



Mira Blomqvist
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2024

OPISELUKYKYISYYTTÄ OPISELUTAITOJA VAHVISTAMALLA

Opas korkeakouluopiskelijan opintojen sujuvoittamiseen

TIIVISTELMÄ

Mira Blomqvist

Opiskelukykyisyyttä opiskelutaitoja vahvistamalla

Sivut 101 ja liitteet 1

kevät, 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Tämä kehittämispainotteinen opinnäytetyö on osa Diakonia-ammattikorkeakoulun YTYÄ opiskeluun-hanketta. Opinnäytetyössä tuotettiin tiedonhaun perusteella löydettyjen lähdemateriaalien pohjalta opas yhteistyökumppanin ja Diakonia-ammattikorkeakoulun sisäiseen käyttöön. Tarkastelen opinnäytetyössä yleisesti yhteistyökumppanin ehdotelmaa teemoista hyödyntäen niihin liittyvää ajan-kohtaista ja relevanttia kirjallisuutta, tutkimusartikkeleita ja verkkosivuja. Etsin tutkimusartikkeleita tieteellisiä aineistoja sisältävistä tietokannoista. Opinnäytetyön opasta varten tehty tiedonhaullinen katsaus keskittyy seuraaviin itseohjautuvan korkeakouluopiskelun merkittäviin teemoihin: opiskelumotivaatio, opiskeluun liittyvät tunteet, opiskelutekniikat sekä ajanhallinta, suunnittelu ja aikaansaamisen taidot. Digiopas on tarkoitettu korkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvyn vahvistamisen sekä opiskelutaitojen kehittämisen tueksi tutkinnosta riippumatta.

Digiopas on kolmiosainen ja se huomioi erilaiset aikuisopiskelijat. Oppaan ensimmäinen osio käsittelee opiskelukykyä, opiskelutaitoja ja oppimistyyliä sekä tarjoaa vinkkejä ja opastusta erilaisiin oppimisvaikeuksiin. Oppaan toinen osa sisältää infograafimaisia materiaaleja itseohjautuvan opiskelun tehostamiseen ja jakamisen tueksi. Oppaan viimeinen osa sisältää matalan kynnyksen maksuttomia tukipalveluja korkeakouluopiskelijoille. Digiopas soveltuu itsenäiseen opiskeluun, reflektointiin tueksi ja ryhmätyöskentelyyn. Materiaalit soveltuvat oppimiselle avoimen sekä opiskeluun innostavan ympäristön kehittämiseen, missä oppiminen, yrittäminen, erehtyminen, keksiminen sekä oivaltaminen ovat kaikille mahdollisia myönteisiä kokemuksia.

Opasta on suunniteltu, toteutettu ja arvioitu hankkeen projektipäällikön kanssa. Yhteiskehittämisen menetelmin tehty opas on lähetetty hankkeen vertaisopiskelijoille palautekeruuta varten sekä esitelty hankkeen projektipäällikön toimesta Diakin henkilökunnalle. Opinnäytetyön johtopäätöksenä monenlaiset tekijät vaikuttavat korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyyn, kuten esimerkiksi elämäntilanteen suotuisuus, opiskelumenetelmät, sisäinen motivaatio sekä opiskelujen ja tutkinnon merkityksellisenä pitäminen. Muita opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat mm. sosioekonominen asema, taloudelliset ongelmat, oppimishaasteet, sairaudet sekä elämänhallintaan liittyvät tekijät. Huomioimalla mahdolliset oppimisvaikeudet ja korkeakouluopintojen etenemistä haastavat tekijät saavutettavilla tukipalveluilla voidaan vahvistaa korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä sekä vähentää tutkintojen keskeyttämistä. Kun tuntee itsensä oppijana, on helpompi valjastaa toimivat oppimisen strategiat käyttöön sekä vaikuttaa oppimistilanteisiin ja –ympäristöihin siten, että ne olisivat mahdollisimman suotuisia.

Asiasanat: Opiskelukyky, Opiskelutaito, Motivaatio, Opiskelumotivaatio, Oppiminen, Korkeakoulu, Ammattikorkeakoulu, Opiskelutekniikat, Ajanhallinta, Opiskeluun liittyvät tunteet, Elämänhallinta, Itseohjautuvuus, Itsensä johtaminen



ABSTRACT

Mira Blomqvist
Strengthening study skills
Pages 101 and 1 appendix
Spring, 2024
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor of Social Services
Bachelor's Degree in Social Services

This development-focused thesis is part of Diaconia University of Applied Sciences' YTYÄ -project. Based on the source materials used in the information search was produced a guide for the internal use of the project partner and Diaconia University of Applied Sciences. In the thesis, I generally examine the collaborator's proposal on the themes, utilizing current and relevant literature, research articles and websites related to them. I looked for research articles in databases containing scientific materials. The information-seeking review made for the thesis guide focuses on the following important themes of self-directed higher education studies: motivation, study-related emotions, study techniques, time management, planning and achievement skills. The product of the development-focused thesis is a digital guide that supports the flow of studying. The digital guide is intended to support the strengthening of university student's ability to study and the development of study skills, regardless of degree.

The digital guide consists of three parts and takes into account different types of adult students. The first part of the guide discusses study ability, study skills and learning styles and offers tips and guidance for various learning difficulties. The second part of the guide contains recommended low-threshold free support services for university students. The digital guide is suitable for independent study, to support reflection and for group work. The materials are suitable for developing an environment that is open to learning and stimulating to study, where learning, trying, making mistakes, inventing and realizing are possible positive experiences for everyone.

The guide was designed, implemented and evaluated with the project manager. The guide was sent to the project's peer students for feedback collection and presented to Diak's staff by the project manager. As a conclusion of the thesis, many factors affect the ability of university students to study, such as the favourable living situation, versatile study methods, internal motivation and considering studies and the degree to be meaningful. Other factors affecting the ability to study are, for example, socio-economic status, financial problems, learning challenges, illnesses and factors related to life management. By proactively taking into account potential learning difficulties and factors that challenge the progress of higher education studies, accessible support services can strengthen the study ability of higher education students and reduce the dropout of degrees. When you know yourself as a learner, it is easier to harness

effective learning strategies and influence learning situations and environments in such a way that they are as favourable as possible.

Keywords: Study Ability, Study Skills, Motivation, Study Motivation, Learning, University, University of Applied Sciences, Study Techniques, Time Management, Feelings related to studying, Life Management, Self-control, Self-Management



SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 OPISKELUKYKY JA OPISKELUTAIDOT	6
2.1 Korkeakoululainsäädäntö	8
2.2 Oppiminen ammatillisessa koulutuksessa / korkeakoulutuksessa.....	9
2.3 Oppimistyyli ja tutkiva oppiminen.....	12
2.3.1 Oppiminen ja muisti.....	14
2.4 Monenlaiset oppijat ja oppimisvaikeudet.....	16
2.4.1 Elämänhallintaan vaikuttavia valintoja.....	21
3 OPISKELUMOTIVAATIO.....	25
3.1 Sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio ja amotivaatio.....	26
3.2 Motivaatiotutkimuksia.....	29
4 OPISKELUUN LIITTYVÄT TUNTEET.....	30
4.1 Opiskeluun liittyvät tunteet ja tarpeet.....	31
4.2 Psykkinen kuormitus ja opiskelu-uupumus.....	32
4.3 Minäpystyvyys ja säätelytaidot.....	35
4.4 Toivo, voimavarat ja jaksaminen.....	38
5 AIKATAULUTUS, SUUNNITTELU JA AIKAANSAAMINEN.....	40
5.1 Vitkuttelu, keskittymiskykyvaikeus ja flow.....	45
6 OPISKELUTEKNIikka.....	47
6.1 Opiskelua tukeva oppimisympäristö ja oppimisen apuvälineet.....	54
7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	59
8 DIGIOPPAAN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI.....	60
8.1 Työelämän yhteistyötaho Ytyä ja Diak.....	63
8.2 Käytetyt menetelmät.....	65

9 POHDINTA.....	67
9.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	68
9.2 Ammatillinen kasvu.....	72
9.3 Johtopäätökset.....	74
LÄHTEET.....	80
LIITE 1. Opiskelukykyisyyttä opiskelutaitoja vahvistamalla-opas.....	101

1 JOHDANTO

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa korkeakouluopiskelijoille suunnattua materiaalia käsitellen opiskelukyvyyn edistämistä opiskelutaitoja vahvistamalla. Opinnäytetyö koostuu relevanttiusperiaatteella toteutetun tiedonhaun pohjalta tuotetusta Opiskelukykyä opiskelutaitoja vahvistamalla – oppaasta, jonka kohderyhmänä ovat Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat. Opinnäytetyön työelämän yhteistyötahona on Ytyä opiskeluun – hanke, jonka toiveita ja ehdotuksia huomioiden opasta yhteiskehitettiin.

Kehittämispainotteinen opinnäytetyö käsittelee suomenkielisiä ja englanninkielisiä lähteitä hyödyntäen teoreettista tietoa ja tutkimuksia liittyen korkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvyyn, toimijuuden ja itseohjautuvuuden edistämiseen. Opinnäytetyön rajausta ei ole tehty esimerkiksi diagnoosipohjalta tai yhteen ainoaan opiskeluun vaikuttavaan tekijään pohjautuen, koska opiskelukyvyyn monien tekijöiden summan tarkastelu yleisluontoisesti antaa laajempaa tietoperustaista perspektiiviä yhteistyötahoa ja korkeakoulu yhteisöä varten. Tiedonhaussa käsitellään aikuisopiskeluun ja korkeakouluopiskeluun liittyviä teemoja mm. tarkastelemalla v. 2021 KOTT-tutkimustuloksia sekä korkeakoulukohderyhmään soveltuvia muita luotettavaksi arvioituja lähdemateriaaleja.

Käsittelen alkuun tiedonhaussa oppimista, oppimisvaikeuksia, oppimistyylejä ja elämänhallintaa, mitkä vaikuttavat opiskelukykyyn ja joita on huomioitava opiskelutaitojen vahvistamisessa. Sovimme yhteistyötahon kanssa, että opinnäytetyössä teoreettisempi painopiste on opiskelukyky mallin opiskelutaitojen alateemoista seuraavissa: opiskelumotivaatio, opiskeluun liittyvät tunteet, suunnittelu, aikataulut ja aikaansaamisen taidot sekä opiskelutekniikka. Alateemat kulkevat osin limittäin tekstissä vaikuttaessaan keskeisesti toisiinsa. Näistä alateemoista sekä yhteistyötahon ehdottamasta otsikoinnista, hankkeen tarkoituksista ja tavoitteista rakentui kehittämispainotteinen opinnäytetyö.

Liitteenä on esiteltynä kuvakaappauksina Diakin sisäiseen käyttöön tarkoitettu opas. Opas on arvioitu ja hankkeen projektipäälliköltä vastaanotetun kerätyn palautteen mukaan opas soveltuu etenkin korkeakouluopintojen aloittavien opiskelijoiden tukimateriaaliksi. Tiedonhaun pohjalta koostettu digiopas tarjoaa eritoten aikuisopiskelijoiden opiskelukyvyn ja opiskelutaitojen vahvistamiseen ajantasaista ja monipuolista tietoa tukemaan opiskelumotivaation ylläpitoa sekä tavoitteellista ja suunnitelmallista opiskelua. Digioppaassa on hyödynnetty kehittämispainotteisen opinnäytetyön tiedonhaun kirjalähteiden sekä tutkimusartikkeleiden lisäksi muita luotettavia verkkolähteitä, kuten järjestöjen ja Finlexin sivustoja. Oppaassa on poimintoja tiedonhaulliseen katsaukseen liittyen ja siinä näkyy myös vertaisopiskelijan roolissa tarjoamaani opastusta.

Oppaan avulla opiskelija voi pohtia joko itsenäisesti tai esimerkiksi opinto-ohjaajan ja ryhmävastaavan johdolla em. teemoja omia opiskelu- ja elämänhallintataitoja reflektoiden ja harjoittaen. Lähtökohtaisena ajatuksena on opiskelijoiden yksilöllisyys. Se, mikä yhdellä toimii opintoja edistävänä ja opiskelukykyä vahvistavana ei välttämättä ole toimivin menetelmä ja ratkaisu toiselle. Opiskelijoiden on hyvä olla tietoisia erilaisista opiskelutavoista ja opintoihin liittyvistä tuntemuksista jo varhain opiskelujen alkaessa.

2 OPISKELUKYKY JA OPISKELUTAIDOT

Seuraavassa on kehittämispainotteisen opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ja teemoja sekä niihin tehtyä tiedonhaullista katsausta. Yleiskatsauksen pohjalta on tuotettu Ytyä Opiskeluun – hanketta sekä Diakonia-ammattikorkeakoulua varten opas Diakin sisäiseen käyttöön. Relevanttiusperiaatteella tehdyn tiedonhaun avulla on käsitelty opiskelukykyyn vaikuttavia asioita sekä korkeakouluopiskeluun liittyen opiskelumotivaatiota, tunteita, ajanhallinnan, suunnittelun ja aikaansaamisen taitoja sekä opiskelutekniikoita. Ammattikorkeakoulujen opiskelijoiden opiskelukykyyn liittyen tiedonhaussa on huomioitu mm. v. 2021 KOTT-tutkimuksen tuloksia. Teorioista esittelen katsauksessa esimerkiksi itseohjautuvuusteorian sekä Maslow´n tarvehierarkian. Lainsäädännöstä käsittelen korkeakouluopintoihin liittyen ammattikorkeakoululakia, lakia korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta sekä oppilas- ja opiskelijahuoltolakia.

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, joka vaikuttaa opintojen sujumiseen, tulokseen sekä opiskelijan että yhteisön hyvinvointiin (Opiskelukyky, i.a). Opiskelukykyyn vaikuttavat yksilölliset voimavarat käsittävät mm. terveyden, elämäntilanteen, toimeentulon sekä sosiaaliset suhteet. Opiskelukyky rakentuu useista tekijöistä, mihin vaikuttavat myös yhteiskunnalliset rakenteet sekä päätökset, johdon sekä henkilöstön toimet, opiskelijajärjestöt että opiskelijayhteisön jäsenet. Näitä tekijöitä voidaan tukea yhteiskunnan toimesta sekä korkeakouluissa esimerkiksi opintojen joustavoittamisella, perheellisten opiskelijoiden tukemisella tai vahvistamalla opiskelijoiden elämähallintataitoja. Opiskelukykyyn vaikuttavat myös opiskelutaidot, jotka käsittävät esimerkiksi erilaiset oppimistyyliä ja – tekniikat sekä akateemiset taidot kuten kirjoittamisen, ajanhallinnan, esiintymisen, tiimityön ja kriittisen ajattelun. (Oppimisvaikeus, i.a.-c.)

Opiskelukyky rakentuu yksilön voimavarojen, opiskelutaitojen, opetuksen ja ohjauksen sekä opiskeluympäristön keskinäisessä vuorovaikutuksessa (Yths, i.a.-a). Opintojen sujuvuuden kannalta vaikuttavia taitoja ovat näiden lisäksi kyky etsiä uutta tietoa lähteistä, tiedon omaksuminen, mieleen painaminen ja mielestä palauttaminen, tekniikoiden käyttö sekä merkityksien ymmärtäminen. Oppimisen

taitoihin vaikuttavat itsetuntemus eli käsitys itsestä oppijana, tieto motivaatiota ja keskittymistä yksilöllisesti edistävästä asioista sekä ajankäytön suunnittelu ja hallinta. Omien haasteiden ja vahvuuksien tunnistaminen tukee opiskelutaitojen harjoittelua ja oppimista. Tuntemalla paremmin omakohtaiset tavat oppia pääsee parempiin oppimistuloksiin. (Oppimisvaikeus, i.a.-b.)

Toimintakyky on ihmisenä olemisen kokonaisuutta fyysis-psykkis-sosiaalis-eettisenä subjektina eli vapaisiin valintoihin kykenevänä persoonana elämän todellisuudessa. Toimintamme perustuu henkilökohtaiseen, omatunnon punnitsemaan ratkaisuumme, mistä emme voi siirtää vastuuta ulkoisille normeille tai muille rakenteille. Normit kuitenkin muodostavat ne ehdot ja tilanteet, mitkä sekä synnyttävät toimintakykymme että haastavat sitä. (Toiskallio, 2016, s. 47–48.) Opiskelukyky puolestaan rakentuu monesta eri tekijästä, kuten persoonallisista ominaisuuksista, ulkoisista tekijöistä, voimavaroista, opiskelutaidoista, opetus- ja ohjaustoiminnasta, terveydestä ja opiskeluympäristöstä (Nyyti, i.a).

Yksilö jaksaa edistää opintojaan opiskelukyvyn ollessa riittävä. Opiskelukyky voi ajoittain olla haastettuna esimerkiksi elämän mukanaan tuomien muutosten, vaikeuksien tai kriisien vuoksi. (Nyyti, i.a.) Vuoden 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluissa opiskelevista miehistä 12,2 % ja vastaavasti naisista 14,9 % koki tarvetta opiskelukykyä tukeviin Kelan kuntoutuspalveluihin (KOTT, i.a.-f). Pääsääntöisesti YTHS:n tai kunnan opiskeluterveydenhuollon palveluita vuoden aikana käyttäneiden osuus ammattikorkeakoululaisista oli 23,5 %, mikä on selvästi vähemmän kuin yliopisto-opiskelijoilla (58,1 %) (KOTT, i.a.-o). Tähän voi vaikuttaa mm. yksilöiden valmius hakea omatoimisesti apua ja tukea tilanteeseensa sekä tarpeisiinsa tai riittämätön tieto palveluista ja niiden saatavuudesta. Tästä huolimatta opiskelukykyä voi kukin vahvistaa (Nyyti, i.a).

Korkeakouluissa sekä opiskelijajärjestöissä käytetty opiskelukykymalli on Yliopilaiden terveydenhoitojärjestön (YTHS) ylilääkäri Kristina Kuntun sekä Työterveyslaitoksen kehittämä. Opiskelukykymalli pohjautuu työkykymalliin. (Opiskelukyky, i.a.-c.) Opiskelukykymallin mukaisesti opiskelukyky muodostuu opiskelijan omien voimavarojen, opiskelutaitojen, opiskeluympäristön sekä laadukkaan ohjauksen ja opetuksen dynaamisessa vuorovaikutuksessa (Yths, i.a.-a).

Opiskelumenestykseen vaikuttava asenne opiskeluun käsittää mm. motivaation, tavoitteellisuuden, aktiivisuuden, sitoutumisen, positiivisuuden, luonteen sekä kunnianhimon. Opiskelumenestyksessä opiskelutaitoihin lukeutuvat mm. luku-taito, ajoitus, ajankäyttö ja säännöllisyys, oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja avun hakeminen, tehtävien teko, kertaus, muistiinpanot, kokeisiin valmistautuminen ja itselle soveltuvimman opiskelutyylin hyödyntäminen. Opiskelumenestykseen vaikuttaa myös lahjakkuus esimerkiksi luovuudessa, hyvässä muistissa, kielellisesti, kuvallisesti, musikaalisesti, matemaattisesti, liikunnallisesti, sosiaalisissa taidoissa tai käytännön osaamisessa. Myös lähipiirin tuki ja kannustus sekä säännöllinen päivärytmi että riittävä uni ovat tärkeitä opiskelumestyksen kannalta. (Peda, i.a.-c.)

2.1 Korkeakoululainsäädäntö

Ammattikorkeakoulun tehtävänä on tukea opiskelijan ammatillista kasvua kohti ammatillista asiantuntijuutta sekä antaa korkeakouluopetusta työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin, tutkimukseen, taiteellisiin että sivistyksellisiin lähtökohtiin. Lisäksi ammattikorkeakoulut harjoittavat kehittämis- ja innovaatiotoimintaa, aluekehitystä ja alueen elinkeinorakennetta uudistavaa soveltavaa tutkimustoimintaa ja taiteellista toimintaa palvelten ammattikorkeakouluopetuksen sekä työelämän tarpeita. Ammattikorkeakoulun tulee tarjota mahdollisuuksia jatkuvaan oppimiseen. (L 932/2014.) Kansaneläkelaitos vastaa korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) tuottaa em. palvelut valtakunnallisesti pääosin omana toimintanaan. Mikäli lain mukaista tuottamisvelvollisuutta ei pystytä muuten toteuttamaan, YTHS voi hankkia toimintaansa täydentäviä opiskeluterveydenhuollon palveluita toiselta palveluntuottajalta. (L 695/2019, 1. luku, 6. §, 8. §.)

Opetussuunnitelman mukainen opiskeluhoolto tukee toiminnallaan yksilöllistä ja yhteisöllistä hyvinvointia, oppimista, terveellisen ja turvallisen oppimisympäristön

syntyä, ehkäisee syrjäytymistä sekä edistää mielenterveyttä että oppilaitosyhteisön hyvinvointia. Opiskeluhuollolla ehkäistään, lievennetään ja tunnistetaan mahdollisimman varhain oppimisvaikeuksia, oppimisen esteitä sekä opiskeluun liittyviä muita ongelmia. Opiskelijalla on opiskeluhuollon psykologin tai kuraattorin arvon perusteella oikeus riittävään tukeen ja ohjaukseen opiskeluun ja kehitykseen liittyvien vaikeuksien ehkäisemiseksi sekä poistamiseksi. Tarvittaessa opiskelija on ohjattava saamaan muita opiskeluhuollon palveluita ja erityisen tuen tarpeisten auttavaa toimintaa. Opiskeluterveydenhuolto on opiskelijalle maksutonta yli 18-vuotiaiden opiskelijoiden sairaanhoitopalveluita lukuun ottamatta. (L 1287/2013, 1. luku, 6. §, 2. luku, 8. §, 3. luku, 15. §.)

2.2 Oppiminen ammatillisessa koulutuksessa / korkeakoulutuksessa

Oppiminen on elinikäistä, kehitettävä sekä helposti unohdettava taito. Ihmiselle on tärkeää pysähtyä ajoittain miettimään käsitystään oppimisesta sekä ylläpitää omia oppimistaitoja kokeilemalla erilaisia oppimistekniikoita. Osa oppimisesta tapahtuu tiedostamatta vailla tietoista yritystä. Oppimista voi olla esimerkiksi tietoinen ja tavoitteellinen oppiminen, vapaa-ajalla tapahtuva, kokeilu ja yrittäminen, jäljittely eli mallin ottaminen tai tieto rakentuen aiemmin opitun päälle. (Hemminki & Männikkö, 2008, s. 4-10.) Oppiminen on joko uuden tiedon oppimista tai aieman tiedon uudelleen oppimista eri tavoin (Ahlstrand, 2017, s. 11). Jokaiselle on elämässään kehittynyt sisäisiä malleja eri asioista, mitkä ohjaavat uusien asioiden oppimista (Hintikka, 2000, s. 29). Kaikessa oppimisessa edeltävät kokemukset sekä elämäkokemus ovat tapa, millä oppijan elämismaailmaan kiinnittyvät oppiminen sisältöineen. Tässä ajattelussa korostuu aikuisen oppijan motivaation sisäsyntyisyys. (Iloranta & Kotila, 2022, s. 192.)

Monesti aikuinen haluaa oppia arkielämässään tarvitsemia tieto-taitoja sekä kehittää itseään uusia taitoja oppimalla. Henkisesti kasvamalla yksilö oppii itsestään monipuolistaen näkökulmia ympäröivän maailman tarkasteluun. Oppimisessa

käsitellään, muokataan ja arvioidaan havainnoitua tietoa. Oppimista tapahtuu yksilön saadessa vahvistusta olemassa olevaan tietoonsa, havaitessa ristiriitoja tietämyksensä sekä uusien asioiden välillä tai löytäessä uuden tiedon avulla asioista uudenlaisia ulottuvuuksia. (Hemminki & Männikkö, 2008, s. 9.) Myös kaikkien muistamiseen liittyy automaattista ja tiedostamatonta päättelyä, jolloin yksilö saattaa kuvitella ”painaneensa mieleensä” jotakin sellaista, mistä on todellisuudessa rakentanut käsityksensä. Mielikuvat ja uskomukset voivatkin edistämisen lisäksi haitata oppimista. (Hintikka, 2000, s. 26–30.) Joskus uusi tieto hylätään, mikäli se koetaan sopimattomaksi aiempiin tietoihin nähden (Hemminki & Männikkö, 2008, s. 9).

Oppimisen kannalta on keskeistä käsitykset itsestään sekä muista ihmisistä. Sisäiset mallit käsittävät tiedon lisäksi tunteita, uskomuksia, asenteita ja arvoja. Sisäiset mallit voivat luoda neutraaliinkin asiaan tunteenomaisia merkityksiä. (Hintikka, 2000, s. 26–30.) Oppiminen edellyttää tehtävään ryhtymistä, keskittymistä sekä paneutumista, mitkä kumpuavat mm. myönteisestä minäuskomuksesta, innostuksesta ja positiivisista kokemuksista (Aro & Nurmi, 2019, s. 128). Koettu minäpystyvyys vaikuttaa siihen, paljonko vaivannäköä yksilö on valmis näkemään sekä miten pitkään hän jatkaa yrittämistään kohdatessaan haastavan tilanteen tai tehtävän. Minäpystyvyysuskomus vaikuttaa yksilön ajatuksiin, tunteisiin sekä toimintaan. Heikko minäpystyvyys voi oppimistilanteessa johtaa alisuoriutumiseen sekä oppimista heikentävään toimintaan. (Aro et al., 2014, s. 18–21).

Ladonlahden ja Pirttimaan mukaan (2011, s. 186), lapset oppivat usein uutta yrittämällä ja erehtyen. Aikuinen oppii mieltämällä ja ymmärtämällä uusia asioita sekä liittämällä uuden aiemmin oppimaansa, mikä johtaa aiempaa syvällisempään ymmärtämiseen. Oppimisessa ei ole olennaisinta tiedon opettelutapa, vaan kuinka kyseinen tieto on jäsentynyt. Oppimistaitoihin kuuluukin tiedon käsittely ja kokonaisuuksien jäsentäminen. Oppiminen alkaa ymmärtämisestä ja oman oppimisen säätely toimii korkeatasoisen oppimisen avaimena. (Hintikka, 2000, 26–30.) Tietoista oppimista voi tapahtua vain säädellyn stressin tilassa. Stressijärjestelmän aktivoituminen käynnistää oppimisprosessin ja sen jarruttaminen auttaa sopivan aktivaatiotason säilyttämisessä. (Sajaniemi et al., 2015, s. 30.)

Itsesäätöinen oppiminen on opiskelijan kykyä tarkastella tietämistään, uskomuksiaan, motivaatiotaan sekä käyttäytymistään tietoisesti suhteessa oppimiselle asettamiinsa tavoitteisiin. Aktiivinen ja itsesäätelytaidoissaan tietoinen oppija on tavoite suomalaisessa koulutuksessa, missä asenteiden, tiedon taitojen, arvojen ja tahdon kokonaisuus on nimetty laaja-alaiseksi osaamiseksi. (Oinas, 2002, s. 105–106.) Ajattelun sekä oppimisen taidot luovat perustaa eliniäiselle oppimiselle ja muun osaamisen kehittymiselle. Tähän vaikuttavat opiskelijan hahmotustapa itsestään oppijana ja vuorovaikutus ympäristön kanssa. (Norrena, 2015, s. 30.)

Suomalainen keskustelu jatkuvasta koulutuksesta sekä jatkuvasta oppimisesta kohdistuu ensisijaisesti osaamisen lisäämiseen, työuran aikana oppimiseen sekä työikäisten uranvaihtoihin. Aikuisiän oppimisen sekä epämuodollisen ja arjessa oppimisen hyödyntämistä korostetaan. Kokemuksellinen oppiminen liittyy myös jatkuvaan oppimiseen ja aiemman kokemuksen huomiointiin. (Iloranta & Kotila, 2022, s. 192.) Tällaista oppimista tapahtuu esimerkiksi harrastetoiminnan ja vapaaehtoistyön muodossa, mikä kertoo myös henkilön arvoista. EU:n koulutuspolitiikassa sovittiin v. 2018, että eurooppalaisella korkeakoulualueella siirrytään jatkuvan ja laadukkaan oppimisen sekä opetuksen edistämiseen, mikä nähdään keinona vastata yhteiskunnan, työelämän sekä yksilöiden osaamisen kehittämistarpeisiin (Iloranta & Kotila, 2022, s. 192).

Jatkuvaa oppimista tapahtuu sekä yksilö-, ryhmä- että organisaatiotasolla. Yksilötasolla korostuu yksilöllisen osaamisen tunnistaminen sekä oppimisen että työn integroinnin kysymykset. Ryhmätasolla esille nousevat työyhteisökoulutukset, kun taas organisaatiotasolla korkeakoulun valmius kohdata jatkuvia oppijoita. Jatkuva oppiminen on nähtävissä jatkuvana prosessina, missä korostuu aikuisen oppiminen sekä oppimaan oppimisen metataidot. Osaamista voi päivittää myös pienillä osaamiskokonaisuuksilla. Korkeakoulutasoista osaamista syntyy lisäksi työelämässä työn ohella oppien. Korkeakoulupedagogissa näkökulmassa osaaminen tunnistetaan opintopisteiksi ja koulutuspolut rakennetaan vastaamaan erilaisten oppijoiden uratarpeita. (Iloranta & Kotila, 2022, s. 192–198.)

2.3 Oppimistyyli ja tutkiva oppiminen

Oppimistyyli kehittyy koko eliniän ja muokkautuu eri tilanteissa ja ympäristöissä. Oppimistyyli on tapa, jolla yksilö hankkii sekä käsittelee tietoa ja kuinka opittavaa asiaa lähestytään ja jäsennetään opiskellessa. Lisäksi oppimistyyli on tapa, jolla yksilö oppii helpoimmalla ja mielekkäimmällä tavalla. Jokaisella on jokin oppimistyyli vallitseva, mutta kukin voi vaihdella tiedon prosessointitapaansa omasta valitsevasta tyylistään riippumatta. (Peda, i.a.-a.) Oppimistyyli on pysyvämpi taipumus tietynlaisten strategioiden sekä henkilökohtaisten oppimis- sekä opiskelutapojen käyttöön. Oppimistyyli on sidoksissa persoonallisuuteen, josta näkyy usein luonteenomainen tapa ajatella, toimia sekä havaita asioita. Omia taipumuksia huomioimalla opiskeluaan voi helpottaa. (Peda, i.a.-d.)

Visuaalinen opiskelija pystyy palauttamaan sujuvasti mieleensä näkemiään asioita, kuten kuvia, tekstiä tai videoita. Visuaalinen oppija hyötyy esimerkiksi piirtämisestä, väreistä ja korostussanoista tekstissä, tarroista, muistilapuista, listoista tai mielikuvista. Sen sijaan auditiivinen opiskelija oppii parhaiten kuuntelemalla. Tällöin oppimista voi tukea esimerkiksi aiheeseen liittyvät podcastit, äänikirjat, ääneen lukeminen omin sanoin tiivistäen, nauhoittaminen tai kielen opiskeluun tarkoitettut sovellukset ja kääntäjä, missä on tekstin kuuntelupainike. Kinesteettinen opiskelija on puolestaan ikään kuin empiristi, jonka oppimiselle on luontaista kokeileminen ja tekeminen. Tällöin esimerkiksi opintoretket, työpajat sekä erinäisten materiaalien ja toiminnallisten menetelmien soveltaminen voivat olla erityisen mielekäästä ja opiskeluun motivoivaa. Vaikka jokin em. tyyleistä olisi selvästi vahvimmin yksilöllä, on jokaisella yhtäaikaisesti piirteitä myös toisista tavoista. (Koskinen & Hautaluoma, 2009, s. 10–15.)

Toisessa määritelmässä oppimistyyliä jaotellaan neljään ryhmään professori David A. Kolbin kokemuksellisen oppimisteorian mukaan. Toimintatavan mukaan jaetut oppimistyyliä ovat osallistuva kokeilija, looginen ajattelija, pohdiskeleva havainnoija sekä konkreettinen kokija. Aktiivinen toimija eli osallistuva kokeilija oppii

kokeilemalla sekä tekemisen kautta kyeten soveltamaan ideoita luovasti käytäntöön. Haasteet, jännitys sekä dramatiikka sopivat aktiiviselle toimijalle ja ryhmätyöskentely on mieluista. Aktiivinen toimija ei pidä liian tiukoista rajoituksista tai ohjeista. Itseohjautuvasti toimiva aktiivinen toimija on esiintymishaluinen, jolle on mielekästä esimerkiksi kokousten sekä keskustelujen vetäjän rooli. (Koskinen & Hautaluoma, 2009, s. 17.)

Looginen ajattelija on pohdiskeleva, arvioiva sekä analysoiva. Asioiden tutkiminen sekä keskinäisten suhteiden selvittäminen ja teoreettiset mallit kiinnostavat loogista ajattelijaa. Ajattelun sekä toiminnan johdonmukaisuus ja järjestelmällisyys on loogiselle ajattelijalle ominaista samoin kuin kysely ja huomion kiinnittäminen epäjohdonmukaisuuksiin. Järjellä perustelut ovat loogiselle ajattelijalle tunnepitoisia perusteluja yleisempiä. (Koskinen & Hautaluoma, 2009, s. 17–19.)

Käytännön toteuttaja eli konkreettinen kokija hyödyntää aisteja monipuolisesti oppimisessaan sekä on halukas uusien asioiden kokeiluun. Kaavojen ja sääntöjen kaltaisten yksityiskohtien muistaminen, organisointikyky ja projektien toteuttaminen on käytännön toteuttajalle luontevaa. Teoreettiset pohdinnat eivät kiinnosta kuten loogisia ajattelijoita, vaan toimiminen on päättäväisesti ja nopeatempoisesti tapahtuvaa. Käytännön oppija oppii asioita ongelmakeskeisesti, mistä on hänelle käytännön hyötyä. (Koskinen & Hautaluoma, 2009, s. 17.)

Harkitseva tarkkailija, jota kutsutaan myös pohdiskelevaksi havainnoijaksi, harkitsee sekä tutkii asioita. Pohdiskeleva käsitteellinen ja analyttinen ajattelu sekä taustalla seuraaminen ovat harkitsevalle tarkkailijalle mielekästä toisin kuin esiintymishaluiseksi aktiiviselle toimijalle. Tällöin yksilön keskittyminen kohdistuu ydinasioihin, tärkeisiin yksityiskohtiin sekä olennaisuuksiin. Tiedon kokoaminen ja asioissa huolellinen selvitystyö ovat harkitsevalle tarkkailijalle tavanomaista. Mielikuvitusta hyödyntäen harkitseva tarkkailija tuottaa uusia näkökulmia sekä ideoita. Pohdiskelevalle havainnoijalle tulee tarjota runsaasti pohdinta-aikaa, mahdollisuus seurata asioita sivusta sekä keskittyminen yhteen tehtävään kerrallaan. (Koskinen & Hautaluoma, 2009, s. 19.) Huomioitavaa on, että myös elämäntilanteet, ympäristö sekä vireystila voivat vaikuttaa sen hetkiseen opiskelutyylisiin. Esimerkiksi suru, kriisi tai väsymys voivat vaikuttaa ryhmälle esiintymiseen.

Ilmiöpohjainen oppiminen sekä opetus käsittävät tavanomaisesti oppiaineita rikovan, tutkivan otteen oppimiseen. Tällöin kokonaisvaltaiset ja todellisen maailman ilmiöt tarkastellaan kokonaisina sekä aidossa kontekstissa. Tutkiva oppiminen on ajattelutapa, jonka näkemyksenä oppilaan ei tarvitse orientoitua eri tavoin vaihtuviin oppitunteihin. Tutkivassa oppimisessa opetus uudelleenorganisoidaan niin, että oppiminen tähtää ilmiöiden selittämiseen sekä ymmärtämiseen. Oppiminen tapahtuu tällöin ongelmanratkaisuna ja yksilön ennakkokäsitysten reflektion kautta. Tutkivassa oppimisessa pyritään kohdistamaan olennaisiin käsitteisiin tai perustaviin ideoihin. Tutkiva oppiminen voi käsittää erilaisia opetusmenetelmiä perustumatta kuitenkaan oppituntien pituuteen, oppisisältökeskeiseen ajatteluun tai kurssikirjan aukeamakokonaisuuksiin. (Oph, i.a.-b.)

2.3.1 Oppiminen ja muisti

Aivot muovautuvat kokemusten, toiminnan sekä ohjauksen pohjalta. Aivotoiminta jäsentyy hermoliitoksia karsimalla. Sen myötä käytetyt yhteydet jäävät jäljelle, kun taas tarpeettomat poistuvat. Muistamisen mahdollisuudet lisääntyvät mitä enemmän aivoihin piirtyy erillisiä hermosolupiiirejä asioita painaessa mieleen. Yhdessä tekeminen, ohjaus sekä luovuuteen kannustaminen ovat tärkeitä joustavan sekä oppivan mielen kehittymiselle. (Sajaniemi et al., 205, s. 151–153.) On huomioitavaa, että juridisesta iästä huolimatta yksilöllinen kehitystaso voi olla eri ikätasoista. Kuten Sajaniemi toteaa Stressin säätely-kirjassaan (2015, s. 152) lasten tarvitsevan riittävästi suojaa ja rauhaa uusien asioiden mieleen painamisessa ja konkreettisesti asiayhteyksien kautta oppimista, sama pätee myös yksilöllisesti erilaisiin aikuisiin.

Käytämme muistin päätyyppejä eli lyhytkestoista muistia, työmuistia ja pitkäkestoista muistia koko ajan ja tavallisesti yhtäaikaisesti. Lyhytkestoinen muisti reagoi nopeasti tarkkaavaisuuden altistukseen. Lyhytkestoinen muisti hylkää peräti 99 % saamastaan ja määrittelemästään informaatiosta harkittuaan onko se tärkeää

tai kiinnostavaa. Lyhytkestoinen muisti arvioi samalla onko informaatio uutta, johon voi tarvittaessa kiinnittää enemmän huomiota. (Moraine, 2015, s. 72–74.)

Aktiivinen työmuisti pitää käsittelemänsä informaation muistissa samanaikaisesti ottaessa lisää informaatiota käsittelyyn. Työmuisti yhdistää lyhytkestoisen muistin ja pitkäkestoisen muistin toisiinsa niin, että muistamme kysymyksen yhtäaikaaisesti miettiessämme vastausta. Aktiivinen työmuisti mahdollistaa myös nopean siirtymisen kahden ajatuskulun välillä. Työmuistilla voi säilyttää informaatiota mielessä riittävän aikaa, että yksilö voi päättää, tallennetaanko informaatio muistiin vai hylätäänkö se. (Moraine, 2015, s. 74.)

Pitkäkestoiseen muistiin varastoidaan vakiintuneita muistikuvia sekä faktoja. Sen rajaton tallennustila toimii informaation hakemiseen ja tallentamiseen. Muisti siis koostuu kolmesta muistityypistä, joihin tallentuu ja joissa käsitellään erilaisia muistamisen kohteita. (Moraine, 2015, s. 74.) Erilaisille oppijoille soveltuu erilaiset muistamista tukevat tavat.

Kolmenlaisia muistityyppejä rakennetaan useilla tavoilla. Niihin kuuluvat visuaalinen muisti eli nähdyn muistaminen, faktamuisti eli asiatietojen muistaminen sekä auditiivinen muisti eli kuullun muistaminen. Lisäksi motorinen muisti eli kineesteettinen muisti käsittää toiminnan ja tekemisen kautta muistamisen sekä sarjallinen muisti käsittää asioiden järjestyksen muistamisen, kuten matemaattiset kaavat. Riskien muisti sen sijaan sisältää riskinoton sekä käyttäytymisen seurausten muistamisen. Proseduraalinen muisti eli taitomuisti muodostuu toiston ja harjoituksen myötä käsittäen tietoa siitä, kuinka jotain tehdään toimien ns. taitojen varastona. Episodinen eli tapahtumamuisti on yksityiskohtien muistamista käsitellen asioiden tapahtumakulkua. Deklaratiivinen eli selittävä muisti on muistityyppi, mitä käytetään kirjoittamista sekä puhumista varten tarvittun informaation varastointiin ja mieleen painamiseen. Semanttinen eli merkitysmuisti käsittää sanojen sekä niiden merkitysten muistamisen, kieliopin ja matemaattiset säännöt. (Moraine, 2015, s. 74–75.) Eri opiskelutapoja hyödyntämällä abstraktimmatkin asiat on helpompi sisäistää.

Yksilön sisäiset mallit voivat olla jumiutuneita, vinoutuneita sekä vääristyneitä. Vahvistamisilluusiassa ihminen pyrkii valikoimaan tietoa, joka vahvistaa aiempia uskomuksia sen sijaan, että uusi tieto saisi muuttamaan aiempia sisäisiä malleja. Ihmisellä on taipumus itsepintaisesti pidättäytyä aiempiin sisäisiin malleihinsa huolimatta siitä, että hänelle esitettäisiin luotettavaa todistusaineistoa liittyen yksilön ajattelun rajoittuneisuuteen tai virheellisyyteen. Yksilöt pitävät usein kiinni arkijärkeen perustuvasta maailmankuvastaan (Lonka, 2016, s. 29.) Ihmiset muistavat paremmin toistuvia tapahtumia ja henkilökohtaisen elämän kannalta merkityksellisiä asioita. Mikäli tiettyyn tapahtumasarjaan liittyvä rutiini sekoittuu esimerkiksi yllättävästä keskeytyksestä, voi jokin vaihe jäädä väliin. Toisaalta moni rutiineista suoritetaan niin automaattisten sisäisten mallien pohjalta, ettei yksilö välttämättä muista tehneensä niitä. (Lonka, 2017, s. 26–27.)

Iso osuus tapahtumamuistista pohjautuu tiedon uudelleen rakentamiseen eli rekonstruktioon. Oppimista, uusia oivalluksia ja keksintöjä tapahtuu tehokkaammin, kun aiemmat sisäiset mallit eivät enää toimi. Kun ennakoinnit epäonnistuvat eikä yksilö selviä aiempien sisäisten mallien varassa, hänen on ns. pakon edessä ajateltava uudella tavalla. (Lonka, 2017, s. 26–27.) Virheet voi nähdä myös oppimiskokemuksina ja mahdollistajana oppimiselle.

On tärkeää saada mahdollisuus oivaltaa itselle henkilökohtaisesti toimivin ja tehokkain muistijärjestelmä. Se, kuinka opiskelija muistaa, on avaintekijä oppimisprosessin onnistumisessa. Suuri määrä vaihtoehtoja muistin kehittymiselle sekä oppimiselle mahdollistaa sen, että jokaiselle on mahdollista löytää tapa, mikä näyttäisi toimivan tietyssä tilanteessa ja mikä voi toimia oppimisen lähtökohtana. On hyvä huomioida henkilökohtaiset vahvuudet ja mieltää erilaisia muistin käyttö- ja toimintatapoja yksilön oppimisvahvuuksina. (Moraine, 2015, s. 74–75.)

2.4 Monenlaiset oppijat ja oppimisvaikeudet

Meistä jokainen on erilainen oppija, sillä uusien asioiden oppimiseen vaikuttavat yksilöllisesti aiemmat tiedot ja käsitykset (Hintikka, 2000, s. 29). Esimerkiksi korkeakouluopiskelijoita ja työssäkäyviä on eri-ikäisiä ja eri koulutustaustaisia. Oppimisvaikeudet ovat opettavien taitojen oppimisen vaikeutta. Oppimisvaikeudet ilmenevät poikkeavana tai hitaana taitojen omaksumisena. Keskittyminen, työn aloitus ja suunnittelu voivat olla oppimisvaikeudessa haasteellista. Oppimisvaikeudet voivat jatkua aikuisiällä vaikeuttaen kouluttautumista, työskentelyä ja arjen hallintaa. (Kuntoutussäätiö, i.a.-b.) Oppimisvaikeuksien ilmenemismuodot voivat poiketa iän sekä oppimishaasteiden mukaan (Kuntoutussäätiö, i.a.-a).

Oppimisvaikeus on ihmisen ominaisuus, joka on monesti perinnöllistä. Kyseessä ei ole tyhmyys tai laiskuus, vaan henkilöllä on erilainen tapa hahmottaa, oppia ja prosessoida tietoa. (Hämäläinen et al., 2007, s. 15–17.) Oppimisen oppimisvaikeuksia on arviolta 10–20 prosentilla väestöstä jonkinasteisena (Eo-liitto, i.a.-a). Oppimisvaikeuksia voi esiintyä henkilöllä yhtäaikaaisesti useampia tai vaihtoehtoisesti vaikuttaen vain yhteen oppimisen alueeseen (Kuntoutussäätiö, i.a.-a).

Erilainen oppijuus ei ilmene ulkonäöllisistä piirteistä, mutta sen voi huomata erinäisinä oppimisvaikeuksina. Oppimisvaikeudessa hahmottaminen voi olla erilaista tarkkaavaisuuden, lukemisen, kirjoittamisen, kielellisen kehityksen, motorisen koordinaation, tilan, suunnan sekä ajanhahmottamisen tai laskemisen saralla. Tämä voi ilmetä mm. vieraiden kielten vaikeutena ja ääneen lukemisen kokemisena vastenmieliseksi, hitaana lukemisena, rivien hahmottamisen vaikeutena ja tekstin tuottamisen haasteina. Matematiikka voi tuntua oppimishaasteiselle mahdottomalta sekä kirjaimet ja numerot sekoittua keskenään. Oikean ja vasemman suuntien sekoittuminen sekä suunnistamisen vaikeus voi olla erilaiselle oppijalle tuttua samoin kuin keskittymisen ja tarkkaavaisuuden herkästi häiriintyminen. Myös ulkoa opettelu tai aikatauluissa pysyminen voi olla haastavaa sekä kirjoitusvirheet tavanomaisia. (Hämäläinen et al., 2007, s. 15–17.) Oppimisvaikeudet voivat ilmetä myös digitaalisten välineiden käytössä. Oppimisvaikeuksien kannalta tärkeää on varhainen tunnistaminen ja tuen saanti kaikissa elämänvaiheissa. (Eo-liitto, i.a.-a.)

Tavallisesti oppimisvaikeuksien haasteet esiintyvät useamman vaikeuden päällekkäisyytenä, jolloin puhutaan komorbiditeetista. Erilaisten oppijoiden oppimis-haasteet ovat yksilöllisiä yhdistelmiä. Esimerkiksi lukivaikeus voi ilmetä lukemisen ja luetun ymmärtämisen puolella tai pelkästään kirjoittamisessa taikka olla näistä toisenlainen yhdistelmä. Lukivaikeuteen voi liittyä myös matemaattiset vaikeudet tai vaihtoehtoisesti olla matemaattisen puolen haasteita vailla lukivaikeutta. Yleisimmät oppimisvaikeudet liittyvät lukemaan oppimiseen ja kielelliseen kehitykseen, oman toiminnan ohjaukseen sekä keskittymiseen. (Hämäläinen et al., 2007. s. 15–16.) Oppimisvaikeus voi tuottaa vaikeuksia käyttää tavoitteisiin suuntautuneita opiskelu- ja työtapoja. Lukemiselle selvien tavoitteiden asettaminen ja ymmärrys lukemisen syystä voi myös olla oppimisvaikeudessa haastavaa. (Heikkinen, 2006, s. 19.)

Oppimisvaikeuksista voi seurata mm. vaikeudet mieleen painamisessa, unihäiriöitä, keskittymisvaikeuksia, tentteihin sekä suoritukseen liittyvää pelkoa tai ahdistusta, niska- ja hartiasärkyä, silmänsärkyä sekä toistuvaa päänsärkyä. Oppimisvaikeuksista voi seurata myös pitkäjänteisyyden puutetta, jännittämistä, riippuvuusongelmia, rahankäyttöongelmia, erilaisen fyysisen sekä psyykkisen terveyden ongelmia, työttömyyttä ja sairaseläkkeelle tai varhaiseläkkeelle jäämistä. Lisäksi oppimisvaikeudet voivat johtaa opiskelun raskaalta kokemiseen ja lintsailuun, opintojen viivästymiseen tai keskeytymiseen sekä syrjäytymiseen. (Hämäläinen et al., 2007, s. 145–149.)

Vuoden 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan ammattikorkeakoulujen opiskelijoista 10 %:lla on todettu lukivaikeus (KOTT, i.a.-h). Tuloksessa ei ilmene korkeakouluopiskelijoiden määrää, joilla lukivaikeutta ei ole tutkittu, vaikka asiasta epäilystä. Lukivaikeuksien kielteisistä seurauksista suojaavia tekijöitä ovat mm. yksilöön ja temperamenttiin liittyvät luonteenpiirteet, mitkä helpottavat sopeutumista, vanhempien kannustus sekä koulutuksen arvostus, lukivaikeuden varhainen tunnistaminen ja kohdennetut tukitoimet sekä lukivaikeuden hyväksyntä ja asiasta avoimuus. Oppimisvaikeuksia koskevan seurantatutkimuksen mukaan ennakoivuuteen, itsetuntemukseen, sinnikkyuteen sekä tavoitteen asettamisen ja sosiaalisen

tuen käyttöön liittyvät tekijät ennustavat opintomenestystä. Henkilökohtaisen vahvuusalueen löytyminen on olennaista itsetuntemuksen, kompensaation sekä myönteisen minäkuvan kannalta. (Korkeamäki, s. 239–254.)

Korkeakouluopiskelijan on oppimisvaikeudessa mahdollista saada erityisjärjestelyjä ja tukea kuten lisääntynyttä kokeissa, pienryhmän, oppimisen apuvälineet sekä rauhallisen työskentelytilan. Tukea oppimisvaikeuksien käsittelyssä voi saada esimerkiksi opintopsykologilta ja erityisopettajalta. Oppilaitoksesta sekä opiskeluterveydenhuollosta on mahdollista saada oppimisvaikeuksien tutkimuksia tai ohjausta selvityksiin. (Oppimisvaikeus, i.a.-b.) Esimerkiksi Diakonia-ammattikorkeakoululla perinteisten kuraattori-, opinto-ohjaaja- ja tutor-palveluiden lisäksi oppimishaasteiden tukena on opintososiomiharjoittelijoita.

Oppimishaasteiden määritelmää haastaa jatkuva keskustelu käsitteen mitattavaan muotoon muuntamisesta. Oppimisvaikeuksien keskeisenä piirteenä on pidetty niiden ”yllättävyyttä” suhteessa yksilön aiempaan kehitykseen. Oppimisvaikeusdiagnoosia on päädytty määrittelemään monesti erilaisia oppimisen ongelmia mahdollisesti selittäviä tekijöitä pois sulkemalla, kuten aistivammat, vaikeat tunne-elämän ongelmat, yleinen heikko älyllinen kehitystaso, kasvuympäristön puutteet sekä puutteellinen opetus. (Ahonen, et al., 2019, s. 27–28.)

Suomessa käytetään virallisena luokitteluna oppimisvaikeuteen liittyen ICD10-luokitusta, mikä on WHO:n kansainvälinen tautiluokitusjärjestelmä. V. 2018 julkaistiin sen uudistettu englanninkielinen versio ICD-11. (WHO, 2018.) Siinä oppimisvaikeuksiin liittyvät osat muistuttavat keskeisiltä piirteiltä DSM-5-luokittelua ja kummassakin luokittelussa on luokiteltu oppimisvaikeudet hermoston kehityksellisiin häiriöihin kuuluviksi. Näitä ovat esimerkiksi aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöt, autismikirjon häiriöt, älyllinen kehitysvammaisuus, motoriset häiriöt, kommunikaatiohäiriöt ja erityiset oppimishäiriöt sisältäen lukemisen, kirjoittamisen sekä laskemisen vaikeudet. (Ahonen et al., 2019, s. 32–33.)

Aikuisen oppimisvaikeudessa tuen painopiste on itsetunnon vahvistamisessa, opiskelutaitojen ohjauksessa, yksilön vahvuuksien sekä selviytymiskeinojen kartoituksessa että erinäisissä opiskelu- ja työjärjestelyissä (Korkeamäki, s. 239–

254). Vuoden 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan ammattikorkeakoululaisista 16,9 %:lla on todettu joko oppimisvaikeus, oppimiseen vaikuttava sairaus tai vamma. Tutkimuksen mukaan ammattikorkeakoulua käyvistä miehistä määrä on 17,5 % ja vastaavasti ammattikorkeakoululaisista naisista 16,4 %. 30–34-vuotiaiden ammattikorkeakoululaisten ikäryhmässä lukema oli alhaisempi sen ollessa naisilla 15,5 % ja miehillä 12,9 %. (KOTT, i.a.-g.) Siihen, että luvut ovat suuremmat nuoremmissä ikäryhmissä, voi vaikuttaa nuorten aikuisten tutkimuksiin hakeutumisen lisääntyminen.

Oppimisvaikeuksiin virallisempia kuntouttamismenetelmiä ovat mm. lukikuntoutus, erityisopetuksen menetelmät, toiminnallinen musiikkiterapia, puheterapia, neuropsykologinen kuntoutus sekä tietokonepohjaiset opetusohjelmat, joita voi soveltaa käytännössä. Vaihtoehtoisia kuntouttavia menetelmiä ovat esimerkiksi asentohoito, aivojumppa ja sensomotorinen kuntoutus. (Hämäläinen et al., 2007, s. 145–149.) Aikuisten kehitykselliset luki- sekä oppimisvaikeudet oikeuttavat harvoin yhteiskunnan tarjoamaan kuntoutukseen. Kuntoutusvaihtoehdoista ja kuntoutuksen hakemisesta saa neuvoja sekä ohjeista mm. Kelan toimistosta ja terveyskeskuksesta, työvoimatoimistosta sekä työterveyshuollosta ja omalta työeläkevakuuttajalta. (Oppimisvaikeus, i.a.-d.) Kaikki korkeakouluopiskelijat eivät ole työssä opintojen ohessa yhtäaikaisesti, joten esimerkiksi oppilaitoksen sekä YTHS:n palveluiden ja muiden sektorien tukipalveluiden saatavuus on olennaisia tukiessa aikuisopiskelijoiden toimintakykyä.

Myös aikuisen oppimisvaikeudessa kohdennetut tukipalvelut on oltava helposti saavutettavissa. Saavutettavuudella viitataan usein muuhun kuin fyysiseen toimintaympäristöön, eli ns. ”aineettomaan ympäristöön”. Tällaisia ovat esimerkiksi tieto, verkkosivut tai asenteet. Saavutettavuuden myötä jokainen voi käyttää palvelua yhdenvertaisesti yksilöiden ominaisuuksista, toimintarajoitteista tai esimerkiksi asenneilmapiiristä riippumatta. Tämä edellyttää vaihtelevien käyttäjätarpeiden tunnistamista sekä huomiointia. (Invalidiliitto, i.a.) Monialaisessa yhteistyössä kyse on kuuntelevasta ja kunnioittavasta asenteesta, ajan ja huomionannon, tiedostamisesta, selvistä tavoitteista, työn ja vastuunjaosta sekä toimintaperiaatteista niin, että keskiössä ovat tukea kaipaavat yksilöt läheisineen. Monialaisena yhteistyönä tapahtuva ohjaus ja sosiaalinen tuki mahdollistavat uusien

tapojen ja merkityksien löytämisen nähdä, orientoitua sekä toimia omien yksilöllisten toimintaedellytysten mukaisesti. (Nykänen et al., 2017, s. 310–311.)

Korkeakouluopiskelijat ovat hyvin heterogeeninen joukko aiemmalla opiskelutaustalla ja tunnistaen tavallisesti henkilökohtaiset tuen tarpeensa. Lähtökohtaisesti on hyvä kysyä opiskelijalta itseltään mahdollisista oppimishaasteista sekä tavoista tukea yksilön oppimista. Kartoituksen voi tehdä mm. kurssin alkuvaiheessa sähköisellä kyselylomakkeella tai laittamalla sähköpostia, missä rohkaistaan korkeakouluopiskelijoita olemaan opettajaan yhteydessä yksilöllisiin järjestelyihin sekä tukeen liittyvissä asioissa. (Pesonen & Nieminen, 2021, s. 41.)

2.4.1 Elämäntilanteeseen vaikuttavia asioita

Itsestä huolehtimisella tarkoitetaan tietoja sekä taitoja, joilla hyvinvointia on mahdollista ylläpitää. Itsestä huolehtiminen sekä arjen taidot nähdään jatkuvana toimintana, missä yksilö tekee päivittäisiä valintoja suhteuttaen omaa toimintaansa ympäristöön. Arjen taidot ovat kykyä edistää sekä hyödyntää arkielämässä tarvittavaa osaamista. (Kortesoja, 2022, s. 157.) Osiossa käsitellään liikunnan, kofeiinin ja yleisempien päihteiden käyttöä ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa sekä ruutuajan käyttöä ja työssäkäyntiä opiskelun ohessa, joilla on vaikutusta opiskelukykyyn. Muista elämäntilanteen kannalta tärkeistä perustarpeista, kuten unesta, käsitellään myöhemmissä luvuissa.

Arvot määrittelevät ajankäyttöä, tapaa käyttäytyä ja toimia sekä kertovat tavoitteiden priorisointijärjestyksen. Selkeät arvot ja tavoitteet helpottavat itseohjautuvaa toimintaa sekä päätöstentekoa. (Brandt, 8.10.2021.) Vuoden 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan ammattikorkeakoulun opiskelijoista 28,1 % kertoi kokevan päiväaikaista väsymystä 6-7 päivänä viikossa. Ammattikorkeakoululaisista naisista näin koki 34,9 % ja vastaavasti ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä 20,6 %. (KOTT, i.a.-j.)

Psykoterapeutti Minna Tuomisen mukaan ihmiset tarvitsevat nykyisin itsekuria saadakseen asetettua itselle nukkumaanmenoajan, suljettua laitteet ja rauhoitettua mielensä ajoissa ennen nukkumaan menoa (Mehiläinen, i.a). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuoden 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan ammattikorkeakoululaisista 54 % istuu yksistään kotona yli kolme tuntia television, tietokoneen tai älylaitteen ääressä. Ammattikorkeakoululaisista miehistä vastaava arvo on 62,2 %, kun taas ammattikorkeakoulua käyvistä naisista 46,7 %. (KOTT, i.a.-i.) Lukemiin voi vaikuttaa mahdollisesti alasuuntaus sekä esimerkiksi sosiaalinen media, sovellusten käyttö ja pelaaminen.

V. 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan ammattikorkeakoululaisista 11,6 %:lla jäävät unet usein lyhyeksi netin käytön vuoksi. Ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä 13 % ja naisista 10,3 % koki netin käytön vaikuttaneen nukkumista vähentävästi. Huomioitavaa kuitenkin on, että 30–34-vuotiaiden ammattikorkeakoululaisten ikäryhmän miehistä 6,4 % ja naisista 5,5 % koki unen jäävän usein lyhyeksi netin käytön vuoksi, mikä on vähemmän kuin nuoremmilla ammattikorkeakouluopiskelijoilla. (KOTT, i.a.-k.) Tulokseen vaikuttaa mahdollisesti eriävät arvot, elämäntilanteet ja kiinnostuksenkohteet, kuten eri ikäryhmien suosimat verkkoalustat ja sovellukset.

Ravitsemuksessa otan juomiseen liittyen käsittelyyn kofeiinin vaikutuksia opiskelukykyyn. Kofeiini vaikuttaa muiden ksantiinijohdosten tavoin keskushermostoa kiihdyttävästi. Kofeiinilla on piristäviä vaikutuksia ja se voi lisätä mm. valppautta, huomiokykyä, kiihottaa lämmön kehitystä sekä vahvistaa ihmisen suorituskykyä että poistaa väsymyksen tunnetta. Kuitenkin pitkäaikaisesta runsaan kofeiinin käytöstä voi seurata kofenismia, mihin kuuluu erilaiset psykofyysiset oireet, ahdistuneisuus, masennus sekä kahvin juomisen runsaudesta vallitsevan tilan ylläpitoa. Kofenismia potevalla voi heikentyä suorituskyky ja tarkkuustyöskentely. Runsas kahvinjuonti liittyy monesti muihin terveyttä haittaaviin tapoihin, kuten epäterveelliseen ravitsemukseen, päihteiden käyttöön, liikatyöskentelyyn sekä valvomiseen, joten kofeiinin käyttö olisi huomioitava elintapojen kokonaisvaltaisessa tarkastelussa. Runsas kofeiinin määrä häiritsee unentarpeen tyydytystä, kerryttää univelkaa sekä edistää uupumusta. Tämä voi johtaa kierteeseen, missä

tarvitaan vuorottain piristäviä sekä rauhoittavia aineita, jolloin kofeiinista on tullut stressiä aiheuttava tekijä. (Hirvonen, 1991; 108(19):1667-.)

Alkoholia humalahakuisesti juovien osuus ammattikorkeakouluissa oli v. 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan 9,1 %. Ammattikorkeakoulua käyvien miesten keskiarvo oli 14,8 %, kun taas ammattikorkeakoulua käyvillä naisilla 3,9 %. Kaikista tutkimukseen osallistuneista ammattikorkeakoululaisista humalahakuinen juominen oli korkeinta 22–29-vuotiaiden keskuudessa (10 %). Ammattikorkeakoulussa opiskelevat miehet joivat kaikissa ikäryhmissä naispuolisia opiskelijoita enemmän. (KOTT, i.a.-I.) Eriäviin prosentiosuuksiin vaikuttaa mahdollisesti elämäntilanteiden eroavaisuudet, kuten koulutussuuntaus, sosiaalinen verkosto ja opiskelijatapahtumiin osallistuminen.

V. 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan kannabista käytti 12 % ammattikorkeakoululaisista. Eniten kannabista vuoden sisällä käyttäneitä naisia ammattikorkeakoululaisista olivat 25–29-vuotiaat (20,4 %) ja vähiten 30–34-vuotiaissa naisissa (3,8 %). Ammattikorkeakoululaisista miehistä vähiten kannabista ilmoitti käyttäneen 18–21-vuotiaat (7,7 %) ja eniten 22–24-vuotiaat (19,6 %). (KOTT, i.a.-m.) Huomionarvoista on, että v. 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan yliopistoissa juodaan humalahakuisesti keskimäärin vähemmän (6,2 %) kuin ammattikorkeakouluissa (KOTT, i.a.-I). Vastavuoroisesti yliopistoissa käytetään keskimäärin enemmän kannabista (13,2 %) kuin ammattikorkeakouluissa (KOTT, i.a.-m). Tähän mahdollisesti vaikuttavat erilainen opiskelukulttuuri, elämäntyyli, arvot ja se, millaisia ihmisiä hakeutuu kyseisiin korkeakouluopintoihin.

Liikkuminen edesauttaa opiskelukyvyn ylläpitoa. Liikunta mm. vahvistaa elimistön puolustusmekanismia ja ehkäisee sairauksia, auttaa painonhallinnassa, parantaa sokeriaineenvaihduntaa sekä hermojen ja lihasten välistä yhteistyötä. Liikunta kiihdyttää aivojen mielihyvääineiden eli endorfiinien eritystä sekä säätelee mielialaa vähentäen alakuloisuutta ja tasoittaa aivojen serotoniinin aineenvaihduntaa. Liikunta parantaa muistia sekä aivojen kognitiivista toimintaa, joten myös arjen hyötyliikunta on tärkeää tukiessa toimintakykyä. (Alapappila, 20.3.2023.)

Terveysliikunta käsittää monipuolisesti liikkumisen, kehon liikuttamisen ja passiivisuuden vähentämisen tavat sekä keinot. Terveysliikuntaan lukeutuu kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, millä on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin sekä terveyteen. Suosituksen mukaan aikuisen tulisi sisällyttää päivittäin kohtuullisesti rasittavaa fyysistä aktiivisuutta toimintaansa puoli tuntia. Tämä voi toteutua esimerkiksi arki-, hyöty-, harrastus, vapaa-aika-, virkistys- sekä kuntoliikuntana. (Laukka, 16.6.2022.) V. 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan ammattikorkeakoululaisista 57,2 % liikkui terveystieteiden suositusta vähemmän. Ammattikorkeakoulua käyvistä tutkimukseen vastanneista miehistä 54,1 % ja naisista jopa 60 % liikkui liian vähän suhteessa terveystieteiden suositukseen. Liikkuminen oli vähäisintä 25–29-vuotiailla ammattikorkeakoululaisilla naisilla (64,6 %), kun taas saman ikäryhmän ammattikorkeakoululaiset miehet liikkivat eniten terveystieteiden suositusten määrän mukaisesti (50,4 %). 30–34-vuotiailla ammattikorkeakoululaisilla naisilla terveystieteiden vähäisyys (64,5 %) oli lähes yhtä paljon kuin 24–29-vuotiailla ammattikorkeakoululaisilla naisilla. (KOTT-i.a.-n.) Tulokseen vaikuttaa mahdollisesti harrastuneisuus, vapaa-ajanviettotavat ja elämäntilanne. Asiaan voi vaikuttaa lähi- ja etäopiskelujen lomassa myös huomioimalla liikkeen lisäystä esimerkiksi taukojumpan muodossa.

Ammattikorkeakoululaisista vuoden 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan 53,6 % tekee opintojen ohella lukuvuoden aikana ansiotyötä. Ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä 48,5 % ja vastaavasti naisista 58,1 % oli lukuvuoden aikana opintojen ohessa ansiotyössä. Peräti 71,8 % 30–34-vuotiaista miehistä ja 30–34-vuotiaista naisista 60,9 % työskenteli palkkatyössä opintojen ohessa. Ansiotyössä opintojen aikaan eniten ammattikorkeakoululaisista naisista oli 25–29-vuotiaissa (65,4 %). (KOTT, i.a.-e.) Tuloksiin voivat vaikuttaa esimerkiksi elämäntilanteiden eroavaisuudet taloudellisestikin ja osan opiskelijoista eläessä ruuhka-aikana, jolloin arki voi olla paljon perheen aikataulujen ja tarpeiden sovittamista.

Työssäkäyvistä ammattikorkeakouluopiskelijoista 33,1 % koki työssäkäynnin haittaavan opintojensa edistymistä. 30–34-vuotiaista ammattikorkeakoululaisista naisista 48,8 % ja vastavuoroisesti 18–21-vuotiaista naisista 18,4 % koki työssäkäynnin opintojen ohessa korkeakouluopiskelua haittaavana. Ammattikorkeakoululaisista miehistä korkeimmin työnteon opintoja haittaavana kokivat 20–29-

vuotiaat miehet (45,3 %), kun taas 18–21-vuotiaista ammattikorkeakoululaisista miehistä samoin vastasi 15,2 %. (KOTT, i.a.-d.) Tuloksiin mahdollisesti vaikuttavat muun muassa elämäntilanteiden ja arvojen eroavaisuudet.

3 OPISKELUMOTIVAATIO

Motivaatio on sisäinen prosessi, mikä aktivoi energiaa sekä ohjaa yksilön toimintaa. Hyvä opiskelumotivaatio käsittää vastuunottoa opiskelusta. Opiskelun kiinnostavuuteen vaikuttaa yksilön motivoituneisuus. Opiskelulle asetetut tavoitteet toimivat perustana opiskelumotivaation kehittämiseksi ja rakentamiseksi. Hyvä tavoite on riittävän selkeä ja tarkka, mitattava, aikataulutettu, realistinen sekä tavoittelemisen arvoinen eli omakohtaisesti merkityksellinen. Motivoituneena opiskelija haluaa tehdä opiskelutehtäviä sekä edistää opintojen valmiiksi saamista. Opiskelumotivaatio rakentuu vuorovaikutuksessa opiskeltavaan asiaan, minkä myötä motivaatio ei ole tekemisen edellytys. (Tuni, 27.2.2019.)

Tarkastelen opiskelumotivaatiota itseohjautuvuusteorian eli itsemääräämisteorian viitekehyksestä. Itseohjautuvuusteoria on Edward Decin sekä Richard Ryanin kehittämä. Motivaatioteoria erittelee sisäisen motivaation syntymiseen tarvittavia ehtoja sekä selventää sisäisen ja ulkoisen motivaation keskinäistä suhdetta. (Kalijärvi, 2019, s. 8.) Itseohjautuvuusteorian mukaan yksilö on lähtökohdaisesti aktiivinen sekä kasvua että kehitystä tavoitteleva kokonaisuus, jolla on luontainen taipumus pyrkiä kohti psyykkistä hyvinvointia sekä eheää, integroitunutta käsitystä itsestään. Tämän pyrkimyksen toteutumiseen tarvitaan autonomian, pätevyyden sekä yhteenkuuluvuuden tarpeiden täyttymistä. Henkilön itseohjautuvaan toimintaan, motivaatioon sekä psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat myönteisesti, mikäli em. psykologiset perustarpeet tulevat tyydytetyiksi sekä yksilö saa vallitsevasta ympäristöstä tukea. (Koivuhovi & Nyman, 2022, s. 97.)

3.1 Sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio ja amotivaatio

Itsemääräämisteoria tunnistaa kolme eri motivaatiolajia: sisäinen motivaatio, ulkoinen motivaatio sekä motivaation puute eli amotivaatio. Sisäinen motivaatio liittyy asioihin, mitkä tekevät elämästä elämisen arvoista (Virtanen, 15.12.2016). Sisäinen motivaatio kehittyy, kun opiskeltavalla asialla on opiskelijalle sisäistä merkitystä. Sellaista voi tuoda esimerkiksi opiskeltavan asian tuoma erilainen osaaminen, omien taitojen haastaminen tai esteettiset arvot. Ryanin ja Decin mukaan kaikkien kolmen perustarpeen tyydyttäminen, etenkin autonomian ja pätevyyden eli kompetenssin, on yhteydessä sisäisen motivaation syntymiseen ja ylläpitoon. (Nokelainen, 2019, s. 4–13.)

Sisäinen motivaatio rakentuu itseohjautuvuusteorian mukaisesti psykologisten perustarpeiden, eli kyvykkyyden, vapaaehtoisuuden sekä yhteyden kokemisen toisiin ihmisiin, varaan. Näiden sisäiseen motivaatioon liittyvien perustarpeiden rinnalle on ehdotettu hyväntekemistä, koska toisten auttamisen on todettu lisäävän sekä avunantajan että apua saavan psykologista hyvinvointia. Toimiessaan sisäisen motivaation ohjaamana yksilö kokee valinneensa toiminnan itse, joka tuntuu mielekkäältä, innostavalta, merkitykselliseltä sekä sopivan haastavalta. Yksi tapa ruokkia sisäistä motivaatiota on tutustua henkilökohtaisiin kiinnostuksen kohteisiinsa, kykyihinsä sekä vahvuuksiinsa selkeyttääkseen omat tavoitteet. (Virtanen, 15.12.2016.)

Ulkoinen motivaatio syntyy palkitsemisen, haluamisen sekä rangaistusten välttämisen tuloksena. Opiskelussa ulkoisesti motivoivia asioita ovat esimerkiksi hyvät arvosanat, deadlinet sekä luodut odotukset. (Opinvoimala, i.a.) Toisinaan ulkoinen motivaatio sisäistyy (Virtanen, 15.12.2016). Ulkoista motivaatiota voi kehittää esimerkiksi palkitsemisella, mutta ulkoiset palkkiot tuovat harvemmin pitkäkestoisia motivaatiota. Sisäistä motivaatiota voi myös vahvistaa palkkioiden tuoman mielihyvän ja onnistumisen keinoin. Ulkoiset palkkiot ja rangaistukset voivat sisäistyä, mikäli opiskelija oppii palkitsemaan tai rankaisemaan itseään saadakseen itsensä toimimaan tavoitteidensa mukaan. (Opinvoimala, i.a.)

Autonomia eli vapaaehtoisuus psykologisena tarpeena viittaa siihen, miten vahvasti yksilö kokee itse olevansa vapaa suuntaamaan omaa toimintaansa (Virtanen, 15.12.2016). Täysin autonomisesti orientoitunut opiskelija omaa sekä sisäistä motivaatiota että toiminnan säätelyä. Autonomisesti orientoituneella opiskelijalla on toiminnan säätely omassa hallinnassaan eli hän päättää miten, milloin ja mitä opiskelee. Autonomisesti orientoituneeseen opiskeluun sisältyy lisäksi toiminta, minkä tavoitteet ovat ulkoisesti asetettuja. Toiminta on autonomista ulkoisista tavoitteista huolimatta, mikäli toiminnan säätely on edes jossakin määrin sisäistä eli yksilön itsensä hallinnassa. Ulkoisen motivaation tapauksessa sisäisen säätelyn mahdollistaa se, että opiskelija huomaa sisäistämisen keinoin toiminnan johtavan itselle merkityksellisten, uudenlaisten sekä hyödyllisten ammatillisten valmiuksien kehittymiseen. (Nokelainen, 2019, s. 4–13.)

Decin ja Ryanin organismisen integraation teoria keskittyy etenkin ulkoiseen motivaatioon sekä siihen liittyviin tunnistetun, sisäistetyn, integroidun ja ulkoisen säätelyn tyyppeihin. Sisäistämällä viitataan siihen, miten opiskelija saa valjastettua oman toimintansa osaksi ulkoisia tavoitteita. Sisäistäminen on korkeimmillaan säätelyn ollessa integroitua, jolloin yksilö kykenee liittämään ulkoa tulevat arvot ja määräykset täysin osaksi henkilökohtaisia sisäisiä arvojaan. Sisäistäminen tukee perustarpeiden tyydyttämistä, sillä vapaa tahto toiminnassa lisää autonomisuutta, joka vuorostaan vaikuttaa kompetenssiin eli omistajuuden tunteeseen. (Nokelainen, 2019, s. 4–13.)

Nokelainen (2019, s. 4–13), viittaa tekstissään Ryaniin ja Deciin, joiden mukaan tunnistetun säätelyn tilanteissa yksilö näkee sisäistämisen kautta ulkoisesti motivoitulla toiminnalla olevan itselle omakohtaista merkitystä. Yhteenkuuluvuuden perustarve täyttyy yksilön sisäistäessä toiminnan taustalla olevat arvot ja toimintaperiaatteet sekä omaksuessa yhteenkuuluvuuden että osallistumisen tunteen. Kontrolloidussa motivaatiossa oppimiselle asetetut tavoitteet motivoivat vain ulkoisesti. Toiminnan säätely oppimisessa voi tällöin olla onnistumisten tai epäonnistumisten seurausten tiedostamisen takia sisäistettyä tai kokonaan ulkoista. Opiskelija opiskelee sisäistetyksi säädeltynä uutta myös, kun ei koe sillä olevan merkitystä tulevaisuudessa. Sisäistetyn säätelyn tapauksessa yksilö haluaa tällöin esimerkiksi osoittaa itselleen pystyvyytensä opetettavan asian oppimiseen tai

miellyttää taidolla toisia näyttämättä osaamattomuuttaan. Opiskelija, joka on täysin ulkoisen säätelyn varassa, opettelee asian myös, vaikka kokisi kielteisiä tunteita asiaa kohtaan. Tällöin hän tavoittelee palkkiota tai välttelee rangaistusta. (Nokelainen, 2019, s. 4–13.)

Toisin kuin sisäisessä ja ulkoisessa motivaatiossa, amotivaatiossa eli motivaation puutteessa syy toiminnalle ei ole autonominen tai kontrolloitu, vaan enemmän persoonaton ja olematon. Tämän seurauksena opiskelija ei esimerkiksi saa uuden opiskelua aloitetuksi tai tekee asian motivaation puutteessa täysin mekaanisesti ilman säätelyä. Motivaation puute voi johtua aihetta kohtaan olevasta arvostuksen puutteesta tai osaamattomuuden kokemuksesta ja epäuskosta, että toiminta toteutuisi toivotusti. (Nokelainen, 2019, s. 4–13.) Monet oppimista edistävät toimet ovat tehokkaita vasta opiskelijan ollessa itse motivoitunut tehtävien tekoon (Nurmi, 2013, s. 548–554). Toisinaan yksilöä on autettava ymmärtämään itseään sekä hyväksymään omat oppimisvaikeutensa ennen kuin hän kykenee motivoitumaan harjoittelemaan tai osaa päättää tavoitteista harjoittelulle (Aro et al., 2014, s. 54).

Autonomisen orientaation syntymistä ja ylläpitoa edistävä oppimistilanteiden järjestäminen voi tukea psykologisten perustarpeiden täyttymistä paremmin kuin kontrolloitu motivaatio. Muuttuviin oppimistilanteisiin kuuluva toiminta voi tästä huolimatta olla enemmän autonomista kuin kontrolloivaa, mikäli opiskelijoiden säätely on tunnistettua, jolloin oppimistilanteen tavoitteet ovat omakohtaisesti merkityksellisiä. Vastaavasti toiminta voi olla autonomista, mikäli opiskelijoiden säätely on integroitua niin, että asetetut tavoitteet ovat henkilökohtaisten tavoitteiden kanssa yhteneväiset. Tällöin sisäisessä syy-käsityksessä opiskelija kokee pystyvänsä vaikuttamaan oppimisprosessiinsa sekä sen lopputulokseen. (Nokelainen, 2019, s. 4–13.)

Opiskelijat motivoituvat monesti henkilökohtaisen menestyksen saavuttamisesta tulevaisuudessa, kuten tutkinnon myötä mielekkäästä palkkатыöstä. Opiskelija voi motivoitua lisäksi siitä, että opinnot edesauttavat ympäröivässä maailmassa hy-

vän aikaansaamiseen. Kummatkin edeltävistä motivaation mahdollisuuksista liittyy toisten arvostukseen sekä saavutuksillensa tunnustusta hakemiseen. (Himanka, 2016, s. 29.)

3.1 Motivaatiotutkimuksia

Motivaatiotutkimuksia on lukuisia ja nostan seuraavassa esittelyyn muutamia aikuisopiskeluun ja korkeakouluopiskeluun liittyen. Symondsin työryhmän tekemässä tutkimuksessa on kartoitettu 15–22-vuotiaiden motivaation sekä motivaation puutteen kehityskulkuja Suomessa paloittain käyrämallinnuksella. Tutkimuksessa oli mukana 878 henkilöä, joista 52 % miehiä. Tutkimuksen amotivaation indikaattoreina olleet kiinnostamattomuus, turhuus sekä inertia vähenivät, kun taas motivaation indikaattorina toiminut saavutusarvo lisääntyi opiskelun siirtymävaiheissa. Tutkimuksen mukaan kiinnostuksen sekä hitauden vähentyminen oli suurempaa ammatilliseen koulutukseen siirtyvillä opiskelijoilla koulun puolivälissä sekä korkea-asteen koulutuksessa siirtyessä työelämään. Sekä motivaatio että sen puute siirtyivät eniten siirtymävaiheissa koulusta työhön, mikä osoitti kyseisen ajanjakson merkityksen motivaation kehittymiselle. Tutkimuksen tulokset antavat viitettä siihen, että motivaatio ja amotivaatio on suurempaa varttuessa normatiivisten ja asteittaisten sosiaalisten muutosten mukaisesti sekä siirtyessä yhä henkilökohtaisempiin ympäristöihin. (Symonds et al., 2019, s. 1131–1145.)

Em. tutkimus antaa viitettä, että myös korkeakouluopintojen loppuvaiheen motivaatiota ylläpitäviin tukimuotoihin on hyvä kiinnittää erityishuomiota opiskelijan mahdollisesti mieltiessä esimerkiksi ammatti-identiteettiä, tulevaisuuteen orientoitumista ja etenemistä kohti valmistumisen jälkeistä elämänvaihetta. Osa aikuisopiskelijoista kokee tyytymättömyyttä itseensä opintojen palkitsevuudesta huolimatta sekä vaikeutta motivoitua opintojen loppuun saattamisessa. Tähän osalle toimii ratkaisuvaihtoehtona ulkopuolinen paine sekä valmiiksi asetetut deadlinet. (Kilja, 2018, s. 78–83.)

Sisäisten päämäärien tavoittelu edistää hyvinvointia paremmin kuin ulkoisten tavoitteiden (Virtanen, 15.12.2016). Mitä enemmän ulkoiset tekijät ohjaavat opiskelijan toimintaa, sitä vähemmän hän itse säätelee omaa toimintaansa (Nokelainen, 2019, s. 4–13). Videoanalyysiin pohjautuvassa tutkimuksessa, joka käsitti 92 ammatillisen oppilaitoksen opiskelijaa, havaittiin itsesäätelytaidoiltaan heikompien opiskelijoiden sopeutuvan opetustilanteiden muutoksiin muita heikommin sekä mieltävän kontrolloiduissa opetustilanteissa tunnetilansa epämiellyttävänä (Kärnet & Kögler, 2016). Itsesäätelytaitoja voi tästä huolimatta harjoitella. Itsesäätelytaitojen tukeminen yhteisreflektiolla voi olla monelle opiskelijalle, jolla on esimerkiksi oppimisvaikeuksia, tärkeää opintojen sujuvoittamisessa ja ammatti-identiteetin kehittämisessä.

Lisäksi Yu, Zhang, Numes ja Levesque-Bristol (2018) havaitsivat 146:en yhdysvaltalaisen yliopisto-opiskelijan käsittävässä tutkimuksessaan, että autonomisuutta tukevien vanhempien itsenäiseen toimintaan suuntautunut jälkikasvu valitsi korkeassa itsemääräämisen asteessa opintosuuntansa sekä eteni opinnoissa keskivertoa itseohjautuneemmin (Nokelainen, 2019, s. 4–13). Em. tutkimukset antavat viitettä, että tukiverkostolla ja lapsuuden kasvuolosuhteilla on vaikutusta opiskelun sujuvuuteen myös aikuisiällä etenkin erilaisten opiskelijoiden oppimishaasteissa tai elämän siirtymävaiheissa.

4 OPISKELUUN LIITTYVÄT TUNTEET

Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä taitoja joita voi harjoittaa läpi elämän (Ekhva, i.a). Tunteet ovat monenkirjavia joukko ja opiskeluun liittyvät tunteet voivat olla hyvinkin vaihtelevat, jopa ristiriitaiset, oppimisen ja opiskelun eri aikoina. Tunteet vaikuttavat oppimiseen ja muistamista helpottaa asian merkityksellisyyden lisäksi tunnereaktion aikaansaaminen (eoppiva, i.a). Käsittelen seuraavassa opiskeluun liittyen eritoten opiskeluintoa, stressiä, jännitystä, uupumusta sekä itsemyytätuntoa, voimavaroja ja säätelytaitoja.

4.1 Opiskeluun liittyvät tunteet ja tarpeet

Käsittelen opiskeluun liittyvien tunteiden yhteydessä ihmisen perustarpeita ja Maslow'n tarvehierarkiaa. Maslow'n tarvehierarkia on psykologinen teoria, minkä ydinajatus on alkuaan, että ihmisellä on perustarpeet, mitkä tulee tyydyttää ensiksi, jonka jälkeen ihminen alkaa etsiä tyydytystä ns. korkeammille tarpeille. Tarpeiden määrittäminen on teorian mukaan alhaalta korkeammalle seuraavassa järjestyksessä: fysiologiset perustarpeet, turvallisuuden perustarpeet, yhteenkuuluvuuden ja rakkauden tarpeet, arvonnannon tarpeet sekä itsensä toteuttamisen tarpeet. (Oph, i.a.-a.) Ihminen on tarvehierarkian mukaan onnellisimmillaan saavuttaessaan itsensä toteuttamisen tason. Abraham Maslow korjasi myöhemmin teoriaansa niin, että tarpeiden tyydytys ei välttämättä kulje hierarkkisesti, jolloin myös korkein taso on saavutettavissa ennen muiden perustarpeiden, kuten rakkauden ja turvallisuuden, täyttymistä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 21.) Maslow'n tarvehierarkia soveltuu hyvin pyrkiessä ymmärtämään ihmisten turhaumia liittyen esimerkiksi työyhteisöön, asiakassuhteisiin tai yksityiselämän kuvioihin (Oph, i.a.-a).

Koetut tunteet antavat monesti tarpeellista tietoa siitä, mikä olisi yksilölle tarpeellista ja hyödyllistä juuri sillä hetkellä (Mielenterveystalo, i.a). Tuntemukset nimitään usein tunteina, kuten ilona, jännityksenä, ahdistuksena tai vihana. Tunteet heijastuvat oppimiseen, joten on tärkeää tarkastella tietoisesti, minkä sävyisiä tunteita oppiminen herättää. (Oinas, 2022, s. 108.) Haluaminen johtaa monesti ponnisteluihin sekä pyrkimykseen saavuttaa jokin tavoiteltava ja palkitseva asia (Sajaniemi et al., 2015, s. 42). Innostus sekä intohimo tukevat sinnikästä ja itseohjautuvaa opiskelua ilman tarvetta tukeutua palkkioihin ja sanktioihin, mikä johtaa kestävään oppimiseen (Järvilehto, 2014, s. 62).

Voimakkaat tunteet sekä uskomukset vaikuttavat myös muistojen väritymiseen. Mielikuvat rakentuvat sen pohjalta, ”miten niiden on pitänyt olla”, minkä vuoksi ihminen voi muistaa asioita totuuden vastaisesti ilman tietoista valehtelua. Use-

asti toistuvista tapahtumista muodostuu vähitellen yleistyneitä käsikirjoituksia, joiden myötä yksilö ennakoi sekä tulkitsee myös uusia tapahtumia. Sisäisten mallien ajattelua ja toimintaa on haastava muuttaa ilman saatuja kattavia perusteluja. (Lonka, 2017, s. 26–27.)

4.2 Psykykinen kuormitus ja opiskelu-uupumus

Fyysiset oireilut, kuten pää- ja vatsakivut sekä lihasjännitykset ovat yleisiä jännityksen merkkejä. Ne ilmenevät tavallisimmin jo ennakoitaessa jännittävää tilannetta. Jännittäminen voi ilmetä käytöksen muutoksena esimerkiksi ylikierroksilla käymisenä, joka tosin voi kertoa myös liiallisen viriketulvan aiheuttamasta vireytymisestä, jota voi olla haastavampi säädellä. Jännittäminen voi näkyä myös esimerkiksi aggressiivisuutena, ruokailutilanteissa tai vatsan toimintoina. Yksilö oppii piilottamaan ja pidättämään tunteitaan, mikäli jännitys jää toistuvasti sanoittamatta vailla hyväksyntää. Tämä voi johtaa fyysisiin oireisiin, kuten lihaksilla pallean, niskan, selän ja jalkojen jännittämiseen, päänsärkyyn, vatsakipuun sekä kurkun kipeytymiseen. Kun jännitys tuntuu kehossa, myös mieli tulkintoineen voi alkaa kertoa katastrofitarinaansa koetuista tuntemuksista lisäten ahdistusta ja tuskaa. Sosiaalisissa tilanteissa jännittäjä oppii usein peittelyn lisäksi häpeämään jännityksestä aiheutuvia reaktioitaan, mikä voi johtaa ennakkojännittämiseen tai vastaavien tilanteiden välttelyyn. (Suntio, s. 27–29.)

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, missä yksilöön kohdistuvat vaatimukset sekä haasteet ylittävät hänen käytössänsä olevat voimavarat (Sajaniemi et al., 2015, s. 30). Stressi on kehon yleisvaste mihin tahansa siihen kohdistuvaan haasteeseen riippumatta siitä, onko syy positiivinen, negatiivinen, fyysinen tai psyykinen (Suntio, 2015, s. 30). Itselle asetetut odotukset sekä vaatimukset voivat ulkopuolelta tulleiden vaatimusten lisäksi aiheuttaa stressiä. Häiriöt stressijärjestelmän säätelyssä ovat merkittävimpiä tarkkaavaisuushäiriöiden syitä (Sajaniemi et al., 2015 s. 30). Korkeakouluopiskelijoiden stressi on terveystieteiden mukaan kasvanut ja koettu stressi on havaittu lisääntyvän melko lineaarisesti opintovuosien

kanssa. Tulosten mukaan AMK-opiskelijat ovat keskimäärin hyvin stressaantuneita. (Reinikainen, i.a.)

Niin epämiellyttävät kuin miellyttävät ja positiiviset asiat voivat tuntua stressaavilta yksilöllisestä paineensietokyvystä sekä tilanteen tulkinnasta riippuen. Saman asian voi yksilöllisesti kokea stressaavana tai voimavarana. (YTHS, i.a.-b.) Myönteinen stressi eli vireytyminen on vireystilaa, mihin sisältyy kyky innostua ja oppia uutta, halu nähdä asian eteen vaivaa ja yrittää parhaansa. Vireytyminen syntyy vuorovaikutuksessa, missä yksilön kykyihin uskotaan ja häntä kannustetaan ja rohkaistaan uusia asioita kohti. Tällöin stressikokemus mielletään sopivaksi, mikä ei rasita liikaa. Ihminen kykenee valjastamaan voimavarojaan käyttöönsä stressin vähentämiseksi, jonka myötä samalla vahvistuu stressinhallintakyky. (Suntio, 2015, s. 31.)

Stressiä koetaan monesti muutostilanteissa, missä koetellaan voimavaroja sekä sopeutumiskykyä. Kiire, ajanhallinnan haasteet, kohtuuton työmäärä ja tuen puute, huono opiskelu- tai työilmapiiri, työn hallinnan puute sekä epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta voivat aiheuttaa opiskelu- ja työelämässä stressiä. Sen sijaan yksityiselämässä tavanomaisia stressinlähteitä ovat kuormittavat elintavat, taloudelliset haasteet, sairaudet sekä ihmissuhteissa tapahtuvat muutokset. (YTHS, i.a.-b.) Kielteinen stressi eli kuormittuminen saa ns. taistele tai pakene-järjestelmämme aktivoitumaan, mikä kuluttaa voimavaroja eikä johda stressaavan tilanteen ratkaisemiseen (Suntio, 2015, s. 31–32). Lyhytkestoinen stressi ei ole vaaraksi ja voi toimia jopa positiivisena voimana nostaen vireystilaa sekä edesauttaen hyviin tuloksiin pääsemiseen (Yths, i.a.-b).

