“Elämässä tapahtuu ja sattuu milloin mitäkin” – opiskelijan hyvinvoinnin haasteiden tunnistaminen

25.1.2023

Viime vuosina on keskusteltu paljon korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Useissa tutkimuksissa on todettu, että maailmanlaajuisen koronapandemian myötä opiskelijoiden uupumuksen ja stressin kokemukset ovat lisääntyneet ja opiskelumotivaatio heikentynyt. Koronan muuttaessa arkea opiskelurytmiä on ollut hankala ylläpitää. Myös yksinäisyys, alakuloisuus ja ahdistuneisuus ovat saattaneet lisääntyä. Monille korona on aiheuttanut myös taloudellisia ongelmia. (Ks. esim. AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta…2020; Kunttu, Pesonen & Saari 2017.)

Samanaikaisesti on ollut havaittavissa hyvinvoinnin polarisoitumista. Valtaosa opiskelijoista on kyennyt selviytymään ajoittaisista haasteista ja valmistumaan ajoissa. Osa näyttää kuitenkin ”putoavan kelkasta”. Etäopiskelun lisääntyessä oman ryhmän opiskelijalle tarjoama tuki on ohentunut. Etenkin opiskelijat, joilla ei ole riittäviä itseohjautuvuuden valmiuksia, eivät välttämättä osaa hakea tai ottaa vastaan verkon kautta tarjottavaa tukea.

Miten huomata kuormittuminen ajoissa?

Usein opintojaan aloittava yllättyy, miten monin tavoin opiskelu vaikuttaa omaan elämään. Pelkästään opinnoissa selviytyminen sinänsä kuormittaa. Monella nuorella opiskelijalla on samanaikaisesti käynnissä myös muita suuria muutoksia elämässään: esimerkiksi muutto uudelle paikkakunnalle, uusiin ihmisiin tutustuminen, parisuhdeasiat tai työssäkäynti opintojen ohella. Muutokset eivät koske vain nuoria. Myös

perheellinen, työssäkäyvä aikuisopiskelija joutuu sovittamaan muuta elämäänsä yhteen opiskelujen kanssa. Korona-aika on tuonut kaikkien arkeen isoja muutoksia ja siten lisännyt kuormitusta. Miten opiskelija itse, muut opiskelijat tai opiskelijan kanssa työskentelevät opettajat ja hyvinvointiammattilaiset kykenevät tunnistamaan hyvinvoinnin haasteita?

Olennainen merkitys on edelleen henkilökohtaisilla kontakteilla. Esimerkiksi opiskelijaryhmien ryhmänohjaajat (tutoropettajat, opettajatutorit) kutsuvat säännöllisesti koolle ryhmiensä opiskelijoita. Tapaamisissa käydään läpi erilaisia käytännön asioita, mutta samalla ne tarjoavat ryhmänohjaajalle mahdollisuuden kysellä opiskelijoiden kuulumisia tai kannustaa eteenpäin, kun sitä tarvitaan.

Digitalisaatiota on joskus kritisoitu siitä, että se tekee niin opiskelijoista kuin opettajistakin ”kasvottomia”. Esimerkiksi oppimishaasteiden havaitseminen voi olla vaikeaa, jos opettaja kohtaa opiskelijansa vain etäyhteyden kautta tai opiskelu tapahtuu pelkkään verkkomateriaaliin pohjautuen. Toisaalta digitaalisuus tarjoaa myös uudenlaisia työvälineitä. Aina kun opiskelija toimii verkkoympäristössä, hän jättää sinne itsestään digitaalisen jäljen. Niin sanotussa oppimisanalytiikassa onkin kyse näiden jälkien seuraamisesta. Esimerkiksi opinto-ohjaaja tai ryhmänohjaaja voi oppimisanalytiikkaa hyödyntäen saada ajantasaista tietoa siitä, miten kunkin opiskelijan opinnot etenevät, mihin oppimateriaaleihin hän on tutustunut, mitä tehtäviä palauttanut tai millaisia arvosanoja saanut. Näin voidaan ajoissa paikantaa opintojen mahdolliset pulmakohdat ja kohdentaa tukea nimenomaan niihin.

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa on syksyllä 2022 testattu Minä opiskelijana -kyselyn soveltuvuutta opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen. Kyselyssä kartoitetaan muun muassa opiskelutaitoihin, kuormittumiseen ja minä-pystyvyyteen liittyviä asioita. Kaikki opiskelijat täyttävät kyselyn opintojensa alkuvaiheessa. Tulosten perusteella opiskelija voi arvioida omaa opiskelutyyliään, vahvuuksiaan ja mahdollisia kehittämiskohteita. Palaute myös ohjaa tarvittaessa eteenpäin, verkossa olevan lisämateriaalin ääreen.

Tietävätkö opiskelijat, millaista apua on tarjolla?

Opiskelijat osaavat yleensä tarkastella melko realistisesti omaa oppimistaan ja hyvinvointiaan sekä niihin liittyviä haasteita. Kynnys avun hakemiseen saattaa kuitenkin olla korkea. Opiskelijaa saattaa epäilyttää, ettei oma ongelma ole ”riittävän vakava”. Ongelmien pitkittyessä ne yleensä myös vaikeutuvat. Siksi olisi tärkeää kaikin tavoin madaltaa tuen piiriin hakeutumisen kynnystä. Suuri merkitys on myös sillä, että ellei opiskelija itse huomaa hakeutua avun piiriin, opiskelijakaverit voisivat kannustaa hakemaan apua.

Erilaisista opiskelijoille suunnatuista palveluista ja tukimuodoista kerrotaan kattavasti opintojen alkuvaiheessa. Tavoitteena on, että opiskelijalla olisi alusta saakka tieto siitä, mistä apua on tarvittaessa saatavilla. Käytäntö on kuitenkin osoittanut, että saatu tieto voi unohtua, ellei se juuri sillä hetkellä ole kuulijalle ajankohtainen. Siksi palveluista tulisi tiedottaa koko opintojen ajan.

Haluatko tietää lisää?

Kuuntele Mitä kuuluu? -podcast-sarjan jakso ” Elämässä tapahtuu ja sattuu milloin mitäkin”. Podcastissa tämän artikkelin kirjoittajat keskustelevat tarkemmin opiskelijoiden tuen tarpeiden tunnistamisesta.

Podcast on kuunneltavissa täällä:

https://soundcloud.com/jamkaokk/elamassa-tapahtuu-ja-sattuu

Tämä artikkeli ja podcast-jakso on toteutettu osana Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakoulujen sekä niiden opiskelijakuntien (JAMKO ja SAMO) yhteistä *Opiskelijahyvinvoinnin yhteiskehittäminen (OHKE)* -hanketta. Hankkeen rahoituksesta on vastannut opetus- ja kulttuuriministeriö.

Teksti:

Mervi Lehtola, osaamisen kehittämisen päällikkö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Tiina Koskela, lehtori, Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Riikka Muurimäki opetusteknologian suunnittelija, Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Joonas Puhto, opintopsykologi, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Lähteet:

AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta: Kooste opiskelijakuntien toteuttamien kyselyiden tuloksista kevään 2020 poikkeustilanteesta. 15.5.2020.

Kunttu, Pesonen & Saari. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia