



raportteja

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Opiskeluhyvinvointityö ja opintopsykologinen ohjaus Jyväskylän ammattikorkeakoulussa

Heini-Maria Pietilä

Opiskeluhyvinvointityö
ja opintopsykologinen ohjaus
Jyväskylän ammattikorkeakoulussa

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN RAPORTTEJA 30

HEINI-MARIA PIETILÄ

Opiskeluhyvinvointityö
ja opintopsykologinen ohjaus
Jyväskylän ammattikorkeakoulussa

jamk.fi

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN RAPORTTEJA -SARJA
Toimittaja • Teemu Makkonen

© 2017

Tekijät & Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Heini-Maria Pietilä

OPISKELUHYVINVOINTITYÖ JA OPINTOPSYKOLOGINEN OHJAUS
JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Ulkoasu • JAMK/Pekka Salminen
Taitto ja paino • Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print • 2017

ISBN 978-951-830-449-7 (PDF)
ISSN 1795-3766

JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto
PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä
Puh. 040 552 6541
Sähköposti: julkaisut@jamk.fi
www.jamk.fi/julkaisut

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	6
ABSTRACT	7
1 JOHDANTO	8
2 OPISKELUHYVINVOINTITYÖN MALLIT AMMATTIKORKEAKOULUKENTÄLLÄ	10
3 KÄSITTEITÄ: OPISKELUHYVINVOINTITYÖ, OPISKELUHYVINVOINTIRYHMÄ JA OPISKELUKYKY.....	13
4 OPISKELUHYVINVOINNIN PALVELUKARTTA JAMKISSA.....	15
4.1 Opiskelijan hyvinvointia tukevat palvelut ja verkostot JAMKissa....	16
4.2 Opiskelijan hyvinvointia tukevat opintojaksot ja ryhmät.....	20
4.3 Opiskeluhyvinvointityön suuntaviivat: JAMKin strategia ja toimintasuunnitelmat	22
5 OPISKELUHYVINVOINTITYÖN TULEVAISUUDEN SUUNTAVIIVOJA	24
6 OPINTOPSYKOLOGINEN TOIMINTA JAMKISSA.....	26
6.1 Opintopsykologin yksilövastaanottotyö tilastojen valossa	31
6.2 Opintopsykologinen ohjaus osana korkeakoulu yhteisöä	34
7 POHDINTA.....	36
LÄHTEET.....	40

TIIVISTELMÄ

Heini-Maria Pietilä

Opiskeluhyvinvointityö ja opintopsykologinen ohjaus Jyväskylän ammattikorkeakoulussa

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

(Jyväskylän ammattikorkeakoulun raportteja, 30)

Artikkeli muodostuu kahdesta osiosta. Ensimmäinen osuus käsittelee opiskeluhyvinvointityötä ammattikorkeakoulukentällä. Työssä tarkastellaan opiskeluhyvinvointitoiminnan organisoitumista korkeakouluympäristössä. Pohjana tarkastelulle on To Care, To Dare, To Share (CDS) -hankkeessa (2009–2011) tehty selvitystyö opiskeluhyvinvointityön toimintamalleista suomalaisissa ammattikorkeakouluissa. Opiskeluhyvinvointityöllä tarkoitetaan toimintaa, joka tähtää opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistämiseen ja syrjäytymisen ehkäisemiseen. Korkeakouluympäristössä toimintaa koordinoi ja kehittää opiskeluhyvinvointityöryhmä. Yleisellä tasolla tapahtuvan tarkastelun lisäksi artikkelissa tutustutaan tarkemmin Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijan hyvinvointia tukeviin ohjauspalveluihin ja verkostoihin, hyvinvointia tukeviin opintojaksoihin ja ryhmämuotoiseen ohjaukseen sekä JAMKin strategiaan ja toimintasuunnitelmiin, jotka linjaavat opiskeluhyvinvointityötä. Kokonaisuus esitetään palvelukartan muodossa. Artikkelin toisessa osiossa käsitellään opintopsykologista toimintaa osana korkeakouluohjausta. Lisäksi luvussa tarkastellaan opintopsykologin yksilövastaanottotyötä Jyväskylän ammattikorkeakoulun opintopsykologin keräämän tilastollisen aineiston valossa.

Avainsanat: opiskeluhyvinvointityö, opiskelukyky, opintopsykologinen toiminta

ABSTRACT

Heini-Maria Pietilä

Opiskeluhyvinvointityö ja opintopsykologinen ohjaus Jyväskylän ammattikorkeakoulussa

JAMK University of Applied Sciences (JAMK)

(Reports From JAMK University of Applied Sciences, 30)

This publication consists of two parts. The first part focuses on student wellbeing work as well as the organization of student wellbeing activities in universities of applied sciences. The examination is based on the report done in the To Care, To Dare, To Share (CDS) project (2009–2011). Student wellbeing work refers to activities that aim to prevent alienation and improve student wellbeing and ability to study. In universities of applied sciences student wellness groups coordinate and develop these activities. In addition to a general examination of the topic, the publication also explores the services that support student wellbeing at JAMK University of Applied Sciences. These services include student wellbeing counselling services and networks, courses supporting wellbeing, group-oriented counselling as well as JAMK University of Applied Sciences' strategy and action plans. All the student wellbeing services offered at JAMK University of Applied Sciences are presented in an infographic map. The second part of the publication focuses on the work of study psychologists as part of higher education counselling. In addition, the second part explores the study psychologist's work in person-to-person appointments in the light of the statistical data collected by the study psychologist at JAMK University of Applied Sciences.

Keywords: student well-being, ability to study, study psychologist

1 JOHDANTO

Opiskelijan hyvinvointitaidot ovat osa opiskelijan työelämävalmiuksia. Hyvinvointitaidot pitävät sisällään kyvyn huolehtia, kehittää ja ylläpitää omaa ja yhteisönsä (opiskelijayhteisö, muu sosiaalinen verkosto, tulevaisuudessa työyhteisö) hyvinvointia. Korkeakoulun on kannettava vastuuta hyvinvointivalmiuksien kehittämistä osana työelämätaitoja. Opiskeluaikana opiskelijalle tulee tarjota mahdollisuuksia oman hyvinvointinsa ja siihen vaikuttavien asioiden tiedostamiseen ja välineitä hyvinvoinnin rakentamiseen ja ylläpitoon. Opiskelijoiden hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää, että korkeakoulussa ollaan kiinnostuneita kehittämään koko korkeakoulu yhteisön hyvinvointia ja sitä pidetään tärkeänä. Henkilökunnan hyvinvointi heijastuu esimerkiksi opetus- ja ohjaustyöhön. Hyvinvoiva korkeakoulu yhteisö luo hyvinvointia, josta opiskelijat pääsevät osalliseksi. Opiskelijan hyvinvointi on myös korkeakoulun oma etu. Hyvinvoivat opiskelijat sitoutuvat opintoihinsa, valmistuvat ohjeajassa ja työkykyisinä. Hyvinvoiva opiskelija on arvo, joka on tärkeä pitää mielessä esimerkiksi korkeakoulun rakenteita, pedagogiikkaa ja toimintakäytänteitä suunniteltaessa. Yhteisön hyvinvointi on arvo, jonka hengessä voidaan tehdä suunnitelmia ja ratkaisuja. Arvot ovat suuntia, joita kohti voidaan edetä, mutta on myös mahdollista harhautua polulta ja toimia arvojen vastaisesti. Hyvinvointi ei koskaan tule valmiiksi, vaan se edellyttää jatkuvaa tietoista työtä ja suunnan hakemista. Tässä artikkelissa tutustutaan opiskeluhuvinvointityön organisoitumiseen ammattikorkeakoulukontekstissa sekä tehdään näkyväksi palveluita, verkostoja, prosesseja ja toimintaperiaatteita, joiden kautta korkeakoulu kantaa vastuuta opiskelijoidensa hyvinvoinnista ja tarjoaa eväitä näiden taitojen kehittämiseen. Lisäksi artikkelissa valotetaan opintopsykologisten toiminnan merkitystä osana korkeakoulun ohjaus- ja hyvinvointityötä.

Artikkelin ensimmäisessä luvussa tutustutaan opiskeluhuvinvointityön malliin ammattikorkeakoulukontekstissa. Luku pohjautuu To Care, To Dare, To Share (CDS)- ammattikorkeakouluopiskelijoiden syrjäytymisen ehkäiseminen (2008–2011) hankkeen selvitykseen ammattikorkeakoulujen opiskeluhuvinvointityön suuntaviivoista. Kyseessä on Diakonia ammattikorkeakoulun koordinoima, 14 ammattikorkeakoulun yhteistyöhanke ammattikorkeakouluopiskelijoiden syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Yhtenä hankkeen teemoista oli opiskelijahuoltoryhmien organisoituminen ammattikorkeakouluissa. Kaikki 14 korkeakoulua laativat kuvauksen opiskelijahuvinvointityöstään. Artikkelin

ensimmäisessä luvussa tutustutaan kartoituksen pohjalta tehtyihin havaintoihin ja suosituksiin. Toisessa luvussa pureudutaan opiskeluhyvinvointityön, opiskeluhyvinvointiryhmän sekä opiskelukyvyn käsitteisiin. Ensimmäisessä ja toisessa luvussa hankkeen kautta hahmottuvia suuntaviivoja peilataan Jyväskylän ammattikorkeakoulun tapaan organisoida ja käsitteellistää opiskeluhyvinvointityötä.

Artikkelin neljännen luvun tavoitteena on esittää Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijan hyvinvointia tukevat palvelut ja toimintakäytännöt opiskeluhyvinvoinnin palvelukartan muodossa. Toisin sanoen luvun tavoitteena on tehdä näkyväksi olemassa olevia palveluita, verkostoja, elimiä, prosesseja, opintojaksoja, ryhmiä ja toimintaperiaatteita, jotka tukevat opiskelijan hyvinvointia. Idea JAMKin oman opiskeluhyvinvoinnin palvelukartan rakentamiselle syntyi CDI-hankkeen loppuraportista, jossa esiteltiin Metropolia ammattikorkeakoulussa koottu opiskeluhyvinvoinnin kartta. Ideaan koota JAMKille oma opiskeluhyvinvoinnin kartta vaikutti myös Jyväskylän yliopiston Student life -opiskeluhyvinvoinnin seminaari, jossa opiskelijan hyvinvointia tukevat korkeakoulun sisäiset palvelut oli tuotu kartan muodossa esille.

Viidennessä luvussa hahmotetaan opiskeluhyvinvointityön tulevaisuuden suuntaviivoja Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Artikkelin viimeinen luku on omistettu opintopsykologisen toiminnan esittelylle. Luvun tavoitteena on valottaa opintopsykologisen toiminnan sisältöä ja paikkaa osana korkeakouluyhteisön kehittämistä ja ohjausjärjestelmää. Opintopsykologista toimintaa tarkastellaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun opintopsykologin vastaanotolta keräämän tilastollisen aineiston valossa.

2 OPISKELUHYVINVOINTITYÖN MALLIT AMMATTIKORKEAKOULUKENTÄLLÄ

Vuosina 2009–2011 toteutettiin Diakonia ammattikorkeakoulun koordinoima ja 14 ammattikorkeakoulun yhteinen To Care, To Dare, To Share (CDS) -hanke, jonka tavoitteena oli luoda ammattikorkeakouluihin toimintakäytäntöjä, joiden avulla voidaan tukea ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opintojen loppuun saattamista sekä ehkäistä syrjäytymisen polkuja. Yhtenä hankkeen teemoista oli ammattikorkeakoulujen opiskeluhyvinvointityön tavoitteiden ja hyvinvointityöryhmien toimintaperiaatteiden hahmottaminen ja yhtenäisemmän toimintakulttuurin rakentaminen.

