaa itse Webropol kyselyyn.

8. Luovutetaanko henkilötietojani kolmansille osapuolille?

Rekisteristä ei luovuteta tietoja kolmansille osapuolille

9. Käsitelläänkö tietojani EU:n tai ETA:n ulkopuolella?

Ei käsitellä

Xamkissa käytetään tallennustilana pilvipalveluita (Teams ja OneDrive). Microsoft saattaa siirtää näihin palveluihin tallennettua tietoa tai niiden varmuuskopioita EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle. Microsoftin tietosuojalauseke on luettavissa osoitteesta: <https://privacy.microsoft.com/fi-FI/privacystatement>

10. Kuinka kauan henkilötietojani säilytetään?

Henkilötietoja säilytetään opinnäytetyön julkaisemisesta yhden kuukauden verran eteenpäin. Tämän jälkeen henkilötiedot hävitetään.

11. Miten henkilötietoni säilytetään ja suojataan?

Tiedot on suojattu käyttäjätunnuksen ja salasanan taakse pilvipalveluun.

12. Miten voin käyttää tietosuoja-asetuksen mukaisia oikeuksiani?

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa, johon voi ottaa yhteyttä on:

Outi Karppanen, bouka002@edu.xamk.fi,
Jaakko Vanttaja, ojava009@edu.xamk.fi

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettua käsittelyä lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin

oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

13. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Xamkin tietosuojavastaava on Markus Häkkinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@xamk.fi

Suostumuslomake pelin pilotointiin

Tiedote tutkimuksesta

Opinnäytetyön aihe on Amk-opiskelijoiden hyvinvoinnin lisääminen ja tukeminen pelillistämällä. Tarkoituksena on kehittää opinnäytetyössämme Pelinikkarit Oy:n MeikäMeikä-peliin uusi teemapakka hyvinvoinnin edistämiseksi ja opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisemiseksi. Opinnäytetyön tavoite on tutkia opiskelu-uupumista ja siihen johtavia syitä, kartoittaa amk- opiskelijoiden keinoja torjua uupumista sekä kehittää keinoja, jakaa vinkkejä ja neuvoja uupumisen ehkäisemiseen ja hyvinvointiin.

Olemme kartoittaneet kyselylomakkeen avulla amk-opiskelijoiden opiskeluhyvinvointia. Kartoituksen jälkeen olemme valmistaneet teemapakan MeikäMeikä-peliin opiskeluhyvinvointiin liittyen. Pilotoinme teemapakan XAMK:n opiskelijoilla kahdessa työpajassa, joissa opiskelijat pelaavat MeikäMeikä-peliä. Työpajojen jälkeen kehitämme teemapakkaa pilotointiin osallistuneiden opiskelijoiden palautteen kautta.

Tekijät: Outi Karppanen ja Jaakko Vanttaja

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Olen lukenut ja ymmärtänyt tutkimuksen sisällön ja tarkoituksen. Tarvittaessa olen saanut kysyä lisää tutkimuksesta. Lisäksi minulle on selvitetty ennen osallistumista suullisesti sen sisältö ja olen voinut esittää siihen liittyviä kysymyksiä.

Ymmärrän, että osallistumiseni tutkimukseen on vapaaehtoista, eikä kukaan ole minua siihen pakottanut, painostanut tai houkutelut. Jos tutkimuksen aikana haluan pois tutkimuksesta, on minulla mahdollisuus poistua siitä. Olen kuitenkin tietoinen siitä, että ennen tätä kerättyä tietoa voidaan hyödyntää osaksi tutkimusaineistoa.

Ymmärrän, että henkilökohtaisia tietoja ei mainita tutkimustuloksissa ja kaikkia tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Tietoja ei myöskään luovuteta sivullisille osapuolille.

Vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

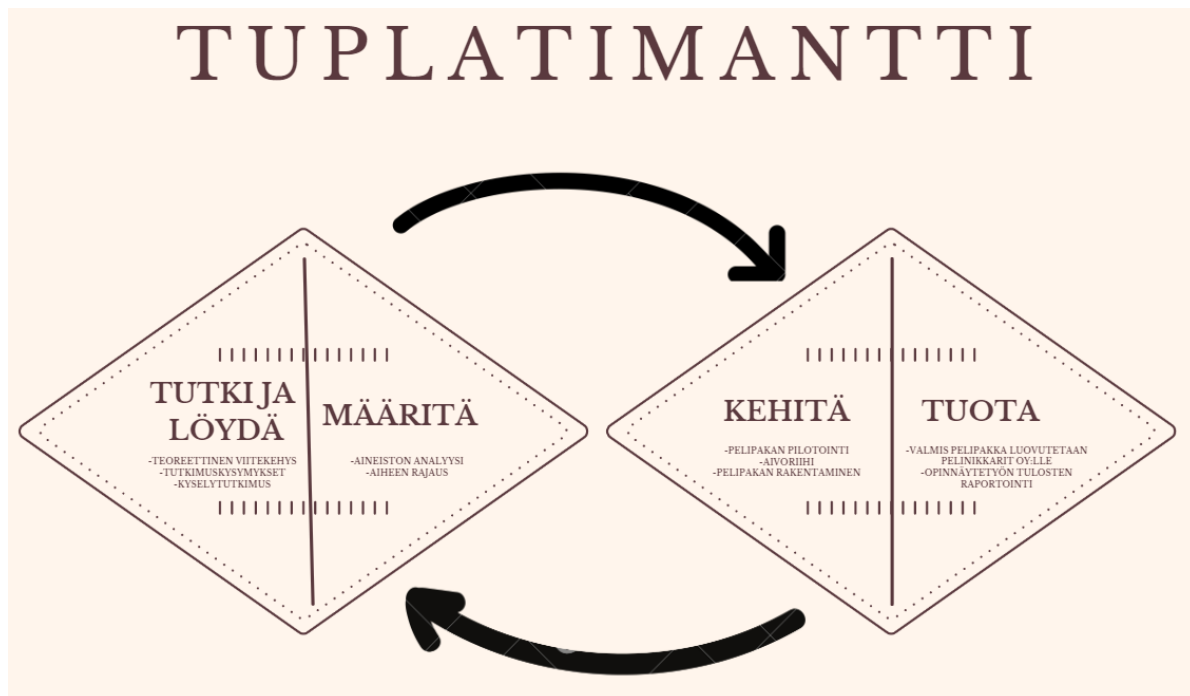
Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Pelipakan kysymykset

1. Kun saan tehtävästä huonomman numeron kuin odotin, minusta tuntuu...
2. Kun saan tehtävästä paremmin numeron kuin odotin, minusta tuntuu...
3. Mikä on paras keinoni vähentää tehtävien kasautumista?
4. Jaa peliporukalle lempi herkutteluruokasi resepti.
5. Miten minä opin parhaiten?
6. Kenelle jaat vaikeita opiskeluun liittyviä asioita?
7. Kun saan tehtyä pitkään rästissä olleen tehtävän valmiiksi, minusta tuntuu...
8. Merkatkaa kalenteriinne seuraavalle kuukaudelle vapaapäivät koulu-
töistä.
9. Kun epäonnistun, minusta tuntuu..
10. Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät asiat opiskeluhyvinvoinnissa?
11. Minkälaista tukea kaipaan opiskelussa?
12. Minkälaista tukea kaipaan opiskelukavereiltani?
13. Mikä häiritsee palautumistani opiskelusta?
14. Mikä on paras keino tukea omaa jaksamistani?
15. Mikä aiheuttaa minulle stressiä?
16. Kun saan tentistä huonomman numeron kuin odotin, minusta tuntuu...
17. Jaa vinkit opintojen edistämiseen.
18. Mitä teen, kun haluan hemmotella itseäni?
19. Laittakaa kelloon minuutti aikaa ja viettäkää rentoutumishetki silmät
kiinni.
20. Mitkä ovat vahvuuteni opiskelussa?
21. Miten vietän aikaa itseni kanssa?
22. Tarvitsen _____ tuntia unta yössä, jotta hyvinvointini säilyy.
23. Mitkä harrastukset tukevat jaksamistani?
24. Kysy vieruskaveriltasi, "mitä sinulle kuuluu?"
25. Heittäkää noppaa. Tsemptakaa pienimmän silmäluvun saanutta pelaaja
opiskelussa.
26. Vastaanota tsemppausta muilta pelaajilta!
27. Jaa keinoja tenttiin/tehtävään valmistautumiseen.
28. Mitä teen, kun ajatus ei kulje tehtävää tehdessä?
29. Mikä on mielestäni tärkein opiskeluun tarvittava vuorovaikutustaito?
30. Mikä on mielestäni tärkein opiskeluun tarvittava tunnetaito?

