



**VOIMAA, VALOA JA VERTAISTUKEA  
KORKEAKOULUOPISEKELIJOILLE**

**Hyvinvoinnin edistäminen VOIMAla-sessioin**

**Webinaari 6.10.2021**

**Yliopettaja Leena Nikander ja projektitutkija Riikka  
Tuominen, HAMK Edu-tutkimusyksikkö**

**Rahoitus Opetus- ja kulttuuriministeriö**

HAMKO  
Opiskelijat

Tavoitteena digitaalisen hyvinvoinnin tukemisen mallin kehittäminen sisältäen vertaistukitoiminnan ja hyvinvointipalvelut

Opiskelu-  
hyvinvointi-  
palvelut

- Hyvinvointituutorit
- Tapahtumat
  - Mallinnus HAMKOn hyvinvointituutorien toimenkuvaan

- VOIMAla
- Oppimiseen liittyvät tunteet ja vertaistuki
  - Tunnemittari
  - Opintopsykologin asiantuntijuus
  - Käsikirjan tuottaminen

Opinto-  
ohjaajat  
Opettajat

Opinnäytetyöt (3)  
Tutkimuspäivät

Webinaarit

Yleiset vertaistukipajat:  
Taiteesta voimaa  
Vahvuustyöskentely

Hämeen ammattikorkeakoulu yhteistyössä Haaga-Helian kanssa

## Hyvinvointituutorit (5)

- Keilaustapahtumat marraskuussa neljällä paikkakunnalla
- Hyvinvointiviikko 46, työpajoja, esityksiä, paneeleita, toteutus yhdessä Laurean kanssa
- Aamukahvit Hämeenlinnan kampuksella käynnistyvät
- Profilointityötä, logot ym.
- Lisäksi kaikkien tuutorien (115) hyvien toimintakäytäntöjen jakamistilaisuus ja koulutusalojen vertaistukitoiminnan suunnittelu
- Tapahtumien suunnittelu jatkuu

## Opiskeluhyvinvointipalvelut

- Opintopsykologi, erityisopettaja ja liikuntasuunnittelija
- Opiskelua tukevat opintopisteitettyt opinnot liikunnasta (3), kausikortit nonstop stressinhallinta käynnistyy
- Hyvinvointitorstait joka kuukauden viimeinen torstai
- Hyvinvointisivusto opiskelijoille





Mitä on hyvinvointi?

Millaisia tunteita opiskelu  
sinussa herättää?

Millaista tukea tarvitset  
opintoihisi?

Millaisiin hyvinvointiin  
liittyviin asioihin voit itse  
vaikuttaa?

**Tervetuloa!**

Tarvitsemme sinun  
mielipidettäsi!

Pääset vaikuttamaan  
omaan ja muiden  
hyvinvointiin!

**Tänään:**

Kahoot.it

**HAMK**

# VOIMA-ala-session tavoitteet

- Kehittää digitaalisen hyvinvoinnin tukemisen mallia
- Herättää opiskelijoiden tietoisuutta omasta hyvinvoinnistaan
- Auttaa tunnistamaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluvia ulottuvuuksia ja jakamaan niitä (vertaisuus)
- Auttaa ymmärtämään omien tunteiden merkitystä oppimisessa sekä tulla kuulluksi yksilönä ja ryhmänä
- Lisätä opettajien tietoisuutta ja tunnistamistaitoja opiskelijan opiskeluun ja hyvinvointiin liittyvästä tilanteesta
- Tiedottaa HAMK:n opiskeluhuvinvointipalveluista ja HAMKOn hyvinvointituutoreiden toiminnasta



VOIMAA, VALOA JA VERTAISTUKEA  
KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE

# VOIMA-ala-session toteutus

- Syksyllä aloittaneille opiskelijoille, jotka ovat eniten kärsineet koronaepidemian tuottamasta eristäytyneisyydestä
- Opettajien tunnilla tai opintojen ohjaajien järjestämänä
- Varattu yksi tunti
- Kyselytyökalu Webropol (kevät 2021), Kahoot (syksy 2021)
- Osallistetaan opiskelijoita kysymyksiin keskustelemaan hyvinvoinnista, vertaistuesta ja opiskelun aikaisista tunteista, pohtimaan omia, vertaisopiskelijoiden, opettajan ja HAMKin toimenpiteitä hyvinvoinnin edistämiseksi
- Opintopsykologi on mukana tilaisuudessa (matalan kynnyksen ohjaus)



# Tunteet oppimisessa (academic emotions)

- Tunteet ovat subjektiivisia
- Kaikki tunteet ovat sallittuja ja ne kuuluvat elämään
- Samassa oppimisympäristössä eri yksilöillä on erilaisia tunteita
- Tunteiden ilmaisu näkyy ei-kielellisesti (nonverbaalinen) tai kielellisesti (verbaalinen), ja fysiologisina ilmiöinä
- Tunteet voivat myös siirtyä toisiin ihmisiin
- Tunteiden ja niiden merkityksen tunnistaminen
- Tunteita voidaan oppia säätelemään
- Tunteet vaikuttavat oppimiseen: vahvat negatiiviset tunteet estävät oppimista; positiiviset motivoivat
- Myös työelämässä vaaditaan tunnetaitoja
- Pekrunin (2006) tunneteoria (aktivaatio ja valenssi)



# Tunteita voidaan tulkinnallisesti jaotella

- Valenssi (arvo): Positiiviset – Negatiiviset
- Aktivaatio: Aktivoivat – Deaktivoivat

	<b>Positiivinen</b>	<b>Negatiivinen</b>
<b>Aktivoivia</b>	innostus toiveikkaus ylpeys iloisuus	ahdistus vihaisuus häpeä jännittyneisyys
<b>Neutraaleja</b>	onnellisuus	surullisuus
<b>Deaktivoivia</b>	helpotus rentoutuminen rauhallisuus	tylsyys toivottomuus uupumus väsymys

(Feldman Barrett & Russell, 1998; Pekrun et al., 2011)



VOIMAA, VALOA JA VERTAISTUKEA  
KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE

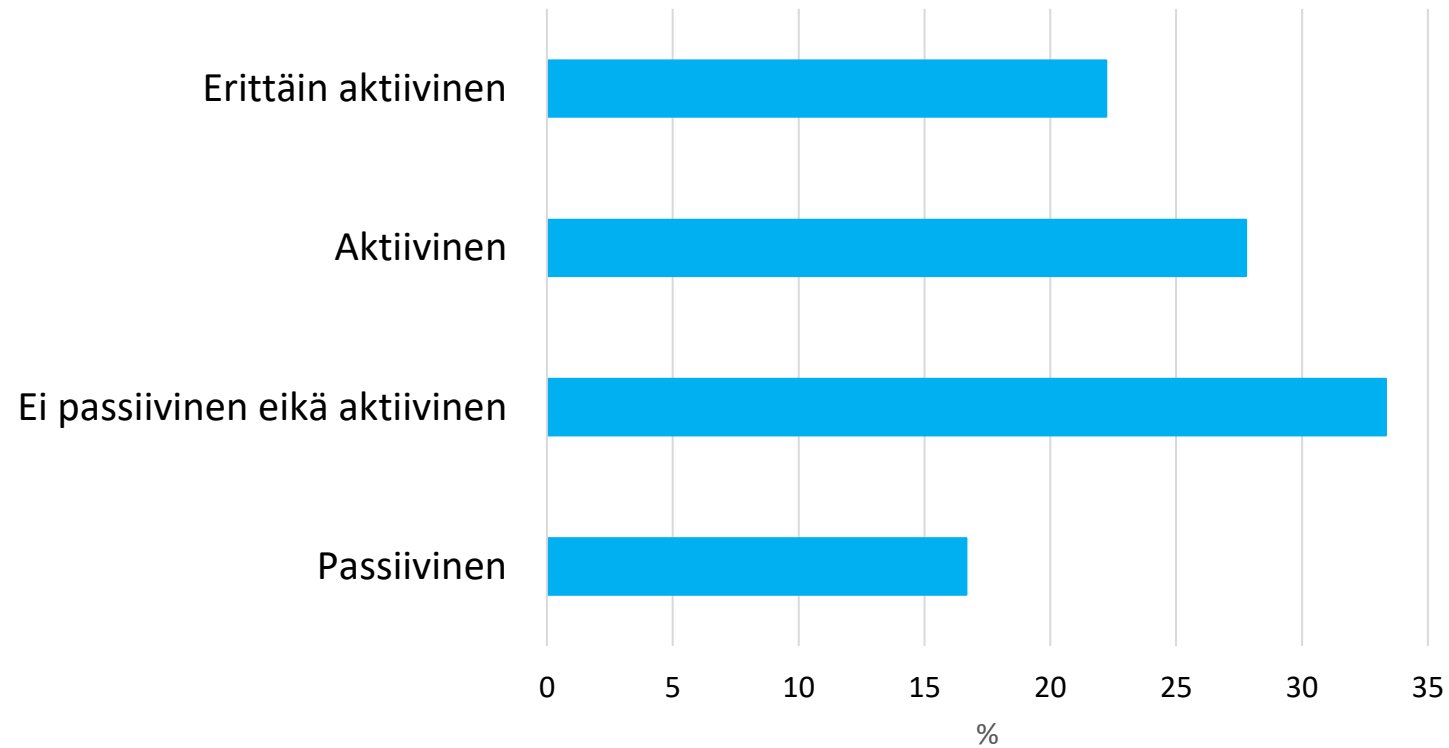


Case: Suomenkielinen ryhmä, 21 vastaajaa (kevät 2021)

# Aktivaatio

- 1 Erittäin passiivinen
- 2 Passiivinen
- 3 Ei passiivinen eikä aktiivinen
- 4 Aktiivinen
- 5 Erittäin aktiivinen

## Opintojeni aikana olen tuntenut olevani

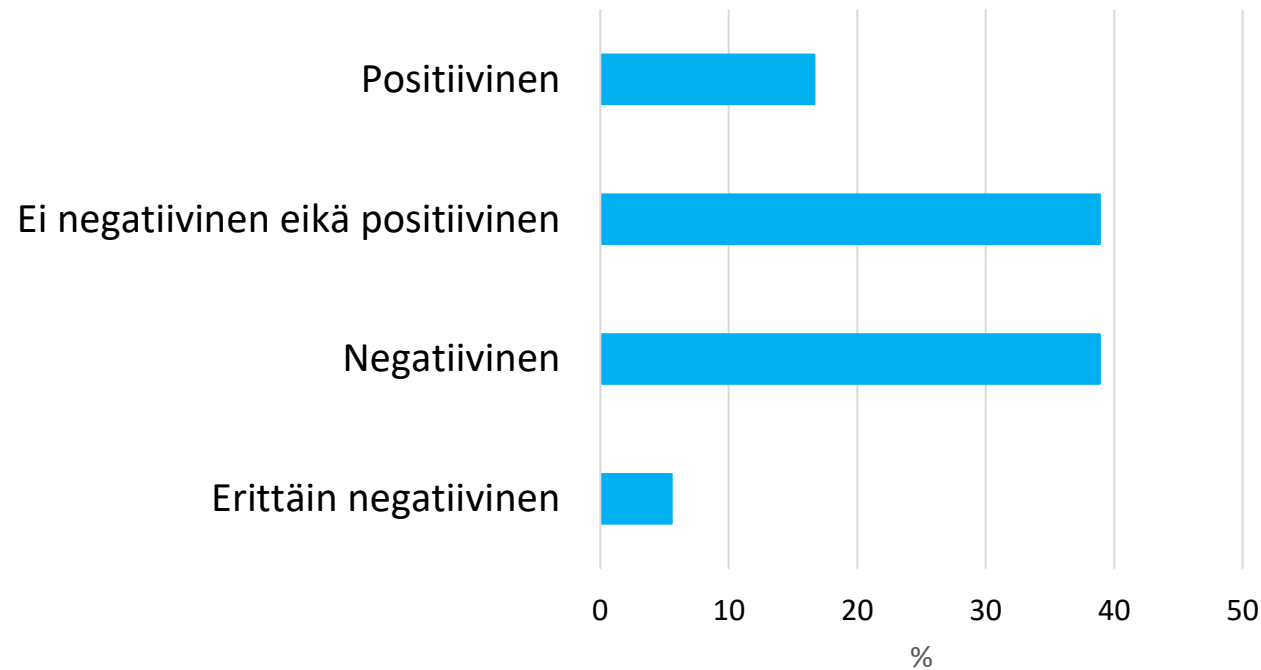


Case: Suomenkielinen ryhmä, 21 vastaajaa (kevät 2021)

- 1 Erittäin negatiivinen
- 2 Negatiivinen
- 3 Ei negatiivinen tai positiivinen
- 4 Positiivinen
- 5 Erittäin positiivinen

# Positiivisuus - Negatiivisuus

Opintojeni aikana tunnetilani on ollut



Case: Suomenkielinen ryhmä, 21 vastaajaa (kevät 2021)

# Opintoihin liittyvä tunne



Pekrun et al (2011)  
viitaten huomataan, että  
nimetyistä tunteista  
nousee voimakkaasti  
esiin negatiivisuus ja  
tunteiden deaktivoiva  
luonne



VOIMAA, VALOA JA VERTAISTUKEA  
KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE

Vastauskaala:

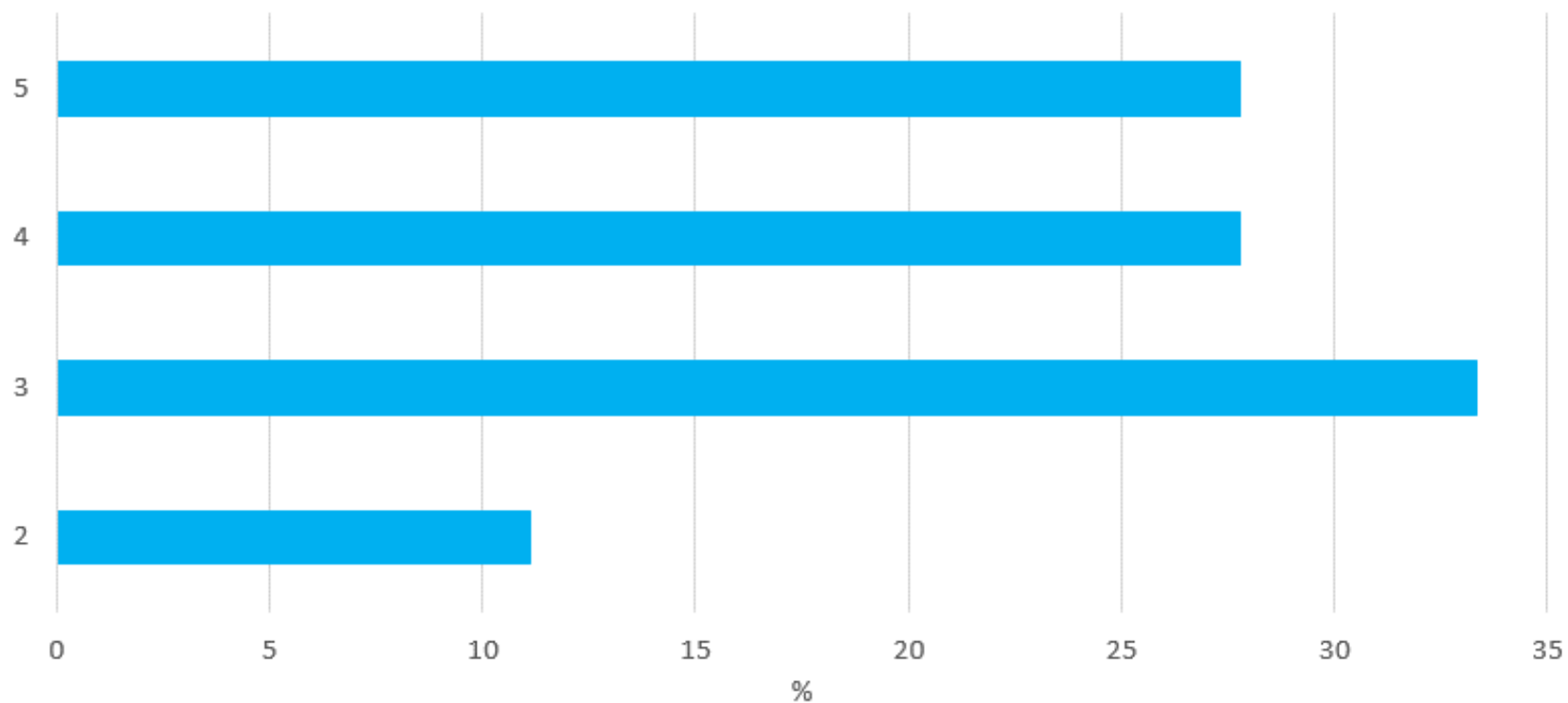
1 Täysin erimieltä

3 Siltä väliltä

5 Täysin samaa mieltä

Case: Suomenkielinen ryhmä, 21 vastaajaa (kevät 2021)

Opiskelijat tukivat toisiaan ja yrittivät auttaa,  
kun oli tarvetta.



VOIMAA, VALOA JA VERTAISTUKEA  
KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE

Vastauskaala:

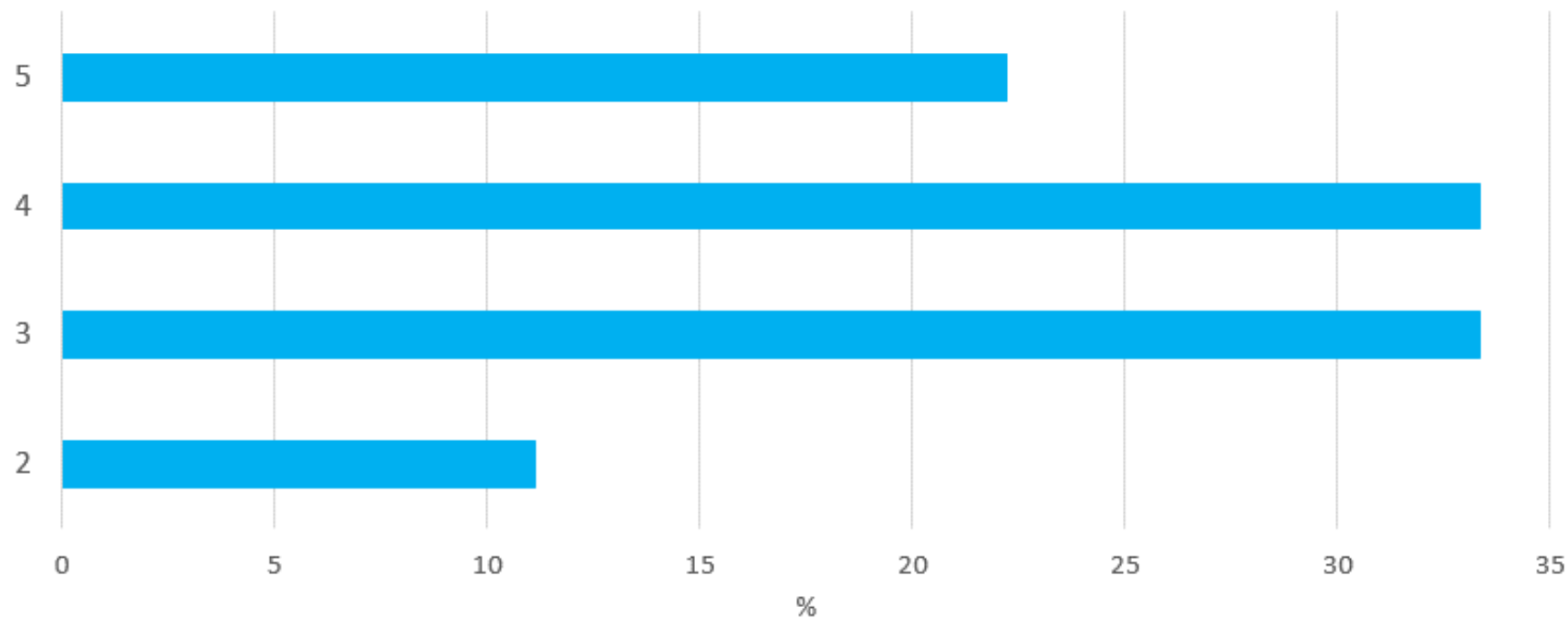
1 Täysin erimieltä

3 Siltä väliltä

5 Täysin samaa mieltä

Case: Suomenkielinen ryhmä, 21 vastaajaa (kevät 2021)

Keskusteleminen muiden opiskelijoiden kanssa  
auttoi minua ymmärtämään asioita paremmin.



VOIMAA, VALOA JA VERTAISTUKEA  
KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE

Vastauskaala:

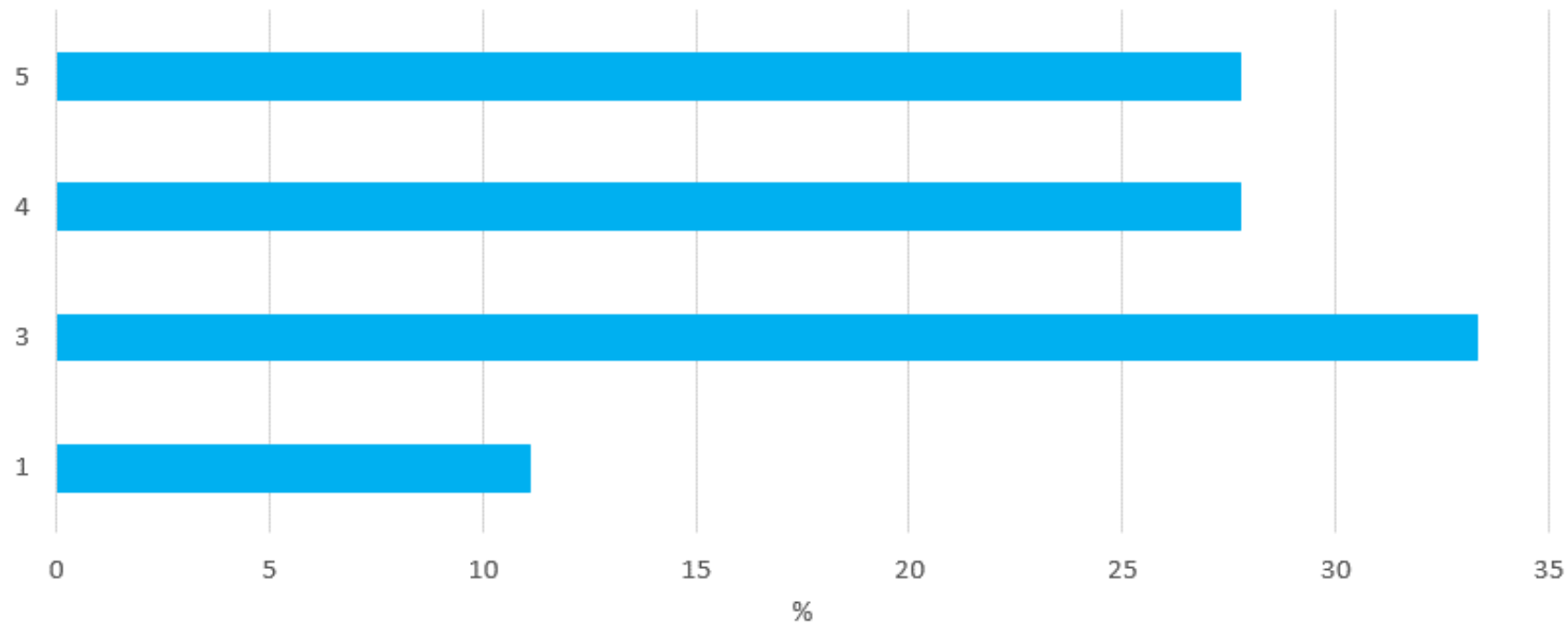
1 Täysin erimieltä

3 Siltä väliltä

5 Täysin samaa mieltä

Case: Suomenkielinen ryhmä, 21 vastaajaa (kevät 2021)

Pystyin mielestäni mukavasti työskentelemään  
opintojaksolla muiden opiskelijoiden kanssa.



VOIMAA, VALOA JA VERTAISTUKEA  
KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE

# Kahoot-kysely syksyllä 2021

Hyvinvointi on minulle tärkeää

- Kyllä, ei

Opiskelu tuottaa minulle hyvinvointia

- Aina, joskus, ei koskaan, usein

Opiskelussa tärkeää on opiskelukaverit

- Kyllä, ei

Työskentely muiden opiskelukavereiden kanssa on

- Aivan mahtavaa, pakollinen paha, ihan ok, pirstävää

Keskustelu muiden opiskelukavereiden kanssa

- Auttaa ymmärtämään asioita paremmin, sekoittaa pakan, inspiroi minua, siis kenen?!

Tällä hetkellä tunnen olevani

- Erittäin aktiivinen, aktiivinen, passiivinen, erittäin passiivinen

Tunnetilani on nyt

- Erittäin positiivinen, positiivinen, negatiivinen, erittäin negatiivinen

Uskallan näyttää tunteeni

- Kyllä, ei, riippuu tilanteesta, vain kotona

Kenen tunteisiin voin vaikuttaa (monivalinta)

- Omiini, kaverini, ryhmän, opettajan

Koen olevani osa opiskeluyhteisöä

- Kyllä, ei

➔ Ryhmätyönä mitä voidaan tehdä: minä, opiskelukaverit, opettaja, HAMK

Hyvinvoinnista puhuminen oli tärkeää

- Kyllä, ei



HAMK

Koen olevani osa  
opiskeluyhteisöä

## Keinoja hyvinvoinnin lisäämiseksi





# VOIMAla-session kehitystyö jatkuu

- Kevään toteutuksen jälkeen konseptia on muutettu käytännöllisemmäksi kyselytyökalu Kahootin avulla
- Kysely sopii paremmin face-to-face -toteutukseen, jossa myös oppimisympäristön avulla voidaan luoda turvallinen ilmapiiri.
- Toteutus toimii myös verkossa, mutta virtuaalisuus vähentää opiskelijoiden aktiivisuutta.
- Hyvinvoinnista puhuminen vaihteli ryhmittäin
- Hyvinvoinnin ylläpitämiseen esitettiin toive opetusjärjestelyjen selkeydestä

Kiitos!



**VOIMAA, VALOA JA VERTAISTUKEA  
KORKEAKOULUOPIISKELIJOILLE**