

Podcastin tekstivastine: Mitä sinulle kuuluu? -podcast

Miten voit, korkeakouluopiskelija? Jakso 1

Puhujat: Sirpa Laitinen-Väänänen, Anne-Mari Maunumaa, Eeva Vissel

Podcastin intro, jossa kuuluu taustalla rauhallista musiikkia.

Naisääni: Kuuntelet podcastia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Tässä podcast sarjassa opettajat, ohjauksen ammattilaiset, opiskelijat ja korkeakoulun johto ja kehittäjät keskustelevat hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukemisesta. Korkeakoulussa. Sarja on tuotettu opiskelijan hyvinvoinnin yhteiskehittäminen projektissa. Tervetuloa kuulolle!

Sirpa: Mitä sinulle kuuluu? Tervetuloa mitä sinulle kuuluu? -podcastin pariin. Olemme tänään keskustelemassa korkeakouluopiskelijan hyvinvoinnista ja meillä on mukana Anne-Mari Maunumaa, opintopsykologi Seinäjoen ammattikorkeakoulusta.

Anne-Mari: Moi vaan kaikille.

Sirpa: Ja Eeva Vissel, ohjauksen ja hyvinvoinnin asiantuntija, opiskelijakunta Jamko Jyväskylästä. Ja minä olen Sirpa Laitinen-Väänänen, johtava tutkija, ammatillisesta opettajakorkeakoulusta Jamkista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Kelan yhteistutkimus YTHS:n opiskelijoille osoittaa, että korkeakouluopiskelijoista joka kolmas kärsii ahdistuksesta ja masennuksen oireista, ja selkeästi enemmän kuin aikuisväestö. Naiset voivat kyseessä olevan tutkimuksen mukaan kaikkein huonoimmin. Yli puolet naisista ammattikorkeakoulussa koki itsensä psyykkisesti kuormittuneeksi. Ja joka kolmas opiskeleva mies taas kertoi, ettei tunne kuuluvansa yhteenkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Näkyykö tämä opintopsykologin arjessa?

Anne-Mari:

No kyllä näkyy. Etenkin yksinäisyys ja väsymys. Tuntuu, että opiskelijat on vähän niin kuin pandemian paiskomia. Kesän jälkeen ovat väsyneet jo valmiiksi, tämän koronakauden tai -vuosien jälkeen. Ja sitten kun jää ryhmäytykset ja sosiaalisten suhteiden muodostaminen pelkän etäyhteyden varaan, niin se on monelle vaikeaa asia. Oon kuullut sellaisenkin kommentin eräältä yliopisto-opiskelijalta, että onpa hyvä, ettei päässyt heti opiskelemaan pari vuotta sitten, vaan vasta nyt, että on ohi ne etänä aloittamiset, että saa aloittaa livenä. Hän oli siitä hyvin tyytyväinen.

Sirpa: Minkälaisia kokemuksia opiskelijoiden näkökulmasta, Eeva?

Eeva: Kuulostaa tosi tutulta. Ihan itsekin oon huomannut näitä samoja samoja piirteitä ja juttuja, että varmasti korona on vaikuttanut tosi paljon tähän, että ei koeta kuuluvansa mihinkään ryhmään ja ei nähdä ihmisiä ja koetaan tosi paljon yksinäisyyttä. Mutta sitten ihan varmasti tähän liittyy sekin, että tuntuu, että nykyopiskelijat elää aika semmoisessa suorituskeskeisessä elämässä ja kyllähän meidän tää yhteiskunta pyörii aika paljon sen ympärillä, pitää suorittaa ja pitää tehdä mahdollisimman paljon asioita, niin sekin varmasti uuvuttaa ja halutaan keskittyä vaan siihen itse tekemiseen, eikä sitten välttämättä siihen, että etsisin kavereita harrastaisin jotakin. Koko ajan pitää suorittaa ja tehdä, niin kyllähän se varmasti väsyttää ja kuormittaa.