Ammattikorkeakoulujen opiskeluhyvinvointityö poikkeaa toisella asteella toteutettavasta opiskelija-, oppilashuoltotyöstä siinä, että ammattikorkeakoululla ei ole lain säätämää velvoitetta hyvinvointityön organisoimiseen. Itse asiassa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen ja ennaltaehkäisevä toiminta kuuluvat ensisijaisesti opiskeluterveydenhuollon vastuulle. (Lipponen, Mikkonen-Ojala & Parkkinen 2011, 107–122.) Tällä hetkellä opiskeluhyvinvointityö on organisoitu ammattikorkeakoulukohtaisesti kunkin koulutusorganisaation tarpeista käsin.

CDS-hankkeessa havaittiin, että hyvinvointityö oli organisoitu ammattikorkeakouluissa eri tavoin. Ensinnäkin osassa ammattikorkeakouluja toimii yksi koko ammattikorkeakoulua koskeva nimetty opiskeluhyvinvointityöryhmä. Ryhmän tehtävänä on kehittää, koordinoida ja linjata hyvinvointityötä ammattikorkeakoulun tasolla. Ryhmän tehtävänä oli esimerkiksi tuoda esille ja pitää yllä keskustelua ajankohtaisista opiskeluhyvinvointiin liittyvistä teemoista, tehdä toimenpide-ehdotuksia ja vahvistaa uudenlaisia toimintakäytäntöjä, jotka tukevat opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia korkeakoulussa. Kehittävässä ja toimintaa koordinoivassa hyvinvointityöryhmässä toimitaan yleisellä tasolla, eikä sinne tuoda yksittäisten opiskelijoiden tai opiskeluryhmien kysymyksiä.

Toisessa mallissa yhden ammattikorkeakoulun sisällä saattoi olla useita kampus- /yksikkökohtaisia hyvinvointiryhmiä, joiden toimintaa koordinoi koko ammattikorkeakoulua koskeva hallinnollinen hyvinvointityöryhmä. Yksikkökohtaisten hyvinvointiryhmien toiminta on lähempänä toisella asteella toteutettua oppilashuoltotyötä ja ryhmän tavoitteena oli tarkastella paitsi yleisiä hyvinvointiin liittyviä asioita myös yksikkökohtaisia asioita ja yksittäisten opiskelijoiden tai ryhmien ongelmia (Lipponen, Mikkonen-Ojala & Parkkinen 2011, 116).

Koko ammattikorkeakoulua koskevan ja yksikkökohtaisen ryhmän lisäksi osassa ammattikorkeakouluissa on toimintakäytäntönä muodostaa ns. opiskelijakohtaisia opiskeluhyvinvointiryhmiä, jotka toimivat kiinteässä yhteistyössä yksikkö-/ kampuskohtaiseen hyvinvointiryhmään. Opiskelijakohtainen ryhmä rakentuu opiskelijan tuentarpeesta käsin. Ryhmän muodostavat tuen tarpeessa oleva opiskelija ja tukea tarjoavat opiskeluterveydenhuollon ja /tai ohjauksen avainhenkilöt. Opiskelijakohtaisen ryhmän tavoitteena on hakea ratkaisua ongelmalliseen tilanteeseen yhdessä opiskelijan kanssa. Ryhmä toimii moniammatillisesti, verkostomaisella työotteella ja voi tarvittaessa konsultoida yksikkökohtaista ja / tai koko korkeakoulun kattavaa hyvinvointityöryhmää. (Mts. 120.)

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa on toiminut syksystä 2011 alkaen yksi koko korkeakoulun kattava opiskeluhyvinvointiryhmä. Tätä ennen ammattikorkeakoulussa toimi JAMKin ohjauksen ja opiskeluterveydenhuollon avainhenkilöistä muodostunut verkosto, joka kokoontui kaksi kertaa vuodessa. Ryhmän perustui vertaistukeen ja ajankohtaisten kuulumisten jakamiseen. Syksyllä 2011 epävirallisen verkoston ympärille rakennettiin koko JAMKin kattava opiskeluhyvinvointityöryhmä, jonka toimintaa linjaa syksyllä 2011 laadittu JAMKin opiskeluhyvinvointityön toimintasuunnitelma. JAMKin opiskeluhyvinvointiryhmän tavoitteena on edistää opiskeluyhteisön terveyttä ja hyvinvointia sekä opiskeluympäristön turvallisuutta ja laatia kehittämishetkeitä korkeakoulu yhteisön hyvinvoinnin näkökulmasta. Opiskeluhyvinvointiryhmän tavoitteena on vahvistaa opiskelijoiden osallisuutta hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Opiskeluhyvinvointiryhmä on moniammatillinen verkosto ja sen tavoitteena on nostaa keskusteluun ajankohtaisia hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä, ilmiöitä ja tutkimustuloksia. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvointityön toimintasuunnitelma 2011.)

JAMKin hyvinvointiryhmä kokoontuu neljä kertaa vuodessa. Hyvinvointiryhmässä ovat edustettuna JAMKin erilaiset ohjauspalvelut, kirjasto, opiskelijajärjestö JAMKO sekä opiskeluterveydenhuolto. Ryhmä on vuosien varrella kasvanut ja osallistuminen on ollut aktiivista. Ryhmän kasvaessa ja kokemuksen karttuessa olemme päätyneet muodostamaan ryhmän sisälle pienryhmiä erilaisten teemojen ympärille. Teemakohtaiset ryhmät kokoontuvat aiheen ympärille sopimallaan aikataululla ja mahdollistavat toiminnan dynaamisuuden ja tuovat lisää joustavuutta. Teemakohtaisia ryhmiä on perustettu mm. syrjäytymisen ehkäisy ja opiskelijoiden osallisuuden vahvistamisen ympärille, suunnittelemaan hyvinvointityön verkko-ohjausmallia sekä opiskelijahyvinvointityön näkyvyyttä. Teemaryhmät toimivat yhteistyössä erilaisten korkeakoulun sisäisten ja ulkoisten verkostojen kanssa. Niiden tehtävänä on suunnitella ja

rakentaa yhteistyössä erilaisia opiskeluhyvinvointityötä tukevia käytäntöjä sekä tiedottaa askelmista laajempaa opiskeluhyvinvointityöryhmää. Teemaryhmät ovat tuoneet toimintaan lisää jouhevuu­ tta ja suunnitelmat ovat edenneet myös käytäntöön.

Ohjaushenkilöstön ja opiskeluterveyden huollon verkostomaiseen ja konsultatiiviseen työotteeseen kuuluu myös opiskelijakohtaisten opiskeluhyvinvointiryhmien muodostaminen, vaikka niitä ei tällä nimellä ole kutsuttukaan. Ryhmän saattavat muodostaa esimerkiksi tuen tarpeessa oleva opiskelija, tutor-opettaja, opintojen ohjaaja ja opintopsykologi. Ryhmä muodostuu opiskelijan tuen tarpeesta käsin. JAMKin ohjausjärjestelmä täydentyi syksyllä 2008 yksikkökohtaisilla opintojen ohjaajilla. Opintojen ohjaajat toimivat monesti opiskelijan tukena, koordinoivassa roolissa, kun suunnitellaan opiskelijakohtaisen hyvinvointiryhmän koollekutsumista.

3 KÄSITTEITÄ: OPISKELUHYVINVOINTITYÖ, OPISKELUHYVINVOINTITYÖRYHMÄ JA OPISKELUKYKY

CDS-hankkeen myötä havaittiin, että ammattikorkeakoulujen työryhmillä on erilaisia nimiä, tehtäviä ja määrittelyitä. Ryhmän nimi vaihtelee opiskelijahuoltoryhmästä, oho-ryhmästä; opiskeluhoitoryhmästä, opiskelijahyvinvointiryhmästä, hyvinvointityöryhmästä, opiskelijahyvinvoinnin kehittämissyhmästä aina opiskeluhyvinvointiryhmään (Mantela 2010, 5). Yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa puhutaan opiskelijahuollon sijaan opiskeluhyvinvointityöstä. Kun opiskelijahuoltotyön keskiössä on yksilö ja yksilöön suuntuvat hoitotoimenpiteet, viittaa opiskeluhyvinvointityö laajemmin toimintaan, joka suuntautuu koko opiskeluyhteisöön. (Opiskeluterveyden huollon opas 2006, 23.)

CDS-hankkeen työryhmä päätyi suosittamaan termin opiskeluhyvinvointiryhmä käyttöä. Käsite viittaa laajasti koko opiskeluyhteisöön ja sen hyvinvointiin, kaikkiin niihin tekijöihin, jotka edesauttavat opiskelua ja oppimista, ei yksittäiseen opiskelijaan tai toimenpiteisiin. Opiskelijahyvinvointiryhmä viittaa suoremmin yksittäisten opiskelijoiden asioiden käsittelyyn ja tukemiseen. Edellä kuvattujen perusteiden valossa myös Jyväskylän ammattikorkeakoulussa hyvinvoinnista vastaava työryhmä nimettiin opiskeluhyvinvointiryhmäksi. Kevään 2016 aikana tavoitteena on kehittää JAMKin opiskeluhyvinvointityön konseptia yhteistyössä opiskelijoiden kanssa. Tällä tavoitellaan näkyvyyttä opiskeluhyvinvointityölle ja opiskelijoiden osallisuuden vahvistamista. Elokuussa järjestettävässä uusien opiskelijoiden orientaatiotapahtumassa avataan kilpailu uuden nimen keksimiseksi JAMKin opiskeluhyvinvointityölle.

Opiskeluhyvinvointi ja opiskelukyky ovat lähikäsitteitä, joiden ymmärtäminen valottaa lisää opiskeluhyvinvointityön ja opiskeluhyvinvointiryhmän käsitteiden sisältöä ja toiminnallista ulottuvuutta. Opiskeluterveydenhuollon oppaassa (2006, 36) opiskelijan hyvinvoinnin katsotaan muodostuvan seuraavista tekijöistä: riittävä toimeentulo, asuminen, kehon ja mielen terveys, sosiaaliset ja opiskeluun liittyvät tukiverkostot ja tasa-arvoinen kohtelu. Kokonaisvaltainen hyvinvointi vaihtelee ja muuttuu koko elämän ajan. Opiskelijan opiskelukyvyn muodostavat seuraavat tekijät: terveys ja voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö ja opetus- sekä ohjaustoiminta (Kunttu 2005). Vaikuttamalla opiskelukyvyn ulottuvuuksiin voidaan edistää ja tukea opiskelijan

opiskelukykyä. Opiskelukyvyyssä on kyse tapapainosta ja sen ylläpitämisestä. Tekijöiden yhteisvaikutuksen tuloksena opiskelijan opiskelukyky muuttuu, vaihtelee opiskeluiden ajan. Opiskeluhyvinvointityö on työtä, joka suuntautuu opiskeluhyvinvoinnin ja opiskelukyvyn kehittämiseen ja edistämiseen.

