


Markus Halonen & Sanna Kangas (toim.)

TIKISSÄ TYÖELÄMÄÄN

Näkökulmia ja kokemuksia korkeakoulu-
opiskelijoiden hyvinvoinnista



LAB-ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 48

The image features a decorative header with a light grey background. A large, wavy, light blue line curves across the middle. Scattered around are various colored dots in shades of purple, blue, green, yellow, orange, and pink. The overall aesthetic is clean and modern.

LAB-ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 48
Vastaava toimittaja: Minna Suutari
Tekninen toimittaja: Riikka Sinisalo
Taitto: Oona Rouhiainen

ISSN 2670-1928 (PDF)
ISBN 978-951-827-417-2 (PDF)

Lahti, 2022

Oppaassa käytetyn kuvituksen alkuperäisteos: Freepik. International day of happiness illustration with people and emoji. Viitattu 7.7.2022. Saatavissa https://www.freepik.com/free-vector/international-day-happiness-illustration-with-people-emoji_12428693.htm

Markus Halonen & Sanna Kangas (toim.)

TIKISSÄ TYÖELÄMÄÄN

Näkökulmia ja kokemuksia korkeakoulu-
opiskelijoiden hyvinvoinnista



Sisällys

6 Kirjoittajat

7 Johdanto

Osio 1 ARJEN AKTIIVISUUDEN JA KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN LISÄÄMINEN

- 10 Korkeakouluopiskelusta valmiudet tulevaisuuden työelämään
Markus Halonen
- 13 Fyysisen aktiivisuuden merkitys oppimisessa ja opiskelussa
Sanna Kangas
- 19 Aktivointia opiskelupäivään
Markus Halonen & Tiina Sihvola

Osio 2 VERTAISMENTOROINTI

- 28 Vertaismentorointimallin kehittäminen
Sanna Kangas
- 34 Valmiuksia vertaismentorointiin opintojaksolta
Markus Halonen, Sanna Kangas & Tiina Sihvola
- 40 Opiskelijoiden kokemuksia vertaismentoroinnista
Markus Halonen

Osio 3 OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIPALVELUT

- 46 YTHS uudistus ja opiskelukyvyn edistäminen
Markus Halonen
- 50 Firstbeat opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä
Markus Halonen & Tiina Sihvola
- 54 Ootko Tikissä - mittauskampanjan toimintamalli
Janina Hettula, Aino Hujanen & Tiina Sihvola

58 LIITTEET

Kirjoittajat



Markus Halonen

Markus Halonen on työskennellyt eri rooleissa korkeakoululiikunnan ja opiskelijoiden hyvinvoinnin parissa vuodesta 2014. Koulutukseltaan Markus on liikunnanohjaaja (AMK) ja nykyisessä työssään LAB-ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikössä TKI-asiantuntijana häntä kiinnostaa erityisesti liikkumisen edistäminen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.



Sanna Kangas

Sanna Kangas työskentelee LAB-ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikössä TKI-asiantuntijana ja fysioterapian tuntiopettajana. Sanna on koulutukseltaan terveystieteiden maisteri ja kiinnostunut hyvinvoinnin lisäämisestä ja kehittämisestä eri konteksteissa.



Tiina Sihvola

Tiina Sihvola työskentelee lehtorina Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa liikunnan ja hyvinvoinnin osaamisalueella. Tiina on koulutukseltaan liikuntatieteiden maisteri.

Janina Hettula

Janina Hettula opiskelee Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen kampuksella liikunnanohjaajaksi (AMK). Hanke on toiminut toimeksiantajana Janinan opinnäytetyössä.

Aino Hujanen

Aino Hujanen opiskelee Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen kampuksella liikunnanohjaajaksi (AMK). Hanke on toiminut toimeksiantajana Ainon opinnäytetyössä.

Johdanto

Pandemia-aika on haastanut myös opiskelumaa-ilmaa ja opiskelu on saanut uusia muotoja. Etänä opiskelu on yleistynyt voimakkaasti, ja sen myötä toimintaympäristö on kaventunut, fyysinen passiivisuus lisääntynyt ja sosiaaliset kontaktit vähentyneet. Nämä seuraukset ovat vaikuttaneet korkeakoulujen toimintakulttuuriin sekä opiskelijoiden hyvinvointiin. On tärkeää tunnistaa opiskelussa ilmenevät haasteet ja ongelmat, jotta niitä voidaan ennaltaehkäistä ja ratkaista opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaamiseksi.

Valtakunnallisten liikunnan edistämishelmien eli Liikkuvat-ohjelmien avulla edistetään hallitusohjelman mukaisesti liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Liikkuva opiskelu ohjelman tavoitteena on parantaa opiskelukykyä lisäämällä opiskelijoiden liikkumista. Hyviä käytänteitä ja kokemuksia jaetaan laajalti ja yhteiskehittämistä tehdään myös toisen asteen ja korkeakoulujen toimijoiden välillä. Tutkittua tietoa fyysisen aktiivisuuden hyödyistä ja toisaalta inaktiivisuuden haitoista tuotetaan koko ajan lisää.

TIKISSÄ TYÖELÄMÄÄN -hankkeen tavoitteena Liikkuva opiskelu ohjelmaan pohjaten oli kehittää ja vahvistaa ammattikorkeakoulujen aktiivista toimintakulttuuria ja elämäntapaa. Hankkeessa edistettiin arjen hyvinvointia kehittämällä toimintamalleja eri kohderyhmät huomioiden ja kiinnittäen samalla huomiota esteettömyyteen sekä tasa-arvon toteutumiseen. Toimenpiteillä pyrittiin luomaan opiskelu- ja oppimisympäristöjä, jotka tukevat arjen aktiivisuutta sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Julkaisuun on koottu tietoa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin nykytilasta ja kehittämistarpeista sekä erilaisista hankkeesta toteutetuista toimista. Julkaisussa on esitelty hankkeen keskeisimpien teemojen tuloksia sekä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen toimenpiteissä kertynyttä tietoa. Lisäksi julkaisussa on esillä myös opiskelijoiden tekemän työn hedelmiä heidän itsensä kuvailemina.

Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen terveys luovat perustan opiskelu- ja työkyvylle nyt ja tulevaisuudessa. Toimintaympäristön muutokset ja uudet tekniset ratkaisut mahdollistavat uudenlaisia tapoja työskennellä. Opiskelun ja tietoyön tauottaminen ja kyky irtautua niistä ovat yhä tärkeämpiä taitoja tulevaisuuden asiantuntijoille. Korkeakouluopiskelun tulee tarjota mahdollisuuksia osallisuuden kokemuksiin myös nopean muutoksen keskellä. Tikissä työelämään hankkeessa on saatu hyviä kokemuksia vertaismentoroinnin ja hyvinvointitaitojen osallistavasta verkkokurssista ja yhteistyöstä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) kanssa. Opiskelijat ovat korkeakoulujen suurin voimavara. Heidät kannattaa osallistaa toiminnan kehittämiseen myös opiskelijahyvinvoinnin edistämiseksi.

Elokuussa 2022,

Markus Halonen

Tikissä työelämään -hankkeen projektipäällikkö

Sanna Kangas

Tikissä työelämään -hankkeen asiantuntija

1
ARJEN
AKTIIVISUUDEN
JA KOKONAIS-
VALTAISEN
HYVINVOINNIN
LISÄÄMINEN

Markus Halonen

Korkeakouluopiskelusta valmiudet tulevaisuuden työelämään

Maailma muuttuu ennennäkemättömällä nopeudella. Nopeuden ja tehokkuuden ihannoiminen on korostunut käytännössä kaikilla yhteiskunnan osa-alueilla. Ajatus siitä, että asiantuntijaksi kypsyttään hitaasti, on vaarassa jäädä taustalle myös korkeakouluissa. Korkeakouluopiskelijat tarvitsevat edelleen pystyvyyden tunteita, sisäistä motivaatiota oppimiseen ja itsensä kehittämiseen sekä tulevaisuususkkoa muuttuvassa ympäristössä. Opiskelukyvyn ylläpitämiseen korkeakouluopiskelijat kaipaavat yhä useammin tukea, jota olisi tehokkainta tarjota varhaisessa vaiheessa ennen haasteiden kasautumista. Oman kokonaiskuormituksen tunnistaminen ja kyky irtautua opiskelusta ja työstä tulee olemaan tulevaisuuden menestyksen kulmakiviä. Korkeakoulutuksen tehtävä kouluttaa asiantuntijoita suomalaiseen työelämään on keskeinen koko maan tulevaisuuden kannalta. Korkeakoulu yhteisön tulee olla aktiivinen toimija opiskelijoiden jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Opiskelu- ja työkyvyn säilyttäminen vaihtelevissa elämäntilanteissa on joukkuepeliä.

Korkeakouluille on asetettu kovat tavoitteet

Korkeakoulutuksen visio 2030 tiekartassa Suomen korkeakoulujen yksi tavoite on tuottaa maailman osaavinta työvoimaa. Tällä luodaan globaalia kilpailuetua ja rakennetaan hyvinvointia. Vuonna 2030 tavoitteena on, että vähintään 50 % nuorista aikuisista suorittaa korkeakoulututkinnon. (OKM 2019) Näihin tavoitteisiin pääseminen tulee vaatimaan paljon sekä korkeakoulujen henkilökunnalta että opiskelijoilta. Lisääntyneet tutkinnot eivät itsessään takaa maamme menestystä. Asiantuntijaksi kasvaminen tulee vaatimaan aikaa myös tulevaisuudessa. Digitalisaatio ja tekoäly tulevat muuttamaan työelämää. Ihmiselle ominainen luovuus on ominaisuus, jonka merkitys työelämätautona tulee kasvamaan. Luovuus lähtee yksilöstä mutta tarvitsee yhteisön tukea. (Valpas & Rahkamo 2022) Luovuus voidaan nähdä myös itsensä toteuttamisena ja hyvinvoinnin lähteenä. (Mäkikoskela 2022)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus

Normaalisti neljän vuoden välein toteutettavaa korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta (KOTT) saadaan monipuolinen tilannekuva opiskelijoiden terveydestä, elintavoista, koetusta hyvinvoinnista, sosiaalisista suhteista, opiskelukyvystä sekä terveystalvelujen tarpeesta ja käytöstä. Vuodesta 2008 lähtien tutkimuksessa on olleet mukana myös ammattikorkeakouluopiskelijat. (YTHS 2022) Viimeksi vuonna 2021 toteutettuun tutkimukseen kutsuttiin noin 12 000 satunnaisesti valittua 18–34-vuotiasta perustutkinto-opiskelijaa ammattikorkeakouluista ja yliopistoista. Vastausaktiivisuus oli 53 % ja tuloksissa vastaajajoukko on painottamalla korjattu vastaamaan 18–34-vuotiasta korkeakouluopiskelijaväestöä.

Tutkimuksessa havaittiin, että korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet ja psyykinen oireilu on yleisempää korkeakouluopiskelijoilla kuin koko väestössä.

(Parikka ym. 2021a)

Lähes kolmannes vastaajista ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Yksinäisyyttä koki melko usein tai jatkuvasti yli 24 prosenttia vastaajista. (Parikka ym. 2021b)

Yksilötasolla mielenterveyttä voidaan tukea toimenpiteillä, joilla tuetaan itsetunnon ja elämäntalvinnan vahvistumista. Yhteisötasolla mielenterveyden edistäminen onnistuu sosiaalista tuen ja osallisuuden kokemuksen lisäämisellä sekä panostamalla lähiympäristöjen viihtyisyyteen ja turvallisuuteen. (THL 2021) Näiden asioiden toteuttamisessa kaikilla korkeakoulu-yhteisön jäsenillä voi olla oma roolinsa. Resilienssistä ja sen merkityksestä on puhuttu paljon viime vuosina. Resilienssi on psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta. Mitä suurempi resilienssi, sitä parempi on koettu terveys. Itsetuntemus auttaa vahvistamaan resilienssiä, mutta on tärkeää, että arjen hallinnan taidot kuten uni, lepo ja palautuminen sekä arjen rytmi ovat kunnossa. (Mieli ry 2021) Korkeakoulujen tuleekin panostaa tulevaisuudessa ympäristöön, jossa opiskelijoilla on mahdollisuus tunnistaa omia vahvuuksiaan ja kehittää resilienssiään.

Fyysinen aktiivisuus korkeakouluissa

Tikissä työelämään hanke sai rahoituksensa opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan edistämisen määrärahasta. Korkeakouluopiskelijat istuvat merkittävästi verrokiryhmiä enemmän ja vuonna 2018 uusittuihin korkeakoululiikunnan suosituksiin lisättiin mukaan istumisen vähentäminen ja korkeakouluympäristön liikunnallistaminen (Ansala ym. 2018). Koronapandemian vuoksi hankkeen aikana saadut kokemukset matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien lisäämisestä ja niiden vaikutuksista sosiaaliseen hyvinvointiin olivat vähäisiä. Parhaimmillaan liikkumismahdollisuudet voivat edistää yhtäaikaaisesti fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. On erittäin toivottavaa, että fyysisen aktiivisuuden kokeilut korkeakouluissa jatkuvat opiskelijälähtöisesti toimintaa kehittämällä myös tulevaisuudessa. Pohdintaa

Toimintaympäristö, jossa on tarjolla rajaton määrä tietoa altistaa kognitiiviselle kuormittumiselle. Kun palautuminen opiskelusta ja työstä ei ole tasapainossa koettujen vaatimusten kanssa energiaa ei riitä enää itselle mieleisten asioiden tekemiseen ja liikuntaan. Mielenterveyden haasteita voidaan ehkäistä myös fyysisen aktiivisuuden edistämällä kaikissa ikäryhmissä. Liikkumisen rooli kognitiivisesta kuormittumisesta palautumisesta on aihe, josta tulevaisuudessa saadaan toivon mukaan lisää tutkittua tietoa. On kuitenkin tärkeää huomioida, että liikunnan lisäämisessäkin pienet askeleet oikeaan suuntaan toimivat parhaiten, eikä kiireellä saada aikaan kestäviä tuloksia. Hyvinvoinnin lisäämisellä korkeakouluissa on suurin potentiaali, kun suuri joukko innostuu ja sitoutuu tekemään pieniä muutoksia.

Lähteet

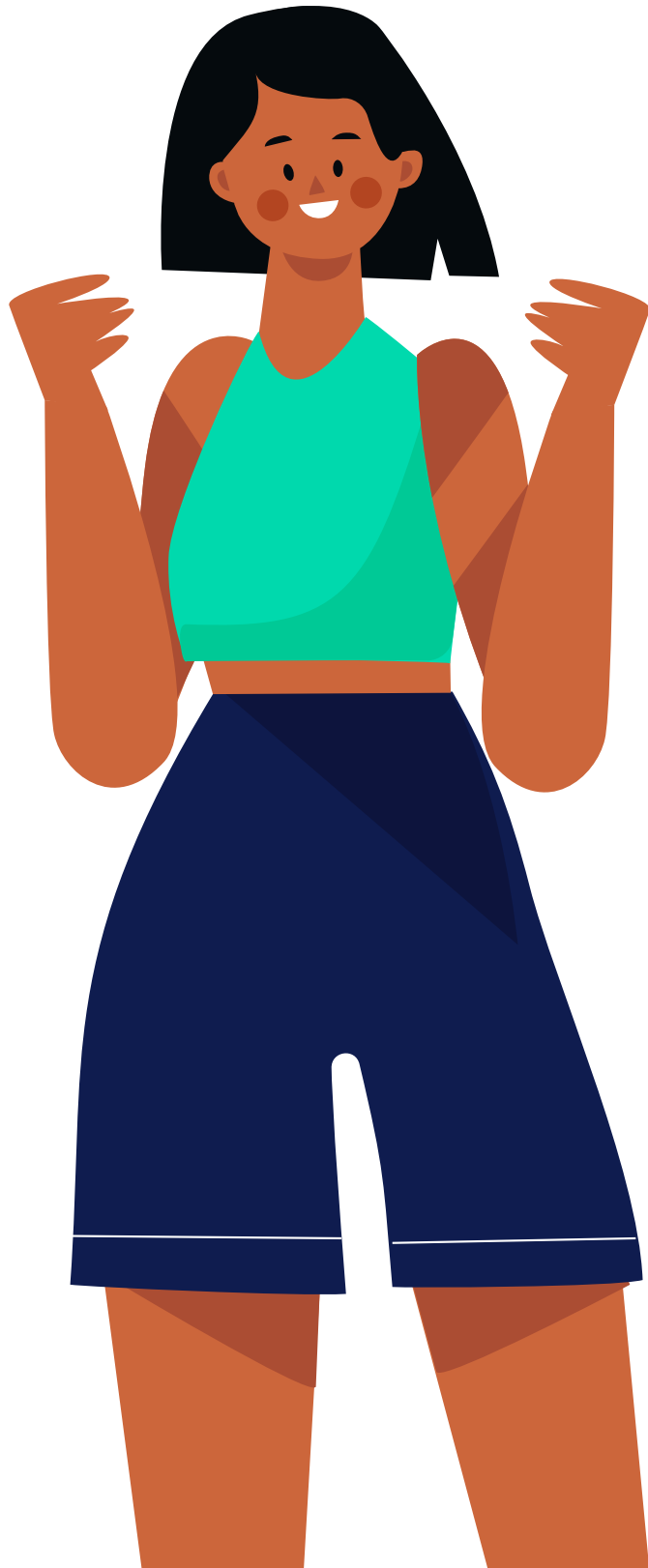
- Ansala, J., Saari, J., Munter, H., Inkinen, A., Näsänen, V., Tirkkonen, E. & Vieno, A. 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa https://www.oll.fi/site/assets/files/2482/korkeakoululiikunnan_suosituks_2018_nettiversio.pdf
- Mieli ry. 2021. Resilienssi auttaa selviytymään. Viitattu 27.6.2022. Saatavissa <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveytta-si/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>
- Mäkikoskela, R. 2022. Aikamme ongelmat eivät ratkea järjelemällä – nyt tarvitaan radikaalia luovuutta. Viitattu 28.6.2022. Saatavissa <https://www.mrktng.fi/luovuus/aikamme-ongelmat-eivat-ratkea-jarjeilemalla-nyt-tarvitaan-radikaalia-luovuutta/>
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021a. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 27.6.2022. Saatavissa https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen_perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021b. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset. Viitattu 27.6.2022. Saatavissa <https://www.terveytemme.fi/kott/index.html>
- OKM. 2019. Korkeakoulutus ja tutkimus 2030-luvulle VISION TIEKARTTA. Viitattu 25.6. Saatavissa https://okm.fi/documents/1410845/12021888/Korkeakoulutus+ja+tutkimus+2030-luvulle+VISION+TIEKARTTA_V2.pdf/43792c1e-602a-4776-c3f9-91dd66ba9574/Korkeakoulutus+ja+tutkimus+2030-luvulle+VISION+TIEKARTTA_V2.pdf?t=1548923455000
- THL. 2021. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 23.6.2022. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Valpas, P. & Rahkamo, S. 2022. Mistä luova suorituskky syntyy? Kysely paljastaa luovan suorituskyn uhat ja mahdollisuudet. Viitattu 28.6.2022. Saatavissa <https://www.mrktng.fi/luovuus/mista-luova-suorituskky-syntyy-kysely-paljastaa-luovan-suorituskyn-uhat-ja-mahdollisuudet/>
- YTHS. 2022. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Viitattu 27.6. Saatavissa <https://www.yths.fi/yths/tutkimukset-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/>