Palveluprosessin vaiheet



| Tutkimuksen tiedot | Tutkimuksen tarkoitus | Aineisto ja menetelmät | Keskeiset tulokset |
|---|--|--|--|
| <p>Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Kansallinen mielenterveysstrategia 2020-2030. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145933/URN ISBN 978-952-343-990-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p> | <p>Tavoitteena on turvata mielenterveys työn jatkuvuus ja tavoitteellisuus.</p> | <p>Strategian pohjalta tulevat hallitukset valitsevat hallituskauden mielenterveyspolitiikan painopisteet ja määrittelevät toimeenpanon keinot, välineet ja seurannan.</p> | <p>Mielenterveysstrategiassa on viisi painopistealuetta:1. Mielenterveys pääomana 2. Lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa 3. Mielenterveysoikeudet 4.Ihmissen tarpeiden mukaiset, laaja-alaiset palvelut 5.Hyvä mielenterveysjohtaminen</p> |
| <p>Aypay, A. 2017. A Positive Model for Reducing and Preventing School Burnout in High School Students. <i>Educational Science: Theory & Practice</i> 17, 1345-1359. PDF- dokumentti. Saatavissa: https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1148371.pdf</p> | <p>Kehittää ja testata mallia, joka on rajattu asennetta tulevaisuutta ja subjektiivista hyvinvointia kohtaan ja estää opiskelu-uupumusta, jota lukiolaiset voivat kokea.</p> | <p>Tutkimukseen osallistui 389 lukiolaista</p> | <p>Opiskelijan positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen on tärkeä tekijä koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä.</p> <p>Opiskelijat, joilla on tulevaisuuden tavoitteita, on myös enemmän positiivisia odotuksia tulevaisuutta kohtaan. Lukiolaisten kokema subjektiivinen hyvinvointi vaikuttaa myös koulu-uupumuksen esiintymiseen.</p> |
| <p>Saari, J., Koskinen, H., Anttila, H., & Sarén, N. (2020). Eurostudent VII – Opiskelijatutkimus 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:25. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavilla http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-907-3</p> | <p>Tutkimuksen tavoitteena on koota vertailukelpoista aineistoa eurooppalaisten korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisesta taustasta, elinoloista, opiskelusta, kansainvälisestä liikkuvuudesta ja toimeentulosta korkeakoulupolitiikan, korkeakoulujen ja tutkijoiden sekä päätöksentekijöiden käyttöön.</p> | <p>EUROSTUDENT VII - tutkimus toteutettiin Suomessa internetkyselynä otokseen valikoituneille 25 934 korkeakouluopiskelijalle keväällä 2019. Tutkimus on osa kansainvälistä EUROSTUDENT-hanketta, jota vetää DZHW – German Centre for Higher Education Research and Science Studies, ja jota rahoittaa Euroopan unioni Erasmus + -ohjelmasta. Tutkimushankkeesta vastasi Suomessa opetus- ja</p> | <p>Tutkimuksessa selvisi, että amk-opiskelijat kokivat merkittävimmiksi opintojen hidastustekijöiksi ongelmat opiskelumotivaatiossa ja opetusjärjestelyissä sekä opintojen vaativuudessa ja työmäärässä.</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | kulttuuriministeriön korkeakoulu- ja tiedepolitiikan osasto, tiedonkeruusta ja aineistojen käsittelystä Tilaustokeskus. | |
| <p>Ärling, M. & Hannukala, M. 2020. Voimaa opiskeluun – toimintamalleja opiskelijan tueksi. Teoksessa Ärling, M. (toim.) Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen. Voimaa opiskeluun – hankkeen loppujulkaisu. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y</p> | <p>Hankkeen tavoitteena oli opiskelun keskeyttämisen ja viivästymisen vähentäminen. ESR-hankkeen päätoteuttajana oli Diakonia-ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajina toimivat Suomen Diakoniaopisto, opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä valtakunnallinen ja yleishyödyllinen yhdistys Nyyti ry ja Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr</p> <p>Hankkeen kohderyhmänä oli keskeyttämisaarassa olevat, opintoihin palaavat sekä opinnoissaan viivästyneet toisen asteen ja ammattikorkeakoulun opiskelijat</p> | <p>Hankkeen aikana järjestettiin opetusta ohjaushenkilöstölle ohjaajakoulutus. Koulutus antoi tietoa ja ymmärrystä opiskelijoiden mielenterveyteen ja opiskelukykyyn vaikuttavista tekijöistä sekä lisäsi valmiuksia käsitellä elämäntaitoon liittyviä teemoja opiskelijoiden kanssa.</p> <p>Hankkeen aikana pilotoitiin erilaisia tukimalleja, jotka vahvistavat opiskelijoiden mielenterveys- ja elämäntaitoja sekä tukevat opiskelijan elämää kokonaisvaltaisesti ja oikea-aikaisesti. Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja Suomen Diakoniaopistossa tukimallit rakennettiin osaksi opintoja. Niissä pilotoitiin elämäntaitojen kurssia sekä kehitettiin vertaismentorikoulutusta. Diakonia-ammattikorkeakoulussa on nyt tarjolla opiskelijoille itsensä johtamisen ja elämäntaitojen verkko-opinnot.</p> | <p>Voimaa opiskeluun -hankkeessa vahvistui, että koulutusorganisaatioiden tulee sisällyttää mielenterveyttä tukevia elementtejä luonnolliseksi osaksi rakenteita, toimintakulttuuria ja opetussisältöjä. Edistävän mielenterveytyksen rakentaminen lähtee siitä, että vahvistetaan koulutusorganisaatioiden henkilöstön mielenterveysosaamista, turvataan toimiva opiskeluterveydenhuolto sekä edistetään moniammatillista yhteistyötä. Ongelmien ennaltaehkäisy ja uupumuksen varhaisen tunnistamisen avulla opintojen viivästyminen vähenee ja siirtyminen jatko-opintoihin ja työelämään nopeutuu</p> |
| Lampinen, M-S.2019. Yhteisöllisyys sosiaali- ja terveystoimen esi- | Yhteisöllisyyden merkitystä sosiaali- ja terveysalan esi- miestyössä | Menetelminä käytettiin kirjallisuuskatsausta tutkittavan ilmiön kuvaamiseksi. | Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että yhteisön hyvä il- |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>miesyhteistyössä. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Tamppeen yliopisto. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/116818/978-952-03-1202-2.pdf?sequence=2&isAllowed=y</p> | | <p>Tutkimuksen toisessa vaiheessa kehitettiin tutkimuksessa käytetty kyselylomake. Tutkimusta varten kehitetyn kyselylomakkeen osa-alueet pohjautuivat kirjallisuuskatsauksessa suoritetun sisällönanalyysin tuloksena muodostuneeseen käsitykseen työelämän yhteisöllisyyttä selittävistä tekijöistä ja yhteisöllisyyden tunteen seurauksista. Tutkimuksen kolmannessa vaiheessa, empiirisessä osuudessa, tutkittiin työelämän yhteisöllisyyttä selittävien tekijöiden yhteyttä yhteisöllisyyden tunteen seurauksena ilmenevään työtyytyväisyyteen ja työhyvinvointiin sekä organisaatioon sitoutumiseen ja palvelun laatuun esimiesten kokemana</p> | <p>mapiiri näyttäytyi positiivisena tuloksena niin työntekijöissä kuin esimiesten arjessa. Lampisen mukaan toimivan yhteisön peruspilarit ovat sujuva yhteistyö ja helppo lähestyttävyyys. Tällöin henkilö sitoutuu tekemiseen ja hyvinvointi lisääntyy.</p> |