Psykkistä kuormitusta vuoden 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan koki ammattikorkeakoulussa olevista 54,9 %. Yhteensä ammattikorkeakoulua käyvistä naisista koki psykkistä kuormitusta 59,9 % ja ammattikorkeakoululaisista miehistä 49,4 %. (KOTT, i.a.-b.) Mikäli yli puolet ammattikorkeakoululaisista kokee psykkistä kuormitusta, on tärkeää varmistaa kohdennettujen ja matalan kynnyksen tukipalveluiden saavutettava tiedottaminen säännöllisellä muistutuksella. Huomi-onarvoista on, että stressi, motivaatiohaasteet ja kielteiset tunteet lisääntyvät

useilla korkeakouluopiskelijoista opintojen loppua kohden, mihin voi liittyä esimerkiksi mietinnät siirtymävaiheesta työelämään ja pohdinnat oman ammatillisen pätevyyden riittävydessä suhteessa muuttuvan työelämän tarpeisiin.

Työuupumus kuten opiskelu-uupumuskin, on pitkittyneen työstressin seurauksena kehittyvä häiriötila, missä yksilön psyykkiset voimavarat hupenevat vähitellen. Tämä ilmenee esimerkiksi uupumusasteisena väsymyksenä, kyynisenä asenteena työskentelyään kohtaan, kognitiivisina vaikeuksina sekä heikentyneenä ammatillisena itsetuntona. Työuupumus eli burnout ei ole sairaus, mutta siihen liittyy mm. masennuksen, unihäiriöiden, stressiperäisten somaattisten sairauksien sekä päihdehäiriöiden sairastumisen riski että lisääntynyt työkyvyttömyys- ja tapaturmariski. Uupumuksen taustalla on tavallisesti alkuaan motivoitunut tekijä sekä hyvinvoinnin kannalta epäsuotuisat työskentelyolosuhteet. (Uusitalo-Arola et al., 18.8.2022.)

Yksilöä tukevat apuvälineet voivat auttaa välttämään kuormituksesta aiheutuneita sairauslomaviikkoja työelämässä tai keskeyttämisiä korkeakouluopinnoissa. Oppimisvaikeuksiin on olemassa esimerkiksi lukeva ja puhuva skanneri, kommunikaattori kalenteriohjelmineen sekä GPS, jotka saattavat olla osalle työn teon kannalta välttämättömiä. Välineistö maksaa, mutta niiden taloudelliset vaikutukset ovat pitkällä aikavälillä mahdollisesti itse itsensä takaisin maksavia. (Hämäläinen et al., 2007, s. 365–366.) Organisaatioissa apuvälineistä hyötyvät mahdollisesti myös henkilöt, joilla on tunnistamaton oppimisvaikeus.

Vuoden 2021 KOTT-tutkimuksessa ammattikorkeakoululaisista 41,1 % koki opiskelu-uupumusta viime kuukauden aikana. Ammattikorkeakoulussa opiskelevista naisista 45,6 % ja vastaavasti miehistä 36,1 % oli kokenut opiskelu-uupumusta viime kuukauden aikana. (KOTT-i.a.-a.) Koulu-uupumus kasaantuu usein kiusatuille sekä niille, jotka ovat jääneet vaille riittävää kannustusta tai motivointia opettajilta (Reinikainen, i.a). Pysyvä toipuminen työuupumuksesta edellyttää toimia niin yksilön voimavarojen vahvistamiseksi kuin taustalla vaikuttavien tekijöiden korjaamiseksi. Riittävästä palautumisesta, unesta sekä liikunnasta huolehtiminen ovat työuupumukselta suojaavia sekä toipumista edistäviä tekijöitä. (Uusitalo-Arola et al., 18.8.2022.) Moni hakee työssään sairauslomaa työuupumuksesta

johtuen, mutta vastaava voi tuntua opiskelijalle vieraalta ja sinnitellään apua hakematta tai vastaanottamatta ajatellessa, että kuormittavimmat vaiheet, kuten kurssit, ovat väliaikaisia.

Koulu-uupumuksen näkökulmasta miesten keskuudessa yleisintä on opintoihin liittyvä kyynisyys, naisilla puolestaan yleisimpiä ovat riittämättömyyden tunne sekä uupumus. Maahanmuuttajataustaiset tuntevat opiskeluun liittyvää riittämättömyyttä, uupumusta sekä kyynisyyttä kantasuomalaisia enemmän. Ammattikorkeakoululaisten psyykkistä hyvinvointia on mitattu esimerkiksi positiivisen mielen terveyden mittarilla. Positiivista mielen terveyttä heikentäviä tekijöitä ovat mm. stressi, alakuloisuus ja/tai masentuneisuus, fyysinen tai psyykinen opintoihin vaikuttava terveyshaitta, vähäinen liikunnan määrä sekä miessukupuoli. Oikeaksi kokema alavalinta, hyvät opiskelutaidot, jälkikasvu sekä puolison kanssa asuminen ovat yhteydessä positiiviseen mielen terveyteen. (Reinikainen, i.a.)

4.3 Minäpystyvyys ja säätelytaidot

Minäpystyvyys-käsite käsittää sen, millaisia uskomuksia henkilöllä on henkilökohtaisista resursseistaan organisoida sekä toteuttaa toimintoja. Minäpystyvyyteen tarvitaan yksilön käsitys omista kyvyistä suoritua annetusta tehtävästä. Minäpystyvyyden kokemusta voi vahvistaa esimerkiksi sanoittamalla osaamistaan ja tuomalla sitä näkyväksi. Minäpystyvyys rakentuu niin tunteiden, uskomusten että toiminnan kautta sekä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Minäpystyvyys voi olla esimerkiksi kykyä hoitaa henkilökohtaisia asioitaan tai vahvuuksiansa tunnistamista, myönteisiä kokemuksia sekä uskomuksia itsestä tuoden paremmat eväät onnistumiselle. (Aro & Nurmi, 2021, s. 128–129.) Henkilökohtaisen osaamisen kartoittaminen ja sanoittaminen oivalluttaa yksilöä, kun taas osaamisen sanoittamisen puutteet vaikuttavat itsetuntoon ja pystyvyykokemukseen (Iloranta & Kotila, s. 195). Minäpystyvyyden kokemus tukee myös unelmien ja pitkän aikavälin tavoitteita kohti kulkemiseen.

Tunteen kanssa toimimiseen kuuluu mm. tunteen hyväksymis- ja säätelykyky sekä oman toiminnan harkitsevuus. Mitä heikommat tunnesäätelytaidot ihmisellä on, sitä huonommin hän kokee voivansa vaikuttaa tunteisiinsa ja niistä nouseviin toimintaimpulsseihin eli haluun toimia tunteessa. Vaikeitakin tunteita on tärkeää voida tuntea ilman toimintaa tai torjumista. (Kallio, 2020, s. 82–83.) Tuntiessaan stressinsäätelykeinonsa sekä itsensä voi stressaaviinkin tilanteisiin suhtautua rauhallisemmin. Tietäessään stressin olevan ohimenevää sekä tilannesidonnaista yksilö osaa toimia kuormituksen käydessä liialliseksi. (Yths, i.a.-b.) Kaikenikäisten on hyvä harjoittaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja tunnistamalla ja sanoittamalla tunteitaan sekä harjoittamalla niiden sopivaa ilmaisua.

Itsesäätöisen oppimisen viitekehyksen malleissa painotetaan mm. tunteita, taitoa ja työskentelytaitoja, sosiaalista oppimista, kognitiota, metakognitiivisia taitoja sekä motivaatiota. Mallien neljän yhdistävän perusolettamuksen mukaan opiskelija on aktiivinen toimija, joka hahmottaa itselle merkityksellisen oppimisen tavoitteeseen. Hän sekä kehitystason mukaisesti yksilö kykenee kontrolloimaan oppimistaan, käytöstään, motivaatiotaan ja ajatteluaan. Oppija kykenee tarkastelemaan oppimaansa suhteessa tavoitteeseen sekä tarvittaessa muuttamaan näistä toista. Perusolettamusten mukaan itsesäätely on lisäksi tilanteesta ja oppijan henkilökohtaisista ominaisuuksista riippumaton erillinen joukko taitoja. Sen vuoksi itsesäätelytaidoiltaan taitava opiskelija kykenee oppimistavoitteidensa saavuttamiseen, vaikka kokisi oppimisympäristön hankalaksi tai olonsa epävarmaksi. (Oinas, 2022, s. 105–106.)

Säätely pitää stressin sopivalla tasolla, jotta aivot saavat käytettyä saatavilla olevan energian perustehtävänsä eli jatkuvan saapuvan tiedon järjestelyyn ja sen käyttökelpoiseen muotoon luokitteluun (Sajaniemi et al., 2015, s. 184). Itsesäätelytaidoiltaan taitava oppija osaa tarkastella ja säädellä tietoisesti tietämistään, motivaatiotaan, affektejaan sekä käyttäytymistään. Affektit ovat tuntemuksia, aistimuksia sekä fyysisiä reaktioita, mitkä edeltävät tietoista käsittelyä ja nimeämistä. Myönteisessä oppimisilmapiirissä opiskelija voi harjoitella irti kahlitsevaksi kokemista ominaisuuksistaan. (Oinas, 2022, s. 105–106.) Mieltään voi tynnyttää esimerkiksi yhdessä myönteisellä ja ratkaisukeskeisellä dialogilla. Tällöin valetaan uskoa ja luottamusta siihen, että yksilöllä on olemassa valmiiksi tarvittavat

voimavarat olonsa helpottamiseen ja pohditaan yhdessä yksilön henkilökohtaisia taitoja, joilla hän voi lieventää tai purkaa jännitystä. (Suntio, 2015, s. 154–162.)

Tietoisuustaitojen harjoittelulla voi opetella kuuntelemaan kehoaan sekä tunnistamaan jaksamisen rajojaan (Yths, i.a.-a). Tietoisuustaitojen harjoittamisella on vaikutuksia käyttäytymiseen esimerkiksi vähentämällä jännittyneisyyttä, impulsivisuutta, yliaktiivisuutta, ahdistuneisuutta sekä negatiivista mielialaa ja masennusta. Lisäksi tietoisuustaidot edesauttavat sinnikkyuden kasvattamisessa ja vihanhallintataitojen kohenemisena. Myös sosiaaliset taidot, tarkkaavaisuus, akateemiset taidot sekä oman toiminnan ohjaustaidot kehittyvät. (Sajaniemi et al., 2015, s. 164.) Jännitystä helpottavat yksilöllisesti esimerkiksi kivojen asioiden ajattelu, värittäminen, laulaminen ja hyräily, liikkuminen, hymyily ja ns. turvakaveri, joka voi olla pideltävä esine (Suntio, 2015, s.154–162). Myös aikuisille on ns. stressileluja ja välineitä, kuten antistressipallo ja aktiivituoppi, jotka helpottavat keskittymisen ja tarkkaavaisuuden haasteisiin (Rajavaara, 26.2.2016).

Integraatiokyvyn harjoittaminen on aikuisena kypsymisen taitoja. Yhteen nivomista voi harjoittaa esimerkiksi antamalla aivoilleen tovin aikaa tarkastella sillä hetkellä tapahtunutta. Tällöin ehtii havaitsemaan tapahtuneen sekä huomioida kehon aistimuksia, ajatuksia, toimia ja tunteita. Itseensä kunnioittavan kiinnostunut, uteliasta ja hyväksyvää suhtautumista voi harjaannuttaa esimerkiksi hyväksyvän tietoisien läsnäolon menetelmillä. Tämän voi tehdä esimerkiksi ulkoilutilanteissa tai kotitöiden äärellä ajan salliessa sekä sensitiivisten, turvallisten ja välittävien ihmisten seurassa. (Sajaniemi et al., 2015, s. 164–165.)

4.4 Toivo, voimavarat ja jaksaminen

Toivo näyttäytyy siinä, että uskoo ja näkee voivansa toimia erilaisissa tunteissa, mutta myös sietää epätoivoa vajoamatta siihen. Toivo on tunteissa keskeinen voima, joka mahdollistaa toiminnan suuntaamisen sekä antaa tilaa monenlaisille tunteille ja elämäkokemuksille. Taito toiveikkuuteen vähentää uppoutumista

avuttomuuteen tai välttämiseen selviytymiskeinona. Toivo lisää kokemusta omista vaikuttamismahdollisuuksista, ylläpitää myönteistä asennetta sekä uskoa omaan vaikutusvaltaan että toipumiseen. Kokemukset omasta toivosta ja toimijuudesta ovat mielelle tärkeitä ja lisäävät jo itsessään jälleen uskoa itseän ja hyvään elämään vailla kohtuuttomia odotuksia tai ankaria vaatimuksia. Valtaosa elämän hyvydestä syntyy myös tuntemattoman sietämisestä ja ennakoimattomuuteen antautumisesta. (Kallio, 2020, s. 82–83.) Ohjauksen periaatteena on opiskelijan kykyuskomusten vahvistaminen, välittäminen sekä kuuntelu (Vänttinen et al., s. 67). Ns. itsensä lukemisen taito, itsemyötätunto sekä improvisaatioharjoitteet lisäävät mahdollisesti myös yksilön ennakointikykyä vaikeampia tunteuksia ja tilanteita kohdatessa, jolloin ne eivät kuormita yhtä voimakkaasti.

Toiveikkuus ja tavoitteellisuus ovat keskeisiä elementtejä voimavara-ajattelussa. Voimavarat ovat jokaiselle henkilökohtaisia ja ne voivat liittyä esimerkiksi arvo maailmaan, ominaisuuksiin, unelmiin, kotiin tai työhön, harrastuksiin, ihmissuhteisiin taikka lepoon ja uneen. Voimavarat auttavat arjessa selviytymiseen antaen voimaa ja tukea. Omien voimavarojen tunnistaminen auttaa niiden vaalimiseen, vahvistamiseen ja käyttöön valjastamiseen. Osa voimavaroista voi olla helpommin tunnistettavissa, kun taas osa piilossa ja heräteltävissä. (Terveyskylä, i.a.)

Jokaisella meistä on omat vahvuudet ja heikkoudet sekä haasteet ja kyvyt (Moraine, 2015, s. 58–60). Vahvuudet ovat kunkin yksilöllisiä ominaisuuksia, resursseja sekä osaamista (Heininen & Tepsa, s. 77). Yksilön henkilökohtaiset vahvuudet yhdellä tai useammalla osa-alueella voivat auttaa opiskelukyvyyn ylläpidossa myös silloin, kun jollain toisella alueella on ongelmia (Yths, i.a-a). Tieto omista vahvuuksista voi lisätä itsetuntemusta sekä innostaa kehittämään omaa osaamista ja opiskelutapaa. Rohkeus tavoitella omimpia päämääriä lisääntyy myönteisistä kokemuksista yksilön saatua tehdä jotain, jossa on taitava. Vahvuudet myös lisäävät myönteistä tulevaisuudenuskoa sekä auttavat asettamaan elämälleen realistisia tavoitteita. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, s. 21–23.)

Luontenvahvuuksia ovat harkitsevuus, vaatimattomuus, rakkaus, myötätunto, innokkuus, rohkeus, sisukkuus, anteeksiantavuus, arviointikyky, rehellisyys, nä-

kökulmanottokyky, hengellisyys, johtajuus, kauneuden ja erinomaisuuden arvostus sekä uteliaisuus. Luontevahvuuksiin lukeutuvat myös mm. luovuus, oppimisen ilo, kiitollisuus, toiveikkuus, itsesääätely, sinnikkyys, ystävällisyys, ryhmätyötaidot, reiluus, huumorintaju ja sosiaalinen älykkyys. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, s. 115–123.) Usein kiinnitetään enemmän huomiota yksilön toimintarajotteisiin vahvuuksien sijaan. Erilaisella opiskelijalla voivat olla vahvuuksina esimerkiksi kyky keskittää huomiota intensiivisesti, taito huomata pieniä virheitä sekä keino epätavalliseen ongelmanratkaisuun. (Autismiliitto, i.a., s. 1–3.)

Innostus sekä intohimo tukevat sinnikästä ja itseohjautuvaa opiskelua ilman tarvetta tukeutua palkkioihin ja sanktioihin, mikä johtaa kestävään oppimiseen (Järvillehto, 2014, s. 62). Opiskeluintoa koki v. 2021 KOTT-tutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluissa 54,5 %, kun taas yliopistoissa opiskeluintoa koki 57,4 %. Ammattikorkeakouluissa opiskelevista naisista 55,4 % ja vastaavasti miehistä 53,6 % koki opiskeluintoa viime kuukauden aikana. (KOTT, i.a.-c.) Tuloksiin voi vaikuttaa esimerkiksi se, että tutkinnon suorittaminen kiinnostaa korkeakouluopiskelijaa lähtökohtaisesti. Opiskeluuntoon voi vaikuttaa myös, onko vastaanotettu opiskelupaikka yksilön ensimmäisiä yhteishaun hakukohteita.

Hyvinvointi ja onnellisuus ovat riippuvaisia muiden kanssa saavutetusta yhteydestä. Elämän merkityksellisyys syntyy kokemuksista, joissa saa arvostusta ja tunnustusta itselle tärkeiltä ihmisiltä. Keskinäiset myönteiset kohtaamiset, missä on läsnä rauhoittavan hymyn ja hyväksyvän katseen vahvistamaa toisen keskittävää läsnäoloa, tuovat arvostuksen kokemusta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, s. 18–19.) Uusien ryhmäkokoonten kesken on hyvä rohkaista matalalla kynnyksellä kertomaan opetuksen järjestäjälle, mikäli on jotain erityishuomioitavaa vaikuttaen opiskelukykyyn ja ryhmäytykseen, jotta asiaa voidaan lähestyä löytäen yhteinen helpottava ratkaisu. Asenteellisia, fyysisiä sekä kommunikatiivisia esteitä vähentämällä rakennetaan yhteisöjä, joissa kukin yksilö voi kokea osallisuutta ja valtaistua. Henkilön voimavarojen huomioiminen ja hyödyntäminen onnistuu riittävän tuen mahdollistavissa ja asennoitumiselta erilaisuutta hyväksyvissä yhteisöissä. (Ladonlahti & Pirttimaa, 2011, s. 113.)

Ympäristön asenteet ja kohtaamisissa lausutut sanat rakentavat yksilön identiteettiä, mikä voidaan pitää mennyttä sekä tulevaisuutta kokoavana elämäntarina. Hyvin kehittynyt identiteetti on hyvinvoinnin perusta antaen tunteen elämän merkityksestä. Identiteetti rakentuu vuorovaikutuksessa ja elämän merkitys rakentuu suhteessa toisiimme. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, s. 22.) Opiskeluyhteisöissä on tärkeää huomioida turvallisen tilan periaatteita sekä ryhmäytymisen jatkuvuus erilaisissa oppimisympäristöissä niin, että osalliset voivat aidosti kokea olevansa yhdenvertaisesti tervetulleita.

5 AIKATAULUTUS, SUUNNITTELU JA AIKAANSAAMINEN

Käsittelen aikataulutusta, suunnittelua sekä aikaansaamista itsenäisen opiskelun näkökulmasta nostaen esiin yleisiä opiskelutaitoja. Opiskelijat, jotka tekevät opinnoissaan ensimmäisen vuoden aikana ajankäytön seuranta kuukauden ajan selviytyvät opinnoistaan keskimääräistä nopeammin (Aalto, i.a.-b). Oman ajankäytön suunnittelussa on huomioitava luentojen ulkopuolinen itsenäiseen opiskeluun sekä palautumiseen kuluva aika sujuvoittaakseen opintoja (Xamk, 2019). Korkeakoulussa tavoitteellinen opintojen edistyminen edellyttää 40 viikkotunnin opintoihin panostusta. Tämän lisäksi viikkokalenteriin on sovittava yhteen muut yksityiselämän menot ja asiat niin, että opiskelukuntoisuus pysyy yllä. Opiskelijoiden arkea rytmittävät yksilöllisesti esimerkiksi opintojen ohessa tehtävä palkkatyö, kaverit, lapsiperheen arki ja muu sosiaalinen toiminta. (Jamk, i.a.)

Itsenäinen työskentely on korkeakouluopiskelijoiden perustaitoja edellyttäen itseohjautuvuutta, paineensietokykyä ja stressinhallintaa. Itseohjautuvana saa itse päätettyä parhaan tavan suorittaa tehtävän. Itseohjautuvuuteen liittyy samalla itsensä motivoimaan johtaminen sekä reagointikyky haastaviin tilanteisiin. On hyvä miettiä mielekäs itsensä palkitsemistapa tavoitteen saavutettua. (Xamk, 2019.) Palkitseminen voi olla pienikin asia ja pieniä palkintoja voi olla useampi esimerkiksi tehtävää jaoteltaessa useampiin osatavoitteisiin, joista koostuu lopulta kokonainen lopputulos. Yksistään omat kokemukset eivät aina kerro riittämiin, oliko käytetty työskentelyaika tai -tapa sopiva suhteessa oppimisen tuloksiin ja

tavoitteisiin. Ulkopuolinen palaute voi olla hyödyksi työskentelytavan tai menetelmän arvioinnissa ja tukena. (Oppimisvaikeus, i.a.)

Ajanhallinta käsittää suunnittelua, tavoitteiden asettamista, tehtävien pilkkomista pienemmiksi sekä sitoutumista. Ajanhallinta on oman ajankäytön järjestämistä niin, että suurimman osan ajasta voi käyttää itselle mielekkäisiin sekä tärkeisiin asioihin. Se on myös kykyä itsensä johtamiseen, omasta hyvinvoinnista huolehtimista sekä kehitettävä taito. Ajanhallintaan voi liittyä paljon erilaisia tunteita ja tuntemuksia kuten riittämättömyyden tunnetta ja syyllisyyttä. Kiireen tuntu voi luoda yksilölle stressiä, uupumusta ja neuvottomuutta. Omien arvojen mukainen toiminta tukee henkisiä voimavaroja. (Nyyti, 4.6.2021.) Kalenterin käytöllä vapautuu muistikapasiteettia muuhun käyttöön ja tarpeeton kuormitus aikataulujen tai tehtävien muistamisesta vähenee (Xamk, 2019). Opintojen rytmittämisessä on hyödyllistä ennakoitietoa esimerkiksi tulevista aikatauluista, tehtävien palautuksista, osaamisen näytöistä, pakollisista läsnäoloista ja tenteistä, jotka kalenteriin on kannattavaa kirjata (Jamk, i.a.). Kalenteriin on hyvä merkitä myös tilaa tauoille ja palautumiselle, sillä vapaa-ajan ja työskentelyn välillä oleva tasapaino tukee hyvinvointia ja jaksamista.

Pysähtyneet hetket ovat aivolepoa, sillä aivot tarvitsevat palautumiseensa tyhjäkäyntiä. Lepo ei ole vain taukoetkiä ja nukkumista, vaan pysähtymään laittavat lisäksi tekemiset, kuten yksitoikkoiset kotityöt (esimerkiksi viikkaus tai käsillä tiskaus). Myös läsnäoloharjoitukset voivat lepuuttaa aivoja. Aivotutkija Mona Moisala muistuttaa, että aivojen ns. huolto-ohjeet poikkeavat eri elämänvaiheissa. Kun iäkkäät ihmiset tarvitsevat aivoilleen haastetta, ruuhkavuosissa aivot kaipaavat lepoa. (Järvinen, i.a.) Eripituiset tauot ovat tärkeitä myös oppimiselle ja aikavälikertauksella voi tehostaa ns. unohtamien asioiden oppimista. Aivot vastaanottavat koko ajan aistihavaintoja, joista valtaosa on turhia. Aivoihin on kehittynyt ominaisuus jättää ”turhat” asiat oppimatta. Muistijälki tarvitsee muodostuttuaan sen vahvistamista jäädäkseen pysyväksi. (Opiskelukoulu, i.a.-a.)

Nykyään korkeakoulut toimivat suurelta osin niin, että tarjolla on valmiit standardoidut tuotteet sekä saapumisryhmittäin suunnitellut, itseohjautuvuuteen nojaa-

vat opintopolut. Mitä kompleksisempia opintopolkuja sekä standardoiduista valmisohjelmista poikkeavampia valintoja opiskelija tekee, sitä todennäköisemmin hän kohtaa haasteita palvelurakenteissa ja -ketjuissa. Nykyisin opiskelijoiden valintoja ohjaa tarve löytää tasapaino koulun, toimeentulon, työn ja elämän välillä. Tulevaisuudessa heille olisi kyettävä tarjoamaan tarpeisiin ja odotuksiin vastaten helposti navigoitavia sekä selkeitä opintopolkuja oppimista tukevin ratkaisuin käsitteäen uudenlaista opiskelijakohtaamista. (Hälikkä, 2015 s. 190–191.)

Autonomialle, itselle merkityksellisten asioiden työstämiselle sekä toimintaansa vaikuttamiseen on työelämässä kysyntää ja tarjontaa (Ryynänen et al., 2020, s. 246–260). Työelämän relevantti oppiminen liittyy oppimisen sisältöihin ja tapoihin ollen monipuolista ja jatkuvaa (Strateginenoppiminen, i.a). Työpaikoissa tapahtuvissa oppimisympäristöissä opiskelijoiden ja harjoittelijoiden odotetaan olevan itseohjautuvia sekä kykeneviä säätelämään oppimistaan. Tämä käsittää esimerkiksi päätöksentekoa oppimistavoitteistaan, opiskeluun varattavaa aikaa sekä hakeutumista tilanteisiin, mistä on mahdollista oppia uusia asioita. Vaikka jatkuvan oppimisen merkitys nopeissa työelämän muutoksissa kasvaa, on samalla työnantajan tarjoaman koulutuksen osuus osaamisen kehittämiseen laskenut. Yhä useammin työskentelevät kehittävät osaamistaan muiden työtehtävien ohessa. (Ryynänen et al., 2020, s. 246–260.)

Duunitori on luetellut keskeisiksi työelämätaidoiksi mm. tunnetaidot, ongelmanratkaisutaidot, suunnittelu- ja organisointitaidot, datan analysoinnin sekä raporttien laadinnan, sopeutumiskyvyn muutokseen sekä prosessienkehittämiskyvyn. Suunnittelu- ja organisointitaidoilla viitataan esimerkiksi tiimityöskentelyyn, oman työnsä johtamiseen tai asiakasprosessissa työskentelyyn. Tunnetaidoissa korostuu empatia, joka on merkittävä taito etenkin etätyöskentelyn ja digitalisaation kasvun myötä. (Duunitori, i.a.) Edeltävät taidot ovat olennaisia myös korkeakouluopiskelun sujuvuuden kannalta.

Työelämän muutosten ja haasteiden keskellä on välttämätöntä pohtia ammatti-identiteettiä. Ammatti-identiteettiin liittyy läheisesti kutsumus, mikä voidaan nähdä myönteisenä, kantavana voimana sekä voimavarana tukien jaksamista työn moninaisten haasteiden keskellä. Kutsumus auttaa oman ammatillisuuden

suuntaamisessa ja kehittämisessä mielekkääseen suuntaan. (Valtonen, 2015, s.103–105.)

Itseohjautuvuuden edistämisen kannalta opiskelijan on tärkeää oppia tuntemaan sekä ymmärtämään henkilökohtaista oppimistaan (Halinen et al., 2016, s.29–30). Itsestä vastuunotto opintojen suhteen korostuu etenkin monimuoto- sekä verkko-toteutuksissa (Xamk, 2019). Oppisisältöjen työstämisen ohella oppimisen prosessin, kokemusten sekä tunteiden tutkiminen vahvistavat oppimaan oppimisen taitoja kehittäen itsetuntemusta. Tunnistaessaan vahvuuksiaan sekä löytäessä toimivia tapoja oppia yksilöllä kasvaa luottamus omiin taitoihin ja opiskelumotiivaatio vahvistuu. (Halinen et al., 2016, s. 29–30.)

Monilukutaito perustuu laaja-alaiseen käsitykseen tekstistä. Monilukutaito tukee oppimisen taitojen sekä kriittisen ajattelun kehittymistä. Lisäksi monilukutaitoa kehitettäessä tarkastellaan sekä pohditaan esteettisiä ja eettisiä kysymyksiä. (Norrena, s. 42–43.) Opiskelijat tarvitsevat systemaattista ohjausta tietoiseen eettiseen ajatteluun ja toimintaan, kuten näkemään ja ymmärtämään asioita muidenkin näkökulmasta. Eettisiin valintoihin tarvitaan ajattelun taitoa, kuten asioiden välisten yhteyksien hahmottamista ja vertailua, syy-seuraus-suhteiden ymmärtämistä sekä johtopäätösten tekoa. (Halinen et al., 2016, s. 27.)

Koulu ja opettajien antama palaute vaikuttavat keskeisesti siihen, minkälaisen käsityksen opiskelijat muodostavat itsestään ihmisinä sekä oppijoina. Itsearviointitaitojen avulla muodostuu myönteisten ja merkityksellisten muistojen varantoa. Niiden kannattelemana yksilö uskoo itseensä, odottaa onnistuvansa sekä oppii asettamaan onnistuakseen realistisia ja saavutettavia tavoitteita oppimiselleen. Oman työskentelyn arviointi lisää yksilön ymmärrystä toimintansa merkityksestä oppimiselleen. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017, s. 19.) Opiskelijoita on tärkeä rohkaista luottamaan itseensä ja näkemyksiinsä, jakamaan tietoa sekä ideoita että olemaan avoimia uusille ratkaisuille. Opiskelijat tarvitsevat rohkaisua myös ristiriitaisen ja epäselvän tiedon äärellä olemiseen. Ohjausta opiskelijat tarvitsevat esimerkiksi itsenäiseen tiedonkäsittelyyn ja ennakkoluulottomaan näkökulmien käsittelyyn. (Norrena, 2015, s. 30–31.)

Tehtävänantoon liittyviä haasteita voi ilmetä, vaikka itse asiassältö olisi henkilöllä hallussa. Tällöin voi olla vaikeutta ymmärtää avoimeksi jääviä ja monitulkintaisia tehtävänantoja tai haasteita oman työn suunnittelussa ja tarkistamisessa. Lisäksi voi olla puutteellinen kyky hahmottaa, miksi jokin asia on tehtävä ja olla epävarmuutta annetun tehtävän edellyttämän ajallisen määrän suhteen sekä epärealistiset odotukset yleisesti opiskelua kohtaan. (Autismiliitto, i.a., s. 1-3.) Kukin erilainen oppija voi kukoistaa tunnistaessaan ja valjastaessaan käyttöön itselle sopivimmat tavat oppia ja toimia. Ammattikorkeakoulussa harjoitellaan jo työelämän taitoja soveltaessa tietotaitoja käytäntöön. Ihmisten ja työyhteisön aikaansaavuus sekä hyvinvointi paranevat, kun oppimisen kulttuuri tavoittaa koko työyhteisön. (Strateginenoppiminen, i.a).

Korkeakouluopiskelussa toiminnanohjaustaidot käsittävät mm. tarkkaavaisuuden, muistin, organisointikyvyn, suunnittelun, aloitteellisuuden ja hillitsemisen, joustavuuden, toiminnasta toiseen vaihtamisen kuin myös tavoitteet, käyttäytymisen ja tunteiden hallinnan. Huomioitavana on aktiivinen ja passiivinen tarkkaavaisuus sekä tarkkaavaisuuteen liittyvät päätökset. Tarkkaavaisuus on tehokas työkalu, mikä voi auttaa tai haitata. Tarkkaavaisuutta voidaan käyttää esimerkiksi rakentamiseen ja purkamiseen, ohjaamiseen ja käskemiseen sekä opettamiseen tai pakottamiseen. Vallan käyttö on monesti alitajuista ja automaattista. (Moraine, 2015, s. 58–60.)

Aikuisuudelle on ominaista toimiminen useissa rooleissa ja tasapainon löytäminen roolien ja tehtävien välillä (Nurmi et al., 2018, s. 229). Aikuisopiskeluun liittyy myös tietoisuus itsestä oppijana, mikä voi näkyä henkilökohtaisen osaamisen hankkimisen suunnitelman laadintana osaamisensa osoittamiseksi. Varsinkin opinnoissaan ryhmän aikataulun mukaisesti eteneviä opiskelijoita yhdistää itseensä tyytyväisyys. Myönteisiä itsearviointeja koulutuksen loppuvaiheessa vahvistavat opiskelijan omakohtaiset käytännön kokemukset. (Kilja, 218, s. 78–83.)

Kalman v. 2011 väitöskirjan mukaan opinnot keskeyttäneistä ammattikorkeakouluopiskelijoista 90,3 % ei saanut opinnäytetyötään tehdyksi vaadittuna aikana. Päiväkirjamuotoinen opinnäyte tarjoaa vaihtoehtoisen näkökulman opinnäytteen

valmistumiseen soveltuen tilanteissa, missä opiskelija on jo alansa töissä. Päiväkirjamuotoinen opinnäyte on työkalu, jonka keinoin opiskelija analysoi työtehtäviään, työssä hankittua osaamista sekä suorittaa tätä kautta opinnäyteraportoinnin. Päiväkirjamuotoisen opinnäytteen ideana on, että opiskelija tekee opinnäytettä osana työtään. Tällöin opinnäytemallin reunaehtoina ovat opinnäytetyöhön liittyvä päiväkirja, joka kattaa 65 työpäivää sekä kokonaispituudeltaan noin 30–40 sivun suuruinen kirjallinen työ. (Lagstedt & Kotila, 2015, s. 153–154.)

5.1 Vitkuttelu, keskittymiskykyvaikeus ja flow

Yksilö saattaa kuvitella olevansa monta asiaa päällekkäin tehdessään aikaansaava ja osaava, vaikka poukkoilu olisikin tehotonta. Multitaskaus edellyttää paljon aivotyötä sekä kuormittaa aivoja, mikä näkyy väsymisenä ja virheinä. Aivojen ahkeroidessa hermosolut työskentelevät vilkkaasti. Multitaskaajalla vilkkain työ tapahtuu aivojen etuosissa. Multitaskauksen tapa käyttää aivoja muokkaa niitä ja on itseään ylläpitävä kierre. (Järvinen, i.a.)

Aivojen tottuessa asiasta toiseen poukkoiluun, ne ottavat sen yhdeksi toimintata-
vakseen. Ilmiötä kutsutaan ADT:ksi (attention deficit trait), missä on kyse keskittymiskykyvajeesta. Vaikka yksilöllä on mahdollisuus asioiden rauhassa tekoon, hän keskeyttää itsensä. Keskittymiskykyvajeessa mieleen juolahtaa alituisen uusia asioita, mitkä estävät täyden paneutumisen käsiteltävissä olevaan asiaan. Epämääräinen levoton olo, muistiongelmien sekä unihäiriöt ovat merkkejä aivojen pitkään jatkuneesta ylikuormituksesta. Tällöin myös nukahtaminen vaikeutuu sekä unesta tulee katkonaista vaikuttaen haitallisesti yksilön kokonaisterveyteen. Univaje heikentää muistia ja keskittymiskykyä, joka ruokkii lyhytjänteistä tekemistä. Keskittymiskykyvajeesta voi oppia irti tunnistamalla tilanteensa ja tekemällä toimintatavoissaan tarvittavia muutoksia. (Järvinen, i.a.)

Aikaansaamattomuus voi olla merkki esimerkiksi uupumuksesta tai siitä, etteivät omat tekemisen tavat ole aivan kohdillaan. Aikaansaamattomuudessa yksilö lykkaa tehtävän tekoa, vaikka se olisi hänelle välttämätön ja merkityksellinen. Toiminnastaan yksilö kokee psyykkistä kärsimystä. Ihmisillä on taipumus lykätä laajoja ja hankalasti hahmotettavia tehtäviä sekä tavoitteiden ollessa epäselviä. Yksilöille on mielekkäämpää tehdä asioita, missä uskoo pärjäävänsä ja mistä tietää saavansa nopeasti palkinnon. (Sarkkinen, 25.9.2018.) Prokrastinaatiossa eli vitkuttelussa kyse ei ole laiskuudesta tai tahdonalaisesta viivyttelystä, vaan pikemminkin mielen sisäisestä kamppailusta itsensä kanssa (Niinistö, 22.2.2021). Välttämiskäyttäytymisessä vältetään epämiellyttäviä ajatuksia sekä tunteita tehden asioita, mitkä tukevat välttelyn jatkumista. Tämä on tavanomaista nopean tyydytyksen varmistavia asioita, kuten sosiaalinen media, sisältävässä nykymaailmassa. (Sarkkinen, 25.9.2018.)

Opiskelijoiden mielenterveyttä edistävän Nyyti ry:n psykologi Elina Marttisen mukaan vitkuttelu on tavanomaista, kun tulee itseohjautua ja pärjätä arjessa ilman opiskeluyhteisön tarjoamaa tukea sekä sääntillisyyttä. Marttinen arvelee etäopinnojen haastavan opiskelijoiden kyvyn saada opinnoistaan otetta ja lisäävän riskiä vitkutteluun. Hänen mukaansa etäopiskelu voi laskea vireystilaa sekä vaikeuttaa motivoitumista, vaikka opiskeltava ala itsessään tuntuu merkitykselliseltä ja kiinnostavalta. Tällöin saattaa ajautua sijaistoimintojen tekemiseen, kuten siivoamiseen ja pelailuun, mikä vuorostaan lisää opiskelijan pahaa oloa ja riittämättömydentunnetta. (Niinistö, 22.2.2021.) Väliaikainen vitkuttelu voi toisaalta olla myös hyödyllistä esimerkiksi töiden luonnosteluvaiheessa, priorisoidessa tekemisiä, hakiessa sopivaa työvirettä tai viime hetken paineesta puristusta.

Jo pienen määrän tekeminen auttaa monesti oloa, joten työtehtävien edistäminen pienissä paloissa on kannattavaa. Älypuheliiniin saa lisäksi sovelluksia, joilla voi mm. kellottaa itselleen sopivan kokoisia tavoitteita. Yksilön kannattaa palkita itseään myös pienistä aikaansaannoksista ja asettaa aloittamisen kynnyksen mahdollisimman pieneksi. (Niinistö, 22.2.2021.) Aloittamisen kynnyksenä voi toimia esimerkiksi tiedoston avaaminen ja alustava otsikointi. Edistymistä voi tarkkailla mm. toisen kanssa tai viikkosuunnitelmaa ja tarkastusvälejä hyödyntäen.

Flow-termin on kehittänyt motivaatiotutkija ja professori Mihály Csikszentmihályi. Flow-tila syntyy, kun yksilön taidot sekä tehtävän haasteellisuus ovat keskenään tasapainossa. Flow-tilalle on ominaista ajantajun menetys, uppoutuminen, virittyneisyys, oivaltavuus sekä pystyvyyden kokemus. Kasvatuspsykologian professori Kirsti Longan mukaan flowta eli virtaustilaa edeltää monesti ahdistus, kun ihminen ponnistelee koittaen ratkaista jotakin tehtävää mihin taidot eivät vielä riitä. Liian pienet haasteet voivat johtaa puolestaan pitkästymiseen ja mikäli sekä vaaditut taidot että haaste ovat pieniä, uhkaa apatia. Taitojen kehittyttyä siirrytään tekemisessä ns. kiihdytyskanavan alueeseen, mikä on ilmeisimmin palkitsevin tila dopamiiniradan ollessa aktivoitunut. Virtauskokemuksen saa parhaiten jäsennellyissä tehtävissä, joissa tavoite voidaan määritellä ja joista voi saada palautetta. Uteliaisuus sekä kyky kokea oppimisen iloa helpottavat flow-tilan kokemista. (Löytyniemi, 28.1.2013.)

6 OPISKELUTEKNIikka

Nyky-yhteiskunnan nopea muutos sekä uuden tiedon määrä luovat uusia haasteita yksilön ja ammattikunnan asiantuntijuudelle hahmottaessa monitahoisia haasteita, mitkä edellyttävät niiden yhdessä ratkaisemista. Hybridi- tai verkostoasiantuntijuus on monitieteellistä osaamista, missä asiantuntijat verkostoituvat eri alojen osaajien kanssa sekä tarkastelevat samoja haasteita yhtäaikaisesti eri näkökulmista. Teknisten taitojen lisäksi kaivataan tulevaisuuden taitoja, joita ovat monilukutaito, teknologian käyttötaito, sosiaalisen median käyttö, ajattelun taidot, vuorovaikutustaidot, empatiakyky sekä kulttuurien ymmärtäminen. Monitasoisessa osaamisessa mm. alan tieto, tekniset taidot, etiikka sekä vuorovaikutus- ja tunnetaidot nivoutuvat yhteen. (Lonka, 2017, s. 42–43.) Käsittelen seuraavassa opiskelutaitoja hyödyttäviä opiskelutekniikoita, – menetelmiä ja apuvälineitä yleisesti huomioiden erilaiset oppijat.

Opiskelutekniikoissa voi hyödyttää työskentelyn aloitus kokonaisuuksien hahmottuksella sekä suunnitelman teko aikataulusta että sen edistymisestä. Tavoitteiden

kirjaaminen määrittelyllä hyödyttää myös opiskelutekniikoiden käyttöön valjastamisessa. Opittavaa asiaa voi prosessoida esimerkiksi hyödyntämällä piirtämistä, liikkumisella kehomuistia, äänittämällä omaa puhetta, tehden muistisääntöjä kuin myös konkreettisia asioita. Muistiinpanot ja keskustelu tukevat asioiden jäsentämistä. Myös normaalista poikkeavat asiat ovat mieleenpainuvampia. (EO-liitto, i.a.-b.)

Oppimisen strategioita on lukuisia ja niiden opettelu hyödyttää jokaista. Strategioita ei tästä huolimatta ole hyödyllistä opettaa erillisinä taitoina, vaan niiden tulisi liittyä johonkin opetettavaan taitoon, kuten lukemiseen ja ymmärtämiseen. (Mitchell, 2014.) Sisäiset muististrategiat tukevat asioiden mieleen painamista ja palauttamista. Näitä keinoja ovat esimerkiksi miellekartat, sanalistat sekä vihjesanat. Ulkoiset muististrategiat auttavat asioiden muistissa säilyttämistä. Näitä ovat esimerkiksi muistilaput, muistiinpanot, alle- tai päällekirjoittaminen sekä tiivistelmän laatiminen. (Siskonen, Lerkkanen & Savolainen, 2019, s. 89.)

Lukemisstrategiat auttavat ymmärtämään sekä muistamaan luettua tekstiä. Lukemisstrategioiden käyttöä on mahdollista kehittää. Tällöin opiskelijan huomio kiinnitetään oman työskentelyn havainnointiin harjoituksilla sekä tarjoamalla opiskelijalle malleja ymmärtävän lukemisen eri työvaiheista ja niiden suunnittelusta. Strategisen lukemisen näkökulmasta lukijan on ennen lukemista tiedettävä syy lukea kyseinen teksti sekä mitä tekstistä haetaan. Otsikoista saa jo tietoa tekstin asiayhteydestä ja luonteesta. Kyseinen tieto valmistaa lukijaa vastaanottamaan uutta tietoa yksilön luotua mielikuvia perustuen aiempiin kokemuksiinsa. Tällöin lukijalle muodostuu jo ennen lukemaan ryhtymistä tavoite lukemiselle, tieto tekstin hyödystä ja tavoitteen kannalta tekstin olennaisista osista sekä lukusuunnitelma. (Heikkinen, 2007, s. 16–17.)

Ennen lukemista voi herätellä aisteja sekä tehdä rentoutumisharjoitusta, missä keskittyy hetkeksi kuuntelemaan ja katsomaan. Tällöin voi miettiä tunteita ja kehon tuntemuksia hengitysharjoitusta tehdessä. Ennen lukemista sisällysluettelon sekä pääotsikoiden silmäily ja lukusuunnitelman tekeminen tukevat lukemisprosessin etenemistä. Lukusuunnitelmaan sijoitetaan aihealueet, mitkä tulee osata.

Itse lukemisen aikana on huomioitavaa oleellisimpien asioiden löytäminen, keskittyminen yhteen asiaan kerrallaan, kokonaisuuksien hahmotus sekä muistiinpanot, jotka tukevat oppimisprosessia. Oppiessa uusia yksityiskohtia ja asioita voi muistiinpanoihin, kuten ajatuskarttaan, lisätä haaroja ja linkkejä pyrkien samalla miettimään asiaa eri näkökulmista. (Sorvalli, 11.10.2017.)

Opiskelua tehostaa erilaisten opiskelumenetelmien joustava hyödyntäminen. Tiedon toistaminen sopii osaan tilanteista, kuten vieraskielisten sanojen opetteluun. Muistikortit ovat myös toimiva tekniikka esimerkiksi sanaston tai käsitteiden opetteluun (Svensk, 20.8.2019). Kortteihin kirjoitetaan tällöin sanoja, joita pyritään selittämään auki. Tähän on myös verkkopohjaisia mahdollisuuksia, kuten Quizlet-sovellus.

Tietotekstiin sopivia lukustrategiamalleja ovat esimerkiksi SQR3, ELTKK, TEAKKO, yleiskatsaustekniikka sekä kysele itseltäsi-strategia. Muunlaisiin teksteihin soveltuvia lukustrategiamenetelmiä ovat esimerkiksi mielipidetekstit sekä lukemisen liittäminen argumentaatioon väittelymetodilla. Kaunokirjallisten tekstien kohdalla voi käyttää lisäksi erilaisia rekonstruointi- ja uudelleenkerrotastrategioita. (Nurmi, i.a.)

SQR3 on vanhin tunnettu lukemista sekä opiskelua tehostava lukustrategia. Sen nimi tulee sanoista survey, question, read, recite, ja review. SQR3 etenee tekstin nopeasta silmäilystä kysymysten muotoiluun ja vastausten etsimiseen lukemalla. Menetelmään kuuluu itsensä kuulusteleminen sekä kertaaminen sopivin aikaväleihin. Sen sijaan ELTKK-strategiaan kuuluu ennustaminen, lukeminen, tiivistäminen, kysyminen ja kartoittaminen. Tällöin otsikoista jo ennustetaan tekstin sisältöä, minkä jälkeen luetaan teksti alleviivaten siitä keskeiset asiat. Tekstistä keksitään kysymyksiä sekä piirretään olennaisista asioista merkityskartta ja lopuksi laaditaan tiivistelmä tekstistä. (Nurmi, i.a.)

TEAKKO on Sarmavuoren kehittämä strategia. TEAKKO-lyhenne koostuu seuraavista sanoista: tieto, ennakointi, aktiivinen vaihe, keskustelu, kysyminen ja oppimisen arviointi. Aluksi menetelmässä aktivoidaan aiempi tieto jonka jälkeen en-

nakkoon mietitään tekstin mahdollista sisältöä. Tämän jälkeen tekstin pääajatuksset poimitaan kirjoittaen, alleviivaten, ympyröiden, keksien väliotsikoita sekä selitetään vieraat sanat ja muodostetaan luetusta mind map. Keskustelu voi tapahtua parin tai ryhmän kanssa. Tekstistä keksitään kysymyksiä ja luodaan tiivistelmä. Lopuksi menetelmään kuuluu oman oppimisen arviointi. (Nurmi, i.a.)

Yleiskatsaustekniikassa tekstiä lähestytään systemaattisesti sen osista käsin. Analysoitavia osia ovat seuraavat: otsikko, alaotsikot, johdattelevat kappaleet, päätelmäkappaleet, kuvat ja pääidean erottaminen. Silmäilevä ja tarkkaileva lukustrategia on käyttökelpoinen esimerkiksi tutkivassa tiedonhakemisessa, kun materiaalia on paljon ja siitä etsitään itselle oleellista tietoa. Tällöin koko tekstin lukeminen ei ole tavoitteena. Sen sijaan kysele itseltäsi-strategiassa mietitään, miksi tekstiä luetaan ja kappaleen tärkein asia etsitään ja alleviivataan. Kyseisessä strategiassa pohditaan, mihin kysymyksen ydinasia vastaa. (Nurmi, i.a.)

Lukunopeutta on mahdollista kasvattaa, mutta pikalukeminen voi heikentää luetun ymmärtämistä. Lukemista tehostaakseen voi esimerkiksi alkuun asettaa tavoitteen liittyen teemaan tai aiheeseen. Joustava lukeminen edesauttaa luettujen asioiden sisäistämistä. Otsikoiden, väliotsikoiden ja lihavoitujen sanojen silmäily tekstistä auttaa hahmottamaan tärkeimmät seikat tekstistä nopeuttaen lukemisprosessia. Luetusta kokonaisuudesta voi tehdä yhteenvedon esimerkiksi suullisesti toiselle kertoen tai piirtämällä miellekartan. (Svensk, 20.8.2019.)

Muistamisen tueksi on hyvä jaksottaa omaa opiskeluaan pidemmälle aikavälille. Kun opeteltavan asian toistoa tulee pienissä määrin pidemmällä aikavälillä sekä sopivin tauoituksin, vahvistuvat myös aivojen neuroyhteydet. Unohtamalla asian pienen tauon jälkeen sitä tulee kerrata, mikä vahvistaa asian oppimista. Asian oppimiseen kuluvaan aikaan vaikuttavat yksilön lähtötaso, motivaatio ja jaksaminen. Opiskelussa ajallisen määrän sijaan on hyvä kiinnittää huomio laatuun, esimerkiksi jakaen viiden tunnin opiskelumäärä viidelle päivälle tunnin opiskeluhetkiksi. Unen aikana tieto siirtyy pitkäkestoiseen muistiin ja aivot saavat sopivan kokoisen määrän prosessoitavaa yhdelle nukkumiskerralle. Mikäli aikataulu on tiukempi ottaa opeteltava asia haltuun, voi kyseiselle viikolle aikatauluttaa esimerkiksi vain yhden vapaapäivän. Aluksi on hyvä ottaa asiakokonaisuus haltuun

ja jaksottaa opiskelu niin, että esimerkiksi tenttiä edeltävänä päivänä on jäljellä kertaaminen. (Svensk, 20.8.2019.) Luku-urakkaa varten on hyvä tehdä myös kertaussuunnitelma eli merkitä kertaamisajankohdat lukusuunnitelmaan.

ABC-korimenetelmä toimii asioiden priorisointiin viikkosuunnitelmaa laatiessa. Menetelmässä A-tavoitteet ovat tuloksen, tavoitteiden saavuttamisen sekä tulevaisuuden kannalta keskeisimmät työtehtävät. A-tavoitteisiin valitaan yhteensä 4-6 ydinasiaa, kuten tärkeät meneillään olevat kurssit sekä tärkein vapaa-ajan tavoite. Tähän käytetään itselle parhaasta päivittäisen vireystason ajankohdasta energiaa 80–100 %. B-tavoitteet ovat usein rutiininomaisia välttämättömiä töitä, joiden tulosvaikutus tavoitteisiin nähden on vähäisempi. B-tavoitteisiin käytetään kohtuullisesti aikaa sekä energiaa 60–80 % suoritustasolla. C-tavoitteet eivät ole välttämättömiä ja ne karsitaan tarvittaessa. C-tavoitteisiin suoritustaso on 0-60 %. (Aalto, i.a.-a.) Ajoittaisten priorisoinnin haasteiden taustalla saattaa olla epäselvyys omista arvoista, joiden kartoittaminen voi auttaa asiaa.

Passiivinen kuuntelu esimerkiksi luennolla on huonoin tapa asioiden oppimiseen. Tällöin kuuntelijan ajatukset pyrkivät helposti karkaamaan muihin asioihin ja oppija voi väsähtää tai vaihtoehtoisesti alkaa etsiä ajankulukuksi jotakin oheistoimintaa. Mikäli kuuntelija ei osallistu mitenkään opeteltavan asian käsittelyyn, jää hänen mieleensä käsitellystä asiasta usein vain muutaman prosentin verran opetettavasta asiasta. Oppimisen kannalta parhaimmilla opetusmenetelmillä opiskelijat saadaan osallistumaan toimintaan, pohtimaan aktiivisesti tai kokoamaan asioita ja perustelemaan asiasisältöjä. (Koistinen, 2015, s. 16–33.) Opiskelijoilla saattaa jäädä esimerkiksi luennoilla keskusteluihin kommentointi väliin, mikäli on esimerkiksi ujompi yksilö ja aktiivisemmalla osallistumisella ei nähdä tarpeellisuutta tai hyötyarvoa, kuten vaikutusta tulevaan kurssiarvosanaan.

Tehokkaaksi todettava opiskelutapa on aktiivinen opiskelu, jossa on olennaista opeteltavan asian säännöllinen testaaminen. Niin kutsutussa Feynmanin tekniikassa testataan, osaako todella opettelemaansa asiaa. Kvanttifysikko Richard Feynmanin mukaan nimetyssä tekniikassa on tarkoitus pyrkiä selittämään jokin asiakokonaisuus tai ilmiökokonaisuus mahdollisimman yksinkertaisesti (Raivio,

25.5.2021). Ensiksi kirjataan paperille kokonaisuuden tai konseptin nimi. Seuraavaksi kirjataan alle, mitä kaikkea otsikoituun aiheeseen sisältyy, kuten kaikki aihealueen keskeiset käsitteet. Samalla osaaminen varmistetaan tarvittaessa kirjoittamalla käsitteet auki tai selittäen toiselle henkilölle. Tämän jälkeen käydään läpi kaikki ne kohdat joita ei vielä hallitse palaamalla tietolähteiden pariin ja keräten asiat uudestaan. Lopuksi käydään läpi vielä oma vastaus ja tarkastellaan, missä kohdissa on käyttänyt vaikeaselkoista kieltä tai käsitteiden auki selittäminen on jäänyt väliin. Näissä kohdissa yksinkertaistetaan myös tekstiä, jotta on varmemmin sisäistänyt aiheen. (Svensk, 20.8.2019.)

Pomodoro-menetelmä toimii puolestaan ajanhallinnan tehostamiseen. Pomodoro-rossa valitaan tehtävä ja asetetaan ajastin soittamaan 25 minuutin kuluttua. Ajastimen käytön aikaan yksilö pyrkii keskittymään tehtävän parissa työskentelyyn keskeytyksettä. 25 minuutin jälkeen pidetään lyhyt tauko, minkä jälkeen toistetaan samat 25 minuutin työskentelyjaksot ja niiden jälkeiset taukohetket. Joka neljännen pomodoron jälkeen pidetään pidempi n. 20–30 minuutin tauko, minkä aikana aivot omaksuvat keräämäänsä tietoa sekä lepäävät ennen seuraavaa toimintaa. (Koulutus, i.a.)

Oppimisen työvälineinä toimivat niin ikään erilaiset muistiinpanomenetelmät, kuten miellekartta, käsitekartta, taulukot ja Cornell Notes. Cornell Notes on muistiinpanotekniikka, joka on kehitetty Cornellin yliopistossa USA:ssa. Kyseisessä muistiinpanotekniikassa muistiinpanopaperi jaetaan eri alueisiin. Yhteen alueeseen tehdään muistiinpanot lukemisen tai oppituntien aikana. Loput alueista täytetään tehtyjen muistiinpanojen pohjalta. (Peda, i.a.-e.) Paperi jaetaan kolmeen osaan käsittäen tunnilla opitun, vihjeet sekä tiivistelmän. Tehdyt muistiinpanot voivat käsittää esimerkiksi lauseita, muistisääntöjä, väritettyjä asioita tai piirrettyjä kuvia. Muistiinpanoihin pyritään poimimaan olennaisimmat asiat. Oppitunnin jälkeen asiat kerrataan tiivistämällä tehdyt muistiinpanot avainsanoiksi tai lyhyiksi huomioiksi sivun laitaan. Tehdyt muistiinpanot peitetään sisältöä kerratessa ja yritetään muistaa tärkeimmät asiat pelkkien vihjeiden avulla. Kertauksen jälkeen kirjoitetaan tiivistelmä virkistäen muistia. (Leppäniemi, 2022.)

Eisenhowerin matriisi on Yhdysvaltojen entisen presidentin mukaan nimetty yksinkertainen ajanhallinnan työkalu helpottamaan työtehtävien priorisointia, karsimista ja kokonaiskuvan hahmottamista. Matriisin nelikenttä jakautuu neljään eri kategoriaan tärkeys- ja kiireellisyys-akselien mukaan. Nelikentän vasemmassa yläkulmassa on ”tärkeää, kiireellistä”, minkä asiat ovat usein hieman yllättäviä ja ne hoidetaan mahdollisimman pian. Kyseisiin tekemisiin on kannattavaa varata päivittäin tietty aika. Nelikentän oikean yläkulman ”tärkeät, mutta ei kiireelliset”-osion asiat ovat tärkeitä, mutta eivät yhtä kiireellisiä. Näitä asioita suunniteltaessa on hyvä varata kalenterista selkeät ajankohdat tekemiselle. Kyseisen osion asiat ovat monesti isompia kokonaisuuksia, joten niiden tekemiseen on pyrittävä varamaan eniten aikaa. Nelikentän alhaalla vasemmalla puolella on ”kiireelliset, mutta ei tärkeitä”-osio, minkä asioihin kuluu usein epämääräistä aikaa. Kyseiset asiat voi mahdollisuuksien mukaan delegoida. Sen sijaan oikealla puolella nelikentän alaosa on ”ei tärkeitä, ei kiireelliset”-osio, minkä asiat tehdään, mikäli on ylimääräistä aikaa tai vaihtoehtoisesti kyseiset tehtävät poistetaan tehtävälialta. (Vikman, 21.10.2023.) Digitaalisesti samaa menetelmää voi hyödyntää myös itsenäisesti tai ryhmämuotoisesti esimerkiksi Jamboardin avulla (Merisaari, 2023).

Ihmiset muistavat tehokkaammin esimerkiksi syy-seuraus-suhteita, vertauksia ja tarinoita. Myös mm. tietyt paikat, reitit, asiat, tapaamiemme ihmisten ensivaikutelmat (muttei välttämättä muita tietoja asianosaisesta) muistuvat paremmin. Lisäksi asiat, jotka ovat konkreettisia, toistuvia ja alituisen käytössä arkielämässä tai mitkä herättävät vahvemman tunnereaktion, muistaa paremmin. (Raivio, 5.4.2021.) Tällaisia ovat opetuksessa esimerkiksi harjoitukset, erilaisten toiminnallisten menetelmien käytännön kokeilut sekä opintoretket. Tuessa ja ohjauksessa hyödynnetään yksilön aiempia tietoja sekä kiinnostuksen kohteita (Korkeamäki, 2019, s. 249). Osallistumista tulee rohkaista ja taata kaikissa yhteisötyön vaiheissa arvioinnista toteutukseen (Parajuli & Päälyysaho, 2022, s. 107).

Muistitekniikoiden avulla asioiden palauttaminen mieleen on helpompaa, opiskelu voi olla hauskeempaa ja opiskeltavat asiat jäsennettävissä mielessä loogisemmiksi kokonaisuuksiksi. Muistitekniikoita käyttäen esimerkiksi abstraktit asiat, numerot ja kaavat voi tallentaa mieleen mielikuvina sekä konkreettisina avainsanoina. Muistitekniikoiden käyttäminen on aktiivista opiskelua, mikä on passiivista

opiskelua tehokkaampaa. (Opinta, i.a.) Leikit, pelillisuus, kokeellisuus, taiteen eri muodot, fyysinen aktiivisuus sekä muut toiminnalliset työtävät vahvistavat edellytyksiä luovaan ajatteluun, oivaltamiseen ja kehittävät oppimisen iloa (Norrena, 2015, s. 31). Tähän on kehitetty myös esimerkiksi opiskelua tukevia sovelluksia, jolloin pelillisuus ja leikillisuus tukevat aktiivisesti oppimisprosessia.

Opiskelua tehostaa mieleen painamista helpottava mielikuvatekniikka, missä irrallisia sanoja nivotaan yhteen esimerkiksi keksityn lyhyen tarinan keinoin irrallisten asioiden listaksi (Svensk, 20.8.2019). Mielikuvaharjoittelua on mahdollista soveltaa minkä tahansa ulkoa opeteltavan asian opetteluun. Tilanteista voi luoda elävämpiä kuvia muodostamalla mielikuvia mahdollisimman monesta aistikokemuksesta ja piirtämällä kuvia mielikuvituksensa tuotteista. Mielikuvituksen avulla tekemättä itse varsinaista toimintoa, kuten soittimen soittoa, yksilön on mahdollista oppia opeteltava asia. Opiskelija, joka on aktiivisesti ja mielikuvitustaan hyödyntäen saanut suhteen aiheeseen, ymmärtää todennäköisesti paremmin sen oleellisuuden sekä merkityksen. Tällöin myös tietoperäisen tieteellisen sisällön muistaminen paranee. (Moraine, 2015, s. 73.)

Tiedonkeruun aikana tehokas muistiinpanojen tekeminen on harjoiteltava taito. Vaikka laadullista tiedonkeruuta tukevat suuresti teknologiset laitteet, kuten kamerat ja nauhurit, nämä tuskin korvaavat täysin paperisten muistiinpanojen joustavuutta ja nopeutta. Kenttäpäiväkirja on ikään kuin tiedonkeruun tiivistelmä, johon on hyvä merkitä myös tiedonkeruun aikana olleet ajankohdat ja sijainnit. (Truong & Nguyen, 2022, s.57–63.) Perinteisen päiväkirjan lisäksi esimerkiksi kirjallisen viikkosuunnitelman laadinta tulevaa viikkoa varten ja sen tarkastelu voi tukea tavoitteiden ja tekemisten toteutumista.

6.1 Opiskelua tukeva oppimisympäristö ja oppimisen apuvälineet

Kalenterin aktiivinen käyttäminen on keskeinen ajanhallinnan keino organisoitessa arkea ja pyrkiessä muistamaan asioita. Paperisen tai sähköisen kalenterin lisänä voi käyttää esimerkiksi palautuspäivän, aiheen, pituuden tai vaikeusasteen mukaan järjestettyjä tehtävälistoja. (Xamk, 2019.) Asioiden priorisointi- ja jaottelu sopiviin kohtiin eri kalenteriviikoille ja laaditun suunnitelman noudattaminen tukevat pidemmän aikavälin tavoitteiden, kuten ison kurssikokonaisuuden, toteutumista. Erilaiset digitaaliset sovellukset mahdollistavat sekä vapauttavat aikaa tehden työn hallittavammaksi esimerkiksi tiedon jakamisen, kommentoinnin, dokumentoinnin ja yhteistuottamisen osalta (Jamk, i.a).

Oppimisvaikeudet voivat ilmetä esimerkiksi neuro- ja autismikirjon henkilöllä vaikeutena ymmärtää kirjoittamattomia sosiaalisia sääntöjä vuorovaikutuksessa, keskittymisvaikeutena, epätavallisena tiedon käsittelynä tai haasteena sietää valaistusta, taustamelua, väkijoukkoja tai muuta opiskeluympäristöön liittyvää aistikuormitusta (Autismiliitto, i.a, s. 1-3). Ihmisen huomionkohteina voivat olla esimerkiksi sanat, äänet, toiminnot, ajatukset ja ideat, visuaaliset vihjeet, aistikokemukset (näkö, haju, kuulo, lämpötila, kosketus jne.), tunteet, toiveet ja pelot tai itsen tunteminen terveeksi tai sairaaksi. Se, mihin kiinnittää huomiota muuttuu tilanteesta luodun ensivaikutelman jälkeen. (Moraine, 2015, s. 58–60.) Opiskelutuokiota varten on hyvä ennakkoon karsia ympäröiviä opiskelua haittaavia ärsykeitä ja häiriötekijöitä, jotta voi keskittyä tehokkaaseen opiskeluun. Myös arjen säännöllisen ja tasapainoisen rytmin hallinta sekä sopivat arjen rutiinit tukevat opiskelukyvyn ylläpitoa, tehokasta oppimista ja jaksamista.

Työmuistissa on erilaisia alajärjestelmiä, mitkä voivat kuormittua eri tavoin. Tästä johtuen yksilölle on helpompaa seurata yhtäaikaisesti vaikkapa yhtä kuvaa ja tekstiä kuin kahta kuvaa tai kahta tekstiä. Työmuistia helpottaa se, että esimerkiksi digilaitteen videotallenteen selostus tukee kuvavirran merkitystä, eikä henkilön tarvitse valita seuratako puhetta vai kuvaa. Tekstitykseen tottumattomia vieraskielisiä ihmisiä voi haitata, mikäli videolla on yhtäaikaisesti kuvaa, ääntä sekä tekstitystä toisella kielellä. (Lonka. 2017, s. 25.)

Kännykkä on hyödynnettävissä opiskeluun esimerkiksi oman puheen nauhoittamisella ja sen kuuntelulla tai ottamalla omista muistiinpanoista kuva, jolloin kertausmahdollisuus voi olla nopeammin lähettyvillä. Piirtämistekniikka myös lisää asian mieleen painamista yksilön ajatellessa tekemäänsä. (Sorvali, 11.10.2017.) Maksuttomia oppimispelisovelluksia on lisäksi kehitetty hyödyttämään korkeakouluopiskelijoita esimerkiksi kielten opiskeluun sekä lääkelaskuihin. Korkeakouluopiskelua tukevia sovelluksia on paljon saatavilla, joista soveltuvimpien käytölle on hyvä tarjota opastusta.

Erilaiset opiskelijat on muistettava myös opetusvälineistössä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi lukukäsitteen opettelussa irtotavarat, lukutaulu, helmitaulu tai mittanauha. Lukemisen ja kirjoittamisen lisäksi joillekin soveltuu esimerkiksi äänikirjat ja oppiminen käytännön tekemisen kautta. Liian kirjavat opetustavat, epäselvät tavoitteet tai vääränlainen tahti hajottavat opiskelijan keskittymisen ja toiminnan. (Parikka et al., 2020, s. 112–115.) Inspiroivat videot, kirjat, pelit ja muut välineet voivat mm. auttaa löytämään yhteyden opeteltavan aiheen puoleensavetävään osaan johdattaen opiskelijoita opetuksen varsinaiseen sisältöön. Asioiden esittäminen innostavin sekä sisäisiin motivaationlähteisiin vetoavin keinoin voi herättää yksilön kiinnostuksen. (Järvilehto, 2014, s. 64.) Isot kosketusnäytöt voivat toimia myös esimerkiksi yksilö- ryhmätöiden esitysten monipuolistamisessa.

Oppimisvaikeuksiin on apuvälineitä helpottamaan kirjoittamista, lukemista, tiedon käsittelyä sekä muistamista. Esimerkiksi lukemisvaikeuden perusteella voi liittyä Celian äänikirjojen käyttäjäksi ja oppimisvaikeuksien tueksi on apuvälinesovelluksia. Lisäksi tietokoneella syventävän lukuohjelman avulla voi muuttaa tekstin kokoa, isontaa tekstin välistystä, vaihtaa tekstin taustalla olevaa väriä sekä muuttaa fonttia. Lukunäkymää voi lisäksi kohdistaa virtuaalisen viivaimen avulla, jotta vain osa tekstistä on kerrallaan näkyvissä. (Oppimisvaikeus, i.a.) Työkaluja, resursseja sekä tukitoimia tulee suunnitella, koska kaikkeen ei ole varaa. Resurssit on hyvä kohdistaa opintojen kriittisiin pisteisiin sekä opiskelijoille, jotka kaipaavat eniten ohjausta. Mittareita kannattaa kehittää niin, että opintojen edistyminen on selvemmin todennettavissa. (Anckar, 2015, s. 132.)

Oppimisen tueksi on olemassa muitakin oivaltavia apuvälineitä. Esimerkiksi tasukupeili toimii ääntämisen harjoittelussa. Häiritseviin ääniärsykkeisiin saattaa auttaa kuulon suojausvälineet, kuten perinteiset korvatulpat. Lukivaikeuteen voi liittyä hitaampi kirjoittaminen. Muistiinpanoja on mahdollista tehdä myös kuvamuodossa tai hyödyntäen äänen tallennusvälinettä. Kamera tai nauhuri tallentamiseen sekä arkiset muistilaput toimivat oppimisen apuvälineinä. Skannaava sanakirjakynä voi tukea vieraan kielen tekstien lukemista ikään kuin kevyempänä sanakirjana. Puhekone eli tekstiskanneri toimii puhuvana oikolukuohjelmanä. Värit ja värikoodaus tehostavat osalla muistamista ja oppimista, missä voi hyödyntää esimerkiksi yliviivaustusseja. Aktiivisyys ja puristelupallot eli antistressipallot voivat helpottaa keskittymistä ja ylläpitää optimaalista vireystilaa. Laskemisen ja hahmottamisen apuna on mm. murtokakku. (Rajavaara, 26.2.2016.) Puhuva oikolukuohjelma voi auttaa myös vieraskielisten lauseiden ääntämisharjoittelussa.

Eri kielten vahva läsnäolo koulutuksessa synnyttää lisäksi kielitietoisia oppimisympäristöjä, mikä on hyvä lähtökohta kielen oppimiselle. Monesti kielellinen variaatio tuottaa yhteenkuuluvuutta, mutta myös erilaisuutta tai pois sulkemista. Digillä opin portaille -hankkeella kielitietoisuus näkyi koulutuksessa monikielisesti. Koulutuksessa oli läsnä kaikkien osallistujien puhekielet oppimisen tukena. Näin pyrittiin varmistamaan vieraskielisen osallistujan ymmärrys opetettua sisältöä kohtaan ja että jokaisella oli yhtäläinen osallistumismahdollisuus kielestä käytävään keskusteluun. Kun opiskelijoista tuli hankkeessa myös ns. opettajia, lisäsi se useilla motivaatiota. (Huovinen, Lantto & Silvan, 2023, s. 58–59.) Ammatillisen kehittymisen kannalta myös viestinnällisten taitojen sekä eri rooleissa toiminnan harjaannuttaminen valmentavat keskeisiä työelämätaitoja varten.

Valikoivan tarkkaavaisuuden ns. cocktailkutsu-ilmiössä yksilö pystyy seuraamaan ainoastaan yhtä keskustelua kerrallaan, mutta mikäli hänen oma nimensä mainitaan viereisessä keskustelussa, siirtyy hänen tarkkaavaisuutensa kyseistä keskustelua kohti. Tällöin oma nimi toimii signaalina, mikä vie työmuistin huomion, sillä asioiden henkilökohtainen merkitys ohjaa työmuistia. (Lonka, 2017, s. 25.) Ryhmätyöskentelyssä ja ohjaustilanteissa onkin hyvä puhutella nimeltä asianosaisia valpastuttaessa heidän keskittymistensä asiaa kohtaan. Tehtäviin on myös hyvä pyrkiä linkittämään aiheeseen liittyviä itselle merkityksellisiä asioita

mm. omakohtaisilla esimerkkitapauksilla tukien muistamista ja ylläpitäen mielenkiintoa opeteltavaa asiaa kohtaan.

Yksi olennainen oppimista edistävä pedagoginen toimi on palautteen anto, jolla ohjataan yksilön toimintaa. Palautteen tulee olla johdonmukaista, sopivan voimakasta ja välitöntä. Toimivin palaute annetaan onnistumisesta tai hyvästä yrittämisestä, mikä tukee samalla yksilön kasvua. Palautteen tarkoitus on positiivinen vahvistaminen, sillä myönteinen tunnetila on oppimista edesauttavaa. Positiivinen palautejärjestelmä on realistista optimismia sekä opiskelijan vahvuuksien vahvistamista. (Parikka et al., 2020, s. 121.) Koulutuksen kenttä on moninainen samoin kuin opiskelijoiden opintopolut henkilökohtaisia, joten ohjauksen on hyvä olla voimaannuttavaa ja inhimillistä (Anckar, 2015, s. 129).

Oppimiseen keskittymisen mahdollistaa palaute, mikä on myönteistä tai rakentavaa, ennalta odotettua, yksilön autonomiaa tukevaa ja oppimiseen kohdistuvaa. Sen sijaan opiskelijan persoonaan kohdistuva, odottamaton, negatiivinen tai kontrolloiva palaute herättää voimakkaita tunteita häiriten keskittymistä oppimiseen. Myös myönteinen palaute voi häiritä esimerkiksi tarkkuutta vaativaa työtä. Myönteiset tunteet ovat toisaalta tärkeitä esimerkiksi luovalle ongelmanratkaisulle. (Oinas, 2022, s. 110.) Koen, että oppimisvaikeudessa yksilö saattaa kokea vastaanotetun palautteen voimakkaammin ja tulkita kielteisesti sävyttyneemmin rakentavatkin palautteet, joten palaute on hyvä olla kannustava ja yksilön vahvuuksia huomioiva. Digitalisoituvassa maailmassa, missä kohtaamiset lisääntyvät esimerkiksi hybridinä ja virtuaalisesti eri sovelluksissa, yksilöt ovat alttiita jatkuvalla palautteelle. Tämän takia on tärkeää, että opiskelija tulee tietoiseksi sisäisistä prosesseistaan oppien säätelemään niitä. (Oinas, 2022, s. 110.)

Kriittiseen ajatteluun kuuluu järkiperäinen sekä reflektiivinen harkinta, minkä tavoitteena on päättää, mitä uskoa tai kuinka toimia (Välitalo, 2021, s. 61). Koen, että tietyt työskentelyä nopeuttavat välineet ja sovellukset eivät välttämättä sovellu korkeakouluopiskeluun, mikäli opiskelija ei itse perehdy aiheeseen omaa asiantuntijuutta syventäen. Tällöin korkeakoulututkinto voi myös menettää osaltaan arvostustaan. AI-tekniikan käytöstä tulisi käydä laajempaa keskustelua,

missä määrin esimerkiksi sen osaaminen on tarpeen tulevaisuuden työelämätaidoissa. Tähän ratkaisuna ovat esimerkiksi TKI-toiminnan lisääminen työelämätaidojen ja oppilaitoksen välillä sekä eettisten foorumien säännöllinen järjestäminen. Avoimet eettiset foorumit ovat ammattikorkeakoulussa opintojaksoja täydentäviä etiikan oppimisen paikkoja yhteiseen toimintakulttuurin kehittämiseen. Eettinen pohdinta monialaisessa vuoropuhelussa innostaa sekä havaintoihin että kysymyksiin vaikuttaen samalla tulevaisuuden työelämään. (Koski et al., 2020, s. 97.)

Koulutukset ovat avainasemassa digitalisaation haastaessa ammattilaiset pohtimaan uudella tavalla johtamista, yhdessä toimintaa, asiakastyötä sekä kehittämisen ja tutkimisen etiikkaa (Koski et al., 2020, s. 97). Jatkuvan oppimisen muotoja on tarkasteltu esimerkiksi SOTETIE-hankkeen työpajoissa, joissa jatkuvan oppimisen sekä osaamisen kehittämisen hyödyttävänä tekijöinä todettiin mm. koulutukset, työhön perehdytys, työpari- ja tiimityöskentelyt sekä työnohjaus, mentoointi ja mentoointiohjelmat. Mentoointi perustuu vuorovaikutteiseen prosessiin, jolloin mentori ja mentoroitava eli aktori voivat oppia toinen toiseltaan. Lisäksi työkierto ja vertaisarviointitapahtumat nähtiin SOTEKIE-hankkeessa hyödyttävän mm. moniammatillisen sekä monialaisen työn vaadittavan osaamisen lisäämistä. Työelämätahot ovat muodostaneet myös osaamispankkeja esimerkiksi digitaalisille alustoille, missä työntekijät voivat kuvata kouluttautumistaan sekä osaamis- ja asiantuntija-alueitaan. Kehittämistoimintaan osallistuminen ja pienet kokeilut vahvistavat myös osaamista ja oppimista. (Helminen, 2021, s. 34–35.) Uskon kokeilukulttuurin valjastamisen osaksi toimintakulttuuria mahdollistavan lukuisia innovaatioita myös korkeakouluissa ja lisäävän osallistuvien toimijuutta.

7 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

YTYÄ opiskeluun -hankkeen tavoitteisiin lukeutuvat korkeakouluopiskelijoiden opintojen etenemisen tukeminen, oppimisvajeen tasoittaminen sekä ohjauksen että opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistaminen. Hankkeen em. tavoitteisiin on tähdätty kehittämällä opintojen sisällä toteutuvaa ohjausta, monipuolistamalla

vertaistuen muotoja opiskelijan opintopolun eri vaiheille sekä ratkaisujen ja toimintatapojen käyttöönotolla erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille. (Korkeakoulutukee, i.a.) Opinnäytetyöllä vastasin hankeyhteistyötahon tavoitteisiin ja tarpeisiin tuottamalla digioppaan Diakonia-ammattikorkeakoulun sisäiseen käyttöön. Opas on tuotettu YTYÄ opiskeluun-hankkeen kanssa yhteiskehittämällä työkyky-mallin teemoja huomioiden. Laaja yleisluontoinen tiedonhaku soveltui toimeksi-antoon, minkä tarkoituksena on tietopaketti Diakin opiskelijoiden opiskelukyvyn tukemiseksi aiempaa hieman teoreettisemmin ja useammista näkökulmista.

Ensisijaisena kohderyhmänä ovat Helsingin Diakin korkeakouluopiskelijat. Valmistunut digiopas on Diakonia-ammattikorkeakoulun korkeakouluopiskelijoiden tueksi jo heidän opintojen varhaisessa vaiheessa. Produktilla on tarkoitus antaa lisäapua myös henkilöstön ja opintososionomiharjoittelijoiden tehtävään heidän tukiessa ja opastaessa muita korkeakouluopiskelijoita. Tuottamani opasmateriaali on Diakonia-ammattikorkeakoulua yleisesti hyödyttävää eikä ole rajattu yksinomaan esimerkiksi sosiaali-, terveys- tai tulkkausalan opiskelijoihin.

Tiedonhaun kysymyksiä, joihin hain vastauksia digioppaaseen ovat:

1. Mitä keinoja on tukea erilaisen oppijan itseohjautuvaa oppimista/ keskittymistä/ ajanhallintaa/ lukemista/ muistamista?
2. Millaista ulkopuolista tukea korkeakouluopiskelija voi saada opintoihin, kun opiskelu tai keskittyminen on vaikeaa?
3. Miten voisi helpottaa opiskeluun liittyviä vaikeita tunteita (kuten jännittämistä, ahdistusta ja riittämättömydentunnetta)?

Digiopas sisältää kattavasti vastauksia edellä kuvattuihin kysymyksiin.

8 DIGIOPPAAN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Kehittämistoiminta on kattava yläkäsite kaikelle sellaiselle toiminnan kokonaisuymmärtämiselle, työskentelylle sekä kuvaukselle, minkä perusteella syntyy uusi asia taikka toiminnassa muutos (Salonen et al., 2017, s. 7). Kehittämistoiminta nojautuu käsitykseen siitä, mikä on kehitettävä kohde ja tavoite kehittämiselle, mitkä kohteen rajaukset ja perustelut, millaisin välinein sekä menetelmin kohteessa olevat asiat ovat ratkaistavissa, kuinka arviointi tehdään ja mitkä ovat tuotoksen tai tulosten levittämisen keinot sekä kanavat. Kehittämistyöhön osallistuvilla on oltava mahdollisimman yhteneväinen käsitys kehittämisen kohteesta sekä siitä, kuinka sitä voisi parhaiten ymmärtää, selittää, uudistaa, edistää ja muuttaa. (Salonen et al., 2017, s. 29.) Kehittämistoiminnalle ominaisia piirteitä ovat käsitteisiin sitoutuvuus, uutuusarvo, hyöty ja tulos, käytettävyys, toimijaverisuus, näkyvä toiminta, suunnittelu, konkreettinen tuotos, ainutkertaisuus, suljettu tai avoin, aika- ja paikkasidonnaisuus sekä prosessinomaisuus (Salonen et al., s 37).

Projektilla kehittäminen on käytännön kehittämis-, uudistamis- sekä parannustyötä. Projektilla kehittämisen lähtökohtien sekä kokonaisuuksien on nähtävissä kehittämistoimintaa sekä tutkimustoimintaa ”ohuempina” sekä enemmän käytäntö-, suoritus-, tehtävä- ja/tai tulospainotteisena. Projekti on kertaluontoinen ja määräaikainen tavoitteineen, aikatauluineen sekä resursseineen. (Salonen et al., s. 35.) Kehittämistoiminnan vaiheita ovat nykykäytännön kehittämisen tarpeiden tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, tulos ja tuotos, arviointivaihe sekä käyttöönotto ja levittäminen (Salonen et al. s. 52).

Narratiivinen katsaus soveltuu opetuksen alalla tuottaessa opiskelijoille ajankohdasta tietoa, mihin ei aina muun tieteellisen kirjallisuuskatsauksen avulla yksinomaan pystytä (Salminen, 2011, s. 7). Oppaan tuottamista varten käyttämäni tiedonhaku käsittää narratiivisen katsauksen piirteitä ilman esitettyjä sisääotto- ja poissulkukriteerejä. Opinnäytteenä tekemäni digiopas on kehittämispainotteisen opinnäytetyön tuotos, jolla vastasin hankkeen tarkoitukseen ja tavoitteisiin tukea Diakin korkeakouluopiskelijoita.

Kehittämistoiminnan menetelmät ja välineet voivat olla esimerkiksi keskustelua edistäviä, osallistavia tai esittäviä. Esittäviä ovat esimerkiksi kuvat, osallistavia

mm. kokeileva toiminta ja keskustelua edistäviä puolestaan dialoginen keskustelu. (Salonen et al., s. 55.) Toteuttamani opas sisältää kuvitusta ja toimii pohdintatehtävineen dialogisen keskustelun edistäjänä esimerkiksi opintososionomien toimenkuvan tukena. Opas on tehty myös kokeilevalla toiminnalla perehtyessäni testaten esittelemiini sovelluksiin ja oppimisen apuvälineisiin. Käytin oppaan tekemiseen laajaa tiedonhakua sekä tein muistiinpanoja hyödyntäen tiivistelmiä, käsitekarttoja ja listoja. Hyödynsin tiedonhaullista katsausta ja sen pohjalta muodostunutta opasta varten sekä kirjojen painoversioita että digitaalisia lähdemateriaaleja. Hyödynsin opinnäytetyön tuottamisessa etenkin Wordia ja Canvaa.

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön prosessi alkoi keväällä v. 2023. Tällöin opinnäytetyöstä sovittiin hankkeen kanssa. Kesällä ja syksyllä toteutin kehittämispainotteisen opinnäytetyön tiedonhakua yhteistyötahon ehdotelman mukaisesti. V. 2023 kesän ja syksyn aikana tuotin tiedonhaun pohjalta tekstiä sekä kuvitusta Canva-työkalun ilmaisversion, Wordin ja sen kuvapankin että valokuvauksen keinoin. Opinnäytetyön otsikointi ja käsitellyt teemat ovat työelämätahon ehdotelman mukaisesti. Hankkeen projektipäällikön kanssa on pidetty yhteydenpitoa sekä puhelimitse soitoin, Teams-palaveriin, sähköpostilla että tekstiviestein.

Lähdemateriaalin laajan määrän myötä opas osoittautui yksittäisiä infograafeja hyödyllisemmäksi, jotta korkeakouluopiskelijat saavat monipuolisen tietopakettin opiskelun tueksi ja yhteistyötahon ehdotuksen mukaisesti produktiin mahdutettua korkeakouluopiskelijoille tarjolla olevien tukipalveluiden yhteystietoja. Oppaaseen tuotettiin v. 2023 kesän ja syksyn aikana infografimaisia sivuja vastaten kattavammin alkuperäiseen yksittäisten kuvasivujen suunnitelmaan.

Oppaan palautekeruun ajankohdaksi hankkeen opintososionomiharjoittelijoille valikoitui hankkeen projektipäällikön ehdotelman mukaisesti marraskuu 2023 Teamsissa. Opintososionomeilta vertaisarviointia yritettiin uudelleen vielä vuoden loppuessa digioppaan diakle-alustaan lisäyksen yhteydessä. Marras-joulukuussa 2023 opasta esiteltiin hankkeen projektipäällikön toimesta lyhyesti myös Diakin opinto-ohjaajille ja ryhmävastaaville kokousaikataulun puitteissa.

Opinnäytetyöprosessin ot-seminaarin käsikirjoituksen esittelyvaihe tapahtui joulukuussa 2023. Oppaan implementointi- ja levitysvaihe eli käyttöönotto laajemmin Diakin sisäisessä käytössä aloittavien opiskeluryhmien kurssialustoilla sekä mahdollisissa muissa korkeakouluopiskelua tukevissa ympäristöissä on tarkoitus tapahtua v. 2024 kevätlukukauden edetessä. Opinnäytetyöprosessi eteni melko samaan aikatauluun kuin keväällä 2023 asettama alustava suunnitelma ja kehittämispainotteisen opinnäytetyön julkaisuvaihe on keväällä 2024.

8.1 Työelämän yhteistyökumppani Ytyä ja Diak

Diakonia-ammattikorkeakoulusta valmistuu auttamisen ja kohtaamisen ammattilaisia sosiaali-, terveys-, kirkon sekä tulkkauksen aloille (Diak, i.a.-b). Diak on verkostoammattikorkeakoulu, jonka kampukset ovat Helsingissä, Oulussa ja Porissa. (Diak, i.a.-c). Lisäksi DiakHub Itä-Suomi on Diakonia-ammattikorkeakoulun Pieksämäeltä käsin toimiva liikkuva koulutus- ja kehittämysyksikkö kouluttaen verkkopainotteisesti sekä erityisellä liikkuvalla koulutusmallilla (Diak, i.a.-e). Ammattikorkeakoululain lisäksi Diakin strategian 2021–2030 mukaan: ”Diak sekä tekee, hakee ja näkee itse hyvää, että tuottaa uusia työntekijöitä, jotka pyrkivät rakentamaan kestäväää ja tasa-arvoista maailmaa”.

Diakonia-ammattikorkeakoulussa toteutettavan dialogisen muutospedagogiikan näkökulmina ovat oppiminen tiedonhankintana, oppiminen tiedon luomisena, dialogi (oppiminen osallistumisena) sekä muutos (Diak, i.a.-d). Diak on mukana useissa yhteiskunnallisesti merkittävässä hankkeissa ja toteuttaa vuosittain kymmeniä tutkimus- sekä kehittämishankkeita hallinnoijana tai yhdessä kumppanien kanssa ulkopuolisella rahoituksella. Diakin hankkeissa opiskelijat voivat esimerkiksi suorittaa harjoitteluita tai tehdä opinnäytetöitä osana hanketta. (Diak, i.a.-f.)

YTYÄ-opiskeluun – yhteisöllisyyttä ja tukea tarpeeseen on OHJY-hankkeen sisarhanke Diakissa. YTYÄ opiskeluun – yhteisöllisyyttä ja tukea tarpeeseen – hankkeen toteuttajia olivat Diak ja opiskelijakunta O’Diako ajalla 1.2.2022–31.12.2023. YTYÄ opiskeluun – hankkeessa vahvistettiin opiskeluhyvinvointia ja opintojen etenemistä tarpeen mukaisesti sekä oikea-aikaisesti. Kehittämistyö tapahtui tiiviisti opiskelijoiden sekä opetushenkilöstön yhteistyönä. Opetus- ja kulttuuriministeriö toimi hankkeen rahoittajana. (Korkeakoulutukee, i.a.)

Hankkeen toimintamuotoihin lukeutuivat mm. tutortoiminnan vahvistaminen, ohjauksen vahvistaminen opintojaksojen sisällä opiskelijoiden oppimistehtäviin sekä oppimisprosessiin ja tarpeisiin vastaaminen ennen esimerkiksi räsien kertymistä. Toimintamuotoihin kuuluivat myös nykyisten testausmenetelmien pilotointi sekä hyödyntäminen kohdennettaessa opiskelijan tarvitsemaa tukea. Erilaiset avoimet ja temaattiset vertaisryhmät, opintososionomiharjoittelijan toimenkuvan pilotointi osaksi OHR-tiimiä sekä tukimuotojen kehittäminen erilaisille oppijoille mm. pilotoimalla erityisopettajan työpanosta lukeutuivat hankkeen toimenkuvaan. (Korkeakoulutukee, i.a.) Seuraavassa kuvassa näkyy YTYÄ opiskeluun -hankkeen kanssa opiskelukykyä mallista valikoituneet opiskelutaitojen neljä alateemaa joita käsiteltiin kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä enemmän.

Kuva 1. Opiskelukyky malli (Yths, i.a-a).



8.2 Käytetyt menetelmät

Digiopas on tuotettu Diakonia-ammattikorkeakoulun sisäiseen käyttöön etenkin Diakin verkkoalustoille materiaalipaketiksi. Alkujaan suunnitteillani oli tehdä neljä pientä infograafia yhteistyötahon ehdottamista teemoista. Tiedonhakuja tehdessä alateemat osoittautuivat erittäin laajoiksi toisiinsa linkittyviksi kokonaisuuksiksi, jolloin opas Diakin sisäiseen käyttöön osoittautui produktina hyödyttävämmäksi. Digiopas lisättiin joulukuussa opintososionomien diakle-alustaan. Opas lisätään opinto-ohjaajien ja ryhmävastaavien päätännän mukaan v. 2024 aikana myös aloittavien opiskeluryhmien erillisille kurssialustoille. Oppaan sivuja on tarkoitus hyödyntää myös yksittäin esimerkiksi opintososionomien ohjaustyöskentelyn tukena mm. eri teemakerroille, opinto-ohjaajan ja lukukausivastaavien tunneille ryhmämuotoisesti sekä korkeakouluopiskelijoiden itseopiskelumateriaalina. Opasta voi sähköisen version lisäksi hyödyntää tulostettuna versiona. Digioppaan teossa hyödynsin sekä värillistä Word-pohjaa ja sen kuvapankin opiskeluteeman tarraa, kameralla still-kuvausta sekä verkkotyökalu Canvaa digioppaan kuvasivuihin.

Digiopas on tuotettu niin, ettei sitä tarvitse läpikäydä lineaarisessa järjestyksessä ja oppaan osioiden äärelle voi palata opintojen edetessä. Materiaalin kolmannessa osiossa on koottuna keskeisiä opiskelijan tueksi olevia matalan kynnyksen maksuttomia tahoja ja palveluja. Digioppaan ensimmäiseen osioon on jaoteltu oppimisen haasteita ja vinkkejä niiden tueksi. Opas sisältää lisäksi opiskelijoita aktivoivina ja osallistavina menetelminä esimerkiksi pohdintatehtäviä, mitkä soveltuvat mm. itsereflektion tueksi tai ryhmäkeskustelun aiheiksi. Pohdintatehtävät ja motivaatiokirjeharjoitus voivat auttaa opiskelijaa refleктоimaan ja tunnistamaan erilaisia oppimisen haasteita yksin tai ryhmän kanssa keskustelua käyden. Ryhmän kanssa opasta läpikäydessä mahdollistuu myös spontaanimpi vertaistuen ja kokemusten jako.

Oppaan kuvalliset sivut sopivat mm. pienryhmäkeskusteluihin. Tulostettuna versiona kuvasivujen alapuolen tila toimii myös opiskelijan itsenäisessä opiskelussa

muistiinpanojen tekemiseen. Kuvat on tuotettu ns. feed-muotoon, jolloin yhteistyötaholla on myöhemmin helpompaa hyödyntää kuvia halutessaan esimerkiksi Instagramissa. Tekstiä voi jaotella myös useampaan vastaavaan kuvapohjaan karuselli-muodossa. Opasta voi myös hyödyntää laajemmin esimerkiksi Diakin henkilöstö, opintososionomiharjoittelijat ja tutor-opiskelijat lisämateriaalinaan heidän tarjotessa vertaistukea ja ratkaisuja erilaisiin opiskeluun vaikuttaviin teemoihin ja tilanteisiin.

Digiopas rakentui tiedonhaun kirjallisten sekä oppaan aiheita käsittelevien luotettaviksi arvioimieni verkkosivujen pohjalta. Etsin lähdemateriaalia sekä Diakoniammattikorkeakoulun Helsingin kampuksen kirjastosta, muista kaupungin kirjastoista että verkosta hyödyntäen esimerkiksi tiedonhaussa Diak Finnaa, Helmet-sivustoa, Finnaa, Julkaria, Ebscoa sekä Celianetia, Finlexia ja järjestöjen verkkosivuja. Em. tietokantojen ja tiedonlähteiden hyödyntäminen lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta ja monipuolisuutta. Oppaan suunnittelussa on huomioitu kohderyhmä ja asioiden esittämisjärjestys. Tekstissä on vältetty turhan monimutkaisia ja pitkiä lauserakenteita sekä vierasperäisiä ilmauksia. Kirjaintyyppien valinta sekä tekstin asettelu eli typografia vaikuttavat oppaan luettavuuteen, tyyliin ja sävyyn. Fonttina on käytetty ensisijaisesti Arial-fonttia, mikä on monille selkeämpi luettavuuden kannalta.

Digioppaassa käytetyt pelkistetyt, infograafiset kuvat ja väripaletti on suunniteltu yhteistyötahon värien sekä kohderyhmän mukaan. Väreillä voidaan luoda myös mielle yhtymiä ja osassa tekstistä olen käyttänyt esimerkiksi korostusvärejä. Oppaan 2. osion kuvat on toteutettu Canva-työkalun ilmaisversiolla, mikä vaikutti suunnittelutyöhön ja toteutukseen kuvatarjonnan ollessa maksullista versiota suppeampi. Käyttämieni kuvien pääasiallinen tarkoitus on johdatella tekstiin sekä hahmottaa teemoja ja kokonaisuutta lukijoille. Värien ja kuvien käyttö on ollut harkittua ja perusteltavissa, eikä valinnoilla ole tarkoitus täyttää oppaan tilaa luettavuuden kustannuksella.

Digioppaan kolmannessa osiossa on koottuna korkeakouluopiskelijoille suositeltavia matalan kynnyksen maksuttomia tukipalveluita. Kohderyhmänä digioppaalle on ensisijaisesti Diakin Helsingin kampuksen opiskelijat. Oppaan esitellyt

tukipalvelut soveltuvat suurelta osin myös Diakin muiden kampusten hyödynnettäväksi, koska iso osa palveluista on verkko- ja puhelinpalveluita, mitkä palvelevat valtakunnallisesti. Oppaassa listatut tukipalvelut ovat joko valtakunnallisesti etänä olevia tai Helsingissä sijaitsevia. Digioppaasta hyöttyy toisaalta myös muutkin kuin korkeakouluopiskelijat. Opas on koostettu niin, että kronologinen järjestys lukemiselle ei ole välttämätöntä, vaan materiaaliin voi palata eri aikoina opintojen edetessä ja elämäntilanteiden muutoksissa poimien omiin opiskelujen ja jaksamisen kannalta tärkeisiin aihealueisiin vinkkejä ja opastusta.

Digioppaan palautekeruu ajoittui marraskuuhun 2023. Sain hankkeen projektipäälliköltä henkilöstötason palautetta sekä suullisesti Teams-palaverissa että puhelimitse. Opinnäytetyöprosessissa sain palautetta myös Diakin lehtoreilta esimerkiksi suunnitelman esittämisvaiheessa vaikuttaen opinnäytetyön lopputulokseen kuten oppaan pituuteen.

Hankkeen projektipäällikkö kehui oppaan visuaalista ilmettä, samoin kootut tukipalvelut nähtiin kattavaksi ja keskittymiskykyvaikeuden käsittelyn oppaan ensimmäisessä osiossa myönteisenä. Hankkeen projektipäällikön henkilökohtainen palaute opinnäytetyöprosessin aikana oli sekä kirjallista että suullista. Hankkumppanina hän esitteli opasta marras-joulukuussa 2023 myös Diakin henkilökunnasta opinto-ohjaajille ja ryhmävastaaville erillisissä etäkokouksissa. Hankkeen projektipäällikkö kertoi oppaan esittelyn nähneiden kokeneen oppaalla myös monipuolisia käyttömahdollisuuksia Diakin sisäiseen käyttöön. Eritoten oppaan 2. osion kuvasivuilla nähtiin käyttömahdollisuuksia eri teemaohjauskertoja varten sekä eri oppimisympäristöissä. Muiden oppaan nähneiden palautteet kuuluin hankkeen projektipäälliköltä suullisesti saamatta kommentteista kirjallista versiota. Canva-version ollessa ilmaisversio jäi hankkeen logot kuvista, mutta logot näkyvät oppaan etusivulla sekä viimeisellä sivulla. Tein oppaaseen muutoin palautteen mukaan lisäyksenä esimerkiksi sisällysluetteloon 2. osion kuvasivujen sivuluetteloinnin lisäten oppaan helppokäyttöisyyttä.

Tiedonhaun pohjalta rakennettu digiopas tarjoaa monipuolisesti korkeakouluopiskelijoille vinkkejä, opastusta ja tukea. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tuotos on tarkoitus ottaa laajemmin Diakin käyttöön v. 2024 aikana. Oppaan mahdolliset hyödyt tulevat tällöin tarkemmin esille. Työelämän yhteistyötaholta saadun palautteen mukaisesti opas vastaa Ytyä opiskeluun -hankkeen tarkoitusta ja tavoitteita sekä soveltuu hyvin Diakin sisäiseen käyttöön tukemaan korkeakouluopintojen sujuvuutta.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tiedonhaun lähteiden mukaan moni aikuisopiskelija on hyvin stressaantunut ja jaksamisen kanssa on haasteita. Myös opintojen ja muun elämän yhteensovittamisen aikataululliset haasteet ovat yleisiä ja monia kuormittavia. Opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi elämäntilanteen suotuisuus, monipuoliset opiskelumetodit, sisäinen motivaatio, tunteet sekä opiskelujen ja tutkinnon merkityksellisenä pitäminen. Muita opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat mm. sosioekonominen asema, taloudelliset haasteet, oppimisen haasteet, sairaudet sekä elämäntilanteeseen liittyvät tekijät.

Tukimahdollisuuksia on lukuisia, mutta melko moni ammattikorkeakoululainen jättää hyödyntämättä esimerkiksi YTHS:n palveluita tai 3. sektorin matalan kynnyksen tukimuotoja. Oppimisen haasteet ovat melko yleisiä, mutta niiden tunnistamatta jääminen voi vaikuttaa opiskelijan itsetuntoon ja toimintakykyyn. Kiintoisaa on, että esimerkiksi ylisuorittaminen ja multitaskaaminen voivat liittyä oppimisvaikeuksiin. Samanaikaisesti yhteiskunta kannustaa kansalaisia yhä suorituskeskeisempään elämään, jossa tietotaitoja kehitetään ja päivitetään. Digitalisaation ja suoritusmyönteisen yhteiskunnan myötä keskittymiskykyvaikeudet vaikuttavat lisääntyneen, mikä on tunnistamattomampi opiskelukykyä vaikeuttava asia.

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisen osaamisen perustana ovat rehellisyys, empatia sekä luottamuksellisuus. Etiikan lähtökohtiin kuuluvat kunnioitus, ihmiselämän arvokkaana näkeminen ja kyky vastavuoroisuuteen. Arjen etiikkaa itsessään on mm. tiettyjen arvojen, kuten tasa-arvon ja oikeudenmukaisuuden, soveltaminen. Ammatillista eettistä pätevyyttä vahvistetaan opintojen aikana käsittäen myös eettistä pohdintaa. (Koski et al., 2020, s. 99.) Eettisyyden sekä luotettavuuden kannalta opinnäytetyöhön liittyi useanlaisia kysymyksiä, kuten onko tiedonhaku toteutettu noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä tai eri vaiheet raportoitu avoimesti, onko tiedonhaku uudelleen toistettavissa sekä millaisia johtopäätöksiä esitetään. Huomioin eettisyyden noudattamalla työn toteutuksessa esimerkiksi hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön lukeutuvat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan vastuunkanto, arvostus, rehellisyys ja luotettavuus (Tenk, 2023, s. 11).

Tärkeää opinnäytetyössä on asianmukainen perehtyminen aiheeseen sekä tekijäoikeussuojan ja lähteiden oikeanlainen merkintä (Arene, i.a). Huomioin lähdekriittisyyden, tutkimusten luotettavuuden ja tarkoituksenmukaisuuden opinnäytetyön aiheisiin nähden. Yhteistyötahon kanssa sovittiin otsikoinnista ja opiskelukykymallin neljän alateeman käsittelystä. Etsin lähdemateriaalia relevanttiusperiaate huomioiden, jolloin aineisto on asiaankuuluvaa, olennaista ja merkityksellistä. Suomenkielinen ja englanninkielinen lähdemateriaali on lähtökohtaisesti enintään 10 vuotta vanhaa, mutta mukana on myös relevanttiuden takia valikoitunut tätä vanhempaa kirjallisuutta. Minun oli tehtävä rajausta käsitteiden, teorioiden, menetelmien ja tutkimusten esittelyssä, sillä opiskeluun liittyvää lähdemateriaalia oli valtava määrä. Jo yksittäisestä avainsanasta ja opiskeluun liittyvästä käsitteestä olisi riittänyt validia lähdemateriaalia laajaan kirjallisuuskatsaukseen. Kirjallisten lähteiden valikointiin vaikutti saatavuus ja tarkoituksenmukaisuus aihepiiriä kohtaan.

Keskeisiä avainsanoja tiedonhaussa olivat opiskelukyky, opiskelutaito, motivaatio, opiskelumotivaatio, oppiminen, korkeakoulu, ammattikorkeakoulu, opiskelutekniikat, ajanhallinta, opiskeluun liittyvät tunteet, elämänhallinta, itseohjautuvuus sekä itsensä johtaminen. Pelkästään opiskelumotivaatioon liittyen materiaalia oli niin paljon, että huomioin tiedonhaussa mm. materiaalien tiivistelmät, si-

sällysluettelot ja yleisen saavutettavuuden rajatessa käytettäviä lähteitä. Jo yksistään Diak Finnan ja Diakin oman kirjaston valikoimasta löytyi opiskeluteemoihin liittyen riittävän laaja valikoima, mikä vaikutti tietolähteitä valitessa. Kuitenkin ensisijaisena kohderyhmänä ovat Diakonia-ammattikorkeakoulun omat opiskelijat. Käsitellessäni erilaisia korkeakouluopiskelijoita ja opiskelukykyä tein kehittämispainotteisesta opinnäytetyöstä yleisluontoisemman ilman diagnoosilähtöistä hakua yhteistyötahon ehdotuksen mukaisesti.

Opinnäytetyön toteutustapa on opinnäytetyössä tehty läpinäkyväksi sekä pyritty lähestymään aihetta näkökulmien esittämisestä huolimatta mahdollisimman objektiivisesti. Toteutustapa on soveltunut yleishyödyttävän tietopakettien muodostamiseen, jonka on tarkoitus soveltua myös isomman ryhmän kanssa keskusteluun. Lähteiksi valikoitui opinnäytetyön avainsanoja ja käsitteitä hyödyntäen mm. kirjoja, oppaita, verkkoartikkeleita ja vertaisarvioituja tutkimuksia. Hakutuloksia tuli erittäin laaja määrä jokaisesta avainsanasta, joten lähdemateriaalit valikoituvat keskinäinen sopivuus, tarkoituksenmukaisuus ja saavutettavuus huomioiden.

Toteutin tiedonhankintaa käyttämällä eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- sekä arviointimenetelmiä. Työn toteuttamisessa ja asiallisten lähdeviitteiden merkitsemisessä on noudatettu Diakonia-ammattikorkeakoulun raportointiohjeistusta. Tämän opinnäytetyön toteuttamiseksi ei tarvittu erillistä tutkimuslupaa eikä aineistoa tarvitse salata. Huolehdin lisäksi opinnäytetyötä koskevien sopimusten solmimisesta sekä Diakin edellyttämistä lähdemerkinnöistä.

Kehittämispainotteisen opinnäytetyön oppaan tekstiin sekä kuviin on kysytty ti-laajan palautetta sekä suunnittelu-, toteutus- että arviointivaiheessa. Palautetta lopulliseen digioppaaseen kysyttiin hankkeessa mukana olevilta ja hankkeen projektipäällikkö esitteli opasta lyhyesti myös henkilöstön kokouksissa Diakin opinto-ohjaajille ja lukukausivastaaville. Vastaanotetun palautteen mukaan materiaali on yleishyödyttävää ja sitä voidaan hyödyntää myös eri osia käyttäen esimerkiksi eri teemaohjauskerroille ja yksilöohjaukseen opintososionomiharjoittelijoiden ohjaustoiminnan tueksi, lukukausivastaavien tunneille sekä opiskeluryhmien ja opintososionomien diakle-alustoille. Hankeyhteistyötaho piti mahdollisena laittaa

osan kuvasivuista näkyville paikoille kampusta laminoituna tai myöhemmin sosiaaliseen mediaan. Oppaan nähtiin hyödyttävän eritoten opintonsa aloittavia ja kuvituksen graafista ilmettä kehuttiin. Yhteistyötaholta on tarkistettu lupa esittää kuvakaappauksia oppaasta opinnäytetyön liite-osiossa.

Arvioinnissa kerätty palaute jäi melko vähäiseksi hankkeen ja opinnäytetyön loppuvaiheen hektisyydestä johtuen. Esimerkiksi hankkeen projektipäällikölle lähettämäni sähköposti oppaan valmistumisesta ja osa soitoistani huomattiin viiveellä vaikuttaen palautekeruun ajoitukseen. Palautekeruuseen pyrittiin yhteistyöllä kuitenkin etäyhteyksin jakamalla opas Teamsissa nähtäväksi opintososionomiharjoittelijoille, jotka jäivät etäpalaveriin saapumatta. Palautemahdollisuus ja kommentointipyyntö viestien lähetettiin opintososionomiharjoittelijoille vielä hankkeen loppuvaiheessa oppaan diakle-alustaan lisäyksen jälkeen, mutta palautetta oppaasta ei saatu enempää. Hankkeen projektipäällikkö arvioi diakle-alustalle lisätyin oppaan vertaispalautteen jäämisen syynä arviointiin kutsuttujen keskittyminen omien opintojen työstämisiin. Toisaalta jo keväällä 2023 ot-seminaarin suunnitelmavaiheessa lehtorin arvion mukaan opinnäytetyöni vaikuttaa laajalta yhdelle tekijälle ja sen kohtuullistamisena ehdotti, että produktin palautekeruun voisi jättää myöhemmälle toisen opiskelijaryhmän tehtäväksi. Palautetta on mahdollista kerätä lisää tulevaisuudessa hankkeen päättymisen jälkeen esimerkiksi uusilta kevään opintososionomiharjoittelijoilta ja korkeakoulu yhteisöön kuuluvilta.

Opiskelukykyisyyttä opiskelutaitoja vahvistamalla-opas on monipuolinen tietopaketti, jota voi hyödyntää vielä vuosien kuluttua. Oppaassa on tukipalveluiden esittelyn yhteydessä kerrottu, että palveluiden ajantasaiset tiedot ovat syksyn 2023 mukaan. Hankkeen projektipäälliköllä on oikeus muokata ja päivittää valmiin oppaan tietoja. Tämä on tärkeää oppaan luotettavuuden kannalta, mikäli esimerkiksi esitellyt tukipalvelut vaihtavat osoitettaan tai aukioloaikojaan tulevaisuudessa.

Kuten em. teoreettisemmassa tiedonhaussani todettiin, opiskelijat muodostavat heterogeenisen ryhmän, jolla tuen tarve vaihtelee niin opintojen etenemisten kuin elämäntilanteiden mukaan. Koin tärkeäksi muodostaa oppaaseen erilliset osiot

huomioiden erilaisia oppimistyyliä omaavia, oppimisvaikeuden kanssa painiskelevia kuin myös tukea tilanteisiinsa etsiviä. Oppaan osioihin voi palata ilman oppaan lineaarisessa järjestyksessä lukemista. Oppaassa esitellyt tukipalvelut valikoituivat aikuisopiskelijoiden opiskelukykyisyyttä ja opintojen sujuvoittamista hyödyttävästi ollen matalan kynnyksen maksuttomia palveluita. Oppaassa on huomioitu moninainen tuen tarve, joka voi liittyä esimerkiksi yksilön oppimishaasteisiin, jaksamiseen tai yksinäisyyteen.

Koin tärkeäksi, että itsenäinen työskentely tapahtuu vastuullisesti ja eettisesti oikein opinnäytetyön aiheeseen paneutuen ilman AI-teknologiaan tukeutumista ja että opinnäytetyölläni on hyötyarvoa yhteistyötaholle ja kohderyhmälle. Opinnäytetyöstä olisi mahdollisesti tullut viimeistellymmän oloinen paremmilla välineistöillä, isommalla tekijäjoukolla ja kiireettömämmällä aikataululla. Arviointiin ja yleiseen palautekeruuseen olisi jälkikäteen ollut hyvä varata enemmän aikaa. Lisäksi olisi voinut olla hyvä kartoittaa myös muiden Diakin kampusten alueiden paikallispalveluita oppaan 3. osion tukipalvelut-listalle.

9.2 Ammatillinen kasvu

Sosionomi (AMK) – koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukseen eli kompetensseihin lukeutuvat mm. menetelmien, palveluprosessien sekä työkäytäntöjen kehittämisosaaminen, ammatillinen kriittinen reflektio ja kykeneminen asettumaan yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden sekä ryhmien puolelle (Diak, i.a.-a). Koen, että opinnäytetyössäni toteutuvat em. sosionomin osaamisvaatimukset. Kehittämispainotteisen opinnäytetyön tiedonhaualla rakennetun digioppaan tuottamisella osoitin taitoa laajempien kokonaisuuksien nivomiseen, suunnitteluun sekä hankkeen tarpeisiin ja toiveisiin vastaimiseen tehden yhteistyötä työelämätahon kanssa. Huomioin tuotoksessa kohderyhmän ja saavutettavuuden esimerkiksi visuaalisen ilmeen, opastuksen, lauserakenteiden ja tukipalveluiden osalta sekä muodostin kuvat feed-muotoon mahdollistaen niiden helpomman jatkokäytön eri tarkoituksiin ja ympäristöihin. Arvioin

kehittämistyön prosessia kriittisellä reflektiolla huomioiden opasmateriaalin ja haetun tiedon soveltuvuuden Ytyä opiskeluun-hankkeelle ja Diakin korkeakoulu-yhteisölle. Opinnäytetyöprosessi monipuolisti ammatillista osaamistani ja vahvisti ammatillista identiteettiä.

Opinnäytetyön tekoprosessi on ollut monivaiheista ja eri näkökulmien tarkastelu on lisännyt ammatillista itseymmärrystä sekä perspektiiviä erilaisia korkeakoulu-opintojen etenemisiä kohtaan. Tiedonhakua sekä digiopasta tehdessä hyödynsin ammatillisia valmiuksiani. Luin ja tuotin tekstiä arvioivalla ja monilukutaitoa hyödyntävällä työotteella muistiinpanoja tehden. Koin tärkeäksi tutustua esittelemiini tekniikkoihin, menetelmiin, sovelluksiin ja apuvälineisiin myös testaamalla oma-kohtaisesti ennen niiden suosittelua ja oppaaseen lisäämistä.

Hankkeen projektipäällikön mukaan olen kehittämispainotteisen opinnäytetyön prosessissa saanut myös itselleni työelämän valmiuksia sekä ollut erittäin aktiivinen yhteistyössä ja vienyt prosessia hienosti itsenäisesti eteenpäin. Oppaassa käsitellyjä teemoja tarvitaan niin opiskelussa kuin työelämässä. Opinnäytetyötä tehdessä havaitsin omiksi vahvuuksiksi lukeutuvan sinnikkyuden, joustavuuden ja laajempien kokonaisuuksien organisointitaidon. Määrätietoinen työskentely tavoitteiden saavuttamiseksi, usko omaan tekemiseen sekä myös omien opiskelutaitojen kehittäminen mahdollistui sovittaessa toimintaa yksityiselämän isompiin aikatauluihin vaikuttaviin tekijöihin. Tavoitteideni saavuttamista tukivat resilienssi, motivoitumisen taito sekä oppimisinto, minkä myötä opinnäytetyöstä tuli oman näköiseni ja johon olen yleisesti aikatauluun ja resursseihin nähden tyytyväinen.

Koin tärkeäksi, että itsenäinen työskentely tapahtuu vastuullisesti ja eettisesti oikein opinnäytetyön aiheeseen paneutuen ilman AI-teknologiaan tukeutumista ja että opinnäytetyölläni on hyötyarvoa yhteistyötaholle ja kohderyhmälle. Opinnäytetyöstä olisi mahdollisesti tullut viimeistellymmän oloinen paremmilla välineistöillä, isommalla tekijäjoukolla ja kiireettömämmällä aikataululla. Arviointiin ja yleiseen palautekeruuseen olisi jälkikäteen ollut hyvä varata enemmän aikaa. Lisäksi olisi voinut olla hyvä kartoittaa myös muiden Diakin kampusten alueiden paikallispalveluita oppaan 3. osion tukipalvelut-listalle.

9.3 Johtopäätökset

Oppaalla on monipuolisuudessaan hyötyarvoa eritoten Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulun korkeakouluopiskelijoille sekä Helsingin matalan kynnyksen toimipisteitä lukuun ottamatta myös muille Diakin kampuksille. Oppaan sisältö hyödyttää muitakin kuin aikuisopiskelijoita. Työelämäyhteistyötaho voi hyödyntää kehittämispainotteisen opinnäytetyön tiedonhaun sisältöä ja digioppaan materiaalia eri käyttötarkoituksiin. Diakin sisäisessä käytössä diakle-alustalla opas on nyt helposti saatavilla opintososionomiharjoittelijoiden toimenkuvan tueksi. Hankkeen projektipäällikkö näki opinto-ohjaajien ja ryhmävastaavien kanssa oppaan soveltuvan Diakin aloittavien opiskeluryhmien kanssa esimerkiksi Zekki-opiskeluhyvinvointikyselyn yhteydessä eri teemojen käsittelyyn sekä korkeakouluopiskelijoiden itseopiskelumateriaaliksi.

Seuraavassa käsittelen tiedonhaun lähteisiin perustuen pohdintoja ja johtopäätöksiä. Useat tekijät vaikuttavat opiskelukykyisyyteen ja opintojen sujuvuuteen niin lisäävästi kuin heikentävästi. Huomioimalla ennaltaehkäisevästi mahdolliset oppimisvaikeudet ja korkeakouluopintojen etenemistä haastavat tekijät saavutettavilla matalan kynnyksen tukipalveluilla voidaan vahvistaa korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä, lisätä opiskeluintoa sekä vähentää tutkintojen keskeyttämistä. Tuntiessa itsensä oppijana on helpompaa valjastaa toimivat oppimisen strategiat käyttöön sekä vaikuttaa oppimistilanteisiin ja –ympäristöihin siten, että ne olisivat mahdollisimman suotuisia.

Opiskelukyvyn vaikeuksissa kiinnitetään tutkimuksissa yleisesti enemmän huomiota lapsiin ja nuoriin, joiden aivojen muovaantuminen on erilaista kuin aikuisopiskelijoilla. Täysi-ikäisille opiskelijoille oppimisessa on tärkeämpää isompien kokonaisuuksien hahmottaminen, arviointi ja asioiden käytännössä soveltaminen. Monilla aikuisopiskelijoilla voi piillä ennalta diagnosoimattomia oppimisvaikeuksia tai opiskelua haastavia juurtuneita toimintatapoja, joiden tunnistaminen, tunnustaminen ja tuen saanti mahdollisimman varhain tutkinnon suorittamisessa voisi vahvistaa itsetuntoa sekä edistää arjen hallintaa ja opiskelukykyä.

Opiskeluinto ja motivoitumisen taito, tietoisuustaidot, itsemyötätunto sekä yleisesti tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat asioita, joiden merkitykseen on kiinnitetty viime vuosina kasvavassa määrin huomiota. Nämä ovat asioita, joita myös juridisesti täysi-ikäisillä on hyvä monipuolisesti matalammalla kynnyksellä tukea ohjausta tarjoten, eikä keskittyä näissä lähinnä alaikäisiin. Opiskelukyvyn myötä myös pitkän aikavälin tavoitteet, kuten tutkinnosta valmistuminen, helpottuvat välitavoitteiden johdonmukaisen suunnittelun, perustarpeiden huomioinnin ja arjen hallintataitojen toimiessa. Osa opiskelutaidoista on hyvin arkiseltakin vaikuttavia, kuten kysymisen, kuuntelun ja perustelun taito. Opiskelutaitojen harjoittamista tukevat tasavertainen dialogisuus sekä turvalliseksi mielletty oppimisympäristö.

Yhteiskunnassa kannustetaan suorituskeskeisyyteen, mikä osalla opiskelijoista voi johtaa perfektionismiin ja ylisuorittamiseen. Tämä vuorostaan haastaa yksilön jaksamista sekä tyytyväisyyttä ja voi tuoda riittämättömydentunnetta. Samoin huomionarvoista on, että esimerkiksi keskittymisvaikeutta tunnistetaan ja diagnosoidaan yhä kasvavassa määrin, mutta samanaikaisesti on ilmiönä jäänyt vähemmälle huomiolle keskittymiskykyvaikeus. Toisin kuin synnynnäinen keskittymisvaikeus, keskittymiskykyvaikeutta on edesauttanut yksilöllä jatkunut pitkäkestoinen toimintatapa. Alituinen multitaskaaminen, suomalaisille tavanomainen kahvikulttuuri sekä interaktiivisuuden ja digitalisaation kultakausi voivat lisätä keskittymiskykyvaikeuden määrää, riittämättömydentunnetta ja uupumusta aikaansaavan tavoitteiden toteutumisen sijaan. Sosiaalinen media ja yksilökeskeisyys voivat myös lisätä ihmisillä taipumusta vertailuun ja ns. näyttämisenhaluun. Multitaskaamista mielletään herkemmin myönteisenä taitona ja tehokkuuden merkkinä, vaikka tällöin esimerkiksi keskittymisen herpaantuminen ja virheiden määrän riskit kasvavat ja pitkäkestoisena jatkuessa riski aiheuttaa itselleen keskittymiskykyvaikeus lisääntyy. Muistiliiton mukaan keskittymiskykyvaikeudesta voi myös onneksi oppia pois. Tähän toisaalta tarvitaan yksilön omaa havahtumista tilanteeseen, suostumista tekemään asioita yksi kerrallaan, itse itsensä keskeyttämisen lopettamista sekä armollisuutta itseään kohtaan.

Näen tuottamani oppaan hyödyttävän myös opinnoissaan myöhemmässä vaiheessa olevia. Koen, että etenkin opintojen edetessä voi kasvaa riski, ettei osa

opiskelijoista aloituslukukausien tavoin enää kehtaa tai halua kysyä korkeakouluopintoihin liittyviä yleisiä asioita mieltäessään ne sellaisiksi, jotka kaikki muut jo osaavat ja muistaa. Myöskin tukiverkosto (koulun ja kodin yms. yhteistyö) on vähäisemmässä roolissa kuin alaikäisten opintopolun aikana, vaikka monivuotinen tutkinto voi käsittää monilla lukuisia elämäntilanteissa tapahtuvia muutoksia, joilla on vaikutusta opiskelukykyyn. Avoimeen dialogiin ja kysymiskulttuuriin on hyvä kannustaa kaikkia, jolloin jaettu tieto lisää myös opintojen mielekkyyttä. Joillekin ujomille voi merkitä suunnattomasti se, että vertainen tekee aloitteen keskustelulle.

Korkeakouluopintojen aikana opiskelijoiden elämäntilanteet voivat muuttua suurestikin. Koen tärkeäksi, että jo opintojen alussa tukea, kannustusta ja myönteistä palautetta harjoitellaan aktiivisesti jakamaan puolin ja toisin koko organisaation läpi tapahtuvana toimintakulttuurina vahvistaen yhteisöllisyyttä ja opiskelukykyä. Tämä onnistuu myös esimerkiksi verkkomuotoisissa kursseissa palautteenantotehtävinä. Myös kurssikohtaisesti jatkuvasta ryhmäytyksestä huolehdinta edistää korkeakoulu yhteisöön sitoutumista. Opiskelijalle on tärkeää kokea olevansa tasavertaisesti tervetullut ja arvostavasti huomioitu, mikä tukee opintoihin sitoutumista myös silloin, jos elämäntilanteessa ja itsensä kanssa on käsittelemättömiä haasteita. Näin korkeakoulusta valmistuu ajan mittaan alansa rautaisia ammattilaisia, jotka kykenevät kohtaamaan empaattisesti ja ammattitaidolla kaikenlaisia asiakasryhmiä ja tehtäviä vailla kohtuutonta kuormittumista.

Aikuisopiskelijan motivaation puute voi johtua esimerkiksi ammattiympäristön uupumisesta tai ns. suunnan puutteesta. Koen, että tällöin eritoten opiskelijaa lähestyvä tuen tarjoaminen ja korkeakoulu yhteisöön osallisuutta aktivoiva sitouttaminen on kannattavaa ennaltaehkäisten opintojen keskeyttämistä. Selkeyttämällä jo opintojen alkuvaiheessa pitkän aikavälin tavoitteitaan välitavoittein sekä tavoitteiden osiin pilkkomisella voi lisätä opintojen sujuvuutta. Jo pienemmät onnistumisen kokemukset lisäävät mahdollisesti motivoitumista laajempia opiskelukokonaisuuksia kohtaan. Opiskeluinto tukee opintojen tavoitteellista etenemistä.

Korkeakouluopiskeluun kuuluu ammatti-identiteetin kehittämistä ja opiskeluvuosien aikana identiteettiin voi vaikuttaa useat muut yksityiselämän roolit ja asiat.

Koen, että omaa identiteettiä rakentaville yksilöille voi olla raskasta esimerkiksi muiden harkitsemattomat ja töykeät kommentoinnit sekä kielteisen asenneilma-
piirin näkyminen myös non-verbaalisesti tai netissä anonyymienkin arvostelevina
kirjoituksina. Turvallisessa oppimisympäristössä kaikenlaiset osallistujat voivat
kokea hyväksyntää ja saada vaikuttamismahdollisuuksia, mikä tukee yksilöiden
toimijuutta, toimintakykyä ja verkostoitumista. Korkeakoulujen tulee puuttua kai-
kenlaiseen havaittuun syrjintään, jolla on myös vaikutuksia mielen hyvinvointiin,
somaattisiin haittoihin ja koulun keskeyttämisen riskeihin. Erilainen oppija voi ko-
kea mm. toiminnanohjauksen ja sosiaalisten normien haasteita, joten itsetunte-
muksen vahvistamisen menetelmiä on hyvä harjoitella ohjatusti sekä kannustaa
ja osallistaa matalalla kynnyksellä. Itsetuntemuksen lisäämisen kautta voi oppia
myös menneestä ja valjastaa käyttöön tunnistamansa vahvuudet ja voimavarat.

Muokattavat oppimisympäristöt voivat lisätä viihtyvyyttä ja monipuolistaa tapoja
oppia. Myös erilaisten matalan kynnyksen vertaispienryhmätuokioiden ja etäpal-
veluiden kehittäminen korkeakoululaisia huomioiden on suositeltavaa. Tähän on
toisaalta otettu käyttöön viimeisimpänä esimerkiksi nuorten käyttämä verkko-
alusta Jodel, missä opintososionomiharjoittelijat tarjoavat päivystysaikoina tukea
anonyymisti. Kampuksilla järjestettävän tuen lisäksi erinäiset etäpalvelut voivat
vahvistaa sekä tukea opiskelijoiden resilienssiä ja opiskelukykyä. Korkeakoulun
muodostaman oppivan yhteisön jäsenenä opiskelijaa autetaan parhaimmillaan
tunnistamaan yksilöllinen tapansa oppia sekä kehittämään oppimisstrategioitaan.

Koen tärkeäksi kiinnittää huomiota verkko-oppimisympäristöissä myönteisiin koh-
taamisiin, kirjalliseen palautteenantoon sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin.
Kommunikointi eri välinein vailla empatian välittymistä voi saada neutraalinkin
viestin helposti monitulkintaisemmaksi kuin suoraan samassa tilassa kasvotus-
ten. Parhaimmillaan digitaaliset välineet tukevat myös vahvuuksien ja voimava-
rojen käyttöön valjastamisessa. Se, että opiskelijälähtöisesti huomioidaan ope-
tusmateriaaleissa selkeät fontit, tarjottaisiin lainausmahdollisuutta oppimista tu-
keviin apuvälineisiin tai sovitaan ryhmän kanssa tauotuksesta ja tuetaan turvalli-
sen tilan periaatteet huomioiden paritöiden ja pienryhmien muodostumista, voi
vähentää osallistujilla ylimääräistä kuormitusta ja luoda oppimistilanteesta viih-
tyisemmän opeteltaviin aihealueisiin keskittymistä ja opiskeluintoa lisäten.

Aikuisopiskelijat kattavat hyvin laajan ikähaarukan ja osa on opintojen lisäksi työelämässä, mahdollisesti myös parisuhteessa tai perheen perustanut ja ruuhka- vuosiin opintojaan tasapainotellen sovittavia. Esimerkiksi lapsiperheellisillä voi olla haasteita osallistua iltapäiviin ajoitettuun kampuksella järjestettyihin tukipalveluihin, mikäli huollettaville ei järjesty tuolle ajalle hoitopaikkaa ja jälkipolvea ei saa ottaa mukaan, esimerkkinä kielten tukiovetus. Tämän vuoksi tukitoimille on hyvä tarjota resurssien puitteissa viikoittain sekä aamu- että iltapäiville ajoittuvat avoimet kohdennetut tukiryhmät, joista viestintä tapahtuu saavutettavasti. Hybridi-mahdollisuus ja verkkotuki lisäävät mahdollisesti erilaisilla opiskelijoilla korkeakoulun tarjoamien tukipalveluiden kokeilua.

Koen, että korkeakouluissa verkostoitumiseen tulisi etäopiskelun muodossa luoda uusia innovatiivisia ratkaisuja, koska monille verkko-opiskelijoille voi jäädä muu opiskeluryhmä vieraaksi ja avoin dialoginen keskusteluyhteys toteutumatta, mikä voi lisätä ulkopuolisuuden kokemusta ja vähentää sitoutumista opintoihin. Näen tämän opintojen kannalta riskinä etenkin siirtymävaiheissa riittämättömän tukiverkoston omaavilla opiskelijoilla. Ratkaisuna voi auttaa esimerkiksi sekoitetut breakout rooms-pienryhmätoiminnat ja tehtävät, joissa tapahtuu samalla jatkuvaa ryhmäyttämistä lisäten vuorovaikutusta ja aktiivista opiskelua. Myös säännölliset verkostoitumisetäkahvilat ovat keino tutustua vertaisiin yli kampusrajojen. Jatkuvan ryhmäytymisen keinot vähentävät lisäksi kursseilla ns. kaverusten kuppikuntatoimintaa, kun oppimistehtävissä työskennellään myös vieraiden kanssa, mikä on tärkeä taito etenkin sosiaali-, terveys- ja tulkkausalalan ammattilaisille.

Keskittymiskykyvaikeudesta olisi kiintoisaa tehdä systemaattisempi kirjallisuuskatsaus, missä vertailtaisiin esimerkiksi ADHD:ta ja keskittymiskykyvaikeusilmiötä suhteessa toisiinsa ja opiskeluun. Aiheeseen liittyen voisi järjestää opiskelijoille aihetta käsitellen keskittymiskykyvaikeus-webinaarin tai seminaarin. Keskittymistä ja muuta oppimista tukevia apuvälineitä on mahdollista valmistaa myös kestävä kehitys huomioiden eri materiaaleista. Aiheeseen liittyen voisi järjestää kampuksella innovatiivisen ja kokeilukulttuurista käsittävän avoimen työpajan.

Nyt opinnäytetyön aikataulun puitteissa yhteistyötaholle on haettu hyötyarvoa olemassa olevista teoreettisista lähteistä koosteena, mistä on hyviä mahdollisuuksia jatkokehittellä opiskelun sujuvoittamisen keinoja. Oppaaseen liittyen näen paljon jatkokehittämismahdollisuuksia. Esimerkiksi tekemäni tiedonhaun pohjalta saisi tehtyä opetusvideota, koostettua esitteen tai kuvasivujen lisäyksellä täysin kuvitetun oppaan, missä olisi jaoteltuna osiot opiskelutaitojen alateemoihin. Digipoppaan nykyisiä käsiteltyjä osa-alueita voisi laajentaa opintososionomiharjoittelijoiden ja korkeakouluopiskelussa eri vaiheissa olevien yhteistyöllä.

Oppimisen apuvälineitä voisi tarjota lainattavaksi opiskelun tueksi ja testaukseen esimerkiksi kampusten aulasta tai kirjastosta. Kurssien palautetta ja mahdollista yksilöllisen tuen tarvetta on hyvä kysyä kehittämismielisesti myös kurssien aikana ennen loppuvaihetta. Tällöin mahdollinen motivaatio palautteeseen ja vastausprosentti on opiskelijoilla suurempi kuin kurssin loputtua. Opiskeluvälineistöihin ja menetelmiin perehdyttyäni koen, että opiskelijoille voisi järjestää ohjauskertoja esimerkiksi opiskelua tukevien apuvälineiden ja sovellusten käytön suhteen. Apuvälineistä voivat myös hyötyä opiskelijat ilman oppimisvaikeuksia.

LÄHTEET

- Aalto yliopisto. (i.a.-a). *Tuumasta toimeen - Ajanhallinnan aakkoset (2018). Teoriaa. 1. Johdatus viikkosuunnitelmaan: tavoitteiden asettaminen. Priorisointi. Mitkä näistä ovat tärkeimpiä asioita?* Saatavilla 30.10.2023 <https://mycourses.aalto.fi/mod/book/view.php?id=298606&chapterid=747&lang=fi>
- Aalto yliopisto. (i.a.-b). *Tuumasta toimeen – Ajanhallinnan aakkoset (2018). Teoriaa. 4. Seuraa ajankäyttöäsi!* Saatavilla 30.10.2023 <https://mycourses.aalto.fi/mod/book/view.php?id=298606&chapterid=750>
- Ahlstrand, A. (2017). *Moikataan varpailla: Oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta. 2. painos.* Espoo: Kehitysvammaliitto Ry.
- Ahonen, T., Aro, M., Aro, T., Lerkkänen, M.-L. & Siiskonen, T. (toim.) (2019). *Oppimisen vaikeudet.* Otavan Kirjapaino Oy 2019
- Aikko, J., Halonen, I., Himanka, J., Houni, P., Mutanen, A., Kantola, M., Konkka, J., Kotila, H., Toiskallio, J., & Vanhanen-Nuutinen, L. (toim.) (2016). *Hyvä elämä. Käytäntö, tutkimus ja ammattipedagogiikka.* Turku amk. Ammattikorkeakoulut. (i.a). Opinnäytetyö. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi/opinnaytetyo-8082>
- Alapappila, A. (13.3.2023). *Liikunnan terveysvaikutuksia.* Sydänliitto. Saatavilla 30.10.2023 <https://sydan.fi/fakta/liikunnan-terveysvaikutukset/>
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Oy. (i.a). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.* Saatavilla 30.10.2023 <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI->

[KORKEAKOULU-
JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-
SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382](#)

Anckar, R. (2015). Porvoo Campuksella kaikki ohjaavat. Teoksessa: H. Kotila & Mäki, K. (toim.), *21 tapaa tehostaa korkeakouluopintoja*. (s.129–132). Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Haaga-Helian julkaisut 2015

Aro, T., Järviluoma, E., Mäntylä, M., Mäntynen, H., Määttä, S., & Paananen, M. (2014). *KUMMI 11. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin*. (1. p.). Niilo Mäki Instituutti, 2014

Autismiliitto. (i.a). *autism&uni. Hyvien käytäntöjen opas autismin kirjoon kuuluvien opiskelijoiden tukemiseksi korkeakouluopinnoissa*. Opas 3. Saatavilla 30.10.2023 https://autismiliitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/AutismUni_Finnish_Best_Practice_Guide_03.pdf

Brandt, T. (8.10.2021). *Selkeät arvot helpottavat työtä*. eSIGNALS. Saatavilla 30.10.2023 <https://esignals.fi/kategoria/tyoelama/selkeat-arvot-helpottavat-tyota/#4e49f4cc>

Deci, E. I., & Ryan, T. M. (2000). *The “What and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.

