

OPETUSSUUNNITELMA VOIMAVARAISTAVIEN TYÖTAPOJEN JOHTAMINEN JA KEHIT- TÄMINEN SOSIAALI- JA TERVEYSALALLA

SOSIAALI- JA TERVEYSALAN YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO

SAIRAAHOITAJA (YLEMPI AMK)
TERVEYDENHOITAJA (YLEMPI AMK)
FYSIOTERAPEUTTI (YLEMPI AMK)
SOSIONOMI (YLEMPI AMK)

90 op



18.5.2020

Sisällys

1	Laurea-ammattikorkeakoulu	3
1.1	Laurean toiminta-ajatus.....	3
1.2	Osaamisen kehittyminen YAMK-koulutuksessa	3
2	Tutkintorakenne ylempään ammattikorkeakoulututkintoon johtavassa koulutuksessa	4
2.1	Tutkinnon laajuus ja mitoitus	4
2.2	Tutkintorakenne	4
3	Oppimisen ja osaamisen arviointi	4
4	Tutkinnon kansainvälinen vertailtavuus	4
5	Voimavaraistavien työtapojen johtaminen ja kehittäminen sosiaali- ja terveysalalla opintojen rakenne	4
5.1	Ydiosaaminen 30 op: Voimavaraistavien työtapojen johtaminen ja kehittäminen -moduuli	6
5.2	Opinnäytetyö 30 op.....	7
5.3	Täydentävä osaaminen: Tutkimus- ja kehittämisosaaminen - moduuli	8
5.4	Täydentävä osaaminen: Asiantuntijayhteisöjen johtaminen - moduuli.....	9
5.5	Täydentävä osaaminen: Käyttäjakeskeinen palvelusuunnittelu - moduuli	10

18.5.2020

1 Laurea-ammattikorkeakoulu

1.1 Laurean toiminta-ajatus

Laurea on opiskelijakeskeinen, kansainvälinen, innostava ja uutta kehittävä ammattikorkeakoulu, jonka tehtävä on kouluttaa, tutkia, kehittää, innovoida ja tuottaa uudenlaista osaamista soveltamalla kehittämispohjaisen oppimisen periaatteita (Learning by Developing, LbD).

Laurean painoalat ovat palveluliiketoiminta, hoitotyön asiantuntijuus ja kotona selviytyminen sekä turvallisuus ja yhteiskuntavastuu. Näihin vahvoihin painoaloihin perustuu Laurean tarjoama koulutus- sekä tutkimus- ja kehittämistoiminta. Lämpileikkaavana painoalana on opiskelijayrittäjyys. Opiskelijayrittäjyys näkyy toiminnassa yrittäjämäisenä asenteena, yritysyhteistyönä sekä opiskelijoiden perustamina uusina yrityksinä, joiden perustamista tuetaan opintojen aikana.

Laurean brändilupaus *Yhdessä enemmän - Laurean Uudellamaalla* kuvastaa pyrkimystämme vaikuttavuuteen koko Uudenmaan alueella, Uudenmaan yhteisenä ammattikorkeakouluna. Uudenmaan vaikuttava ammattikorkeakoulu on samaan aikaan vaikuttava painoaloillaan sekä kansallisesti että kansainvälisesti, mikä luo edellytykset koulutuksen ja TKI-toiminnan kansainväliselle kehittämiselle.

Laurea on sitoutunut opiskelijakeskeiseen ammattikorkeakoulutoimintaan, jota ilmentää opiskelijoille antamamme palvelulupaus: Me Laureassa olemme juuri sinua varten.

1.2 Osaamisen kehittyminen YAMK-koulutuksessa

Laurean kehittämispohjaisen oppimisen eli Learning by Developing (LbD) -mallin lähtökohtana ovat ai-dot kohtaamiset työelämän kanssa. LbD:n ominaispiirteet ovat autenttisuus, kumppanuus, kokemuksellisuus, luovuus ja tutkimuksellisuus. Kehittämispohjaisessa oppimisessa yhdistyvät osaamista tuottava oppiminen sekä uuden luominen erilaisissa tutkimus- ja kehittämishankkeissa.

YAMK-koulutuksessa oppimisprosessi on tulevaisuussuuntautunut tutkimisen ja kehittämisen prosessi, jonka aikana osaamista kehitetään tuottamalla uutta tietoa ja osaamista sellaisiin kysymyksiin, joita ei voida ratkaista pelkästään aikaisemmin hankitun tiedon ja osaamisen varassa. Oppiminen on uuden tiedon ja osaamisen luomisen tapa, joka liittyy oppimisen osaksi alan ja alueen innovaatiotoimintaa. Koulutusaika on henkilökohtainen ja kollektiivinen asiantuntijuuden kehittämisen ja itsensä kehittämisen ja ylittämisen projekti, jossa haetaan relevanttia ja käyttökelpoista osaamisen yhdistelmää tulevaisuuden työelämän vaatimusten näkökulmasta.

Osaamisen kehittymisen perustana toimii osaamista rikastava yhteisö. Yhteisö on jaetun asiantuntijuuden ympäristö, jossa oppijan rooli on toimia asiantuntijana, kehittäjänä ja vaikuttajana.

Oppija kehittää osaamistaan toimien vuorovaikutuksessa ympäristöönsä ja toimialaansa. Osaamisen kehittymisen voimavaroja ovat luovuutta ja tavoitteellisuutta suosiva oppimiskulttuuri, asiantunteva ohjaus ja opetus sekä osaamisen kehittymistä tukeva oppimisympäristö. Osaamisen ohjaus on osallistuvaa. Jokainen opettaja on ohjaaja, joka asiantuntijuudellaan ja toimintatavoillaan tukee asiantuntijuuden vahvistumista. Oppimisympäristön muodostaa osaamisen verkosto, innovaatioympäristö, osaamisen kehittämisen kehitysalusta ja oppimista tukevat rakenteet. Oppimisympäristöjen rakentamisessa painotetaan ihmisten, heidän innostuksensa ja vuorovaikutuksensa mahdollistamista luovuuden aikaansaamiseksi.

Opetuksessa ei keskitytä tietojen esittämiseen, toistamiseen ja kontrollointiin, vaan pyritään oppimisprosessiin, joka ilmenee progressiivisena ongelman-ratkaisuna, jatkuvana oppimisena ja itsensä kehittä-

18.5.2020

tämisenä ja ylittämisenä. Tavoitteena on saavuttaa osaaminen, joka on käyttökelpoista osaamisintensiivisissä palveluorganisaatioissa, joissa työ on yhä enemmän luovuuden funktio ja joiden johtamisen edellytyksenä on kyky luoda vastuullinen tulosorientoitunut johtamiskulttuuri, joka perustuu tilan antamisena yksilön luovuudelle. Osaaminen ilmene vaikuttavuutena ja kehittämisosaamisena.

2 Tutkintorakenne ylempään ammattikorkeakoulututkintoon johtavassa koulutuksessa

2.1 Tutkinnon laajuus ja mitoitus

Tutkinnon laajuus on 90 opintopistettä, josta opinnäytetyön osuus on 30 op. Tutkinnon suorittaminen kestää keskimäärin 1,5 -2,5 vuotta. Yksi opintopiste vastaa kansainvälisen ECTS-mitoituksen mukaan 26,7 tuntia keskiverto-opiskelijan tekemää työtä.

2.2 Tutkintorakenne

Ylemmän amk-tutkintoon johtavan koulutuksen tutkintorakenne muodostuu Laureassa ydinosaamisen moduulista, täydentävän osaamisen moduuleista ja opinnäytetyöstä. Moduulit ovat tutkintoon kuuluvia osaamiskokonaisuuksia.

Pakollinen ydinosaamisen moduuli on YAMK-koulutuksessa laajuudeltaan 30 opintopistettä. Täydentävät osaamisen moduulit mahdollistavat osaamisen syventämisen tai laajentamisen. Täydentävän osaamisen moduulit yksilöllistävät opiskelijan opintopolun ja osaamisen. Täydentävän osaamisen moduuleja tarjotaan Laurean eri kampuksilla ja ne ovat vapaasti valittavia. Täydentävän osaamisen laajuus YAMK-tutkinnoissa on 30 opintopistettä. (ks. taulukko 1.)

3 Oppimisen ja osaamisen arviointi

Opetussuunnitelman osaamistavoitteet on kuvattu oppijan toimintana niin, että osaamisen kehittymistä suhteessa asetettuihin tavoitteisiin voidaan arvioida. Osaaminen tunnustetaan tieto-, taito- ja arvo-osaamisena sekä kokemuksellisenä osaamisena, joihin sisältyy yksilön ja yhteisön osaaminen.

4 Tutkinnon kansainvälinen vertailtavuus

Laureassa toimitaan osaamisperustaisesti ja osaaminen tunnustetaan kokonaisvaltaisena. Tutkinnon sisällöissä on huomioitu valtakunnallisesti määritellyt yleiset työelämävalmiudet, joita on Laureassa täsmennetty.

Tutkinnon taso vastaa kansallisen tutkintojen viitekehyksen (National Qualifications Framework, NQF) mukaista tasoa 7 ja eurooppalaisen viitekehyksen (European Qualifications Framework, EQF) tasoa 7.

5 Voimavaraistavien työtapojen johtaminen ja kehittäminen sosiaali- ja terveysalalla opintojen rakenne

Sosiaali- ja terveysalan toimintaympäristö on viime vuosina ollut jatkuvassa muutoksessa. Eliniän ja työurien pidentyminen, yhteiskunnan monikulttuuristuminen, työelämän kasvaneet vaatimukset, syrjäytymisriskien sekä työelämän ulkopuolelle joutuneiden lisääntyminen näkyvät myös terveys- ja hyvinvointierojen lisääntymisenä. Kunta- ja palvelurakenteiden muutokset, uudistuva sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö ja digitalisaatio edellyttävät uudenlaista ajattelua palveluiden kehittämisessä ja toteuttamisessa. Muutokset luovat tarpeen kehittää terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen, sosiaaliseen kuntoutukseen sekä johtamiseen voimavara- ja dialogisia ja terapeuttisia työskentelytapoja. Voimavara- ja terapeuttisen työskentelyotteen hyödyntäminen monipuolisesti

18.5.2020

sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluissa - terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi - voi osaltaan vähentää myös tarvetta erityispalveluiden järjestämiselle.

Koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija kehittyy osaajaksi terveyden ja toimintakyvyn edistämisen sekä sosiaalisen kuntoutuksen asiantuntija-, johtamis- ja kehittämistehtäviin.

Työtapojen kehittäminen edellyttää myös monipuolista tutkimus- ja kehittämisosaamista.

Koulutus on tarkoitettu sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöille, jotka haluavat syventää menetelmällistä asiantuntijuuttaan sekä tutkimus-, kehittämis- ja johtamisvalmiuksiaan, terveyden ja toimintakyvyn sekä sosiaalisen kuntoutuksen edistämiseksi. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto antaa kelpoisuuden hakeutua tehtäviin, joissa vaatimuksena on alan ylempi ammattikorkeakoulututkinto.

Taulukko 1. Ydin- ja täydentävän osaamisen moduulit ja opintojaksot

YDINOSAAMINEN 30 op	TÄYDENTÄVÄ OSAAMINEN 30 op
VOIMAVARAISTAVIEN TYÖTAPOJEN JOHTAMINEN JA KEHITTÄMINEN - MODUULI 30 op	TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISOSAAMINEN -MODUULI (4 x 5 op):
A9539 Voimavaraistavat työtavat terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi sekä sosiaalisessa kuntoutuksessa 10 op	A9322 Toimintatutkimus ja osallistavat menetelmät 5 op
A9460 Eettinen toiminta ja päätöksenteko 5 op	A9323 Tulevaisuuksien johtamisen ja ennakkoinnin menetelmät 5 op
Verkkovälitteisen asiakastyön johtaminen ja kehittäminen sosiaali- ja terveysalalla 5 op	A9325 Vaikuttavuustutkimus 5 op
Voimavaraistava ohjaus työyhteisössä 5 op	A9324 Tutkimusviestintä 5 op
A9461 Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta 5 op	ASiantuntijayhteisöjen johtaminen -MODUULI (3 x 5 op):
OPINNÄYTETYÖ 30 op	A9326 Muutosjohtaminen 5 op
	A9385 Henkilöstövoimavarojen johtaminen modernissa organisaatiossa 5 op
	A9327 Verkostojen johtaminen 5 op
	A9328 Yhteiskuntavastuullinen johtaminen 5 op
	KÄYTTÄJÄKESKEINEN PALVELUSUUNNITTELU -MODUULI (5+10 op):
	A9329 Digitaalisuus palveluliiketoiminnassa 5 op

18.5.2020

	A9330 Digitaalisten palvelujen käyttäjäkeskeisen suunnittelu, 10 op
	A9386 Yrittäjyys osana uraa 5 op

5.1. Ydinosaaminen 30 op: VOIMAVARAISTAVIEN TYÖTAPOJEN JOHTAMINEN JA KEHITTÄMINEN SOSIAALI- JA TERVYYSALALLA -MODUULI

Ydinosaamisen moduulin tavoitteena on luoda opiskelijalle ymmärrys voimavara- ja ajattelu- ja toimintavoista terveyden ja toimintakyvyn sekä sosiaalisen kuntoutuksen edistämiseksi. Ydinosaamisen moduulin suorittaneen opiskelija osaa soveltaa, kehittää ja johtaa erilaisia voimavaraistavia ja terapeuttisia työotteita ja menetelmiä sosiaali- ja terveysalan erilaisissa toimintaympäristöissä. Opiskelija osaa analysoida terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen sekä sosiaaliseen kuntoutukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä asiakastyössä ja johtamisessa. Verkkovälitteisen asiakastyön johtaminen ja kehittäminen sosiaali- ja terveysalalla, voimavaraistava ohjaus työyhteisössä sekä tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaan liittyvät opinnot tukevat johtamisvalmiuksien rakentumista asiantuntijaorganisaatioissa.

Kaikille opiskelijoille pakollinen ydinosaamismoduuli sisältää seuraavat opintojaksot:

A9539 Voimavaraistavat työtavat terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi sekä sosiaalisessa kuntoutuksessa 10 op

Opiskelija osaa

- hahmottaa terveyden ja toimintakyvyn edistämisen sekä sosiaalisen kuntoutuksen, monitieteisen ja monialaisen työmuotona
- tunnistaa ja arvioida psykososiaalisen toimintakyvyn edistämiseen liittyviä tarpeita sekä soveltaa työssään voimavaraistavia ja terapeuttisia työmenetelmiä psykososiaalisen toimintakyvyn ja terveyden edistämiseksi
- toimia, johtaa ja kehittää psykososiaalista toimintakykyä edistäviä työmuotoja ja palveluja erilaisissa ympäristöissä, työyhteisöissä ja moniammatillisissa tiimeissä tutkittuun tietoon perustuen
- laatia toimintakykyä tukevia tavoitteita ja arvioida tavoitesuuntaista toimintaa

A9460 Eettinen toiminta ja päätöksenteko 5 op

Opiskelija osaa

- tunnistaa ja reflektoida omaa ja työyhteisön työtä ohjaavia asenteita ja arvoja
- tunnistaa ja reflektoida monimutkaisia eettisiä ongelmia työskennellessään yksilön, verkostojen ja työyhteisöjen kanssa
- käyttää erilaisia tiedonhallinnan menetelmiä ongelmanratkaisun ja päätöksenteon tukena
- ratkaista eettisiä ongelmia ammattialan arvoja ja eettisiä teorioita hyödyntäen
- perustella eettisiä ratkaisujaan osana ammatillista päätöksentekoa

18.5.2020

- ajaa asiakkaan ja potilaan oikeuksia

Verkkovälitteisen asiakastyön johtaminen ja kehittäminen sosiaali- ja terveysalalla 5 op

Opiskelija osaa

- kehittää voimavaraistavaa verkkovälitteistä asiakas- ja esimiestyötä sosiaali- ja terveysalalla.
- edistää työntekijöiden työhyvinvointia sosiaali- ja terveysalan digitaalisissa ympäristöissä.

