

Podcastin tekstivastine: Mitä sinulle kuuluu? -podcast

"Elämässä tapahtuu ja sattuu milloin mitäkin" Jakso 2

Puhujat: Mervi Lehtola, Joonas Puhto, Tiina Koskela, Riikka Muurimäki

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!

Mervi: Mitä sinulle kuuluu? Tervetuloa Mitä sinulle kuuluu -podcastin pariin. Tänään keskustelemme opiskelijan hyvinvointihaasteiden tunnistamisesta. Minun nimeni on Mervi Lehtola ja kanssani aiheesta ovat keskustelemassa opintopsykologi Joonas Puhto Jyväskylän ammattikorkeakoulusta.

Joonas: Moikka moi!

Mervi: Lehtori ja ryhmänohjaaja Tiina Koskela Seinäjoen ammattikorkeakoulusta eli SeAMKista

Tiina: Moi!

Mervi: ja opetusteknologian suunnittelija Riikka Muurimäki niin ikään SeAMKista.

Riikka: Heipä hei.

Mervi: Tervetuloa mukaan. Tämän jakson otsikkona on Elämässä tapahtuu ja sattuu milloin mitäkin. Se on poimittu SeAMKin opiskelijoille syksyllä 2020 tehdyn kyselyn avoimista vastauksista. Jamkin opintopsykologi Joonas Puhto, mitä kaikkea opiskelijan elämässä voi tapahtua? Millaisiin hyvinvoinnin haasteisiin olet omassa työssäsi törmännyt?

Joonas: Joo tää on kyllä ihan hyvä kysymys ja aika paljonhan noita asioita siihen opiskelijaelämään kuuluu. Omassa työssä lähinnä se, mitä mä siis tuolla Jamkillä teen, niin mä vastaanotan opiskelijoita siellä semmoisessa pienessä toimistossa ja se on iso osa sitä mun työtä. Työtä, että siinä sitten näkee aika paljon, opiskelijoiden sitä elämää pääsee vähän läheltä seuraamaan. Mä sanoisin, että mitä siellä näkyy paljolti, että on paljon muutoksia. Opiskelijoiden elämässä niin kun on semmoisia vaiheita, etenkin nuorilla opiskelijoilla, että on muutto esimerkiksi uudelle paikkakunnalle tai on itsenäistymistä. Ihan jos ei opiskelu itsessäänkin, että on aikamoinen muutos sitten siihen aikaisempaan elämään. Ja siitä tulee paljon paineita tieysti monella. Pitäisi luoda kaverisuhteita ja valmistua ja ja opiskellakin vielä hyvin, niin tämmöisiä ainakin voi tapahtua paljolti siinä opiskeluaikana.

Mervi: Tuossa mainitsit, että tää koskee ehkä erityisesti nuoria opiskelijoita. Sellaisia, jotka muuttavat kotoa ja aloittelevat sitä opiskeluelämäänsä. Miten vaikkapa sitten aikuisopiskelijat, joista osa saattaa olla perheellisiä ja työssäkäyviä niin edelleen, onko heidän ongelmansa erilaisia?

Joonas: Niin no kyllä tietyllä tavalla erilaisia, mutta aika paljon myös samanlaisia, että kyllähän siinäkin on sen entisen elämän yhteensovittamista tämän uuden opiskeluelämän kanssa, että siinä mielessä myös vähän samankaltaisuuksia siinäkin on, että muutoksia tulee. Toki tää korona nyt sitten on ollut iso muutos tässä, mikä tapahtuu. Monella on ollut siinä kyllä kanssa yhteensovittamista, ja se on tehnyt opiskelusta aika erilaista kuin aikaisemmin.

Mervi: Tiina Koskela, sinä toimit hoitotyön lehtorina SeAMKissa ja olet myös ryhmänohjaaja. Mitä se tarkoittaa?