Deci, E. I., & Ryan, T. M. (2008). *Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life’s Domains*. *Canadian Psychology*, 49 (1), 14-34

Deci, E. I., & Ryan, T. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

- Diak. (i.a.-a). *Sosionomi (AMK) – koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit*. Saatavilla 30.10.2023
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Diak. (i.a.-b). *Diakonia-ammattikorkeakoulu on kohtaamisen korkeakoulu*. Saatavilla 15.12.2023 <https://www.diak.fi/>
- Diak. (i.a.-c). *Kampukset*. Saatavilla 15.12.2023 <https://www.diak.fi/diak/organisaatio/kampukset/>
- Diak. (i.a.-d). *Diakin pedagogiset valinnat*. Saatavilla 15.12.2023
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/periaatteita/>
- Diak. (i.a.-e). *Liikkuva koulutus- ja kehittämissyksikkö DiakHub Itä-Suomi*. Saatavilla 15.12.2023 <https://www.diak.fi/diak/organisaatio/kampukset/diakhub-ita-suomi/>
- Diak. (i.a.-f). *Hankeyhteistyö*. Saatavilla 15.12.2023 <https://www.diak.fi/kumppanille-ja-kehittajalle/hankkeet/>
- Duunitori. (i.a). *7 taitoa, jotka tekevät CV:stä heti vahvemman - älä unohda näitä ansioluettelostasi*. Saatavilla 30.10.2023 <https://duunitori.fi/tyoelama/vahvempi-ansioluettelo-7-taitoa>
- Eoppiva. (i.a). *Tunteet, muistaminen ja oppiminen*. Saatavilla 23.3.2024
<https://www.eoppiva.fi/tunteet-muistaminen-ja-oppiminen/>
- Erialaisten oppijoiden liitto. (i.a.-a). *Tietoa oppimisvaikeuksista*. <https://www.eo-liitto.fi/tietoa-oppimisvaikeuksista/>

- Erilaisten oppijoiden liitto. (i.a.-b). *Lähde liikkeelle kokonaisuuksien hahmottamisesta*. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.eoliitto.fi/vinkkeja-opiskelutekniikoihin/>
- Etelä-Karjalan hyvinvointialue. (i.a). *Ihmissuhdetaidot*. Saatavilla 23.3.2024 <https://www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voi-hyvin/hyva-mieli/ihmissuhdetaidot/>
- Halinen, I., Hotulainen, R., Kauppinen, E., Niilivaara, P., Raami, A., & Vainikainen, M.-P. (2016). *Ajattelun taidot ja oppiminen*. PS-Kustannus 2016
- Harmanen, M., & Hartikainen, M. (2019). *Monilukutaitoa oppimassa*. Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 2019:2
- Heikkinen, T. (2007). *Mikä tässä sanassa on vialla? Luku- ja kirjoitustaidon ohjaaminen ammatillisessa erityisoppilaitoksessa*. Opetushallitus
- Heininen, M., & Tepsa, J. (2023). *Digi- ja kielitaidolla osallisuutta. Digillä opin portaille -hankkeen tuloksia*. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki 2023
- Helminen, J. (2021). *Jatkuvan oppimisen koulutukset ja osaamisen kehittämistarpeet sosiaalialalla*. (Diak Työelämä 23). Diakonia-ammattikorkeakoulu Helsinki 2021
- Hemminki, M., & Männikkö, L. (2008). *Purjehdi opin satamaan: opitaan oppimisen taitoja*. [Audio, äänikirja]. Celia. Julkaistu alun perin 2006, Opin-
totoiminnan keskusliitto
- Hintikka, A.-M. (2000). *Erilaisesta oppijasta erinomaiseksi oppijaksi. Kokemuksia erilaisesta opettamisesta ja erilaisesta oppimisesta*. Helsingin seudun erilaiset oppijat ry Hero, Jyväskylä 2000

- Hirvonen, L. (i.a). *Kahvi ja terveys*. Aikakauskirja Duodecim. 1992; 108(19):1667. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.duodecim-lehti.fi/duo20328>
- Hälikkä, A. (2015). Opiskelija menestyvän ammattikorkeakoulun keskiössä. Teoksessa: H. Kotila & K. Mäki (toim.), *21 tapaa tehostaa korkeakouluopintoja*. (s.186–193). Haaga-Helia Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Haaga-Helian julkaisut 2015
- Hämäläinen, R., Liias, S., Taarna, V., & Valkama, A. (2007). *Erilaisen oppijan käsikirja*. Erilaisten oppijoiden liitto ry. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2007
- Iloranta, E., & Kotila, H. (2022). Mitä on jatkuvan oppimisen korkeakoulupedagogiikka? Teoksessa: K. Mäki & L. Vanhanen-Nuutinen (toim.), *KORKEAKOULUPEDAGOGIIKKA – Ajat, paikat ja tulkinnat*. (s. 192–198). Haaga-Helian julkaisut 7/22
- Invalidiliitto. (i.a). *Saavutettavuus*. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus>
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. (i.a). *Oppimista tukevat työkalut. Ajankäyttö ja aikatauluttaminen*. Saatavilla 30.10.2023 <https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppijantyokalut/verkko-opiskelun-taidot-2/ajankaytto-ja-aikatauluttaminen/>
- Järvilehto, L. (2014). *Hauskan oppimisen vallankumous*. PS-kustannus
- Järvinen, V. (i.a). *Muisti 1/20 tutkittua*. Muistiliitto. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/muisti-lehti/arkisto/muisti-120-tutkittua>
- Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu- Xamk. (5.12.2019). *Miniwebinaari 4 - Itsenäinen opiskelu & Oman ajan hallinta / Independent studying &*

time management. [Video]. YouTube. Saatavilla 30.10.2023
<https://www.youtube.com/watch?v=1hvxeC-7xfM>

Kalijärvi, K. (2019). *Itseohjautuvuusteoria sosiaalityössä*. Jyväskylän yliopisto/ Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Saatavilla 30.10.2023
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67996/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202002282223.pdf?sequence=1>

Kalima, R. (2011). *Opintojen pitkittyminen ja keskeyttäminen ammattikorkeakoulussa*. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Kallio, M. (2020). *Voimana TOIVO*. Helsinki: WSOY, [2020]

Karvinen, I. (2015). Tutkiva kehittäminen työelämäyhteistyönä – esimerkkinä terveysalan ylemmät tutkinnot. Teoksessa R. Gothoni, S. Hyväri, M. Kolkka, & P. Vuokila-Oikkonen (toim.), *Osallisuutta, oppimista ja arviointia. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2015* (s. 207–222). (Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B Raportteja 60). Diakonia-ammattikorkeakoulu

Koistinen, P. (2015). Oppimisen monimuotoisuus. Teoksessa: J. Helminen (toim.), *Osaamiseksi kokemus jokainen. Näkökulmia oppimiseen ja hyvinvointialalla tarvittavan osaamisen muodostumiseen*. (s. 18–19). United Press Global, 2015

Koivuhovi, S., & Nyman, L. (2022). Motivationaalisten uskomusten merkitys oppimisessa. Teoksessa: N. Hienonen, P. Nilivaara, M. Saarnio & M.-P. Vainikainen (toim.), *Laaja-alainen osaaminen koulussa. Ajattelijana ja oppijana kehittyminen*. (s. 97–99). Gaudeamus, 2022

Koli, H. (2016). *Innoita oppimaan. Miten luoda oppimiselle mahdollisuuksia ja tehdä oppimisesta mukaansatempaavaa*. House of Leading & Learning Oy

- Korkeakoulutukee. (i.a). *Ohjauksella hyvinvointia. YTYÄ OPISKELUUN – HANKE*. Saatavilla 30.10.2023 <https://korkeakoulutukee.fi/ytya-opiskeluun-hanke/>
- Korkeamäki, J. (2019). Lukivaikeus aikuisuudessa ja sen tuen muodot. Teoksessa: M. Takala & L. Kairaluoma (toim.), *Lukivaikeudesta lukitukseen*. (s. 239–254), Gaudeamus 2019
- Kortesoja, L. (2022). Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot osana oppimista. Teoksessa: N. Hienonen, P. Nilivaara, M. Saarnio & M.-K. Vainikainen (toim.), *Laaja-alainen osaaminen koulussa. Ajattelijana ja oppijana kehittyminen*. (s. 157). Gaudeamus, 2022
- Koski, A, Vesterinen, O., Malkavaara, M., Heino, T., & Tauriainen, P. (2020). Eettinen foorumi – tila(a) oppia ja kehittää eettistä osaamista. Teoksessa Helminen, J. (toim.), *Näkökulmia osallistavaan tutkimus-, kehittämisen- ja innovaatiotoimintaan*. (s. 97–99) . (Diak Työelämä 18). Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 5. Diakonia-ammattikorkeakoulu Helsinki 2020
- Koskinen, J. (29.10.2019). *Relevantti oppiminen*. Strateginen oppiminen. <https://strateginenoppiminen.fi/relevantti-oppiminen/>
- Koskinen, K., & Hautaluoma, M. (toim.) (2009). *Valmennuksessa erilainen oppija. Välineitä työ- ja yksilövalmennukseen*. Valtakunnallinen työpaikajayhdistys ry 2009
- KOTT. (i.a.-a). *Opiskelu-uupumusta viime kuukauden aikana*. Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_studies_burnout.html

KOTT. (i.a.-b). *Psyykkisen kuormittuneisuuden (GHQ-12 yli 3 pistettä) yleisyys (%)*. Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_mentalht_ghq12.html

KOTT. (i.a.-c). *Opiskeluintoa viime kuukauden aikana kokeneiden osuus (%)*. Saatavilla 29.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_studies_enthusiasm.html

KOTT. (i.a.-d). *Työnteko opintojen ohella haittaa opintojen edistymistä, (%) työssäkäyvistä*. Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_work_studies.html

KOTT. (i.a.-e). *Opintojen ohella lukuvuoden aikana ansiotyötä tekevien osuus (%)*. Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_work_academic_year.html

KOTT. (i.a.-f). *Koettu opiskelukykyä tukevien Kelan kuntoutuspalvelujen tarve (%)*. Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_rehabilitation_study_need.html

KOTT. (i.a.-g). *Todettu oppimisvaikeus tai oppimiseen vaikuttava sairaus tai vamma (%)*. Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_learning_difficulties.html

KOTT. (i.a.-h). *Todettu lukivaikeus (%)*. Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_dyslexia.html

KOTT. (i.a.-i). *Yli kolme tuntia kotona television, tietokoneen tai älylaitteen ääressä istuvien osuus (%)*. Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_screen_sitting.html

KOTT. (i.a.-j). *Päiväaikaista väsymystä 6-7 päivänä viikossa kokevien osuus (%)*. Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_daytime_fatigue.html

- KOTT. (i.a.-k). *Usein lyhyeksi jäävät unet netin käytön vuoksi.* Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_inter-net_use_sleep_cius5.html
- KOTT. (i.a.-l). *Alkoholia humalahakuisesti käyttävien osuus (AUDIT-1k) (%).* Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_alco_drunk.html
- KOTT. (i.a.-m). *Kannabista 12 viime kuukauden aikana käyttäneiden osuus (%).* Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_cannabis.html
- KOTT. (i.a.-n). *Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%).* Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_phexcer_guidel_not.html
- KOTT. (i.a.-o). *Pääsääntöisesti YTHS:n tai kunnan opiskeluterveydenhuollon palveluita 12 viime kuukauden aikana käyttäneiden osuus (%).* Saatavilla 30.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/html/ko_service_use_yths.html
- Koulutus. (i.a). *Pomodoro on kokeilun arvoinen ajanhallintamenetelmä.* Saatavilla 30.10.2023 <https://www.koulutus.fi/artikkelit/pomodoro-tekniikka-on-toimiva-ajanhallintamenetelma-17172>
- Kuntoutussäätiö. (i.a.-a). *Perustietoa oppimisvaikeuksista.* Saatavilla 30.10.2023 <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/perustietoa-kehityksellisista-oppimisvaikeuksista/>
- Kuntoutussäätiö. (i.a.-b). *Tietoa oppimisvaikeuksista.* Saatavilla 30.10.2023 <https://kuntoutussaatio.fi/oppimisentuki/tietoa/tietoa-oppimisvaikeuksista/>

- L 932/2014 Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932#L3>
- L 695/2019 Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 17.5.2019/695. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190695>
- L 1287/2013 Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287#Pidm46494959436592>
- Ladonlahti, T., & Pirttimaa, R. (toim.) (2011). *Erityispedagogiikka ja aikuisuus*. Gaudeamus
- Lagstedt, A. & Kotila, H. (2015). Päiväkirjamuotoinen oppinäyte vauhdittaa valmistumista. Teoksessa: H. Kotila & K. Mäki (toim.), *21 tapaa tehostaa korkeakouluopintoja*. (s.153–163). Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Haaga-Helian julkaisut 2015
- Lehtinen, E., Vauras, M., & Kerkkanen, M.-K. (2016). *Kasvatuspsykologia*. PS-kustannus 2016
- Leppäniemi, T. (5.5.2022). *Cornell – Työskentely- ja oppimisvinkki*. Laurea-ammattikorkeakoulu. [Video]. YouTube. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.youtube.com/watch?v=-8IU5KEZ6Y&t=62s>
- Lonka, K. (2017). *Oivaltava oppiminen*. Otava Kirjapaino 2017 Helsinki University Press/ Palmenia
- Löyttyniemi, R. (28.1.2023). *Flow-tila syntyy, kun taidot ja tehtävän haastavuus ovat tasapainossa*. Yle. Saatavilla 30.10.2023 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/01/28/flow-tila-syntyy-kun-aidot-ja-tehtavan-haastavuus-ovat-tasapainossa>
- Mehiläinen. (i.a). *Pitkäkestoinen väsymys eli uupumus*. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/vasymys-eli-uupumus>

- Merisaari, A. (6.4.2023). *Työn priorisointi Jamboardin ja Eisenhowerin matriisin avulla*. Huomi. [Video]. YouTube. Saatavilla 30.10.2023
<https://www.youtube.com/watch?v=LYx8Umwlll8>
- Mielenterveystalo. (i.a). Omahoito-ohjelma. 7. *Tunteet ja tarpeet hyödyllisen toiminnan tukena*. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/viiltelyn-omahoito-ohjelma/7-tunteet-ja-tarpeet-hyodyllisen-toiminnan-tukena>
- Moraine, P. (2015). *Tarkkaavaisuus haltuun! Toiminnanohjaustaitojen vahvistaminen*. Kehitysvammaliitto ry 2015
- Nokelainen, P. (2019). *Kohti itseohjautuvaa oppimista ammatillisessa koulutuksessa*. Ammattikasvatuksen aikakauskirja, 21(1), 4–13 <https://journal.fi/akakk/article/view/84446/43497>
- Norrena, J. (2015). *Innostava koulun muutos. Opas laaja-alaisen opetuksen kehittämiseen*. PS-kustannus 2015
- Nurmi, J.-E. (2013). *Motivaation merkitys oppimisessa*. Kasvatus 5, 548–554. Saatavilla 30.10.2023 https://peda.net/jyu/okl/ryhmat/multilete-2018/multilete/ha/nj2mmok455:file/download/a2ea51f695a54235394944728edf785ecdea9939/Nurmi_2013_motivaation%20merkitys%20oppimisessa_Kasvatus.pdf
- Nurmi, J. E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila I. (2018). *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-kustannus 2018
- Nurmi, M. (i.a.) *Lukustrategioiden opettamisesta*. Peda. Saatavilla 30.10.2023
<https://peda.net/kansanopistot/sky/opl/2-k%C3%A4yt%C3%A4nt%C3%B6/lytjlo/lo>

- Nykänen, S., Risku, M., & Puukari, S. (2017). Monialainen yhteistyö tukea ja ohjausta tarvitsevien voimavarana. Teoksessa: S. Puukari, K. Lappalainen & M. Kuorelahti (toim.), *Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena*. (s. 310–311). PS-kustannus 2017
- Nyyti ry. (4.6.2021). *Mitä on ajanhallinta? Vinkkejä itsesi johtamiseen ja taitojesi kehittämiseen*. [Video]. YouTube. Saatavilla 30.10.2023 https://www.youtube.com/watch?v=0S_hpluwzSA
- Nyyti. (i.a). *Opiskelu edellyttää opiskelukykyä*. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/opiskelu/>
- Oinas, S. (2022). Tietoinen oppiminen: palaute osana oppimisen itsesäätelyä. Teoksessa: N. Hienonen, P. Nilivaara, M. Saarnio & M.-P. Vainikainen (toim.), *Laaja-alainen osaaminen koulussa. Ajattelijana ja oppijana kehittyminen*. Gaudeamus Oy, 2022
- Opetushallitus. (i.a.-a). *Tarpeet*. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/miina-ja-ville-opettajan-oppaita/miina-ja-ville-etiikkaa-et-simassa-10>
- Opetushallitus. (i.a.-b). *Tutkiva oppiminen ja ilmiöpohjaisuus*. Saatavilla 15.12.2023 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/miina-ja-ville-opettajan-oppaita/etn-tyotapoja/tutkiva-oppiminen-ja-ilmiopohjaisuus>
- Opinvoimala. (i.a). *Sisäinen ja ulkoinen motivaatio*. Saatavilla 30.10.2023 <https://opinvoimala.fi/sivu/sisainen-ja-ulkoinen-motivaatio>
- Opiskelukyky. (i.a). *Opiskelukyky*. Saatavilla 30.10.2023 <http://www.opiskelukyky.fi/>
- Oppimisvaikeus. (i.a.-a). *Oppimisen apuvälineet*. Kuntoutussäätiö. Saatavilla 30.10.2023 <https://oppimisvaikeus.fi/tukea/apuvälineet/>

- Oppimisvaikeus. (i.a.-b). *Oppimisen taidot – hyviä vinkkejä!* Kuntoutussäätiö. Saatavilla 30.10.2023 <https://oppimisvaikeus.fi/tukea/tuen-vinkki-pankki/opiskelutaidot/>
- Oppimisvaikeus. (i.a.-c). *Artikkeli: Mitä opiskelukyky on?* Kuntoutussäätiö. Saatavilla 30.10.2023 <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/lisatietoa/lukuvin-ki/teemat/tietoa-oppimisvaikeuksista/artikkeli-mita-opiskelukyky/>
- Oppimisvaikeus. (i.a.-d). *Kuntoutus*. Saatavilla 30.10.2023 <https://oppimisvaikeus.fi/tukea/kuntoutus/>
- Parajuli, P., & Varghese S.J., Fr. J. (2022). Tools and techniques for community development. Teoksessa: A. Nieminen & A. Suikkala (eds.), *Tools for wellbeing and dignity II. Developing multi-professional collaboration competence among the disciplines of nursing, social work and microbiology*. Diak Publications 3. (s. 107–121). Diaconia University of Applied Sciences Helsinki 2022
- Peda. (i.a.-a). *Oppimistyylit*. Saatavilla 30.10.2023 <https://peda.net/hirven-salmi/elomaan-koulu/yI%C3%A4koulu/oppiaineet/oppilaan-ohjaus/7-luokka/oppimistyylit2/oppimistyylit>
- Peda. (i.a.-b). *Oppiminen*. Saatavilla 30.10.2023 <https://peda.net/aura/auran-lukio/oppiaineet2/opinto-ohjaus/op1-kurssi/op1-2>
- Peda. (i.a.-c). *Opiskelutaitoja*. Saatavilla 30.10.2023 <https://peda.net/askola/askolan-koulu/oppilaanohjaus2/opiskelutaitoja>
- Peda. (i.a.-d). *Opiskelutyylit ja -tekniikat*. Saatavilla 30.10.2023. <https://peda.net/aura/auran-lukio/oppiaineet2/opinto-ohjaus/op1-kurssi/op1-2>

Peda. (i.a.-e). *Muistiinpanojen tekeminen*. Saatavilla 30.10.2023

<https://peda.net/kontiolahti/kontiolahden-koulu/oppiaineet/erityisopetus/testisivu/mtko-h.file/download/2f484aa9f35d8784c846ed63f061e2203359f53b/Muistiinpanojen%20tekemisen%20k%C3%A4sikirja%20oppilaille.pdf>

Pesonen, H., & Nieminen, J. H. (2021). *Huomioi oppimisen esteet. Inklusiivinen opetus korkeakouluopetuksessa*. PS-kustannus 2021

Raivio, P. (25.5.2021). *Yksinkertaistamalla opit mitä tahansa tehokkaasti – tiivistelmät ja Feynmanin tekniikka*. Opinta. Saatavilla 30.10.2023

<https://www.opinta.io/fi/blog/simplify-to-learn-anything-effectively-summaries-and-feynmans-technique/>

Raivio, P. (5.4.2021). *Muistitekniikoiden hyödyntäminen opiskelussa*. Opinta.

Saatavilla 30.10.2023 <https://www.opinta.io/fi/blog/using-memory-techniques-for-studying/>

Rajavaara, T. (26.2.2016). *Oppimistaidot. Oppimiseen on paljon apuvälineitä*.

Yle. Saatavilla 30.10.2023 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/26/opimiseen-paljon-apuvaineita>

Reinikainen, R. (2018). *Tietopaketti opiskelijoiden mielenterveydestä. Voimaa opiskeluun -hanke*. Saatavilla 30.10.2023

<https://www.otus.fi/julkaisu/opiskelijabarometri-2016/>

Ryynänen, J., Simonen, A., & Karkkola, P. (2020). *Psykologiset perustarpeet työelämässä -autonomian edistämällä kohti työn imua*. Työelämän tutkimus – Arbetslivsforskning 18 (3), 2020. Saatavilla

30.10.2023 <https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/97977/55987>

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M., Mäkelä, J. (2015). *Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. PS Kustannus

- Salmi, E., Vehkakoski, T., Aunola, K., Määttä, S., Kairaluoma, L., & Pirttimaa, R. (2019). *Motivational sources of practical nursing students at risk of dropping out from vocational education and training*. University of Jyväskylä, Finland, University of Oulu, Finland, 9 (2), 112–131. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66445/njvet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopiston julkaisuja, opetusjulkaisuja 62. Saatavilla 30.10.2023 https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T., & Kinos, S. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turun ammattikorkeakoulu. Turku 2017. Saatavilla 30.10.2023 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Sorvali, H. (11.10.2017). *Keskity lukiessa yhteen asiaan kerrallaan*. Yle. Saatavilla 30.10.2023 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/keskity-lukiessa-yhteen-asiaan-kerrallaan>
- Suntio, R. (2015). *Kesyttä jännitys*. PS-kustannus 2015
- Svensk, T. (20.8.2019). *Ota haltuun opiskelutekniikat! Unohda tuntikausien pänttääminen – opiskele nopeammin ja tehokkaammin*. Saatavilla 30.10.2023 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/08/20/ota-haltuun-opiskelutekniikat>
- Symond, J., Schoon, I., Eccles, J., Salmela-Aro, K. (2019). *The development of Motivation and Amotivation to Study and Work across Age-Graded Transitions in Adolescence and Young Adulthood*. Journal

of youth and adolescence, 48 (6), 1131-1145.
<https://doi.org/10.1007/s10964-019-01003-4>

Talman, K. (2014). *Hoitotyön koulutuksen opiskelijavalinnat: seurantatutkimus kahden valintakoemenetelmän yhteydestä opiskelijoiden osaamiseen ja opiskelumotivaatioon*. Väitöskirja. Turun yliopisto.

Tampereen korkeakouluuyhteisö. (27.2.2019). *Opiskelumotivaatio*. Tuni. Saatavilla 30.12.2023 <https://www.tuni.fi/fi/opiskelijan-opas/kasikirja/uni/opiskelun-ja-hyvinvoinnin-tuki/opiskelutaidot-0/opiskelumotivaatio>

Terveyskylä. (i.a). *Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista?* Saatavilla 30.10.2023 <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

Truong, T. X. N., & Nguyen, Q. P. (2022). How to make effective notes during data collection: a qualitative approach in social work research. Teoksessa: A. Nieminen & A. Suikkala (eds.), *TOOLS FOR WELL-BEING AND DIGNITY II. Developing multi-professional collaboration competence among the disciplines of nursing, social work and microbiology*. DIAK Publications 3. (s. 57–63). Diaconia University of Applied Sciences Helsinki 2022

Tuomikoski, M. (25.10.2023). *Suuri joukko suomalaisia kärsii digistressistä, kun arkisten asioiden hoitaminen alkaa olla mahdotonta kasvokkain*. Yle. Saatavilla 30.10.2023 <https://yle.fi/a/74-20056708>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (i.a). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Saatavilla 25.10.2023 https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

- Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K., & Rossi, H. (18.8.2022). *Työuupumus (burnout)*. Duodecim Terveyskirjasto. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681#s3>
- Uusitalo-Malmivaara, L., & Vuorinen, K. (2016). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. PS-kustannus 2016
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). *Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas*. PS-kustannus 2017
- Valtonen, M. (2015). Ammatti-identiteetti ja sen rakentuminen. Teoksessa: J. Helminen (toim.), *Osaamiseksi kokemus jokainen. Näkökulmia oppimiseen ja hyvinvointialalla tarvittavan osaamisen muodostumiseen*. (s. 103–105). United Press Global, 2015
- Vikman, V. (21.10.2021). *Oletko kokeillut Eisenhowerin matriisia? Yksinkertainen työkalu helpottaa priorisointia sekä vähentää stressiä*. Duunitori. Saatavilla 30.10.2023 <https://duunitori.fi/tyoelama/eisenhowerin-matriisi>
- Virtanen, A. (15.12.2016). *Sisäisen motivaation jäljillä*. Nyyti. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.nyyti.fi/blogi/sisaisen-motivaation-jaljilla/>
- Virtanen, A., & Tynjälä, P. (2019). *Factors explaining the learning of generic skills: a study of university students' experiences*. Teaching in Higher Education, 24:7, 880-894.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13562517.2018.1515195>
- Välitalo, R. (2021). *Ajattelun vahvistaminen opetuksessa*. PS-kustannus, 2021

YTHS. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (i.a.-a). *Opiskelukyky*. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/>

YTHS. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (i.a.-b). *Stressinhallinta*. Saatavilla 30.10.2023 <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>

Muita oppaan lähteitä:

Datero. (i.a). *Älykkäitä välineitä – parempia tuloksia*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.datero.fi/smaly-fi/>

Diakin LibGuides. (i.a). *LibGuides: Tervetuloa kirjastoon!* Saatavilla 1.11.2023 <https://libguides.diak.fi/c.php?g=208925>

Diak. (i.a-a). *Tukipalvelut*. Saatavilla.11.2023 <https://www.diak.fi/tukipalvelut/>

Diak. (i.a-b). *Tukipalvelut Helsingissä*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.diak.fi/tukipalvelut/tukipalvelut-helsingissa/>

Evl.fi. (i.a). *Kirkon keskusteluapu*. Saatavilla 1.11.2023 <https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>

Evl.fi. (i.a). *Kyrkans samtalstjänst*. Saatavilla 1.11.2023 <https://evl.fi/kyrkans-samtalstjanst>

Helmet. (i.a-a). *Helmet-chat*. Saatavilla 1.11.2023 <http://www.helmet.fi/fi-FI>

Helmet. (i.a-b). *Yhteystiedot*. Saatavilla 1.11.2023 tietopalvelu.pasila@hel.fi

Helsingin seudun opiskelija-asuntosäätiö Hoas. (i.a). *Asuntoja opiskelijoille*.
Saatavilla 1.11.2023 <https://hoas.fi/>

Helsinki. (i.a-a). *Terveysasemien chatbot*. Saatavilla 1.11.2023
<https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/terveysasemat/jakomaen-terveysasema>

Helsinki. (i.a-b). *Mielenterveyspalvelupiste Mieppi*. Saatavilla 1.11.2023
<https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/mielenterveyspalvelut/mielenterveyspalvelupiste-mieppi>

HelsinkiMissio. (i.a). *Yksinäisyystyö korkeakouluissa-hanke*. Saatavilla
1.11.2023 <https://www.helsinkimissio.fi/tarvitsetko-apua/aikuisille/>

Kansaneläkelaitos. (i.a). *Opiskelijat*. Saatavilla 1.11.2023
<https://www.kela.fi/web/selkosuomi/opiskelijat-ja-asevelvolliset>

Kaupunkiolohuone Kohtaus. (i.a-a). *Malmi*. Saatavilla 1.11.2023
<https://www.kohtaus.info/fi/malmi>

Kaupunkiolohuone Kohtaus. (i.a-b). *Vallila*. Saatavilla 1.11.2023
<https://www.kohtaus.info/fi/home#vallila>

LibGuides. (i.a). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0*. Saatavilla
1.11.2023 <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020042722617>

Lukijose.fi. (i.a). *Jose. Neuvontaa ja ohjausta oppimiseen*. Saatavilla 1.11.2023
<https://www.lukijose.fi/>

Lähellä.fi. (i.a). *Osallistu etänä. Lähelläsi tapahtuu*. Saatavilla 1.11.2023
<https://www.lahella.fi/>

Mielenterveyden keskusliitto. (i.a-a). *Valoa-chat*. Saatavilla 1.11.2023
<https://www.mtkl.fi/mista-apua/valoachat/>

- Mielenterveyden keskusliitto. (i.a-b). *Tapahtumakalenteri*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset/tapahtumakalenteri/>
- Mielenterveystalo. (i.a). *Omahoito-ohjelmat*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/aikuiset>
- Mieli ry. (i.a). *Mindfulness-harjoituksia*. Saatavilla 1.11.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>
- Monikanaiset. (i.a). *Chat*. Saatavilla 1.11.2023 <https://monikanaiset.fi/aihe/chat/>
- Netari.fi. (i.a). *Netarista*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.netari.fi/netarista/>
- Nyyti.fi. (i.a). *Chat*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/chat/>
- Ohjaamo. (i.a-a). *Mikä on Ohjaamo*. Saatavilla 1.11.2023 <https://ohjaamo.fi/mika-on-ohjaamo>
- Ohjaamo. (i.a-b). *Hot-muutosvalmennus*. Saatavilla 1.11.2023 <https://ohjaamo.fi/web/ohjaamojenonni/hot-muutosvalmennus>
- Oivamieli.fi. (i.a) *Harjoitukset*. Saatavilla 1.11.2023 <https://oivamieli.fi/dashboard.php>
- Omaolo.fi. (i.a). *Arvioi oireesi*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot>
- Oppimisvaikeus.fi. (i.a). *Näin autamme*. Saatavilla 1.11.2023 <https://oppimisvaikeus.fi/>
- PuheEt. (i.a). *Puhelin ja verkkoauttajat Suomessa*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.puheet.net/auttavat-puhelimet-suomessa/>

Sekasin.fi. (i.a-a). *Sekasin-chat*. Saatavilla 1.11.2023 <https://sekasin247.fi/>

Sekasin.fi. (i.a-b). *Sekasin-chatten*. Saatavilla 1.11.2023 <https://sekasin.fi/se/>

Siefen, H.-P. (27.3.2013). *Hans-Peter Siefen- Ajanhallinta & viikkosuunnitelma. Nordic Business Forum*. [Video]. YouTube. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.youtube.com/watch?v=Gy0WYEHlaYc>

Sos-lapsikylä. (i.a). *Ylitse MentorApp*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.sos-lapsikyla.fi/ylitse-mentorapp/>

Stadin asukastalot. (i.a). *Stadin yhteisötalot*. Saatavilla 1.11.2023 <https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/toiminnat/stadin-asukastalot/>

Suomen ylioppilaskuntien liitto. (i.a). *Apurahatietokanta*. Saatavilla 1.11.2023 <https://syl.fi/apurahatietokanta/>

Suomi.fi. (i.a). *Terveysneuvonta, asiointipalvelut, Terveysasemien chatbot*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.suomi.fi/palvelut/verkkoasiointi/terveysneuvonta-asiointipalvelut-terveysasemien-chatbot-helsingin-kaupunki-sosiaali-terveys-ja-pelastustoimiala/02887cf8-dd29-494f-9530-645a2761e8b3>

Suomen Mielenterveys ry. (i.a). *Solmussa-chat*. Saatavilla 1.11.2023 <https://tukinet.net/teemat/solmussa-chat-783075200/>

Takuusäätiö. (i.a-a). *Budjettilaskuri*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/omien-tulojen-ja-menojen-seuranta/budjettilaskuri/>

Takuusäätiö. (i.a-b). *Hallitse rahojasi-verkkovalmennus*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/raha-eri-elamantilan-teissa/hallitse-rahojasi-verkkovalmennus/>

Takuusäätiö. (i.a-c). *Kysy rahasta-chat*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.takuusaatio.fi/palvelut-ja-materiaalit/velkalinja-ja-kysy-rahasta-chat/>

Takuusäätiö. (i.a-d). *Penno*. Saatavilla 1.11.2023 <https://penno.fi/home>

Tiedejatutkimus.fi. (i.a). *Hae tietoa tutkimuksesta Suomessa*. Saatavilla 1.11.2023 <https://tiedejatutkimus.fi/fi/>

Tukilinja. (i.a). *Apurahat*. Saatavilla 1.11.2023 <https://tukilinja.fi/apurahat/>

Tukinet. (i.a). *Tervetuloa Tukinettiin!* Saatavilla 1.11.2023 <https://tukinet.net/>

Voitto, T. (12.9.2020). *Opiskelutekniikka, jolla opit mitä vain. Opiskeluvinkkejä*. [Video]. YouTube. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.youtube.com/watch?v=J6noJWsiO04>

Väestöliitto. (i.a). *Hyvä kysymys-verkkopalvelu*. Saatavilla 1.11.2023 <https://www.hyvakysymys.fi/>

Zekki. (i.a). *Zekki. Miten sulla menee?* Saatavilla 1.11.2023 <https://www.zekki.fi/>

Ärligt talat. (i.a). *Ärligt talat*. Saatavilla 1.11.2023 <https://arligttalat.fi/>

LIITE 1. Opiskelukykyisyyttä opiskelutaitoja vahvistamalla. Opas korkeakouluopintojen sujuvoittamiseen

Blomqvist, M. 2023

Opiskelukykyisyyttä opiskelutaitoja vahvistamalla

Opas korkeakouluopintojen sujuvoittamiseen



YTYÄ
OPISKELUUN

Diak



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto s. 3

OSIO 1

Opiskelukyky, opiskelutaidot ja oppimistyylit s. 4

Erilainen oppija ja oppimisvaikeudet s. 7

Vinkkejä ja opastusta erilaisiin oppimisvaikeuksiin s. 9

OSIO 2

Kuvallisia vinkkejä ja opastusta itseohjautuvan opiskelun tehostamiseen ja jaksamisen tueksi s. 21

- Itsensä johtaminen s. 21
- Välineitä ja työkaluja oman työn johtamiseen s. 22
- Aktiivinen oppiminen vs. passiivinen oppiminen s. 23
- Priorisointi s. 24
- Tavoitteiden osiin pilkkominen s. 25
- Itsenäisen opiskelusuunnitelman tekeminen kalenteriin s. 26
- Ajankäytön seuranta s. 27
- Tehtävien vastausten itsearviointi s. 28
- Muistamisen tukeminen ja kehittäminen s. 29
- Itsesäätely s. 30
- Vaikeudet ja itsemyötätunto s. 31
- Tietoisuus- ja läsnäolotaidot s. 32
- Stressin hallintakeinoja s. 33
- Vahvuudet s. 34
- Eisenhowerin matriisi s. 35
- SQR3-menetelmä s. 36
- Viikkosuunnitelma s. 37

- Quizlet s. 38
- Forest App s. 39
- Voimavarat ja jaksaminen s. 40
- Ajattelu motivaation selittäjänä s. 41
- Motivaatiokirjeharjoitus s. 42
- Ryhmätyöskentelyn yhteistyösopimus s. 43

OSIO 3

Tukipalveluita korkeakouluopiskelijoille s. 44

- Diakin tukipalveluita s. 44
- Matalan kynnyksen maksuttomia tukipalveluita aikuisopiskelijoille s. 46
- Muita suositeltavia apuja ja tahoja korkeakouluopiskelijoille s. 50

Johdanto

Digiopas on kohdennettu Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opiskelukyvyyn ja opiskelutaitojen vahvistamisen tueksi. Oheisessa oppaassa on kootusti sekä tekstimuotoisia että kuvallisia vinkkejä ja opastusta kaikenlaisille aikuisopiskelijoille opiskelutaitojen kehittämiseksi. Oppaasta hyötyvät lisäksi esimerkiksi alaikäiset, työelämässä olevat, ohjaajat sekä elämänhallinnan tukea kaipaavat.

Digiopas on jaoteltu kolmeen osaan. 1. osiossa on yleisesti tietoa opiskelukyvyistä, opiskelutaidoista sekä oppimistyyleistä. Osiossa käsitellään myös opiskeluvaikeuksia käsitäten niihin vinkkejä ja opastusta. Digioppaan 2. osio sisältää visuaaliset oppijat huomioiden yleisesti eri opiskelua ja opiskelukykyisyyttä vahvistavia aiheita.

Kyseinen osio käsittelee yleisesti kaikille korkeakouluopiskelijoille mm. opiskeluun vaikuttavia tunteita ja stressinhallintaa, motivaatiota, opiskelutekniikoita sekä ajanhallintaa, suunnittelua ja aikaansaamisen taitoja. Oppaan 1. osion aiheet sekä 2. osion kuvasivut soveltuvat esimerkiksi yksilön itseoppimismateriaaliksi tai tulostettuina ryhmätöskentelyyn. Viimeisessä digioppaan osiossa on koottuna alkuun Diakonia-ammattikorkeakoulun tukipalveluita sekä muiden auttavien tahojen palveluita yhteystietoineen.

Iloisia lukuhetkiä ja elinikäistä oppimista!



OSIO 1

Opiskelukyky, opiskelutaidot ja oppimistyyli

Opiskelukyky syntyy ja kehittyy opiskelijan sekä oppimisympäristön dynaamisessa vuorovaikutuksessa. Opiskelukyvyn ollessa riittävä opinnot edistyvät ja jaksamista riittää. Opiskelukyky rakentuu monesta eri tekijästä, kuten persoonallisista ominaisuuksista, ulkoisista tekijöistä, voimavaroista, terveydestä, opiskelutaidoista, opetustoiminnasta sekä opiskeluympäristöstä. **Lähestymistapa oppimiseen** käsittää sen, mitä tavoitteet opiskelulta ja kuinka opiskelet. Opiskelukykyään voi vahvistaa.

Opiskelutaidot käsittävät muun muassa ajoituksen, ajankäytön, säännöllisyyden, lukutaidon, tehtävien tekoa, kokeisiin valmistautumista, kertausta, muistiinpanoja, itselle sopivimman opiskelutyylin hyödyntämisen sekä oppimisvaikeuksien tunnistamisen että avun hakemisen. Opiskelutaidot käsittävät myös opiskelutekniikoiden hallintaa, oppimistyyliä ja opiskelustrategiat, kriittisen ajattelun, ongelmanratkaisutaidot sekä sosiaaliset taidot. Opintojen sujuvuuden kannalta vaikuttavia taitoja ovat näiden lisäksi opiskelun suunnittelun sekä ajankäytön hallinnan taidot. Omien haasteiden ja vahvuuksien tunnistaminen tukee opiskelutaitojen vahvistamista. Elinikäisen oppimisen taidot ovat nykypäivän avaintaitoja.

Oppimistyyli on pysyvämpi taipumus käyttää tietynlaisia strategioita sekä henkilökohtaisia oppimis- ja opiskelutapoja. Erilaisten opiskelumenetelmien joustava hyödyntäminen tehostaa opiskelua. Tiedon toistaminen sopii joihinkin tilanteisiin, esimerkiksi luetteloiden mieleen painamiseen tai vieraan kielten sanojen opetteluun. Usein on kuitenkin hyödytöntä opiskella asioita ulkoa. Tietoa kannattaa muokata itse. Apuna voi käyttää muistiinpanotekniikoita, kuten omin sanoin tehtyjä tiivistelmiä tai käsittekarttoja. Näin liität uuden asian aikaisemmin opittuun. Kyseessä on merkityksiä rakentava opiskelu, mikä voi viedä enemmän aikaa, mutta on oppimisen kannalta kannattavaa.

Oppimistyyli on sidoksissa persoonallisuuteen, ja siinä näkyy usein luonteenomainen tapa ajatella, toimia sekä havaita asioita. Omien taipumusten huomiointi kannattaa, jolloin oppiminen helpottuu omalla tavalla. **Visuaalinen** opiskelija pystyy palauttamaan sujuvasti mieleensä näkemäänsä, kuten kuvia, videoita ja tekstiä. Visuaalinen oppija hyötyy esimerkiksi piirtämisestä, väreistä, korostussanoista

tekstissä, tarroista ja muistilapuista, listoista ja mielikuvista. **Auditiivinen** opiskelija oppii tavallisesti parhaiten kuuntelemalla. Oppimista voi tällöin tukea esimerkiksi aiheeseen liittyvät podcastit, äänikirjat, ääneen lukeminen omin sanoin tiivistäen, nauhoittaminen tai kielen opiskeluun tarkoitetut sovellukset ja kääntäjä, joissa on tekstin kuuntelupainike. **Kinesteettinen** opiskelija on ikään kuin empiristi, jonka oppimiselle on luontaista kokeileminen ja tekeminen. Tällöin esimerkiksi opintoretket, työpajat sekä eri materiaalien ja toiminnallisten menetelmien soveltaminen voivat olla erityisen mielekästä ja opiskeluun motivoivaa. Vaikka visuaalinen, auditiivinen tai kinesteettinen tyyli olisi yksilöllä selvästi vahvimpana erottuva, meillä on yhtäaikaaisesti piirteitä myös toisista tavoista.

Oppimistyyleistä on lisäksi erotettavissa aktiivinen toimija, looginen ajattelija, käytännön toteuttaja sekä harkitseva tarkkailija. **Aktiivinen toimija** oppii kokeilemalla ja tekemällä kyeten soveltamaan luovasti ideoita käytäntöön. Haasteet, jännitys sekä dramatiikka sopivat aktiiviselle toimijalle ja ryhmä- sekä tiimityöt ovat mieluisia. Aktiivinen toimija ei pidä tiukoista rajoituksista tai liian tiukoista ohjeista. Itsehjautuvasti toimiva aktiivinen toimija on esiintymishaluinen, jolle sopii hyvin esimerkiksi kokousten sekä keskustelujen vetäjän rooli.

Looginen ajattelija on pohdiskeleva, arvioiva ja analyysoiva. Asioiden tutkiminen ja keskinäisten suhteiden selvittäminen sekä teoreettiset mallit kiinnostavat loogista ajattelijaa. Ajattelun sekä toiminnan johdonmukaisuus ja järjestelmällisyys on loogiselle ajattelijalle ominaista. Looginen ajattelija kyselee kiinnittäen huomiota epäjohdonmukaisuuksiin. Järjellä perustelut ovat loogiselle ajattelijalle yleisempiä kuin tunnepitoiset perustelut.

Käytännön toteuttaja hyödyntää oppimisessaan monipuolisesti aisteja sekä haluaa kokeilla uusia asioita. Yksityiskohtien, kuten kaavat ja säännöt, muistaminen on käytännön toteuttajalle luontevaa sekä organisointikyky että erilaisten projektien toteuttaminen. Teoreettiset pohdinnat eivät kiinnosta kuten loogisia ajattelijoita, vaan käytännön toteuttaja toimii päättäväisesti ja nopeasti. Käytännön oppija oppii ongelmakeskeisesti asioita, mistä on hänelle käytännön hyötyä.

Harkitseva tarkkailija harkitsee sekä tutkii asioita. Pohdiskeleva, käsitteellinen sekä analyyttinen ajattelu ja seuraaminen taustalla ovat harkitsevalle tarkkailijalle mielekästä toisin kuin esiintymishaluille aktiiviselle toimijalle. Harkitsevan

tarkkailijan keskittyminen kohdentuu olennaiseen, tärkeisiin yksityiskohtiin sekä ydinasioihin. Tiedon kokoaminen ja asioiden huolellinen selvittäminen ennen ns. hätköityjä johtopäätöksiä on harkitsevalle tarkkailijalle tyypillistä. Harkitseva tarkkailija tuottaa uusia ideoita sekä näkökulmia hyödyntämällä mielikuvitustaan. Huomioitavaa on, että vaikka tietyt opiskelutyyliä korostuvat yksilössä, on jokaisella useammista opiskelutyyleistä kokemusta. Myös esimerkiksi elämäntilanteet, ympäristö ja vireystila voivat vaikuttaa opiskelutyyliin (esimerkiksi suru, etäyhteys / kasvokkain, kriisi tai väsymys ryhmälle esiintymiseen).

Opiskelun suunnittelu ei ole pelkästään sopivan ajan varaamista opiskelulle. On kannattavaa suunnitella lisäksi se, kuinka opiskelee. **Itseohjautuvuus** on yksilön kykyä toimia omaehtoisesti ilman tarvetta ulkopuoliseen kontrolliin tai ohjaukseen. Tämä edellyttää henkilöltä sekä omaehtoista motivaatiota, osaamista että ymmärrystä siitä mihin pyritään. Jokainen meistä voi vahvistaa itseohjautuvuuttaan harjoittelulla, tietoisuustaitojen lisäämisellä sekä itselleen toimivimpien oppimisstrategioiden tunnistamisella ja käytöllä.

Minäpystyvyys rakentuu niin tunteiden, uskomusten että toiminnan kautta sekä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Minäpystyvyyden kokemusta voi vahvistaa esimerkiksi sanoittamalla osaamistaan ja tuomalla sitä näkyväksi. Minäpystyvyys voi olla esimerkiksi kykyä hoitaa henkilökohtaisia asioitaan tai vahvuksiensa tunnistamista sekä myönteisiä kokemuksia ja uskomuksia itsestä tuoden paremmat eväät onnistumiselle. Monipuolinen ja eriytynyt minäkuva tukee itsetuntoa ja suojaa muun muassa stressiltä ja masennukselta.

Erilainen oppija ja oppimisvaikeudet

Jokainen oppija on **erilainen oppija**, sillä uusien asioiden oppimiseen vaikuttavat yksilöllisesti aiemmat tiedot ja käsitykset. Jokaiselle on elämässään kehittynyt sisäisiä malleja eri asioista, mitkä ohjaavat uusien asioiden oppimista.

Oppimisvaikeudet ovat opettavien taitojen oppimisen vaikeutta ilmetten poikkeavana tai hitaana taitojen omaksumisena. Oppimisvaikeudet voivat jatkua aikuisiällä vaikeuttaen kouluttautumista, työskentelyä ja arjen hallintaa.

Osa oppimisvaikeuksista on synnynnäisiä keskushermoston toiminnan poikkeavuudesta johtuvia. Oppimisvaikeus ilmenee riippumatta yksilön muusta lahjakkuudesta. Kehitykselliset oppimisvaikeudet ilmenevät esimerkiksi lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudessa tai matemaattisissa taidoissa. Muita kehityksellisiä vaikeuksia, joista puhutaan oppimisvaikeuksina ovat hahmottamisvaikeus, kehityksellinen kielihäiriö, tarkkaavuuden vaikeudet ja motoriset vaikeudet. Lukivaikeus voi ilmetä esimerkiksi kirjaimien puuttumisella sanoista, korvautumisella väärillä kirjaimilla, rivien hyppimisenä tai hitaampana lukemisena. Hahmottamisen vaikeus puolestaan voi ilmetä esimerkiksi asioiden mittasuhteiden tai suunnistamisen haasteena. Oppimisvaikeuksia voivat ilmetä yksittäin tai useampia päällekkäin.