Voimavaraistava ohjaus työyhteisössä 5 op

Opiskelija osaa

- johtaa ja kehittää työntekijöiden kanssa työyhteisöä voimavaralähtöisesti.
- soveltaa voimavaralähtöisen työohjauksen ja tiimivalmennuksen menetelmiä johtamisessa.

A9461 Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta 5 op

Opiskelija osaa

- perustella tutkimus- ja kehittämistoiminnan merkitystä työelämän kehittämisessä
- valita relevantin lähestymistavan tutkimus- ja kehittämistyölle
- valita tutkimus- ja kehittämistyönsä kannalta mielekkäät menetelmät
- rakentaa tutkittuun tietoon perustuvan viitekehyksen opinnäytetyölle
- arvioida tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuutta ja eettisyyttä

5.1 Opinnäytetyö 30 op

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää opiskelijan kykyä soveltaa tutkimustietoa ja käyttää valittuja menetelmiä työelämän ongelmien erittelyyn ja ratkaisemiseen sekä valmiutta itsenäiseen vaativaan asiantuntijatyöskentelyyn. Opinnäytetyön tulee osoittaa opiskelijan kykyä rajata ja käsitellä valittua kehittämiskohdetta, valmiutta kehittämisorientoituneeseen ajattelutapaan, työssään tarvitsemiensa teorioiden ja tutkimusmenetelmien hallintaa, perehtyneisyyttä opinnäytetyön aihepiiriin ja alan kirjallisuuteen, kykyä ammatilliseen viestintään sekä valmiutta työskennellä pitkäjänteisesti ja kykyä hahmottaa kokonaisuuksia.

Opiskelija osaa

- tehdä itsenäisesti oman alan kehittämistyötä
- soveltaa hankittua tutkimustietoutta omassa opinnäytetyössä kriittisesti ja analyyttisesti
- soveltaa kehittämistehtävään soveltuvia tiedonhankinta- ja analyysimenetelmiä
- valitun soveltavan tutkimus- ja kehitysmenetelmän ja siihen perustuvan dokumentoinnin ja raportoinnin
- toimia asiantuntijana soveltavaa tutkimus- ja kehitystyötä tekevässä yhteisössä
- hakea itsenäisesti tietoa sekä seurata, eritellä ja arvioida kriittisesti oman alansa ammattikäytäntöjen ja tutkimustiedon kehittymistä ja tuottaa ja soveltaa tietoa itsenäisesti.

18.5.2020

5.2 Täydentävä osaaminen: Tutkimus- ja kehittämisosaaminen - moduuli

A9322 Toimintatutkimus ja osallistavat menetelmät 5 op

Opiskelija osaa

- syventää tietojaan ja osaamistaan toimintatutkimuksen lähestymistavasta ja sen luonteesta
- suunnitella, toteuttaa ja arvioida toimintatutkimukseen perustuvan tutkimus- ja kehittämiss-hankkeen
- toteuttaa yhdessä eri toimijoiden kanssa systemaattisesti etenevän kehittämisprosessin
- arvioida toimintatutkimuksen ja kehittämisprosessin eri vaiheita arviointimenetelmiä hyödyntä-mällä
käyttää osallistavia ja luovia menetelmiä kehittämistyössä

A9323 Tulevaisuuksien johtamisen ja ennakkoinnin menetelmät 5 op

Opiskelija osaa

- monitoroida toimintaympäristöä
- osallistaa organisaation toimijat, sidosryhmät ja kumppanit systemaattiseen toimintaympäris-tön monitorointiin
- tulkita tulevaisuustietoa ja tunnistaa esiin nousevia trendejä
- rakentaa vaihtoehtoisia tulevaisuuskenaarioita
- liittää tulevaisuuksien ennakkoinnin osaksi organisaation strategista suunnittelua ja organisaat-ion oppimista

A9325 Vaikuttavuustutkimus 5 op

Opiskelija osaa

- käyttää erilaisia arvioinnin menetelmiä
- laatia arviointisuunnitelman
- arvioida interventioiden, hankkeiden ja päätösten yksilötasoisia ja yhteiskunnallisia vaikutuksia
- analysoida vaikuttavuusarviointiin liittyviä haasteita sekä vaikuttavuusarvioinnin rajoituksia