Tiina: No ryhmänohjaajana tai opettajatuutorina. Mä oon tietyn opiskelija porukan vähän niin kun apu, tuki, kannustaja elikkä huolehdin omalta osaltani siitä, että heidän opinnot etenee sovitusti ja jos heillä tulee joitakin haasteita niin mietitään ehkä yhdessä opiskelijan kanssa, että mitä voitaisiin tehdä tai voisiko olla joku toinen henkilö, kenen kanssa hän voisi mennä keskustelevaan ja päästä sitä kautta taas eteenpäin opinnoissa. Mä oon paljon mun omien opiskelijoiden kanssa jutellut siitä, mitä he kaipaa nimenomaan ryhmänohjaajalta ja se on se tuki ja tsemppi sellainen olo, että kyllä tästä selvitään, vaikka tulisi haasteita.

Mervi: Tää ryhmänohjaaja on joissakin korkeakouluissa. Puhutaan opettajatuutori tai tutoropettajasta eli moniakin eri nimiä käytetään. Onko tää itse asiassa vähän sama, kuin muistan, että ainakin itselleni joskus peruskoulupuolella oli luokan valvoja? Onko tämä vähän sama asia?

Tiina: No vähän sama ajatus että on ne tietyt opiskelijat kenen kanssa mä oon enemmän tekemisissä kyllä.

Mervi: No millä tavoin sinä saat tietoa siitä, mitä sille sun ryhmäsi opiskelijoille kuuluu?

Tiina: Meillä on säännöllisesti ryhmänohjaajan tapaamisia. Tavataan joko kampuksella tai verkossa. Keskustellaan siitä, että mitä kuuluu. Onko joitakin haasteita? Onko jotakin sellaisia asioita, mistä he kaipaa enemmän tietoa. Aika paljon ryhmänohjaajan työ on varsinkin opintojen alkuvaiheessa sitä sellaista tiedon välittämistä, informointia eri käytänteistä ja sitten opintojen edetessä se on ehkä vielä enemmän sellaista tsemppaamista. Välillä on niitä hetkiä, kun on tosi paljon erilaisia tehtäviä ja opinnot jotenkin kuormittuu tietyllä lailla. Niin sitten tsemptataan, että kyllä me päästään tästä yksi eteenpäin ja hyvä tästä tulee.

Mervi: Oikeastaan teille kaikille semmoinen kysymys, että tässä viime aikoina ainakin itselläni on se mielikuva, että erilaisissa tutkimuksissa on tuotu tosi paljon esille opiskelijoiden ja myöskin korkeakouluopiskelijoiden stressiä ja jopa tällaisen pahoinvoinnin lisääntymistä. Mikä teidän kokemuksenne on? Onko opiskelijoiden pahoinvointi viime vuosina lisääntynyt?

Joonas: Kyllähän nyt ainakin viime vuosien tutkimusten perusteella tosiaan, niin kuin sanoitkin, niin on selvästi lisääntynyt. SAMOKin tutkimuksessa oli huomattu, että yli puolet vastaajista oli kokenut esimerkiksi motivaation jaksamisen ja mielenterveyden heikentyneen. Korona-aikana etenkin. Siinä mielessä niin kyllähän se näkyy, että jonkun verran sitä ainakin polarisoitumista on, että siellä niinku osa voi tosi hyvin ja osalla sitten mennyt vähän huonommin kuin ehkä aikaisempina vuosina. Paljon on opiskelijoita myös, kenellä menee edelleen yhtä hyvin, hyvin että tai todella hyvinkin, että siinä mielessä se on kiva nähdä, että kyllä siellä niinku hyvin on pärjätty myös.

Mervi: Mitä ajattelette? Mistä se johtuu, että tällainen pahoinvointi on koronan aikana lisääntynyt? Onko niin, että koronan olemassaolo sinänsä ahdistaa ja pelottaa jotenkin? Vai liittyykö se tähän lisääntyneeseen etäopiskeluun? Minkälaisia seikkoja siellä taustalla on?