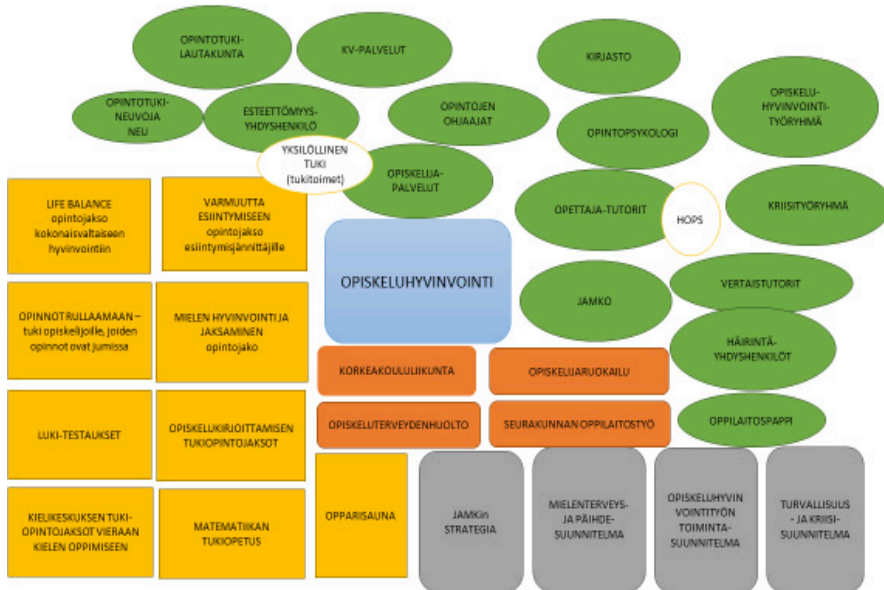
CDS-hankkeessa vertailtiin 14 ammattikorkeakoulun tapaa organisoida ja hahmottaa opiskeluhyvinvointityötä. Havaittiin, että toiminnan taustalta löytyy yhtenäisiä ajattelutapoja, arvoja ja toimintaperiaatteita (hyviä käytäntöjä). Ensinnäkin ammattikorkeakoulujen hyvinvointityöryhmät olivat muodostuneet moniammatillisiksi työryhmiä. Ryhmä muodostui oman korkeakoulun ohjaushenkilöstöstä (opettaja-tutor, opintojen ohjaaja, opintopsykologi, opintosih-teeri ym.), opiskelijaedustajista (opiskelijajärjestöt), opiskeluterveydenhuollon toimijoista (terveydenhoitaja, lääkäri) sekä muista organisaation ulkopuolisista tukihenkilöistä (seurakunnan oppilaitospastori, sosiaalityöntekijä ym.) Hyvinvointityötä tehdään moniammatillisesti verkostomaisella työotteella. Esimies-tason sitoutuminen hyvinvointityöryhmän toimintaan on tärkeää toiminnan vaikuttavuuden ja resursoinnin näkökulmista. Hyvinvointityö kytkeytyy osaksi ammattikorkeakoulun strategista laadukasta ja tehokasta toimintaa. ”Opis-keluhyvinvointiryhmän on oltava ammattikorkeakoulun johdon asettama ja valtuuttama virallinen työryhmä, jotta sen toiminta ammattikorkeakoulussa on vaikuttavaa. Moniammatillisella hyvinvointiryhmällä tulee olla suora yhteys hallintoon ja resursseihin, jotta rakentava ja hyvää tarkoittava keskustelu ei jäisi pelkäksi keskusteluksi. Toiminta on nähtävä strategisesti tärkeänä am-mattikorkeakoulun tehokkaan ja laadukkaan toiminnan kannalta.” (Lipponen, Mikkonen-Ojala & Parkkinen 2011, 117.)

Toiseksi ammattikorkeakoulujen hyvinvointitoiminnan lähtökohta on en-naltaehkäisevässä työssä. Ennaltaehkäisevyys näkyy niin yhteisö kuin yksilö-tasollakin. Hyvinvointiryhmän tehtävänä on kehittää ja jakaa tietoa (kouluttaa) ammattikorkeakoulun henkilöstöä, esimiestaso mukaan lukien, ennaltaeh-käisevän työotteen hyviin käytäntöihin. JAMKissa käytänteitä on kehitetty ja henkilöstöä on koulutettu esimerkiksi huolen puheeksi ottamisen käytänteisiin ja haastavan asiakkaan kohtaamiseen liittyen. Tärkeä osa hyvinvointityötä on uusimpaan opiskeluhyvinvointiin liittyvään tutkimustietoon tutustuminen ja tiedon jakaminen koko opiskeluyhteisölle. Ryhmän toiminnan painopiste tulisi olla ennaltaehkäisevässä työssä ja opiskelijoiden hyvinvointia tukevien käytänteiden kehittämisessä. (Mts. 108.)

4 OPISKELUHYVINVOINNIN PALVELUKARTTA JAMKISSA

Opiskelijoiden hyvinvoinnin tärkeys on yleisesti tunnustettu lähtökohta ja arvo korkeakoulukulttuurissa. Hyvinvoivat opiskelijat ovat motivoituneita ja sitoutuneita opintoihinsa ja valmistuvat ohjeenmukaisessa aikataulussa. Valmiudet pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ovat osa työelämävalmiuksia, joiden tukeminen ja kehittäminen kuuluvat korkeakoulun perustehtäviin. Tavoitteena on opiskelija, joka osaa pitää huolta ja kehittää omaan hyvinvointiaan sekä kantaa myöhemmin vastuuta työyhteisönsä hyvinvoinnista. Opiskeluhyvinvoinnin rakentaminen edellyttää koko opiskeluyhteisön panosta ja taitoa tiedostaa ja kehittää toimintatapoja, joilla rakennetaan hyvinvoivaa korkeakouluyhteisöä. Hyvinvoinnin tukeminen ja rakentaminen eivät näin ollen kuulu vain ohjauksen ja hyvinvoinnin erityistoimijoille kuten opintojen ohjaajille, opintopsykologille tai opiskeluterveydenhuollolle. Hyvinvoinnin rakentamisen tulisi olla koko korkeakouluyhteisön yhteinen tietoinen päämäärä. Hyvinvoivan yhteisön rakentaminen ja uusintaminen on prosessi, joka ei lopu koskaan. Hyvinvoinnin näkökulmasta tärkeää on, että yhteisössä tiedostetaan toiminnot / hyvät käytännöt, jotka kehittävät yhteisöä hyvinvoinnin suuntaan. Hyvinvoiva yhteisö on arvo, jota koskaan ei täydellisesti voida saavuttaa, vaan sen rakentamiseen ja ylläpitoon on tehtävä tietoista työtä ja valintoja. On tärkeää, että korkeakouluyhteisön ja opiskelijan hyvinvoinnin teema on linjattu osaksi korkeakoulun strategiaa. Linjaus vahvistaa, että vastuu hyvinvoinnista on koko korkeakouluyhteisön yhteinen ja luo mahdollisuuksia yhteisön hyvinvoinnin kehittämiseen.

Seuraavaksi tutustutaan tarkemmin Jyväskylän ammattikorkeakoulun tarjoamiin palveluihin, joiden tavoitteena on opiskelijoiden / korkeakouluyhteisön hyvinvoinnin kehittäminen ja tukeminen. Palvelut on koottu JAMKin hyvinvoinnin palvelukartan muotoon (kuvio 1.) Palvelukartassa ovat esillä ohjauksen ja tukipalveluiden toimijat ja elimet, opiskelijan hyvinvointia tukevat ryhmät ja opintojaksot sekä korkeakouluyhteisön hyvinvointia linjaavat toimintasuunnitelmat. Lisäksi palvelukarttaan on nostettu (oranssit laatikot) korkeakoulun tiloissa toimivat JAMKin ulkopuoliset toimijat (korkeakoululiikunta, opiskelijan ravintolapalvelut) ja toimijat, joiden kanssa opiskeluyhteisön hyvinvointia kehitetään tiiviissä yhteistyössä (opiskeluterveydenhuolto ja seurakunnan oppilaitostyö).



Kuvio 1. Opiskeluhyvinvoinnin palvelukartta

4.1 OPISKELIJAN HYVINVOINTIA TUKEVAT PALVELUT JA VERKOSTOT

Vihreillä, ovaalin muotoisilla soikioilla on palvelukarttaan merkitty: yksittäiset ohjauksen toimijat (esim. opintojen, ohjaaja, häirintäyhdyshenkilö), laajemmat ohjauspalvelut kuten opiskelija- ja kansainvälistymispalvelut sekä verkostot (JAMKO, hyvinvointityöryhmä). Opintojensa aikana opiskelijat ovat tekemisissä näiden opiskelijan ohjaukseen, hyvinvointiin ja edunvalvontaan erikoistuneiden henkilöiden, palveluiden tai elinten kanssa ja niiden vastuu korkeakoulu-yhteisössä tehtävästä ohjaus- ja hyvinvointityöstä on ilmeinen. Seuraavaksi esitellään lyhyesti edellä kuvatut ohjauksen toimijat, palvelut ja verkostot. Tarkemmat tehtävä- ja palvelukuvaukset löytyvät Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinto-oppaasta.

Jokaiselle JAMKin opiskelijalle ja opiskeluryhmälle on nimetty oma opettaja-tutor, joka vastaa opiskelijan ja opiskelijaryhmän lähiohjauksesta. Opettaja-tutorin puoleen voi kääntyä esimerkiksi opintojaksojen valintaan, opintojen aikatauluttamiseen, urasuunnitteluun ja työllistymiseen liittyvissä asioissa tai asioissa, jotka liittyvät laajemmin opiskelijaryhmän hyvinvointiin. Opettaja-tutor

käy vuosittain jokaisen opiskelijansa kanssa hops-keskustelun, jossa päivitetään opiskelijan opiskelu- ja urasuunnitelma. Opettaja-tutorin työ perustuu vapaaehtoisuuteen ja se on JAMKissa tehtävän ohjaustyön perusjalka, joka mahdollistaa opiskelijalle ohjauksen matalalla kynnyksellä. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinto-opas 2016.)

Lukuvuonna 2008–2009 JAMK koulutti tutor-opettajien tekemän ohjauksen tueksi ohjauksen erityisammattilaisia: opintojen ohjaajia. Tällä hetkellä JAMKin jokaisessa yksikössä toimii opintojen ohjaaja ja osalla opettaja-tutoreista on opintojen ohjaajan pätevyys. Opintojen ohjaaja vastaa opiskelijan ohjauksesta erityiskysymyksissä. Yhteydenoton syynä voivat esimerkiksi olla ajanhallintaan, perhetilanteeseen tai terveydentilaan liittyvät haasteet. ”Jos tarvitset yksilöllistä tukea opinnoissasi, liittyen esimerkiksi oppimisen haasteisiin, vammaan, sairauteen, jännittämiseen tai kulttuuritaustaan, opintojen ohjaaja auttaa sinua kartoittamaan erilaisia saatavilla olevia tuen muotoja ja ohjaa sinua tuen hakemisessa.” (Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinto-opas 2016). Opintojen ohjaajalla on monesti ohjaustoimintaa koordinoiva rooli. Hänen tehtävänä on koota avainhenkilöt yhteen ja opiskelijan ohjaus toteutuu moniammatillisessa verkostossa. Opintojen ohjaajat kantavat yksiköissään vastuuta ohjauksen kehittämisestä ja tutor-opettajatoiminnasta.

Opintojen ohjaaja ja JAMKissa nimetty esteettömyysyhdyshenkilö vastaavat prosessista (yksilöllinen tuki), jossa luodaan mahdollisuuksia esteettömään opiskeluun ammattikorkeakoulussa. Opiskelijalla on mahdollisuus erilaisiin tukitoimiin, jotka mahdollistavat opiskelija opiskelukyvyn ylläpidon ja sujuvan, esteettömän opiskelun. Yhdenvertainen opiskelu ja oppimisympäristö kuuluvat kaikille. Opiskelukykyä heikentäviä asioita voivat olla esimerkiksi oppimisvaikeus, sairaus tai vamma sekä erilainen kieli- ja kulttuuritausta. Tukitoimia voivat olla esimerkiksi: lisäaika tenttiin, oppimistehtävien vaihtoehtoiset suoritustavat, verkko-opinnot, kielellisten taitojen lisäopinnot, tulkkipalvelut ja erilaiset oppimista tukevat apuvälineet. Luento- ja muu materiaali on useimmiten mahdollista saada etukäteen (Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinto-opas 2016.)

Opiskelijapalvelut (opintotoimisto) löytyvät JAMKin jokaiselta kampukselta. Opintosihteerit neuvovat opiskelijaa esimerkiksi ilmoittautumisiin, opiskeluoikeuteen, opintotukeen ja opintojen yleiseen sujuvuuteen sekä valmistumiseen liittyvissä asioissa. Pääkampuksen opintotoimiston yhteydessä työskentelee opintotukineuvoja, joka palvelee opiskelijoita opintososiaalisissa asioissa ja toimii JAMKin opiskelijoista ja henkilökunnasta muodostetun opintotukilautakunnan sihteerinä. Opintotukilautakunta valvoo opintojen edistymistä ja antaa Kelalle lausuntoja yksittäisten opiskelijoiden osalta opintojen päätoimisesta

harjoittamisesta, opintojen edistymisestä, opintotuen hakemisesta tutkinnon ohjeajan ylityksessä, enimmäistukiajan pidennyksistä sekä kesäopintotukihakemuksista. Lisäksi opintotukilautakunnan tehtävänä on opastaa opiskelijoita ja antaa tietoa opintotukeen liittyvissä asioissa. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinto-opas 2016.)

Kansainvälistymispalvelut palvelevat opiskelijoita, henkilökuntaa ja yhteistyökumppaneita kansainväliseen yhteistyöhön ja liikkuvuuteen liittyvissä asioissa. Opiskelija voi olla yhteydessä kansainvälistymispalveluihin esimerkiksi suunnitellessaan työharjoittelun tai opiskelun suorittamista ulkomailla. Kansainvälistymispalvelut vastaavat JAMKin vaihto-opiskelijoiden ohjaamisesta ja kansainvälisen toiminnan koordinoimisesta.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijakunta JAMKO määrittää toimintansa perustan seuraavasti: ”JAMKO on 2005 perustettu edunvalvontaja palveluorganisaatio, jonka tarkoituksena on toimia kaikkien Jyväskylän ammattikorkeakoulussa opiskelevien työkaluna paremman koulutuksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin puolesta. JAMKO toimii jäsentensä yhdyssiteenä ja edistää opiskelijoiden yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja henkisiä pyrkimyksiä sekä opintojen laatuun ja opiskelijan asemaan liittyviä oikeuksia niin kaupungin kuin valtakunnan tasolla. JAMKO tarjoaa jäsenilleen opiskelija-etuja, opiskelijatapahtumia ja vapaa-ajan toimintaa, neuvontaa ja edunvalvontaa. Liittymällä JAMKOn jäseneksi opiskelija saa virallisen opiskelijakortin, joka oikeuttaa laajoihin paikallisiin ja valtakunnallisiin etuihin ja alennuksiin.” (Opiskelijakunta n.d.) Edellä kuvattujen tavoitteiden lisäksi JAMKO vastaa ammattikorkeakoulun opiskelijoiden vertaistutoritoiminnasta. Vertaistutorin tärkein tehtävä on olla tukena opiskelijoille ja auttaa heitä kohtaamissaan opiskeluhaasteissa. Laajempaan tavoitteena on opiskeluyhteisön viihtyvyyden edistäminen. Degree-tutorit vastaavat englannin kielisten koulutusohjelmien opiskelijoiden tutoroinnista. Vertaistutoreiden lisäksi JAMKOssa toimii myös liikuntatutoreita, joiden tehtävänä on kannustaa ja tukea opiskelijoita liikunnan pariin.

JAMKOssa toimii myös opiskelijoiden häirintäyhdyshenkilö, jonka puoleen opiskelija voi kääntyä, mikäli kokee tulleen kiusatuksi tai häirityksi joko opiskelutoverin tai henkilöstön toimesta. Häirintä voi olla syrjintää, epätasa-arvoista kohtelua tai esimerkiksi sanallista tai fyysistä käyttäytymistä, jonka opiskelija kokee uhkaavaksi tai loukkaavaksi.

Yhteistyössä JAMKin ohjauksen asiantuntijoiden kanssa toimii JAMKin opintopsykologi. Opintopsykologisen toiminnan tavoitteena on opiskelijan opiskelukykyyn tukeminen. Opiskelukykyä saattavat heikentää mm. oppimiseen ja opiskeluun liittyvät haasteet ja pulmat, elämäntilanteen kriisiytyminen sekä

jaksamiseen liittyvät haasteet. Opintopsykologi toimii JAMKin opiskeluhyvinvointityön vastuuhenkilönä ja kehittäjänä. Yhteisön hyvinvoinnin kehittäminen on tärkeä osa opintopsykologista toimintaa. Opintopsykologiseen toimintaan tutustutaan tarkemmin luvussa 6.

Oppilaitospappi edustaa Jyväskylän kaupunki seurakunnan oppilaitostyötä. Oppilaitospapin työpiste sijaitsee JAMKin pääkampuksella. Oppilaitospappi tukee opiskelijoiden jaksamista erilaisissa haastavissa ja opiskelukykyä kuormittavissa elämäntilanteissa. Palveluun voi hakeutua maailmankatso- muksesta riippumatta. Oppilaitospappi on mukana kehittämässä hyvinvoivaa korkeakoulu yhteisöä.

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa on vuodesta 2011 lähtien toiminut moniammatillinen opiskeluhyvinvointityöryhmä. Sen tavoitteena kehittää hyvinvoivaa korkeakoulu yhteisöä. Opiskeluhyvinvointiryhmä muodostuu JAMKOn ja JAMKin ohjauksen ja opiskeluterveydenhuollon avaintoimijoista. Ryhmä on avoin JAMKin opiskelijoille ja henkilökunnalle. JAMKin kriisityöryhmän tehtävänä on vastata yhteisön kohtaamiin kriisitilanteisiin: organisoida tilannetta, kutsua ulkopuolista apuaja vastata jälkihoidon järjestämisestä. Kriisiryhmän kokoonpano riippuu tilanteen luonteesta. Ryhmän koollekutsujana toimii rehtori. Yksikkö- tai kampuskohtaisessa kriisissä koollekutsujana toimii yksikönjohtaja. Kriisiryhmään kuuluvat rehtori, JAMKin yksikön johtajat, turvallisuusorganisaation sekä ohjauksen ja terveydenhuollon avaintoimijat. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun kriisisuunnitelma 2014.)

Edellä kuvatut JAMKin sisäiset ohjaus- ja hyvinvointipalvelut toimivat tiiviissä yhteistyössä erilaisten Jyväskylän kaupungin ja kolmannen sektorin palveluiden kanssa, jotka edistävät opiskelijoiden hyvinvointia. JAMKin hyvinvoinnin palvelukarttaan (Kuvio 1.) on oransseihin laatikoihin nostettu: opiskeluterveydenhuolto, korkeakoululiikunta, seurakunnan oppilaitostyö sekä opiskelijaravintolatoiminta. Edellä kuvatut palvelut on liitetty palvelukarttaan, sillä ko. toimijat ovat mukana JAMKin opiskeluhyvinvointityössä ja /tai toimivat korkeakoulun tiloissa. Muita tärkeitä ulkoisia opiskelijan hyvinvointia rakentavia palveluja, joita palvelukartassa ei näy, ovat esimerkiksi asumiseen (KOAS), taloudelliseen toimeentuloon (KELA) sekä työelämään (TE-toimistot) liittyvät palvelut. Palvelukartan rakentamisen tavoitteena on tehdä näkyväksi palveluita, toimintakäytäntöjä ja -periaatteita sekä opintojaksoja / ryhmiä, jotka rakentavat korkeakoulun sisällä opiskelijan hyvinvointia.

4.2 OPISKELIJAN HYVINVOINTIA TUKEVAT OPINTOJAKSOT JA RYHMÄT

Opiskeluhyvinvoinnin palvelukarttaan on merkitty keltaisilla laatikoilla ryhmät- ja opintojaksot, joiden tavoitteena on tarjota tukea opiskelijoiden opiskelukyvyn ja kokonaisvaltaisemman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Karttaan on nostettu vain ne opintojaksot, joiden suorittaminen on mahdollista kaikille JAMKin opiskelijoille. Karttaan nostettujen opintojaksojen ja ryhmien lisäksi yksiköissä ja tutkinto-ohjelmien sisällä on myös erilaisia opintojaksoja, jotka joko suoraan tai piilo-opetussuunnitelman muodossa tukevat opiskelijan hyvinvointia ja tarjoavat sen kehittämiseen ja ylläpitoon eväitä. Näitä ovat mm. opinnäytetyön tekemiseen liittyvät tukiryhmät. Seuraavaksi esittelen lyhyesti palvelukarttaan nostetut opintojaksot ja tukiryhmät.

Life balance -tasapainoa elämään on vapaasti valittaviin opintoihin kuuluva opintojakso, joka järjestetään kahdesti lukuvuodessa. Tavoitteena on, että opiskelija oppii tunnistamaan oman elämänsä tasapainoon liittyviä tekijöitä ja oppii asettamaan tavoitteita, jotka tukevat hänen hyvinvointiaan. Opintojakso tarjoaa opiskelijalle mahdollisuuden löytää konkreettisia keinoja tavoitteidensa etenemiseksi. Tavoitteena on, että opiskelija tunnistaa oman elämänsä stressitekijöitä ja tuntee erilaisia keinoja hallita stressiä. Opiskelija saa valmiuksia vaikuttaa tulevaisuudessa työhyvinvointiinsa.

Varmuutta esiintymiseen on vapaasti valittaviin opintoihin kuuluva opintojakso, joka järjestetään kerran lukuvuodessa. Opintojakso on tarkoitettu opiskelijoille, jotka jännittävät esiintymistilanteita. Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää tekijöitä, jotka vaikuttavat esiintymisjännityksen taustalla. Opiskelija tiedostaa vahvuuksiaan ja voimavarojaan esiintyjänä sekä uskaltaa kohdata esiintymistilanteita. Hän tulee tietoiseksi omasta viestinnällisestä osaamisestaan ja kehittyy viestintätaitoissaan. Opiskelijan esiintymisvarmuus ja itseluottamus lisääntyvät.

Jaksaminen ja mielen hyvinvointi on vapaasti valittaviin opintoihin kuuluva opintojakso, joka toteutetaan kerran lukuvuodessa. Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija oppii tunnistamaan jaksamiseen ja mielen tasapainoon vaikuttavat tekijät ja saa keinoja toimia oman hyvinvointinsa ja mielenterveyden edistämiseksi. Opiskelija kehittyy itsereflektointitaitoissaan ja oman elämänsä ja opintojensa aktiivisessa suunnittelussa ja ohjaamisessa. Opiskelija osaa tutkia omaa stressinsietokykyään ja työelämätaitojaan. Opiskelija saa valmiuksia sietää epävarmuutta ja toimia sosiaalisissa tilanteissa. Hän kehittää hyväksyvän tietoisien läsnäolon taitoa arjessa ja saa voimavaroja sekä tasapainoa elämään.

Edellä kuvattujen opiskelijan hyvinvointiin tähtäävien opintojaksojen lisäksi JAMKissa on mahdollista saada ryhmämuotoista tukea opiskeluiden haasteisiin.

