

Aktiivinen opiskelijayhteisö vertaistoiminnan mahdollistajana

Terhi Dahlman (toim.)

Aktiivinen opiskelijayhteisö vertaistoiminnan mahdollistajana

© Metropolia Ammattikorkeakoulu &
Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA & tekijät 2024

Julkaisija: Metropolia Ammattikorkeakoulu
Toimittaja: Terhi Dahlman
Taitto: Pieta Oras ja Katariina Haanpää, Valovirta Design
Kansi: Pieta Oras, Valovirta Design

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja
TAITO-sarja 127
Helsinki 2023

ISBN 978-952-328-411-1 (pdf)
ISSN 2669-8021 (pdf)

www.metropolia.fi/julkaisut



Tämä teos on lisensoitu [Creative Commons Nimeä-JaaSamoin 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)
[Kansainvälinen -lisenssillä](#) poislukien julkaisussa olevat kuvat.

Julkaisu on tuotettu osana Metkasti Metropoliaa Kohti Kukoistusta (MMKK) -hanketta, jota rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö. Hankkeen tavoitteena oli kehittää opiskeluhyvinvointia, opiskelijatutortoimintaa ja matalan kynnyksen opiskeluhyvinvointipalveluita Metropolia Ammattikorkeakoulussa. Hanketta toteuttivat Metropolia Ammattikorkeakoulu ja Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA. Hanketta toteutettiin vuosina 2022–2023.

Sisältö

Eväiksi lukijalle **4**

Osa 1. Mielen hyvinvointi **7**

Korkeakouluopiskelijan hyvinvointia edistämässä **8**

Maarika Kortelainen & Katri Luukka

Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden yhteisöllinen edistäminen **15**

Anni Helotie & Elina Komulainen

Tukiopiskelijat – kahdenvälinen vertaistukitoiminta opiskelukykyä edistämässä **29**

Emmi Arponen

Osa 2. Tulevaisuus haastaa osaamisen **35**

Yhteiskunnallinen kehitys haastaa osaamisen – onko vastaus muutoskyky vai muuttuva oppija? **36**

Tapio Huttula

Hyvinvoivia opiskelijoita työelämään **46**

Riina Nousiainen & Markus Wright

Kestävästi uusia osaajia **54**

Pekka Petäkoski & Elli Ojala

Osa 3. Hyvinvoinnin tukeminen korkeakoulun arjessa 64

Liikkumalla lisää opiskelukykyä 65

Hanna Lankia & Jouni Piekkari

Yhteisö opiskelumotivaation vahvistajana 78

Sonja Leppänen

Kuka luo uuden kampuskulttuurin? 89

Nicklas Nyman & Tia Tast

Opiskelijatoiminta tukemassa yhteisöllisyyttä
Opiskelijan ääni 95

Tia Tast

Keltaisen liikennevalon opiskelukykymalli 97

Terhi Dahlman

Korkeakoulupäätäjille ja korkeakoulutoimijoille 106

Kirjoittajat 108

Eväiksi lukijalle

Tämä julkaisu on kirjoitettu koronapandemian jälkeisessä ajassa, jossa media puskee yksinäisistä opiskeluvuosista toipuvien korkeakouluopiskelijoiden silmille uutisia ilmastonmuutoksen aikaansaamista katastrofeista, Ukrainan sodasta, taisteluista Gazassa, Välimereen hukkuvista pakolaisista ja jengirikollisuuden rantautumisesta huumelasteineen ja aseineen Suomeen. Opiskelijoiden talouden kiristyessä ja työmarkkinoiden synkistyessä monen usko tulevaisuuteen on koetuksella.

Tilannekuva kertoo valitettavan monen opiskelijan uupuvan opintojen aikana – osan jopa niin vakavasti, että opinnot keskeytyvät työkyvyttömyyden vuoksi. Monen opiskelukyky ja koettu hyvinvointi ovat heikentyneet koronapandemian aikana, joten jotakin on tehtävä ja pian, että saamme hallituksemme toiveet korkeakoulutettujen määrän lisääntymisestä toteutumaan ja yhteiskuntaamme hyvinvoivia työntekijöitä. Jokainen tästä keltasta putoava nuori on paitsi henkilökohtainen tragedia myös yhteiskunnalle kallis epäonnistuminen.

Tässä julkaisussa eri alojen kirjoittajat pohdiskelevat korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä ja hyvinvointia oman asiantuntijaroolinsa viitekehyksestä. Julkaisu on jaoteltu kolmeen osaan:

1. Mielen hyvinvointi
2. Tulevaisuus haastaa osaamisen
3. Hyvinvoinnin tukeminen korkeakoulun arjessa.

Osassa 1 paneudutaan opiskelijoiden hyvinvointiin, ennen kaikkea mielenterveyteen, sekä korkeakouluissa tarjolla oleviin hyvinvointipalveluihin. Julkaisun aluksi opintokuraattori Maarika Kortelainen ja hyvinvointivalmentaja Katri Luukka taustoittavat tämän julkaisun kirjoitustyötä OKM:n rahoittamassa Metkasti Metropoliaossa kohti kukoistusta (MMKK) -hankkeessa sekä Metropolian opiskelijoiden toimintaympäristöä ja opiskeluhyvinvointipalveluja suhteessa Ylioppilaiden

terveydenhuoltosäätiön (YTHS) opiskelukykymalliin. Asiantuntijapsykologi Elina Komulainen ja koulutuksen asiantuntija Anni Helotie Mieli ry:stä avaavat artikkelissaan mielenterveyden nykytilaa ja kuvaavat, kuinka mielenterveyttä voidaan edistää yhteisöllisen toimintakulttuurin keinoin. Opintopsykologi Emmi Arponen esittelee MMKK-hankkeen aikana kehitettyä tukiopiskelijatoimintaa opiskeluhyvinvoinnin ennaltaehkäisevänä toimena.

Osassa 2 tuodaan esille opiskelijoiden tulevaisuuden haasteita ja pohditaan, miten työelämän, korkeakoulun ja opiskelijan itsensä tulisi toimia jatkuvasti muuttuvassa yhteiskunnassa, jotta opiskelukyky ja -hyvinvointi säilyisivät. Centria-ammattikorkeakoulun toimitusjohtaja-rehtori Tapio Huttula kuvaa niitä yhteiskunnallisia muutoksia, joiden keskellä korkeakouluopiskelijat elävät, ja toisaalta pyrkii löytämään tapoja tukea heitä. STTK:n koulutuksen ja osaamisen kehittämisen asiantuntija Riina Nousiainen ja STTK-Opiskelijoiden puheenjohtaja Markus Wright katsovat artikkelissaan opiskelukykyä ennen kaikkea työelämän ja siihen valmentavan työharjoittelun näkökulmasta. Metropolian opiskelijakunta METKA:n toiminnanjohtaja Pekka Petäkoski ja Metropolian Kestävän kehityksen päällikkö Elli Ojala valottavat artikkelissaan toimia, jotka tukevat kestävän kehityksen periaatteita opiskelun arjessa.

Osassa 3 esitellään konkreettisia toimintatapoja, joilla voimme parantaa korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä, hyvinvointia ja kampusten yhteisöllisyyttä. METKA:n liikuntahankkeiden projektipäällikkö Hanna Lankia kirjoittaa yhdessä hyvinvointialojen lehtori Jouni Piekkarin kanssa liikunnan merkityksestä opiskelijan hyvinvoinnille ja opiskelukyvylle. He vinkkaavat myös keinoja lisätä liikettä korkeakoulujen opettajien pedagogiseen työhön.

MMKK-hankkeen yhteisöasiantuntija Sonja Leppänen tuo artikkelissaan esiin yhteisön merkityksen opiskelumotivaation vahvistajana ammattikorkeakouluympäristössä ja esittelee vertaistoimintaan perustuvaa opintopii-ritöimintää opiskelun tukena. Kampuskulttuurin mahdollisuuksia edistää opiskeluhyvinvointia ja yhteisöllisyyden kokemuksia pohditaan MMKK-hankkeen tapahtuma-asiantuntija Nicklas Nymanin puheenvuorossa. Hän

esittää myös kysymyksen, kenen vastuulla ja tehtävänä yhteisöllisyyttä edistävän toiminnan organisointi korkeakouluissa on.

Opiskelijoiden ääntä edustaa Opiskelijayhdistys Demonin puheenjohtajan ja neljännen vuoden muotoilun opiskelijan Tia Tastin puheenvuoro, joka tuo esiin opiskelijayhdistysten aktiivien merkityksen kampusten yhteisöllisyyden luojina ja opintoihin kiinnittymisen vertaistukena. Lopuksi MMKK-hankkeen projektipäällikkö, kulttuurituotannon lehtori Terhi Dahlman esittelee hankkeessa kehitettyjä konkreettisia toimenpiteitä. MMKK -hankkeen tärkeimmät tuotokset ovat kuvattuna tähän Keltaisen liikennevalon opiskelukyymalliin, joka yhdistää Metropolian opiskeluhuvinvointitiimin kehittämän liikennevalopalvelumallin (malli esitelty julkaisun sivulla 8), Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön (YTHS) opiskelukyymallin ja uudenlaisen, usein vertaisuuteen perustuvan toiminnan. Toivottavasti tästä keltaisen liikennevalon opiskelukyymallista löytyy toimivia ratkaisuja myös muihin korkeakouluihin sovellettavaksi.

Suuret kiitokset kaikille Aktiivinen opiskelijayhteisö vertaistoiminnan mahdollistajana -julkaisun kirjoittajille, MMKK -hankkeen ohjausryhmälle, mainiolle hanketiimille, Metropolian julkaisuasiantuntijoille ja artikkelikoelman taittajalle.

Helsingissä marraskuussa 2023

Terhi Dahlman

Osa 1

Mielen hyvinvointi

Korkeakouluopiskelijan hyvinvointia edistämässä

Maarika Kortelainen & Katri Luukka

Opiskelijoiden osallisuus ja yksinäisyyden kokemukset niin koronan aikaisessa kuin jälkeisessä vaiheessa ovat olleet viime vuosina keskeisinä huolina korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnissa. Metkasti Metropoliaassa kohti kukoistusta (MMKK) -hanke käynnistyi vuoden 2022 alussa tiiviissä yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun ja opiskelijakunta METKAN kanssa. MMKK-hanketta on rahoitettu Opetus- ja kulttuuriministeriön erityisavustuksella, joka kohdennettiin koronapandemian jälkeisiin toimenpiteisiin korkeakouluopiskelijoiden oppimisvajeen tasoittamiseksi sekä opintojen etenemisen, ohjauksen ja opiskeluhyvinvoinnin tuen vahvistamiseksi (OKM 2021). MMKK-hanke päättyy vuoden 2023 lopussa.

MMKK-hankkeen päätavoitteina oli tukea koronapandemian vuoksi hidastuneiden opintojen etenemistä ja opiskelijoiden uudelleenkiinnittymistä opintoihin. Tähän on pyritty kehittämällä ja järjestämällä uudenlaisia opiskelijakunta METKAN tarjoamia opiskelijatutorpalveluita sekä Metropolia Ammattikorkeakoulun matalan kynnyksen opiskeluhyvinvointipalveluita. Kehittämällä, järjestämällä ja lisäämällä uudenlaista opiskelijatutortoimintaa sekä luomalla pientapahtumia eri teemojen ympärille tuettiin yhteisöllisyyden syntymistä vertaistoiminnan avulla. Matalan kynnyksen opiskeluhyvinvointipalveluilla on edistetty samalla myös kahta muuta tavoitetta eli vähennetty opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä ja lisätty korkeakoulun yhteisöllisyyttä.

Opiskeluhyvinvointipalvelut opiskelukykyä ja hyvinvointia edistämässä

Opiskeluhyvinvointipalveluiden tavoitteena on tukea ja edistää opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä lähtökohtana opiskelijoiden tarpeet ja elämäntilanne. Metropolian opiskeluhyvinvointipalvelut ovat opiskelijoiden tukena, kun opiskelukykyyn tai opiskeluhyvinvointiin

liittyvät asiat huolettavat opiskelijoita. Tällaisia asioita ovat muun muassa ajankäyttö, motivaatio ja keskittymisen pulmat sekä tilanteet, joissa oma hyvinvointi, jaksaminen, uupumus tai elämäntilanne pohdituttavat. Opiskeluhyvinvointipalveluihin voi olla yhteydessä myös lievissä mielialaa tai ahdistuneisuutta koskevissa huolissa.

Opiskeluhyvinvointipalveluiden perustehtävänä on tarjota opiskelijoille tukea, neuvontaa ja ohjausta opintojen edistämiseksi ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi sekä mahdollisten hyvinvoinnin esteiden madaltamiseksi. YTHS:n tarjoamien palveluiden, oman terveysaseman tai muun hoitotahon tehtävänä on järjestää opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoidon palvelut tilanteissa, jotka vaativat tiiviimpää hoidollista tukea, joissa opiskelukyky on selvästi laskenut ja oireilu on pitkäaikaista tai toistuvaa.

Metropolian opiskeluhyvinvointipalveluissa opintokuraattorit, opintopsykologit ja hyvinvointivalmentaja tukevat ja ohjaavat opiskelijaa henkilökohtaiseen elämään, jaksamiseen tai opiskeluun liittyvissä haasteissa. Opiskeluhyvinvointipalveluiden tärkeinä yhteistyökumppaneina toimivat evankelis-luterilaisen kirkon oppilaitospapit kaikilla neljällä kampuksella. He tarjoavat luottamuksellista keskusteluapua elämäkatsomukseen, jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Keskusteluavun lisäksi heiltä saa myös papin perinteisiä palveluja niin opiskelijoille kuin henkilöstölle.

Opiskelijoiden opiskelukykyä ja opiskeluhyvinvointia edistää opiskeluhyvinvointipalveluiden, oppilaitospappien, opiskelijakunnan sekä opiskelijayhdistysten lisäksi tutkinnoissa tapahtuva opinto-ohjaus, jossa toimijoina ovat pedagogisen ohjauksen asiantuntijat, kuten tutoropettajat, HOPS-ohjaajat, erityisopettajat, opinto-ohjaajat, opintoneuvojat, koulutus suunnittelijat ja muu tutkinnoissa toimiva henkilöstö, joiden tehtävänimikkeet vaihtelevat eri osaamisalueilla. Tutkinto-ohjelmien opinto-ohjauksen tavoitteena on tukea opiskelijan ammatti-identiteetin vahvistumista sekä auttaa opintojen suunnittelussa, uraa koskevien valintojen tekemisessä ja toteuttamisessa. Opiskelijoiden ohjausta tekevät myös opiskelijakunta METKAN kouluttamat vertaistutorit opintojen eri vaiheissa.

Opiskelijalla on mahdollisuus hakea myös yksilöllistä tukea opintoihin sa keskustelemalla erityisopettajan (MERkan) kanssa. Yksilöllisen tuen ja ohjauksen tarve voi liittyä esimerkiksi oppimisvaikeuteen, epäilyyn

oppimisvaikeudesta tai liikunta-, kuulo- tai näkökykyyn opiskeluissa. Näissä keskustelussa opiskelijan tuen tarve voidaan tunnistaa ja löytää ratkaisuja oppimisvaikeuksiin liittyvissä kysymyksissä. Voidaan todeta, että tutkinto-ohjelmissa hyvin toteutettu opinto-ohjaus ja laadukkaat opiskeluhyvinvointipalvelut linkittyvät tiiviisti opiskelijan opiskelukykyyn luomalla pohjaa uuden oppimiselle, tukemalla opiskelijoita opintopolun eri vaiheissa ja valmistamalla heitä kohti työelämää. Monialaisilla ohjaus- ja opiskeluhyvinvointipalveluilla on mahdollista luoda oppimisympäristö ja -ilmapiiri, joka tarjoaa turvallisen, opiskelukykyä tukevan tavan opiskella korkeakoulussa.

Opiskeluhyvinvointipalveluita on viimeisen kahden vuoden aikana kehitetty opiskelijalähtöisemmiksi. Kehitystyön myötä syntyneitä palveluita kutsutaan liikennevalopalvelumalliksi. Mallissa keskeisinä tekijöinä ovat opiskelijan opiskelukyky ja hyvinvointi ja niiden tueksi tarjotut vihreän, keltaisen ja punaisen valon palvelut. MMKK-hankkeessa kehitettiin Opiskeluhyvinvointipalveluiden ja METKAN yhteistyönä ennaltaehkäiseviä opiskelijoiden vertaistuen ohjauspalveluita. Niitä voidaan Metropolian liikennevalopalvelumallin mukaisesti kutsua ns. vihreiden ja keltaisten valojen preventiivisiksi palveluiksi. Palveluilla pyritään ylläpitämään opiskelijoiden opiskelukykyä ja opiskeluhyvinvointia korkeakouluopintoissa (Luukka ym. 2022.)

Opiskelukykymalli edistämässä opiskeluhyvinvointia

Koronapandemia on vaikuttanut korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvointiin ja opiskelukykyyn sekä kokemukseen osallisuudesta ja korkeakoulu yhteisöön kuulumisesta. MMKK-hankkeen keskeisenä tavoitteena on ollut vastata kokemukseen yksinäisyydestä ja yhteisöjen puutteesta sekä edistää näin opiskelijoiden opiskelukykyä. Hankkeessa on edistetty opiskelijoiden opiskelukykyä neljästä eri näkökulmasta: 1) opiskelijan omina voimavaroina, 2) opiskelutaitoina, 3) opetuksena ja ohjauksena ja 4) oppimista tukevana opiskelu ympäristöinä aivan kuten opiskelukykyä YTHS:n opiskelukykymallissa (2022) kuvataan (ks. kuva 1).

Opiskelukyky syntyy ja kehittyy opiskelijan ja oppimisympäristön dynaamisessa vuorovaikutuksessa



Kuva 1. Opiskelukykymalli. (Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö).

MMKK-hankkeen viitekehiksenä toiminut YTHS-opiskelukykymalli pohjautuu Kristina Kuntun ja Työterveyslaitoksen kehittämään malliin (julkaistu 2006, päivitetty 2022), joka on suunniteltu tukemaan ja vahvistamaan opiskelijan työkykyä. Malli koostuu yksilöä ja ympäristöä koskevista neljästä ulottuvuudesta: opiskelijan omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opetuksesta ja ohjauksesta sekä opiskeluympäristöstä, jotka kaikki vaikuttavat toisiinsa. Vahvuudet yhdellä tai useammalla osa-alueella voivat auttaa ylläpitämään opiskelukykyä silloinkin, kun jollain toisella alueella on ongelmia. Mallin mukaan opiskelukyky muodostuu opiskelijan ja oppimisympäristön dynaamisessa vuorovaikutuksessa. Malli auttaa niin opiskelijaa kuin opetus- ja ohjaushenkilöstöä ymmärtämään, millaisista osa-alueista opiskelukyky muodostuu ja kuinka korkeakoulussa voidaan edistää ja tukea niin yksittäisen opiskelijan kuin koko korkeakouluyhteisön hyvinvointia (YTHS 2022).

MMKK-hankkeen myötä opiskeluhuvinvointipalveluiden kehittämisessä on havaittu, että YTHS-opiskelukykymallin kaikki neljä osa-alueetta vaikuttavat toinen toisiinsa ja niitä on vaikeaa ja ehkä myös tarpeetonta erotella

toisistaan. Hanketyössä on myös havaittu, että opiskeluhyvinvoinnin ylläpitoon ja edistämiseen vaikuttavat suuresti myös korkeakoulun omat rakenteet, arvoperusta ja strategiset valinnat. Niiden pohjalta opiskeluhyvinvointityötä ja -palveluja on mahdollista järjestää, seurata, arvioida ja kehittää. Omalta osaltaan ne myös osoittavat sen, kuinka merkityksellisenä opiskeluhyvinvointia ja sen eteen tehtävää työtä pidetään. Opiskeluhyvinvointi voidaan nähdä osana korkeakoulujen laadukkaan perustoiminnan ydintä. Aikaisemmin kuvattu opiskelukyvyyn käsite jäsentää hyvin korkeakoulun tehtäviä opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa. Opiskeluhyvinvoinnin kysymykset liittyvät paljolti laadukkaaseen opetukseen ja ohjaukseen, opiskelijan omiin voimavaroihin sekä opiskelijan korkeakoulussa tarvitsemiin opiskelutaitoihin (Inkinen ym. 2020.)

Uudistavaa yhteiskehittämistä parhaimmillaan

Hankkeen päättyessä on hyvä koota yhteen, mitä olemme tämän hankkeen myötä oppineet. Ensiksi haluamme nostaa esille, että hankkeen kannalta oli erittäin merkityksellistä, että se suunniteltiin ja toteutettiin erinomaisessa yhteistyössä Metropolian opiskelijakunta METKAN kanssa. Hyvässä yhteistyössä saimme kiteytettyä hankkeelle selkeät tavoitteet, joita kohti on ollut innostavaa hakea toimivia ratkaisuja yhdessä oppien.

Hankkeen erityisenä onnistumisena oli, että sen avulla opiskelija-aktiivisuus lisääntyi niin METKAN vertaistutoroinnin kehittämisessä, kerhotoiminnan aktivoitumisessa kuin myös opiskeluhyvinvointipalveluiden tukiohjelmatyöskentelyn käynnistymisessä. Nämä edellä mainitut esimerkeinä ja monet muut hankkeen toimenpiteet vähensivät opiskelijoiden yksinäisyyttä ja edistivät opiskelijoiden osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia korkeakouluopintojen aikana.

Voimme olla ylpeitä siitä, että onnistuimme saavuttamaan hankkeelle asetetut tavoitteet. MMKK-hankkeen avulla saimme edistettyä uusia opiskelijalähtöisiä opiskeluhyvinvointipalveluita, mutta vielä jäi paljon myös kehitettävää. Hankkeen aikana olemme havainneet, että erityisesti tulisi kiinnittää huomiota ensimmäisen lukuvuoden opiskelijoiden kiinnittymiseen korkeakouluopintoihin. Lisätukea tarvitsevat myös kansainväliset opiskelijat, joiden kiinnittyminen korkeakouluopintoihin vieraassa maassa on usein haasteellista. Myös digitaalisten ohjauspalveluiden kehittäminen,

kuten esimerkiksi tekoälyn hyödyntäminen ohjauksessa, on vielä kovin alussa. Jatkossa otamme hankkeessa kehitettyjä hyviä käytänteitä käyttöön opiskeluhyvinvointipalveluiden resurssien puitteissa ja etsimme myös lisärahoitusta havaittujen kehittämiskohteiden parantamiseksi.

Lopuksi haluamme kiittää opiskelijakunta METKAN toiminnanjohtajaa Pekka Petäkoskea hyvästä yhteistyöstä hankkeen suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Hankkeen onnistumisessa on erittäin merkityksellistä ollut myös Terhi Dahlmanin työskentely projektipäällikkönä. Hänen vahva kokemuksensa hanketyössä ja tapansa osallistaa tutkinto-opiskelijoita hanketyöhön on ollut esimerkillistä. Hankkeen opintopsykologi Emmi Arponen on ansiokkaasti toiminut uudenlaisen tukiopiskelijatoiminnan kehittäjänä, käynnistäjänä ja toteuttajana. Lisäksi hänen työpanoksensa toi tärkeän lisäresurssin matalan kynnyksen opiskeluhyvinvointipalveluihin. Yhteisöasiantuntija Sonja Leppänen ja tapahtumasuunnittelija Nicklas Nyman työskentelivät innokkaasti luoden uudenlaisia METKAN opiskelijapalveluita. Kiitokset heille molemmille rakentavasta ja kehittävästä yhteistyöstä. Ohjausryhmä on hankkeen aikana antanut kehittävää ja kannustavaa palautetta, jonka avulla hanketyö eteni suunnitelmallisesti ja onnistuneesti hankkeen aikana.

Lähteet

- Inkinen, M., Ahola, H., Penttinen, L., Kortelainen, M. & Anttonen, T. 2021. Korkeakoulujen opiskeluhuvinvointityöhön tarvitaan koko korkeakoulu yhteisö. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.). Opiskeluterveys. 2, uudistettu painos, 98–99. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Luukka, K., Arponen, E., Kortelainen, M., Mononen, N., Sukselainen, M., Väisänen, M. & Äijänen, A. 2022. Hiiltä ja timanttia-blogi. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Liikennevalopalvelumalli edistämään opiskeluhuvinvointia Metropoliaassa. <https://blogit.metropolia.fi/kestavaa-terveytta-ja-hyvinvointia-monialaisesti/2022/11/14/liikennevalopalvelumalli-edistamaan-opiskeluhuvinvointia-metropoliassa/>. Viitattu 23.9.2023.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja oppimisen tueksi erityisavustuksia. <<https://okm.fi/-/opiskelijoiden-hyvinvoinnin-ja-oppimisen-tueksi-erityisavustuksia>>. Viitattu 23.9.2023.
- YTHS 2022. Opiskelukyky. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskelukyky/>. Viitattu 23.9.2023.

Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden yhteisöllinen edistäminen

Anni Helotie & Elina Komulainen

Tässä artikkelissa käsittelemme nuorten opiskelijoiden mielenterveyttä ja sen tukemista korkeakoulu yhteisössä. Aluksi taustoitamme, miten korkeakouluopiskelijat tällä hetkellä voivat. Tämän tiedon pohjalta vedämme yhteen, millaisin käytännön keinoin nuorten mielenterveyttä voidaan korkeakouluissa tukea ja edistää. Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy käyttämään omia kykyjään ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä tekemään työtä ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (WHO 2014). Mielenterveys käsitetään osana ihmisen terveyttä. Mielenterveyttä voidaan kuvata kahden ulottuvuuden mallilla. Siinä mielenterveys nähdään erillisenä käsitteenä kuin mielen sairaus. Mielenterveys on keskeinen voimavara ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Mielenterveyden käsite on siis myönteinen, eikä se tarkoita pelkästään sairauden puuttumista. Mielenterveys sisältää muun muassa emotionaalisen, psykologisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. (Keyes 2007.)

Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat muun muassa elämän merkityksellisyyden kokeminen, kyky ihmissuhteisiin, vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisemiseen sekä kyky tehdä työtä ja osallistua sosiaalisesti. Mielenterveyteen kuuluu myös riittävä ahdistuksen hallinta, menetysten sietäminen sekä valmius kohdata elämän muutoksia. Mielenterveys ei riipu vain yksilöstä itsestään, vaan yhteisölliset ja yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat siihen keskeisesti. Suotuisissa olosuhteissa yksilön voimavarat lisääntyvät, kun taas epäsuotuisat olosuhteet voivat kuluttaa voimavaroja enemmän kuin ne luontaisesti uusiutuvat. (Hannukkala ym. 2022: 11–15.)

Ihmisen elämän varrelle ja kehityksen eri vaiheisiin liittyy seikkoja, jotka haastavat hyvinvointia ja mielenterveyttä. Kaikkien ihmisten mielenterveyttä voidaan kuitenkin vahvistaa elämänsä eri vaiheissa. Nuoruusiän kehitykselle on ominaista nopea fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu monenlaisine muutoksineen. Nuori käy läpi suuria psyykkisiä

kehitystehtäviä, kuten oman seksuaalisuuden ja identiteetin rakentamista sekä irtaantumista vanhemmista kohti itsenäistä elämää. Nuoruusiässä kaveri- ja seurustelusuhteiden merkitys on keskeinen. (Ahonen, Pulkkinen & Ruoppila 2023.) Nuoruudessa mielenterveys on muun muassa kykyä opiskella, tehdä asioita itsenäisesti, sietää pettymyksiä ja vastoinkäymisiä, olla yhdessä ystävien kanssa, harrastaa, iloita elämästä sekä toimia osana perhettä, yhteisöä ja lähipiiriä (Hannukkala ym. 2022: 22–23).

Miten suomalaiset korkeakouluopiskelijat voivat?

Tuoreen Kouluterveyskyselyn mukaan erityisesti nuorten tyttöjen ahdistuneisuuden kokemukset ovat kasvaneet. Kyselyn mukaan kolmannes nuorista tytöistä kertoo kokeneensa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Myöskään yksinäisyyttä kokevien määrässä ei näy laskua. Lisäksi kiusaamista vähintään viikoittain kokeneiden määrä on kasvanut kaikilla kouluasteilla. Siitä huolimatta kokonaisuutena suurin osa lapsista ja nuorista voi edelleen hyvin. (THL 2023.) Vaikka Kouluterveyskysely mittaa toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia, ennakoit se tulevien korkeakouluopiskelijoiden opiskelukykyä.

Myös suomalaisille korkeakouluopiskelijoille helmi–maaliskuussa 2021 toteutetun verkkokyselyn (KOTT-tutkimus) mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija oli psyykkisesti kuormittunut eli kärsi ahdistus- ja/tai masennusoireista. Yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa opiskelevista naisista jopa 40 prosenttia kertoi psyykkisestä kuormittuneisuudesta. Otos koostui noin 12 000 satunnaisesti valitusta 18–34-vuotiaasta opiskelijasta ammattikorkeakouluista ja yliopistoista ympäri Suomea. (Parikka, Holm, Ikonen, Koskela, Kilpeläinen, & Lundqvist 2021a.) Tutkimuksessa kartoitettiin myös opiskelu-uupumusta viimeisen kuukauden aikana kokeneiden opiskelijoiden osuutta. Opiskelijat vastasivat muun muassa väittämiin: ”Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia”, ”Tunnen hukkuvani opintoihin liittyvään työmäärään” ja ”Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikanani”. Tulosten mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoista opiskelu-uupuneita oli 36,1 prosenttia miehistä ja 45,6 prosenttia naisista. Uupuneimpia olivat 22–24-vuotiaat ammattikorkeakoulujen opiskelijat. (Parikka, Holm, Ikonen, Koskela, Kilpeläinen & Lundqvist 2021b.)

Opiskelevilla naisilla sekä todettu masennus että todettu ahdistuneisuushäiriö olivat yleisempiä kuin miehillä. Joka kuudennella korkeakouluopiskelijalla oli riski sairastua syömishäiriöön. Naisista 26 prosenttia ja miehistä 8 prosenttia kuului riskiryhmään. Vain puolet korkeakouluopiskelijoista liikkui koronaepidemian aikana terveysliikuntasuosituksen mukaisesti. Naiset kokivat miehiä yleisemmin päiväaikaista väsymystä. Joka kymmenes opiskelija kertoi, että unet jäivät liian lyhyiksi netin käytön vuoksi. (Parikka ym. 2021a.)

Joka neljäs opiskeleva nainen ja joka kolmas opiskeleva mies kertoi, ettei tunne kuuluvansa yhteenkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Kokemus opiskeluun liittyvään ryhmään kuulumattomuudesta oli lähes kaksinkertainen 25 vuotta täyttäneillä opiskelijoilla verrattuna heitä nuorempiin opiskelijoihin. (Parikka ym. 2021a.)

Sekasin Kollektiivi on monialainen auttajien verkosto, jonka yhteinen missio on, ettei yksikään nuori jää pahan olonsa kanssa yksin. Sekasin Kollektiivi tukee 12–29-vuotiaita nuoria verkossa Sekasin-chatissa, ryhmächatissa ja Discord-yhteisössä. Sekasin Kollektiivin koordinaatios- ta vastaavat MIELI Suomen Mielenterveys ry, Suomen Punainen Risti, Setlementtiliitto ja SOS-Lapsikylä. Vuonna 2022 Sekasin-chatissa käytiin yhteensä 32 185 keskustelua, enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Yhteydenottojen määrässä 20–24-vuotiaat olivat suurin ikäryhmä. Yleisin yhteydenoton syy oli paha olo, joka voi pitää sisällään esimerkiksi ahdistuneisuutta, masentuneisuutta tai pelkoja. Tämä näkyy varsinkin naisten kohdalla. Miesten kohdalla yksinäisyys oli kaksi kertaa yleisempi yhteydenoton syy kuin naisilla. (Sekasin Kollektiivin vuosiraportti 2022.)

Nuoren oma rooli ja yhteisön merkitys mielenterveyden edistämisessä

Elämänpolulla vastaan tulleiden haasteiden kasaantumisen ja kuormittavuuden on havaittu jakautuvan epätasaisesti nuorten kesken. Tutkimuksissa on havaittu sekä vahvan selviytymiskyvyn (resilienssin) omaavia nuoria, että niitä nuoria, joiden resurssit ovat huomattavasti vertaisiaan heikommät. Tarkasteltaessa, mikä on auttanut 16–20-vuotiaita

nuoria selviytymään elämänsä varrella vastaan tulleista haasteista, esiin nousee tietoinen ja tavoitteellinen omien taitojen ja ominaisuuksien kehittäminen, esimerkiksi vuorovaikutustaitojen vahvistaminen. Lisäksi on koettu tärkeäksi ajatus siitä, että itse voi aktiivisesti vaikuttaa elämänsä kulkuaan ja muokata haitallisia ajattelu- ja toimintamalleja tai omia tavoitteitaan. (Benjamin, Koirikivi & Kuusisto 2022.) Näitä on analysoitu kestävästä hyvinvoinnin teorian neljän tarveulottuvuuden (Having, Doing, Loving, Being) viitekehityksessä (Helne & Hirvilampi 2021: 47–53).

Nuorten resilienssistä kertoo tietoinen tukeutuminen kannatteleviin, lohtua ja välittämistä luoviin ihmissuhteisiin vastoin käymisten keskellä. Kaikkein haastavimpina koettiin tilanteet, joissa nuori ei tuntenut saavansa ymmärrystä tai tukea kokemaansa ongelmaan kotoa tai koulusta. Resilienssistä kertoo myös nuorten kyky reflektoida omaa toimijuuttaan ja syy-seuraussuhteita haastavissa tilanteissa sekä taito pohtia syitä muiden ihmisten kielteisen käyttäytymisen takana. Lisäksi silloin, kun päivittäisestä toimeentulosta ja asumisesta ei tarvitse olla jatkuvasti huolissaan, nuorille jää voimavaroja mahdollisten muiden haasteiden ratkaisemiseen. (Benjamin ym. 2022.)

Mielenterveyttä tuetaan läpi kasvun polun

Kouluilla on tärkeä rooli mielenterveyttä tukevien taitojen, kuten stressin purkamisen ja selviytymiskeinojen, vahvistamisessa. MIELI ry:n yli kaksikymmentä vuotta jatkuneen, yhdessä koulujen ja oppilaitosten toimijoiden kanssa edenneen kehittämistyön tuloksena on kehitetty varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle ulottuva Hyvän mielen koulu -kokonaisuus. Sen tavoitteena on edistää lasten ja nuorten mielenterveyttä sekä vahvistaa kouluyhteisön ammattilaisten mielenterveysosaamista. Yhteiskehittäminen on osoittanut, että mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin rakentamisessa keskeistä on kuntien ja oppilaitosten olemassa olevien resurssien, rakenteiden sekä hyvien käytänteiden huomioon ottaminen. (Pesonen, Larivaara & Hannukkala 2022: 70–71.)

HDLB-ulottuvuudet kuvastavat tarpeita, joiden tyydyttyminen on edellytys hyvinvoinnin kokemiselle.

Having tarkoittaa perustoimeentuloon liittyviä tarpeita.

Doing sisältää tarpeen tavoitteelliseen, omien arvojen mukaiseen ja itselle merkitykselliseltä tuntuvaan toimintaan.

Loving on tarve ihmissuhteisiin ja yhteenkuuluvuuteen sekä yhteyden muihin elollisiin olentoihin ja luontoon.

Being on fyysiseen ja henkiseen terveyteen sekä oman identiteetin rakentamiseen liittyvää tarvetta.

Parhaimmillaan nämä neljä tarvetta tyydyttyvät arkielämän ihmissuhteissa, ympäristöissä sekä toiminnoissa. (Helne & Hirvilammi 2021: 47–53.)

Yhteisöllisyys ja vertaistuki merkittävää nuorten hyvinvoinnille

MIELI ry kysyi syyskuussa 2023 kolmeltakymmeneltäyhdeksi Metropolia Ammattikorkeakoulun nuorelta opiskelijalta, kuinka hyvin he kokevat korkeakouluarjen tukevan omaa mielenterveyttään. Vastaajista suuri osa koki, että korkeakouluarjen tukee mielenterveyttä riittävästi (41,3 %), mutta parannettavaakin löytyy. Jopa 41,9 prosenttia vastaajista kertoi korkeakoulun tukevan mielenterveyttä vain hieman tai ei lainkaan. Melko tai erittäin paljon korkeakouluarjen kokee omaa mielenterveyttään tukevaksi vain 16,1 prosenttia vastanneista. Vaikka otanta tässä pienessä kartoituksessa olikin vähäinen, myötäilee se monien laajempien tutkimusten sekä pidempiaikaisten mittareiden osoittamaa suuntaa.

Samat opiskelijat vastasivat kysymykseen, mitkä asiat korkeakouluarjessa tukevat heidän omaa mielenterveyttään. Ylivoimaisesti suurin osa vastaajista mainitsi tavalla tai toisella kanssakäymisen muiden kanssa, vertaistuen ja yhteishengen. Ystävät, opiskelukaverit, opettajat sekä

Mielenterveyden käsi



Kuva 1. Mielenterveyden käsi auttaa tarkastelemaan arkisten valintojen merkitystä mielenterveydelle.

opiskeluterveydenhuollon väki mainittiin useimmissa vastauksissa. Myös opiskeluarjen tarjoama säännöllinen päivärytmi ja sen sisältämät yhteiset tapahtumat, opiskelijalounaat, riittävä lepo ja omat harrastukset mainittiin. Nämä samat opiskelijoiden esiin nostamat asiat muodostavat niin sanotun mielenterveyden käden (ks. kuva 1). Pienen otannan vastausten perusteella voi ainakin todeta sen, että opiskelijat itse tuntuvat tietävän varsin hyvin, millaisista palasista mielenterveyttä tukeva yhteisö koostuu. Samaan aikaan opiskelijat kuitenkin kertovat kokevansa opinnoissaan paljon yksinäisyyttä ja irrallisuutta (Repo 2010: 134).

Kotiympäristön, opettajasuhteen ja terveydenlukutaidon merkitys

Koronapandemian jälkeisenä aikana nuorten mielenterveyttä ovat edistäneet muun muassa hyvä terveyden lukutaito, hyvät opettaja–oppilas-suhteet sekä positiivinen kotiympäristö (Gustafsson, Lyyra & Jasinskaja-Lahti 2023). Terveyden lukutaidolla tarkoitetaan kykyä hankkia, ymmärtää ja soveltaa terveyteen liittyvää tietoa. Opettajalta saatu sosiaalinen tuki eli opiskelijan kokemus muun muassa siitä, että opettaja hyväksyy hänet sellaisenaan, oli vahvemmin yhteydessä terveempään mielenterveysprofiiliin pandemian jälkeen kuin ennen pandemiaa. (Gustafsson ym. 2023.)

Tunne yhteenkuuluvuudesta on ihmisen luontainen tarve koko elinkaaren ajan. Yhteenkuuluvuuden tunne on yksilön kokemus sosiaalisesta ympäristöstä, jossa hän kokee olevansa hyväksytty ja arvostettu omana itsenään. Se lisää opiskelumotivaatiota ja menestystä opinnoissa sekä henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Tunne yhteenkuuluvuudesta vahvistaa yksilön kykyä selvittää vaikeissakin elämäntilanteissa. Heikkoa yhteenkuuluvuuden tunnetta on pidetty yhtenä syynä opiskelijoiden yliopisto-opintojen pitkittymiseen ja keskeytymiseen. (Pesonen, Kontu, Lahdelma & Fabri 2021.)

Autismikirjolla olevien yliopisto-opiskelijoiden parissa tehdyssä tutkimuksessa yhteenkuuluvuuden tunteen esteenä yliopistoyhteisössä olivat pintapuoliset suhteet muihin opiskelijoihin ja opetus- ja tutkimushenkilöstöön. Kun opiskelijat saivat onnistuneita kokemuksia opiskelijaelämän vapaa-ajan harrastus- tai järjestötoiminnasta ja pääsivät toteuttamaan itselleen merkityksellisiä asioita, he saivat usein myös kokemuksia ihmissuhteista. Tutkimus tuo esiin, että yliopiston henkilökunnan tulisi kannustaa opiskelijoita yhteenkuuluvuuden tunnetta edistävään toimintaan esimerkiksi opintojen ohjauksen sekä opiskelijatutoroinnin myötä. (Pesonen, Kontu, Lahdelma & Fabri 2021.)

Opiskelijat mieltävät korkeakoulun rakentuvan kahdesta merkittävästä yhteisöstä. On erikseen opettajien ja tutkijoiden edustama tiede- ja asiantuntijayhteisö sekä opiskelijoiden muodostama keskinäiselle vertaisuudella ja tuelle perustuva yhteisö. Opettajien ja tutkijoiden yhteisö on asiantuntijayhteisö, johon opiskelijat haluavat samaistua. Laadukkaan opetuksen lisäksi opettajilta toivotaan kykyä toimia innostavan ja kannustavan ilmapiiirin luojina sekä monipuolisen ja myönteisen palautteen antajina. (Repo

2010: 183–185.) Samaan aikaan kun korkeakouluissa vahvistetaan näitä molempia yhteisöjä, on hyvä pohtia, olisiko mahdollista rakentaa yhtä yhteistä koko henkilöstön ja opiskelijakunnan kattavaa yhteisöä. Koska mielenterveys rakentuu, mutta valitettavasti myös rikkoutuu yhteisössä, monia korkeakouluopiskelijoiden raportoimia huolenaiheita voi taklata yhteisöä vahvistamalla.

Mielenterveyttä edistävän yhteisöllisen toimintakulttuurin rakentaminen

Opiskelijoiden mielenterveyttä korkeakouluyhteisössä voidaan edistää vain opiskelijoiden ja henkilöstön yhteisen toiminnan avulla. Onkin kuultava opiskelijoiden kokemuksia siitä, mitkä tekijät heidän hyvinvointiinsa ja kuormitukseensa vaikuttavat. Näin vahvistetaan opiskelijoiden tunnetta siitä, että heitä kuullaan ja heidän huolensa otetaan vakavasti. Tämä kuuluksi tulemisen tunne jo itsessään voi muuttaa opiskelijan kokemusta siitä, mitä on olla osa korkeakouluyhteisöä. Osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemus luo pohjan hyvinvoinnin vahvistumiselle. (Baik, Larcombe & Brooker 2019: 12.)

Erilaiset hyvinvoinnin lisäämiseen tähtäävät ohjelmat ja hankkeet ovat tärkeitä, mutta ne saavuttavat opiskelijoita vain valikoidusti ja niiden tehokkuus on rajallinen. Kun hankkeessa vahvistetaan esimerkiksi yksilön kykyä tunnistaa ja säädellä stressiä, vahvistetaan vain yhtä mielenterveyden osatekijää. Onkin tärkeää vahvistaa laajemmin mielenterveyden suojatekijöitä korkeakoulun sosiaalisessa ja akateemisessa ympäristössä. (Baik ym. 2019: 3.) Mielenterveyden suojatekijöitä ovat esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaidot, kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä turvallinen elinympäristö ja sosiaalinen tuki (Törrönen, Hannukkala, Ruuskanen & Korhonen 2011: 7–8).

Johdon ymmärrys mahdollistaa toimintakulttuurin muutoksen

Mielenterveyttä tukevan yhteisöllisen toimintakulttuurin johtaminen vaatii ymmärrystä resurssien suuntaamisesta ja rakenteiden merkityksestä. Se on monialaista, moniammatillista ja suunnitelmallista koko yhteisöä

koskevaa työtä. Sekä johto että muut korkeakoulun ammattilaiset tarvitsevat riittävää mielenterveysosaamista. Koska hyvinvoiva opiskelija oppii parhaiten, on esimerkiksi opettajien hyvinvointipedagogisten taitojen vahvistaminen linjassa korkeakoulun perustehtävän kanssa. Työn ja sen tulosten säännöllinen ja systemaattinen seuranta ja arviointi on tärkeää, jotta tarvittaessa toimenpiteitä voidaan kohdentaa paremmin tavoitteita vastaaviksi. Ennen kaikkea on muistettava, että rakenteiden tasolla tehtävä muutos vaatii aikaa ja pitkäjänteisyyttä. (Heikkinen 2023.)

Mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin kivijalka on johdon ymmärrys mielenterveyden merkityksestä koko yhteisölle. Johdolta odotetaan jatkossa enemmän kuuntelemista ja keskustelemista hyvinvoinnista henkilöstön ja opiskelijoiden kanssa sekä hyvinvoinnin parantamisen keinojen kehittämistä yhdessä. Johdon tehtävä on myös "kohtauttaa" opiskelijoita toisiinsa ja tukea yhteisöllisyyden syntymistä opiskelijoiden ja henkilöstön kesken. Tämä tapahtuu mahdollistamalla rakenteet, jotka tukevat opiskeluun liittyviä sosiaalisia kohtaamisia ja vuorovaikutusta. (Toom ym. 2023.)

Opettaja voi rakentaa mieliystävällistä toimintakulttuuria omasta työnkuvastaan käsin

Baik ym. (2019) kysyivät yli 2700 australialaisen korkeakouluopiskelijan mielipidettä kysymykseen: Mitä voidaan tehdä opiskelijoiden hyvinvoinnin parantamiseksi? Suurin osa opiskelijoiden vastauksista liittyi korkeakouluopettajiin ja opetuskäytänteisiin. Opettajilla voikin olla aiemmin ajateltua tärkeämpi rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa. Erityisesti vastauksissa korostui se, miten helposti lähestyttäväksi ja empaattiseksi opiskelijat opettajan kokivat. Myös opettajan vuorovaikutustaitojen katsottiin olevan yhteydessä opiskelijoiden hyvinvointiin. 161 opiskelijaa kertoi, että heidän hyvinvointinsa paranisi, jos opettajat olisivat paremmin tavoitettavissa ja osoittaisivat ymmärrystä opiskelijoiden erilaisille elämäntilanteille. Suunnilleen sama määrä opiskelijoita (n=167) nosti esiin sen, että opettajat ovat vastuussa vuorovaikutuksen edistämisestä. Toivottiin niin opettaja-opiskelija-suhteen tiivistämistä ja molempipuolista tutustumista kuin sitä, että opettajat loisivat tietoisesti

mahdollisuuksia opiskelijoiden väliseen vuorovaikutukseen ja näin tukisivat ystävyyssuhteiden muodostumisesta. Muina teemoina esiin nousivat monipuolisten opetusmenetelmien käyttö sekä oppimisen tuki, esimerkiksi palautteen antaminen arvioinnin yhteydessä. (Baik ym. 2019: 7–8.)

Panostaminen opetus- ja ohjaustilanteisiin, kuten oppimistaitojen harjoittelun sisällyttäminen opetukseen ja opiskelijoiden opiskeluun liittyvien ongelmien käsitteleminen osana opetusta, tukee oppimisen lisäksi opiskelijoiden mielenterveyttä (Toom ym. 2023). Tällainen kaikkiin opiskelijoihin kohdistuva tuen kulttuuri madaltaa opiskelijan kynnystä ottaa huoli puheeksi opettajan kanssa, liittyipä se sitten oppimiseen, jaksamiseen tai yksinäisyyteen. Tuen ja avun suunnittelussa kannattaa muistaa opiskelijoiden vertaistuen merkitys. Tuen antaminen on mielenterveysteko niin itselle kuin toiselle, ja opetuksessa kannattaa ruokkia tilanteita, jossa jokainen opiskelija pääsee hyödyntämään vahvuuksiaan ja osaamistaan myöskin auttamalla muita. Opettajan tehtävä on tarjota apua ja tukea, mutta sen toteuttamiseen on monta keinoa.

Opiskelijoiden viesteihin tuen tarpeesta ja yksinäisyydestä on syytä kiinnittää huomiota. Samoin opettajan tulisi huomata ne opiskelijat, joilla on paljon poissaoloja, ja yrittää ottaa heihin yhteyttä (Toom ym. 2023). Jokaisen opiskelijan tulisi voida kiinnittyä osaksi korkeakoulu yhteisöä. Koronarajoitusten keskellä nuoruuttaan eläneiden opiskelijoiden kohdalla tämän toteutuminen saattaa vaatia oppilaitoksen henkilöstöltä aikaisempaa enemmän työtä. Nuoret eivät rajoitusten aikana päässeet harjoittelemaan merkityksellisiä mielenterveystaitoja, esimerkiksi vuorovaikutustaitoja, kun arjen tavallisten vertaisryhmien toiminta ja kohtaaminen estettiin.

Opettajan kannattaa keskustella opiskelijoiden kanssa opiskeluhyvinvoinnista ja kehittää yhdessä keinoja sen parantamiseksi. Opettaja voi luoda oppimiseen tietoisesti tilanteita, jotka lisäävät opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta. (Toom ym. 2023.) On hyvä pyrkiä rakentamaan edes kurssin ajan pysyviä pienryhmiä, joissa toiseen tutustuminen aidosti mahdollistuu. Varsinkin yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden turvallisuuden tunnetta



Kuva 2. Opiskelijoita kokoontumassa haalareissaan. Kuva: Fanny Posti.

vahvistaa se, että opettaja päättää pienryhmien jaon ennalta. Näin opettaja ottaa vastuun siitä, että kukaan ei jää yksin. Nuorille voi kertoa, että vuorovaikutustilanteet saattavat herättää monenlaisia tunteita. Muiden kanssa toimiminen on toisille helpompaa, mutta osaa saattaa jännittää ja osa vaikkapa turhautua, jos on tottunut etenemään opinnoissaan yksin ja omaan tahtiin. Jännittämistä voi tehdä näkyväksi esimerkiksi kysymällä anonyymisti, mitä kaikkea opintoihin liittyvää opiskelijat ovat jo tämän syksyn aikana ehtineet jännittää tai mitkä opintoihin liittyvät asiat ovat tuntuneet ahdistavilta. Kun huomaa, ettei ole haastavien tunteiden kanssa yksin, niihin on helpompi suhtautua myötätuntoisesti.

Opiskelijat hyötyvät erityisesti siitä, että kuulevat muiden keinoja pärjätä vaikean tunteen kanssa. Joku jättää ahdistuksen noustessa tulematta luennolle tai tehtävän palauttamatta. Mutta miten toimii se opiskelija, joka ahdistuksesta huolimatta suoriutuu opinnoissaan tai osallistuu

opiskelijatapahtumiin aktiivisesti, vaikka jännittääkin uusia ihmisiä? Rauhoittaako hän ehkä kehoa ja mieltä tietoisuustaitoharjoituksilla ennen kuin altistuu vaikean tunteen herättämälle tilanteelle? Vai onko hänellä käytössä jokin rauhoittava ajatus, kuten: "Muitakin jännittää. Kukaan ei ajattele, että olen nolo, vaikka punastun." Tunteet ovat aina läsnä, ja tästä syystä niitä tulisi tehdä näkyväksi myös akateemisessa yhteisössä.

Ketonen ja Ylitalo (2022) ovat työstäneet yhdessä ammattikorkeakouluopettajien ja -opiskelijoiden kanssa ajatuksia ja toiveita siitä, miten opettaja voi edistää opiskelijoiden mielenterveyttä (ks. kuva 3).



Kuva 3. Korkeakouluopiskelijan toiveet opettajalle mielenhyvinvoinnin tukemiseksi.

OPISKELIJANA MINÄ TOIVON SINULTA, OPETTAJA

Ole aidosti läsnä ja kohtaa minut tasavertaisena

Anna pieni pala itsestäsi ja elämästäsi esim. kertomalla arjen kuulumisia. Tämä pienentää kuilua opettajan ja opiskelijan välillä. mahdollista ja osallistu arkirupatteluun. kuuntelemalla ja dialogisuudella lisää vastavuoroisuuden ja tasavertaisuuden kokemusta.

Ole kiinnostunut mitä minulle kuuluu juuri nyt

Kysy mitä kuuluu. Anna tilaa minulle kertoa ja ihmetellä, ja kuule mitä minä vastaan. Laita "mitä kuuluu" -meiliä, jos minusta ei kuulu mitään tai suoritukseni ovat rästissä.

Huomioi minut yksilönä

Osoita, että olet kiinnostunut minusta ja elämästäni. Kysy ja huomioi taustani ja elämäntilanteeni merkitys oppimiseen ja opiskelutilanteeseen. Tunnista henkilökohtaiset vahvuuteni. Kerro, missä olen hyvä, ja mistä vahvuuksistani on hyötyä tulevassa ammatissani. Jos muistaisit nimeni, saisin kokemuksen yksilöllisestä kohtaamisesta. Mahdollistathan joustavia ja yksilöllisiä vaihtoehtoja suorituksiin.

Kannusta minua ja anna ohjaavaa palautetta

Kannustava palaute voi olla ryhmälle annettu palaute aktiivisuudesta tuntien jälkeen. Kirjallisista töistä annettua henkilökohtaisesta palautteesta tulee "nähty olo". Kannustava palaute sisältää myös kriittistä ja ohjaavaa näkökulmaa. Vaikeat asiat voit sanoa kauniisti ja rakentavasti.

Uskalla ottaa vastaan palautetta

Kysy palautetta kasvotusten ja opintojakson aikana. Kohtaa saamasi palaute ilman syyllistämistä. Ota opiskelijat mukaan opetuksen suunnitteluun ja tuntityöskentelyyn.

Ole tavoitettavissa

Vastaa nopeasti viesteihin, jotta tulen huomatuksi. Jää luokkaan kuulostelemaan tuntien jälkeen. Varaa aikaa opiskelijoiden kysymyksille. Mahdollista avoin kalenteri opiskelijalle, näin pääsen varaamaan aikaa.

Myös opiskelijalla on vastuu mielenterveyttä vahvistavan yhteisön rakentumisesta

Yksittäistä opiskelijaa ei voi liikaa vastuuttaa omasta opiskeluhyvinvoinnistaan, sillä paljon on kiinni rakenteista. Niiden muuttamisessa johdolla ja henkilöstöllä on avainrooli ja viime käden vastuu. Opiskelija voi kuitenkin monella tapaa pyrkiä tekemään opiskelusta itselleen mielekästä ja motivoivaa sekä olla aktiivisesti yhteydessä opiskelukavereihin. Mielenterveyttä tukevassa yhteisössä jokainen tuntee vastuuta myös muista. Nuoret voivatkin huolehtia opiskelutovereiden hyvinvoinnista pitämällä huolta siitä, ettei kukaan jää yksin. (Toom ym. 2023.)

Arjen rytmi tukee opiskelukykyä ja mielenterveyttä. Esimerkiksi riittävä unen ja levon määrä, fyysinen liikkuminen, säännöllinen ruokailu ja riittävän terveellinen ravinto tukevat mielen tasapainoa, mutta pitävät yllä myös oppimisen edellyttämää vireystilaa. Riittävän tasapainoisesta arjesta huolehtiminen on opiskelijan vastuulla. Hyvään arkeen kuuluu myös läheisistä ihmissuhteista huolehtimista ja palautumista esimerkiksi harrastusten parissa. Yksin ei tarvitse pärjätä. Apua ja tukea voi ja kannattaa hakea silloin, kun oma oppiminen, jaksaminen tai mielenterveys huolestuttaa. Kun nuori saa positiivisia kokemuksia itsestään aktiivisena yhteisön jäsenenä ja kokee tulevaisuuden kohdatuksi ja kuulluksi, hän haluaa todennäköisemmin tehdä hyvää ja antaa oman panoksensa takaisin yhteiskunnalle.

MIELI ry on julkaissut poliittisen päätöksenteon tueksi Nuorten hyvinvointiohjelman, joka sisältää yli 70 toimenpidettä nuorten mielenterveyskriisin ratkaisemiseksi. Hyvinvointiohjelmalla on ollut rakentamassa 142 nuorten voinnista huolta kantavaa tahoa. Hyvinvointiohjelmassa vaaditaan muun muassa, että korkeakoulujen rahoitusmalleihin on lisättävä opiskeluhyvinvointia mittaava indikaattori. Ennen kaikkea ohjelmassa peräänkuulutetaan nuorille kasvu- ja opiskelurauhaa, joka toteutetaan luomalla työsuojelumalliin vertautuva opiskelusuojelun malli. Tavoitteena on vahvistaa opiskelijoiden mielenterveyttä, edistää opiskelukykyä ja ehkäistä uupumusta.

Lähteet

- Ahonen, T., Pulkkinen L. & Ruoppila, I. (toim.) 2023. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Baik C., Larcombe W. & Brooker A. 2019. How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. Higher Education Research & Development 38 (4). 674–687.
- Benjamin, S., Koirikivi, P. & Kuusisto, A. 2022. Nuorten elämänkulun haasteita ja vastoinkäymisiä: Näkökulmia resilienssiin kestäväen hyvinvoinnin teorian valossa. Nuorisotutkimus 40 (3), 59–76.
<https://journal.fi/nuorisotutkimus/article/view/122544>
- Gustafsson, J., Lyrra, N. & Jasinskaja-Lahti, I. 2023. Suomalaisuorten mielenterveysprofiilit ennen ja jälkeen COVID-19-pandemian huipun. Lastenpsykiatrian terveys 17, 54. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00591-1>
- Hannukkala, M., Heiskanen, T., Kaleva S., Karila-Hietala, R. (toim.), Kuitunen S., Lassander M., Lumijärvi, T., Maununaho, S., Mertanen, J., Mäenpää E., Salonen, K., Sassi, P., Stengård, E., Tuomaala, E., Turhala, S. & Wahlbeck, C. 2022. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. 3. painos. MIELI Suomen Mielenterveys ry. Helsinki. Alocom-Yhtymä Oy.
- Heikkinen, P. 2023. Valmistuvien opettajien mielenterveysosaamisella ehkäistään polarisaatiota. Puheenvuoro 17.8. valtakunnallisilla Opettajankoulutus ja polarisaatio – mitä meidän tulee tehdä toisin? -opettajankoulutuspäivillä. Jyväskylä.
- Helne, T. & Hirvilampi, T. 2021. Puristuksissa? Nuoret ja kestäväen hyvinvoinnin ehdot. Helsinki: Kelan tutkimusyksikkö. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/d060b316-694a-4261-81d4-c8a227b4ab2c/content>
- Keyes, C. 2007. Promoting and protecting mental health as flourishing. A complementary strategy for improving national mental health. American Psychologist 62 (2), 95–108. DOI: 10.1037/0003066X.62.2.95
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021a. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. <https://thl.fi/documents/155392151/190160002/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf?t=1639369139813>
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021b. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset. <https://www.terveytemme.fi/kott/>

- Pesonen, A., Larivaara, M. & Hannukkala, M. 2022. Hyvän mielen koulu – Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveystaidot varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa. Focus Localis 50 (3). <https://journal.fi/focuslocalis/article/view/117114>
- Pesonen, H., Kontu, E., Lahdelma, M. & Fabri, M. 2021. Autismikirjolla olevien yliopisto-opiskelijoiden käsitykset yhteenkuuluvuuden tunteesta yliopisto-opintojen aikana. Journal of University Pedagogy 28 (2). <https://lehti.yliopistopedagogiikka.fi/2021/12/14/autismikirjolla-olevien-yliopisto-opiskelijoiden-kasitykset-yhteenkuuluvuuden-tunteesta-yliopisto-opintojen-aikana/>
- Repo, S. 2010. Yhteisöllisyys voimavarana yliopisto-opetuksen ja -opiskelun kehittämisessä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteiden laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-5948-3>
- Sekasin Kollektiivin vuosiraportti 2022. <https://www.canva.com/design/DAFYftcwkR8/AuRlZNWwJ-USU7bMa3Hlw/view#1>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Toom, A., Heide, T., Jäppinen, V., Karjalainen, A., Mäki, K., Tynjälä, P., Huusko, M., Nurkka, N., Vahtivuori-Hänninen, S. & Karvonen, A. 2023. Korkeakoulupedagogiikan tila ja uudistaminen -arviointi. Kansallisen koulutuksen arviointikeskus. Viitattu 23.9.2023. <https://www.karvi.fi/fi/arvioinnit/korkeakoulutus/teema-ja-jarjestelmaarvioinnit/korkeakoulupedagogiikan-tila-ja-uudistaminen-arviointi>
- Törrönen, S., Hannukkala, M., Ruuskanen U. & Korhonen E. 2011. Hyvinvoiva oppilaitos. Mielen hyvinvoinnin opetus ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. https://thl.fi/documents/155392151/190126140/hyvinvoiva_oppilaitos.pdf/
- WHO 2014. Mental health: Strengthening Our Response. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/mentalhealthstrengtheningourresponse>
- Ylitalo, M. & Ketonen, R. 2022. Korkeakouluopiskelijan mielenhyvinvoinnin tukiporaat. Blogipostaus 8.9.2022. <https://journal.laurea.fi/korkeakouluopiskelijan-mielenhyvinvoinnin-tukiportaatt/#035d8e7e>

Tukiopiskelijat – kahdenvälinen vertaistukitoiminta opiskelukykyä edistämässä

Emmi Arponen

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen nousivat kasvavaksi huolenaiheeksi koronapandemian myötä. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (KOTT 2021) mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii ahdistus- tai masennusoireista. Lisäksi joka neljäs opiskeleva nainen ja joka kolmas opiskeleva mies kuvasi, että ei tunne kuuluvansa yhteenkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Yli 25-vuotiailla kokemus oli melkein kaksinkertainen verrattuna heitä nuorempiin opiskelijoihin (Parikka ym. 2021).