Oppimisvaikeuksia voi myös helpottaa tunnistamalla oma tapansa toimia, harjoittelulla sekä kokeilemalla eri opiskelutapoja ja oppimista tukevia apuvälineitä. Oppimisvaikeudet ilmenevät eri tavoin eri elämäntilanteissa. **Varhainen tunnistaminen** on tärkeää, ettei oppimisen haasteet heikennä itseluottamusta sekä oppimisiloa. **Oikea-aikainen tuki** koulussa, opinnoissa sekä töissä mahdollistaa toiveiden ja pitkän aikavälin tavoitteidenkin toteutumisen.

Osa oppimishaasteista on itse tiedostamatta aiheutettuja, kuten **keskittymiskykyvaikeus** (ADT), joka on keskittymisvaikeuden (ADHD) kaltainen muttei synnynnäinen ja diagnosoitava. Keskittymiskykyvaikeuden käytösmalli muodostuu, mikäli elämässä on ollut pitkäkestoisesti kuormittavia tekijöitä, kuten kiire, vähäinen palautuminen, multitaskaus eli monen asian yhtäaikainen tekeminen, ylisuorittaminen, liiallinen älylaitteilla vietetty ruutu-aika, epävarmuus sekä jatkuvat keskeytykset.

Keskittymiskykyvaikeudessa on ominaista, että yksilö keskeyttää itse itsensä myös, kun olisi ajallisesti mahdollisuus rauhoitettuun työskentelyyn. Pitkäjänteiseen työskentelyyn keskittymisen sijaan yksilö alkaakin ajattelemaan aiheeseen liittymättömiä mieleen juolahtavia asioita huomiokykyä vieden ja tehtävä keskeytyy. Isommasta keskeytyksestä uudelleen täysin orientoitumiseen menee aikaa ja tehokkaalta vaikuttanut monen asian päällekkäin tekeminen voikin kääntyä itseään vastaan huolimattomuusvirheiden määrän kasvaessa.

Aivot sopeutuvat ylikuormituessa nopeisiin siirtymiin, mistä voi seurata ylivirittyneisyyttä, kroonista stressiä, tehtävien kasautumista sekä univaikeuksia. Toimintamallin jatkaminen kuormittaa aivoja luoden kielteisiä tuntemuksia kuten riittämättömydentunnetta ja huolta. Toimintamalli voi aiheuttaa muistamisen, keskittymisen ja oppimisen ongelmia. Keskittymiskykyvaikeudesta voi tunnistaa toimintatapansa opetella kokonaan irti tietoisuustaitoja lisäämällä ja elämäntapamuutoksilla. Keskittymiskykyvaikeudesta kuntoutuminen edellyttää rauhoittumisen ja keskittymisen harjoittamista aivoille.

Multitaskauksesta luopuminen ja itse itsensä keskeyttämisen välttäminen asettamalla esimerkiksi ennakoon itsenäiselle tekemiselle tauko hetket ja ennakkovalmistelemalla työskentely-ympäristö sopivaksi auttavat toimintatavasta irrottautumiseen. Tähän auttaa työskentelytilan ylimääräisten aistiärsykkeiden karsimisen lisäksi esimerkiksi älylaitteen välilehtien ja sovellusten sulkeminen sekä puhelimen äänettömäksi laittaminen. Perustarpeista huolehtiminen (esimerkiksi säännöllinen ruokailu, terveysliikunta ja riittävä uni) sekä valmiiksi ylivirittyneenä kofeiinin käytön välttäminen auttavat irtautumaan keskittymiskykyvaikeudesta. Armollisuus itseä kohtaan, säännöllinen arjen rytmi ja rutinit, valmius delegoida osaa tekemisistä sekä kyky kieltäytyä uusista tekemisistä auttavat myös arjen organisointia sekä suorittamisesta rennompaan ja aidosti tehokkaampaan työotteeseen siirtymistä. Omien toimintatapojen tunnistaminen auttaa myös ennaltaehkäisevästi eri tilanteissa esimerkiksi esiintymisjännitystä vähentäen.

Vinkejä ja opastusta erilaisiin oppimisvaikeuksiin

1. Koetko haasteelliseksi seurata suullisia ohjeita?

- **Minimoi ulkopuoliset häiriötekijät** (melu / häiritsevät äänet, hämärä / liian kirkas valaistus, voimakkaat tuokset, tavarapaljous, medialaitteet, some, sovellukset yms.)
- Mahdollisuuksien mukaan yhden ohjeen käsittely kerrallaan loogisessa järjestyksessä
- Pyydä toista tarvittaessa näyttämään esimerkkiä tai hidastamaan puheen tahtia

- Toista annettu ohje / ohjeet omin sanoin
- **Nimeltä puhuttelu** viestiä kohdentaessa
- Pyri **katsekontaktiin** kuunneltaessa. Joitakin auttaa tarvittaessa kosketus
- Hyödyntäkää sekä **kirjallisia** että **kuvallisia ohjeita**
- Riittävästi aikaa ohjeen sisäistämiseen ja reagoimiseen

2. Vaikeuksia keskittyä työtehtäviin?

- Tee työskentely-ympäristöstä mahdollisimman **rauhallinen ja vähävirikkeinen** (ennakkovalmistelut ennen työskentelyyn ryhtymistä, esimerkiksi tavarat suljettuun kaappiin näkyviltä, sopiva valaistus ja puhelin äänettömälle, tarvittaessa korvatulpat tai vastamelukuulokkeet)
- Mahdollisuuksien mukaan työtehtäviin **vaihtelevuutta** päivän aikana
- Työtehtävien **ennakointi ja suunnittelu** mahdollisuuksien mukaan etukäteen
- Selkeä **päiväjärjestys**. **Huomioi joustovara** aikataulujen suunnittelussa
- Tarvittaessa kuulokkeilla oman musiikin kuuntelu
- Pyri ymmärtämään ulkoa opetteluun sijaan ja liitä asioita toisiinsa (esimerkiksi omakohtainen muisto johonkin opeteltavaan asiaan liittyen)
- **Pyri keskittymään yhteen asiaan kerrallaan** multitaskauksen sijaan.
- Kokeile tehtävistäsi **tärkeysjärjestys-listaa**, jonka mukaan etenet yksi asia kerrallaan.
- Huomioi myös oman jaksamisen ja pystyvyyden rajat sekä opettele myös rajausta muita kohtaan eli tarvittaessa kieltäytymään. Sana "Ei" voi olla myös rakastava teko itseäsi kohtaan. Delegoi / jaa vastuuta mahdollisuuksien mukaan, mikäli tekemistä on enemmän kuin aikaresursseja
- Muista tauot ja levon **tärkeys**, aivot tarvitsevat tyhjäkäynnillä olemista **palautumiseen**. Taukohetkillä voi kokeilla myös esimerkiksi **taukojumpaa**
- Kiinnitä huomiota säännölliseen ja monipuoliseen ravitsemukseen
- Huomioi käytetty kofeiinin määrä, joka voi liiallisena häiritä keskittymistä
- Kokeile lyhyitä rauhoittavia **läännöloharjoituksia** (mindfulness)
- Mahdollisuuksien mukaan pyydä välitön palaute suoritetusta tehtävästä

3. Vaikeuksia yksityiskohtien huomioimisessa ja huolellisuudessa?

- **Yksinkertaistakaa** yhdessä monimutkaiset ohjeet. Kysy tarvittaessa tehtävöohjeiden jakamista osiin
- Onko tehtävässä tärkeimmät huomioitavat seikat **korostettuna**?
- **Keskustele työn tuloksesta** sekä työn huolellisesta jäljestä kunkin työvaiheen välillä
- Voiko toinen **havainnollistaa** kertomalla / näyttämällä, miksi yksityiskohdat sekä huolellisuus ovat tärkeitä asioita työskentelyyn liittyen
- Tee **yksi asia kerrallaan**

- Kokeile jakaa isompi tehtävä pienempiin osiin (esimerkiksi esseessä keskity yhden avainsanan käsittelyyn kerrallaan)
- Onko kirjallisen tehtävän fontti sopiva? Voit myös kokeilla oikolukuohjelmaa kirjoitusvirheiden havaitsemiseksi
- Kokeile luokitella sanoja ryhmiin esimerkiksi sanaluokkien tai aihepiirien perusteella sekä anna ryhmille värit. Käytä esimerkiksi korostustussia
- Onko malliesimerkkiä valmiista lopputuloksesta?
- Mahdollisuuksien mukaan välitön palaute, kun tehtävä tai osa siitä tehty

4. Hankaluuksia huolehtia omista tavaroista sekä esineiden unohtelua?

- Kehitä **rutiinit** kunkin työtehtävän jälkeen (esimerkiksi muistilistan käyttö, tavaroiden palautus heti työtehtävän jälkeen tai ilmoittautuminen tehtävänantajalle työtehtävän jälkeen)
- Tavaroiden sijainnit voi merkitä myös **kuvin**. Mikäli tavaroita häviää kotiympäristössä, mieti tavaroille pysyvämpi säilytyspaikka ja karsi tarvittaessa liikaa tavarapaljoutta
- Mainitkaa asiasta, jos huomaatte toisella em. unohtelua tai haasteita huolehtia tavaroista niin että asianosainen tietoinen ja ymmärtää asian tärkeyden

5. Hankaluuksia suunnitella omaa toimintaa / työtäsi?

- **Tehtävien ja toiminnan tavoitteiden selkeä määrittely**
- Selvitä tarvittaessa mahdollisuus osatehtäviin, lyhyisiin työtehtäviin tai vain yhden asian kerrallaan tekoon
- Tee **tehtäville päiväjärjestys**
- Käykää yhdessä selkeästi läpi tehtävät tavoitteineen sekä työskentelyn aikataulu
- Hyödynnä apuna **muistilistaa**, kuvia työvaiheista yms. **helpottamaan kokonaisuuden hahmottamista**
- Mahdollisuuksien mukaan välitön palaute, kun tehtävä tai sen osa tehty

6. Vaikeuksia aloittaa itsenäisesti työtä / tehtävää?

- Saatuaasi tehtävänannon, **kertaa tehtävä /tehtävät ja mistä työskentely tulisi aloittaa**
- Itsenäisesti ryhtymistä työhön voi lisätä vähitellen tekemällä esimerkiksi seuraavina päivinä samantyyppisiä tehtäviä
- **Tehtävien aikatauluttaminen**
- Tehtävänannon ja päiväjärjestyksen jäsentäminen esimerkiksi **muistilistojen tai kuvien avulla**

- Varmista, että ymmärsit ohjeistuksen
- Mieti mikä olisi pienin mahdollinen aloitustapa, josta lähteä liikkeelle (esimerkiksi tiedoston avaaminen ja alustavan otsikon kirjoittaminen)
- Mahdollisuuksien mukaan välitön palaute, kun tehtävä tai tehtävästä osio tehty

7. Huomaatko vaikeuksia saada suoritettua työtä / tehtävää loppuun?

- Pohdi / sanoita toiselle miksi et saa tehtyä tehtävää loppuun
- Pyydä tarvittaessa uudelleen ohjeistusta tai kertomaan ohjeet toisella tavalla
- Keskity yhteen tehtävään kerrallaan
- Tehtävän pilkkominen tarvittaessa osiin
- Kokeile tehtävälistaa, mihin voit merkata valmiiksi hoidetut tehtävän osat
- Onko malliesimerkkiä lopputuloksesta nähtävänä?
- Mieti, koskeeko ongelma vain kyseistä tehtävää
- Onko vaatimustaso oikea?
- Mieti työn / tehtävän merkitystä (motivoiko jokin sinua sen tekemiseen?)
- Järjestäkää työskentelyn oheen taukoja
- Onko taustalla vitkuttelua (asioiden lykkäämistä) tai täydellisydentavoittelua?
- Onko ymmärretty, milloin työ on valmis?
- Mahdollisuuksien mukaan välitön palaute, kun tehtävä / osa tehtävästä tehtynä

8. Vaikeuksia hahmottaa tehtävään kuluva / kulunutta aikaa?

- Aseta tavoitteellinen aika työhön (esimerkiksi tehtävän osien edistämislle omat deadlineet)
- Pyri jakamaan työt säännöllisen päivä- ja työrytmin mukaan (huomioi oletko esimerkiksi aamu- tai iltavirkku ja milloin vireystaso korkeimmillaan)
- Tee päiväjärjestys
- Onko tehtävä ymmärretty sekä tehtävänanto ja päiväjärjestys jäsennetty selkeäksi?
- Pohdi, mikä työskentelytapa on soveltuvin saadaksesi tehtävän valmiiksi sovitussa ajassa
- Kokeile ajankäytön tarkastelua sitä dokumentoimalla saadaksesi selville, mihin kaikkeen käytössäsi oleva aika kuluu ja kuinka aikaa voisi käyttää tehokkaammin (esimerkiksi kalenteriin, Exceliin, päiväkirjaan tai sivun mittaiseen viikkosuunnitelmaan)
- Mitä vaikeampaa ajanhallinta sinulle on, sitä enemmän tarvitset avuksesi ajankäytön harjoittelua ja hyvää suunnittelua. Esimerkiksi kirjaa ylös päivän aikana tekemisesi viikon ajan huomataksesi "alkasyöpöt" kuten sosiaalisessa mediassa tai television äärellä vietetty aika

- Kokeile esim. forest app-, pomodoro- tai timetimer-sovelluksia rytmityksessä
- Mieti asioita, jotka tulisi saada tehtyä. **Miten paljon jaksat tehdä kerrallaan?**
- **Pilko tehtävä pieniksi paloiksi.** Huomioi suunnitelmassa, milloin hoidat minkäkin palasen. Pysymällä laatimassasi suunnitelmassa pääset kohti tavoitettasi
- Mahdollisuuksien mukaan välitön palaute, kun tehtävä / osio tehtävästä tehty

9. Koetko hankaluutta muille **työrauhan antamisessa?**

- Selvitä mikä on ongelmana (esimerkiksi aistiärsykkeet) sekä **työyhteisön pelisäännöt**
- Huomioikaa työskentelyn mielekäs **tauotus** (esim. taukoliikunta)
- Onko työn **vaatimustaso** sopiva? (liian vaikea / helppo)
- Onko tarvittaessa mahdollista toinen työtehtävä? (esim. tehtävälle aiheutta vastaava toinen toteutustapa)
- Onko työskentelyssä tarvittavaa **vaihtelua**?
- Kuuntelutaitoja voi harjoitella ja pyytää välitöntä palautetta
- Joillakin auttaa esimerkiksi oman musiikin kuuntelu kuulokkeiden avulla, istumapaikan vaihto tai pöytäsermin käyttö

10. Puutteelliset **kädenaidot** annettuihin työtehtäviin nähden?

- Kysy tarvittaessa työn järjestämistä niin, että voit suorittaa työtehtävästä **osion**, mihin sorminäppäryytesi (hienomotoriset taidot) riittää
- Selvitä tarvittaessa, onko kyse näönvaraisesta hahmottamisen vaikeudesta
- Kokeilkaa yhdessä erilaisia työtehtäviä. **Selvitä, mitkä tehtävät ovat liian vaikeita ja mitkä puolestaan tukevat työskentelyä**
- Tutustu erilaisiin **apuvälineisiin**
- Tietoteknistä apua saat esimerkiksi Diakin IT-tuelta

11. Huomaatko vaikeuksia **oikeiden työvälineiden valinnassa?**

- Tarkista, **ymmärsitkö** annetun tehtävän sekä siihen tarvittavien työvälineiden merkityksen
- Kysy neuvoa työvälineen valintaan
- Onko työvälineen valinnanvaikeuden taustalla hahmottamisen tai muistamisen ongelma?
- Hyödynnä **muistilistaa ja kuvia**
- Muistele, mitä työvälinettä on käytetty aiempiin työtehtäviin

12. Koetko haastavaksi soveltaa opittua tietoa tai taitoa uuteen asiaan?

- Pohdi, kuinka olet selvinnyt aiemmista työtehtävistä. Muistatko mitä tehtäviä olet tehnyt aiemmin? Kirjaa ylös mitkä olivat helppoja tai vaikeita asioita
- Pyydä toista havainnollistamaan se, kuinka opittu asia liittyy uuteen asiaan
- Pohtikaa yhdessä miten aiemmin tehdyn sekä uuden tehtävän välille saisi luotua **asiayhteyden** (esimerkiksi muistisäännöt, riittäminen, tarinallisuus, aiheeseen liittyvä muisto)
- Hyödynnä rohkeasti aiemmin opittua tietoa
- Mieti, onko asioiden soveltamisen vaikeudessa kyse taidosta vai motivaatiosta
- Huomioi mitkä asiat tuntuvat tehtävässä vaikeilta ja hyödynnä **vahvuuksiasi**
- Tehkää yhdessä työtehtävälle selkeä **työjärjestys** sekä **aikataulu**
- Mahdollisuuksien mukaan välitön palaute tehtävän tai sen osan tehtyä

13. Haasteita kirjoittamisessa?

- Tarvittaessa pyydä mahdollisuutta käyttää esimerkiksi tietokoneen **oikolukuohjelmaa** apuvälineenä
- Pyn kirjoittamaan lyhyitä lauseita monimutkaisen lauserakenteen sijaan
- Sovi että joku tarkistaa kurssitehtävän tekstin ennen lähetystä
- Miettikää yhdessä **muistisääntöjä** oikeinkirjoitukseen (esimerkiksi mikäli kirjaimet d ja b sekoittuvat toisiinsa)
- **Oman kirjoittaman tekstin lukeminen hitaasti sekä keskittyneesti ääneen**
- Toinen voi lukea kirjoittamisen kanssa haasteita kokevan tekstin ääneen sekä keskustella siitä (esimerkiksi liian pitkistä virkkeistä)

14. Haasteita lukemisessa?

- Kokeile ohjeiden tehostamista aiheeseen liittyvillä **kuvilla**
- Pyydä **ohjeita** tarvittaessa **suullisesti**
- **Selkeä fontti** (esimerkiksi Arial tai Times New Roman)
- Korosta teksti lihavoinnilla kursivoinnin sijaan
- Käytä tekstauskirjaimia
- **Vältä tikkukirjaimia**
- Tarkista tehtävänannon alettua, että saatu kirjallinen ohje on jäsennetty ja selkeä (teksti pilkottuna osiin)
- Käytä helposti ymmärrettävää ja konkreettista kieltä
- Kerro, mikäli jotkut sanat tuntuvat oudoilta ja vaikeilta (esimerkiksi kurssilla ammattisanasto)
- **Hyödynnä** mahdollisuuksien mukaan **sävytettyä taustapaperia /värikalvoja / väriivoittimia tekstin päällä**

- Kerro mikäli kirjallisten ohjeiden ymmärtämisessä tai muistamisessa on haasteita
- Lomakkeiden täyttäminen kiireettömästi yhdessä
- Saatujen ohjeiden **lukeminen toiselle ääneen** (kaikki eivät halua lukea ääneen esimerkiksi aiemmista kokemuksista johtuen, mutta ääneen lukeminen tehostaa asian prosessointia)
- **Cefianet**-palvelussa on useita kuunneltavia oppikirjoja
- **Skannaava sanakirjakynä** voi auttaa esimerkiksi vieraiden kielten opiskeluun liittyvässä lukemisessa ja siihen yhdistettynä **puhekone eli tekstiskanneri** mahdollistaa painetun kirjan tekstin kuuntelun. Suomenkielisinä puhesynteesiääninä voi valita Esa-äänen tai Heta-äänen.

15. Haasteita ja tuen tarvetta **laskemiseen**?

- Miettikää yhdessä **muistisääntöjä** (esimerkiksi mikäli numerot 9 ja 6 menevät sekaisin keskenään)
- Selvittely onko taustalla huolimattomuusvirheet vai muistivaikeudet
- Toinen voi varmistaa, että lukukäsitteiden erot on ymmärretty (esimerkiksi onko 1206 sama kuin 12006)
- Kokeile laskemiseen esimerkkejä itseäsi kiinnostavista aiheista
- Laskemisen tukena voi toimia laskemisen havainnollistaminen käytännön esimerkein (esimerkiksi mittalukujen väliset suhteet) sekä piirretyt kuvat
- Numerosarjojen osiin ryhmittely
- Laskemisen apuvälineet (esimerkiksi laskin, helmitaulu tai murtokakku)

16. Et ota **oma-aloitteisesti** kontaktia **vertaisiin**?

- Mieti onko syynä kenties **jännittäminen, mieliala tai jaksaminen**?
- **Viihdytkö** työyhteisössä?
- Tunnetko itsesi **hyväksytyksi ja tervetulleeksi**?
- Tunnetko muita entuudestaan? Onko **ryhmytymistä** tuettu? (esimerkiksi esittäytymiskierros, tutustumisleikit)
- Ilmeneekö kiusaamista?
- **Miten koet** kontaktin ottamisen ja vuorovaikutuksen yhteisössä?
- Onko vuorovaikutuksen lisääminen oleellista ryhmän / työn kannalta?
- **Vaikuttaako** vuorovaikutukseen eri tavoin esimerkiksi **hybridiopiskelu ja verkko-opiskelu**?
- Mikäli koet, ettei turvallisen tilan periaatteet toteudu, ilmoita asiasta koulun henkilökunnalle

17. Mikäli et käytöksellä huomioi muita:

- **Keskustelkaa** yhdessä, miksi yhteisössä on tärkeää huomioida toiset
- Miettikää yhdessä **reflektoiden** "normaaleja" tapoja muiden huomioimiseen (esimerkiksi tervehtiminen, työskentelyrauhan antaminen ja omista kiinnostuksen aiheista keskustelu)
- **Vaikuttaako** toimintaympäristö (esimerkiksi kampus tai etäluento verkossa)
- Mikäli ryhmätyöskentelyssä on käytössä esimerkiksi WhatsApp, voitte sopia, mikäli viestien lähettämisessä / vastaanottamisessa on huomioitava enemmän toisten elämäntilanteet ja aikataulut. Yhteiset pelisäännöt voidaan sovitusti kirjata myös sopimukseen
- Onko elämässäsi kiirettä, stressiä tai perustarpeista huolehtiminen tasapainossa (ravitseminen, palautuminen jne.)? Joillakin esimerkiksi väsymys ja liiallinen kuormitus ilmenee myös käytöksessä muita kohtaan (aktiivinen kuuntelu vaikeampaa, tiuskimista jne.)
- Pyydä tarvittaessa selvennystä / selkeää opastusta. Keskinäinen ymmärrys tilanteesta ja tuntemuksista dialogisella keskustelulla vahvistaa turvallisuuden kokemusta sekä yhteistyötaitoja

18. Vaikeuksia oppia tunnistamaan työtovereita?

- Mieti, **mihin kiinnität huomiota** toisissa ihmisissä (esimerkiksi silmälaseihin, nappeihin tai vaatetukseen huomion keskittäminen voivat kertoa kasvosokeudesta. Yleensä ihmiset kiinnittävät huomiota suuhun, silmiin, piirteisiin sekä olemukseen)
- Voi kysyä lupaa ottaa työtovereista valokuva ja laittaa listan seinälle nimien kera
- Keksikää yhdessä **muistisääntöjä** helpottamaan henkilöiden muistamista

19. Mikäli haastetta osallistua oma-aloitteisesti arkipäivän keskusteluihin.

- Miettikää, kokeeko toinen vaikeaksi pysyä **keskustelujen rytmissä**
- Onko täysin erilaiset **kiinnostuksenkohteet**? Osallistuuko vain itseään kiinnostaviin keskustelunaiheisiin?
- Onko kenties syynä **mieliala, jännitys tai persoona**?
- Miettikää, onko tehtävän / tilanteen kannalta olennaista osallistua "jutusteluihin"
- Huomioikaa ryhmäläiset ottamalla kannustavasti toisianne mukaan keskusteluihin ja toimintaan

20. Vaikeuksia työskennellä pienessä ryhmässä?

- **Selvittää**, onko yleisessä ryhmädynamiikassa jotain ongelmaa / kiusaamista
- Tuntuuko työskentely mielekkäältä? Onko tehtävän vaikeustaso sopiva (liian helppo/ vaikea tehtävä voi vaikuttaa keskittymiseen)
- Ovatko kaikki yhtä sitoutuneita ryhmätyöskentelyyn ja asetetut tavoitteet yhtäläiset?
- Tarvittaessa kokeilkaa toista ryhmää tai parityöskentelyä
- Käykää selkeästi läpi, millainen käyttäytyminen sopii ryhmälle
- **Keskustelkaa**, häiritseekö ryhmässä jokin seuraavista: taustameteli, sosiaalinen vuorovaikutus tai huomion kiinnittäminen toisten tekemisiin
- **Varmistakaa että kukin on ymmärtänyt ryhmässä olevien roolit, vastuut ja valtuudet oikein** (tästä voi tehdä myös esimerkiksi Wordilla ryhmäsopimuksen)

21. Mikäli suuressa ryhmässä työskentely haasteellista:

- **Koetko yhtä haasteelliseksi paikan päällä järjestettävän / etäyhteyksin tapahtuvan ryhmätyöskentelyn?** Mikäli haasteet liittyvät vain näistä toiseen, mieti mistä se johtuu (esimerkiksi jännitys kameran auki pidossa etäluennolla, epävakaa nettiyhteys, ison ryhmän dynamiikka, korkeampi aistikuormitus melusta tms.)
- Ota haasteet puheeksi (esimerkiksi työrauhasta muistutus, valaistuksen vaihto tai sopiva tauotus)
- Kokeile mahdollisuuksien mukaan pienempää ryhmää
- Kts. 19. Pienessä ryhmässä työskentely-kohdan asiat läpi

22. Haasteita huomioida työtovereita tilanteen vaatimalla tavalla?

- Keskustelkaa selvittäen organisaation yhteisistä pelisäännöistä ja kunkin roolista yhteisössä
- Toimikaa tarvittaessa toisillenne tilanteen "tulkkina" tai esimerkillisenä "peilinä"
- Kts. 19. Pienessä ryhmässä työskentely-kohdan asiat läpi

23. Mikäli katsekontakti vähäistä:

- Johtuuko katsekontaktin vähäisyys mielialasta, ujoudesta, itsetuntovaikeuksista, epävarmuudesta tai vaikeudesta kohdistaa katse toiseen ihmiseen?
- Joillekin suora katsekontakti on haastavaa ja tähän voi harjoitteena auttaa esimerkiksi katseen kohdistaminen keskustelukumppanin kulmakarvoihin
- Huom. Joidenkin on helpompaa seurata puhetta keskittyneesti, kun katse ei ole kohdistettu puhujaan

Yhdessä keskusteltavaksi:

- Mitkä asiat vaikuttavat keskittymiseesi **positiivisesti**? Entä **negatiivisesti**? (esim. valaistus, äänet, hajut, älylaitteet, pelit, uni, stressi jne.)
- Miten korkeakoulun **toimintakulttuuria** ja **toimintaympäristöjä** (lähi / hybridi / verkkototeutus) voitaisiin muokata erilaisia kouluyhteisön jäseniä **huomioivammaksi**? (esim. luokkahuone, Zoom, Diaklessa kurssialusta, korkeakoulun yleiset tilat)
- Mitä suosittelisit ison tenttialueen **opiskeluun**? (esim. miellekartta, listaus, korostussanat, muistisäännöt, sovellukset, lukusuunnitelma, muistikortit, sisällysluettelon ja väliotsikoiden silmäily, työvälineet, aikavälikertaus jne.)
- Digitalisaatio ja AI-teknologia on kasvamassa päin globaalisti myös työelämässä. Miten **tekoälyä** voisi korkeakoulussa **eettisesti oikein hyödyntää**? Vai tulisiko opiskelussa OpenAI-teknologian (esim. ChatGPT) tarjoamien mahdollisuuksien sijaan uhkien vuoksi kieltää joltakin osin / kokonaan? Perustele

OSIO 2

Kuvallisia vinkkejä ja opastusta itseohjautuvan opiskelun tehostamiseen ja jaksamisen tueksi

Seuraavassa on esiteltyä kuvasarjallinen vinkkejä sekä opastusta opintojen tehostamiseen ja jaksamisen tueksi sekä keskustelua herättämään. Oheassa on muun muassa pohdintatehtäviä ja harjoituksia



Mitä välineitä ja työkaluja käytät oman työsi johtamiseen?

Esimerkkejä: Kalenteri Korvaluipat ja kuulokkeet

Muistilaput Herätyskello Tuudo Muistikirja Nauhuri

Videot HSP työkalut Sarastusvalo **Excel** Sanelin

Muistitikku Zoom Muistutus, ajastin **Excel** Lukkarikone

Mindmap-sovellukset **Kirkasvalolamppu** Värikalvot / lukuliuskat

Google Keep-muistiinpanosovellus **Kansio** Trello Murtokalkku

Office365: sähköposti, OneDrive jne. **Laskin**

Merkkotyökätkut, esim. Camo Työ- ja tehtävälistat Ruutuvihko

Celianet Soittolista lempimusiikista (värrikäs) paperi ja kynä

Outlook, OneNote ja Planner Magneetit

Hsl Reittiopas, Google Maps Go, WhatsApp

sosiaalisen median jne. sovellukset

Tarrat Sanakirjakynä ja puheesynteesi **Portfolio**

Kanban Viikkosuunnitelma Google Sites

Microsoft To do-sovellus Aktiivisyys **Pelit**

Kuvat **Teams** **Word** **Kamera**

Notepad Antistressipallot

Päiväkirja **Yliiviivaustussit**

Puhelin, tabletti, tietokone





Aktiivinen oppiminen vs. passiivinen oppiminen

Passiivinen opiskelu on esim. oppikirjan sekä muistiinpanojen lukeminen tai videoiden katsominen

Aktiivinen oppiminen on tehokas oppimisstrategia, missä uuden tiedon omaksumisen lisäksi harjoitetaan ja testataan jo aiemmin opittua. Aktiivista oppimista on esim. tehtävien tai vanhojen kokeiden teko, silmäilemistä oppimisalueesta omien "kookysymysten" keksiminen ja niihin vastausten selvittäminen, muistikortilla harjoittelu ja värikoodien hyödyntäminen tai teoretietoa luettuaan toiminnallisen menetelmän kokeilu käytännössä. Tällä opiskelun suuntautumistavalla huomaat helpommin oletko sisäistänyt opittavan asian ja ovatko harjoiteltavat asiat siirtyneet työmuistista pitkäkestoiseen muistiin vai jatkettava asioiden kertaamista

Taitava oppija kykenee muuttamaan oppimisstrategiaansa kunkin tehtävän ja tilanteen mukaan



Priorisointi - kohti tavoitteiden asettamista ja saavuttamista

Kokeile luokitella asiat ABC-korimenetelmällä
tärkeysjärjestykseen

A-tavoitteet: listaa 4-6 ydinasiaa (esim. kurssit sekä tärkein vapaa-ajan tavoite). A-luokan tavoitteet ovat tärkeimpinä pitämiäsi työtehtäviä, joihin käytät 80-100 % "prime timestäsi" eli ajankohdasta, kun olet päivästä aikaansaavimmassa viireystilassa

B-tavoitteet: välttämättömiä töitä, jotka ovat usein rutiineja. Ne eivät ole asettamiesi tavoitteiden toteutumisen kannalta yhtä olennaisia. Käytä kohtuullisesti aikaa niihin ja suoritusasteesi onintään 60-80 %

C-tavoitteet: Asiat, mitkä voi kiireen vuoksi tarvittaessa karsia ja joiden suoritusaste on riittävä 0-60 %



Tavoitteiden osiin pilkkominen

- Helpota tehtävien valmiiksi saavuttamista pilkkomalla ne **pieniin osiin**. Sopiva kokonaisuus on esimerkiksi tunti tehtävän parissa työskentelyä, jolloin varmistat saavasi myös onnistumisen kokemuksiä. Tavoitteet voi purkaa viikoittaisiksi tehtäviksi.

Pohdi, mitä on tehtävä että tavoite saavutetaan ajallaan

- Esimerkiksi 5 opintopisteen kurssin viikoittaisen työskentelyajan ja pilkotut osatehtävät voi jaotella näkyväksi eri viikoille kalenteriin. Näin huomiolt varmemmin kurssin edistämisen läydyttäessäsi viikko-ohjelmaa muilla tehtävillä, menolla sekä saat katsottua riittävästi aikaa lepoon ja palautumiseen
- Pidä kirjallus suunnitelmaa näkyvällä paikalla. Tehtävän pienemmät jaetut osat riippuvat tavoitteesta. Apukeinoina voi hyödyntää esimerkiksi listaamista, yliviivauksia, ajatuskarttaa, muistileppuja, sanallimeen lukemista tai kalenteriin varattuja aikoja kertaukselle ja toistolle



Vinkit itsenäisen opiskelusuunnitelman tekemiseen kalenteriin

- Tunnista ajankohta, jolloin olet vuorokaudesta yleensä virkeimmillasi. Hyödynnä kyseinen aika itsellesi priorisoinnissa tärkeimpien asioiden toteuttamiseen
- Harjoittele tarvittaessa kieltäytymistä sekä sanomaan pyynnölle ja ehdotuksille **Ei**
- **Poista** keskittymiseen vaikuttavia **häiriötekijöitä** (mm. liialliset älärsykkeet). Rauhoita oppimisympäristö ja sulje myös tarvittaessa sovelluksia, ylimääräisiä tietokoneen välikeitä sekä tilanteeseen tarpeettomat viestintävälineet. Keskeytyksestä menee noin 15 min, ennen kuin mieli palautuu haastavan asian äärelle, mitä on ollut tekemässä ennen ympäröivä liiallisia häiriötekijöitä
- Paperiseen kalenteriin **kirjataan olennaisin**. Hyödynnä esimerkiksi korostussejia, priorisointia ja muista varata kalenterissa päiviin tilaa myös tauolle, vapaa-ajalle, levolle sekä odottamattomille aikaa vieville asioille
- Suositeltavia **kalentervisovelluksia** ovat esimerkiksi ilmainen Google-kalenteri sekä Office 365-pakettiin kuuluva Microsoft Outlook-kalenteri
- Kirjaa näkyviin mm. aika, jonka käytät esimerkiksi luennolle valmistautumiseen sekä itsenäiseen kertaamiseen. Voit hyödyntää myös visuaalisia keinoja (piirustukset tarrat yms.) tärkeissä muistilpanoissa



Vinkkiä ajankäytön seurantaan

Kirjoita parin viikon ajan ylös mitä teit ja miten paljon käytit aikaa opiskeluun

→ Kiinnitä tarkastelussa ja reflektoinnissa huomiota seuraaviin:

- Pitikö suunnitelmasi paikkansa, **käyttikö suunnittelemasi verran aikaa aktiiviseen opiskeluun?**
- Mihin tuhlasit aikaa?
- Millaisia "aikavarkaita" häiritsi suunnitelmassa pysymistä?
- Oliko suunnitelmasi liian tiivis tai yksityiskohtainen vai **käyttökelpoinen ja realistinen?**
- Mikäli poikkesit tavoitteista, teikö sen huomaamatta vai tietoisesti? Mitkä asiat tapahtuivat eri tavoin kuin odotit?
- Mikä onnistui / haasteellista?
- Miltä jatkoa ajatellen kannattaa tehdä toisin?



Tehtävien vastausten itsearviointi

Esimerkkejä pohdintaan, onko vastauksessa...

- .. määritelty kysymyksessä esiintyvät käsitteet?
- .. noudatettu tehtävänannon rajoituksia?
- .. kaikki olennaiset asiat?
- .. vältetty turhaa ainesta?
- .. tutkimustietoa asiasta?
- .. asiasta / aiheesta esimerkkejä?
- .. eteneminen johdonmukaisesti?
- .. täytetty asiatyylin vaatimukset?
- .. asiat ymmärrettävästi myös tuntemattomalle?
- .. niin vastattu, että voit olla kokonaisuudessaan tyytyväinen?



Montako pistettä antaisit tehtävän vastauksestasi?

Esimerkkejä muistamisen tueksi ja kehittämiseksi

Tee omia muistisääntöjä

Riimittele ja anna luovuuden kukkia!

Valokuvamuistin hyödyntäminen (piirustukset, miellekartta, värikoodaus jne.)

Kertaus

Kalenteri



Oppimista tukevat sovellukset
(esim. kielten opettelussa Quizlet, WordDive, Duolingo, AnkiApp, Flashcards jne.)

Tarinan keksiminen

Riittävä lepo

Liike myös ns. lääke

Säännöllinen ja monipuolinen ruokailu

Pitkittyneen stressin syiden selvitys ja varhainen puuttuminen

Pohdittavaksi:

Millä keinoilla helpotat usean asian yhtäaikaista muistamista?

Itsesäätely

Jokainen kohtaa päivittäin itsesäätelytaitoja tarvittavia tilanteita. Niistä selviää sujuvammin sekä vähemmän kielteisin seurauksin, jos on etukäteen pohtinut myönteisiä toimintamalleja niiden varalle

Seuraavassa on esimerkkejä selviytymiskeinoista tiukkoihin tilanteisiin:

Läheiselle soittaminen, keskustelu	Juo vettä
Puristeltava pallo eli antistressipallo	Pirttäminen
Kivojen asioiden ajattelu	Maalaaminen
Purukumin jauhaminen	Hymyily
"On tässä se hyvä puoli, että..."	Neulominen
Päiväkirjan kirjoittaminen	Hyräily
Mindfulness, rauhallinen hengittäminen	Tilanteesta poistuminen
Pysähdyn - ajattelen -toimin	1-10 laskeminen
Luonnossa kävely	Chillaa-sovellus
	Väritäminen
	Liikkuminen
	Huumori
	Musiikki

Pohdittavaksi:

Millaisia hyviä / kielteisiä selviytymiskeinoja käytät?
(puhuminen, muistelu, urheilu, sopeutuminen, jokin luova harrastus..)



Vaikeudet ja itsemyötätunto

Vaikeudet voivat myös vahvistaa. Ne voivat auttaa onniälyä sekä omia taitoja uudelleen. Vaikeuksien myötä voi huomata arvostavansa toisilla saamia taitoja. Kenenkään ei tarvitse pärjätä ja jaksaa yksin. Ei ole häpeä ottaa huolia puheeksi tai kysyä ja pyytää apua. Vaikeuksien kohtaaminen parhaimmillaan kehittää kestävyyttä, "paksummaksi", sekä vahvistaa saadusta ja itsetunnetusta.

Vaikeuksista selviytyminen voi heikottaa itsetunnetusta myönteisempiä kokemuksia ja rohottaa muita vaikeuksia kokemia kohtaan. Vaikeudet voivat katoa pois ajasta, ihmisistä sekä tilanteista uudessa valossa. **Verbaalisten kokemusten jakaminen** normalisoi asioita ja voi jopa olla asiana kokemusajantaju.

Vaikeudet nostavat menneitä pintaan **vanhoja tunteita, kuten häpeää, syyllisyyttä tai riittämättömyyden tunnetta.** Vaikeudet voivat myös lamaannuttaa tai aiheuttaa esimerkiksi **vitkuttelua** asioiden käsittelyä kohtaan. Yhdessä reflektoiden voi nähdä toivoa toivottomuudessa ja löytää uusia ratkaisuja.

Myös vaikeuksien keskellä huomioidaan **perustarpeet, jotka vaikuttavat vähemmän huomioita jaksamiseen ja hyvinvointiin.** Noista jokaisella on ainakin yksi fyysinen tarpeet (uni, lämpö jne.), rakkauden ja yhteiskunnallisuuden tarpeet (kaverit, ystävyys jne.), turvallisuuden tarpeet sekä hallinnan tunne on että arvostuksen tarpeet (saavutukset, saatu arvostus, itsekunnioitus).

Pyri suhtautumaan itseesi **itsemyötätunteisesti,** ikään kuin puhuisit itsellesi kuten vastaanottavassa tilanteessa puhuisit hyvälle ystäväillesi. Itsemyötätuntoa voi harjoitella mm. tietoisuustaitojen harjoituksilla.



Tietoisuus- ja läsnäolotaidot

☰ Keskeyttämistä ja tietolaista läsnäolemiesta kulloinkin menellään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen

- Tietoisuustaitoja voi kehittää erilaisten harjoitusten avulla, joista tyypillisimpiä ovat hengitys- ja mielikuvaharjoitukset. Maksuttomia mindfulness-harjoituksia on monipuolisesti verkossa esimerkiksi podcast-tyylisesti kuunneltavana, tekstimuotoisina harjoituksina, videomuodossa tai mindfulness-korteina
- Tietoisen läsnäolon harjoitukset voivat auttaa tunnistamaan tunteita ja ajatuksia sekä hyväksymään ne sellaisinaan. Tietoisin läsnäolo vahvistaa itsemystätuntoa sekä vaikeidenkin tunteiden rakentavaa käsittelyä. Tietoisuus- ja läsnäolotaitoja harjoittamalla kehoteosuuus vahvistuu ja harjoittelun myötä havainnoimme paremmin meissä ilmeneviä kehon viestejä
- Seesteisessä toimintaympäristössä ja rauhasalla hetkellä on helpompaa keskittyä kuuntelemaan itseään sekä kehon tunteuksia

Hyötyjä esimerkiksi:

- Stressin ja pelkojen hallinta paranee sekä stressihormonien määrä alenee
- Kehon ja mielen kyky rentoutua, hyväksyä läsnäolo sekä mielenrauha lisääntyvät
- Hyvän mielen taidot vahvistuvat
- Parasympaattisen eli rauhoittavan hermoston toiminta vahvistuu
- Hyväksii varenpaineelle ja sydämen sykkeelle
- Lyhytkestoinen hengitys- ja mielikuvaharjoitus voi esimerkiksi lievittää esiintymisjännitystä tai univaikeuksia

Pohdittavaksi:

Mihin tunteisiin nyt kokemasi kehon tunteukset mahdollisesti liittyvät?



Stressin hallintakeinoja

Selvitä stressin syy ja vaikuta siihen (vähennä esim. iltatyötä)

Tavoitteet realistisiksi.
Keskity oleelliseen

Suunnittele työt.
Varaa aikaa yllätyksille

Rentoudu, liiku, ulkoile

Noudata suunnitelmia. Älä siirrä töitä, sillä tekemättömyys vie eniten energiaa

Palkitse itseäsi saavutetun jälkeen

Lepää tarpeeksi.
Erota työ ja vapaa-aika

Naura ainakin kerran päivässä kunnolla!

Perhe, ystävät, työ ja vapaa-aika tasapainoon

Tunnista stressin oireet ja hae apua

Vahvuudet

Omien vahvuuksien (ominaisuuksien, kykyjen, taitojen) tunteminen auttaa niin opiskelussa kuin muussa elämässä

Millaisia vahvuuksia tunnistat itselläsi?



Eisenhowerin matriisi

Yhdysvaltojen entisen presidentin mukaan nimetty yksinkertainen työkalu helpottamaan työtehtävien priorisointia, karsimista ja kokonais kuvan hahmottamista



Tehokas ajanhallintakäyttöön sovellettävään työkaluun. Siinä nelikontta jakautuu neljään eri kategoriaan tärkeys- ja kiireellisyys-akselien mukaan



TÄRKEÄÄ, KIIREELLISTÄ

Usein ylempiä tehtäviä asioita ja ne hoidetaan mahdollisimman pian

Kyselyihin tekemisiin on kannattavaa varata päivittäin tietyt ajat

TÄRKEÄÄ, EI KIIREELLISTÄ

Tärkeitä asioita, mutta eivät yhtä kiireellisiä. Näiden asioiden kohdalla on hyvä suunnitella varaamalla kalenterista selkeitä ajankohdat tekemiselle

Kyselyjen osien asiat ovat monesti isompi kokonaisuuksia, joten niille on pyrittävä varaan ennen alkua tekemiseen

KIIREELLISET, MUTTA EI TÄRKEÄT

Asioita, joihin kuuluu helposti opimääräistä aikaa. Näiden tekemisen voi pyrkiä delegoimaan, koska ne eivät edistä omia tavoitteita

EI TÄRKEÄÄ, EI KIIREELLISTÄ

Tämän osien asiat tehdään joko ylimääräistä aikaa ollessa tai karsitaan tehtävistä kokonaan

SQR3-MENETELMÄ

S = SURVEY (10-20 min silmäile johdantoa, otsikoita / väliotsikoita, tiivistelmiä, kuvia ja kuvatekstejä)

Q = QUESTION (10 min kirjaa ylöe kysymyksiä, joihin oletat kappaleen vastaavan. Etsi vastauksia muodostamiisi kysymyksiin)

R = READ (Lue ja etsi samalla vastauksia kysymyksiisi -> aktiivista opiskelua passiivisen sijaan)

R = RECITE (2-4 vuorokauden jälkeen pyri vastaamaan kysymyksiäsi omin sanoin ikään kuin selittäisit asiaa toiselle)

R = Review (Kertaa asiaa muutaman kerran ennen koetta)



VIIKKOSUUNNITELMA, esimerkki

Viikkosuunnitelmaan voi merkätä seija tai pieniä tekemisiä kuten puhelut ja sähköpostin lähetkämiset sekä harjoitukset ja loppöpäivän.