| <p>Tuomi, J. 2021. Opiskeluhyvinvointi - neljä opiskelutyyppeä. TAMKin julkaisut. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/tekniikka/opiskeluhyvinvointi-nelja-opiskelutyyppeja-jouini-tuomi/</p> | <p>Tuomi vertasi opiskeluhyvinvointia Karasekin ja Theorellin (1990) Health Work JDCS-mallin mukaisesti.</p> | | <p>Alkuperäisessä mallissa yhdistyy työn hallinta, sosiaalinen tuki, työn vaativuus sekä työn kuormittavuus ja aktiivisuus. Tuomen mukaan voidaan jaotella neljä ideaalista opiskelutyyppeä mallia hyödyntäen. Nämä ovat leppoisa, passiivinen, aktiivinen ja kuormittava. Tämä nelikenttä muodostuu opiskelijan opiskelun hallinnan tunteesta ja opiskelun kuormittavuuden tunteesta</p> |
| <p>Hernesniemi, E. 2021. Opiskelijoiden uupumus, työkuorma ja motivaatio. Kulttuurien välinen tutkimus suomalaisessa ja kiinalaisessa</p> | <p>Tutkimuksessa tutkitaan suomalaisten ja kiinalaisten yliopisto-opiskelijoiden hyvin-</p> | <p>Tutkimukseen osallistui 3035 suomalaista ja 2309 kiinalaista yliopisto-opiskelijaa, ja aineiston analysointiin</p> | <p>Tutkimuksessa saatu- jen tulosten perusteella sekä suomalaisissa että kiinalaisissa yliopistoissa on suositeltavaa etsiä keinoja</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>yliopistoympäristössä. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. WWW- dokumentti. Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/25987/urn_isbn_978-952-61-3813-8.pdf?sequence=1</p> | <p>vointiin ja opintomenestykseen liittyviä tekijöitä.</p> <p>Tutkimuksessa perehdytään suomalaisten ja kiinalaisten yliopisto-opiskelijoiden opiskelu-uupumukseen, kokemukseen opiskeluun liittyvän työn kuormittavuudesta sekä suoritusmotivaatioon. Lisäksi tutkitaan, kuinka opiskelijoiden näkemys opetus- ja oppimisympäristöstään on yhteydessä heidän kokemaansa työkuorman ja heidän suoritusmotivaatioonsa.</p> | <p>käytettiin kvantitatiivisia menetelmiä.</p> <p>Tutkimus muodostuu kolmesta julkaisusta. Ensimmäisessä julkaisussa tutkittiin opiskelu-uupumusta, toisessa julkaisussa tutkittiin koettua työn kuormittavuutta ja koetun opetus- ja oppimisympäristön yhteyttä siihen, ja kolmannessa julkaisussa tutkittiin suoritusmotivaatiota ja koetun opetus- ja oppimisympäristön yhteyttä siihen.</p> | <p>opiskelijoiden uupumusriskin vähentämiseksi. Lisäksi opiskelijoiden opetus- ja oppimisympäristöä on suositeltavaa pyrkiä kehittämään, koska tällä tavoin voi olla mahdollista pienentää opiskelijoiden kokemaa työkuormaa ja parantaa opiskelijoiden suoritusmotivaatiota.</p> <p>Lisäksi tulokset osoittavat, että suomalaisen ja kiinalaisten opiskelijoiden erilaiset vastaustyyliä ovat suositeltavaa ottaa huomioon kulttuurien välisissä tutkimuksissa, mutta tässä työssä tutkittua vastaustyylien poistamiseen tarkoitettua menetelmää ei kyseiseen tarkoitukseen suositella.</p> |
| <p>Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. Opiskeluterveys. Duodecim Oppiportti.</p> <p>https://www.oppiportti.fi/op/ote00011/d_o?p_haku=opiskelu-uupumus#q=opiskelu-uupumus</p> | <p>Artikkeli opiskelijoiden koulu-uupumuksesta ja sen ennaltaehkäisystä</p> | <p>FinEdu-pitkittäistutkimuksessa tutkineet opiskelu-uupumus ja -intoprosesseja opiskelun voimavarat -vaatimusmallin näkökulmasta. Rakenneyhtälön avulla olemme osoittaneet kyseisen mallin mukaisesti, että mitä enemmän opiskelijalla on käytössään resursseja opiskeluun, sitä enemmän opiskeluintoa ja sitä vähemmän opiskelu-uupumusta hän vuotta myöhemmin kokee</p> | <p>Opiskelu-uupumus lisääntyy opintojen kuluessa, kun taas opiskeluinto laskee. On hyvä pohtia, miksi näin käy. Hyvä edistymisen opiskelutavoitteissa lisää opiskeluintoa, kun taas vaikeudet tavoitteiden saavuttamisessa ovat yhteydessä uupumukseen</p> <p>Ryhmäinterventioilla on keskeinen rooli uupumuksen ehkäisyssä ja uupuneiden tukemisessa. Opiskelijoiden vahvuuksia tulee tukea ja nostaa esiin. Mentoreiden, ryhmämuotoisen ohjauksen,</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | tukiverkoston ja matalan kynnyksen ohjauspaikkojen avulla voidaan ennaltaehkäistä uupumusta. Positiivinen suhtautuminen opiskeluun, sitoutuminen, innostus ja tarmo ehkäisevät uupumuksen kehittymistä. |
| OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluhin. 2020. Klemola, U., Ikäheimo, H. & Härmäläinen, T. (toim.) WWW-dokumentti. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/68304/OHO-opas-1.pdf?sequence=4&isAllowed=y | OHO-opas syntyi osana Opetus- ja kulttuuriministeriön kärkihanketta, Opiskelukyvyn, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen korkeakouluissa (2017–2019). Hanke lähti liikkeelle halusta tehdä jotain konkreettista sen edistämiseksi, että korkeakouluissa opiskelevat nuoret ja aikuiset voisivat paremmin. Terveystutkimukset ovat toistuvasti osoittaneet, että vaikka valtaosa korkeakouluopiskelijoistamme voi hyvin, niin yhä lisääntyvä määrä joutuu kohtaamaan opintojensa kuluessa erilaisia mielialaoireita, stressiä ja yksinäisyyttä. Johtavana hanketta käynnistävänä mottona olikin: ”Jotta kukaan ei jäisi yksin”. | | OHO-opas on kolmen vuoden upean yhteistyön tärkeä tulos. Siihen on sisällytetty tietoa ja ymmärrystä opiskelijoiden hyvinvointiin, oppimiskyvyn ja osallisuuteen liittyvistä seikoista sekä tuotu materiaaleja, mittareita ja tukimenetelmiä, joiden avulla hyvinvointia, opiskelukykyä ja osallisuutta voidaan tavoitteellisesti ja tehokkaasti edistää ja vahvistaa. OHO!-hankkeen toiminta ja siten myös oppaaseen kootut tuotokset keskittyvät kolmeen pääteemaan: opintojen hyvä alku, hyvinvointia tukeva pedagogiikka sekä korkeakoulutuksen saavutettavuus. Ajatuksena on, että opaskirjan kautta hyvät käytännöt leviävät, muokkautuvat ja asetuvat omanlaisinaan eri korkeakoulujen rakenteisiin ja toimintoihin. Lopullisena päämääränä on, että voimme ylpeänä havaita, miten kaikki korkeakoulumme ovat osa OHO-verkostoa – opiskelupaikkoja, joissa on tahtoa, ymmärrystä ja osaamista |

| | | | |
|--|--|---------------|--|
| | | | edistää opiskelijoidemme kokonaisvaltaista hyvinvointia, tuloksekasta oppimista ja aktiivista osallisuutta |
| <p>Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021c. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-</p> | <p>Koronaepidemia ja sen rajaamistoimet ovat vaikuttaneet korkeakouluopiskelijoiden opintoihin ja arkielämään, mutta muutokset vaihtelevat iän, sukupuolen ja korkeakoulusektorin mukaan.</p> | KOTT-tutkimus | <p>Vuoden 2021 tehdyn tutkimuksen mukaan yli puolet tutkimukseen osallistuneista (n= 6258) kokivat yksinäisyyden tunteen lisääntyneen ja noin 70 prosenttia kokivat opintojen vaikeutuneen. Koronapandemian takia sosiaaliset suhteet koettiin vähäiseksi ja joka neljäs tutkimukseen vastannut nainen sekä joka kolmas tutkimukseen vastannut mies kertoi, ettei tunne kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Tutkimuksen mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija oli kokenut psyykkistä kuormitusta kuten ahdistusta ja masennusta. Opiskelijoilla psyykkisiä oireita ja kuormittavuutta oli havaittavissa suhteessa enemmän kuin koko aikuisväestöllä. Noin 42 % tutkimukseen vastanneista kokivat opiskelu-uupumusta ja stressiä opinnoista.</p> |
| <p>Tuovila, T., Seilo, N. & Kunttu, K. 2021. Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. Sosiaali – ja terveysministeriön julkaisuja 2021:14. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/ha</p> | <p>Opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on järjestää terveyden- ja sairaanhoitopalvelut opiskelijoille, edistää opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä sekä opiskeluympäristön ja yhteisön hyvinvointia. Toimintaa ohjataan lainsäädännön</p> | | <p>Oppaassa kuvataan opiskeluterveydenhuollon lakisääteiset tehtävät, annetaan ohjeita niiden käytännön toimeenpanosta sekä suosituksia toimintakäytännöiksi. Opas tarkentaa erityisesti terveyden- ja sairaanhoitopalvelujen</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>ndle/10024/162957/STM_2021_14_J.pdf?sequence=4 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162957</p> | <p>sekä toimintaympäristön muutokset ovat edellyttäneet uutta ohjeistusta, ja tämä opas julkaistiin keväällä 2020 ja päivitettiin alkuvuodesta 2021.</p> | | <p>sisältöä, opiskeluterveydenhuoltoon oikeutettujen opiskelijoiden määrittelyä, toiminnan tilastointia, altistelähtöisiä terveystarkastuksia, käytäntöjä erityisen tuen tarpeen ilmetessä sekä kansainvälisten opiskelijoiden palveluja. Sisällössä huomioidaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden siirtyminen Yliopilaiden terveydenhoitosäätiön palvelujen piiriin ja terveydenhuoltolain 17 §:n muutos. Oppaaseen on vuoden 2021 päivityksessä lisätty terveydenhoitajan ja lääkärin henkilöstömitoitussuositus. Oppaan tavoitteena on vahvistaa opiskeluterveydenhuollon kokonaisuutta ja yhtenäistää opiskeluterveydenhuollon käytäntöjä eri puolilla maata.</p> |
| <p>Hamari, J. & Huotari, K. 2012. Defining gamification – A Service Marketing Perspective. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/259841647_Defining_Gamification_-_A_Service_Marketing_Perspective</p> | <p>Pelillistämisen uudelleen määrittelyä, korostamaan sen kokeusperäisyyttä ja pelillistämisen suhdetta markkinointi tarkoituksiin.</p> | | <p>Pelillistäminen luo tuotteelle lisää markkinointi arvoa. Pelillistämisen uudelleen määrittely aseteltu siivuaamaan jo olemassa olevaa tietoa ja teorioita antaa pelillistämisen tutkimukselle uusia mahdollisuuksia rakentua uuteen suuntaan ja tukeutua niihin.</p> |
| <p>Seaborn, K. Fels, I. 2014. Gamification in theory and action: A survey. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://finna.kaakkuri.fi</p> | <p>Pelillistämistutkimuksen nykyisen teoreettisen käsityksen esittelyä.</p> | <p>Systemaattinen tutkimus olemassa olevan teoreettisen pelillistämistutkimuksen käytöstä interaktiivisen elementin ja ihmisen välillä tehdyistä arvioissa ja tutkimuksissa</p> | <p>Pelillistäminen on kehittyvä lähestymistapa ihmisen motivoinnissa, sitouttamisessa ja sovelluksesta nauttimisessa. Termiä käytetään vielä melko epäjohdonmukaisesti mutta se on hitaasti</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | tarkentumassa. monialaista tutkimusta pelillistämisen vaikutuksista ihmiseen on muodostumassa. Muutamia empiirisiä tutkimuksia luontaisista ja ulkoisista pelillistetyistä motivaattoreista on olemassa. Pelillistämisen tutkimuksen järjestelmällinen jatkaminen kertoo, onko pelillistäminen kestävydestä opetusvälineenä. |
| Tolks, D. Sailer, M. Daczynski, K. Lampert, C. Huberty, J. Paulus, P. & Horstmann, D. 2019. ONYA – The Wellbeing game: How to use Gamification to Promote Wellbeing. PDF-Dokumentti. Saatavissa: https://finna.kaakkuri.fi | The Wellbeing Game- hyvinvointipelin esittelyä ja teoreettisen pohjan pohdintaa sekä soveltamista käyttöön saksassa. | | The wellbeing game - peliä kehitetään saksalaisten tarpeet huomioon ottaen. Sitä testataan eri kohderyhmillä. |
| Repo, S. 2020. Yhteisöllisyys voimavarana yliopisto- opetuksen ja – opiskelun kehittämisessä. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19875/yhteisol.pdf?sequence=2&isAllowed=y | Repo (2010) on tutkinut väitöskirjassaan yliopiston perustutkinto-opiskelijoiden ja avoimen yliopiston opiskelijoiden kokemuksia yhteisöllisyydestä, opetuksesta sekä tekijöistä, jotka edistävät ja hidastavat oppimista. | | Perustutkinto-opiskelijoiden merkitykselliseksi opintoja eteneväksi tekijäksi nousi opiskelijoiden välinen vertaistuki. Vastavasti taas avoimen yliopiston opiskelijoille opiskelijoiden välisen vertaistuen merkitys ei ollut niin suuri. Heille kuitenkin yhteisöllisyys oli laajempi käsite kuin perustutkinto-opiskelijoille. Se sisälsi tuen työyhteisöltä, perheeltä ja harrastuksista. Yhteisöllisyyden ja vertaistuen lisäksi opiskelijat kokivat tärkeänä ja opintoja edistävinä tekijöinä opettajan asiantuntemusta, hyvää opetusta ja ohjausta, hyvin rakennettuja oppimisympäristöjä, kannustavaa ilmapiiriä ja |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | <p>positiivista palautetta. Lisäksi kummatkin tutkimuskohteet pitivät tärkeänä monipuolisen vuorovaikutuksen opettajan ja opiskelijoiden välillä. Väitöskirjassaan Repo toteaaakin, että opiskelija tarvitsee yhteisöä tukeeseen opiskeluiden vaiheissa. Ilman opiskeluyhteisön tai muun opiskelijalle tärkeän yhteisön tuen puuttumista opiskelija jää yksin omien voimavarojensa kanssa.</p> |
| <p>Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. Tieteessä tapahtuu 4–5/2011. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://journal.fi/tt/article/view/4246/3960</p> | <p>Tarkoituksena oli selvittää, miten koulu-uupumus vaikuttaa vielä opiskelun jälkeen</p> | <p>pitkittäistutkimuksen avulla osoittaneet, että uupumus sekä masentuneisuus ovat jossain määrin pysyviä ilmiöitä. Jatkuessaan koulu-uupumus voi johtaa masentuneisuuteen.</p> | <p>Tulokset osoittivat, että opiskelijoiden sosiaalinen optimismisuus näkyi korkeana työhön sitoutumisen tasona ja työnimuna vielä 10–15 vuotta yliopistosta lähdön jälkeen. Pessimistisyys ja sosiaalinen välttely sitä vastoin ennustivat työssä loppuun palamista ja uupumusta opintojen päättymistä seuraneiden 10–15 vuoden aikana.</p> <p>Pitkittyneet yliopisto-opinnot ja yksinolo laskivat elämän tyytyväisyyttä myöhemmin, kun taas perheen ja työn yhdistäminen lisäsi hyvinvointia. Hyvinvointia lisäsi autonomia, kompetenssi ja yhteenkuuluvuus</p> |