

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kuivanen, H., Tapani, A. & Järvinen, H. (2023) Autenttista ohjausta – fysioterapeuttiopiskelijat aivorauhaa edistämässä. TAMKjournal, 11.9.2023.

URL: <https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/tamkjournal/autenttista-ohjausta-fysioterapeuttiopiskelijat-aivorauhaa-edistamassa-hanna-kuivanen-annukka-tapani-ja-hannu-jarvinen/>

Autenttista ohjausta – fysioterapeuttiopiskelijat aivorauhaa edistämässä | Hanna Kuivanen, Annukka Tapani ja Hannu Järvinen

11.9.2023



TAMKjournal | Työsuojelurahaston rahoittamassa Aivorauhasta hyvinvointia - tutkimushankkeessa tarkastellaan fyysisen aktiivisuuden yhteyttä kognitiiviseen ergonomiaan ammatillisen opetus- ja ohjaushenkilöstön työssä. Kolmannen vuoden fysioterapeuttiopiskelijat osallistuivat fyysisen kunnan polun suunnitteluun ja toteutukseen, ja tavoitteena oli samalla kehittää koulutusta. Opiskelijat kokivat hanketyöskentelyn kehittävän heidän ammatillista osaamistaan sekä sopivan osaksi fysioterapeutin tutkinto-ohjelmaa.

Fysioterapeuttiopiskelijoiden osallistaminen tutkimushankkeeseen

TAMKin laatukäsikirjan (n.d.) mukaan opiskelijan ammatillisen kasvun tukeminen kiinteässä työelämäyhteistyössä on tärkeää ja opiskelijoiden osallistuminen projektitoimintaan on yksi keino toteuttaa koulutuksen työelämäyhteyttä. Aivorauhasta hyvinvointia -hankkeen koulutuksen kehittämiseen liittyvän osion tavoitteena on tuottaa uusia, ajanmukaisia ja

tulevaisuuden osaamista ennakoivia sisältöjä fysioterapeuttikoulutukseen ja siten saavuttaa hankkeella koulutuspoliittista vaikuttavuutta. Seitsemän TAMK:n kolmannen vuoden fysioterapeuttiopiskelijaa osallistui tutkimushankkeeseen osana ohjattua harjoitteluaan.

Opiskelijat toteuttivat hankkeessa työ- ja toimintakykyä edistävää ohjausta ja neuvontaa, joka on keskeinen osa fysioterapeutin osaamista (Hynynen ym. 2016, 16). Ohjaus- ja neuvontaosaamisen kehittyminen ilmenee fysioterapeutin tutkinto-ohjelman opetussuunnitelmassa monissa eri yhteyksissä, mutta varsinainen työhyvinvoinnin opintojakso oli tässä vaiheessa opiskelijoilla vasta tulossa. Näin ollen työn, työolojen ja työympäristön terveydellisten merkitysten arviointi sekä erityisesti työkykyä ja työhyvinvointia ylläpitävä ja edistävä ohjaus eivät olleet heidän opinnoissaan vielä tulleet esiin.

Opiskelijoiden ohjauksen teoreettisena viitekehyksenä toimi Kukkosen ja Marttilan (2017) määrittelemät hyvän opiskelukokemuksen kulmakivet: henkilökohtaisuus, ohjauksellisuus, autenttisuus, yhteistoiminnallisuus ja muovautuvuus. Näillä keinoilla pyritään tukemaan opiskelijan osallisuuden kokemusta, opintoihin kiinnittymistä ja identiteettityötä (emt., 82). Opettaja esitteli opiskelijoille tutkimuksen taustatiedot, fyysisen kunnon polun tavoitteen, tarkoituksen ja valmennuksen pääteemat. Näiden raamien puitteissa opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat fyysisen kunnon polun valmennuksen. Ennen jokaista lähivalmennuskertaa opettaja ja opiskelijat pitivät ideointipajan, jossa ideoitiin ja suunniteltiin seuraavan toteutuskerran sisältöä. Opiskelijat suunnittelivat itsenäisesti tai tiiminä tarkan sisällön, ohjausvastuut ja aikataulutuksen. Kirjallinen ohjaussuunnitelma palautettiin opettajalle ja lähivalmennuskerrat demonstrointiin opettajan kanssa ennen toteutusta. Opettaja oli läsnä lähivalmennuskertoilla sekä tarpeen ja tilanteen mukaan osallistui ohjaukseen. Jokaisen valmennuskerran päätteeksi käytiin reflektiokeskustelu.

Fysioterapeuttiopiskelija fyysisen (työ)hyvinvoinnin edistäjänä

Fyysisen kunnon polun tavoitteena oli selvittää osallistujien kokemuksia heidän fyysisestä kunnostaan, liikkumisaktiivisuudestaan ja palautumisestaan sekä edistää heidän liikkumistaan. Polun pääteemat rakentuivat yksilö-, tiimi- ja organisaatiotasojen näkökulmaan, koska työikäisillä sekä yksilö- että työyhteisötason tekijöiden huomiointi on tärkeää tavoiteltaessa arkiaktiivisuuden muutosta, kuten työn järkevää tauotusta ja istumisen vähentämistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 25). Polku sisälsi viisi lähitapaamista, joiden teemat olivat fyysinen kunto ja aktiivisuus, liikkuminen osana työpäivää (yksilönäkökulma), liikkuminen osana työpäivää (tiiminäkökulma) ja vapaa-ajan liikunta, liikkuminen osana työpäivää (organisaationäkökulma) sekä viimeisellä kerralla osallistujien toiveiden mukaisesti terveystestejä ja kuntosaliharjoittelua.

Polun lähitapaamisiin osallistui yhteensä 16 henkilöä ja suurin osa heistä osallistui kahdesta neljään lähitapaamiseen. Pääpaino oli kehollisissa harjoituksissa, mutta osallistujat saivat opiskelijoilta myös teemoihin liittyvää teoretietoa sekä pääsivät tiimein pohtimaan henkilökohtaisia, tiimitason ja organisaation nykyisiä ja mahdollisia tulevaisuuden keinoja vaikuttaa arkiaktiivisuuteen ja fyysiseen (työ)hyvinvointiin. Lähitapaamisten lisäksi opiskelijat ohjasivat ja kannustivat osallistujia tekemään edellisen lähivalmennuskerran teemaan kytkeytyviä viikkohaastetehtäviä, kuten kokeilemaan jotakin fyysistä harjoitusta

viikon ajan työn tauottamisessa. Haastetehtävillä pyrittiin tukemaan liikkumisen omaehtoisuutta ja kytkeytymistä osallistujan (työ)arkeen.

Lähivalmennuksen ja viikkohaastetehtävien lisäksi osallistujille tarjottiin mahdollisuutta käyttää viikon ajan tarkkaan kiihtyvyyssanturiteknologiaan perustuvaa Fibion-mittaria, joka antaa tietoa henkilön arkiaktiivisuudesta ja istumisesta. Opiskelijat ohjasivat mittaustekniikkaan käytännössä, auttoivat mittausdatan tulkinnassa ja suunnittelivat datan pohjalta yhdessä osallistujan kanssa keinoja oman arkiaktiivisuuden kohentamiseen. Teknologian hyödyntäminen terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien kehon toimintojen mittaamisessa ja tulkinnassa on tehokas yksilötason keino muuttaa aktiivisuuskäyttäytymistä (Pesola & Tikkanen 2022, 84) ja teknologiaosaaminen on keskeinen osa fysioterapeutin osaamista (Hynynen ym. 2016, 18–19).

Työhyvinvoinnin tutkimushanke fysioterapeuttiopiskelijan silmin

Keskeisiä korkeakoulutuksen laadun tutkimusalueita ovat opiskelijakokemus ja siihen kiinteästi yhteydessä oleva oppimiskokemus (Tan, Muskat & Zehrer 2016, 5, 15). TAMK:n laatukäsikirjan (n.d.) mukaan opetusta, opintojaksoja ja koulutusta kehitetään opiskelijoiden palautteiden avulla, jolloin hyvä opiskelijakokemus on opiskelijapalautejärjestelmän keskiössä.

Tässä tutkimuksessa oppimiskokemusta selvitettiin ammatillisen osaamisen kehittymisen osalta ja opiskelijakokemusta kyseisen opiskelumuodon soveltuvuudesta opintoihin. Kokemuksia selvitettiin valmennusjakson jälkeen lähetetyllä kyselylomakkeella, johon vastasi kuusi opiskelijaa. Kyselylomakkeessa kysyttiin hanketyöskentelyn vaikutuksesta opiskelijoiden ammatilliseen osaamiseen. Opiskelijoiden vastaukset esitetään seuraavassa siten, että mainintojen kappalemäärä ilmoitetaan suluisa.

Vastausten mukaan hanketyöskentely lisäsi tietoa työhyvinvointiin liittyvästä fysioterapeutin työstä (4), lisäsi ohjauskokemusta (3) ja ohjaamiseen liittyvää itseluottamusta (2), lisäsi ajankäytön suunnitteluosaamista (3), lisäsi kuntotesteihin liittyvää osaamista (3), lisäsi tietoa hanketyöskentelystä (2), opetti ohjaamisen monipuolisuudesta (2) ja aktiivisuuden seurannasta (1) sekä lisäsi osaamista ryhmadynamiikan huomioimisesta ryhmänohjauksessa (1). Alla on otteita opiskelijoiden vastauksista.

”Hanketyöskentelyssä pääsin kehittämään ja hyödyntämään omia mielenkiinnon kohteitani ohjaamisessa ja suunnittelussa, mikä antoi motivaatiota ja rohkeutta.”

”Lisäsi ohjauskokemusta ja siihen liittyvää itsevarmuutta.”

”Hankkeessa tehdyt ohjaukset, sekä osallistujien kanssa käydyt keskustelut, antoivat näkemystä siitä, kuinka tärkeää on mahdollistaa työn tauottaminen ja huolehtia palautumisesta.”

Kyselylomakkeella selvitettiin lisäksi opiskelijoiden kokemuksia ja näkemyksiä siitä, voisiko vastaavanlaisen opiskelumenetelmän integroida fysioterapeutin tutkinto-ohjelmaan ja jos voisi, niin mihin opintojen vaiheeseen tai opintojaksoon opiskelijat sijoittaisivat sen. Lisäksi kysyttiin, mitä pohjatietoja ja -taitoja he toivoisivat heillä olevan ennen kyseistä osuutta.

Opiskelijoiden mukaan toteutus sopisi parhaiten projektiopinnoiksi (3) tai seuraaviin opintojaksoihin: työhyvinvointi (2), aikuisten fysioterapia 2 (2), aikuisten fysioterapia 1 (1), liikkumisen ja toiminnan tukeminen (1), opinnäytetyö (1) tai terapeuttisen harjoittelun perusteet, jos toteutuksen voisi tehdä parityönä (1). Projektiopintojaksoa perusteltiin muun muassa sillä, että samat opiskelijat voisivat olla koko toteutuksen ajan mukana ja aikaa toteutukselle olisi enemmän. Työhyvinvointijaksoa perusteltiin esimerkiksi sillä, että opiskelijoilla olisi enemmän taustatietoa asiasta valmiiksi ja tämä toimisi käytännön harjoitteena teorialle.

Opiskelijat kokivat hanketyöskentelyn kehittävän heidän ammatillista osaamistaan sekä sopivan osaksi fysioterapeutin tutkinto-ohjelmaa.

Kyselyn lisäksi palautetta pyydettiin suullisesti jokaisen fyysisen polun lähitapaamisen jälkeen reflektointikeskustelussa. Opettaja pyysi opiskelijoita kuvaamaan, mikä toteutuksessa meni hyvin ja mitä he tekisivät jälkikäteen ajateltuna toisin. Opiskelijat olivat pääosin tyytyväisiä toteutukseen, mutta toivat jokaisesta toteutuskerrassa esiin myös kehitysideoita. Opiskelijat olisivat halunneet enemmän valmisteluaikaa toteutukseen, jolloin he olisivat ehtineet harjoitella enemmän ohjaamista sekä tehdä selkeämmän sisältö- ja aikataulusuunnitelman. Nämä palautteet puoltavat sitä ajatusta, että toteutus voisi olla projektimuodossa, jolloin valmisteluaikaa voisi olla tavanomaista harjoittelujaksoa tai opintojaksototeutusta enemmän.

Tutkimushanke opiskelijoiden osaamisen ja työelämäyhteistyön edistäjänä

TAMKin strategia 2030 -tavoitteiden mukaisesti hankkeessa tehtiin työtä opiskelijoiden ja työelämän parhaaksi (TAMK laatukäsikirja n.d.). Hyvän opiskelukokemuksen edistämiseksi opetuksessa huomioitiin ohjauksellisuus, yhteistoiminnallisuus, henkilökohtaisuus, autenttisuus ja muovautuvuus. Ohjaussuunnitelmat tehtiin opiskelijoiden ja opettajan yhteistyönä sekä niissä huomioitiin opiskelijoiden omat mielenkiinnon kohteet ja jo olemassa oleva ohjaus- ja valmennusosaaminen. Fysioterapeuttinen tutkiminen, neuvonta ja ohjaus toteutettiin aidossa työelämäympäristössä. Opiskelijoiden osallistuminen autenttiseen ohjaustyöhön muovautuvissa ympäristöissä ja opettajan ohjauksessa tuki heidän ammatillista osaamistaan ja antoi valmiuksia työhyvinvoinnin edistämiseen.

Hankkeessa edistettiin opetus- ja ohjausalan ammattilaisten kokemaa aivorauhaa kognitiivisen ergonomian valmennuksen ja fyysisen harjoittelun avulla. Tutkimuksen aikana muodostui uusia työelämäyhteyksiä, joiden myötä on suunnitteilla yhteistyön aloittaminen fysioterapeuttikoulutuksen ja toisen ammattialan koulutuksen välillä. Käytettyä koulutuksen ja tutkimustyön yhdistämisen tapaa ja tuloksia voidaan hyödyntää työelämälähtöisen opetuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja TKI-toiminnan sekä koulutuksen tiiviimmän yhteistyön edistämässä. TKI-toiminnan tiiviimpi integrointi koulutukseen ja kumppanuuksien kehittäminen ovat tärkeitä tulevaisuuden kehityskohteita.

Lähteet

Hynynen, P., Häkkinen, H., Hännikäinen, H. ym. 2016. Fysioterapeutin ydinosaminen. Suomen fysioterapeutit ry julkaisuraportti.
<http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaminen/FysioterapeutinYdinosaminen.pdf>

Kukkonen, H. & Marttila, L. 2017. Kuviteltua todellisuutta – ammattikorkeakoulu oppimisen ja opiskelun ympäristönä. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017102416258>

Pesola, A. & Tikkanen, O. 2022. Teoksessa Tarnanen, S. & Holopainen, R. (toim). Harjoittelu ja tule-terveys. VK-Kustannus.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/74517>

TAMK. n.d. Laatukäsikirja. Viitattu 3.5.2023. https://content-webapi.tuni.fi/proxy/public/2022-05/tamkin20laatukc3a4sikirja_2021_tuni.fi_0.pdf

TAMKin strategia 2030. n.d. Viitattu 31.8.2023. <https://www.tuni.fi/fi/tutustu-meihin/tamk/avaintietoa#expander-trigger-352645>

Tan, A. H. T., Muskat, B. & Zehrer, A. 2016. A systematic review of quality of student experience in higher education. International journal of quality and service sciences, 8 (2).

Kirjoittajat

Hanna Kuivanen

Sivutoiminen tuntiopettaja
Sosiaali- ja terveysalan osaamisyksikkö, fysioterapia
TAMK
hanna.kuivanen@tuni.fi
ORCID: [0009-0008-9908-0704](https://orcid.org/0009-0008-9908-0704)

Annukka Tapani

Yliopettaja
Pedagogiset ratkaisut ja kulttuuri
TAMK
annukka.tapani@tuni.fi
Asiantuntijuusalueet: TKI, ammatillinen opettajuus, yhteisöllisyys, tutkimusperustainen kehittäminen
ORCID: [0000-0001-6274-7028](https://orcid.org/0000-0001-6274-7028)

Hannu Järvinen

Fysioterapian lehtori, tutkintovastaava
Sosiaali- ja terveysalan osaamisyksikkö
TAMK
hannu.jarvinen@tuni.fi

Kuvituskuva: Pixabay