Opinnot rullaamaan ryhmä on tukiryhmä opiskelijoille, joiden opinnot ovat syystä tai toisesta jumiutuneet. Ryhmätoiminnan malli on kehitetty valtakunnallisen, seitsemän korkeakoulun yhteisen Valtti-hankkeen hengessä. Valtti-hankkeessa luotiin jäsenettyjä opinnäytetyö-, opiskelu- ja uraryhmämalleja opiskelijoiden valmistumisen ja työllistymisen tukemiseksi. Jyväskylän ammattikorkeakoulussa Opinnot rullaamaan -ryhmät ovat lukuvuosittain pyöriineet noin viiden vuoden ajan. Ohjaajaparina ovat opintopsykologi ja opintojen ohjaaja. Ryhmä perustuu vertaistukeen ja sen tavoitteena on auttaa opiskelijaa kiinnittymään opintoihin. Ryhmässä harjoitellaan realististen tavoitteiden asettamista, tavoitteiden mukaista toimintaa ja keskustellaan tekijöistä, jotka heikentävät tai auttavat ylläpitämään opiskelukykä. Ryhmä muodostuu 5–12 opiskelijasta.

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa järjestetään kaksi kertaa vuodessa luki-testit, joiden avulla voidaan selvittää lukemisen ja kirjoittamisen tuentarvetta. Tuentarpeen ilmetessä opiskelijan on mahdollista saada tilanteeseensa ryhmämuotoista tukea. Ryhmätuki on opinnollistettu ja opiskelija saa ryhmiin osallistumisesta myös opintopisteitä. Opintojakso on nimeltään Sujuvuutta opiskelutekniikkaan ja se on suunnattu opiskelijoille, jotka kärsivät lukemisen ja /tai kirjoittamisen vaikeuksista. Opintojakso on jaettu kolmeen osioon: lukemisen ja muistiin painamisen tekniikat, opiskelukirjoittaminen ja kielenhuollon kertaus. Opintojakson ja luki-testauksen järjestämisestä vastaa kielikeskus. Osa opiskelijoista on oikeutettu yksilöllisiin tukitoimiin opinnoissaan. Tukitoimista tehdään kuvaus ja suunnitelma yhdessä opettaja-tutorin tai opintojen ohjaajan kanssa. JAMKin esteettömyys tukihenkilöltä saa tietoa yksilöllisen tuen prosessista. Suomen kielen lisäksi kielikeskus järjestää tukikursseja ruotsin ja englannin kielessä. Mikäli opiskelija kielitaito ei kielikeskuksen tukikurssien jälkeenkään riitä vastaamaan korkeakoulun työelämäviestinnän tasoa, on opiskelijan mahdollista saada lisää tukea kielten opiskeluun. Kielten tukikurssien lisäksi yksiköissä (erit. teknologia yksikkö) on järjestetty matematiikan tukiovetusta. Tukiopetuksesta ovat vastanneet mm. myöhemmän vuosikurssin opiskelijat.

Opinnäytetyön tekemisen tukikurssit on järjestetty yksiköissä ja tutkinto-ohjelma kohtaisesti. JAMKin kirjastosta on mahdollista saada tukea opinnäytetyön tekemiseen. Opparisauna on henkilökohtainen tiedonhaun opastus yhdelle tai useammalle opiskelijalle opinnäytetyön aiheeseen liittyen.

4.3. OPISKELUHYVINVOINTITYÖN SUUNTAVIIVAT: JAMKIN STRATEGIA JA TOIMINTASUUNNITELMAT

Opiskeluhyvinvoinnin palvelukarttaan on harmaisiin laatikoihin nostettu esiin JAMKin strategia ja toimintasuunnitelmat (hyvinvointityön-, kriisi- ja pelastussuunnitelmat sekä mielenterveys- ja päihdetyön toimintasuunnitelma), jotka linjaavat ja luovat suuntaviivoja opiskeluhyvinvoinnin kehittämiseksi korkeakoulu yhteisössä.

JAMKin strategiassa 2016–2020 henkilöstön ja opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittäminen on nimetty yhdeksi tärkeäksi kehittämistavoitteeksi. JAMKin strategiassa 2016–2020 kehittämistavoite kuvataan seuraavasti: ”Opiskelijakeskeisyyttä lisätään käyttöönottamalla uusia oppimisympäristöjä- ja menetelmiä. Ohjausta parannetaan erityisesti opintojen päättövaiheessa. Opiskelijahyvinvointia edistetään parantamalla opiskelijoiden hyvinvointipalveluja. JAMKin kumppani kehittämistyössä on opiskelijakunta JAMKO (JAMKin strategia 2016–2020).” Hyvinvointityön nostaminen yhdeksi strategian kehittämistavoitteista on korkeakoulu yhteisön kehittämisen näkökulmasta ensiarvoisen tärkeää, sillä se sitouttaa koko yhteisön toimimaan näiden tavoitteiden suuntaisesti. Hyvinvoinnin rakentaminen ei ole yksinomaan ohjauksen ja tukipalveluiden erityisammattilaisten tehtävä, vaan koskee kaikkia niitä, jotka ovat osallisina korkeakoulu yhteisössä. Henkilökunnan ja opiskelijoiden hyvinvoinnista huolehtiminen on osa JAMKin arvojen mukaista toimintaa.

JAMKin opiskeluhyvinvointityön toimintasuunnitelmaan on kirjattu opiskeluhyvinvointityön yleiset tavoitteet ja suuntaviivat opiskeluhyvinvointiryhmän toiminnalle. Opiskeluhyvinvointityön yleisenä tavoitteena on edistää opiskelijan terveyttä ja opiskelukykyä sekä opiskelu yhteisöjen hyvinvointia sekä ehkäistä syrjäytymistä (JAMKin opiskeluhyvinvointityön toimintasuunnitelma 2011). JAMKin opiskeluhyvinvointiryhmän tavoitteena on edistää opiskelijan terveyttä ja hyvinvointia, kehittää opiskelu ympäristöjen turvallisuutta sekä laatia yhteisöhyvinvoinnin näkökulmasta kehittämissuunnitelmia. Toiseksi opiskeluhyvinvointiryhmän tavoitteena on vahvistaa opiskelijan osallisuutta hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Kolmanneksi opiskeluhyvinvointiryhmä on moniammatillinen verkosto, jonka tavoitteena pitää yllä keskustelua ajankohtaisista hyvinvointiin liittyvistä kysymyksistä, ilmiöistä ja tutkimustuloksista. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvointityön toimintasuunnitelma 2011.)

Edellä kuvattujen opiskeluhyvinvointityön ja opiskeluhyvinvointiryhmän yleisten tavoitteiden lisäksi opiskeluhyvinvointityön toimintasuunnitelmaan kirjataan lukuvuosittain hyvinvointityön painopistealue ja konkreetti, toiminnallinen suunnitelma. Lukuvuonna 2015–2016 JAMKin opiskeluhyvinvointiryhmä

on asettanut toiminnalleen seuraavat tavoitteet: Opiskeluhyvinvointiryhmä panostaa lukuvuonna 2015–2016 hyvinvointityön näkyväksi tekemiseen. Tavoitteena on viestiä OHY-ryhmän toiminnasta JAMKin henkilöstölle ja käydä esittelemässä toimintaa henkilöstöpalavereissa. Painopistealueena lukuvuonna 2015–2016 ovat yksinäiset opiskelijat. Tavoitteena on nostaa esille keskustelua yksinäisyyden ehkäisemistä korkeakouluuyhteisön tasolla (pedagogiset ratkaisut, ohjaus ym.) sekä yksilötasolla. Suunnitteilla on ryhmä yksinäisiksi itsensä kokeville opiskelijoille. Lisäksi suunnittelemme OHY-ryhmän toiminnalle vuosikellon. OHY-ryhmä osallistuu jatkossa JAMKOn organisoimaan hyvinvointiviikkoon. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvointityön toimintasuunnitelma.)

JAMKin mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaan (2008) on kirjattu yleiset toimintakäytännöt, joiden pohjalta korkeakouluympäristössä toimitaan. Toimintaohjeita raamittaa myös lainsäädäntö (esimerkiksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun tutkintosäntö 41 § ja järjestyslaki (612/2003)). JAMKin mielenterveys- ja päihdesuunnitelma on laadittu syksyllä 2008. Ohjauksen palvelupolku määräytyy tilannekohtaisesti. JAMKin henkilökuntaa on koulutettu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksessa kehitettyihin huolen puheeksiottamisen käytäntöihin. Huolen vyöhykkeistö on apuväline, jonka kautta hahmottuvat huolen puheeksiottamisen askelmerkit ja yhteistyö erilaisten verkostojen kanssa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan: ”Huolen vyöhykkeistö on kehitetty työntekijän avuksi ja sillä on mahdollista jäsentää ja tutkia lapsen, nuoren ja perheen tilanteesta nousutta huolta, omien auttamismahdollisuuksien riittävyttä sekä lisävoimavarojen (perheen läheiset ja eri tahojen työntekijät) tarvetta” (Huolen vyöhykkeistö ja huolen puheeksiottaminen n.d.). Tärkeät sidosryhmät päihde- ja mielenterveysasioissa ovat opiskeluterveydenhuolto, kaupungin päihde- ja mielenterveyspalvelut, poliisi sekä JAMKin ohjaushenkilöstöön kuuluva opintopsykologi.

JAMKin kriisisuunnitelmassa kuvataan organisaation toimintatavat kriisin kohdatessa. Kriisisuunnitelmaa täydentävät kampuskohtaiset pelastussuunnitelmat. Kirjatut toimintaohjeet turvaavat nopean, järjestelmällisen ja tehokkaan avun kriisitilanteissa. Niiden avulla voidaan minimoida vahinkoja ja ne helpottavat takaisin arkeen paluuta. Toimintaohjeet vahvistavat organisaation kykyä selviytyä vaikeista tilanteista, auttavat säilyttämään toimintakyvyn ja niillä jaetaan vastuita ja velvollisuuksia. Kriisisuunnitelmassa kuvataan myös kriisiryhmän toiminta, vastuualueet ja kokoonpano (Jyväskylän ammattikorkeakoulun kriisisuunnitelma.)

5 OPISKELUHYVINVOINTITYÖN TULEVAISUUDEN SUUNTAVIIVOJA

JAMKin opiskeluhyvinvointityön toimintasuunnitelma laadittiin syksyllä 2011. Suuntaviivoja hyvinvointityön toimintasuunnitelmalle haettiin muista Suomen ammattikorkeakouluista (Metropolia, Laurea ym.) Tärkeänä verkostona kehittämistyössä toimi valtakunnallinen opintopsykologien työryhmä. Jäsennetty hyvinvointityön toimintasuunnitelma on asettanut hyvinvointityön näkyväksi kehittämisen kohteeksi. Ennen toimintasuunnitelman laatimista hyvinvointityöryhmä toimi ohjaus- ja tukipalveluiden henkilöstön kohtaamispaikkana ja mahdollisuutta tavoitteellisemmalle kehittämistyölle ei samassa mielessä ollut. Kuluneiden vuosien aikana JAMKin opiskeluhyvinvointiryhmä on asettanut hyvinvointityön kehittämisen kohteeksi erilaisia teemoja. Seuraavaksi esittelen lyhyesti viimeisten vuosien kehittämisen kohtia.

Lukuvuonna 2012–2013 OHY-ryhmä asetti tavoitteekseen tiedottaa toiminnastaan JAMKin sisäisiä ja ulkoisia sidosryhmiä. Opiskelukykyä tukevat opintojaksot koottiin omaksi kokonaisuudekseen opinto-oppaaseen. Lukuvuoden painopistealueena oli yhteisöllisyys ja syrjäytymisen ehkäisy teemalla ”Kaveria ei jätetä”. Ystävänpäivänä 2013 järjestettiin ystävänpäivän rusettiluistelutahtuma ja kampuksille rakennettiin seinät, joille sai jättää viestin ystävälle.

Lukuvuonna 2013–2014 kehitettiin opiskeluhyvinvointityön näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa. Opiskeluhyvinvoinnin lähettilääksi valittiin JAMKOssa jo vuosia sitten suunniteltu, mutta sivuun jäänyt, Jane-pupu-hahmo. Jane-pupulle laadittiin facebook-sivut. OHY-ryhmä teetti kunkin yksikön kahdelle opiskelijaryhmälle sähköisen kyselytutkimuksen, jonka tavoitteena oli selvittää opiskelijoiden kokemusta opiskeluhyvinvoinnista ja arvioida palveluun ohjautumista sekä kokemusta tukipalveluiden vaikuttavuudesta. Hyvinvointityön painospiste lukuvuonna 2013–2014 oli aikuisopiskelijoiden hyvinvoinnin huomioimisessa ja tukemisessa. Aikuisopiskelijoita lähestyttiin ystävänpäiväviestillä, jossa kerrottiin hyvinvointipalveluista ja OHY-ryhmä osallistui JAMKOn hyvinvointiviikkoon teemalla aikuiset opiskelijat ja hyvinvointi.

Lukuvuonna 2014–2015 opiskeluhyvinvointityön painopisteenä oli eettisten ja pedagogisten periaatteiden huomioiminen ja näkyväksi tekeminen. Opiskeluhyvinvointiryhmä nosti eettiset periaatteet esille hyvinvointiviikolla. Eettiset periaatteet heijastettiin ruokaloiden seinille ja ruokalan pöytiin hankittiin kartiot, joista periaatteet ilmenivät. Henkilökunnan taukutiloihin suunnitel-

tiin huoneentaulut eettisistä periaatteista. Lisäksi tavoitteena oli lukuvuoden aikana kartoittaa opetushenkilöstön tarve saada ryhmän ohjaukseen liittyvää lisäkoulutusta.

Viimeksi kuluneen lukuvuoden aikana (2015–2016) opiskeluhyvinvointityön näkyväksi tekemisen teema nostettiin jälleen kehittämisen kohteeksi. Lisäksi sovittiin, että teema jatkuu myös lukuvuoden 2016–2017 ajan. Tavoitteena on kahden lukuvuoden aikana kiertää JAMKin henkilöstöpalavereissa keräämässä kehittämisideoita hyvinvointityölle. Näkyvyyttä rakennetaan myös yhteistyössä viestinnän kanssa. Suunnitteilla ovat uudet esittäytymismateriaalit ja verkkovälitteisen viestinnän uudistaminen.

Lukuvuoden 2015–2016 aikana opiskeluhyvinvointityötä on alettu suunnitella tiiviimmin yhteistyössä erilaisten JAMKin ulkopuolisten verkostojen kanssa (Jyväskylän yliopisto, Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö YTHS, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä). Jyväskylän yliopiston kanssa toteutetaan lukuvuoden 2016–2017 aikana yliopistossa kehitetyn ja tutkitun Opiskelijan Kompassi -hyvinvoinnin verkko-ohjaus mallin soveltaminen JAMK kontekstiin. Kyseessä on verkkosivusto, jonka kautta opiskelijat voivat kehittää omaa hyvinvointiosaamistaan. Sivustoa voi käyttää itseohjautuvasti Suunnitteilla on myös tuetun verkkointervention pilotointi JAMKissa.

6 OPINTOPSYKOLOGINEN TOIMINTA JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa on vuodesta 2004 alkaen työskennellyt opintopsykologi ja vuodesta 2011 lähtien opintopsykologi on toiminut koko-aikaisesti. Opintopsykologin työnkuva muodostuu seuraavista osa-alueista: yksilövastaanottotyö, konsultaatiotyö, koulutus- ja opetustyö, ryhmänohjaus sekä kehittämistyö. Opintopsykologi toimii opiskeluhyvinvointiryhmän puheenjohtajana ja opiskeluyhteisön hyvinvoinnin kehittäjänä. Hallinnollisesti opintopsykologi kuuluu koulutuksen kehittämisspalveluihin. Opintopsykologi-palvelut täydentävät JAMKin muita ohjauspalveluita. Opintopsykologi toimii korkeakoulun ohjauksen ja opiskeluterveydenhuollon rajapinnassa.

Korkeakoulun näkökulmasta opintopsykologisen toiminnan tavoitteena on tukea opintojen etenemistä ja ennaltaehkäistä opintojen keskeyttämissiä. Tilastokeskuksen mukaan noin 20 % yliopisto-opiskelijoista ei ole valmistunut 15 vuoden kuluttua opintojen aloittamisesta. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön (YTHS) terveystutkimuksesta ilmenee, että korkeakouluopiskelijoista noin 10 % on hoidossa mielenterveydenongelman takia, noin kolmasosa oireilee psyykkisesti ja noin viidellä prosentilla on erityinen oppimisvaikeus (YTHS:n terveystutkimus 2012). Yksittäisen opiskelijan näkökulmasta opintopsykologisen toiminnan tavoitteena on tukea opiskelijan opiskelukykyä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tavoitteena on auttaa opiskelijaa löytämään rakentavampia toimintatapoja ja vahvistusta itsesäätelytaidoille, joilla opiskelijat alkavat lisääntyvästi itse auttaa itseään. Opintopsykologi on perehtynyt oppimisen ja motivaation psykologiaan sekä ohjaus- ja neuvontopsykologian työmenetelmiin. Valtakunnallisen opintopsykologiverkoston kirjelmässä korkeakoulujen rehtoreille (2015) opintopsykologista ohjausta kuvataan osuvasti: ”Opintopsykologin ohjauksella voidaan tukea opiskelijoita mm. motivaation ja itsetunnon rakentamisessa, stressinhallinnassa sekä opiskelu- ja elämänhallintataitojen kehittämisessä. Näin ehkäistään epätarkoituksenmukaisia viivästymisiä ja keskeytyksiä sekä lisätään koulutuksen läpäisyä.”

Seuraavan, artikkelin viimeisen luvun tarkoituksena on valottaa tarkemmin opintopsykologipalveluita osana JAMKin ohjaus- ja tukipalveluita. Luvussa tutustutaan opintopsykologipalvelun käyttöön vastaanottotyöstä kerätyn tilastollisen aineiston näkökulmasta.

6.1 OPINTOPSYKOLOGIN YKSILÖVASTAANOTTOTYÖ TILASTOJEN VALOSSA

Jyväskylän ammattikorkeakoulu rakentuu kolmesta yksiköstä, joita ovat: Hyvinvointiyksikkö (HYVI), Liiketoimintayksikkö (LIKE) sekä Teknologiayksikkö. Näiden yksiköiden lisäksi JAMKissa toimii Ammatillinen opettajakorkeakoulu (AOKK) sekä Saarijärvellä sijaitseva Luonnonvarainstituutti (LUVA). Hyvinvointiyksikkö pitää sisällään sosiaali- ja terveysalan sekä musiikin tutkinto-ohjelmat. Liiketoimintayksikköön kuuluvat liiketalouden, yrittäjyyden sekä matkailu- ja ravintola-alan tutkinto-ohjelmat. Opiskelijat ovat löytäneet hyvin tiensä opintopsykologin vastaanotolle kaikista tutkinto-ohjelmista. Opiskelijat ovat hakeutuneet tapaamisiin pääsääntöisesti itsenäisesti. Yleisiä ohjaustahoja ovat olleet opiskelijan sosiaalinen verkosto (kaverit, puoliset, vanhemmat), JAMKin ohjauksen avainhenkilöt (opettaja, opintojen ohjaaja, opintosihtööri ym.), opiskeluterveydenhuolto sekä Jyväskylän kaupungin mielenterveyspalvelut.

OPISKELIJAMÄÄRÄT

Taulukosta 1. ilmenevät opiskelijamäärät yksiköittäin kuluneiden kymmenen vuoden aikana. Poikkeuksena lukuvuosi 2014–2015, jolta tilastoaineistoa ei ole saatavilla. Taulukosta voi havaita, että vuositasolla opiskelijamäärät ovat olleet kasvussa. Opiskelijamäärien kasvuun vaikuttavia tekijöitä ovat olleet ainakin: opintopsykologiresurssin kasvu (psykologiharjoittelijan työpanos) sekä palvelun nivoutuminen osaksi JAMKin ohjausjärjestelmää ja ulkoisten sidosryhmien tietoisuus palvelun olemassa olost. Opintopsykologisen toiminnan kuvaaminen JAMKin sisäisille ja ulkopuolisille verkostoille on ollut tärkeää opiskelijoiden oikeanlaisen palveluohjauksen näkökulmasta.

Yksikkötasolla tarkasteltuna opiskelijamäärät ovat olleet kasvussa kaikissa JAMKin yksiköissä. Tulee huomata, että opiskelijamääriä ei ole suhteutettu yksiköiden kokonaisopiskelijamääriin. Suhteuttaminen mahdollistaisi palvelun käyttöasteen todenmukaisen arvion. Liiketoimintayksikkö on opiskelijamäärältään JAMKin suurin yksikkö, mikä näkyy suurimpina opiskelijamäärinä myös opintopsykologin vastaanotolla. Opintopsykologisen toiminnan varhaisina vuosina (esim. 2006–2007) eniten palvelua hyödynsivät sosiaali- ja terveysalan opiskelijat. Tässä selittävänä tekijänä on ollut opintopsykologin työnkuva, jossa opintopsykologin työ oli yhdistettynä lehtorin työnkuvaan sekä työpisteeseen sijaitseminen sote-kampuksella. Kuluneiden kymmenen vuoden aikana opintopsykologin toimisto on sijainnut kaikilla pääkampuksilla. Tällä hetkellä

opintopsykologin työhuone on musiikkikampuksella etäämpänä pääkampuk-
sista, mutta tämä ei kuitenkaan ole vaikuttanut opiskelijamääriin vastaanotolla.
Lukuvuoden 2015–2016 alhaisempaan opiskelijamäärään vaikuttaa opintopsy-
kologin työpanoksen suuntautuminen kehittämistyöhön. Viimeisten vuosien
aikana palvelun tarve on ollut suurta ja vastaanotto on jouduttu vuosittain
sulkemaan muutamaksi kuukaudeksi uusilta ajanvaruksilta tai palkkaamaan
lisäresurssia jonojen purkamiseksi.

TAULUKKO 1.					
Opiskelijamäärät lukuvuosittain	HYVI	LIKE	TEKNO- LOGIA	AOKK+LUVA	YHTEENSÄ
2006–2007	47	27	6	2	82
2007–2008	36	37	19	1	93
2008–2009	42	48	25		115
2009–2010	32	34	45	5	116
2010–2011	57	65	45	1	168
2011–2012	75	83	42	2	202
2012–2013	79	85	47	5	215
2013–2014	94	78	53	3	210
2014–2015	–	–	–	–	–
2015–2016	50	65	52	4	171

KÄYNTIMÄÄRÄT

Taulukosta 2. ilmenevät käyntimäärät opintopsykologin vastaanotolla luku-
vuosittain ja yksiköittäin. Käyntimäärät ovat kasvaneet kuluneiden kymmenen
vuoden aikana. Eniten käyntejä on LIKE-yksiköstä. Käyntimäärien vaihteluväli
on 197 ja 525 välillä. Lisääntynyt psykologiresurssi ja psykologiharjoittelijoiden
palkkaaminen ovat vaikuttaneet suoraan käyntimäärien kasvuun opintopsyko-
login vastaanotolla. Esimerkiksi lukuvuoden 2012–2013 suurta käyntimäärää
selittää psykologiharjoittelijan palkkaaminen. Yksittäisen psykologin työpa-
nokseksi lukuvuotta kohti näyttää vakiintuneen n. 400 käyntiä / lukuvuosi.
Psykologiharjoittelijalta ei voida olettaa vastaavaa työpanosta.

TAULUKKO 2. Käyntimäärät lukuvuosittain					
Käyntimäärät	HYVI	LIKE	TEKNOLOGIA	AOKK+LUVA	YHTEENSÄ
2006–2007					
2007–2008	68	83	46		197
2008–2009	67	78	59		204
2009–2010					
2010–2011	132	167	105	2	406
2011–2012	177	166	74	3	420
2012–2013	200	200	115	12	525
2013–2014	138	222	100	3	463
2014–2015					
2015–2016	111	157	118	8	394

Keskiarvoiset käyntimäärät yksittäistä opiskelijaa kohden ilmenevät vaihteluvälillä 1,77–2,44 käyntiä /opiskelija. Toisin sanoen opiskelijat käyvät opintopsykologin vastaanotolla keskimäärin kaksi kertaa. Keskiarvoiset käyntimäärät opiskelijaa kohden yksiköittäin ja lukuvuosittain on esitetty Taulukossa 3. JAMKin opintopsykologin työn palvelukuvauksessa käyntimääräksi opiskelijaa kohden on määritetty 1–5 käyntiä. Osa opiskelijoista ottaa uudelleen yhteyttä opintopsykologiin opintojen myöhemmässä vaiheessa. Tuentarpeen jatkuvuutta ei ole analysoitu tilastollisesti. Kokemuksellisena havaintona voidaan kuitenkin todeta, että kuten muidenkin ohjauksen erityistoimijoiden vastaanotoille myös opintopsykologin vastaanotolle hakeutuu opiskelijoita, joiden tuen tarve jatkuu satunnaisena koko opiskeluiden ajan.

TAULUKKO 3.					
Keskiarvoinen käyntimäärä	HYVI	LIKE	TEKNOLOGIA	AOKK+LUVA	YHTEENSÄ
2006–2007					
2007–2008	1,89	2,24	2,42		2,12
2008–2009	1,60	1,63	2,36		1,77
2009–2010	–	–	–	–	–
2010–2011	2,32	2,57	2,33	2,00	2,42
2011–2012	2,36	2,00	1,76	1,50	2,08
2012–2013	2,53	2,35	2,45	2,40	2,44
2013–2014	1,46	2,85	1,89	1,00	2,20
2014–2015	–	–	–	–	–
2015–2016	2,22	2,42	2,27	2,00	2,30

Valtaosa opintopsykologin vastaanotolle hakeutuneista opiskelijoista on ensimmäisen tai toisen vuoden opiskelijoita. Tendenssi on ollut sama kuluneiden vuosien ajan. Esimerkiksi lukuvuonna 2015–2016 eniten vastaanotolla kävi toisen vuoden opiskelijoita (vuonna 2014 aloittaneet), joiden osuus oli 35 %. Toiseksi eniten palvelua hyödynsivät ensimmäisen vuoden opiskelijat, joita oli 24 % lukuvuoden aikana käynneistä opiskelijoista. (Kuvio 2.)



Kuvio 2.

Ensimmäisen vuoden opiskelijat hakeutuvat opintopsykologin vastaanotolle keskustelemaan esimerkiksi korkeakouluopiskelutaidoista, alan valinnasta, itsenäistymisestä, kaverisuhteista ja opiskelukykyyn ja mielen jaksamiseen liittyvistä kysymyksistä. Myöhemmässä vaiheessa opintojaan olevat opiskelijat tuovat esille motivaatioon, ammatilliseen identiteettiin, harjoitteluun, opinnäytetyöhön ja valmistumiseen liittyviä kysymyksiä. Opintopsykologinen työote on ohjauksellinen ja opiskelukyvyyn näkökulmasta on tärkeää, että mielenterveyden ongelmien hoito on järjestetty kaupungin terveydenhuollon puolella. Opintopsykologin vastaanotolla keskiössä ovat opiskelut ja opiskelukyvyyn tukeminen. Opiskelukyvyyn tukeminen edellyttää toisinaan ohjausta muiden esimerkiksi terveydenhuollon tai TE-keskuksen palveluiden piiriin.

TULOSYYT

Kuluneiden kymmenen vuoden aikana olen kartoittanut ensimmäisellä käynnillä opiskelijan palveluun hakeutumisen syitä. Tulossyyt ovat säilyneet samankaltaisina vuosien varrella. Vain harva opiskelija hakeutuu palveluun yhden tarkkarajaisen syyn vuoksi. Pikemminkin kysymys on monisyisestä tilanteesta, joka vaikuttaa opiskelijan opiskelukykyä heikentävästi. Hankala tilanne muodostuu useamman ongelman yhteisvaikutuksesta ja ongelmien taipumuksesta kasautua. Esimerkiksi opiskelija saattaa olla masentunut, hänellä voi olla ihmissuhteisiin liittyvä vaikeuksia ja opintomenestys on tilanteen vuoksi ollut jo pidemmän aikaa huonoa. Ennen opintopsykologin vastaanotolle hakeutumisesta, opiskelijat ovat useimmiten yrittäneet ratkaista tilannetta itsenäisesti yhteistyössä lähiverkostonsa kanssa ja osa on ollut yhteydessä opintojen ohjaajaan tai opettajiin. Opiskelijat hakeutuvat opintopsykologin vastaanotolle, kun omat voimat tilanteen selvittämiseksi eivät enää riitä. Usein merkkeinä heikentyneestä opiskelukykyvystä ovat: heikko suoriutuminen opinnoissa, runsaat poissaolot tai opintojen keskeytyminen. Opintopsykologisen toiminnan tavoitteena on olla ennaltaehkäisevä matalankynnyksen palvelu, jossa opiskelukykyä uhkaavaan tilanteeseen on mahdollista saada tukea.

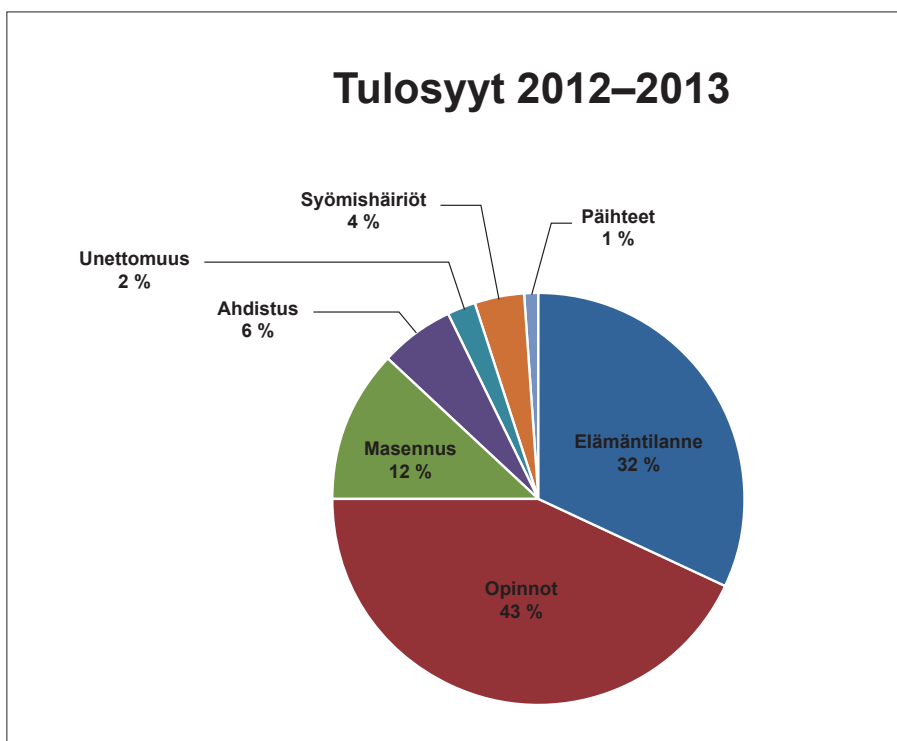
Ensinnäkin opiskelijat hakeutuvat opintopsykologin vastaanotolle keskustelemaan opintoihin liittyvistä vaikeuksista. Näitä ovat esimerkiksi: vaikeudet opintojen edistymisessä, alanvalintaan liittyvät kysymykset, motivaatio-ongelma, opiskelu-itsetuntoon liittyvät ongelmat, opiskelujen organisoimisen vaikeus, opiskelutekniikkaan liittyvät ongelmat, keskittymisen vaikeus, oppimätytyön haasteet, harjoittelun aloittaminen ja sen suorittaminen sekä opintojen jumiutuminen. Tähän ryhmään kuuluvat myös opiskeluista johtuva stressi ja uupumus.

Toiseksi opintopsykologin vastaanotolle hakeudutaan keskustelemaan elämäntilanteeseen liittyvistä tekijöistä. Tämä kategoria pitää sisällään muutokset yksilön elämäntilanteessa (esim. muutto uudelle paikkakunnalle), ihmissuhteissa (ero, läheisen kuolema) ja yksilön psykologiseen kehitykseen liittyvät kriisit (itsenäistyminen, identiteetin rakentuminen).

Kolmanneksi opiskelijat ovat hakeutuneet opintopsykologin vastaanotolle keskustelemaan mielen hyvinvointiin liittyvistä kysymyksistä. Yleisimpiä mielen jaksamisen ongelmia opiskelijoilla ovat ahdistuneisuus ja masennus. Muita harvinaisempia, mutta väestössä esiintyviä mielenterveyden ongelmia ovat: syömishäiriöt, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja harvoin (opintopsykologin vastaanotolla) psykoosi. Opiskelijoiden mielenterveysongelmien yhteydessä palveluohjauksella on tärkeä merkitys. Opintopsykologin vastaanotolla mielen

jaksamista tarkastellaan opiskeluiden kontekstissa. Opintopsykologi toimii yhteistyössä kaupungin mielenterveyspalveluita tuottavien tahojen kanssa opiskelijan opiskelukykyä tukien ja arvioiden. Mielenterveysongelmien hoito tapahtuu terveydenhuollon puolella. Opintopsykologin vastaanotolla käy yhä enenevässä määrin myös opiskelijoita, joille opiskelu on tärkeä osa kuntoutumisprosessia mielenterveysongelmasta. Opintopsykologin osaamista on arvioida opiskelijan opiskelukykyä ja peilata sitä opiskeluiden asettamiin vaatimuksiin. Yhteistyössä opiskelijan, hoitavan tahon ja esimerkiksi TE-palveluiden kanssa voidaan rakentaa realistisempaa suunnitelmaa ja opiskelupolkua, joka tukee opiskelijan kuntoutumista.

Kuviosta 3 ilmenevät opintopsykologin vastaanotolle hakeutumisen syyt lukuvuoden 2012–2013 aikana. Nimittäjäksi kunkin opiskelijan kohdalle tulee se syy, johon hän ensimmäisen tapaamisen yhteydessä kokee eniten tarvitsevänsä tukea. Kuvaus opiskelijoiden ongelmatiikasta on suuntaa antava ja monesti hankala tilanne muodostuu useamman ongelman yhteisvaikutuksesta ja ongelmien taipumuksesta kasautua.



Kuvio 3.

6.2 OPINTOPSYKOLOGINEN OHJAUS OSANA KORKEAKOULUYHTEISÖÄ

Valtakunnallisessa opintopsykologiverkostossa laadittiin syksyllä 2013 Suomen Psykologiliiton suositus opintopsykologipalveluiden järjestämisestä korkeakouluissa. Suosituksen tarkoituksena on selvittää opintopsykologin työnkuvaa ja tuoda esille työn peruslähtökohdat laadukkaan opintopsykologin työn takaamiseksi kaikissa Suomen korkeakouluissa. Tässä aluvuossa opintopsykologin työnkuvaa hahmotetaan näiden Psykologiliiton suositusten valossa.