A9324 Tutkimusviestintä 5 op

Opiskelija osaa

- toimia erilaisissa tutkimuksellisen kehittämistyön edellyttämässä viestintätilanteissa
- käyttää argumentoinnin kielellisiä keinoja
- tulkita ja tarkastella kriittisesti tieteellisiä artikkeleja ja tutkimuksellisia tekstejä
- arvioida toisten tutkimus- tai kehittämishankkeita ja esittää niistä perusteltuja ja asianmukai-sia kehittämisideoita
- laatia tutkintoon kuuluvan tutkimus- tai kehittämishankkeen kehittää tutkimuksen disseminaa-tio- ja levittämissuunnitelmaa

18.5.2020

5.3 Täydentävä osaaminen: Asiantuntijayhteisöjen johtaminen - moduuli

A9326 Muutosjohtaminen 5 op

Opiskelija osaa

- luoda muutokseen valmistavan suunnitelman ja innostaa muita muutoksen tekemiseen
- luoda uusia muutosviestinnän tapoja ja ymmärtää muutosviestinnän tärkeyden
- mitata muutoksen tuloksia eri näkökulmista
- ymmärtää omia vahvuuksia ja heikkouksia muutoksen johtamisessa

A9385 Henkilöstövoimavarojen johtaminen modernissa organisaatiossa 5 op

Opiskelija osaa

- analysoida erilaisia motivaatioita
- arvioida organisaatiokulttuurin merkitystä henkilöstöjohtamisessa
- toimia työelämän laadun kehittäjänä [11] [SEP]

A9327 Verkostojen johtaminen 5 op

Opiskelija osaa

- ymmärtää systeemiajattelun ja osaa soveltaa sitä toimintaympäristöissään
- analysoida ja hyödyntää systeemistä lähestymistapaa verkostojen johtamisessa
- toimia sekä fyysisissä että virtuaalisissa ympäristössä sekä näiden yhdistelmissä
- toimia ja johtaa monikulttuurisissa ympäristöissä
- luoda, johtaa ja kehittää toimijaverkostoja kansallisesti ja kansainvälisesti

A9328 Yhteiskuntavastuullinen johtaminen 5 op

Opiskelija osaa

- huomioida muuttuvaa yhteiskuntaa kestävä kehityksen näkökulmista
- käynnistää ja ohjata eettistä keskustelua työyhteisössä
- soveltaa oikeudenmukaisia menettelytapoja työyhteisön johtamisessa
- arvioida ja perustella tekemiään ratkaisuja yksilön, organisaation ja yhteiskunnan näkökulmista
- toimia proaktiivisesti oman alansa arvoja edistäen ja puuttua havaitsemaansa epäeettiseen toimintaan

18.5.2020

5.4 Täydentävä osaaminen: Käyttäjäkeskeinen palvelusuunnittelu - moduuli

A9329 Digitaalisuus palveluliiketoiminnassa 5 op

Opiskelija osaa

- hahmottaa teknologian tarjoamat mahdollisuudet palveluliiketoiminnalle ja uusille innovatiivisille liiketoimintamalleille
- analysoida organisaation strategiaa digitaalisten palvelujen suunnittelun näkökulmasta

A9330 Digitaalisten palvelujen käyttäjäkeskeinen suunnittelu 10 op

Opiskelija osaa

- soveltaa käyttäjäkeskeisen suunnittelun yleisiä toimintamalleja oman alansa kehittämisessä
- integroida käyttäjän ja asiakkaan asiantuntemuksen suunnitteluprosessin eri vaiheisiin
- hahmottaa käyttöliittymäsuunnittelun ja vuorovaikutussuunnittelun peruseräatteen
- hyödyntää palvelumuotoilun menetelmiä ja tekniikoita digitaalisen palvelun suunnittelussa
- hahmottaa digitaalisen palvelun käytettävyyden varmistamisen periaatteen
- toimia avoimissa innovaatioverkostoissa ja -ympäristöissä kehittäjänä

A9386 Yrittäjyys osana uraa 5 op

Opiskelija osaa

- kehittää omaa liiketoimintaansa
- analysoida omaa yrittäjyysmieltä ja -rohkeutta