Tiina: Mä jotenkin ajattelin ainakin meidän hoitotyön opiskelijoiden kohdalla, että he on aikaisemmin tottunut ennen koronaa siihen, että he on aika tiiviisti tietyn ryhmän kanssa kampuksella. Niin opiskelijoiden kokemus siitä yksinäisyydestä etäopetukseen liittyen, kun se tuli yhtäkkiä. Totta kai se oli varmasti alkuvaiheessa, varsinkin myös pelottava, kun ei kukaan tiennyt, että mikä se on ja mitä se tarkoittaa. Mut se yksinäisyyden kokemus on ehkä tullut eniten. Toisaalta taas se, että sellaiset opiskelijat, jotka ehkä kontaktiopetuksessa olisivat tulleet sen ryhmän mukana. Vähän niin kun toiset olisi auttanut eteenpäin, niin varsinkin sellaiset ryhmät, jotka on aloittanut silloin koronan aikana, voi ollakin, että he on sitten tippunut kyydistä koska ei olekaan ollut ryhmän tukea yhtä lailla. He eivät ole ehkä osanneet ottaa sitä tukea vastaan verkossa samalla lailla tai kertoa siitä, että on hankalaa.

Joonas: Joo mä voin yhtyä tähän ihan täysin. Tuo sama ilmiö näkyy aika lailla vastaanotollakin, että nyt tänä vuonna on huomattu, että sinne on tullut paljon opiskelijoita, jotka on 2 vuotta nyt ikään kuin olleet opiskelematta lähes kokonaan. Ne on huomanneet kolmantena vuonna, että oho, niin joo totta, että opinnotkin olisi tässä tässä tehtävänä. Se on jotenkin aiheuttanut tätä ilmiötä.

Mervi: Eli sillä ryhmällä ja ja kaveriporukalla on aika iso merkitys myöskin siinä, että ne opinnot etenee. No, Riikka Muurimäki, tuossa ennen kuin aloitimme tätä keskustelua, niin jo keskustelimmekin, että mitä nimikettä sinusta käytetään. Olet jossakin mainittu opetusteknologian suunnittelijana ja jossakin digipedasuunnittelijana. Kuulut myös Seamkin digipedatiimiin, niin kerrotko vähän mitä tämä digipedatiimi oikein tekee?

Riikka: Joo SeAMKin digipedatiimi pyrkii pääsääntöisesti olemaan opettajien ja henkilökunnan tukena ja auttamaan kaikessa digitaalisessa digitaalisessa suunnittelussa ja asioissa, varsinkin opetuksen suunnittelussa. Opiskelija ei sinänsä ole meidän niin kun pääsääntöinen asiakas, mutta opiskelijahan sieltä kuitenkin nousee niinku keskiöön, elikkä aina meidän pitää pitää se opiskelija mielessä, kun me mietitään esimerkiksi verkko-opiskelua, verkko-opetusta ja tai etäopiskelua ja muuta, niin sitten se siitä näkökulmasta, että sille opiskelijalle olisi helppo opiskella myös niiden digivälineiden kautta. Ja vaikka tosiaan se opiskelija ei suoranaisesti meidän asiakas ole, niin esimerkiksi sellaiset digistarttipaketit me tarjotaan opiskelijoille opintojen alussa eli opiskelija pääsee tutustumaan meidän meidän digivälineisiin, niin se on meidän meidän tekemisiä.

Mervi: Yksi digipedatiimin tehtävistä liittyy niin sanotun oppimisanalytiikan kehittämiseen. Mitäs tämä oppimisanalytiikka oikein tarkoittaa?