Opintopsykologinen toiminta rakentuu organisaation, opiskelijoiden tarpeiden ja opintopsykologin erityisosaamisen pohjalta. Tämän vuoksi opintopsykologinen toiminta vaihtelee eri korkeakouluissa. Esimerkiksi yliopistoissa opintopsykologilta edellytetään vahvempaa sitoutumista tieteellisen tutkimuksen tekoon, kun puolestaan ammattikorkeakoulussa opintopsykologi toimii usein tiiviissä yhteydessä korkeakoulun sisäisen ohjausverkoston ja terveydenhuollon kanssa. Ammattikorkeakouluissa haasteena on, että opintopsykologin työtä ei mielletä terveydenhuollossa toimivan psykologin työksi, jossa työorientaation näkökulmasta ohjaustyön sijaan on kysymys hoitotyöstä. Korkeakoulun työntekijänä opintopsykologi ei voi toteuttaa hoidollisen organisaation tehtävää, vaan toiminnan tulisi olla ohjauksellista, vaikka se sisältäisikin hoidollisia elementtejä. Toisin sanoen, vaikka opintopsykologin työorientaatio olisikin ohjauksellinen, sillä voi olla opiskelijaan hoidollisia tai jopa terapeutisiakin vaikutuksia. Oleellista on se, millainen työorientaatio opintopsykologilla on ja että työorientaatio on linjassa organisaation odotusten ja työlle asettamien tavoitteiden kanssa. Korkeakoulun tehtävänä ei ole vastata opiskelijoiden mielenterveysongelmien hoidosta vaan tarjota ohjauksellista tukea opiskelukyvyyn ylläpitämiseksi.

Opintopsykologina voi toimia vain Valviran laillistama psykologi. Opintopsykologi on terveydenhuollon ammattihenkilö ja häntä koskevat laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä (559/1994) sekä Psykologien pohjoismaiset ammattieettiset säännöt (1998). Lainsäädäntö asettaa velvoitteita, jotka on huomioitava, kun palvelua rakennetaan. Ne liittyvät mm. asiakirjoihin, työolosuhteisiin (työtila) sekä työnohjaukseen.

Opintopsykologin työ voi kohdistua opiskelijaan, joko suoraan tai välillisesti, mutta tavoitteena on aina opiskelijan opiskelukyvyyn tukeminen. Psykologin työnkuva mielletään usein työksi yksilöiden tai pienryhmien kanssa (esim. perheet, työyhteisöt). Opintopsykologin työnkuvassa yksilö ja pienryhmätyön lisäksi painottuu korkeakoulu yhteisön hyvinvoinnin kehittämistyö. Psykologi-

liiton suosituksessa (2013) kuvataan osuvasti opintopsykologisen toiminnan tavoitteita korkeakoulun näkökulmasta: ”Opintopsykologin työ palvelee korkeakoulun perustehtävää. Tavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä, hyvinvointia ja mielenterveyttä, tukea valmistumista ja työelämään siirtymistä sekä ennaltaehkäistä koulutuksesta ja työelämästä syrjäytymistä. Organisaation näkökulmasta opintopsykologin työ tukee opintojen läpäisyä ehkäisemällä viivästyksiä ja epätarkoituksenmukaisia keskeytyksiä.” (Suomen Psykologiliiton suositus opintopsykologipalveluiden järjestämisestä korkeakouluissa 2013.)

Opintopsykologista osaamista tulisi korkeakouluissa yhä enenevässä määrin hyödyntää opiskeluhyvinvointia tukevien rakenteiden, toimintatapojen sekä yhteistyöverkostojen kehittämiseen. Asiantuntija- ja kehittämistyössä tyypillisiä alueita voivat olla esimerkiksi pedagoginen kehittäminen, opiskeluhyvinvointityö, saavutettavuuden edistäminen ja asiantuntijatyö korkeakoulun turvallisuus- ja kriisitoiminnan suunnittelu. (Suomen Psykologiliiton suositus opintopsykologipalveluiden järjestämisestä korkeakouluissa 2013.) Opintopsykologin työnkuvaan sisältyy monesti myös konsultaatio-, koulutus- ja opetustehtäviä. Yhteisön tasolla opintopsykologin osaamista voidaan hyödyntää esimerkiksi haastaviin ohjaustilanteisiin vastaamisessa, esteettömän opiskelun, kriisitoiminnan ja turvallisten oppimisympäristöjen kehittämisessä.

7 POHDINTA

Hyvinvoivan korkeakoulu yhteisön rakentaminen on arvo, jonka suuntainen toiminta tuottaa korkeakoululle ja laajemmin yhteiskunnalle paljon hyvää. Opiskelijat ovat sitoutuneita opiskeluhinsa ja opinnot etenevät suunnitelmien mukaisessa aikataulussa. Opiskelijat valmistuvat työelämäänsä työkykyisinä ja osaavat huolehtia niin omasta kuin tulevan työyhteisönsäkin hyvinvoinnista. Opiskelijan näkökulmasta kokemus yhteisöön kuulumisesta on tärkeä. Se on vastalääkettä nykyään niin harmillisen tutulle syrjäytymisen polulle. Korkeakoulu yhteisöön kuulumisen rakentaa polkua oman paikan löytymiselle myöhemmin työelämästä ja vahvistaa yksilön kokemusta osallisuudesta. Hyvinvoiva opiskelija kokee, että hänen on mahdollista omilla valinnoillaan vaikuttaa oman elämänsä suuntaan, eikä jää oman elämänsä sivusta seuraajaksi, jonka luotto vaikutusmahdollisuuksiinsa on kuopattu. Yhteisöön kuulumisen rakentaa merkityksellisyyden tuntua. Hyvinvoiva opiskelija kokee oman elämänsä merkitykselliseksi ja suhtautuu tulevaisuuteen toiveikkaasti. Syrjäytyminen syö oman elämän merkityksellisyyden tuntua ja vie toivon tulevalta. Hyvinvoivalla opiskelijalla on tarve osallisuuteen, jakamiseen ja yhteenkuuluvuuteen. Syrjäytynyt opiskelija eristäytyy ja kadottaa suhteen ympäröivään maailmaan, toisiin ihmisiin ja aikaan. Eristäytyneisyys tuottaa pahaa oloa: ahdistusta ja masennusta, jotka omalta osaltaan vahvistavat syrjäytymisen polkua. Tekemättömyys vahvistaa tekemättömyyttä. Elämä kulkee omassa rytmissä ja välimatka ihmisten luo, opiskeluiden pariin kasvaa. Omasta huoneesta on pitkä matka opintopsykologin vastaanotolle.

Korkeakoulun tehtävänä on kantaa vastuuta opiskelijoidensa hyvinvoinnista. Hyvinvoinnin tulisi olla tavoite, joka on luettavissa korkeakoulun strategiasta ja toimia periaatteena organisaation rakenteiden, pedagogiikan ja ohjauksen suunnittelussa. Hyvinvoinnin rakentaminen on koko korkeakoulu yhteisön yhteinen asia. Hyvinvointityön erityisosajien tehtävänä on viestiä ja ylläpitää yhteisön tietoisuutta hyvinvoinnin näkökulmasta. Tämän artikkelin tarkoituksena on tehdä näkyväksi opiskeluhuvinvointityön merkitys korkeakoulukontekstissa. Tavoitteena oli jäsentää käsitteistöä, rakentaa tietoisuutta erilaisista hyvinvointityön malleista ja tuoda näkyväksi palveluja, prosesseja, opintojaksoja ja toimintaperiaatteita, joita korkeakoulussa jo tehdään opiskeli-

joiden hyvinvoinnin tukemiseksi ja valmiuksien kehittämiseksi. Lisäksi artikkeleissa kuvattiin opintopsykologisen toiminnan paikkaa ja merkitystä yksilötyön ja korkeakoulu yhteisön kehittämisen näkökulmista. Artikkelin tärkein tavoite on kuitenkin herättää ajatuksia ja jatkaa keskustelua korkeakoulu yhteisön hyvinvoinnin ja sen kehittämisen tarpeellisuudesta.

LÄHTEET

Jyväskylän ammattikorkeakoulun strategia (2016–2020)

Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinto-opas. 2016.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kriisisuunnitelma. 2014.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. 2008.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvointityön toimintasuunnitelma. 2011.

Lipponen, T., Mikkonen-Ojala, T. & Parkkinen, T. 2011. Opiskeluhyvinvointiryhmät opiskelun tukena. Teoksessa Rakentamassa ammattikorkeakoulu yhteisöä. Toim. P. Vuokila-Oikonen & A-E. Halonen. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu

Opiskeluterveydenhuollon opas. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006: 12.

Suomen Psykologiliiton suositus opintopsykologipalveluiden järjestämisestä korkeakouluissa. 2013.

To Care, To Dare, To Share (CDS) -ammattikorkeakouluopiskelijoiden syrjäytymisen ehkäiseminen (2008– 2011) hankkeen loppuraportti

Valtakunnallisen opintopsykologiverkoston kirjelmässä korkeakoulujen rehtoreille. 2015.

YTHS:n terveystutkimus. 2012.

LÄHTEET VERKOSSA

Kunttu, K. 2005. Opiskelukykymalli. YTHS Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön verkkosivut. Viitattu 20.6.2016. http://www.yths.fi/filebank/733-OPISKELUKYKYMALLI_.pdf

Huolen vyöhykkeistö ja huolen puheeksiottaminen. N.d. Lastensuojelun käsikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut. Viitattu 22.6.2016. Viitattu 22.6.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/huolen-vyohykkeisto-ja-huolen-puheeksiottaminen>

Opiskelijakunta. N.d. JAMKon verkkosivut. Viitattu 20.6.2016. <https://www.jamko.fi/opiskelijakunta/>

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULUN Julkaisuja



MYynti JA JAKELU

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjasto
PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä
040 865 0801
julkaisut@jamk.fi
www.jamk.fi/julkaisut

VERKKOKAUPPA
www.tahtijulkaisut.net

jamk.fi

jamk.fi

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU

PL 207, 40101 Jyväskylä

Rajakatu 35, 40200 Jyväskylä

Puh. 020 743 8100

Faksi (014) 449 9700

www.jamk.fi

AMMATILLINEN OPETTAJAKORKEAKOULU

HYVINVOINTIYKSIKKÖ

LIIKETOIMINTAYKSIKKÖ

TEKNOLOGIAYKSIKKÖ



Kuinka korkeakoulussa voidaan edistää opiskelijoiden ja opiskeluyhteisön hyvinvointia? Mitä tarkoitetaan opiskeluhuvinvointityöllä? Kenelle kuuluu vastuu korkeakouluyhteisön hyvinvoinnista? Millaista ohjausta ja tukea opiskelijoille tarjotaan Jyväskylän ammattikorkeakoulussa?

Tässä julkaisussa esitellään opiskeluhuvinvointityön organisoitumista korkeakouluympäristössä. Pohjana tarkastelulle on *To Care, To Dare, To Share (CDS)* -hankkeessa (2009–2011) tehty selvitystyö opiskeluhuvinvointityön toimintamalleista suomalaisissa ammattikorkeakouluissa. Julkaisussa kuvataan JAMKin opiskeluhuvinvointityön kokonaisuus palvelukartan muodossa. Lisäksi tarkastellaan opintopsykologista ohjausta osana korkeakouluohjausta tilastollisen aineiston valossa.

ISBN 978-951-830-449-7



9 789518 304497 >