Sanna Kangas

Fyysisen aktiivisuuden merkitys oppimisessa ja opiskelussa

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuoreimmassa KOTT-tutkimuksessa (Parikka ym. 2021) todetaan, että pandemia-ajan myötä opiskelumuodot ovat muuttuneet ja etäopiskelun myötä istuminen on lisääntynyt. Koneen ääressä istuminen on passivoittanut opiskelua ja sosiaaliset kohtaamiset ovat vähentyneet. Päiväaikainen väsymys on yleistynyt ja unen määrä vähentynyt. Korkeakouluopiskelijoista lähes puolet liikkuu edelleen terveysliikuntasuosituksen mukaisesti, mutta liikunnan määrä vähenee opiskelijan iän kasvaessa. (Parikka ym. 2021)

Opiskelijoiden Liikuntaliitto (OLL) yhdessä Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otuksen kanssa ovat päivittäneet korkeakoululiikunnan suositukset tähtäimenään tulevaisuuden aktiivisempi opiskeluarki. Korkeakoululiikunnan visio on, että vuoteen 2025 mennessä koko korkeakouluympäristö ja sen toimintakulttuuri tukevat arjen fyysisen aktiivisuuden ylläpitoa sekä sen edistämistä Suomen kaikissa korkeakouluissa.



Suosituksissa nostetaan esiin jo aiemmissa versioissa olleiden fyysisen aktiivisuuden edistämisen, liikunnan rahoituksen, palvelutarjonnan, tilojen, resurssoinnin, palautejärjestelmän ja seurannan lisäksi myös uusia kohtina päivittäisen istumisen vähentäminen sekä korkeakouluympäristöjen liikunnallistaminen. Päivitetyt suositukset ovat keskittyneet entistä paremmin istumista vähentäviin tekijöihin korkeakouluja liikunnallistavilla tekijöillä ja pohjautuvat vahvaan tutkimusnäyttöön siitä, että liiallinen päivittäinen istuminen on terveydelle haitallista. Kaikkiin korkeakouluihin halutaankin laadukkaat ja korkeakoulu yhteisön arvostamat liikuntapalvelut, jotka tukevat erilaisten käyttäjäryhmien liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. (Ansala ym. 2018)

Erilaisilla terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ohjelmilla ja hankkeilla levitetään tietoisuutta liikunnan ja aktiivisen arjen terveyshyödyistä. Näin pyritään luomaan ja kehittämään opiskelu- ja oppimisympäristöjä tukemaan hyvinvointia ja edistämään oppimista. Tähän yhtenä osana kuuluu myös aktivaation ja toiminnallisuuden lisääminen opetuksessa.

Fyysisen passiivisuuden haitat

Fyysinen passiivisuus on lisääntynyt viimeisen vuosikymmenen aikana erityisesti korkean tulotason maissa ja on maailmanlaajuisesti neljänneksi suurin kuolleisuutta aiheuttava tekijä. Syitä fyysisen aktiivisuuden väheneeseen ovat muun muassa istumisen määrän lisääntyminen työssä ja vapaa-ajalla. (Strömmer 2022.) Viime vuosien tutkimusnäyttö on vahvistanut tietoa siitä, että liiallinen päivittäinen istuminen on terveydelle haitallista, eikä tätä haittaa pystytä täysin kompensoimaan edes liikkumalla suositusten mukaisesti (Ansala ym. 2018). Istuen vietetyn ajan on todettu olevan myös yhteydessä korkeampaan kuolleisuuteen, suoliston syöpien, rintasyövän ja sydän- ja verisuonisairauksien riskiin sekä 2 tyyppin diabetekseen aikuisilla. Yksilötason lisäksi liikkumattomuudella on vaikutus myös yhteiskunnalle taloudellisesti, joka näkyy muun muassa terveydenhuollon lisäkustannuksina. (Strömmer 2022; Helajärvi ym. 2015)

Vaikka lähes puolet korkeakouluopiskelijoista liikkuu terveystuotteen mukaisesti, he myös istuvat keskimäärin lähes 11 tuntia päivässä (Parikka ym. 2021; Ansala ym. 2018). Iän myötä harvempi suomalaisista täyttää vaaditut suositukset terveyttä edistävistä liikunnasta ja riittämättömän kestävyysliikunnan ja lihaskuntoharjoittelun lisäksi terveyden yhdeksi uhaksi onkin noussut uusi liikkumattomuuden muoto: lisääntynyt paikallaan olo ja erityisesti istuminen (Helajärvi ym. 2015). Vuonna 2019 päivitetty liikumissuosituksien nostaneet vahvemmin esiin myös kevyen liikuskulun merkityksen ja taukojen tärkeyden paikallaan olon katkaisemiseksi (UKK-instituutti 2019).

Opiskelupäivän aikaisen fyysisen passiivisuuden aiheuttamiin haittoihin voidaan puuttua omaksumalla aktiivisen elämäntavan keinoja, joiden avulla lisätä päiväaikaista energiankulutusta ja fyysistä rasitusta määrällisesti enemmän, kuin pelkällä vapaa-ajan liikunnan harrastamisella. Pienet puuhastelut opiskelun lomassa, istumisen tauottamiset ja pienikin liikkuminen voivat olla merkittäviä tekijöitä energiataapainon kannalta. (Helajärvi ym. 2015)

Liikunnan yhteys aivoihin ja oppimiseen

Liikunnalla on todettu olevan lukuisia myönteisiä niin välittömiä, kuin pitkäkestoisiakin terveyshyötyjä, mutta fyysisellä aktiivisuudella on myös suora yhteys aivojen toimintaan ja oppimiseen. Fyysisen aktiivisuuden sisällyttämisen opetukseen on todettu parantavan opiskelijan oppimista ja kognitiivista toimintaa. Liikunnalla on todettu olevan monia sekä lyhyt-, että pitkäkestoisia vaikutuksia aivotuomintaan ja liikunnan arkeen lisäämisellä vaikutetaan parantavasti myös unen laatuun. (Syväoja 2021; Helajärvi ym. 2015) Liikunnan akuutit hyödyt näkyvät muun muassa tiedon prosessoinnin, uuden oppimisen ja työmuistin kapasiteetin parantumisena sekä keskittymisen ja tarkkaavaisuuden kehittymisenä (Hansen 2021; Syväoja 2021).

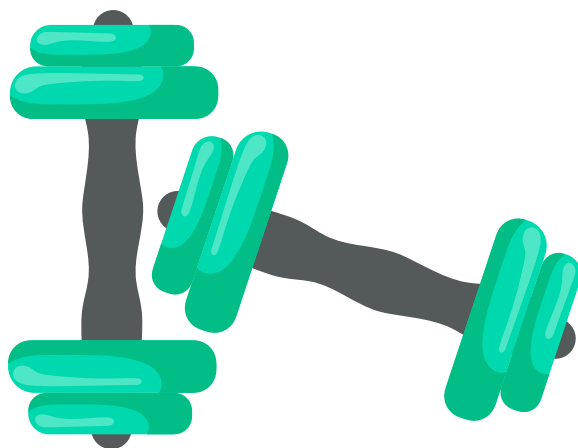
Fyysinen aktiivisuus näyttelee tärkeää roolia osana monimutkaista vuorovaikutusjärjestelmää aivojen terveyden taustalla. Sillä on positiivinen vaikutus neurogeneesiin eli uusien hermosolujen syntyyn samalla vähentäen todennäköisyyttä tulehdustiloihin sekä aivoverenkiertohäiriöihin. Yhdessä terveellisen ruokavalion ja kognitiivisen aktiivisuuden kanssa fyysinen aktiivisuus edistää aivojen terveyttä, kognitiivista reserviä ja kognitiivisia taitoja. (Strömmer 2022) Opiskelupäivän aikainen tauotus ajatustyöstä ja istumisesta sekä liikkuminen saavat veren kiertämään aivoissa ja edesauttavat oppimista sujuvoittaen ajatusten virtaamista – liikunta nopeuttaa siis ajattelua, etenkin säännöllisesti toteutettuna (Hansen 2021; Huotilainen 2021). Huotilaisen (2021) mukaan liikunnan lyhytkestoisten vaikutusten hyödyt on otettu hyötykäyttöön jo perusopetuksessa alaluokilla, mutta niihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota kaikilla koulutuksen eri asteilla.

Ihmiselle on luontaista olla liikkeessä ja liikunnan hyödyillä on evolutiivinen perusta. Liike ja liikkuminen vaikuttavat motorisiin toimintoihin, spatioaaliseen muistiin ja suunnistamiseen, toiminnanohjaukseen, päätöksentekoon ja suunnitteluun, sekä aisti- ja tarkkaavuusjärjestelmien toimintaan – näiden kaikkien toimintojen keskus ovat aivot. On hyvä muistaa, että aivot mukautuvat niiden käytön mukaisesti. Ne kuluttavat myös paljon energiaa, joten elimistölle ei ole hyödyllistä ylläpitää järjestelmää, ellei sitä käytetä. (Strömmer 2022) Liikkuminen siis kannattaa, jo aivojen terveyden ylläpitämiseksi, mutta myös kognitiivisten perustoimintojemme turvaamiseksi.

Pitkään jatkuva fyysinen aktiivisuus vaikuttaa aivojen rakenteeseen ja toimintaan muuttaen aivojen rakennetta ja tehostaen tiedonkäsittelyä (Strömmer 2022). Liikunta lisää aivojen sähköistä aktiivisuutta, edistää tiedollista toimintaa sekä parantaa stressinsietokykyä ja muistikapasiteettia (Strömmer 2022; Hansen 2021; Syväoja 2021). Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä akateemisiin taitoihin. Tutki-

muksissa on havaittu positiivisia yhteyksiä liikunnan harrastamisen ja parempien arvosanojen, liikunnan lisäämisen ja kasvaneiden muistialueiden sekä kouluissa lisätyn liikunnan ja parantuneen oppimisen välillä (Strömmer 2022; Hansen 2021; Huotilainen 2021). Liikunta tarjoaa myös sosiaalisia tilanteita ja kohtaamisia, ja lisää vuorovaikutusta tiivistäen yhteisöllisyyttä edistäen samalla viihtyvyyttä opiskeluympäristössä ja -yhteisössä (Syväoja 2021). Fyysistä aktiivisuutta tulisi lisätä oppimistilanteisiin niin opetusmenetelmien ja -ympäristöjen myötä myös korkeakouluissa ja tehdä oppimisesta näin liikkuvampaa.

Liikunta auttaa laskemaan stressihormoneja ja sen harjoittaminen jo yksittäisenä kertana voi vähentää stressiä. Liikunnalla on todettu olevan vaikutusta erilaisiin mielenterveydellisiin häiriöihin, kuten masennukseen ja ahdistukseen. Liikuntaa harrastavilla ihmisillä esiintyy masennus- ja stressioireita puolet vähemmän, kuin liikkumattomilla henkilöillä. Liikunta on hyödyllistä mielenterveydelle lajista riippumatta ja jo normaali päivittäinen aktiivisuus edistää mielen hyvinvointia. Sosiaalisuus liikuntatilanteissa lisää hyödyllisiä vaikutuksia mielenterveydelle entisestään. (Strömmer 2022; Syväoja 2021)



Aivojen toimintaa ja oppimista tukevan liikunnan muodot ja määrät

Aivojen toiminnan ja sen edistämisen kannalta kaikki liike ja jokainen askel on merkityksellinen. Eniten aivot hyötyvät sellaisesta liikunnasta, josta tekijä itse nauttii. Kaikkein hyödyllisintä pitkällä tähtäimellä tutkimusten mukaan on liikunta, jonka kesto on vähintään 30 minuuttia kerrallaan. Voimaharjoittelu on hyvästä, mutta aivojen kannalta aerobinen kuntoliikunta, kuten kävely, juoksu, pyöräily ja hiihto, on vielä tehokkaampaa. Tärkeää on muistaa säännöllisyys, sillä rakenteelliset muutokset vievät aikaa. Yksittäiset lenkit tai liikuntapyrähdykset vilkastuttavat verenkiertoa ja auttavat palautumisessa jo päivän aikana. Uusien aivosolujen luomiseen, verisuoniston rakentamiseen sekä aivoalueiden välisten yhteyksien vahvistamiseen tarvitaan kuitenkin enemmän aikaa. (Hansen 2017)

Oppimisen ja aivokuormituksen kannalta on myös hyvä pohtia, milloin haluat aivojesi olevan vireimmillään. Lisäämällä liikettä esimerkiksi matkalla opiskelupaikalle, ajoittuu liikunta parhaaseen mahdolliseen aikaan eli ennen kuin oppimista tulisi tapahtua. Jotta oppimista tapahtuisi ja aivot pysyisivät hereillä koko päivän ajan, tulisi liikuntaa olla myös keskellä päivää. Keinoina tähän ovat aktivoivan opetuksen lisääminen sekä fyysisesti aktiivisemmän toimintakulttuurin ja ympäristön kehittäminen. (Huotilainen 2021)

Pentikäinen (2020) korostaa yleisten liikuntasuosituksien merkitystä aivojen optimaalisen toiminnan edistämiseksi. Aivojen hyvinvoinnin kannalta paikallaan oloa tulisi välttää mahdollisimman paljon. Pienikin liikkuminen on hyväksi ja etenkin aloittelijoiden on tärkeää lisätä räsitusta vähitellen. Liikuntasuosituksen minimiin olisi hyvä pyrkiä ja muistaa, että liikuntamäärän suurentuessa myös terveyshyödyt lisääntyvät. Sairaudet harvoin estävät liikkumista kokonaan, on vain löydettävät yksilölliset muodot ja määrät fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseksi.

On hyvä muistaa, että tarvitsemme myös unta edistääksemme liikunnan positiivisia vaikutuksia oppimiseen. Liikunnan avulla voimme pidentää unta ja parantaa unen laatua, ja vastavuoroisesti laadukas uni tukee liikunnasta saatavia hyötyjä. Luokassa istuminen ei auta oppimaan siinä missä lihaksetkaan eivät kasva kuntosalilla, vaan tarvitsemme kehittyäksemme riittävästi palautumisaikaa, unta ja lepoa. (Strömmer 2022)

Opetuksen ja oppimisen aktiivointi

Opetuksen aktiivointia voidaan lähteä tekemään monen näkökulman kautta. Avain on aktiivisuuden lisääminen päivittäiseksi osaksi arkea ja liikkumiseen kannattaakin suhtautua elämäntapana. (Strömmer 2022) Isommassa mittakaavassa on tärkeää, että pyrimme tekemään arjesta liikkuvampaa, kokeilemaan uusia liikuntamuotoja ja -harrastuksia sekä tukemaan liikkuvampaa elämäntapaa niissä puitteissa ja niillä resursseilla, mitä käytettävissä on (Huotilainen 2021). Tätä tavoitetta opiskelumaa-ilmassa tukevat esimerkiksi korkeakoululiikunnan suosituksukset (Ansala ym. 2018), erilaiset aktiivisuuden puolesta puhuvat ja sitä lisäävät ohjelmat, kuten Liikkuva opiskelu (LIKES 2018) ja Liikkuva korkeakoulu (Opiskelijoiden Liikuntaliitto 2021), sekä niiden puitteissa toimivat hankkeet.

Oppimisympäristöt ja niiden puitteet ovat olennaisessa roolissa fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Liikkumista lisäävät, toiminnalliset ja aktivoivat opiskelutilat, seisomapöydät ja muut sekä tilalliset, että välineelliset ratkaisut edistävät aktiivisuutta opiskelupäivän aikana. Niin ikään opiskelutilanteissa on mahdollista lisätä liikettä soveltamalla erilaisia uusia toimintamuotoja ja luovia menetelmiä opetuksessa ja esimerkiksi lisäämällä seisomista yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä. (Huotilainen 2021) LAB-ammattikorkeakoulun Tikissä työelämään -hankkeessa on

pyritty erilaisten interventioiden ja kokeilujen avulla aktivoimaan opetusta ja kartoittamaan tarpeita ja toiveita niin opiskelijoiden, kuin opettajienkin näkökulmista. Hankkeessa kokeiluista ja toteutetuista toimenpiteistä tarkempi esittely on luettavissa julkaisun artikkelissa Aktiivointia opiskelupäivään.