Kyseessä ei ole uusi ilmiö, vaan koronapandemian aikana opiskelijoiden kokemaa psyykkistä pahoinvointia lisääntyi entisestään. Vuonna 2016 toteutetussa korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (KOTT 2016) havaittiin, että opiskelijoiden kokemaa psyykkistä pahoinvointia oli kasvanut vuosien 2000–2016 aikana. Korkeakouluopiskelijoiden kokemat mielenterveyshaasteet ovat muuta väestöä suurempia, ja myös koronapandemian aikana korkeakouluopiskelijoiden psyykkinen oireilu oli yleisempää kuin koko väestössä (Parikka ym. 2021).

Korkeakouluopinnot nuoreen aikuisuuteen sijoittuvana elämänvaiheena

Korkeakouluopinnot sijoittuvat usein nuoren aikuisuuden uuteen elämänvaiheeseen, jossa esimerkiksi itsenäistyminen, mahdollinen muutto uudelle paikkakunnalle ja identiteettiin liittyvät kysymykset ovat keskeisessä roolissa. Siirtymävaihe tarkoittaa usein myös uusien sosiaalisten kontaktien luomista (Parikka ym. 2022). Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki ovat keskeinen osa ihmisen hyvinvointia ja perustarpeita, ja ne ovat myös yhteydessä moniin opiskelukyvyn, opiskeluhuvin ja



*Kuva 1. Opiskelijoita viettämässä aikaa Metropolian Arabian kampuksen loungessa.
Kuva: Sonja Leppänen.*

akateemisen suoriutumisen osa-alueisiin. Koetulla sosiaalisen tuen määrällä korkeakouluopinnoissa on osoitettu olevan kytköksiä esimerkiksi korkeakouluopintoihin kiinnittymisen, sosiaaliseen integraatioon ja opintojen etenemiseen (Penttinen, Plihtari, Skaniakos & Valkonen 2011).

Korkeakouluopiskelijoilla vertaisryhmään sosiaalistuminen ja opiskelijoiden välisten ystävyysuhteiden rakentuminen näyttäisivät olevan keskeisiä tekijöitä integroitumisessa opiskelualaan ja -paikkaan. Mielenkiintoinen havainto on myös, että ne opiskelijat, joilla on ongelmia opiskeluun saamisessa, kokevat usein olevansa yksinäisempiä ja saavansa vähemmän keskustelutukea kuin opiskelun myönteisenä kokeneet opiskelijat (Penttinen, Plihtari, Skaniakos & Valkonen 2011).

Koronapandemia rajoitteineen vaikutti osaltaan opiskelijoiden jo aiemmin tutkimuksissa havaitun (mm. KOTT 2016) yksinäisyyden tunteen lisääntymiseen (Parikka ym. 2022). Koetun sosiaalisen tuen ja sosiaalisten suhteiden vähyys lienee yhteydessä opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyden tunteeseen ja sitä kautta psyykkiseen kuormittuneisuuteen. Koronapandemian ensimmäisen ja toisen aallon välillä korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhuvinvoinnin kehittymistä eri ryhmien välillä selvittäneen tutkimuksen yksi havainto oli, että yhteenkuuluvuus selitti opiskeluhuvinvointia ja oli selkeä sosiaalinen voimavara koronapandemian aikana (Toivonen & Mäkikangas 2022).

Opiskeluyhteisöön ja korkeakouluun integroituminen näyttäisi parantavan myös opiskelijoiden opiskelukykyä. Yhteenkuuluvuus vaikuttaisi suojaavan korkeakouluopiskelijoita akateemiselta stressiltä ja tämän lisäksi myös uupumusasteiselta väsymykseltä. Vaikuttaisi myös siltä, että yhteenkuuluvuus vahvistaa monia myönteisiä akateemisia osa-alueita, kuten opiskeluun sitoutumista ja motivaatiota. Vaikutuksia näyttäisi olevan myös hyvinvointiin mm. vähäisemmän stressin kokemuksen kautta. (Esim. Salmela-Aro ym. 2009.)

Myös opiskelukykymallissa kiinnittyminen ja osallisuus, psykososiaalinen opiskeluympäristö ja sosiaaliset suhteet nähdään keskeisinä opiskelukykyisyyden osa-alueina. Korkeakouluyhteisöjen tarjoama vertaistuellinen kohtaaminen yhteenkuuluvuuden edistämiseksi ja opiskelukykyisyyden ylläpitämiseksi vaikuttaa olevan yksi keskeinen tuen ja ohjauksen muoto, jota korkeakoulussa on mahdollista ja kannattavaa edistää (Kunttu 2011).

Sosiaalista tukea kahdenvälisellä vertaistoiminnalla

Kahdenvälisen tukiopiskelijatoiminnan pilotti toteutettiin Metropolia Ammattikorkeakoulussa osana Metkasti Metropoliaassa Kohti Kukoistusta -hanketta. Tukiopiskelijatoiminta on alun perin kehitetty Turun yliopistossa Mielen päällä -hankkeessa, ja Metropolian pilotissa toimintamallia muokattiin eteenpäin vastaamaan korona-ajan jälkeisiin tarpeisiin. Keskeisenä tavoitteena oli vahvistaa vertaisuuden avulla opiskelijoiden sosiaalisen tuen kokemusta ja tarjota matalan kynnyksen väylä sosiaalisen tuen saamiseksi.

Metropolia Ammattikorkeakoulun pilotissa kaikki koulutetut vertaisopiskelijat eli tukiopiskelijat olivat sosiaalialan (sosionomi AMK) opiskelijoita, joilla tukiopiskelijatoiminta opinnollistettiin vapaaehtoistoiminnan viiden opintopisteen opintojakson avulla. Pilotissa tukiopiskelijaa saattoi toivoa itselleen kuka tahansa Metropolian opiskelija. Mahdollisuudesta kerrottiin Metropolian sisäisissä viestintäkanavissa. Lisäksi henkilökunta sai ehdottaa omille opiskelijoilleen tukiopiskelijaa. Tukiopiskelijaa on voinut toivoa itselleen mm. yksinäisyyden, opiskeluarkeen liittyvien pohdintojen, opiskelun ja aikaansaamisen haasteiden sekä jännittämisen teemoissa. Tukiopiskelijan kanssa on voinut tavata kampuksilla keskustelun, yhteisopiskelun tai ilmaisen tekemisen (esim. liikunta-aktiiviteetti) parissa.

Selkeät toiminnan rakenteet turvallisuutta luomassa

Toimintamalli pyrittiin pilotissa pitämään strukturoituna ja turvalliseksi. Toimintaa koordinoi opiskeluhyvinvointipalveluiden opintopsykologi. Tukiopiskelijana toimimisesta kiinnostuneet vapaaehtoistoiminnan opintojaksoa suorittavia sosiaalialan opiskelijoita haastateltiin ja koulutettiin ennen toiminnan aloittamista. Tukiopiskelijoiden koulutukseen sisältyi Mielenterveyden ensiapu 2 -koulutus (kouluttajatahona YTHS:n psykologit) ja koulutusta vuorovaikutustaidoista sekä palveluohjauksesta (kouluttajana opintopsykologi Metropoliaasta). Yhteensä tukiopiskelijoiden koulutuksen laajuus oli 20 oppituntia. Tukiopiskelijakoulutukset (kaksi ryhmää) järjestettiin syksyllä 2022 ja keväällä 2023. Yhteensä tukiopiskelijoita koulutettiin pilotissa 12. Tukiopiskelijat saivat säännöllistä ryhmätyönohjausta opiskeluhyvinvointipalveluiden toiminnasta vastaavalta opintopsykologilta, ja näin varmistettiin tukiopiskelijoiden riittävä tuki ja jaksaminen.

Tukiopiskelijaa itselleen toivoneet opiskelijat ottivat ensin yhteyttä opiskeluhyvinvointipalveluiden toiminnasta vastaavaan opintopsykologiin, joka tapasi tukiopiskelijaa toivovan opiskelijan lyhyesti etäyhteydellä. Tarvittaessa tukiopiskelijaa itselleen toivonut opiskelija on voitu tässä kohdassa ohjata myös terveydenhuollon tai opiskeluhyvinvointipalveluiden piiriin. Tuettavien tapaamisilla esiin tulleiden toiveiden avulla opintopsykologi on yhdistänyt tukiopiskelijan ja tukiopiskelijaa itselleen toivovan opiskelijan. Tukiopiskelijaparien yhdistämisen perustana on toiminut vertaisuus eli yhteiset mielenkiinnon kohteet ja kokemukset. Toiminnassa vertaisuuden pohjana on toiminut molempien opiskelijastatus.

Tämän jälkeen järjestettiin yhteinen toiminnan aloitustapaaminen, jossa toimintaa koordinoi opintopsykologi, tukiopiskelija ja tuettava opiskelija tapasivat etäyhteydellä. Tässä yhteisessä alkutapaamisessa käytiin läpi toiminnan ”pelisäännöt” ja allekirjoitettiin yhteinen tukisopimus, jossa mm. sovittiin tapaamisten tiheydestä ja enimmäismäärästä, yhteydenpidon tavoista sekä vaihtelusta. Tukiopiskelijan ja tuettavan opiskelijan sopimien tapaamisten päätyttyä järjestettiin vielä yhteinen päätöstapaaminen, johon osallistuivat opintopsykologi, tukiopiskelija ja tuettava opiskelija) ja jossa kuultiin suullista palautetta toiminnasta. Kaikki tapaamiset järjestettiin etäyhteydellä, ja ne olivat kestoltaan noin 30 minuutin pituisia.

Strukturoidun toimintamallin ohella tukiopiskelijoille on haluttu tarjota joustavuutta. Tukiopiskelijat ovat itse saaneet valita tukisuhteiden määrän. Toimintaan mukaan lähtemisen edellytyksenä on ollut kuitenkin vähintään yhteen tukisuhteeseen sitoutuminen. Osana vapaaehtoistoiminnan opintojaksoa tukiopiskelijat voivat tehdä yhteensä 80 tuntia vertaisohjausta, joten myös useampi tukisuhde on ollut mahdollinen. Iso osa tukiopiskelijoista onkin halunnut toimia tukiopiskelijana useammassa tukisuhteessa. Tukiopiskelijatoiminnassa tapaamiset on voitu järjestää kasvatusten tai etäyhteydellä ja tukiopiskelijaa on ollut mahdollista tavata 2–10 kertaa.

Tukiopiskelijoita itselleen toivovia opiskelijoita on pilotissa ollut kaikilta koulutusaloilta (kulttuuri, liiketalous, sosiaali- ja terveysala, tekniikka) ja sekä AMK- että YAMK-tutkinnoista. Syksyn 2022 ja kevään 2023 aikana on toteutettu yhteensä 14 tukisuhdetta. Keskeisiä tukiopiskelijan kanssa käsiteltäviä teemoja ovat olleet yksinäisyys ja konkreettinen tuki opintojen edistämisessä.

Kokemukset vertaisuuden hyödyntämisestä lupaavia

Tukiopiskelijatoiminnassa on nojattu vahvasti vertaisuuden perusteisiin. Tukiopiskelijoiden rooli ei ole siis terveydenhuollollinen, vaan he ovat toiminnassa vertaisina ja näin ollen myös jaetut kokemukset, tasaver-
taisuus ja voimavarakeskeisyys ovat olleet toiminnan lähtökohtana. Toiminnan kantavana ajatuksena on ollut molempien, sekä tukiopiskelija että tukea kaipaavan opiskelijan opiskelijastatus, joka luo pohjan vertaisuudelle. Opiskelijoina ja näin vertaisina sekä tukiopiskelija että tuettava jakavat opiskelijaelämän haasteet ja ilmiöt keskenään. Tällaista tukea korkeakoulun henkilökunta ei välttämättä ja aivan ymmärrettävästi kykene tarjoamaan.

Suullisesti kerätyt kokemukset tukiopiskelijatoiminnasta ovat lupaavia. Tukiopiskelijana toimineet opiskelijat ovat kokeneet toiminnan edistävän omaa ammatillista kasvuaan, ja tukea saaneet opiskelijat ovat kokeneet saaneensa toiminnasta sosiaalista tukea, joka on lisännyt hyvinvointia ja kokemusta kuulluksi tulemisesta. Lisäksi konkreettinen apu opintojen edis-
tämässä ja opiskeluun liittyvien huolien kuulemisessa on koettu tärkeänä. Tukiopiskelijatoiminta näyttäisikin olevan yksi kahdenvälisen vertaisuuden matalan kynnyksen muoto, jota korkeakoulu yhteisöissä on mahdollista hyödyntää opiskelijoiden hyvinvoinnin, sosiaalisen tuen ja opiskelukyvyn edistämiseksi.

Lähteet

- Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K., & Pynnönen, P. (toim.). Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen. Helsinki: Duodecim.
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 27.3.2023.
- Parikka, S., Klemetti, R., Ikonen, J., Holm, N. & Junttila, N. 2022. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemus ja psyykinen kuormittuneisuus koronaepidemian kolmannen aallon aikana. Nuorten elinolot-vuosikirja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos; Valtion nuorisoneuvosto.
- Penttinen, L., Plihtari, E., Skaniakos, T. & Valkonen, L. 2011. Vertaisuus voimavarana ohjauksessa. Jyväskylän yliopistopaino.
- Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Toivonen, T. & Mäkikangas, A. 2022. Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin kehitys koronapandemian ensimmäisestä aallosta toisen aallon alkuun. *Psykologia* 57 (4), 288–312.

Osa 2

Tulevaisuus haastaa osaamisen

Yhteiskunnallinen kehitys haastaa osaamisen – onko vastaus muutoskyky vai muuttuva oppija?

Tapio Huttula

Suomi ja suomalaiset ovat kohtaamassa yhtä aikaa hyvin monenlaisia murroksia, jotka haastavat nykyiset yhteiskuntarakenteet ja tavat toimia. Haaste kohdistuu kaikkeen tekemiseen ja elämiseen ja koskettaa kaikenikäisiä. Ammattikorkeakoulut ja niiden opiskelijat ovat osa tätä muutosta. Oppilaitoksina ammattikorkeakouluilla on erityinen vastuu miettiä tulevaisuuden muutoksia ja valmentaa opiskelijoitaan niiden kohtaamiseen.

Ihmiselämä on jatkuva muutosmatka. Mitä valmiuksia ja kykyjä ammattikorkeakoulu voi matkalle antaa? Voiko muuttuvaa yksilöä, opiskelijaa, erottaa niistä kyvyistä, joilla muutoksissa eletään?

Murrosten seurauksena osaaminen, sen laatu ja jatkuva uusintaminen nousevat hyvinvoinnin ja kilpailukyvyn rakentamisessa keskiöön. Teknologinen murros muuttaa työtehtäviä ja tuotantoprosesseja. Uusia tehtäviä syntyy ja vanhoja katoaa. Monet tehtävät muuttavat myös muotoaan.

Työtä tehdään erilaisilla tavoilla, entistä pirstaleisemmin ja yhtä aikaakin eri rooleissa. Jatkuvien ja nopeutuvien muutosten ajassa osaamisen kehittämistä tulee pysyvää.

Varusteet muutosmatkalle

Itse koen olevani jatkuvalla muutosmatkalla, jossa osaamisen kehittyminen, oppiminen ja uteliaisuus ovat olennaisia matkakumppaneita. Matkalla on varauduttava vastaamaan ainakin seuraaviin kysymyksiin:

- Mikä meitä ja meidän osaamistamme haastaa?
- Miten ratkaisut rakentuvat?
- Miksi ekosysteemit ovat yhä merkittävämpiä osaamisen kehittämisen kannalta?
- Mikä on yksilön kohtalo muutoksessa?

Eräänlaisena läpileikkaavana teemana voi nähdä tulevaisuuden tutkijoiden havainnon ihmislousteesta. Vaikka ymmärrämme, että olemme tuntemattoman äärellä, meillä on silti suuri tarve saada yksinkertaisia vastauksia (esim. Aalto, Heikkilä, Keski-Pukkila, Mäki & Pöllänen 2022; Kuusi & Virmajoki 2022: 8).

Olen itsekin törmännyt tähän teemaan esimerkiksi Sitran Osaamisen aika-hankkeen työssä, joka pohti elinikäisen oppimisen kehittämistä. Vaikka yhdellä tasolla ymmärrämme, että tulevaisuutta ja sen edellyttämiä uusia osaamisia on mahdotonta ennakoida, toivomme osaamislistoja. Haluamme varmoja vastauksia kysymykseen, mitä meidän tai lastemme tulisi tulevaisuudessa osata.

Kieltäydyimme Sitrassa vastaamasta tähän kysymykseen. Enkä minäkään anna tässä siihen vastausta. Sen sijaan yritän hakea vastausta siihen, millaisia mekanismeja tarvitsemme, jotta voimme löytää oikeat vastaukset, kun niiden aikana on.

Hyödynnän pohdinnassa Sitran työn myötä hahmotettua kuvausta uudesta osaamisjärjestelmästä. Uudella osaamisjärjestelmällä tarkoitetaan koulutusjärjestelmän ja siellä syntyvän osaamisen sekä työssä ja

vapaa-aikana tapahtuvan oppimisen ja osaamisen muodostamaa kokonaisuutta. Olennaista on havaita, että osaamisjärjestelmän osat täydentävät ja tarvitsevat toisiaan. Kun niiden välinen vuorovaikutus on tiivistä, molemmat kehittyvät ja rikastuttavat toisiaan. Kyse on yhteisestä uudistumisesta. Siitä, että osaaminen uudistaa työelämää ja työelämä osaamista.

Mikä meitä haastaa?

Hyvän kuvan meitä haastavista kysymyksistä saa Sitran Megatrendeistä 2020 (Dufva 2020: 8, 13, 21, 29, 37, 45).Ne voi tiivistää seuraavasti:

1. Ekologisella jälleenrakentamisella on kiire – tarvitaan uudenlaisia ratkaisuja elää sovussa ympäristömme kanssa kestävästi. Tarvitaan uusia innovaatioita, ideoita ja toimintatapoja.
2. Väestö ikääntyy ja monimuotoistuu – osaajista on tulevaisuudessa pula kaikilla toimialoilla, kaikilla alueilla. Väestökehitys ja muutoliikkeet erilaistavat alueita. Tämän myötä kohtaanto-ongelmat saavat erilaisia muotoja. Tarvitaan alueellisia ratkaisuja. Oppilaitokset ovat vasta ymmärtämässä, mitä monimuotoisuus niiden toiminnassa tarkoittaa.
3. Verkostomainen valta voimistuu – demokraattisen järjestelmän kyky vastata osallisuuden kysymyksiin ja päätöksentekoon haasteaan. Jännite asiantuntijavallan, erilaisten heimojen ja perinteisen demokraattisen päätöksenteon välillä kasvaa. Vaikuttaa siltä, että yhä useampi ei koe olevansa osa ratkaisua. Tematiikkaan liittyy myös kysymys tiedosta ja sen hallinnasta. Jopa siitä, mikä on oikeaan tietoa.
4. Teknologia sulautuu kaikkeen – teknologinen kehitys vie meitä kohti uudenlaista työelämää ja yhteiskuntaa. Kone tai tekoäly on jatkossa yhä useamman työkaveri. Samalla työtehtävät muuttuvat. Osa katoaa ja uusia syntyy.
5. Talousjärjestelmä etsii suuntaa – talouden perusta on suuressa muutoksessa. Tilanne tiivistyy ehkä kysymykseen siitä, mille hyvinvointimme rakentuu kestävästi.

Edellä kuvatut muutokset ovat monille varmasti hyvinkin tuttuja. Myös seurauksia esimerkiksi työelämän kehitykselle on paljon arjessa nähtävissä:

- Työn tekemisen muodot moninaistuvat. Tämän näkyy esimerkiksi erilaisten ansaintarakenteiden rakentumisesta.
- Yhä useamman tulot voivat muodostua vakituisesta työstä, alustatalouden tuomista mahdollisuuksista, pääomatuloista ja satunnaisista työsuhteista.
- Olennaista on huomata, että myöskään asenteet tai hyvän elämän ideaalit eivät pysy ennallaan. Vakituinen työsuhde ei ole enää kaikkien tavoite.

Pari yhteen vetävää ajatusta megatrendeistä:

- Kaikilla niillä on yhteys osaamiseen.
- Monimutkaistuvassa maailmassa kompleksisuus ja keskinäisriippuvuus lisääntyvät.

Miten tätä kompleksisuutta pitäisi lähteä ratkaisemaan? Hakemalla yksinkertaisia ratkaisuja vai haastamalla omia ajatusmalleja ja oletuksia? Päädyn jälkimmäiseen vastaukseen. Tämä tarkoittaa sitä, että meidän on syytä tarkastella osaamisen uudistamista kokonaisvaltaisesti ja miettiä systeemisen muutoksen tarpeita.

Ilmiölähtöisen johtamisen tarjoamat mahdollisuudet

Sitran työssä sidosryhmiltä saamamme palaute, joka tuli hyvin esiin esimerkiksi yhdeksän alueen tilannekuvatyön foorumikeskusteluissa, viittasi siihen, että hierarkkinen johtamistapa ei toimi monimutkaisessa maailmassa, jonka ilmiöt eivät kunnioita hallinnonalarajoja. Ilmiölähtöisen johtamisen keskeinen lähtökohta on yhteisen tilannekuvan ja sen pohjalle rakentuvan tavoitteenasettelun rakentaminen.

Olennaista ovat kolme elementtiä: tieto, vuorovaikutus ja ymmärrys. Tieto yksistään ei muuta mitään. Silti on olennaista luoda päätöksenteolle mahdollisimman hyvä tietopohja. Se, mikä tekee tiedosta merkityksellistä, on vuorovaikutus, tiedon yhteinen käsittely.

Kun samaa ilmiötä pohtivat toimijat kokoontuvat yhteen, heidän välillään on tiivistä vuorovaikutusta, keskustelua tiedosta ja sen merkitystä. Ajatusten vaihtaminen, yhteisen käsityksen luominen tiedosta, on olennaista. Sitä kautta tieto muuttuu ymmärrykseksi. Ja mitä parempi ymmärrys on mahdollista luoda, sitä helpompi on rakentaa yhteistä, mahdollisimman jaettua tilannekuvaa.

Mitä laajempi ja syvällisempi vuorovaikutus on, sitä parempi ymmärrys tilanteesta ja tulevaisuuden tarpeista syntyy. Olennaista tulevaisuudessa on se, mitä tapahtuu yksilöiden ja yhteisöjen välillä. Jokaista vaihetta on mahdollista parantaa. Tietopohjaa ja sen kattavuutta sekä tiedon laatua voidaan esimerkiksi aina parantaa. Samoin vuorovaikutuksen syvyyttä ja dialogisuutta tai yhteisen ymmärryksen rakentamista. Kaikkiin näihin vaiheisiin pystytään vaikuttamaan ekosysteemien ja niissä syntyvän uuden osaamisen avulla.

Mitä ihmeellistä ekosysteemeissä sitten on?

Tämä kysymys on mielestäni hyvä esittää. Eri toimijat ovat aina tehneet jollakin tasolla yhteistyötä ja solmineet kumppanuuksia ja luoneet erilaisia verkostoja ja ekosysteemejä. Ongelmien monimuotoistuminen luo kuitenkin tilanteita, joiden ratkaisut voivat syntyvät entistä useammin ja nopeammin ekosysteemeissä. Tarve löytää sopivia kumppaneita ja rakentaa tulevaisuutta yhdessä kasvaa. Tämä lisää keskinäisriippuvuutta.

Muutosnopeuden kasvaessa erilaiset osaamiskosysteemit ovat menestymisen ehto, sillä ne pystyvät tuottamaan uutta tietoa, osaamista ja ratkaisuja tehokkaammin kuin yksittäiset organisaatiot. Käytännössä ajatus siitä, että yksittäinen toimija kykenee ratkaisemaan yksin tai omaehtoisesti ongelmansa, ei ole enää oikeastaan mahdollinen. Voikin sanoa, että ekosysteemimäinen tapa toimia on keinomme selviytyä muutoksissa ja vaikuttaa niihin.

Miksi näin on?

Ekosysteemien toimivuudessa kyse on mahdollisimman kattavasta tietopohjasta, osaamisen ja näkökulmien moninaisuudesta ja jakamisesta, ajatusten sparrauksesta, yhteiskehittämisestä. Hyvin toimiva ekosysteemi pystyy katalysoimaan hyötyjä kaikille osapuolille nopeammin ja tehokkaammin. Pääsy ekosysteemeihin merkitsee entistä useammin pääsyä uusien ratkaisujen äärelle.

Uudistumisessa ja kehittämisessä ei niinkään olekaan kyse siitä, millaiset sinun omat resurssisi ovat, vaan enemmänkin siitä, kenen kanssa olet tekemässä sitä. Tässä maailmassa asiantuntija ei enää ole se, joka osaa eniten, vaan se, joka oppii nopeimmin.

Mietittäessä uutta osaamisjärjestelmää ekosysteeminä olennaista on nähdä osaamisen moninaisuus ja tarve syventää koulutusjärjestelmän ja työssä tapahtuvan osaamisen suhdetta. Tätä kautta toimijat rikastuttavat ja vauhdittavat toisiaan. Uuden osaamisjärjestelmän dynaamisuus ja kyky uudistua riippuvatkin siitä, miten monipuolinen ja tiivis vuorovaikutus osaamisosysteemin eri toimijoiden, erityisesti koulutusjärjestelmän ja työelämän, välille kyetään luomaan. Olennaista on kyky oppia yhdessä ja toiselta.

Ammattikorkeakoulu uudessa osaamisjärjestelmässä

Edellä kuvatut muutokset haastavat tietysti sen, miten ammattikorkeakoulut toimivat ja miten ne opiskelijoitaan valmistavat muuttuvaan työelämään. Olennaista on tarjota entistä enemmän niitä uusia tai painottuvia kykyjä, joita uusi työelämä valmistuvilta vaatii. Tämä tarkoittaa esimerkiksi mahdollisuutta verkostoitua, hallita siinä tarvittavat sosiaaliset taidot ja ymmärtää erilaisia kulttuureita. Työelämän toimijoiden kanssa tehtävä työ korostuu. Erilaiset hankkeet, harjoittelut ja oppinäytetyöt ovat tapoja tuoda työelämän oppimisprosessi lähemmäksi opiskelijoita.

Toisaalta työelämä tarvitsee enemmän ymmärrystä osaamisesta, oppimisesta ja sen kehittamisestä. Oppivia työyhteisöjä ei synny käsiä napsauttamalla, vaan työelämä tarvitsee ammattikorkeakoulujen ja niiden toimijoiden tukea muuttuakseen entistä oppivammaksi. Opiskelijat ja valmistuvat voidaan nähdä myös eräänlaisina muutosagentteina. He vievät menessään uuden ajattelun malleja ja näkökulmia työpaikoilleen. Ammattikorkeakoulun tulee löytää oikeat verkostot, kumppanit ja ekosysteemit voidakseen täyttää tehtävänsä. Itseriittoisuus tai omaan erityisyyteensä kuplaantuminen ei vie eteenpäin. Olennaista on löytää ne tahot, jotka voivat tukea opiskelijan asiantuntijuuden kasvattamisessa.

Muutosten tiivistyessä osaamisen painotuksissa tapahtuu myös muutoksia. Oppimaan oppimisen, tiedon analysoinnin ja sen haltuun ottamisen taidot korostuvat. Olennaista on, että opiskelijan oma ymmärrys omasta osaamisestaan ja sen kehittämismahdollisuuksista syvenee. Esimerkiksi tulevaisuuden muutosten ennakointi, skenaarioiden laadinta, uuden tiedon analysointi ja tulevaisuusarvioinnit sekä niistä käytävä dialogi ovat keinoja harjoittaa uusia taitoja, rakentaa uudenlaista osaamista – kykyämme luoda tulevaisuutta. Osaaminen ja oppiminen ovatkin selkeästi keskeisiä ennakointi- tai muutoskyvykkyyden rakennusvälineitä. Uuden luominen, innovointi, kyky soveltaa uutta tietoa tai innovaatioita toiminnan kehittämiseen ovat esimerkiksi yritysten kilpailukyvyyn kannalta ratkaisevia.

Olennaista on tunnistaa omat rajoitteemme. Merkittävimmät niistä liittyvät omiin ajattelutapoihimme. Tapaamme hahmottaa maailmaa. Ellemme opi ravistelemaan omia oletuksiamme ja uudistamaan ajattelumallejamme, emme pääse eteenpäin (ks. lisää Sitra 2021: 21–23; Kania, Kramer & Senge 2018). Tähänkin tarvitaan ekosysteemejä, ne ovat ajattelun kyseenalaistamisen paikkoja. Välttämättömiä luovuuden kehittämiselle ja virikkeiden saamiselle.

Millä mielellä muutoksiin?

Kuten alussa mainitsin, haluamme suurtenkin muutosten – tuntemattoman – äärellä selkeitä, yksinkertaisia ratkaisuja. Yksi ajattelumalli, joka meidän tulee uudessa osaamisjärjestelmässä haastaa, on halumme tulla valmiiksi. Saavuttaa mystinen tila, jossa kaikki muutokset ovat ”hallussa”.

Se ei ole mahdollista. Olennaista on mielestäni ymmärtää, että olemme jatkuvasti muuttuvassa toimintaympäristössä, jossa jatkuva oppiminen on ratkaisujen ja uuden osaamisen kehittämistä yhdessä. Antautumista sille, että emme tule koskaan valmiiksi. Mutta eikö se olekin lohdullinen ajatus? Joka päivä on mahdollisuus oppia uutta, joka päivä voi olla utelias. Tämä lohdullisuus pitää pystyä myös jakamaan opiskelijoiden kanssa. Se helpottaa varmasti myös heidän paineitaan.

Argumentoin heti itseäni vastaan. Kuulen itseni sanovan, että ei kukaan jaksa jatkuvaa epävarmuutta. Tarvitsemme jotakin pysyvää. Näin onkin. Vastaus tähänkin näkökulmaan on kyvykkyys oppia uutta. Luoda vakautta uudistumisen kautta. Osaamisidentiteetin käsite avaa hyvin tarvittavan muutoksen suuntaa (Paaso & Maunu 2022: 45–47).

Vahvan osaamisidentiteetin omaava ihminen

- ymmärtää osaamisensa moninaisen luonteen (osaamista kertyy niin työssä, vapaa-aikana, harrastuksissa kuin koulutuksessa)
- tunnistaa osaamisensa ja osaa sanoittaa sitä, tehdä siitä näkyvää, hyödyntää sitä
- käsittää, mihin hänen osaamistaan voi soveltaa
- ymmärtää, miten voi täydentää sitä, mihin uusiin tehtäviin hän voi siirtyä tai mitä osaamista häneltä mahdollisesti puuttuu.

Osaamisidentiteetti on jotakin, mitä me kaikki tarvitsemme entistä nopeammin muuttuvassa työelämässä. Sen avulla siirrymme sujuvasti uusiin tehtäviin, näemme muutosten tuomat mahdollisuudet. Näin ”varusteltu” ihminen ei pelkää muutoksia. Tieto kyvystä kehittää itseään tuo rauhaa ja vakautta muutokseen. Sama pätee myös yrityksiin ja muihin yhteisöihin. Jollei organisaatio ole ulospäinsuuntautunut, se ei lähde hakemaan uutta osaamista. Käytännössä yhteisö sulkeutuu ja päätyy suojaamaan nykyistä osaamistaan.

Kohti oppivaa maailmaa

Oppimisen merkityksen kasvaessa on olennaista, että ymmärrämme erilaisten oppimisympäristöjen, oppimismallien ja lähestymistapojen merkityksen. Hyväksymme erilaiset tavat oppia. Siksi on olennaista kehittää jatkuvasti uusia oppimiskäytäntöjä. Tarjota mahdollisuuksia erilaisille ihmisille, erilaisille yhteisöille.

Kaikista hankalimmat ongelmamme ovat yhteisiä. Ilmastonmuutokseen, ekologiseen jälleenrakennukseen ja luonnon monimuotoisuuden turvaamiseen tarvitaan osaamista erilaisista toimintaympäristöistä, erilaisista ajattelumalleista, arvoista ja ihanteista. Siksi koulutustason nostaminen ja osaamisen kehittäminen globaalisti on tärkeää. Siksi väestön monimuotoisuus on meille Suomessakin mahdollisuus. Yhteinen ymmärryksemme kasvaa, kun mahdollisimman moninainen osaaminen on käytössä. Kun tätä taustaa vasten miettii osaamisviestiä ja sen merkitystä, kyse ei ole vain inhimillisesti ajatellen tärkeästä ja merkityksellisestä työstä – kyse on työstä paremman huomisen eteen.

Kaikista olennaisinta oppimisen ja osaamisen kehittämisessä on kyky haastaa, jopa säröittää, omia ajatusmallejaan. Jokainen ajatusmalli on syntynyt syystä ja palvellut tietyn haasteen ratkaisemista jonkin aikaa. Ajattelun jumittuminen, pysähtyminen, on kuitenkin haastavaa. Sitran ensimmäinen elinikäisen oppimisen kokonaisvaltaista kehittämistä koskeva suositus edellyttää ajatusmallien törmäyttämistä. Oman ajattelun haastamista pidetään oppimisen edellytyksenä. Dialogi on tässä olennaista.

Yhteistä ymmärrystä synnyttävä vuorovaikutus mahdollistaa eri toimijoiden ajatusmallien törmäyttämisen ja sen myötä tapahtuvan oppimisen. Ajatusmallien ääripäät, niin sanotut dilemmat, ovat pysyvä osa mitä tahansa järjestelmää. Niiden esille tuominen ja objektiivinen tarkastelu on tärkeää, jotta järjestelmä kehittyy ja ajatusmallit törmäävät. Yksilöt, ekosysteemit ja yhteiskunta eivät voi kehittyä, jos pidämme visusti kiinni opituista ajatusmalleista. Systeminen muutos on mahdollinen vain silloin, kun jokainen toimija on valmis tarkastelemaan ja muuttamaan omia ajatusmallejaan ja toimintaansa (Sitra 2021: 22).

Oppiva maailma on lohdullinen ajatus. Ja sen rakentaminen merkityksellistä. Ihmisen työtä. Siihen työhön ammattikorkeakoulujen tulee opiskelijansa kutsua. Oppivassa maailmassa oppiminen on yhteistä ja jaettua.

Lähteet

Dufva, M. 2020. Megatrendit 2020. Sitran selvityksiä 162. Helsinki: Sitra.

Kania, J., Kramer, M. & Senge, P. 2018. The Water of Systems Change. FSG - Reimagining Social Change.

Kuusi, O. & Virmajoki, V. 2022. Tulevaisuuskenttätutkimuksen filosofiset perusteet. Teoksessa Aalto, H.-K., Heikkilä, K., Keski-Pukkila, P., Mäki, M. & Pöllänen, M. (toim.). Tulevaisuudentutkimus tutuksi. Perusteita ja menetelmiä. Tulevaisuudentutkimuksen Verkostoakatemia julkaisuja 1/2022. Turun yliopisto.

Paaso, L. & Maunu, A. 2022. Osaamisidentiteetin rakennusaineeksi. Ammattiin opiskelevien nuorten tulevaisuuskuvia tutkimassa. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 23 (1).

Sitra 2021. Millä suosituksilla? Kohti elinikäisen oppimisen Suomea. Sitran selvityksiä 199. Helsinki.

Hyvinvoivia opiskelijoita työelämään

Riina Nousiainen & Markus Wright

Suomi ikääntyy vauhdilla, ja osaavan työvoiman saatavuus on muodostunut työelämän kehittämisen suureksi haasteeksi. Ammattikorkeakoulusta valmistuneet työllistyvät hyvin, mutta opiskelijoiden kokemaa pahoinvointia lisääntyi huolestuttavasti pandemian aikana. Hyvinvointiin liittyvät haasteet eivät ole vieraita myöskään työelämässä. Työkyvyttömyyseläkkeiden kasvu etenkin nuorissa ikäluokissa kertoo huolestuttavaa viestiä kuormituksen kasvamisesta työelämässä. Yksi työelämän kohtalon kysymyksistä onkin, miten onnistumme vahvistamaan nuorten hyvinvointia opiskeluaikana ja lisäämään hyvinvointia parantavia tekijöitä työelämässä. Tämän haasteen ratkaiseminen edellyttää tiivistä yhteistyötä ammattikorkeakoulujen ja työelämän kesken.

Ammattikorkeakouluopiskelijat työelämässä

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden siirtymät työelämään ovat moninaisia. Osalle opiskelijoista opintoihin sisältyvä harjoittelu voi tarjota ensimmäisiä kosketuspintoja työelämään. Työelämän rajapinnalla toimitaan myös silloin, kun tehdään projekteja tai opinnäytetöitä yhteistyössä yritysten ja organisaatioiden kanssa. Toisaalta yhä suurempi osuus ammattikorkeakoulujen opiskelijoista on aikuisia, joilla on jo vuosien työkokemus.

Työssäkäynti ammattikorkeakouluopiskelijoiden kesken on yleistä, ja yli puolet opiskelijoista käy töissä opintojen ohessa. Opiskelijoiden työssäkäynti on pysynyt samalla tasolla jo pitkään. Työssäkäynti opintojen ohessa on jonkin verran yleisempää ammattikorkeakouluissa kuin yliopistoissa. Ylempää ammattikorkeakoulututkintoa opiskelevista lähes 90 prosenttia työskentelee opintojen aikana. Kaiken kaikkiaan opiskelijoiden työllisyysaste kasvoi 2,9 prosenttiyksiköllä vuonna 2021 verrattuna edelliseen vuoteen. Työssäkäynnissä on ala- ja aluekohtaisia eroja. Yleisintä työssäkäynti opintojen aikana on kaupan, hallinnon ja oikeustieteiden alojen opiskelijoilla. (Tilastokeskus, tiedote 9.2.2023.)

Hyvinvoinnin tukeminen harjoittelussa

Opintoihin sisältyvä harjoittelu rakentaa siltaa opintojen ja työelämän välille. Harjoittelun laadun näkökulmasta on oleellista, miten hyvin opiskelija kykenee keskittymään itse harjoitteluun sen aikana. Erityisesti perheeliset opiskelijat käyvät usein harjoitteluiden ohella palkkatyössä, jolloin työviikot voivat venyä pitkiksi ja kuormitus kasvaa. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otuksen ja Akavan opiskelijoiden harjoittelubarometrin mukaan vain noin 36 prosenttia ammattikorkeakouluopiskelijoista sai palkkaa harjoittelun aikana (Akava 2019). Harjoittelun palkallisuus on yksi konkreettisimmista keinoista helpottaa opiskelijan arkea harjoittelun aikana ja mahdollistaa keskittyminen itse oppimiseen. Palkalliset harjoittelut ovat selvästi yleisempiä rakennusosalalla kuin esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla. Hyvinvointia tukeva harjoittelu pitää sisällään myös taloudellisen ulottuvuuden. Jos rahat eivät riitä ruokaan ja muihin välttämättömiin perustarpeisiin, voi motivaatio oppimiseenkin jäädä heikommaksi.

Palkallisuuden lisäksi myös monet muut seikat vaikuttavat harjoittelun laatuun. Työyhteisöllä on suuri merkitys harjoittelun onnistumiseen. Työilmapiiri, joka ei tue opiskelijan oppimista vaan kohtelee opiskelijoita pikemminkin ilmaisena työvoimana, ei rakenna harjoittelulle ihanteellisia olosuhteita. Erityisesti palkattomassa harjoittelussa on syytä muistaa harjoittelun olevan todellakin harjoittelua, ei työntekoa.

Hyvän harjoittelun teesit

Laadukas ohjaus ja perehdytys on onnistuneen harjoittelun kivijalka. Ohjauksessa tulee huomioida, että harjoittelija on vasta harjoittelemassa eikä tunne esimerkiksi toimialaan tai työhön liittyviä säädöksiä ja muita vaatimuksia vielä syvällisesti. Myös ohjaajien soveltuvuutta ohjaustehtävään on hyvä pohtia työpaikoilla. Vastavalmistunut ammattilainen, joka itsekin vielä perehtyy työhönsä, ei välttämättä ole paras mahdollinen vaihtoehto ohjaajaksi. Myös ohjaajan muu työtilanne ja esimerkiksi ohjaukseen käytettävissä oleva aika tulisi ottaa huomioon harjoitteluohjaaja valitessa. Ohjauksen laatu voi kärsiä, jos jo valmiiksi kuormittunut ohjaaja joutuu toimimaan oman jaksamisensa ääri rajoilla.

STTK-Opiskelijat on määrittänyt hyvään harjoitteluun kolme teesiä, joiden pohjalta harjoittelu on onnistunut niin opiskelijalle kuin työnantajallekin:

1. **Hyvä ohjaus on kaiken perusta.** Laadukkaalla ja hyvin toteutetulla ohjauksella saavutetaan parempia oppimistuloksia, tyytyväisempiä opiskelijoita ja pienempää räsitusta työyhteisössä.
2. **Harjoittelun on oltava harjoittelua.** Palkattomassa harjoittelussa olevalla opiskelijalla ei saa olla vastuullaan esimerkiksi omia projekteja tai potilaita. Työpaikkaohjaajan on tarjottava aitoa vaikuttavaa ohjausta opiskelijalle koko harjoittelun ajan.
3. **Harjoitteluiden on oltava saavutettavia.** Harjoitteluun pääsyn esteenä ei saa olla esimerkiksi erityisen tuen tarve tai muu harjoittelupaikan kanssa helposti soviteltava asia.

Nuorten työntekijöiden hyvinvoinnin tukeminen työpaikoilla

Hyvinvoinnin haasteet ovat kasvaneet paitsi opiskelijoilla myös työelämässä. Jotta meillä olisi myös tulevaisuudessa työvoimaa eri toimialoille, on välttämätöntä löytää ratkaisuja, joilla parannetaan opiskelijoiden ja nuorten hyvinvointia ja työkykyisyyttä. Työkyvyttömyyseläkettä saaneiden nuorten osuuden tarkastelu on keskeinen hyvinvoinnin tilaa valtakunnallisesti seuraava indikaattori.

Työelämässä on seurattu huolestuneita erityisesti masennusperusteisten työkyvyttömyyseläkkeiden määrän kasvua lähestyttäessä 30–40 vuoden ikää. Parhaassa työiässä olevien siirtyminen työkyvyttömyyseläkkeelle ja työvoiman ulkopuolelle on todellinen haaste koko yhteiskunnalle. (Haukipuro ym. 2019) Työkyvyttömyyseläkettä saaneiden nuorten määrä on kasvanut tasaisesti kahdenkymmenen vuoden ajan, ja määrä kääntyi ensimmäisen kerran laskuun vuonna 2021 (Tilastokeskus, uutinen

28.8.2023). Iloa positiivisesta käänteestä varjostaa kuitenkin huoli opiskelijoiden hyvinvoinnista, joka heikkeni pandemian aikana ja uhkaa jäädä pysyvästi heikommalle tasolle.

Onneksi asiat, jotka vahvistavat nuorten työntekijöiden hyvinvointia työelämässä, ovat pitkälti samoja, joilla voidaan tukea kaikenikäisten työntekijöiden työkykyisyyttä. Reilut työehdot, oikeudenmukainen palkkaus ja arvostava johtaminen ja työkuultuuri luovat hyvän pohjan hyvinvointia edistävälle työelämälle. Joidenkin perusasioiden, kuten työhön perehdytyksen, merkitys korostuu nuorten työntekijöiden kohdalla. Työhön ja työtehtäviin perehdyttäminen on jokaisen työntekijän lakiin perustuva oikeus kaikissa työsuhteissa ja myös lyhytkestoisessa kesä- tai keikkatyössä. Työnantajan velvollisuus on perehdyttää työtehtäviin, työvälineiden oikeaan käyttöön ja turvallisiin työtapoihin (Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738).

Nuorten työntekijöiden kohdalla korostuvat tietyt hyvinvointia vahvistavat tekijät, kuten työn ja perheen yhteensovittamisen joustavuus. Työmarkkinakeskusjärjestöjen yhdessä laatimassa Perheen ja työn yhteensovittamisen muistilistassa työpaikoille listataan useita keinoja edistää yhteensovittamista ja sitä kautta tukea pienten lasten vanhempien työssä jaksamista ennen perhevapaalle jäämistä, perhevapaan aikana ja töihin palatessa (Perheen ja työn yhteensovittamisen muistilista, 2023). Työpaikoilla tulisi vahvistaa perhemyönteistä työkuultuuria esimerkiksi lisäämällä työajan joustoja ja esihenkilöiden perhevapaisiin liittyvää osaamista.

Koronapandemia muutti pysyväisluonteisesti työelämää ja lisäsi etä- ja hybridityöskentelyä. Pandemian alkuvaiheissa monilla toimialoilla lisääntynyt etätyö paransi monilla työssä koettua hyvinvointia, mutta etätyöskentelyn pitkittyessä sen on havaittu myös lisänneen työssä tylsistymistä ja myös työuupumista. Nyt työuupumusoireilussa on palattu pandemiaa edeltävälle tasolle. Työhyvinvointia voitaisiin vahvistaa mm. lisäämällä työntekijöiden itsenäisyyttä ja mahdollisuuksia oppia työssä sekä vahvistamalla yhteisöllisyyttä. (Suutala ym. 2023)

Opiskelijaterveydenhuollosta julkiseen terveydenhuoltoon

Opintojen aikana opiskelijoiden mielenterveydestä huolehtii Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. Opiskelijaterveydenhuollon palvelut ovat kuitenkin huolestuttavasti ruuhkautuneet ammattikorkeakouluopiskelijoiden siirryttyä palvelun piiriin, ja hoitoon pääsy voi esimerkiksi mielenterveyteen liittyvissä asioissa kestää pahimmillaan kuukausia. Usein opiskelijoiden kohtaamat kriisit vaatisivat nopeampaa puuttumista jatko-ongelmien ehkäisemiseksi. Pieni arjen kriisi voi ajan myötä kasvaa merkittävästi työ- ja opiskelukykyä haittaavaksi ongelmaksi ilman nopeaa interventiota. YTHS:n palvelua tulisikin kehittää varhaisen puuttumisen suuntaan, jossa ongelmat havaittaisiin ja niihin tartuttaisiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Opintojen loppuvaiheessa olevien kohdalla haasteeksi voi muodostua siirtymävaihe opiskelijaterveydenhuollosta julkisen tai työterveyshuollon asiakkaaksi. Joskus vakava uupuminen havaitaan vasta opintojen loppuvaiheessa, jolloin olennaiseksi muodostuu se, miten hoitokontakti säilyy siirryttäessä opiskelijaterveydenhuollosta muun terveyshuollon piiriin. Tärkeää olisi, että hoitoonohjaus tehtäisiin opiskelijaterveydenhuollosta oikea-aikaisesti eikä katkoksia palvelupolussa syntyisi. Näin ehkäistäisiin mahdollisia palveluiden väliin putoamisia esimerkiksi valmistumisen yhteydessä ja tilanteita, joissa avun hankkiminen täytyy aloittaa alusta. Siirtymiä opiskelijaterveydenhuollosta eteenpäin tulisikin kehittää yksilön hyvinvointia tukevalla tavalla.

Opiskelijoiden toimeentulo ja hyvinvointi

Artikkelin kirjoitushetkellä työnsä aloittaneen Orpon hallituksen ohjelmassa on linjattu opintotuen kokonaisuudistuksen käynnistämistä. Opintotuki on kokonaisuutena kokenut suuria muutoksia viimeisten vuosien aikana, ja tukea on kehitetty lainapainotteisempaan suuntaan. Opintotuki on opiskelijan ensisijainen toimeentuloa turvaava etuus, jonka tarkoitus on mahdollistaa täysipainoinen opiskelu. Lainapainotteisuuden lisääminen nykyisestä voi lisätä opiskelijoiden tarvetta työssäkäyntiin ja heikentää mahdollisuuksia täysipainoiseen opiskeluun.

Opiskelijoiden toimeentuloon vaikuttavat myös hallitusohjelmaan sisältyvät heikennykset asumistukeen. Keskimääräiset asumismenot kasvoivat 16,1 prosenttia vuosina 2021–2022 (Holappa, 2022), mutta asumistuki ei ole noussut nousevien kustannusten mukana. Esimerkiksi STTK-Opiskelijat on peräänkuuluttanut opiskelijoiden asumistuen ruokakuntakohtaisuuden uudelleen tarkastelua. Huoli omasta toimeentulosta voi heikentää opiskelijoiden hyvinvointia. Toimeentuloa turvaavien etuuksien uudistamisessa tulisikin huomioida vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin.

Miten ammattiliitot edistävät nuorten työntekijöiden hyvinvointia?

Moni opiskelija liittyy ammattiliiton jäseneksi opiskeluaikana, ja liitot pyrkivät omalla toiminnallaan parantamaan myös opiskelijoiden asemaa työpaikoilla. Kiinnittämällä huomiota harjoitteluihin liittyviin väärinkäytöksiin on saatu lisättyä esimerkiksi harjoittelun palkallisuutta eri aloilla. Ammattiliittojen ja opiskelijajärjestöjen yhteistyössä on onnistuttu purkamaan esimerkiksi yritysten kesken sovittu palkattomia harjoitteluja koskeva sopimus eräällä alueella. Tällaiset konkreettiset teot osoittavat, että opiskelijoiden asemaa työpaikoilla voidaan parantaa yhteistyössä eri toimijoiden kesken.

STTK pyrkii omalla toiminnallaan lisäämään aktiivisesti opiskelijoiden tietoutta työelämän pelisäännöistä. STTK:n Työelämään [n.fi](https://www.sttk.fi)-palveluun on koottu perustietoa työntekijän oikeuksista ja velvollisuuksista. Kesäduunari-info on palkansaajakeskusjärjestöjen vuosittain kesällä järjestämä palvelu, joka tarjoaa maksutonta neuvontaa kaikille kesätyöntekijöille ja heidän työnantajilleen.



Kuva 1. Opiskeluhyvinvointia tukevat myös kampusten viihtyisät tilat, joissa opiskelijat voivat viettää aikaa toisia tavaten oppituntien välillä. Kuva: Sonja Leppänen.

Hyvinvointia vahvistetaan yhteistyössä

Opiskelijoiden hyvinvointia voidaan edistää hyvällä yhteistyöllä ammattikorkeakoulujen, opiskelijajärjestöjen ja ammattiliittojen kesken. Yhteistyössä voidaan esimerkiksi parantaa harjoittelun laatua työpaikoilla ja vahvistaa työelämän pelisääntöjen tuntemusta. Työpaikoilla perusasiat, kuten reilut työehdot, oikeudenmukainen palkkaus ja arvostava työku-
lttuuri, rakentavat pohjan niin vakituisen henkilöstön kuin opiskelijoidenkin hyvinvoinnille. Opiskelijoiden hyvinvointia tukevien palveluiden saatavuuden turvaaminen on osapuolten yhteinen intressi, sillä hyvinvoiva opiskelija voi todennäköisemmin paremmin myös työelämässä. Opiskelijoiden hyvinvointiin panostamalla rakennetaan parempia, pitempiä ja terveempiä työuria.

Lähteet

- Akava 2019. Akavan opiskelijoiden harjoittelubarometri 2019. Akava Works -raportti 4/2019.
- Haukipuro, K. & Koskenvuo, K. & Nevalainen, M. & Pösö, R. 2019. Mielenterveyden häiriöt vievät yhä useamman nuoren pois työelämästä. Kelan tutkimusblogi. Blogipostaus 27.6.2019. Viitattu 20.9.2023. <https://tietotarjotin.fi/tutkimusblogi/724447/mielenterveyden-hairiot-vievat-yha-useamman-nuoren-pois-tyoelamasta>
- Holappa, V. 2022. Asumismenot 2022. Kiinteistöliiton ja Omakotiliiton Pellervon Taloustutkimus PTT:ltä tilaama selvitys. Viitattu 18.9.2023. https://www.ptt.fi/wp-content/uploads/2023/03/Asumismenot_2022_julkaisu_-_PTT_-_Veera_Holappa.pdf.
- Perheen ja työn yhteensovittamisen muistilista 2023. SAK, STTK, Akava, Elinkeinoelämän keskusliitto, Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat, Kirkon työmarkkinalaitos & Valtion työmarkkinalaitos. Viitattu 18.9.2023. <https://www.sttk.fi/materiaalit/perheen-ja-tyon-yhteensovittaminen-muistilista/>
- Suutala, S. & Kaltiainen, J. & Hakanen, J. 2023. Miten Suomi voi? -tutkimus. Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoden 2019 ja kesän 2023 välillä. Tutkimustulosten esittelyaineisto, Työterveyslaitos. Viitattu 20.9.2023. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/suomalaisten-tyohyvinvointi-jamahti-koronan-heikentamalle-tasolle>
- Tilastokeskus 2023. Opiskelijoiden työllisyysaste kasvoi vuonna 2021. Tiedote 9.2.2023. Viitattu 20.9.2023. <https://stat.fi/julkaisu/cl8l7pv1zkajm0dutajzrsrua>
- Tilastokeskus 2023. Työkyvyttömyyseläkettä saaneiden nuorten määrän väheneminen jatkui vuonna 2022. Uutinen 28.8.2023. Viitattu 20.9.2023. <https://tietotarjotin.fi/uutinen/779315/tyokyvyttomyyselaketta-saaneiden-nuorten-maaran-vaheneminen-jatkui-vuonna-2022>
- Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738. <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2002/20020738>
- Työelämään.fi. STTK. Verkkosivusto. Viitattu 18.9.2023. <https://tyoelamaan.fi/>
- Vahva ja välittävä Suomi: Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58. Valtioneuvosto. Helsinki.

Kestävästi uusia osajia

Pekka Petäkoski & Elli Ojala

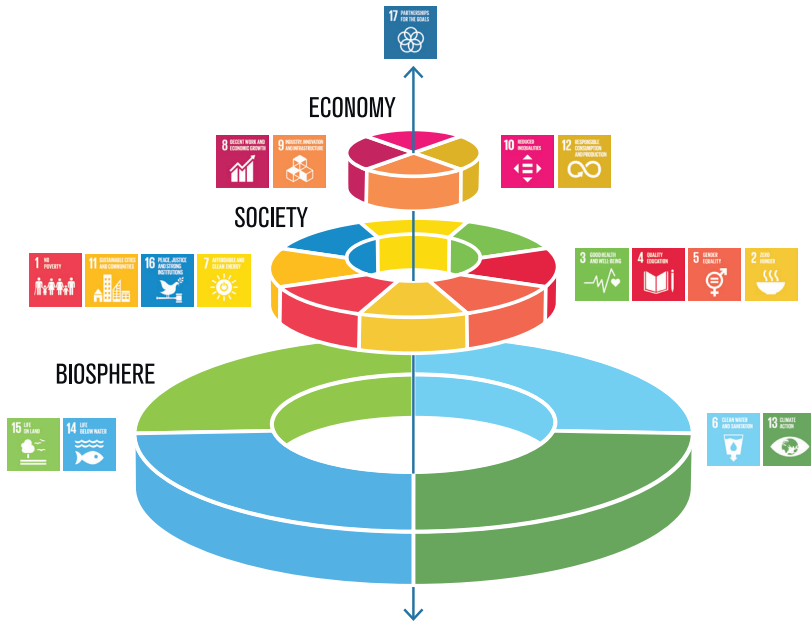
Kestävää kehitystä tarkastellaan perinteisesti kolmen ulottuvuuden – ekologisen, taloudellisen ja sosiaalisen – kautta. Ympäristöministeriö määrittelee kestävän kehityksen näin:

Kestävä kehitys on maailmanlaajuisesti, alueellisesti ja paikallisesti tapahtuvaa jatkuvaa ja ohjattua yhteiskunnallista muutosta, jonka päämääränä on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet (Ympäristöministeriö, 2023).

Kestävän kehityksen kolme ulottuvuutta liittyvät vahvasti toisiinsa ja huomioivat erilaisten maailmanlaajuisten haasteiden keskinäiset yhteydet. Sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävä kehitys voidaan saavuttaa vain, jos toimimme maapallon kantokyvyn rajoissa.

YK:n kestävän kehityksen tavoitteet eli Agenda 2030 on globaali kestävän kehityksen toimintaohjelma, johon kaikki YK:n jäsenvaltiot ovat sitoutuneet. Ohjelma sisältää 17 tavoitetta (Sustainable Development Goals, jäljempänä SDG), jotka valtioiden tulisi yhdessä saavuttaa vuoteen 2030 mennessä. Ohjelman tavoitteena on löytää uusia tapoja parantaa maailman ihmisten elämää, poistaa köyhyyttä, edistää vaurautta ja hyvinvointia kaikille, suojella ympäristöä ja torjua ilmastonmuutosta. Ohjelman kantava periaate on, että ketään ei jätetä kehityksessä jälkeen. (Valtioneuvoston kanslia 2023.)

Myös SDG-tavoitteita tulisi ajatella systeemisesti, eli ne ovat toisistaan keskinäisriippuvaisia. Yhtä tavoitetta edistettäessä tulisi arvioida sen vaikutuksia muihin tavoitteisiin, huomioiden samalla maapallon kantokyvyn rajoissa toimiminen. Stockholm Resilience Center kuvaa ns. häkkakumallilla (kuva 1), miten ekologinen kestävyys on perusta sosiaalisen ja taloudellisen kestävyvyyden tavoitteiden saavuttamiseksi.



Graphics by Jari Lehto/Stockholm Resilience Centre

Kuva 1. Stockholm Resilience Centerin ns. hääkakkumallikuva SDG-tavoitteiden keskinäisriippuvuuksista (Azote for Stockholm Resilience Centre, Stockholm University). CC BY-ND 3.0.

Vastuu SDG-tavoitteiden saavuttamisesta on valtioilla, mutta jokaisella yhteiskunnan tasolla, kuten organisaatioilla, on oma roolinsa kehitystyössä. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry on julkaissut yhteisen Kestävä vastuullinen ja hiilineutraali ammattikorkeakoulu -ohjelman, jossa määritellään ammattikorkeakoulujen suorat ja epäsuorat vaikutukset yhteiskuntaan. Vaikuttavuutta syntyy kestävän kehityksen osaamisen ja TKI-ratkaisujen kehittämässä yhteiskuntaan. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020.)

Kestävä kehitys on Metropolia Ammattikorkeakoulun strategiassa läpileikkaava teema. Metropoliaassa on tunnistettu toiminnan kannalta tärkeimmät SDG-tavoitteet sekä rakennettu vuodelle 2030 ulottuva kestävän kehityksen tiekartta, jossa on määritelty tavoitteet ja toimenpiteet kestävän kehityksen työlle. Tässä artikkelissa käsitellään seuraavia tavoitteita: 3. terveys ja hyvinvointi, 4. hyvä koulutus ja 9. kestävä teollisuus, innovaatiot ja infrastruktuurit.

Yhteiskunnallinen osallistuminen ja vaikuttaminen

Yhteiskunnallinen osallistuminen ja vaikuttaminen on jokaisen oikeus ja mahdollisuus aktiiviseen kansalaisuuteen omassa elin- ja toimintaympäristössä. Korkeakouluopiskelija- ja ylioppilaskunnille on annettu ammattikorkeakoulu- ja yliopistolaisissa tehtäväksi tukea jäsenistönssä pyrkimyksiä. Lisäksi niiden ”tehtävänä on omalta osaltaan valmistaa opiskelijoita aktiiviseen, valveutuneeseen ja kriittiseen kansalaisuuteen”. (Ammattikorkeakoululaki §41.)

Opiskelijajärjestöt ovat kautta historian olleet edelläkävijöitä yhdessä korkeakoulujen kanssa. Kestävä kehitys ei tässä ole poikkeus. Kuitenkin myös historiaa katsottaessa on todettava, ettei opiskelijaliikkeelle ole ollut helpoa löytää täysin yhtenäistä ääntä, jolla edistää kestävästä kehitystä, ympäristönsuojelua tai muita arvopohjaan liittyviä poliittisia asioita. Tämän taustalla on ollut se, ettei opiskelijajärjestöjen tehtävänä aina ole pidetty muodostaa kantaa sellaisiin seikkoihin, jotka eivät suoraan liity korkeakouluopiskeluun. (Holopainen, Lind & Niemelä 2008.)

Opiskelijajärjestöt ja niiden valtakunnalliset katto-organisaatiot ovat olleet kestävästä kehityksen äänitorvia jo pitkään. Vaikka varhaisten vuosien aikana ei olla puhuttu SDG-tavoitteiden saavuttamisesta, ovat opiskelijajärjestöt nostaneet esille erilaisia epäkohtia niin koulutuksellisen, sosiaalisen, taloudellisen sekä ympäristökestävyyden kannalta, joihin tulisi puuttua.

Opiskelijajärjestöt eivät ole toimineet pelkästään yhteiskunnallisen keskustelun herättäjinä vaan ovat myös itse ryhtyneet tekoihin. Teoista voidaan nostaa esimerkkeinä Metropolia AMK:n opiskelijakunta METKAN vuosien 2013–2015 kehitysmaayhteistyöhanke DeCo tai ylioppilaskuntien kestävästä kehityksen viikot -yhteiskampanja vuosina 2021–2022.

Korkeakouluopiskelijoiden mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa kestävästä kehityksen teemoihin omissa korkeakouluissaan ovat kehittyneet huomattavasti viime vuosien aikana. Yksi tekijä, joka on johtanut tähän, on digitaalisten alustojen kehittyminen. Kuitenkin on huomattava, että samanaikaisesti korostuu haaste saada opiskelijoita osallistumaan näillä alustoilla, koska eri digitaalisten palveluiden tarjoajia on jatkuvasti yhä enemmän.

Opiskelijoiden rooli kestävän kehityksen tavoitteiden edistämiseksi

Opiskelijoiden valveutuneisuus kestävän kehityksen teemoihin on ollut havaittavissa opiskelijoiden omien aktiivisten tekojen kautta. Näitä tekoja ovat olleet mm. kasvis- ja vegaanivaihtoehtojen saaminen opiskelija-ruokailuun ja erilaiset pop-up-kierrätys- ja keräyspisteet, kuten urheiluvälineiden keräys, jolla kerättiin urheilu- ja harrastevälineitä Afrikan vähävaraisille yhdessä LIIKE ry:n kanssa.

Metropoliassa opiskelijat on otettu aina aktiivisesti mukaan kehittämään opetusta. Tämä on toteutettu joko opiskelijakunnan edustajan tai suoraan tutkinto-opiskelijan kautta. Erityisesti vuonna 2012, kun Metropolia aloitti kampusmuutosprosessin, opiskelijat saivat vaikuttaa siihen, että jo rakennusten suunnitteluvaiheessa otettaisiin huomioon opiskelijoiden kannalta oleellisia seikkoja, jotka tukevat laadukasta oppimista ja opiskelijoiden hyvinvointia.

Metropolian opiskelijat ovat vaikuttaneet myös kestävän kehityksen työhön eri tavoin. Metropolian digiviestinnän opiskelijat tekivät adressin ympäristövastuullisuuden integroimiseksi Metropolian strategiaan osana opintojaan keväällä 2019. Kestävän kehityksen työhön opiskelijat ovat osallistuneet muun muassa osana kestävän kehityksen tiekartan rakentamisprosessia, arvouudistusprosessia sekä liikkumiskyselyitä, joissa selvitetään vuosittain opiskelijoiden ja henkilöstön liikkumismuotoja kodin ja kampusten välillä.

Korkeakouluilla on oma vastuunsa luoda kestäviä oppimisympäristöjä. Tällä ei tarkoiteta ainoastaan fyysisiä ympäristöjä pedagogisesta näkökulmasta, vaan myös sosiaalisesta ja ekonomisesta näkökulmasta. Ammattikorkeakoululaissa todetaan, että koulutuksen tulee olla lähtökohdaisesti maksutonta ja kaikille avointa. Jatkuva kustannusten kasvu korkeakoulujen toiminnassa haastaa tätä. Esimerkiksi ei ole tavatonta, että opiskelijoilta peritään eri perustein materiaali- ja lisenssimaksuja. Nämä eivät ole kaikki täysin pakollisia, mutta saattavat helpottaa ja mahdollistaa opiskelun joustavuutta.

Korkeakoulujen tulisikin panostaa siihen, että se huolehtii opiskelijoidensa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista siten, että kun opiskelijat siirtyvät työelämään, he ovat työkuuntoisia niin fyysisesti, henkisesti kuin myös taloudellisilta lähtökohdiltaan. Useissa eri tutkimuksissa on noussut esille korkeakouluopiskelijuuden tämän päivän moninainen problematiikka. Esimerkiksi YTHS:n ja THL:n KOTT-tutkimuksessa on ollut havaittavissa, että opiskelijoiden opiskelukyky ei ole kehittynyt positiiviseen suuntaan yli kymmenen vuoden seurannan aikana (Parikka, Suvisaari & Hujanen 2021).

Opiskelijat ovat velkaantuneempia kuin aikaisemmin. Tämä luo lisää paineita ja stressiä valmistumiselle sekä työelämään siirtymiselle. Tilastokeskuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoista 84 %:lla oli vuonna 2022 velkaa. Vaikka pandemialla on varmasti ollut oma vaikutuksensa lainanoton tarpeelle, on trendi ollut jo pidempään samansuuntainen (Nieminen, 2022). Opintojen tuen lainapainotteisuus ei paranna laajasti tarkasteltuna tulevaisuuden osaajapulan ratkaisemista. Mikäli ”velkahuolen” määrä kasvaa vielä tulevaisuuden osaajilla, tulee se todennäköisesti vaikuttamaan heidän työkykyynsä.

Näiden tietojen valossa korkeakoulujen tulisi sidosryhmiensä kanssa yhdessä hakea systeemiratkaisuja siihen, miten voidaan kestävästi huolehtia osaamistarpeen riittävydestä eri aloilla. Samalla tulisi hakea ratkaisua siihen, miten varmistetaan tulevaisuuden osaajien kyky vastaanottaa yksilöllisiä, yhteisöllisiä, kansallisia sekä globaaleja kriisejä.

Satsaaminen opetukseen ei kuitenkaan riitä, jos opiskelijat voivat huonosti. Ilman koulutettuja, työkykyisiä osaajia voi viimeinen sammuttaa hyvinvointivaltion valot. Kolmoiskriisi; ympäristökriisi, koronapandemia ja sota Euroopassa, on kohdellut nuoria huonosti. (Multala, 16.3.2023.)

Opiskelijajärjestöjen rooli kestävän kehityksen edistäjinä

Korkeakouluopiskelija järjestöt voivat toimia merkittävänä kestävän kehityksen edistäjinä monin eri tavoin.

Tässä on muutamia esimerkkejä siitä, miten opiskelijajärjestöt voivat osallistua ja osallistaa kestävän kehityksen edistämiseen:

Kestävän kehityksen tapahtumat ja kampanjat Opiskelijajärjestöt voivat järjestää erilaisia tapahtumia, kuten seminaareja, luentoja ja työpaikkoja, jotka käsittelevät kestävän kehityksen aiheita. He voivat myös lanseerata kampanjoita, jotka rohkaisevat opiskelijoita ja henkilökuntaa tekemään kestävämpiä valintoja arjessaan. Opiskelija- ja ylioppilaskunnat voivat myös toimia mahdollistajana opiskelijoiden omille tapahtumille ja tempauksille.

Ympäristöystävälliset käytännöt kampuksilla

Opiskelijajärjestöt voivat vaikuttaa siihen, että korkeakoulun toiminta muuttuu ympäristöystävällisemmäksi. He voivat ehdottaa ja tukea konkreettisia toimia, kuten kierrätysjärjestelmien parantamista, energiatehokkuuden lisäämistä ja ympäristöystävällisten kuljetusvaihtoehtojen edistämistä. Opiskelijajärjestöt pystyvät nostamaan huomattuja puutteita ja epäkohtia korkeakoulujen hallintorakenteiden oikeissa paikoissa ja näin saamaan aikaan muutosta vaikuttamistoimin. Kuitenkin vaikuttamisen edellytyksenä on, että opiskelijajärjestöille saatetaan tietoon mahdolliset epäkohdat, joihin toivotaan muutosta korkeakoulussa.

Opiskelijoiden osallistaminen

Opiskelijajärjestöt voivat toimia opiskelijoiden äänitorvina ja varmistaa, että heidän näkemyksiään ja ideoitaan otetaan huomioon kestävän kehityksen suunnittelussa ja päätöksenteossa korkeakoulussa. He voivat myös luoda foorumeita, joissa opiskelijat voivat keskustella ja jakaa parhaita käytäntöjä kestävyteen liittyen. Opiskelijajärjestöillä on tärkeä rooli saattaa korkeakoulujen opiskelijat, henkilöstö sekä muut sidosryhmät yhteen, jotta kestävän kehityksen ratkaisuihin voitaisiin sitoutua laajana yhteisönä.

Esimerkiksi ammattikorkeakoulun opiskelijakuntien ja yliopistojen ylioppilaskuntien toimet voivat sisältää kestävän kehityksen teemaviikkoja, jätteen lajittelun kampanjoita, ympäristöystävällisiä liikkumisratkaisuja, kuten pyöräilykampanjoita, ja opiskelijoiden osallistamista kestävän kehityksen hankkeisiin.

Kaiken kaikkiaan opiskelijajärjestöt voivat olla voimakkaita ajureita kestävän kehityksen edistämässä korkeakoulu yhteisössä ja osallistaa opiskelijat aktiivisesti kestävän tulevaisuuden rakentamiseen ja tulevaisuuden kestävän yhteiskunnan vision luomiseen.

Tapausesimerkkeinä kestävän kehityksen toimista toimivat SYL:n koordinoima valtakunnallisen ylioppilasliikkeen Kestävän kehityksen teema- viikot. Teemaviikot jalkautuivat kautta maan eri yliopistoissa kampusten arkeen. Toisena esimerkkinä voidaan mainita opiskelijakunta METKAN eri tempaukset yhteistyössä eri sidosryhmien kanssa, kuten Liike ry:n, Ulkoministeriön, Nyyti ry:n, Mieli ry:n ja Unicefin Suomen toimiston kanssa. Opiskelijakunta on tehnyt varainkeruuta, tuotelahjoitusten keruuta sekä valistusta tapahtumien, seminaarien ja työpajojen välityksellä eri kestävän kehityksen teemoista.

Kestävän kehityksen integroiminen korkeakoulujen opetussuunnitelmiin

Metropolian kestävän kehityksen työn vaikuttavuus syntyy uudesta osaamisesta ja ratkaisuista. Tavoitteena on, että jokainen metropolialainen on kestävän kehityksen osaaja. Henkilöstön kestävyysosaamista kehitetään samalla, kun integroidaan kestävän kehityksen näkökulmia kaikkeen koulutukseen, jotta jokainen Metropoliaa valmistunut opiskelija osaa edistää kestävä kehitystä omassa työssään ja yhteiskunnassa. Metropoliaassa on myös useita vapaavalintaisia kursseja kestävyysaiheista sekä täydennyskoulutuksia, joita tarjotaan yritysten tarpeisiin.

Kestävän kehityksen ratkaisuja kehitetään Metropolian innovaatiokeskitymissä yhteistyössä kumppaneiden kanssa. Jokainen opiskelija tekee opin-tojensa aikana innovaatioprojektin, jossa käytännössä voidaan kehittää uusia kestävyysratkaisuja yhteiskunnan ja yritysten tarpeisiin. Lisäksi opiskelijat voivat osallistua erilaisiin hankkeisiin ja erilaisten yhteistyöalustojen, kuten Hiilitallin tai Luovan Dimension, toimintaan.

Koulutuksen keskeinen tehtävä on antaa valmiuksia jäsentää tulevaisuuden haasteita, joiden luonteesta ei määritelmällisesti tiedetä tällä hetkellä (Kimmo Mäki ja Liisa Vanhanen-Nuutinen, 2022, s.68).

Kestävän kehityksen ja paremman tulevaisuuden edistäjiä

Korkeakouluopiskelijat voivat olla merkittäviä vaikuttajia kestävän kehityksen tavoitteiden edistämässä. Heillä on mahdollisuus vaikuttaa paitsi omassa arjessaan myös laajemmin yhteiskunnassa. Kestävän kehityksen tavoitteet voivat olla suuntaa-antava voima, joka motivoi opiskelijoita toimimaan aktiivisesti paremman ja kestävämmän maailman puolesta. Kestävän kehityksen osaamisen kehittäminen korkeakouluissa on avainroolissa, kun valmistuvat opiskelijat siirtyvät työelämään soveltamaan oppimaansa. Sen lisäksi opiskelijoiden osallisuus ja mahdollisuudet vaikuttaa oman korkeakoulun kestävyteen ovat tärkeä osa toimijuutta.

Opiskelijat ovat tiedeyhteisön sekä yhteiskuntamme tulevaisuus, ja heillä on potentiaali vaikuttaa tiedepolitiikkaan ja yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Nuoret ovat tuoneet esiin näkökulmiaan ja vaatineet toimia esimerkiksi ilmastokriisin torjumiseksi. He ovat osoittaneet, että nuorten ääni voi saada aikaan merkittäviä muutoksia maailmassa. Opiskelijoiden tekemässä vaikuttamistyössä haasteena on tiivis opiskelijaedustajien vaihtuvuus. Opiskelijajärjestöt ovat vuosikymmenien aikana kuitenkin onnistuneet luomaan rakenteita, jotka tukevat pitkäjänteistä vaikuttamistyötä.

Korkeakoulujen aktiivinen rooli

Suomen korkeakoulut ovat paikkoja, joissa tulevaisuuden johtajat ja vaikuttajat koulutetaan. Näiden oppilaitosten on kannustettava opiskelijoita olemaan aktiivisia kestävän kehityksen edistäjiä.

Korkeakoulujen tapoja edistää kestävää kehitystä:

Kestävän kehityksen opetusohjelmat:

Korkeakoulut voivat tarjota laadukasta koulutusta kestäväen kehityksen periaatteiden ja SDG-tavoitteiden ymmärtämiseksi. Opiskelijoiden tulisi olla tietoisia maailmanlaajuisista haasteista ja mahdollisuuksista.

Opiskelijajärjestöjen tuki:

Opiskelijajärjestöt voivat olla keskeisiä toimijoita kestäväen kehityksen edistämässä. Ne voivat järjestää teemaviikkoja, kampanjoita ja tapahtumia, jotka tukevat SDG-tavoitteita. Opiskelijajärjestöt sekä niiden aktiivit voivat pitää keskustelua yllä yhteiskunnallisten toimijoiden, kuten poliitikkojen ja virkamiesten, kanssa, kuten myös korkeakoulujen sisäisten avain toimijoiden kanssa.

Tutkimus ja innovaatio:

Korkeakoulut voivat tukea opiskelijoitaan tutkimus- ja innovaatioprojekteissa, jotka liittyvät kestäväen kehitykseen. Tämä antaa opiskelijoille mahdollisuuden käyttää tietojaan ja taitojaan yhteiskunnan hyväksi.

Kestävän kehityksen tavoitteet ja tulevaisuus

Opiskelijoiden tulevaisuus on tiiviisti sidoksissa maapallon tulevaisuuteen. Kestävän kehityksen tavoitteiden edistäminen on tärkeä askel kohti kestävämpää ja oikeudenmukaisempaa maailmaa. Suomen korkeakoulut voivat – ja niiden tulisi olla – avainasemassa tässä prosessissa tukemalla opiskelijoiden aktiivista roolia kestäväen kehityksen puolesta puhujina.

Lähteet

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020. Kestävä, vastullinen ja hiilineutraali ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.10.2023. <https://arene.fi/julkaisut/kestava-vastuullinen-ja-hiilineutraali-ammattikorkeakoulu-ammattikorkeakoulujen-kestavan-kehityksen-ja-vastuullisuuden-ohjelma/>
- Ammattikorkeakoululaki §41. Viitattu 25.10.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932#L6P41>
- Multala, S. 2023. Koulutukseen tulee panostaa – se on edellytys talouskasvulle. Blogipostaus 16.03.2023. Viitattu 25.10.2023 <https://sarimultala.fi/koulutukseen-tulee-panostaa-se-on-edellytys-talouskasvulle/>
- Mäki, K. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2022. Korkeakoulupedagogiikka - ajat, paikat ja tulkinnat. Haaga-Helian julkaisut. ISBN 978-952-7474-15-0.
- Mäki S. 2008. Ammattikorkeakoulut kansalaistoiminnassa. 81–86. Oikeusministerin julkaisu. Viitattu 25.10.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76149/omju_2008_7_206s.pdf?sequence=1#page=81
- Nieminen E. 2022. Velka yleistä ammattikorkeakouluopiskelijoilla – pandemia lisäsi nuorten taloushaasteita. TilastokeskusTieto & trendit Asiantuntija-artikkelit ja ajankohtaisblogit. Verkkoartikkeli julkaistu 6.4.2022. Viitattu 25.10.2023. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2022/velka-yleista-ammattikorkeakouluopiskelijoilla-pandemia-lisasi-nuorten-taloushaasteita/>
- Parikka S, Holm N, Ikonen J, Koskela T, Kilpeläinen H, & Lundqvist A. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. Verkkojulkaisu: thl.fi/kott. Viitattu 25.2023.
- Suomen ylioppilaskuntien liitto 2021. Opiskelijayhteisöt vastuullisuuden edelläkävijöinä – mitä kaikki me voimme tehdä 20.09.2021. Viitattu 25.10.2023. <https://syl.fi/opiskelijayhteisot-vastuullisuuden-edellakavijoina-mita-kaikki-me-voimme-tehda/>
- Valtioneuvoston kanslia. Kestävän kehityksen globaali toimintaohjelma Agenda2030. Viitattu 19.10.2023. <https://kestavakehitys.fi/agenda-2030>.
- Ympäristöministeriö. Mitä on kestävä kehitys? Viitattu 19.10.2023. <https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>.

Osa 3

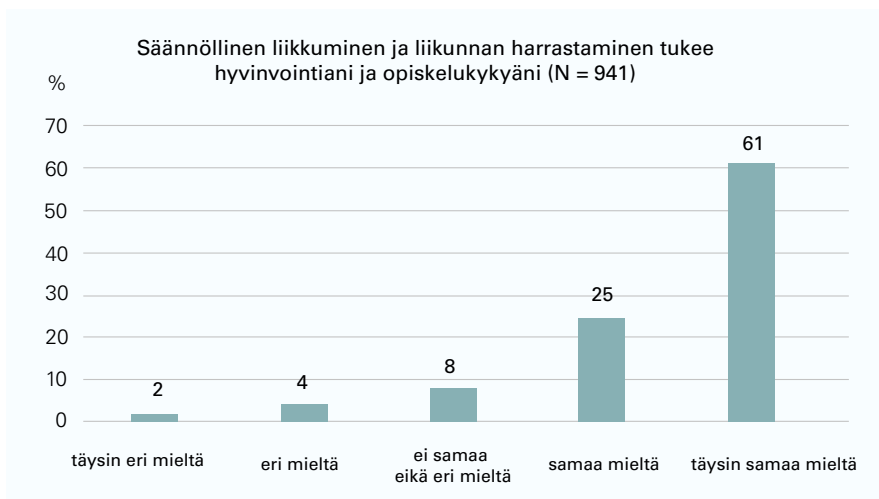
Hyvinvoinnin tukeminen korkeakoulun arjessa

Liikkumalla lisää opiskelukykyä

Hanna Lankia & Jouni Piekkari

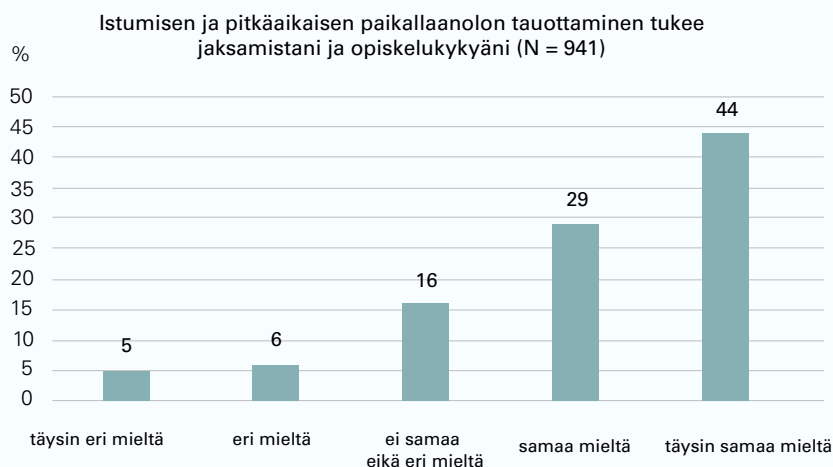
Säännöllinen liikkuminen ja pitkäaikaisen paikallaanolon tauottaminen tukevat opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä. Fyysinen aktiivisuus edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin terveyttä (UKK-instituutti 2022). Lisäksi se edistää kognitiivisia toimintoja, mikä puolestaan tukee oppimista (Haverkamp ym. 2020).

Myös Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijat tunnistavat liikunnan ja liikkumisen myönteiset vaikutukset. Metropolian opiskelijakunta METKAN hyvinvointikyselyn vastaajista (n=941) 86 prosenttia oli sitä mieltä, että säännöllinen liikkuminen ja liikunnan harrastaminen tukevat omaa hyvinvointia ja opiskelukykyä (kuva 1).



Kuva 1. Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käsitys liikkumisen ja liikunnan harrastamisen vaikutuksesta hyvinvointiin ja opiskelukykyyn (METKAN opiskeluhuvinvointikysely 2023).

Vastaavasti 73 prosenttia uskoi, että istumisen ja pitkäaikaisen paikallaanolon tauottaminen tukee omaa jaksamista ja opiskelukykyä (kuva 2).



Kuva 2. Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käsitys istumisen ja pitkäaikaisen paikallaanolon tauottamisen vaikutuksesta jaksamiseen ja opiskelukykyyn. (METKAN opiskeluhuvinvointikysely 2023).

Vaikka liikkumisen ja istumisen tauottamisen hyödyistä on vahvaa näyttöä ja myös korkeakouluopiskelijat itse tiedostavat niiden merkityksen, valtaosa korkeakouluopiskelijoista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän ja istuu liikaa. Ammattikorkeakouluopiskelijoista alle puolet (43 %) saavuttaa liikkumissuosituksen (Parikka ym. 2021). Lisäksi korkeakouluopiskelijat istuvat keskimäärin yli 11 tuntia vuorokaudessa (Holm, Ikonen, Siekinen, Ansala & Parikka 2023: 8). Suuri osa pitkäaikaisesta paikallaan olostapahtuu opiskelupäivän yhteydessä (Holm ym. 2023: 2).

Korkeakoulut ympäristönä usein kannustavatkin fyysiseen passiivisuuteen. Vaikuttamalla korkeakoulujen toimintaympäristöön ja -kulttuuriin voidaan kuitenkin luoda opiskelijoille paremmat edellytykset aktiivisemmille opiskelupäiville.

Liikkuminen opiskelukykykymallissa

Korkeakoululiikunta saatetaan usein nähdä perinteisenä liikuntapalveluiden tarjoamisena korkeakoulujen opiskelijoille ja henkilökunnalle. Liikuntapalveluilla onkin oma tärkeä roolinsa, jonka merkitystä ei tule väheksyä. Kuitenkin Korkeakoululiikunnan suositusten (Ansala ym. 2018: 13) mukaisesti korkeakouluissa tulisi liikuntapalveluiden lisäksi huomioida päivittäisen istumisen vähentäminen sekä myös liikuntatilojen ulkopuolisen korkeakouluympäristön mahdollisuudet liikkumisen edistämiseksi.

Liikkumista, liikunnan harrastamista ja pitkäaikaisen paikallaanolon tauottamista ei erikseen mainita uudistetussa opiskelukykykymallissa, jossa esitellään opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä eri ulottuvuuksiin jaoteltuna (YTHS 2022). Niiden voidaan kuitenkin nähdä sisältyvän opiskelukykykymallin useisiin eri osa-alueisiin, joita ei välttämättä tule ensin ajatelleeksi. Seuraavissa alaluvuissa käydään tiiviisti läpi joitakin olennaisimpia mallin kokonaisuuksia, jotka ovat selkeästi liitettävissä käytännön liikkumisen edistämistyöhön korkeakouluympäristössä.

Omat voimavarat

Terveys ja terveyskäyttäytyminen. Terveystila ja terveystottumukset vaikuttavat opiskelijan kykyyn opiskella (YTHS 2022). Liikuntatottumukset ovat osa opiskelijan terveyskäyttäytymistä. Kuten terveyskäyttäytymiseen yleisesti, myös liikuntatottumuksiin vaikuttavat useat eri taustatekijät, kuten tiedot, taidot, asenteet, sosiaaliset normit ja minäpystyvyys. Näihin determinantteihin vaikuttamalla voidaan myös vaikuttaa opiskelijoiden liikuntakäyttäytymiseen ja edelleen terveyteen. (UKK-instituutti 2020.)

Kognitiiviset taidot. Oppiminen edellyttää monenlaisia kognitiivisia taitoja eli aivojen tiedon käsittelyyn liittyviä toimintoja (YTHS 2022). Liikkuminen vaikuttaa myös kognitiivisiin toimintoihin: liikkuminen lisää aivojen verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, mikä muun muassa parantaa vireystilaa, keskittymistä sekä muistia, ja siten edelleen tehostaa oppimista niin pitkällä kuin lyhyelläkin aikavälillä (Haverkamp ym. 2020).

Sosiaaliset suhteet. Sosiaalisilla suhteilla on monenlaisia vaikutuksia opiskelukyvyn ja hyvinvointiin. Sosiaalisista verkostoista saa paljon tukea, ja toisaalta niissä ilmenevät haasteet voivat luoda kuormitusta opiskelijalle (YTHS 2022). Sosiaalisia suhteita voidaan sekä luoda että vahvistaa yhteisen liikunnallisen tekemisen kautta.

Opiskelutaidot

Opiskelutekniikka. Opiskelukykymallissa (YTHS 2022) on lueteltu toimivan opiskelutekniikan elementtejä, kuten kertaaminen, keskustelu ja kirjoittaminen. Oppiakseen ihminen kuitenkin tarvitsee myös taukoja, ja kenties myös taukojen pitäminen voitaisiin nähdä osana opiskelutaitoja. Kuten aikaisemmin mainittiin, liikkuminen edistää kognitiivisia toimintoja ja oppimista. Aktiivisia taukoja tukevat käytänteet voivatkin siis olla yksi keino opiskelukyvyn edistämiseksi.

Opiskeluympäristö

Fyysinen opiskeluympäristö. Liikkumisen näkökulmasta fyysiseen opiskeluympäristöön sisältyvät korkeakoulun liikuntatilat, mutta myös muut tilat. Usein korkeakouluympäristö on rakennettu siten, että se kannustaa fyysiseen passiivisuuteen. Kuitenkin niin luokka-, itseopiskelu- kuin taukoti- lojakin voidaan kehittää siten, että niissä jaloittelu ja kevyt liikkuminen on luontevaa ja tapahtuu matalalla kynnyksellä.

Psykososiaalinen opiskeluympäristö. Opiskelukykymallissa (YTHS 2022) korostetaan, että opiskeluyhteisöön kuulumisen ja hyvät vertaissuhteet ovat tärkeä osa korkeakoulu yhteisöön integroitumista, opintoihin kiinnittymistä ja opiskeluhuvinvointia. Esimerkiksi opiskelijajärjestöjen toiminnalla sekä vertaisohjauksella ja -tutoroinnilla voidaan vahvistaa näitä (YTHS 2022). Liikkumisen näkökulman tuominen mukaan vertaistoimintaan voi olla yksi keino vahvistaa opiskeluyhteisöön kuulumista liikunnan kautta.

Kulttuurilliset olosuhteet. Arvot, asenteet ja normit vaikuttavat siihen, miten inklusiiviseksi opiskeluyhteisö ja -kulttuuri koetaan ja voivatko kaikki yhteisön jäsenet yhdenvertaisesti osallistua sen toimintaan (YTHS 2022). Esimerkiksi opiskelijatapahtumat ovat perinteisesti pitkään olleet

alkoholipainotteisia, eivätkä kaikki opiskelijat halua käyttää alkoholia tai tunne oloaan mukavaksi päihtyneiden ihmisten seurassa. Tarjoamalla myös alkoholittomia tapahtumia, kuten liikuntatapahtumia, voidaan tarjota opiskelijoille monipuolisempia osallistumisen mahdollisuuksia opiskeluyhteisön toimintaan.

Pedagogiset olosuhteet. Korkeakouluympäristö usein kannustaa opiskelijoita pitkäaikaiseen istumiseen niin itsenäisesti opiskellessa kuin opetuksen ajanakin. Liikettä lisäävillä pedagogisilla menetelmillä voidaan lisätä opiskelijoiden vireystilaa ja keskittymiskykyä sekä edistää oppimista. Samalla voidaan myös edistää opiskelukyky mallin (YTHS 2022) osiossa ”Opetus ja ohjaus” mainittuja osa-alueita, kuten opiskelijälähtöisyyttä, saavutettavuutta ja opintoihin kiinnittymistä: Mallin mukaan opiskelijälähtöiseen opetukseen sisältyvät vuorovaikutuksellisuutta ja yhteisöllisyyttä lisäävät opetusmenetelmät.

Saavutettavuuteen taas kuuluvat monipuoliset opetusmenetelmät. Opetuksen luomat tilanteet, joissa opiskelijat ryhmäytyvät, työskentelevät yhdessä ja toimivat erilaisissa vertaisryhmissä, puolestaan edistävät opintoihin kiinnittymistä ja osallisuuden kokemusta (YTHS 2022). Toiminnalliset opetusmenetelmät, jotka saavat opiskelijat nousemaan ylös penkistä ja työskentelemään ryhmässä luokkatovereiden kanssa, edistävät samanlaisesti liikkeen lisäämiseen ja opetuksen linjakkuuteen liittyviä tavoitteita.

Opiskeluympäristön liikunnallistaminen: konkreettisia esimerkkejä

Tässä osiossa esitellään opiskelukyky mallin (YTHS 2022) mukaisesti joitakin konkreettisia keinoja, joiden avulla Metropolia Ammattikorkeakoulussa ollaan pyritty edistämään opiskelijoiden liikkumismahdollisuuksia. Pedagogisten olosuhteiden osalta Metropolian lehtori Jouni Piekkari kertoo hyväksi toteamistaan käytänteistä kokemusasiantuntijan roolissa. Muilta osin kehitystyö on toteutettu osana Metropolia on the Move -hanketta, ja toimenpiteillä ollaan pyritty vastaamaan juuri Metropolia Ammattikorkeakoulun sen hetkisiin tarpeisiin. Kuitenkin monet toimenpiteistä ovat toteutettavissa sellaisenaan tai sovellettavissa myös muihin korkeakouluihin.

Omat voimavarat

Terveys ja terveiskäyttäytyminen. Opiskelijoiden liikkumistottumuksia ollaan pyritty edistämään vaikuttamalla liikkumisen taustalla oleviin tietoihin, asenteisiin ja sosiaalisiin normeihin. Metkasti Metropoliaassa kohti kukoistusta - hankkeen yhteistyötahona toimineessa Metropolia on the Move hankkeessa järjestettiin EveryMoveCounts-viestintäkampanja, jossa viestittiin opiskelijoille liikkumisen ja pitkäaikaisen paikallaanolon tauottamisen hyödyistä ja keinoista. Lisäksi myös opetushenkilökunnalle on kohdennettu viestintää ja pidetty työpajoja, joiden tarkoituksena on yhtä lailla ollut lisätä tietoa pitkäaikaisen paikallaanolon tauottamisen hyödyistä ja keinoista opetuksessa opettajan näkökulmasta katsottuna. Tiedon ja taitojen lisäämisen lisäksi viestinnällä tavoitellaan sitä, että liikkuvammasta opiskelupäivästä tulisi uusi normi, eikä esimerkiksi jaloittelua kesken luennon oudoksuttaisi.

Moni ei varmaankaan kehtaa tai uskalla liikkua, vaikka haluaisi, koska se rikkoo normeja. Silloin tulee totuttaneeksi itsensä istumiseen. (Opiskelija METKAN opiskeluhuvinvointikyselyssä 2023)

Kognitiiviset taidot. Opiskelijoiden kognitiivisiin toimintoihin ei voida suoraan vaikuttaa, mutta kaikkien liikkumista edistävien toimenpiteiden taustalla on ajatus siitä, että aktiivisempi arki omalta osaltaan edelleen edistää opiskelijoiden aivotointoja ja oppimista. Sosiaalisia suhteita ollaan pyritty vahvistamaan psykososiaaliseen ympäristöön vaikuttamalla.

Opiskelutaidot

Opiskelutekniikka. Metropoliaan hankittiin BREAK PRO -taukoliikuntasovellus, jota Metropolian opiskelijat ja henkilökunta voivat käyttää ilmaiseksi joko älypuhelin- tai työpöytäsovelluksena. Tauskoliikuntasovellus sekä muistuttaa tauoista että opastaa erilaisiin taukoliikuntavinkeihin ja siten tukee aktiivisten taukojen pitämistä.

Opiskeluympäristö

Fyysinen ympäristö. Metropolia Ammattikorkeakoulun kampuksille on kehitetty seuraavanlaisia palveluita ja tehty seuraavanlaisia välinehankintoja, jotta fyysinen ympäristö kannustaisi opiskelijoita aikaisempaa paremmin opiskelupäivän aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen matalalla kynnyksellä:

- joogatilan rakentaminen kampukselle, jossa ei ollut aikaisemmin mitään liikuntatiloja
- liikuntavälinelainaamoiden perustaminen kampusten kirjastojen yhteyteen yhteistyössä kirjastopalveluiden kanssa
- pöytäpelit kampusten käytäville (biljardi, pöytäjalkapallo, subsoccer)
- matalan kynnyksen aktivointivälineet luokka-, opiskelu- ja yleisiin tiloihin (toimistopolkimet, kävelytyöpiste (kuva 1), jumppakepit, puolapuut, vastuskuminauhat, kehonhuoltovälineet, taukoliikuntaohjeet).



Kuva 1. Kävelytyöpiste mahdollistaa kevyen liikkeen ja itsenäisen opiskelun samanaikaisesti. Kuva: Mirva Mäkelä.

Psykososiaalinen ympäristö. Metropolia on the Move -hankkeen, opiskelijakunta METKAN sekä Opiskelijoiden liikuntaliiton (OLL) välisenä yhteistyönä Metropoliaassa käynnistettiin liikuntatutorointi, jota järjestää jatkossa METKAN tutorointisektori. Liikuntatutoroinnin tavoitteena on, että METKAN kouluttamat liikuntatutorit toimivat opiskelijoiden keskuudessa vertaisliikuttajina. Liikuntatutoreiden tehtäviin kuuluu muuan muassa liikuntapalveluihin ja muihin kampusten liikuntamahdollisuuksiin liittyvä opastaminen ja liikunnallisten aktiviteettien järjestäminen itse tai muiden rohkaiseminen liikunnalliseen toimintaan. Lisäksi liikuntatutoreille on koulutettu liikkumisen puheeksi ottamista liikkumisen edistämisen mini-interventiomallin avulla.

Kulttuuriset olosuhteet. Kulttuuristen olosuhteiden osalta Metropolia on the Move -hankkeessa on ollut kaksi keskeistä toimenpidettä: Liikkuva-tiimin toiminta sekä liikuntatapahtumien järjestäminen.

- Liikkuva-tiimissä suunnitellaan ja toteutetaan opiskelijalähtöisesti matalan kynnyksen fyysistä aktiivisuutta edistävää toimintaa, jota Metropolia on the Move -hanke rahoittaa. Liikkuva-tiimi koostuu vapaaehtoisista opiskelijoista, jotka haluavat järjestää liikunnallisia aktiviteetteja opiskelijayhteisölleen. Liikkuva-tiimi tapaa noin kerran kuussa eri kampuksilla. Tapaamiset ovat vapaaehtoisia mutta hyvä mahdollisuus tavata opiskelutovereita ja ideoida toimintaa yhdessä.
- Liikuntatapahtumat. Suurin yksittäinen hankkeessa järjestetty tapahtuma on ollut SportAppro Helsinki, jossa osallistujat kiertävät kahden päivän ajan yhteistyökumppanien järjestämissä lajikokeiluissa keräämässä suoritusmerkintöjä appro-passeihin. Lajikokeilut järjestettiin osaksi lajitoimijoiden omissa toimipisteissä, osaksi Metropolian kampuksilla. Lisäksi kampuksella oli tapahtuman loppurasti, jossa sai vielä kiertää lyhyitä rasteja ja hakea omaa suoritusta vastaavan haalarimerkin. Tapahtuma keräsi runsaasti positiivista palautetta: 100 % palautekyselyyn vastanneista (n=67) osallistuisi tapahtumaan uudelleen ja valtaosa (88 %) innostui jostakin uudesta lajista tapahtuman myötä. Opiskelijat myös kertoivat tutustuneensa uusiin kavereihin tapahtumassa.

Pedagogiset olosuhteet. Liikkuva oppiminen ei tarkoita pelkkää tauko-jumppaa luennon lomassa. Se voi olla aitoa akateemista, nykyaikaista, monikanavaista ja tutkimukseen perustuvaa oppimista. Tässä on esitelty joitakin Metropoliaa hyödynnettyjä keinoja, joita kuka tahansa voi ottaa käyttöönsä:

1. Nopeaa aktivointia

- Järjestä tila! Järjestele pöydät opiskelijoiden kanssa yhdessä tarkoituksenmukaisesti esim. ideointipöytäryppäiksi. Tunnin lopuksi siistikää tila yhteistoiminnallisesti.
- Teemalliset parikeskustelut eli Speed dating sopii esimerkiksi opetuksen teemaan virittäytymiseen tai loppurefleksioon. Pyydä osallistujia nousemaan ylös kävelemään ja etsiytymään 2–3 hengen ryhmiin. Anna keskustelunaihe, esim. "Mitä tiedät ennestään oppitunnin aiheesta?" Lähetä osallistujat uudelleen kävelemään ja esitä uudelle ryhmälle uusi kysymys uuden parin kanssa.

2. Motivoi liikkumaan

- Ideariihi liikkuvasta oppimisesta. Jaa opiskelijat pienryhmiin ideoimaan post-it-lapuille ajatuksiaan liikkumisen lisäämiseksi korkeakouluoppimiseen. Ryhmittelkää seisten seinälle pienryhmien tuotokset esimerkiksi aihealueittain. Valitkaa äänestämällä, mitä ideoita otetaan käytäntöön.
- Ergonomiasopimus tiimityöhön. Opiskelijoilla teetetään paljon ryhmätehtäviä. Opiskelijoiden näkee istuvan näissä turhautuneina tuntikausia. Pyydä opiskelijoita tekemään ergonomia- tai liikkumissuunnitelma ja sopimus työskentelyn aikana. Muistuta, että ergonomiaosaaminen ja työhyvinvoinnin ylläpito ovat tärkeitä tulevaisuuden työelämätaitoja!

3. Opetussisällöt liikkeeksi

- Tuota munakellolla – välirefleksio seisten. Ajasta puhelin soittamaan puolen tunnin välein keskeyttämään luento. Pyydä opiskelijat nousemaan seisomaan ja hakeutumaan toisella puolella tilaa olevan parin luo keskustelemaan aiheesta.
- Video oppimistehtävänä. Opiskelijat innostuvat usein oppimistehtävistä, jotka toteutetaan videon muodossa. Editoidun videon tekemisessä opiskelijat joutuvat tutkimaan teemaa monipuolisesti ja tekemään kiteytyksiä. Videoihin voi sisällyttää kuvaamista työelämän ympäristöissä, haastatteluita ja näyteltyjä kohtauksia.

4. Kokeile uusia tiloja

- Lähiympäristö oppimisympäristönä. Miten voit liittää vierailuja tai muita oppimistehtäviä lähiympäristöön?
- Katugallupit tai opiskelijagallupit. Oppimistehtäviin voi usein liittää erilaisia haastattelu- ja gallup-tehtäviä. Pienryhmissä on hauskaa mennä haastattelemaan lähiympäristön asukkaita tai kampuksen sisällä opiskelijoita ja henkilökuntaa opittavaan aiheeseen liittyen.

5. Ohjaa liikkumaan

- Muistuta liikkumisen merkityksestä. Voit milloin tahansa muistuttaa opiskelijoita, että tunnilla saa nousta jaloittelemaan, venyttellä tai kuunnella seisten. Perustelee asia tieteellisten tutkimusten valossa. Voit aktivoida tätä myös parikeskustelussa, jossa jokainen pohtii parin kanssa itselle sopivia verryttelyn muotoja.
- Harjoittelujen työhyvintointi ja ergonomia? Monet lehtorit toimivat harjoittelun ohjaajina. Ohjauksessa tulisi kiinnittää huomiota myös työhyvintointiin. Ota liikunta ja ergonomia puheeksi puheeksi ohjauskeskusteluissa.

6. Virkeyttä verkkoon

- Seisomapisteen kyhääminen. Voit haastaa etäluentoon tai -työpajaan osallistuvat opiskelijat kyhäämään itselleen seisomapisteen kotona olevista tavaroista: esimerkiksi tuoleista, kirjapinoista tai pahvilaatikoista. Opiskelijat voivat ottaa kuvat työpisteistään ja jakaa halutessaan muille. Parhaat ideat palkitaan.
- Kännykkäkävelyluennot. Jos aiot vain luennoida verkossa, opiskelijoiden ei todellakaan tarvitse vain istua ja katsoa diojasi. Tee luennostasi kuunnelma ja käske opiskelijoita lähtemään ulos kävelylle ja kuuntelemaan luentoasi kännykällä. Kun opiskelijat palaavat ruudun ääreen, voit nopeasti kerrata sisällön näyttämällä diat ilman luennointia. Opiskelijat voi jakaa myös jakohuoneisiin keskustelemaan aiheesta kävelyluennon aikana.

Kohti liikkuvampaa opiskelua

Opiskelupäivän aikainen fyysinen aktiivisuus ja sen aikaansaamat terveysvaikutukset ovat merkittävä osa opiskelijoiden opiskelukykyä. Korkeakouluissa olisikin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että niiden toimintaympäristö ja -kulttuuri tukevat opiskelijoiden arjen aktiivisuutta.

Liikkumisen ja pitkäaikaisen paikallaanolon tauottamisella yksinään ei voida ratkaista kaikkia opiskelukykyyn liittyviä haasteita korkeakouluis- sa. Näillä on kuitenkin oma tärkeä roolinsa, joiden vaikutukset tulisi huo- mioida osana suunnittelu- ja kehittämistyötä myös niissä paikoissa, joi- ta ei välttämättä ole perinteisesti nähty osana korkeakoululiikuntaa. Liikkuvampi opiskelu uutena normina edesauttaisi opiskelijoiden hyvinvointia, opiskelukykyä sekä tulevaa työkykyä valmistumisen jälkeen. Toimintakulttuurin ja -ympäristön muutos kohti liikkuvampaa opiskelua vaatii pitkäjänteistä kehittämistä, johon tarvitaan korkeakoulun monien eri sektoreiden välistä yhteistyötä. Se voi kuitenkin lähteä liikkeelle hyvin pienistä ja konkreettisista teoista.

Tässä artikkelissa esitellyt toimenpiteet ovat esimerkkejä siitä, miten korkeakouluympäristössä voidaan pyrkiä edistämään opiskelukykyä fyysisen aktiivisuuden lisäämisen kautta. Jokaisessa korkeakoulussa on kuitenkin omat ominaispiirteensä, ja onkin tärkeää miettiä, millaiset toimenpiteet sopivat omaan toimintaympäristöön. Sopivia keinoja käyttämällä jokaisessa korkeakoulussa voidaan omalla tavalla tukea liikkeen lisäämistä opiskelupäivän yhteydessä.

Lähteet

- Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J. & Hartman, E. 2020. Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Physical activity, health and exercise* 38 (23), 2637–2660.
- Holm, N., Ikonen, J., Siekkinen, K., Ansala, J. & Parikka, S. 2023. Tässä istun enkä muuta voi – korkeakouluopiskelijoiden istuminen ja paikallaanolon paikat koronaepidemian aikana. Tutkimuksesta tiiviisti 12/2023. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus.
- Ansala, J., Saari, J., Munter, H., Inkinen, A., Vieno, A., Tirkkonen, E. & Näsänen, V.. 2018. Korkeakoululiikunnan suosituksien 2018. Korkeakoululiikunnan suositustyöryhmän loppuraportti. Helsinki, Opiskelijoiden liikuntaliitto ry.
- Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAN Metkasti Metropoliasa Kohti Kukoistusta -hankkeen ja Metropolia on the Move -hankkeen opiskeluhuvinvointikysely, 2023. (julkaisematon).
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset. www.terveytemme.fi/kott
- UKK-instituutti 2020. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. Päivitetty 25.11.2020. Viitattu 29.9.2023. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/>
- UKK-instituutti 2022. Liikkumisen vaikutukset. Päivitetty 29.9.2022. Viitattu 29.9.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>
- YTHS 2022. Opiskelukyky. Viitattu 29.9.2023. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/>

Yhteisö opiskelumotivaation vahvistajana

Sonja Leppänen

Opiskelu yhteisö, kaverit ja joukkoon kuulumisen tunne korostuivat Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAN teettämässä opiskeluhyvinvointikyselyssä keväällä 2023, kun kysyttiin, mitkä asiat ylläpitävät tai vahvistavat opiskelumotivaatioita korkeakouluympäristössä.¹ Noin 45 prosentissa avoimista vastauksista Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijat mainitsivat opiskelu yhteisön, kaverit, hyvän ilmapiirin sekä yhteisöllisyyden tärkeimpinä opiskelumotivaation ylläpitäjinä. Vaikka tärkeänä motivaatiolle pidettiin myös laadukasta opetusta, viihtyisiä opiskelutiloja sekä tulevaisuuden uskoa tulevaan työelämään ja uraan liittyen, korostui vastauksissa ennen kaikkea toisten ihmisten merkitys: ympärillä olevat, samaan oppilaitokseen kuuluvat ihmiset ja muiden kanssa juuri tässä hetkessä oleminen.

Opiskelijatoverit. Se, että kokee kuuluvansa osaksi jotain porukkaa. Se, että kokee olevansa tervetullut. Se, että on tiloja, joissa pääsee viettämään aikaa kavereiden kanssa. (Opiskelija, METKAN opiskeluhyvinvointikysely, 2023.)

Se, kun musta tuntuu et oon osa jotain yhteisöä, ja tuntuu että on kavereita, joille voi puhua. (Opiskelija, METKAN opiskeluhyvinvointikysely 2023.)

1 Kyselyn toteuttivat yhteistyössä Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAN hankkeet: liikuntahanke Metropolia on the Move sekä opiskeluhyvinvointihanke Metkasti Metropoliaassa kohti kukoistusta (MMKK). Tavoitteena oli kartoittaa Metropolian opiskelijoiden näkemyksiä opiskelukykyyn, hyvinvointiin, kampusympäristöön, yhteisöllisyyteen ja liikkumiseen liittyen. Vastauksia Metropolian opiskelijoilta saatiin yhteensä 941. Tämän artikkelin lainausmerkeissä olevat sitaattit, ellei toisin mainita, ovat kyselystä poimittuja vastauksia.

Ammattikorkeakoulussa opiskelu on erityisesti nuorelle aikuiselle paljon muutoksia sisältävä elämänvaihe, jolloin paitsi rakennetaan omaa ammatti-identiteettiä ja kehitytään oman alan asiantuntijoiksi myös mahdollisesti muutetaan uudelle opiskelupaikkakunnalle, irtaudutaan varhaisemmista kaverisuhteista ja kiinnitytään osaksi uudenlaisia opiskelurutiineja ja kaveriporukoita. Opiskeluaika korkeakoulussa on usein suhteellisen pitkä ajanjakso, jonka aikana vertaissuhteiden merkitys korostuu. Koronapandemian jälkeisessä ajassa oppilaitokset ovat olleet uudessa tilanteessa, jossa huomattiin pitkäjaksoisen etäopiskelun sekä kasvokkaskontaktien ja vertaistuen puutteen heikentäneen korkeakouluopiskelijoiden opiskelumotivaatiota, hidastaneen opintojen etenemistä sekä lisänneen henkistä kuormitusta ja yksinäisyyden kokemuksia.² Erityisesti opiskelunsa etäopetuksen aikaan aloittaneet opiskelijat, ns. ”koronafuksit”, ovat joutuneet opettelemaan ryhmäytymistä ja totuttelemaan läsnäoloon kampuksilla pitkän poikkeusajan jälkeen vailla yhteenkuuluvuutta lisääviä siirtymäriittäjä ja luonnollisesti ryhmäyttäviä tapahtumia ja perinteitä.

Yksinäisyyden kokemusten lisääntymistä voi osaltaan selittää myös se, että jo ennen koronapandemiaa korkeakoulukulttuuriin on vahvasti kuulunut opiskelijoiden oman vapauden ja vastuun korostaminen sekä itsenäisen pärjäämisen eetos, samaan aikaan kun myös sosiaalinen media, älylaitteet ja etätöiden ja -opiskelun yleistyminen ovat vähentäneet kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta arjessa. Nykyhetkessä myös epävarmuus tulevaisuudesta ja toimeentulosta, niukkenevat resurssit, nopeasti muuttuvat työmarkkinat, ympäristö- ja ilmastokysymykset, kuten myös globaalit ja kansalliset uhat ja kriisit lisäävät opiskelijoiden henkistä kuormitusta.

2 Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAN huhtikuussa 2020 toteuttaman kyselytutkimuksen vastauksissa nousi jo varhaisessa vaiheessa esiin, että etäopetus oli vaikuttanut opiskelijoiden henkiseen jaksamiseen ja opiskelumotivaatioon kielteisesti. Opintojen vaikeutumista ja yksinäisyyden kokemusten lisääntymistä näkyi myös vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa (KOTT 2021).

Sosiaaliset verkostot voimavarana muutosten keskellä

Erityisesti monien muutosten ja epävarmuuksien keskellä korkeakoulu-yhteisön motivoiva voima voi olla keskeistä opiskelijan jaksamiselle ja opintojen etenemiselle. Yhteyden tunteminen ja positiiviset sosiaaliset suhteet toisiin vahvistavat tutkimusten mukaan resilienssiä eli kykyä jous-
taa, mukautua ja palautua stressaavien kokemusten, muutosten tai krii-
sien jälkeen. Esimerkiksi vuoden 2022 Nuorisobarometri on tarkastellut
15–29-vuotiaiden nuorten kriiseistä ja muutoksista selviytymisen kykyä ja
toteaa kaverisuhteiden tarjoamalla emotionaalisella tuella ja seuralla
olevan kauttaaltaan vahva yhteys nuorten resilienssiin. Huomionarvoista
on, että resilienssille ystävyysuhteiden laatu näyttäisi olevan määrää rat-
kaisevampi tekijä. (Kivijärvi 2022; Kivijärvi & Korkiamäki 2022: 137–150.)

Ammattikorkeakoulun tehtävänä on tukea opiskelijan ammatillista kasvua
ja valmistaa opiskelijaa ammatillisiin asiantuntijatehtäviin sekä työelämän
vaatimuksiin. Merkittävä osa ammattitaitoa alasta riippumatta ovat myös
sosiaaliset taidot: kyky kohdata erilaisuutta, eriäviä näkemyksiä ja mieli-
teitä sekä taito toimia vastavuoroisesti ja ilmaista itseään joskus
vaikeidenkin tunteiden kanssa. Yhteistyö-, vuorovaikutus- ja viestintätai-
tojen kehittymiseksi tarvitaan läsnäoloa, sillä kohtaamiset opiskeluarjessa
ovat sekä hyvinvoinnin että ammattitaidon kannalta olennaisia opiskelijan
alaan, ikään, elämäntilanteeseen tai opiskelumuotoon katsomatta.

Monimuoto-opiskelijana lähipäivät koululla ovat kultaa ja
opiskelukavereiden kanssa kasvokkain näkeminen on parasta.
(Opiskelija, METKAN opiskeluhuvinvointikysely 2023.)

Tärkein on oma opiskeluystäväporukka. Yksin opiskeleminen syö
motivaatiota. (Opiskelija, METKAN opiskeluhuvinvointikysely 2023.)

Opiskeluaikana solmituilla ihmissuhteilla on arvoa myös ns. sosiaalise-
na pääomana, joka voidaan ajatella ihmisten välisten suhteiden tuotta-
mana resurssina: kykynä ja mahdollisuutena hyödyntää ryhmään kuulu-
misen ja sosiaalisten verkostojen mukanaan tuomia etuja työelämässä
ja vapaa-ajalla. Sosiaalisilla verkostoilla on tutkimusten mukaan todet-
tu olevan monenlaisia hyötyjä yksilölle ja suotuisia vaikutuksia myös
mm. työelämämenestyksen ja terveyden kanssa (Erola & Räsänen 2013:
55, 144). Usein sosiaalisen pääoman perustaksi ajatellaan yhteisöä,

jossa yhteenkuuluvuuden tunne synnyttää halun toimia yhteisön jäsenten hyvinvoinnin edistämiseksi ja yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi (Korkiamäki 2016: 71).

Ammattikorkeakoulussa opiskeluyhteisö voi toimia keskeisenä hyvinvoinnin ja opiskelukyvyyn rakennusaineena ja sosiaalisen pääoman rikastuttajana. Kasvokkain tapahtuvalla vuorovaikutuksella, kampusviihtyvyydellä ja yhteisöön kuulumisen tunteella on suuri merkitys opiskelijan motivaatiolle ja sitä kautta opiskelukyvyllä³, joka puolestaan voi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti opiskeluun aina tutkintoon valmistumiseen asti.

Yhteisöllisyyttä kampusympäristössä?

Oppilaitokseen fyysisenä tilana sisältyy monia yksilöllisiä ja kollektiivisia merkityksiä, historiallista ja kulttuurista muistia sekä monitasoisia sosio-kulttuurisia ulottuvuuksia. Tila, jossa ihminen liikkuu ja toimii, kantaa aina myös henkisiä merkityksiä ja määrittää osaltaan yksilön elämää (Marin 2007: 61–67). Kampusympäristö tarjoaa mahdollisuuksia erilaisten vuorovaikutusverkostojen ja pienyhteisöjen synnylle, jotka vastaavat tarpeeseen löytää samanhenkisiä ihmisiä, saada vertaistukea toisilta, jakaa kokemuksia ja luoda yhteisiä muistoja.

Yhteisölle tunnusomaisina piirteinä nähdään usein yhteinen päämäärä ja mielenkiinnon kohde. Käsitystä omasta yhteisöstä raamittavat yleensä ryhmän sosiaaliset sidokset, yhdessä sovitut säännöt sekä jonkinlainen kokemus samankaltaisuudesta ja kollektiivisesti jaetusta identiteetistä – keitä olemme ”me” ja mikä erottaa meidät ”muista” (Jenkins 2004: 79–80). Jaetun tilan, elämäntilanteen ja kiinnostuksen kohteiden yhdistämä joukko ihmisiä ei kuitenkaan välttämättä muodosta yhteisöä, eikä yhteisön jäsenten välille aina muodostu yhteisöllisyyttä. Erotuksena mistä tahansa ihmisten yhteenliittymästä oleellista on yhteisön jäsenten välillä tapahtuva vuorovaikutus ja erityinen tapa kohdata toinen toisensa (Ryynänen 2016: 131). Yhteisön kokeminen omakseen syntyykin juuri osallisuudesta, jäsenyyden kokemisesta ja mukana elämisestä omassa yhteisössä eli tunnetta siitä, että on osa jotakin suurempaa kokonaisuutta (Nivala & Ryynänen 2013).

3 YTHS on eritellyt opiskelukykymallissaan opiskelukyvyyn rakentuvan kokonaisuuksista, missä omat voimavarat, opiskelutaidot, opetus ja ohjaus ja opiskeluympäristö tukevat toisiaan ja auttavat ylläpitämään opiskelukykyä silloinkin, kun jollain toisella alueella on ongelmia.

Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAN kevään 2023 opiskeluhuvinvointikyselyssä 30 prosenttia ei kokenut kuuluvansa osaksi mitään yhteisöä. Yhteisöllisyyden käsite on monimerkityksellinen ja vaikeasti rajattava, mutta sisältää yleensä vahvan kokemuksellisen ja toiminnallisen ulottuvuuden. Kokemusta yhteisöllisyydestä ei muodostu, ellei ihmisillä ole yhteyttä toisiinsa eikä toisten ihmisten kanssa tapahtuvaa kuvitteellista tai aktuaalista vuorovaikutusta.

Yhteisöllisyyttä mahdollistavat olemassa olevat rakenteet, ja se muotoutuu sekä sosiaalisessa todellisuudessa että fyysisenä ja psyykkisenä ilmiönä (Kalliokoski 2020: 92–93). Yhteisöllisyyden kehittyminen ammattikorkeakouluympäristössä on hankalaa, mikäli vuorovaikutukseen ei tarjota oppilaitoksen puolelta riittävästi mahdollisuuksia eivätkä kampusten tilat siihen kannusta. Jos esimerkiksi opinnot järjestetään pääosin etänä eikä opiskelijoilla ole syytä tulla kampukselle, ei myöskään opiskelumotivaatiolle tärkeää yhteyttä toisiin pääse muodostumaan. Mikäli korkeakouluopiskelija ei tunne kuuluvansa osaksi mitään ryhmää oppilaitoksessaan, merkityksellisyyden kokemukset opiskeluarjessa voivat jäädä vähäisiksi ja kiinnittyminen opintoihin vaikeutua.

This is Finland. So the way people are raised here, it is impossible to have a community. Between classes and campus time, we hardly see anybody besides our classmates. The rest of the students that we see, we do not know who they are. Maybe the sense of community would be introducing more hobby groups? Or try to merge technology and business students (both Finnish and English) with some speakers in the auditorium? (Kv-opiskelija, METKAN opiskeluhuvinvointikysely 2023.)

Olisi hienointa, jos kysyttäisiin useammin, miten sujuu. Jos tulisi tunne, että jotakuta muutakin kiinnostaa, etenevätkö opintoni tai valmistunko. Pari koulukaveria silloin tällöin näin onkin tehnyt, ja yksi opettaja kerran. Muutoin tuntuu, että omillaan ollaan. (Opiskelija, METKAN opiskeluhuvinvointikysely 2023.)

Ihmisellä on luontainen tarve kuulua osaksi ryhmää, jossa voi kokea yhteenkuuluvuutta, luottamusta ja turvallisuuden tunnetta ja tulla nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi. Oma yhteisö voi korkeakoulussa löytyä paitsi samalta alalta myös monenlaisten yhteisten arvojen, ajatusten, kulttuurin

tai esimerkiksi kielen ja uskonnon kautta. Joskus yksikin ystävä tai muu tukea tarjoava vertainen opiskelutarjossa, kuten tutor tai tukiohjaaja, voi merkittävästi vähentää opiskelijan yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteita. Yhteisöllisyys ja ihmiset nostetaan usein korkeakoulujen strategioissa keskeisiksi arvoiksi, sillä hyvinvoiva yhteisö ja hyvinvoivat opiskelijat ovat koko instituutiolle kriittisen tärkeitä. Strategisten tavoitteiden näkyminen osana yksittäisten opiskelijoiden arkipäivää vaatii kuitenkin myös ruohonjuuritason toimia. Olennaista on, että oppilaitoksen puolelta aktiivisesti tuetaan yhteisöllisen ilmapiirin kehittymistä kampeuksille.

Vuorovaikutusta ja sitä kautta yhteisöllisyyttä voidaan lisätä kampusympäristössä organisoimalla opiskelijoille enemmän matalan kynnyksen tiloja ja tilanteita, joissa on mahdollista kohdata toisiaan myös oppituntien ulkopuolella. Epämuodollinen vuorovaikutus ja mahdollisuus spontaaneille kohtaamisille ja sattumille on myös luovuudelle tärkeää (Borg 2012). Kampusympäristöä, vertaistoimintaa, aktiviteetteja sekä monipuolisia motivointi- ja tukitoimia kehittämällä yhteisöllisyyden syntymistä voidaan oppilaitoksen sisäisesti tukea ja yhteistoiminnalla henkisiä raja-aitoja madaltaa myös henkilökunnan ja opiskelijoiden välillä. Myös esimerkiksi opiskelija-aktiivitoiminta, kerhotoiminta, harrastukset, liikunta ja tapahtumat tarjoavat lukuisia mahdollisuuksia osallistua yhteisölliseen toimintaan. Toisinaan pelkkä tahtotila ei riitä, vaan myös rahallista resurssointia tarvitaan. Ennen kaikkea kyse on korkeakoulun omasta toimintakulttuurista, tavoista, perinteistä ja totumuksista ja näiden luomisesta tai uudelleen aktivoimisesta. Tämä vaatii myös opiskelijoilta aktiivista toimijuutta sekä uskallusta osallistua, kokeilla, ottaa riskejä ja nähdä vaivaa oman, mutta myös yhteisen hyvinvoinnin puolesta.

Opintotutorointi vertaistoiminnan muotona ja yhteisöllisyyden edistäjänä

Metropolia Ammattikorkeakoulun ja opiskelijakunta METKAN Metkasti Metropolia-ammattikorkeakoulussa kohti kukoistusta (MMKK) -hankkeen eräänä lähtökohdaksi oli näkemys siitä, että yhteisöllinen toiminta ja opiskeluympäristö vaikuttavat opintoihin kiinnittymiseen ja opiskelumotivaatioon ja että

vertaistoiminnan avulla voidaan lisätä osallisuuden kokemuksia ja sitä kautta yhteisön hyvinvointia.

Yhtenä hankkeen toimenpiteenä opiskelijakunta METKAN tutortoimintaa kehitettiin luomalla olemassa olevien tutoroinnin muotojen rinnalle uusi rooli, opintotutorointi, jossa vertaisohjaajina toimivat opiskelijat järjestivät opintopiirejä sekä tukivat kanssaopiskelijoita etenemään niissä opintojen osa-alueissa, mistä heillä itsellään oli kokemusta. Opintotutortoiminta käynnistettiin tukemaan opiskelijoiden opintojen etenemistä, jossa oli näkynyt hidastumista ja motivaation laskua koronapandemian takia, sekä tukemaan opiskelijoiden tutkintoon valmistumista. Toiminnalla haluttiin samalla laajentaa opiskelija-aktiivina toimimisen rooleja ammattikorkeakoulussa. Opintotutoroinnille luotiin kokonaan uusi, viiden opintopisteen opintojakso. Verrattuna vapaaehtoisvoimin toteutettavaan toimintaan opintotutorkoulutus sitouttaa opiskelijan säännölliseen toimintaan tarjoamalla mahdollisuuden integroida vertaistoiminta osaksi tutkintoa.

Ryhmämuotoisella vertaistoiminnalla voi olla jäsenilleen monenlaisia merkityksiä, kuten yhdessä vaihdetut näkökulmat ja jaetut kokemukset, yhteisöllisyyden tunne, uusien ystävyksien syntyminen, voimaantuminen sekä toimiminen itselleen sopivalla tavalla yhteisen hyvän ja hyvinvoinnin puolesta (Laatikainen 2010: 26). Pienryhmiin liittymisen motivaatioita ovat usein jäsenyyden tuottama turvallisuuden tunne ja sitä kautta yksinäisyyden tunteen väheneminen, itsetunnon koheneminen sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen tuottama mielihyvä. Ryhmän avulla on myös mahdollista saavuttaa päämääriä tai tavoitteita, jotka yksin olisivat vaikeampia tai jopa mahdottomia. Toisinaan ryhmissä työskennellessä pelkästään toisten läsnäolo voi kohottaa vireyttä ja parantaa näin suoritusta. Joidenkin tutkimusten mukaan ryhmän koko voi vaikuttaa yksilöiden kokemaan mehenkeen, jolloin ryhmäkoon kasvaessa me-henki vähenee (Pennington 2005). Opintopiirit ovat pienryhmiä, jotka antavat opiskelijalle mahdollisuuden tulla kuulluksi ja huomatuksi paremmin, kuin esimerkiksi luokkatilanteessa suuressa ryhmässä, samalla kun yksilön suoritus voi parantua vertaisten läsnäolon, me-hengen ja emotionaalisen tuen ansiosta.

Tavoitteenamme oli tarjota matalan kynnyksen tukiovetusta ja vertaistukea oman alan opiskelijoille. Onnistuimme luomaan rennon ja mukavan ilmapiirin opintopiirissä ja koimme, että tukiovetuksestamme oli myös hyötyä kaikille osallistujille. Opintopiirissä kävivät pääosin samat henkilöt, jotka tulivat ensimmäisellä kerralla jo mukaan. Tästä päättelimme, että toimintamme on ollut onnistunutta, kun samat henkilöt tulivat aina tapaamisiin mukaan uudestaan. Kaikkiin aiheisiin emme osanneet vastata aina suoraan, mutta jos aihe oli meille entuudestaan vieras, lähdimme opintopiiriläisten kanssa selvittämään sitä yhdessä. Siinä samalla oppi sitten itsekin paljon uutta hyödyllistä tietoa! ⁴

Vertaistukeen perustuvien suhteiden luominen edellyttää vastavuoroisuutta sekä kokemusten jakamista ja vastaanottamista yhteisesti jaetussa sosiaalisessa tilassa (Hyväri 2005: 214–235). Opintotutorointi, kuten muukin vertaistoiminta, perustuu kokemukselliseen asiantuntijuuteen, jonka tieto täydentää ammatillista asiantuntijuutta. Koska opintopiirit toimivat vertaisryhmän tapaan, jossa jaetaan kokemuksia toisten samassa tilanteessa olevien kanssa sekä ratkaistaan esimerkiksi kuormittavaksi koettuja kysymyksiä tai ongelmia, on tärkeää, että opiskelijalla on riittävä ymmärrys vertaisohjaajana toimimisesta. Koulutuksen ja käytännön tekemisen myötä opintotutor pääsee kehittymään ryhmänohjaamis- ja vuorovaikutustaidoissaan, toisten opiskelijoiden ohjaustarpeiden tunnistamisessa sekä oman alakohtaisen erikoisosaamisen soveltamisessa.

Opintopiirit eivät korvaa varsinaista ammattimaista korkeakouluopetusta, mutta vertaisen johdolla tapahtuva ryhmässä oppiminen voi auttaa ennaltaehkäisemään opintojen viivästymistä ja toimia varsinaisen opetuksen lisäresurssina. Opintopiirien toimiessa matalan kynnyksen tukiovetuksena, ammattiapua tarvitaan vähemmän ja asiantuntijaresurssit hyödynnetään tehokkaasti. Ryhmän jäsenten näkökulmasta keskeistä ovat työn palkitsevuus esim. ryhmäläisten suoran tai epäsuoran palautteen kautta ja sitä kautta onnistumisen ja yhteisöllisyyden kokemukset.

4 Ote METKAn opintotutorin loppuraportista keväältä 2023.



Kuva 1. Liiketalouden opintopiiri Metropolian Myyrmäen kampuksella keväällä 2023. Kuva: Ada Rissanen ja Jenni Haapanen.

Vertaistuen ja välittämisen opiskelukulttuuria ammattikorkeakouluun

Opintotutoroinnilla, kuten muullakin tutor- ja vertaistoiminnalla voidaan lisätä yhteistä opiskeluhyvinvointia ja vähentää opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä. Opintopiireissä opiskelu tarjoaa paitsi opintotutorille itselleen, myös osallistujille, monialaisen tai oman alan yhteisön, jossa vertaistoppimisen avulla saadaan paitsi uudenlaisia ammattivalmiuksia myös sosiaalista pääomaa.

Rento, epävirallisempi oppimisympäristö, jossa jokainen voi kokea psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä turvallisuuden tunnetta, voi motivoida hidastuneissa opinnoissa eteenpäin. Yhdenvertainen ja toisia kunnioittava opiskeluilmapiiri tukee kaikkien opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä sekä luo yhteisöllisempää opiskelukulttuuria ammattikorkeakouluympäristöön. Ryhmän tarjoaman tuen ansiosta kuva omasta ammatti-identiteetistä voi vahvistua ja selkiintyä sekä visio valmistumisen jälkeisestä tulevaisuudesta ja työurasta saada jälleen uutta selkeyttä ja suuntaa.

Yhteisöllisyyden kehittyminen ammattikorkeakoulun kaltaiseen suureen instituution vaatii aktiivisuutta yksilö- ja ryhmätasolla, uusien toimintatapojen ennakkoluulotonta kokeilua ja koordinoitua sekä toisaalta myös resurssien uudelleen ohjaamista ja järjestelyä. Uusien asioiden muovautuminen vakiintuneiksi tavoiksi, rakenteiksi ja perinteiksi suuressa instituutiossa vaatii aikaa ja pitkäjänteisyyttä mutta myös konkreettista työaika. Samalla tarvitaan myös aitoa välittämistä ja motivaatiota tuoda oppilaitokseen sellaisia palveluja ja toimintamuotoja, joiden avulla jokainen opiskelija voi saada osallisuuden, kuulumisen ja merkityksen kokemuksia osana yhtä tai useampaa opiskeluyhteisöä.

Lähteet

- Borg, K. 2012. Tila osana luovaa organisaatiokulttuuria. Liiketaloustieteen, johtamisen ja organisoinnin pro gradu -tutkielma. Turun yliopisto. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/87891/500563.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Erola, J. & Räsänen, P. (toim.) 2013. Johdatus sosiologian perusteisiin. Helsinki: Gaudeamus.
- Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.). Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.
- Jenkins, R. 2004. Social Identity. New York: Routledge. 2. painos.
- Kalliokoski, T. 2020. Yhteisöllisyyden rajat yhteistoiminnan ja ihmisten perushyvien näkökulmasta. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/bitstreams/7d7f5ad3-ab43-46b1-9c64-156d95f78b13/download>
- Kivijärvi, A. (toim.) 2022. Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Valtion nuorisoneuvosto: Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>
- Kivijärvi, A. & Korkiamäki R. 2022. Kaverit auttaa aina – ikätoverisuhteet ja resilienssi. Teoksessa Kivijärvi, A. (toim.). Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022. Valtion nuorisoneuvosto: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>
- Korkiamäki, R. 2016. Sosiaalinen pääoma käsitteenä ja sosiaalisina käytäntöinä. Teoksessa Roivainen, I. & Ranta-Tyrkkö, S. (toim.). Yhteisöt ja yhteisösosiaalityön lähtökohdat. EU: United Press Global.
- Laatikainen, T. (toim.) 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA. https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf
- Marin, M. 2007. Ikä ja elämäntilanne. Teoksessa Alanen, L., Salminen, V-M. & Siisiäinen, M. (toim.). Sosiaalinen pääoma ja paikalliset kentät. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos.

- Nivala, E. & Rynnänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 14. <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/122317/72652>
- Pennington, D. C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Gaudeamus.
- Rynnänen, S. 2016. Yhteisöt kasvatuksen, taiteen ja hoivan voimavarana – yhteisökasvatus näkökulmana yhteisöihin ja yhteisötyöhön. Teoksessa Roivainen, I. & Ranta-Tyrkkö, S. (toim.). Yhteisöt ja yhteisösosiaalityön lähtökohdat. EU: United Press Global.

Kyselyt

- KOTT-tutkimus, 2021. <https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html>
- Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAN kyselytutkimus etäopetuksen vaikutuksista opiskelijan arkeen, 2020. <https://metkaweb.fi/wp-content/uploads/2020/05/Valmis-raportti.pdf>
- Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAN Metkasti Metropoliaassa Kohti Kukoistusta -hankkeen ja Metropolia on the Move -hankkeen opiskeluhuvinvointikysely, 2023. (julkaisematon)

Kuka luo uuden kampuskulttuurin?

Nicklas Nyman & Tia Tast

Pandemiavuosien tuoma tauko lähiopintoihin vei mennessään opiskelija- ja kampuskulttuurien jatkumon, sekä hyvässä että pahassa. Isona ongelmana on opiskelijakulttuurien perinteiden katkeaminen, joka osui erityisen pahasti vuosina 2019 ja 2020 korkeakouluopintonsa aloittaneisiin opiskelijoihin. Samaan aikaan se toi tullessaan mahdollisuuden luoda jotain uutta ja kenties kestävämpää nykyaikaisen hybridiopiskelun viitekehykseen.

Haalarikulttuuri on suurelle osalle AMK-opiskelijoita edelleen se tärkein opintojen ulkopuolinen yhteisöllisyyden avain, mutta samaan aikaan erilaiset päihteettömät harrasteyhteisöt ja kerhot ovat nostaneet suosiotaan. Ammattikorkeakoulujen opiskelijakunnilla on tietysti arvoihinsa kirjattuna kaikenlaisen päihteettömän toiminnan järjestäminen, mutta pandemian tuoma tauko ”perinteisiin” toi mukanaan ainutlaatuisen tilaisuuden suunnata opiskelijoiden vapaa-ajan toimintaa selkeästi toiseen suuntaan perinteisestä baarikierroksesta haalarimerkkien perässä. Erityisesti liikunta- ja urheilutoiminta on ollut AMK-kentällä selkeästi painopisteenä, mistä voidaan nostaa esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama **Metropolia on the Move** -hanke (METKA 2021) sekä Opiskelijoiden liikuntaliiton aktiivinen toiminta arjen liikunnan lisäämiseksi erityisesti Liikkuva korkeakoulu -ohjelmakokonaisuuden avulla (OLL 2020).

Ruohonjuurista ylöspäin

Erilaiset kerhot, yhteisöt ja opiskelijayhdistykset antavat opiskelijoille mahdollisuuden verkostoitua ja jakaa omat mielenkiinnon kohteensa opintojen ohessa. Tämä yhteys ja yhteenkuuluvuuden tunne on se, mitä etäopiskelussa on hankala saavuttaa, ja tämän yhteenkuuluvuuden tunteen herättämisen tulisi olla kampuskulttuurien uudelleenluomisen keskiössä. On kuitenkin tärkeää, että kaikenlainen uudistus lähtee opiskelijoiden omasta halusta ja tahdosta, eikä sitä tule väkisin ohjata tiettyyn suuntaan.



Kuva 1. Opiskelijoita kokeilemassa tunnemaalausta Opiskelijoiden mielenterveyspäivässä keväällä 2023 Metropolian Karamalmin kampuksella. Kuva: Nicklas Nyman.

Ajatus itseohjautuvasta kampuskulttuurista vaikuttaa luonnollisesti pelottavalta tarkkaan strukturoituun ja byrokratian määrittämään arkeen tottuneille oppilaitosten henkilökunnan jäsenille. Ajatus siitä että opiskelijat saavat hetken mielijohteesta tehdä aivan mitä tahansa kampuksilla herättää tietysti välittömästi uhkakuvia täysin hallitsemattomasta kaaoksesta ja suoranaisestä sirkuksesta. Kuinka sitten voimme rohkaista korkeakouluopiskelijoita vapaaseen yhteisölliseen itseilmaisuun kampuksilla astumatta kenenkään varpaille?

Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAN kevään 2023 kyselyssä on opiskelijoiden keskuudessa selkeästi havaittavissa tahto yhteisöllisen kampuskulttuurin luomiseen ja siihen osallistumiseen (METKAN opiskeluhuvinvointikysely 2023). Mutta mikä on korkeakoulun organisaation halu ja kyky mahdollistaa tätä toimintaa kampuksillaan? On

totta, että henkilökunnan keskuudesta löytyy ihmisiä, jotka ovat valmiita tekemään ”enemmän kuin pitää” ja ovat halukkaita auttamaan ja tukemaan opiskelijoita opintojen ulkopuolisen toiminnan mahdollistamisessa, mutta tällaisen toiminnan tuen pitäisi olla strukturoitua ja tuettua oppilaitoksen taholta.

Tahtotilasta toimintaan

Metropolian kampuksilta saadun kokemuksen ja palautteen perusteella olisi äärimmäisen tärkeää saada kampuksille palkattua henkilökuntaa, jonka työtehtävänä olisi yhteisöllisyyden vaaliminen ja erilaisten yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta lisäävien tapahtumien ja toiminnan järjestäminen.

Sosiaalisen interaktion tilanteet ovat tässäkin suhteessa avainasemassa. Kampuskulttuurin olennaisin osa on ihmisten yhteen saattaminen joko opiskeluryhmien, kerhojen, tapahtumien tai muun yhteisen tekemisen muodossa. Näitä tilanteita myös kampusten henkilökunnan ja oppilaitoksen organisaation tulisi tukea, vaikka se ei välittömästi liittyisikään itse opiskeluun tai tutkintojen suorittamiseen. Erityisesti henkilökunta on tässä tärkeässä asemassa, koska he voivat tuellaan rohkaista ja innostaa opiskelijayhteisöjä näkyvämpään itseilmaisuun kampuksilla.

Metropolia Ammattikorkeakoulun ja opiskelijakunta METKAN yhteinen MMKK-hanke on pyrkinyt vastaamaan tähän tarpeeseen luomalla Metropolian kampuksille opiskelijoiden yhteiskäyttöisiä lounge-tiloja ja kulttuurikampuksen esiintymislavan, panostamalla kampusten kerhotoiminnan kehittämiseen sekä uudelleenkäynnistämällä opintopiiritoiminnan. Toimintaa on pyritty strukturoimaan ja vakiinnuttamaan tarjoamalla opiskelijoille opintopisteitä onnistuneen ja jatkuvan toiminnan kehittämiseksi, mutta henkilökunnan tuki tulee myös jatkossa varmistaa. Tähän asti hankehenkilökunta on pystynyt kantamaan uudistuksien tuoman työtaakan, mutta kysymys kuuluukin, että miten jatkossa toimitaan? Kampuskulttuuri ja yhteisöllisyys varmasti koetaan erittäin tärkeiksi asioiksi, mutta tämän tulisi jatkossa näkyä myös toiminnan rahoituksessa ja oppilaitoksen rekrytoinneissa.

Yhteisölähtöisellä kehityksellä kohti tulevaisuutta

Kampuksilla opittu joustava ote kanssakäymiseen ja matalan kynnyksen osallistuminen yhteisön toimintaan kantavat hedelmää tulevassa työelämässä, joka on todennäköisesti varsin erilaista kuin perinteinen toimistotyöläisen kellokorttelilämä on aikoinaan ollut. Erilaiset kampuskulttuurit ja opiskelijoiden muodostamat löyhät yhteisöt tuovat opiskelijoille yhteenkuuluvuuden lisäksi myös tärkeitä työelämän taitoja liittyen sosiaaliseen kanssakäymiseen ja järjestäytymiseen. Nämä luovat tutkittujen vaikutusten (Ribeiro, Malafaia, Neves & Menezes 2023) lisäksi myös tärkeitä kanssakäymisen tilanteita, jotka antavat työkaluja toimia nykyaikaisessa hybridityön ympäristössä.

Tässäkin suhteessa kampuksella toimiva yhteisöpedagogi tai kenties sosiokulttuurisen innostamisen (Montez 2018) periaatteilla toimiva fasilitoiva kampuustuottaja olisi paikallaan luomaan puitteet opiskelijoiden väliselle kanssakäymiselle olematta itse kuitenkaan perinteisessä päättävässä ja toimintaa ohjaavassa asemassa. Asiansa osaava kampuustuottaja voisi siis olla opiskelijoiden vertaisena luomassa ja mahdollistamassa opiskelijoiden toivomaa toimintaa, ohjaamatta sitä välttämättä mihinkään strategian tai byrokratian ennalta määräämään suuntaan. Vapaa itseilmaisu antaa mahdollisuuden löytää oma yhteisö ja oma toimintamalli modernilla monikulttuurisella kampuksella, ja mitä enemmän toimintaa on, sitä enemmän eri taustoista tulevilla opiskelijoilla on tilanteita ja mahdollisuuksia löytää oma paikkansa kampuksen opiskelijayhteisössä.

Innostavaa osallistumista, ei johtamista

Sosiokulttuurisen innostamisen mallissa tuottaja tai fasilitaattori toimii yhteisön työkaluna, tuoden oman ammattitaitonsa muiden käytettäväksi ja ohjaamatta varsinaista sisältöä itse. Helsingin kaupungin kulttuuritoimen yksiköissä tätä otetta on käytetty jo pitkään (Nyman 2014) alle kolmekymppisten muodostamien yhteisöjen toiminnan ja itseilmaisun tukena, ja tätä otetta olisi hyvä käyttää myös kampuskulttuurien tukemisessa.

Toimintamallin yhtenä etuna on yllättävä kustannustehokkuus. Koska innostava tuottaja ei toimi yhteisön toiminnan ohjaajana vaan tukijana, malliin on sisäänrakennettuna tavoitteena se, että innostaja tekee lopulta itsestään täysin tarpeettoman ja tuettu ryhmä tai pienyhteisö kykenee jatkamaan ja kehittämään toimintaansa itse (Nyman 2014). Tämä mahdollistaa sen, että fasilitaattori voi jatkuvalla syötöllä ottaa siipiensä alle uusia pienyhteisöjä ja ryhmiä edellisten tilalle. Itsenäisesti toimivat pienyhteisöt kampuksilla toimivat myös katalyyttinä ja esimerkkeinä muille lähteä rakentamaan itselle mieluista toimintaa, mikäli sellaista ei entuudestaan löydy.

Konkreettisenä esimerkkinä sosiokulttuurisen innostamisen sovelluksista on Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAN kerhokoulutusmalli. Opiskelijakunta järjestää säännöllisin väliajoin koulutuksia halukkaille kerhohen perustajille, joille annetaan käyttöön opiskelijakunnan resurssit sekä viestintäpotentiaali. Halukkaita osallistujia rekrytoidaan aktiivisesti kampuksilta mukaan tiedotuskampanjoilla, ja opiskelijakunnan tutor-verkosto sekä asiantuntijat osaavat ohjata opiskelijan tai opiskelijaryhmän idean tasolta käytäntöön sekä tukevat heitä prosessin kaikissa vaiheissa.

Koulutuksen yhteydessä pidetään huoli, että kerhon aktiivitoimijat luovat mallin, kuinka kerhon toiminta jatkuu, vaikka jäsenet ja kerhon vetäjät vaihtuisivat, ja varmistetaan, että ns. hiljainen tieto siirtyy eteenpäin tulevien vetäjien ja jäsenten käyttöön. Tässäkin toiminnassa lähdetään liikkeelle yhteisön ehdoilla: opiskelijakunta ei keksi ideoita opiskelijoiden puolesta, eikä kerhohen toimintaa ohjata ulkopuolelta. Tietysti turvallisuuden ja yhdenvertaisuuden näkökulmat huomioidaan. Opiskelijakunta toimii siis sosiokulttuurisen innostamisen teesien mukaisesti mahdollistajana eikä ohjaajana.

MMKK-hanke päättyy ja tulokset ovat lupaavia. Metropolian kampuksilla perustetaan uusia kerhoja, opiskelijayhdistykset tuottavat sisältöä ja tekemistä kampuksille, ja opiskelijat alkavat vähitellen itsenäisesti käyttää kampusten tiloja muuhunkin kuin luennolta toiseen siirtymiseen. Lisäksi on tärkeää, että henkilökunnasta löytyy jatkossakin innokkaita soihdun kantajia, jotka kylvävät innostuksen siemeniä opiskelijoiden keskuuteen.

Lähteet

Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAN Metkasti Metropoliaassa Kohti Kukoistusta -hankkeen ja Metropolia on the Move -hankkeen opiskeluhyvinvointikysely, 2023. (julkaisematon)

Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA 2021. Metropolia on the Move. Viitattu 25.10.2023. <https://metkaweb.fi/palvelut/hankeet/metropolia-on-the-move/>

Montez, M. 2018. Sociocultural Animation and Community Development – contributions for social work. Viitattu 25.10.2023. https://www.researchgate.net/publication/332470056_Sociocultural_Animation_and_Community_Development_-_contributions_for_social_work

Nyman, N. 2014. Yhteisöllinen tapahtumatyönto kulttuuriareena Gloriolla. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201405249773>

Opiskelijoiden liikuntaliitto 2020. Viitattu 25.10.2023. <https://www.oll.fi/liikkuva-korkeakoulu/>

Ribeiro, N., Malafaia, C., Neves, T. & Menezes, I. 2023. The impact of extracurricular activities on university students' academic success and employability. European Journal of Higher Education. 1-21. DOI: 10.1080/21568235.2023.2202874

Opiskelijatoiminta tukemassa yhteisöllisyyttä

Opiskelijan ääni

Tia Tast

Opiskelija-aktiivit ovat korkeakoulukampusten katalyyttejä, jotka saavat aikaan yhteistä toimintaa ja tukevat omalla työllään kaikkien opiskelijoiden yhteisöllisyyttä. Opiskelijayhdistykset toimivat oman tutkintoalan opiskelijoiden kampuksella ja hoitavat niissä paikallista edunvalvontaa sekä järjestävät toimintaa opiskelijoille. (Opiskelijakunta METKA 2023.)

Näin opiskelijayhdistyksen edustajana kuulen usein kysymyksen: ”Miten saamme aktivoitua opiskelijoita?” Kysymys tulee esimerkiksi koulun henkilökunnalta, opiskelijakunnalta tai vaikka opiskelijoilta itseltään.

Henkilökohtaisen kokemukseni pohjalta sanoisin, ettei aktivoitumisen taso ole kiinni siitä, etteikö opiskelijoita kiinnostaisi lähteä kehittämään ja innovoimaan kampusta tai opiskelijaelämää. Usein ongelmana nousee esiin jaksaminen ja ajan puute. Tunnen monta ihmistä, jotka ovat joutuneet kieltäytymään opiskelija-aktiivihommista, etteivät he kuormittuisi yhtään enempää. Varsinkin pandemian jälkeen on ollut paljon painetta pöhistä ja kehittää, vaikka opiskelijat yrittävät palautua vielä sulkujen aiheuttamista oloiloista, niin henkisistä kuin fyysisistäkin.

Opiskelija-aktiivina toimiminen tarkoittaa aina lisäkuormaa opintojen ja mahdollisten töiden päälle. Tutorointi, hallitushommat tai vaikka kerhon vetäminen vaativat aikaa, jota ei välttämättä vain ole. Olen itsekin joutunut useammin kuin haluaisin myöntää skippaamaan luentoja, koska edustuspesteinä on sitä vaatinut. Onneksi ihanat opettajamme ymmärtävät asian lähes aina, ja olemme saaneet sovittua tehtävät aina jälkeenpäin.

Tästä johtuen on ilo opiskella kampuksella, jonka koko henkilökunta tuntuu olevan opiskelijan puolella. Kampuskoordinaattorimme on väsymättömästi tehnyt töitä kulttuurialan opiskelijayhdistys Demonin, henkilökunnan

ja muiden toimijoiden kanssa, että Arabian kampus olisi opiskelijoiden kampus. Unelmissani on, että Metropoliaa jokainen kampus on opiskelijälähtöinen ja sen edistämiseen laitetaan resursseja ja aikaa.

No mikä siten Arabian kampuksesta tekee opiskelijälähtöisen? Kampuksella on esimerkiksi erilaisia opiskelijoiden kuratoimia näyttelyitä, Monttustage ja osallistava tilataideteos. Opiskelijayhdistykset saavat järjestää kampuksella tapahtumia, ja esimerkiksi Metkan Speksin näytökset ovat olleet kaksi vuotta Arabiassa. Kampuksen opiskelutiloja on saanut suhteellisen vapaasti koristella, esimerkiksi kulttuurituottajien tilat tai nelosen visuaalisen viestinnän suunnittelijoiden käytävä on näistä kivoja esimerkkejä.

Jos opiskelija huomaisi epäkohtia tai keksisi kehittämissideoita kampuksessa tai vaikka opetuksessa, kerrottaisiin siitä herkästi henkilökunnalle, Demonille tai METKALLE, jotka puhuvat matalalla kynnyksellä keskenään, mikäli jotakin asioita ilmenee. Sanoisin, että kampusyhteisön kehittymisen edellytyksenä on kaikkien kampuksella toimivien tahojen yhteistyö ja vuoropuhelu.

Usein me opiskelijayhdistysten aktiivit toimimme siltana koulun ja opiskelijoiden välillä. Ajamme opiskelijoiden asiaa niin koulutusasioissa kuin opiskelijaelämässä. Metropolian opiskelijatoimijat pitävät huolen, että opiskelijoilla on mahdollisuus tavata toisiaan, ystävystyä ja luoda yhteyksiä, jotka kantavat myös pitkälle työelämään. Me teemme täällä olosta kaikille kivempaa. Joten toivon, että jokainen ihana, idearikas opiskelija lähtee (omien resurssiensa puitteissa) mukaan siihen toimintaan, mikä tuntuu hyvältä. Haluatko tutoroida, olla opiskelijayhdistyksen hallituksessa vai kenties aktiivijäsen? Tuntuisiko sittenkin kerhotoiminta tai leffailtojen järjestäminen kampuksella sittenkin omalta?

Yhteisön rakentaminen on jokaisen asia, ja useimmiten parhaimmat muutokset lähtevät yhden oivaltavasta ja uudesta ideasta. Tehdään porukalla parempaa Metropoliaa meille, sekä meidän jälkeen tuleville!

Lähteet

Opiskelijakunta METKA 2023. <https://metkaweb.fi/yhteiso/opiskelijayhdistykset/>. Viitattu 1.11.2023

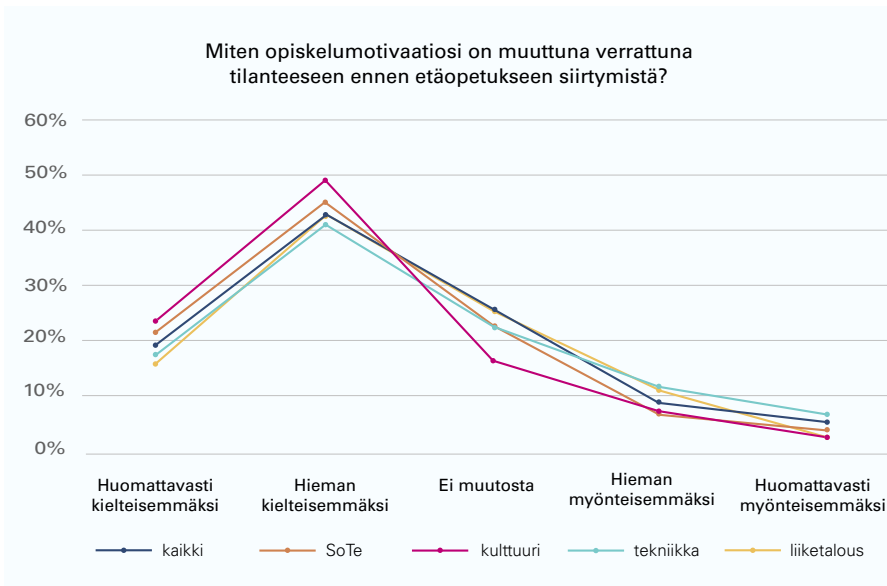
Keltaisen liikennevalon opiskelukykymalli

Terhi Dahlman

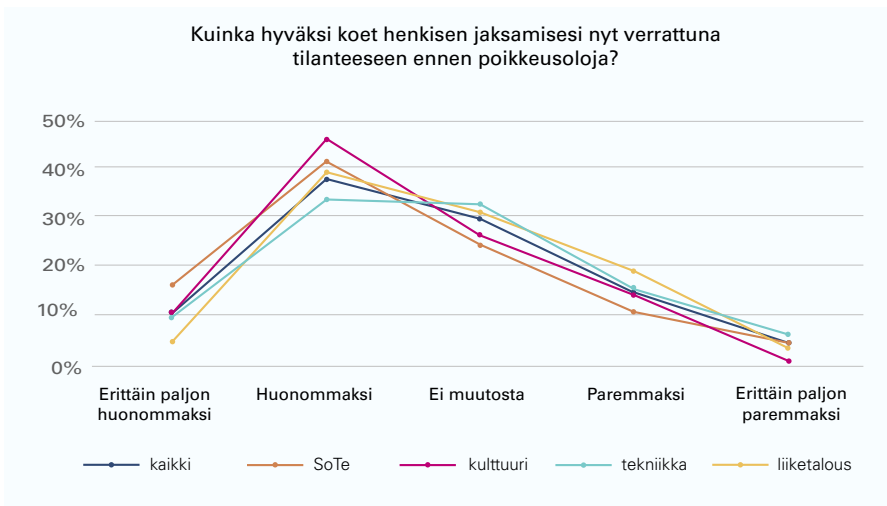
Metropolia Ammattikorkeakoulussa on kehitetty opiskeluhyvinvointia ja opiskelukykyä parantamaan vertaistoiminnan idealla toimiva ja liikennevalopalvelumalliin pohjautuva, Keltaisen liikennevalon opiskelukykymalli. Mallin ideana on lisätä ja parantaa huomattavasti korkeakouluopiskelijan saamia palveluja ja yhteisöllisyyttä kampuksilla, ilman että toimintaan vaadittaisiin suuria rahallisia satsauksia. Siinä yhdistyvät Metropolian opiskeluhyvinvointitiimin muotoilema liikennevalopalvelumalli ja matalan kynnyksen vertaistointiaan painottuva toiminta. Toiminnan suunnittelun keskiössä ovat olleet Metropolian opiskelijakunta METKAN toteuttamat kyselytutkimukset ja niistä esiin nostetut opiskelijoiden tarpeet.

Huhtikuussa 2020 tehdyssä kyselytutkimuksessa kartoitettiin opiskelijoiden korona-ajan tunnelmia sekä etäopetuksen ja poikkeustilanteen vaikutuksia opiskelijan arkeen ja opiskelumotivaatioon. Monet 708 vastaajasta kuvasivat, että kontaktien puute toisiin opiskelijoihin ja opettajaan koettiin selvästi motivaatiota heikentäväksi tekijäksi. Etenkin opintojen alkuvaiheessa olleet opiskelijat kertoivat opiskelumotivaationsa heikentyneen huomattavasti. (Tuomisto, S., Samatar, N., Kosonen T. ja Levänen J. 2020:16)

Kaikkien toimialojen opiskelijoiden henkinen jaksaminen huonontui hälyttävästi ja opinnoissa eteneminen hidastui monilla opiskelijoilla. Korona-aika vaikutti negatiivisesti useisiin opiskelukyvyn osa-alueisiin ja sen vuoksi Opetus- ja kulttuuriministeriö satsasi vuosien 2020–2021 aikana yhteensä 12 miljoonaa euroa korkeakoulukohtaisiin toimenpiteisiin, joilla tähdätään korkeakouluopiskelijoiden korona-aikana syntyneen oppimisvajeen tasoittamiseen ja opintojen etenemisen, ohjauksen



Kuva 1. Tulokset opiskelijakyselyssä, joissa selvitettiin opiskelijan opiskelumotivaation muutoksia koronapandemian aikana.



Kuva 2. Tulokset opiskelijakyselyssä, joissa selvitettiin opiskelijan henkisen jaksamisen tilan muutoksia koronapandemian aikana.

ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistamiseen ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa

Uusi toimintamalli yhdistää liikennevalopalvelumallin, opiskelukykymallin ja vertaistoininnan

Metropoliassa on käytössä asiakaslähtöinen opiskeluhuvinvoinnin liikennevalopalvelumalli, joka kuvaa opiskelijoille tarjolla olevia palveluja (Luukka ym. 2022). Malli on esitelty tämän julkaisun sivulla 8. Toimenpiteet on siinä jaettu opiskelijan opiskelukyvyn mukaisesti kaikille opiskelijoille tarkoitettuihin ”vihreän liikennevalon” toimenpiteisiin. Nämä toimenpiteet ovat riittäviä silloin, kun opiskelijan opiskelukyky on hyvä ja opintojen sujumiseen riittävät laadukas opetus, hyvä opintojen ohjaus, sujuvat arjen prosessit, viestintä ja tekniikka sekä kampusten yhteisöllisyyden ylläpito. Vihreän liikennevalon toimintaan kuuluvat myös opiskelijakunta METKAN edunvalvonta ja opiskelijayhdistysten vapaa-ajan toiminta. Puhutaan preventiivisestä eli ennalta ehkäisevästä toiminnasta.

Jos opiskelijan opiskelukyky heikkenee ja herää huoli opintojen etenemisestä, opiskelijan hyvinvoinnista tai yhteisöllisyyden haasteista, tarvitaan ”keltaisen liikennevalon” toimijoita. Erityisopettaja, opintokuraattori, opintopsykologi ja hyvinvointivalmentaja tarjoavat tuolloin palvelujaan opiskelijalle, ja tilanteessa yhteistyötä voidaan tarvittaessa tehdä myös oppilaitospappien tai Metropolian verkostotoimijoiden kanssa. Mikäli opiskelijan opiskelukyky osoittautuu kriittiseksi, siirtyy opiskelija tahokkaiden tukitoimien punaisiin palveluihin, joita tarjoavat YTHS:n terveyden ja sairaanhoidon palvelut ja asiaa hoitavat viranomaiset, esimerkiksi sosiaalitoimi. (Luukka ym. 2022.)

Vuonna 2022 YTHS julkaisi uudistetun opiskelukykymallin kuvaamaan opiskelijan työkykyä. Omat voimavarat, opiskelutaidot, opetus ja ohjaus sekä opiskeluympäristöstä saatu tuki muodostavat kokonaisuuden, joka vaikuttaa opiskelijan opinnoista suoriutumiseen. Korkeakoulun tarjoamalla palveluilla voidaan tukea jollakin osa-alueella olevia haasteita. (YTHS 2022)

MMKK -hankkeessa kehitetty Keltaisen liikennevalon opiskelukykymalli pyrkii huomioimaan kaikki opiskelijan opiskelukykyyyn vaikuttavat tekijät ja täydentämään olemassa olevia vihreän ja keltaisen liikennevalon toimenpiteitä uudenaikaisella, aktiivisella vertaistoiminnalla. Mallin tavoitteena on vahvistaa ja lisätä liikennevalomallin vihreän valon toimenpiteitä siten, että mahdollisimman vähän muodostuisi tarvetta reaktiivisille, korjaaville toimille. Keltaisen liikennevalon alueelle on kehitetty matalan kynnyksen palveluja ja toimintamalleja vertaistoimintaa lisäämällä. Silloin, kun opiskelijan haasteet opiskelussa, omassa hyvinvoinnissa tai yhteisöjen puutteessa ovat vielä pieniä, niihin pyritään aktiivisesti vastaamaan tarjoamalla opintoihin integroitua vertaistukitoimia, joista hyötyvät sekä palvelun käyttäjä että avun tarjoaja. Kun vertaistuella ei saavuteta tarpeeksi opiskelijaa tukevia vaikutuksia, ohjataan opiskelija punaisen valon eli ammattilaisten avun piiriin.

Uusia opiskelija-aktiivina toimimisen muotoja ja opintoihin integroitua vertaisrooleja

Keltaisen liikennevalon opiskelukykymallissa toiminta keskittyy hyödyntämään opiskelijatutorointia, aktivoimaan opiskelijayhteisötoimintaa ja integroimaan opintoja uudenlaisten vertaispalvelujen aikaansaamiseksi. Opiskelijayhdistyksiä kuunnellen vahvistetaan myös malleja tukemaan yhteisöllisyyttä ja opiskelijoiden ohjausta. Perinteisen vertaistutorin tehtävänkuvaa laajentamalla ja luomalla rinnalle uudenlaisia rooleja voidaan opiskelijayksilölle tarjolla olevaa palvelutarjontaa laajentaa huomattavasti. Metropolissa vertaistutoreiden koulutukseen ja tehtävänkuvaan lisättiin vertaisohjausta. Se tarkoittaa, että vertaistutor sitoutuu olemaan oman tutkintonsa ykkösvuoden opiskelijoiden tukena ja vertaisohjaajana opintojen alun orientaation lisäksi koko ensimmäisen opiskeluvuoden.

Metropolian opiskelijakunta METKA kouluttaa kansainvälisten opiskelijoiden tutorointiin ja ohjaukseen erikoistuneita KV-tutoreita, jotka osallistuvat tutortehtävänäan vertaisohjauksen lisäksi kansainvälisten opiskelijoiden integraatiota ja osallisuuden kokemuksiä edistävien tapahtumien toteuttamiseen. Tällaisia tapahtumia ovat esimerkiksi kaverilounaat ja joulunodotustapahtumat. Liikuntatutorit edistävät toiminnallaan liikkumista kampuksilla. Täysin uudenlaisia vertaistoiminnan toimijoita ovat opintotutorit, tukiopiskelijat ja kerho-ohjaajat.



Kuva 3. Aktiivitoiminta, liikunta, harrastukset ja opiskelijatapahtumat tarjoavat mahdollisuuksia osallistua yhteisölliseen toimintaan opiskeluaikana. Kuva: Fanny Posti.

Opintotutoreita pyritään kouluttamaan kaikista Metropolian tutkinnoista, jotta jokaisen opiskelijan olisi mahdollista osallistua oman tutkinnon opintopiiritoimintaan. Opintotutorit ovat opiskelijakunnan koulutuksen saaneita vertaisohjaajia, jotka organisoivat tutkinnon opiskelijoille opintopiiritoimintaa vähintään kerran kuukaudessa, lukujärjestykseen sijoitettavana ajankohtana. Opintopiireissä opiskelijat auttavat rästiin jääneiden tehtävien ja opintosuoritusten tekemisessä, harjoittelevat yhdessä opintojen sisältöihin liittyviä taitoja ja työskentelevät yhdessä toisiaan tukien. Opintotutoreiden tehtäviin kuuluvat myös opintopiirin toiminnan dokumentointi ja raportointi.

Tukiopiskelijatoiminta on järjestökentän kanssa yhdessä kehitetty matalan kynnyksen vertaistoiminnan palvelu. Tukiopiskelijat ovat Mieli ry:n Mielen ensiapu 1- ja 2-koulutukset käyneitä sosiaalialan opiskelijoita, jotka osana oman alansa työharjoittelua antavat matalan kynnyksen mielen hyvinvointia tukevaa keskusteluapua toisille opiskelijoille. Tuki voi olla henkilökohtaisia keskusteluja tai ryhmämuotoista toimintaa. Tukiopiskelijoiden tehtävät on integroitu sosionomi tutkinnon vapaaehtoistyön opintoihin, ja toimintaa organisoivat lehtorin lisäksi opintopsykologi, joka toimii myös työnohjaajana tukiopiskelijoille.

Opiskelijoiden yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä lisäävää vapaa-ajan harrastetoimintaa on Keltaisen liikennevalon opiskelukykykymallissa tarjolla kaikille opiskelijoille. Vapaa-ajan kerhotoiminta on ohjattua, kaikille avointa ja ilmaista. Kerhotoimintaa organisoivat opiskelijakunnan kerho-ohjaajakoulutuksen saaneet kerho-ohjaajat korkeakoulukampusten tiloissa.

Vertaistoimintaan mukaan lähteville opiskelijoille annetaan viisi opintopistettä opiskelija-aktiivina toimimisesta, ja heille järjestetään lukukauden päätteeksi illanistujaiset tarjoiluineen kiitokseksi arvokkaasta työstä. Jatkossa opintotutorit saavat valita kiitokseksi työstään joko opintopisteet tai pienen rahallisen palkkion.

Keltaisen liikennevalon opiskelukykymalli edistää yhteisöllisyyttä ja työelämätaitoja

Keltaisen valon opiskelukykymalli on luotu tukemaan koronapandemian vuoksi hidastuneiden opintojen etenemistä ja uudelleenkiinnittymistä opintoihin. Sen tavoitteena on tukea opiskelijoiden itseohjautuvuuden ja itsensä johtamisen tai elämänhallintataitojen ja -valmiuksien kehittymistä sekä lieventää opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia. Käytännössä mallin kehitystyö on pitänyt sisällään tutor-koulutusten ja -toiminnan uudistamista, vertaistukitoiminnan mahdollistamista, yhteisöllisyyttä lisäävien toimenpiteiden ja uudistusten tekemistä, matalan kynnyksen mielenterveyttä edistävien palveluiden organisointia ja hyvän opiskelijan ohjauksen varmistamista. (Metkasti Metropoliassa kohti kukoistusta (MMKK) -opiskeluhyvinvoinnin edistämishankkeen projektisuunnitelma 2021.)

Opiskelijan opiskelukyky kriittinen – tehokkaat tukitoimet

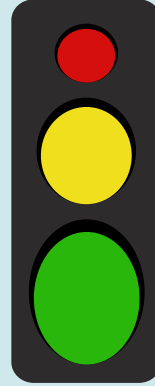
- YTHS - terveyden ja sairaanhoidon palvelut, viranomaiset esim. poliisi, sosiaalitoimi jne.
- Erityisopettajan, opintokordinaattorin, opintopsykologin ja hyvinvointivalmentajan palvelut käytössä tarvittaessa.

Opiskelijan opiskelukyky alentunut – reaktiiviset toimet

- Opintojen etenemistä tukeva vertaistoiminta (opintopiirit, tukiopiskelijat ja työelämämentorit (alumnit)
- Fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia tukeva vertaistoiminta.
- Yhteisöllisyyttä tukeva vertaistoiminta (tapahtumat jne.)

Opiskelijan opiskelukyky hyvä – preventiiviset toimet

- Toimiva opintojen arki (lukujärjestykset, viestintä, tekniikka jne.)
- Ammattimainen opintojen ohjaus / ammatti-identiteetin tukeminen / kampuskulttuuri.
- Opiskelijajärjestöjen edunvalvonta ja vapaa-ajan toiminta.



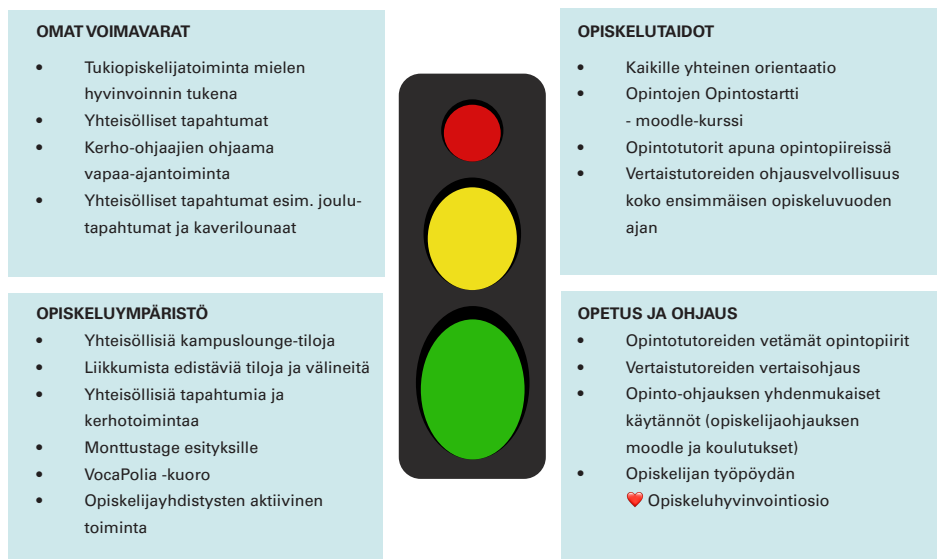
Kuva 4. Vertaistoimintaan painottuva Keltaisen liikennevalon opiskelukyky malli. (Dahlman, 2023)

Uudenlaisella vertaistoimintaan perustuvalla toiminnalla on saavutettavissa monenlaisia hyötyjä palveluja käyttävälle opiskelijalle, aktiiviselle vertaisopiskelijalle, kampusyhteisölle ja koko korkeakoululle. Mallin toimivuus tosin vaatii aktiivisen opiskelijakunnan toimijoineen ja joustavan korkeakoulu yhteisön. Jatkuvuutta ja toiminnan laatua lisäävät organisointi-, koordinointi- ja viestintätöihin palkatut ammattilaiset. Metropoliassa vertaistoiminnan organisointia ovat hoitaneet yhteisöasiantuntija ja tapahtumakoordinaattori työparina. Keltaisen liikennevalon opiskelukyky mallin toteuttamista helpottaa, jos korkeakoululla on tehtävään palkattu henkilö tai henkilöitä, eikä jouduta toimimaan esimerkiksi opiskelijakunnan hallituksen voimin. Tämä henkilö, kutsuttakoon häntä esimerkiksi kampuustuottajaksi, on paitsi erilaisten tapahtumien ja koulutusten organisoija, opintointegraation koordinoija, verkostojen ja yhteisöjen rakentaja ja ammattimainen viestijä korkeakoulun sisällä toimivien opiskelijoiden, opiskelijakunnan, henkilökunnan ja toimintaan liittyvien kumppaneiden välillä.

Malliin kuuluu olennaisena asiana myös opiskelijoiden toiveiden kuunteleminen. Pieni panostus vaikkapa kampuustilojen viihtyisyyteen maksaa itsensä takaisin parempana opintoihin kiinnittymisenä, yhteisöllisyyden lisääntymisenä ja opiskelijoiden hyvinvointina. Opiskelijoiden omat

kampuksen lounge-tilat, joissa voi kahvitella, pelaila lautapelejä ja järjestää kerhotoimintaa tai opintopiirejä, ovat olleet toivottuja uudistuksia Metropolian kampuksilla. Myös monenlaisia liikettä lisääviä pisteitä on tuotu kampuksille liikuntahankkeiden myötä: joogahuone, pöytäpelit auloissa ja kuntoiluvälineet eri puolilla kampusta virkistävät ja tukevat opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Kangas 2022: 13–18.)

Keltaisen liikennevalon opiskelukykymalli on toimenpiteiden kokonaisuus, jossa elementteinä on kaikkiin YTHS:n opiskelukykymallin osa-alueisiin – omiin voimavaroihin, opiskelutaitoihin, opiskeluympäristöön sekä opiskeluun ja ohjaukseen – liittyviä uudenlaisia toimintoja. Opiskelijoiden opiskelukykyä ja hyvinvointia edistetään kehittämällä aktiivista vertaistoimintaa, jota vahvistetaan monipuolisilla motivointi- ja tukitoimilla. Vertaistoimintaan mukaan lähteville opiskelijoille tarjotaan mahdollisuus kouluttautua tehtävään, saada tukea ja yhteistyömahdollisuuksia, integroida opintosuorituksia tutkintoon, lisätä omaa ohjausosaamista, työelämätaitoja, verkostoja ja kavereita sekä kartuttaa opintopisteitä ja saada työdistus opiskelija-aktiivina toimimisesta.



Kuva 5. Keltaisen liikennevalon opiskelukykymalli perustuu vihreän liikennevalon preventiivisten toimintojen tukemiseen ja vertaistoiminnan hyödyntämiseen reaktiivisissa toimenpiteissä. Kuvassa on esiteltyä erilaisia Metropolia AMK:ssa toteutettuja opiskelukykyä edistäviä toimenpiteitä.

Korkeakoulun näkökulmasta Keltaisen liikennevalon opiskelukykymallissa hyödynnetään asiantuntijaresursseja tehokkaasti. Panostamalla kaikkien opiskelijoiden laadukkaaseen ja riittävään ohjaukseen (vihreän liikennevalon toimenpide), muodostuu vähemmän painetta reaktiivisille ja korjaaville toimille (keltaisen liikennevalon toimenpiteet). Keltaisen liikennevalon opiskelukykymallissa on panostettu opiskelijan ohjausta tekevän henkilöstön kouluttamiseen ja heidän työnsä tukemiseen. Opinto-ohjausverkoston kokemuksista ja ohjaushenkilöstön työpajoista kerätystä aineistosta on Metropoliassa luotu pätevä perehdytys- ja tukiaineisto Moodle-työtilaan kaikkien opiskelijan ohjausta tekevien tueksi ja ohjauksen laadun yhdenmukaistamiseksi.

Ohjaukselliset pienet huolet ja haasteet voidaan ratkaista vertaisten tuella. Tällöin tehokkaampia tukitoimia tarvitsevat opiskelijat saavat varattua ajan ammattiohjaajille helpommin, kun ohjaajien työaika ei kulu yksinkertaisiin kysymyksiin vastaamiseen.

Jokaisella opiskelijalla on koko opiskeluaikansa myös käytössään Opintostartti-Moodle-työtila, jonka vertaistutorit esittelevät opintojen alussa orientaatiojaksolla. Se pitää sisällään kaiken yhteisen perehdytysaineiston korkeakoulussa opiskeluun, opinnossa tarvittaviin työkaluihin ja opiskeluhyvinvointiin. Eri tutkintojen opot, tutoropettajat ja muut opiskelijan ohjausta tekevät henkilöt voivat helposti liittää Opintoistartti-Moodle-työtilaan myös oman tutkinnon perehdytykseen liittyviä sisältöjä.

Keltaisen liikennevalon opiskelukykymallilla pyritään madaltamaan kynnystä hakea apua opintojen etenemiseen ja oman hyvinvoinnin tukemiseen. Opiskelijakyselyjen mukaan on helpompi kysyä neuvoa vertaiselta kuin ottaa yhteyttä lehtoriin tai opiskelijanohjausta tekevään henkilöstön edustajaan.

Vertaistoimintaa organisoimalla voidaan samalla lisätä opiskelijoiden välistä kontakteja, sosiaalisia taitoja, yhteisöllisyyttä ja korkeakoulu yhteisöön kiinnittymistä. Vertaisuuteen perustuvassa toiminnassa opitaan hyvän työyhteisön pelisääntöjä ja toimivaa työkulttuuria. Moni vertaistoimintaan osallistuva opiskelija voi myös alkaa ymmärtää paremmin erilaisia opiskelijakavereita, vahvistaa empatiakykyään ja samalla luoda kampuksesta kaikille viihtyisämmän ja turvallisemman paikan opiskella.

Lähteet

Jyväskylän yliopisto 2023. KOHO - opiskeluhyvinvoinnin parhaaksi korkeakouluissa. Viitattu 1.9.2023.

Kangas, S. 2022. Fyysisen aktiivisuuden merkitys oppimisessa ja opiskelussa. Teoksessa Halonen, M. (toim.). Tikissä työelämään: näkökulmia ja kokemuksia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. LAB-ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 48.

Luukka, K., Arponen, E., Kortelainen, M., Mononen, N., Sukselainen, M., Väisänen, M. & Äijänen, A. 2022. Hiiltä ja timanttia-blogi. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Liikennevalopalvelumalli edistämään opiskeluhyvinvointia Metropoliaassa. <https://blogit.metropolia.fi/kestavaa-terveytta-ja-hyvinvointia-monialaisesti/2022/11/14/liikennevalopalvelumalli-edistamaan-opiskeluhyvinvointia-metropoliassa/>. Viitattu 23.9.2023.

Metkasti Metropoliaassa kohti kukoistusta (MMKK) -opiskeluhyvinvoinnin edistämishankkeen projektisuunnitelma 2021.

Tuomisto, S., Samatar, N., Kosonen T. & Levänen, J. 2020. Helsinki: Metropolian opiskelijakunta METKA. <https://metkaweб.fi/wp-content/uploads/2020/05/Valmis-raportti.pdf>. Viitattu 2.2.2023.

YTHS 2022. Opiskelukyky. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskelumalli-tyo-opiskelukyky/>. Viitattu 9.9.2023.

Korkeakoulupäätäjille ja korkeakoulutoimijoille

Terhi Dahlman

Aktiivinen opiskelijayhteisö vertaistoiminnan mahdollistajana -artikkelikokoelma valottaa korkeakoulujen päättäjille ja muille korkeakoulu toimijoille tilannekuvan ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista ja opiskelukyvyistä. Se kannustaa pohtimaan tulevaisuuden korkeakouluopiskeluun vaikuttavia ilmiöitä ja ennakoimaan toimenpiteitä, joiden avulla korkeakoulut voivat tukea opiskelijoitaan ja auttaa heitä sopeutumaan jatkuvassa muutoksessa oleviin toimintaympäristöihin. Julkaisu myös pyrkii osaltaan ratkaisemaan erilaisia varsin konkreettisia ja arkisia opiskeluun ja opiskelijoiden elämään liittyviä haasteita.

Haluamme artikkelikokoelmalla esittää huolestamme opiskelijoiden opiskelukyvyistä korkeakoulupäätäjille, mutta ennen kaikkea uskoa, että tarttumalla rivakasti haasteisiin nyt voidaan opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä parantaa ja yhteisöllisyyttä kampusympäristöissä lisätä ilman suuria rahallisia panostuksia. Vertaistoiminnan aktivointi ja hyödyntäminen opiskelijoita palkitsemalla ja motivoimalla sekä opintosuorituksiin integroimalla saa aikaan paljon hyviä tuloksia.

Toivotan samalla viisautta Suomen päättäjille tehdä vaikeassa taloudellisessa tilanteessa rohkeita arvovalintoja säästötoimia laatiessaan, jotta korkeakouluopiskelijoita ei ajeta liian vaikeaan taloudelliseen tilanteeseen. Opiskelijoiden tulisi voida keskittyä täysipainoisesti opiskeluun niin, että valmistuminen tutkinnoista tapahtuisi määräajassa eikä opintojen ohessa olisi pakko tehdä palkkatyötä.

Jokaisen korkeakoulutoimijan on myös tärkeää omassa työnkuvassaan pyrkiä huolehtimaan siitä, että opiskelijoiden opetuksessa ja ohjaustyössä ollaan valveilla ja huomataan ajoissa mahdolliset haasteet ja puututaan niihin, ennen kuin ne kasvavat suuremmiksi. Opiskelutaitojen varmistamiseen varsinkin opintojen alussa on syytä panostaa. Huolellisesti tehdyt orientaatioaineistot, vertaistutoreiden tuki ja valmentavat opinnot kriittisissä taidoissa ovat pieniä panostuksia sujuvan opiskelun varmistamiseksi.

Opiskelijan voimavaroja tukevia palveluja on keskeistä pitää yllä, ja koko henkilöstön on tärkeä ohjata opiskelijoita niiden pariin. Jo pelkillä viestinnällisillä panostuksilla voidaan vaikuttaa palvelujen löytämiseen. Tähän työhön monet korkeakoulut ovat ottamassa avuksi myös tekoälyn antamat mahdollisuudet. Opiskeluympäristön viihtyisyyteen, turvallisen tuntuiseen kampukseen ja ystävälliseen ilmapiiriin me kaikki voimme vaikuttaa omalla toiminnallamme.

Tässä artikkelikokoelmassa on esitelty Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvointihankkeessa hyviksi ja tärkeiksi koettuja toimenpiteitä. Näitä kehitystoimia ja kokemuksia on ilo jakaa muille korkeakoulutoimijoille.

Kirjoittajat

EMMI ARPONEN

Metropolia Ammattikorkeakoulun opintopsykologi ja MMKK-hankkeen hanketyöntekijä

TERHI DAHLMAN

Metropolia Ammattikorkeakoulun kulttuurituotannon lehtori ja MMKK-hankkeen projektipäällikkö

ANNI HELOTIE

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n asiantuntija

TAPIO HUTTULA

Centria-ammattikorkeakoulun rehtori ja toimitusjohtaja

ELINA KOMULAINEN

MIELI Suomen Mielenterveys ry:n asiantuntijapsykologi

MAARIKA KORTELAINEINEN

Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvointipalveluiden opintokuraattori ja esihenkilö

HANNA LANKIA

Metropolia on the Move -liikuntahankkeen hankepäällikkö
Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAssa

SONJA LEPPÄNEN

MMKK-hankkeen yhteisöasiantuntija Metropolia
Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAssa

KATRI LUUKKA

Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvointipalvelujen hyvinvointivalmentaja ja yliopettaja

RIINA NOUSIAINEN

STTK:n koulutuksen ja osaamisen asiantuntija

NICKLAS NYMAN

MMKK-hankkeen tapahtuma-asiantuntija Metropolia
Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAssa

ELLI OJALA

Metropolia Ammattikorkeakoulun kestävän kehityksen
kehityspäällikkö

PEKKA PETÄKOSKI

Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKAN
toiminnanjohtaja

JOUNI PIEKKARI

Metropolia Ammattikorkeakoulun hyvinvointialojen lehtori

TIA TAST

kulttuurialan opiskelijayhdistys Demonin puheenjohtaja ja
Metropolia Ammattikorkeakoulun muotoilun opiskelija

MARKUS WRIGHT

STTK-Opiskelijat-yhdistyksen puheenjohtaja

 Metropolia

 **METKA**
Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijajärjestö

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