Voit jättää myös tyhjii ruutuja es. yllätäviä tekemisiä tai tilanteita varten.

Rehi nautuu kun asia tehty. Turvittavuus siirrä asia seuraavaan viikon listaan.

Säännöllisen suunnitelman tarkastelu sekä tehtävien pitköminen pienempiin osiin odistävät pitkän aikavälin tavoitteita ja unelmia kohti etenemistä.

Maanantai	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Tiistai	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Keskiviikko	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Torstai	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Perjantai	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Lauantai	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sunnuntai	<input type="checkbox"/>	

Quizlet

- Sana- tai vastinepareihin perustuva pelialusta, mihin voit luoda "study settejä". Seteistä Quizlet luo erilaisia harjoituspelejä tai kokeen. Helppokäyttöinen ja visuaalisesti selkeä mobiilisovellus, jota voi käyttää ilmaiseksi
- Voit itse luoda tehtäviä tai käyttää valmiita materiaalia tukien opinnoissa edistymisen seuraamista. Soveltuu hyvin sanojen, termien ja käsitteiden opetteluun, mutta myös moneen muuhun opiskeluun
- Voi tehdä Quizletissa toisten valmiiksi tuottamia tehtäviä tai luoda itse omia tehtäviä. Aiheita voi harjoitella monipuolisesti esim. kuuntelemalla, kirjoittamalla, katselemalla ja pelaamalla

Vinkki: Quizletissa on valmiita flashcardeja myös eri alojen sanastoihin (esim. sosiaalia) liittyen tukien vieraan kielen opettelua

Forest App

Puhelinaovellus, joka kannustaa pitämään somekanavat kiinni

Forest Appissa kasvatetaan nimensä mukaisesti metsää. Kukin suoritettu 25 minuutin työskentelyjakeo on uusi puu. Mikäli polstuu sovelluksesta keiken työskentelyajan, menettää kasvattamansa puun. Sen sijaan mitä useamman 25 minuutin pätkän suorittaa loppuun ilman sosiaalisen median vilkullua, sitä suuremmaksi metsä kasvaa

Vertaiskuvaallinen keino harjoittaa ajankäytön hallintaa ja priorisointia



VOIMAVARAT JA JAKSAMINEN

**Voimavarat ovat jokaiselle henkilökohtaisia.
Voimavarojen tunnistaminen ja käyttöön
valjastaminen auttavat selviytymään arjessa
antaessaan voimaa ja tukea**

Esimerkkejä, joihin voimavarat voi liittyä:

- Arvomaailma
- Ominaisuudet
- Viihtyisä koti tai työ
- Ihmissuhteet
- Harrastukset
- Lepo ja uni
- Unelmat



Ajattelu motivaation selittäjänä

Motivaation kaksi tyyppiä:

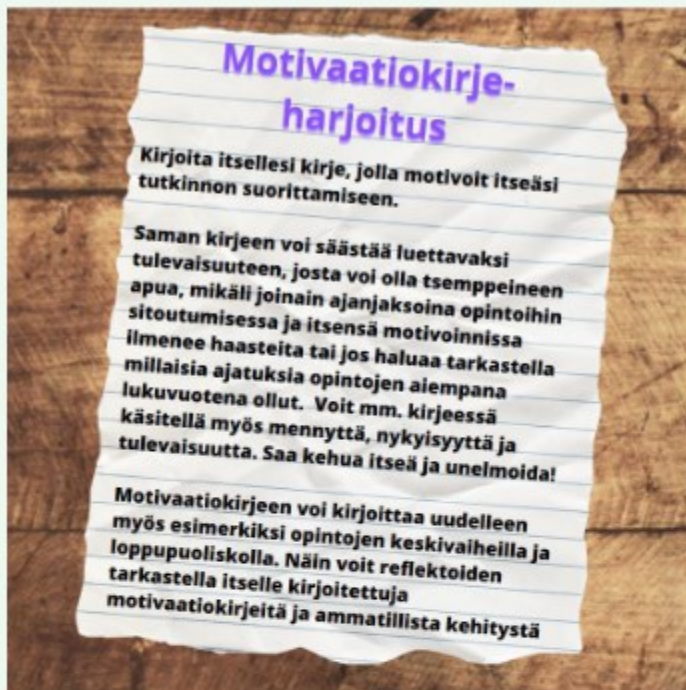
- Sisäinen motivaatio
- Ulkoinen motivaatio

➔ Näiden raja
kuitenkin
häilyvä

Motivaatio koostuu
seuraavista osista:

- 1 Tavoite ja mielikuvat
- 2 Selviytymisennuste
- 3 Tunteet





Esimerkki asioista joita kirjata ryhmätyöskentelyn yhteistyösopimukseen

- Ryhmän jäsenten nimet ja yhteystiedot
- Ryhmätyöskentelyn **yhteisesti sovitut tavoitteet**
- **Odotukset ja sitoumukset**
- Sovitut **työskentelymuodot** sekä niiden käyttö (esim. jaettu dokumentti, lähitapaamiset, Teams, Zoom, sähköposti, WhatsApp-ryhmä, itsenäinen työskentely jne.)
- Sovitut **työskentelyajankohdat** (ei "sovitaan myöhemmin")
- **Työnjako** (mitä kukin tekee itsenäisesti tai esim. pareittain)

T i i m i s o p i m u s



- **Palautteen antotavat, ajankohdat ja palautteen käsittely** (kirjallisesti, suullisesti, pareittain, yhdessä, ryhmänä, vastapalautetaika, kommentointiaika ym.)
- **Reportin koostamisen tavat ja ajankohta**
- Muut tärkeät huomioitavat asiat

OSIO 3

Tukipalveluita korkeakouluopiskelijoille

Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille on tarjolla monipuolisesti maksuttomia opiskelijan tukipalveluja

- **Opintotoimisto** auttaa ilmoittautumiseen ja opiskeluoikeuteen liittyvissä asioissa, opiskeluun liittyvissä lomakkeissa sekä todistuksissa.
- **YTHS** huolehtii kaikkien tutkinto-opiskelijoiden terveydenhuollon palveluista, joihin lukeutuvat yleis- ja mielenterveys sekä suun terveys.
- Opiskelijan palveluihin lukeutuvat **kuraattoripalvelut**, jotka ovat käytössä omalla kampuksella tai etänä. Kuraattorille voi jutella niin opinnoista kuin muusta elämäntilanteestaan luottamuksellisesti, kuten esimerkiksi huolista liittyen opintoihin tai vaikkapa ihmissuhteisiin, jaksamiseen tai terveyteen liittyen. Kuraattorin yksilökohtainen tuki painottuu keskusteluapuun, tilanteen kartoitukseen sekä ongelmien ratkaisemiseen.
- Opinto-ohjaajien puoleen voi kääntyä opintoihin liittyvissä päätöksenteko- sekä ongelmatilanteissa, että myös opiskelun vaikeuksissa. Opinto-ohjaaja tukee opiskelijoita esimerkiksi opintojen suunnittelussa sekä opiskeluvaikeuksien vahvistamisessa. Opinto-ohjaajat antavat opinto-ohjausta opetusryhmätunneilla sekä tarvittaessa tukevat opiskelijoita henkilökohtaisessa yksilöohjauksessa. Heiltä voi saada niin ikään psykososiaalista tukea yksilö- ja ryhmätyöskentelymuodossa. Opinto-ohjaajan ja kuraattorin puoleen voi kääntyä, mikäli ei esimerkiksi ryhmätuntien ja infosisustojen pohjalta tiedä, kuinka edetä. Silloin voi esimerkiksi laittaa asiasta sähköpostia sen sijaan, että jäisi pulmatilanteessaan yksin.
- Diak järjestää mahdollisuuden **lukiseulaan**, mikäli äidinkielenä suomea puhuva opiskelija epäilee lukivaikeutta. Mikäli lukiseulassa ilmenee mahdollinen lukivaikeus, sinulla on mahdollisuus palautteeseen ja ohjaukseen liittyen omaan tapaasi toimia sekä saada kohdennettuja tukitoimia (esimerkiksi koejärjestelyt)
- **Kirjastopalvelut** Diakin kampuskirjastolla käsittää mm. **tiedonhauksen ohjausta**
- Hyödynnä opinnoissa myös **Diakin LibGuidesia**, verkkosivu: <https://libguides.diak.fi/c.php?g=208925>
- **It-tuki** auttaa **tietotekniikan** ongelmissa ja kysymyksissä
- Diakilla on myös **Kansainväliset palvelut**, mikäli on kiinnostunut lähtemään vaihtoon tai kansainvälistymään kotimaassa
- Diakonia ammattikorkeakoulun opiskelijat voivat myös hyödyntää **Diakin viestintäkanavia**, jotka sisältävät mm. opetussuunnitelmat, toteutussuunnitelman, Hopsin suoritusmerkinnät sekä ilmoittautumiset. Järjestelmiin voi kirjautua verkko-osoitteessa: <https://www.diak.fi/opiskelu/tuki-ja-palvelut/it-palvelut/kirjautumiset/>
- Diakin verkkosivujen lisäksi **Tuudo**-sovelluksesta on saatavilla kaikki mitä tarvitsee opiskelutarjonnassa, kuten opiskelijakortti, kirjastokortti kampuksesi kirjastoa varten ja ajankohtaiset uutiset. Maksuttoman Tuudon voi ladata

sovelluskaupasta. Tuudo-sovellus sekä Diakin **Lukkarikone** ja **MyDiak** auttavat myös opintojen aikatauluista ajantasalla olemista, suunnittelua ja aikaansaamisen taitoja. Kaikki ajankohtaiset tiedotteet löytyvät sekä Tuodon että **Diaklen** uutispalstalta

- Muista myös Diakin **Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0**. Verko-osoite: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020042722817>
- **Diak.fi/opiskelu** sisältää kootusti kaikki tarvitsemat tiedot muun muassa tukipalveluista ja harjoitelluista.
- Voit olla yhteydessä myös esimerkiksi kurssin lehtoreihin, ryhmävastaaviin tai saada keskustelua **opintopastorilta ja -diakoniilta**
- **Ohjeet.diak.fi** sisältää kaikki tekniset käyttöohjeet.
- Opiskeluun liittyvissä asioissa on hyvä käyttää sähköpostia tai opintojakson kurssialustaan opiskeluryhmälle luotua viestialuetta, jolloin myös muut samoja asioita pohtivat ryhmäläiset voivat hyötyä jaetusta vastausviestistä.
- Monilla opiskelijaryhmillä on myöskin käytössä esimerkiksi isompia WhatsApp -ryhmiä, joissa yhtäaikaaisesti käytävistä opinnoista voi saada nopeasti ajantasaista tietoa ja lisätä ison ryhmän keskinäistä yhteisöllisyyttä
- Diakin **Walk in-terapia** tiistaisin Kalasataman kampuksella klo. 11–13. Palvelu on suomeksi ja englanniksi
- Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille on tarjolla myös erilaisia **tukiryhmiä**, joissa saa apua muun muassa oppimistehtäviin ja opinnäytetyöhön liittyen. **Tukipajoista voi kysyä esimerkiksi korkeakoulun henkilökunnalta, tutoreilta ja opintososionomiharjoittelijoilta**. Itsenäisen opiskelun ohessa myös sosiaalinen kanssakäyminen ja vertaiskokemusten jakaminen esimerkiksi tukiryhmissä ja vertaisten kanssa voi lisätä asioihin perspektiiviä
- **Oma mentor** on Diakista valmistunut opiskelija, joka toimii mentorina opintojen loppuajan sekä työelämään siirtymisen tukena. Oma mentorin kanssa järjestetään luottamuksellisesti aloitus- ja lopetustapaamisten lisäksi noin viisi tapaamiskertaa. Oma mentoria haetaan Diakin tukipalvelut-sivuston kautta sähköisellä hakulomakkeella
- **Tutorit** auttavat vertaisopiskelijoita ryhmäytymään sekä vastaavat opintoihin tai opintoelämään liittyviin kysymyksiin
- Diakonia-ammattikorkeakoulun **opintososionomiharjoittelijat** tukevat myös opiskelijoiden hyvinvointia, opiskelukykyä, opiskeluarkea sekä tarjoavat matalan kynnyksen vertaiskohtaamisia. Opintososionomiharjoittelijalta saat kokemuspohjaista tukea opiskelun sujumiseksi, opiskelualasta riippumatta. Tukea saat esimerkiksi niin yksilöohjauksena, ryhmätyksissä että **Opiskelijoiden olohuoneessa**. **Vertaistukipajat** ovat opiskelijoille avoimia. Yhteistoimintaa järjestetään ajoittain myös Kampuksen ulkopuolella (esim. luontoretket). Opintososionomiharjoittelijat päivystävät myös tiistaisin ja torstaisin Jodelissa, missä mahdollistuu anonyymisti sekä matalalla kynnyksellä ajatusten ja kysymysten vaihto mihin kellonaikaan tahansa.

Opiskelijat voivat myös vaikuttaa opintojen ja nykyisten korkeakoulupalvelujen kehittämiseen esimerkiksi palautekyselyihin vastaamalla

Lisätietoja opiskelijan tukipalveluista saa Diakin verkkosivuilta:
<https://www.diak.fi/tukipalvelut/>

Helsingin kampuksen tukipalvelut yhteystietoineen ovat kootusti verkkosivuilla: <https://www.diak.fi/tukipalvelut/tukipalvelut-helsingissa/>

Matalan kynnyksen maksutonta apua aikuisopiskelijoille verkossa, tärppejä:

Netissä on tarjolla keskusteluapua myös aikuisopiskelijoille, jos kokee kirjoittamisen luontevaksi tavaksi käsitellä tilannettaan ja puhelinsoitto tai vastaanotolle saapuminen eivät ole mahdollisia. Keskusteluavusta on myös hyötyä, mikäli puuttuu lähimmäinen tai turvalliseksi kokema henkilö, jolle avoimesti jutella esimerkiksi jaksamisen haasteista ja uupumuksesta. Kenenkään ei tarvitse jaksaa ja pärjätä yksin.

Huomioithan, että esimerkiksi kahdenvälisiin auttaviin chat-palveluihin on jonotusajat eri aukioloajan hetkinä vaihtelevia ja vastaavaan apuun tarkoitettu samaan kellonaikaan aukinainen verkkopalvelu saattaa olla yhteydenottohetkellä nopeammin saavutettavissa. Monissa auttavissa chat-palveluissa ammattilaiset ja koulutetut vapaaehtoiset voivat kartoittaa kanssasi tilannetta sekä ehdottaa muita kohdennettuja ja soveltuvia apuja erilaisiin asioihin tai tilanteisiin. Mikäli palvelussa on keskustelu-aika rajattu (esim. 45 min.), on yhteydenottajan hyvä miettiä ennakkoon minkä asian ensisijaisesti haluaa käsiteltävän, jos on yhtäaikaaisesti useampi arkea kuormittava tai mietityttävä asia.

Huomio: mikäli jonotat kahdenväliseen auttavaan chat-palveluun pidemmän aikaa, seuraillethan chat-keskustelun aukeamista. Auttavan kahdenvälisen chatin keskustelun vastaaja tervehtimisensä jälkeen tavallisesti "huhuu" n. 10 minuuttia yhteydenottajaa, mikäli chattiin yhteyttä ottanut ei ole vastannut keskustelun auetta auttajalle. Keskustelu päättyy ja vastaaja ottaa jonosta uuden keskustelun, ellei vastausviesteihin ole kyseisenä aikana kirjoittanut mitään.

Alla esimerkkejä auttavista matalan kynnyksen ajanvarauksettomista ja maksuttomista anonyymeista chateista, joista voi saada keskustelutukea sekä ohjausta muihin lähellä järjestettäviin tai etäyhteyksin auttaviin palveluihin (ajantasaiset tiedot v. 2023 mukaan):

- **Solmussa-chat** päivystää maanantaista keskiviikkoon klo. 15–19 sekä torstaina klo 15–21. Täysi-ikäisille suunnatussa chatissa voit keskustella mielessäsi olevasta huolesta tai hankalasta elämäntilanteesta. Kanssasi keskustelevat kriisiyöntekijät sekä koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt. Chattiin pääsee sen aukioloaikana klikkaamalla sivun vasemmassa laidassa olevaa Solmussa-chat merkkiä. Chatin linkkimerkki näkyy vain chatin ollessa avoimena. Verkko-osoite: <https://tukinet.net/teemat/solmussa-chat-783075200/>
- **Tukinet** on palvelualusta, minkä tarkoitus on auttaa tarjoamalla kohdennettua tukea esimerkiksi elämän kriiseihin, haastaviin tilanteisiin, sairauksiin sekä mahdollisuus kokemusten jaolle. Tukinetissä on mahdollista osallistua ryhmächatteihin tai kahdenkeskisiin chatteihin, ottaa osaa ryhmäkeskusteluihin tai saada henkilökohtaisen tukihenkilön. Esimerkkejä teemoista, joita tukinetissä käsitellään, on sivuston aihetunnisteiden mukaisesti seuraavat: arjen asiat, ihmissuhteet, erilaisuus, itsemurha, kriisi, omaiset ja läheiset, mielenterveys, päihteet ja riippuvuudet, vammaisuus, työ ja työttömyys, väkivalta, seksuaalisuus ja sukupuoli sekä terveys ja sairaus. Verkko-osoite: <https://tukinet.net/>
- **Nyytin Chat** on täysi-ikäisten opiskelijoiden yhteiselle ajatusten sekä kokemusten vaihdolle tarkoitettu ryhmämuotoinen chat. Nyytin Chat järjestetään suomen kielellä torstaisin klo. 18–20. Ryhmämuotoisessa chatissa keskustellaan opiskelijan arkea sekä elämää koskevista asioista erilaisin korkeakouluopiskelijoita koskettavin teemojin. Mukaan pääsee ilman ennakkoilmoittautumista. Ryhmächateissa on mukana Nyytin koulutettua vapaaehtoista tai yöntekijää. Nyytin ryhmächatin ollessa auki avautuu sen verkkosivulla näkyviin ponnahdusikkuna, missä lukee "Tervetuloa Nyytin Chattiin". Tämän jälkeen keksi itsellesi nimimerkki ja klikkaa "Aloita chat", vastaa muutamaa aloituskysymykseen ja liity mukaan anonyymiin ryhmäkeskusteluun. Ryhmächatin teemakerrasta saa lisätietoa klikkaamalla Nyytin verkkosivustolla tulevan chatin nimeä. Verkko-osoite: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/chat/>
- **Sekasin-chat** on ensisijaisesti 12–29-vuotiaille suunnattu palvelu, jossa voi luottamuksellisesti keskustella päivystävien järjestöjen ammattilaisten sekä koulutettujen vapaaehtoisten kanssa mistä tahansa askarruttavista tai mieltä painavista aiheista. Myös yli 29-vuotiaat saavat palvelusta tukea. Sekasin-chat on auki vuoden jokaisena päivänä maanantaista perjantaihin klo. 9–24 sekä lauantaina että sunnuntaina klo. 15–24. Kahdenvälisen chatin aika on rajattu kestämään n. 45 minuuttia, etteivät keskustelut kuormita

yhteydenottajaa liikaa ja jotta annettaisiin tasapuolisesti aikaa kaikille chattiin tulijoille. Verkko-osoite: <https://sekasin247.fi/>

- **Netari-chat** on kahdenvälinen keskusteluapu, jonka toimintaperiaate on pitkälti sama kuin Sekasin-chatilla, mutta keskustelu tapahtuu keksityillä nimimerkeillä. Palvelu on tarkoitettu ensisijaisesti nuorille ja nuorille aikuisille. Aukioloajat arkisin maanantaista perjantaihin sekä sunnuntaina klo. 18–21. Kahdenväliseen Netari-chat-palveluun pääsee Netarin sivustolla oikeasta alakulmasta klikkaamalla. Verkko-osoite: <https://www.netari.fi/netarista/>
- **Valoa-chat** on Mielenterveyden keskusliiton tarjoama kahdenvälinen chat mielen terveyden asioihin ammattilaisen kanssa. Palvelu on maanantaista perjantaihin klo. 12–15. Chatissa avustetaan myös mm. etuuksiin, palveluihin ja kuntoutukseen liittyvissä asioissa. Chat-ikkuna aukeaa sivuston oikeasta alakulmasta. Verkko-osoite: <https://www.mtkl.fi/mista-apua/valoachat/>
- **Valoa-vertaischat** on tiistaisin ja torstaisin mielen terveyteen liittyvien kokemusten jakamiseen anonyymisti em. verkko-osoitteessa klo. 18–19 (lukuun ottamatta pyhät ja kesäloma)
- **Valoa-ryhmächat** on Tukinetissä keskiviikkoisin klo. 18–19.30 eri mielen terveyteen liittyvillä teemoilla. Tarkat päivämäärät sekä teemailtojen aiheet löytyvät tapahtumakalenterista hakusanalla "ryhmächat". Verkko-osoite: <https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset/tapahtumakalenteri/>
- **Helmet-chat** palvelee kirjastojen verkkosivuilla maanantaista torstaihin klo. 12–17 sekä perjantaisin klo. 12–16. Voit esimerkiksi kysyä kirjastojen chat-päivystäjältä kirjasuosituksia ja apua tiedonhaussa. Helmet-chatin ponnahdusikkuna tulee esiin Helmet-palvelusivuston oikeasta alalaidasta, kun chat-palvelu on auki tai kun päivystäjä on paikalla ja ehtii ottamaan keskustelun vastaan. Vastaajalla on keskustelua auki kerrallaan rajoitettu määrä. Verkkosivu: <http://www.helmet.fi/fi-FI>
- **Oppimisvaikeus.fi-sivustolla** on mahdollisuus **psykologin chat-neuvontaan oppimisvaikeuksista** keskiviikkoisin klo. 14.30–16. Chat avautuu klikkaamalla chat-ikkunaa sivuston oikeassa alakulmassa. Sivusto: <https://oppimisvaikeus.fi/>
- **Kirkon palveleva chat** palvelee maanantaista perjantaihin klo. 16–20. Verkko-osoite, josta linkki chattiin sekä muista tarjolla olevista palveluista: <https://evl.fi/kirkonkeskusteluapu>

- **Kirkon chat** tarjoaa keskusteluapua myös ruotsiksi yleensä jokainen pyhäpäivä maanantaista keskiviikkoon klo. 19–21. Verkkosivu: <https://evl.fi/kyrkanssamtalstjanst>
- **Svenska Sekasin-chatten** auttaa, mikäli haluaa keskustella kahdenkeskisessä anonyymissä chatissa ruotsiksi. Svenska Sekasin-chatten on auki maanantaisin ja torstaisin klo. 14–19 sekä lauantaisin klo.16–20. Verkkosoite: <https://sekasin.fi/se/>
- **Ärligt talat** tarjoaa kahdenvälisessä chatissa 13–29-vuotiaille ruotsiksi keskustelutukea ja esimerkiksi informaatiota muista auttavista palveluista. Ruotsinkielinen chat on auki maanantaista perjantaihin sekä klo. 9–12 että klo. 19–22. Verkkosivu: <https://arligtalat.fi/>
- **Nyytin englanninkielinen ryhmächat** vaihtelevin teemoin järjestetään kerran kuukaudessa tiistaina klo. 18–20. Teemoina ovat olleet muun muassa "Self-care: how to look after yourself?" ja "Feeling tired all the time?" Muita esimerkkejä englanninkielisistä ryhmächatin teemoista ovat "How to find friends?" sekä "Studying in Finland as a foreigner". Nyytin verkkosivuilla kerrotaan tarkat päivämäärät tuleville ryhmächateille teemasältöineen. Chatin ollessa auki tulee seuraavaan sivustoon ponnahdusikkuna, johon klikkaamalla pääsee mukaan: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/chat/>
- **Kriisikeskus Monikan chat** eri kielillä on tarkoitettu ensisijaisesti maahanmuuttajaisille väkivaltaan, uhkaan ja huoliin liittyen. Kahdenvälinen auttava chat on maanantaisin klo. 16–19 kielillä: arabia, dari, englanti, persia, ranska ja suomi. Tiistaisin sama chat-palvelu on klo 15–17 kielillä: englanti, dari, persia ja suomi. Keskiviikkoisin vastaava samasta chat-ikkunasta aukeava palvelu on klo. 15–17 venäjän ja suomen kielillä. Verkkosivu: <https://monikanaiset.fi/aihe/chat/>
- **Kysy rahasta-chatissa** ovat tervetulleita kaikenlaiset rahaan sekä talouteen liittyvät kysymykset. Verkkosivu: <https://www.takuusaatio.fi/palvelut-ja-materiaalit/velkalinja-ja-kysy-rahasta-chat/>
- **Terveysasemien chatbot** palvelee ympärivuorokautisesti. Chatbot löytyy kaikkien terveysasemien sivuilta. Chatbotille kannattaa kirjoittaa lyhyitä ja

selkeitä lauseita. Saat palvelulla ohjausta esimerkiksi hakemaan terveyspalveluita kohdennetusta paikasta. **Sotebotti Hester** neuvoo myös mielenterveyteen, päihteisiin, hammashoittoon sekä sosiaalipalveluihin liittyvissä asioissa. Oheisen Helsingin kaupungin chatbotin kanssa keskustelun voi aloittaa oikeasta alakulmasta verkkosivulla:

<https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/terveysasemat/jakomaen-terveysasema>

Tarvittaessa terveysaseman chatbot yhdistää yhteydenottajan esimerkiksi Omaoloon, sähköiseen asiointiin, Omakantaan tai sosiaali-neuvonnan chattiin.

Muita suositeltavia apuja ja tahoja korkeakouluopiskelijoille:

- **Datero** tarjoaa ratkaisuja **oppimisen ongelmien helpottamiseksi** maksutta. Haasteina voivat olla esimerkiksi lukemisen, kirjoittamisen ja keskittymisen vaikeudet tai mobiililaitteiden käyttövaikeus. Mahdollisuus myös yksilölliseen etäohjauksaikaan, missä saa opastusta esimerkiksi digitaalisten lukemisen sekä kirjoittamisen työkalujen käyttöönottoon. Verkkosivu: <https://www.datero.fi/smaly-fi/>
- **Hyvä kysymys-verkkopalvelu** on Väestöliiton ja kumppanijärjestöjen palvelu, joka tarjoaa asiantuntevaa neuvontaa, tietoa ja vertaistukea kaikenikäisille anonyymisti ja maksuttomasti. Hyvä kysymys-sivuston valmiina aihealueina ovat **arki, hyvinvointi ja terveys, nuorten elämä, monikulttuurisuus, ihmissuhteet, kriisit, vanhemmuus, seksuaalisuus ja parisuhde**. Klikkaamalla valitsemaa aihealuetta avautuu valikko eri palveluista kuten **ajanvarauschat, ryhmächat, kurssit, tehtävät, luennot ja testit, videot sekä podcastit, kysymys-vastaus-palstat, palvelukortit ja puhelimet**. Verkkosivu: <https://www.hyvakysymys.fi/>
- **Zekki** perustuu 3X10D®-elämäntilannemittariin, tutkimuksiin sekä asiantuntijatietoon. Zekin avulla voi itsenäisesti kartoittaa nykytilannettaan ja löytää kohdennettua tukea muun muassa seuraaviin aihealueisiin liittyen: terveydentila, itsetunto, luotettavat ystävät, taloudellinen tilanne, vaikeuksien voittaminen, perhe ja läheiset, itsensä kehittäminen, asuminen, päivittäinen pärjääminen sekä tyytyväisyys elämään. Verkkosivu: <https://www.zekki.fi/>

- **Omaolon oirearviot** tarjoavat nopeasti kohdennetun sekä lääketieteelliseen tutkimustietoon pohjautuvan arvion hoidon tarpeesta. Tarvittaessa Oirearvio yhdistää yhteydenottajan alueensa ammattilaiseen ja ajanvaraukseen. Arvion täyttäminen vie noin 2–4 minuuttia. Sivustolla voi laittaa haku kenttään oireen tai valita listassa olevista valmiiksi jaotelluista kohdennetuista oirearvioista tilanteeseen sopivan. Mikäli ei löydä sivuston valmiista listasta oireeseen soveltuvaa arviota, voi täyttää sivustolla Yleisen oirekyselyn. Sivusto: <https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot>

Mikäli Omaolosta ei löydä tarpeeseen soveltuvaa palvelua voi muissa kiireettömissä asioissa ottaa yhteyttä alueensa sosiaali- ja terveyspalveluihin

- **Terveysneuvontapuhelin** palvelee ympärivuorokautisesti kiireettömissä terveyteen tai terveyspalveluihin liittyvissä kysymyksissä, numero: **09 310 10023**
- **Terveysasemien ollessa suljettu soitto kiireellisemmässä asiassa** numeroon **116 117**
- **Kirkon keskusteluapu** on maksutonta matalan kynnyksen palvelua, jota voi saada katsomuksesta riippumatta. Seurakunnat tarjoavat apua vaikeuksien keskellä sekä henkisessä selviämisessä että käytännön asioissa. Tukea on saatavilla seurakunnissa kasvokkain ja papin tai diakonin yhteystiedot löydät seurakuntien nettisivuilta
- **Walk in-terapia** on matalan kynnyksen mielen hyvinvoinnin toimintamalli, missä toteutetaan anonyymisti ja asiakkaalle maksuttomasti käynti kerrallaan-terapiaistuntoja. Kirkko Helsingissä tarjoaa myös terapeuttipalvelua ilman lähetettä tai ajanvarausta 16–29-vuotiaille **maanantaisin klo 14–18 Matteuksen kirkon Varustamolla**. Osoite: Turunlinnantie 3, Itäkeskus, Helsinki
- Valtakunnallisen verkko ja -puhelinpalvelun päivystäjät ovat kirkon työntekijöitä sekä vaihtolovelvollisia koulutettuja vapaaehtoisia. **Kirkon keskusteluapua tarjoava palvelupuhelin** (avoinna päivittäin klo. 18–24), numero: 0400 221 180
- **Oivamieli-sivuston harjoitukset** kehittävät mielen ja kehon hyvinvoinnin taitoja sekä auttavat kohti itselle tärkeitä asioita elämässä. Voit käydä harjoituksia läpi järjestyksessä tai tehdä niitä oman mielesi mukaan. Jos kaipaavat apua tiettyyn asiaan, voit aloittaa myös alle valikoiduista harjoituksista kuten esimerkiksi "stressää", "masentaa", "ahdistaa" tai "en saa unta". Verkkosivu: <https://oivamieli.fi/dashboard.php>

- Matalan kynnyksen mielenterveyspalvelupiste **Mieppi** tarjoaa maksutonta keskustelutukea mielen hyvinvointiin mielenterveystyön ammattilaisilta. Voit saada keskustelua apua esimerkiksi jaksamiseen, mieltä painaviin asioihin ja huoliin sekä elämäntilanteeseen. Mieppi palvelee kaikkia yli 13-vuotiaita nuoria ja aikuisia helsinkiläisiä. Mikäli äidinkieli ei ole suomi tai ruotsi, voi saada myös tulkkausapua. Palvelua saa ajanvarauksella niin paikan päällä kuin etäyhteyksin. Seuraavassa Helsingin Mieppi-toimipisteistä:
- **Haagan Mieppi**, osoite: Hopeatie 6, 00440 Hki. **Walk in-käyntiaika ilman ajanvarausta tiistaisin klo. 12–15.** Puhelinpalvelu maanantaista torstaihin klo. 12–13. Numero: 09 310 37727
- **Kalasadaman Mieppi**, osoite: Työpajankatu 14A, 00580 Hki. Walk in-käyntiaika ilman ajanvarausta torstaisin klo. 12–15. Puhelinpalvelu maanantaista torstaihin klo. 10–11. Numero: 09 310 32656
- **Myllypuron Mieppi**, osoite: Jauhokuja 4, 00920, Hki. Walk in-käyntiaika ilman ajanvarausta keskiviikkoisin klo. 12–15. Puhelinpalvelu maanantaista torstaihin klo. 13–14, numero: 09 310 26830
- **Pasilan Mieppi**, osoite: Ratapihantie 11, 00520, Hki. Walk in-käyntiaika ilman ajanvarausta maanantaisin klo. 12–15. Puhelinpalvelu maanantaista torstaihin klo. 11–12, numero: 09 310 74627
- Verkkosivu: <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/mielenterveyspalvelut/mielenterveyspalvelupiste-mieppi>

- **Mielenterveystalon omahoito-ohjelmat** mm. seuraaviin aiheisiin:

- Aggressio
- Ahdistus
- Ahminta
- Alkoholinkäytön vähentäminen
- Keskittymisvaikeudet
- Paniikki
- Psykoosi
- Sosiaalinen jännittäminen
- Syömisoongelmat
- Tunnelukot
- Pitkittyneet kehon oireet

Omahoito ohjelmat sivustolla: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/aikuiset>

- **Mieli ry:n** kuunneltavia **mindfulness-harjoituksia** tietoisuustaitoihin. Verkkosivu: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>

- **Lähellä.fi** palvelussa esitellään paikkakuntaakohtaisesti erilaisten yhdistysten, järjestöjen sekä yhteisöjen tarjoamaa tukea, apua, toimintaa että osallistumismahdollisuuksia. Verkkosivu: <https://www.lahella.fi/>
- **Ylitse Mentorapp** tarjoaa pitkäaikaista psykososiaalista tukea missä aiheessa tahansa, itse valitsemaltasi vapaaehtoiselta vertaismentorilta. Lisätietoja verkkosivulla: <https://www.sos-lapsikyta.fi/ylitse-mentorapp/>
- Opiskelijana voi olla oikeutettu **Kelan tukipalveluissa** esimerkiksi seuraaviin tukiin: **opintotuki, kesäopintotuki, yleinen asumistuki, opintotuki ulkomaille, sairauspäiväraha ja perustoimeentulotuki**. Kelan verkkosivuilla on myös laskuri, jolla voit arvioida saatavan tuen määrän. Kelan tuet opiskelijalle selkokielisillä verkkosivuilla: <https://www.kela.fi/web/selkosuomi/opiskelijat-ja-asevelvolliset>

Huom. Mikäli saat opintosi tavoiteajassa valmiiksi, on sinulla mahdollisuus saada osa opintolainasta hyvitetynsi

- Muuta opintojen rahoitusta voi saada esimerkiksi **aikuiskoulutustuesta, ammatillisesta kuntoutuksesta, työttömyysetuudella opiskelusta tai vuorotteluvapaaseen liittyen**
- **Stipendejä** voi hakea säätiöiltä ja järjestöiltä. Apurahaa voi saada esimerkiksi opinnäytetyön tekoon tai työharjoitteluun ulkomaille. Esimerkkejä apurahan hakemiseen:
 - Suomen ylioppilaskuntien liitto ylläpitää tietokantaa opiskelijoille myönnettävistä stipendeistä sekä apurahoista. Verkkosivu: <https://syl.fi/apurahatietokanta/>
 - **Tiedejatutkimus.fi**-sivustolla on esimerkiksi avoimia rahoitushakuja. Verkkosivu: <https://tiedejatutkimus.fi/fi/>
 - **Tukilinjan apurahat** on tarkoitettu henkilöille, joilla on pitkäaikainen fyysinen tai psyykinen toimintarajoite, joka vaikeuttaa arjessa toimimista. Liikunta- tai aistivamman ohella tällaisen rajoitteen voi aiheuttaa pitkäaikaissairaus, mielenterveysongelma tai neurologinen poikkeavuus. Verkkosivu: <https://tukilinja.fi/apurahat/>
- Takuu-Säätiön tuottama **Penno** on auttava nettipalvelu omien tulojen ja menojen päivittäiseen seurantaan. Luo käyttäjätunnus, syötä työkaluun tulot ja menot sekä aseta säästötavoite. Penno-työkalun avulla voi seurata, mihin rahat kuluvat ja löytää arkeen säästökohteita. Verkkosivu: <https://penno.fi/home>

- Takuu-Säätiön **Budjettilaskuri**-työkalun avulla voi suunnitella kuukausittaiset menot ennakkoon helpottaen rahankulutuksen hahmottamista. Verkkosoite: <https://www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/omien-tulojen-ja-menojen-seuranta/budjettilaskuri/>
 - **Hallitse rahojasi-verkkovalmennuksesta** saa vinkkejä raha-asioiden hallitsemiseen itsenäisesti, säästämisen aloittamiseen sekä tulevaisuuden tavoitteiden saavuttamiseen. Verkkosivu: <https://www.takuusaatio.fi/hallitserahojasi/raha-eri-elamantilanteissa/hallitse-rahojasi-verkkovalmennus/>
 - **Velkalinjan puhelinpalvelu** on tiistaisin klo 10–13 ja muina arkipäivinä klo. 10–14 numerossa 0800 9 8009
-
- HelsinkiMission sekä Nytyi ry:n **Yksinäisyystyö korkeakouluissa-hanke** tarjoaa maksutonta ammattilaisen keskustelutukea viiden tapaamiskerran verran korkeakouluopiskelijoille. Aiheet voivat käsitellä esimerkiksi ulkopuolisuuden kokemusta muiden seurassa tai uusien ihmissuhteiden kaipausta. Tapaamiskertojen tavoitteena on oman kokemuksen ymmärtäminen sekä helpottaminen. Sähköisellä lomakkeella voi ilmoittautua tapaamiskertoihin. Sivustolta löytyy lisäksi tietoa yksinäisyydestä sekä tehtäväkirja itsenäiseen asian käsittelyyn. Verkkosivu: <https://www.helsinkimissio.fi/tarvitsetko-apua/aikuisille/>
-
- **Kaupunkiolohuone Kohtaus** on matalan kynnyksen maksuton ajanviettopaikka nuorille aikuisille. Kaupunkiolohuone tarjoaa syrjäytymisen ja yksinäisyyden ennaltaehkäisyä sekä inspiroivaa ja luovaa yhteisöllistä tekemistä.
 - **Malmin Kohtauksen toimipiste:** Torikatu 3, 3. krs. 00700, Helsinki. Aukioloajat (v. 2023 mukaan): Maanantaisin suljettu. Tiistai, keskiviikko ja torstai klo. 16–20. Perjantai auki tapahtumakalenterin mukaan, joka nähtävissä verkkosivuilla: <https://www.kohtaus.info/fi/malmi>
 - **Vallilan Kohtauksen toimipiste:** Aukioloajat (v. 2023 mukaan): Maanantai suljettu. Tiistai, keskiviikko ja torstai klo. 14–20. Perjantai klo. 14–17. Verkkosivut: <https://www.kohtaus.info/fi/home#vallila>
-
- **Stadin asukastalot** ovat kaikille avoimia yhteisöllisiä kohtaamis- ja tapahtumapaikkoja. Voit esimerkiksi osallistua erilaisiin toiminnallisiin ryhmiin tai saapua viettämään aikaa. Osassa asukastaloista tarjollaan edullinen lounas. Seuraavassa asukastalot listattuna:
 - Etelä-Helsinki: **Betania** (Punavuori) ja **Kumppanuustalo Hanna** (Alppila)
 - Pohjois-Helsinki: **Oulunkylän seurahuone**, **Saunabaari** (Maunula), **Malmin toimintakeskus**, **Pihlajamäen lähiöasema**

- Itä-Helsinki: **Kontulan lähiöasema** ja **Vuosaaren lähiöasema**
- Länsi-Helsinki: **Asukastila Hopeala** (Pohjois-Haaga)
- Asukastalot ovat avoinna lähinnä ns. virastoaikaan, kunkin asukastalon tarkempi aukioloaika löytyy niiden nimillä olevilla verkkosivuilla.
- Stadin asukastalojen verkkosivut, jota kautta voi siirtyä kohdennettuihin asukastalojen verkkosivuihin:
<https://vapaaehtoistoiminta.hel.fi/toiminnat/stadin-asukastalot/>

Mieli ry:n Kriisipuhelin päivystää ympärivuorokautisesti vaikeissa sekä ylitsempääsemättömmiltä tuntuvissa elämäntilanteissa. Palvelu on maksuton ja voit soittaa anonyymina. Kriisipuhelimeen vastaavat kriisityön ammattilaiset sekä koulutetut vapaaehtoiset. **Kriisipuhelimen numerot** (tiedot v. 2023 mukaan):

- **suomenkielinen** linja (avoinna joka päivä ympärivuorokautisesti), numero: **09 2525 0111** www.mieli.fi/kriisipuhelin
- **ruotsinkielinen** linja Kristelefon (avoinna maanantai ja keskiviikko klo. 16–20 sekä tiistai, torstai ja perjantai klo. 9–13), numero: **09 2525 0112** www.mieli.fi/kristelefon
- **englanninkielinen** linja (auki maanantai ja tiistai klo. 11–15. Auki keskiviikkoisin klo. 13–16 sekä 17–21. Auki torstaina klo. 10–15 ja perjantaina klo. 9–13), numero: **09 2525 0116**
- **arabiankielinen** linja خط مساعدة الأزمات , vastaa lisäksi englanniksi (avoinna maanantaina ja tiistaina klo. 11–15. Auki keskiviikkona klo. 13–16 sekä klo. 17–21 ja torstaina klo. 10–15), numero: **09 2525 0113** www.mieli.fi/azma
- **ukrainankielinen** linja (avoinna maanantaina, keskiviikkona ja torstaina klo. 12–16 sekä tiistaina ja perjantaina klo. 9–13), numero: **09 2525 0114** www.mieli.fi/kriiza
- **venäjänkielinen** linja (avoinna maanantai, keskiviikko ja torstai klo. 12–16 sekä tiistai ja perjantai klo. 9–13), numero: **09 2525 0115** www.mieli.fi/krizis

Huom. Kriisipuhelimesta voi olla pitkiä jonotuksia. Mikäli on akuutti avuntarve, soitto hätäkeskuksen numeroon **112**.

Helsingin seudun opiskelija-asuntosäätiö Hoas. Pääkaupunki-seudun opiskelija-asuntoihin verkkosivut: <https://hoas.fi/>

- **Ohjaamo** on kaikille alle 30-vuotiaille tarkoitettu ilman ajanvarausta palveleva maksuton paikka, josta saa apua ja tukea monenlaisiin asioihin kuten opiskeluun, yrittäjyyteen ja työllistymiseen, asumiseen tai hyvinvointiin.

Ohjaamoon voit myös soittaa, lähettää sähköpostia tai tulla juttelemaan Discordiin

- **Ohjaamon HOT-muutosvalmennuksessa** pääset yhdessä koulutetun HOT-valmentajan kanssa selkiyttämään, mitä aidosti haluat elämältä, sekä kehittämään taitoja lisäämään hyvinvointiasi. Tapaat ohjaajan kanssa noin 5-6 kertaa chatissa / videopuhelussa. HOT-muutosvalmennus on tarkoitettu 18–29 –vuotiaille ja se on maksuton. Ajan pääset varaamaan esimerkiksi Sekasin-päivystäjältä.
- **Lukijose**-sivuston kautta voi etäosallistua työpajoihin ja kursseihin sekä saada tietoa esimerkiksi opiskelun tueksi tarkoitetuista apuvälineistä. Maksuttomana Lukijosen tarjonnasta löytyy mm. **Stressinhallintapaja**, missä perehdytään kuormituksen sekä stressin syihin, seurauksiin sekä keinoihin sen hallitsemiseksi. Pohdintoilla ja harjoituksilla etsitään sopivia keinoja stressin sekä henkilökohtaisen palautumisen hallintaan. Lukijose-sivuston etäopiskeluna järjestettävä Tsemppiä opintoihin-kurssi on työpajamuotoinen. Kurssissa voi ilmoittautua mukaan yhteen tai useampaan työpajakertaan, ennakoilmoittautumiset ovat sitovia. **Opiskelutaito-kurssin työpajakertojen teemoina** ovat mm. "Lukeminen ja kirjoittaminen", "Ajanhallinta", "Kokeet ja muisti" sekä "Motivaatio". Tsemppiä opintoihin-kurssilla pääsee kehittämään opiskelutaitojaan sekä tutustumaan ja treenaamaan erilaisia oppimistapoja sekä oppimisen menetelmiä. Ilmoittautumiset ovat sitovia ja mukaan mahtuu 10 ensimmäistä ilmoittautunutta. Ilmoittautumiset tapahtuvat Lukijosen sivustolla kurssien yhteyksissä oleville lomakkeille. Verkkosivusto: <https://www.lukijose.fi/>
- Haastavassa tiedonhaussa voi laittaa mm. sähköpostia seuraavaan: tietopalvelu.pasila@hel.fi
- Jokaisessa kirjastossa tarjotaan myös digitukea mm. erilaisten laitteiden, ohjelmien ja verkkopalvelujen käytössä

Videotärppejä:

- Ylen Oppimiseen on monia apuvälineitä-artikkelissa on kootusti esiteltyä toimivia opiskelua tukevia apuvälineitä. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/26/oppimiseen-paljon-apuvälineita>
- Ohjevideo tehokkaaseen **Active Recall-opiskelutekniikkaan**: <https://www.youtube.com/watch?v=J8noJWsiO04>