Siekinen ym. (2021) selvittivät tutkimuksessaan, miten opiskelijat suhtautuvat liikuntaan ja miten haluaisivat sitä lisäävän opiskelussa. Mielekkäinä keinoina opiskelijat mainitsivat muun muassa istumisen vähentämisen oppitunneilla, taukoliikunnan ja sen mahdollistavat välineet, vaihtoehtoiset tavat istumiselle sekä yksilöllisen liikuntaneuvonnan. Liikkuva opiskelu -ohjelman (2022) puitteissa on haastateltu korkeakouluopiskelijoita, jotka näkevät liikkumisen mahdollisuutena edistää oppimista. Liikkeen avulla elimistö saa hapen kiertämään ja aineenvaihdunnan toimimaan vilkkaammin ja tämän opiskelijat kokevan edistävän myös aivojen toimintaa. Ihmisellä on lihasmuisti ja osalla liike ja liikkuminen voi auttaa keskittymään ja oppimaan, kun on mahdollista tehdä pientä liikehdintää oppimistilanteen aikana. Oppitunteihin on mahdollista saada lisää aktiivisuutta pienenkin liikkeen ja taukojumpin avulla. Ne eivät vie fokusta aiheesta, päinvastoin. Vaikkei opettajalla itsellään olisikaan tarvetta liikkumiselle, hänen tulisi luoda puitteet opiskelijoille liikkeen hyödyntämiseksi. Tätä mahdollistavat myös liikkumiselle myönteinen ympäristö ja kulttuuri riittävine tiloineen ja välineineen. Pitää olla virikkeitä, että voi olla virikkeellinen. (Liikkuva opiskelu 2022)

Tarpeet ovat usein samankaltaisia sekä opiskelijoilla, että henkilöstöllä, ja tärkeää olisikin saada eri osapuolien toiveet kohtaamaan, jotta kaikki saisivat oppimistilanteista ja -ympäristöistä potentiaalin irti. Opettaja oppimistilanteen johdattajana fasilitoi oppimista ja on aina valokeilassa toimien esimerkkinä. Oma liikkuminen, kehonkieli ja asemoituminen opetuksen aikana voi siis motivoida myös opiskelijaa aktivoitumaan. Aktiivisen esimerkin näyttäminen ei hyödytä ainoastaan opiskelijoita oppimisessaan,

vaan hyvä kantautuu myös muualle työyhteisöön. Liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan omaksumisella on myös jatkumoa opiskelumaailman ja työelämän välillä. Jos opit aktivoimaan itseäsi opinnoissa, osaat tehdä sen myös työelämässä. Korkeakouluilla on mahdollisuus toimia suunnannäyttäjänä tulevaisuuden aktiivisemmän työkuulttuurin edistäjänä. Korkeakouluista valmistuu tulevaisuuden johtajia, jotka ovat näyttämässä esimerkkiä. (Liikkuva opiskelu 2022) Hansen (2017) muistuttaa uusimman aivotutkimuksen osoittavan sen, että fyysinen aktiivisuus on tärkeintä, mitä voimme aivoillemme tehdä. Tämä pätee paremman toimintakyvyn saavuttamiseen niin arjessa, työelämässä, kuin opinnoissakin.

Lähteet

- Ansala, J., Saari, J., Munter, H., Inkinen, A., Näsänen, V., Tirkkonen, E. & Vieno, A. 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. Viitattu 16.6.2022. Saatavissa https://www.oll.fi/site/assets/files/2482/korkeakoululiikunnan_suosituks_2018_nettil-versio.pdf
- Hansen, A. 2017. Aivovoimaa: Näin vahvistat aivojasi liikkumalla. Jyväskylä: Atena.
- Helajärvi, H., Lindholm H., Vasankari, T. & Heinonen O. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Vol. 131 (18), 1713–8. Viitattu 8.5.2022. Saatavissa <https://www.duodecim-lehti.fi/duo12430>
- Huotilainen, M. 2021. Liiku ja palaudu! Esitys YHTS:n terveyden edistämisen webinaarissa 18.8.2021.
- Liikkuva opiskelu. 2022. Liikkuva opiskelu -ohjelma korkeakouluissa. Viitattu 16.6.2022. Saatavissa <https://www.youtube.com/watch?v=1-h8X39otI>
- LIKES. 2018. Liikkuva opiskelu. Viitattu 16.6.2022. Saatavissa <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/liikkuvaopiskelu>
- Opiskelijoiden Liikuntaliitto. 2021. Mikä Liikkuva korkeakoulu? Viitattu 16.6.2022. Saatavissa <https://www.oll.fi/liikkuva-korkeakoulu/>
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.6.2022. Saatavissa <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>
- Pentikäinen, H. 2020. Sata rautaa tulossa! Esitys Suomen aivosäätiön webinaarissa 2.12.2020. Viitattu 7.5.2022. Saatavissa <https://www.youtube.com/watch?v=i-emd99mNI>
- Siekkinen, K., Kujala, J., Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämistä opiskelupäivään. Liikunta & Tiede 58 (1), 86–94. Viitattu 8.6.2022. Saatavissa https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioitut_tutkimusartikkelit/2021/lt_1_2021_s86-94.pdf
- Strömmer, J. 2022. Liikunta, aivot, keskittymiskyky ja oppiminen. Esitys Opetus ja kulttuuriministeriön Liikkuva -ohjelmien Liikkuen läpi elämän -seminaarissa 4.5.2022.
- Syväoja, H. 2021. Fyysisen aktiivisuuden ja kunnon vaikutukset oppimisen edellytyksiin. Miksi lisätä liikettä opiskelupäiviin? Liikkuva opiskelu -ohjelman webinaari 18.2.2021. Viitattu 15.6.2022. Saatavissa <https://www.youtube.com/watch?v=ukRsoM21100>
- UKK-Instituutti. 2019. Aikuisten liikkumisen suositukset. Viitattu 16.6.2022. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

Markus Halonen, Tiina Sihvola

Aktivointia korkeakouluopiskeluun

Aivotyön ja paikallaanolon tauottaminen ovat yksinkertaisia asioita, joilla on suuria vaikutuksia. Opiskelu- ja työskentelytyylit, joita käytämme vaihtelevat. Niihin vaikuttavat esimerkiksi aikaisempi kokemus ja yksilölliset tekijät. Itsenäisessä opiskelussa vapaus tehdä valintoja on suuri ja etäopetuksen lisääntyminen Korkeakouluopiskelussa avaa uusia mahdollisuuksia. Lähiopiskelussa yksilöiden toimintaan vaikuttaa fyysinen kampusympäristö. Vielä suurempi vaikutus on valituilla opetusmenetelmillä, materiaaleilla ja opetuksen aikataulutuksella, jotka muokkaavat opiskeluympäristöä sekä etä- että lähiopetuksessa. Tauotus ja aktiivisuus tulisi nähdä oppimista tukevinä asioina. Niiden lisääminen korkeakouluopiskeluun edellyttää pieniä tekoja suurelta joukolta.

Vireyttä opiskelutilanteisiin

Ennen koronaepidemiaa (tammikuussa 2020) toteutettiin yhteistyössä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden kunto- ja terveystoimintaan suuntautuvien liikunnanohjaajaopiskelijoiden kanssa työpajat opettajille, joiden teemana oli: Kohti aktiivisempaa opiskelua. Työpajoissa ideoitiin yhdessä opiskelun ja työn aktivoimisen toteutustapoja. Ne sisälsivät myös tietoisuuksia aktivoimisen hyödyistä.

Työpajoissa tuli esille hyvin samoja ideoita ja opettajien käytännössä hyviksi kokemia aktivointitapoja kuin Centria ammattikorkeakoulun opetushenkilökunnalle järjestetyssä koulutuksessa (kuva 1). (Jussila 2020)

Tikissä työelämään hankkeen toimesta kokeiltiin luennon/luokkaopetuksen aktivointia pienvälineiden avulla. Välineinä käytettiin pinnaltaan erilaisia hierontapalloja. Pallot valittiin siksi, että ne ovat edullisia, helposti saatavilla ja monikäyttöisiä. Pallot jaettiin opiskelijoille joko heti tunnin /luennon alussa tai noin 45 min tunnin alkamisen jälkeen. Palloja käytettiin myös parissa seminaarissa Lahden tiedepäivien yhteydessä. Alussa kerrottiin muutama vinkki, kuinka palloja voisi hyödyntää työskentelyn siitä häiriintymättä esim. Palloja puristellen, hieroen niillä niska-hartiaseutua ja jalkapohjia, pallo selän ja tuolin selkänöjan välissä. Kerrottiin myös, että istuma-asennon vaihtelulla, pienelläkin lihasaktiivisuuden lisäämisellä ja lyhyilläkin tauoilla on merkitystä tuki- ja liikuntaelinten kiputilojen ehkäisemisessä (Selkäliitto 2022). Näistä toimenpiteistä on todettu olevan hyötyä myös aivotoiminnalle/keskittymiselle (Strømmer 2020).

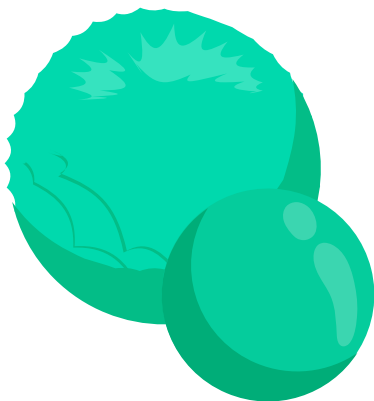
Nostona pallojen käytöstä yhden insinööriopiskelijan kommentti haastavan ohjelmointitehtävän loppuvaiheessa:

“ Tässä vaiheessa kaikki virkistys on tarpeen ”

OPETUKSEN AKTIVOINTITAPOJA:

- » **opetustilasta poistuminen jokaisella tauolla**
- » **opiskelijat hakevat materiaalit opetustilan etuosasta**
- » **erilaiset taukoliikuntasovellukset**
- » **aktivoiva merkki luentomateriaaleihin**
- » **taukodiat**
- » **luentotilassa vapaasti käytettävissä olevat liikuntavälineet (pallot, hula-vanteet, kuminauhat)**
- » **opetusmenetelmät, jotka vaativat liikkumista/asennon vaihtelua**

Kuva 1. Opetuksen aktivointitapoja (Kuva: Oona Rouhiainen, mukaillen Jussila 2020)



Havainnointia palloilla tehdyistä kokeiluista:

Opiskelijat kokeilevat aktiivisesti palloa selän takana tuolin selkänöja vasten, stressipallojen puristelua, pallon pyörittelyä käsissä ja pöydällä.

Alkuun muutama pallo lenteli, ope ei kieltänyt tätä ja heittäly loppui ja pallot pysyivät käsissä tämän jälkeen.

Pallot rentouttivat ja vapauttivat tunnelmaa.

Pallojen aktiivisempi käyttö jatkui noin 30min. Muutama opiskelija jatkoi pallon aktiivista käyttöä tunnin/työskentelyn loppuun asti.

Action track ja opintoja ulkoilmassa

Hankkeen käytössä oli Action Track – sovellus, jonka avulla voidaan yhdistää opiskelu ja liikkuminen luomalla erilaisia tehtäviä karttapohjaan. Sovelluksella voidaan luoda aktiviteetteja, joissa tehtävät avataan gps-paikannuksella ennalta karttapohjaan määritetyillä rastipaikoilla tai vaihtoehtoisesti liikkumalla ulkona joku tietty matka mitä sovellus mittaa. (Team Action Zone 2022.) Action trackin avulla luotiin ulkoilmassa tapahtuvia aktiviteetteja, joihin oli yhdistetty teemaan liittyviä tehtäviä.

Action Track-sovellusta hyödynnettiin erilaisissa opiskelutilanteissa:

1

Liikunnanohjaajaopiskelijoiden uusien opiskelijoiden orientaatiopäivänä tutustuminen kampukseen ja opiskeluympäristöön sekä opiskelukavereihin (ryhmytyminen).

Tällöin liikettä saattoi kertyä jo useita kilometrejä opiskelijaa kohden. Tehtävien sijoittelu karttapohjaan oli suunniteltu siten, että keskeiset opiskelupaikat tulivat tutuiksi. Tarkempi tutustuminen opiskelupaikkojen sisältöön tapahtui niihin liittyvillä kysymyksillä, joihin ryhmien tuli löytää vastaukset.

2

Fysioterapiaopiskelijoiden Liikkumisen edistäminen ja ohjaustaidot –kurssiin sisältyvän luontoliikuntaosion toteutuksessa.

Tehtävät karttapohjassa, joita luotiin seitsemään eri paikkaan opiskelijoiden ennalta ilmoittamiin sijainteihin. Näin mahdollistettiin aktiivinen osallistuminen opiskeluun asuinpaikkakunnasta riippumatta. Aktiviteetissa hyödynnettiin luontoympäristön mahdollisuuksia ja niitä pystyi suorittamaan aikataulullisesti joustavasti (Kuva 2.)

3

Työhyvinvointia edistävän hankkeen päätösseminaarissa,

jossa tuli liikkua ulkona 300 metriä aina uuden tehtävän avaamiseksi. Kysymykset, joihin aktiviteetissa vastattiin, liittyivät tutkittuun tietoon työhyvinvoinnista.





Kuva 2. Karttanäkymä fysioterapiaopiskelijoiden luontoliikuntaosion aktiviteetista



Kuva 3. Neurosonic fysioakustinen divaani on vapaasti opiskelijoiden ja henkilökunnan käytössä Lahden kampuksella (Kuva: Markus Halonen)

Palautuminen opiskelukyvyä edistäjänä

COVID-19 pandemia vaikutti merkittävästi opetuksen aktivoimisen lisäämiseen tähtääviin toimenpiteisiin. Toimintaympäristön nopea muutos vaati siirtymisen verkkoympäristöön. Opiskelijoille muutenkin kuormittavassa tilanteessa keskiöön nousi tauottamisen, palautumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen.

Yhtenä toteutuksena olivat rentoutusäänitteet: metsärentoutus ja kotirentoutus. Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat toteuttivat ne opiskeluprojektinaan. Osallistujia houkuteltiin luontoaiheisella kuvakilpailulla (metsärentoutus), josta oli luvassa palkinnot

(arvottiin kaikkien osallistujien kesken). Äänitteet ovat kuunneltavissa Liikkuva opiskelu sivustolla (Likes 2020).

Neurosonic fysioakustinen divaani vuokrattiin hankkeelle kampuuskokeiluihin marraskuussa 2019. (Kuva 3.) Divaanin matalataajuiseen värähtelyyn perustuva rentoutusmenetelmää voidaan ohjata omalla puhelimella maksuttomalla applikaatiolla. Neurosonicin havaittiin toimivan kampusolosuhteissa hyvin sen helppokäyttöisyyden ja siitä valmiina löytyvien rentoutusohjelmien avulla. Lisäksi sen etuna julkisessa käytössä on mahdollisuus käyttää sitä tavallisissa vaatteissa

ilman etukäteisvalmisteluja. Divaania kokeiltiin myös Vierumäen ja Porvoon kampuksilla. Keväällä 2020 alkanut koronaepidemia tyhjensi kampukset ja keskeytti alkuperäisen suunnitelman mukaiset Neurosonic-käyttökokeilut. Divaania pystyttiin kuitenkin hyödyntämään koronaturvallisesti rajoitusten puitteissa ja se päätettiin lunastaa LAB-ammattikorkeakoululle hankkeessa kohdennetusta pienhankintabudjetista. Se on opiskelijoiden ja henkilökunnan käytössä Lahdessa Mikkulankadun kampuksella.

Hyvinvointiteemaiset webinaarit

Hyvinvoinnin edistämiseksi toteutettiin kaksi webinaaria: Ajatusta liikkeellä keväällä 2020 ja Muutoksen tekijät yhteistyössä OTE-hankkeen kanssa. Ajatusta liikkeellä webinaarissa oli alkuun psykologian tohtorin Juho Strömmerin (2020) luento aiheesta ”Aivotyö ja liikkuminen” ja kolmen hyvinvoinnin ammattilaisen pitämät käytännön harjoitukset erilaisista rentoutumistekniikoista, meditaatiosta ja pilates – harjoittelusta. Muutoksen tekijät -webinaarissa teknologiayrittäjä Maria Ritolan (2020) luennon aiheena oli tulevaisuuden osaaminen ja professori Raimo Lappalainen (2020) piti esityksen psykologisista taidoista työelämässä.

Strömmerin (2020) ja Lappalaisen (2020) luentojen sisällöistä syntyi kattava ja monipuolinen tutkimustietoon perustuva kokonaisuus fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tärkeydestä opiskelussa ja työelämässä. Ritola (2020) toi puheenvuorossaan esille teknologian ja digitaalisuuden luomia mahdollisuuksia ja haasteita tulevaisuuden työelämässä. Tärkeänä hyvinvoinnin tekijänä kaikissa luennoissa tuotiin esille taito irrottaa ajatukset opiskeluun ja töihin

liittyvistä asioista. Lisäksi nykyajan tietotyössä korostuu työn rajattomuus, jolloin ajan löytäminen itselle merkityksellisten ja rentotuttavien asioiden tekemiseen on tärkeää. Jos työ ja opiskelu vievät kaiken energian arjessa, uupumuksen todennäköisyys kasvaa merkittävästi.

