Stadin AO, paikallinen valinnaisopinto alkaen 1.8.2023: ehdotus

Yhteiskunta ja työelämäosaaminen

Kestävän kehityksen edistäminen

Mielen hyvinvointia, 3 osp

Kuvaus Wilmaan:

Opiskelija oppii ymmärtämään sosiaalisen kestävän kehityksen näkökulmasta hyvinvoinnin, opiskelu- ja työkyvyn kokonaisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Opiskelija kehittää tunne- ja vuorovaikutustaitojaan ja löytää keinoja mielen hyvinvointiin ja stressin hallintaan, sekä mahdollisuuksia oman hyvinvoinnin edistämiseen arjessa.

Osaamiskokonaisuudet ja osaamistavoitteet

A) Tunnet hyvinvoinnin kokonaisuuden ja tunne- ja vuorovaikutustaidot

- Tunnistat hyvinvointiin, opiskelu- ja työkykyyn vaikuttavia tekijöitä.
- Ymmärrät tunne- ja vuorovaikutustaitojen merkityksen mielen hyvinvoinnin vahvistajana.
- Osaat stressinhallinnan perusteet.

B) Löydät omat tavat ja mahdollisuudet vahvistaa mielen hyvinvointia

- Kehität tunne- vuorovaikutustaitojasi.
- Hyödynnät hyvinvoinnin tekijöitä omassa arjessa.
- Osaat käyttää stressinhallinnan työkaluja.
- Hyödynnät psyykkisiä palautumiskeinoja.

C) Vaalit mielen hyvinvointia arjessa

- Käytät itselle sopivia tapoja ja menetelmiä edistää hyvinvointia arjessa.
- Osaat arvioida hyvinvointia edistävien tapojen ja menetelmien toimivuutta omassa arjessa.

Arviointi

Tyydyttävä 1

- tarvitsee ajoittain tukea rutiininomaisissa tilanteissa
- toimii tutuissa vuorovaikutustilanteissa asianmukaisesti
- tuntee osa-alueen sisältämiä peruskäsitteitä ja tietoja
- käyttää perustietoa kaavamaisesti
- arvioi suoriutumistaan

Tyydyttävä 2

- toimii pääosin omatoimisesti rutiininomaisissa tilanteissa
- toimii tutuissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti
- tuntee osa-alueen keskeiset käsitteet ja tiedot
- käyttää perustietoa tarkoituksenmukaisesti
- arvioi suoriutumistaan ja tunnistaa vahvuuksiaan ja kehittämisen kohteitaan

Hyvä 3

- toimii omatoimisesti rutiininomaisissa tilanteissa
- toimii tavanomaisissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti
- ratkaisee tavanomaisia ongelmatilanteita
- hallitsee osa-alueen keskeiset käsitteet ja tiedot
- käyttää tietoa monipuolisesti
- arvioi suoriutumistaan ja tekee ehdotuksia toimintansa kehittämiseksi

Hyvä 4

- toimii omatoimisesti rutiininomaisissa ja vaihtelevissa tilanteissa
- toimii tavanomaisissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti ja rakentavasti
- ratkaisee ongelmatilanteita käyttäen monipuolisia tapoja
- hallitsee osa-alueen käsitteet ja tiedot sekä tunnistaa siihen liittyviä erityispiirteitä
- soveltaa tietoa monipuolisesti ja perustellusti
- arvioi suoriutumistaan realistisesti sekä tunnistaa vahvuuksiaan ja kehittämisen kohteitaan

Kiitettävä 5

- toimii omatoimisesti ja suunnitelmallisesti rutiininomaisissa ja vaihtelevissa tilanteissa
- toimii vaihtelevissa vuorovaikutustilanteissa yhteistyökykyisesti ja rakentavasti
- ratkaisee ongelmatilanteita monipuolisilla tavoilla ja tekee kehittämisehdotuksia
- hallitsee osa-alueen käsitteet ja tiedot laaja-alaisesti ja syvällisesti
- soveltaa tietoa monipuolisesti, perustellusti ja kriittisesti
- arvioi suoriutumistaan realistisesti ja esittää perusteltuja ratkaisuja osaamisensa kehittämiseksi

Perustelut

Tilastokeskuksen uusimmassa työolotutkimuksessa palkansaajanaisten jaksamisongelmien kasvu on yllättänyt sekä tutkijat että työnantajat. Huolestuttavaa tuloksissa on, että psyykkiset oireet ovat yleisimpiä nuorilla aikuisilla naisilla sekä varhaiskeski-ikäisillä naisilla. (Sutela, Pärnänen & Keyriläinen2019.)”Tilastokeskuksen erikoistutkija Hanna Sutela (2020) sanookin, että ”käsillämme kytee aikapommi, jonka syihin olisi pureuduttava tarkemmin ja

reagoitava mitä pikimmiten.” Digitalisoituvassa tietoyhteiskunnassa yksilön psyykkinen toimintakyky korostuu. Väestön mielenterveyden merkitys on ilmeinen yhteiskunnan menestymiselle ja kansantaloudelle.” Sairauspäivärahat ovat voimakkaassa kasvussa masennuksen ja ahdistuneisuuden takia. Joka neljäs sairauslomapäivä johtuu mielenterveyden ongelmista. Puolet työkyvyttömyyseläkkeistä on mielenterveysperusteisia ja osuus on kasvamassa. (Mieli ry 2020.) Useissa työn psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä selvittävissä tutkimuksissa on havaittu, että muutoksilla on paljon yhteyttä työperäisen stressin ilmenemiseen, työuupumukseen, työtyytyväisyyteen ja työpaikan vaihtoaikeisiin.

Opiskelijan omat voimavarat vaikuttavat opiskelukykyyn. Masennus, jännittäminen, keskittymisvaikeudet ja uneen liittyvät häiriöt ovat yleisimpiä psyykkisiä ongelmia. Opiskelukyvyn häiriöissä mielenterveyden ongelmilla on merkittävä osuus. Elämänhallinnan tunne, kokemus omasta pystyvyydestä sekä lähipiiristä saatu tuki ovat tärkeitä hyvinvoinnin ja opiskelun etenemisen osatekijöitä. Jaksamisen haasteissa arki ja opiskelu vaikeutuu, oppimisessa ja keskittymisessä ilmenee ongelmia opiskelijalla. Pahimmillaan hyvinvoinnin horjuessa syyt johtavat opintojen keskeytymiseen sekä koulutuksesta ja työelämästä syrjäytymiseen (THL). Hyvät tunnetaidot auttavat tunnistamaan, sietämään, säätelemään, käsittelemään ja ilmaisemaan tunteita (NYYTI RY).

Oppimisen tuki on ollut Stadin AO:n kehittämisen painopistealueena vuosina 2021-2022. Yhtenä toimenpiteenä siellä on ollut luoda opiskelukykyä vahvistava opintokokonaisuus. Nämä painopistealueet ovat Stadin AO:n johdon hyväksymiä. Oppimisen tuen foorumilla (Hanna Laurila pj.) on päätetty, että opiskelukykyä vahvistava opintokokonaisuus tehdään Stadin AO:ssa. Tämä toteutussuunnitelma on osa tätä kokonaisuutta.

Lähteet: YTHS, THL, NYYTI RY
Mihin työelämä on menossa, tutkimuksen näkökulmia (2019)
https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/23643/978-952-359-006-9.pdf?sequence=1#page=140•https://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/ytym_1977-2018_2019_21473_net.pdf