Anne-Mari: Mä ajattelen kyllä, Eeva, ihan samoin siitä. Mietin jo tuossa aiemmin, tää on niinku varmasti laajempi ilmiö nyt, kuin vain opiskelijoita koskettava, mutta tässä me pysähdymme nyt opiskelijoiden äärelle. Mä oon tässä opintopsykologin työssä ollut vasta 2 vuotta eli siitä aikaperspektiivistä mä en voi kovin paljon opiskelijahyvinvoinnissta sanoa. Nyt yleisesti me tiedetään juuri näitä asioita, että ollaan aika suorittavassa yhteiskunnassa tällä hetkellä tai että yleisellä puhetasolla voidaan miettiä, että onko arvot koventuneet ja kuinka voimakas rahan ääni ja niin edelleen, että tämä aika on aika vaativa ja ajan ääni. Mä ajattelin tähän tuoda myös semmoisen oman opiskelijanäkökulman, että mä oon itse opiskellut kahdeksankymmentäluvun lopusta viime kevääseen kansanopistosta yliopistoon. Ja mä ajattelen niin sitä omaa opiskeluaikaani, että mä oon ollut aina suhteessa yhteiskunnalliseen tilanteeseen ja suhteessa itseen ja muihin eri rooleissa. Mä oon ollut ystävänä, lapsena, puolisona, äitinä ja viimeiset opinnot mummina, että se jaksaminen ja motivaatio opiskelijana on vaihdellut. Mutta mä oon ollut aina paljon muutakin kuin opiskelija ja tämä on sellainen asia, minkä mä haluaisin muistaa omassa työssäni, kun mä opiskelijoita kohtaan, että he ovat paljon muutakin kuin opiskelijoita.

Eeva: Toi on kyllä tosi hyvä lisäys, koska siis itsehän tässä oman työn ohella myös opiskelen. Kyllähän tässä niinku paljon muutakin tehdään kuin vaan opiskellaan ja meillä on tosi paljon perheellisiä opiskelijoita ja muuta. Täytyy ymmärtää se kokonaisuus, että meillä ei ole vaan niitä niitä suoraan lukiota tulleita haalarikansalaisia pelkästään ammattikorkeakoulussa ja korkeakoulussa ylipäättänsäkään opiskelijana, siinä on paljon kaikkea muutakin kuin vaan opiskelua.

Sirpa: Mielenkiintoisesti tulikin esille tämä elinikäisen oppimisen tilanne teidän kautta. No kun opiskelijat ovat näin monimuotoisia, toiset opiskelee päiväopiskelijana kokoaikaisesti, toiset työn ohella perheen kanssa, niin saako opiskelija tukea? Löytääkö opiskelija tarjolla olevia palveluita?

Eeva: No minä itse koen, että kyllä sitä tukea on, että kunhan osaat vain etsiä sitä, mutta se on myös ehkä jaksamisesta kiinni, että viitsitkö sinä sitten etsiä sitä. Kyllä meillä niinku paljon on kaikkea. Esimerkiksi Jamkissakin on niinku nää omat palvelut, jotka on opintopsykologi, opo ja oppilaitospappi ja sitten on vielä YTHS:n palvelutkin ja paljon kaikkea muuta, että kyllä sitä on, mutta on ehkä myös uskalluksesta kyse, että uskallatko sä asettautua siihen semmoiseen, että minä nyt tarvitsen apua. Jotkut myös ajattelee, että joku muu tarvitsee sitä apua enemmän kuin minä, niin en halua lähteä ruuhkauttamaan niitä jo valmiiksi ruuhkaisia palveluita - mikä ei aina välttämättä pidä edes paikkansa. Niin ainakin näitä tuli itselle mieleen.

Sirpa: Minkälaisia muunlaisia tuen muotoja on, Anne-mari?

Anne-Mari: Joo, vielä tarttuaisin tuohon Eevan sanomiseen siitä, että kuulosti tosi tutulta tämä kommentti, että ajatellaan, että viedään jonkun paikka, jos tullaan juttelemaan. Tuen muotoja, niin, se kohtaaminen on tietysti ensisijaisen tärkeää, vaikka se tapahtuisi missä muodossa. Tässä mä ajattelen, vaikka meidän, ihan tällaisia, mitä me käytännössä tällä hetkellä tehdään, niin meillä on vaikka Opinnot ojennukseen –klinikka, mihin opiskelija voi tulla minkä vaan asian kanssa, omasta elämästään tai jos opinnoissa on paljon rästejä tai on tarve selvittää joitakin asioita, niin siellä meillä on moniammatillinen työntekijäporukka sitten ottamassa opiskelijan vastaan. Mä ajattelen kyllä näin, että se on tänä päivänä erittäin tärkeä, että ammattilaiset lyö niinku hynttyyt yhteen. Koko ajan tavallaan resursseja vähennetään, että ei kukaan kylve rahassa, niin mä ajattelin, että se on semmoinen keino, millä saadaan paljon aikaan. Jos meillä on yhteinen näky ja päämäärä. Mutta että konkreettisia keinoja on paljon, että meillä on muun muassa täällä se klinikka ja luontoretki ja kaikkea yhteisöllistä toimintaa, yhteisöllistä oppimista. Meillä on kuraattorihanke käynnissä ja sen puitteissa erilaista toimintaa. Sitten me pidetään

opiskelijakunta SAMOn kanssa hyvää yhteistyötä sekä viestinnän että toiminnan kautta. Meillä on tulossa esimerkiksi perheleiri, luento parisuhteesta ja sitten viestintää. Nämä on tosi tärkeää ja meillä on SAMOn kanssa siinä loistavaa yhteistyötä. Seamk haluaa vilpittömästi olla paras korkeakoulu opiskelijalle.