Liikuntavälineitä opiskelijoiden käyttöön

Koronarajoitusten muuttuessa opiskelu palasi osin kampusympäristöön. Hankkeen oli mahdollista hankkia liikuntavälineitä kampuksille opiskelijoiden käyttöön. Välineitä hankittiin Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Porvoon ja Haagan kampuksille. Välinehankinnat tehtiin yhteistyössä opiskelijajärjestöjen Pore ry:n ja Hepo ry:n kanssa. Heiltä kysyttiin toiveita kampuksille hankittavista välineistä, jotta ne olisivat tarpeellisiksi koettuja. Välineiden tuli olla myös lainattaviksi sopivia, helppoja säilyttää ja huoltaa. (Kuva 4.)



Kuva 4. Porvoon opiskelijajärjestö Hepo ry:lle toimitetut kampusliikuntamateriaalit (Kuva: Markus Halonen)

Lähteet

Jussila, J. 2020. Lisää liikettä korkeakouluopiskeluun. Koulutusmateriaali. Centria-sport, Centria ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.5.2022. Saatavissa <https://www.oll.fi/liikkuva-korkeakoulu/liikkuva-korkeakoulu-tietopankki/opetuksen-aktivoiminen/lisaa-liiketta-korkeakouluopiskeluun-koulutus-centria-ammattikorkeakoulun-opettajille/>

Lappalainen, R. 2020. Psykologisten hyvinvointitaitojen ja -tapojen kehittäminen. Tikissä työelämään hankkeen webinaarisarjan kolmas osa 27.8.2020.

Likes. 2020. Liikkuva opiskelu - Rentousäänitteet edistävät opiskelijoiden hyvinvointia. Viitattu 5.5.2022. Saatavissa <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/idea/rentoutusaanit-teet-edistavat-opiskelijoiden-hyvinvointia>

Ritola, M. 2020. Tulevaisuuden osaaminen. Webinaariesitys Tikissä työelämään ja OTE hankkeiden Muutoksen tekijät webinaarissa 25.11.2020.

Selkäliitto. 2022. Selkäkanava - Tauota, vaihtele asentoja ja työpisteen säätöjä. Viitattu 5.5.2022. Saatavissa <https://selkakanava.fi/selan-hoito/selan-ja-selkakivun-omatoimien-hoitaminen/ergonomiavinkkejä-kotiin-ja-tyopaikalle/tauota-vaihtele-asentoja-ja-tyopisteen-saatoja>

Strömmer, J. 2020. Aivotyö ja liikkuminen. Webinaariesitys Tikissä työelämään hankkeen Ajatusta liikkeellä webinaarissa 14.5.2020.

Team Action Zone. 2022. Actiontrack. Viitattu 5.5.2022. Saatavissa <https://www.taz.fi/>





***VERTAIS-
MENTOROINTI***

Sanna Kangas

VERTAIS- MENTOROINTIMALLIN KEHITTÄMINEN

Korkeakouluopinnoissa istutaan yleisesti paljon ja sen myötä liikkumattomuus ja vähäinen fyysinen aktiivisuus tuovat haasteita opiskelijoiden hyvinvoinnille (Kunttu ym. 2017). Muita haasteita ovat myös stressi opinnoissa pärjäämisestä, opintojen kuormittavuus ja menestyspaineet, sekä huoli omien resurssien riittävydestä (Kunnari 2017). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tuoreimman KOTT-tutkimuksen (Parikka ym. 2021) mukaan pandemia-aika on vaikeuttanut opiskelua, lisännyt etäopiskelun myötä koneen ääressä istumista ja sosiaalisen kanssakäymisen vähenemisen myötä lisännyt ryhmään kuulumattomuuden tunnetta. Psykkinen kuormittuneisuus on kasvanut ja jopa joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii masennus- ja/tai ahdistusoireista (Parikka ym. 2021).

Vertaismentoroinnin hyödyt

Yhtenä Tikissä työelämään -hankkeen tavoitteista oli kehittää opiskelijalta opiskelijalle tapahtuvaa vertaismentorointitoimintaa. Hankkeessa panostetaan opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edellytysten kehittämiseen arjessa korostaen elpymistä ja palautumista. Muuttuvat ja uudistuvat opiskelun toimintatavat ja -ympäristöt haastavat opiskelijoiden hyvinvointia ja vertaismentorointitoiminnan avulla halutaan tarjota yksi kanava näiden haasteiden ratkomiseen ja tuen saamiseen. Opiskelijoiden hyvinvointia tukevia toimintamalleja on Suomessa kehitetty korkeakouluissa muun muassa Jyväskylän yliopiston toimesta ja aihe kiinnostaa valtakunnallisesti myös muita korkeakouluja. Vertaismentorointitoiminnalla on mahdollista osallistaa sekä opiskelijat, että korkeakoulun henkilöstö mukaan arjen aktiivisuutta ja hyvinvointia tukevaan opintu- ja oppimisympäristöjen kehittämiseen.

Vertaismentoroinnilla on tutkimuksissa todettu olevan merkitystä muun muassa opiskelijan positiivisen itsetuntemuksen ja ammatillisen kasvun kehittymiseen, valmiuteen ja tyytyväisyyteen opintoja ja opiskelua kohtaan sekä menestykseen opinnoissa (Skaniakos & Piirainen 2019; Andre ym. 2017; Kusmartini & Simanjuntak 2014). Mentoreina toimivat opiskelijat ovat sen sijaan kehittyneet johtamisen taidoissa, ajanhallinnassa ja ongelmanratkaisussa, sekä vahvistaneet itseluottamustaan (Connolly 2017). Vertaistuki vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin ja mielenterveyteen sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä kanssakäymisessä toisten samassa elämäntilanteessa olevien kesken (Rantaniska 2016). Voidaan siis todeta, että vertaismentorointi on potentiaalinen toimintamalli korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseen opintojen aikana.

Vertaismentorointi tuo hyötyjä niin mentoroitavalle, kuin mentorillekin. Vertaismentoroinnin myötä opiskelijalla on mahdollista kasvattaa omia verkostojaan ja tutustua muihin opiskelijoihin, kehittää vuorovaikutustaitoja sekä saada uusia näkökulmia osaamiseen ja asenteisiin. Opiskelija oppii tunnistamaan omaa jaksamistaan ja vaikuttamaan omiin voimavaroihinsa. Olo helpottuu, kun mieltä painavista asioista pääsee keskustelemaan sellaisen henkilön kanssa, jolla on samankaltaisia kokemuksia. Kaiken kaikkiaan syntyy myös kokemus siitä, ettei ole asioiden kanssa yksin. Osallisuuden kokemukset vahvistavat kuulumisen tunnetta ja kiinnittymistä erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin. Lisäksi on hyvä muistaa, että muiden auttaminen lisää myös omaa hyvinvointia. (Mäkinen & Paussu 2021, 12–16)



Opiskelijat keskiössä toimintamallin kehittämisesessä

Vertaismentoroinnin ollessa opiskelijalta opiskelijalle tapahtuvaa toimintaa, haluttiin opiskelijat ottaa mukaan ja osallistaa toiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun heti alusta asti. Näin toiminnan kohderyhmä pääsisi itse kertomaan ajatuksiaan tarpeistaan ja haasteista, ja kuinka näihin voitaisiin vastata.

Vertaismentorointimallia alettiin hahmottelemaan loppukeväästä 2020 verkkotyöpajojen avulla, joissa hyödynnettiin keskustelun herättelijöinä erilaisia yksilö- ja ryhmätyöskentelyn muotoja. Työpajoihin oli kutsuttu eri ainejärjestöjen opiskelijoita eri kampuksilta. Lisäksi mukana oli väkeä opetushenkilöstöstä sekä opiskelijoiden tukipalveluista. Ensimmäinen työpaja käytettiin hyvinvoinnin määrittelyyn ja sen merkityksen kuvailuun niin henkilökohtaisella, kuin yksilötasolla. Keskusteluissa pohdittiin hyvinvointia edistäviä ja rajoittavia tekijöitä, sekä hyvinvoinnin ylläpitämiseen tarvittavia tukitoimia. Toisessa työpajassa keskityttiin vertaismentoroinnin konkretisointiin ja siihen, millaista toiminta voisi käytännössä olla. Osapuolet toivat esiin ajatuksiaan toiminnan sisällöstä ja toteutuksesta, sekä tarvittavan osaamisen hankkimisesta ja toiminnan ylläpitämisestä.

Työpajoista saatua tietoa ja alustavaa kehystä toiminnalle jalostettiin yhteistyössä opiskelijoiden kanssa. Vertaismentoroinnin toimintamalli rakentui yhteistyönä hankkeen ja Haaga-Helican liikunnanohjaajaopiskelijoiden välillä hankkeelle tehdyn opinnäytetyön ja projektiopinnoina toteutuen pilotin myötä. Vertaismentorointiin linkittyen suunniteltiin koulutus, joka toteutettiin opintojaksona verkossa. Opintojakson pilottiversion sisältösuunnitteluun ja toteutukseen osallistui opiskelijoita, ja toteutuksesta saadut opiskelijapalautteet ohjasivat vahvasti opintojakson jatkokehittämistä. Vertaismentoroinnin opintojaksoa on kuvattu tarkemmin julkaisun seuraavassa artikkelissa.

Vertaismentoroinnin toimintamallin rakentuminen

Vertaismentoroinnilla tarkoitetaan yhteistyösuhdetta, jonka tavoitteena on edistää opiskelijan oppimista sekä tukea hänen kehitystään ja ammatillista kasvuaan. Mentorointisuhde perustuu siihen osallistuvien yksilöiden väliseen luottamukselliseen vuorovaikutukseen ja se edistää molempien osapuolten, niin mentoroitavan, kuin mentoroijankin oppimista ja osaamisen kehittymistä. (Palviainen 2021; Kanninen ym. 2017.) Tämän luonnehdinnan pohjalta toimintamallia lähdettiin kehittämään yhteistyössä Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijoiden kanssa.

Vertaismentorointimallin suunnittelu opinnollistettiin opinnäytetyöksi ja sitä pilotoitiin samojen opiskelijoiden toimesta projektiopintojen kautta. Mallia varten kuultiin opiskelijoita monissa eri yhteyksissä ja heidän ajatuksiaan ja toiveitaan kasattiin työpajatulosten, haastatteluiden ja eri konteksteissa käytyjen keskusteluiden pohjalta. Mallin kehittämiseen hyödynnettiin myös jo olemassa olevia mentorointioppaita ja opiskelijahyvinvointihankkeiden materiaaleja.

Kehitettyä mallia pilotoitiin Haaga-Heliassa ensimmäisen vuoden liikunnanohjaajaopiskelijoille. Pilotissa toteutettiin sekä ryhmä- että yksilömentorointia etänä ja kasvokkain. Toteutuksesta kerätyn palautteen perusteella mentorointi koettiin tärkeäksi ja arvokkaaksi nimenomaan vertaistuen ja kuulluksi tulemisen näkökulmista. Vertaismentoroinnin koettiin parantavan arjen hallintaa ja vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin. Tapaamiset lisäsivät tietoa ja toivat tukea ja tätä kautta myös varmuutta opinnoissa etenemiseen. Toiminnan toivottiin olevan aktivoivaa ja vuorovaikutuksellista, ja saatavilla jo heti opintojen alusta lähtien. Palautteiden perusteella toimintamallia vielä tarkennettiin ja selkeytettiin lopulliseen muotoonsa. (Mäkinen & Paussu 2021.)

Toimintamallin sisältö

Mallin sisältö on tiivistetty selkeään infograafiin, jossa esitellään vertaismentoroinnin keskeisimmät teemat ja niiden sisällöt (kuva 1). Vertaismentoroinnin prosessin vaiheet kattavat toiminnan aina mentorin kouluttautumisesta itse mentoroinnin tyyliin, tapaamisten ja niiden sisältöjen sopimiseen, sekä mentoroinnin yhteen vetämisen ja jatkosuunnitelmien hahmottelemisen. Malliin on sisällytetty tiivistä myös tietoa mentoroinnista toimintana, sen hyödyistä sekä mentorin tehtävistä.

Mallissa on kuvattu ideoita mentoroinnin toteutustavoiksi sekä keskustelunaiheiksi. Mentorointia voidaan toteuttaa niin yksilötapaamisina kuin ryhmissä, kasvokkain tai verkossa erilaisia sovelluksia hyödyntäen. Vertaismentoroinnissa keskiössä olevat aiheet valikoituvat aina mentoroitavien tarpeiden ja toiveiden mukaan ja usein nämä aiheet liittyvät hyvinvointiin, elämänhallintaan ja arjen eri osa-alueisiin sekä näissä ilmeneviin haasteisiin. Lisäksi mallissa on tiivistetty myös keskeisiä vertaismentorikoulutuksen sisältöjä ajatellen mentorin osaamisen tarpeita ja mentoroinnissa hyödynnettäviä toimintatapoja. Näistä keskiössä ovat elämänhallintaan, vuorovaikutukseen ja ongelmanratkaisuun liittyvät taidot.

Toimintamallin hyödyntäminen tulevaisuudessa

Hankkeiden tavoitteena on saada niiden toimenpiteet jäämään eloon, vaikka itse hanke päättyykin. Näin toivotaan myös käyvän opiskelijalta opiskelijalle tapahtuvalle vertaismentorointitoiminnalle. Luotua mallia voidaan hyödyntää missä tahansa vertaistoimintana tapahtuvassa mentoroinnissa, oli kyse sitten opiskelusta, työelämästä tai vaikkapa

Vertaismentoroinnin toimintamalli



1

VERTAISMENTOROINTI KOULUTUS

Opiskelija liittyy vertaismentorikoulutuksen ja itse vertaismentoroinnin osaksi omia opintojaan saaden siitä opintopisteitä.

Koulutuksen aikana opiskelija saa teoreettista tietoa mentoroinnista sekä sen menetelmistä ja soveltaa saatua osaamista sekä omia kokemuksiaan vertaismentoritoiminnassa.

2

MENTOROINTI TYYLII

Yksilömentorointi - toimintamuotona on aktorin ja mentorin väliset tapaamiset, joissa puidaan aktorilähtöisesti tärkeitä koettuja asioita.

Ryhmämentorointi - ryhmämentoroinnin avulla erilaisia kokemuksia voidaan jakaa monipuolisemmin eri osallistujien kesken. Myös erilaiset ideat opintojen sujuvoittamiseen voivat kehittyä paremmin ryhmässä keskustellen.

3

TAPAAMISTEN SOPIMINEN

Opiskelija sopii tapaamisen mentoroitavien kanssa. Se voi olla esim. koulun tiloissa tai julkisissa tiloissa kuten kirjastoissa tai kahviloissa. Tärkeintä on ottaa huomioon paikan rauhallisuus, jotta tapaaminen voidaan viedä läpi keskeytyksellä ilman häiriötekijöitä. Tapaamisten ajankohdat on hyvä päättää hyvissä ajoin.

4

TAPAAMISEN SISÄLTÖ

Suunnitellaan tavoitteet ja toteutustapa, tutustutaan toisiin ja sovitaan omasta mentorointitavasta. Jaetaan kokemusta itsestä oppijana, omasta elämäntilanteesta suhteessa opiskeluun sekä opiskeluun käytettävästä ajasta ja opiskelutyylistä.

5

YHTEENVETO JA JATKOSUUNNITELMAT

Käydään läpi miten tavoitteet ovat toteutuneet ja kysytään palautetta prosessista.

Onnistuneessa mentoroinnissa oppiminen edistyy ja vuoroaikutus on luottamuksellista.

Mitä vertaismentorointi on

- Luottamuksellinen suhde, joka perustuu vuoroaikutukseen.
- Konkreettisia neuvoja ja informaatiota sekä ohjausta.
- Psykososiaalista tukea, kuten emotionaalista vahvistamista, henkilökohtaisen palautteen antamista ja ystävyyttä.

Miksi ryhtyä mentoriksi ja miten hyödyt siitä

- Verkostot kasvavat.
- Saat uusia näkökulmia osaamiseen ja asenteisiin.
- Mentorointi tarjoaa mahdollisuuden mentorille kehittää omia vuoroaikutuksen, kuuntelemisen ja palautteen antamisen taitoja.

Vertaismentoroinnin toteutus

Vertaismentorointia voi tapahtua missä vain. Se voi olla kasvokkain tapahtuvaa toimintaa esimerkiksi koulussa, vapaa-ajalla tai vaikkapa yhteisen harrastuksen parissa.

Se voi myös olla verkossa tapahtuvaa kanssakäymistä esimerkiksi Zoomin, Whatsapin, Snapchatin, Facebookin, tai vaikka Skypen välityksellä.

Ideita vertaismentorointiin

Kasvokkain toteutettavat:

1. Kahdenkeskeinen tapaaminen
2. Uusiin aktiviteetteihin tutustuminen
3. Mentorointi luento
4. Mentorointi aiheinen välitunti
5. Luokan / koulun yhteiseen Facebook tai WhatsApp-ryhmään laitetaan yleisiä kutsuja liikkumaan tietyssä päivänä tiettyyn aikaan.

Verkossa toteutettavat:

1. Instagram tai Facebook stoorin päivitys hyvinvointi aiheista
2. Mentorointi Zoomissa
3. Hyvinvointisovelluksen kautta oppilaiden motivointi ja kannustus
4. Koulun blogin päivitys
5. Hengitys-, liikesarja-, ja mindfulnessharjoituksia, jotka auttavat kohtaamaan arjen stressaavia tilanteita

Mentorin tehtävät

- Olla hyvä kuuntelija, avoin ja rehellinen
- Jakaa omaa osaamistaan ja tietämystään
- Tarjota mahdollisuuksia ja neuvoja mentoroitavan verkoston laajentamiseen
- Auttaa solmimaan hyödyllisiä kontakteja
- Auttaa edistämään opintoja
- Sitoutua mentorointitehtäväänsä
- Toimia luottamuksen arvoisesti ja kunnioittaa sovittua aikataulua

Mistä jutella mentorin kanssa

- Omat arvot ja tavoitteet
- Stressi, uni ja palautuminen
- Ajanhallinta ja saamattomuus
- Voimavarat ja kiittolisuus
- Itsestä huolehtiminen
- Elämäntilanne ja mielenterveystaidot
- Vapaa-ajan viettotavat ja alueen
- Harrastusmahdollisuudet
- Opiskelutaidot
- Työssäkäynti, taloudelliset ja perheelämän haasteet

Vertaismentorikoulutuksen sisältö

- Mielenterveys- ja elämäntilantataitojen ohjaamisvalmiuksia
- Työkaluja ongelmien käsittelyyn ja niistä selviytymiseen
- Keinoja itsetuntemuksen lisäämiseen
- Keinoja miten rakentaa luottamus

Koulutuksen teemoja voisi olla:

1. Mentoroinnin lähtökohdat
2. Etiikka ja opiskelijan omat tavoitteet
3. Arjen taitojen ymmärtäminen
4. Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys
5. Pelisäännöt mentoroinnissa
6. Mielenterveyden edistäminen

Koulutus perustuu dialogiseen, omia kokemuksia reflektivaan työskentelyyn.

Menetelminä koko ryhmän keskustelua ja yksin sekä pareittain tehtäviä harjoitteita.

Mäkinen & Paussu

Kuva 1. Vertaismentoroinnin toimintamalli (Mäkinen & Paussu 2021)

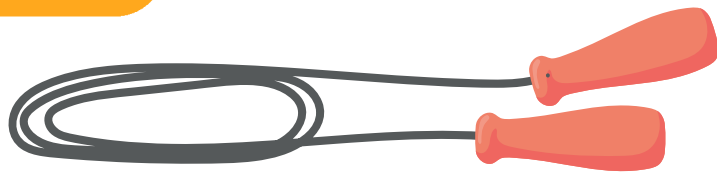
vapaa-ajan harrastuksista. Vertaismentorointimallin prosessi, toimintatavat sekä hyödyt ovat monistettavissa ja hyödynnettävissä monenlaisiin toimintaympäristöihin.

Korkeakouluympäristössä mentoriksi ryhtyminen tai pääseminen edellyttää hieman kokemusta opinnoista, mutta myös jonkinlaista osaamista ja/tai koulutusta liittyen mentorointiin ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tähän tarpeeseen vastauksena hankkeessa kehitettiin opintojakso, joka toimii pohjakoulutuksena vertaismentoroinnista kiinnostuneille opiskelijoille. Kaikille avoin opintojakso antaa valmiudet ja tietoa psykologisista taidoista, vuorovaikutusosaamisesta, hyvinvoinnin osatekijöistä, sekä itse mentoroinnin periaatteista ja toteuttamisesta. Opintojakson käytyään opiskelijalla on valmiudet ryhtyä vertaismentoriksi.

Tikissä työelämään -hankkeessa kehitetty vertaismentorointimalli on kaikille avoimesti käytettävissä ja hyödynnettävissä sekä tämän julkaisun, että Haaga-Helias opiskelijoiden opinnäytetyön myötä (Mäkinen & Paussu 2021). Hankkeessa kehitetyn vertaismentorointiopintojakson toteuttamista jatkaa Haaga-Heliasin hallinnoima Sole -hanke (Haaga-Helia 2022). Toimintamallin ja opintojakson kehittämisestä saatujen kokemusten pohjalta voidaan todeta, että vertaismentoroinnin organisointi korkeakouluopinnoissa ja -kampuksilla toimii opiskelijoiden hyvinvointia edistävänä toimintana. Toimintaa voitaisiin organisoida kampuskohtaisesti esimerkiksi opiskelijajärjestöjen ja tukipalveluiden kautta. Toivotaankin, että hankkeessa kehitetyn opintojakson jatkumisen myötä tieto vertaismentoroinnista ja sen hyödyistä lisääntyy niin opiskelijoiden, kuin korkeakouluhenkilöstönkin keskuudessa ja toimintaa suunniteltaisiin osaksi korkeakoulujen opiskelukulttuuria edistämään koko korkeakoulu yhteisön hyvinvointia.

Lähteet

- Andre, C., Deerin, J. & Leykum, L. 2017. Students helping students: vertical peer mentoring to enhance the medical school experience. BMC research notes, 10 (1), 176. Viitattu 10.6.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s13104-017-2498-8>
- Connolly, S. 2017. The impact of peer mentoring on the mentors. Journal of Applied Research in Higher Education, 9 (2), 255-266. Viitattu 10.6.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1108/JARHE-10-2015-0078>
- Haaga-Helia. 2022. Sole – Soljuvat opinnot lähtevät elämänhallinnasta. Viitattu 15.6.2022. Saatavilla <https://www.haaga-helia.fi/fi/hankkeet/sole-soljuvat-opinnot-lahtevat-elamanhallinnasta>
- Kanniainen, M., Nylund, J. & Kupias, P. 2017. Mentoroinnin työkirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 15.6.2022. Saatavissa https://blogs.helsinki.fi/mentorointi/files/2014/08/Mentoroinnin-tyokirja_A4.pdf
- Kunnari, M. 2017. Aikuisväestön hyvinvointiin liittyvät huolet ja hyvinvoinnin heikentäjät. Väitöskirja. Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta. Oulu. Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1415. Viitattu 10.6.2022. Saatavissa <http://urn.fi/urn:isbn:9789526215723>
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveytutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Viitattu 10.6.2022. Saatavissa https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf
- Kusmartini, S. E. & Simanjuntak, T. 2014. Peer-Mentoring Program and Academic Atmosphere. International Journal of Applied Linguistics and English Literature, 3 (2), 83-88. Viitattu 10.6.2022. Saatavissa <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijale.v.3n.2p.83>
- Mäkinen, J. & Paussu, J. 2021. Hyvinvointimentorointia opiskelijoille – vertaismentoroinnin toimintamallin kehittäminen ja pilotointi. AMK opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Viitattu 10.6.2022. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202104124634>
- Palviainen, V. 2021. Vertaismentorina korkeakoulussa. Mentorin opas. Takaisin opintoihin –hanke. Viitattu 17.5.2022. Saatavissa https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2022/01/Mentorin_opas_2021_FINAL-1.pdf
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.6.2022. Saatavissa <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>
- Rantaniska, V. 2016. Vertaistuki kuntouttaa. Tutkijablogi. Kuntoutussäätiö. Viitattu 15.6.2022. Saatavissa <https://kuntoutussaatio.fi/2016/04/26/vertaistuki-kuntouttaa>
- Skaniakos, T. & Piirainen, A. 2019. The meaning of peer group mentoring in the university context. International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 17 (1), 19-33. Viitattu 10.6.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.24384/EKNZ-S730>



Markus Halonen, Sanna Kangas & Tiina Sihvola

VALMIUKSIA VERTAISMENTOROINTIIN OPINTOJAKSOLTA

Onnistuneen vertaismentoroinnin lähtökohtana on luottamukseen perustuva yhteistyösuhde, jossa keskiöön nousee kehittymislähtöinen ja tavoitteellinen vuorovaikutus molempien osapuolien oppimisen ja osaamisen kehittämisen tukijana (Palviainen 2021). Vertaismentorina toimiminen edellyttää tutustumista itse mentorointiin, mutta myös toisen ihmisen kohtaamisen keinoihin ja vuorovaikutustaitoihin.

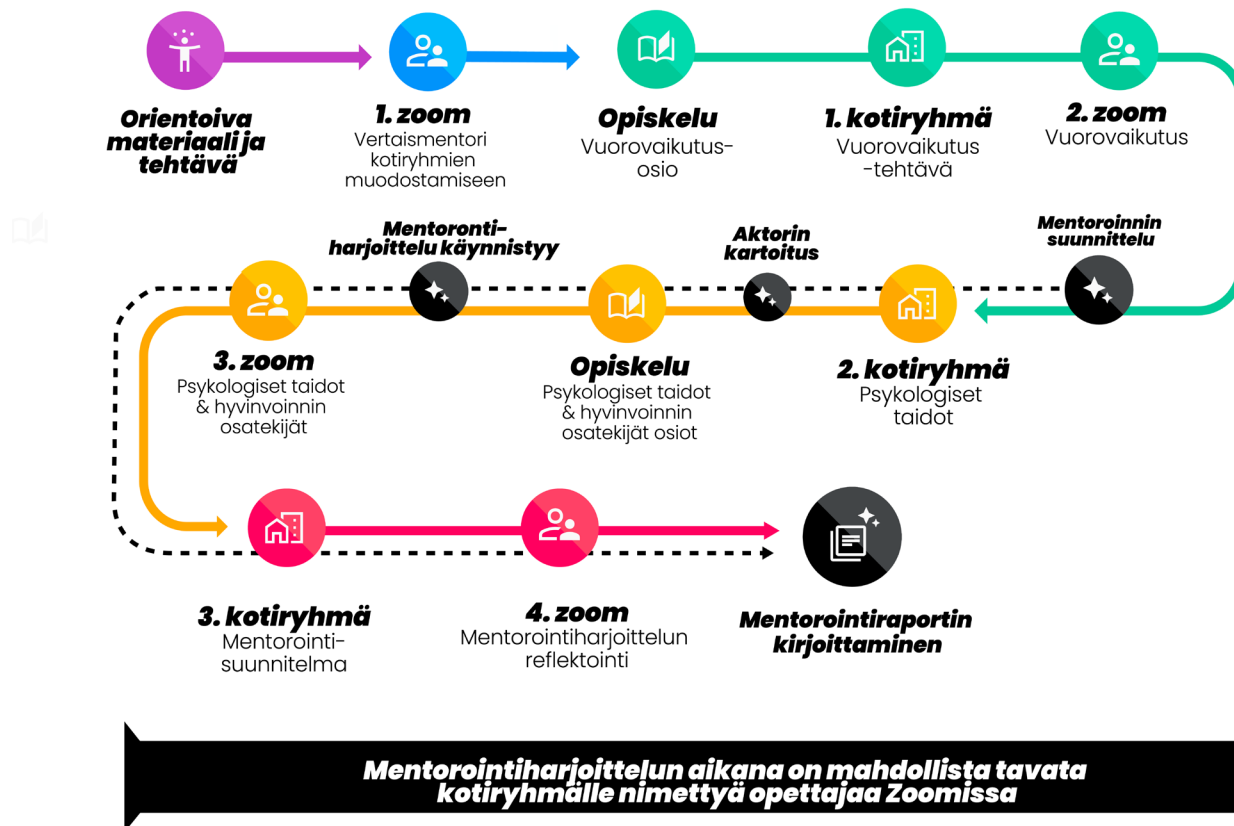
Vertaismentorointimallin suunnittelun ja rakentamisen yhteydessä nousi esiin tarve jonkinlaiselle mentorikoulutukselle. Tässä koulutuksessa tuleva mentori saisi osaamista ja työkaluja mentorina toimimiseen ja perustietoa vertaismentoroinnin periaatteista. Keskustelua koulutuksesta ja sen sisällöistä käytiin opiskelijoiden, opettajien ja opiskelijatukipalveluiden kanssa, jotta saatiin kattava kuva tarvittavista sisällöistä ja siitä, mitä osaamista mentorina toimimiseen tarvitaan. Koulutuksen rakentamista ja sisältöjen hahmottamista varten benchmarkattiin aiheeseen linkittyviä olemassa olevia opintokokonaisuuksia ja koulutuksia eri kanavien kautta. Tässä hankkeessa kohderyhmänä oleville korkeakouluopiskelijoille sopivia teemoja mentorointikoulutukseen haarukoitiin tutustumalla eri korkeakoulujen opintoportaaliyhteistyössä tarjoamiin CampusOnline -opintojaksoihin (CampusOnline 2022) sekä erilaisten hankkeiden toteuttamiin mentorointimateriaaleihin ja koulutuksiin (mm. Kanninen ym. 2017; Luhanka-Aalto 2017; Palviainen 2021). Vertaismentorikoulutus päätettiin toteuttamaan ammattikorkeakouluopiskelijoille suunnattuna opintojaksoneksi, joka on avoinna kaikkien alojen koulutusohjelmille ja tarjoaisi opiskelijalle osaamista ja taitoja niin vertaismentorina toimimiseen, kuin työelämään sekä elämänhallintaan yleisesti.

Opintojakson sisällöt ja rakenne

Opintojakson keskeisimmiksi sisällöiksi muodostuivat teemat vertaismentoroinnin periaatteista, sisällöstä ja sen toteuttamisesta. Tähän liittyen sisältyi myös harjoitustehtävä mentoroinnin harjoittelusta käytännössä. Muiksi opintojakson teemoiksi valikoituivat vuorovaikutus ja sen eri muodot, psykologiset taidot sekä hyvinvoinnin eri osa-alueet, joista tässä keskityttiin erityisesti uneen, ravitsemukseen ja liikuntaan. Eri teemoista saatavaa tietoa ja osaamista on mahdollista hyödyntää niin oman arjen hallinnassa, kuin vertaismentoroinnissa.

Opintojakson rakenne muokattiin verkkototeutukseksi, jotta se olisi eri korkeakouluille ja niiden opiskelijoille mahdollisimman helposti saatavilla ja saavutettavissa. Verkkotalustana toimi Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Moodle verkko-oppimisympäristö, josta löytyivät kaikki materiaali, tehtävät sekä yhteyskanavat. Toteutus rakentui kronologisesti etenevistä itsenäisesti työstehtävistä osioista, pienryhmätehtävistä sekä verkkotapaamisista (Kuva 1).

OPINTOJAKSON AIKAJANA



Kuva 1. Vertaismentoroinnin opintojakson sisältö ja juoksutus (Kuva: Oona Rouhiainen, mukailen Markus Halonen)

Verkkokurssin luomisen periaatteet suunnittelun pohjana

Vertaismentorina opiskelijan hyvinvointia tukemassa opintojakson suunnittelussa noudatettiin soveltaen verkkokurssille määriteltyjä periaatteita, kultaisia sääntöjä (Kuva 2.) (Huhtanen 2019, 9).



Ydinaineksen löytäminen ja sisällön tiivistäminen



Sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollistaminen



Selkeät moduulit



Odotusten hallinnointi



Aktivointi



Jatkuva palaute

Kuva 2. Verkkokurssin luomisen kultaiset säännöt (Kuva: Oona Rouhiainen, mukailen Huhtanen 2019, 9)

Ydinaineksen löytäminen ja sisällön tiivistäminen

Valikoitu runsaasta materiaalista luotettavat, saavutettavat ja eri alojen sekä opinnoissaan eri vaiheessa oleville opiskelijoille sopivat materiaalit. Kurssin mahdollisia osallistujia voivat olla esimerkiksi sosionomi-, terveydenhoitaja-, sairaanhoitaja-, fysioterapeutti-, palvelumuotoilu-, liikunnanohjaaja-, restonomi-, tradenomi- ja insinööriopiskelijat.

Selkeät moduulit

Sisältö jaetaan viiteen osioon teemoiksi, jotka linkittyvät yksilön hyvinvointiin.

Aktivointi

Jokainen osio sisältää aktivointia. Esimerkkinä yksilölliset pohdintatehtävät, pienet testaa tietosi-tehtävät ja kotiryhmäkeskustelut osioita opiskeltaessa.

Sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollistaminen

Opintojaksolla vuorovaikutus muiden osallistujien kanssa on erittäin merkityksellistä. Opintojakson ensimmäisessä tapaamisessa muodostetaan kotiryhmät, joissa on 3-4 opiskelijaa. Ryhmät kokoontuvat ja työskentelevät erilaisten kanavien kautta kuten WhatsAppissa ja Zoomissa. Toteutukseen kuuluu myös neljä kaikkien osallistujien yhteistä verkkotapaamista, joissa pienryhmäkeskusteluja toteutetaan sekoite- tuissa kotiryhmissä.

Opiskelijoiden odotusten hallinnointi

Opintojaksoon kuuluu ennakotehtävä, jossa teemana on tutustua vertaismentorointiin videoiden ja kirjallisen materiaalin pohjalta. Tehtävässä opiskelijoita pyydetään myös kirjaamaan omat ennako-odotukset opintojaksolle. Tehtävään palataan ja odotuksista keskustellaan myös opintojakson aloitustapaamisessa.

Jatkuva palaute

Vertaispalaute mahdollistetaan kotiryhmätapaamisissa ja opintojaksoon kuuluvissa yhteisissä verkkotapaamisissa, joissa opiskelija saa palautetta myös opettajilta niissä käytävien keskustelujen myötä. Mentoringiharjoittelutehtävästä jokainen opiskelija saa opettajalta kirjallisen palautteen. Lisäksi palautetta saadaan osioiden sisältöjen hallinnasta testaa tietosi-tehtävien muodossa.

Opintojakson suunnitteluprosessi

Opintojakson rungon suunnittelua tehtiin Haaga-Helia ammattikorkeakoulun DigiPeda koulutuksen yhteydessä. Suunnittelu alkoi opintojakson päätavoitteen ja -teemojen määrittelyllä yhdessä hanketyöryhmässä. Tämän jälkeen prosessi eteni Salmonin (2020) Carpe Diem Learning Design -mallia soveltaen:

1. Koostettiin storyboard:

- Viikko, teema, osaamistavoite, tehtävä, aineistot, arviointi, analytiikka.

2. Suunniteltiin moodleen prototyyppi kokonaisuudesta.

3. Prototyyppi esiteltiin ja arvioitiin DigiPeda koulutuksessa.

4. Palautetta hyödyntäen kokonaisuutta tarkennettiin ja muokattiin sekä suunniteltiin työnjako osioiden toteuttamisesta.

- Vuorovaikutusosiossa hyödynnettiin ulkopuolisen asiantuntijan konsultaatiota.
- Hyvinvointitaitojen osio opinnollistettiin. Osion suunnitteli Haaga-Helian amk:n liikunnan ohjaajaopiskelija opinnäytetyönään (Seppänen 2022). Opiskelija oli mukana koko opintojakson pilottitoteutuksessa. Tämä oli tärkeää opiskelijänäkökulman saamiseksi mukaan myös toteutusvaiheessa.
- Orientaatio, psykologiset taidot ja mentorointiharjoittelun osiot työstettiin hanketiimin kesken.

5. Ensimmäisen pilotin toteutus ja muokkaus palautteen ja kokemusten perusteella.

Opintojakson toteutus ja pedagogiset ratkaisut suunniteltiin toteutettavaksi käännteisen oppimisen eli Flipped Learning ideologiaa soveltaen, jossa oppimisenäkemys on sosiokonstruktivinen (Toivola ym. 2017, 20–24). Toteutuksessa opiskelija perehtyi opintojakson kuhunkin teemaan sekä yksilötehtävien, että kotiryhmätehtävien avulla. Yhteiset verkkotapaamiset koostuivat pääosin pienryhmäkeskusteluista, joissa opiskeltua asiaa syvennettiin. Pienryhmäkeskusteluissa heränneet ajatukset tiivistettiin ja jaettiin usein koko ryhmälle keskusteltavaksi ja kommentoitavaksi. Opiskelijoilla oli myös mahdollisuus syventyä valitsemiinsä teemoihin oman kiinnostuksen mukaan. Opintojaksolla opiskeltuja sisältöjä sovellettiin yksilötehtävänä toteutetussa mentorointiharjoittelutehtävässä.

Opintojakson pilottitoteutus

Vertaismentoroinnin koulutuksena toimiva opintojakso pilotoitiin syyslukukaudella 2021. Opintojaksosta viestittiin monikanavaisesti opiskelijoille ja opetushenkilökunnalle. Infokirjeessä, jota levitettiin Haaga-Heliassa ja LAB-ammattikorkeakoulussa, kerrottiin tiiviisti toteutuksen aikataulu, sisältö ja tavoitteet. Kirjeessä mainittiin, että kyse on pilotista, josta saadun palautteen perusteella opintojaksoa tullaan kehittämään edelleen. Pilottiopintojaksolle saatiin mukaan osallistujia monialaisesti eri kampuksilta. Kurssille tuli 25 ilmoittautumista, joista pakollisen ennakkotehtävän palautti 20 opiskelijaa. Hyväksytysti koko opintojakson suoritti 17 opiskelijaa palvelumuotoilun, sosionomin, fysioterapeutin, terveydenhoitajan ja restonomin koulutusohjelmista. Opiskelijoita oli mukana

LAB-ammattikorkeakoulun Lahden ja Lappeenrannan kampuksilta sekä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Haagan kampukselta. Osallistujien moninaisuus toi lisäarvoa sisältöjen kehittämiseen tukien tavoitetta rakentaa kokonaisuudesta paikasta riippumaton, selkeä ja yhteisöllinen opintojakso.

Hanketiimissä panostettiin opintojakson sisältöjen jatkuvaan arviointiin ja pieniä muokausehdotuksia kirjattiin toteutuksen aikana. Tärkein palaute saatiin opiskelijoilta niin opintojaksoon osallistuneiden, kuin sen kehittämisessä mukana olleiden opiskelijoiden osalta. Palautetta kerättiin ryhmäkeskusteluisa opintojakson viimeisessä verkkotapaamisessa webropol-kyselyllä, johon tuli 15 vastausta. Kerätyn palautteen analysointiin järjestettiin erillinen työpaja, johon kutsuttiin opintojakson suorittaneita opiskelijoita eri aloilta ja kampuksilta. Webropol-palautekyselyssä (liite 1) opintojakson kokonaisarvioiden keskiarvo asteikolla 1 (välttävä) – 5 (kiitettävä) oli 4,2. Onnistunut pilottitoteutus ja opiskelijoilta kerätty konkreettinen palaute mahdollistivat täsmälliset kehitystoimenpiteet seuraavan toteutuksen suunnitteluun.

Opintojakson muutokset palautteiden perusteella

Yhteisöllisyys ja vuorovaikutuksellisuus nousivat selkeinä teemoina esiin palautteista ja niiden vahvistaminen nähtiin tärkeänä. Edellytyksiä tähän parannettiin muokkaamalla pienryhmien roolia opintojakson aikana. Pienryhmätoiminta liitettiin pakolliseksi osaksi opintojakson suorittamista. Ensimmäisellä tapaamiskerralla opiskelijat jaettiin neljän hengen kotiryhmiin, joissa he suorittivat ryhmätehtäviä koko opintojakson ajan. Osa ryhmätehtävistä, jotka pilottitoteutuksissa toteutettiin Zoom-tapaamisissa muokattiin itsenäisesti kotiryhmissä toteutaviksi. Muutoksen tavoitteena oli lisätä keskustelevaa ja yhteisöllistä opiskelua aikataulullisesti joustavasti.

Pilottiin osallistuneiden opiskelijoiden palautteessa toivottiin, että aikataulu mahdollistaisi vuorovaikutus-, psykologiset taidot- ja hyvinvoinnin osatekijät-osioihin perehtymisen ennen mentorointiharjoittelutehtävän aloittamista. Toisessa toteutuksessa opintojakson kestoa aloitustapaamisesta mentorointiharjoittelun raportin palauttamiseen pidennettiin noin kuukaudella. Suoritusajan muutosta puolsi myös palautteen perusteella tehty mentorointitapaamisten minimimäärän lisääminen neljään kertaan pilottitoteutuksen kolmesta kerrasta.

Opiskelijoiden itseohjautuvuutta tukevaa materiaalia lisättiin. Mentorointitehtävän ohjeistukseen tehtiin muokkauksia, materiaaleihin lisättiin esimerkkiraportti ja syksyllä 2021 julkaistu vertaismentorina korkeakoulussa mentorointiopas (Palviainen 2021). Moodleen tuotettiin introluentot mentorointiharjoittelun ja vuorovaikutustaitojen osioihin.

Opintojakson toisen toteutuksen kokemukset ja jatkosuunnitelmat

Opintojaksoon tehdyt muutokset olivat opiskelijoiden kokemusten perusteella onnistuneita. Palautetta kerättiin samalla webropol-kyselyllä kuin pilottitoteutuksessa (liite 1). Opintojakson kokonaisarvioiden keskiarvo toisella toteutuksella oli asteikolla 1 (välttävä) – 5 (kiitettävä) 4,4. Aikataulutusta sai paljon positiivista palautetta ja pitempi toteutusaika toimi toivotusti mahdollistaen materiaaleihin ja tehtäviin syventymisen ennen varsinaista mentorointiharjoittelua. Itsenäinen pienryhmätoiminta nähtiin toimivana ja hyödyllisenä. Kehitysehdotuksia saatiin edelleen mutta ne kohdistuivat pienempiin yksityiskohtiin kuin pilottitoteutuksen palautteessa. Yhdessä opiskelijoiden kanssa suunnitellut muokkaukset tekivät opintojaksosta eheämmän kokonaisuuden.

Opiskelijoilta saadun palautteen ohella opintojakson kehittämiseen ja muokkauksiin vaikuttivat jatkosuunnitelmat hankkeen päätyttyä. Vertaismentoroinnin ja siihen liittyvän koulutuksen toivotaan tulevan hyödynnettäväksi kaikissa Suomen korkeakouluis-
sa, mutta opintojakson toteuttaminen ja toiminnan ylläpitäminen vaativat aina henkilöstöresurssia. Jatkuvuuden ja vaikuttavuuden kannalta parhaassa tilanteessa vertaismentorina opiskelijan hyvinvointia tukemassa -opintojakso olisi tulevaisuudessa tarjolla CampusOnlinessa kaikille korkeakouluopiskelijoille, joita sen teemat ja sisällöt kiinnostavat. Opintojakso on saamassa jatkoa Haaga-Helian Sole -hankkeen (Haaga-Helia 2022) toimesta CampusOnlinessa kaikille avoimena toteutuksena keväällä 2023.

Vertaismentorina opiskelijan hyvinvointia tukemassa -opintojakson tavoite lisätä osallistujien taitoja, tietoja ja valmiuksia vertaismentorointiin on hyvin tarpeellinen. Molempien hankkeessa toteutettujen opintojaksojen palautteissa oli avoin kysymys, jossa pyydettiin kuvailemaan, miten opintojakson sisältö on sovellettavissa työelämään ja omaan arkeen. Avoimissa vastauksissa sisällöt ja kokonaisuus koettiin erittäin hyödyllisiksi sekä työelämän, että oman arjen ja hyvinvoinnin kannalta.

Lähteet

- CampusOnline. 2022. CampusOnline.fi. Viitattu 17.5.2022. Saatavissa <https://campusonline.fi/>
- Haaga-Helia. 2022. Sole – Soljuvat opinnot lähtevät elämänhallinnasta. Viitattu 1.6.2022. Saatavilla <https://www.haaga-helia.fi/fi/hankkeet/sole-soljuvat-opinnot-lahtevat-elamanhallinnasta>
- Huhtanen, A. 2019. Verkko-oppimisen muotoilukirja. Viitattu 10.5.2022. Saatavissa <https://fitech.io/app/uploads/019/09/Verkko-oppimisen-muotoilukirja-v-1.4.1-web.pdf>
- Kanniainen, M-R., Nylund, J. & Kupias, P. 2017. Mentoroinnin työkirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 17.5.2022. Saatavissa <https://blogs.helsinki.fi/mentorointi/files/2021/03/mentoroinnin-tyokirja.pdf>
- Luhanka-Aalto, R. 2017. Mentorointiopas: Opas mentorointikoordinaattoreille. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.5.2022. Saatavissa https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2017_Luhanka_Aalto_Mentorointiopas_ERILLISJULKAISU.pdf
- Palviainen, V. 2021. Vertaismentorina korkeakoulussa. Mentorin opas. Takaisin opintoihin -hanke. Viitattu 17.5.2022. Saatavissa https://www.nyty.fi/wp-content/uploads/2022/01/Mentorin_opas_2021_FINAL-1.pdf
- Salmon, G. 2020. Module Carpe Diem Learning Design: Preparation & Workshop. Viitattu 10.5.2022. Saatavissa https://www.gillysalmon.com/uploads/5/0/1/3/50133443/carpe_diem_planning_process_workbook_webversion1june2020.pdf
- Seppänen, N. 2022. Hyvinvoinnin osatekijät osana korkeakouluopiskelijoiden vertaismentoroinnin koulutusta. Viitattu 12.5.2022. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202202242847>
- Toivola, M., Peura, P. & Humaloja, M. 2017. Flipped Learning. Käänteinen oppiminen. Helsinki: Edita.

Markus Halonen

OPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA VERTAIS- MENTOROINNISTA

Tässä artikkelissa keskitytään opiskelijoiden kokemuksiin ja havaintoihin vertaismentoroinnin harjoittelusta, jossa hyödynnettiin opintojaksolla käsiteltyjä aihealueita. Materiaalina toimii omat muistiinpanot, opintojakson suorittaneilta kerätyt palautteet sekä kahdeksan oppimistehtävänä palautettua vertaismentoroinnin raporttia, joiden käyttämiseen on pyydetty lupa opiskelijoilta. Raporteissa on kuvattu oman vertaismentorointiharjoittelun prosessia, arvioitu mentorointiharjoittelun kulkua sekä pohdittu omaa oppimista opintojaksolla. Artikkelin tärkein tavoite on tiivistää opiskelijoiden pohdintaa ja prosessin aikana syntyneitä ahaa- elämyksiä. Opintojaksolle osallistuneilla oli alkuvaiheessa moninaisia käsityksiä mentoroinnista. Yritysmaailmasta tuttu mentorimalli, jossa kokeneempi henkilö ohjaa ammatillisessa viitekehyksessä kollegaa nousi esiin keskusteltaessa mentorointi termin merkityksistä. Mentorin rooli vertaismentoroinnin kontekstissa on asia, jonka kirkastuminen opintojakson ja mentorointiharjoittelun aikana oli opiskelijoille hyvin merkityksellistä.

Kevään 2022 kurssille osallistuneen opiskelijan pohdintaa:

Mentorointiharjoittelu auttoi hahmottamaan konkreettisesti, mitä vertaismentorointi on ja millainen rooli sekä mentorilla että aktorilla on prosessin aikana.

Oivalsin vertaismentorointiprosessin aikana sen, miten tärkeää on olla tapaamisissa mahdollisimman avoin, rehellinen sekä oma itsensä, jotta molemmat osapuolet saisivat mahdollisimman paljon tapaamisista irti.

Prosessin aikana yllätyin siitä, miten helpolta vertaismentorointi tuntui.

Vertaismentorilla ei tarvitse olla valmiita vastauksia

Ammattikorkeakoulusta valmistutaan erilaisiin asiantuntijatehtäviin, joissa usein ratkotaan ongelmia, jotka liittyvät omalle osaamisalalle. Vertaismentoroinnin ajatus haastaa tätä asetelmaa, sillä siinä ei pohjimmiltaan ole kyse neuvomisesta ja valmiiden ratkaisujen tarjoamisesta. Kappaleen otsikko on suora lainaus kevään 2022 kurssipalautteesta. Raporteissa ja palautteissa toistui oppimiskokemus,

jossa omien ratkaisumallien ja kokemusten vaimentaminen vaati tietoista päätöstä ja harjoittelua. Kun tekee mieli antaa neuvo – kuuntele, oli ajatus, jota käsiteltiin myös opintojakson tapaamisissa. Opintojaksolla vuorovaikutusosiossa opintomateriaalina käytetyssä Toimiva vuorovaikutus kirjassa kuvataan kuinka vuorovaikutustaitoinen ihminen osaa välttää vastausautomaatin roolin ja auttaa toista löytämään vastauksia omasta itsestään. (Klemola & Talvio 2017) Tällainen lähestymistapa tukee sisäistä motivaatiota paljon tehokkaammin kuin mentorin omasta näkökulmasta annetut valmiit vastaukset.

Suunnitelma tuo tapaamisiin sisältöä

Aktorin kuunteleminen ja toiveiden huomioiminen on ehdottoman tärkeää. Mentorointiin tuo järkevyyttä tapaamisten suunnittelu sekä tehtävien hyödyntäminen. Prosessin tukena opintojaksolla oli käytössä erilaisia mentorointioppaita. Helsingin yliopiston henkilöstön kehittäminen ja työhyvinvointi yksikön urapalveluiden tuottama mentoroinnin työkirja (Kanniainen ym. 2017) koettiin erittäin hyödylliseksi. Työkirjasta löytyy monipuolisia, helposti toteutettavia tehtäviä, jotka sopivat osaksi lyhyempää mentorointiprosessia. Käyttökelpoisia tehtäviä löytyi riippumatta siitä, millaisia tavoitteita mentorointiprosessille oli asetettu aktorin kanssa.

Hyvän vertaismentorointisuhteen kulmakiviä

Kuunteleminen ja läsnäolo ovat onnistuneessa mentoroinnissa kaiken perusta. Näistä voi jalostua luottamus, joka nostaa mentoroinnin merkityksen uudelle tasolle. Useissa raporteissa toistui kokemus, jossa avoimessa ja luottamuksellisessa ilmapiirissä pystyttiin puhumaan vaikeistakin asioista, vaikka mentorointiharjoittelut olivat kestoltaan lyhyitä. Tämä yllätti opiskelijat positiivisesti. Parhaiten vertaisuus tuli esille tasa-vertaisessa dialogissa, joissa keskustelun kautta sekä mentori että aktori jakoivat merkityksellisiä havaintoja. Eräs opiskelija kuvasi tätä prosessia yhdessä ihmettelemiseksi. Kuunteleminen, läsnäolo ja luottamus voivat siis parhaimmillaan tuottaa ympäristön, jossa voi turvallisesti ihmetellä vertaisen kanssa maailmaa ja oivaltaa uutta.

Näin mentoroinnin työkirjaa eräs opiskelija kuvaili loppuraportissaan

Mentoroinnin työkirja oli suureksi avuksi.

Konkreettinen yhdessä tekeminen aktorin kanssa harjoittelussa oli erityisen hyvä menetelmä tuomaan uusia näkökulmia ja työkaluja omaan opiskeluun, työhön ja myös omaan jaksamiseen.

Se yllätti, miten paljon voi olla avuksi vain kuuntelemalla.

Mentorointi on merkityksellistä

Opiskelija syksyn 2021 kurssilta tiivistä kokemuksensa näin

Suurimman mielihyvän tunteen toi se fakta, että tällä tavalla pystyi olemaan avuksi ja tuomaan merkityksellistä sisältöä jonkun elämään.

Palautetta kuunnellessa on tullut itselle tunne, että tässä ollaan tärkeän työn äärellä.

Padlet palautteessa, jossa kysyttiin mentorointiprosessin kokemuksia tuli seuraavanlaisia vastauksia.

Yllätyin heti ekalla kerralla, miten hyvä olo tuli tapaamisesta.

Vertaistuki teki myös itselle mielettömän hyvää.

Yllätti, kun piti itseään tekemässä tehtävää eikä hakemassa apuja itselleen :D

Lähteet

Kanniainen, M-R., Nylund, J. & Kupias, P. 2017. Mentoroinnin työkirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 17.5.2022. Saatavissa <https://blogs.helsinki.fi/mentorointi/files/2021/03/mentoroinnin-tyokirja.pdf>

Klemola, U. & Talvio, M. 2017. Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-Kustannus.

**OPISKELI-
JOIDEN
HYVINVOINTI-
PALVELUT**

Markus Halonen

YTHS uudistus ja opiskelukyvyn edistäminen

YTHS eli ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö on ollut tukemassa yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä vuodesta 1954. Laki korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollosta tuli voimaan 1.1.2021 ja sen myötä YTHS:n palveluiden piiriin siirtyivät myös ammattikorkeakouluopiskelijat. Muutos on merkittävä ja se tulee mahdollistamaan uudenlaisen vaikuttavan yhteistyön rakentamisen YTHS:n, opiskelijoiden ohjauksen ja hyvinvoinnin toimijoiden välillä.

Opiskelukyky on monen tekijän summa

Opiskelijoiden terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistäminen laadukkailla ja nopeasti saatavilla palveluilla on YTHS:n perustehtävä sen strategiassa (YTHS 2022a). Opiskelukyky koostuu korkeakouluopiskelijoilla monista eri osatekijöistä, joita on kuvattu opiskelukykymallissa kuvassa 1. (Kunttu 2005). Opiskelukykyyen vaikuttavat tekijät vaihtelevat esimerkiksi eri elämäntilanteissa ja vahvuudet joillain osa-alueella auttavat opiskelukyvyn ylläpitämistä, kun jollain toisella osa-alueella kohdataan haasteita (YTHS 2022b).



Kuva. 1 Opiskelukyky malli (Kuva: Oona Rouhiainen, mukailen Kunttu 2005)

Päivitettyissä korkeakoululiikunnan suosituksissa vuonna 2018 nostettiin esille YTHS:n laajentuminen kaikkien korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuolloksi tärkeänä opiskelijoiden liikunta-asioiden edistämisen näkökulmasta. Suosituksissa tuotiin esille tarve opiskeluterveydenhuollon ja korkeakoululiikunnan välisen palveluketju-mallin kehittämistä. (Ansala ym. 2018) Tikissä työelämään hankkeessa yhtenä tavoitteena oli matalan kynnyksen hyvinvointipalvelujen kartoittaminen, palveluverkoston kuvaaminen ja edelleen kehittäminen oppilaitoksissa sekä terveystuokien palveluketjun kehittäminen YTHS:n laajentuessa.

Valmennuksella hyvinvointia ja opiskelukykyä

Tikissä työelämään hankkeen ja opiskelijaterveydenhuollon yhteistyö aloitettiin Lahdessa 2019 pilotilla, jossa terveydenhoitajilla oli mahdollisuus ohjata opiskelukykyä heikentäviä haasteita kokevia opiskelijoita hankkeen toteuttamaan yksilövalmennukseen. Valmennusmahdollisuudesta kerrottiin opiskelijoille, jotka kokivat, että liikunnan lisääminen olisi toimiva osa heidän hyvinvointinsa edistämistä. Tukea tarvittiin koska omat voimavarat ja motivaatio eivät riittäneet sillä hetkellä muutoksiin omassa arjessa. Koko hankkeen aikana valmennuksiin osallistui seitsemän opiskelijaa, ja kokemukset sekä palaute toiminnasta olivat positiivisia. Tavoitteet ja sisällöt sovittiin tarkemmin opiskelijoiden kanssa ensimmäisessä tapaamisessa.

Ensimmäisen tapaamisen jälkeen valmennuksiin kuului aina joku liikunnallinen elementti, kuten kuntosaliharjoittelu tai ulkoliikunta. Luottamuksellisen ilmapiirin syntyessä tapaamisilla käsiteltiin avoimesti haasteita, joita

opiskelijat kokivat esimerkiksi mielen hyvinvoinnin ja arjessa jaksamisen kanssa. Tapaamismäärää tai kestoa ei valmennuksille sovittu. Tapaamisia oli noin viikon välein arkisin kello 8.00–16.00 välisenä aikana ja seuraava kerta sovittiin aina viikoksi eteenpäin. Yhteyttä pidettiin tekstiviesteillä mikä mahdollisti joustavat muutokset tarvittaessa ja toimi pitempien taukojen, kuten lomakausien jälkeen uuden valmennusajan sopimisessa. Valmennuksien ansiosta hankkeen toimijoiden ymmärrys ja käytännön kokemukset opiskelijoiden kokemista haasteista lisääntyivät.

Mallia oli tavoitteena kehittää yhdessä silloisen opiskelijaterveydenhuollon kanssa YTHS:n laajentuminen mielessä pitäen. Keväällä 2020 puhjennut koronapandemia vaikutti pilotin jatkokehittämiseen. Valmennuksia ei vuonna 2020 aloitettu tilanteen epävarmuuden ja terveydenhuollon sekä hankkeen henkilöstölle aiheutuneen lisätyön vuoksi. Ennen koronaa aloitettuja valmennussuhteita pystyttiin kuitenkin jatkamaan ja vuonna 2021 muutamia opiskelijoita ohjattiin valmennukseen YTHS:n toiminnan käynnistyttyä Lahdessa.

Mallia liikuntaneuvonnasta

Kunnallisessa liikuntaneuvonta-mallissa terveydenhuollon henkilöstön asiakasohjaus toimintaan on kriittinen osa prosessia (Liikuntaneuvonta 2022).

Opiskelukykyä vahvistava elintapavalmennus vaatii riittäviä kehittämisresursseja YTHS:lle sekä valmennusta toteuttavalle taholle, kuten opiskelijaliikuntapalvelujen tuottajille. Suunnitelmallinen viestintä ja sidosryhmäyhteistyö korkeakoulujen tutor-toiminnan ja opiskelijapalveluiden kanssa tulee integroida osaksi kehitystyötä. Toimiakseen tehokkaasti liikuntaneuvonnan palvelumalli tulee olla laajalti tiedossa kaikilla opiskelun ohjauksella tekeville tahoilla. Digitaalisten työkalujen laajempi hyödyntäminen liikuntaneuvonnassa korkeakouluopiskelijoilla mahdollistaisi uusien palvelujen kehittämisen myös kunnallisen liikuntaneuvonnan käyttöön.

Kuormituksen mittaamisella henkilökohtaista tietoa

Keskusteluissa oppilasterveydenhuollon ja YTHS:n työntekijöiden kanssa nousi toistuvasti esiin opiskelijoiden kokonaiskuormitus. Pitkittynyt stressi voi aiheuttaa monenlaisia somaattisia oireita, kuten päänsärkyä, selkävaivoja ja pahoinvointia. (Mattila 2022) Tällaisissa tilanteissa on tärkeää päästä kiinni stressin syihin, jotka ovat somaattisten oireiden taustalla. Kuormitusta ja palautumista voi seurata muun muassa erilaisilla sykevälivaihtelua mittaavilla välineillä. LAB- ja Haaga-Helia ammattikorkeakouluissa Firstbeat-mittausta oli hyödynnetty aikaisemmin



Kuva. 2. Liikuntaneuvonnan prosessi (Kuva: Oona Rouhiainen, mukailten Liikuntaneuvonta 2022)

työhyvinvointia edistävissä hankkeissa, joissa sitä käytettiin muun muassa tietotyöstä palautumisen arviointiin. (Kiiskinen & Irlala 2021) Tikissä työelämään hankkeissa mittausta kehoitettiin erilaisissa projekteissa, myös yhteistyössä YTHS:n kanssa. Kokemuksia Firstbeat mittauksesta käsitellään tarkemmin artikkelissa Firstbeat opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Jatkuvasta muutoksesta pysyviin malleihin

Koronapandemia on vaikuttanut korkeakoulujen toimintaympäristöön pysyvästi. YTHS uudistus on saatu käyntiin kokonaisuudessaan hyvin. Työtä riittää edelleen muun muassa henkilöstömitoituksiin ja rekrytointeihin liittyen. (Välimäki 2022) Opiskelukykyä edistävien matalan kynnyksen palveluiden kehittämisessä YTHS on tärkein yhteistyökumppani muille korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia edistävälle tahoille. Muutoksessa eri toimijoiden, kuten korkeakoulujen hyvinvointi- ja liikuntapalveluiden on tärkeää selkeyttää omaa rooliaan ja välttää palvelujen päällekkäisyyksiä. YTHS uudistus on suuri mahdollisuus koko korkeakoulukentän hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistämiseksi. Parhaimmassa tapauksessa se tulee selkeyttämään palvelujen kenttää opiskelijoille ja madaltamaan kynnyksiä hakea apua haasteisiin. YTHS voi tulevaisuudessa toimia myös paikkana, josta voidaan tarvittaessa ohjata muiden toimijoiden opiskelukykyä parantaviin palveluihin. Kehittäminen ja uuden rakentaminen vaatii aina resursseja. Riittävät resurssit YTHS:n ja muiden opiskelukykyä edistävien palvelujen kehittämiseen ovat investointi, jota ei kannata jättää tekemättä.

Lähteet

Ansala, J., Saari, J., Munter, H., Inkinen, A., Näsänen, V., Tirkkonen, E. & Vieno, A. 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa https://www.oll.fi/site/assets/files/2482/korkeakoululiikunnan_suosituks_2018_netiversio.pdf

Kiiskinen, K. & Irlala, J. 2021. Sujuvampaa asiantuntijatyötä kehittämässä. LAB Focus blogi. Viitattu 27.6.2022. Saatavissa <https://blogit.lab.fi/labfocus/sujuvampaa-asiantuntijatyota-kehittamassa/>

Kunttu, K. 2005 Opiskelukykymalli Viitattu 23.6.2022. Saatavissa <https://www.yths.fi/palvelut/opiskelukyhteisotyo/mita-on-opiskelukyky/>

Liikuntaneuvonta. 2022. Liikuntaneuvonnan palveluketju rakentuu yhteistyöllä. Viitattu 25.6.2022. Saatavissa <https://liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/liikuntaneuvonnan-palveluketju/>

Mattila, A. 2022. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 26.6.2022. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

YTHS. 2022a. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö – Strategia ja arvot. Viitattu 23.6.2022. Saatavissa <https://www.yths.fi/yths/ylioppilaiden-terveydenhoitosaatio/strategia-ja-arvot/>

YTHS. 2022b. Mitä on opiskelukyky. Viitattu 23.6. Saatavissa <https://www.yths.fi/palvelut/opiskelukyhteisotyo/mita-on-opiskelukyky/>

Välimäki, M. 2022. Opiskeluterveydenhuollon uudistus onnistui – suurimmat haasteet terveydenhoitomaksun maksamisessa. Sosiaalivakuutus.fi. Viitattu 27.6.2022. Saatavissa <https://sosiaalivakuutus.fi/opiskeluterveydenhuollon-uudistus-onnistui-suurimmat-haasteet-terveydenhoitomaksun-maksamisessa/>

Markus Halonen & Tiina Sihvola

FIRSTBEAT opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä

Hankkeen ohjausryhmässä nousi esille toteutettujen toimenpiteiden mitattavuuden ja vaikuttavuuden arviointi. Todettiin, että Firstbeat hyvinvointianalyysi soveltuu hyvinvoinnin muutosten mittaamiseen myös vallinneessa koronapandemian tilanteessa. Sitä ei pystyttäisi toteuttamaan suurille opiskelijajoukoille, mutta se voi herättää ajatuksia ja motivoida yksilöitä tekemään pitkäjänteisiä muutoksia elintapoihinsa.

Firstbeat-mittauksen perusteita

Ihmisen sydän ei toimi kuin kello. Syke, jota mitataan esimerkiksi lyönteinä minuutissa, on keskimääräinen sydämen syketaajuus. Todellisuudessa lyöntien väli on aina epäsäännöllinen ja tätä vaihtelua on mahdollista mitata. Sykevälivaihtelu lyöntien välillä ilmoitetaan millisekunteina. Autonominen hermoston aktiivisuus vaikuttaa sydämen sykkeeseen ja sykevälivaihteluun. Sympaattinen hermosto vaikuttaa sykkeeseen sydämen oikeassa eteisessä sijaitsevan sinussolmukkeiden kautta. Sinussolmuke käynnistää jokaisen sydämenlyönnin sähköisen herätteen kautta (Nikus 2017). Sympaattisen hermoston vaikutuksen seurauksena syke tyypillisesti nousee ja sykevälivaihtelu laskee. Sykevälivaihtelun laskeminen tarkoittaa, että aikaero sydämen lyöntien välillä pienenee. Parasymptaattisen hermoston tehtävänä on rauhoittaa kehoa ja sen toiminta on vahvinta unen aikana. Ollessaan aktiivinen parasymptaattinen hermosto antaa keholle luvan rauhoittua ja laskea vireystilaa. Se säätelee sydämen sykettä, jolloin se laskee ja sykevälivaihtelu kasvaa (Tuominen 2022). Pitkittynyt stressi ja vaje palautumisessa voi aiheuttaa kehossa sympaattisen hermoston yliaktiivisuutta, joka vaikeuttaa palautumista entisestään.

Sykevälivaihtelun mittaaminen sopii hyvin stressireaktioiden ja palautumisen määrän tarkastelun työkaluksi. Korkeakouluopiskelijoiden arjesta ja kuormitustekijöistä saadaan mittauksessa tietoa ja dataa, johon itse mittaus ei vaikuta liikaa. Firstbeat-mittauksessa osallistuja kerää omaa sykedataansa, josta hyvinvointianalyysipalvelussa muodostetaan raportti mittausjaksosta. Hyvinvointianalyysin raportissa on kuvaajat päivittäisestä stressin ja palautumisen tasapainosta, unen palauttavuudesta sekä liikunnan terveysvaikutuksista. Mittaus kestää kolme vuorokautta ja sen aikana täytetään päiväkirja, jonka avulla fysiologisia reaktioita voidaan tarkastella suhteessa päivän tapahtumiin.

LAB- ja Haaga-Helia ammattikorkeakouluissa firstbeat-mittausta hyödynnetään opetuskäytössä. Ammattikorkeakoulut maksavat hyvinvointianalyysipalvelusta oppilaitosisenssimaksua. Lisenssi mahdollistaa rajoittamattoman määrän hyvinvointianalyysijä ei kaupallisessa tarkoituksessa käytössä olevilla mittareilla. Oikeus käyttää mittareita opiskelijahyvinvoinnin edistämiseen myös hankkeen jälkeen oppilaitosisenssillä varmistettiin palveluntarjoajalta.

Firstbeatin hyödyntäminen korkeakouluissa

Firstbeat hyvinvointianalyysin hyödyntämisen kokeilu korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa hankkeessa aloitettiin syksyllä 2020. Prosessin toteuttivat Haaga-Helia ammattikorkeakoulun 3. vuoden kunto- ja terveysliikuntaan syventyvät liikunnanohjaajaopiskelijat osana liikunnan ja terveyden edistämisen opintojaan.

Kohderyhmäksi prosessiin valikoitui Haaga-Helian Porvoon kampuksen opiskelijat. Prosessi alkoi osallistujien rekrytoinnilla paikan päällä toteutetussa info- ja markkinointitilaisuudessa. Osallistujia ilmoittautui kymmenen, jonka todettiin olevan sopiva määrä pilottiin. Mittarit toimitettiin opiskelijoille postitse. Mukana oli lyhyt saatekirje, jossa ohjeistettiin mittauksen toteuttaminen ja mittarien palautus. Mittauksen jälkeen osallistuneet saivat palauteraportin



mittaustuloksista. Joulukuussa järjestettiin mittaukseen osallistuneille palautetilaisuus, joka oli tarkoitus toteuttaa Zoom videopalvelussa. Tilaisuus peruttiin, koska kukaan mittaukseen osallistuneista ei päässyt paikalle. Palautetilaisuuteen pyydettiin valmistautumaan miettimällä seuraavia kysymyksiä:

Minkälaisia havaintoja tuloksistasi teit ja mitä opit niistä?

Oletko tyytyväinen tuloksiin tämänhetkisen elämäntilanteesi kannalta?

Minkälaisella konkreettisella valinnalla voisit saada parempia tuloksia?

Nämä kysymykset lähetettiin osallistuneille sähköpostilla. Osallistujat vastasivat kysymyksiin, vaikka eivät palautetilaisuuteen osallistuneetkaan. Moni osallistujista oli yllättynyt tulosten heikkoudesta ja piti niitä silmiä avaavina oman hyvinvoinnin tarkastelussa. Tuloksissa toistui henkilöstä riippumatta samat asiat: unen aikainen palautuminen oli heikkoa, istumista oli päivittäin useita tunteja ja stressireaktioita kertyi paljon. Usean mitattavan kohdalla huomiota kiinnitti alkoholin käyttö arkipäivinä.

Tulosten pohjalta osallistujille koottiin tiivis infoviesti siitä, kuinka voisi edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia kiinnittämällä huomiota yölliseen palautumiseen, säännölliseen ruokailuun, riittävään liikuntaan ja päivän aikaiseen tauottamiseen. Samalla ensimmäiseen mittaukseen osallistuneille tarjottiin mahdollisuus osallistua toiseen mittaukseen helmi-maaliskuussa 2021.

Omien elintapojen tarkasteluun ja muutosprosessiin Firstbeat-mittaus tarjoaa yksilöllistä ja ajatuksia herättävää tietoa, joka voi olla merkityksellistä ja motivoitaa kokeilemaan arjessa uusia toimintatapoja. Se voi auttaa konkretisoimaan yksilölle käytännön toimenpiteitä. Toiseen mittaukseen osallistuneet opiskelijat olivat toteuttaneet ensimmäisen mittauk-

sen tulosten herättäminä muutoksia arkeensa kuten alkoholinkäytön vähentäminen, yöuniin panostaminen ja ajanhallinnan parantaminen.

“Tulokset eivät sinänsä yllättäneet, koska syksy on ollut koulun kannalta hyvin tiukka ja täynnä isoja stressaavia projekteja. En kuitenkaan ole tulokseen tyytyväinen, koska en missään nimessä haluaisi olla koko ajan stressaantunut. Olen myös tietoinen, että liikunta on jäänyt vähemmälle, ja sitä olenkin lähtenyt mittauksen jälkeen parantelemaan. Pitäisi myös sallia itselle niitä palautumisen/ rentoutumisen hetkiä myös keskellä päivää, eikä mennä sillä mentaliteetilla, että levätään sitten haudassa.”

– Firstbeat-mittaukseen osallistunut opiskelija

Projektissa todettiin mittauksen hyödyllisyys ja saatiin kokemusta mittauksen käytännön järjestelyistä. Kahden mittauksen järjestäminen vain 2–3 kuukauden väliajalla oli haastavaa. Osallistujat toisaalta kokivat jo yhden mittauksen tarjoaman tiedon hyödylliseksi. Projektin onnistuminen vahvisti Firstbeat-mittauksen valitsemisen hankkeen toimenpiteeksi. Koronatilanne alkuvuonna 2021 puolsi myös Firstbeatin hyödyntämistä. Itsenäisesti suoritettava mittaus oli mahdollista tehdä myös koronarajoitusten muuttuessa. Mittauksen hyödyntämistä ja kehittämistä opiskelijahyvinvoinnin edistämiseksi jatkettiin yhteistyössä YTHS:n, opiskelijapalveluiden ja opiskelijajärjestöjen kanssa.

YTHS:n lähetteellä tehdyt mittaukset

Tikissä työelämään hanke aloitti yhteistyön Lahden YTHS:n toimipisteen kanssa heti sen toiminnan käynnistyessä vuoden 2021 alussa. Keskusteluissa YTHS:n henkilökunnan kanssa esiin nousivat opiskelijoiden palautumisen haasteet ja kokonaiskuormitus. Hankkeen puolesta ehdotettiin Firstbeat mittauksen mahdollista hyödyntämistä terveydenhoitopalveluissa asioivien korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin analysointiin. Kokeilu aloitettiin suorittamalla mittaukset kiinnostuneille YTHS:n henkilökunnan edustajille. Tavoitteena oli lisätä heidän ymmärrystään mittauksen käyttömahdollisuuksista omassa asiakastyössään. Mittauksen hyödyntäminen opiskelijaterveydenhuollossa nähtiin kiinnostavana ja prosessia lähdettiin kehittämään mallilla, jossa YTHS:n henkilökunta saattoi kertoa mahdollisuudesta osallistua hankkeen toteuttamaan mittaukseen.

Opiskelijamittauksissa ilmennyt puutteellisen palautumisen osatekijä oli osalla mitatuista liian kova-tehoinen liikunta. Lisäksi epäsäännölliset unirytmit olivat usein yhteydessä heikkoon palautumiseen. Firstbeat-mittauksen avulla kummassakin tapauksessa mitattava näkee itse henkilökohtaista dataa, mikä lisää tulosten potentiaalia motivoitua kokeilemaan muutoksia elintapoihin.

Lähteet

Haaga-Helia. 2022. HALI- Korkeakoulujen ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistaminen palvelumuotoilun keinoin. Viitattu 1.6.2022. Saatavissa <https://www.haaga-helia.fi/fi/ajankohtaista/hankkeet/hali-korkeakoulujen-ohjauksen-ja-opiskelijahyvinvoinnin-tuen-vahvistaminen>

Nikus, K. 2017. Urheilun aiheuttamat fysiologiset muutokset. Viitattu 6.6.2022. Saatavissa <https://www.sydansairaala.fi/tietoa/urheilun-aiheuttamat-fysiologiset-muutokset/>

Tuominen, S. 2022. Sympaattinen ja parasympaattinen hermosto – kehon kaasu ja jarru. Viitattu 6.6.2022. Saatavissa <https://www.firstbeat.com/fi/blogi/sympaattinen-ja-parasympaattinen-hermosto-kehon-kaasu-ja-jarru/>

Yhteistyö opiskelijajärjestöjen kanssa

Porvoon kampuksen Firstbeat-pilottiprojektin perusteella todettiin tärkeäksi jatkokehittää malli markkinointikampanjasta. Kampanjan tavoitteena on löytää opiskelijoita, jotka voivat hyötyä firstbeat-mittaukseen osallistumisesta sekä lisätä opiskelijoiden tietoa hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Opiskelijajärjestöjen aktiivinen osallistuminen kampanjaan ja rekrytointiin todettiin tärkeäksi. Järjestöillä on omat toimivat kanavat opiskelijoiden tavoittamiseen ja järjestöillä on tärkeä rooli opiskelijahyvinvoinnin edistämisessä. Yhteistyömahdollisuuksia Haagan ja Porvoon kampuksilla tapahtuviin kartoitettiin opiskelijahyvinvoinnin vahvistamista edistäneen Haaga-Helian HALI-hankkeen (Haaga-Helia 2022) kanssa. Haagan ja Porvoon kampusten opiskelijajärjestöjen Pore ry:n ja Hepo ry:n edustajat tavattiin kevättalvella 2022. Tapaamisissa sovittiin Tikissä työelämään hankkeen tilauksesta tehtävästä opinäytetyöstä, jossa pilotoidaan ja kehitetään malli Firstbeat mittauksen hyödyntämiseksi näillä kampuksilla. Tätä prosessia on kuvattu tarkemmin artikkelissa Ootko Tikissä - mittauskampanjan toimintamalli.

Janina Hettula, Aino Hujanen & Tiina Sihvola

OOTKO TIKISSÄ - mittauskampanjan toimintamalli

TIKISSÄ TYÖELÄMÄÄN-hankkeen tilaaman opinnäytetyön tekijöinä toimivat Janina Hettula ja Aino Hujanen, liikunnanohjaaja (amk)-opiskelijat Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen kampukselta. Opinnäytetyön tavoitteena on korkeakouluopiskelijoille suunnatun Firstbeat-mittauskampanjan toimintamallin luominen, sekä mielenkiinnon herättäminen opiskelijoiden omaa hyvinvointia kohtaan.

Opinnäytetyöprosessin aikana toteutettiin pilottikampanja, josta saadun palautteen ja kokemusten pohjalta toimintamalli muodostetaan. Näin kohderyhmää on pyritty ottamaan osaksi kampanjan kehittämistä. Toimintamallin on tarkoitus sisältää kaikki mittauskampanjan vaiheet niin, että sen toteuttaminen jatkossa on yksinkertaista. Mallin pohjalta kampanjaa voidaan toteuttaa esimerkiksi opiskelijatyönä osana opintoja tai työharjoittelua. Jatkossa kampanja toimii palveluna opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi. Kampanjan nimeksi muotoutui Ootko Tikissä.

Kampanjan toteutus

Ootko Tikissä-kampanja toteutettiin keväällä 2022 Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Haagan, Porvoon ja Vierumäen kampuksilla. Kampanjan suunnittelu aloitettiin aikataulun ja markkinointisuunnitelman laatimisella. Suunnitteluvaiheessa keskusteltiin Haagan ja Porvoon kampusten opiskelijajärjestöjen, Pore ry:n ja Hepo ry:n kanssa kampanjan markkinoinnista. Markkinointisuunnitelman pohjalta luotiin valmiit markkinointimateriaalit, joita jaettiin opiskelijajärjestöjen sosiaalisen median kanavissa ja Moodle oppimisalustan kautta sähköpostitse suoraan opiskelijoille.

Firstbeat-mittaukset toteutettiin maalis-huhtikuun aikana. Osallistujia Haagan kampukselta oli kuusi, Porvoon kampukselta 16 ja Vierumäeltä kuusi. Mittarit toimitettiin kampuksille osallistujille, jonka jälkeen he toteuttivat kolmen vuorokauden mittausjakson kampanjaa varten tehdyn ohjevideon ohjeiden mukaisesti. Mittareita palautettiin sekä kampukselle, että postitse. Mittausjakson päätyttyä osallistujille lähetettiin raportti hyvinvointianalyysin henkilökohtaisista tuloksista ja sen lisäksi heillä oli mahdollisuus osallistua kampuskohtaiseen ryhmäpalautetapaamiseen, jossa raportin tulkintaa ja tuloksia käytiin opinnäytetyön toteuttajien johdolla läpi. Asiakaspalautteen keräämistä varten luotiin kyselylomake Webropol kysely- ja raportointityökalulla. Kyselyn linkkiä jaettiin ryhmäpalautetapaamisessa, sekä sen jälkeen sähköpostitse osallistujille. Opinnäytetyöprosessin tuotoksena tehdään toimintamallin ohjekirja, jossa hyödynnetään Ootko Tikissä -kampanjasta saatuja palautteita ja kokemuksia. Ohjekirja on saatavilla Theseuksessa opinnäytetyön valmistuttua syksyllä 2022.

Tulokset ja kehittämisideat mittaukseen osallistuneilta

Osallistuneista opiskelijoista palautekyselyyn vastasi 24 ja heistä 92% koki, että mittaus sai ajattelemaan omaa hyvinvointia enemmän. Osallistuneista 75% suosittelisi mittaukseen osallistumista ystävälleen. Näiden tulosten pohjalta voidaan katsoa, että kampanja oli onnistunut ja toimintamallin kehittäminen on kannattavaa. Avoimessa kysymyksessä "Mikä sai sinut osallistumaan mittaukseen?" lähes jokainen osallistuja mainitsi mielenkiinnon joko itse Firstbeat-mittausmenetelmää tai oman hyvinvoinnin kartoittamista kohtaan. Kokonaisuutena markkinoinnin, viestinnän, ilmoittautumisen, mittareiden noutamisen ja palauttamisen, sekä itse mittauksen suorittamisen osalta osallistujat kokivat kampanjan toimivaksi.



Palautekyselyn pohjalta saatiin myös kehitysideoita. Osallistujien näkökulmasta mittauksen aikataulutus joustavasti helpottaisi mittauksen toteutusta omassa arjessa. Ootko Tikissä-kampanjassa mittaus oli määritelty suoritettavaksi sunnuntaista keskiviikkoon, toisen tähän mittaukseen liittyvän opinnäytetyön johdosta. Lisäksi toivottiin, että mittarin noutaminen ja palauttaminen voisi tapahtua sujuvammin omien aikataulujen puitteissa ja palautetta saataisiin yksilöllisesti. Osallistujilla oli mahdollisuus osallistua ryhmäpalautetapaamiseen ja palautekyselyyn vastanneista tähän osallistui yhteensä yhdeksän henkilöä. Tämän ja palautekyselyn pohjalta ryhmäpalautetta ei nähdä välttämättä hyödyllisenä. Markkinoinnin osalta nähtiin, että mittaukseen tulisi markkinoida etukäteen vielä enemmän.

Ootko Tikissä - kampanjan päätyttyä haastateltiin yhtä opiskelijajärjestön hallitukseen kuuluvaa henkilöä, jonka roolina oli kampanjan markkinointi ja sen lisäksi hän osallistui itse mittaukseen. Hän koki mittauksen todella hyvänä mahdollisuutena opiskelijoille. Sitä pidettiin erityisesti tähän aikaan sopivana, jolloin opiskelijoiden jaksaminen ja stressitekijät ovat olleet pinnalla yleisessä keskustelussa. Hän näki myös, että mittaus auttaa keskittymään ja löytämään keinoja stressin vähentämiseen sekä jaksamaan paremmin. Kampanjan hän koki kokonaisuudessaan onnistuneeksi ja toimivaksi. Kehittämistä hän näki markkinointimateriaalin osalta. Mielenkiintoa herättävänä markkinointimateriaalina haastateltava näkee videot, joissa esiintyy oikeat ihmiset tekemässä mittaukseen normaalisessa arjessaan. Lisäksi hänen mielestään kysymykset toimivat hyvin, esimerkiksi kuvan yhteydessä

“Kuinka hyvin tunnet elämäsi stressitekijät?” tai

“Haluatko palautua paremmin?”

sekä tietoa mittauksesta voisi antaa mahdollisimman paljon.

Kokemuksen pohjalta haasteelliseksi nähdään opiskelijoiden osallistumaan innostaminen johtuen tavoitettavuuden haasteista. Kampanjan markkinointiin panostaminen näkyi myös osallistujien määrässä. Kampanjan toteuttamiseen aikataulu oli hyvin tiivis, eikä jättänyt pelivaraa muuttuvien tilanteiden järjestelylle. Osallistujien sitoutuminen ja heidän tavoittaminen tuotti omat haasteensa. Mittaukseen ilmoittautui lopullista määrää enemmän opiskelijoita, mutta he jättivät mittauksen kokonaan suorittamatta.

Ajatuksia mitausten toteuttamisesta kampuksilla tulevaisuudessa

Johtopäätöksenä kokemusten ja saadun palautteen pohjalta tulevaisuudessa olisi hyvä ennakoita aikataulun ja tavoitettavuuden haasteita, varaamalla mitausten suorittamiseen riittävästi aikaa ja kehittämällä markkinointia ja paneutumalla yhteistyöhön opiskelijajärjestöjen kanssa. Osallistujalla tulee olla mahdollisuus valita mittauksen suorittamisen ajankohta laajemmalla aikavälillä, huomioiden kuitenkin mittauksen toteuttajan resurssit. Kampanjan markkinointia voisi yhdistää esimerkiksi hyvinvointipäivään tai muun tempauksen yhteyteen pitämällä esittelytöitä kampuksella. Näin voitaisiin tavoittaa opiskelijoita kasvotusten ja kertoa mittauksen hyödyistä paremmin. Markkinoinnin toteuttamisesta olisi hyvä keskustella ja sopia opiskelijajärjestöjen kanssa niin, että se näkyy kampuksella riittävästi. Osallistuminen tulee tehdä opiskelijoille mahdollisimman yksinkertaiseksi ja helpoksi esimerkiksi mittareiden noutamisen ja palauttamisen osalta. Tähän voitaisiin hyödyntää opiskelijajärjestöjä, jotka voisivat ottaa mittarit haltuunsa ja osallistujia hakea ja palauttaa ne heille joustavasti. Opiskelijajärjestön hallituksen

jäsenen haastattelussa edellä mainittu järjestely nähtiin mahdollisena. Tulevaisuudessa mittauksen päätteeksi voisi tarjota henkilökohtaista tapaamista osallistujille, jossa heillä on mahdollisuus saada palautetta tuloksistaan, sekä vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen. Osallistuneilta tuli myös toive, että kampanja saisi jatkoa ja se voitaisiin toteuttaa kahdesti lukuvuodessa, jolloin osallistujilla olisi mahdollista seurata hyvinvoinnin kehittymistä. Ootko Tikissä - kampanjan toteutuksen pohjalta nähdään toimintamallin kehittäminen hyödyllisenä ja tarpeellisenä opiskelijoiden hyvinvoinnin vahvistamiseksi.



LIITTEET

Vertaismentoroinnin opintojakson palaute kevät 2022

Hei! Kiitos paljon osallistumisesta vertaismentorina opiskelijan hyvinvointia tukemassa opintojaksolle. Pyydämme vastaamaan lyhyeen kyselyyn. Arvostamme suuresti palautettanne :)

1. Kokonaisarvio opintojaksosta ja sen osioista

1 (välttävä) 2 (tyytyttävä) 3 (hyvä) 4 (erittäin hyvä) 5 (kiitettävä)

	1	2	3	4	5
Opintojakson kokonaisarvio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orientaatio/vertaismentoroinnin perusteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vuorovaikutus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psykologiset taidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvinvoinnin osatekijät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mentorointiharjoittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Arvioi omaa työpanostasi opintojaksolla

1 (välttävä) 2 (tyytyttävä) 3 (hyvä) 4 (erittäin hyvä) 5 (kiitettävä)

	1	2	3	4	5
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Kuinka saavutin opintojakson osaamistavoitteet

1 (välttävä) 2 (tyytyttävä) 3 (hyvä) 4 (erittäin hyvä) 5 (kiitettävä)

	1	2	3	4	5
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Miten toteutus/työskentelytavat tukivat oppimista
1 (välttävä) 2 (tyydyttävä) 3 (hyvä) 4 (erittäin hyvä) 5 (kiitettävä)

	1	2	3	4	5
Osiokohtaiset itsenäisesti suoritettavat oppimistehtävät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verkkotapaamiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienryhmätyöskentely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mentorointiharjoittelutehtävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moodlealusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Kuvaile miten opintojakson sisältö on sovellettavissa työelämään ja omaan arkeesi?

6. Mitkä asiat edistivät oppimistasi?

7. Mikä opintojaksolla onnistui mielestäsi hyvin?

TIKISSÄ TYÖELÄMÄÄN -hankkeen loppujulkaisuun on koottu hankkeen keskeisimmät tulokset. Hankkeen avulla on haluttu lisätä opiskelijahyvinvointia vahvistamalla aktiivista toimintakulttuuria ja elämäntapaa kohderyhmään korkeakouluopiskelijat sekä opetushenkilöstö ja opetuksen tukipalvelut. Julkaisu esittelee tuloksia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista ja kehittämistarpeista sekä erilaisista aktivointia ja hyvinvointia lisäävistä toimista hankkeessa toteutettuihin toimenpiteisiin pohjaten.

Tikissä työelämään oli vuosina 2019–2022 käynnissä ollut opiskelijahyvinvoinnin edistämishanke, jota rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö. Hankkeen toiminta pohjautui valtakunnalliseen Liikkuva opiskelu -ohjelmaan. Hanketta hallinnoi LAB-ammattikorkeakoulu ja se toteutettiin yhteistyössä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun kanssa.

LAB-ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 48

ISSN 2670-1928 (PDF)

ISBN 978-951-827-417-2 (PDF)