Riikka: Joo oppimisanalytiikka onkin aika aika iso termi ja ehkä mä voisin lyhyesti sanoa, että se on tässä yhteydessä sitä, että aina, kun me tehdään verkossa jotakin, aina kun opiskelija tekee verkossa jotakin, niin se jättää digitaalisen jäljen. Ja me voidaan sitä digitaalista jälkeä sitten seurata. Elikkä vaikka Moodlessa, erilaisissa oppimisympäristöissä, Pepissä, Examissa me nähdään, mitä se opiskelija on tehnyt, kuinka se on kirjautunut sinne, kuinka usein, mitä sivuja se on ladannut, mitä tehtäviä palauttanut. Tästä me saadaan sellaista hyvää dataa ja tietoa ja raportteja siitä, kuinka opiskelijoilla opinnot etenee.

Mervi: Oppimisanalytiikkaa on kehitetty myös osana Opiskelijahyvinvoinnin yhteiskehittäminen - eli OHKE -hanketta, joka jatkuu tämän vuoden loppuun saakka. Mitä ihan konkreettisia toimia tämän hankkeen aikana on tehty?

Riikka: Joo, me ollaan yhdessä, SeAMK, Jamk ja tuon meille Moodlen tarjoavan Mediamasterin kanssa suunniteltu sinne Moodleen tällaista uutta opon tai opettajatutorin tai ryhmänohjaajan roolia, että opettajatutor tai ryhmänohjaaja tai opo pääsisi selkeämmin näkemään sen opiskelijan tilanteen ja nimenomaan sen nykytilanteen siellä opiskelijan opinnoissa. Kun Peppi on tavallaan sellainen järjestelmä, mikä kulkee vähän niin kuin jälkijunassa. Ensin sinne tehdään HOPS eli se suunnitelma, mutta sen jälkeenhän sinne vasta tulee arvosanat sitten, kun ne arvosanat sinne tulee. Eli opo tai opettajatar ei pysty yhtään katsomaan sieltä, miksi ei opiskelijalla ole vaikka nyt Markkinoinnin perusteet suoritettuna. Se ei kerro sitä syytä. Tää uusi rooli Moodlella antaisi sellaista raporttia siitä. Jos me nyt katsotaan vaikka sitä Markkinoinnin perusteita, niin opiskelijalla onkin siellä vaikka 10 tehtävästä vain yksi tekemättä niin me voidaan pureutua siihen, että miksi just tää yksi tehtävä on tekemättä. Onko se kenties liian vaikea tehtävä? Joku seminaarityö tai joku, mikä aiheuttaa sen ongelman, vai onko se vaan ihan unohtunut tehtävä ja sen takia sitä arvosanaa ei siellä ole ja pystytään sitten niinku aikaisemmassa vaiheessa puuttumaan siihen, ettei opiskelija putoa kärryiltä.

Mervi: Tässä tuli paljon tällaisia teknisiä termejä, oli Peppiä ja Examia, HOPSia ja Moodlea. Onko niin, että nämä ovat joka tapauksessa sellaisia työkaluja, joita muutenkin opiskelijat ja opettajat siinä arjessa käyttävät eli hyödynnetään sitten vaan niihin kertyvää tietoa näin arkisesti ilmaistuna?

Riikka: Kyllä, eli meillä on molemmilla ammattikorkeakouluilla Moodle oppimisalustana käytössä eli opiskelijat sen hyvin tietää ja opettajat sinne kaikki opintojaksot vie. Niin sieltä kautta me saadaan sitä dataa. Sitten me ollaan tässä hankkeen yhteydessä myös opettajien kanssa pyritty käymään sitä keskustelua, että mitä sieltä opintojaksosta sitten opiskelijaa varten pitäisi löytyä, eli pitäisi olla hyvin selkeä kuvaus siitä, että kuinka se opintojakso suoritetaan ja kuinka se etenee ja kuinka opettajan saa yhteyden ja tällaisia. On pyritty opettamaan opettajia siihen, että miten niitä työkaluja siellä Moodlella kannattaa hyödyntää, että esimerkiksi edistymisen seuranta siellä on opintojaksolla, niin se olisi hyvin tärkeätä, että se on siellä.

Mervi: Tiina Koskela ja Joonas Puhto, oletteko te hyödyntäneet oppimisanalytiikkaa omassa työssänne?

Tiina: No mä voin ryhmänohjaajan näkökulmasta kommentoida, että kyllä me seurataan. Me pidetään jokaisen opiskelijan kanssa semmoinen tavallaan HOPS-keskustelu joka lukukausi tai lukuvuosi, niin siellä keskustelun yhteydessä me katsotaan Pepin kautta niitä opintosuorituksia. Siinä yleensä keskustelun yhteydessä nousee esille, että jos joku suoritus puuttuu, niin opiskelija kertoo aika avoimesti yleensä, että mistä se johtuu, että se on tekemättä. Opettajan roolissa ehkä enemmän hyödynnän nimenomaan sitten sitä Moodlea, siellä sitä edistymisen seuranta. Aika tarkastikin joskus katsotaan, että mitä tehtäviä opiskelijat on siellä tehnyt, ja jos huomataan, että joillakin on jäänyt selkeästi niinku osa tehtävistä tekemättä, niin laitetaan sieltä Moodlen kautta suoraan viestiä sitten niille opiskelijoille, että hei nyt on hyvällä mallilla jo, mutta että pikkuisen vielä muutama tehtävä, niin sitten koko opintojakso on esimerkiksi suoritettu. Elikä kyllä sitä voi hyödyntää aika monipuolisesti ihan perusopettajan näkökulmasta.

Joonas: Opintopsykologin työssä ehkä hieman vähemmän käytetään näitä menetelmiä, mutta kyllä tietysti joskus katsotaan opiskelijan kanssa justiin näitä opintosuorituksia, esimerkiksi, että kuinka on sujunut.

Mervi: No oppimisanalytiikan ohella tässä OHKE-hankkeessa on kehitetty muitakin käytännön työvälineitä opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen. Yksi on Jyväskylän ammattikorkeakoulussa pilotoitu Minä opiskelijana -kysely. Kerrotko vähän, mistä siinä on kyse?

Joonas: Joo, tää idea lähti varmastikin silloin aikanaan pari vuotta sitten, kun lähdettiin tätä suunnittelemaan, kun haluttiin tietää, että miten opiskelijoilla menee. Se on ollut pitkään toive Jamkilla, että pystyttäisiin sitä vähän niinku seuraamaan. Sitten tosiaan nyt, kun lähdettiin sitä kyselyä kehittämään, niin tajuttiin, että ehkä parempi vielä, kun pelkästään tämän datan ja kuulumisten kerääminen, on se, että opiskelija saa itse jotain hyötyä kyselystä. Sitä kautta löydettiin sitten tämmöinen How you learn -kyselyjärjestelmä, mitä lähdettiin kehittämään omannäköiseksi. Ja siinä on tosiaan ideana, että se on semmoinen kysely, minkä kaikki opiskelijat täyttää semmoisella opintojaksolla, mikä on kaikille pakollinen. Elikkä kaikki saavat sen tosiaan täytettäväksi ja siinä kysytään kaikenlaisia opiskelutaitoihin liittyviä kysymyksiä. Ja esimerkiksi semmoiseen, niinku opiskelun uupumukseen liittyviä kysymyksiä ja hyvinkin monenlaisia eri kategorioita siinä tosiaankin on. Esimerkiksi "uskon pärjääväni opinnoissani" on esimerkiksi kysymys, joka kuvastaa minäpystyvyyttä, kuinka hän opiskelija kokee oman pärjäämisensä siellä opinnoissa. Se kysely antaa palautteen tälle opiskelijalle tosiaan henkilökohtaisesti, että kukaan muu ei tätä palautetta näe. Opiskelija itse saa siitä tiedon, että kuinka hänellä itsellään näyttää menevän ja tulee semmoisia linkkejä ja vinkkejä vastauksessa tälle opiskelijalle. Ja tämän lisäksi sitten käytetään tätä toki sitten ihan Jamk-tasolla toivottavasti tulevaisuudessa, että saadaan myös tätä dataa kerättyä ja nähtyä, että miten opiskelijoilla... tämmöistä nimitöntä dataa sitten.

