



LEEA NAAMANKA, MIRJAMI RITOLA JA VILMA KALLIO (TOIM.)

Hyvinvointia korkeakouluopiskelijoille

– ratkaisuja opiskelijahyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistamiseksi

Diak

Leea Naamanka, Mirjami Ritola ja Vilma Kallio (toim.)

HYVINVOINTIA KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE

- RATKAISUJA OPISKELIJAHYVINVOINNIN JA
YHTEISÖLLISYYDEN VAHVISTAMISEKSI



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons
Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0
Kansainvälinen -lisenssillä.

DIAK **TYÖELÄMÄ** 33

Kannen kuva ja kuvitus: Nelli Ahosola
Kuviot ja infograafi: Mari Luukkonen / Graphic Design by Mari

ISBN 978-952-493-427-5 (verkkojulkaisu)
ISSN 2343-2195 (verkkojulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-427-5>

PunaMusta Oy
Tampere 2023

OHJAUKSELLA HYVINVOINTIA (OHJY) -HANKE

korkeakoulutukee.fi



OHJY-HANKKEEN

- ➔ **TAVOITE:** opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen korkeakouluissa.
- ➔ **TOIMENPITEET:** tarjottiin opiskelijoille ja henkilöstölle monipuolista toimintaa ja työkaluja jaksamisen, opiskelukyvyn ja yhteisöllisyyden vahvistamiseksi.
- ➔ **TOIMINTA-AIKA:** 6.4.2021-31.12.2023.
- ➔ **RAHOITTAJA:** opetus- ja kulttuuriministeriö.



OPISKELIJOILLE KEHITETTIIN JA TARJOTTIIN ESIMERKIKSI

vertaistoimintaa

e-tuutorointia

yksilö- ja ryhmämuotoista etäohjausta

koulutuksia **tukiryhmiä**

mentorointia

MUKANA RAKENTAMASSA HYVINVOIVAA HUOMISTA KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE:

- ➔ Diakonia-ammattikorkeakoulu (hankkeen hallinnoija)
- ➔ Diakonissalaitos/Vamos
- ➔ Kajaanin ammattikorkeakoulu
- ➔ Metropolia Ammattikorkeakoulu
- ➔ Nyyti ry
- ➔ Opiskelijakunta KAMO
- ➔ Opiskelijakunta O'Diako
- ➔ Opiskelijakunta TUO
- ➔ Oulun ammattikorkeakoulu
- ➔ Oulun yliopisto
- ➔ Turun ammattikorkeakoulu

OHJY-HANKE NUMEROINA:

Korkeakoulujen opiskelijoita
n. 55 000

Korkeakoulujen henkilöstöä
n. 3 000

Opiskelija-harjoittelijoita
16

Opinnäytetöitä
15

Julkaisuja
25

- ➔ Hanke kehitti vertaistoimintaa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi. Lisätietoa vertaistoinnista: korkeakoulutukee.fi/henkilostolle-materiaalit.

HANKKEESSA TOTEUTETTIIN KYSELYT KUUDEN KORKEAKOULUN OPISKELIJOILLE:

➔ Opiskelijoiden alkukartoitus-kysely loka-marraskuu 2021

1 370 vastaajaa, 68 kysymystä

- ➔ **Vain puolet** opiskelijoista koki hyvinvointinsa hyväksi.
- ➔ **30 %** koki koronaepidemian vaikuttaneen hyvinvointiinsa paljon.
- ➔ **45 %** piti etäopiskelua positiivisena.

➔ Opiskelijoiden hyvinvointikysely maaliskuuhuhtikuu 2023

1 878 vastaajaa, 38 kysymystä

- ➔ **80 %** vastaajista arvioi, että merkittävä osa kuormituksesta aiheutui opinnoista.
- ➔ **Noin kaksi kolmasosaa** vastaajista oli saanut opintojensa kautta ihmissuhteita, jotka tuovat mielihyvää ja voimavaroja.

HANKKEEN PIENRYHMIEN TUOTOKSIA:

- ➔ **"Miten sulla menee? - Avaimia kestävään hyvinvointiisi"** -verkkokurssi opiskelijoiden hyvinvoinnin ja resilienssin vahvistamiseen suomeksi ja englanniksi (5 op).

- ➔ **Varhaisen tuen tunnistaminen ja tuki korkeakouluopiskelijan ohjauksessa -opas.**

- ➔ **Webinaarisarja** syksyllä 2022 opiskelijoille ja henkilöstölle, yhteensä 3 webinaaria.

- ➔ **Tuutoripaketti:** "Kuinka rakentaa yhteisöllisyyttä verkossa?" ja "Vinkkilista verkkotapahtuman järjestämiseen".

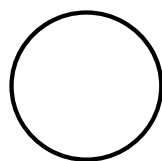
TIIVISTELMÄ

**Leea Naamanka, Mirjami Ritola
& Vilma Kallio (toim.)**

**HYVINVOINTIA KORKEAKOULUOPISKELIJOILLE
- ratkaisuja opiskelijahyvinvoinnin ja
yhteisöllisyyden vahvistamiseksi**

Helsinki
104 s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Työelämä 33



Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeen loppujulkaisu kokoaa yhteen hankkeen kokemukset ja tulokset, jotka liittyvät korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin edistämiseen. Artikkelikokoelma tarjoaa mallin korkeakouluille ja muille tahoille siitä, miten opiskelijahyvinvointia voidaan edistää erilaisin menetelmin.

OHJY-hanke toimi valtakunnallisesti 6.4.2021–31.12.2023. Hankkeen pää toteuttaja oli Diakonia-ammattikorkeakoulu. Osatoteuttajina oli viisi korkeakoulua, kolme opiskelijakuntaa ja kaksi järjestöä. Hanketta rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö.

Artikkelikokoelma koostuu kolmesta osasta. Ensimmäinen osa kertoo hankkeen yhteiskehittämisestä. Hankkeessa toteutettiin kaksi laajaa opiskelijahyvinvoinnin kyselyä, jotka osaltaan ohjasivat hankkeessa toteutettuja toimenpiteitä. Varhaisen tuen tunnistamiseen kehitettiin malli, jota voidaan hyödyntää opiskelijan koko opiskelupolun eri vaiheissa. Hankkeessa järjestettiin tukea ja toimintaa erilaisille oppijoille. Lisäksi suunniteltiin ja toteutettiin verkkokurssi opiskeluhyvinvoinnin edistämiseksi.

Toinen osa avaa vertaistoiminnan merkitystä ja eri muotoja korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin vahvistamisessa. Artikkeleissa kerrotaan muun muassa vertaistutoroinnista ja kuvataan sitä, miten opiskelijat voivat itse osallistua vertaistuen tarjoamiseen.

Kolmas osa pureutuu hankkeessa toimineiden korkeakoulujen omiin pilotteihin opiskelijahyvinvoinnin edistämiseksi. Kajaanin ammattikorkeakoulussa jatkokehitettiin mentorointiohjelmaa opiskelijoiden tukemiseksi. Diakonia-ammattikorkeakoulussa puolestaan kehitettiin Study Buddy -vertaismentorointitoimintaa englanninkielisille opiskelijoille. Oulun ammattikorkeakoulussa pilotoitiin Study Group -tutorointimalli, joka on uudenlainen menetelmä

toteuttaa opettajatuutorointia. Turun ammattikorkeakoulussa kehitettiin opiskelijoiden vertaistukiryhmätoiminta kuraattorin ohjaamana.

Julkaisun lopuksi katse suunnataan opiskeluhyvinvoinnin tulevaisuuteen.

Asiasanat: korkeakoulut, opiskelijat, hyvinvointi, vertaistoiminta, kansainvälisyys, ohjaus

ABSTRACT

**Leea Naamanka, Mirjami Ritola
& Vilma Kallio (edit.)**

**WELLBEING FOR UNIVERSITY STUDENTS
- solutions to improve students' wellbeing
and sense of community**

Helsinki
104 pp.

Diaconia University of Applied Sciences
Diak Työelämä 33

This publication for the Wellbeing Through Counselling (Ohjauksella hyvinvointia, OHJY) project brings together the experiences and results that have to do with improving university students' guidance and wellbeing. This collection of articles provides universities and other entities with a model to improve students' wellbeing with various methods.

Wellbeing Through Counselling was a nationwide project that took place 6.4.2021–31.12.2023. Diak University of Applied Sciences was responsible for the project's implementation, with five other universities, three student associations and two organisations acting as co-implementers. The project was funded by the Ministry of Education and Culture.

This collection of articles consists of three parts. The first part details the project's co-development period. The project featured two extensive surveys regarding students' wellbeing, which in turn informed the actions taken over the course of the project. When it comes to providing early support, a model which can be utilized throughout the different stages of a student's study path was developed. Support and activities were being organised for students throughout the project. Additionally, an online course to support students' wellbeing was planned and implemented.

The second part addresses the significance of peer work in its different forms and its role in improving university students' wellbeing. Among other things, the articles address peer tutoring and describe how students themselves can participate in providing peer support.

The third section delves into the participant universities' own pilot projects to improve students' wellbeing. A mentoring programme to provide support for students was developed at Kajaani University of Applied Sciences while a Study Buddy peer mentoring programme was developed at Diak for English-speaking students. Oulu University of Applied sciences piloted a tutoring model called Stu-

dy Group which represents a new way to implement teacher tutoring, and peer support group activities for students were developed at Turku University of Applied Sciences under the guidance of a welfare officer.

At the end of the publication, we take a look into the future of students' wellbeing.

Keywords: students, institutions of higher education, peer work, internationality, direction (instruction and guidance)

SISÄLLYS

Tiivistelmä	4
Abstract	6
Sari Vilminko Esipuhe	10
Leea Naamanka Johdanto Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hanke opiskelijoiden hyvinvointia edistämässä	12
OSA 1 YHTEISKEHITTÄMÄLLÄ TUKEA OPISKELUELÄMÄN HAASTEISIIN	21
Leea Naamanka Mitä opiskelijoillemme kuuluu? - Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia kartoitettiin laajoilla kyselyillä	22
Ullamaija Niskanen, Susanna Saarinen, Anna-Maria Tiainen ja Antti Äijänen Varhaisen tuen tunnistaminen ja tuki korkeakouluopiskelijan ohjauksessa	29
Ullamaija Niskanen Erilaiset oppijat korkeakoulussa	34
Päivi Kohta Miten sulla menee? - Avaimia kestävään hyvinvointiisi - verkkokurssi tukee opiskelijoiden hyvinvointia ja lisää resilienssiä	42
OSA 2 VERTAISTOIMINTAA KORKEAKOULUISSA	48
Meeri Rusi, Sari Seppä ja Leea Naamanka Vertaistoiminta edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä	49
Mira Nukari ja Tuula Rajander Opiskelijatuutorit vertaisohjaajina	56
Abdalle Ali, Maarit Heusala ja Aino Ojansivu Vertaiskehittäjinä opiskeluhuvinvointityössä	62
Maarit Heusala Tiimityö toimivaksi yhteiskehittämällä	66

OSA 3 KORKEAKOULUJEN PILOTTIKOKEILUJA OPISKELIJA- HYVINVOINNIN EDISTÄMISEKSI	70
Tuula Rajander Sujuvuutta opintoihin ja ketteriä siirtymiä työelämään mentoroinnilla - Kajaanin ammattikorkeakoulun mentorointiohjelma	71
Maarit Heusala Study Buddy -vertaismentorointi vahvistaa opiskelijoiden hyvinvointia	77
Sinikka Viinikka ja Susanna Saarinen Study Group -tuutorointi pilotista vakiintuneeksi toiminnaksi Oulun ammattikorkeakoulussa	82
Sari Seppä Ohjatun vertaistukiryhmätoiminnan merkitys korkeakouluopinnoissa	90
Leea Naamanka Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistyö jatkuu edelleen	96
Kirjoittajat	100

ESIPUHE

Mitä sinulle kuuluu? Miten voit? Nämä kysymykset ovat arkipäiväisiä ja samalla hyvin merkityksellisiä. Niiden merkitys ehkä entisestään korostui koronapandemian puhkeamisen myötä, kun pandemia vaikutti nopeasti jokaisen päivittäiseen elämään, työhön, opiskeluun, vapaa-aikaan ja kohtaamisiin. Poikkeustilalla ja pandemialla oli merkittäviä vaikutuksia korkeakoulujen opiskelijärjestelyihin ja opetuksen toteuttamiseen – suurin osa opiskelusta siirtyi verkkoon. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset ja psyykinen kuormitus lisääntyivät koronapandemian aikana. Opiskelijat ja opetushenkilöstö olivat tilanteessa, jossa kaivattiin innovatiivisia ratkaisuja ja kehittämistä opiskeluhyvinvoinnin tukemiseen ja ohjausvuorovaikutuksen järjestämiseen.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ohjasi erityisavustusta korkeakouluille, opiskelijajärjestöille, ylioppilaskunnille, opiskelijakunnille sekä muille toimijoille, joiden päätavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia. Tämän erityisavustuksen avulla käynnistyi 6.4.2021 valtakunnallinen Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hanke, jonka loppujulkaisu sinulla on käsissäsi. Hankkeessa mukana olleet korkeakoulut, opiskelijakunnat ja järjestöt lähtivät rohkeasti yhdessä kehittämään, kokeilemaan ja pilotoimaan muun muassa erilaisia innovatiivisia, digitaalisia ratkaisuja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen. Luonnollisesti digitaalisuus ja monimuoto-opiskelu ovat olleet luonteva osa korkeakoulujen arkea jo pitkään, mutta koronapandemian puhkeamisen myötä etäopetuksen, -opiskelun ja -ohjauksen määrä kasvoi huomattavasti.

Hankkeessa mukana olleiden korkeakoulujen opiskelijoille keväällä 2023 tehtyyn hyvinvointikyselyyn vastanneista 1 878 opiskelijasta noin kaksi kolmasosaa koki, että on saanut opintojensa kautta ihmissuhteita, jotka tuovat voimavaroja ja mielihyvää. Näiden voimavaraistavien kokemusten vaaliminen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen on merkityksellistä. Erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota siihen, että kaikki korkeakouluopiskelijat löytäisivät opiskelun myötä hyvinvointia vahvistavia ja voimavaraistavia ihmissuhteita sekä yhteisöllisyyden kokemuksia.

OHJY-hankkeen tuloksena on syntynyt laaja kirjo innovatiivisia, helposti käytettäviä ja sovellettavia matalan kynnyksen menetelmiä, toimintatapoja, malleja ja materiaaleja opiskelijahyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen. Näistä mainittakoon esimerkkinä runsas ja monimuotoinen vertaistoiminta, johon lukeutuvat muun muassa erilaiset opiskelijoiden vertaismentoroinnin ja tuutoroin-

nin muodot, erilaiset hyvinvointia tukevat hetket ja tapahtumat, tukiryhmät ja työpajat. Hankkeen päättymisen jälkeenkin toimintatavat, mallit, menetelmät ja materiaalit ovat hyödynnettävissä korkeakouluissa. Lisäksi ne kannustavat kehittämään toimintaa edelleen ja toimivat inspiraationa uusille kehittämistoimille ja -hankkeille.

Sari Vilminko
Kehityspäällikkö, TKI-palvelut
Diakonia-ammattikorkeakoulu

Leea Naamanka

JOHDANTO

OHJAUKSELLA HYVINVOINTIA (OHJY) -HANKE OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIA EDISTÄMÄSSÄ

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi käynnistyneessä Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeessa on kehitetty uusia toimintoja ja materiaaleja sekä opiskelijoille että henkilöstölle. Hankkeen sisäiset pienryhmät ovat tarjonneet mahdollisuuden yhteiskehittämiselle ja toiminnoille, jotka on suunnattu kaikille hankkeen korkeakoulujen opiskelijoille. Lisäksi hanke on tarjonnut korkeakoulukohtaisia toimintoja.

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista on puhuttu viime vuosina paljon julkisuudessa. Huoli korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista kasvoi keväällä 2020 koronapandemian myötä. Se aiheutti korkeakouluopiskelijoille yksinäisyyttä, kun opiskelut siirtyivät lähitoteutuksesta verkkoympäristöön. Tuovilan ja kollegoiden (2021, s. 43) mukaan opiskeluyhteisön rakentumista ovat haastaneet etäopintojen yleistymisen ja lähiopetuksen väheneminen. Opetus- ja kulttuuriministeriö ([2021] antoi erityisavustusta korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia lisääviin hankkeisiin sekä keväällä että syksyllä 2021. Tarkoituksena oli toteuttaa koronapandemian vuoksi tarvittavia toimenpiteitä, joilla vahvistettaisiin korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tukea. OHJY-hanke (6.4.2021–31.12.2023) oli yksi näistä 38:sta keväällä 2021 avustusta saaneesta hankkeesta.

OHJY-hanke käynnistettiin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja yhteisöllisyyden vahvistamiseksi. Hankkeen käynnistämisen aikaan opinnot tapahtuivat vielä pääasiassa etäyhteyksin. Tällöin oli epävarmuutta siitä, mihin suuntaan pandemia tulee kehittymään, sekä siitä, millaiset vaikutukset sillä on pidemmällä aikajänteellä korkeakouluopiskelijoiden arkielämään. Hankkeen aikana on tapahtunut muutos: koronapandemia on ainakin toistaiseksi ohitettu ja opiskelijat ovat päässeet palaamaan kampuksille. Etäopiskelua on kuitenkin edelleen enemmän kuin ennen korona-aikaa.

Hankkeessa kehitettiin toimintamuotoja, jotka vaikuttivat suureen joukkoon ihmisiä. Kohderyhmään kuului noin 55 000 korkeakouluopiskelijaa kuudesta korkeakoulusta. Lisäksi hankkeen kohderyhmää oli korkeakoulujen henkilöstö, erityisesti opetustehtävissä toimivat ja opiskelijoiden hyvinvointia tukevat henkilöt sekä muu hallinto- ja tukipalvelujen henkilöstö – heitä oli noin 3 000. Korona-aika toi haasteita henkilöstölle, kun opetus siirtyi verkkoon. Henkilöstö tarvitsi uusia työvälineitä myös opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen, ja siksi hankkeessa kiinnitettiin erityistä huomiota siihen.

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa OHJY-hankkeessa päätoteuttajana oli Diakonia-ammattikorkeakoulu. Osatoteuttajia oli yhteensä kymmenen. Toteuttajatahoista kuusi oli korkeakouluja: Diakonia-ammattikorkeakoulu, Kajaanin ammattikorkeakoulu, Metropolia Ammattikorkeakoulu, Oulun ammattikorkeakoulu, Oulun yliopisto ja Turun ammattikorkeakoulu. Kolme hankkeen toteuttajista oli opiskelijakuntia: Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta O'Diako, Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO ja Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta TUO. Lisäksi hankkeessa oli mukana kaksi järjestöä, Nyyti ry ja Helsingin Diakonissalaitos/Vamos. (Kuvio 1.)

Hankkeen toiminnan aikana tavoitettiin opiskelijoita ympäri Suomen sekä etäyhteyksin että kampuksilla. Erityisesti hanke suuntautui maantieteellisesti Kainuun, Pohjois-Pohjanmaan, Uudenmaan ja Varsinais-Suomen alueille. Hankkeen korkeakouluilla on kuitenkin kampuksia monilla paikkakunnilla. Korkeakouluissa opiskelee nykyään myös paljon monimuoto-opiskelijoita – usein etänä toiselta paikkakunnalta käsin. Siksi moni kohderyhmään kuuluneista opiskelijoista asui tämän maantieteellisen hankealueen ulkopuolella.



Kuvio 1. OHJY-hankkeen toteuttajaorganisaatiot ja projektityöntekijöiden määrä.

OHJY-hankkeeseen osallistui toteuttajatahojen lisäksi laaja joukko projektityöntekijöitä. Heillä oli monipuolista osaamista (Kuvio 2), mikä edesauttoi toisilta oppimista ja yhteiskehittämistä. Projektityöntekijöiden kesken järjestettiin noin kuukauden välein vapaaehtoisia yhteisiä aamukahvihetkiä, joissa päästiin jakamaan ajankohtaisia kuulumisia ja kertomaan hankepartnereille, mitä toimintoja kussakin organisaatiossa oli järjestetty. Aamukahvihetkiä pidettiin erittäin tarpeellisena säännöllisenä tapaamismuotona näin laajassa hankkeessa.



Kuvio 2. OHJY-hankkeen projektityöntekijöiden ammattinimikkeitä.

Tässä artikkelissa kerrotaan OHJY-hankkeen tarkoituksesta. Hankkeen kuuden tavoitteen (Kuvio 3) kautta kuvataan sitä, miten loppujulkaisun artikkelit ovat yhteydessä tavoitteiden toteuttamiseen. Artikkelit kertovat hankkeen kehittämistyön tuloksista pienryhmien yhteiskehittämistyön kautta sekä korkeakoulujen kokemuksista opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittämistyöstä. Tässä artikkelissa kuvataan taustaksi sitä, millaisia pienryhmiä hankkeessa toimi.

Tavoitteiden kautta kohti konkretiaa

OHJY-hankkeen päätavoitteena oli edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä ehkäisemällä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä vahvistamalla opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja kiinnittymistä korkeakoulu yhteisöön. Julkiseksi tavoitteeksi hankkeen verkkosivuille korkeakoulutukee.fi kirjoitettiin: ”Kunnianhimoisena tavoitteena on, että mukana olevissa korkeakouluissa opiskelevat Suomen hyvinvoivimmat opiskelijat vuonna 2023.”

Hankkeen tavoitteita toteutettiin sekä yhteiskehittämisen kautta hankkeen omista sisäisistä pienryhmissä että organisaatiokohtaisesti esimerkiksi tarjoamalla

vertaistukiryhmiä oman korkeakoulun opiskelijoille. Lisäksi hanke tarjosi toimintoja, jotka kohdistuivat kaikkiin opiskelijoihin, kuten yhteisiä webinaareja, uuden opiskelijahyvinvoinnin verkkokurssin sekä hankkeen aikana kehitettyjä materiaaleja.



Kuvio 3. OHJY-hankkeen tavoitteet.

OHJY-hankkeen ensimmäisenä tavoitteena oli laadukas hankehallinto. Siihen sisältyivät yhteinen hankkeen toteutussuunnitelma, suunnitelmallinen viestintä hankkeen aikana sekä yhteistoiminnalliset aloitus- ja päätöstapaamiset. Tämän julkaisun viimeisessä, hankkeen onnistumisia ja haasteita kokoavassa artikkelissa kerrotaan myös tähän tavoitteeseen liittyneistä kokemuksista.

Toisena tavoitteena oli verkossa tapahtuvan tuen vahvistaminen sekä uudenlaisten digitaalisten tapojen innovointi ja testaaminen opiskelijoiden yhteisöllisyyden vahvistamiseksi. Verkossa tukea tarjottiin esimerkiksi erilaisissa Zoom-tukipajoissa ja Discordissa. Hankkeen aikana kehitettiin myös e-tuutoroinnin toimintamallia sekä laadittiin koulutuspaketti verkkotuutorointiin. Mira Nukari ja Tuula Rajander kertovat artikkelissaan ”Opiskelijatuutorit vertaisohjaajina” Kajaanin ammattikorkeakoulun vertaisohjaajina toimineista opiskelijatuutoreista. Tuutorointia on kehitetty myös Oulun ammattikorkeakoulussa, mistä kertoo Sinikka Viinikan ja Susanna Saarisen artikkeli ”Study Group -tuutorointi pilotista vakiintuneeksi toiminnaksi Oulun ammattikorkeakoulussa”.

Kolmantena tavoitteena oli ohjauksen ja hyvinvoinnin tuen palveluohjausprosessin rakentaminen. Yhteiskehittämisen kautta opiskelijoille pyrittiin tarjoamaan ja löytämään uudenlaisia toimintatapoja tuen saamiseksi. Yhteiskehittämisen menetelmillä rakennettiin toimintatapoja ja menetelmiä myös tukea tarvitsevien opiskelijoiden tunnistamiseen. Ullamaija Niskanen, Susanna Saarinen, Anna-Maria Tiainen ja Antti Äijänen kirjoittavat artikkelissaan ”Varhaisen tuen tunnistaminen ja tuki korkeakouluopiskelijan ohjauksessa” OHJY-hankkeen aikana syntyneestä oppaasta, joka kertoo, miten opiskelijoita voi tukea opiskelun eri vaiheissa. Lisäksi OHJY-hankkeen aikana luotiin uusi kuraattoritoiminnan malli Turun ammattikorkeakouluun. Sari Seppä kuvaa artikkelissaan ”Ohjatun vertaistukiryhmätoiminnan merkitys korkeakouluopinnoissa”, miten suuri merkitys kuraattorin ohjaamalla vertaistukiryhmätoiminnalla voi olla opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä. Osaksi hankkeen kolmatta tavoitetta kuului myös itsearviointikyselyn toteuttaminen opiskelijoille. OHJY-hankkeen aikana opiskelijoille toteutettiin kaksi laajaa kyselyä. Niistä kerrotaan Lea Naamangan artikkelissa ”Mitä opiskelijoillemme kuuluu? – Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia kartoitettiin laajoilla kyselyillä”.

Hankkeen neljäs tavoite oli opiskelijoiden opiskelu- ja elämänhallintataitojen vahvistaminen. Hankkeen aikana toteutettiin uusi opiskelijoiden hyvinvointia edistävä verkkokurssi, ”Miten sulla menee? – Avaimia kestävään hyvinvointiisi”, joka käynnistyi syksyllä 2023 CampusOnlinessa. Verkkokurssin sisältöä oli hankkeen aikana työstämässä yhteensä 14 henkilöä ammattikorkeakouluista, yliopistoista, järjestöistä ja opiskelijakunnista. Verkkokurssista toteutettiin myös lähes samansisältöinen englanninkielinen versio ”How’s it going? – Keys to your sustainable well-being”. Päivi Kohdan artikkelissa ”Miten sulla menee? – Avaimia kestävään hyvinvointiisi -verkkokurssi tukee opiskelijoiden hyvinvointia ja lisää resilienssiä” tästä hankkeen aikana yhteiskehittetystä verkkokurssista kerrotaan vielä tarkemmin.

Osassa tämän julkaisun artikkeleista viitataan myös hankkeen aikana toteutettuun webinaarisarjaan (Kuvio 4). Se koostui kolmesta eri webinaarista syksyllä 2022. Webinaarit oli suunnattu ennen kaikkea korkeakoulujen opiskelijoille tai henkilöstölle. Opiskelijoille suunnattujen webinaarien tarkoituksena oli tarjota menetelmiä opiskeluun ja elämänhallintaan (hankkeen neljäs tavoite). Henkilöstölle suunnatun webinaarin tarkoituksena taas oli opiskelijahyvinvoinnin edistämisosaimisen vahvistaminen (hankkeen viides tavoite) jakamalla tietoa ja kokemuksia erilaisista oppijoista ja oppimisen haasteista. Ullamaija Niskasen artikkelissa ”Erilaiset oppijat korkeakoulussa” avataan oppimisen haasteita korkeakouluissa ja sitä, miten OHJY-hanke on pyrkinyt omalta osaltaan lisäämään tietoutta niistä.



Kuvio 4. OHJY-hankkeen opiskelijoille ja henkilöstölle järjestämä webinaarisarja syksyllä 2022.

Hyvin merkittäviksi toiminnoiksi opiskelijoiden opiskelu- ja elämänhallintataitojen vahvistamisessa hankkeessa nousivat vertaisryhmätoiminta ja mentorointi. Tämän julkaisun useassa artikkelissa kuvataan konkreettisesti, millaista vertais-toimintaa opiskelijoille on järjestetty hankkeen aikana. Meeri Rusin, Sari Sepän ja Leea Naamangan artikkelissa ”Vertaistoiminta edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä” kerrotaan, mitä kaikkea vertaistoimintaa hankkeen aikana on järjestetty. Tuula Rajander puolestaan kuvaa artikkelissaan ”Sujuvuutta opintoihin ja ketteriä siirtymiä työelämään mentoroinnilla – Kajaanin ammattikorkeakoulun mentorointiohjelma” artikkelin nimen mukaisesti Kajaanin ammattikorkeakoulun mentorointiohjelmaa. Diakonia-ammattikorkeakoulussa käynnistettiin hankkeen aikana englanninkielinen Study Buddy -mentorointitoiminta, josta kerrotaan tarkemmin Maarit Heusalan artikkelissa ”Study Buddy -vertaismentorointi vahvistaa opiskelijoiden hyvinvointia”. Lisäksi Diakonia-ammattikorkeakoulussa on hankkeen aikana järjestetty opiskelijoiden ryhmätöytäitojen kehittämiseksi Tiimityö toimivaksi -toimintaa, jota Maarit Heusala käsittelee artikkelissaan ”Tiimityö toimivaksi yhteiskehittämällä”.

Moni opiskelija on suorittanut opintoihinsa kuuluvan harjoittelun OHJY-hankkeessa. Opiskelijaharjoittelijoita on ollut hankkeessa yhteensä 16. He ovat päässeet harjoittelunsa puitteissa toteuttamaan erilaisia ryhmiä ja kyselyitä sekä ohjaamaan muita opiskelijoita. Opiskelijaharjoittelijoiden panos on näkynyt vahvasti myös hankkeen viestinnässä ja muussa kehitystyössä. Abdalle Ali ja Aino

Ojansivu kuvaavat harjoittelunsa ohjaajana toimineen Maarit Heusalan kanssa artikkelissaan ”Vertaiskehittäjinä opiskeluhuvinvointityössä”, mitä kaikkea he ovat päässeet toteuttamaan vertaiskehittäjinä hankeharjoittelunsa aikana.

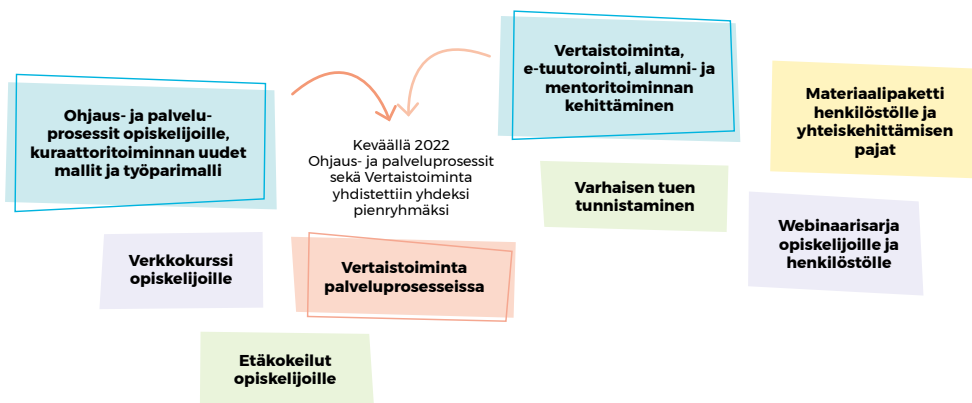
Viidentenä tavoitteena hankkeessa oli opiskelijahuvinvoinnin edistämisosamisen vahvistaminen. Korona-aika haastoi opiskelijoiden lisäksi korkeakoulun henkilöstön opettelemaan uusien digitaalisten työvälineiden käyttämistä opiskelijoiden hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistämiseksi. Hankkeen aikana Nyyti ry järjesti korkeakoulujen henkilöstölle koulutuksia opiskelu-uupumukseen ja -jaksamiseen sekä yhteisöllisyyteen liittyvistä teemoista. Artikkeleissa kerrotaan myös materiaaleista, jotka on kehitetty hankkeessa henkilöstön opiskelijahuvinvoinnin edistämisosamisen vahvistamiseksi.

