Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto
Jyväskylä University Digital Archive

UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

This is an electronic reprint of the original article.
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Luomaranta, Elisa; Böös, Tiina; Anttonen, Tapio; Laitinen, Hanna; Mörä-Leino, Anneli; Kasila, Kirsti

Title: Opiskelijoiden hyvinvointia edistävän verkkosivuston luominen opiskelijajohtoisella projektilla

Year: 2017

Version:

Please cite the original version:

Luomaranta, E., Böös, T., Anttonen, T., Laitinen, H., Mörä-Leino, A., & Kasila, K. (2017). Opiskelijoiden hyvinvointia edistävän verkkosivuston luominen opiskelijajohtoisella projektilla. Yliopistopedagogiikka, 24(1), 43-46. https://yliopistopedagogiikka.files.wordpress.com/2017/07/luomaranta_ym_press.pdf

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

Elisa Luomaranta, Tiina Böös, Tapio Anttonen, Hanna Laitinen, Anneli Mörä-Leino & Kirsti Kasila
elisa.luomaranta@gmail.com, thyn-@hotmail.com, tapio.anttonen@jyu.fi, hanna.r.laitinen@jyu.fi, anneli.mora-leino@jyu.fi & kirsti.kasila@jyu.fi

YLIOPISTOPEDAGOGIIKKA

Opiskelijoiden hyvinvointia edistävän verkkosivuston luominen opiskelijajohtoisella projektilla

Opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelukykyyn vaikuttavat useat tekijät, joista moniin opiskelijalla on avaimet omissa käsissään. Opiskeluelämää aloittaessaan nuori aikuinen alkaa itse vastata omista ravitsemus-, liikunta- ja unitottumuksistaan. Miten käy näiden tottumusten, kun muutto uuteen kaupunkiin, uusien ihmissuhteiden luominen ja akateemisten opiskelutaitojen kehittäminen vaativat paljon opiskelijan voimavaroja? Tutkimusten mukaan korkeakouluopiskelijoiden terveystottumuksissa on parannettavaa. Vuoden 2016 aikana Jyväskylän yliopistossa toteutettiin opiskelijajohtoinen projekti, jossa luotiin hyvinvoinnista huolehtimiseen kannustava Hyvinvoiva minä -verkkosivusto (Hyvinvoiva minä). Opiskelijapalautetta verkkosivuston käytettävyydestä ja sisällöistä hyödynnettiin projektin aikana. Sivusto integroitiin myös osaksi opiskelijoiden opiskelukykyä tukevaa kurssia. Kurssin opiskelijat kokivat, että sivusto auttoi heitä arjen hallinnassa sekä vahvisti minäpystyvyyttä terveellisten valintojen tekemiseen. Jatkossakin itsenäisen hyödyntämisen lisäksi verkkosivusto on tarkoitus sisällyttää osaksi opetusta sekä muita hyvinvointia ja opiskelukykyä edistäviä palveluita.

Johdanto

Korkeakouluopiskelijat elävät stressaavien elämäntilanteiden ja -muutosten keskellä, jolloin omasta hyvinvoinnista huolehtiminen voi unohtua, ravitsemus- ja liikuntatottumukset voivat heiketä ja unen määrä jäädä vähäiseksi. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2012) mukaan joka kymmenes opiskelija ei harrasta kuntoliikuntaa lainkaan. Väsymys ja niskavaivat ovat päivittäisiä oireita reilulla 10 prosentilla naisista ja 5 prosentilla miehistä. Opiskelijat pitävät tärkeänä terveellistä ruokavaliota, mutta samalla esimerkiksi voin käyttö on lisääntynyt kasvirasvapohjaisiin levitteisiin verrattuna. Miespuolisista opiskelijoista kaksi viidesosaa ja naispuolisista opiskelijoista reilu viidennes on ylipainoisia. (Kunttu & Pesonen, 2013.)

Opiskelijoille internet on merkittävä terveystiedon lähde, sillä yli 70 prosenttia opiskelijoista etsii sairauksiin, ravitsemukseen tai terveyteen liittyvää tietoa internetistä (Tilastokeskus, 2015). Tiedon kysyntä ja tarjonta eivät aina kohtaa, ja luotettavaa terveystietoa ei tunnu löytyvän edes etsimällä (Drake, 2009). Internetistä löytyvän terveystiedon laatu ja luotettavuus vaihtelevat (Lampe, 2008), eivätkä tiedonlähteet aina täytä laatukriteerejä (Devine, Broderick, Harris, Wu & Hilfiker, 2016; Lampe, 2008).

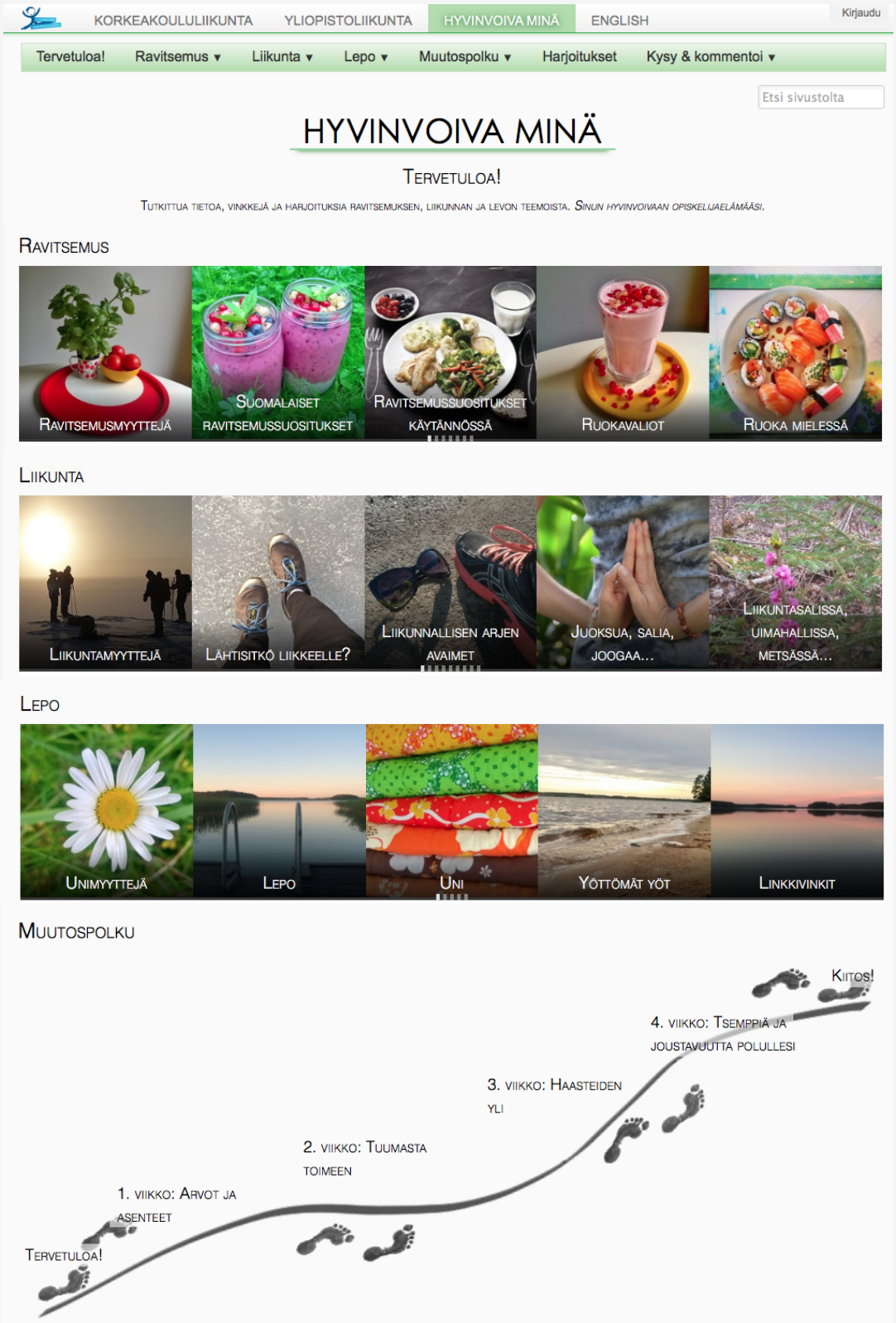
Näistä lähtökohdista Jyväskylän yliopistossa toteutettiin vuoden 2016 aikana opiskelijajohtoinen projekti, jossa luotiin Hyvinvoiva minä -verkkosivusto. Tavoitteena oli luoda monipuolista ja luotettavaa terveystietoa jakava verkkosivusto, joka myös aktivoisi opiskelijoita oman hyvinvoinnin edistämiseen ja elämäntapojen muutoksiin. Sivuston toivotaan myös helpottavan opiskelijaa oman opiskeluyhteisön liikuntamahdollisuuksien ja kenties uusienkin liikuntalajien löytämisessä. Projekti oli osa Jyväskylän yliopistossa toteutettavaa opiskelijoiden hyvinvointia edistävää Student Life -toimintamallia (Laitinen, Laakkonen, Penttinen & Anttonen, 2014).

Hyvinvoiva minä -verkkosivuston kehittäminen

Opiskelijajohtoisesti toteutetun Hyvinvoiva minä -verkkosivuston sisältö rajattiin liikunnan, hyvinvointia edistävän ravitsemuksen ja riittävän levon teemoihin. Jokaiseen teemaan luotiin tutkimustietoon pohjautuvat monipuoliset tieto-osiot. Verkkosivustolle sisällytettiin myös terveyskäyttäytymistutkimukseen (mm. Kangasniemi, 2015; Lappalainen, Lappalainen & Granlund, 2014; Michie ym., 2011; Schwarzer, 2008; Teixeira, Carraca, Markland, Silva & Ryan, 2012) pohjautuvia pohdintatehtäviä ja konkreettisia harjoituksia, joiden avulla opiskelijat voivat oppia tunnistamaan ja käyttämään omia voimavaroja, asettamaan muutostavoitteita, miettimään konkreettisia hyvinvointitekoja sekä myös käytännössä tekemään niitä. Verkkosivusto tarjoaa myös keinoja muutosesteiden tunnistamiseen ja voittamiseen sekä oman toiminnan seuraamiseen ja arvioimiseen. Lisäksi verkkosivustolta löytyy neljän viikon mittainen Muutospolku-osio niille opiskelijoille, jotka kai-

paavat ohjatumpaa tukea muutosten tekemiseen ja ylläpitämiseen. (Kuva 1.)

Verkkosivuston teknisessä toteutuksessa panostettiin raikkaaseen visuaaliseen ilmeeseen. Sivuston rakentamisessa hyödynnettiin laajasti verkon valtteja, kuten videoita, kuvia ja sosiaalista mediaa. Sivuston helppolukuisuutta edistettiin pitämällä tekstin määrä maltillisena ja suosimalla ”Vinkki”- ja ”Tiesitkö?”-laatikoita sekä kuvioita. Verkkosivustolle kuvattiin muutamia kotikäyttöön soveltuvia jumppavideoita (mm. lihaskunto-jumppa, jooga, venyttely). Sivustolle koottiin linkkejä Yliopistoliikunnan monipuoliseen tarjontaan. Verkkosivustolle lisättiin myös



Kuva 1. Hyvinvoiva minä -verkkosivuston etusivu

”Kysy ja asiantuntija vastaa” -palvelu, jossa yliopistoliikunnan asiantuntijat vastaavat opiskelijoita mietityttäviin kysymyksiin luottamuksellisesti.