Mervi: Minkälaisia nämä ensimmäiset kokemukset tästä kyselystä on olleet? Miten esimerkiksi opiskelijat on kokeneet?

Joonas: Nyt on vielä vähän vaikea sanoa, koska tosiaan kysely pärähti käyntiin vasta tässä nyt tänä syksynä eli kuukauden verran on sitä täytetty, ja läheskään kaikki ei vielä sitä ole edes täyttänytään. Tavoitteena on kerätä kyllä palautetta sitten opiskelijoilta, mutta se, mitä me ollaan nähty, että opettajatutorit on tykännyt tästä, että sieltä tulee siis viestiä sieltä kyselystä opettajatutorille, mikäli opiskelija itse haluaa apua lisää. Niin se on ollut semmoinen hyvä ominaisuus, mikä on nyt huomattu jo, että opettajat on ollut ihan mielissään, että aha, että nyt oikeasti me tiedetään, ketkä tarvitsee apua.

Mervi: Tiina ja Riikka, onko meillä Seinäjoen ammattikorkeakoulussa käytössä jotakin vastaavaa työvälinettä?

Tiina: Tää mitä Joonas sanoi, kuulosti kyllä tosi hyvältä näin ryhmänohjaajan näkökulmasta. Meillä on hoitotyön opiskelijoiden kanssa ollut sellainen vähän niin kuin Minä oppijana -tyyppinen paperinen lomake, mitä he on täyttäneet, mutta se on keskittynyt ehkä enemmän siihen, että opiskelija on miettinyt niitä omia vahvuuksiaan opiskelijana ja omia, mitkä menetelmät tavallaan hänelle sopii parhaiten ja niitä on sitten käyty läpi. Mutta tää mitä Joonas kuvasi, niin vaikuttaa kyllä tosi mielenkiintoiselta, että varmasti olisi mukava kokeilla tämänkin tyyppistä, mistä tulisi sitten suoraan palaute ehkä ryhmänohjaajalle.

Mervi: Tämä onkin ollut yksi tämän OHKE-hankkeen tavoitteena juuri, että tässä voidaan sitten myös korkeakoulujen kesken vaihtaa kokemuksia ja tarvittaessa omaksua toisesta korkeakoulusta hyviksi todettuja käytänteitä. No tämä Minä opiskelijana -kysely on varmasti yksi tällainen nimenomaan opiskelijan itsensä käyttämä työväline sen oman hyvinvointinsa ja opiskelukykyänsä arviointiin. Mikä kokemus teillä on, miten hyvin opiskelijat yleensä osaa arvioida sitä omaa tilannettaan?

Joonas: Minusta ainakin opiskelijat osaa tosi hyvin yleisestikin arvioida omaa tilannettaan, ja aina vaan jotenkin tuntuu, että nykyään lisääntyvässä määrin aina vaan aikaisemmassa vaiheessa ymmärretään se tilanne, mutta tietysti se missä se ongelmakohta voi monesti tulla on se avun hakeminen, että ehkä ajatellaan, että onko mun ongelma kuitenkin ihan niin iso, että onkohan jollain muulla kuitenkin vähän isompi. Että se voi olla se mihin se jää monesti vähän, mistä se blokki tulee niin sanotusti opiskelijoille.

Mervi: Mitä ajattelet ja miten sitä kynnystä avun hakemiseen voisi ehkä madaltaa?

Joonas: Ainakin mun mielestä, sanokaa vaan muut, jos haluatte tähän väliin (naurahtaa), mutta ainakin tietysti se, että sitä sitä informoidaan, että hei sä voit hakea matalalla kynnyksellä ja jo aikaisessa vaiheessa ennen, kuin on mitään suurempia ongelmia, että se tietysti se informaation levittäminen siitä ja tietoisuuden lisääminen on tietysti tärkeää.

Tiina: Joo, mä oon samaa mieltä. Ryhmänohjaajan näkökulmasta mä pyrin siihen, että ryhmässä olisi aika sellainen avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, positiivinen ilmapiiri sillä lailla, että kaikki tietäisi, että pyritään yhdessä johonkin hyvään. Se ehkä madaltaa opiskelijan kynnystä siihen, että jos olisi sellainen tilanne, että hän ei tiedä, että kenelle tästä asiasta voisi käydä juttelemassa, niin sanoisi siitä esimerkiksi sille omalle ryhmänohjaajalle, joka voisi auttaa sitten eteenpäin siinä asiassa. Oon huomannut myös sen, että kun sen ryhmän saa toimimaan hyvin, niin silloin opiskelijat kantaa huolta toisistaan. Elikä jos olisi sellainen tilanne, että se opiskelija ei itse tunnista sitä ongelmaansa, niin voi olla, että ne opiskelijakaverit onkin sitten ne, jotka ehkä tulee porukalla vähän niinku juttelemaan ja ottaa sen kaverinsa sitten mukaan, että nyt me ollaan huolissaan, että mitä me voitaisiin tehdä. Se asia lähtee sitten sitä kautta.

Mervi: Tuossa Tiina mainitsitkin, että näitä apua tarjoavia tahoja on aika paljon, eli tänään meillä on täällä opintopsykologi, ryhmänohjaaja ja digipedasuunnittelija, mutta varmasti opintojensa aikana jokainen opiskelija kohtaa kymmeniä ja kymmeniä ammattilaisia, jotka eri tavoin on tekemisissä opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukykyyn kanssa. Voiko tämä aiheuttaa myöskin haasteen, että ei aina oikein tiedetä, että kenen juttusille kannattaisi lähteä?

Tiina: Varmasti voikin, mutta mä jotenkin ajattelen niin, että ei ole hirveästi väliä, että kelle se opiskelija siitä ongelmastaan kertoo, koska sitten se ammattilainen osaa auttaa kyllä taas oikeaan suuntaan. Mä oon ainakin ryhmänohjaajana joskus jopa varannut opiskelijan kanssa aikaa, että opiskelija ei ole itse ehkä pystynyt varaamaan aikaa opintopsykologille, että siinä on ollut joku kynnyks. Niin me on katsottu sitten yhdessä kalenterista, että nyt tossa on sulle aika ja menet sitten sinne ja sitten keskustele siellä näistä asioista, että tavallaan auttaa sitten omalta osaltaan eteenpäin.

Joonas: Joo, mun kokemus on juurikin se, että yleisesti ottaen nää roolit ei ole kauhean selviä oikeastaan kellekään, että hyvä kun ammattilaisetkaan monesti hahmottaa, että kuka tekee minkäkin tyyppistä työtä ja mikä on juuri se mun osuus osuus tästä. Eikä sitä voi opiskelijalta odottaakaan, että hän tietäisi

täsmälleen, että kehen ottaa yhteyttä. Painottaisin tätä lähiohjaajan ja matalan kynnyksen ohjauksen roolia, että se ensimmäinen aloitus onnistuisi helposti. Siitä kyllä sitten osataan ohjata ja auttaa.

Tiina: Meillä on ainakin aloittavilla opiskelijoilla aina sellaiset vähän niin kuin lyhyet infotilaisuudet, että opintopsykologi ja korkeakoulupastori käy keskustelemassa ja kertomassa siitä omasta tehtäväkuvastaan. Mutta kun se sijoittuu siihen opintojen alkuun, niin voi olla sellainen, että jos se ongelma ei olisi sillä hetkellä itsellä, niin ei välttämättä sitten muista, että ai niin, että meillä on tällainenkin palvelu käytettävissä. Meillä on opiskelijat käyttää Tuudo-sovellusta tosi paljon, niin siellä on sellainen hyvinvointi, vähän niin kun nappula, mitä kautta löytyy nää kaikki palvelut ja pystyy jopa varaamaan ajan. Siellä on myös lyhyt kuvaus siitä, että mitä tää kyseinen henkilö tekee, niin se auttaa ehkä sitten opiskelijaa löytämään myös sen oikean avun. Mutta mä korostaisin tuota samaa kuin Joonas, että mahdollisimman matalalla, kynnyksellä ja kaikki omalta osaltaan auttaa kuitenkin opiskelijaa eteenpäin.

Joonas: Ja tähän vielä haluaa lisätä semmoisen, että meillä on esimerkiksi Jatkossa tällainen varhaisen välittämisen malli, jossa ideana onkin se, että nimenomaan ihan kuka vaan kaveri tai henkilökunnan jäsen jos on huolissaan toisesta toisesta, niin ottaa sitten heti niin kun ikään kuin yhteyttä siihen huolen aiheuttajaan. Eli siihen henkilöön, josta se huoli herää, että se on tärkeitä jotenkin, että hän, josta on huoli, niin hän olisi tietoinen siitä, että hänestä ollaan huolissaan. Se kysyminen ja että onko kaikki hyvin, niin se ei varmastikaan haittaa, vaikka nyt ei olisikaan mitään hätää, niin se ei ketään niinku sillä tavalla loukkaa varmastikaan, jos joku huolissaan.

Mervi: Eli oikeastaan tämän podcast-sarjan otsikon mukaisesti, niin oli se sitten opiskelukaveri tai kollega tai kuka tahansa, niin muistettaisiin kysyä sitä, että mitä sinulle kuuluu. Se on varmasti aika olennainen asia. No ihan lopuksi niin, mitkä olisi teidän terveiset suomalaisille korkeakouluopiskelijoille juuri tänään?

Riikka: No tuota niin varmaankin se, että yksin ei tarvitse jäädä ja niinkuin tässä on todettu, että sitä apua on saatavilla monenlaista ja ja monelta taholta. Just esimerkiksi tällä viikolla tämän hankkeen puitteissa on järjestetty ajankäytönhallinnan kurssi ja se on ollut hyvin suosittu ja tuntui olevan hyvin tarpeellinen. Eli mitä tahansa apua tarvitsee, niin hakeutuu vaan näiden välineiden kautta tai on suoraan yhteydessä ohjaajiin, niin apua saa.

Joonas: Joo, ja ehkä sanoisin, että semmoinen rohkeus, rohkaisisi jotenkin vähän niinku kahdeltakin kannalta opiskelijoilta. Että uskaltaisi mennä, nähdä ihmisiä ja kokeilla asioita, että opiskeluaika just semmoista mun mielestä, että silloin siihen on erinomainen tilaisuus. Ja jotenkin uskaltaa myös epäonnistua, että opiskelu ei kuitenkaan ole sitten se maailman iso asia, että vaikka kaikki ei menekään ihan niin hyvin, kun ajattelisi.

Tiina: Tähän liittyy hyvin mun mielestä se, että joskus keskinkertaisuuskin on tosi hyvä, että ei tarvitse pyrkiä siihen täydelliseen suoritukseen joka asiassa. Opiskelu on aika pieni osa elämää loppuviimein tai lyhyt aika, niin nauttisi myös siitä ja ottaisi kaiken mahdollisen irti, mitä opintojen aikana on mahdollista, niin se olisi mun mielestä hyvä.

Mervi: Tiina, Riikka ja Joonas oikein lämpimät kiitokset teille tästä keskustelusta ja kiitokset myös sinulle, joka kuuntelet tätä podcast-lähetystä.

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.