Sirpa: Miten on, Eeva?

Eeva: No joo, mä haluaisin vielä lisätä tuohon, että sitten meillä on tietenkin opiskelijatutoreita, jotka on periaatteessa kuitenkin se se lähin kontakti siihen ensimmäisen vuoden opiskelijaan, että he on niitä ketkä kuulee niistä ongelmista ensin ja osaa ohjata sitten eteenpäin. Ja sitten ainakin meillä on myös Jamsissa tämmöisiä mentoreita, ketkä toimii sitten tavallaan 2. ja 3. vuoden ja siitä eteenpäin opiskelijoille vähän niinku tuutorina. On näitä niin kun korkeakoulun ja kaupunkien ja kuntien niinku omia palveluita. Mutta sitten sitten on myös näitä vertaisopiskelijoita, kelle ehkä uskaltaa käydä vähän matalemmalla kynnykselläkin juttelemassa niistä asioista.

Sirpa: Tuo kuulostaa oikein mukavalle ulkopuolisesta. Tämä saattaa näyttäytyä tämä tutortoiminta tämmöisenä haalaribileiden järjestämisenä, mille toki on sijansa ja merkityksensä tässä hyvinvoinnissa.

Eeva: Kyllä totta kai ja varsinkin nyt korona-aikana näitä tämmöisiä niin tapahtumia ja kohtaamispaikkoja onkin kaivattu, mutta just toi, että se ei aina vaan liity just tämmöisiin haalaribileisiin, vaan se voi olla... niin kun esimerkiksi meillä on tulossa nyt Jyväskylässä liikunta-aprot niin. Se voi olla myös jotain tämmöistä ja ainakin tiedän, että opiskelijakunta SAMOkin järjestää tämmöisiä hengailuiltoja ja kaikkea muuta, että myös muutakin tehdään kuin vain biletetään haalarit jalassa. Tärkeimpänä on just se semmoinen yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen ja tavataan toisia opiskelijoita, myöskin poikkitieteellisesti.

Sirpa: Näin varmasti, ja tätähän myös tutkimukset ja selvitykset tukevat, että se yhteisöllisyys on karissut tämän koronan aikana, kun opiskelu on ollut pääasiassa verkossa. Kyllä kun on näin paljon erilaisia tukimuotoja, joita siis kuulen, niin löytääkö opiskelija sitten tukea? Miltä se näyttää niinku opiskelijakunnan näkökulmasta?

Eeva: No kuten mainitsin tuossa aikaisemmin, niin kyllä sitä löytyy, kunhan sitä vaan viitsii ja uskaltaa lähteä etsimään ja hakemaan sitä apua. Mä ehkä kannustaisinkin siinä mielessä opiskelijoita olemaan tässä nyt vähän itsekkäitä, että jos on jotain, missä kaipaat apua, niin hae sitä apua. Sen ei tarvitse olla mikään isokaan ongelma, vaan ihan pienissäkin asioissa, niin kyllä sitä apua löytyy. Jos ei tiedä, mistä sitä sitten voi saada, niin vaikka opiskelijakunnalta tai tutoreilta tai mentoreita voi kysellä sitten, että miten sitä apua saakaan.

Anne-Mari: Joo, tuli semmoinen tapaus tuossa mieleen, kun meillä osallistuttiin innovaatioviikolle tehtäväksiantajana. Meidän 2 opiskelijan hyvinvoinnin työntekijää ja opiskelijat mielti hyvinvoinnin asioita meitä varten ja sitten me kyseltiin näissä yhteyksissä, että mikä olisi niinku opiskelijoiden mielestä semmoinen paras keino saada viestiä perille, niin vastaus kyllä yllätti, koska he sanoivat että tulkaa kertomaan luokkaan. (naurahtaa) Eli hieman yllätti se vastaus, mutta niin me teemme ja sitten me käymme kertomassa, ja sitten me otimme tänä vuonna käyttöön, valtava kehitysaskel, ilmoitustaulut, mihin laitamme paperisia ilmoituksia. Tämän lisäksi sitten koko digiarsenaali on tietenkin käytössä, mutta että väyliä voi olla monia ja halutaan tarjota monta eri väylää tai aina joku siitä isosta tiedontulvasta löytää hänelle tärkeän tiedon.

Eeva: Ihan kyllä hyvä pointti, että mielummin tavallaan liikaa informointia, jotta se tavoittaa edes kerran niinku kaikki. Tosi hyvä hyvä näkökulma tähän.

Sirpa: Jos tässä lopuksi katsotaan hivenen tulevaisuuteen, miltä näyttää korkeakouluopiskelijan hyvinvointi tulevaisuudessa?

Anne-Mari: Tulevaisuus on aina suhteessa tämänhetkiseen ja menneeseen. Jos ajatellaan, että 1950-luvulta saakka noin ollaan oltu kiinnostuneita, tai opiskelijan hyvinvointi on ollut kiinnostuksen kohteena. Ja se on edelleen se käsite vähän semmoinen moninainen ja mielenkiintoinen niin vähän itsellä tuli sellainen tarve ehkä, että voisi palata semmoisiin niinku perusasioihin tai katsoa sitä tulevaisuudessa, kirkastaa vielä sitä, että mitä se on. Tällä hetkellä opiskelijahyvinvointia katsotaan aika lailla laajasti terveysnäkökulmasta. Luin tästä mielenkiintoisen artikkelin. Jouni Tuomi Tampereen ammattikorkeakoulusta valotti tätä asiaa, suosittelen sitä vilkaisemaan. Hän esittelee siinä myös muunlaisia malleja, kun opiskelukyky mallin, mikä on meille monelle tuttu ja hyvä malli. Mutta mielenkiintoinen, mä jotenkin kannatan sellaista perusasioihin palaamista näissä kohdissa. Ja sitten jos ajattelee vielä tulevaisuutta, mä oon miettinyt, että onkohan sitten joka sukupolvella tämä sama fiilis, että aina vaan on niinku tää tahti kovempaa ja kaikkea on enemmän, niin se voi olla että se on jokaisen sukupolven kokemus. Mutta nyt tietenkä elämme ainakin eurooppalaisesta näkökulmasta poikkeuksellista ajankohtaa näin maailmantilanteessa ja mä ajattelin, että tässä ajassa toivo on se, mitä haluaa ylläpitää ja joka on tosi keskeinen. Mun mielestä myös opiskeluhuvinvoinnin kannalta. Ja mulle ainakin opiskelijat tuo semmoista, sillä omalla innolla ja voimallaan ja eteenpäin menemisellä sitä toivoa. Ja mä oon pysähtynyt myös tämmöiseen ajatukseen, jonka Laura Kolbe professori lausunut, että yhteiskunnan liikkeelle panevista voimista toivo on se suurin, että siihen haluaa omassa työssäni nojata.

Eeva: Kuulostaa tosi tosi hienolta ja just ehkä sitä mitä itsekin ajattelen. Just hirveän vaikea kysymys ensinnäkin, että miltä se tulevaisuus näyttää, että voi kun olisi se kristallipallo ja voisimme ennustaa kun tuntuu että asiat muuttuu. Kun ei pysty edes katsomaan niinku vuotta eteenpäin, kun asiat jo muuttuu aika paljon, mutta mä ehkä tartun tohon, mitä Anne-Mari sanoo, että semmoisiin perusasioihin palaaminen. Ehkä just toi että kun on eletään tämmöisissä kiireisessä ajassa ja ei hirveästi etäyhteyttä ja muuta niin, että panostettaisiin just siihen toisten kohtaamiseen ja että tehtäisiin yhdessä asioita. Vaikka itsekin opiskelen monimuotona, niin mä en siis malta aina odottaa niitä lähipäiviä, milloin mä näen ne mun luokkalaiset, milloin mä luon niitä suhteita tulevaan ja niitä verkostoja ja päästään yhdessä oppimaan. Mä toivon että tää etäaika, se on tuonut paljon hyvääkin, en sano sitä että se on vaan huono juttu, mutta itse henkilökohtaisesti niinku tykkäisin painottaa tulevaisuudessa siihen, että kohdataan ja tehdään yhdessä asioita että palattaisiin vähän siihen. Hirveän vaikea kysymys, mutta ne olisi ehkä tämmöisiä mun toiveita ja haaveita, joihin ehkä panostettaisiin tulevaisuudessa.

Sirpa: Kuulin tässä siis 2 asiaa tulevaisuutta kun ajatellaan, toivo ja ihmisten kohtaaminen. Lopuksi onkin varmaan hyvä kysyä, mitä minulle kuuluu, jotta muistamme kysyä, mitä sinulle kuuluu.

Eeva: Juuri näin.

Naisääni ja taustamusiikkia: Kuuntelit Mitä sinulle kuuluu? -podcastia, jonka toteuttivat Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakoulut sekä opiskelijakunnat JAMKO ja SAMO. Podcast on tuotettu opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Opiskelijahyvinvoinnin yhteiskehittäminen - OHKE –projektissa. Äänituotannosta vastasi Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Kiitos, kun olit mukana.