Hyvinvoiva minä -verkkosivusto toteutettiin Jyväskylän yliopiston Jyväversitas-projektirahoituksella (Jyväversitas 2016 -opiskelijaprojektit). Opiskelijajohtoisilla projekteilla haetaan uusia aloitteita opiskelun tukemiseen, innostamiseen ja sujuvoittamiseen Jyväskylän yliopistossa. Toteutettavat projektit valitaan hakukierroksen aikana tehdyistä opiskelijoiden projektiesityksistä. Hyvinvoiva minä -projekti valittiin, sillä se täydentää sisältöteemoiltaan jo olemassa olevia nettipohjaisia opiskelijoiden henkistä hyvinvointia tukevia työvälineitä. Projektin tuotos palvelee laajaa opiskelijakohderyhmää. Lisäksi toteutetun verkkosivuston jatkokäyttö ja -kehitys nivoutuvat hyvin yhteistyökumppanina toimivien yksiköiden toimintaan. Kokonaisuudessaan projektin toteutuksesta vastasi terveyskasvatuksen opiskelija ja teknisestä osuudesta tietotekniikan opiskelija. Verkkosivusto toteutettiin tiiviissä yhteistyössä liikuntatieteellisen tiedekunnan, yliopistoliikunnan, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS), Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan ja Student Lifen kanssa. Yhteistyökumppanien edustajista koottu ohjausryhmä kokoontui vuoden 2016 aikana kerran kuussa keskustelemaan projektin vaiheista ja etenemisestä.

Opiskelijoiden palaute verkkosivustosta

Verkkosivuston protomalli valmistui syyskuussa 2016. Tällöin neljä tietojärjestelmätieteiden opiskelijaa antoi palautetta verkkosivuston käytettävyydestä ja yksi terveyskasvatuksen opiskelija sivuston sisällöstä. Verkkosivustoa kehitettiin saadun palautteen perusteella, esimerkiksi sivuston navigaatiota muokattiin käyttäjäystävällisemmäksi ja harjoitusten ohjeita muotoiltiin selkeämmiksi. Hyvinvoiva minä -verkkosivusto julkaistiin lokakuussa 2016 osana Jyväskylän yliopiston Hyvinvointiviikon tapahtumia. Julkaisutilaisuudessa sivusto sai positiivisen ja innostuneen vastaanoton runsaslukuiselta opiskelijajoukolta.

Vuoden loppupuolella verkkosivusto otettiin käyttöön myös opiskelukykykurssilla. Jyväskylän yliopiston opiskelukykykurssi (Akateeminen opiskelukyky – muutakin kuin pisteitä) on suunnattu ensisijaisesti ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille. Kurssin tarkoituksena on vahvistaa opiskelijoiden perusvalmiuksia hyvinvoinnista ja opiskelukyvystä huolehtimiseen. Opintokurssin aikana kaksitoista opiskelijaa eri tiedekunnista teki itsenäisesti verkkosivuston neljän viikon mittaisen Muutospolku-osion ja siihen liitetyn reflektiotehtävän, jossa he pohtivat Muutospolun hyödyllisyyttä omassa arjessaan. Opiskelijat antoivat myös sivustoa koskevia kehitysehdotuksia. Tämän lisäksi opiskelijat vastasivat ennen Muutospolun aloittamista ja sen jälkeen kyselyyn, jossa selvitettiin terveystottumuksia (liikunta, ravitsemus ja uni), muutosaikomuksia ja -kokeiluja sekä pystyvyyden tunnetta.

Opiskelijoiden reflektiotehtävän perusteella Hyvinvoiva minä -verkkosivusto ja siihen sisältyvä Muutospolku koettiin hyödylliseksi apuvälineeksi hyvinvointia edistävän arjen suunnittelussa ja terveellisten valintojen tekemisessä. Kyselyn perusteella lepo oli suosituin Muutospolun teemoista. Muutospolku auttoi opiskelijoita realististen tavoitteiden ja toimivien suunnitelmien pohdinnassa, rohkaisi pienten muutosten tekemiseen sekä lisäsi opiskelijoiden joustavaa suhtautumista terveellisiin elintapoihin. Tyytyväisimpiä Muutospolkuun olivat ne opiskelijat, jotka olivat motivoituneita tekemään muutoksia terveystottumuksissaan ja kokivat muutokselle olevan tarvetta. Muutospolku aktivoi myös muutokseen: opiskelijat innostuivat keksimään uusia tapoja liikkua, lisäämään arkeensa rentouttavaa toimintaa sekä syömään aamupalan entistä useammin. Opiskelijat kokivat, että Muutospolku tarjosi mahdollisuuden pysähtyä miettimään omaa hyvinvointia ja jaksamista. (Taulukko 1.) Opiskelijoiden kokemusten pohjalta Muutospolkua muokattiin vastaamaan entistä paremmin opiskelijoiden tarpeita: harjoitusten ohjeistusta tarkennettiin edelleen ja niihin lisättiin runsaammin vaihtoehtoja, jotta opiskelijoiden erilaiset elämäntilanteet tulisivat paremmin huomioiduksi.

Lopuksi

Hyvinvoiva minä -verkkosivusto tarjoaa luotettavaa terveystietoa sekä kannustaa opiskelijoita pohtimaan oman hyvinvointinsa arvoa, tunnistamaan omia voimavaroja sekä aktivoi hyvinvointitekoihin arjessa. Kokemuksellisen oppimisen periaatteella opiskelijoille tarjotaan runsaasti harjoituksia, joiden tekeminen tutkitusti edistää hyvinvointia. Verkkosivuston merkittävä etu on siinä, että se tarjoaa opiskelijoille mahdollisuuden perehtyä oman hyvinvointinsa edistämiseen ja terveellisiin elintapoihin itselle parhaiten sopivana ajankohtana. Verkkosivut ovat opiskelijoiden käytettävissä koko opiskelun ajan. Verkkosivusto on integroitu osaksi yliopiston järjestämiä hyvinvointia tukevia kursseja. Erityisesti opintonsa aloittavat opiskelijat ohjataan tutustumaan sivustoon, ja verkkosivusto liitetään osaksi tutor-toimintaa. Lisäksi verkkosivustoa hyödynnetään YTHS:n terveyskasvatuksen ohjausmateriaalina. Verkkosivuista tiedotetaan laajasti yliopiston nettisivustolla ja opiskelijatapahtumissa. Sosiaalista mediaa on hyödynnetty ja hyödynnetään jatkossakin verkkosivuston markkinoinnissa, käyttäjien aktivoimisessa ja innostamisessa sekä vertaistuen tarjoamisessa.

Kiitokset

Kiitämme Jyväskylän yliopistoa saamastamme rahoituksesta sekä yhteistyökumppaneitamme (yliopistoliikuntaa, liikuntatieteiden ja informaatioteknologian tiedekuntia, YTHS:ää, JYYtä, Jyväskylän yliopiston Student Life -kehittäjiä ja opiskelijoita) hedelmällisestä yhteistyöstä. Kiitos myös Terveydenhoitajaliitolle verkkosivuston pilotointiin myönnetystä tuesta.

Elisa Luomaranta työskentelee vastavalmistuneena terveystieteiden maisterina ja terveydenhoitajana Nokialla. Muut kirjoittajat ovat Jyväskylän yliopistosta. Tiina Böös on tietotekniikan opiskelija. Tapio Anttonen työskentelee suunnittelijana Student Life -hankkeessa. Hanna Laitinen työskentelee yliopistonopettajana psykologian laitoksella. Anneli Mörä-Leino on yliopistoliikunnan liikuntapäällikkö ja Kirsti Kasila työskentelee lehtorina liikuntatieteellisessä tiedekunnassa.

Opiskelijoiden palautetta Hyvinvoiva minä –verkkosivustosta
"Vau! Upeaa työtä! Hyvän mielen sivut!"
"Kaiken kaikkiaan pidin sivua sisällöllisesti hyvin mietittynä. Sivujen materiaalia on jaoteltu pienempiin osiin sivujen sisällä, mikä on hyvä asia. Näin käyttäjän ei tarvitse omaksua kokonaista aihealuetta yhdellä kerralla, vaan käyttäjä voi pureskella sisältöä osissa."
"Kuvat ovat upeat ja sopivat tähän sivustoon erityisen hyvin. Niiden avulla voidaan tukea positiivista suhtautumista sivuston teemoihin liittyen."
"Muutospolku herätti ajattelemaan omaa arkea, miettimään ja luomaan pieniä muutoksia arjen keskellä, joiden avulla pääsee kohti kokonaisvaltaisempaa hyvinvointia, jota olen hakemassa."
"Monet harjoitukset auttoivatkin minua oivaltamaan, kuinka paljon omat ajatukset ovat rajoittaneet elämääni ja vaikuttaneet hyvinvointiini. Tahdikkaasti ja oikeassa järjestyksessä esitetyt harjoitukset kuitenkin saivat ajattelemaan realistisemmin ja uudesta näkökulmasta."
"Muutospolku oli täynnä pieniä oivalluksia elämästä, arjesta ja hyvinvoinnista."
"Minun on usein hyvin vaikea motivoida itseäni, joten Muutospolun selkeä ja ytimekäs rakenne auttoi minua keskittymään."
"Ehkä eniten Muutospolku pisti ajattelemaan omaa jaksamista ja sitä, että pitää olla armollinen itseään kohtaan."
"Muutospolku vahvisti motivoitumistani muutosta kohtaan. Muutospolku antoi selkeät päämäärät ja vahvisti omia tuntemuksiani ja aikaisemmin lukemaani hyvästä ja terveellisestä elämästä."

Taulukko 1. Opiskelijoiden palautetta Hyvinvoiva minä -verkkosivustosta.

LÄHTEET

Devine, T., Broderick, J., Harris, L. M., Wu, H. & Hilfiker, S. W. (2016). Making quality health websites a national public health priority: toward quality standards. *Journal of Medical Internet Research*, 18(8)e211.

Drake, M. (2009). *Terveysviestinnän kipupisteitä. Terveystiedon tuottajat ja hankkijat Internetissä.* Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Hyvinvoiva minä -verkkosivut. (2016). www.korkeakoululiikunta.fi/hyvinvoivamina.

Jyväversitas 2016 -opiskelijaprojektit. (2016). https://www.jyu.fi/studentlife/jyvaversitas/jyvaversitas2016.

Kangasniemi, A. (2015). Towards a physically more active lifestyle based on one's own values: The results of a randomized controlled trial among physically inactive adults health behavior, health promotion and society. *BMC Public Health*, 15 (1).

Kunttu, K., Pesonen, T. (2013). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012*. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47.

Laitinen, H., Laakkonen, I., Penttinen, L. & Anttonen, T. (2014). Nuorison parasta tässä harrastetaan – Student Life – tutkimuslähtöistä työtä opiskelijan hyvinvoinnin ja osaamisen hyväksi. Teoksessa S. Pihlajaniemi, T. Villa, E. Lavikainen & L. Valkeasuo (toim), Oppia ikä kaikki. Kouluttautumisen edellytykset eri elämänvaiheissa. Opiskelijatutkimuksen vuosikirja 2014. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. Helsinki.

Lampe, K. (2008). Internetin terveystiedon luotettavuus – asiantuntijan rooli on arvioinnissa edelleen tärkeä. *Duodecim,* 124,2077–2083.

Lappalainen, R., Lappalainen, P. & Granlund, A. (2014). *Hyvää elämää ja tietoista painonhallintaa*. Tampere: SKT Oy.

Michie, S., Ashfordb, S., Sniehottac, F., Dombrowski, S., Bishop, A., French, D. (2011). Arefined taxonomy of behaviour change techniques to help people change their physical activity and healthy eating behaviours: The CALO-RE taxonomy. *Psychology and Health,* 26 (11), 1479–1498.

Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology*, 57 (1), 1–29.

Teixeira, P. J., Carraca, EV., Markland, D., Silva, M. N., Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9 (1): 78*.

Tilastokeskus. (2015). *Suomen virallinen tilasto (SVT): Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö*. Helsinki: Tilastokeskus. Luettu 4.1.2017, http://www.stat.fi/til/sutivi/index.html.