Hankkeen viimeisenä tavoitteena oli mallin luominen korkeakouluihin opiskelijahuvinvoinnin edistämisestä. Tämä loppujulkaisu on hankkeen tuloksista koostettu malli, johon on koottu keskeisimpiä OHJY-hankkeen kokeiluja, kokemuksia ja hyväksi havaittuja toimintatapoja. Niitä voivat hyödyntää esimerkiksi korkeakoulut, opiskelijakunnat ja järjestöt opiskeluhuvinvointityössään tulevaisuudessa.

Yhteiskehittämistä hankkeen sisäisissä pienryhmissä

OHJY-hankkeen alkaessa huhtikuussa 2021 hankkeen organisaatiot täsmensivät omia tavoitteitaan ja konkreettisia toimenpiteitään. Jokaisella organisaatiolla oli oma suunnitelmansa siitä, mitä työpakettien tavoitteita se aikoi hankkeen aikana edistää. Toteuttajatahojen suunnitelmat olivat osittain samankaltaisia. Keväällä 2021 projektityöntekijät kokoontuivat pienemmissä ryhmissä keskustelemaan ja suunnittelemaan yhteistyötä työpakettien 2–5 tavoitteisiin liittyen. Tapaamisissa havaittiin, että työpakettien tavoitteissa on osittaista päällekkäisyyttä ja että tavoitteet olisi hyvä pilkkoa vielä pienempiin, konkreettisiin osiin.

Syksyllä 2021 käynnistyivät hankkeen omat sisäiset pienryhmät eri tavoitteiden tiimoilta (Kuvio 5). Jokainen pienryhmä määritteli itse oman tavoitteensa, mutta kaikkia yhdisti ajatus yhteiskehittämisestä. Pienryhmissä jaettiin tietoa ja kokemuksia, kehitettiin uutta materiaalia, järjestettiin yhteisiä webinaareja sekä työstettiin opiskelijoiden hyvinvointiin tähtäävä verkkokurssi. Pienryhmistä osan toiminta oli aktiivista koko hankkeen ajan, mutta osa joutui lopettamaan toimintansa tai yhdistymään toisen pienryhmän kanssa hankkeen aikana. Tähän vaikutti se, että hankeorganisaatioita alkoi jäädä hankkeesta pois kesästä 2022 lähtien – heidän hankeaikansa oli koko hankkeen kesto lyhyempi. Pienryhmien kokoonpanossa tapahtui muutoksia myös projektityöntekijöiden osalta.



Kuvio 5. OHJY-hankkeen omat sisäiset pienryhmät hankkeen eri tavoitteiden ja teemojen ympärillä. Pienryhmistä osa oli toiminnassa koko hankkeen ajan, osa taas lopetti toimintansa aiemmin.



Kuvio 6. OHJY-hankkeen pienryhmien tuotoksia.

Monet toiminnot (Kuvio 6) ovat jäämässä pysyviksi toimintamuodoiksi korkeakouluihin ja opiskelijakuntiin hankkeen jälkeen. E-tuutorointia ja sen kehittämistä jatketaan opiskelijakunnissa osana tuutoritoimintaa. Korkeakoulujen toteuttamaa vertaistoimintaa jatketaan. Opiskelijoiden suomen- ja englanninkielinen verkkokurssi oli hankkeen loppuvaiheessa vasta käynnistymässä, ja sitä on tarkoitus toteuttaa vielä pitkään hankkeen jälkeenkin. Hankkeessa kehitetyt materiaalit jäävät opiskelijoiden ja henkilöstön käyttöön. Toimijoiden kesken jaettu tieto, kokemukset ja yhteistyö voivat mahdollisesti synnyttää tulevaisuudessa uu-

sia kokeiluja opiskelijoiden hyvinvoinnin eteen. Korkeakouluissa ollaan aiempaa valmiimpia ottamaan käyttöön erilaisia verkkoon soveltuvia tapoja opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistämiseksi.

LÄHTEET

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (6.9.2021). *Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, ohjausta ja opintojen etenemistä tuetaan erityisavustuksilla.*

<https://okm.fi/-/korkeakouluopiskelijoiden-hyvinvointia-ohjausta-ja-opintojen-etenemista-tuetaan-erityisavustuksilla>

Tuovila, T., Seilo, N., & Kunttu, K. (2021). *Opiskeluterveydenhuollon opas 2021.* (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:14). Sosiaali- ja terveysministeriö.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9695-3>

The background is a textured, light orange surface. It features several large, stylized puzzle pieces in shades of orange, red, and blue. A central illustration shows a laptop with a white screen and a purple base, with a red cord looping around it. The overall theme is digital learning and collaboration.

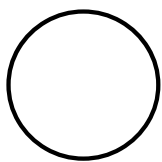
OSA 1

**YHTEISKEHITTÄMÄLLÄ
TUKEA OPIKSELUELÄMÄN
HAASTEISIIN**

Leea Naamanka

MITÄ OPISKELIJOILLEMME KUULUU? – KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIA KARTOITETTIIN LAAJOILLA KYSELYILLÄ

Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeessa toteutettiin kaksi kyselyä: alkukartoituskysely ja hyvinvointikysely. Ne suunnattiin hankkeen kuuden korkeakoulun kaikille opiskelijoille. Tässä artikkelissa kerrotaan näiden kyselyiden tuloksista.



Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeessa on toteutettu monia kyselyitä opiskelijoille. Kyselyillä on ollut erilaisia tarkoituksia, kuten saada tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin tilasta, kerätä palautetta hankkeessa järjestetyistä toiminnoista tai kysyä opiskelijoiden mielipidettä liittyen erilaisiin asioihin, kuten etäopiskelun mielekkyyteen. Kyselyt ovat kohdistuneet tiettyjen korkeakoulujen opiskelijoihin. Tässä artikkelissa kuvataan kahta hankkeen aikana kaikkien hankkeen kuuden korkeakoulun opiskelijoille kohdistettua kyselyä: opiskelijoiden alkukartoituskyselyä ja opiskelijoiden hyvinvointikyselyä (Taulukko 1).

OHJY-hankkeen kaksi kyselyä korkeakouluopiskelijoille

OHJY-hankkeessa toteutettiin kaksi laajaa kyselyä. Niiden kohderyhmänä olivat kaikki hankkeen kuuden korkeakoulun opiskelijat, joita oli arviolta noin 55 000. Molemmat kyselyt toteutettiin sekä suomeksi että englanniksi. Kyselyille haettiin tutkimusluvut etukäteen kaikista hankkeen korkeakouluista.

Opiskelijoiden alkukartoituskyselyn suunnittelu aloitettiin heti hankkeen käynnistyttyä huhtikuussa 2021. Hankkeelle asetetut tavoitteet ja suunnitellut toimenpiteet olivat laajoja, joten alkukartoituskyselyn yhtenä tarkoituksena oli täsmentää, mistä toimenpiteistä opiskelijat itse kokisivat hyötyvänsä eniten hyvinvointinsa edistämiseksi. Lisäksi haluttiin tarkempaa tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja etäopiskelun vaikutuksista siihen. Kyselyrungon laativat kolme Tampereen yliopiston hoitotieteen opiskelijaa osana opintoihinsa kuuluvaa projektityön kurssia. Lisäksi kysymysten laatimiseen osallistuivat hankkeen projektityöntekijät kommentoimalla kysymyksiä useaan otteeseen.

Alkukartoituskysely oli avoinna opiskelijoille loka–marraskuussa 2021 vajaan kuukauden ajan. Oli tärkeää, että kaikki korkeakoulut ehtivät jakaa kyselyä omille opiskelijoilleen. Vastauksia kyselyyn saatiin lopulta yhteensä 1 370. Vastausprosentti oli kaikkien korkeakoulujen opiskelijoiden osalta 2,5. Opiskelijoiden vastausmäärissä oli kuitenkin eroa korkeakoulujen välillä. Jokaiselle korkeakoululle jaettiin oma, korkeakoulukohtainen raportti opiskelijoiden vastauksista.

Marraskuussa 2022 OHJY-hankkeen Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija alkoi opiskelijoiden alkukartoituskyselyn pohjalta suunnitella opiskelijoiden hyvinvointikyselyä yhteistyössä hankkeen projektityöntekijöiden kanssa. Hyvinvointikyselyssä haluttiin – alkukartoituskyselyä tarkemmin – kohdistaa kysymykset ennen kaikkea opintoihin ja opiskeluhyvinvointiin liittyviksi. Lisäksi kyselyä haluttiin viedä opiskelijaystävällisempään suuntaan vähentämällä kysymysten määrää.

Opiskelijoiden hyvinvointikysely oli avoinna vastaamiselle maaliskuussa 2023 vajaan kuukauden ajan. Kyselyyn vastasi yhteensä 1 878 opiskelijaa. Vastausprosentti kyselyssä oli kaikkien korkeakoulujen opiskelijoiden osalta 3,4. Tälläkin kerralla vastaajien määrässä oli korkeakoulukohtaisia eroja. Tästäkin kyselystä otettiin korkeakoulukohtaiset raportit. Niitä on esitelty esimerkiksi korkeakoulujen johdolle ja opiskelijahyvinvointityöryhmille opiskelijoiden tukipalvelujen kehittämistä varten.

Taulukko 1. OHJY-hankkeen toteuttamat yhteiset kyselyt hankkeen kuuden korkeakoulun opiskelijoille

Kyselyn nimi	Opiskelijoiden alkukartoituskysely	Opiskelijoiden hyvinvointikysely
Kyselyn ajankohta	7.10.-5.11.2021	27.3.-23.4.2023
Vastanneiden määrä	1 370 opiskelijaa	1 878 opiskelijaa
Kyselyn tarkoitus	Kyselyllä kartoitettiin opiskelijoiden kokemuksia siitä, mistä tukitoimenpiteistä he kokevat hyötyvänsä (OHJY-hankkeen toimenpiteiden kohdistamiseksi), sekä heidän senhetkistä hyvinvointiaan.	Kyselyllä kartoitettiin opiskelijoiden hyvinvointia erityisesti opintoihin liittyen sekä OHJY-hankkeen tunnettavuutta opiskelijoiden keskuudessa.
Kyselyn teemat	Hyvinvointi Etäopiskelu ja tiimityöskentely Opiskeluun ja hyvinvointiin liittyvä apu, tuki ja ohjaus	Hyvinvointi ja jaksaminen opinnoissa Sosiaaliset suhteet OHJY-hanke Tuen tarve
Kysymysten määrä	68	38

Opiskelijoiden alkukartoituskyselyn tulokset

Opiskelijoiden alkukartoituskyselyn aikaan, loka–marraskuussa 2021, elettiin vaihetta, jolloin koronapandemian aiheuttama etäopiskelu oli vaikuttanut jo reilun puolentoista vuoden ajan opiskelijoiden opintoihin ja elämään. Tuossa vaiheessa ei ollut tietoa, mihin suuntaan koronapandemia etenee ja miten se vaikuttaa etäopiskelun jatkumiseen tulevaisuudessa. Ei tiedetty myöskään, miten pysyväksi opiskelumuodoksi etäopiskelu tulee eri oppilaitoksissa jäämään.

Alkukartoituskyselyssä vain puolet opiskelijoista koki hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi ja 30 prosenttia koki koronaepidemian vaikuttaneen paljon hyvinvointiinsa. Oma jaksaminen huolestutti erityisen paljon 37:ää prosenttia vastaajista, ja jopa 30 prosenttia oli huolissaan mielenterveydestään. Haasteista korostuivat erityisesti keskittymisvaikeudet.

Sosiaaliset suhteet olivat etäopiskelun myötä vähentyneet puolella opiskelijoista heidän oman kokemuksensa mukaan. Puolet kyselyyn vastanneista koki, että haluaisi löytää lisää sosiaalisia suhteita. Sosiaalisilla suhteilla tarkoitettiin tässä yhteydessä myös muita ihmissuhteita kuin kaveri- tai vertaissuhteita. Opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden väheneminen ja yksinäisyyden lisääntyminen oli havaittu myös jo ennen OHJY-hanketta (Kestilä ym., 2020, s. 4). Tämä olikin tärkeä peruste sille, miksi OHJY-hanketta tarvittiin. Alkukartoituskyselyn tulokset vahvistivat oletuksen, että erilaisten ryhmätoimintojen ja vertaistuen järjestäminen on tarpeellista, koska niiden avulla voidaan tarjota opiskelijoille mahdollisuuksia tutustua toisiinsa ja luoda uusia ihmissuhteita.

Korkeakouluopiskelijoista noin 60 prosenttia koki etäopiskelun muuttaneen heidän opiskelupäiväryhtiään. Vastaajista kuitenkin vain vajaa viidesosa koki opiskelujensa hidastuneen etäopiskelun myötä. Etäopiskelusta puhutaan usein negatiiviseen sävyyn, sillä sen uskotaan tuovan opiskelijoiden elämään paljon haittavaikutuksia ja vaikuttavan opintoihin heikentävästi. Kuitenkin 45 prosenttia kyselyyn vastanneista piti etäopiskelua positiivisena tai erittäin positiivisena. Tämä vahvistaa sitä havaintoa, että etäopiskelu sopii joillekin opiskelijoille erityisen hyvin. Opiskelijoilta kysyttiin myös, miten he haluaisivat jatkossa opiskella. Lähiopetus vaikutti hieman suosittummalta vaihtoehdolta. Vastaajista 33 prosenttia vastaajista toivoi molempia opetusmuotoja eli sekä lähi- että etäopetusta, 30 prosenttia enimmäkseen lähiopetusta ja 20 prosenttia enimmäkseen etäopetusta.

Alkukartoituskyselyssä kartoitettiin, millaista apua, tukea ja ohjausta opiskelijat kokivat tarvitsevansa sekä opiskelujensa että hyvinvointinsa näkökulmasta. Parhaiten vastaajat kokivat löytävänsä tietoa opintoihin ja hyvinvointiin liittyvistä tukipalveluista korkeakoulujen omilta nettisivuilta: 38 prosenttia vastaajista

nosti sen parhaaksi kanavaksi tiedon saamiselle. Opiskelijoilta kysyttiin, mihin he ovat tarvinneet viimeisen vuoden aikana apua ja tukea. He pystyivät halutessaan valitsemaan annetuista vaihtoehdoista useamman. Puolet vastaajista koki tarvinneensa apua ja tukea opintoihinsa liittyen. Mielenterveyden haasteet ja opiskeluvaikeudet nousivat esille myös tässä kysymyksessä lähes puolella vastaajista.

Kolme neljäsosaa vastaajista tiesi, mistä voi tarvittaessa hakea apua tai tukea opintoihinsa. Vastaajista 55 prosenttia kääntyisi opiskelukavereidensa puoleen. Noin puolet vastaajista nosti esille myös opettajatuutorin avun. Jokaisessa korkeakoulussa ei kuitenkaan käytetä opettajatuutor-nimitystä, joten voi olla, että termi ei ole kaikille tuttu. Opettajatuutor olisi voinut nousta vieläkin suositummaksi vaihtoehdoksi, mikäli kaikissa hankkeen korkeakouluissa käytettäisiin samaa käsitettä. Yksilöohjaukset korostuivat – ennen ryhmämuotoisia ohjauksia – mieluisimpana tapana saada opintoihin liittyvää apua, tukea tai ohjausta. Yksilöohjaus ja tuki kasvotusten nousi kaikkein mieluisimmaksi (63 %). Yksilöohjaus ja tuki verkossa jäi selvästi yksilöohjauksesta ja kasvokkaisesta tuesta: vain 36 prosenttia vastaajista valitsi sen. Ryhmäohjaus kasvokkain (16 %) ja verkossa (9 %) jäivät selvästi yksilöohjauksesta. Verkossa saatavilla oleva itsenäinen materiaali oli noin neljäsosan vastaajista mieleen. (Vastaajat pystyivät kyselyssä valitsemaan yhdestä kolmeen mieluisinta vaihtoehtoa.)

Hyvinvoinnin osalta lähes 70 prosenttia vastaajista tiesi, mistä voi tarvittaessa hakea apua tai tukea. Hyvinvointiin liittyen mieluisin taho saada apua, tukea tai ohjausta oli annetuista vaihtoehdoista selvästi Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) (58 %). Erilaiset korkeakoulujen tarjoamat tukipalvelut koettiin selvästi vähemmän merkittäviksi. Korkeakoulun psykologi (33 %) oli korkeakoulujen tukipalveluista suosituin. Korkeakoulut tarjoavat kuitenkin keskenään erilaisia tukipalveluita. Tämän vuoksi kyselyn tulokset korkeakoulujen tukipalveluiden merkittävyyden osalta eivät ole täysin luotettavia. Myös hyvinvoinnin suhteen yksilöohjaukset olivat selvästi ryhmämuotoisia ohjauksia suositumpia tukimuotoja.

Opiskelijoiden hyvinvointikyselyn tulokset

Opiskelijoiden hyvinvointikysely toteutettiin maaliskuussa–huhtikuussa 2023, jolloin koronapandemia oli hellittänyt ja opintoja voitiin toteuttaa myös kampuksilla. Alkukartoituskyselyn perusteella kyselyssä haluttiin nostaa esille erityisesti opintoihin liittyviä asioita, sillä hankkeen toimijoiden näkökulmasta ne olivat niitä seikkoja, joihin voitiin vaikuttaa parhaiten.

Opiskelijoilta kysyttiin, kuinka kuormittavaksi he kokevat elämänsä tällä hetkellä. Asteikolla yhdestä kymmeneen vastausten keskiarvoksi saatiin seitsemän.

(5 tarkoitti sopivaa kuormitusta suhteessa opiskelijan voimavaroihin, kun taas 10 merkitsi äärimmäistä kuormitusta.) Vastaajista 80 prosenttia kertoi merkittävän osan kuormituksestaan johtuvan opinnoista. Vain 40 prosenttia opiskelijoista tunsi pystyvänsä palautumaan riittävästi kuormittavista asioista. Vastausten perusteella näytti siis siltä, että opiskelijat kokivat kuormitusta ja että kuormituksesta palautumiseen kaivattiin apua. Syksyllä 2022 hankkeen järjestämässä Jaxuhaleista konkretiaan -webinaarissa kerrottiinkin keinoista, joiden avulla opiskelijat voivat palautua kuormituksesta.

Opiskelijoista puolet koki, että opinnot (suoritustapa ja eteneminen) joustavat riittävästi tarvittaessa, esimerkiksi vaikeissa elämäntilanteissa. Yhtä lailla puolet opiskelijoista koki hallinnan tunnetta opinnoistaan. Kuitenkin suurempi osa opiskelijoista, noin 60 prosenttia, oli huolissaan opinnoissa jaksamisestaan. Hieman suurempi osuus vastanneista, 64 prosenttia, koki, että opiskeluihin on vaikeaa keskittyä. Keskittymishaasteet nousivat tässä opiskelijoiden hyvinvointikyselyssä esille samaan tapaan kuin opiskelijoiden alkukartoituskyselyssä – yhtenä opiskelijoiden jaksamiseen liittyvistä huolenaiheista.

Merkittäviä tekijöitä opiskelijoiden viihtymisessä ja jaksamisessa opinnoissa olivat toiset opiskelijat sekä opiskeluyhteisöön kiinnittyminen. Vastaajista 64 prosenttia koki opintojen suoritustapojen, kuten ryhmätöiden, jännittävän ja kuormittavan. Kyselystä ei kuitenkaan selvinnyt, oliko koronapandemialla ja etäopiskelulla vaikutusta tähän. Vaikuttiko etäopiskelu siihen, että opiskelijat eivät päässeet tutustumaan toisiinsa eivätkä ryhmäytymään? Jäivätkö toiset opiskelijat vieraiksi, minkä vuoksi ryhmätöiden tekeminen yhdessä tuntui jännittävältä? Toisaalta kaksi kolmasosaa vastanneista oli saanut opintojensa kautta ihmissuhteita, jotka toivat mielihyvää ja voimavaroja.

Hankkeen kyselyt pohjana kehittämistyössä

OHJY-hankkeen kahden kyselyn tuloksia on esitelty korkeakoulujen johdolle sekä opiskelijahyvinvointityön parissa toimiville henkilöille. OHJY-hankkeen alkukartoitus- ja hyvinvointikyselyiden tuloksia esimerkiksi hyvinvoinnin osalta ei kuitenkaan voida vertailla keskenään tarkasti. Silti molempien kyselyiden tulosten osalta on pääteltävissä, että korkeakouluopiskelijoiden jaksamiseen ja tukemiseen tulee panostaa merkittävästi yhä edelleen esimerkiksi erilaisilla yksilöllisillä ja vertaistukeen liittyvillä palveluilla. OHJY-hankkeen alkukartoituskyselyn tuloksia on hyödynnetty kahdessa opinnäytetyössä, joiden tuloksia voidaan käyttää jatkossa opiskelijoiden ohjaus- ja tukipalvelujen kehittämisessä.

Erkkilän ja Hämäläisen (2022, s. 2, 68–69) pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli tuottaa tietoa korkeakouluopiskelijoiden ohjaus- ja tukipalvelujen kehittämiseen. Siinä hyödynnettiin OHJY-hankkeen alkukartoituskyselyn tulosten lisäksi toisena aineistona opiskelijahyvinvoinnin henkilöstölle tehtyä kyselyä. Tulosten mukaan opiskelijat tarvitsevat tukea opintojen sisältöön ja suorittamiseen, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin, yksinäisyyteen, kiusaamiskokemuksiin, yksilöllisiin järjestelyihin sekä erilaisten palvelujen, kuten tietojärjestelmien ja kirjaston, käyttöön. Opiskelijoiden ohjaus- ja tukipalvelujen järjestämisessä on tärkeää huomioida opiskelijoiden ikä, opintojen aloittamisajankohta ja opiskelumuoto. Yleisintä ohjauksen ja tuen tarve on vähintään kaksi vuotta opiskelleilla opiskelijoilla. Erityisesti erilaiset muutostilanteet opintojen etenemisessä ja opiskelijoiden elämässä ovat sellaisia vaiheita, joissa opiskelijat tarvitsevat opiskelijahyvinvoinnin henkilöstön mukaan tukea.

Hotan ja kollegoiden (2023) opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden hyvinvoinnista. Tulosten mukaan tekijöitä, joiden avulla opiskelijoita voidaan tukea, ovat opiskelijoiden ohjaaminen tuen pariin, hyvinvointia tukevien taitojen opettaminen, opiskelijahuollon palvelujen näkyviksi tekeminen oppilaitoksissa ja palvelujen saatavuus mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Vinkkejä opiskelijahyvinvoinnin parantamiseksi koottiin videolle ”Hyvinvoivia sote-alan opiskelijoita”.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (2022, s. 7) mukaan opiskelijoiden mielenterveyspalveluiden kysyntä on muutaman vuoden sisällä kolminkertaistunut. Palveluissa on ruuhkaa, vaikka matalan kynnyksen palvelut ja resurssit ovat lisääntyneet. Myös monissa muissa kyselyissä (Suomen opiskelijakuntien liitto, 2021; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022) on saatu hälyttäviä tuloksia korkeakouluopiskelijoiden jaksamisesta ja mielenterveydestä. Tulevaisuudessa tarvitaan yhä edelleen – monella tasolla – panostusta korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistämiseen: kuuntelevaa läsnäoloa, yksilöllistä ohjausta, tukea oppimisvaikeuksiin ja vertaistoimintaa. Riittävät resurssit opiskelijahyvinvoinnin palveluihin ovat edellytys sille, että korkeakouluissa voidaan tukea opiskelijoita. Opiskelijahyvinvoinnista huolehtimisessa tärkeässä asemassa ovat kaikki korkeakoulujen toimijat, myös lehtorit, opettajatuutorit ja ryhmävastaavat. Lisäksi opiskelijakunnat, järjestöt, YTHS, sosiaali- ja terveydenhuolto sekä opiskelijoiden perheet ja läheiset ovat merkittävässä asemassa sen suhteen, miten opiskelijamme jaksavat.

LÄHTEET

- Erkkilä, M., & Härmäläinen, I. (2022). *Korkeakouluopiskelijoiden tuen tarpeet ja korkeakoulujen rooli opiskelijahyvinvoinnin edistäjänä. ”Kahdenkeskisissä keskusteluissa hyväksyvällä läsnäololla on suuri merkitys, siinäkin voi välittyä viesti: nyt ei tarvitse suorittaa”* [Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202206075548>
- Hotta, H., Kosonen, K., & Solih, J. (2023). *Hyvinvoivia sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita. Opiskelijoiden tukeminen ammattikorkeakouluissa* [Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202303133454>
- Kestilä, L., Härmä, V., & Rissanen, P. (2020). Tiivistelmä. Teoksessa L. Kestilä, V. Härmä, & P. Rissanen (toim.), *Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, syksy 2020* (s. 4–7). (Raportti 14/2020). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-578-0>
- Suomen opiskelijakuntien liitto. (6.5.2021). *AMK-opiskelijoiden etäopiskelukyselyn tulokset*. <https://samok.fi/wp-content/uploads/2021/05/amk-opiskelijoiden-etaopiskelukyselyn-tulokset-2021.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.8.2022). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT)*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (2022). *Vuosikatsaus 2022*. <https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2023/05/YTHS-vuosikatsaus-2022-tulostus.pdf>

VARHAISEN TUEN TUNNISTAMINEN JA TUKEA KORKEAKOULUOPISKELIJAN OHJAUKSESSA

Korkeakouluopiskelijan tuen tarpeen tunnistaminen ja haasteisiin tarttuminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää, jotta varmistetaan hänen opintojensa eteneminen ja vahvistetaan hänen opiskeluhuvinvointiaan. Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeessa tuotettu Varhaisen tuen tunnistaminen ja tuki korkeakouluopiskelijan ohjauksessa -opas tukee ohjaajan työtä ja tukitoimien kehittämistä.

Korkeakouluopiskelija voi tarvita opintojensa aikana monenlaista tukea. Opiskelijoilla saattaa kuitenkin olla sellainen käsitys, ettei korkeakouluun saa tukea opiskeluun liittyviin haasteisiin. Osa tarvitsee enemmän tukea kuin toiset, mutta kaikki opiskelijat tarvitsevat ohjausta opintojensa varrella. Tässä artikkelissa käsitellään OHJY-hankkeessa tuotettua opasta ”Varhaisen tuen tunnistaminen ja tuki korkeakouluopiskelijan ohjauksessa”. Oppaan tavoitteena on tehdä opiskelijoiden tuen tarpeet näkyviksi ja helpottaa ohjaajien työtä opiskelijoiden haasteiden ja pulmien äärellä.

Standardin mukaista korkeakouluopiskelijaa ei ole olemassakaan

Korkeakouluopiskelijoilla on monenlaisia tuen ja ohjauksen tarpeita. Korkeakouluun tullaan myös hyvin erilaisia väyliä ja polkuja pitkin. Opiskelijavalinta ei aina takaa riittävää pohjaosaamista korkeakouluopintoihin.

Erkkilän ja Hämäläisen (2022) OHJY-hankkeeseen tekemä pro gradu -tutkielma selvitti korkeakouluopiskelijoiden kokemaa hyvinvointia sekä ohjauksen ja tuen tarvetta. Tutkielman tulosten perusteella yli puolet korkeakouluopiskelijoista koki tarvitsevansa ohjausta ja tukea opintojensa sisältöön, suorittamiseen ja etenemiseen. Ohjauksen ja tuen tarpeet liittyivät tulosten mukaan usein mielen-terveyden pulmiin ja opiskeluvaikeuksiin, kuten motivaatioon, keskittymiseen ja oppimisvaikeuksiin. Tutkielma teki näkyväksi myös korkeakouluopiskelijoiden

yksinäisyyden, jota koki neljännes vastanneista. Yksinäisyys tulisikin ottaa huomioon korkeakoulun ohjaus- ja tukipalveluita kehitettäessä.

Samansuuntaisia tuloksia on nähtävissä myös korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta (KOTT) (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022). Tuloksista selviää, että ammattikorkeakouluopiskelijoista 17 prosentilla ja yliopisto-opiskelijoista 11 prosentilla on todettu oppimisvaikeus tai oppimiseen vaikuttava sairaus. Lisäksi kolmannes korkeakouluopiskelijoista kärsii ahdistuksen ja masennuksen oireista, naisista jopa 40 prosenttia. Trendi on ollut kasvava edellisiin vuosiin verrattuna. Samaan tulokseen tulivat myös Korkeamäki ja Vuorento (2021) selvityksessään terveys- ja toimintarajoitteiden vaikutuksesta korkeakouluopiskeluun. Yli kolmanneksella korkeakoulujen opiskelijoista esiintyy oppimisvaikeuksia ja muita toimintarajoitteita. Yleisin korkeakouluopiskelijoiden opiskelua rajoittava tekijä ovat mielenterveysongelmat. (Korkeamäki ja Vuorento, 2021.)

Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (2023) julkaisema, korkeakouluissa käytetty opiskelukykymalli tiivistää hyvin, miten opiskelukykyä edistämällä voidaan parantaa opintojen etenemistä, osaamista, työllistymistä sekä yhteisöjen toimintaa ja ilmapiiriä. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä. Sitä tarkastellaan mallissa neljästä näkökulmasta: omat voimavarat, opiskelutaidot, opetus ja ohjaus sekä opiskeluympäristö. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 2023.)

Professori Juhani Ilmarinen on kehittänyt vastaavan työkykyä kuvaavan rakenteen. Työterveyslaitos käyttää siitä nimitystä 'työkykytalo'. Työkykytalo on nelikerroksinen. Ensimmäisen kerroksen perustan luovat terveys ja toimintakyky. Toisessa kerroksessa ovat osaaminen ja elinikäinen oppiminen. Niiden yläpuolella puolestaan ovat arvot, asenteet ja motivaatio, jotka luovat mahdollisuuden työelämän ja muun elämän yhteensovittamiselle. Ylimmässä kerroksessa ovat johtaminen, työyhteisö ja työolot. Työkykytaloa ympäröivät perheestä ja muusta lähipiiristä koostuva verkosto sekä yhteiskunnan rakenteet ja säännöt. Ihmisen työkyky pysyy kasassa, kun kaikki kerrokset tukevat toisiaan, mutta malli ottaa huomioon myös taloa ympäröivät tukirakenteet. (Työterveyslaitos, 2022.)

Varhaisen tuen tunnistaminen ja tuki korkeakouluopiskelijan ohjauksessa -opas pohjautuu soveltuvien osien edellä kuvattuihin malleihin. Oppaassa teemoja on avattu tarkemmin konkreettisista pulmista käsin, joita opiskelijat kohtaavat opintojensa eri vaiheissa. Keskeistä on opiskelijanäkökulma. Opasta laadittaessa on hyödynnetty eri lähteitä, mutta haasteiden ja pulmien kartoittaminen on läh-

tenyt kirjoittajien omista kokemuksista ja havainnoista, joita tulee vastaan opiskelijoiden kanssa päivittäin tehtävässä ohjaustyössä.

Varhaisen tuen tunnistaminen ja tuki korkeakouluopiskelijan ohjauksessa -opas on kuvattu junaratana (Kuvio 1). Junaradan varrella on pysäkkejä, joilla on tunnistettu opintojen hidastumisen tai keskeytymisen tai opiskeluhuvinvoinnin heikkenemisen riski. Jokaista tunnistettua tuen tarvetta on käsitelty teemaan liittyvien tyyppillisten pulmien sekä varhaisen puuttumisen käytänteiden, ideoiden ja mahdollisuuksien näkökulmista. Oppaan tavoitteena on toimia käsikirjana, jota ohjaaja voi hyödyntää hakeakseen lisätietoa opiskelijan pulmien äärellä. Korkeakoulu voi hyödyntää opasta varhaisen tuen nykytilan arvioinnissa ja toimintansa kehittämisessä. Opas on saatavilla myös muokattavana ppt-versiona.



Kuvio 1. Varhaisen tuen tunnistamisen junarata.

Junarata tuo esille varhaisen tuen tarpeet

Varhaisen tuen tunnistaminen ja tuki korkeakouluopiskelijan ohjauksessa -opas on jaettu 12 teemaan. Ensimmäiset teemat liittyvät urasuunnitteluun, opiskelupaikan valintaan ja opiskelunvalmiuksiin. Mikäli opiskelijalla ei ole selvää urasuunnitelmaa eikä riittäviä opiskelunvalmiuksia, se voi heijastua hänen opiskelumotivaatioonsa heti opintojen alussa. Se voi myös lisätä opintojen keskeyttämisen riskiä.

Seuraavat teemat liittyvät opiskeluympäristöön kuulumiseen ja yhteisöllisyyteen sekä talouteen. Opintojen alussa on tärkeää, että opiskelijat ryhmäytyvät tois-

ten opiskelijoiden kanssa. Vertaistuellalla on tärkeä merkitys opintojen etenemisen kannalta. Myös opintojen rahoituksen on hyvä olla kunnossa, jotta opiskelijalla on mahdollisuus keskittyä opintoihinsa.

Fyysinen ja psyykinen terveys sekä oppijaminäkuva ja motivaatio ovat seuraavat pysäkit. Jotta opiskelijan opiskelukyky säilyy, hänen voimavarojensa on oltava kunnossa. Terveysteen liittyvät haasteet vaikuttavat opiskelijoiden opiskelukykyyn ja opintojen etenemiseen. Myös opintoihin liittyvä itsekritiikki, vaatimukset ja opiskelijan korkeat odotukset itseään kohtaan voivat kuluttaa voimavaroja.

KOTT-tutkimuksen mukaan yli 10 prosentilla korkeakouluopiskelijoista on oppimisvaikeus tai oppimiseen vaikuttava sairaus (THL, 2022). Siten myös korkeakoulujen on tärkeää huomioida opiskelijoiden yksilöllisen tuen tarpeet ohjauksessa ja opetuksessa.

Oppaan viimeisinä pysäkkeinä ovat opintojen eteneminen, harjoittelu ja valmistuminen. Muutokset opiskelijoiden elämäntilanteissa voivat vaikuttaa motivaatioon ja aiheuttaa opintojen viivästymistä. Myös mahdolliset oppinäytetyöhön, harjoitteluun ja valmistumiseen liittyvät haasteet on hyvä tunnistaa varhaisessa vaiheessa.

Varhainen tunnistaminen ja tuki opiskelukyvyyn edistämisen edellytys

Useiden tutkimusten mukaan korkeakouluopiskelijoilla on monenlaisia tuen tarpeita. Niiden tunnistaminen ja niihin puuttuminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää, koska tuen laiminlyönti voi vaikuttaa merkittävästi opiskelijan opiskelukykyyn ja hyvinvointiin. Varhaisella puuttumisella vähennetään opintojen keskeyttämistä sekä tuetaan opintojen etenemistä ja opiskeluhuvinvointia. Varhaisen tuen tunnistaminen ja tuki korkeakouluopiskelijan ohjauksessa -opasta voidaan hyödyntää opiskelijoiden ohjauksessa erilaisten pulmien äärellä sekä korkeakoulun nykytilan arvioinnissa ja toiminnan kehittämisessä.

LÄHTEET

- Erkkilä, M., & Hämäläinen, I. (2022). *Korkeakouluopiskelijoiden tuen tarpeet ja korkeakoulujen rooli opiskelijahyvinvoinnin edistäjänä. ”Kahdenkeskisissä keskusteluissa hyväksyvällä läsnäololla on suuri merkitys, siinäkin voi välittyä viesti: nyt ei tarvitse suorittaa”* [Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202206075548>
- Korkeamäki, J., & Vuorento, M. (2021). *Ilmoitettujen terveys- ja toimintarajoitteiden vaikutus korkeakouluopiskeluun. Eurostudent VII -tutkimuksen artikkelisarja*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:16. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-841-0>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.8.2022). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT)*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->
- Työterveyslaitos. (9.11.2022). *Työkykytalo*. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky>
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (9.1.2023). *Opiskelukyky*. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/>

Ullamaija Niskanen

ERILAISET OPPIJAT KORKEAKOULUSSA

Korkeakoulussa opiskelee hyvin heterogeeninen ryhmä eri taustoista tulevia ja eri-ikäisiä ihmisiä. Jotta erilaisten oppijoiden tarpeisiin pystytään vastaamaan, korkeakouluissa on panostettava saavutettavuuteen, oppimisen tukeen ja ohjaukseen. Opiskelijoiden omat näkemykset kannattaa huomioida ohjausta ja tukea suunniteltaessa.

Ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa tapaa oppia, eikä ole yhtä tyypillistä korkeakouluopiskelijaa. Olemme kaikki erilaisia oppijoita, ja olemme opetelleet itsellemme sopivat tavat opiskella joko tuen ja ohjauksen kanssa tai ilman niitä. Jokaisella on itselleen sopiva tapa käsitellä ja prosessoida tietoa. Opiskelutaitoja voi myös kehittää läpi elämän, eikä korkeakouluun tarvitse tulla valmiina.

Yleisen opiskelijahyvinvoinnin näkökulmasta oppimisen tuki, yksilöllinen tuki tai erityinen tuki korkeakoulussa voi tuntua marginaaliselta asialta, mutta erilaisten oppijoiden näkökulmasta se on hyvinkin keskeinen. Korkeakoulussa opiskelee laaja erilaisten opiskelijoiden kirjo, emmekä voi sivuuttaa tätä seikkaa korkeakoulupedagogiikassa emmekä opettajien opetusteknisissä tai menetelmällisissä valinnoissa. Opiskelijaryhmissä voi olla jo toista korkeakoulututkintoaan suorittavia, vaikeassa elämäntilanteessa olevia, sairastuneita, oppimisvaikeuksista kärsiviä sekä sellaisia, joilla oppimaan oppimisen taidot ovat ruosteessa tai jotka ovat niiden äärellä ensimmäistä kertaa elämässään. Korkeakoulun tavoitteena on tarjota korkeinta mahdollista opetusta ja tietoa tulevaisuuden asiantuntijoille. Mutta onko korkeakoulu aidosti tasa-arvoinen ja avoin kaikille korkeakoulutusta janoaville oppijoille?

Oppimisvaikeudet korkeakouluopiskelijoilla

Oppimisvaikeuksia esiintyy korkeakouluopiskelijoilla aivan samalla tavalla kuin muidenkin kouluasteiden oppijoilla. Tukea tarvitsevien määrä on itse asiassa lisääntynyt viime vuosina korkeakouluissa, eikä trendi ole muuttumassa (esim. Erkkilä ja Hämäläinen, 2022; Korkeamäki ja Vuorento, 2021; Terveiden ja hy-

vinvoinnin laitos, 2022). Peruskoulussa tai toisella asteella todettu oppimisvaikeus ei häviä minnekään korkeakouluun siirryttäessä, mutta opiskelija on voinut jo harjaantua akateemisilta taidoiltaan tai oppia itselleen sopivat opiskelustrategiat oppimisvaikeudestaan huolimatta. Joskus oppimisvaikeudet tulevat näkyviin vasta korkeakoulussa, kun vaatimustaso nousee. Aikuisten oppimisvaikeudet ovat varsin yleisiä, ja niistä onkin viime vuosina puhuttu avoimemmin. Ammattikorkeakouluissa oppimisvaikeuksia esiintyy noin 7 prosentilla opiskelijoista, mutta kun otetaan huomioon kaikki toimintaa ja opiskelua rajoittavat vammat ja sairaudet, luku nousee jo yli 30 prosenttiin (Korkeamäki ja Vuorento, 2021, s. 16). Korkeakouluissa on tiedostettu, että ohjaus- ja tukipalveluita kehittämällä voidaan edistää erilaisten korkeakouluopiskelijoiden opinnoissa selviytymistä ja opintojen sujuvuutta.

Oppimisvaikeudet ovat hermoston kehityshäiriöitä, joihin on neurobiologinen syy. Se liittyy aivojen tietojen käsittelyyn: tiedon vastaanottamiseen, yhdistelemiseen, muistissa säilyttämiseen ja ilmaisemiseen. Oppimisvaikeudet ovat ihmisessä pysyviä, elinikäisiä ominaisuuksia ja usein myös perinnöllisiä. Opiskelijalla, jolla on oppimisvaikeus, on aivotoimintansa tiedonkäsittelyn vuoksi erilainen tapa oppia, hahmottaa ja prosessoida tietoa. Ohjauksen ja harjoittelun avulla opiskelija kuitenkin oppii itselleen sopivat tavat oppia. (Kanervo ym., 2022, s. 6–7.)

Oppimisvaikeudella ei ole yhteyttä älykkyyteen, yksilöllisiin ponnisteluihin tai sosioekonomiseen asemaan. Oppimisvaikeus ei myöskään johdu aisti- tai fyysisistä vammoista tai psyykkisistä ongelmista. (Kanervo ym., 2022, s. 7.) Jotkin sairaudet, pään vammat tai masennus voivat vaikuttaa kognitiivisiin taitoihin ja tiedon käsittelyyn, mutta kyse on eri asiasta. Esimerkiksi ihmisen toipuessa masennuksesta hänen kognitiiviset taitonsa yleensä palautuvat. Oppimisvaikeudet voivat ilmetä puhumisen, kirjoittamisen, lukemisen, muistin, matemaattisen suoriutumisen, hahmottamisen, tarkkaavuuden tai motoristen tehtävien vaikeutena. Joskus niitä on vaikea tunnistaa ja ne voivat ilmetä joko yhtenä tiettyinä pulmana tai useamman pulman yhdistelmänä. Oppimisvaikeudet ovat tästä syystä myös hyvin yksilöllisiä, eivätkä samat tukimuodot sovi kaikille.

Oppimisen tuki korkeakoulussa

Oppimisvaikeus tai muusta diagnoosista (esim. ADHD, autismin kirjo) johtuva oppimisen häiriö on ihmisen pysyvä ominaisuus, mutta se ei ole este menestyä korkeakouluopinnoissa ja työelämässä. Esimerkiksi ADHD voi aiheuttaa haasteita opiskelussa, mutta työtehtävissä, jotka edellyttävät luovuutta ja aktiivi-

visuutta, se voikin olla vahvuus (Pesonen ja Nieminen, 2021, s. 8). Tuen tarpeen tunnistaminen ja tuen suunnittelu – mutta myös opiskelijan oma motivaatio ja sinnikkyys löytää itselleen sopivat opiskelustrategiat ja apuvälineet – helpottavat korkeakouluopiskelua.

Korkeakouluilla ei ole lakiin kirjoitettua velvoitetta tarjota erityisopetusta. Silti monet korkeakoulut ovat palkanneet erityisopettajia ja erityispedagogiikan asiantuntijoita tukemaan ja ohjaamaan opiskelijoita opintojen sujuvuudessa. Joissakin korkeakouluissa opinto-ohjaajalla on myös erityisopettajan pätevyys. Euroopan unionin saavutettavuusdirektiivi ((EU) 2016/2102) ja muu siihen liittyvä lainsäädäntö sekä Suomen yhdenvertaisuuslaki (L 1325/2014, 6 §, 8 §, 15 §) kuitenkin velvoittavat kaikkia korkeakouluja. Korkeakoulussa arviointi ja osaamistavoitteet ovat kaikille samat, mutta erilaisia opiskelijoita täytyy tukea kohtuullisin keinoin tavoitteiden saavuttamisessa. Kohtuullisilla keinoilla tarkoitetaan sitä, että opiskelijalla on yhdenvertainen mahdollisuus osallistua opetukseen ja arviointiin mutta toimet eivät heikennä korkeakoulutuksen standardeja. Tärkeää on saada tutkinnon edellyttämä osaaminen – ei niinkään se, miten siihen on päästy.

Oppimisvaikeuksiin liittyy paljon häpeää, ja niistä liikkuu turhaan väärää tietoa. Oppimisvaikeus ei tee opiskelijasta lukutaidotonta, tyhmää tai laiskaa. Aikuisopiskelijoiden on kuitenkin vaikea tuoda pulmiaan esille avoimesti, jos korkeakoulussa ei ole asian suhteen avointa, tukevaa, hyväksyvää ilmapiiriä. Erkkilän ja Hämäläisen (2022) Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeeseen tekemä pro gradu -tutkielma selvitti korkeakouluopiskelijoiden kokemia hyvinvointia sekä ohjauksen ja tuen tarvetta. Tuloksena esiin nousi tarve edistää erilaisia tukimuotoja, yksilöllistä ohjausta sekä erityisen tuen tarpeessa olevien opiskelijoiden tukemista.

Opiskelijoiden erilaisiin pulmiin tarttuminen on tärkeää, koska tuen laiminlyönti voi vaikuttaa merkittävästi opintomenestykseen, elämänhallintaan, mielen hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin sekä sitä kautta työelämään sijoittumiseen. Hyvät raamit erilaisten oppijoiden huomioimiselle luo korkeakoulujen saavutettavuuden kriteeristö. Korkeakoulun saavutettavuus tarkoittaa, että sen tilat, sähköiset järjestelmät, oppimisympäristöt, opetusmenetelmät ja asenneilmapiiri mahdollistavat henkilökohtaisilta ominaisuuksiltaan monenlaisten ja erilaisissa elämäntilanteissa elävien opiskelijoiden osallisuuden ja yhdenvertaisuuden opiskelussa (ESOK-verkosto, 2023).

Wright ja kollegat (2021) nostavat tutkimusartikkelissaan esille, miten korkeakoulut voivat edistää erityisen tuen tarpeessa olevien oppijoiden ohjausta ja tukea. Se on mahdollista 1) lisäämällä henkilökunnan osaamista ja tietoisuutta

oppimisvaikeuksista ja muista pulmista, 2) purkamalla stigmaa erilaisten diagnoosien ympäriltä, 3) toteuttamalla osallistavia, avoimia kehittämisprojekteja yhdessä opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa tietoisuuden laajentamiseksi sekä 4) kehittämällä vaihtoehtoisia suoritustapoja opiskelijoiden vahvuudet ja moninaisuus huomioiden laajentaen rohkeasti näkökulmaa korkeakoulun perinteisistä suoritustavoista. OHJY-hankkeessa tähän on tartuttu tarjoamalla koulutusta niin henkilökunnalle kuin opiskelijoille sekä tuottamalla tietoa ja materiaalia opiskelijahyvinvoinnin edistämiseksi myös oppimisen tuen näkökulmasta.

Ohjauksen merkitys oppimisen tuessa

OHJY-hankkeessa yhtenä opiskelijahyvinvoinnin kehittämiskohteista on ollut yksilöllinen tuki. Hankkeessa on myös luotu materiaalia, järjestetty infoja, ryhmäohjausta ja koulutuksia sekä kirkastettu saavutettavuuden ja tuen prosessia.

Lisäksi hankkeessa järjestettiin teemaan liittyvä webinaarisarja. Kaksi ensimmäistä osaa (*Paluu kampukselle ja Jaxuhaleista konkretiaan*) oli suunnattu opiskelijoille heidän hyvinvointinsa edistämiseksi, kolmas (*Opiskelijan kohtaaminen ja erityisen tuen tarve*) taas henkilökunnalle, joka työskentelee erityisen tuen kysymysten parissa. Kaikkia webinaareja yhdisti avoimuuden ja tietoisuuden lisääminen korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin haasteista sekä ohjauksen ja tuen tarpeista. Meillä kaikilla on vain yksi jaksaminen, johon on mahdollista elämän kaikkien osa-alueiden tehtävät ja vaatimukset, kuten koulutustoiminnan asiantuntija Päivi Kohta (2022) hyvin kiteytti Nyyti ry:n järjestämässä webinaarissa. Opiskelussa pärjääminen ja jaksaminen eivät ole irrallisia opiskelijan muusta elämästä. Kuormitusta ja voimavaroja vieviä tekijöitä voi olla ilman oppimisvaikeuttakin.

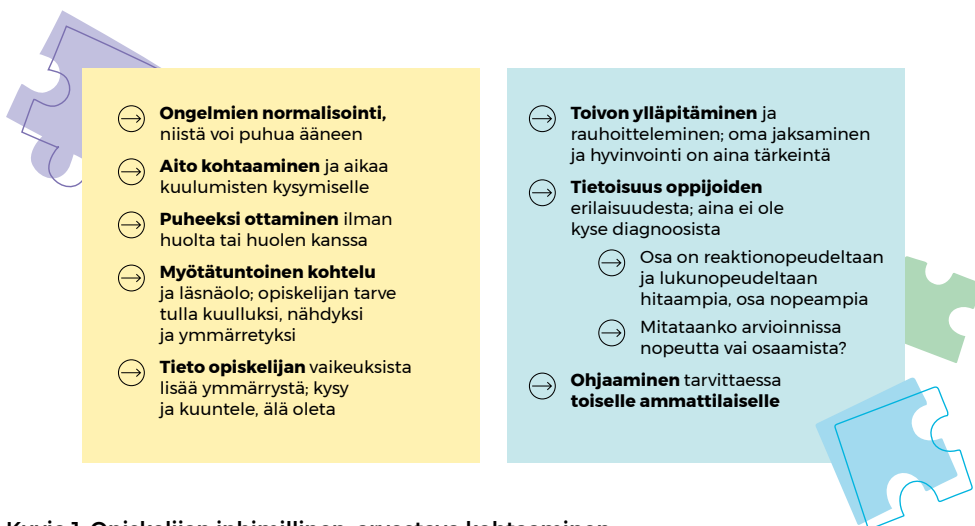
Oppimisvaikeuksiin sekä tuen ja ohjauksen pyytämiseen liittyy vielä paljon epätietoisuutta. Opiskelijoilla voi olla myös epävarmuutta omasta riittävydestään ja osaamisestaan. Kuulen joskus opiskelijaohjauksessa, että ”pääsin tänne vahingossa todistushaussa, enkä nyt pärjääkään”. Lukiossa tai ammatillisessa koulutuksessa ei ole ollut mitään ongelmia, mutta nyt opiskelijasta tuntuu, ettei opiskelu suju. Ammatillisessa koulutuksessa opiskelu on hyvin käytännönläheistä, lukio- koulutuksessa puolestaan varsin strukturoitua ja oppiaineittain hallittavaa. Lukiossa on myös enemmän opetusta, jolloin eriyttäminen on helpompaa. Lukiolaissa on velvoite tarjota erityisopetusta, ja oppilas on voinut tottua tukeen (L 714/2018). Korkeakoulussa taas edellytetään itseohjautuvuutta ja tieteellisen tekstin kirjoittamisen taitoa. Aineistot ovat laajoja ja osittain englanninkielisiä, tahti on nopea ja tenttien tai suoritettavien tehtävien palautuspäivämäärät kasautuvat usein. Toisaalta korkeakoulussa voidaan olettaa pohjaosaamisen olevan jo tietyllä tasolla,

mikä nostaa opetuksen tason korkealle ja etenemistahdin nopeaksi. Tällöin opiskelija voi pudota kärryiltä jo alkumetreilla.

Usein ajatellaan, että yksilöllinen tuki ja erilaiset oppijat vaativat opettajilta ja opetukselta enemmän resursseja. Näin usein onkin, mutta asia voi olla korkeakoulussa vielä uusi. Erkkilän ja Hämäläisen (2022, s. 71) pro gradu -tutkielman tulosten perusteella kolme neljäosaa erityisen tuen tarvitsijoista koki jääneensä vaille riittävää tukea. Jos tuen tarvitsijoiden määrä kasvaa ennusteiden mukaan, opintojakso ja opetus kannattaa suunnitella jo alun alkaen suurimmalle osalle sopiviksi ja saavutettaviksi. Tällöin tilanne resurssien riittävyys suhteen voi kääntyä toisin päin: Opettajalle ei tule lisätyötä uusinoista, sähköpostitse tulevien lisäkysymysten määrä vähenee, tunneilla ei mene aikaa asioiden kertaamiseen ja opiskelijat antavat positiivista palautetta. Ongelmien ratkaisut ylimääräisin järjestelyin poistuvat, ja kaikki voittavat. Myös ryhmän positiivisella, yhteisöllisellä ilmapiirillä ja opiskelijan inhimillisellä kohtaamisella on merkitystä. Kaikki nämä tekijät tukevat oppimista, motivaatiota ja opinnoissa pärjäämistä. Vinkkejä kaikille saavutettavan opetuksen suunnitteluun löytyy esimerkiksi lähteistä Pesonen & Nieminen (2021) ja Kanervo ym. (2022).

Korkeamäen ja Vuorenon (2021, s. 34–35) tutkimuksessa esitellään opiskelijoiden kehittämisajatuksia tuen parantamiseksi. Toiveet ovat loppujen lopuksi hyvin yksinkertaisia ja helposti toteutettavia. Niitä ovat muun muassa avoin tiedottaminen tuen mahdollisuuksista heti opintojen alussa, erilaisten oppijoiden stigman vähentäminen aktiivisella tiedottamisella, henkilökunnan tietoisuus ja osaaminen saavutettavuudesta ja yksilöllisistä opetusjärjestelyistä, riittävä valikoima tukimuotoja sekä opiskelunvalmius- ja elämäntaitokurssit ja niistä tiedottaminen hyvissä ajoin etukäteen. OHJY-hanke on ollut tärkeän asian äärellä lisäämällä tietoisuutta tuen tarpeesta ja merkityksellisyydestä mutta myös kehittämällä ja jatkamalla käytännön vinkkejä.

Pienetkin pedagogiset ratkaisut ja keinot voivat vähentää yksilöllisten järjestelyiden tarvetta, ja samalla ne hyödyttävät kaikkia opiskelijoita. Kaiken lähtökohdiana on opiskelijan inhimillinen, arvostava kohtaaminen (Kuvio 1).



Kuvio 1. Opiskelijan inhimillinen, arvostava kohtaaminen.

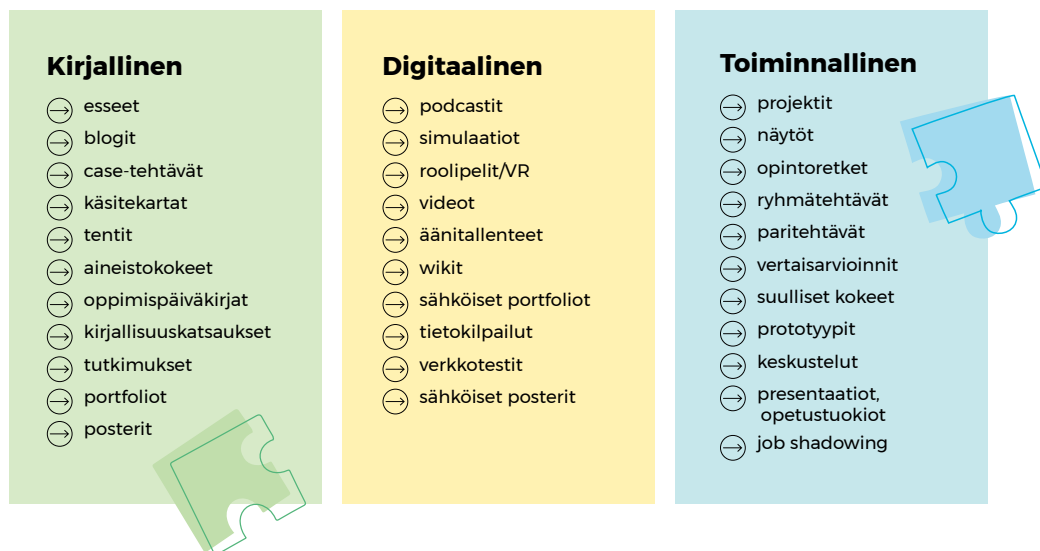
Monet keinot saada opetuksesta saavutettavampaa ja erilaiset oppijat huomioon ottavaa ovat teknisiä. Saavutettavan oppimateriaalin tuottamiseen on saatavilla paljon materiaalia ja tietoa (esim. ESOK-verkosto, 2023). Opetuksessa käytettäviä keinoja on kerätty Kuvioon 2.



Kuvio 2. Keinoja opetuksessa.

Yksilölliset järjestelyt tarkoittavat yleensä vaihtoehtoja osaamisen näyttämiseen osaamistavoitteista tinkimättä. Korkeakoulussa ollaan helposti essee- ja tenttikeskeisiä, mutta digitaalisuuden ja työelämäyhteistyön ansiosta vaihtoeht-

toiset oppimistehtävät ja osaamisen näytöt monipuolistuvat ja yleistyvät. Kuvioon 3 on koottu esimerkkejä vaihtoehtoisista oppimistehtävistä ja osaamisen näyttömahdollisuuksista.



Kuvio 3. Erilaisia oppimistehtäviä ja osaamisen näyttämisen.

Opiskelija itse on pulmansa paras asiantuntija

OHJY-hankkeessa olemme saaneet lisätietoa oppimisen vaikeuksista ja eri diagnoosien vaikutuksesta opiskeluun sekä asiantuntijoilta että itse opiskelijoilta. Etenkin opiskelijoiden kokemuspuheenvuorot ovat lisänneet ymmärrystämme siitä, millaisten haasteiden ja esteiden äärellä opiskelijat ovat – mutta miten he myös sinnikkäästi taklaavat pulmia ja pärjäävät korkeakoulussa. Jos itsellä ei ole oppimisvaikeutta tai oppimiseen vaikuttavaa sairautta tai vammaa, on vaikeaa nähdä asioita konkreettisesti sellaisten kannalta, joilla on eri tilanne. Kannattaakin aina pyytää opiskelijaa kertomaan enemmän ja selittämään, miksi asia on vaikea tai mikä häntä auttaisi. Tämä jo itsessään voi ratkaista pulman. Keinovalikoimaa siitä eteenpäin on kaikilla opettajilla – sitä ei vain aina hoksata käyttä.

Yhdenvertaisuuden ja inklusion periaatteena on, että kaikilla opiskelijoilla tuen tarpeista riippumatta on oikeus osallistua laadukkaaseen korkeakoulutukseen muiden opiskelijoiden kanssa. Inklusio ja yhdenvertaisuus eivät ole ideologia, jonka voi valita tai olla valitsematta, vaan ne ovat lakisääteisiä ja kansainvälisin sopimuksin säädeltyjä. Saavutettavalla, inklusiivisella opetuksella ja opetusmenetelmien valinnalla otetaan huomioon erilaiset oppijat. Näin voidaan luoda oppimisympäristöjä, joissa kaikki opiskelijat voivat opiskella tasaveroisesti. Pienetkin

muutokset opetuksessa ja valituissa menetelmissä auttavat niin opiskelijaa oppimisessa kuin opettajaa työn määrässä. (Pesonen ja Nieminen, 2021, s. 23–26.)

Korkeakouluissa on jo tehty hienoa työtä erilaisten oppijoiden huomioimiseksi, ja ohjaukseen panostetaan edelleen. Opiskelijahyvinvoinnin ymmärtäminen laaja-alaisesti ja huomioiminen osana pedagogiikkaa ja ohjausta tekee suomalaisesta korkeakoulusta yhä tasa-arvoisemman ja saavutettavamman. Paras palaute tulee kiitollisilta opiskelijoilta, jotka ovat saaneet tukea ja ohjausta opintoihinsa. On ollut ilo kulkea vierellä ja seurata positiivista kehityskulkua ja opintojen edistymistä oppimisvaikeuksista, sairaudesta tai vammasta huolimatta.

LÄHTEET

- Erkkilä, M., & Hämäläinen, I. (2022). *Korkeakouluopiskelijoiden tuen tarpeet ja korkeakoulujen rooli opiskelijahyvinvoinnin edistäjänä. ”Kahdenkeskisissä keskusteluissa hyväksyvällä läsnäololla on suuri merkitys, siinäkin voi välittyä viesti: nyt ei tarvitse suorittaa”* [Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202206075548>
- ESOK-verkosto. (25.1.2023). *OHO!-hanke edistää opiskelun saavutettavuutta*. <https://esok.fi/hankkeet/oho-hanke>
- Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi (EU) 2016/2102, annettu 26 päivänä lokakuuta 2016, julkisen sektorin elinten verkkosivustojen ja mobiilisovellusten saavutettavuudesta (ETA:n kannalta merkityksellinen teksti).
- Kanervo, R., Kuosmanen, L., & Kuparinen, K. (2022). Oppimisvaikeuksien määritelmiä. Teoksessa R. Kanervo, L. Kuosmanen, & K. Kuparinen (toim.), *Osallistavat ohjaus- ja opetusmenetelmät korkeakoulussa. Käsikirja* (s. 6–9). Täydennetty suomenkielinen laitos. ToFIE-hankkeen 4. tuotos. Laurea-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-659-4>
- Kohta, P. (3.3.2022). *Uupumuksen ehkäisy ja jaksamisen tukeminen -webinaari Kajaanin ammattikorkeakoulun opetushenkilöstölle*. Nyyti ry.
- Korkeamäki, J., & Vuorento, M. (2021). *Ilmoitettujen terveys- ja toimintarajoitteiden vaikutus korkeakouluopiskeluun. Eurostudent VII -tutkimuksen artikkelisarja*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:16. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-841-0>
- L 1325/2014. Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325>
- L 714/2018. Lukiolaki 10.8.2018/714. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714>
- Pesonen, H., & Nieminen, J. H. (2021). *Huomioi oppimisen esteet. Inklusiivinen opetus korkeakoulutuksessa*. PS-kustannus.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.8.2022). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT)*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott>
- Wright, E., Smith, R., Vernon, M., Wall, R., & White, L. (2021). Inclusive, multi-partner co-creation for the teaching of special educational needs and disabilities in higher education. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 18(7), 25-40.

MITEN SULLA MENEET? – AVAIMIA KESTÄVÄÄN HYVINVOINTIISI -VERKKOKURSSI TUKEE OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIA JA LISÄÄ RESILIENSSIÄ

Korona-aika heikensi opiskelijoiden hyvinvointia, jaksamista ja yhteisöllisyyden tunnetta. Se myös nosti entistä vahvemmin esiin tarpeen tukea korkeakouluopiskelijoita heidän opinnoissaan ja opiskeluarjessaan. Itsenäisesti suoritettava opintojakso Miten sulla menee? – Avaimia kestävään hyvinvointiisi -verkkokurssi tukee tiedon, esimerkkien ja harjoitteiden avulla opiskelijan henkistä kapasiteettia sekä kykyä selviytyä toimintakykyisenä ja hyvinvoivana läpi kriisien ja kuormittavien tilanteiden, joita elämäntilanteeseen ja opiskeluun aina liittyy.

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija on psyykkisesti kuormittunut eli kärsii ahdistus- ja/tai masennusoireista. Yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevista naisista jopa 40 prosenttia kertoi psyykkisestä kuormituksestaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.) Niinpä Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeessa tuotettiin Miten sulla menee? – Avaimia kestävään hyvinvointiisi -verkkokurssi. Siihen on koottu sisältöä, jolla tuetaan opiskelijan hyvinvointia, jaksamista ja opiskelukykyä arjessa sekä edistämään resilienssiä ja sopeutumisen ja selviytymiskykyä elämänhallintaan ja opiskeluun liittyvissä vaativissa tilanteissa.

Miten sulla menee? – Avaimia kestävään hyvinvointiisi -verkkokurssia suunnittelemissa ja toteuttamassa on ollut iso joukko eri alojen ammattilaisia: opintopsykologeja, lehtoreita, koulutussuunnittelijoita, opinto-ohjaajia, kuraattoreja, digiasiantuntija, Vamos-valmentaja ja sosionomiopiskelijoita. Mukana olleet organisaatiot ovat Diakonia-ammattikorkeakoulu, Kajaanin ammattikorkeakoulu, Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta, Nyyti ry, Metropolia Ammattikorkeakoulu, Oulun yliopisto, Turun ammattikorkeakoulu ja Helsingin Diakonissalaitos / Vamos.

Viiden opintopisteen (5 op) kurssi koostuu kuudesta osiosta, joista opiskelija voi suorittaa valintansa mukaan viisi:

1. Arjen peruspalikat (1 op)
2. Tietoisuus- ja tunnetaidot (1 op)
3. Kuormitus ja palautuminen (1 op)
4. Opiskelun tuki (1 op)
5. Sosiaaliset voimavarat (1 op)
6. Kestävän hyvinvoinnin kehittäminen (1 op).

Verkkokurssin suoritettuaan opiskelija

- on saanut työkaluja arjessa toimimiseen, tunnistaa omien luonteenpiirteidensä vaikutuksia toimintakykynsä ja osaa johtaa itseään
- pystyy selviytymään opiskelun ja muiden vaatimusten paineista sekä osaa käsitellä kuormitusta
- tunnistaa opintojen eri vaiheisiin liittyviä mahdollisia haasteita ja motivoituu hakemaan tukea tarvittaessa
- tietää kestävän kehityksen päätavoitteet sekä motivoituu kehittämään omaa kestävää hyvinvointiaan ja asiantuntijuuttaan.

Kurssin suorittaminen edellyttää, että opiskelija on tehnyt viidestä osiosta kaikki pakolliset tehtävät ja testit ohjeistuksen mukaisesti ja annetun aikataulun puitteissa. Suurin osa tehtävistä palautetaan niiden henkilökohtaisuuden takia vain opettajalle, mutta osassa tehtävistä suoritukseen kuuluu toisten opiskelijoiden tehtävien kommentointi. Opintojakson arviointikriteerit ovat hyväksytyt, täydennettävä tai hylätty.

Seuraavaksi käydään lyhyesti läpi kurssin osioiden sisältö.

1. Arjen peruspalikat

Kurssin ensimmäisessä osiossa opiskelija saa tietoa arjen perusasioista, jotka ovat ensiarvoisen tärkeitä hyvinvoinnin tukijoita ja palautumisen peruspilareita. Opiskelija tutustuu hyvän arjen rakentamiseen kokonaisuutena ja pääsee tehtävien avulla pohtimaan omaa arkeaan: mikä hänen omassa arjessaan toimii ja tukee hyvinvointia, millainen liikkuminen, palautuminen tai ruokarytmi sopii hänelle parhaiten.

Fyysisten perusasioiden lisäksi opiskelijan arkea tarkastellaan toimeentulon ja päihteiden käytön näkökulmasta. Huoli rahan riittämisestä heikentää monen

opiskelijan hyvinvointia. Osiossa opiskelija tutustuu oman taloutensa seurannan keinoihin sekä tahoihin, joista voi saada tukea ja neuvoa talouden hoitoon. Myös päihteiden käyttö vaikuttaa monella tavalla arjen jaksamiseen ja sujuvuuteen sekä opiskelukykyyn. Opiskelijaa herätellään pohtimaan omaa päihteiden käyttöään rentoutumisen keinona ja miettimään tarvittaessa vaihtoehtoisia keinoja rentoutumiseen ja palautumiseen.

2. Tietoisuus- ja tunnetaidot

Kurssin toisessa osiossa käsitellään tietoisuus- ja tunnetaitoja, jotka edistävät psykologista joustavuutta. Psykologinen joustavuus tarkoittaa kykyä olla tietoinen vaikeistakin ajatuksista ja tunteista, ottaa etäisyyttä niihin, hyväksyä ne osana elämää ja toimia niistä huolimatta omien arvojensa mukaan.

Osioon on koottu tietoa ja tehtäviä neljästä psykologiseen joustavuuteen liittyvästä kokonaisuudesta: 1) tietoisuustaidot, 2) arvotyöskentely, 3) ajatus- ja tunnetaidot sekä 4) hyväksyntä. Opiskelija pääsee kokeilemaan tietoisuustaitoharjoituksia, tutustumaan omiin arvoihinsa ja kirkastamaan niitä sekä löytämään keinoja, jotka auttavat tekemään omien arvojen mukaisia valintoja. Lisäksi hän oppii ajatustensa ja tunteidensa tunnistamisen ja eriyttämisen taitoja. Opiskelija tutustuu myös itsemyötätuntoon hyvinvoinnin edistäjänä. Itsemyötätunnon avulla hän oppii suhtautumaan itseensä myötätuntoisesti erityisesti silloin, kun hänellä on vaikeaa.

3. Kuormitus ja palautuminen

Kurssin kolmas osio auttaa opiskelijaa tunnistamaan oman kuormituksensa ja löytämään keinoja palautumiseen. Opiskelija tutustuu osiossa kuormituksesta kertoviin yleisiin merkkeihin ja oppii huomaamaan, miten ja millaisin oirein se näkyy hänessä itsessään. Osiossa siis avataan yleisesti opiskelijoita kuormittavia tekijöitä ja opiskelija oppii tunnistamaan, mitkä asiat arjessa kuormittavat juuri häntä.

Osiossa käydään läpi stressiltä tutkitusti suojaavia ja palautumista edistäviä tekijöitä. Opiskelija rakentaa itselleen työkalupakin palauttavimmista keinoista, joiden hän tietää tukevan omaa hyvinvointiaan kuormittavissa elämäntilanteissa. Palautuminen ei ole aina helppoa, ja osiossa kerrotaan myös erilaisista syistä, jotka haastavat sitä. Opiskelija saa lopuksi tietoa, milloin ja mistä hänen olisi hyvä hakea apua kuormitukseensa.

4. Opiskelun tuki

Neljäs osio perehdyttää opiskelijan yleisiin – korkeakouluopiskelun aikana vastaan tuleviin – opiskeluun liittyviin haasteisiin ja kysymyksiin. Vaikka opiskeli-

joiden opiskelu-ura etenee yksilöllisesti, osioon on koottu useimmille opiskelijoille tuttuja asioita, joiden ratkaiseminen voi auttaa pääsemään opinnoissa eteenpäin.

Opiskelun tuki -osio on jaettu kahteen osaan. Ensimmäinen osa, ”Opiskelun taidot ja valmiudet”, on tarkoitettu kaikille osion suorittaville. Siinä keskitytään itseohjautuvuuteen, ajankäytön hallintaan, opiskelutekniikoihin, motivaatioon ja opiskelussa jaksamiseen, opiskelun tavoitteellisuuteen, opiskelijan vastuisiin ja velvollisuuksiin sekä opiskeluun saatavaan tukeen. Toinen osa on jaettu edelleen kahteen osuuteen: ”Opiskelijana toimiminen korkeakoulussa” on tarkoitettu opintojensa alkupuolella ja ”Opintojen loppuun saattaminen ja työelämävalmiudet” taas opintojensa loppupuolella oleville opiskelijoille. Näistä kahdesta osuudesta opiskelija valitsee omaan tilanteeseensa sopivamman.

Opintojensa alkupuolella oleva opiskelija saa tietoa ja tekee tehtäviä seuraavista teemoista:

- yleiskuvan saaminen oppimisympäristöstä ja sen tarjoamista mahdollisuuksista
- opiskelijaympäristöön ja opiskelijapalveluihin tutustuminen
- opetussuunnitelmiin perehtyminen ja opiskelun toteutuksen hahmottaminen
- opintojen eteneminen
- harjoittelu.

Opintojensa loppupuolella olevalle opiskelijalle puolestaan tarjotaan tietoa ja pohdintatehtäviä seuraavista teemoista:

- opintojen loppuun saattaminen ja työelämävalmiudet
- puuttuvat opinnot ja niiden suorittaminen
- opintoaika ja lisäajan hakeminen
- opinnäytetyö
- ammattilaiseksi siirtyminen.

5. Sosiaaliset voimavarat

Viidennessä osiossa käsitellään sosiaalisia voimavaroja sosiaalisten suhteiden, jännittämisen ja sosiaalisten taitojen näkökulmasta. Sosiaaliset suhteet ovat keskeinen osa hyvinvointia ja mielenterveyttä. Ne kannattelevat vaikeina hetkinä ja tuovat turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden ja ilon tunteita arkeen. Tehtävissä opiskelija pääsee pohtimaan omaa ihmissuhdeverkostoaan ja sen laatua: Keitä hänellä

on elämässään? Onko ihmisiä sopiva määrä? Miten hän hoitaa ihmissuhteitaan? Ovatko ihmissuhteet vastavuoroisia vai yksipuolisia? Onko elämässä ihmissuhteita, jotka ovat ristiriitaisia tai negatiivisia? Jos on, miten hän haluaisi toimia näiden ihmisten suhteen?

Moni opiskelija kokee yksinäisyyttä. Viidennen osion tarkoitus on lisätä opiskelijan ymmärrystä yksinäisyyden syistä ja siihen liittyvistä tunteista. Lisäksi tavoitteena on auttaa häntä tarvittaessa tunnistamaan yksinäisyyttä helpottavaa toimintaa omassa elämässään. Opiskelija pääsee osiossa myös pohtimaan vuorovaikutus- ja kommunikaatiotyylejään sekä omia vahvuuksiaan ja kehityskohteitaan sosiaalisena toimijana.

Jännittäminen liittyy usein haastaviin tilanteisiin, kuten esiintymiseen, sosiaalisiin tilanteisiin ja uusien ihmisten kohtaamiseen. Opiskelija oppii ymmärtämään, mistä jännitys johtuu ja mitä kehossa silloin tapahtuu. Hän tutustuu jännityksen hallintaan tarkoitettuihin harjoituksiin, joita hän voi hyödyntää kokemissaan jännittävissä tilanteissa.

6. Kestävän hyvinvoinnin kehittäminen

Kuudennessa osiossa opiskelija löytää keinoja omaan kestäväan hyvinvointiinsa ja voi motivoitua vaikuttamaan ja edistämään kestäväa kehitystä omalla alallaan. Hän tutustuu kestävan kehityksen periaatteisiin ja tulevaisuuden megatrendeihin. Tehtävien kautta hän voi tunnistaa omia vaikuttamismahdollisuuksiaan ekologisessa toiminnassa myös asiantuntijan roolissa. Opiskelija voi myös motivoitua vaikuttamaan ja edistämään asiantuntijana Miten sulla menee? – Avaimia kestäväan hyvinvointiisi -verkkokurssin sisältöjen mukaista toimintaa erilaisissa verkostoissa.

Lisäksi opiskelija saa tietoa aivoterveiden elinikäisestä edistämisestä sekä siihen liittyviä vinkkejä. Aivoterveydellä tarkoitetaan aivojen hyvinvointia. Sitä tukevat terveelliset elämäntavat, kuten terveellinen ravinto, liikunta ja päihteettömyys, sekä aivojen sopiva haastaminen. Aivoterveyteen vaikuttavat myös riittävästä levosta ja sosiaalisesta kanssakäymisestä huolehtiminen sekä stressin välttäminen.

Yhteenveto

Miten sulla menee? – Avaimia kestäväan hyvinvointiisi -verkkokurssilla opiskelijan hyvinvointia, jaksamista, opiskelukykyä ja resilienssiä tuetaan ja edistetään monen eri teeman kautta. Kurssi tarjoaa paljon tietoa ja vinkkejä hyvinvoinnin avaimista. Niitä ovat arjen peruspalikat, tietoisuus- ja tunnetaidot, kuormitus ja palautuminen, opiskeluun tarjottava tuki, sosiaaliset voimavarat sekä kestävan

hyvinvoinnin kehittäminen. Lisäksi opiskelija syventyy teemoihin kurssin aikana pohtimalla niistä käsin omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan: Mikä omassa elämässä toimii? Millaisia haasteita on? Mihin haluaisi muutosta? Millaisia voimavaroja itsellä on? Mitä hyvinvointia tukevia keinoja haluaisi löytää ja ottaa käyttöön? Osassa tehtävistä opiskelijat saavat lisäksi tutustua toisten kurssilaisten pohdintoihin ja kommentoida niitä.

Kurssi on opiskeltavissa suomenkielisenä CampusOnlinen kautta. CampusOnline on Suomen ammattikorkeakoulujen yhteinen digitaalinen opintotarjontaportaali. Kurssin englanninkielinen versio on opiskeltavissa CampusOnlinessa vuoden 2024 alusta lähtien.

LÄHTEET

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (4.8.2022). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT)*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->

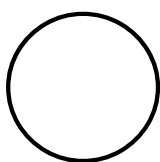
The background features a light blue, textured surface with several large, colorful puzzle pieces in shades of blue, green, and purple. Wavy, concentric lines in a darker blue color sweep across the top and bottom of the page. A white rectangular box with a thin blue border is positioned in the lower right quadrant, containing the title text.

OSA 2
VERTAISTOIMINTAA
KORKEAKOULUISSA

Meeri Rusi, Sari Seppä ja Leea Naamanka

VERTAISTOIMINTA EDISTÄÄ OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ

Korkeakouluopintojen aikana voidaan tukea uuden oppimisen lisäksi osallisuuden kokemusta, elämän mielekkyyttä, yhteisöllisyyttä ja tulevaisuuden uskoa. Keinoina tähän voivat olla muun muassa erilaiset vertaistukitoiminnot.



hjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeessa syksyllä 2021 toteutetun opiskelijoiden alkukartoituskyselyn perusteella opiskelijat kokivat toiset opiskelijat mieluisimpana tahona saada apua tai tukea opintoihinsa liittyen. Kyselyyn vastanneet saivat valita valmiiksi annetuista vaihtoehdoista yhdestä kolmeen mieluisinta tahoa, ja 55 prosenttia nosti mieluisimpana tahona esille opiskelukaverit. Kyselyn tulosten perusteella korostui se, millainen merkitys vertaisilla on tuen tarjoajina. OHJY-hankkeessa haluttiin vastata tähän tarpeeseen järjestämällä opiskelijoille monenlaista vertaistoimintaa.

Opiskeluun kaivataan vertaistukea koronapandemiankin myötä

OHJY-hanke käynnistyi koronapandemian seurauksena. Korona-ajalla oli omat vaikutuksensa opiskelijoiden elämään ja arkeen. Korona-ajan aiheuttamia kokemuksia on tutkittu ja kuvattu muun muassa Nuorten elinolot -vuosikirjassa 2022 (Kekkonen ym., 2022). Korona-aika vaikutti kielteisesti nuorten hyvinvointiin lisäämällä ahdistus- ja masennusoireita sekä yksinäisyyttä. Yhteydenpito ystäviin väheni, eikä tavanomaisia sosiaalisia kontakteja koulu- ja harrastuskavereihin ollut. Myös palvelujen saatavuus heikkeni. (Kekkonen ym., 2022.)

Käsitteitä 'vertaistoiminta', 'vertaisuus' ja 'vertaistuki' käytetään usein toistensa synonyymeinä, vaikka niissä on pientä eroa keskenään. 'Vertaistoimintaan' sisältyy kaikki vertaistukeen liittyvä toiminta. 'Vertaisuus' taas kuvaa ihmisten keskinäistä suhdetta, johon kuuluvat yksilöiden ja tukihenkilöiden keskinäinen tuki ja tukiverkosto (eli minulta sinulle) tai ryhmän keskinäinen tuki (eli meiltä meille) (Mikkonen ja Saarinen, 2018, s. 20). 'Vertaistuki' puolestaan on kokemusten jakamista, kertomista ja kuuntelemista sekä kokemustietoon perustuvaa tukea (Terveyskyliä, 2023).

Vertaistuki toimii omaehtoisesti, ja siihen vaikuttavat tarpeet, osallistujien voimavarat ja elämän olosuhteet. Keskeistä on luottamuksellinen ilmapiiri, joka mahdollistaa tunteiden ilmaisemisen, omien kokemusten kertomisen, toisten kuuntelemisen, oppimisen ja uusien selviytymiskeinojen löytämisen. Tämä luo yksilölle osallisuuden tunteen, voimaannuttaa ja kasvattaa pystyvyyden tunnetta. Vertainen pystyy tarvittaessa auttamaan sellaisissa asioissa, joissa ammattilainen ei pysty. Vertaistukea on olemassa monenlaista, esimerkiksi pari- tai ryhmätukea. Vertaistukiryhmien toiminta voi olla keskusteluun perustuvaa tai toiminnallista. (Mikkonen ja Saarinen, 2018, s. 21.)

Esimerkiksi kuraattorin ohjaama vertaistukiryhmä opinnäytetyön tekijöille voi auttaa yksittäistä opiskelijaa saavuttamaan neutraalin tai myönteisen kuvan itsestään oppijana, jolloin opinnäytetyöhön liittyvä pystyvyysusko paranee. Vertaistukiryhmä voi myös tukea mielen tasapainoa. Opiskelija voi löytää riittävästi keinoja ratkaista opiskelussa eteen tulevia ongelmia, sietää ristiriitoja ja hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. (Martin ym., 2017.)

Korkeakouluopiskelijoiden vertaistukitoiminta käynnistyy usein jonkin tahon toimesta. Vertaistukea voivat järjestää esimerkiksi ammattikorkeakoulut, yliopistot, opiskelijakunnat ja järjestöt. Myös OHJY-hankkeessa on ollut vastaavanlainen monipuolinen joukko eri toimijoita käynnistämässä vertaistukitoimintaa opiskelijoille. Opiskelijahuollon toimijat, kuten kuraattorit ja opintopsykologit, ovat oppilaitosten ammattilaisista usein merkittävimmissä roolissa vertaistoiminnan ohjaamisessa. Lisäksi opiskelijat itse, kuten sosiaali- ja terveysalan opiskelijaharjoittelijat OHJY-hankkeessa, ovat keskeisessä asemassa vertaistuen järjestämisessä.

Korkeakoulut tarjoavat vertaistukea usein muun muassa tuutoroinnin ja erilaisten teemallisten pienryhmien avulla. Vertaistuelliset ryhmät voivat olla ohjattuja tai pitkälti itseohjautuvia. Niiden teemat voivat liittyä esimerkiksi opiskeluun, oppimisen haasteisiin, opintojen loppuun saattamiseen tai vapaa-aikaan ja harrastuksiin. Vertaistuellisissa toiminnoissa voidaan tukea tätä meille kaikille elintärkeää yhteenkuulumisen ja kuulluksi tulemisen tarvetta. Myös ammattikorkeakoululaki (L 932/2014) ja yliopistolaki (L 558/2009) takaavat opiskelijoille turvallisen opiskeluympäristön.

Opiskelijat tarvitsevat riittävästi tukea ja ohjausta vertaistoiminnan toteuttamiseen. Riittävät resurssit, organisointi ja suunnittelu toiminnan ohjaamiseksi ja tukemiseksi ovat välttämättömyys. Korkeakoulukontekstissa opiskelijoiden vertaistoiminnan mahdollistaminen vaatii oppilaitokselta ymmärrystä opiskelukyvyn moniulotteisuudesta ja vertaistoiminnan merkityksellisyydestä sekä suunnittelu-, markkinointi- ja toteutusosaamista – riittävä, asiantuntevaa oh-

jausresurssia unohtamatta. Etua on myös korkeakouluopiskelijoiden arjen, elämäntilanteiden ja ohjaustarpeiden monimuotoisuuden ymmärtämisestä.

Tutkijoiden mukaan osallisuuden kokemus on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin ja tulevaisuudenuskoon. Jos osallisuuden kokemus heikkenee paljon, luottamus ja yhteenkuuluvuus toisiin ihmisiin vähentyvät ja ympärillä nähdään vähemmän mahdollisuuksia. Tällöin ihminen voi päätyä noidankehään, jossa ei nähdä tulevaisuuden mahdollisuuksia vaan vain tämän hetken huolia. (Leemann ja Virrankari, 2022.)

Opiskelu korkeakoulussa on pitkälti yksittäisen opiskelijan omaa tekemistä, mutta korkeakoulu yhdistää opiskelijoita myös ryhmiksi ja yhteisöiksi yhteisen tekemisen äärelle. Yhteisöllisyyden kokemukset voivat korkeakoulussakin vahvistua myös varta vasten järjestetyn vertaistuellisen ryhmätoiminnan avulla. Yhteisöllisyyden kokemus kiinnittää opiskelijaa opintoihin, vahvistaa opiskelukykyä ja auttaa opinnoissa etenemisessä.

Yhteys muihin ja yhteys itseen ovat Frank Martelan (2020) mukaan keskeisiä elämän merkitykselliseksi kokemisen seikkoja. Yhteys itseen on itselle läheisten ja arvokkaiden asioiden tekemistä, itsensä toteuttamista ja kykyä tehdä autonomisia valintoja omien tavoitteidensa saavuttamiseksi. Yhteys itseen on kiinteästi kytköksissä yhteisöllisyyteen ja hyvän tekemiseen suhteessa muihin. Ihminen pyrkii lähtökohtaisesti olemaan osa yhteisöä. Yhteisöön liittymisestä syntyy elämän mielekkyyttä, merkityksellisyyttä ja hyvinvointia. (Martela, 2020.)

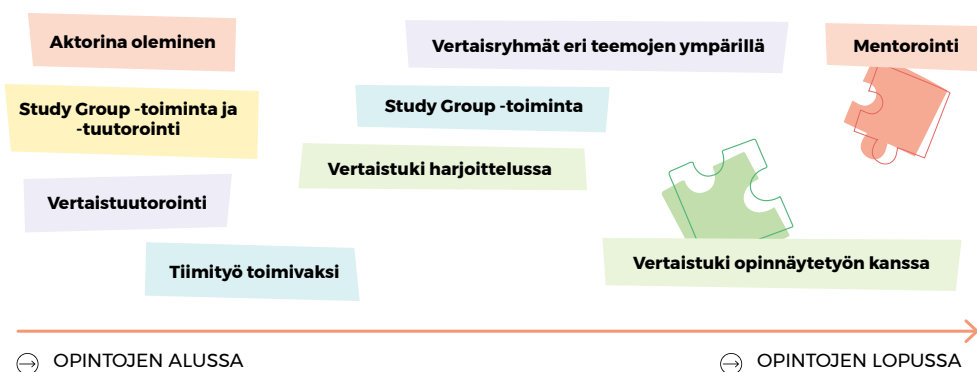
Korkeakouluopinnot mahdollistavat parhaimmillaan vertaisuuden kokemuksen, yhteisöllisyyden ja uuden oppimisen, jotka kaikki ovat tärkeitä asioita elämän mielekkyyden kokemuksen ja tulevaisuudenuskon säilyttämisessä. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto (2023) tiivistää yhteisöllisyyden ajatusta niin, että ”yhteisöllisyys pitää yhteiskunnat koossa”. Yhdeksi Sitran tulevaisuuden kehitystrendeistä onkin nostettu juuri yhteisöllisyys. Ajatuksena on, että ”voimaantuvat yhteisöt haastavat vanhat instituutiot” ja että yksilöiden, yhteisöjen ja instituutioiden suhde on muutoksessa. Ihmiset haluavat toimia yhdessä mutta silti omista lähtökohdistaan käsin ilman valmiita rakenteita tai ideologiaa. Se voisi olla tärkeä tulevaisuuden päämäärä myös korkeakouluissa. (Suomen itsenäisyyden juhlarahasto, 2023.)

Yhteiskehittämisen aikaansaannosta vertaistoiminnassa

OHJY-hankkeen projektityöntekijöitä korkeakouluista, opiskelijakunnista ja järjestöistä kokoontui yhteiskehittämisen merkeissä syksystä 2021 alkaen yhteisiin pienryhmätapaamisiin vertaistoiminnan, e-tuutoroinnin ja alumnitoiminnan teemoilla. Yhteistyö aloitettiin käsitteiden määrittelyllä ja kuvauksella siitä, mitä esi-

merkiksi vertaistoiminta tai e-tuutorointi tarkoittaa. Pienryhmissä huomattiin, että korkeakouluopiskelijoille on jo tarjolla monenlaista vertaistoimintaa hankkeen oppilaitoksissa. Nämä vertaistukitoiminnot kohdistuvat opintojen eri vaiheissa oleviin opiskelijoihin.

Opiskelijat tarvitsevatkin erityyppistä vertaistoimintaa opintojensa eri vaiheissa (Kuvio 1). Opintojen alkuvaiheessa korostuvat ryhmäytymisen merkitys ja kokemustieto pidemmällä opinnoissaan olevilta opiskelijoilta muun muassa mentoritoiminnan kautta. Opintojen keskivaiheessa vertaistuki opintoihin kuuluvassa harjoittelussa ja eri teemoilla toimivissa vertaistukiryhmissä tukee opinnoissa selviytymistä. Opintojen loppuvaiheessa taas vertaistuesta opinnäytetyöprosessissa on opiskelijoille yleensä hyötyä.



Kuvio 1. OHJY-hankkeen pienryhmässä kehitetty malli siitä, millaista vertaistoimintaa opiskelijoille on tarjolla opintojen eri vaiheissa.

Kokoontumisissa hankeorganisaatioiden kesken jaettiin hyviä käytänteitä siitä, millaista vertaistoimintaa opiskelijoille on mahdollista järjestää. Verkkotuutoroinnin kehittämiseksi työstiin Vamoksen ja O'Diakon yhteistyönä tuutoripaketti verkkotapahtumien järjestämisen ja yhteisöllisyyden vahvistamisen tueksi. Myös tämän julkaisun vertaistoimintaan liittyvät artikkelit ovat syntyneet pienryhmätoiminnan innoittamina. Artikkelien kautta kirjoittajat haluavat nostaa näkyväksi sitä vertaistoimintaa, jota eri korkeakouluissa on tarjolla, sekä kertoa, millaista vertaistoimintaa OHJY-hankkeessa on kehitetty.

Vertaistoiminta OHJY-hankkeessa

Yksi OHJY-hankkeen keskeisistä tavoitteista oli kehittää uudenlaisia, erityisesti verkkoon soveltuvia tapoja opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistämiseen. Opiske-

lijoiden välisissä kohtaamisissa ja tapaamisissa korostuivat vertaistuki ja sen merkitys. Hanke tarjosikin opiskelijoille monenlaisia mahdollisuuksia vertaistuen löytämiseen (Kuvio 2). Nämä vertaistukitoiminnot olivat korkeakoulukohtaisia.

Vertaistuutorointi liittyy opiskelun ensimmäiseen vuoteen. Tällöin opiskelijaryhmät saavat opiskelijatuutorin, joka perehdyttää ja opastaa heitä korkeakoulun ja oman alan opintoihin. Vertaistuutorina toimii usein saman alan vanhempi opiskelija. Vertaistuutoroinnissa vertaisuutta tulee sekä tuutorilta että muilta opiskelijoilta. Vertaistuutorointi on yksi tärkeimpiä ohjauksen muotoja, sillä se koskettaa lähes jokaista uutta korkeakouluopiskelijaa. (Skaniakos ym., 2011, s. 17–19.)

Useat OHJY-hankkeen toteuttajat ovat kehittäneet tuutorointia hankkeen aikana. Kajaanin ammattikorkeakoulu ja sen opiskelijakunta (KAMO) kehittivät vertaistuutorointia yhteistyössä. Lisäksi Kajaanin ammattikorkeakoulun 1. ja 2. vuosikurssin englanninkielisille tutkinto-opiskelijoille tarkoitettua Student Buddy -toimintaa yhtenäistettiin vertaistuutoroinnin kanssa. Kajaanin ammattikorkeakoulu ja KAMO loivat myös etätuutorointimallia. Hankkeen kaksi muutakin opiskelijakuntaa, O'Diako ja TUO, kehittivät tuutoritoimintaansa OHJY-hankkeen aikana. Oulun ammattikorkeakoulussa puolestaan kehitettiin Study Group -tuutoritoimintaa, jossa opiskelijat jaetaan opettajatuutoreiden vetämiin ryhmiin.

Myös mentorointi on vertaistoimintamuoto, jota kehitettiin OHJY-hankkeen aikana. Mentoroinnissa mentori ja aktori voivat melko vapaasti määritellä keskustelun aiheet – toisin kuin tuutoroinnissa, joka etenee yleensä ennakkoon asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Kanniaisen ja kollegoiden (2017, s. 5) mukaan mentorointi on yhteistyösuhde, joka perustuu aktorin ja mentorin väliseen vuorovaikutukseen. Mentorointi tähtää aktorin kehittymiseen, ja keskeistä siinä on tavoitteiden asettaminen. Aktorin lisäksi mentori voi oppia uutta. OHJY-hankkeessa mentori-toimintaa käynnistettiin ja kehitettiin sekä Diakonia-ammattikorkeakoulussa että Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Diakonia-ammattikorkeakoulussa käynnistettiin suomenkielisen vertaismentoroinnin rinnalle englanninkielistä Study Buddy -vertaismentoritoimintaa.

Erilaisia vertaistuullisia ryhmätoimintoja järjestettiin hankkeen aikana useammassa korkeakoulussa, kuten Oulun yliopistossa, Turun ammattikorkeakoulussa ja Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Vertaistuulliset ryhmät liittyivät yleensä johonkin tiettyyn teemaan, kuten opinnäytetöihin tai opiskeluun. Ryhmiä järjestettiin etäyhteyksin Zoomissa mutta koronapandemian hellitettyä myös kasvokkain, sillä opiskelijoiden tarve kohdata kasvotusten oli tullut vahvasti esille.

OHJY-hankkeen aikana opiskelijajarjoittelijat tarjosivat Diakonia-ammattikorkeakoulussa yksilöohjausta toisille opiskelijoille. Opiskelijalta opiskelijalle tar-

koitettua kahdenkeskistä tukea Diakonia-ammattikorkeakoulussa tarjosi myös Kaveri vierelle -toiminta. Opiskelijat pystyivät ilmoittautumaan mukaan toimintaan joko suomen tai englannin kielellä. Käytännössä toimintaan mukaan haluaville opiskelijoille etsittiin opiskelukaveri muista toimintaan ilmoittautuneista opiskelijoista tai opiskelijaharjoittelijoista. Kaveriparit saivat itse vapaasti määrittellä, missä he halusivat tavata toisiaan (esim. kasvokkain vai Teamsissa) ja kuinka usein.

Hankkeen tarkoituksena oli kehittää uusia tapoja opiskelijoiden yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ennen kaikkea verkossa. Opiskelijat kaipaivat kuitenkin kasvokkaisia kohtaamisia toistensa kanssa, joten hankkeen aikana heille järjestettiin erilaisia tapahtumia ja retkiä: retki Suomenlinnaan, Prison Island-pakopeli, lautapelihetkiä, vapaamuotoisia kahvihetkiä ja opiskelijoiden hyvinvointiviikkoon liittyneitä tapahtumia.



Kuvio 2. OHJY-hankkeen kehittämä vertaisuuteen perustuva toiminta. Kuvion laati hankkeen opiskelijaharjoittelija Jenna Järvelin.

Vertaistuki nousi OHJY-hankkeessa yhdeksi kaikkein merkittävimmistä tavoista tukea opiskelijoiden hyvinvointia. Korkeakouluissa on jo tällä hetkellä monia hyviä tapoja toteuttaa ja tukea vertaistoimintaa. Tulevaisuudessa korkeakoulujen välillä voisi vaihtaa kokemuksia erilaisista kokeiluista vieläkin enemmän. Samoin korkeakoulut voisivat kokeilla hyviksi havaittuja toimintamuotoja entistä rohkeammin. Vertaistukena toimiville opiskelijoille olisi kuitenkin tärkeää tarjota

riittävästi tukea ja ohjausta. Hankkeen aikana joissakin korkeakouluissa järjestettiin esimerkiksi ryhmämuotoista työnohjausta ja yksilöllisiä ohjauskeskusteluja vertaisena toimimisen tueksi.

LÄHTEET

- L 932/2014) Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>
- Kanniainen, M.-R., Nylund, J., & Kupias P. (2017). *Mentoroinnin työkirja*. Helsingin yliopisto.
https://blogs.helsinki.fi/mentorointi/files/2014/08/Mentoroinnin-tyokirja_A4.pdf
- Kekkonen, M., Gissler, M., Känkänen, P., & Isola, A.-M. (toim.) (2022). *Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. Nuorten elinolot -vuosikirja 2022*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-937-5>
- L 558/2009 Yliopistolaki 24.7.2009/558 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2009/20090558>
- Leemann, L., & Virrankari, L. (2022). Nuorten osallisuuden kokemus ja siinä tapahtuneet muutokset vuosina 2019–2021: ovatko erot kasvaneet koronaepidemian aikana? Teoksessa M. Kekkonen, M. Gissler, P. Känkänen, & A.-M. Isola (toim.), *Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan. Nuorten elinolot -vuosikirja 2022* (s. 152–166). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-937-5>
- Martela, F. (2020). *Elämän tarkoitus. Suuntana merkityksellinen elämä*. Gummerus.
- Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A., & Hoikkala, M. (2017). *Jännittäminen osana elämää. Opiskelija-ops*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Mikkonen, I., & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma.
- Skaniakos, T., Penttinen, L., & Lairio, M. (2011). Vertaistutorointi yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Teoksessa L. Penttinen, E. Plihtari, T. Skaniakos, & L. Valkonen (toim.), *Vertaisuus voimavarana ohjauksessa* (s. 17–28). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4497-1>
- Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. (12.4.2023). *Yhteisöllisyys ruokkii uusia toimintatapoja*.
<https://www.sitra.fi/aiheet/yhteisollisyys/>
- Terveyskylä. (2023). *Mitä on vertaistuki?*
<https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>

Mira Nukari ja Tuula Rajander

OPISKELIJATUUTORIT VERTAISOHJAAJINA

Vertaistuuutorin tehtävänä on auttaa ja opastaa uusia korkeakouluopiskelijoita opintojen alun käytännön asioissa. Vertaistuuutorointi onkin kiinteä osa Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjauskokonaisuutta. Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeessa opiskelijakunta KAMO kehitti vertaistuuutoritoimintaa vastaamaan monimuotoistuvan opiskelun tarpeisiin.

Vertaistuuutoriohjauksella eli vertaistuuutorioinnilla on korkeakouluissa pitkät perinteet. Vertaistuuutoria voidaan pitää rinnalla kulkijana, joka auttaa, opastaa ja ohjaa opiskelijoita erityisesti opintojen alkuvaiheessa. Vertaistuuutorointi on kiinteä osa korkeakoulun ohjaustoimintaa, ja nimenomaan vertaisuuden näkökulma tuo siihen erityistä vaikuttavuutta muiden ohjaustahojen toteuttamaan ohjaustoimintaan verrattuna. Tasa-arvoisen vertaisen toteuttama ohjaus saa opiskelijan tuntemaan itsensä arvokkaaksi, ymmärretyksi ja oleelliseksi osaksi korkeakouluuyhteisöä (Hayman ym., 2022, s. 269).

Kajaanin ammattikorkeakoulun vertaistuuutorioinnista vastaa opiskelijakunta KAMO. OHJY-hankkeessa KAMO kehitti vertaistuuutoritoimintaa monipuolisesti.

Vertaistuuutoriohjaus merkityksellistä korkeakouluissa

Tuutori (myös tutor) on opiskelijaa tämän opinnoissa neuvova vanhempi opiskelija tai opettaja (Kotimaisten kielten keskus, 2022). Vertaistuuutorioinnilla tarkoitetaan korkeakoulukontekstissa vertaistukea, jolla tuetaan uusien opiskelijoiden tutustumista toisiinsa ja oppilaitokseen. Tukea ja ohjausta annetaan muun muassa opintoihin ja opiskeltavaan alaan liittyen. Vertaistuuutorit tukevat myös ryhmäytymistä ja järjestävät erilaisia tapahtumia sen edistämiseksi. Korkeakouluissa vertaistuuutorina toimii useimmiten saman alan vanhempi opiskelija, joka ohjaa varhaisemmassa vaiheessa olevia opiskelijoita (Skaniakos ym., 2011, s. 17).

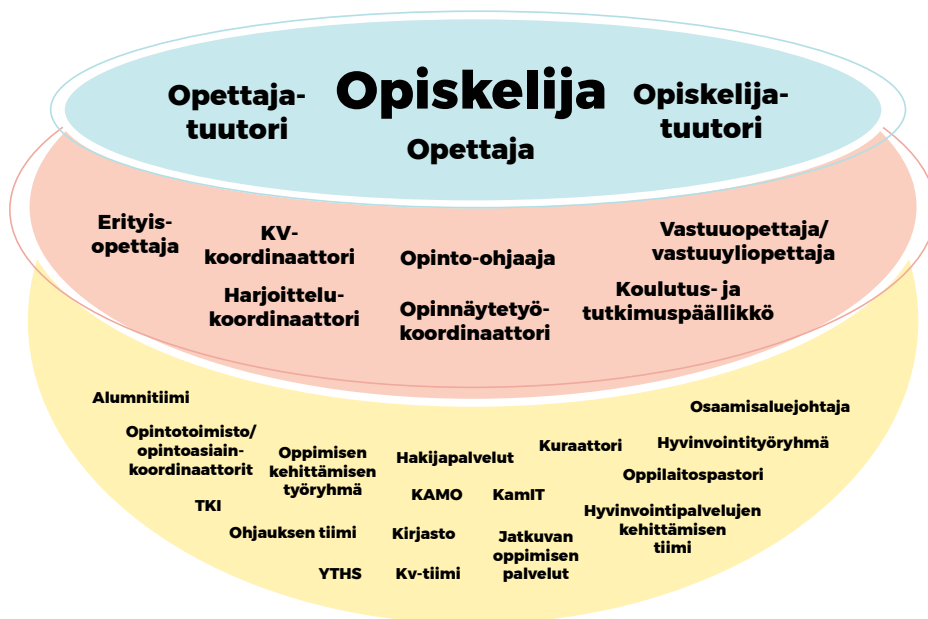
Opintojen aikainen sosiaalinen tuki vaikuttaa opiskeluihin kiinnittymiseen, sosiaaliseen integraatioon ja opintojen edistymiseen (Penttinen ym., 2011, s. 5). Tätä ajatusta tukevat useat eri tutkimukset. Korkeakouluopiskelijoille sopeutumi-

nen opiskeluympäristön sosiaalisiin ja opintoihin liittyviin vaatimuksiin on usein yksi opintojen aloituksen haastavimmista puolista (Hayman ym., 2022, s. 256). Tämän vuoksi vertaistuutorointi puoltaa hyvin paikkaansa korkeakoulun ohjauksen kentällä ja on olennainen osa ohjauksen kokonaisuutta.

Vertaisohjaus osana opiskelijahyvinvoinnin edistämistä

Kajaanin ammattikorkeakoulussa ohjaustoiminta perustuu holistiseen, opiskelijakeskeiseen malliin, jonka keskiössä ovat opiskelija ja hänen ohjaustarpeensa. Käytössä olevan ohjausmallin mukaan opiskelijan ohjaustarpeet jaetaan kolmeen osa-alueeseen: 1) oppimisen ja opiskelun ohjaukseen, 2) ura- ja työelämäohjaukseen sekä 3) kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemiseen (Karhu ym., 2023, s. 3).

Kajaanin ammattikorkeakoulussa ohjausta ja opiskelijahyvinvointia edistetään eri tahojen moniammatillisena yhteistyönä, monikanavaisesti ja erilaisten toimintamuotojen avulla. Ohjauksen toimijoiden välinen yhteistyö onkin laadukkaana ohjauksen edellytys. Kuviossa 1 on esitelty Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjauksen malli ja ohjaukseen osallistuvat tahot. Kuvion mukaisesti ensimmäiselle ohjaustasolle kuuluu opettajatuutorin ja opettajan lisäksi opiskelija- eli vertaistuutori. Ensimmäisen tason ohjaustahot ovat niitä, joiden kanssa opiskelijat ovat eniten tekemisissä. (Karhu ym., 2023, s. 15.)



Kuvio 1. Opiskelijatuutorit vertaisohjaajina. (Mukaiillen Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjauksen toimijat ja holistinen ohjauksen malli (Karhu ym., 2023, s. 15.))

Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjauksen mallissa (Karhu ym., 2023, s. 16) vertaistutorointia kuvataan seuraavasti:

Kaikissa koulutuksissa on omat opiskelijatuutorit, jotka ovat ylempien vuosikurssien opiskelijoita. Opiskelijatuutori auttaa uusien opiskelijoiden perehdyttämisessä orientaatiopäivien aikana sekä myöhemmin tuutoritunneilla. Hän edesauttaa hyvän ryhmähengen syntymistä ja opiskeluun motivoitumista uusien opiskelijoiden keskuudessa tapaamalla ryhmää koulu- ja/ tai vapaa-ajalla.

Opiskelijakunta KAMOn vertaisohjauspalvelut

Vertaistutorointi on osa Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjauksen mallia. Sen piiriin kuuluvat kaikki Kajaanin ammattikorkeakoulun päätoimiset opiskelijat ja vaihto-opiskelijat. Vertaistutorit toimivat itsenäisenä yksikkönä. Tuutoriasioiden vastuuhenkilönä toimii KAMOn toiminnanjohtaja. (Kajaanin ammattikorkeakoulu [KAMK], 2023.)

Tuutoritoimintaan rekrytoidaan vuosittain noin 50 uutta toimijaa. Tuutoriksi voi hakea jokainen 1. tai 2. vuosikurssin opiskelija, joka on KAMOn jäsen ja tuntee mielenkiintoa vertaisohjaukseen. Tuutoreiden rekrytointi suoritetaan vuosittain tammi–helmikuun aikana, ja valitut koulutetaan huhti–toukokuussa. Tuutorikoulutuksen jälkeen tuutorit voivat halutessaan erikoistua kv-tuutoreiksi tai hyvinvointituutoreiksi. KAMOn tavoitteena on, että jokaista kymmentä aloittavaa opiskelijaa kohti olisi tarjota yksi vertaistuutori. (Vertaistutorointi, 2023.)

Opiskelijatuutorointi on aktiivisinta opiskelun alkuvaiheessa, jolloin tuutorit ovat vastaanottamassa uusia opiskelijoita näiden ensimmäisinä opiskelupäivinä. Opintojen edetessä opiskelijoiden ohjaustarve muuttuu, mihin KAMO pyrkii vastaamaan toteuttamalla koko opiskeluajan kestävästä tuutorointia. Opiskelijatuutori toimii yhteistyössä opettajatuutoreiden kanssa tuoden ohjaukseen opiskelijan näkökulmaa. (Vertaistutorointi, 2023.)

KAMO vastaa myös ulkomaalaisten opiskelijoiden vertaistutoroinnista, vastaanotosta ja alkuperehdyttämisestä. KAMO pyrkii omalla toiminnallaan helpottamaan kv-opiskelijoiden kotoutumista ja integroitumista uuteen opiskelu-kaupunkiin sekä tarjoaa tukea ja apua käytännön asioissa. KAMOn kv-tuutorit ovat erikoistumiskoulutuksen käyneitä vertaistuutoreita. Kv-tuutorilta ei odoteta ihmeitä vaan käytännön neuvoja. Käytännössä kyse on ulkomaalaisten opiskelijoiden perehdyttämisestä esimerkiksi kaupassa käyntiin, asuntoasioiden järjestämiseen ja pankkiasioiden hoitamiseen. (Kv-tutorointi, 2023.)

Kv-tuutoreiden työpariksi pyritään rekrytoimaan Student Buddy -opiskelijoita ulkomaalaisista tutkinto-opiskelijoista. He toimivat suomenkielisten tuutoreiden apuna ja työparina. Student Buddy -opiskelijoita rekrytoidaan samaan aikaan kuin tuutoreita. Student Buddyt ovat englanninkielisiä tutkinto-opiskelijoita, jotka koulutetaan vertaisohjaajiksi erillisessä kv-tuutori- ja Student Buddy -erikoistumiskoulutuksessa, jonka KAMO toteuttaa yhteistyössä ammattikorkeakoulun kanssa. (Tuutorikoulutukset, 2023.)

Liikuntatuutoroinnin valtakunnallista toteutumista ja kehittämistä on vuodesta 2012 alkaen koordinoanut Opiskelijoiden Liikuntaliitto. Liikuntatuutorit toimivat vertaistukena liikuntaharrastuksen aloittamisessa tai jatkamisessa. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto, 2021.) KAMOn toiminnassa painotetaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä, ja liikuntatuutorista käytetäänkin nimitystä hyvinvointituutori. Hyvinvointituutoroinnin tarkoituksena on aktivoida mahdollisimman monia ammattikorkeakoulun opiskelijoita liikkumaan itselleen mieleisellä tavalla. Tavoitteena on löytää keinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämiseen, edistää heidän hyvinvointiaan ja jaksamistaan sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Hyvinvointituutorointiin pyritään kouluttamaan opiskelijatuutoreita joka koulutusalaalta. Tavoitteena on, että koulutusalan hyvinvointituutorit järjestäisivät oman alansa opiskelijoille helposti lähestyttäviä liikunta- ja hyvinvointitempauksia ja -päiviä. Silti kaikki osallistuisivat myös yhteisiin hyvinvointitempauksiin. (Tuutorikoulutukset, 2023.)

OHJY-hankkeen kautta KAMO on keskittynyt vahvasti vertaisohjauksen – eli vertaistuutoroinnin ja Student Buddy -toiminnan – kehittämiseen. Tuutorikoulutuksen yhteyteen on kehitetty vertaisohjauksen etätuutoroinnin työkalujen koulutussisältöä, jotta vertaistuutorit olisivat valmiimpia kohtaamaan moninaisia, etänä opiskelevia ryhmiä. Tätä työtä jatketaan edelleen.

Student Buddy -toiminnan aktivoitumisen myötä on OHJY-hankkeen avulla pyritty vakauttamaan Student Buddy -toimintaa ja panostamaan perehdytysmateriaaleihin. Tavoitteena on yhtenäistää Student Buddyjen ja tuutoreiden ohjausmateriaaleja, ja etenkin alkuorientaatioiden käännoistyötä ja vuosisuunnitelmia on terävöitetty ja laajennettu.

Hyvinvointituutorit ovat merkittävässä roolissa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen osa-alueella. KAMO on pyrkinyt antamaan OHJY-hankkeen resursseja opiskelijoiden hyvinvointia edistävän toiminnan tukemiseen.

Tulevaisuuden moninaistuva vertaistuutorointi

OHJY-hanke on luonut puitteet sille, että Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO on pystynyt kehittämään vertaistuutoritoimintaansa viime vuosien aikana. Toiminnan kehittäminen on tärkeää, koska korkeakouluympäristö ja sen myötä opiskelijoiden tuen tarve muuttuvat jatkuvasti. Tähän muutokseen on pystytty nyt vastaamaan muun muassa etäohjauksen, opiskelijahyvinvoinnin ja kv-tuutoroinnin osalta.

Yksi opiskelijahyvinvoinnin merkittävistä osatekijöistä on yhteisöllisyys, jota pyritään tukemaan vertaistuutoritoiminnan avulla. Yhteisöllisyyden tukemiseksi hankkeessa on saatu kehitettyä hyvinvointia tukevia tapahtumia, kohtaamisia ja kerhotoimintaa, joita KAMOn hyvinvointituutorit ovat ideoineet yhdessä hallituksen jäsenten kanssa. HyvisPaja-kerhotoiminnalla pyritään luomaan kohtaamisia mukavien aktiviteettien ympärille. Opiskelijoille on järjestetty eriteemaisia hengailuiltoja, esimerkiksi haalarimerkkien ompelun merkeissä. Lisäksi heidän viihtyvyyttään ja hyvinvointiaan on edistetty lautapeli-hankinnoilla.

Vertaistuutoritoimintaa kehitetään Kajaanin ammattikorkeakoulussa edelleen. Tuutoritoiminnalla tulee pystyä vastaamaan monimuotoistuvaan opiskeluun. Jatkossa tavoitteena onkin kehittää esimerkiksi monimuotoryhmien tuutorointia sekä palvelujen tarjoamista ryhmille, jotka eivät opiskele Kajaanin pääkampuksella vaan eri yhteistyöpaikkakunnilla, kuten Raahessa tai Kuusamossa. Tähän kehittämistyöhön onkin saatu hyviä eväitä OHJY-hankkeen aikaisesta etätuutoroinnin kehittämisestä.

LÄHTEET

- Hayman, R., Wharton, K., Bruce-Martin, C., & Allin, L. (2022). Benefits and motives for peer mentoring in higher education. An exploration through the lens of cultural capital. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*, 30(2), 256–273. <https://doi.org/10.1080/13611267.2022.2057098>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (2023). *Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan välinen yhteistyö- ja rahoitusopimus*.
- Karhu, P., Kiviaho, E., Merimaa-Piirainen, M., Niskanen, U., Rajander, T., Saari, M., Sievänen, R., Siipola, H., Stricker, R., Tolonen, J., Vainikka, T., & Vidqvist, L. (2023). *Ohjauksen toimintamalli*. Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja D. Kajaanin ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7522-16-5>
- Kotimaisten kielten keskus. (23.1.2023). *Kielitoimiston sanakirja*. Tuutori. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/tuutori?searchMode=all>
- Kv-tuutorointi. (30.1.2023). Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. <https://www.opiskelijakuntakamo.fi/toiminta/vertaistutorointi/kv-tuutorointi/>
- Opiskelijoiden Liikuntaliitto. (2021). *Liikuntatuutorointi*. <https://www.oll.fi/toimintamme/liikuntatuutorointi/>
- Penttinen, L., Skaniakos, T., Valkonen, L., & Plihtari, E. (2011). Vertaisuus voimavarana opintopölyllä: johdantoa kirjan teemoihin. Teoksessa L. Penttinen, E. Plihtari, T. Skaniakos, & L. Valkonen (toim.), *Vertaisuus voimavarana ohjauksessa* (s. 4–13). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4497-1>
- Skaniakos, T., Penttinen, L., & Lairio, M. (2011). Vertaistutorointi yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa. Teoksessa L. Penttinen, E. Plihtari, T. Skaniakos, & L. Valkonen (toim.), *Vertaisuus voimavarana ohjauksessa* (s. 17–28). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4497-1>
- Tuutorikoulutukset. (30.1.2023). Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. <https://www.opiskelijakuntakamo.fi/toiminta/vertaistutorointi/tuutorikoulutukset/>
- Vertaistutorointi. (30.1.2023). Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. <https://www.opiskelijakuntakamo.fi/toiminta/vertaistutorointi/>

VERTAISKEHITTÄJINÄ OPISKELUHYVINVOINTITYÖSSÄ

Parhaat asiantuntijat opiskelijoille suunnattujen hyvinvointipalvelujen kehittämisessä ovat opiskelijat itse. Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeessa sosionomiharjoittelijat ovat saaneet mahdollisuuden kehittää opiskeluhyvinvointipalveluja muun muassa tarjoamalla vertaisohjausta Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Opiskelijoiden toisilleen tarjoama vertaistukitoiminta tukee opiskeluhyvinvointia sekä edistää opiskelujen etenemistä.

Opiskelijaharjoittelijan eli vertaisen rooli hankkeessa

OHJY-hankkeessa tehdyn alkukartoituskyselyn tuloksien pohjalta vertaisten opiskelijoiden tuki koettiin yhdeksi tärkeimmistä tukimuodoista (Erkkilä ja Hämäläinen, 2022, s. 59). Opiskelijoiden suunnittelema ja toteuttama vertaistoiminta OHJY-hankkeessa oli opiskeluhyvinvointia vahvistavaa ja uutta toimintamuotoa kehittävää työtä.

Kostiaisen ja kollegoiden (2014, s. 14) mukaan vertaistoiminnassa on kyse toiminnasta, jossa kaikilla toimijoilla on jonkinlainen yhteinen kokemus samasta asiasta. Vertaistukea antaessaan osallistujat toimivat toistensa ja itsensä hyväksi mutta ovat silti keskenään samalla tasolla. Vertaissuhteet edistävät yhteyttä, toisten kuuntelemista, kokemusten jakamista sekä tunteiden ilmaisemista ja käsitteilyä. Vertaisuuden kautta opitaan toisten kokemuksista ja kehitetään uudenlaisia tapoja selviytyä. (Mikkonen ja Saarinen, 2018, s. 21–22.)

Hankkeeseen harjoittelua suorittamaan tulleet sosionomiopiskelijat kehittivät ja tarjosivat ryhmämuotoista vertaistoimintaa ja yksilöohjausta toisille opiskelijoille. He järjestivät hyvinvointitempauksia, vierailivat oppitunneilla ja tekivät hanketta tunnetuksi mainostamalla sitä erilaisissa yhteyksissä. Opiskelijaharjoittelijoilla oli merkittävä rooli myös yhteistyökumppaneina opiskeluhyvinvointitoimijoiden verkostossa. Hankkeessa heitä kuultiin asiantuntijoina.

Vertaistuki opiskelijoiden tarjoamana

Mikkosen ja Saarisen (2018, s. 80) mukaan yhdessä toimiminen edistää osallisuuden tunnetta, tuottaa sosiaalista pääomaa ja voimaannuttaa ihmisiä. Kokemus-

asiantuntijoita kannattaa hyödyntää etenkin sellaisissa asioissa, joissa ammattilainen ei pysty auttamaan, jos hänellä ei ole vastaavaa kokemusta (vrt. Mikkonen ja Saarinen, 2018, s. 42).

OHJY-hankkeessa harjoitteluaan tehneet opiskelijat olivat opinnoissaan loppuvaiheessa. Heillä oli monipuolista kokemusta, osaamista ja näkemystä siitä, minkälaisia haasteita opiskelija voi kohdata opintopolkunsa varrella ja minkälaista tukea hän kaipaa opiskelukykynsä säilyttämiseksi. OHJY-hankkeeseen saatu rahoitus opetus- ja kulttuuriministeriöltä kohdistui koronapandemian aikaan, jolloin huoli opiskelijoiden hyvinvoinnista lisääntyi. Hankkeessa toimineet harjoittelijat olivat itse kokeneet pandemia-ajan haasteet, koska heidän opintoaikansa ajoittui suurelta osin tähän poikkeukselliseen ajanjaksoon.

Ryhmämuotoinen vertaistuki toisille opiskelijoille – hankkeessa toimineiden harjoittelijoiden tarjoamana – koettiin tarpeelliseksi. Tukea annettiin verkon välityksellä. Tapaamisiin varatut ajat näkyivät jokaisen Diakonia-ammattikorkeakoulussa opiskelevan lukujärjestyksessä. Kostiainen ja kollegat (2014, s. 14) toteavatkin, että yksi vertaistoiminnan muoto ovat vertaistukiryhmät, joissa vertaisohjaaja voi auttaa ja tukea muita ryhmäläisiä. Hyvä esimerkki toiminnasta hankkeessa olivat avoimet, ryhmämuotoiset opinnäytetyön vertaistukitapaamiset, joihin opiskelijat saivat tulla keskustelemaan opinnäytetyöhön liittyvistä haasteistaan. Vertaistukijoilla eli hankkeessa toimineilla harjoittelijoilla ja opettajilla oli yhteinen näkemys siitä, etteivät vertaistukijoina toimivat tapaamisten ohjaajat olisi opinnäytetöitä ohjaavia opettajia vaan toiminta perustuisi saman kokemuksen jakamiseen eli vertaisopiskelijoiden tarjoamaan tukeen. Vertaistukitapaamisissa keskusteltiin esimerkiksi opinnäytetyön aloittamiseen liittyvistä stressistä sekä ohjattiin opiskelijoita opettajien toteuttamiin opinnäytetyön tukipajoihin.

Erkkilä ja Hämäläinen (2022) totesivat pro gradu -tutkielmansa esittelyssä: ”Opiskelijat tukeutuivat mielellään toisiinsa erityisesti opintojen, mutta myös hyvinvointinsa suhteen. Yksilöohjaus ja verkossa saatavilla oleva materiaali olivat opiskelijoille mieluisia tuen saannin tapoja.” Opiskelijaharjoittelijat tarjosivat – vertaisryhmätapaamisten lisäksi – myös yksilöllisempää tukea. Yksilöllistä vertaistukea tarvitsevat opiskelijat ohjattiin opiskelijaharjoittelijoille kuraattorin tai opinto-ohjaajien kautta tai he olivat itse suoraan yhteydessä harjoittelua tekevään opiskelijaan. Yksilöllisen tuen tarvitsijoita löytyi OHJY-hankkeessa myös Diakonia-ammattikorkeakoulussa kehitetyn Kaveri vierelle -toiminnan kautta. Kaveri vierelle -toiminnasta on kerrottu Rusin, Sepän ja Naamangan artikkelissa ”Vertaistoiminta edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä”.

Hyvinvointia tukevien toimintojen järjestäminen tapahtui OHJY-hankkeen tavoitteisiin pohjautuen pääsääntöisesti verkon kautta (Ohjauksella hyvinvointia, 2022). OHJY-hankkeessa mukana olleiden harjoittelijoiden tärkeä havainto oli, että etätapaamisten lisäksi opiskelijat kaipaivat kampuksella tapahtuvia kohtaamisia, joita korona-ajan rajoitukset olivat merkittävästi vähentäneet. Korona-rajoitusten poistuttua lopullisesti syksyllä 2022 mahdollistuivat Diakoniammattikorkeakoulun Helsingin-kampuksella lounaan yhteydessä järjestettävät kahvihetket, joita pidettiin kerran viikossa. Suositujen kahvihetkien lomassa harjoittelijoilla oli hyvä tilaisuus kertoa hankkeen toiminnoista sekä vastata opiskelijoiden kysymyksiin.

Luottamuksen merkitys vertaistoimijoiden kokemuksissa

OHJY-hankkeen harjoittelijoilta tuli palautetta siitä, että opiskelijoiden oli toisinaan helpompi lähestyä toista opiskelijaa kuin henkilökunnan jäsentä. Tämä kertoi siitä, että toiseen opiskelijaan luotettiin. Vertaistuessa onkin kyse nimenomaan luottamuksesta (Mikkonen ja Saarinen, 2018, s. 21). Hankkeessa harjoitteluaan tehnyt opiskelija selvitti opiskelijoiden mieltä vaivaavia epäselviä asioita ohjaamalla heitä eteenpäin ja olemalla yhteydessä niihin oppilaitoksen tahoihin, jotka osasivat auttaa. Opiskelijaharjoittelijan omakohtaiset kokemukset auttoivat asioiden selvittämisessä ja tuen tarvitsijan ohjaamisessa eteenpäin.

Harjoittelijat järjestivät erilaisia vertaistapaamisia OHJY-hankkeen aikana. Harjoitteluaan suorittaneen opiskelijan kokemus yksilötapaamisista oli, että ne olivat antoisia ja auttoivat näkemään opiskelijoiden erilaisia tilanteita paremmin. Ryhmätapaamisia toteutettiin etäyhteyksin, mutta kohtaamisia tapahtui myös kampuksella. Erityisesti kampuksella kahvikupin äärellä tapahtuneet lähitapaamiset olivat OHJY-hankkeen harjoittelijan mielestä mukavia, ja niissä sai kontaktin opiskelijoihin verkkotapaamisia helpommin. Paikan päällä tapahtuvissa keskusteluissa oli avoin tunnelma. Niissä vaihdettiin kuulumisten lisäksi ajatuksia sekä oltiin hetki yhdessä. Lähitapaamisissa keskustelua ei tarvinnut ohjata samalla tavalla kuin etänä tapahtuvissa vertaistukitapaamisissa.

Yhteisen asian äärellä

Harjoittelussa olleet opiskelijat kokivat, että yhteistyön tekeminen oppilaitoksen henkilökunnan kanssa oli mukavaa. He myös pitivät erilaisten vertaistukitapaamisten koordinoimista ja toteuttamista antoisana. Sama kokemus oli hanketyöntekijöillä ja muulla yhteistyötä tehneellä henkilöstöllä. Yhdessä työskenneltäessä vertaistuen merkitys nähtiin laajemmassa kokonaisuudessa, jossa eri toimijat tu-

kiivat toinen toistaan ja tekivät työtä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Hankkeessa harjoittelunsa suorittaneet opiskelijat kokivat, että heidät otettiin hyvin mukaan opettajien, kuraattorien, opinto-ohjaajien ja muiden tukipalveluiden väliseen yhteistyöhön. Opiskelijaharjoittelijat pääsivät suunnittelemaan ja toteuttamaan myös erilaisia koko hankkeen yhteisiä toimintoja. Näistä esimerkkinä mainittakoon opiskelijoille ja henkilöstölle koottu webinaarisarja, jossa myös harjoittelija kertoi omaa opiskelutarinaansa.

Opiskelijoiden asiantuntijuuden hyödyntäminen

Jokainen harjoitteluaan OHJY-hankkeessa tehnyt opiskelija toi oman panoksensa hanketyöskentelyyn omana persoonanaan. Jokaisella harjoittelijalla oli omat vahvuutensa, joita hän saattoi hyödyntää hankeharjoittelunsa aikana. Opiskelijoiden asiantuntemusta hyödynnettiin hankkeen pienryhmissä ja muissa yhteyksissä. Harjoittelu tarjosi opiskelijoille mahdollisuuden kokeilla uusia asioita ja vahvistaa sosiaalialan työssä tarvittavia taitojaan. Lisäksi OHJY-hanke avasi mahdollisuuden tutustua laajaan asiantuntijaverkostoon, johon kuuluu muita korkeakouluja ja järjestöjä. Se antoi tulevalle sosiaalialan ammattilaiselle näköalapaikan, josta voi seurata eri toimijoiden ja tiimien välistä työskentelyä, sekä ymmärrystä valmiuksista, joita työelämässä tarvitaan.

Tämä hanke toi omalta osaltaan esille opiskelijoiden itsensä tarjoaman vertaistoiminnan merkityksellisyyden opiskeluhyvinvointipalveluja pohdittaessa. On tärkeää tiedostaa vertaistoiminnan tarjoamat mahdollisuudet. Opiskelija vertaistoimijana osana opiskeluhyvinvointitoimijoiden verkostoa laajentaa tarjolla olevia tuen mahdollisuuksia korkeakoulussa. Jotta tämä voi toteutua, hän tarvitsee siihen oppilaitosyhteisön tuen ja myös riittävän työnohjauksen. Kokemuksen omaavaa vertaista kaivataan!

LÄHTEET

- Erkkilä, M., & Hämäläinen, I. (2022). *Korkeakouluopiskelijoiden tuen tarpeet ja korkeakoulujen rooli opiskelijahyvinvoinnin edistäjänä. ”Kahdenkeskisissä keskusteluissa hyväksyvällä läsnäololla on suuri merkitys, siinäkin voi välittyä viesti: nyt ei tarvitse suorittaa”* [Pro gradu -työ, Tampereen yliopisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202206075548>
- Kostiainen, E., Ahonen, S., Verho, T., Rissanen, P., & Rotko, T. (2014). *Kokemukset käyttöön – kokemusasiantuntijatoiminnan kehittäminen*. (Työpaperi 36/2014). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-373-4>
- Mikkonen, I., & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma.
- Ohjauksella hyvinvointia. (21.11.2022). *Ohjauksella hyvinvointia*. <https://korkeakoulututkee.fi/tietoa-hankkeesta/>

Maarit Heusala

TIIMITYÖ TOIMIVAKSI YHTEISKEHITTÄMÄLLÄ

Kyky työskennellä yhdessä on keskeinen taito työelämässä. Sosiaali- ja terveysalalla työskennellään tiiviissä vuorovaikutuksessa työkavereiden, asiakkaiden ja potilaiden kanssa. Jo alalle koulutettaessa on tärkeää kehittää opiskelijoiden ryhmätyövalmiuksia. Yhtenä Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeen tavoitteista Diakonia-ammattikorkeakoulussa oli opiskelijoiden ryhmätyövalmiuksien parantaminen ja toimivien käytäntöjen vahvistaminen.

Ryhmätyöskentelyn haasteet

Pienryhmissä tapahtuva työskentely ja yhdessä tehdyt ryhmätyöt ovat Diakonia-ammattikorkeakoulussa tärkeä opetusmetodi. Aloittaville opiskelijoille työskentelytapa voi olla uusi, ja haastetta tuovat myös useissa erilaisissa kokoonpanoissa toimivat ja vaihtuvat pienryhmät. Opiskelijoiden työskentelytavat ja elämäntilanteet ovat erilaisia, mikä vaikeuttaa muun muassa yhteisten aikataulujen sopimista. Lisäksi joitakin jännittävät ryhmätöihin liittyvät esiintymistilanteet.

Ryhmätöiden tekeminen muuttui entistä hankalammaksi lisääntyneen etäopiskelun seurauksena. Osa opiskelijoista koki motivaationsa laskeneen ja opiskelukyönsä heikentyneen. Monet opiskelijat tekivät ryhmätöitä henkilöiden kanssa, joita he eivät olleet aikaisemmin tavanneet. Ryhmätöihin liittyneiden lisääntyneiden haasteiden takia yhdeksi OHJY-hankkeen tavoitteista Diakonia-ammattikorkeakoulussa muodostui ryhmätyövalmiuksien parantaminen. Mallia on pilotoitu Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin-kampuksella.

OHJY-harjoittelijat yhteiskehittämässä

Diakonia-ammattikorkeakoulussa toteutettavaa pedagogiikkaa kutsutaan dialogiseksi muutospedagogiikaksi. Sen kulmakivenä on vuorovaikutussuhteissa tapahtuva oppiminen. Oppimisprosessissa käytävässä dialogissa osapuolina ovat muun muassa opiskelijat, opettajat, hanketoimijat ja työelämän yhteistyökumppanit. (Helminen ja Vesterinen, 2021, s. 22.) Toimiva dialogi voi synnyttää yhteiskehittämistä. Yhteiskehittämisessä on kyse toimintatavoista, joilla palvelun käyttäjät ja ammattilaiset osallistuvat palveluiden tavoitteelliseen kehittämiseen. Kun

yhteiskehittäminen onnistuu, sen tuloksena syntyy uusia ratkaisuja toimintaan osallistuvien kesken. (Kostilainen ym., 2020.) Dialogisessa muutospedagogiikassa yhtenä perusteena on oppiminen tiedon luomisena. Tämän mallin pohjalta kehitetään yhdessä uusia toimintakäytäntöjä ja tuotoksia. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2023.)

Hankkeessa haluttiin kehittää toimivia ryhmätyökäytäntöjä ensimmäisen lukuvuoden sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita ajatellen. Toimivien ryhmätyökäytäntöjen opettaminen ja ryhmätyöskentelemiseen perehdyttäminen ovat aina olleet osa Diakonia-ammattikorkeakoulun opetusta. Erona aikaisempaan käytäntöön – ryhmätyöskentelyyn valmentautumiseen liittyen – oppitunneille otettiin mukaan viimeistä harjoitteluaan tekeviä hankeharjoittelijoita ja vertaismentoreita terveystieteiden alalta. Vierailujen sisältöjä ja tuntien rakennetta suunniteltiin yhdessä opinnoista vastaavien lehtorien kanssa.

Tiimityö toimivaksi osaksi opintoja

Ryhmätyökäytäntöihin harjaannuttaminen alkaa ensimmäisellä lukukaudella. Sekä sosiaali- että terveystieteiden opiskelijat saavat mahdollisuuden ensimmäisen kirjallisen oppimistehtävän tekemiseen pari- tai ryhmätyönä. Tässä yhteydessä opiskelijoille esitellään tiimisopimus, jossa ryhmäläiset sopivat muun muassa aikataulutuksesta ja yhteisistä pelisäännöistä. Tiimisopimusta on tarkoitus käyttää kaikissa ryhmätehtävissä koko opintojen ajan.

Oppituntivierailuilla opiskelijoilta pyydettiin kehittämisehdotuksia ryhmätyöskentelyn parantamiseksi. Prosessin alkuvaiheessa vierailut ryhmässä keskittyivät toisen lukukauden sosionomiopiskelijoiden tunneille. Heillä oli jo kokemusta ryhmässä työskentelystä ensimmäiseltä lukukaudelta. Toisella lukukaudella opiskelijat halusivat kehittää tiimisopimusta tarkempaan, yksityiskohtaisempaan muotoon. Asiasta keskusteltiin, ja siitä pyydettiin näkökulmia myös lehtoreilta koulutusaloittain opettajien kokouksissa. Keskusteluissa todettiin, että tiimisopimukseen olisi syytä kirjata yksityiskohtaisemmin yhdessä sovittuja asioita. Yksi tärkeäksi koetuista asioista oli kameran käyttö etänä tapahtuvissa ryhmätapaamisissa. Monet opiskelijat nimittäin toivoivat, että he tuntisivat opiskelijakaverinsa kasvoilta.

Tiimisopimuksen merkityksellisyyteen palattiin yhä uudelleen erilaisissa ryhmien tapaamisissa, joissa oli mukana OHJY-hankkeen harjoittelijoita. Yhteisesti toimintaa kehittämällä myös loppuvaiheen harjoittelua hankkeessa tehneet opiskelijat oppivat tästä prosessista. He kuvailivat kokemustaan tiimisopimuksesta näin (OHJY-hankkeen harjoittelija, 15.12.2022):

Oli mielenkiintoista pohtia oman suhtautumisen muutosta esimerkiksi tiimisopimukseen liittyen sekä sitä, miten ajatukset ovat kirkastuneet opintojen aikana. Oli helppoa yhtyä aloittavien opiskelijoiden tunteeseen, että tiimityösopimus on lisätyö, joka ei varsinaisesti hyödytä tehtävän tekemisessä. Näin loppuvaiheen opiskelijoina näemme nyt tiimisopimuksen tärkeänä työvälineenä, jonka avulla on helppo jäsentää tiimin tavoitteita sekä tehtävän tekemistä.

Tiimityöskentelyn kehittämistä vahvistava toiminta kohdentui OHJY-hankkeen aikana ensimmäiseen lukuvuoteen. Terveysalalla opiskelijat tekevät runsaasti ryhmätöitä ensimmäisen lukukauden aikana, sosiaalialalla taas pitkäkestoinen ryhmätyöskentely keskittyy toiseen lukukauteen. Nämä eroavaisuudet pyrittiin huomioimaan ryhmien tapaamisia järjestettäessä. Tapaamiset suunniteltiin yhdessä opetuksesta vastaavan lehtorin kanssa, ja niissä hyödynnettiin keskustelun lisäksi toiminnallisia menetelmiä. Esimerkiksi ryhmätyöhön liittyvät hyvät ja huonot kokemukset pyrittiin keräämään nimettömästi Padlet-alustaa tai Mentimeter-sovellusta hyödyntäen. Käsiteltäviä asioita – kokemuksista keskustelemisen ja tiimisopimusta koskevien asioiden lisäksi – olivat muun muassa ryhmissä vallalla olevat roolit, ryhmäroolien mahdollinen vaihtaminen ja esiintymisjännitys.

Ensimmäisen vuoden opiskelijaryhmiä tavattiin sekä etäyhteyksin että koronarajoitusten lieventymisen myötä kampuksella. Kun kokenut loppuvaiheen opiskelija kertoi ryhmätyökokemuksistaan tai vastasi ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kysymyksiin, sillä oli huomattava painoarvo verrattuna siihen, että lehtori, kuraattori tai opinto-ohjaaja olisi puhunut samasta asiasta. Myös opiskelijaryhmän jäsenet rohkaistuvat esittämään helpommin omia näkemyksiään ”konkariopiskelijan” ollessa paikalla. Tällaisissa tilanteissa myös henkilökunnan edustajat oppivat ja saivat käsitystä siitä, miten opiskelijat todellisuudessa kokevat ryhmätyöskentelyn. Antoisaa oli myös se, että opiskelijoiden kokeman vertaisuuden lisäksi eri toimijoille syntyi näissä tilanteissa vahva yhdessä tekemisen kokemus. Myös harjoittelua tehneet opiskelijat kokivat itsensä merkityksellisiksi, kun he saivat olla tasavertaisina suunnittelemassa, kehittämässä ja toteuttamassa asioita muiden hanketoimijoiden sekä korkeakoulun hyvinvointi- ja opetushenkilöstön kanssa. Tämä prosessi kehitti myös heidän tiimityötaitojaan: ”Olen oppinut tämän kautta tiimityötaitoja sekä näkemään asiat laajemmassa mittakaavassa.” (OHJY-hankkeen harjoittelija, 15.12.2022.)

Tiimityömallin juurruttaminen

OHJY-hankkeen tarkoituksena oli vahvistaa ja jakaa jo käytössä olevia hyviä ryhmätyöskentelyyn liittyviä toimintatapoja sekä kehittää niitä. Opettajien kanssa pohdittiin ryhmätyöskentelyyn liittyvien asioiden vahvempaa esille nostoa opintojen eri vaiheet huomioiden. Opettajilla on merkittävä rooli ryhmätyöskentelyyn liittyvissä prosesseissa, koska he tekevät päätöksen siitä, miten nämä asiat sisällytetään osaksi opetusta. Opettajilta saadun palautteen perusteella Diakonia-ammattikorkeakoulun eri kampuksilla on otettu käyttöön yksityiskohtaisempia, työskentelyä tehostavia tiimisopimuksia. Myös tiimisopimuksen merkitys on vahvistunut. Toimivia ryhmätyökäytäntöjä käydään monipuolisemmin läpi opinto-ohjaajien ja ryhmävastaavien tunneilla. OHJY-hanke tuotti myös toimiviin ryhmätyökäytäntöihin liittyvää opetusmateriaalia, kuten OHJY-harjoittelijoiden tekemän videon toimivasta ryhmätyöskentelystä.

Myös jatkossa Diakonia-ammattikorkeakoulussa pohditaan pidemmällä olevien opiskelijoiden parempaa osallistamista ja hyödyntämistä vaativien ryhmätyöprosessien tukemiseksi. Tiimityöprosessin kehittäminen yhteistyöllä paremmaksi on ollut innostavaa kaikkien osapuolten näkökulmasta.

LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (30.1.2023). *Diakin pedagogiset valinnat*. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/periaatteita/>
- Helminen, J., & Vesterinen, O. (2021). Dialoginen muutospedagogiikka – Diakonia-ammattikorkeakoulun pedagogiset valinnat. Teoksessa J. Helminen (toim.), *Strategia siivittämässä tutkimus-, kehittämisen- ja innovaatiotoimintaa. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 6* (s. 18–30). (Diak Työelämä 21.) Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-376-6>
- Kostilainen, H., Määttä, A., Nieminen, A., & Perikangas, S. (2020). Yhteiskehittäminen hyvän elämän palvelujen muotoiluna. Teoksessa J. Helminen (toim.), *Näkökulmia osallistavaan tutkimus-, kehittämisen- ja innovaatiotoimintaan. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 5* (s. 36–94). (Diak Työelämä 18). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-348-3>

The background is a light green textured surface. It features several puzzle pieces in various colors: a large green piece at the top left, a blue piece at the top right, a purple piece on the left, and a red piece at the bottom. A stylized laptop is depicted in the center-right, with a white screen and a blue frame. A blue wavy line emanates from the top right of the laptop. In the bottom left corner, there are concentric green circles. The text is contained within a white rectangular box with a green border.

OSA 3

**KORKEAKOULUJEN
PILOTTIKOKEILUJA
OPISKELIJAHYVINVOINNIN
EDISTÄMISEKSI**

Tuula Rajander

SUJUVUUTTA OPINTOIHIIN JA KETTERIÄ SIIRTYMIÄ TYÖELÄMÄÄN MENTOROINNILLA – KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUN MENTOROINTIOHJELMA

Mentoroinnin avulla tuetaan korkeakouluopiskelijoiden opintojen sujumista ja etenemistä sekä heidän siirtymistään työelämään. Mentorit saavat jakaa kokemuksiaan ja osaamistaan, ja samalla he itsekin oppivat uutta. Kajaanin ammattikorkeakoulun toteuttama mentorointiohjelma tavoitti niin suomen- kuin englanninkielisiäkin opiskelijoita.

Mentorointi on noussut tärkeäksi puheenaiheeksi viime vuosina monissa oppilaitoksissa ja työyhteisöissä. Sen hyödyt monipuolisena osaamisen kehittämisen ja henkilökohtaisen ohjauksen menetelmänä on todettu myös monissa korkeakouluissa. Tässä artikkelissa kuvataan Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeen aikana Kajaanin ammattikorkeakoulussa tehtyä mentoroinnin kehittämistyötä. Lisäksi esitellään lukuvuonna 2022–2023 toteutettu mentorointiohjelma, jonka teemana oli ”Sujuvuutta opintoihin ja ketteriä siirtymiä työelämään mentoroinnin kautta”.

Mentorointi ohjauksen muotona

Mentorointi on yksi monista oppilaitoksissa ja työelämässä käytössä olevista ohjauksen muodoista. European Mentoring & Coaching Council (2023) määrittelee mentoroinnin seuraavasti:

Mentorointi on mentorin ja aktorin välinen kaksisuuntainen oppimissuhde. Vuorovaikutteisten mentorointikeskustelujen tavoitteena on jakaa kokemuksia, tietoa ja ammattiin tai rooliin liittyvää osaamista. Mentoroinnissa voidaan käsitellä erilaisia teemoja. Mentorointikumppanuuden perusta on yhdessä oppiminen moninaisuutta arvostaen.

Kupiaksen ja Salon (2014, s. 1) mukaan mentorilla tarkoitetaan esimerkiksi kokenutta kollegaa tai muuta luotettavaa neuvonantajaa, joka on sitoutunut auttamaan mentoroitavaa eli aktoria tämän ammatillisessa kehittämisessä. Aktori taas on kokemattomampi, kehittymishaluinen henkilö, joka on valmis mentoroinnin edellyttämään vuorovaikutussuhteeseen.

Seuraavassa on kuvattu mentoroinnin ja korkeakouluissa yleisesti käytössä olevan toisen ohjausmenetelmän eli tuutoroinnin eroja. Kupias ja Salo (2014, s. 19) erottavat mentoroinnin ja tuutoroinnin funktiot toisistaan seuraavasti: mentori on ”luotettava neuvonantaja, uskottu”, kun taas tuutori on ”luotettava tai lempeä peräänkatsoja”. Pesonen (2023) kiteyttää mentoroinnin ja tuutoroinnin erot kolmeen pääkohtaan: 1) Mentoroinnissa korostuu mentorin laajempi, syvempi asiantuntemus siitä asiasta, jota mentorointi käsittelee. Tuutorointi taas keskittyy oppimisprosessiin kokonaisuutena, joten tuutorilta ei edellytetä spesifeihin asiaisältöihin liittyvää asiantuntijuutta. 2) Mentorointisuhteessa mentori ja ohjattava (aktori) voivat itsenäisesti päättää tavoitteista ja keskustelun aiheista. Tuutoroinnissa taas lähdetään yleensä liikkeelle ulkopuolelta tulevista tavoitteista. 3) Mentorointisuhde voi jatkua – ja usein jatkuukin – varsinaisen mentoroinnin päätyttyä. Tuutorointisuhde taas päättyy yleensä tuutoroinnin päättyessä. Palviaisen (2021, s. 4) mukaan mentorointiin kuuluu oleellisesti tiettyjä periaatteita. Niitä ovat luotamuksellisuus, keskittyminen aktorin oppimisen ja osaamisen kehittämiseen ja kasvun tukemiseen, tavoitteellisuus, vuorovaikutteisuus, vapaaehtoisuus sekä sitoutuminen. Mentoroinnissa ja tuutoroinnissa esiintyy kuitenkin myös paljon samoja elementtejä.

Mentorointi Kajaanin ammattikorkeakoulussa

Kajaanin ammattikorkeakoulussa opiskelijoiden mentorointitoiminta ja -koulutus aloitettiin hankerahoituksen turvin vuonna 2015. Aluksi yhteistyötä tehtiin Centria-ammattikorkeakoulun ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kanssa. (Ala-Tommola, 2017, s. 4.) Hankkeen päätyttyä yhteistyö Centria-ammattikorkeakoulun kanssa jatkui. Yhteistyössä suunniteltiin täysin verkossa toteutettavat mentorointiohjelma ja -koulutus, joita tarjottiin kaikkien ammattikorkeakoulujen opiskelijoille CampusOnline-portaalin kautta vuoteen 2022 saakka. Vuodesta 2023 alkaen tarjolla on sen sijaan ollut mentorointiohjauskoulutuksen opintojakso, johon ei sisälly lainkaan mentorointiharjoittelua. Sen osalta ei siis voida enää puhua mentorointiohjelmasta vaan pelkästään koulutuksesta. (CampusOnline, 2023.)

Vuonna 2022 osana OHJY-hanketta Kajaanin ammattikorkeakoulussa lähdettiin kehittämään sisäistä mentorointiohjelmaa opiskelijoille. Taustalla oli osal-

taan alumnitoiminnan kehittäminen palvelumuotoiluprosessin avulla, jolloin yhdeksi kehittämistoimenpiteeksi valikoitui mentorointitoiminnan kehittäminen. Toinen tärkeä tekijä mentoroinnin kehittämisen taustalla oli ohjauksen toimintamallin uudistaminen. Mallin päivytyksen yhteydessä tarkasteltiin ohjauksen toimintoja, jotta ne tukisivat parhaiten opintojen edistymistä ja opiskelijahyvintointia. Tämä tarkastelu yhdessä sen kanssa, että Kajaanin ammattikorkeakoulussa oli paljon aiemmissa koulutuksissa ja ohjelmissa hankittua mentorointiosaamista, johti siihen, että päätettiin aloittaa oma mentorointiohjelma. Kajaanin ammattikorkeakoulussa opiskelee vuosittain noin 260 vieraskielistä tutkinto-opiskelijaa ja noin 80 vaihto-opiskelijaa, joten mentorointiohjelma haluttiin toteuttaa sekä suomeksi että englanniksi.

Mentorointiohjelman tarkoituksena on tarjota aktoreille eli opiskelijoille sujuvuutta opintoihin sekä ketteriä siirtymiä työelämään mentoroinnin kautta. Mentorit taas saavat ohjelman kautta mahdollisuuden jakaa opiskeluissa ja työelämässä keräämäänsä kokemusta opiskelijoille sekä oppia myös itse uutta. Mentorina toimimalla alumnit kehittävät taitojaan tunnistaa omaa erityisosaamistaan paremmin ja saavat harjoitusta ohjaamisesta. He voivat hyödyntää kehittyvää mentorointiosaamistaan myös työyhteisössään. Lisäksi mentorointiohjelman avulla pyritään kasvattamaan kaikkien osallistujien työelämäverkostoja. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2023.)

Kajaanin ammattikorkeakoulun mentorointiohjelman **visio** on seuraava:

- Mentorointi on systemaattinen toimintatapa.
- Mentorointia hyödynnetään läpinäkyvästi koko toiminnassa (myös henkilökunnan keskuudessa ja tiiviissä yhteistyössä työ- ja elinkeinoelämän kanssa) niin, että se hyödyttää kaikkia osapuolia.
- Mentoreiden asiantuntijuutta koulutuksen ja toiminnan kehittämisessä arvostetaan.

Mentorointiohjelman tavoitteet on tiivistetty seuraavasti:

- tukea opiskelijoiden mahdollisuuksia oppia työelämästä ja sujuvoittaa opintojensa etenemistä ja työelämään siirtymistä sekä edistää työelämäyhteyksiä
- saada apua osaamisen tunnistamiseen ja opintojen kehittämiseen työelämän tarpeiden mukaan
- mahdollistaa myös alumnien oppiminen ja kehittyminen mentorointiohjelmassa
- tukea Kajaanin ammattikorkeakoulun mahdollisuuksia kehittyä Pieni suuri korkeakoulu -strategian mukaisesti.

Ohjelma käynnistettiin toukokuussa 2022, jolloin avattiin haku mentoriksi. Mentoreiksi etsittiin pääasiassa Kajaanin ammattikorkeakoulun alumneja, mutta myös muut työelämässä olevat hakijat hyväksyttiin. Hakulomakkeessa mentoreista kartoitettiin muun muassa, haluavatko he mentoroida suomeksi vai englanniksi, millainen heidän työuransa on ollut valmistumisen jälkeen sekä heidän toiveitaan ja tavoitteitaan aktorin suhteen.

Ohjelmassa aloitti 22 henkilöä. He saivat kesän aikana tutustua itsenäisesti mentoroinnin tietoperustaan ohjelman oppimisympäristössä. Ensimmäinen Teams-välitteinen koulutus järjestettiin elokuun puolivälissä. Se pidettiin erikseen suomeksi ja englanniksi. Tilaisuudessa mentorit tutustuivat toisiinsa sekä saivat tietoa mentoroinnin muodoista ja digitaalisuuden hyödyntämisestä mentoroinnissa.

Aktorihaku oli avoinna kahden viikon ajan syyskuun loppupuolella. Ohjelmaan lähti mukaan 29 aktoria. Kansainväliset opiskelijat olivat hyvin edustettuna, sillä peräti 61 prosenttia hakijoista halusi itselleen englanninkielisen mentorin. Hakijoita oli kaikilta vuosikursseilta ja lähes kaikilta koulutusaloilta. Heistä viisi opiskeli YAMK-tutkintoa, yksi oli vaihto-opiskelija ja muut opiskelivat AMK-tutkintoa. Peräti 46 prosenttia hakijoista oli ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita.

Mentorit tekivät itsestään digitaaliset esittelyt – eli videon ja profiilikuvauksen – oppimisympäristöön, jossa aktorit pääsivät tutustumaan niihin. Sen jälkeen aktorit saivat esittää mentoritoiveensa. Niiden perusteella mentorointiohjelman toteutusryhmä muodosti mentorointiparit ja -ryhmät. Englanninkieliseen ohjelmaan muodostui kahdeksan mentorointiparia ja viisi mentorointiryhmää. Yhdellä mentorilla oli useampi kuin yksi aktori. Suomenkieliseen ohjelmaan muodostui kolme paria ja kaksi ryhmää.

Lokakuun puolivälissä mentoreille ja aktoreille järjestettiin yhteinen tapaaminen, johon oli mahdollisuus osallistua joko paikan päällä Kajaanin-kampuksella tai Teamsilla. Ensin pidettiin lyhyt luento mentorointimenetelmistä. Sen jälkeen mentoriparit ja -ryhmät käynnistivät toimintansa ja aloittivat mentorointisopimusten työstämisen. Mentorointisopimuksen laatimisen ja palauttamisen jälkeen käynnistyi varsinainen mentorointi kunkin ryhmän tai parin sopimalla tavalla.

Ohjelmaan oli aikataulutettu kaksi yhteistä välitapaamista, joista ensimmäinen pidettiin verkossa marraskuun puolivälissä 2022. Siinä pääsisältönä oli ajatusten vaihtaminen siitä, miten mentorointi oli siihen saakka edennyt. Toinen välitapaaminen oli tammikuun puolivälissä 2023, ja sen aiheena oli mentoreille ja aktoreille tehdyn välipalautekyselyn läpikäynti. Lisäksi tapaamisessa nostettiin esiin korkeakoulusta valmistuneille tehdystä ammattikorkeakoulujen valmistumisvaiheen opiskelijapalautekyselystä (AVOP-kysely) esiin nousseet työelämä-

taidot sekä se, miten mentorointiparit ja -ryhmät voisivat käsitellä niitä omassa työskentelyssään. Mentorointia jatkettiin maaliskuun 2023 loppuun saakka, jolloin pidettiin myös yhteinen päätöstilaisuus. Siellä juhlistettiin ohjelmaan osallistuneita ja käsiteltiin heidän palautettaan ja ajatuksiaan sekä ohjelmasta että mentorointimatkasta.

Kohti seuraavaa mentorointiohjelmaa

Mentorointiohjelman lopuksi kerätyn palautteen mukaan yhteiset välitapaamiset oli koettu hyödyllisiksi vertaistuen kannalta. Myös ohjelman rakennetta, kestoa ja aikataulutusta kiiteltiin. Ohjelman alussa asetetut pari- tai ryhmäkohtaiset sekä henkilökohtaiset tavoitteet oli pääsääntöisesti saavutettu. Tavoitteiden osalta keskustelua nousi kuitenkin siitä, miten asettaa tavoitteet niin, että ne olisivat aidosti mitattavissa. Ohjelman aikana osallistujat olisivat kaivanneet enemmän tietoa mentorointimenetelmistä ja niiden hyödyntämisestä. Tämä palaute otetaan huomioon seuraavaa toteutusta suunniteltaessa. Osassa palautteista olisi kaivattu enemmän kasvokkaisia tapaamisia mentorointiparin tai -ryhmän kanssa, mutta toisaalta eräissä palautteissa todettiin etäyhteydestä seuraavaa: *”Our communication was positive and gave a sense of connection over distance and different cultures.”*

Tämän OHJY-hankkeessa toteutetun mentorointiohjelman kokemusten kautta lähdetään suunnittelemaan vastaavaa ohjelmaa seuraavaksi lukuvuodeksi. Nyt toteutetun ohjelman avulla pystyttiin paitsi tukemaan tutkinto-opiskelijoiden opintojen edistymistä ja työhön siirtymistä myös nivomaan alumnit tiiviimäksi osaksi korkeakoulu yhteisöä ja edesauttamaan heidän verkostoitumistaan. Mentorointi on nyt myös kirjattu uudistettuun Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjauksen toimintamalliin (Karhu ym., 2023, s. 11), joten sitä kehitetään ja järjestetään myös tulevaisuudessa.

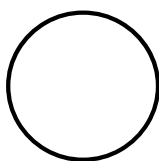
LÄHTEET

- Ala-Tommola, S. (2017). Johdanto. Teoksessa S. Ala-Tommola (toim.), *Jokainen opiskelija ansaitsee eMentorin! eMentoroinnin kehittäminen ammattikorkeakouluopintojen ja työelämän rajapinnassa* (s. 4–8). Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 78 / 2017. Kajaanin ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017121821735>
- CampusOnline. (3.4.2023). *Mentorointiohjaukoulutus (nonstop-aloitus)*. <https://campusonline.fi/course/mentorointi-tutuksi/>
- European Mentoring & Coaching Council. (23.1.2023). *Mentoring*. <https://www.emccglobal.org/?s=definition>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. (3.4.2023). *Alumnitoiminta*. <https://www.kamk.fi/fi/KAMK/Alumnitoiminta>
- Karhu, P., Kiviaho, E., Merimaa-Piirainen, M., Niskanen, U., Rajander, T., Saari, M., Sievänen, R., Siipola, H., Stricker, R., Tolonen, J., Vainikka, T., & Vidqvist, L. (2023). *Ohjauksen toimintamalli*. Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja D. Kajaanin ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7522-16-5>
- Kupias, P., & Salo, M. (2014). *Mentorointi 4.0*. Talentum.
- Palviainen, V. (2021). *Vertaismentorina korkeakoulussa. Mentorin opas*. Takaisin opintoihin -hanke. https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2022/01/Mentorin_opas_2021_FINAL-1.pdf
- Pesonen, M. (23.1.2023). *Mitä mentorointi on?* Kirkkohallitus. <https://www.tampereenhiippakunta.fi/uploads/2018/09/c0b22928-mita-mentorointi-on.pdf>

Maarit Heusala

STUDY BUDDY -VERTAIS- MENTOROINTI VAHVISTAA OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIA

Englannin kielellä toteutettava vertaistoiminta on kaivannut Diakonia-ammattikorkeakoulussa uusia avauksia. Tähän tarkoitukseen käynnistettiin kv-tutkinto-opiskelijoiden toteuttama vertaismentorointi palvelemaan englannin kielellä opiskelevia. Study Buddy -toiminnan tavoitteena on vahvistaa englanninkielisissä ohjelmissa opiskelevien opiskelijoiden hyvinvointia tarjoamalla heille yksilöllistä tukea ja ohjausta opinnoissa etenemiseen ja arjessa selviämiseen.



hjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeen merkittävänä tavoitteena oli vertaistoiminnan erilaisten muotojen kehittäminen. Diakonia-ammattikorkeakoulussa tutkinto-opiskelijoiden toteuttamasta vertaismentoroinnista oli jo saatu hyviä kokemuksia suomenkielisessä koulutuksessa. Vertaisen tarjoaman tuen tarve voi liittyä muun muassa oppimistehtävistä suoriutumiseen tai lisääntyneisiin yksinäisyyden haasteisiin. Korkeakouluopiskelijoille teetetyt hyvinvointitutkimuksen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022) mukaan yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät koronapandemian aikana yli puolella vastanneista. Ne voivat olla vieläkin vahvempia kansainvälisillä opiskelijoilla, joiden läheiset ovat kaukana.

Englanninkielisen vertaismentoroinnin kehittämistyö käynnistettiin Diakonia-ammattikorkeakoulussa osana OHJY-hanketta syksyllä 2021. Siinä hyödynnettiin englanninkielisessä sosionomikoulutuksessa kolmatta harjoitteluaan tekevän, OHJY-hankkeessa toimivan opiskelijan näkökulmia ja työpanosta. Suomenkielinen vertaismentorointiin tarkoitettu materiaali käännettiin ja muokattiin englannin kielelle ja sisällöltään kansainvälisiä opiskelijoita paremmin palvelevaksi. Käännös- ja muokkaustyön tekivät opiskelijaharjoittelija, englanninkielisiä opiskelijoita ohjaava opinto-ohjaaja sekä OHJY-hankkeessa toimiva kuraattori. Koulutuksen sisällössä hyödynnettiin myös Nyyti ry:n tuottamaa englanninkielistä materiaalia.

Englanninkielisen vertaismentoroinnin pohjana toimi suomen kielellä toteutettu vertaismentoroinnin malli, jossa opiskelija toimii vertaistukena toiselle

opiskelijalle ohjatusti yhden lukukauden ajan. Opiskelija saa vertaismentorina toimimisestaan kolme opintopistettä joko vapaavalintaisiin opintoihin tai sovittuun pakolliseen opintojaksoon.

Study Buddy -toiminnan perusteet

Opiskelun eri vaiheisiin suunnattua vertaismentorointia ja siihen liittyvää suomenkielistä koulutusta lähdettiin kehittämään ja toteuttamaan Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoimassa Voimaa opiskeluun -hankkeessa (ESR) vuosina 2018–2020 (Ärling, 2022). Vertaismentoreina toimivat opinnoissaan pidemmällä olleet opiskelijat. Diakonia-ammattikorkeakoulussa järjestetään myös työelämään valmentavaa alumnien toteuttamaa vertaismentorointia, jota oli jo tarjolla englanniksi. Niinpä OHJY-hankkeessa keskityttiin vertaismentoroinnin kehittämiseen. (Ks. Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.)

Vertaismentoroinnista kiinnostuneet rekrytoitiin kolmannen vuoden opiskelijoista. Heille oli tiedotettu mentorihausta etukäteen. Kiinnostuneet valittiin mukaan toimintaan haastattelemalla heidät. Haastattelijoina ja toiminnan koordinaattoreina toimivat opinto-ohjaaja ja kuraattori Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin-kampukselta. Vertaismentoreiksi valitut opiskelijat suorittivat mentoointiin liittyvän koulutuksen ja oppimistehtävät. Ne tukivat vertaismentorina toimimista ja antoivat välineitä tukea tarvitsevien opiskelijoiden kanssa työskentelemiseen. Vertaismentorien ohjaukseen hakeutuneet opiskelijat tulivat mukaan joko itse ilmoittautumalla tai opinto-ohjaajan tai kuraattorin suosittelemina.

Sopivat englanninkieliset termit 'vertaismentorille' ja 'tukea tarvitsevalle opiskelijalle' valittiin yhteistyössä englanninkielisessä sosiaalialan koulutuksessa opettavien lehtoreiden kanssa. Vertaismentorista käytetään nimitystä *Study Buddy* ja ohjattavasta *Peer Buddy*.

Englanninkieliseen Study Buddy -opintojen perehdytykseen tarkoitettu materiaali on pitkälti käännetty suomenkielisen vertaismentoroinnin aineistosta. Koulutuksen aihealueet ovat vertaismentoroinnin lähtökohdat (The Foundations of Study Buddy Activities), vertaismentorin etiikka ja toimintatavat (The Ethics and Practices of a Study Buddy), arki vertaismentoroinnin toimintaympäristönä (Daily Life Context for Study Buddy Activities) sekä tunnistaminen ja huolen puheeksi ottaminen (Identifying Challenges and Expressing Concerns). Kokoavana tehtävänä vertaismentorointiin valmentavassa koulutuksessa on opiskelijan pitämä reflektiopäiväkirja, jossa hän peilaa koulutuksen osioita tekemiinsä harjoitteisiin ja kertoo kokemuksistaan tiivistetysti. Koulutuksen osioihin liittyvissä harjoitteissa pyritään kehittämään kansainvälisten opiskelijoiden erityistarpeita ja otta-

maan ne huomioon. Työnohjaukseen osallistuminen on osa vertaismentorointiin liittyvää prosessia.

Toiveiden ja tarpeiden kartoittaminen tärkeää Study Buddy -toiminnassa

Study Buddy -toiminta käynnistyi ensimmäisen kerran kevätkaudella 2022. Toimintaan lähti mukaan haastattelujen ja rekrytoinnin jälkeen kaiken kaikkiaan kolme opiskelijaa. Toiminnan jatkuessa keväällä 2023 kiinnostuneita vertaismentoreita oli neljä, joista kolme sitoutui toimintaan. Vertaismentorit valittiin opinto-ohjaajalle ilmoittautuneiden joukosta opinto-ohjaajan ja kuraattorin haastattelujen perusteella. Jokaiselle tarjottiin oma mentoroitava yhden lukukauden ajaksi. Keväällä 2023 vertaismentorien ohjauksesta kiinnostuneiden määrä lisääntyi ja heitä ilmoittautui mukaan yhdeksän. Ohjattavat löydettiin opinto-ohjaajalle tehtyjen ilmoittautumisten perusteella. Vertaismentorointia kaipaavat opiskelijat olivat pääasiallisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoita, mutta myöskään myöhemmässä vaiheessa olleita opiskelijoita ei rajattu pois.

Mentoroitavan toiveiden ja tarpeiden kartoittaminen on ollut tärkeää sopivan vertaismentorin löytämiseksi. Samoin kuin suomen kielellä toteutuneessa vertaismentoroinnissa prosessin tavoitteet asetetaan mentoroitavan tarpeiden pohjalta. Siihen liittyen tehdään yhteinen sopimus. Vertaismentorit tapaavat ohjattaviaan 6–8 kertaa lukukauden aikana (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.).

Ilmoittautumisvaiheessa kansainvälisiltä opiskelijoilta kerättiin vertaismentorointiin liittyviä toiveita. Oppimistehtävistä suoriutumisen ja yksinäisyyden lisäksi tukea toivottiin esimerkiksi suomalaisen kulttuurin ymmärtämiseen ja kielen oppimiseen. Lisäksi opiskelijat toivoivat tukea muun muassa ensimmäiseen harjoitteluun, aikataulutukseen, opiskelutekniikoihin, IT-asioihin sekä erityisen tuen tarpeisiin.

Tärkeä oppimiskokemus

Kansainvälisten opiskelijoiden taustat vaihtelevat. Osa heistä on asunut Suomessa jo pidemmän aikaa ja oppinut tuntemaan suomalaista kulttuuria. Sen sijaan alkuvaiheessa oleville opiskelijoille kaikki voi olla aivan uutta. Suomalaisessa korkeakoulussa opiskeleminen voi poiketa opiskelijalle tutuista tavoista opettaa ja opiskella. Englanti ei ole kaikkien kansainvälisten opiskelijoiden äidinkieli, ja vieralla kielellä opiskeleminen onkin monelle haastavaa. Lisäksi pitäisi opetella suomen kieltä ja ymmärtää suomalaista työkulttuuria, johon tutustutaan opintojen aikana harjoittelupaikoissa.

Vertaismentorointi on ollut hyvä oppimiskokemus molemmille osapuolille. Palautetta englannin kielellä toteutuneesta vertaismentoroinnista on kerätty sekä vertaismentoreilta että mentoroitavilta. Sen perusteella vertaismentorointi on nimenomaan onnistunut auttamaan yksittäisiä opiskelijoita kulttuurillisissa ja kielellisissä haasteissa. Osalle opiskelijoista merkittävää on ollut tuki tehtävien tekemisessä ja loppuun saattamisessa.

Kahden lukukauden kokemusten pohjalta haastavaa vertaismentoroinnin toteuttamisessa on ollut sekä vertaismentorien että mentoroitavien saaminen ja sitouttaminen toimintaan. Suuria haasteita ovat olleet muun muassa aikataulutukseen liittyvät asiat, joista opiskelijoiden tulisi päättää sopimusta tehdessään. Osalla vertaismentoritoimintaan lähteneistä sitoutuminen on voinut olla hyvin vaikeaa. Mieli on muuttunut prosessin aikana, toiminnasta on jääty pois tai työnohjauksiin ei ole sitouduttu.

Toiminnan koordinaattoreilta vaaditaan erityistä kulttuurisensitiivisyyttä ja tietoa erilaisista kulttuureista heidän etsiessään vertaismentorille sopivaa mentoroitavaa. Samasta maasta muuttanut, samaa äidinkieltä puhuva opiskelija ei välttämättä ole paras valinta paria muodostettaessa. Vertaismentorointi perustuu luottamuksellisuuteen ja vaitiolovelvollisuuteen, mutta siitä huolimatta luottamusta ei välttämättä pääse syntymään, jos pelkona on omien asioiden leviäminen. Opiskelija saattaa pelätä leimautumista haasteista kärsiväksi opiskelijaksi oman ryhmänsä sisällä. Lisäksi Diakonia-ammattikorkeakoulun englanninkielisessä koulutuksessa opiskelevien lukumäärä on verrattain pieni. Onkin tärkeää varmistaa, etteivät parit pääsääntöisesti tee opintoja samaan aikaan samoilla opintojaksoilla.

Vertaismentorit tarvitsevat prosessin aikana koordinaattorien tukea. Ryhmässä tapahtuva työnohjaus onkin saanut hyvää palautetta. Se on merkityksellistä myös vertaismentorien keskinäisen vertaistuen näkökulmasta. Lisäksi vertaismentorit saattavat kaivata yksilöllistä tukea. Oman mentoroitavan kanssa saattaa nimittäin tulla haasteita matkan varrella. Niistä on tärkeää keskustella vertaismentoroinnista vastaavan korkeakoulun työntekijän kanssa.

Study Buddy -toiminta opiskelijoiden hyvinvoinnin ja yhteenkuuluvuuden vahvistajana

Vertaismentoroinnin kehittäminen kansainvälisten opiskelijoiden tukemiseksi on saadun palautteen perusteella hyvä keino vahvistaa opiskelijoiden integroitumista suomalaiseen korkeakouluun ja yhteiskuntaan. OHJY-hankkeen aikana kehitetyillä malleilla, kuten englannin kielellä opiskeleville tarjotulla vertaismentoroin-

nilla, voidaan nähdä merkityksellisyttä myös yksinäisyyttä poistavana tekijänä. Opiskelijoiden yksinäisyys lisääntyi entisestään koronarajoitusten ollessa voimassa, mutta eri kulttuureista Suomeen muuttaneiden opiskelijoiden yksinäisyys on tunnistettava asia myös kriisiaikojen ulkopuolella.

Vertaismentoroinnilla voidaan joka tapauksessa vahvistaa opiskelijoiden hyvinvointia!

LÄHTEET

Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Mentorointiohjelma*. Saatavilla 30.9.2022
<https://www.diak.fi/diak/palvelut-alumneille/alumnit-opiskelijoiden-arjessa/mentorointiohjelma/#1c748fdf>

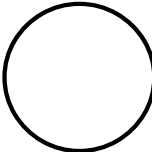
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT)*. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->

Ärting, M. (2022). *Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen. Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu*. (Diak Puheenvuoro 29). Diakonia-ammattikorkeakoulu.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>

Sinikka Viinikka ja Susanna Saarinen

STUDY GROUP -TUUTOROINTI PILOTISTA VAKIINTUNEEKSI TOIMINNAKSI OULUN AMMATTI- KORKEAKOULUSSA

Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeessa kehitettiin ja pilotoitiin Oulun ammattikorkeakoulun Study Group -tuutorointia. Se auttaa opiskelijaa vertaistuen saamisessa ja tukee opettajatuutorin tutustumista opiskelijoihin. Menetelmästä on saatu positiivisia kokemuksia sekä opiskelijoilta että opettajatuutoreilta.

 Oulun ammattikorkeakoulussa kehitettiin osana OHJY-hanketta tuutorointia, jossa opettajatuutori tapaa opiskelijoita Study Group -ryhmittäin. Tavoitteena on, että opiskelijat saavat toisiltaan vertaistukea, minkä ansiosta heidän opintonsa etenevät säännönmukaisesti. (Viinikka ym., 2023, s. 4, 13.) Study Group -toiminnalla ja -tuutoroinnilla voidaan tukea opiskelijoiden ryhmäytymistä, hyvinvointia ja sitoutumista korkeakoulu yhteisöön.

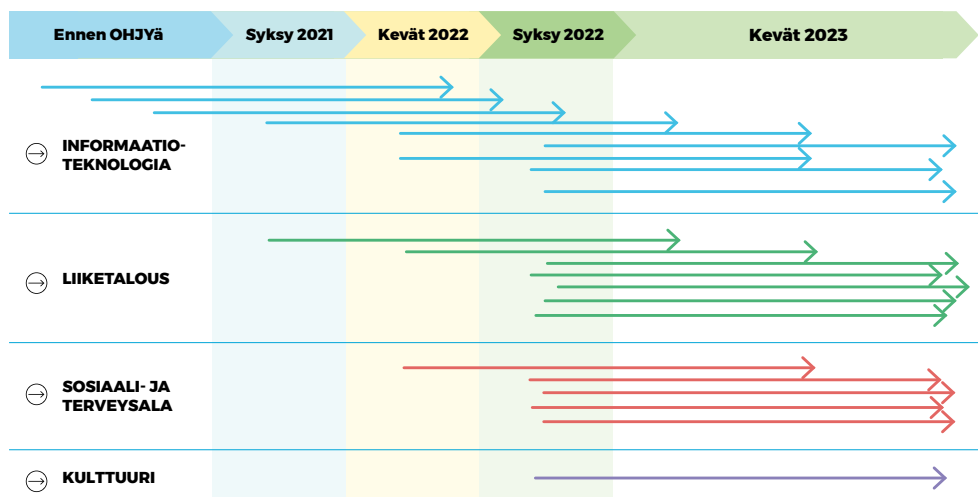
Study Group -tuutoroinnissa opettajatuutori tapaa opiskelijoita säännöllisesti. Oulun ammattikorkeakoulussa opettajatuutori on opiskelijan lähiohjaaja, jonka tehtävänä on opintojen etenemisen tukeminen ja seuranta sekä henkilökohtaisen opintosuunnitelman ohjaaminen ja hyväksyntä. Opettajatuutorilla on myös merkittävä rooli opiskelijoiden ryhmäyttämässä ja kiinnittämässä korkeakoulu yhteisöön. Perinteisesti ohjausmenetelminä ovat olleet ryhmäkohtainen ohjaus tuutoritunneilla ja henkilökohtainen ohjaus ohjauskeskusteluissa.

Opettajatuutorointia oli kehitetty Oulun ammattikorkeakoulussa Study Group -tuutoroinnin suuntaan jo ennen OHJY-hankkeen alkua. Liikkeelle lähdettiin keväällä 2019 tietojenkäsittelyn tutkinto-ohjelmassa verkossa opiskelevien ryhmien tuutoroinnissa. Jokaiselle opiskeluryhmälle nimettiin opettajatuutori, joka oli ryhmän lähiohjaaja. Positiivisten kokemusten rohkaisemina asiaa lähdettiin jatkokehittämään OHJY-hankkeessa. Hankkeen aikana koulutettiin opettajatuutoreita Study Group -tuutorointiin sekä kehitettiin materiaalia opetta-

jatuutoreiden ja opiskelijoiden käyttöön. Tavoitteena oli vakiinnuttaa Study Group -tuutorointi yhdeksi Oulun ammattikorkeakoulun tuutorointimenetelmistä.

Study Group -tuutoroinnin pilotit

OHJY-hankkeen alkaessa keväällä 2021 Study Group -tuutorointi esiteltiin Oulun ammattikorkeakoulun henkilöstölle koulutuksen kehittämispäivillä. Piilotiryhmiä haettiin sähköpostiviesteillä ja intranet ilmoituksilla. Study Group -tuutorointia pilotoitiin kolmen lukukauden ajan. Lukukausittain mukaan lähti kulloinkin opintonsa aloittaneiden opiskelijaryhmien opettajatuutoreita. Syksyn 2021 pilottiryhmät (2 opiskelijaryhmää, 129 opiskelijaa) olivat lähiopetuksessa olevia päiväryhmiä informaatioteknologiasta ja liiketaloudesta. Koronan takia osa opetuksesta ja tuutoroinnista toteutettiin verkossa. Syksystä 2021 lähtien kaikki tietojenkäsittelyn tutkinto-ohjelmassa aloittavat opiskelijaryhmät on tuutoroitu tällä menetelmällä. Kevään 2022 pilottiryhmät (4 opiskelijaryhmää, 269 opiskelijaa) olivat monimuotoryhmiä, ja osa niistä opiskeli kokonaan verkossa. Mukaan saatiin myös sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijaryhmä. Syksyllä 2022 kaikki viisi liiketalouden aloittavaa opiskelijaryhmää osallistuivat pilottiin ja mukaan saatiin myös ensimmäinen ryhmä tanssinopettajaksi opiskelevia. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Study Group -tuutoroinnin opiskelijaryhmät Oulun ammattikorkeakoulun piloteissa.

Pilottiryhmien kokemukset käsikirjaksi

Pilottiin osallistuneille opettajatuutoreille pidettiin ennen opiskelijoiden saapumista koulutuksia (Kuva 1), joissa käytiin läpi Study Group -toiminnan ja -tuu-

toroinnin periaatteet. Osallistujille jaettiin Study Group -tuutoroinnin käsikirjan betaversio sekä kalvosarja, jota opettajatuutorit voivat hyödyntää kertoessaan tuutoroinnin periaatteista opiskelijoille. Koulutustilaisuuksissa keskusteltiin paljon. Opettajatuutorit esittivät paljon kysymyksiä sekä kertoivat omia kokemuksiaan ja näkemyksiään tuutoroinnista.

Noin kuukausi opiskelijoiden opintojen ja Study Group -tuutorointien aloittamisen jälkeen opettajatuutoreille pidettiin Study Group -tuutoritapaaminen. Opettajatuutorit kertoivat, mitä opiskelijoiden kanssa oli tehty ja mikä tuutoroinnissa oli toiminut hyvin tai ollut haasteellista. Kaikki tuutorointiin liittyvät kehitysideat kirjattiin ylös, ja opettajatuutorit myös jakoivat ideoita keskenään.

Ensimmäisen lukukauden lopussa opettajatuutoreiden kanssa pidettiin vertaistapaamiset. Heiltä kerättiin palautetta, kokemuksia ja ideoita toiminnan kehittämiseksi. Palautteen perusteella Study Group -tuutoroinnin käsikirjaa päivitettiin. Kirjaan on koottu ohjeita, käytänteitä ja esimerkkejä Study Group -toiminnasta ja -tuutoroinnista ohjaushenkilöstön tueksi. Käsikirjan päivytyksessä huomioitiin myös opiskelijoilta kuullut kokemukset.



Kuva 1. Opettajatuutoreiden koulutus Study Group -tuutorointiin. Kuva: Sinikka Viinikka.

Pilotteihin osallistui lähes tuhat opiskelijaa

Study Group -tuutorointi herätti kiinnostusta koko ammattikorkeakoulussa. Pilotteihin osallistui yhdeksän eri tutkinto-ohjelmaa ja lähes tuhat ensimmäisen vuoden opiskelijaa (Taulukko 1). Koulutuksiin hakeutui niin ensimmäisen vuo-

den kuin jatkavien ryhmienkin opettajatuutoreita. Pilotit kestivät yhden lukukauden. Pilottien jälkeen ryhmien tuutorointi jatkui Study Group -tuutorointina, mutta OHJY-hanke ei ollut siinä enää mukana.

Taulukko 1. Tunnuslukuja Study Group -toiminnasta Oulun ammattikorkeakoulussa

	Syksy 21	Kevät 22	Syksy 22	Kevät 23	Yhteensä
Opiskelijoita piloteissa	129	269	600	-	998
Opettajatuutoreita piloteissa	2	6	17	-	25
Tutkinto-ohjelmia piloteissa	2	4	9	-	-
Koulutettuja opettajatuutoreita	8	13	22	13	56
Julkaistuja kirjoituksia	2	3	6	5	16

Study Group -tuutorointi ohjausmenetelmänä

Study Group -tuutoroinnissa opettajatuutori tapaa Study Group -ryhmät muutama kerran lukuvuodessa (Kuva 2). Tapaamisissa käsitellään opiskelijoiden esille nostamia asioita sekä opettajatuutorin valitsemia teemoja. Teemat voivat liittyä opiskelijoille ajankohtaisiin asioihin, opinnoissa havaittuihin haasteisiin tai ryhmätoimintaan ja -dynamiikkaan. Keskeistä on, että jokainen opiskelija saa äänensä kuuluviin. Study Group -tuutorointia voidaan toteuttaa sekä verkossa että kasvotusten. (Viinikka ym., 2023, s. 13–16.) Study Group -tuutoritapaamisissa opiskelijoilta kerätään palautetta opinnoista ja järjestelyistä.

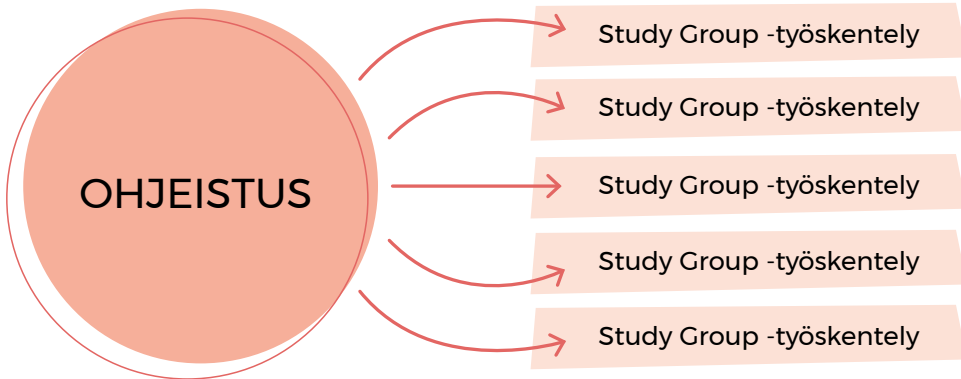


Kuva 2. Study Group -ryhmä harjoitustyötä tekemässä. Kuva: Sinikka Viinikka.

Opintojen alussa on tärkeää, että jokainen opiskelija löytää itselleen kavereita ja tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään. Erkkilän ja Hämäläisen (2022, s. 38) tutkimuksen mukaan opiskelijoilla on haasteita ryhmäytymisessä omaan opiskelijaryhmäänsä ja he tarvitsevat työkaluja sosiaalisiin tilanteisiin. Ryhmäytymisen tukeminen on erityisen tärkeää opintojen alkuvaiheessa. Ryhmäytymisen haasteet liittyvät esimerkiksi tilanteisiin, joissa opiskeluryhmässä ilmenee ongelmia opintojen aikana.

Kun tapaamisiin saadaan luotua luottamuksellinen ilmapiiri, opiskelijat uskaltavat pyytää apua ja kertoa luottamuksellisiakin asioita tuutoritapaamisissa. Tämä lujittaa ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmissä syntyy kuitenkin silloin tällöin myös ongelmatilanteita. Niitä on hyvä selvittää Study Group -tuutoritapaamisessa – kuten myös muiden opettajien kautta tulleita Study Group -ryhmää koskevia asioita.

Study Group -tuutoritapaaminen voi opintojen edetessä olla myös osa koko ryhmän tuutorituntia. Yhteisen osion jälkeen opiskelijat jakaantuvat Study Group -ryhmiin tekemään yhdessä heille annettua tehtävää (Kuvio 2). Tämä toimii etenkin verkossa opiskelevien ryhmien kanssa lukukausien alussa jonkinlaisena yhteisenä kokoontumisena, jossa löydetään taas oman Study Group -ryhmän opiskelijat opettajatuutorin johdolla.



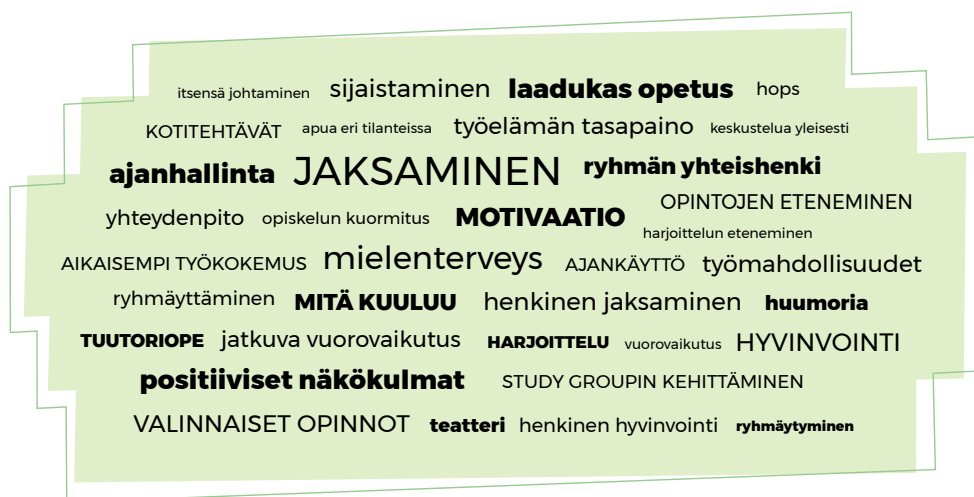
Kuvio 2. Study Group -työskentelyä tuutoritunnilla.

Study Group -tuutorointi on tarkoitettu etenkin opintojen alkuvaiheen tuutorointiin. Sitä voidaan kuitenkin hyödyntää myös jatkavien opiskelijoiden ohjauksessa henkilökohtaisen ohjauksen rinnalla. (Viinikka ym., 2023, s. 2, 23.) Kun Study Group -ryhmät muodostetaan heti opintojen alussa, kaikki opiskelijat ovat niiden muodostuksen suhteen samalla viivalla. Jos opiskelijat ovat jo ryhmäytyneet, se voidaan ottaa huomioon Study Group -ryhmiä muodostettaessa. Ryhmältä saatu tuki on tärkeintä juuri opintojen alkuvaiheessa, kun kaikki on uutta ja jokainen opiskelija kohtaa asioita, joihin kaipaa tukea toiselta opiskelijalta.

Opintojen edetessä Study Group -ryhmät voidaan pitää ennallaan. Tarpeellisia muutoksia voidaan kyllä tehdä, kuten liittää ryhmiin uusia opiskelijoita, poistaa niistä muualle siirtyneitä tai vaihtaa opiskelijoita ryhmästä toiseen heidän toiveidensa mukaan. Joskus opetussuunnitelmassa on esimerkiksi suuntautumisvaihtoehtoja ja opiskelijat valitsevat erilaisia polkuja. Tällöin Study Group -ryhmät voidaan tarvittaessa muodostaa uudelleen. Aina, kun ryhmässä tapahtuu muutoksia, on syytä kiinnittää huomiota ryhmäytymiseen.

Tiedon levittäminen Study Group -tuutoroinnista

OHJY-hankkeen edetessä Study Group -tuutoroinnin kokemuksista kirjoitettiin artikkeleita ja blogitekstejä, jotka julkaistiin Oamk Journalissa. Hankkeen tuloksista kirjoitettiin artikkeleita myös ammattilehtiin, esimerkiksi Opinto-ohjaajalehteen. Hanketyöntekijät olivat mukana useilla Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoille suunnatuilla hyvinvointimessuilla. Syksyn 2022 messuilla opiskelijoilta kerättiin tietoa heidän tuutorointia koskevista toiveistaan (Kuvio 3). Samalla kerrottiin OHJY-hankkeesta ja Study Group -tuutoroinnista.



Kuvio 3. Opiskelijoiden toiveita tuutoroinnissa käsiteltävistä asioista.

Study Group -tuutoroinnista oltiin Oulun ammattikorkeakoulussa erittäin kiinnostuneita. Pilotteihin osallistuneet opettajatuutorit levittivät siitä tietoa omissa tutkinto-ohjelmissaan ja aikoivat käyttää menetelmää itse vielä ensimmäisen lukukauden jälkeenkin. Koulutuksissa oli mukana myös toisen vuoden opiskelijaryhmien opettajatuutoreita. Näin Study Group -tuutorointi leviää myös jatkavien ryhmien tuutorointiin. Study Group -tuutoroinnin käsikirja ja muut siihen liittyvät materiaalit lisätään osaksi Oulun ammattikorkeakoulun ohjauksen materiaaleja.

Study Group -ryhmän yhteisöllisyys merkityksellistä

Study Group -tuutorointiin osallistuneilta opiskelijoilta pyydettiin palautetta toiminnasta (Kuvio 4). Etenkin verkossa opiskelevat pitivät Study Group -ryhmää tärkeänä. Se muodosti yhteisön, jossa oli helppo kysyä neuvoa ongelmatilanteissa. Ryhmätöiden tekeminen samojen opiskelijoiden kanssa helpotti ajanhallintaa, kun ei tarvinnut sovitella aikatauluja useiden ryhmien kanssa.



Kuvio 4. Opiskelijoiden vastauksia kysymykseen ”Millaista apua sait Study Group -ryhmältä?”.

Opettajatuutori tapaa opiskelijoita useammin ja tutustuu heihin nopeammin kuin perinteinen tuutori. Hän kuulee muilta Study Group -ryhmän jäseniltä, jos joku opiskelija ei osallistu toimintaan, ja voi näin ottaa yhteyttä tähän. Vaikka opettajatuutorilla ei olisikaan opetusta ryhmälle, hän kokee olonsa turvalliseksi, kun voi luottaa, että kaikki opiskelijat kuuluvat johonkin ryhmään ja saavat vertaistukea toisiltaan opintojensa etenemisen tueksi.

LÄHTEET

- Erkkilä, M., & Hämäläinen, I. (2022). *Korkeakouluopiskelijoiden tuen tarpeet ja korkeakoulujen rooli opiskelijavyvinvoinnin edistäjänä. ”Kahdenkeskisissä keskusteluissa hyväksyvällä läsnäololla on suuri merkitys, siinäkin voi välittyä viesti: nyt ei tarvitse suorittaa”* [Pro gradu -tutkimus, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202206075548>
- Viinikka, S., Saarinen, S., Rönkkö, S., & Korhonen, E. (2023). *Study Group -tuutorointi. Menetelmä opettajatuutorointiin korkeakoulussa*. Oulun ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-597-236-1>

Sari Seppä

OHJATUN VERTAISTUKIRYHMÄ- TOIMINNAN MERKITYS KORKEAKOULUOPINNOISSA

Korkeakouluopiskelijoiden vertaistukiryhmästä voi saada apua ja tukea opiskelussa eteen tuleviin haasteisiin. Turun ammattikorkeakoulussa toteutettiin Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeen aikana opiskelijoiden vertaistukiryhmätoimintaa verkossa ja kasvotusten kampuksilla. Opiskelijat kokivat ryhmätoiminnan tarpeelliseksi ja antoivat siitä pääsääntöisesti myönteistä palautetta. Moni opiskelija olisi toivonut kestoltaan pidempiä vertaistukiryhmiä.

Opiskelijoiden mielipiteitä ja odotuksia kuraattoritoiminnasta

Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeen Turun ammattikorkeakoulun osatoteutuksessa työmme tavoitteena oli paikantaa ja mallintaa opintokuraattorin työnkuvaa vastaamaan ison, monialaisen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja henkilökunnan tarpeita. Hanketavoitteissa linjasimme kuraattorin työnkuvan sisältävän sekä yksilöllistä ohjaustyötä että vertaistuellista ryhmämuotoista tuki-toimintaa opiskelijoiden hyvinvoinnin turvaamiseksi ja opintojen edistämiseksi.

Keväällä 2021, ennen opintokuraattoritoiminnan käynnistymistä, tiedustelimme opiskelijoilta heidän mielipiteitään kuraattoritoiminnan tarpeellisuudesta. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 82 prosenttia (176 opiskelijaa) piti opintokuraattorin työtä tarpeellisena. Vastaajista 10 prosenttia (23 opiskelijaa) arveli tarvitsevansa opintokuraattorin palveluja ja 57 prosenttia (124 opiskelijaa) tarvitsevansa ehkä opintokuraattoria.

Syksyllä 2021 tiedustelimme opiskelijoilta, millaista opintokuraattorin ohjaamaa vertaistuellista toimintaa he kokivat tarvitsevansa. Kysyimme heidän kiinnostustaan seuraaviin teemallisiin tukiryhmiin: 1) stressinhallinta, 2) yksinäisyys, 3) opinnoissa jaksaminen, 4) ihmissuhteet, 5) opiskelumotivaatio, 6) etäopiskelu, 7) opiskelijan toimeentulo ja 8) työelämään siirtyminen. Teemoista kiinnostavimmaksi koettiin opinnoissa jaksaminen. Vastaajista 16 prosenttia (n = 35) osallistuisi suurella todennäköisyydellä opinnoissa jaksamisen teemaan liittyvään tukiryhmään, 14 prosenttia (n = 30) puolestaan stressinhallintaan liittyvään tuki-

ryhmään. Vähiten kiinnostaviksi teemoiksi osoittautuivat yksinäisyys ja opiskelijan toimeentulo. Vastaaajista 43 prosenttia (89 opiskelijaa) toivoi ryhmämuotoisen tuen toteutuvan kasvotusten koululla.

Arvokasta tietoa opiskelijoiden vertaistuellisten ryhmien tarpeesta saatiin myös opintokuraattorin toteuttaman yksilöllisen ohjauksen kautta. Opiskelijat hakeutuivat opintokuraattorin yksilöohjauksiin pääsääntöisesti lähestymällä tätä sähköpostitse. Yhteydenottoa vaihtelivat. Opintokuraattorin yksilöohjaukseen hakeutumisen syitä tarkasteltaessa ne voidaan ryhmitellä karkeasti kolmeen kategoriaan: 1) *Opintojen edistämisen vaikeuksiin liittyvät huolet*. Opiskelijat kertoivat muun muassa opintojen jumittavan tai ahdistavan eri syistä. He toivat esille myös, etteivät tiedä, keneen tulisi ottaa yhteyttä opintojen edistämisen vaikeuksissa. 2) *Jaksamiseen ja mielenterveyteen liittyvät huolet*. Yhteydenotoissa opiskelijat kuvasivat muun muassa uupumuksen ja kuormituksen tunteita sekä voimavarojensa vähyyttä. 3) *Taloudellisiin huoliin ja sitä kautta opintojen edistämiseen liittyvät huolet*. Opiskelijat kertoivat muun muassa opintotuen tai kuntoutusrahan päättyemisestä, laskujen maksamiseen liittyvistä huolista ja tulottomuudesta.

Opiskelu sujuvaksi: vertaistukiryhmä neuroerityisille opiskelijoille

Opintokuraattorin yksilöohjauksissa ja opinto-ohjaajien kanssa toteutetuissa yhteisohjaustilanteissa opiskelijat toivat esille erilaisia toiminnanohjaukseen ja keskittymiseen liittyviä haasteita. Opiskelijat sanoittivat muun muassa asioiden aloittamiseen ja suunnitteluun sekä tarkkaavuuden suuntaamiseen ja ylläpitämiseen liittyviä vaikeuksia. He kokivat ajoittain pulmalliseksi myös järjestelmällisesti toimimisen opintojensa edistämässä. Osa opiskelijoista kertoi erilaisista neuroerityispiirteistään ja/tai neurokirjon diagnooseistaan. Niinpä koimme tarpeelliseksi aloittaa tukiryhmätoiminnan opintojen sujumisen ja opiskelijoiden toiminnanohjauksen tueksi.

Toteutimme Opiskelu sujuvaksi -tukiryhmiä lukukausittain. Yhteen ryhmään otettiin 4–6 opiskelijaa. Ryhmän rakenne muodostui kolmesta kahden viikon välein pidetystä kasvokkaisesta ryhmätapaamisesta (1,5 tuntia) kampuksella ja yhdestä noin 1,5 kuukauden päästä toteutetusta seurantatapaamisesta (1,5 tuntia) kampuksella. Ensimmäisellä tapaamiskerralla kartoitettiin opiskelijoiden toiveita ja lähtötilanteita lyhyellä lomakekyselyllä. Sen avulla opiskelijat kertoivat opiskelurutiineistaan sekä tavastaan aikatauluttaa ja hallita opiskeluprosessiaan. Esille tuli myös opiskelijoiden arjessa pulmallisiksi kokemia asioita, joiden vaikutus ulottuu opintojen edistämiseen.

Opiskelijat nimesivät ryhmäprosessin ajalle yhden muutostarpeen arjessaan tai opiskelussaan. Seurantatapaamisissa tarkastelimme muun muassa, mitä muutostarpeille oli ryhmäprosessin aikana tapahtunut. Ryhmätapaamisten sisällöt vaihtelivat hieman opiskelijoiden lähtötilanteiden ja odotusten vuoksi. Kaikissa ryhmäprosesseissa käsitelimme kuitenkin seuraavia teemoja: toiminnanohjauksen osa-alueet, stressi ja stressinhallinta, itsetunto, ajanhallinta sekä opiskelua sujuvoittavat apuvälineet ja tekniikat. Ryhmätapaamisissa keskeisiä olivat vertaistuen mahdollistavat, turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä käydyt luottamukselliset keskustelut. Ryhmätapaamisissa myös jaoimme ymmärrystä neuroerityspiirteistä sekä kartoitimme koulun ulkopuolisia – opiskelua ja jaksamista tukevia – vertaistuellisia osallistumismahdollisuuksia. Seurantatapaamisissa opiskelijat sopivat yhteydenpidosta vielä ryhmäprosessin jälkeen esimerkiksi luomalla yhteisen Whatsapp-ryhmän.

Avoin opintopiiri: yhteinen opiskelumahdollisuus polku- ja tutkinto-opiskelijoille

Opintokuraattorin yksilöllisissä ohjauskeskusteluissa sekä opettajien ja opinto-ohjaajien kanssa käydyissä keskusteluissa tuli näkyväksi myös tarve tarjota opiskelijoille yhteisopiskelumahdollisuuksia ja tukea heitä itsenäisten tehtävien aloittamisessa. Moni opiskelija sanoi, että opiskelutehtävien tekeminen itsenäisesti kotona on hyvin haastavaa. Opiskelijat toivat esille toiveita erilaisista opintopiireistä, joissa saisi tukea opiskelun aloittamiseen ja tavoitteelliseen työskentelyyn. Monella opiskelijalla oli aikaisempia myönteisiä kokemuksia yhdessä opiskelusta.

Toteutimme avointa opintopiiriä Teams-alustalla viikoittain keväällä ja syksyllä 2022 sekä kaksi kertaa viikossa keväällä 2023. Opintopiirit olivat kaikkien polku- ja tutkinto-opiskelijoiden käytettävissä. Välitimme opintopiirien linkit opiskelijoille sähköpostitse, ja markkinoimme niitä monikanavaisesti. Opintopiireissä oli käytössä chat-keskustelualue, eli pidimme kamerat ja mikrofonit kiinni. Jokainen opiskelija esitteli itsensä chatissa ja kertoi mahdollisimman tarkasti, mitä opiskelutehtävää on tullut opintopiiriin edistämään. Opintopiiri soveltui muun muassa lukemiseen, laskemiseen, kirjoittamiseen ja oppinäytetyön edistämiseen.

Alkuesittelyiden jälkeen opintopiirissä opiskeltiin käyttäen apuna Pomodoro-tekniikkaa. Yhteisillä tauoilla oli taukoliikuntaa tai liikuttiin omatoimisesti. Tauoilla ja opintopiirin päätyttyä käytiin yhteistä keskustelua opintopiirikokemuksesta chat-keskustelualueella. Opiskelijat jakoivat kokemuksiaan ja itselleen toimivia käytännön vinkkejä muiden opiskelun tueksi. Opintopiirit kestivät kerrallaan 1,5–2 tuntia, ja keskimäärin niihin osallistui viisi opiskelijaa. Halusimme

tietoisesti säilyttää niissä ennalta sovitun, toistuvan struktuurin, jotta osallistumiskynnys olisi mahdollisimman matala. Opiskelijoilla oli mahdollisuus osallistua opintopiireihin itselleen sopivana ajankohtana ilman ennakoilmoittautumista.

Opinnäytetyöntekijöiden tukiryhmät: vertaistukiryhmä loppuvaiheen opiskelijoille

Opintokuraattorin yksilöohjaukseen hakeutui hankkeen edetessä yhä enemmän loppuvaiheen opiskelijoita, joilla oli haasteita edistää opinnäytetyötään tai jotka olivat siirtäneet opinnäytetyön aloitusta melko pitkään. Loppuvaiheen opiskelijoiden ohjaustarpeeseen käynnistettiin opinnäytetyöntekijöiden vertaistukiryhmät keväällä 2023. Opinnäytetyöntekijöiden vertaistukiryhmiä toteutui kolme, ja kaikissa ryhmissä oli viisi opiskelijaa. Opinnäytetyöntekijöiden tukiryhmän rakenne muodostui kolmesta kahden viikon välein toteutuneesta etätapaamisesta (1,5 tuntia) ja yhdestä noin 1,5 kuukauden päästä niin ikään etänä toteutuneesta seurantatapaamisesta (1,5 tuntia). Lisäksi opiskelijoille tarjottiin mahdollisuus opintokuraattorin yksilölliseen etätapaamiseen ensimmäisen ja toisen ryhmätapaamisen välissä. Tämän ohjauskerran käyttivät kaikki tukiryhmissä aloittaneet opiskelijat. Opintokuraattori tapasi useita opinnäytetyöntekijöiden tukiryhmään osallistuneita opiskelijoita henkilökohtaisesti useamman kerran, osaa myös kasvotusten koululla. Joidenkin opiskelijoiden kanssa henkilökohtaiset ohjaustapaamiset jatkuivat ryhmäprosessin jälkeenkin.

Pyysimme opinnäytetyöntekijöiden vertaistukiryhmiin ilmoittautuneilta etukäteen anonyymisti ryhmätoimintaan liittyviä odotuksia ja toiveita. Opiskelijoista 14 vastasi ennakkokyselyyn. Yhdeksän opiskelijaa sanoi odottavansa vertaistukea, kuten mahdollisuutta jakaa hyväksi koettuja vinkkejä opinnäytetyön edistämiseksi samassa tilanteessa olevien kanssa. Ennako-odotuksissa toivottiin vertaistukea myös opinnäytetyöprosessin jäsentämiseen ja työmäärän hallintaan.

Odotan myös sitä, että tulee helpottuneempi olo, kun huomaa, ettei ole yksin kokemassa näitä tunteita.

Opinnäytetyöntekijöiden vertaistukiryhmätapaamisten sisällöt vaihtelivat hieman opiskelijoiden opinnäytetyöproesseista ja ennako-odotuksista johdun. Kaikissa ryhmäproesseissa tarkastelimme kuitenkin seuraavia teemoja: opinnäytetyön rajaaminen ja raamittaminen, aikataulututtaminen, aloittaminen, kirjoittaminen työvaiheena, keskittyminen sekä opiskelun ja työn yhteensovittaminen. Ryhmätapaamisissa annoimme tilaa opiskelijoiden keskustelulle ja keski-

näiselle kannustamiselle. Lisäksi jaoimme ymmärrystä opinnäytetyön luonteesta osana opintoja sekä käytännön vinkkejä esimerkiksi aikataulusuunnitelmassa pysymiseksi.

Opiskelijoiden kokemuksia vertaistukiryhmistä

Pyysimme syksyllä 2022 opiskelijoilta anonyymisti palautetta ja kokemuksia avoimesta opintopiiristä ja Opiskelu sujuvaksi -ryhmistä. Lähetimme kyselyn 44:lle vertaistukiryhmään osallistuneelle opiskelijalle, joista 11 vastasi kyselyyn.

Palautekyselyssä kysyimme opiskelijoilta, kuinka merkitykselliseksi he arvioivat ryhmään osallistumisen opintojen etenemisen näkökulmasta asteikolla 0–10 (jolla 0 = täysin hyödytön ja 10 = erittäin merkityksellinen). Keskiarvo vastauksissa oli 7,5. Kysyimme myös, kuinka merkitykselliseksi he arvioivat ryhmästä saamansa vertaistuen opintojen etenemisen näkökulmasta (0 = ei mitään merkitystä ja 10 = erittäin merkityksellistä). Vertaistuella tarkoitettiin toisilta ryhmässä olleilta opiskelijoilta saatua tukea. Keskiarvo vastauksissa oli 6,3.

Opiskelijoilla oli myös mahdollisuus kertoa, mikä heidän mielestään oli kokonaisuutena arvioiden parasta vertaistukiryhmätoiminnassa. Vastauksissa toistui muutamia teemoja. Seitsemässä vastauksessa mainittiin vertaistuen olleen kokonaisuutena arvioiden parasta.

Parasta oli se, että näki muidenkin kokevan samoja tunteita ja hankaluuksia. Tuntui, ettei ollutkaan niin yksin kuin luuli.

Vertaistuki ja tuomitsematon ilmapiiri.

Kuudessa vastauksessa mainittiin ulkoisen, ennalta sovitun struktuurin olleen hyödyllinen. Opiskelijat pitivät ohjaajan roolia tauotusten suhteen toimivana, samoin saman struktuurin toistumista opintopiireissä. Pomodoro-tekniikkaa kehitettiin, samoin yhteisiä taukoliikuntahetkiä. Myös opintopiirin toistuvuutta samoina viikompäivinä arvostettiin.

Työskentelykello oli hyvä, alku- ja lopetusmoikat oli hyvää, taukojummat ja venyttelyt myös hyvää.

Opiskelijat antoivat myönteistä palautetta myös siitä, että tukiryhmät auttoivat motivoitumisessa opiskeluun. Yhdessä tekemisen koettiin auttaneen opiskelussa etenemisessä. Seitsemässä kehittämissuosituksessa toivottiin pidempiä

ryhmätapaamisia ja useampia tapaamiskertoja. Yhdessä kehittämishdotuksessa toivottiin useampaa viikoittaista etäopintopiiriä, mikä auttaisi opintojen edistämässä erityisesti silloin, kun omat voimat ovat vähäiset.

Ryhmä voisi olla pidempi, että tapaamiskertoja olisi enemmän.

Palautetta annettiin myös muun muassa ryhmän koosta ja työskentelystä tapaamisten välillä. Yksi vastaajista toivoi ryhmätapaamisten väliajoiksi kotitehtäviä, koska koki niiden kannustavan kokeilemaan erilaisia asioita aktiivisemmin ja tehokkaammin.

Olisin myös toivonut, että useampi olisi osallistunut, mutta toisaalta se vaatii itseltäkin rohkeutta.

Vertaistukiryhmien ohjaaminen on antoisaa myös opintokuraattorille

Opintokuraattorin työnkuva korkeakouluissa ei määrittele mikään laki – ei opiskelas- ja opiskelijahuoltolaki eikä myöskään ammattikorkeakoululaki. Opintokuraattorin työnkuvat korkeakouluissa rakentuvat sosiaalialan asiantuntijuuden, ohjausosaamisen sekä opiskelijoiden ja koko korkeakoulu yhteisön tarpeita vastaavaksi asiantuntijatyöksi. Turun ammattikorkeakoulun OHJY-hankkeen osatoteutuksessa kuraattorin työnkuva rakentui avoimessa dialogissa muiden ohjaustyötä tekevien ammattilaisten ja opiskelijoiden kanssa palautetta antaen ja vastaanottaen. Vertaistukiryhmistä saadun palautteen ja opiskelijoiden konkreettisen opinnoissa edistymisen, kuten valmiiden oppinnäytetöiden, perusteella ei jää epäselväksi, etteikö kuraattoritoiminnalla ja opiskelijoiden vertaistukiryhmätoiminnalla olisi merkittävä myönteinen vaikutus opiskelijoiden tukemiseen.

Opintokuraattori – tai kukaan muukaan korkeakoulussa työskentelevä ohjauksen ammattilainen – ei voi tarjota korkeakouluopiskelijoille vertaistukea. Siksi on erittäin merkityksellistä käynnistää opiskelijoiden vertaistukiryhmätoimintaa, koordinoita sitä ja kerätä siitä palautetta opiskelijoita kuullen ja kehittämistyöhön osallistaen. Kun opiskelija haluaa osallistua uudestaan samansisältöiseen vertaistukiryhmään, kertoo löytäneensä itselleen sopivia opiskelumetodeja tai palauttaneensa vuosia keskeneräisenä olleen ison opiskelutehtävän tai jakaa tietoa vertaistukiryhmistä muille opiskelijoille, voimme todeta onnistuneemme:

Niksejä oli kiva saada ja niitä vielä lisää! Tuleeko tänä vuonna samanlainen ryhmä?

Leea Naamanka

KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISTYÖ JATKUU EDELLEEN

Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hanke on jättänyt oman jälkensä opiskelijoiden hyvinvointityöhön. Tulevaisuudessa tarvitaan kuitenkin yhä resursseja ja toimintaa opiskelijoiden hyvinvoinnin eteen, sillä huoli opiskelijoiden jaksamisesta ja mielenterveydestä on yhä olemassa.

Korkeakouluopiskelijoiden opintoja on siirretty hankkeen aikana takaisin lähiopetukseen, kun koronapandemia on päättynyt. Kukaan ei osaa enustaa, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Tuleeko joskus uusi pandemia, joka pakottaa opiskelijat taas etäopiskeluun? Digitaalisuuden ja teknologian yhä lisääntyvä käyttö kuitenkin varmasti vaikuttaa tulevaisuudessa siihen, että opintoja ei suoriteta pelkästään kampuksilla vaan myös etänä.

Hankkeen onnistumisia ja haasteita

Yksi Ohjauksella hyvinvointia (OHJY) -hankkeen merkittävimmistä aikaansaannoksista oli opiskelijoiden oma vahva panos toimintojen kehittämiseen ja toteuttamiseen. Moni opiskelija oli kiinnostunut tulemaan hankeharjoitteluun tai tekemään opinnäytetyönsä hankkeeseen liittyvästä aiheesta. Ilman opiskelijaharjoittelijoita emme olisi pystyneet toteuttamaan kaikkia vertaistoimintoja emmekä ryhmiä. Lisäksi opiskelijoiden panos oli merkittävässä asemassa alkukartoitus- ja hyvinvointikyselyn toteuttamisessa.

OHJY-hanke tavoitti lopulta suuren määrän eri alojen opiskelijoita ympäri Suomen. Hankkeen toiminnoille ominaista oli, että osallistumiskynnys oli matala. Etäyhteydet mahdollistivat opiskelijoiden osallistumisen toimintaan myös kotisohvalta käsin.

OHJY-hankkeen saatua rahoitusta vähemmän kuin alun perin haettiin jokin hankkeeseen osallistuneista organisaatiosta päätyivät siihen, että ne eivät olleet mukana koko aikaa. Ensimmäiset osatoteuttajat jäivät pois hankkeesta kesällä 2022. Alun perin 11 toteuttajasta vain viisi oli mukana hankkeen viralliseen päät-

tymiseen, joulukuun 2023 loppuun, saakka. Hankeorganisaatioiden toisistaan poikkeavat toteutusajat asettivat haasteita toimenpiteiden suunnittelemiselle, toteuttamiselle ja juurruttamiselle. Erityisesti yhteisesti kehitettäville toiminnoille jäi vain vähän aikaa. Osa projektityöntekijöistä vaihtui kesken hankkeen, osalla oli vain vähän hankkeeseen käytettäviä työtunteja. Nämä kaikki tekijät vaikuttivat siihen, että hanke koettiin projektityöntekijöiltä saadun palautteen perusteella pirstaleiseksi. Tulevaisuudessa uusia hankkeita suunniteltaessa olisikin tärkeää, että hankeorganisaatiot pystyisivät olemaan mukana koko hankkeen ajan.

Keväällä 2023 toteutetussa opiskelijoiden hyvinvointikyselyssä opiskelijoilta kysyttiin, olivatko he kuulleet OHJY-hankkeesta aiemmin. Vastaajista vain 9 prosenttia muisti kuulleensa OHJY-hankkeesta, reilu 20 prosenttia ei ollut varma asiasta ja jopa 70 prosenttia vastasi, ettei ollut kuullut hankkeesta mitään. Hieman suurempi osuus, 16 prosenttia, muisti kuitenkin kuulleensa hankkeen webinaareista, jotka järjestettiin syksyllä 2022. Vaikutti siltä, että OHJY-hanke ei ollut jäänyt erityisesti opiskelijoiden mieleen. He eivät välttämättä tunnistanee, mitkä korkeakoulun tarjoamat tukitoimenpiteet olivat hankkeen toteuttamia. Nimi saattoi sekoittaa muiden korkeakouluissa käynnissä olleiden opiskelijahyvinvoinnin hankkeiden nimiin. Olisiko tulos ollut erilainen, jos kysely olisi kohdistettu suoraan niille opiskelijoille, joiden tiedetään osallistuneen hankkeen toimintaan? Yli puolet toimintaan osallistuneista kuitenkin arvioi, että osallistuminen oli tukenut jaksamista opinnoissa. Vielä suurempi osuus, reilu 60 prosenttia, arvioi, että toimintaan osallistuminen oli vahvistanut heidän hyvinvointiaan.

Tulevaisuuden opiskelijahyvinvoinnin näkymiä

OHJY-hankkeessa pyrittiin toteuttamaan toimintoja mahdollisimman pitkälle myös englanniksi. Rajallisten hankeressurssien vuoksi aivan kaikkea hankkeen tuottamaa materiaalia ei kuitenkaan voitu käännettää englanniksi. Kansainvälisille opiskelijoille ei myöskään pystytty tarjoamaan niin paljon kohdennettuja tukitoimenpiteitä kuin olisi ollut tarpeen. Vipusen (2023) tilastojen mukaan vieraskielisten opiskelijoiden osuus kaikista tutkintoon johtavan koulutuksen opiskelijoista Suomessa nousi tasaisesti vuodesta 2010 vuoteen 2021. Vuonna 2021 vieraskielisiä opiskelijoita oli yli 89 000. Kansainvälisten opiskelijoiden tukemiseksi tarvittaisiin tulevaisuudessa yhä enemmän tukea ja ohjausta.

Teknologinen kehitys on tuonut mukanaan uudenlaisia opiskeluympäristöjä, ja opiskeluteknologian uudistuminen on tuonut muutoksia opetus- ja opiskelukäytäntöihin. Verkko-opetus lisää oman ajankäytön suunnittelun tarvetta ja voi

vähentää yhteisöllisyyttä. Opiskelijoiden ei ole aina helppoa valita itselleen sopivia opiskelutekniikoita ja -strategioita. (Tuovila ym., 2021, s. 45.)

Nykyään korkeakouluopiskelijat käyttävät paljon teknologiaa ja erilaisia viestintävälineitä sekä opiskellessaan että vapaa-ajallaan (Tarafdar ym., 2011). Jatkuva tarve olla yhteydessä muihin ihmisiin ja opetella uusien teknologiavälineiden käyttöä voi altistaa teknostressille. Ragu-Nathanin ja kollegoiden (2008) mukaan teknostressillä tarkoitetaan yksilön kokemaa negatiivista tunnetilaa. Tämä tunnetila liittyy tilanteisiin, joissa on jatkuva tarve sopeutua uusien teknologioiden käyttöön.

OHJY-hankkeen alkukartoitus- ja hyvinvointikyselyissä merkittävänä opiskelijoiden kokemana haasteena korostuivat keskittymisvaikeudet. Voisiko selityksenä keskittymisvaikeuksiin olla juuri teknostressi ja sen vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin? Lisääntynyt etäopiskelu on pakottanut opiskelijat viettämään suuren osan päivästänsä teknologian parissa. Monen teknisen laitteen ja viestintävälineen käyttö johtaa helposti multitaskaamiseen eli useamman asian tekemiseen samanaikaisesti, mikä aiheuttaa helposti keskittymisvaikeuksia. Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi onkin tärkeää pohtia, tunnistetaanko opiskelijoiden mahdollinen teknostressi. Kokevatko opiskelijat teknostressiä? Mitä keinoja korkeakouluilla ja opiskelijoilla itsellään olisi ehkäistä teknostressin syntymistä?

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi on nyt otettu yksi askel. Tästä on syntynyt materiaalia opiskelijoille ja henkilöstölle, opiskelijoiden hyvinvoinnin verkkokurssi, toimintamalleja korkeakouluihin sekä monia hyviä opiskelijahyvinvoinnin edistämisen kokeiluja ja käytänteitä, jotka jäävät pysyviksi toimintatavoiksi korkeakouluihin.

Opiskelijoiden jaksaminen ja hyvinvointi ovat kohentuneet OHJY-hankkeen myötä. On aika lausua lämpimät kiitokset teille, jotka teitte tämän kaiken mahdolliseksi. Lämmin kiitos hankekumppaneille, projektityöntekijöille, sidosryhmille ja korkeakoulujen henkilöstölle. Erityiskiitokset teille, korkeakoulujen opiskelijat, siitä, että olette olleet aktiivisesti mukana hankkeen toiminnassa. Kahden ja puolen vuoden aikana on tapahtunut ja saatu aikaan paljon. Jatketaan yhteistä työtämme, jotta korkeakouluissa opiskelee hyvinvoivia opiskelijoita myös tulevaisuudessa!

LÄHTEET

- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations. Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, T. S., & Ragu-Nathan, B. S. (2011). Crossing to the dark side. Examining creators, outcomes, and inhibitors of technostress. *Communications of the ACM*, 54(9), 113–120. <https://doi.org/10.1145/1995376.1995403>
- Tuovila, T., Seilo, N., & Kunttu, K. (2021). *Opiskeluterveydenhuollon opas 2021*. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisu 2021:14). Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9695-3>
- Vipunen. (2023). *Tutkintoon johtavan koulutuksen opiskelijat äidinkielen mukaan*. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ulkomaalaiset%20aloittaneet%20ja%20opiskelijat%20-%20analyysi%203.xlsb

KIRJOITTAJAT

Ali Abdalle, sosionomiopiskelija, OHJY-harjoittelija,
Diakonia-ammattikorkeakoulu

Heusala Maarit, KM, diakoni, erityisopettaja, työnohjaaja, lehtori, kuraattori,
Diakonia-ammattikorkeakoulu

Kohta Päivi, VTM, koulutustoiminnan asiantuntija, Nyyti ry

Naamanka Leea, YTM, projektipäällikkö, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Niskanen Ullamajja, YTM, lehtori, opinto-ohjaaja, ammatillinen erityisopetta-
ja, Kajaanin ammattikorkeakoulu

Nukari Mira, liikunnanohjaaja (AMK), toiminnanjohtaja, Kajaanin ammatti-
korkeakoulun opiskelijakunta KAMO

Ojansivu Aino, sosionomiopiskelija, OHJY-harjoittelija,
Diakonia-ammattikorkeakoulu

Rajander Tuula, KM, FM, lehtori, opinto-ohjaaja, Kajaanin
ammattikorkeakoulu

Rusi Meeri, VTL, yliopettaja, sosiaalityöntekijä, Turun ammattikorkeakoulu

Saarinen Susanna, TtM, lehtori, kampusopo, ammatillinen erityisopettaja,
Oulun ammattikorkeakoulu

Seppä Sari, sosionomi (YAMK), opintokuraattori, Turun ammattikorkeakoulu

Tiainen Anna-Maria, TtM, lehtori, opinto-ohjaaja, ammatillinen erityisopetta-
ja, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Viinikka Sinikka, FM, lehtori, Oulun ammattikorkeakoulu

Vilminko Sari, FM, kehityspäällikkö, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Äijänen Antti, PsM, opintopsykologi, Metropolia Ammattikorkeakoulu

TOIMITTAJAT

Naamanka Leea, YTM, projektipäällikkö, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Ritola Mirjami, medianomi (AMK), viestinnän asiantuntija,
Diakonia-ammattikorkeakoulu

Kallio Vilma, YTK, viestinnän harjoittelija, Diakonia-ammattikorkeakoulu

DIAK TYÖELÄMÄ

DIAK TYÖELÄMÄ -sarja levittää Diakin tutkimus-, kehittämistoiminnassa syntynyttä tietoa. Sarjassa julkaistaan esim. hankeraportit.

Diak Työelämä 23: Jari Helminen 2021. Jatkuvan oppimisen koulutukset ja osaamisen kehittämistarpeet sosiaalialalla

Diak Työelämä 24: Eeva Salmi & Kati Savela-Vilmari (toim.) 2021. Yhteiskunnallinen yrittäjyys Suomessa - Malli osatyökykyisten henkilöiden työllistämiseen

Diak Työelämä 25: Elsa Keskitalo & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) 2021. Yhteiskehittämällä ratkaisuja sote-palveluihin – Kansalaiset ja palvelunkäyttäjät mukaan kehittämiseen

Diak Työelämä 26: Piia Suihkonen (toim.) 2022. Vetovoimaa vammaisalalle - Uusia opintopolkuja, osaamisen kehittämistä ja vaikuttamista

Diak Työelämä 27: Jari Helminen. 2022. Sosiaaliohjauksen tekijät ja tehtävät

Diak Työelämä 28: Mertsu Ärling ja Riia Lamminmäki (toim.) 2022. Haluamme kuulla tarinasi - Havaintoja Tule nähyksi -hankkeesta.

Diak Työelämä 29: Keijo Piirainen. 2022. Osaamisella kohti hyvinvointia - Rakenteellisen sosiaalityön opas

Diak Työelämä 30: Lena Segler-Heikkilä & Gun-Viol Vik (toim.) 2022. Kun puhe tuottaa vaikeuksia. Tulkkausalan ammattilaiset ja asiakaslähtöiset apuvälineet puhevammaisen henkilön tukena

Diak Työelämä 31: Harri Kostilainen & Ari Nieminen (toim.) 2023. Yhteiskunnallinen yritys

Diak Työelämä 32: Miia Heininen & Johanna Tepsa (toim.) 2023. Digi- ja kieli- taidoilla osallisuutta – Digillä opin portaille -hankkeen tuloksia

Diak Työelämä 33: Leea Naamanka, Mirjami Ritola ja Vilma Kallio (toim.) 2023. Hyvinvointia korkeakouluopiskelijoille – ratkaisuja opiskelijahyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistamiseksi

DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJEN KRITEERIT

DIAK OPETUS -sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun pedagogista kehittämistä kuvaavia julkaisuja, oppimateriaaleja, oppaita ja työkirjoja.

DIAK PUBLICATIONS -sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistyöhön sekä kansainvälisiin kumppanuuksiin liittyviä julkaisuja, joiden kieli on muu kuin suomi.

DIAK PUHEENVUORO -sarjassa julkaistaan ajankohtaisia Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistyöhön pohjautuvia puheenvuoroja, katsauksia ja pamfletteja.

DIAK TUTKIMUS -sarjassa julkaistaan uutta ja innovatiivista tietoa tuottavia tieteellisiä tutkimuksia Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistoiminnan alueilta. Sarja on vertaisarvioitu.

DIAK TYÖELÄMÄ -sarja levittää Diakonia-ammattikorkeakoulun tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnassa syntynyttä tietoa. Sarjassa julkaistaan esim. hankeraportit.

DIAK VUOSIKIRJA - DIAK YEARBOOK -sarjassa ilmestyy Diakonia-ammattikorkeakoulun vuosikirja.

Julkaisut ovat luettavissa avoimesti verkossa ammattikorkeakoulujen Theseus-julkaisuarkistossa.

ISBN 978-952-493-427-5 (verkkojulkaisu)

ISSN 2343-2195 (verkkojulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-427-5>

Tässä julkaisussa kuvataan korkeakoulujen, opiskelijakuntien ja järjestöjen yhdessä kehittämistä, kokeilemia ja pilotoimia ratkaisuja opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen. Julkaisu on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaman valtakunnallisen Ohjauksella hyvinvointia -hankkeen loppuraportti.

Artikkelikokoelma jakautuu kolmeen osaan. Ensimmäinen osa kertoo hankkeen yhteiskehittämisestä. Siinä käsitellään hankkeessa tehtyjen opiskelijakyselyjen tuloksia. Artikkelien teemoina ovat myös varhaisen tuen tunnistaminen ja erilaiset oppijat. Toinen osa avaa vertaistoinnin merkitystä ja eri muotoja korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin

vahvistamisessa. Artikkeleissa käsitellään muun muassa vertaistutortori-toimintaa ja kuvataan sitä, miten opiskelijat voivat itse osallistua vertaistuen tarjoamiseen. Kolmas osio esittelee hankkeessa toteutettuja pilottikokeiluja opiskelijahyvinvoinnin edistämiseksi.

Julkaisussa esitellään hankkeen aikana syntyneitä tuotoksia: varhaisen tuen tunnistamisen opas henkilöstölle, webinaarisarja henkilöstölle ja opiskelijoille, tuutoripaketti sekä opiskelijoille hyvinvoinnin verkkokurssi. Esitellyt ratkaisut ovat helposti käytettäviä ja sovellettavia matalan kynnyksen menetelmiä ja toimintatapoja opiskelijahyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen.