



Opas yhteisöllisyyden edistämiseen korkeakouluissa

Nyyti ry





Yhdessä yhteisöksi
www.yhdessayhteisoksi.fi

Opas on tuotettu Nyyti ry:n
Yhdessä yhteisöksi -hankkeessa
(2018-2021).

Teksti: Annina Lindberg



Copyright © 2021
Nyyti ry, Annina Lindberg

ISBN 978-952-68529-5-9

Graafinen suunnittelu ja taitto:
Design Inspis Oy

Sisältö vapaasti lainattavissa
lähde mainiten.

Kuvitukset: Miia Törmänen,
Design Inspis Oy

Sosiaali- ja terveysministeriö
tukee Veikkauksen tuotoilla.

 SUOMEN
YLIOPPILASKUNTIEN LIITTO

 SAMOK

KIRKKOHALLITUS⁺


JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO


STUDENT LIFE


LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences


JYY


Laureamko.
Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijajunta

SISÄLLYSLUETTELO

1. Johdanto	4	5. Miten edistää yhteisöllisyyttä?	40
2. Miksi yhteisöllisyyttä?	6	5.1 Eri toimijoiden käytännön keinoja	42
2.1 Mitä jos yhteisöllisyyttä ei edistettäisi?	10	5.1.1 Opetus- ja ohjaustyötä tekevien keinoja edistää yhteisöllisyyttä	42
2.1.1 Korkeakouluissa koetaan yksinäisyyttä ja yhteisöön kuulumattomuutta	10	5.1.2 Tuutoreiden keinoja edistää yhteisöllisyyttä.....	50
3. Kuka yhteisöllisyyttä tarvitsee?	16	5.1.3 Opiskelijajärjestötoimijoiden keinoja edistää yhteisöllisyyttä	55
3.1 Myyttien murtamista - moneenko seuraavista värikkäisistä olet törmännyt?	20	5.1.4 Korkeakoulujen rakenteilla ja toimintatavoilla vaikutetaan yhteisöllisyyteen	65
4. Kenen toimesta yhteisöllisyyttä tulisi edistää?	31	5.2 Yhteisöllisyyden edistämisen erityispiirteitä verkossa	72
4.1 Tunnista oma roolisi ja siihen liittyvät odotukset	33	5.3 Käytännön esimerkkejä korkeakouluista.....	78
4.2 Kanssaopiskelijoiden motivointi on yksi keskeisimpiä keinojasi vaikuttaa	35	5.4 Valmiita materiaaleja ja sisältöjä hyödynnettäväksi	90
4.3. Miten ryhmäyttää korkeakouluopiskelijoita?	37	6. Loppusanat	93
4.4 Millaisia tarpeita ja toiveita opiskelijoilla on eri toimijoille?	39	7. Lähteitä	94


1. JOHDANTO

Yhteisöllisyys – tuo varma juhlapuheiden teema vuodesta toiseen. Kaikkien on helppoa olla yksimielisiä siitä, että yhteisöllisyys on hyvä asia ja sitä kannattaa edistää. Soraääniä ei väkijoukosta kuulu, kaikki nyökyttelevät tyytyväisinä ja poistuvat arkiseen toimintaansa. Taas ensi vuoden juhlapuhetta odottamaan.

Mitä tapahtuu juhlapuheiden välissä? Kuka on napannut kopin omassa arjessaan yhteisöllisyyden edistämisestä? Vain osa, ja heistäkään ei kukaan itse juhlapuheen ansiosta, vaan ihan muista syistä: on kenties huomannut, miten kuormittuneita opiskelijat ovat tai on omin silmin nähnyt, millainen vaikutus omalla pienellä teolla on ollut. Tai muistaa sen yhden kiitollisen opiskelijan, joka oli sanonut, että tuntuu hyvältä huomata, että jotakuta edes kiinnostaa miten mulla menee.

Isossa mittakaavassa mikään ei kuitenkaan muutu elleivät muutkin opiskelijoiden parissa toimivat havahdu siirtämään juhlapuheita käytäntöön. Opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistäminen on haastava asia: se ei suoraan ole kenenkään vastuulla eikä sitä ulkopuolelta voida oppilaitokseen tuoda. Yhteisöllisyys rakentuu sisältäpäin ja arjen pienissä käytännöissä ja kohtaamisissa, ja tällöin se mitä suuremmissa määrin on ihan jokaisen kampukselle liikkuvan asia edistää. Kyse on pitkälti vallitsevasta opiskelukulttuurista ja kulttuuri vaatii rakentuakseen enemmän kuin yhden ihmisen; tarvitaan sitä, että yhä useampi oivaltaa, miten pieninkin tavoin omalla toiminnallaan voi vaikuttaa siihen, millaista kanssaihminen opiskelu- tai työarki onkaan. Ja ennen kaikkea, mikä hyöty siitä on: paitsi kanssaihmiselle, mutta myös itselle! Ja jos kaikki – tai edes iso osa – tekee niin, olemme jo päässeet askeleen kohti aidosti yhteisöllisempää korkeakoulua.





Tämä opas tarjoaa käytännön vinkkejä opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistämiseen korkeakouluissa ja on tarkoitettu kaikkien opiskelijoiden parissa toimivien käyttöön: niin henkilökunnan, opiskelijajärjestötoimijoiden, tuutoreiden kuin esimerkiksi hyvinvointitoimijoiden käyttöön. Materiaali on koottu osana Nyyti ry:n Yhdessä yhteisöksi -hankeen toimintaa. Sisällössä kuvataan erilaisia hyviä käytäntöjä, ideoita ja vinkkejä, joista voi löytää inspiraatiota oman toimintaan yhteisöllisyyden edistämiseksi. Oppaan tarkoitus on tarjota sitä juhlapuheiden väliin tarvittua konkretiaa ja käytäntöä, josta mahdollisimman monen toimijan olisi helppoa napata omaan toimintaansa inspiraatiota ja välineitä yhteisöllisyyden edistämiseen.

Tämän oppaan rakentuminen ei olisi ollut mahdollista ilman erilaisia kohtaamisia korkeakouluissa niin opiskelijoiden, henkilökunnan, tuutoreiden kuin opiskelijajärjestöjen ja muiden keskeisten toimijoiden kanssa. Jokainen keskustelu, kyselyvastaus, vapaaehtoistarina, koulutustilaisuus tai kohtaaminen oppilaitoksen käytävillä on tuottanut lisäymmärrystä opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistämisestä ja tätä kertynyttä ymmärrystä välitämme tämän oppaan sivuilla yhdessä aihepiirin tutkitun tiedon kanssa.

Iso kiitos siis teille kaikille, joiden kanssa olemme yhdessä hankevuosien aikana aihetta ihmetelleet! Kiitos myös sinulle, joka oppaaseen tutustut ja otat mahdollisesti sieltä jonkun asian mukaan omaan toimintaasi. Sinun panoksesi opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistämässä on olennaisen tärkeä. Ehkä saat myös kollegasi tai esihenkilösi inspiroitumaan aiheen tärkeydestä? Muutoinkin kuin juhlapuheiden tasolla?

2. MIKSI YHTEISÖLLISYYTTÄ?

Ennen kuin syvennymme tarkemmin tähän kysymykseen, on hyvä pohtia, mitä oikeastaan tarkoitammekaan yhteisöllisyydellä. Teoreettisia määritelmiä on useita (Lisätietoa 1 -osiosta voit halutessasi tutkailla paria tapaa), mutta käytännön tasolla usein tärkeämpää on se, miten itse asian määrittelee. Tai miten työyhteisössä tai korkeakoulussa ylipäänsä yhteisöllisyys määritellään; löytyykö jotakin jaettava käsitystä siitä mihin asialla viitataan? Mitä halutaankaan lisätä tai mitä vähentää, kun ollaan edistämässä yhteisöllisyyttä? Ja miksi?

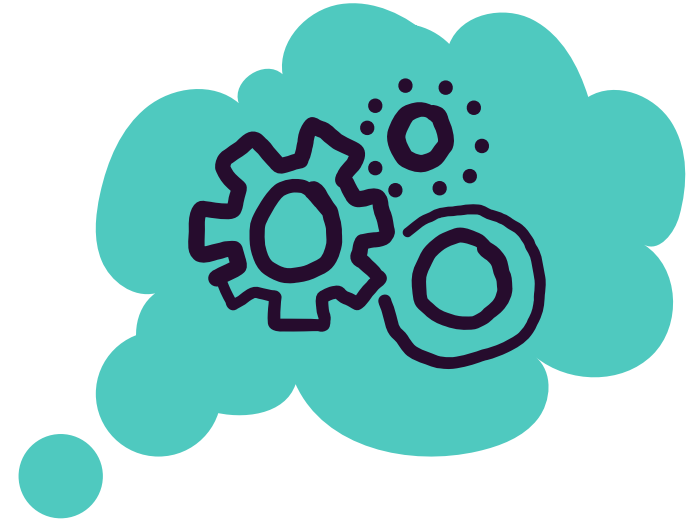


Lisätietoa 1: Yhteisöllisyyden määritelmiä

Yhteisöllisyyden määritelmiä on lukuisia ja niissä esiintyy vaihtelua sen mukaan, millaisia asioita niissä painotetaan. Yhteisöllisyyttä ylipäänsä ja korkeakoulukontekstissa voidaan määritellä esimerkiksi seuraavanlaisesti:

1.) Yhteisö on ihmisryhmä, jonka jäsenet ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja heillä on yhteinen tehtävä ja päämäärä (Lampinen et al. 2013; Lehtonen 1990). Keskeistä yhteisöllisyydessä on se, että yhteisön jäsenet kokevat tulevansa hyväksytyiksi ja heitä arvostetaan. Yhteisö luo tilan, jossa on helppo olla läsnä ja tehdä yhdessä asioita. Yhteisön sisällä vallitsee sen jäsenien luomat toimintatavat, normit ja arvot, joiden kautta yhteisöä ylläpidetään. Yhteisöllisyyden kautta yhteisön jäsen saa tukea ja tulee kuulluksi. Yhteisö toimii ikään kuin sosiaalisena puskurina negatiivisia kokemuksia vastaan. Yhteisöllisyydessä on tärkeää juuri emotionaalinen kokemus kuulumisesta yhteisöön (Aro 2011)

2.) Kuulumisella opiskelijayhteisöön tarkoitetaan tunnetta, joka syntyy subjektiivisesta kokemuksesta opintojen merkityksellisyydestä ja samaistumisesta opiskelijayhteisöön. Kuulumisen tunteen kehittyminen on aikaa vievä prosessi ja se on kokemuksena henkilökohtainen. Yhteisöt ja sosiaalinen ympäristö voivat kuitenkin omilla odotuksillaan ja käytöksellään vahvistaa tai heikentää sitä. Yhteisöön osallistuminen voi lähteä 19 aktiivisesti kuitenkin käyntiin vain, jos opiskelija samaistaa itsensä kuulumisen tunteen kautta yhteisöön. (Paulin, S. 2019; Poutanen ym. 2012, 21.)



Pohdintatehtävä: Pohdi tai kirjoita ylös paperille tai sähköiselle muistilapulle omat vapaamuotoiset ajatukset siitä, mitä yhteisöllisyyden edistäminen sinulle tarkoittaa. Unohda juhlapuheet ja keskity konkretiaan: mitä käytännöllisemmällä tavalla saat asian kiteytettyä, sen parempi!

Valmis? Hyvä! Pidä oma määritelmäsi tiukasti mielessäsi ja peilaa tulevia sisältöjä siihen nähden näin saat myös enemmän irti materiaalista! Jos olet kiinnostunut siitä, millaisista lähtökohdista käsin Yhdessä yhteisöksi -hankkeessa yhteisöllisyyttä on lähestytty, vilkaise Lisätietoa 2 -osiota - löydät osion lopusta myös vinkin harjoitukseen, jonka voitte toteuttaa esimerkiksi työyhteisössänne.



Lisätietoa 2:

Yhdessä yhteisöksi -hankkeen lähtökohtia yhteisöllisyyteen korkeakouluissa

Tärkeitä lähestymistapoja työskentelyssä yhteisöllisyyden edistämiseksi ovat olleet aidon yhdenvertaisuuden vahvistaminen korkeakouluissa ja opiskelijoiden mahdollisuuksien lisääminen. Tämän lisäksi toimintaa on ohjannut yhteisöllisyyden ymmärtäminen laajempänä ja monimuotoisempänä asiana kuin esimerkiksi pelkästään opiskelijatapahtumina sekä asiana, joka liittyy vahvemmin koko oppilaitoksen asenne- ja toimintakulttuuriin, ei vain pelkästään opiskelijoiden välisiin suhteisiin.

Yhdenvertaisuuden vahvistamisen suhteen pohdinnassa ovat olleet kysymykset: Kenen opiskelijuus on aitoa, oikeutettua ja jopa tavoiteltavaa? Kuka on se opiskelija, ketä oppilaitoksessa puhutellaan ja kenelle toimintaa tehdään? Miten varmistetaan se, että kaikilla on yhtäläiset mahdollisuudet hyvinvointiin ja opiskelukykyyn?

Mahdollisuuksien lisäämisen suhteen olemme pitäneet tärkeänä sitä, että yhä useammalla opiskelijalla olisi mahdollisuus kokea tulevansa nähdyksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi opinnoissaan, tutustua halutessaan muihin opiskelijoihin, osallistua omia tarpeita vastaavaan toimintaan sekä saada ja antaa vertaistukea opinnoissa ja muissa opiskelijaelämän asioissa.

Mitä mieltä sinä olet meidän lähestymistavastamme? Tuliko samantyyppisiä asioita esiin omassa määritelmässäsi?



Vinkki: Haluatko päästä muodostamaan yhteisymmärrystä kanssaihmistesi kanssa siitä, mitä teillä tarkoitetaan yhteisöllisyydellä? Hyödynnä tämän osion kysymyksiä ja listauksia ja tee niistä väittämiä, joiden merkitystä omassa oppilaitoksessanne voitte yhdessä arvioida. Esimerkiksi:

- On tärkeää, että yhä useammalla opiskelijalla on mahdollisuus kokea tulevansa nähdyksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi opinnoissaan.
- On tärkeää, että opiskelijalla on mahdollisuus osallistua omia tarpeitaan vastaavaan toimintaan.

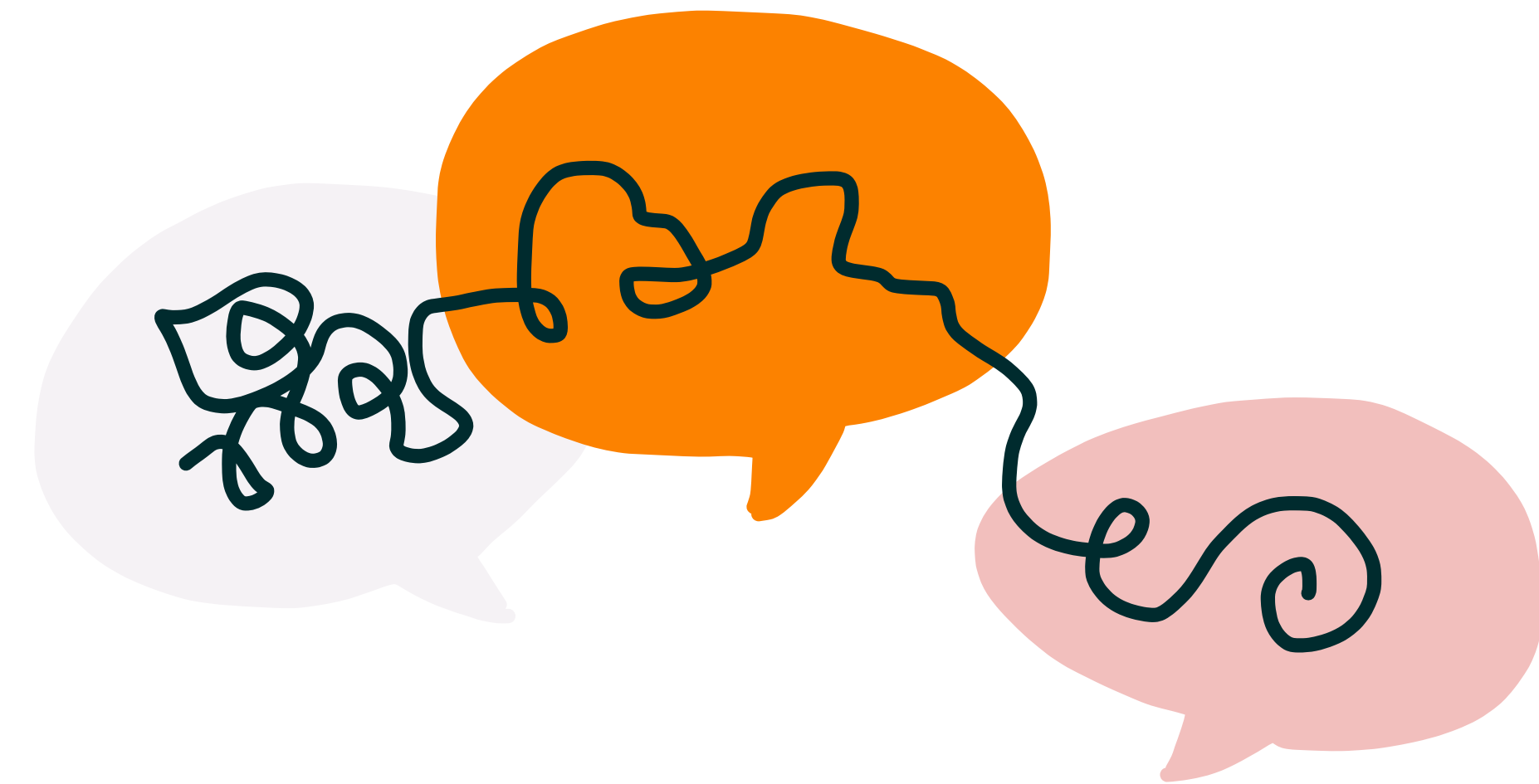
2.1 Mitä jos yhteisöllisyyttä ei edistettäisi?

Joskus asian merkitys konkretisoituu paremmin, kun sitä lähtee tarkastelemaan nurinkurisesti: mitä jos asiaa ei pidettäisi ollenkaan tärkeänä tai se ei toteutuisi omassa elämässä? Tarkastellaanpa siis, mitä merkitystä on sillä, jos ei koe yhteisöllisyyttä.

2.1.1 Korkeakouluissa koetaan yksinäisyyttä ja yhteisöön kuulumattomuutta

Jo ennen koronapandemian aiheuttamaa poikkeusaikaa vain puolet opiskelijoista on tuntenut kuuluvansa johonkin opintoihin liittyvään ryhmään ja jopa 40% on kokenut usein tai ajoittain olevansa yksin. Pitkittyneestä yksinäisyydestä on kärsinyt noin 10 % opiskelijoista. (Opiskelijabarometrit 2014, 2016 & 2019, Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016.)

Poikkeusajan aikana ja sen jälkeen lukemat monien selvitysten perusteella ovat vieläkin suurempia: jopa yli 50-60% opiskelijoista on kokenut yksinäisyyttä (esim. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2021, Tampereen yliopiston raportti osana kansainvälistä COVID-19 International Student Well-being Study (C19 ISWS) -tutkimusta). Lukuisat selvitykset eri tahojen toteuttamina vuosina 2020-2021 (ks. lähdeluettelosta) ovat osoittaneet, että yhteisöllisyyden tunne on merkittävästi vähentynyt ja yksinäisyys lisääntynyt. Tilanne on ollut suorastaan järjestyttävä; se, että olet opiskelija ja et ole kokenut



yksinäisyyttä, on harvinaisempaa kuin se, että opiskelijana koet yksinäisyyttä. Paradoksaalisesti, yksinäisyydestä on tullut opiskelijoita yhdistävä asia.

"Entä sitten?" Voi joku kysyä luvut kuultuaan. Mitä merkitystä sillä on ja mihin se vaikuttaa? Miksi se juuri minua koskettaisi?

Vastaus tähän on helppo: kyllä, tämä koskettaa sinuakin. Se, miksi asia on merkityksellinen meille kaikille selittyy usealla tekijällä.

**Yhteisöllisyys koskettaa
meitä monitasoisesti**

Yksilöön liittyvät tekijät

Ihmisyypen kuuluvien perustarpeiden ja -oikeuksien toteutuminen on turvattava kaikille opiskelijoille.

- Yksilöllä on perustavanlaatuinen tarve kuulua osaksi ryhmään / ryhmiin, jotka tarjoavat turvaa sekä mahdollistavat itseilmaisun ja merkityksellisyyden kokemuksia (mm. Maslow 1943, Baumeister & Leary 1995, Ryan & Deci 2000, Allardt, E. 1976).
- Yksilöllä on oikeus kokea olevansa hyväksytty ja arvostettu osa toimintaympäristöään (YK:n yleismaailmallinen ihmisoikeuksien julistus kieltää yksilön tai ryhmän systemaattisen torjunnan tai asettamisen muita huonompaan asemaan.).
- Opiskelijalla on oikeus yhdenvertaiseen ja moninaisuutta kunnioittavaan ja toteuttavaan opiskelu-ympäristöön (Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014)).

Opiskelijalla on oikeus voida hyvin ja olla opiskelukykyinen.

- Yksinäisyys /opiskeluyhteisöihin kuulumattomuus vaikuttaa
 - Koettuun terveydentilaan
 - Mielialaan
 - Jaksamiseen
 - Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
 - Opiskelukykyyn
 - Opintojen sujumiseen
 - Ammattilaiseksi kehittymisen kasvuprosessiin ja työelämätaitoihin
 - Optimistisuuden tulevaisuuden suhteen

(Lähteitä mm. Opiskelijabarometri 2014, Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016, Opiskelukyky malli, Kunttu 2005, Lähteenoja 2010)

Lähiympäristöön liittyvät tekijät



Yhdenvertainen ja arvostava opiskeluympäristö tukee kaikkien opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä.

- Yksi parhaista tavoista vaikuttaa omaan hyvinvointiin, on tehdä hyvää muille. Kun kanssaihmiset korkeakouluissa kohtelevat toisiaan arvostavasti ja kunnioittavasti, hyötyvät kaikki.
- Yhdessä tekemisen ja toinen toisiaan tukevan opiskelukulttuuriin vahvistaminen edesauttavat opiskelijoiden asiantuntijoiksi kasvamisen prosessia ja mahdollistavat matalan kynnyksen tuen saamisen vertaisilta.
- Opiskelijoiden työelämätaidot vahvistuvat, kun kyetään toimimaan arvostavalla ja huomioivalla tavalla erilaisten opiskeluvieraiden kanssa.

Henkilökunta jaksaa paremmin, jos opiskelijat voivat hyvin ja jaksavat opiskella.

- Aikaa jää työn pääsisällölle ja kokonaiskuormitus pysyy maltillisempuna.
- On helpompaa kokea tunnetta omasta riittävydestä suhteessa työn vaatimuksiin.
- On enemmän resursseja panostaa työn ydintehtäviin.
- On todennäköisempää jaksaa ja viihtyä työssä paremmin.

Laajempaan kontekstiin liittyvät tekijät

Oppilaitoksen perustoiminta jatkuu sujuvana, jos yhteisöllisyyttä edistetään ennakoivalla ja ennaltaehkäisevällä otteella.

- Kun yhteisöllinen toimintakulttuuri ja ilmapiiri toteutuvat oppilaitoksessa, voivat opiskelijat ja henkilökunta paremmin ja se vaikuttaa isossa kuvassa esimerkiksi siihen, että:
 - Opiskelijoiden tai henkilökunnan poissaoloja ei tule niin paljoa.
 - Opinnot etenevät sujuvammin.
 - Riski opintojen keskeyttämiselle pienenee.
 - Tukipalveluiden kysyntä ei kasva.
 - Eteneminen valmistumiseen asti on todennäköisempää.
 - Henkilökunnan työssäjaksaminen on parempaa.
- Inhimilliset ja taloudelliset vaikutukset ovat mittavia

Tulevaisuuden työelämä ja koko yhteiskunta saa hyvinvoivia ja toimintakykyisiä ammattilaisia.

- Kun opiskelijat voivat hyvin, heijastuu se koko yhteiskuntaan laajemminkin, esimerkiksi:
 - Jaksamisenongelmat opinnoissa vaikuttavat työelämässä jaksamiseen.
 - Oman alan asiantuntijana toimimisen valmiudet pääsevät kehittymään täyteen
 - mittaansa.
 - Opiskelijat pääsevät nopeammin siirtymään työelämään.
- Inhimilliset ja taloudelliset vaikutukset mittavia koko yhteiskunnan tasolla.

Opiskelijoiden kokemukset yksinäisyydestä ja porukkaan kuulumattomuudesta vaikuttavat monella tapaa paitsi yksilöön itseensä, myös kanssaopiskelijoihin ja henkilökuntaan sekä laajemminkin oppilaitokseen ja jopa ympäröivään yhteiskuntaan asti. Kyse ei ole mistään pienestä asiasta. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi voimme puhua mittavista taloudellisista, sosiaalisista ja yhteiskunnallisista vaikutuksista, joiden syntymekanismeihin on syytä vaikuttaa.

Tästä voit katsoa myös videon siitä, miltä opiskelijan yksinäisyys tuntuu opiskelijoiden omakohtaisten kuvausten myötä. Miten toimintakykyinen sinä olisit, jos sinusta tuntuisi tältä?

Eli, miksi yhteisöllisyyttä siis kannattaa edistää? Koska toisin toimiminen ei tunnu kovin järkevältä ratkaisulta – katselipa asiaa, miltä kantilta tahansa.

Seuraavaksi vielä lyhyt muistilista siitä, millaisia etuja ja hyötyjä tiedämme yhteisöllisyydestä olevan opiskelijalle. Voit napata muistilistasta kuvan tai tulostaa sen itsellesi jatkokäyttöä varten:



Opiskelijan yksinäisyys - miltä se tuntuu?-video: youtu.be/Ky44xbiVzDw

Muistilista:

Mitä hyötyä yhteisöllisyydestä on opiskelijalle?

- Opiskelija voi kokonaisvaltaisesti paremmin:
 - Fysiologisesti esimerkiksi verenpaineen, stressihormonitasojen, mielihyvähormonitasojen ja yleisen immuunivasteen osalta sekä sydän- ja aivoninfarktirisikien ja sydän- ja verisuonitautien sekä unihäiriöiden riskien pienenemisen osalta.
 - Psykkisesti pienemmän mielenterveyshäiriöiden (esimerkiksi masentuneisuus- ja ahdistuneisuushäiriöiden) riskin myötä, matalampien stressitasojen sekä toiveikkuuden ja optimistisuuden lisääntymisen myötä.
 - Kognitiivisesti eri prosessien (muisti, ajattelu, looginen päättely, oppiminen) sujuvuuden kannalta.
 - Perustarpeiden toteutumisen myötä oman - ja muiden - elämän arvokkaana pitäminen ja terveen itsetunnon vahvistuminen.
 - Identiteetin rakentumisen ja kehittymisen mahdollisuudet vuorovaikutuksessa muiden kanssa.
 - Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, jaksamisen ja tyytyväisyyden osalta.

- Opiskelijan opiskelukyky on parempi:
 - Motivaatio opintoihin on suurempi.
 - Opiskelut koetaan mielekkäämpinä.
 - Kiinnittyminen opintoihin on vahvempaa.
 - Enemmän voimavaroja nähdä vaivaa opintojen eteen ja saada kurseja suoritettua.
 - Mahdollisuus saada tukea tarvittaessa muilta opiskelijoilta.
 - Opintojen keskeyttämisriski pienenee.
- Opiskelijasta kasvaa todennäköisemmin hyvinvoiva tulevaisuuden osaaja:
 - Osaaminen pääsee kehittymään täyteen potentiaaliinsa.
 - Tulevaisuus nähdään valoisampana ja panostamisen arvoisena.
 - Yhteiskunta saa hyvin valmiuksin varusteltuja ja pärjääviä tulevaisuuden ammattilaisia yhteiskunnan tukirangaksi.

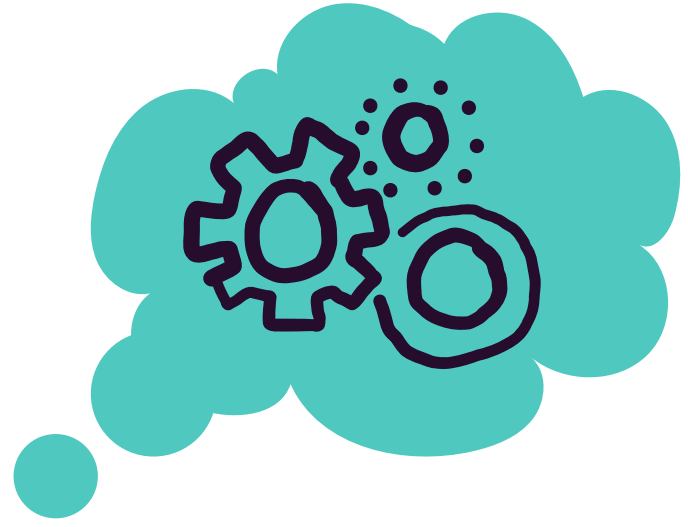


Ehkä voimmekin siis olla yhtä mieltä ainakin siitä, että yhteisöllisyyden edistäminen kannattaa?

3. KUKA YHTEISÖLLISYYTTÄ TARVITSEE?

Kun puhumme yhteisöllisyyden edistämisestä, on tärkeää kirkastaa itselleen myös se, kenen yhteisöllisyyttä oikeastaan onkaan tarkoitus edistää. On myös ihan sallittua, mikäli opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistäminen ylipäänsä kiinnostaa, ilman tarkempia kohderyhmiä sinällään. Hyvä, että asiaa kuitenkin pohtii.





Pohdintatehtävä: Pohdi tai kirjoita ylös paperille tai sähköiselle muistilapulle omat vapaamuotoiset ajatukset siitä, kuka sinulle on tärkein asiakas yhteisöllisyyden suhteen? Kenestä opiskelijasta sinä kannat erityistä huolta ja miksi?



Hienoa pohdintaa! Joskus yhteisöllisyyden edistäminen voi tuntua haastavalta, jos ei tiedä, kehen opiskelijaan tulisi ensisijaisesti keskittyä ja ketä tukea. Lopullista kuvausta siitä, millainen on yhteisöjen ulkopuolelle jäänyt opiskelija ei myöskään voida valmiiksi antaa; yksinäisyydessä kyseessä on aina henkilökohtainen kokemus, joka ei läheskään aina näy päällepäin.

Yhteisöön kuulumattomuutta ja yksinäisyyttä voikin kokea kuka vaan opiskelija. Joku voi olla muiden opiskelijoiden ympäröimä ja silti tuntea yksinäisyyttä. Tai toisaalta opiskelija voi viettää paljonkin aikaa yksinään ja itsekseen, mutta ei silti koe yksinäisyyttä.

Ihmisinä olemme kovin erilaisia siinä, paljonko sosiaalisia vuorovaikutustilanteita ja -suhteita kaipaamme voidaksemme hyvin. Siihen vaikuttaa paljon esimerkiksi temperamenttimme, persoonamme, elämäntilanteemme, menneet kokemukset ja elämän muut osa-alueet. Tilanne yksinäisyyden suhteen voi myös yksittäisen opiskelijan kohdalla muuttua opintojen aikana - suuntaan tai toiseen. Lisätietoa 3 -osiosta voit katsoa tarkemmin erilaisia syitä, joita opiskelijat itse ovat nimenneet yksinäisyytensä ydintekijöiksi. Syitä on lukuisia.

Lähde: Yhdessä yhteisöksi -hankkeen kyselyt ja selvitykset vuosien 2019-2021 aikana.

Lisätietoa 3:

Yksinäisyyden taustatekijöitä voi olla useita

Opiskelijat itse kuvaavat hyvin monenlaisia tekijöitä ja syitä sille, miksi eivät ole päässeet mukaan opiskeluporukoihin. Usein toistuvia tekijöitä ovat:

kokemus siitä, että on
"vääränlainen"

oppimisvaikeudet
jännittäminen

ujous, arkuus,
"hitaasti lämpenevyys"

heikot sosiaaliset taidot

erilainen vuorovaikutustyyli

jaksamisvaikeudet

"vääränlaiset"
kiinnostuksenkohteet

jatkuva etäopiskelu

tausta

opitut toimintatavat ja -mallit

diagnoosi (esim. autismikirjo,
ADHD, masennus, ahdistus)

erilainen elämäntilanne
(esim. perheellinen)

päihteettömyys

menneet kokemukset
(esim. koulukiusaaminen)

syrjintä tai epätasa-
arvoinen kohtelu

aistiyliherkkyys,
erityisherakkyys

yksin asuminen

fyysiset tai psyykkiset
terveyshuolet

ikä

aikataululliset
haasteet

muutto uudelle
paikkakunnalle huono
itsetunto

taloudellinen tilanne

Kuten huomaat, opiskelijoiden itsensä tunnistamia ja nimeämiä tekijöitä on lukuisia.

Osa kokee yksinäisyyteen vaikuttavan lähinnä ulkoiset, osin ohimenevät tekijät (esim. muutto uudelle paikkakunnalle, aikataululliset haasteet, taloudellinen tilanne) ja osalla kyse on enemminkin perustuvanlaatuisista, omaan itseän liittyvistä tekijöistä. Usein erityisesti näitä jälkimmäisiä tekijöitä esiin nostavia opiskelijoita yhdistää koettu erilaisuus: he kokevat olevansa liian erilaisia kuin muut opiskelijat tullakseen ikinä hyväksytyksi omana itsenään osaksi opiskeluyhteisöjä.

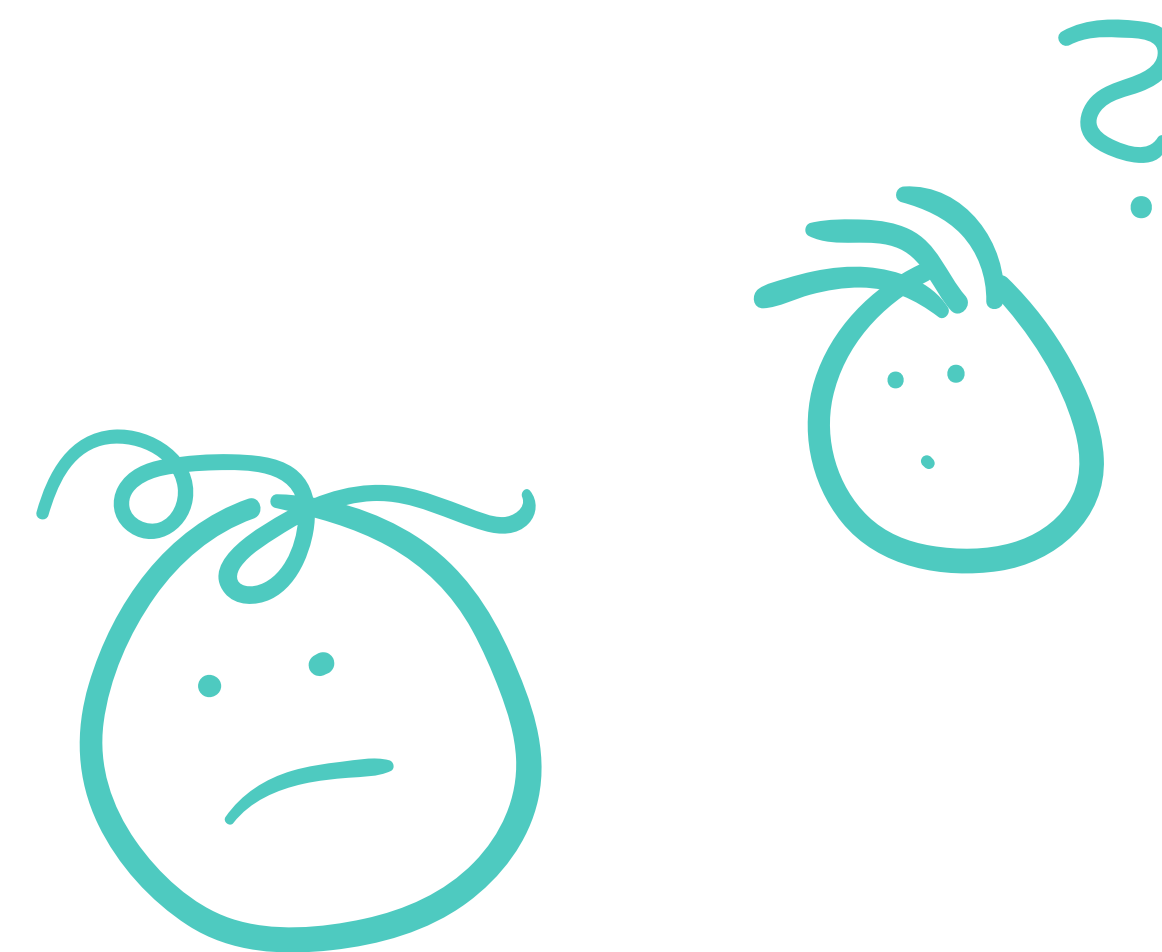
Aloittavat opiskelijat ovat tärkeässä asemassa, sillä lukuisten tutkimusten perusteella tiedämme, miten tärkeää on tutustua kanssaopiskelijoihin jo heti opintojen alussa. Mikäli alussa jää syystä tai toisesta porukoiden ulkopuolelle, on tutustuminen huomattavasti vaikeampaa myöhemmin opinnoissa. Uusiin opiskelijoihin syystäkin panostetaan erityisen paljon ja se on tärkeää jatkossakin.

Tästä huolimatta yksinäisiä opiskelijoita löytyy jokaiselta vuosikurssilta ja monesti opinnoissa pidemmälle edenneiden yksinäisten tilanne on todella haastava; moni kokee, että heille ei ole tarjolla enää minkäänlaisia tukitoimia yhteisöllisyyteen liittyvissä asioissa ja he ovat tuomittuja olemaan yksinäisiä vähintäänkin koko loppuopintojen ajan. Tätä synkkää tulevaisuudenkuvaa on syytä muuttaa ja pyrkiä toimimaan tavalla, josta hyötyvät kaikkien vuosikurssien opiskelijat.

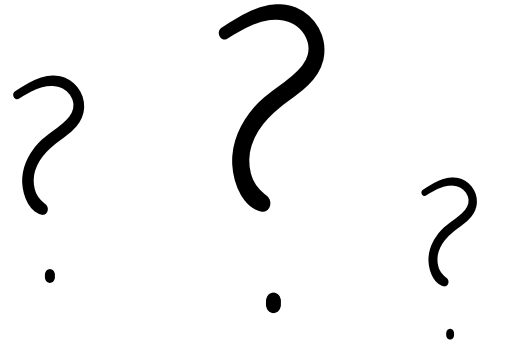
Erityisiä ryhmiä, joihin kiinnittää huomiota ovat myös opiskelijat, jotka ovat syystä tai toisesta palaamassa opintoihin tauon jälkeen esimerkiksi sairasloman, opintojen jumiutumisen, opiskelijavaihdon, perhevapaan, armeijan tai siviilipalveluksen jälkeen. Tauon jälkeen moni opiskelija joutuu toteamaan paluun opiskeluyhteisöihin haastavaksi, kun entiset siteet ovat katkenneet, uusia on vaikea muodostaa ja laajamittaisempaa tukea on harvoin saatavilla.

3.1 Myyttien murtamista - moneenko seuraavista värinkäsityksistä olet törmännyt?

Monesti se, mikä saattaa estää meitä tai kollegoitamme toimimasta oikealla tavalla, ovat virheelliset käsitykset tai väärinymmärrykset siitä, mitä yhteisöllisyyden edistäminen oikeastaan edes on ja ketä varten sitä tehdään. Seuraavan testin kautta voitkin jumpata omia näkemyksiäsi aiheesta.



Yhteisöllisyyttä myyttien takana -testi



Seuraavat esimerkit edustavat joitakin yleisimpiä väärinkäsityksiä, joita opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistämiseen korkeakouluissa voi liittyä. Moneenko olet itse törmännyt? Tässä testissä on jopa suotavaa, jos saisi mahdollisimman vähän rukseja ruutuun.

- 1. Yhteisöllisyys koskettaa vain perinteiseen mielikuvaan sopivaa opiskelijaa: ensimmäistä tutkintoaan opiskelevaa, uudelle paikkakunnalle muuttanutta nuorta aikuista.

"Eihän kaikki opiskelijat mitenkään edes toivo vilkasta sosiaalista elämää opinnoissa: osa on perheellisiä, ovat jo töissä tai suorittavat opintoja tarkoituksellakin nopeasti vain alta pois. Ei yhteisöllisyys heitä kosketa."

- 2. Yksinolo on sama asia kuin yksinäisyys.

"Minäkin viihdyn paljon yksinäni; sehän on välillä ihanan rentouttavaa. Kyllä opiskelijoidenkin on ihan hyvä välillä vain olla yksin ja ladata akkuja."

- 3. Opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistäminen ei liity henkilökunnan työhön mitenkään.

"Kyllähän opiskelijat ovat aikuisia ihmisiä, osaavathan he itse solmia kaverisuhteensa. Eihän se meidän henkilökunnan homma ole alkaa opiskelijoita tällaisissa asioissa kaitsemaan."

- 4. Yhteisöllisyys on sama asia kuin opiskelijatapahtumiin osallistuminen.

"Onhan meillä kyllä paljon jo noita erilaisia harrastekerhoja ja tapahtumia, joihin mennä mukaan. Opiskelijoiden pitäisi vain rohkeammin lähteä tutustumaan niihin."

- 5. Yhteisöllisyys on sama asia kuin haluta olla huomion keskipisteessä, olla puhelias, hallita small-talk tai olla vuorovaikutuksessa mahdollisimman monen muun opiskelijan kanssa.

"Jotkut meidän opiskelijoista on vaan niin kauhean ujoja, eivät uskalla mitään sanoa tai mihinkään osallistua. Ei siinä paljoa itse pysty tekemään."

Miltä testin tulokset näyttävät? Sinällään pisteillä ei juurikaan ole väliä; tärkeintä on se, että näitä asioita pysähtyy pohtimaan. Seuraavaksi käymme läpi perusasioita yhteisöllisyyteen ja edellä esitettyihin myytteihin liittyen. "Kenelle" -näkökulma toivon mukaan kirkastuu myös näiden kautta.

1. Yhteisöllisyys koskettaa tavalla tai toisella kaikkia opiskelijoita.

Yhteisöllisyyden edistäminen kytkeytyy erittäin vahvasti yhdenvertaisuuteen. Kyse ei ole siitä, että jokainen opiskelija toivoisi jatkuvaa vuorovaikutusta muiden opiskelijoiden kanssa, kokee syvää onnellisuutta vain tehdessään asioita yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa tai janoaa vilkkainta mahdollista sosiaalista elämää kuin mahdollista. Kyse on ennen kaikkea siitä, että saamme tuotua jokaiselle opiskelijalle yhtäläisen mahdollisuuden kokea itsensä arvokkaaksi, hyväksytyksi ja merkitykselliseksi omana itsenään sellaisessa paikassa, johon käyttää paljon aikaa, vaivaa ja energiaa.

Kaikki eivät toivo vilkasta sosiaalista elämää opiskeluaikanaan, mutta tuskinpa kukaan toivo merkityksettömyyden, näkymättömyyden tai välinpitämättömyyden kokemuksia kohdalleen. Vai toivoisitko sinä olevasi täysin näkymätön ja merkityksetön muille omassa työssäsi? Tuskinpa. Voit myös testata tätä ihan käytännössä Maailman passiivisin taukojumppa -harjoituksen myötä. Miltä tuntuisikaan kantaa yllään näkymättömyyden viittaa päällään? Osa opiskelijoista kantaa sellaista päivästä toiseen.



Maailman passiivisin taukojumppa -harjoitus

Ohjeistus: Tee omatoimisia venytyksiä sitä mukaa, kun olet samaa mieltä jonkin alla olevan väittämän kanssa. Mikäli teitä on enemmänkin porukkaa koolla, voitte tehdä niin, että yksi teistä lukee väittämät ääneen ja muut tekevät venytyksiä sitä mukaa, jos ovat samaa mieltä väittämän kanssa.

Väittämät:

- Kuka nauttii tunteesta, että kukaan ei edes huomaisi, jos vain katoaisit?
- Kenestä on mukavaa, että kukaan ei tiedä nimeäsi tai tunnista sinua ulkonäöltä paikassa, joka vie ison osan valveillaoloajastasi?
- Kenestä on siistiä, ettei ole ketään keneltä kysyä, jos tulee haaste tai ongelmakohta eteen?
- Kenen mielestä on parasta ikinä, että oma osaaminen ei pääse kehittymään kehity niihin mittoihin mihin olisi mahdollista?
- Kenen päivän piristys on se, että tuli 27. päivä putkeen, jolloin et puhunut kenellekään mitään ja ketään ei edelleenkään kiinnosta tippaakaan mitä sinulle kuuluu?

Venyttelyt jäivät osaltasi kenties aika vähiin? Tässä kohtaa se on vain hyvä: nämä väittämät antavat vilauksen siitä arjesta, jollaista osalla opiskelijoista on jatkuvasti eivätkä ne ole sellaisia, joita oikeastaan kenellekään toivoisimme.



Vinkki: Taukojumppa muutoin on oikein toivottavaa ja hyödyllistä; jos äsken jäivät venytykset vähiin, ota uusi yritys ja tee seuraava Kapteeni käskee -harjoitusta mukaileva yhteisöllisyys-harjoitus joko yksin tai yhdessä muiden kanssa. Tämä toivottavasti saa jo enemmän liikettä aikaan!



Kapteeni käskee -yhteisöllisyysharjoitus

- Hän, jolla on jonkinlaisia kokemuksia ryhmissä olemisesta, taivuttaa vasemmalla kädellä kohti oikeaa kylkeä!
- Hän, joka muistaa ainakin yhden onnistuneen ryhmäkokemuksen omalta kohdaltaan, nostaa molemmat kädet kohti kattoa!
- Hän, joka on lähes päivittäin jollakin tapaa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, kurottaa sormilla kohti varpaita!
- Hän, joka ainakin joskus miettii, millaisen kuvan antaa itsestään muille, kyykistyy!
- Hän, joka on joskus hymyillyt tuntemattomalle, nostaa vasemman jalan polven ylös!
- Hän, joka kuuluu joihinkin verkkomuotoisiin ryhmiin tai yhteisöihin (esim. Facebookissa), pyörähtää kerran ympäri!
- Hän, joka on joskus kokenut vaikeaksi jonkun ihmisen tai ryhmän lähestymisen, konkkaa vasemmalla jalalla kolmesti!
- Hän, joka on törmännyt kiusaamiseen, taivuttaa oikealla kädellä kohti vasenta kylkeä!
- Hän, joka joskus on jättänyt menemättä johonkin tapahtumaan vain siksi, että on vain tehnyt mieli olla yksin, tekee kolme haara-perushyppyä!
- Hän, joka joskus on auttanut toista ihmistä ryhmätilanteessa, tekee viisi kyykky-hyppyä!
- Hän, joka tietää, moniko korkeakouluopiskelija kokee yksinäisyyttä, tekee kolme saksihyppyä!
- Hän, joka on menneen viikon aikana tehnyt jotakin mukavaa toiselle ihmiselle koskettaa käsillä päätä, olkapäitä, polvia ja varpaita!
- Hän, joka on, joskus tuntenut olonsa yksinäiseksi, pyörittää käsiä etukautta ympäri kolmesti!
- Hän, joka aikoo jatkossa tehdä omalta osaltaan pieniä asioita korkeakouluopiskelijoiden yhteisöllisyyden edistämiseksi, ravistelee itsensä rennoksi!

(Harjoitus muokattu Viola ry:n My space not yours! -hankkeen (2015-2019) materiaaleista.)

Loistavaa – voit hyödyntää tätä taukojumppaharjoitusta myös opiskelijoidesi kanssa tai työyhteisössäsi laajemminkin.

2. Yksinäisyys on eri asia kuin yksinolo.

Kaikki tarvitsemme joskus yksinoloa ja se voi tuntua meistä ihanalta ja voimaannuttavalta. Yksinäisyys on kuitenkin olotila, jota kukaan ei itselleen toivo tai valitse. Jos ihminen kokee yksinäisyyttä, on kyseessä tilanne, jossa hänen tarpeensa olla yhteydessä muihin ihmisiin, kokea hyväksyntää ja arvostusta ja jakaa asioita muiden kanssa eivät tule kohdatuiksi. Yksinäisyys on valtava kuormitustekijä sekä fyysiselle että psyykkiselle hyvinvoinnille.

Eroamme toisistamme suuresti siinä paljonko kaipaamme yksinoloa tai muiden seuraa: vaikka joku viettäisi paljon aikaa yksin, voi olla, että hän ei koe yksinäisyyttä ja toisaalta joku, joka on paljon muiden seurassa voi kokea yksinäisyyttä, mikäli kokee esimerkiksi, ettei tule aidosti nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Yksinäisyys ei aina näy päällepäin, vaan on ihmisen henkilökohtainen kokemus. Rinnastamalla vapaaehtoisen yksinolon ja pakotetun yksinäisyyden keskenään tulemme samalla mitätöineeksi kaiken sen tuskan ja todelliset merkittävät vaikutukset, joita yksinäisyyteen voi opiskelijalla liittyä.

3. Opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistäminen tukee henkilökunnan työtä.

Henkilökunnan jäsenenä voi muodostua korkea kynnyks tarttua yhteisöllisyyden edistämiseen, mikäli kokee, että se ei millään tavalla liity omaan työhön tai tulee jollain lailla loukanneeksi opiskelijaa, kun huolehtii hänen hyvinvoinnistaan. Lähtökohtaisesti jälkimmäisen huolen voit unohtaa: erittäin harva opiskelija loukkaantuu siitä, että kysyt häneltä "Miten sulla menee? Onko kaikki hyvin?" tai jollakin muulla lailla osoitat sen, että olet hänen hyvinvoinnistaan ja kautta opinnoistaan kiinnostunut.

Mitä tulee siihen, etteikö yhteisöllisyyden edistäminen liittyisi henkilökunnan jäsenen työhön, pääsemme perustuvanlaatuisten kysymysten äärelle. Asia liittyy ihan suoraan siihen, miksi opiskelijat ylipäänsä ovat oppilaitoksessa. He ovat siellä tekemässä opintoja, suorittamassa tutkintoa ja kehittämässä osaamistaan tullakseen tulevaisuuden ammattilaisiksi. Koko tämä prosessi voi olla vaarassa, mikäli opiskelija kokee pitkäkestoista yhteisöön kuulumattomuutta tai yksinäisyyttä. Voit kerrata vielä muistinvirkistykseesi, miten yksinäisyys voikaan vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, opiskelukykyyn ja -motivaatioon sekä tulevaisuususkoon kappaleesta 2.

4. Yhteisöllisyys on paljon muutakin kuin pelkät opiskelutapahtumat.

Opiskelijatapahtumat ovat yksi tärkeä keino edistää yhteisöllisyyttä, mutta tapahtumiin osallistuminen ei tee kenestäkään yhteisöllistä tai niihin osallistumattomuus ei rajaa ketään pois yhteisöllisyydestä. Mikäli näemme yhteisöllisyyden edistämisen pelkästään tapahtumien järjestämisenä tai niihin osallistumisena, ulkoistamme helposti vastuun koko yhteisöllisyyden edistämisestä muutamille yksittäisille toimijoille.

Monet opiskelijat eivät välttämättä halua tai pysty monistakaan syistä osallistumaan opiskelijatapahtumiin, mutta se ei poista heidän tarvettaan luoda merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita kanssapöiskelijoihinsa tai kokea itse tulevansa nähdyksi ja arvostetuksi omana itsenään. Tapoja ja mahdollisuuksia synnyttää opiskelijoiden keskinäisiä vuorovaikutustilanteita ja sitä kautta mahdollisuuksia ylipäänsä jakaa asioita keskenään on monia. Yhdenvertaiset mahdollisuudet tutustua toisiin opiskelijoihin eivät välttämättä vaadi opiskelijatapahtumia, vaan paikkoja ylipäänsä arvostavaan vuorovaikutukseen muiden kanssa: tätä ihan jokainen voi omassa toiminnassaan edistää.



5. Yhteisöllisyys ei ole synonyymi sanoille "sosiaalinen", "ulospäinsuuntautunut", "puhelias", "verkostoitunut" tai "sosiaalisesti taitava".

Monet opiskelijat kokevat itsensä epäonnistuneiksi tai muita huonommaksi, mikäli eivät vastaa vallalla olevaa stereotypiaa siitä, millainen "oikean" opiskelijan tulisi olla. Ahtaat käsitykset siitä, millaisia opiskelijat ovat, mistä he pitävät ja miten eri tilanteissa toimivat ovat omiaan luomaan kuormitusta ihan kenelle vaan opiskelijalle.

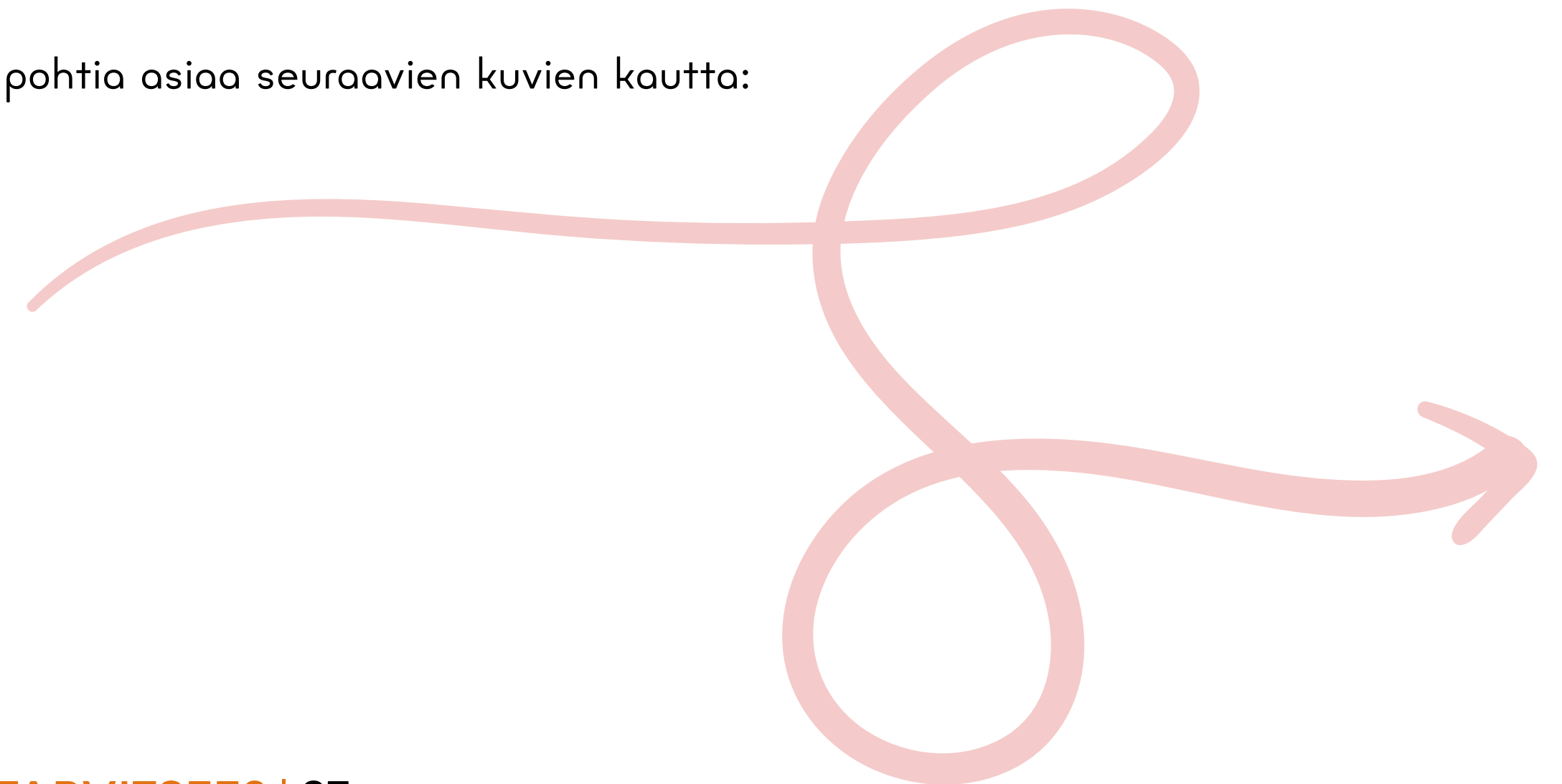
Ideaaliopiskelijan ihanne voi vaihdella korkeakoulusta toiseen, mutta monesti ihanteissa korostuvat ajatukset pärjäävästä, aktiivisesta, ulospäinsuuntautuneesta ja sosiaalisesti erittäin lahjakkaasta opiskelijasta, joka kaiken lisäksi on temperamentiltaan sosiaalinen eli kaipaa paljon vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Kokemus siitä, että on vääränlainen tai liian erilainen tullakseen hyväksytyksi voi johtaa siihen, että opiskelija mieluummin vetäytyy kuin altistaa itseään mahdollisesti kipeästi satuttaville vuorovaikutustilanteille.

Onkin tärkeää välittää opiskelijoille tunnetta siitä, että "ihan tavallinen" riittää ja miten tärkeää on, että meitä on vuorovaikutustilanteissakin erilaisia ihmisiä koolla. Tietynlainen temperamentti, luonteenpiirre tai tapa toimia ei tee kenestäkään yhtään sen parempaa tai huonompaa ihmistä kuin toisesta.

Tietoisuuden lisäämisen lisäksi on tärkeä pohtia, millaisen pienin tavoin saa välitettyä opiskelijoille tunnetta siitä, että sinä riität juuri tuollaisen kuin olet. Tärkeää on myös miettiä, millaisia oletamme opiskelijoiden olevan, kun olemme vuorovaikutuksessa heidän kanssaan.

Oletammeko opiskelijoiden olevan superopiskelijan prototyyppejä, joita heikkoudet eivät kosketa vai tavallisia ihmisiä, joilla on myös erilaisia epävarmuuksia ja muita kuormitustekijöitä elämässään, jotka vaikuttavat toimintaan? Kumpaa opiskelijaa sinä yleensä puhuttelet? Ja mitä ajattelet, miksi sillä ylipäänsä on aika iso merkitys?

Voit pohtia asiaa seuraavien kuvien kautta:



Myyttien opiskelija - tunnetko sinä HÄNET?

Juttua riittää olipa tilanne mikä tahansa.

Armoton tarmopesä; kukkuu riennoissa illat ja yöt ja silti päivisin pirteä kuin peipponen.

Some hallussa: kanavat jatkuvassa seurannassa, aikaa ja intoa löytyy tietysti tähänkin!

Aina hyväntuulinen ja aikaansaava.

Rahaa aina riittämiin; pystyy osallistumaan, koska rahastahan se ei jää kiinni.



Vaikka ei tunne ketään paikalta entuudestaan, on hetkessä jo verkostoitunut ja huomion keskipiste.

Aina valmis uusiin sosiaalisiin tilanteisiin.

Small talkin mestari.

Tapahtuipa muussa elämässä mitä vaan, aina on aikaa ja intoa lähteä mukaan johonkin!

Mikään ei jännitä; helppo lähteä kaikkeen mukaan.

Ei heikkouksia eikä epäonnistumisia: kaikki mitä tekee onnistuu aina.

Tavallinen opiskelija- tunnetko sinä HÄNET?

Ei aina jaksaa osallistua järjestettyyn toimintaan, vaikka se kiinnostaisikin.

Ei aina keksi sanottavaa uusille ihmisille tai on tyytyväinen vähempäänkin puhemäärään.

Jännittää moniakkin asioita; uusia ihmisiä, tilanteita, huomion keskipisteenä olemista.

Ei osallistu, koska ei tunne paikalta entuudestaan ketään ja kokemuksia on, että yksinhän silloin on jääty, kun on joskus yritetty.

Ei vain löydy jotain pirtsakkaa kysyttävää tai sanottavaa kelle tahansa.

Muun elämän kuormitus vie joskus niin paljon voimia, että muuta ei meinaa jaksakaan.



Tarvitsee kunnan määrän lepoa ja palautumista, jotta jaksaa opiskellakin.

Kaikki ei aina mene putkeen ja epäonnistumisiakin on tullut; uskaltaako enää yrittää?

On hyviä ja välillä vähän huonompia päiviä; joskus tuntuu ettei mitään saa aikaiseksi.

Joskus rahat ovat niin tiukilla, että ei voi osallistua, jos tiedossa on pientäkään rahanmenoa.

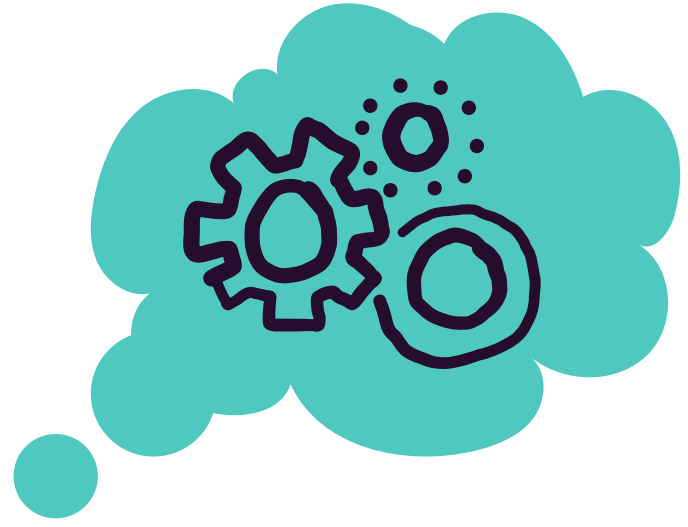
Ei aina jaksaa olla aktiivinen somessa.

Eli kenelle opiskelijoiden yhteisöllisyyttä
edistävää työtä tehdäänkään?
Aika isolle porukalle, vai mitä?

4. KENEN TOIMESTA YHTEISÖLLISYYTTÄ TULISI EDISTÄÄ?

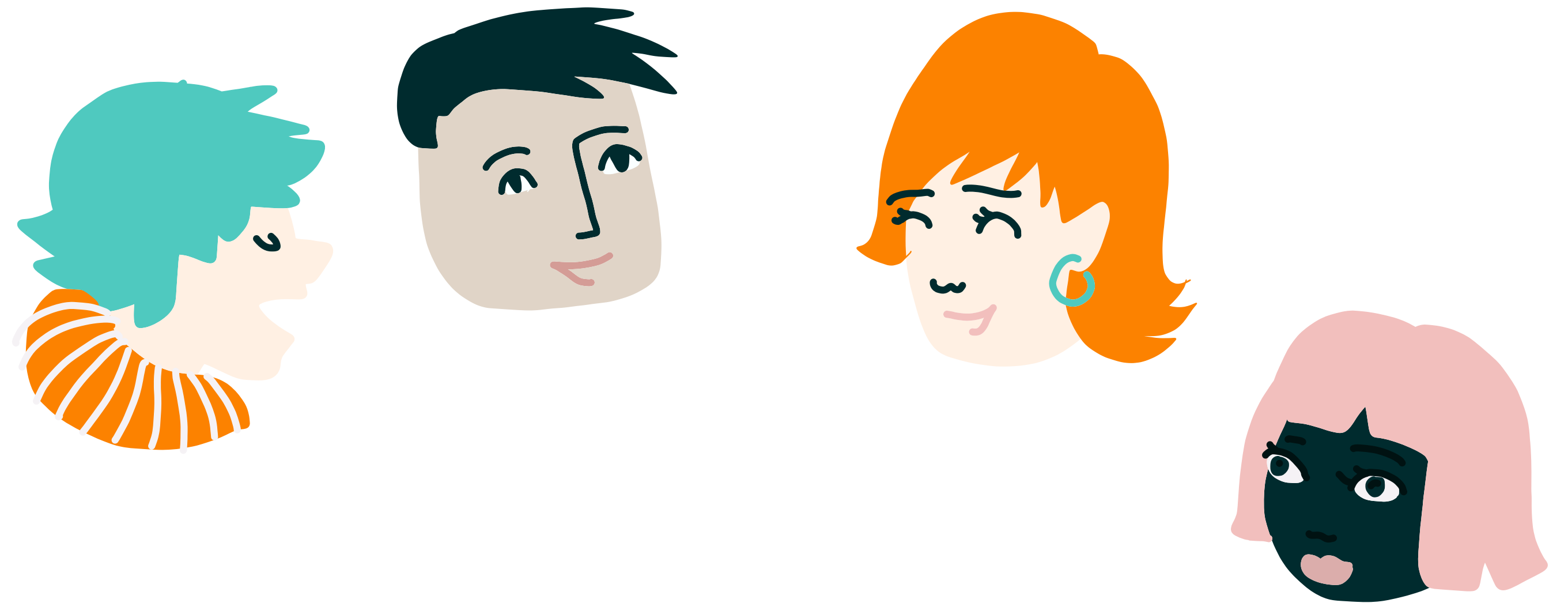
Ennen kuin jatkat tästä pidemmälle, pidä pieni tuumaustauko ja pysähdy seuraavan pohdinnan äärelle.





Pohdintatehtävä: Pohdi tai kirjoita ylös paperille tai sähköiselle muistilapulle omat vapaamuotoiset ajatukset siitä, kenellä ihmisellä tai toimijajoukolla on mielestäsi eniten vaikutusmahdollisuuksia opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistämiseksi. Yritä rajata pohdintasi 1-2 ydinjoukkoon.

Valmis? Erinomaista pohdintaa! Seuraavaksi käymme läpi millaisia asioita ihan kuka tahansa kanssaihminen voi opiskeluympäristössä tehdä ja toisaalta, millaisia tarkempia odotuksia ja tarpeita opiskelijoilla on eri toimijoille korkeakouluissa.



4.1 Tunnista oma roolisi ja siihen liittyvät odotukset

Olitpa opettaja, opiskelijajärjestötoimija, tuutori, rehtori, opintoasiainkoordinaattori, talousjohtaja, kanssaopiskelija tai ulkopuolisuutta kokeva opiskelija itse: me kaikki osaltamme vaikutamme yhteisöllisyyden edistämiseen.

"Kaikki voi tehdä jotakin: opiskelijat, järjestöihmiset, opettajat, kaikki: katse pois puhelimesta ja enemmän kontaktia muihin! Ei ikinä tiedä mitä hyvää voi seurata, jos ottaa enemmän toisia huomioon. Peruskiltteys itseään ja muita kohtaan, sillä pääsee aika pitkälle ja se on itseään toteuttava. Lisää hymyä ja lisää rohkeutta olla oma itsensä."

- 4. vuoden englannin pääaineopiskelija, Jyväskylä

Yhteisöllisyys rakentuu arkisissa tilanteissa: luennoilla, käytävillä, opiskeljaruokalassa, Teams-keskusteluissa, ryhmätöissä, oppituntien aikana ja niiden välissä. Jos jokainen tunnistaa, että omalla toiminnallaan voi huomioida ystävällisesti muita ihmisiä ja kohdata heitä arvostavasti, ollaan jo tosi pitkällä. Mieti, jos jokainen kampuksella vaikuttava tekisi juuri näin? Kenties juuri sinun ystävällinen tekosi, arvostava katseesi tai huomaavainen kysymyksesi on ensimmäinen ystävällinen teko, jonka opiskelija on kohdannut päiviin, jopa viikkokausiin? Pienilläkin teoilla voi olla suuret vaikutukset.



Sen lisäksi, että ylipäänsä kanssaihminenä voimme aidosti kohdata toisiamme arvostavasti arkisissa tilanteissa, on meillä myös monia mahdollisuuksia vaikuttaa opiskelijoiden yhteisöllisyyteen riippuen siitä, mikä roolimme opiskelijan arjessa on. Tässä kohtaa voit katsoa videon siitä miksi ja kenen toimesta yhteisöllisyyttä voi ja kannattaa edistää:



Millaisia ajatuksia video sinussa herätti?



Opiskelijoiden yksinäisyys - mitä merkitystä sillä on ja kuka siihen voi vaikuttaa? -video: youtu.be/vinEF6tzHQQ



Vinkki: Voit katsoa videon opiskelijoiden kanssa tai työyhteisössäsi, ja voitte yhdessä pohtia, millaisia mahdollisuuksia eri ihmisillä on vaikuttaa yhteisöllisyyteen ja miksi näitä mahdollisuuksia kannattaa hyödyntää.

4.2 Kanssaopiskelijoiden motivointi on yksi keskeisimpiä keinojasi vaikuttaa

Olipa roolisi opiskelijan elämässä mikä tahansa, yksi tehokkaimpia tapoja edistää yhteisöllisyyttä on vaikuttaa kanssaopiskelijoihin: motivoida heitä toimimaan oikealla tavalla ja mahdollistaa eri opiskelijoiden välisiä pieniäkin kohtaamisen paikkoja. Kanssaopiskelijoiden merkitys on noussut vahvasti esiin myös monen yksinäisyyttä kokevan opiskelijan kokemuksissa ja toiveissa. Monet nostavat erityisinä haasteina jo muodostuneiden kaveriporukoiden tai "klikkien" pysyvyyden ja poissulkevuuden, esimerkiksi:

"Opintojen alussa yritin itse tietoisesti olla liittymättä mihinkään porukkaan, koska halusin tutustua moniin erilaisiin ihmisiin ja löytää sitä kautta ne joiden kanssa klikkaa enemmän ja toisaalta ne joihin on kiva vain törmäillä. En tajunnutkaan, ettei moni muu ajatellutkaan niin, vaan kun he löysivät ensimmäiset ihmiset, he takertuivat heihin eivätkä enää olleet kiinnostuneita tutustumaan muihin."

- 1. vuoden lääketieteen opiskelija, Helsinki

Kanssaopiskelijoiden toiminta paitsi jo muodostuneissa kaveriporukoissa, myös laajemminkin, on ihan ydinasioita yhteisöllisyyden edistämiseksi. Voit pohtia oman toimenkuvasi kautta, kuinka saisit:

1. Ylipäänsä mahdollistettua vuorovaikusta eri opiskelijoiden välillä.
2. Lisättyä tietoisuutta siitä, miksi on tärkeää, että huomioimme arvostavasti toisiamme opiskeluarjessa ja esimerkiksi pyydämme vieraampiakin opiskelutovereita liittymään seuraan.
3. Edistettyä yhdenvertaista ilmapiiriä, jossa osataan toimia erilaisten opiskelutovereidensä kanssa ja myös hyväksytään erilaisia toimintatapoja vuorovaikutustilanteissa.

Monesti hyvä motivointi on tehokas tapa saada vietyä asiaa eteenpäin. Eli sen sijaan, että vain toteat, että näin on hyvä toimia, on hyvä esittää myös perusteluja, miksi asia on niin. Saat mielellään hyödyntää seuraavia motivoinnin kulmakiviä omassa toiminnassasi – ja keksiä toki lisääkin!

Motivoinnin kulmakiviä kanssaopiskelijoille

1. Yksi tutkitustikin parhaista tavoista edistää omaa hyvinvointia, on tehdä hyvää muille. Siispä, kun otamme muita ihmisiä enemmän huomioon opiskeluarjessa ja kohtelemme heitä aina ystävällisesti ja arvostavasti, emme lisää vain heidän hyvinvointiaan vaan myös omaamme. Olisi aika hassua olla tekemättä niin, eikö vain?

2. Tärkeä taito ihan jokaiselle on se, että pystyy toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Tästä on hyötyä niin opinnoissa kuin työelämässäkin, miksi emme siis yhdessä harjoittelisi taitojen kehittymistä opiskeluaikana?

4. Monet opiskelijat painivat samojen haasteiden ja kysymysten äärellä ja silti uskovat olevansa ainoita, kenestä tuntuu siltä. Kun lisäät mahdollisuksiasi olla tekemisissä muiden kanssa, lisäät myös todennäköisyyksiäsi löytää aitoja yhteyksiä muihin ja kokea vertaisuutta.

3. Kun joku toimii kunnioittavasti, arvostavasti ja ystävällisesti kanssaopiskelijoita kohtaan, on olemassa suuri todennäköisyys sille, että myös muut ympärillä olevat ihmiset alkavat toimia samalla tavalla. Voisitko sinä olla se joku, joka antaa mallia myös muille?

5. Monille meistä yhdenvertaisuus, reiluus ja solidaarisuus ovat tärkeitä arvoja, joiden takana mielellämme näemme itsemme seisomassa. Nyt sinulla on konkreettinen mahdollisuus toteuttaa näitä arvoja omassa opiskeluarjessasi. Mieti, miten hyvältä tuntuukaan elää aidosti arvojensa mukaista elämää!

6. Tuntuuko siltä, että negatiiviset tapahtumat niin globaalisti kuin arkipäivässäkin saavat enemmän painoarvoa? Välillä saattaa tulla jopa tunne, että maailma vain on rakentunut tällaiseksi: epäkohtia, vääryyttä ja ongelmia täynnä olevaksi. Mitä jos sinä pystyisitkin heilauttamaan vaakakuppiä enemmän hyvän, inhimillisyyden ja myönteisten tapahtumien suuntaan? Sinulla on se mahdollisuus jokapäiväisessä arjessasi; voit aloittaa tekemällä korkeakoulustasi paremman paikan kanssaopiskelijoitasi huomioimalla.

7. Kuka ties uusien ihmisten seurassa ollessa oppiikin uusia asioita ja saattaa jopa viihtyäkin. Aika hienoa olisi tarjota mahdollisimman monelle opiskelijalle – itsellekin – sellainen mahdollisuus, vai kuinka?

8. Täydennä listaa vielä omilla lisäyksilläsi:

4.3. Miten ryhmäyttää korkeakouluopiskelijoita?

Usein eri toimijoita pohdituttava kysymys on se, miten aikuisia korkeakouluopiskelijoita parhaiten saisi ryhmäytettyä keskenään. Millaiset harjoitukset toimisivat nimenomaan korkeakouluopiskelijoilla? Sinua varten olemme koonneet muutaman vinkin, joista voit poimia ideoita omaan ryhmäyttävään toimintaasi.

1. Ryhmäytymispankki

Jyväskylän yliopiston opettajakoulutuslaitoksen opiskelijat ovat koonneet osana opintojaan ryhmäyttämisharjoituksia, jotka soveltuvat erityisesti korkeakouluopiskelijoiden kanssa hyödynnettäväksi. Käy tutustumassa ja valikoi mieleisesi harjoitus! [Tästä pääset ryhmäyttämispankkiin.](#)



RYHMÄYTTÄMISPANKKI

2. Harjoitus: Parhaat tutustumisharjoitukset jakoon

Pyydä opiskelijoita pohtimaan, mikä on ollut sellainen tutustumisharjoitus / nimienopetteluun liittyvä harjoitus, josta on itse tykännyt vuosien varrella. Jokainen voi pohtia ensin itse tai pienryhmissä, jonka jälkeen listataan ylös erilaiset esiinnousseet harjoitteet.

Tämän jälkeen käykää keskustelua / toteuttakaa äänestys, jolla tässä käytettävä tutustumisharjoite valitaan. Eniten kannatusta saanut harjoitus toteutetaan tämän koolla olevan porukan kanssa.

Ideointityöskentelyyn voit varata aikaa 8min, tulosten jakoon 5min ja sitten sopiva aika itse valitun harjoituksen toteuttamiseen (aika riippuu valikoidusta harjoituksesta).

3. Esittäytyminen osaamisen jakamisen kautta

Jokainen osallistuja esittelee itsensä kertomalla nimensä ja jonkun oman taidon/osaamisen, jonka ei tarvitse liittyä opiskeluun (saa toki liittyä siihenkin):

Esim. nimeni on Cecilia ja

...osaan neuloa hienoja villasukkia

...olen hyvä neuvomaan Excelin käytössä

...osaan laittaa pilkut kohdilleen teksteissä

...ymmärrän tekniikan päälle

... Suomen maantieto on hallussa

... olen itseoppinut rentoutumistekniikoiden taitaja

Ohjaaja voi aloittaa kierroksen ja mielellään oman esimerkkinsä pohjalta ohjata esittäytymistä rennompaan ja vapaamuotoisempaan suuntaan kertomalla esimerkiksi jostakin yllättävästä osaamisesta (joka ei liity työhön). Esimerkiksi: "Olen Pekka ja kohtuullisen hyvä Clash of Clans- pelin pelaaja." Ohjaaja voi koostaa esittäytymisen pohjalta listan ryhmän kokonaisosaamisesta, jonka pohjalta yhdessä mietitään, voitaisiinko näitä osaamisia - tai mahdollisesti jotakin muuta osaamista, joka vielä ei ole tullut esiin - jotenkin hyödyntää tässä yhteisessä toiminnassa myös.

(Tehtäväesimerkki Ehyt ry:n Kupla-hankkeen (2018-2020) materiaaleista sovellettuna.)

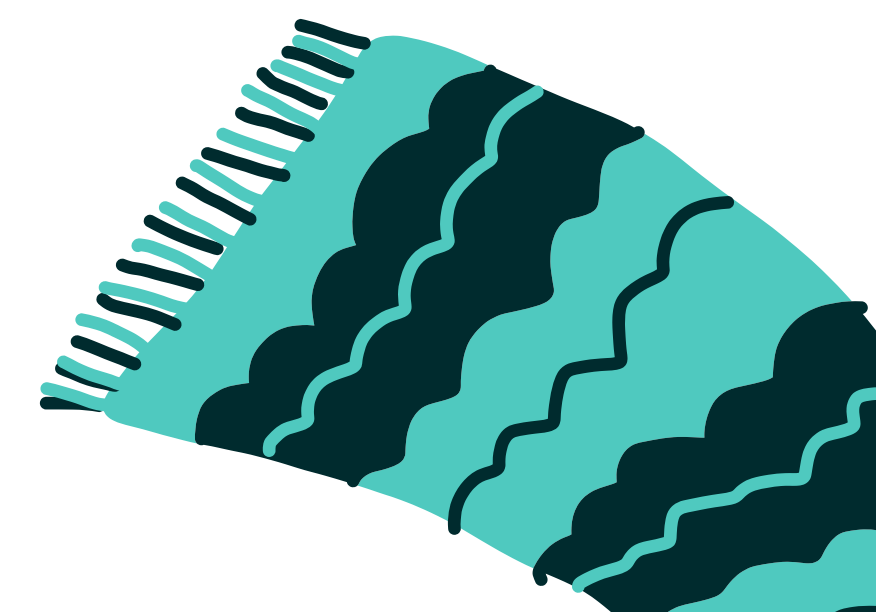
4. Mikä meitä yhdistää?

Tarkoitus on porukalla keksiä mahdollisimman monta yhdistävää asiaa. Tämän voi toteuttaa siten, että ensin asiaa mietitään muutaman hengen pienryhmissä ja kirjataan kyseistä porukkaa yhdistäviä asioita ylös. Sitten laajennetaan pohdinnat koskemaan koko koolla olevaa joukkoa. Pienryhmätyöskentelylle voi varata aikaa 8 min ja koko porukan työskentelylle samoin 8 min.

Harjoituksen päätyttyä on hyvä pohtia opiskelijoiden kanssa sitä, mikä merkitys kyseisellä harjoituksella on tässä ryhmässä tai ylipäänsä opiskeluarjessa. Moniko esimerkiksi ajatteli tapaamisen alussa sitä, miten paljon yhteistä meillä tänään läsnä olevilla opiskelijoilla on vai enemminkin ehkä vertaili itseään muihin ja keskittyi niihin asioihin, jotka itseä erottavat muista?

On tärkeää, keskitymmekö niihin asioihin, jotka meitä opiskelijoina erottavat vai enemminkin niihin puoliin, jotka yhdistävät: molempia varmasti löytyy, mutta näkökulma on se, joka ratkaisee. Jos pyrkii näkemään enemmän yhdistäviä asioita, on helpompaa kokea olevansa samalla viivalla kuin muutkin opiskelijat.

Lisää ideoita opiskelijoiden ryhmäytymisen edistämiseen voit löytää Yhteisöllisyydestä opiskelukykyä -työpajasetistämme. Ota valmis materiaali käyttöösi sellaisenaan tai muokkaa sitä oman näköisesi - täältä pääset materiaaliin!



4.4 Millaisia tarpeita ja toiveita opiskelijoilla on eri toimijoille?

Sen lisäksi, että voimme toimia muita ihmisiä huomioivalla ja arvostavalla tavalla, motivoida kanssaopiskelijoita tunnistamaan oma roolinsa yhteisöllisyyden edistämässä ja käyttää korkeakouluopiskelijoille soveltuvia ryhmäyttämisharjoituksia, on meillä myös erityisiä mahdollisuuksia edistää opiskelijoiden yhteisöllisyyttä riippuen siitä, mikä asemamme opiskelijan elämässä onkaan.

Viereiseen taulukkoon on koottu yhteen keskeisimpiä toiveita ja tarpeita, joita opiskelijat eri tahoihin kohdistavat yhteisöllisyyden edistämisen suhteen.

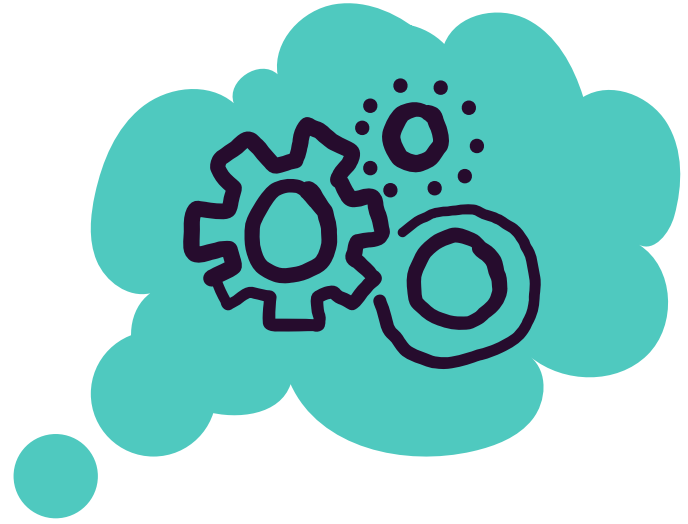
Seuraavassa osiossa pureudumme tarkempiin käytännön keinoihin, joilla eri toimijat voivat näihin tarpeisiin vastata ja edistää yhteisöllisyyttä omassa toiminnassaan.

Opetus- ja ohjaus- henkilökunta	Tuutorit	Opiskelijajärjestötoimijat	Yleiset käytännöt ja rakenteet
Pienryhmätöitä ja ylipäänsä vuorovaikutuksen paikkoja muiden opiskelijoiden kanssa.	Huomioidaan opiskelijoiden erilaisuus osana tuutorointia ja arvostetaan erilaisia tapoja toimia yhdenvertaisesti.	Aidosti moninaista toimintaa ja tapahtumia, jossa opiskelijoiden erilaisista tarpeista ollaan kiinnostuneita ja ne otetaan huomioon toiminnassa.	Enemmän vuorovaikutuksenpaikkoja eri vuosikurssien ja eri alojen opiskelijoiden, opiskeluryhmien ja henkilökunnan välillä.
Satunnaistaminen pienryhmiin.	Tuutorit toimivat itse hyvänä esimerkkinä ja luovat moninaisen kuvan opiskelijaelämästä.	Viestinnällä ja markkinoinnilla puhutellaan yhdenvertaisesti kaikkia opiskelijoita.	Tilat, aikataulut ja käytännöt tarjoavat moninaisia mahdollisuuksia osallistumiseen ja vuorovaikutukseen muiden kanssa.
Tunne siitä, että opettajat ovat kiinnostuneita ja välittävät opiskelijoista.	Tuutorointia jatketaan mahdollisimman pitkään ja yhteistyössä eri tuutorryhmien kanssa.	Aittoa matalan kynnyksen toimintaa, johon yksittäisen opiskelijan olisi oikeasti helppoa tulla mukaan.	Yksinäisyys/yhteisöön kuulumattomuus tunnistetaan ja tunnustetaan todelliseksi haasteeksi opinnoissa, johon on saatavilla tukea eri toimijoilta matalalla kynnyksellä.

5. MITEN EDISTÄÄ YHTEISÖLLISYYTTÄ?

Millaisia keinoja sinä olet jo mahdollisesti kokeillutkin? Mitä voisit ehkä vielä kokeilla?





Pohdintatehtävä: Pohdi tai kirjoita ylös paperille tai sähköiselle muistilapulle, millaisin eri tavoin olet jo pyrkinyt opiskelijoiden yhteisöllisyyttä edistämään tai millaisia keinoja on ollut suunnitteilla toteuttaa.

Vaikuttaa hyvältä. Sinulla onkin jo itselläsi paljon osaamista ja tietämystä hyvistä keinoista! Jos saat edes yhdenkin uuden oivalluksen seuraavaan osioon kootuista vinkeistä, on se jo arvokas asia.

Lisäksi kannattaa vilkaista, millaisia vinkkejä muille toimijoille on koottu: osa niistä voi olla sellaisia, joista sinäkin hyötyisit. Kannattaa siis tutustua osioon kokonaisuutena, poimien itselleen ne ajankohtaisimmat ja hyödyllisimmät ajatukset.



5.1 Eri toimijoiden käytännön keinoja

5.1.1 Opetus- ja ohjaustyötä tekevien keinoja edistää yhteisöllisyyttä

"Hyvä esimerkki opettajatutorista, joka pari ekaa viikkoa jakoi porukkaa istumaan pöytiin esim. asuinpaikan mukaan, pituusjärjestyksen mukaan jako, käytti omaa asemaa hyväksi ja sekoitti porukoita. Sama opettaja jakanut myös hänen tunnillaan esim. ketkä tietää koirista, samalla tutustuu ja oppii uutta opiskelukavereista. Voi löytää jotain yhteistä, mitä ei ole ennen ajatellut, vaikka että molemmilla on kissat. Pöytien asettelu ryhmiin, ei perusriveihin."

- 2. vuoden sosionomiopiskelija, Hyvinkää

1. Luokaa yhdessä pelisäännöt heti toiminnan alussa

Voit kertoa heti opetuksen alussa, millaisia pelisääntöjä tällä kurssilla on kaikkien noudatettava liittyen esimerkiksi siihen:

- miten jokaista kohdellaan arvostavasti ja ystävällisesti
- miten sallitaan erilaisia vuorovaikutustyyylejä ja -tapoja
- miten toimitaan, kun työskennellään pienryhmissä
- mitä tehdä, jos kohtaa esimerkiksi epäasiallista käytöstä

Pyydä opiskelijoita täydentämään / kehittämään pelisääntöjä sellaisiksi, jotta lopputulos on sellainen, johon kaikki voivat sitoutua. Kerro, että on tärkeää, että ihan kaikilla on mukava olo tällä kurssilla, kaikkia kohdellaan yhdenvertaisesti ja parhaassa tapauksessa jopa viihdytään yhdessä opintojen äärellä ja tutustutaan tosiin opiskelijoihin. Siitä on paljon hyötyä opiskelijoille itselleen myös opintojen edetessä.

2. Mahdollista opiskelijoiden keskinäiset vuorovaikutushetket osana opetusta.

Vuorovaikutusta voi toteuttaa esimerkiksi pari- tai pienryhmäkeskustelujen, yleisen keskustelun tai vaikka chatin kautta. Aiheet voivat liittyä opiskeltavaan aihepiiriin, mutta joskus myös kevyet, tunnelmaa kohottavat jutustelut muusta aiheesta ovat omiaan lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteishenkeä porukassa. Ja kun opinnoissa viihdytään, sujuu asiasisällön opiskelukin sujuvammin. Keskustelut voivat koskea esimerkiksi jotakin pientä mukavaa hetkeä menneeltä viikolta, mieliherkkuja, parasta rentoutumisvinkkiä – sisällöt voivat olla todella monenlaisia.

Joskus tilanne on se, että toisiin opiskelijoihin ei pääse tutustumaan opintojen ulkopuolisella ajalla, jolloin itse opinnoissa käytettävä aika onkin toisiin tutustumisessa kullannarvoisen tärkeää. Myös hetket esimerkiksi ennen varsinaista oppituntia tai sen jälkeen voivat olla ratkaisevia; voit suoraan kannustaa opiskelijoita keskinäiseen vuorovaikutukseen näissä tilanteissa tai itse näyttää esimerkkiä toiminnallasi.

"Joillakin kursseilla voisi olla kotitehtävänä jonkinlaista ryhmäytymistä. Tämä voisi olla toki vapaaehtoista ja voisi saada tenttiin ylimääräisiä pisteitä pari kappaletta."

- 6. vuoden tietotekniikan opiskelija, Jyväskylä

Vinkki vuorovaikutuksen lisäämiseen ennen / jälkeen oppitunnin:

Voitte ottaa käyttöön opiskelijoiden kanssa yhteisen tavan tai haasteen.

Haaste voi olla esimerkiksi seuraavanlainen:

"Pyritään tutustumaan toisiimme tämän kurssin aikana hyvin ja otetaan käyttöömme tapa, jossa ennen oppitunnin alkua tai sen jälkeen, jokainen vaihtaisi pari sanaa itselleen vieraamman kanssaopiskelijan kanssa. Keskustellun aloittajina voi toimia joku seuraavista kysymyksistä 1. Mikä motivoi sinua opinnoissasi? 2. Mistäpäin olet kotoisin? 3. Minkä kirjan olet viimeksi lukenut? Tämän jälkeen juttua voi halutessaan jatkaa myös ihan muista asioista.

Muihin tutustuminen on tärkeää, koska opinnoissa jaksaa ja pärjää paremmin, kun niitä ei tarvitse yksin tahkota. Ja koska kaikki tiedämme, että aina ei ole helppoa keksiä mitään fiksumaa sanottavaa tuntemattomalle ihmiselle, näiden kysymysten kautta ei tarvitse itse ottaa vastuuta sisällön viisaudesta – voitte aina syyttää opettajaa näistä."

Kun vastaavan kaltainen haaste tulee opettajalta valmiine kysymyksineen, rennolla otteella ja haasteen antaja kykenee perustelemaan sen, miksi haaste on tärkeä, on helpompi tehdä aloitteita muiden opiskelijoiden suuntaan. Voit halutessasi muistuttaa haasteesta aina jokaisen oppitunnin päätteeksi. Voitte myös viimeisellä kurssikerralla palata vielä siihen, miten hyvin opiskelijat olivat onnistuneet jututtamaan toisiaan ja miten ylipäänsä he olivat haasteen kokeneet.



3. Satunnaista jaot pienryhmiin.

Tämä on yksi eniten toivottu asia opettajilta, jos ja kun ryhmätöitä teetätetään. Porukoiden ulkopuolelle jääneet opiskelijat kokevat ryhmiin jakaantumistilanteet nöyryyttävinä ja leimaavina, mikäli ryhmät ovat vapaavalintaisesti muodostettuja. Yksinäinen opiskelija ei tunne muita opiskelijoita ja jää muodostettujen ryhmien ulkopuolelle, joutuen samalla julkisesti asian myöntämään kaikkien edessä. Tilanne voi syventää entisestään opiskelijan tunnetta kelpaamattomuudesta ja vähentää opiskelumotivaatiota. Satunnaisessa jaossa esimerkiksi kolmeen tai neljään ei ole mitään vikaa – hyödynnä sitä, mikäli muutakaan tapaa ei tule mieleen.

4. Ole kiinnostunut opiskelijoista.

Kysy opiskelijoilta, miten teillä menee tai hyödynnä vaikka lyhyttä gallupia tai kyselyä osana opintojaksoa. Kysymällä ja aidosti kuuntelemalla opiskelijoita, osoitat, että heidän ajatuksillaan ja kokemuksillaan on merkitystä. Osoittamalla kiinnostustasi, osoitat samalla välittämistä. Tätä monet opiskelijat kaipaavat: tunnetta siitä, että opettajia aidosti kiinnostaa, miten opiskelijoilla menee.

Opiskelijoille on myös tärkeää kuulla, millaisina asioina opettaja näkee opiskelijoita huolettavat asiat; otetaanko ne vakavasti ja ymmärretään, että ne voivat aiheuttaa ylimääräistä kuormitusta vai vähätelläänkö niitä ja kannustetaan vain jatkamaan hammasta purren eteenpäin. Tällä on suuri merkitys sille, uskaltaa opiskelija esimerkiksi hakea tukea haasteisiinsa tai kokeeko ne todellisina ongelmina, joista ei tarvitse yksinään yrittää selviytyä.

5. Kannusta ja anna palautetta.

Usein ainoa kerta, kun opiskelija saa palautetta, liittyy se suoraan johonkin opintoihin liittyvään suoriutumiseen ja usein vielä tavalla, jossa painopiste on siinä, että opiskelijan tulisi jokin asia tehdä paremmin. Rakentavalle ja opintosuorituksia eteenpäin kehittäväälle palautteelle on paikkansa, mutta monesti tarvetta on myös arkiselle tsemppaukselle ja kannustukselle tyyliin "Hyvin te pärjätte" "Hienosti olette jaksaneet" "Hyviä ajatuksia teillä".

Kannustamalla ja luomalla hyvää ilmapiiriä, tulet samalla näyttäneeksi hyvää esimerkkiä opiskelijoille siitä, millä lailla myös he voivat puhutella kanssaopiskelijoitaan, kannustaa ja suhtautua ystävällisesti niin itseen kuin muihin. Yksilö- ja suorituskeskeisessä kulttuurissa tämänkaltaiselle toiminnalle on enemmän kuin tarvetta; armollisempi suhtautuminen itseen ja muihin auttaa myös luomaan yhteenkuuluvuutta ja kannustaa opiskelijoita yrittämään ja tekemään aloitteita, vaikka ne eivät aina onnistuisikaan. Epäonnistumisia ja virheitä sattuu kaikille ja se on ihan sallittua; tällöin opiskelijoidenkin on helpompi toimia opinnoissaan omana itsenään.

Ylipäänsä tavat lisätä myötätuntoa niin itseä kuin muitakin kohtaan korkeakouluissa ovat tehokkaita tapoja vaikuttaa myös yhteisöllisyyden syntymiseen. Lisää myötätuntoisuuden edistämistä korkeakouluissa löydät [Myötätuntoa korkeakouluihin -hankkeen sisällöistä](#).

Vinkki yhteishengen kohotukseen:



Yksi hyvä harjoitus hyvän huomaamisen ja myönteisen ilmapiirin luomiseen porukalla on pyytää opiskelijoita kertomaan, mitä hyvää on nähnyt opiskelijatovereidensa tekevän esimerkiksi kurssin aikana tai mitä onnistumisia muiden kohdalla on huomannut kurssin aikana. Kun huomio kiinnitetään muiden hyviin hetkiin, tullaan samalla vahvistaneeksi positiivista suhtautumista kanssaopiskelijoihin, opitaan huomaamaan hyvä arkisissa tilanteissa ja antamaan myönteistä palautetta muille.

Nämä kolme osatekijää ovat erittäin hyviä yhteishengen kohottajia ja antavat mallia myös siitä, miten opiskelijat voivat jatkossa toimia eri kursseilla tai ylipäänsä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Harjoitusta voi halutessa jatkaa myös siihen, että opiskelijat nimeävät myös omia onnistumisiaan – omien onnistumisten tunnistaminen ja itsen kiittäminen ovat myös tärkeitä taitoja, joita on hyvä harjoitella.

Vastaavan kaltaista toimintaa on mahdollista toteuttaa myös laajemmassa mittakaavassa esimerkiksi koko kampuksen mittaisena kampanjana tai teemaviikkona. Sisältö voi myös olla esimerkiksi "Anna kehu" tai "Jaa hyvä tarina kanssaopiskelijasta tai henkilökunnan jäsenestä" tai "Jaa kiitos kanssaihmiselle kampuksella". Tämän tyyppisellä toiminnalla saadaan isossa mittakaavassa vaikutettua koko oppilaitoksen toimintakulttuuriin.

6. Kannusta vertaisuuteen ja asioiden jakamiseen

Monesti opiskelijoita pohdituttavat samankaltaiset asiat, mutta kukaan ei uskalla asioista puhua, koska jokainen uskoo olevansa ainoa, joka kokee niin. Vahva pärjäävyyden ja omatoimisen selviytymisen kulttuuri myös entisestään laskee todennäköisyyttä myöntää kaipaavansa tukea.

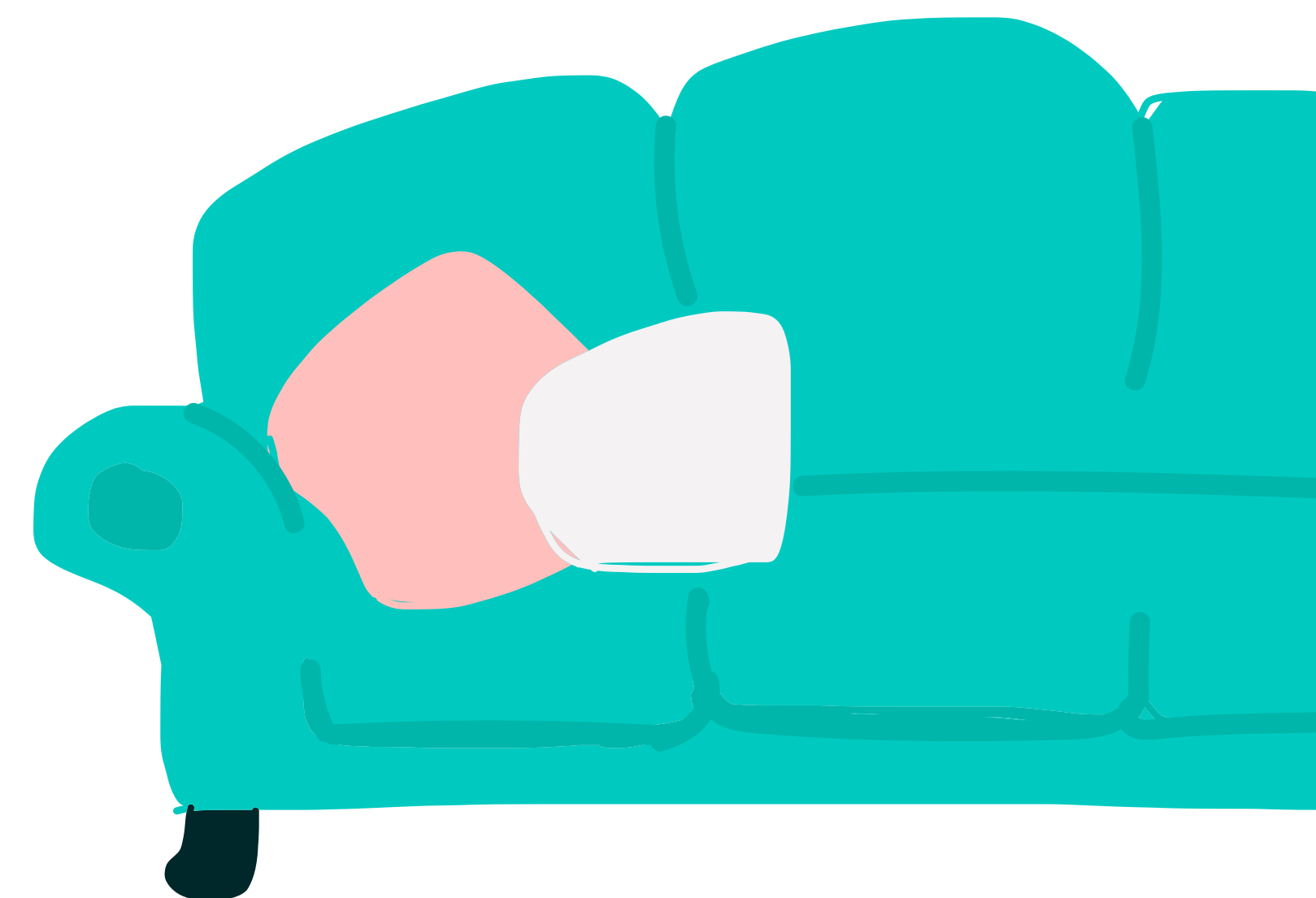
Opettajana sinä voit kannustaa ja rohkaista opiskelijoita esimerkiksi pyytämään itselleen vieraampaa opiskelijatoveria (etä)kahville tai järjestämään vapaamuotoisia opintopiirejä, keskusteluhetkiä, palautumishetkiä, liikuntatuokioita tai muuta vastaavaa yhteistä tekemistä, jossa samalla avautuu mahdollisuus jakaa asioita opiskeluarjesta. Voit kertoa opiskelijoille siitä, miten usein ne samankaltaiset asiat mietityttävät muitakin opiskelijoita, mutta jokainen uskoo olevansa ainoa, joka näin kokee.

On tärkeää, että yhteisiä kohtaamisenpaikkoja muiden opiskelijoiden kanssa tulee ja kuulee ainakin palasia myös muiden opiskelijoiden arjesta ja voi saada jopa tukea. Voit kertoa, että kaikki kaipaavat tukea ja vertaisuuden kokemuksia ainakin jossakin kohtaa opintoja ja se on vain hyvä asia, jos voimme pitää mielemme avoimena muiden ihmisten kohtaamiselle läpi opintojen.

7. Lisää tietoisuutta.

Aina opiskelija ei tule ajatelleeksikaan sitä, miksi itseasiassa on aika tärkeää, että ei jäisi täysin yksin opintojensa kanssa – ennen kuin tilanne on ajautunut jo vaikeaksi. Kenties sinä voisit jutella ihan suoraan siitä, miksi ylipäänsä on niin tärkeää, että jokainen löytäisi edes jonkun kansaopiskelijan, jonka kanssa jakaa asioita?

Opiskelijat myös kaipaavat sitä, että yksinäisyys tai porukoiden ulkopuolelle jääminen tunnistettaisiin ja tunnustettaisiin aidoiksi haasteiksi, jotka voivat heijastua opiskelijan hyvinvointiin ja opintoihin ylipäänsä. Voit omalta osaltasi vähentää häpeää ja stigmaa kertomalla, että ei ole mitenkään harvinaista, että on opiskelija ja kokee yksinäisyyttä – se on itseasiassa aika yleistäkin eikä kerro mitään siitä, miten pärjäävä tai arvokas ihmisenä on. Apuna motivoinnissa ja tietoisuuden lisäämisessä voit hyödyntää esimerkiksi tämän oppaan kappaletta kaksi, jossa aihetta käsitellään eri näkökulmista käsin.



8. Ota huoli puheeksi.

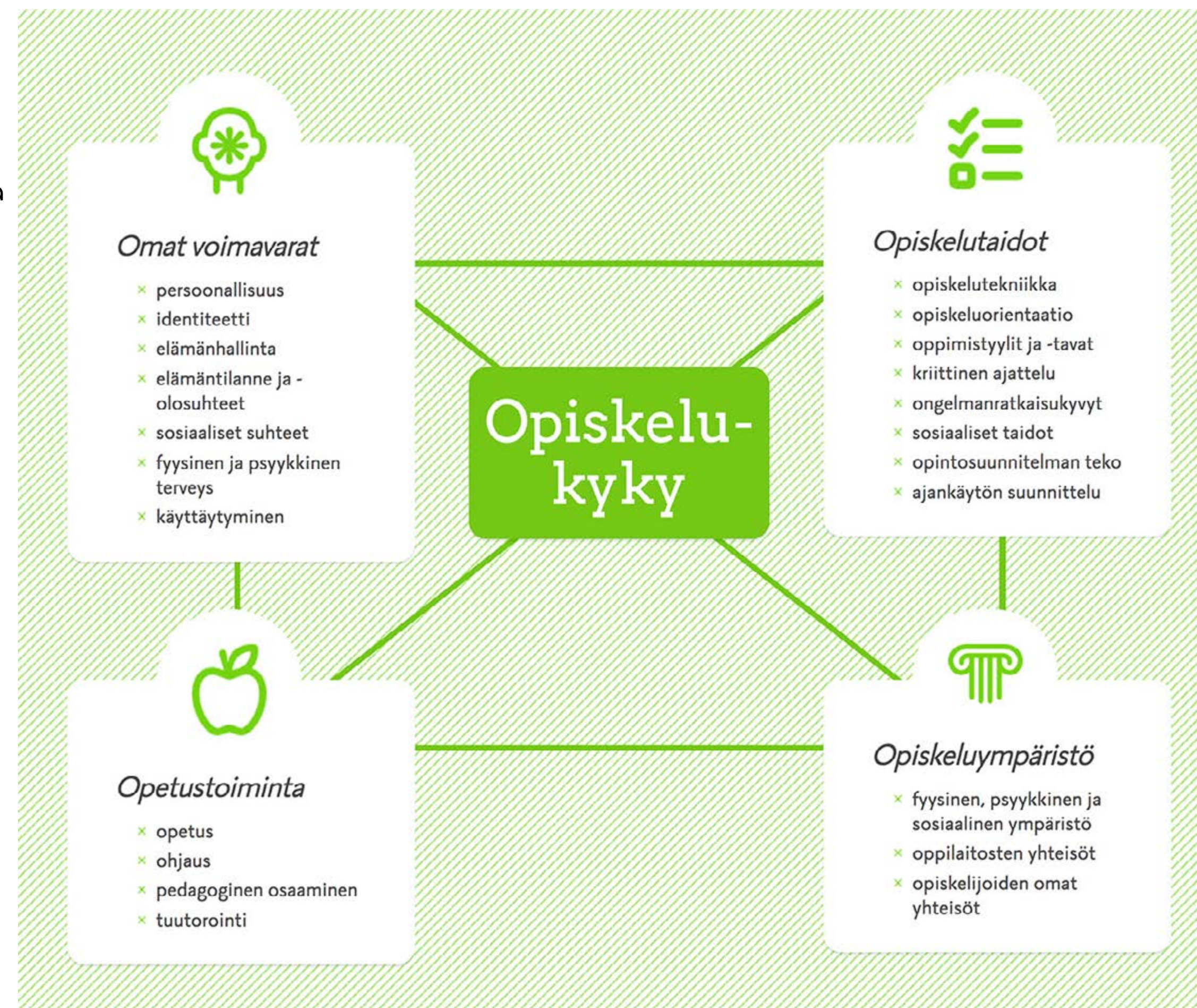
Yksinäisyys ei aina näy päällepäin, mutta joskus huoli yksittäisestä opiskelijasta herää syystä tai toisesta, ja tällöin on tärkeää, että ottaa huolen puheeksi. Huolehdi, että tilanne on rauhallinen ja saatte puhua kahden kesken. Kerro omista tuntemuksistasi yleisellä tasolla, älä heti oleteta tietäväsi, mikä ongelma on. Voit esimerkiksi kysyä "Miten sinulla on mennyt viime aikoina? Onko kaikki hyvin?" tai "Minulle on tärkeää, että voit hyvin. Onko jotain, mikä on tuntunut haastavalta?"

Yksi hyvä tapa ottaa huoli puheeksi on hyödyntää Opiskelukykymallia:



Voit näyttää kyseisen kuvion ja sen kautta pyytää opiskelijaa itse nimeämään, missä menee hyvin ja missä mahdollisesti ongelmia on esiintynyt. Tämä voi helpottaa, kun opiskelijan ei itse tarvitse nimetä ongelmaa vaan hän voi hyödyntää valmiin mallin jaottelua.

Sinun ei tarvitse ratkaista opiskelijan ongelmaa, mutta voitte yhdessä pohtia, mitä asialle voisi mahdollisesti tehdä; joskus jo pelkästään asian ääneen sanominen auttaa opiskelijaa eikä lisätukea välttämättä edes tarvita. Tärkeää on, että olet kiinnostunut ja välität opiskelijasta, motivoit ja rohkaiset opiskelijaa oikean tuen piiriin, mikäli sille on tarvetta. Harva opiskelija loukkaantuu siitä, että kokee jonkun olevan kiinnostunut hänen hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan kokonaisvaltaisesti.

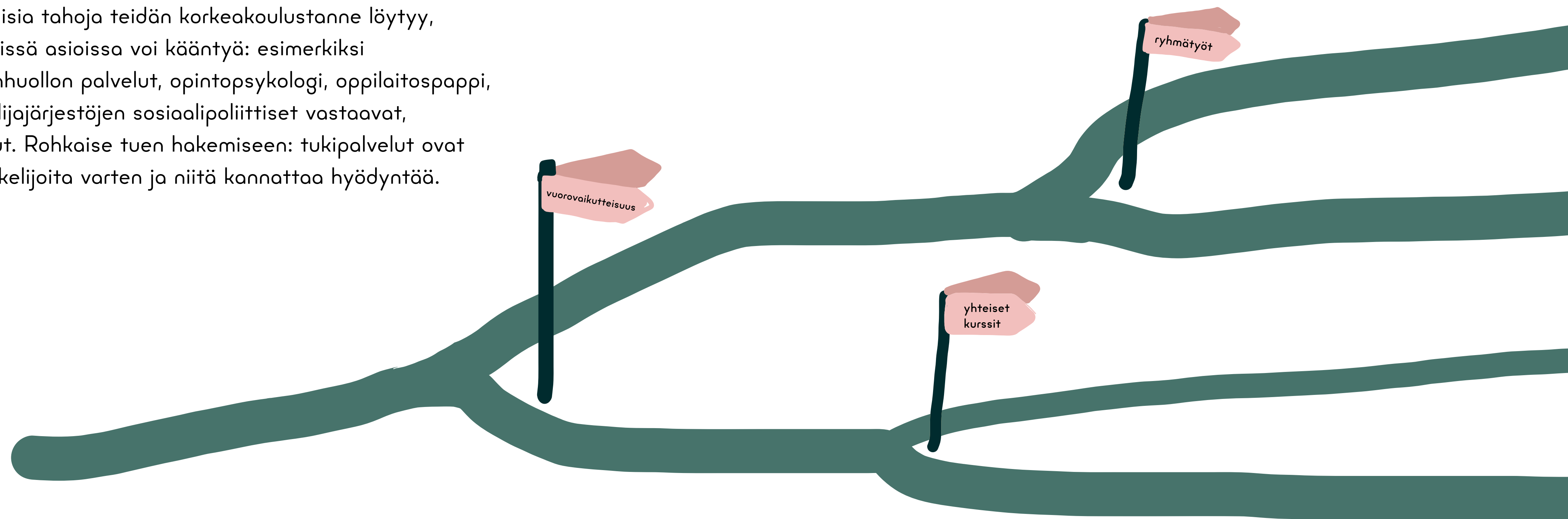


Opiskelukykymalli, 2014: www.opiskelukyky.fi/tietoa

9. Opasta oikean tuen ääreen.

Voit kertoa, että on tärkeää saada tukea, jos kokee yksinäisyyttä, on haasteita suhteissa kanssapöiskelijöihin tai kokee ulkopöullisuutta tai merkityksettömyyttä. Nämä eivät ole harvinaisia tuntemuksia, mutta niillä voi olla vakavia seurauksia, mikäli ne jatkuvat pitkään ja vaikuttavat omaan hyvinvointiin ja opiskelukykyyn. Mitä varhaisemmassa vaiheessa tukea hakee, sen parempi.

Voit esitellä, millaisia tahöja teidän korkeaköulustanne löytyy, jöiden puoleen näissä asioissa voi kääntyä: esimerkiksi opiskeluterveydenhuollon palvelut, opintopsykologi, oppilaitospappi, kuraattori, opiskelijajärjestöjen sosiaalipöliittiset vastaavat, järjestöjen palvelut. Rohkaise tuen hakemiseen: tukipalvelut ovat nimenomaan opiskelijoita varten ja niitä kannattaa hyödyntää.



Lisätietoa 4:

Miksi opiskelijoiden ja opetushenkilökunnan keskinäisillä hyvillä suhteilla on niin paljon merkitystä?

Opintoihin kiinnittymisen tutkimuksissa on tunnistettu kaksi opintoihin integroitumisen prosessia, joilla molemmilla on suuri merkitys opiskelijoiden sitoutumiseen ja kiinnittymiseen opintoihin sekä opiskelumotivaatioon ja opintojen keskeyttämisriskiin. Kyseessä ovat sosiaalinen ja akateeminen integraatio.

Sosiaalinen integraatio viittaa siihen, miten hyvin opiskelija tutustuu muihin opiskelijoihin, löytää paikkansa opiskeluyhteisöissä ja toimii vertaisverkostoissa. Akateeminen integraatio puolestaan viittaa siihen, millaiset välit opiskelijalla on opettajiin, miten paljon opiskelija kokee opettajien olevan kiinnostuneita opiskelijasta sekä opiskelun merkityksestä opiskelijan omiin tarpeisiin ja kehitykseen nähden.

Se, miksi opettajien merkitys on niin suuri, selittyy sillä, että opettajilla nähdään olevan vaikutusta molempien integraatioprosessien sujumiseen. Näillä kahdella integraatiotyypillä on todettu olevan merkittäviä myönteisiä vaikutuksia opiskelijan opintoihin sitoutumiseen, opiskelumotivaatioon ja kykyyn sekä mahdollisuuksiin suorittaa opinnot päätökseen. Se, että opettajilla on hyvät suhteet opiskelijoihin onkin siis yksi tärkeitä asioita, joilla opettajat voivat varmistaa itse asiasisällön ja opintojen edistymistä.

5.1.2 Tuutoreiden keinoja edistää yhteisöllisyyttä

“Mielestäni tuutorien asema ja toiminta on merkittävä. Heidän koulutustaan tulisi kehittää ja heitä tulisi informoida enemmän siitä, että ketään ei tulisi jättää ulkopuolelle. Ensimmäisenä vuotena koin, että osa tuutoreista pyrkivät yhdistämään ihmisiä todella paljon ja järjestivät ryhmilleen paljon koulun ulkopuolista toimintaa bileiden lisäksi, mutta osaa tuutoreista ei työ kiinnostanut ja ryhmät eivät tutustuneet kunnolla. Se, että tuutorien kautta tulisi myös ehdotuksia kuten "Hei seurataan kaikki toisiamme instagramissa ja snapchatissa!" auttaa myös verkostoitumisessa sosiaalisen median kautta. Ensimmäisen vuoden alussa kaikki on uutta ja asiat tapahtuvat nopeasti, joten tuutoreilla on merkittävämpi rooli kuin he uskovatkaan.”

-2. vuoden viestinnän opiskelija, Vaasa

1. Näytä esimerkkiä.

Olet monien opiskelijoiden ensikosketus korkeakoulumaailmaan ja kaiken sanomasi ja tekemäsi pohjalta tehdään paljon päätelmiä siitä, millainen opiskelijan tulee olla, jotta edustaisi hyvin "meidän opiskelijaa". Pienet eleet tai äänenpainotkin jo itsessään viestivät sitä, millaisia asioita arvostetaan ja millaisia ei. Kiinnitä huomioita siihen, että pyrit tarjoamaan mahdollisimman monipuolisen kuvan opiskelijaelämästä: kenenkään ei tarvitse mahtua mihinkään kapeaan muottiin ollakseen tullakseen hyväksytyksi. Ole ystävällinen ja arvostava kaikkia kohtaan; annat samalla esimerkin, jota muut voivat toteuttaa omassa toiminnassaan.



2. Tarjoo monimuotoisia tapoja osallistua.

Toinen opiskelija puhuu mielellään, toinen ilmaisee itseään parhaiten kirjoittamalla, toisella voi kestää hieman pidempään ennen kuin uskaltautuu toimimaan, toisia voivat kuormittaa hälinä ja kovat äänet ja toinen nauttii huomion keskipisteenä olemisesta. Miten tehdä tuutoritoiminnasta sellaista, jossa jokainen kokee pääsevänsä vaikuttamaan ja olemaan ihan yhtä arvokas osa porukkaa?

On tärkeää, että tuutoryhmissä tapahtuva toiminta on mietitty erityisesti niitä opiskelijoita huomioiden, joille porukassa toimiminen heti alkuun voi tuntua vaikealta. Tärkeää on, että toimintaa ei rytmitetä ja suunnitella hyvin pärjävien ja sosiaalisesti lahjakkaiden osallistujien mukaan; on todennäköisempää, että he tutustuvat toisiinsa ja löytävät oma paikkansa osana opiskeluyhteisöä ilman suurempaa lisätukeakin. Sen sijaan, jos toiminta on alusta asti suunniteltu sellaiseksi, johon porukan eniten tukea tarvitsevien on helppoa tulla mukaan, on se sellaista toimintaa, jossa todennäköisesti muidenkin on mukava olla.

Pidä huoli, että tarjolla on moninaisia tapoja vaikuttaa ja osallistua ryhmän toimintaan ja kaikkia tapoja osallistua myös arvostetaan yhtä lailla keskenään. Kun saat luotua tuutorryhmästä sellaisen paikan, jossa jokainen voi kokea olevansa turvassa ja hyväksytty sellaisena kuin on, on paljon helpompi myös osallistua toimintaan jatkossa mukaan.

3. Ryhmäytä viisaasti.

Jotta ryhmästä saadaan turvallinen paikka olla, on tärkeää, että alussa tutustutaan toisiinsa ryhmäläisiin ja pyritään luomaan yhteistä maaperää, jonka pohjalta toisiinsa tutustuminen voi alkaa. Monikaan ei ole luonnostaan rohkea heittäytyjä, vaan kaipaa nimenomaan alussa turvallisen tuntuista ja helppoa olemista, jossa ei tarvitse venyä ääri rajoilleen. Tästä syystä valitse huolella alussa toteutettavat tutustumisharjoitukset ja yhteinen toiminta: älä vaadi osallistujilta hurjaa heittäytymistä tai vaali näennäisen hauskoja perinteitä, jos niissä piilee riski siitä, että ne sopivat oikeastaan hyvin vain pienelle porukalle opiskelijoita.

Mieti, millaista toimintaa sinä itse kaipaisit täysin tuntemattomassa seurassa vaikkapa uudessa työpaikassa tai harrastusporukassas? Tai yritä eläytyä ryhmän arimman, vetäytyvimmän tai eniten jännittävän opiskelijan saappaisiin; millaiseen toimintaan hänen voisi olla jopa mukava osallistua? Todennäköisesti muutkin opiskelijat porukassa mielellään tutustuisivat toisiinsa enemmän hänen tyyllillään kuin myyttien superopiskelijan odotusarvolla (ks. lisää myyttien opiskelijasta kappaleesta kolme).

Kappaleesta 4.3 voit käydä kurkkaamassa vielä kokoamiamme vinkkejä korkeakouluopiskelijoiden kanssa hyödynnettäviin ryhmäytymisharjoituksiin. Kenties saat sieltä napattua itsellesi jonkin sopivan harjoituksen kokeiltavaksi oman tuutorporukasi kanssa?

4. Hyödynnä alkuun pieniä ryhmiä.

Toisille luontevaa voi olla puhua ääneen kaikkien edessä, mutta monille mieluisampi tapa tuoda ääntään kuuluviin - ainakin alussa - on pareittain tai pienryhmissä. Hyödynnä toiminnassa siis reilusti pienryhmiä erityisesti alussa. Moni opiskelija ei myöskään tutustu kanssaopiskelijoihin parhaiten suoraan isossa porukassa, vaan useimmiten on helpompi tutustua toisiin ensin pienellä porukalla ja tämän jälkeen mahdollisesti pikkuhiljaa useampiin ihmisiin tutustuen. Jo se, että opiskelija tutustuisi edes yhteen kanssaopiskelijaan, on arvokasta ja tärkeää.

5. Tarjoo yksityiskohtaista tietoa.

Monia helpottaa se, kun tietää tarkalleen mitä on tapahtumassa, kenen toimesta, millaisessa tilassa, millaista toimintaa osallistujilta odotetaan ja miten toiminta etenee ajan kuluessa. Mitä enemmän yksityiskohtaista ennakkotietoa toiminnasta pystyy antamaan, sen helpompi siihen on tulla mukaan. Joskus tutustuminen toiminnan paikkaan etukäteen voi tuntua opiskelijasta hyödylliseltä samoin kuin ennen varsinaista tilaisuutta toteutettava Q & A -kyselytunti tai ennakkotapahtuma, josta saa lisätietoa itse varsinaisesta tapahtumasta.

6. Kysy, mille on tarvetta.

Jotta voi järjestää sellaista toimintaa, jolle oikeasti on tarvetta, on syytä suoraan kysyä, mille on kysyntää. Kaikki eivät kerro toiveitaan muiden kuullen, vaikka suoraan itse tilanteessa mielipiteitä kysyisitkin ja tästä syystä on hyvä tarjota moninaisia tapoja tuoda omia ajatuksia esiin. Anonyymit kyselyt toimivat varsin hyvin tähän tarkoitukseen.

On tärkeä selvittää toiveita ja tarpeita ennen tuutorointia, mutta on hyvä kysellä ajatuksia ja näkemyksiä myös vielä silloin kun tuutorointi on käynnissä; opiskelija voi ilmaista esimerkiksi huolensa siitä, ettei ole onnistunut tutustumaan vielä kehenkään toiseen ryhmäläiseen tai esittää huomioita siitä, miten on tuutoroinnin siihen asti kokenut. Näin sinulle jää aikaa tuutoroina vielä reagoida kyselyn tuloksiin ja tarvittaessa huomioida näkemyksiä vielä jäljellä olevan tuutoroinnin puitteissa.

7. Jatka tuutorointia mahdollisimman pitkään.

Tämä ei monestikaan ole yksittäisen tuutorin päätettävissä, mutta on hyvä huomioida, että monet opiskelijat kaipaavat pidempiaikaista tuutorointia. Moni kokee, että juuri silloin, kun alun muut kiireet helpottuvat ja olisi kunnolla aikaa toisiin tutustumiseen, tuutorointi onkin jo loppu. Monet tarvitsevat myös enemmän aikaa tutustumiselle ja osa saattaa joutua syystä tai toisesta opintojen alun ensimmäisten viikkojen tai kuukausien aikana keskittymään muihin asioihin kuin tuutorointiin.

Moni kokee jäävänsä aivan yksin, mikäli ei tuutoroinnin aikana ole ehtinyt vielä tutustua muihin opiskelijoihin ja kaipaisikin tukea vielä myöhemmin ensimmäisen vuoden aikana – ja myös muilla vuosikursseilla. Mikäli tuutorointia ei pystytä jatkamaan suunniteltua pidempään, voit ainakin vahvasti kannustaa ja rohkaista opiskelijoita järjestämään yhteistä tekemistä tuutoroinnin jälkeen; sillä ajatuksella, että kaikki olisivat tervetulleita liittymään järjestettyyn toimintaan mukaan, eivät pelkästään jo muodostuneet kaveriporukat.

8. Harjoitelkaa vuorovaikutustaitoja porukalla.

Moni opiskelija hyötyisi erilaisten vuorovaikutustaitojen harjoittelusta porukassa paitsi toisiin tutustumisen helpottamiseksi, myös opinnoissa ja työelämässä pärjäämisen kannalta. Jos teette siitä yhteisen sisällön osaksi tuutorointia, moni varmasti hyötyy ja osaa myös jatkossa paremmin ottaa toisia kanssaopiskelijoita huomioon. Hyödyllisestä voi tehdä myös hauskaa, koko porukan yhteistä toimintaa.

Vinkki vuorovaikutustaitojen harjoitteluun porukalla:

Voitte lähteä liikenteeseen siitä, että pyydät ryhmäläisiä nimeämään kolmessa minuutissa niin monta erilaista vuorovaikutustaitoa kuin vain tulee mieleen. Tämän voi toteuttaa joko itsenäisenä pohdintana tai pienryhmissä. Tämän jälkeen tuotetut asiat kootaan yhteen ja ryhmitellään samankaltaisten viereen. Sitten voit pyytää jokaista pohtimaan omalla kohdallaan niitä taitoja, jotka ovat jo itsellä hyvin hallussa ja sen jälkeen miettimään ainakin yhden tavan, jolla aikoo tuota vahvuustaitoaan hyödyntää osana tuutorointia.

Voitte vielä yhdessä pohtia niin monta hyötyä kuin mahdollista siitä, miksi vuorovaikutustaitojen tunnistaminen ja harjoittaminen kannattaa. Tämän jälkeen voitte käydä vielä yleistä keskustelua siitä, miten taitoja voi ylläpitää ja harjoittaa opiskeluaikana.



9. Tee yhteistyötä eri tuutorryhmien kanssa.

Osa opiskelijoista ei löydä hengenheimolaisia omasta tuutorporukastaan, mutta rinnakkaisryhmissä samanhenkisiä ihmisiä saattaa hyvinkin olla. Kannattaakin mahdollistaa näitä kohtaamisen paikkoja osana tuutorointia ja lisäksi yhdistää toiminnan järjestämisen resursseja yhteistyössä muiden tuutoreiden kanssa. Hyödyllistä ja kätevää kaikkien kannalta.

10. Käytä yhdenvertaista viestintää.

Viestintä voi olla monenlaista: niin tekstiä tai puhetta, kuvia tai videoita, graafisia elementtejä tai sanatonta viestintää. Kun viestimme tavalla tai toisella on tärkeää, että olemme tietoisia siitä, millaisia viestejä tosiasiasa tulemmekaan välittäneeksi - joko tarkoituksella tai tahattomasti. Pidä huolta, ettet tule esimerkiksi pienillä eleilläsi tai tekemilläsi kuvavalinnoilla arvottaneeksi jotakin toimintatapaa huonommaksi tai paremmaksi kuin jotakin toista. Kaikki eivät myöskään käytä sosiaalista mediaa, joten huolehdi siitä, että viestintä tavoittaa kaikki opiskelijat yhtäläillä ja käytetyt viestintäkanavat ovat kaikkien saatavilla. Muista siis viestinnän kauttakkin kohdella yhdenvertaisesti kaikkia opiskelijoita.

11. Kerro avoimesti, miksi opintojen alku on niin tärkeää aikaa.

Moni opiskelija ei tule ajatelleeksi opintojen alussa, miltä oma opiskeluelämä näyttää esimerkiksi vuoden tai parin päästä. Moni ei myöskään tiedä, millainen merkitys sillä voi ylipäänsä olla koko opiskelun tai omien tulevaisuuden näkymien kannalta, tutustuuko muihin kanssaopiskelijoihin vai ei.

Tuutorina sinä voit nostaa asian avoimesti esiin ja kertoa siitä, miten tärkeää itseasiassa onkaan se, että jaksaa näin opintojen alussa panostaa siihen muihin opiskelijoihin tutustumiseen - vaikka aina ei ihan huvittaisikaan. Motivoinnin apuna voit käyttää kappaleeseen kaksi koottuja listauksia siitä, mihin kaikkeen yhteisöllisyyden kokemus voikaan vaikuttaa. Voit ottaa myös käyttöösi valmiin työpajasetin, jonka avulla aihetta voi käsitellä opiskelijoiden parissa.

Lisäksi kannattaa käydä kurkkaamassa Kupla -hankkeen tuottamat materiaalit erityisesti tuutoreiden käyttöön. Täältä pääset materiaaleihin.



5.1.3 Opiskelijajärjestötoimijoiden keinoja edistää yhteisöllisyyttä

"Ainejärjestöt ovat tosi hieno asia ja yliopiston piirissä on paljon muitakin järjestöjä ja vapaaehtoistoimintaa, jonne voi mennä mukaan. Hyvä että mahdollisuuksia on näin paljon. Hieman enemmän voisi ehkä kiinnittää huomiota niihin opiskelijoihin, joille on jotenkin vaikeaa mennä itse mukaan varsinkin alussa kun ei tunne ketään, ja jotka tarvitsevat vähän enemmän ulkopuolelta tulevaa apua piireihin pääsemisessä."

- 3.vuoden yhteiskuntapolitiikan opiskelija, Jyväskylä

Opiskelijajärjestöjen mahdollisuuksiin edistää yhteisöllisyyttä pätevät monin kohdin samat asiat kuin tuutoreillakin. Kannattaakin lukaista tuutoreita varten kootut ohjeistukset ja napata sieltä ideoita ja vinkkejä myös omaan toimintaan. Myös opettajille suunnatusta osiosta voit saada hyviä näkökulmia toimintaasi eli kurkkaathan myös ne sisällöt!

Tunnista haitalliset stereotypiat ja murra niiden valta


On hyvä lähteä liikenteeseen yleisestä dilemmasta, joka liittyy opiskelijajärjestöjen jo tälläkin hetkellä tekemään hyvään työhön yhteisöllisyyden edistämiseksi: monet asiat ovat erittäin hyvin opiskelijajärjestöillä jo hallussa ja yhteisöllisyyttä edistävää työtä tehdään laajalla rintamalla. Ja silti monet yksinäisyyttä kokevat opiskelijat eivät koe opiskelijajärjestöjen toimintaa millään lailla mahdollisena itse osallistua. Miksi?

Kyse on usein osin totuusperustaisista, osin uskomuksiin perustuvista mielikuvista ja haitallisista uskomuksista, joihin on tärkeää toimijana itse aktiivisesti puuttua. On tärkeää murtaa kyseisten uskomusten paikkansapitävyys oman järjestön kohdalla – koska lähtökohtaisesti oletuksena on se, että seuraavaksi esiteltävät uskomukset eivät kuvasta teidän järjestönne toimintaperiaatteita.

Kaikki lähtee haitallisten uskomusten tunnistamisesta. Yleisimpiä uskomuksia, joihin sinäkin varmaankin olet törmännyt, ovat esimerkiksi seuraavanlaiset ajatukset:

- "Opiskelijajärjestötoimijoiden toiminta on sisäänpäin lämpenevää. Toimijat muodostavat ympärilleen samanhenkisten muodostaman pienen porukan, jossa sisäpiirivitsit lentelevät ja muita ei huomioida."
- "Vain super-ekstrovertti opiskelijat ovat tervetulleita opiskelijajärjestöjen toimintaa ja viihtyvät siellä."
- "Opiskelijajärjestö järjestää yhden pakollisen päihteettömän lautapeli-illan, markkinoi sitä laiskasti ja sen jälkeen palaa opiskelijabileiden järjestämiseen, koska "päihteettömät tapahtumat eivät kiinnosta opiskelijoita". Opiskelijajärjestöissä halutaan järjestää vain alkoholinhuuruisia bileitä."
- "Opiskelija-aktiivit eivät ymmärrä eivätkä osaa samaistua sellaisen opiskelijan saappaisiin, joille sosiaaliset tilanteet ovat vaikeita."
- "Opiskelijajärjestöt pitävät yllä vanhoja perinteitä ja traditioita huolimatta siitä, sopivatko ne enää nykyaikaan ja aiheuttavat enemmän kahtiajakoa kuin yhteishenkeä."
- "Toimintaa järjestetään sellaisina aikoina tai sellaisissa paikoissa, joihin kaikilla ei ole halua tai mahdollisuuksia osallistua (esim. baareissa, tenttiviikkoina)."

Kenties olet itsekin törmännyt näihin? Niin kauan kuin tämänkaltaiset uskomukset ovat tosia opiskelijoiden mielessä, ei todellista muutosta pääse tapahtumaan. Osa opiskelijoista ei tule osallistumaan loistavastikin rakennettuun toimintaan, koska uskovat ajatusten edustavan todellisuutta sellaisena kuin se on. Tärkeää onkin tehdä tietoista työtä osoittaaksenne opiskelijoille, että mielikuvat eivät vastaa teidän toimintaanne ja teidän järjestössänne toimitaan aivan eri tavalla.

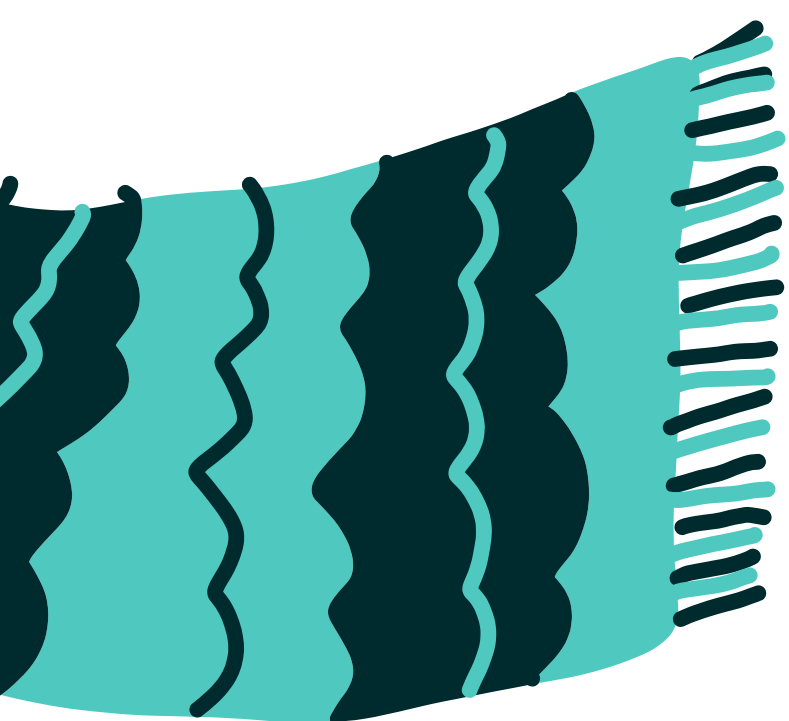


Vinkki: Käykää järjestössänne kohta kohdalta läpi kyseiset uskomukset ja pohtikaa porukalla, kuinka todentaa, että teidän järjestössänne toimitaan erilailla. Teillä on kenties jo pitkään tehty asioita toisella tapaa? Tai suunnitteilla juuri toimintaa, jolla olette ottaneet juuri kyseisiä asioita huomioon? Hyviä käytäntöjä näiden haasteiden ylittämiseksi on kenties kertynyt roppakaupalla? Hienoa – tuokaa avoimesti esiin, että juuri ne toimet ovat niitä tapoja, joilla pyritte tarjoamaan moninlaiselle asiakaskunnallenne moninasta toimintaa. Tuokaa myös avoimesti esiin se, että tiedostatte haitallisia mielikuvia olevan, mutta teille on kunnia-asia näyttää olevanne jotakin aivan muuta kuin nämä mielikuvat.

Tapoja osoittaa olevanne ensisijaisesti kaikkia opiskelijoita varten ja murentaa haitallisten uskomusten valtaa on monia. Tässä joitakin hyviä keinoja, joilla asioissa voi päästä eteenpäin:

1. Toimintanne on kaikkia opiskelijoita varten ja toimintaan voi osallistua, vaikka ei tuntisikaan ketään entuudestaan.

Tuokaa esiin, että teille tärkeintä on se, että jokainen kokee olevan tervetullut mukaan omana itsenään. Järjestäjätahon edustajina olette varmistamassa, että osallistujat saavat paljon irti toiminnasta sen sijaan, että olisitte itse ensisijaisesti viihtymässä. Toimikaa myös siten: keskinäinen ajanvietto omalla porukalla kannattaa jättää toiseen kertaan ja keskittyä ns. asiakasopiskelijoiden viihtymisen varmistamiseen. Kannattaa olla tietoinen myös siitä, että omanhenkisten ihmisten kanssa on helppoa tulla toimeen, mutta yhdenvertaisuutta kunnioittaen toimitaan silloin, kun jaetaan oma huomio ja työpanos tasaisesti kaikkien osallistujien välille.



Kertokaa avoimesti jo ennakkoon niistä keinoista, joilla olette tapahtumissa varmistaneet sen, että kukaan ei joudu viettämään aikaansa yksin. Esimerkiksi:

- Jokaista tullaan vastaan ovelle, tervehditään ja saatellaan keskustelemaan muiden kanssa.
- Toimitaan tapahtuman aikana ns. "sosiaalisina agentteina" ja kierrellään juttelemassa eri ihmisille ja yhdistämässä ihmisiä keskustelemaan vieraampien kanssa.
- Vaihdellaan istumajärjestystä esim. tunnin välein.
- Käytetään vuorovaikutukseen kannustavia harjoituksia osana toimintaa; esimerkiksi bingo, jossa pitää kerätä ruudukko täyteen muilta ihmisiltä asioita kyselemällä, parikeskustelut tietystä aiheesta tai teemapisteet, jossa voi uppoutua juuri kyseiseen aiheeseen tarkemmin juuri silloin paikalla olevan pienryhmän kanssa.

Tapoja on monia. Tärkeää on, että niistä on annettu jo ennakkoon riittävästi tietoa. Tällöin osallistumista pohtivat opiskelijat näkevät, että heidän huolensa otetaan todesta, niihin on reagoitu ja on pyritty tekemään toiminnasta aidosti matalan kynnyksen toimintaa, pelkän mainoslauseen sijaan.

On hyvä tarjota osallistujille mahdollisuuksia antaa välitöntä (anonyymia) palautetta itse tapahtumassa ja heti sen jälkeen onnistumisesta näissä tavoitteissa. Saatua palautetta voi hyödyntää toiminnan suunnitteluun jatkossa.

2. Toimintanne on suunnattu ihan tavallisille opiskelijoille ja osallistujien erilaisuus on enemmän kuin hyvä asia.

Viestintä ja tapa puhutella opiskelijoita on keskeisessä roolissa siinä, kokeeko opiskelija, että juuri häntä pyritään toiminnan viesteillä tavoittamaan. Onkin hyvä kriittisesti tarkastella, ketä opiskelijaa itse asiassa tuleekaan erilaisin sanamuodoin, kuvien valinnalla ja toimintakehotuksilla puhutelleeksi.

Jos esimerkiksi tapahtumamarkkinoinnin yhteydessä kehoitetaan hyvää tarkoittaen " Ota myös kaverisi mukaan!" ei markkinointiteksti puhuttele yksinäisyyttä kokevaa opiskelijaa. Hänellä ei välttämättä ole ketään, ketä voisi pyytää mukaan. Kyseinen lause jo itsessään voi saada yksinäisen opiskelijan jäämään tilaisuudesta pois, sillä hän olettaa, että muilla on jo tutut kaverit mukana, joiden kanssa he tapahtumassa viettävät aikaa.

Siispä, mikäli toiminnalla pyritään tavoittamaan kaikkia opiskelijoita – ja erityisesti porukoiden ulkopuolelle jääneitä opiskelijoita – on hyvä tarkastella, millaisia mielikuvia itse toiminnasta luodaan viestimällä. Jos huomaatte, että viestintä helposti lipsahtaa puhuttelemaan ennemminkin Superopiskelijan-prototyyppiä kuin tavallista opiskelijaa (ks. kuvaukset oppaan kappaleesta kolme), on syytä korjata viestinnän tyyliä.

3. Toiminta on monimuotoista ja keskenään aivan yhtä arvokasta

Tuokaa esiin mitä kaikkea moninaista ja päihteetöntä toimintaa olette toteuttamassa, johon mielellään kuulisitte myös opiskelijoiden omia ideoita toteutuksen suhteen. Kertokaa, miten tärkeää on, että ideat tulisivat nimenomaan opiskelijoilta itseltään, jotta toiminta vastaisi olemassa oleviin tarpeisiin. Tuokaa esiin myös omia perusteluitanne sille, miksi teidänkin mielestänne on tärkeää, että päihteetöntä toimintaa on ja miten teillä näkyy se, että päihteettömät ja päihteelliset tapahtumat ovat keskenään ihan yhtä tärkeitä.

Kiinnittäkää huomiota erityisesti viestintään: onhan varmasti niin, että päihteettömiä tapahtumia markkinoidaan aivan yhtä mittavasti kuin päihteellisiä tapahtumia? Niihin osallistumiseen kannustetaan ja motivoidaan esimerkiksi omakohtaisia kokemuksia ja kävijäkokemuksia jakamalla, sisältöä ennakkoon hehkuttamalla ja useita houkuttelevia muistutusviestejä hyödyntämällä? Hyvä – niin pitääkin olla!

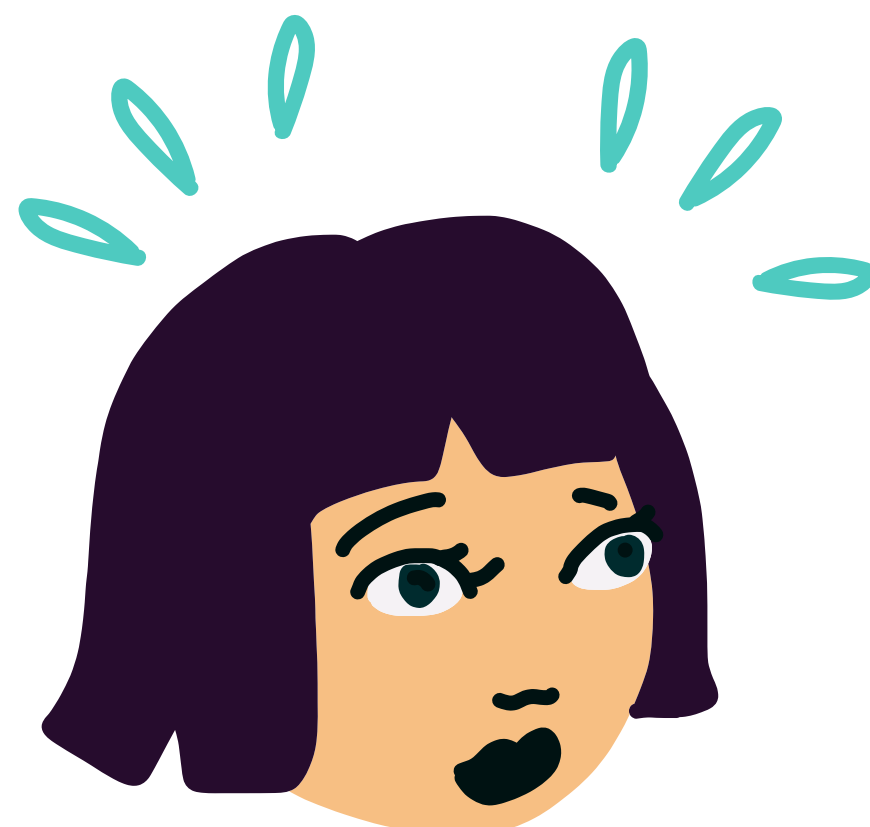
Paitsi viestintä, myös toiminnan sisältö on tietysti tärkeää ja tässä on ensiarvoisen tärkeää, että toiveet ja ideat tulisivat opiskelijoilta itseltään. (Lauta)Peli-illat ovat hyviä ja kiinnostavat monia, mutta päihteetön toiminta voi olla myös jotain aivan muuta ja on syytäkin olla: opiskelijoiden moninaiset tarpeet eivät tule kohdatuiksi vain yhdentyypisellä sisällöllä. Opiskelijat itse ovat parhainta asiantuntijoita siinä, mikä kiinnostaa.

Ideoita toiminnan suunnittelun tueksi kannattaa käydä vilkaisemassa [Ideamateriaalimme](#) puolelta. Materiaaliin olemme tiivistäneet yli 500 keräämämme yhteisöllisyyttä edistävän idean ydinsisältöjä.

4. Jännitys on normaalia ja toimintaan voi osallistua vaikka jännittäisikin.

Tuokaa esiin, että järjestäjätahona tekin olette tavallisia ihmisiä ja ymmärrätte, että toimintaan osallistuminen voi jännittää. Voitte kertoa omakohtaisia esimerkkejä teitä jännittäneistä tilanteista sekä kerätä kokemuksia opiskelijoilta siitä, miltä toimintaan osallistuminen on tuntunut, kun on osallistunut siihen ensimmäisiä kertoja.

Kaikki aidot omakohtaiset kokemukset voivat madaltaa osallistujien kynnystä tulla mukaan tutustumaan toimintaan, kun huomaa, että muillakin on samankaltaisia ajatuksia ja tuntemuksia. Myös jo valmis tuttuuden tunne järjestäjätahoon auttaa madaltamaan osallistumisen kynnystä: "Tuolla onkin se Anssi Ainejärjestöläinen, joka jännitti ekoja opiskelupäiviä niin, että ei meinannut saada öisinkään nukuttua. Me ollaan vähän samanlaisia siinä suhteessa, uskallan ehkä moikata häntä tuossa ohimennen..."



Pyrkikää myös rakentamaan toiminnasta joka osa-alueella sellaista, johon enemmän jännittävänkin olisi helppoa tulla mukaan. Lähtien aina tapahtumailmoituksista ja viestinnästä ja päätyen itse tapahtumaan ja sen loppupalautteeseen asti. Jos tapahtuma on rakennettu sellaiseksi, jossa joukon arimman ja epävarmimman on mahdollista tuntea olonsa riittävän turvalliseksi ja kokea olevansa arvostettua seuraa, on kyseessä varmasti sellainen toiminta, jossa muutkin viihtyvät.

Apuna toiminnan suunnittelemisessa voitte käyttää kappaleen kolme tavallisen opiskelijan kuvausta, josta saa jo hyviä näkökulmia toiminnan suunnitteluun. Voitte rakentaa myös tarkempia esimerkkipersoonia, joiden lasien kautta toimintaa lähdette suunnittelemaan:



Eelis Esimerkki

Tarkkailee ensin ympäristöön ja muiden toimintaa, ennen kuin kokee oloaan luontevaksi tilanteissa.

Taustalla on ikäviäkin kokemuksia ihmissuhteista ja siksi tuntee epävarmuutta ja luottamuspulaa vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Pohtii usein, onko hän riittävän hyvä ja kelpaako hän omaa itsenään.

Jännittää uusia tilanteita ja uusia ihmisiä sekä kokee small talkin vaivaannuttavana. Ei aina löydä helposti keinoja avata keskusteluja.



Vertailee itseään jatkuvasti muihin ja päättelee paljon asioita jo sanattomasta viestinnästä.

Pahin pelko, on tulla nolatuksi muiden edessä ja pyrkii varmistamaan, että tilanne on jollakin lailla hallinnassa koko ajan.

Kaipaa sopivissa määrin muiden seuraa, mutta viihtyy hyvin myös itsekseen. Liiallinen meteli tai vuorovaikutus muiden kanssa enemmin syö voimavaroja kuin lisää niitä.

Kun kokee olonsa turvalliseksi ja itsensä hyväksytyksi, on mitä avointa ja ihanimpaa seuraa mitä kuvitella saattaa. <3

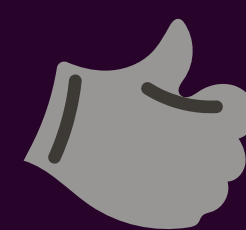
5. Toiminta on nykyaikaista ja hyvin perusteltua

Nyt jos koskaan on tilaisuus tuulettaa omaa toimintarepertuaaria ja päästää hyvällä omatunnolla historian havinasta irti – niiltä osin, kun perinteet ja ”näin meillä on aina tehty” -tyyppiset toimintamuodot eivät enää nykypäivään hyvin istu. Tätä voit testata ihan käytännössä 2 minuutin perustelutestillä.



2 minuutin perustelutesti

Ota tarkasteluksi mikä tahansa yksittäinen toimintamuotonne ja mieti, miten helposti saisit perusteltua ko. toiminnan tärkeyden ja nykysisällön kriittiselle yleisölle kahdessa minuutissa. Jos toimintamuoto edistää hyvinvointia ja palvelee opiskelijoita yhdenvertaisesti, ei perusteluja ole vaikea keksiä. Jos taas tuntuu siltä, että on itsekin vaikea löytää kunnon perusteluja sille, miksi toimintaa on tärkeää toteuttaa juuri nykymuodossa, on hyvä pysähtyä asian äärelle.



6. Toiminnan lähtökohdissa on huomioitu opiskelijoiden erilaiset elämäntilanteet.

Tuokaa esiin, että tiedostatte opiskelijoiden monenlaiset elämäntilanteet ja tästä syystä olette halunneet ottaa ne hyvin myös toiminnassanne ja tarjolla onkin monenlaista toimintaa, eri ajankohtina ja eri paikoissa. On hyvä listata spesifisti niitä toimintoja, jotka nimenomaan noudattavat näitä moninaisuusnäkökulmia; esim. tapahtumat kirjastoissa, museoissa, kahviloissa, opiskeljaruokalassa, puistoissa, opiskelijaliikunnan tiloissa, lenkkipoluilla, retkeilykohteessa eri ajankohtina.

Perinteet ja traditiot eivät ole ollenkaan pahasta, niin kauan kun niille on olemassa hyvät perusteet vielä tänäkin päivänä. Sen sijaan menneisiin traditioihin ei kannata turhaan jäädä jumiin, jos ne ennemminkin lisäävät opiskelijoiden eriarvoisuutta, aiheuttavat ulkopuolisuuden kokemuksia ja ikäviä tunteita. Tätä on hyvä tuoda esiin myös viestinnässä; teille on tärkeää, että kaikki toiminta on hyvin perusteltua ja nykymaailmaan hyvin istuvaa ja siksi teidän opiskelijajärjestönne toiminnassa ei asioita tehdä puhtaasta tottumuksesta. Tämän jälkeen voi konkreettisin esimerkein kuvata, miten olette vanhoja perinteitä esimerkiksi jo muuttaneet tai korvanneet kokonaan uusilla toimintamuodoilla.

Myös tässä asiassa on hyvä pyytää ja tarjota opiskelijoille myös konkreettisia vaikutusmahdollisuuksia tulevan toiminnan osalta. Jos kaipaa jotakin tiettyä toimintaa tiettyinä ajankohtina, on olemassa helpot väylät ja kanavat omia ideoitaan ja toiveitaan opiskelijajärjestöille (anonyymisti) välittää. Mitä enemmän opiskelija kokee tulevansa kuulluksi ja tarpeitaan ymmärrettävän ja mahdollisuuksien mukaan otettavan huomioon, sen mahdollisempana hän kokee myös itse toimintaan osallistumisen.

Iso osa työstä on tehty sitten, kun on saatu murrettua opiskelijajärjestötoimintaan yleisesti liitettyjen haitallisten uskomusten valta. Tällöin yksinäisyyttä kokevan opiskelijan on helpompi nähdä opiskelijajärjestöjen toteuttama toiminta todellisina mahdollisuuksina, sen sijaan, että niiden toiminta koetaan jopa uhkana omalle hyvinvoinnille.

Mikäli tiivistetään edellisen osion haitallisten uskomusten muuttamiseen liittyvät näkökulmat, näyttäisi tiivistys tämän suuntaiselta:

Tiivistys opiskelijajärjestöjen askelmerkeistä haitallisten uskomusten murentamiseksi

- Nosta rohkeasti toimintaan osallistumista estävät uskomukset esiin ja käsittele niitä avoimesti ja pitkäjänteisesti: osoita, miten ja miksi teillä toimitaan toisin.
- Mieti, kenelle toimintaa teet ja ketä puhuttelet.

- Selvitä, mille on tarvetta ja kysyntää.
- Ota moninaiset tarpeet ja elämäntilanteet huomioon toiminnan sisällössä ja aikatauluissa.
- Osallista opiskelijoita mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.
- Tee vain sellaista toimintaa, jonka takana voit reilusti seistä ja kykenet perustelemaan sen hyvillä mielin muillekin.
- Kysy runsaasti (anonyymia) palautetta monikanavaisesti ja ota palaute huomioon toiminnassa.
- Jaa yksityiskohtaista tietoa toiminnasta ja tarjoa mahdollisuuksia tutustua toimintaan jo ennalta.
- Tarjoa yhtäläinen viestinnällinen huomio riippumatta siitä, käytetäänkö toiminnassa päihteitä tai ei.
- Tee toiminnasta sellaista, että joukon arimmankin on helppoa tulla mukaan.
- Kerää käyttäjäkokemuksia ja jaa avoimesti omia jännityksen paikkojasi lieventääksesi osallistujien jännitystä.
- Toimi reilulla ja yhdenvertaisella tavalla: ole kaikkia opiskelijoita varten tasapuolisesti.

Keksitkö vielä täydennettävää? Hyvä! Voit halutessasi kirjata vielä omat lisäyksesi ja pohdintasi ylös esimerkiksi paperille tai sähköiselle muistilapulle, jotta ne varmasti pysyvät muistissa jatkossakin!

Opiskelijajärjestötoimijoiden monet mahdollisuudet

Opiskelijajärjestötoimijana edustat vahvasti koko korkeakoulun opiskelukulttuurin ilmentäjää – tahdoitpa sitä tai et. Niinpä sanomisillasi ja tekemisilläsi on jatkuvasti suuri painoarvo muille opiskelijoille ja toimintaasi tarkkaillaan jatkuvasti tästä vinkkelistä. Joskus tahattomat eleet tai sanaton viestintä voivat viestiä enemmän kuin tuhat sanaa ja tästä syystä kaiken lähtökohta on aito motivaatio toimia yhdenvertaisella tavalla.

Jos vain puhuu asiasta, mutta eleet ja toiminta antavat viitteitä muusta, jää puheiden merkitys vähäiseksi. Aito motivaatio ja into tehdä asioita yhdenvertaisella ja kaikkia huomioivalla tavalla onkin ykköslähtökohta toimintaan: ja kun kaikki järjestössänne toimivat niin, ovat lähtökohdat onnistumiselle kohdillaan.

On hyvä tiedostaa, että teillä on monia muitakin mahdollisuuksia vaikuttaa yhteisöllisyyteen korkeakoulussanne kuin pelkästään tapahtumien myötä. Esimerkkinä toimimisen lisäksi, tähän on koottu muutamia keinoja, joiden avulla voitte asiaan vaikuttaa:



1. Lisätkää tietoisuutta

Moni opiskelija kaippaa avointa keskustelua yksinäisyydestä tai porukoihin kuulumattomuudesta. Opiskelijat kaipaavat sitä, että asia tunnistettaisiin oikeaksi ongelmaksi, joka vaikuttaa laaja-alaisesti niin opiskelukykyyneen kuin hyvinvointiin ja toimintakykyyn laajemminkin. Avoin keskustelu vähentäisi ilmiöön liittyvää stigmaa ja madaltaisi kynnyksen kääntymään jonkun toiseen puoleen näissä asioissa.

Yksi hyvä keino yhteisöllisyyden edistämiseen onkin tietoisuuden lisääminen esimerkiksi siitä, miten yleistä opiskelijoiden yksinäisyys on, mitä siitä voi seurata ja millä lailla ihan jokainen voi asiaan vaikuttaa. Tietoa voi lisätä esimerkiksi kampanjalla, tietoisuuksilla, tapahtumilla tai vaikkapa tietopakettien koostamisella verkkosivuille; keinoja on monia.

Kun te opiskelijajärjestötoimijana nostatte näitä teemoja esiin ja pidätte keskustelua yllä, tulette samalla vahvistaneeksi opiskelukulttuuria, joissa jokaisen on helpompi huomioida toisiaan ja löytää yhteyksiä toisiin opiskelijoihin; edistätte yhteisöllisempää opiskelukulttuuria. Omalla toiminnallanne tuotte myös esiin sen, että kyseessä on teille tärkeä asia ja arvo, jonka puolesta toimitte.

Voitte myös pyrkiä vaikuttamaan myönteisemmän ja toisia huomioivan opiskelukulttuurin rakentamiseen lisäämällä keskustelua, kampanjoita ja toimia esimerkiksi myötätuntoisuuden, hyvän tekemisen tai vaikkapa kiitoksen tai myönteisen palautteen merkityksestä. Vinkkejä tämänkaltaiseen toimintaan on annettu esimerkiksi opetus- ja ohjaushenkilökunnalle suuntautuvassa osiossa.

2. Tee yhteistyötä

Moni opiskelija kokee helpompana tulla mukaan toimintaan, jossa mukana on ulkopuolisia tahoja tai mahdollisuuksia tutustua eri tiedekuntien, oppiaineiden tai vuosikurssien opiskelijoihin tai henkilökuntaan. Yhteistyön kautta näitä mahdollisuuksia saa luontevasti lisättyä opiskeluarkeen.

Toiminnan järjestämisessä voi tehdä yhteistyötä esimerkiksi lukuisten järjestöjen, toisten opiskelijajärjestöjen, harrastekerhojen ja korkeakoulun muiden toimijoiden (esimerkiksi opintopalveluiden, alumnitoiminnan, opiskeluterveydenhuollon palveluiden, liikuntapalveluiden) kanssa. Tällöin saadaan paitsi järjestettyä aidosti moninaista ja vaihtelevaa sisältöä toiminnalle myös jaettua resursseja toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Yhteistyötä voi tehdä myös paitsi toiminnan kohdalla, myös esimerkiksi tietoisuuden lisäämisessä eri aihepiireistä tai kouluttamalla omia järjestötoimijoita erilaisista hyödyllisistä sisällöistä, joilla syventää osaamista niiden huomioimisesta opiskelijoiden parissa. Kaikkea ei tarvitse tehdä itse, vaan ympärillä on paljon tahoja, jotka työskentelevät samojen tavoitteiden eteen kuin tekin.

3. Tarjoa tukea.

Lue opetushenkilökunnan kohdasta erityisesti kohdat "Ota huoli puheeksi" ja "Ohjaa oikean tuen ääreen" sillä nämä samat periaatteet toimivat myös sinulla opiskelijajärjestön edustajana. Tärkeää on, että uskalletaan kysyä opiskelijoilta, miten sulla aidosti menee ja ollaan valmiita myös olemaan kuulolla sekä ohjaamaan tarvittaessa oikean tuen ääreen. Se kertoo välittämisestä, jota opiskelijat kipeästi kaipaavat.



5.1.4 Korkeakoulujen rakenteilla ja toimintatavoilla vaikutetaan yhteisöllisyyteen

"Yliopiston pitäisi ottaa vastuuta yhteisöllisyydestä eikä jättää sitä vain ainejärjestöille ja muille toimijoille. Kurssit voisivat vaatia enemmän vuorovaikutusta ja ryhmätöitä."

- 2.vuoden Yhteiskuntatutkimuksen opiskelija, Tampere

"Ideanani on järjestää opiskelijaravintoloissa (kuten Unica) ns. vapaa tai avoin pöytä, johon istuutuvat ilmaiseksi olevansa halukkaita juttelemaan muille pöydässä istuville täysin ventovieraille kanssaopiskelijoille. Pöytä siis ilmaisee, että on kiinnostunut juttuseurasta eikä halua syödä yksin. Pöytään voi toki istua kaverinkin kanssa, mutta ilmaisee silti pöytääntulevalle osapuolelle, että lisäseura kiinnostaa."

-3.vuoden yhteiskuntatieteellisen opiskelija, Turku

Korkeakoulujen yleiset toimintamuodot ja rakenteet pitävät sisällään monia ulottuvuuksia ja mahdollisuuksia yhteisöllisyyden edistämiseksi. Kaiken kattavaa listausta lukuisista eri tavoista ottaa yhteisöllisyyttä paremmin huomioon korkeakoulujen yleisessä toiminnassa on mahdotonta listata. Tässä keskitymme nostamaan esiin muutamia perustavanlaatuisia keinoja, joilla yhteisöllisyyteen voidaan vaikuttaa ja joita selkeästi opiskelijat itsekin ovat nostaneet esiin tarpeellisina ja kaivattuina keinoina.

1. Millainen asenne- ja toimintakulttuuri on korkeakoulun ytimessä?

Miten helppoa henkilökunnan tai opiskelijoiden on toimia yhteisöllisyyttä edistävin tavoin, mikäli johtoportaalta käytännön tasolle laskeutuva viesti ohjaakin enemmän suorituskeskeisyyteen, kilpailuun ja omanedun tavoitteluun? Miten helppoa henkilökunnan on toimia välittävällä ja huomaavaisella tavalla opiskelijoita kohtaan, mikäli henkilökunnan keskinäisissä suhteissa vallitsee suurta epäluuloa, luottamuspulaa tai kilpailuasetelmaa? Tai jos henkilökunta itsekään ei saa kokea merkityksellisyyden kokemusta työpäiviensä aikana tai tunnetta siitä, että kelpaa omana itsenään? Tuskin kovinkaan helppoa.

Aidosti tärkeä asia korkeakouluissa sisäisesti pohdittavaksi ovat kysymykset esimerkiksi siitä:

1. Miten yhteisöllisyys toteutuu työyhteisössämme?
2. Miten tärkeänä asiana yhteisöllisyyteen liittyviä kysymyksiä pidetään?
3. Millaista työ- ja opiskeluympäristöä tulemmekaan toimintatavoillamme ja asenteillamme vahvistaneeksi?
4. Millaista kohtelua saan kollegoiltani ja esimiehiltäni?
5. Millainen työkaveri tai alainen itse olen muille?

Ei ole yhdentekevää, miten näihin kysymyksiin vastataan. Jotta opiskelijat voisivat opiskella yhteisöllisemmässä korkeakoulussa, on yhteisöllisyyttä rakennettava korkeakoulun sisäistä yhteisöistä käsin. On vaikea toimia yhteisöllisellä tavalla opiskelijoita kohtaan, mikäli itse ei koe saavansa samankaltaista tukea omasta lähiympäristöstään. Yhteisöllisyyttä luodaan pienissä kohtaamisissa, tavoissa, eleissä ja asenteissa. Suuressa mittakaavassa näistä pienistä teoista muodostuu se vallitseva asenne- ja toimintakulttuuri, joka teidän korkeakouluanne määrittää. Millainen se teillä onkaan?

6. Millaista työntekimiseen tapaa meillä pidetään arvossaan?
7. Miten hyvin saan tukea kollegoiltani tai esimieheltäni tarvittaessa?
8. Saanko olla epätäydellinen ja tehdä virheitä?
9. Sallitaanko meillä ihmisten erilaisuus ja kohdellaanko meitä yhdenvertaisesti?
10. Korostuuko meillä enemmän kannustus ja hyvän näkeminen itsessä ja muissa vai armottomuus ja erillisuus toisistamme?

2. Tilat mahdollistavat yhteisöllisyyttä

Tilojen käytöllä ja olemassa olevien mahdollisuuksien hyödyntämisellä voidaan vaikuttaa yhteisöllisyyteen. Hyviä kysymyksiä pohdittavaksi ovat esimerkiksi seuraavanlaiset:

11. Löytyykö korkeakoulustanne riittävästi vapaamuotoiseen oleskeluun soveltuvia penkki- tai pöytäryhmiä?
12. Hyödynnetäänkö ohjaustilanteissa esimerkiksi hevosenkengän -mallista istumajärjestystä, jossa voi paremmin olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa?
13. Hyödynnetäänkö opiskelijaruokalan tai -kahvilan tiloja esimerkiksi teemaviikkoina tai pysyvin järjestelyin lisäämään mahdollisuuksia kohtaamiseen vieraampien henkilöiden kanssa vaikkapa värikoodeja hyödyntäen?
14. Onko opiskelijoiden mahdollista varata koululta kerhotiloja käyttöönsä vapaamuotoiseen toimintaan opintojen ulkopuolella?
15. Onko opiskelija- ja ainejärjestöillä sekä kerhotoimijoilla käytössään mukavia tiloja, joissa kaikki halukkaat mahtuvat olemaan?
16. Kannustetaanko teillä opiskelijoita hyödyntämään seinä-, lattia- tai kattopinta-alaa väliaikaisten taidenäyttelyiden tai ajatuksia herättävien visuaalisten kampanjoiden tekemiseen?

17. Ovatko tilat saavutettavia ja yhdenvertaisia kaikkia opiskelijoita ajatellen?
18. Onko huomioitu esimerkiksi ääniyliherkkyydestä kärsiviä tarjoamalla hiljaisia tiloja osana toimintaa?
19. Pääsevätkö teillä opiskelijat vaikuttamaan uusien tilojen suunnitteluun tai nykyisten tilojen uudistamiseen, jotta ne paremmin vastaisivat niihin kohdistuvia tarpeita?

Tämänkaltaisten kysymysten myötä hahmottuu tarkemmin se, miten monimuotoisin tavoin jo yksistään käytössä olevilla tilaratkaisuille voidaan vaikuttaa yhteisöllisyyden kokemuksen rakentumiseen. Tärkeää on tilojen hyödyntämisen suhteen varmistaa, että kaikilla opiskelijoilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet käyttää tiloja ja osallistua mahdolliseen toimintaan niissä. Lisäksi tiloilla pystytään jo lisää ideoita tilojen suhteen voit kurkata [Ideamateriaaliamme](#).



3. Opiskelukäytännöt vaikuttavat yhteisöllisyyden kokemukseen

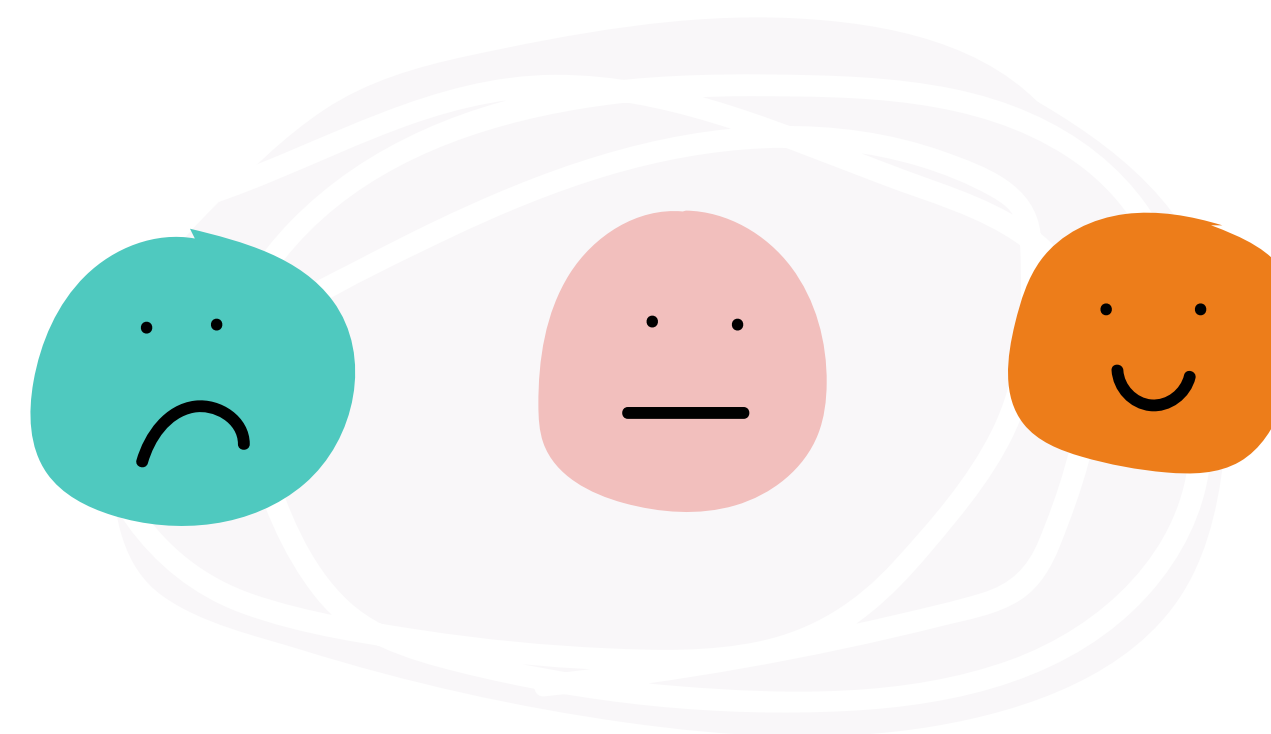
Yhteisöllisyyttä mahdollistetaan jo siinä vaiheessa, kun tulevia tutkinto-ohjelmia ja opintojen rakentumista sekä niiden käytännön toteuttamista suunnitellaan. Paljon riippuu siitä, miten tärkeänä teema pidetään niin opiskelijan osaamisen, opiskelukyvyn ja tulevaisuuden näkymien kannalta. Joillakin aloilla on mahdollista käsitellä yhteisöllisyyttä osana opintojen substanssisisältöä ja vieläkin useammassa tutkinto-ohjelmassa olisi mahdollisuuksia lisätä yhteisöllisyyttä edistävää toimintaa osana vapaamuotoisia opintoja. Opiskelijat itsekin tunnistavat, että mikäli yhteisöllisyyttä edistävä toiminta on sidottu osin mahdollisuuteen saada opintopiste tai pari, on sillä merkityksellisiä vaikutuksia:

"Minun mielestäni korkeakouluopinoissa pitäisi olla jokin kannuste opintojen ulkopuoliseen harrastetoimintaan vaikkapa kerhoissa. Esimerkiksi yksittäinen muutaman opintopisteen arvoinen kurssi, joka vaatii muutamaan kerhotapaamiseen osallistumista ja niistä raportointia. Tällä tavoin opiskelijat, jotka eivät koskaan ole olleet missään kerhotoiminnassa mukana saavat siitä maistiaisen, ja samalla tutustuvat uusiin ihmisiin ja ehkäpä uusiin harrastuksiin."

- 2. vuoden tietotekniikan opiskelija, Jyväskylä

Paljon pystytään vaikuttamaan myös siihen, millä lailla opintoja organisoidaan ja toteutetaan korkeakoulussa. Kuinka paljon opintoja toteutetaan massaluennoin ja kirjatentein ja kuinka paljon pienryhmissä tai työpajamaisesti? Opetuksen toteuttamisen kulttuurissa on paljon eroja niin alakohtaisesti kuin korkeakoulukohtaisestikin, mutta se on asia, johon on syytä kiinnittää huomiota.

Tuleeko opintojen aikana kuinka paljon luontevia kohtaamisenpaikkoja opiskelijoille? Miten paljon opiskelijoiden oma ääni näkyy ja kuuluu opinnoissa, ja miten paljon jo rakenteellisilla asioilla on pyritty mahdollistamaan sitä? Asiaa kannattaa pohtia, sillä näillä käytännöillä, rakenteilla ja niiden myötä muodostuneella opiskelukulttuurilla on suuria vaikutuksia isossa mittakaavassa ja ne tarjoavat monipuolisia käytännön mahdollisuuksia edistää yhteisöllisyyttä.



4. Annetaan tunnustus yksinäisyydelle tai yhteisöön kuulumattomuudelle todellisina hyvinvointia ja opiskelukykyä uhkaavina haasteina

Yksi tärkeä asia, jota opiskelijat korkeakoululta kaipaavat, on tunne siitä, että yksinäisyys ja yhteisöön kuulumattomuus tunnistetaan ja tunnustetaan aidoiksi haasteiksi. Kyse ei ole siitä "että olisi kiva saada vähän kavereita" tai "olisi hauskaa bilettää enemmän opiskeluaikana", vaan kyse voi olla perustavanlaatuisesta opiskelijan hyvinvointia, opiskelukykyä ja opintojen jatkumista uhkaava tekijä. Se on syytä ottaa vakavasti ja onkin hyvä pohtia, miten teeman tärkeys näkyy ylipäänsä korkeakoulussanne.

Löytyy Intrastanne jo otsikko "Mitä tehdä, jos koet yksinäisyyttä opiskelijana?" ja tämän alla sisältöä, toimintaohjeita ja suoria yhteystietoja siitä, kehen olla yhteydessä, mikäli kokee tarvitsevansa tukea tilanteeseensa? Miten paljon korkeakoulussanne ylipäänsä puhutaan yksinäisyydestä ja yhteisöllisyydestä niin henkilökunnan sisäisesti kuin opiskelijoille suuntautuvasti? Miten paljon teillä kerätään tietoa opiskelijoiden yksinäisyydestä tai yhteisöllisyydestä sekä niistä tavoista, joita opiskelijat juuri teillä kaipaisivat asiaan tarttumiseksi? Miten tietoa hyödynnetään ja pyritään vastaamaan opiskelijoilta nousseisiin tarpeisiin? Onko teillä laadittu toimintaohjeita siitä, miten toimitaan, mikäli opiskelija kertoo kokevansa yksinäisyyttä tai asiaa nousee muutoin huolenaiheeksi?

Monissa paikoissa on laadittu yhdenvertaisuutta käsittelevät toimintaohjeet ja myös esimerkiksi kiusaamista koskevat toimintaohjeet. Nämä ovat erittäin tärkeitä – kai teiltä löytyy jo tällaiset toimintaohjeet? Ne on hyvä myös käydä läpi ja mahdollisesti täydentää sisältöä myös nimenomaan tästä yksinäisyys / yhteisöllisyys -näkökulmasta. Kaikki nämä erilaiset keinot osoittavat myös ennen kaikkea opiskelijoille sen, että asia otetaan korkeakoulussanne vakavasti ja siihen pyritään moninaisin keinoin vaikuttamaan.



5. Resurssien mitoitusta pohditaan pitkällä aikajänteellä

Monesti koetaan, että lisäresursseja ei ole mahdollista irrottaa mihinkään niin sanotusti "ylimääräiseen", olipa kyse sitten ajankäytöstä tai aineellisista resursseista. Tämä on hyvin ymmärrettävää, mutta kuitenkin lyhytnäköistä.

Tukemalla henkilökuntaa ja opiskelijoita yhteisöllisyyden edistämiseksi, voidaan vaikuttaa isossa mittakaavassa opiskelijoiden hyvinvointiin, opiskelukykyyneen ja mahdollisuuksiin suorittaa tutkintonsa valmiiksi. Nämä asiat ovat tärkeitä korkeakouluille ja yhteiskunnalle laajemminkin ja osuvat aivan korkeakoulukoulutuksen ydintehtävään.

Mitä enemmän pystymme tekemään ennaltaehkäisevää työtä ja toimimaan tavalla, joka ehkäisee vakavien haasteiden esiintyvyyttä, tulemme itseasiassa myös säästäneeksi resursseja pitkässä juoksussa. Jokaisen opiskelijan keskeyttäminen tai opintojen päättäminen ennenaikaisesti on iso menetys monessakin suhteessa. Lisäksi paljon resursseja kuluu opiskelijoiden tukitoimiin siinä vaiheessa, kun ongelmat ovat jo eskaloituneet uhkaamaan opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja opiskelukykyyneen. Mikäli pystymme ennaltaehkäisevällä tavalla huomioimaan ja edistämään keskeisesti opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelukykyyneen liittyviä asioita, voimme tukea opiskelijoita pysymään opinnoissa, suorittamaan tutkintoja ja siirtymään työelämään osaavina ja toimintakykyisinä ammattilaisina.

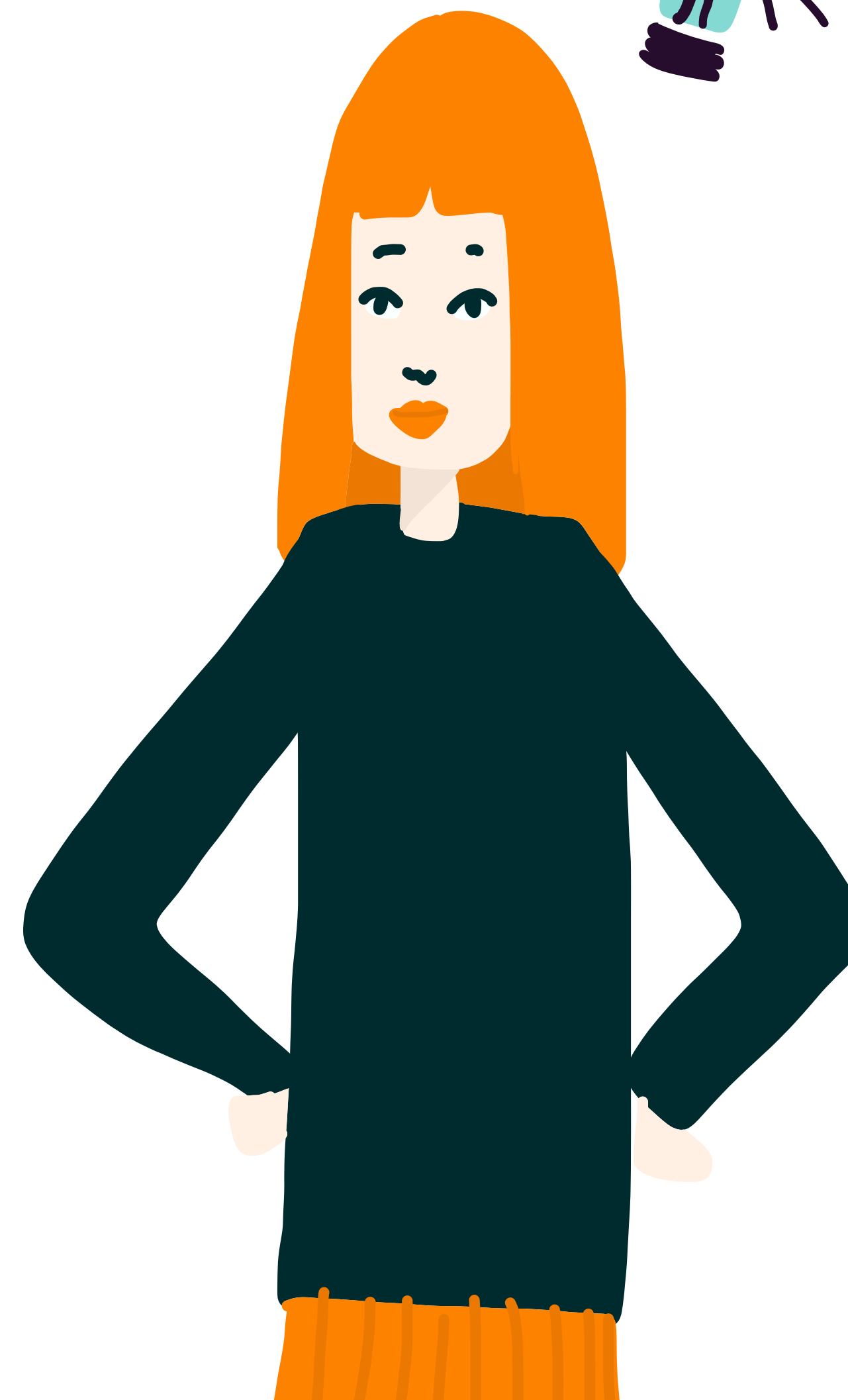
6. Mahdollistetaan useansuuntaiset myönteiset vuorovaikutussuhteet korkeakoulussa

Monet opiskelija kaipaavat enemmän kurssien ulkopuolisia kohtaamisenpaikkoja niin henkilökunnan kuin eri alojen ja vuosikurssien opiskelijoiden kesken. On helpompi tuntee yhteyttä ja turvallisuuden tunnetta oppilaitoksessa, kun näkee ympärillään tuttuja kasvoja muistakin kuin opintoihin liittyvistä virallisista yhteyksistä. Hyvät suhteet henkilökuntaan auttavat kiinnittymään paremmin opintoihin ja ne lisäävät myös välittämisen ja merkityksellisyyden tunteita opiskelijoille.

Moni opiskelija myös kaipaa vuorovaikutuksen paikkoja muidenkin kuin oman alan opiskelijoiden kanssa. Korkeakoulun onkin hyvä varmistaa, että luontevia paikkoja jakaa ajatuksia ja yhdistää voimavaroja eri alojen opiskelijoiden välillä löytyy. Tämä valmentaa opiskelijoita paremmin myös tulevaisuuden työelämään, joissa yhä enemmän eri alojen osaajat pyrkivät toimimaan yhteistyössä yhteisen päämäärän eteen. Moni kokee myös helpompana toimia sellaisessa porukassa, jossa valmiiksi muodostuneet kaveriporukat samalta alalta eivät ole koolla, vaan löytyy mahdollisuuksia luoda uusia rooleja suhteessa kanssaopiskelijoihin.

Moni kaipaa myös vinkkejä ja näkökulmia pidempään opiskelleilta opiskelijoilta paitsi opintoihin, myös nimenomaan verkostojen luomisen, hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn ylläpitämisen ja arjen tasapainon löytämiseksi. Onkin hyvä pohtia, tukeeko korkeakoulunne tämänkaltaisten suhteiden muodostumista ja pidetäänkö tämäntyyppistä toimintaa tärkeänä?

Erinomaisia esimerkkejä toimintamalleista, joissa on kehitetty toimintaa nimenomaan opiskelijoiden vertaisuuden ja matalan kynnyksen tuen saamiseksi on kehitetty mentoritoiminnan muodoissa esimerkiksi Takaisin opintoihin -hankkeen ja Myötätuntoa korkeakouluihin -hankkeen toimesta. Näihin toimintamalleihin kannattaa käydä tutustumassa ja pohtimassa löytyisikö niiden toimintamalleista jotakin sellaista tarttumapintaa, johon myös teidän korkeakoulussanne voitaisiin sitoutua?

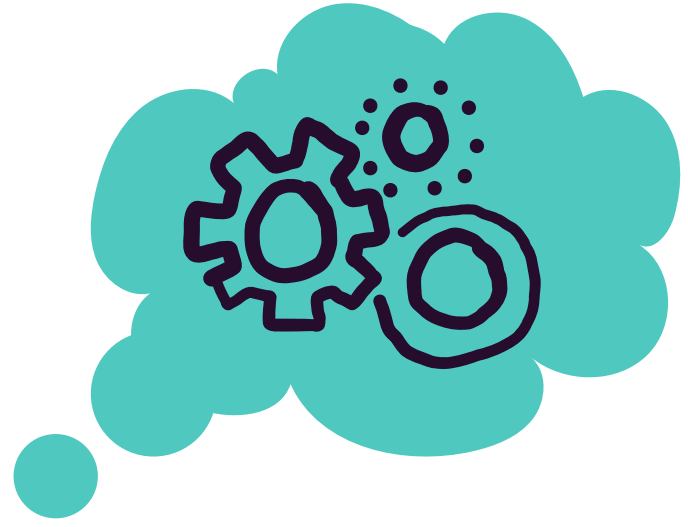


5.2 Yhteisöllisyyden edistämisen erityispiirteitä verkossa

Tämän oppaan lähestymistavassa yhdistyvät kasvokkainen ja verkkovälitteinen yhteisöllisyyden edistäminen: esimerkiksi opiskelijoiden tarpeet ja toiveet saada enemmän merkityksellisiä kohtaamisia ovat yhtä tosia riippumatta siitä, toteutetaanko niitä esimerkiksi Zoomin breakout roomseilla tai kasvokkaisissa pienryhmissä. Tästä huolimatta, muutamia asioita on hyvä erikseen nostaa esiin etämuotoisesta yhteisöllisyyden edistämisestä.

Monilla meistä on taustallamme kokemuksia etäajan yhteisöllisyydestä ja tunnistamme varmasti itse kukin sen haastavuuden. Haasteita onkin hyvä tunnistaa, jotta niistä on mahdollista päästä myös eteenpäin.





Pohdintatehtävä: Pohdi tai kirjoita ylös paperille tai sähköiselle muistilapulle pari keskeisintä haastetta verkkomuotoisen yhteisöllisyyden edistämiseksi, joihin itse olet törmännyt.



Listaa voisi jatkaa vielä pidempäänkin, vai mitä? Yhteisöllisyyden edistäminen verkkomuotoisesti luo kiistatta erilaisia haasteita kuin kasvokkaiseen vuorovaikutukseen perustuva toiminta.

Luonnolliset paikat vapaamuotoiselle ja spontaanille kohtaamiselle ovat usein kaukana verkkomuotoisesta toiminnasta, jossa kohtaamiset ovat suunniteltuja ja enemmän tai vähemmän tavoitteellisia. Pieniä verkostoitumisen hetkiä toiminnan lomassa on vaikea synnyttää samalla lailla kuin kasvokkaisessa toiminnassa. Lisäksi tiedämme, että verkkomuotoisuus kuormittaa eri lailla kuin kasvokkainen kohtaaminen, erityisesti pitkään jatkuessaan. Esimerkiksi katsekontaktin luonnottomuus sekä sanattomien vihjeiden vähyys tai epäselvyys haastavat verkkovuorovaikutusta. Samoin helposti jää puuttumaan tunne ja kokemus yhteisestä jaetusta hetkestä tai tilasta, mikä entisestään haastaa yhteyden luomista toisiin kanssajoihin.

“Etätapahtumat ovat yhteisöllisiä yleensä vain silloin, jos sinulla on jo valmiiksi joku porukka jonka kanssa voit osallistua. Uusiin ihmisiin niissä ei voi tutustua, koska kahdenkeskiseen keskusteluun ei ole mahdollisuutta.”

- 1.vuoden tietojärjestelmätieteen opiskelija, Jyväskylän yliopisto

Yksinäisyyttä kokevalle opiskelijalle koti myös itsessään saattaa edustaa yksinäisyyden syvintä kokemusta paikkaa ja ilmentäjää, jolloin yhteydenpito toisiin nimenomaan kotoa käsin verkkomuotoisesti voi tuntua kuormittavalta ja raskaalta jo itsessään. Lisäksi opinnot jo itsessään vaativat paljon ruudun ääressä istumista, jolloin lisäaika ruudun välityksellä ei välttämättä innosta vaan vuorovaikutukselta kaivataan jotain ihan muuta.

Monista verkkovälitteiseen toimintaan liittyvistä haasteista huolimatta, yhteisöllisyyttä voi ja kannattaakin edistää myös verkkovälitteisesti. Tähän on monia perusteita. Napaa oheisesta muistilistasta vaikkapa kuva, jotta asiat pysyvät muistissa pidempäänkin.



Vinkki: Joskus opiskelija voi hyötyä ylipäänsä tunteesta, ettei ole ainoa, joka puurtaa opintojen kanssa. Tällöin jo pelkkä kokemus siitä, että eri puolilla Suomea tai jopa maailmaa on muitakin opiskelijoita, jotka saattavat juuri samaan aikaan olla päättämässä tenttiin tai tekemässä kurssitehtävää auttaa jaksamaan – vaikka mitään varsinaista vuorovaikutusta muiden kanssa ei olisikaan.

Yksi mahdollinen keino, jota opiskelija voi kokeilla on hakea Youtubesta videoita, joissa muut opiskelijat ovat opiskelemassa. Tämän tyyllisiä videoita löytyy Youtubesta esimerkiksi hakusanoilla Study with me ja Study Zoom Meeting. Opiskelija ei pysty olemaan vuorovaikutuksessa videoilla näkyvien kanssaopiskelijoiden kanssa, mutta jo pelkkä videoiden ääni- ja visuaalinen maisema voi luoda tunnetta siitä, ettei ole ainoa, joka parhaillaan käyttää aikaansa opiskeluun. Se voi jo itsessään helpottaa omaa oloa ja auttaa keskittymään paremmin.

Muistilista: Miksi yhteisöllisyyttä kannattaa edistää myös verkkovälitteisesti?

- Joissain tapauksissa, verkkovälitteinen toiminta voi olla ainoa käytettävissä oleva tapa tavoittaa opiskelijoita. Tällöin onkin tärkeää hyväksyä verkon tarjoamat mahdollisuudet ja hyödyntää niitä sen sijaan, että miettisi, millaista toiminta voisikaan olla, jos sitä voisi toteuttaa kasvokkain.
- Opiskelijat eivät kaipaa verkkomuotoista toimintaa täysin uusissa ja erityisissä kanavissa, vaan ihan tavalliset ja tutut tavat riittävät monesti opiskelijoillekin oikein hyvin: Teams tai Zoom ovat oikein hyviä lähtökohtia verkkomuotoiseen toimintaan.
- Osalle opiskelijoista verkkovälitteinen vuorovaikutus sopii enemmän kuin hyvin:
 - Osa kykenee ilmaisemaan luontevammin itseään kirjoittamalla kuin puhumalla.
 - Osalle vuorovaikutus vieraampien opiskelijoiden kanssa tuntuu turvallisemmalta oman kodin suojista käsin.
 - Toisille on helpompi käsitellä omaa jännitystään, kun muut opiskelijat eivät ole suoraan samassa fyysisessä tilassa kuin itse.
 - Toisille on helpompaa olla sosiaalisia muiden kanssa verkon kautta, koska pääsevät myös nopeammin ja helpommin palautumaan vuorovaikutustilanteista omaan rauhaan, mikäli sosiaaliset tilanteet vievät paljon omia voimavaroja ja osin myös kuormittavatkin.

- Verkkovälitteinen toiminta tai sen mahdollisuuksien hyödyntäminen on osa yhdenvertaisuuden toteuttamista käytännössä. On hyvä tunnistaa ja tunnustaa, että osalle opiskelijoista verkkovälitteinen vuorovaikutus ja toiminta sopii oikein hyvin ja lisää heidän mahdollisuuksiaan luoda vuorovaikutussuhteita kanssaopiskelijoihin ja henkilökuntaan. Verkkovälitteisen toiminnan kautta voidaan tavoittaa sellaisia opiskelijoita, jotka eivät ikinä osallistuisi vastaavan kaltaiseen kasvokkaiseen toimintaan.
- Tavoitettavuuden ja saavutettavuuden kannalta verkkovälitteinen toiminta luo paljon mahdollisuuksia, joita on vain järkevään hyödyntää.
- Monille opiskelijoille verkkovälitteinen toiminta on luonteva osa arkea muutoinkin ja monet nauttivat myös verkkovälitteisen toiminnan tarjoamasta vaihtoehtojen moninaisuudesta ja esimerkiksi ajansäästöstä matkustamisessa.
- Verkkovälitteinen toiminta istuu hyvin myös monien toimijoiden ympäristöeettisiin periaatteisiin ja ylipäänsä yhä enemmän tulevaisuuden toimintamallien luomiseen, joissa pyritään vähentämään toiminnan kuormitusta ympäristölle.

Jos ja kun olet edistämässä yhteisöllisyyttä verkkovälitteisesti, on hyvä pitää mielessä joitakin ohjenuoria, joiden avulla saat toiminnasta onnistuneempaa. Katsasta ohjenuorat läpi ja katso herääkö jokin oivallus jatkoa varten.



Ohjenuora yhteisöllisyyden edistämiseen verkkomuotoisessa toiminnassa:

- **Yhteys kasvokkaiseen toimintaan:** Mieti, mitä tekisit, jos tilanne olisi kasvokkainen.
 - Listaa itsellesi ylös ne elementit, joita tekisit kasvokkain ja mieti, onko jotain perustetta sille, miksi niitä samoja elementtejä ei kannattaisi verkkovälitteisessä toiminnassa hyödyntää. Mikäli perusteita ei löydy, huolehdi, että ainakin siis nämä elementit ovat läsnä myös nyt. Jos kasvokkaisessa toiminnassa esimerkiksi tervehtisit osallistujia, tekisitte tutustumisharjoitteita, sopisitte yhteiset pelisäännöt ja juttelisitte osan aikaa pareittain tai pienryhmissä, miksi niin ei voisi tehdä myös verkkovälitteisessä toiminnassa?
- **Näe osallistujat:** Vältä mustien ruutujen kulttuuria.
 - Kannusta osallistujia pitämään videot päällä yhteisen toiminnan aikana. Emmehän istu yhteisissä tapaamisissamme muovipussit päässä; miksi siis lähtökohtaisesti peittäisimme itsemme myöskään verkkomuotoisessa toiminnassa? Avainasia tässä on motivointi: kerro avoimesti, mikä hyöty siitä on, että näemme toisemme ja tiedämme suunnilleen keitä kaikkia meitä onkaan tänään paikalla. Ketään ei tarvitse pakottaa videon pitämiseen päällä, mutta jos alusta asti yksi osa toiminnan pelisääntöjä on videoiden pitäminen auki, tulee siitä rutiini, josta on helpompi pitää kiinni jatkossakin.
- **Motivoinnin tärkeys:** Miksi on tärkeää, että yhteistä (verkko)tekemistä järjestetään ja siihen osallistutaan – edes hetkeksi? Mikä merkitys vuorovaikutuksella ja toisiin tutustumisella ylipäänsä on opintojen sujumiseen yleensä?
 - Älä oleta, että nämä asiat olisivat mitenkään itsestäänselviä: mitä enemmän puhumme näistä teemoista, sen luontevammilta ne alkavat vaikuttaa.
- **Tarpeiden ja toiveiden kartoitus:** Millaista yhteistä tekemistä tai toisiin tutustumista kaivataan ja missä kanavissa? Millaiseen olisi mahdollista osallistua? Millaiset tekniset ratkaisut auttaisivat madaltamaan kynnystä osallistumiselle?
 - Kysy näitä asioita jo etukäteen opiskelijoilta tai viimeistään siinä kohtaa, kun toiminta on käynnissä: vielä ehtii muokata suunnitelmia vastaamaan paremmin opiskelijoiden tarpeita.
- **Osallista toiminnan suunnitteluun:** Millainen verkkomuotoinen toiminta olisi innostavaa?
 - Monilla on muistissa hyviäkin kokemuksia onnistuneista verkkotapahtumista. Pyydä opiskelijoita muistelemaan yhtä sellaista. Miettikää sen jälkeen yhdessä, millaiset avaintekijät tekivät toiminnasta onnistunutta. Kenties sieltä löytyisi jo suoraan jotakin hyvää vinkkiä tähän suunnitteilla / meneillään olevaan toimintaan?

- **Osallista toiminnan toteutukseen:** Eri ihmisillä voi olla erityisosaamista jostakin tietystä harrastuksesta tai kiinnostuksenkohteesta.
 - Mieti miten voisit hyödyntää osallistujien osaamista ja tietämystä itse toiminnan sisällöissä.
- **Valjasta rutiinit ja tuttuus avuksesi:** Jos toiminta jatkuu pidempäänkin kuin vain yhden kerran, mieti, mitä toistuvia elementtejä voit ottaa käyttöön.
 - Jo pelkkä tieto siitä, että itseä varten suunnattua toimintaa on olemassa säännönmukaisesti, voi helpottaa osallistumista. Toistuvuus ja rutiinit myös toiminnan sisällä luovat turvaa ja helpottavat osallistumista, esim. parikeskustelut aina toiminnan lopuksi.
- **Tarjoo ja arvosta erilaisia osallistumisen tapoja:** Mieti, miten saisit mahdollisimman monen osallistujan osallistumaan aktiivisesti toimintaan mukaan.
 - Kannattaa muistaa, että kaikille luontevin tapa osallistua ei suinkaan ole ääneen puhuminen kaikkien muiden ryhmäläisten edessä. Tarjoo erilaisia tapoja tuoda omaa ääntä ja mielipiteitä esiin; parikeskustelut, pienryhmätyöskentelyt, chatit, kuvien jakaminen, kirjoittamisalustat, gallupit, ideaseinät jne. Tapoja on monia ja tarjoamalla eri tapoja osallistua, arvostat myös aidosti opiskelijoiden erilaisuutta ja moninaisia tapoja toimia.

- **Anna ja vastaanota palautetta:** Anna palautetta opiskelijoille aina kuin mahdollista ja tarjoa lisäksi opiskelijoille useita eri mahdollisuuksia antaa palautetta itse toiminnasta.
 - Osa voi antaa palautetta suoraan ja henkilökohtaisesti, mutta usein rehellisempää palautetta saa esimerkiksi anonyymien kyselyiden kautta. Niiden avulla voit muokata toiminnan suuntaa tai ottaa niissä nousseita asioita esiin tulevan toiminnan suunnittelussa.

Älä lannistu, mikäli kaikki ei heti suju siten, kun olit odottanut, osallistujia oli vähäinen määrä tai aktiivisuusaste jäi vähäiseksi; yksi toimintamuoto ei vielä riitä vastaamaan kaikkien opiskelijoiden erilaisiin tarpeisiin. Jos sait tavoitettua jo muutaman opiskelijan tai koit pystynee vaikuttamaan myönteisellä tavalla edes joidenkin opiskelijoiden olotilaan, on se jo itsessään arvokasta!

Joskus voi olla niin, että olet tehnyt kaiken oikein ja siltikään yksinäisyyttä kokeva opiskelija ei ole rohkaistunut tulemaan toimintaan mukaan tai hyödyntämään tilaisuutta tutustua kanssapöskelijöihin; hänellä voi olla monia sisäisiä esteitä ylitettävänä, joihin sinä et omalla toiminnallasi ole pystynyt vaikuttamaan. Tärkeää on kuitenkin se, että olet motivoitunut aiheesta, välität opiskelijoistasi ja myös osoitat sen heille; se jo itsessään vie tärkeää asiaa eteenpäin.

5.3 Käytännön esimerkkejä korkeakouluista

Tähän osioon on kerätty tarkemmin muutamia käytännön esimerkkejä, joilla yhteisöllisyyttä on edistetty korkeakoulun omien opiskelijoiden ja henkilökunnan toimesta. Käytäntöjen kuvauksissa korostuu erityisesti hankkeen pilottiopiston Jyväskylän yliopiston kokeilut sekä verkkomuotoiset kokeilut, jotka ajoittuivat koronan aiheuttamaan poikkeusaikaan. Vastaavan kaltaisia hienoja käytäntöjä ja toimintoja on käytössä myös muissa korkeakouluissa ja se on mahtavaa; mitä enemmän ja erilaisemmin keinoin yhteisöllisyyttä eri ympäristöissä pyritään edistämään, sen parempi.

Joskus tilanne on se, että itseltä löytyisi intoa ja motivaatio edistää asiaa, mutta ideat ovat vähissä sen suhteen, mitä käytännössä asialle tekisi. Nämä esimerkit voivat kenties toimia innoittajina ja omien ajatusprosessien sparrailijoina? Se, mikä toimii yhdessä paikassa ei välttämättä suoraan toimi toisessa eli kannattaa koko ajan pitää mielessä, millaiselle toiminnalle on tarvetta juuri omassa korkeakoulussa ja luottaa itseensä ja yhteistyön voimaan omassa korkeakoulussa: ihan varmasti te osaatte ja pystytte.



Meiltä meille -verkkoalusta

Mitä tehtiin? Loppuvuodesta 2020 lanseerattiin Meiltä meille -konsepti, jossa IT-alan opiskelijat rakensivat vertaistuellisen verkkoalustan, jonka kautta voi hakea kaveriseuraa omien kiinnostuksenkohteiden mukaan. Kuka tahansa opiskelija voi tuottaa sisältöä alustalle ja kirjoittaa hakuilmoituksen esimerkiksi tyyliin "Käyn keskiviikkoisin klo 18 kävelylenkillä ja olisi kiva saada kävelyseuraa muista opiskelijoista. Lähtöpaikka kaupungintalon nurkilta."

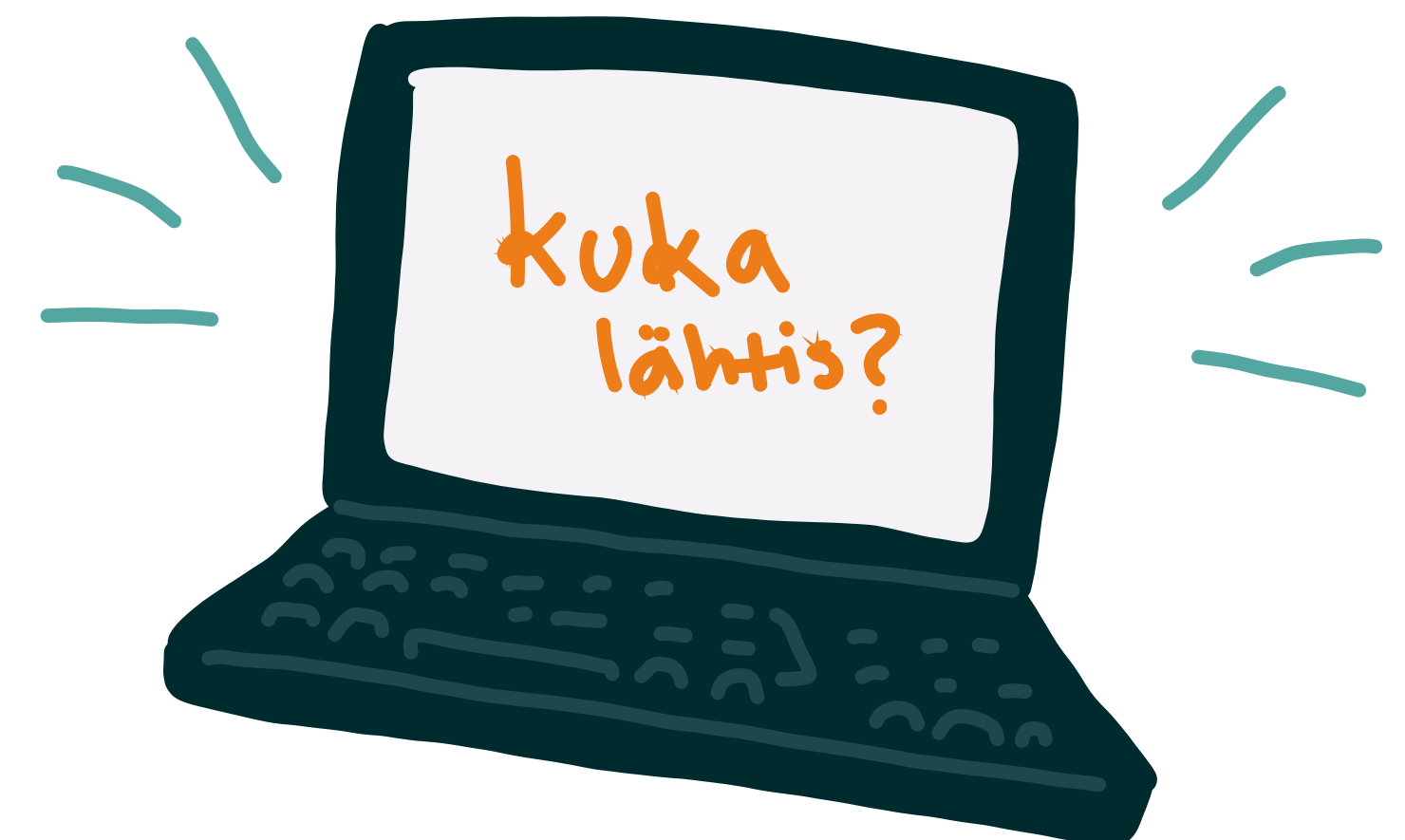
Toiminnot voivat olla monenlaisia harrastuksia tai kiinnostuksen kohteita, esimerkiksi hevosratsastusretki, polkujuoksu, videopelin yhdessä pelaamista, käsitöiden tekemistä yhdessä, sulkapalloseuraa tai vaikka shakin peluuta. Toimintaan voi kuka tahansa ilmoittautua mukaan samaisen verkkoalustan kautta.

Toiminta on poikkitieteellistä ja eri vuosikursseja yhdistävää, sillä alusta on auki kaikille opiskelijoille oppiaineesta ja opintojen vaiheesta riippumatta.

Kuka teki? Jyväskylän yliopiston IT-tiedekunnan opiskelijat rakensivat alustan ja koordinoivat toimintaa. Mukana taustatukena ja mahdollistajana toimi samaisen tiedekunnan yliopistonopettaja.

Miksi näin? Tarvetta oli sellaiselle toiminnalle, joka yhdistäisi samoista kiinnostuksenkohteista innostuneet opiskelijat keskenään (esim. Yhdessä yhteisöksi -hankkeen tekemät tarvekartoitukset) aidosti matalan kynnyksen periaatteella.

Muuta huomioitavaa: Alkuun konseptia suunniteltiin vain IT-tiedekunnan sisäiseksi palveluksi, mutta laajan kiinnostuksen ja poikkitieteellisyyden toteuttamiseksi kokeilu laajennettiin koko yliopiston opiskelijoita koskevaksi. Konseptia markkinoitiin laajalti yliopiston viestintäosaston myötävaikutuksella ja yhteistyössä muiden tiedekuntien kanssa. Toimintaa markkinoitiin pilotti- ja demo-henkisenä; alusta ja konsepti kehittyi ja täydentyy matkan varrella, kun käyttäjäkokemusta karttuu.



Etälounas – konsepti

Mitä tehtiin? Toteutettiin Etälounas-konsepti, jossa joka viikon perjantaina klo 11.30-12.30 kaikki kiinnostuneet opiskelijat voivat tulla mukaan yhteiseen Zoom-hetkeen, jossa käsitellään eri aiheita eri henkilökunnan jäsenten johdolla. Aihepiirit ja tapa toimia vaihtuvat aina vetäjän mukaan: toinen ohjaaja käy teemaa läpi valmiiden kalvojen kautta ja toinen vetäjä keskustelee tunnin verran chatissa opiskelijoiden kanssa päivän aiheesta. Tyyli on moninaiset, mutta tärkeintä on vapaaehtoinen yhdessäolo vaihtuvien teemojen parissa.

Kuhunkin kertaan voi tulla mukaan riippumatta siitä, onko ollut millään edellisillä kerroilla mukana. Vetäjät ovat korkeakoulun omaa henkilökuntaa ja he voivat itse päättää oman lounashetken aihealueen ja sen käsittelymuodon. Aikataulutuksesta ja ohjaajista sovitaan jo hyvissä ajoin, jolloin monen kuukauden aikataulu on mahdollista julkaista opiskelijoille ja he voivat sen perusteella valikoida, mihin Etälounas-tapaamisiin osallistuvat.

Kuka teki? Toiminnan koordinoi alulle Jyväskylän yliopiston yliopistonopettaja ja Hyvis-toimija.

Miksi näin? Siirtyminen etäopiskeluun korona-aikana tarkoitti sitä, että kaikki epämuodollisemmat kohtaamispaikat henkilöstön ja opiskelijoiden välillä helposti jäivät kokonaan pois. Tarve kokoontua yhteisesti kiinnostavien asioiden äärelle ei kuitenkaan etäopiskelujen myötä hävinnyt minnekään. Tarvetta ja kiinnostusta henkilökunnan ja opiskelijoiden opintojen ulkopuoliselle kohtaamiselle on todettu olleen jo aiemminkin (esim. Yhdessä yhteisöksi -hankkeen ideamateriaali).

Muuta huomioitavaa? Etälounaita on mahdollista kokeilla myös erilaisissa formaateissa, esimerkiksi siten, että ohjaajat tulevat yliopiston ulkopuolelta (esim. työelämästä, kunnasta, järjestöistä) tai toiminta tapahtuu kasvokkain opiskelijaravintolassa.

Palautetta: Toimintamalli on tavoittanut opiskelijoita hyvin: keskimäärin noin 40-50 opiskelijaa on osallistunut Etälounas-tapaamisiin / kerta.



Stödhankeiter / Tukiopiskelija -toiminta

Mitä tehtiin? Lähdettiin tarjoamaan vuonna 2020 tukiopiskelijatoimintaa opiskelijoille. Kuka tahansa opiskelija voi ottaa yhteyttä tukiopiskelijaan ja keskustella hänen kanssaan monenlaisista mieltä painavista asioista esimerkiksi opintoihin, hyvinvointiin tai yksinäisyyteen liittyen. Tukiopiskelija voi auttaa opiskelijaa omien kokemustensa kautta tai ylipäänsä vain olemassa läsnä ja kuuntelemalla toisen huolia.

Tukiopiskelijoina toimivat vapaaehtoiset opiskelijajärjestön jäsenet, jotka olivat käyneet Mielenterveyden ensiapu 2 -koulutuksen. Tukiopiskelijaan pystyi ottamaan yhteyttä kahdella tavalla: 1) suoraan sähköpostin tai Whatsappin kautta tai muulla vastaavalla suoralla yhteydenotolla 2) epäsuorasti laittamalla viestiä tukiopiskelijatoimintaa varten luotuun yleiseen sähköpostiosoitteeseen, jonka kautta opiskelijajärjestön toimijat ehdottavat sopivaa tukiopiskelijaa kyseiselle opiskelijalle.

Opiskelijoille korostettiin, että kaikki asiat, mitä tukiopiskelijan kanssa keskustellaan jäävät kahdenkeskiseksi, ellei toisin ole erikseen hänen kanssaan sovittu. Lisäksi tuotiin esiin sitä, että tukiopiskelijat eivät ole ammattilaisia, mutta voivat tarjota tukeaan ja auttaa opiskelijaa löytämään tarvittaessa myös muita tukitahoja haasteisiinsa.

Kuka teki? Svenska Handelshögskolans Studentkår (SHS) organisoii toimintaa.

Miksi näin? Tavoitteena oli tarjota toimintaa, jossa opiskelijat saavat matalalla kynnyksellä tukea hyvinvointia haastaviin asioihin matalalla kynnyksellä. Tämän toimintamuodon kautta kyettiin tarjoamaan opiskelijoille tunne siitä, että ollaan aidosti läsnä ja heitä varten.

Palautetta: Opiskelijat ovat antaneet hyvää palautetta toiminnasta ja kokeneet tärkeänä sen, että mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyviä on saatu normalisoitua osin tämän toiminnan ansiosta. Toiminnan markkinoinnin kautta tavoitettiin usea sata opiskelijaa ja noin parisenkymmentä opiskelijaa on ottanut yhteyttä tukiopiskelijaan.



Terassikahvit -tapahtuma

Mitä tehtiin? Järjestettiin ulkoilmatapahtuma, jossa vetonaulana olivat Kennelliiton kautta hankitut lukukoirat.

Kuka teki? Toiminnan koordinoi alulle Jyväskylän yliopiston yliopistonopettaja ja Hyvis-toimija.

Miksi näin? Monille yksinäisyyttä kokeville opiskelijoille on helpompi osallistua järjestettyyn toimintaan, kun ohjelma koetaan turvallisena. Eläimet ovat yksi tehokkaampia tapoja yhdistää ihmisiä oheistoiminnan kautta. Eläinten terapeuttisesta vaikutuksesta myös tiedetään paljon ja näitä elementtejä voidaan hyvin hyödyntää myös korkeakouluopiskelijoille suuntautuvassa toiminnassa. Tapahtumia, joissa eläimiä on mukana, on myös kovasti toivottu opiskelijoiden taholta (esim. Yhdessä yhteisöksi -hankkeen ideamateriaali).

Muuta huomioitavaa? Jyväskylän yliopistolla on myös erikseen nimettyjä koiratiloja, joissa voi järjestää myös sisätapahtumia, joihin koirat voivat osallistua.

Palautetta: Terassikahveilla onnistuttiin saamaan tapahtumaan osallistujiksi juuri niitä opiskelijoita, jotka eivät muuten helposti lähde järjestettyyn toimintaan mukaan. Tapahtuma koettiin myönteisenä ja tarvetta tämän tyyllisille tapahtumille on jatkossakin.



Vertaiskeskusteluhetket

Mitä tehtiin? Muutama vapaaehtoinen opiskelija sitoutui järjestämään kerran viikossa toteutettavia vertaiskeskustelutuokioita useamman kuukauden ajan. Keskusteluhetkillä on sama viikoittainen ajankohta ja ne kestävät n. 1h-1,5h. Keskusteluhetket toteutettiin Zoomissa ja ne olivat avoimia tilaisuuksia, jonne ei tarvinnut ilmoittautua etukäteen. Osallistua pystyi myös vapaasti, vaikka ei aiemmissa tilaisuuksissa olisi ollutkaan.

Keskustelut olivat vapaamuotoisia vertaiskeskustelujen paikkoja opiskelijoiden välillä. Kullakin kerralla oli usein jokin löyhä teema, joka oli sovittu edellisen viikon kerralla, mutta keskustelut saattoivat polveilla myös teeman ulkopuolisissa asioissa. Vapaaehtoinen opiskelija fasilitoi keskustelua alkuun, mutta varsinaista ohjaajaa tai strukturoitua rakennetta ei keskusteluilla ollut; toiminta oli hyvin pitkälti opiskelijoiden itsensä näköistä toimintaa.

Kuka teki? Vapaaehtoiset IT-tiedekunnan opiskelijat, jotka kokivat, että tällaiselle toiminnalle voisi olla tarvetta.

Miksi näin? Siinä kohtaa, kun tätä toimintaa alettiin toteuttaa, oli etäopintoja takana jo lähes vuoden verran. Opiskelijoilla oli selkeästi tarvetta jakaa kokemuksia, purkaa mieltään ja saada tukea samassa tilanteessa olevien kanssa. Koska koko konsepti perustui vahvasti opiskelijoiden itsensä suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaan, oli se aidosti opiskelijoiden tarpeeseen vastaavaa toimintaa.

Muuta huomioitavaa? Monenlaisille vertaistuellisille hetkille on paikkansa opiskeluarjessa: yhteiset hetket voivat olla myös vaikkapa yhteisiä ulkoiluhetkiä jaetun Zoom-yhteyden kautta, yhteisiä pelihetkiä tai kahvittelutaukoja.

Palautetta: Vertaiskeskustelutuokiot ovat olleet erittäin suosittuja, niissä on ollut mukana keskimäärin noin 30-40 hlö / tapaamiskerta. Toiminta on selkeästi koettu onnistuneena.



KesärastIT -tapahtuma

Mitä tehtiin? Järjestettiin rastitapahtuma, jossa pääsi tutustumaan opiskelupaikkakuntaan ja kokemaan yhteyksiä muihin opiskelijoihin. Rasteja oli kaiken kaikkiaan 18 kpl ja jokaiseen oli tehty opiskelijatyönä laminoitu akvarellimaalaus, joka sisälsi yhden kahviin liittyvän sanan (esim. sumpi, kahvimylly).

Opiskelijoiden, jotka olivat kiertäneet ainakin kuusi rastia, oli mahdollista osallistua opiskelijaravintolan lahjoittamien piknik-korien arvontaan lähettämällä keräämäänsä kahviin liittyvät sanat Webropol-kyselyllä eteenpäin. Halutessaan opiskelija sai kiertää kaikki 18 rastia. Tapahtumalla oli luotu oma aihe-tunniste somea varten ja tuota aihe-tunnistetta käyttämällä pystyi jakamaan oman osallistumisensa tapahtumaan ja seuraamaan muiden itsenäistä kiertämistä eri rasteilla; näin saatiin yhteishenkeä ja yhteisiä kokemuksia jaettua, vaikka toiminta itsessään tapahtui itsenäisesti tai pienissä porukoissa kiertämällä.

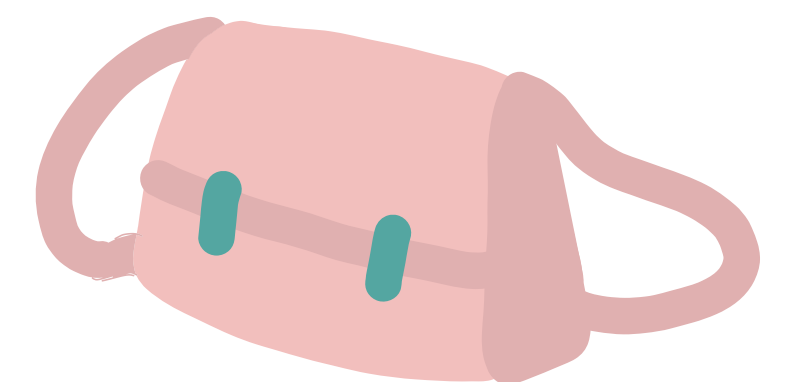
Tapahtuma oli poikkitieteellinen ja eri vuosikurssien opiskelijoita varten toteutettu. Jokainen opiskelija pystyi kiertämään rasteja omaan tahtiin usean viikon aikana.

Kuka teki? Tapahtuman järjestivät Jyväskylän yliopiston IT-tiedekunnan opiskelija-aktiivit.

Miksi näin? Yhteisöllisyyttä edistävälle toiminnalle koettiin olevan tarvetta, mutta korona-ajan poikkeusolosuhteet loivat haasteita yhteisten tapatumien järjestämiselle. Kehitettiin sellainen toimintakonsepti, jossa jokainen toimintaan osallistuva voisi kokea yhteenkuuluvuutta muiden toimintaan osallistuvien kanssa – turvallisuudesta tinkimättä. Ulkoilu ja liikkuminen yhdistettynä pelilliseen elementtiin sekä arvontaan loivat houkuttelevan tapahtumakokonaisuuden.

Muuta huomioitavaa? Tapahtuma osoittautui menestyksekkääksi ja sai jatkoa seuraavana vuonna, jolloin myös henkilökunta sai osallistua rastikierrrokseen ja he saivat myös oman arvontansa. Tapahtumakonseptia voi helposti hyödyntää myös siten, että hyödynnetään enemmän kasvokkaisen kohtaamisen mahdollisuuksia esimerkiksi tarjoamalla mahdollisuuksia kiertää rasteja porukalla tai järjestämällä yhteislähtöjä.

Palautetta: Tapahtuma on ollut varsin onnistunut ja nimenomaan myös siitä näkökulmasta, että se on onnistunut tavoittamaan opiskelijoita myös poikkitieteellisesti ja eri vuosikursseilta. Osallistujia tapahtumaan on ollut useita satoja.



Digituutorointi

Mitä tehtiin? Täysin etänä toteuttava tuutorointi niin uusille kuin vanhoillekin opiskelijoille Discord-alustalla, jonka osallistumislinkkiä on jaettu sekä sähköpostilla että sosiaalisessa mediassa. Discordissa on järjestetty pysyviin aikatauluihin pohjautuen päivittäisiä tapahtumia mm. aamukahvichatit, opiskelupiirit, peli-illat ja chatpäivystys. Paikalla on ollut aina vähintäänkin yksi tuutori vastaamassa kysymyksiin ja ohjaamassa keskustelua. Osallistujien on mahdollista olla myös anonyymina mukana. Lisäksi alustalta löytyy myös "seuranhakukanavana" ilmoitustaulu, johon voi käydä ilmoittamassa halustaan löytää muuta opiskelijaseuraa esimerkiksi lenkkikaveriksi. Muut opiskelijat voivat vastata yksittäiseen ilmoitukseen yksityisviestillä.

Kuka teki? Opiskelijakunta HUMAKO, joilla on oma työryhmä mallin kehittämiseen sekä koulutetut e-tuutorit.

Miksi näin? Jotta kaikilla olisi mahdollisuus saada juttuseuraa ja tukea matalalla kynnyksellä. Osallistuminen on tehty myös mahdollisimman helpoksi, sillä kaikki eri huoneet / kanavat löytyvät yhdeltä ja samalta alustalta.

Muuta huomioitavaa? On hyvä perehdyttää opiskelijat Discordin käyttöön (HUMAKO tehnyt perehdytysvideon) sekä koordinoida tuutoreiden toimintaa hyvin. Hyvä tapa on hyödyntää esimerkiksi Excel-taulukkoa, jonka kautta digitutorit voivat varata sopivat chatvuorot. On hyvä olla myös nimetty henkilö koordinoimaan kokonaistoimintaa ja huolehtimaan esimerkiksi sitä, että kaikki vuorot täyttyvät.

Palautetta: Toiminta on otettu vastaan hyvin ja toimintaan on tullut mukaan sellaisia opiskelijoita, jotka eivät vastaavan kaltaiseen kasvokkaiseen toimintaan olisi osallistuneet.

Terveisiä toiminnan toteuttajilta: "Kannustan rohkeasti hyödyntämään digitaalisten alustojen tarjoamia mahdollisuuksia opiskelijahyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistämiseksi niin nyt kuin jatkossakin. Mahdollisimman monipuolisten osallistumismahdollisuuksien tarjoaminen houkuttelee ihmisiä osallistumaan toimintaan juuri heille sopimallaan tavalla."



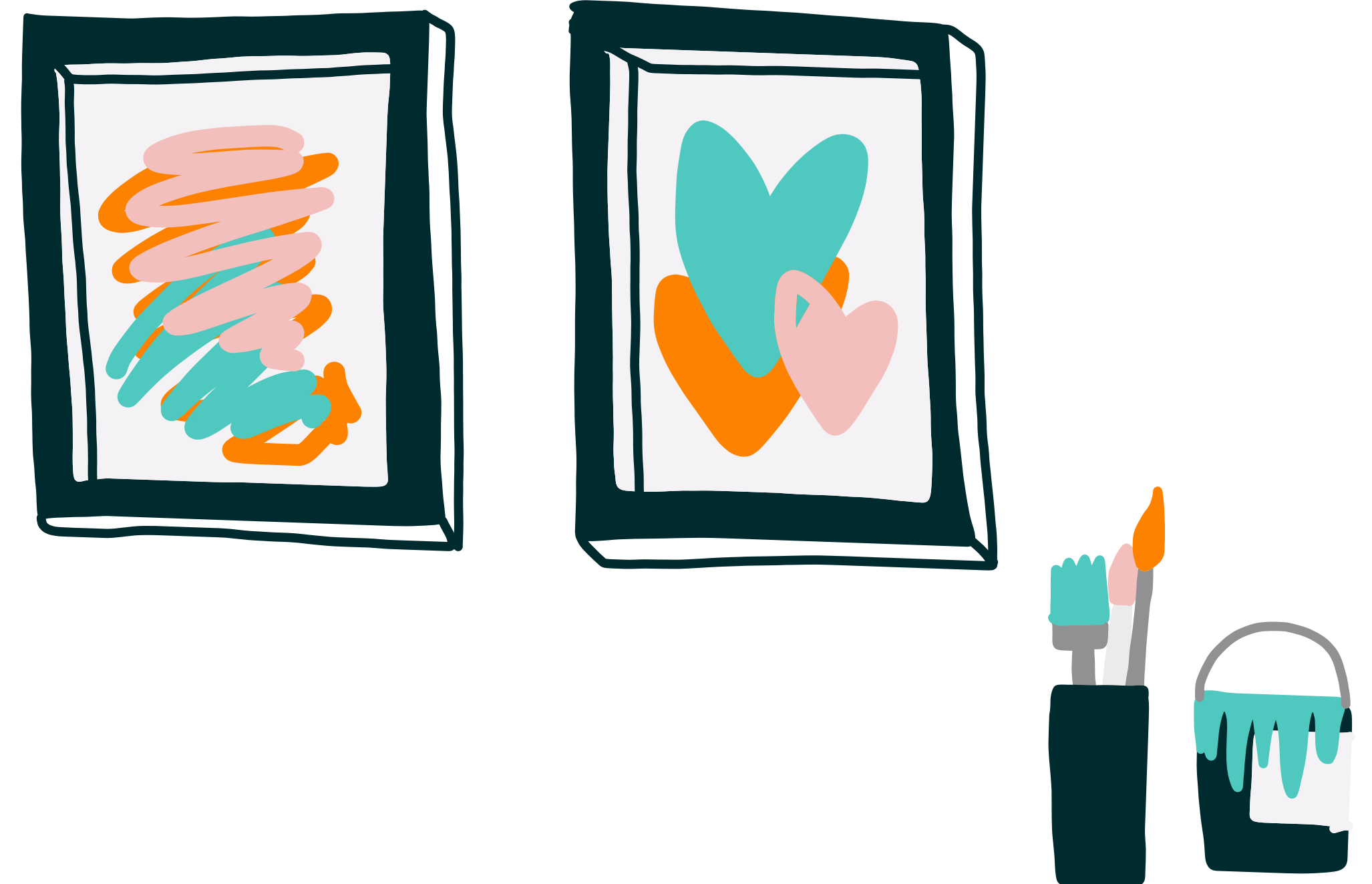
Valokuvanäyttely opiskelijoiden yksinäisyydestä

Mitä tehtiin? Valokuvanäyttely siitä, millaista opiskelijan yksinäisyys tai porukoiden ulkopuolelle jääminen voikaan olla. Valokuvanäyttely oli tarkoitus toteuttaa Jyväskylän yliopistolla siten, että valikoitujen rakennusten seinille olisi koottu näyttely jo otetuista valokuvista, jotka ilmensivät kyseistä teemaa. Valitettavasti koronatilanne sulki kampuksen juuri silloin keväällä, kun taidenäyttely oli tarkoitus järjestää ja näyttely jouduttiin viime hetkellä perumaan. Valokuvat itsessään oli jo ehditty ottaa ja järjestelyt muutoinkin tehdä valmiiksi.

Kuka teki? Opiskelijaporukka teki projektin osana Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksen OPEA315-kurssia.

Miksi näin? Opiskelijat tutustuivat kerättyihin ideoihin siitä, millaisin asioin yhteisöllisyyttä korkeakouluissa voisi edistää ja lisätä tietoisuutta teeman tärkeydestä. He päättivät toteuttaa valokuvanäyttelyn, jolla olisi saatu lisättyä kanssopiskelijoiden ja henkilökunnan tietoisuutta ilmiöstä ja hyödynnettyä myös korkeakoulujen olemassa olevia tiloja teeman käsittelyyn. Tämänkaltaiselle toteutustavalle on koettu olevan tarvetta (esim. Yhdessä yhteisöksi -hankkeen tarvekartoitukset).

Muuta huomioitavaa? Toteutuessaan tämä olisi voinut olla vaikuttava tapa nostaa visuaalisin keinoin tärkeää teemaa esiin. Lisäksi valokuvanäyttely ideoita olisi ollut mahdollista laajentaa myös esimerkiksi siten, että näyttelyn viimeisenä päivänä olisi järjestetty esimerkiksi toiminnallinen ständi / työpaja, jossa olisi nostettu esiin niitä toimivia tapoja, joilla opiskelijoiden porukoiden ulkopuolisuutta tai yksinäisyyttä voitaisiin onnistuneesti vähentää.



Interventiokokonaisuus opetushenkilökunnalle

Mitä tehtiin? Toteutettiin kolme Learning Cafe -menetelmää hyödyntävää avointa työpajaa opetushenkilökunnalle, jossa pohdittiin sitä, miksi opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ylipäänsä on hyvä edistää ja erityisesti sitä, miten opetushenkilökunta voi asiaan vaikuttaa. Osana opettajiin suuntautuvaa interventiokokonaisuutta rakennettiin myös oma verkkosivusto, jonne on kuvattu, mistä interventiossa on kyse, upotettu työpajoissa käytetyt diat, tiivistetty työpajoissa esiinnoitettavat ajatukset, koottu ryhmäytämispankki sekä koottu yhteen kirjallisuuslähteitä, joiden pohjalta voi löytää lisätietoa teemasta.

Kuka teki? Opiskelijaporukka teki interventiokokonaisuuden osana Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksen OPEA315-kurssia.

Miksi näin? Työpajoilla haluttiin toisaalta lisätä opettajien tietoisuutta yhteisöllisyyden tärkeydestä ylipäänsä ja toisaalta tarjota avoimia keskustelutilaisuuksia ajatustenvaihtoon teeman ympäriltä. Verkkosivuille koottiin lisätietoa ja konkreettisia työkaluja tarjoava kokonaisuus teemasta, jota voidaan hyödyntää jatkossakin yhteisöllisyyden edistämiseksi.

Muuta huomioitavaa? Interventiokokonaisuus kaikkine työvaiheineen (työpajat, verkkosivut ja ryhmäytämispankki) tarjoaa loistavan kokonaisuuden, josta voi sellaisenaan poimia itsellään hyödyllisiä vinkkejä ja näkemyksiä yhteisöllisyyden edistämiseen.

Palautetta? Työpajoihin osallistuneet opettajat olivat kokeneet tilaisuudet ja teeman tärkeinä ja antaneet positiivista palautetta toteutuksesta. Työpajojen osallistujamäärä olisi voinut olla suurempikin, joten osallistujien tavoittamiseen ja sitouttamiseen on hyvä jatkossa kiinnittää erityistä huomiota.



Ideointityöpaja -konsepti

Mitä tehtiin? Järjestettiin opiskelijoiden ja henkilökunnan välisiä yhteisiä työpajoja, joissa pohdittiin yhdessä sitä, miten yhteisöllisyyttä voitaisiin parhaiten edistää juuri kyseisessä oppilaitoksessa. Ensin keskusteltiin siitä, miksi yhteisöllisyys ylipäänsä on tärkeä asia opiskeluarjessa ja pohdittiin sitä, millaisia hyviä kokemuksia ryhmään kuulumisesta itse kullakin osallistujalla on ja millaiset tekijät ovat näitä hyviä kokemuksia mahdollistaneet.

Tämän jälkeen jakaannuttiin siten, että puolet osallistujista pysyi paikoillaan ja puolet kiersivät eri ihmiseltä toiselle 10 min välein. Kunkin kymmenminuuttisen aikana oli tarkoitus tuottaa pareittain paperille ylös niin monta ideaa kuin suinkin mahdollista tietystä yhteisöllisyyteen liittyvästä näkökulmasta.

Lopuksi keskusteltiin yhdessä vielä siitä, millaisia asioita tulisi yleensä ottaa huomioon yhteisöllisyyden edistämässä ja millaiset asiat koetaan haastavina. Työpajassa kertyneet ideat koottiin talteen ja yhdistettiin osaksi ideamateriaalia.

Kuka teki? Yhdessä yhteisöksi -hankekoordinaattori yhdessä pilottioppilaitosten (Laurea ammattikorkeakoulu ja Jyväskylän yliopisto) henkilökunnan ja opiskelijoiden kanssa.

13

7

Miksi näin? Tarvetta oli kartoittaa sitä, millaisia asioita opiskelijat ja henkilökunta pitävät tärkeinä yhteisöllisyyden edistämässä ja millaisille käytännön keinoilla asiaan voitaisiin vaikuttaa. Yhteisöllisyyttä ei kukaan voi viedä ulkopuolelta käsin oppilaitokseen ja tästä syystä oli myös tärkeä saada heräteltyä opiskelijoissa ja henkilökunnassa itsessään kiinnostusta teeman edistämiseen.

Muuta huomioitavaa? Vastaavan kaltaisia työpajoja voi ja kannattaa toteuttaa jatkossakin oppilaitoksissa omatoimisesti. Työpajoja voi myös toteuttaa hyvinkin erilaisin tavoin: pääasia on, että tarjotaan ylipäänsä opiskelijoille ja henkilökunnalle kuulluksi tulemisen paikkoja, osallisuuden mahdollisuuksia ja selvitetään tosiasiallisia tarpeita suoraan kohderyhmiltä itseltään.

Palautetta? Työpajat saivat hyvän vastaanoton ja ne koettiin onnistuneina tilaisuuksina pysähtyä yhdessä tärkeän teeman äärelle.

Tähän osioon oli kuvattu laajemmin muutamia esimerkkejä yhteisöllisyyttä edistävästä toimintamuodoista. Yhteisöllisyyttä edistävää työtä tehdään jatkuvasti monissa korkeakouluissa ja kaikkien mahdollisten hyvien käytäntöjen kuvaaminen olisi mahdotonta. Kannattaakin itse olla aktiivinen, kysellä, olla kuulolla ja selvittää millaisia toimia muilla toimijoilla tai korkeakouluilla on käytössään ja kerätä inspiraatiota omaan toimintaan. Lisätietoa 5 -osiosta voit vielä kurkata esimerkkilistauksen monenlaisesta muusta toiminnasta, joilla yhteisöllisyyttä opiskelijoiden välillä pyritään edistämään.

Lisätietoa 5: Yhteisöllisyyttä edistetään korkeakouluissa moninaisin tavoin

Tässä vielä lyhyitä nostoja muista toiminnoista, joita jo tällä hetkellä korkeakouluissa tehdään yhteisöllisyyden edistämiseksi. Esimerkiksi:

- Hyvinvoinnin teams -kanava: Yhdelle kanavalle koottu eri toimijoiden hyvinvointia edistävää toimintaa ja materiaaleja, jotta tieto tavoittaisi opiskelijat yhdestä paikasta. Kanavalla voidaan luoda alakanavia teemakohtaisesti, käydä keskusteluja opiskelijoiden kanssa aina kuhunkin toimintaan liittyen ja vastailla opiskelijoiden kysymyksiin. Kukin toimija vastuussa oman toimintansa osalta viestinnästä ja toiminnan organisoinnista, jolloin koordinoituvastuu ei kuormita ketään yksittäistä toimijaa liikaa.
- EtäWappu erilaisin somehaastein esimerkiksi: laita haalari päälle ilman käsiä ja lähetä kuva lopputuloksesta, millainen on suosikkivappumuistosi.
- Moninaiset opiskelijatapahtumat moninaisiin opiskelijoiden tarpeisiin, esim. (etä)rastikierrokset, geokätköilyä, musavisat, Kahoot-kisat, peli-illat, risteilysimulaatio, munkinpaistoa vappuna, bingon pelailua.

- Saatavilla olevien mielenterveyspalveluiden aktiivinen markkinointi somessa ja mielenterveysaiheiden esilläpito muutoinkin viestinnässä
- Henkilökuntavetoiset pienryhmissä toteutettavat ulkoiluhetket yhteislähdöllä
- Peliin pelailua porukalla Discordin välityksellä
- Etäajan hätäapupaketti opiskelijoille
- Yhteisvoimin toteutettu tempaus osallistua verenluovutukseen.
- Yhteinen metsäliikuntahetki Zoomin välityksellä ohjaajan ohjaamana.

Esimerkit ovat koostettu erityisesti Nyyti ry:n ja Yhdessä yhteisöksi -hankkeen syksyllä 2020 koordinoimasta Tähtihetki 2020 -kampanjasta sekä muusta yhteistyöstä eri korkeakoulujen kanssa.

5.4 Valmiita materiaaleja ja sisältöjä hyödynnettäväksi

Kenties kaipaat inspiraatiota yhteisöllisyysteeman käsittelyyn yhdessä opiskelijoiden kanssa, mutta et vielä tiedä, mitä oikeastaan voisitkaan tehdä? Olemme koonneet tähän osioon erityisesti Yhdessä yhteisöksi -hankkeen tuottamia sisältöjä ja materiaaleja, joita voit vapaasti hyödyntää (lähde mainiten) opiskelijoidesi kanssa parhaaksi näkemälläsi tavalla. Voit hakea materiaaleista itsellesi inspiraatiota tai hyödyntää niitä suoraan opiskelijoidesi kanssa – tapoja on monia.

Valmiita oppaita ja koulutuspaketteja:

- 500 yhteisöllisyyttä edistävän idean kiteytys eri toimijoiden käyttöön: [Ideamateriaali](#)
- Valmis työpajamalli opiskelijoiden parissa hyödynnettäväksi: [Yhteisöllisyydestä opiskelukykyä -työpajan diat + ohjaajan ohjeistus](#)

Videomateriaalia aiheesta katsottavaksi:

- Video: [Opiskelijan yksinäisyys - miltä se tuntuu?](#)
- Video: [Opiskelijoiden yksinäisyys - mitä merkitystä sillä on ja kuka siihen voi vaikuttaa?](#)
- NyytiTalk 20.5.2021: [Uudenlaista yhteisöllisyyttä rakentamassa](#)
- NyytiTalk 31.10.2019: [Yhteisön merkitys hyvinvoinnille](#)
- IG-live Laurea * Nyyti 22.4.2021: [Yhteisöllisyys](#)
- IG-live Laurea * Nyyti 26.3.2021: [Yksinäisyys etäopiskelussa](#)
- Asiantuntijapuheenvuoro 7.12.2020: [Yhteisön kehittäminen korkeakoulussa: Mitä keinoja opiskelijoilla on oman yhteisönsä kehittämiseen?](#)

Mielenkiintoisia podcasteja aiheesta kuunneltavaksi:

- NYYTICAST #40 [Sosiaalisten tarpeiden merkitys](#)
- NYYTICAST #39 [Etäajan jaksamista ja yhteisöllisyyttä](#)
- NYYTICAST #38 & #37 Kuka saa kuulua joukkoon? [Osa 1](#) ja [osa 2](#)
- NYYTICAST #4: [Yksinäisyys](#)
- NYYTICAST #3: [Toimiva yhteisö: myötätuntoyhteisön voimavarana](#)
- Jyväskylän IT-tiedekunnan Aamukahvit-podcast: [Hyvinvointi ja yksinäisyys](#)

Yhteisöllinen Spotify-soittolista yksinäisyyttä kokeville opiskelijoille

- Yhteisöllisesti opiskelijoiden ehdotusten pohjalta koottu soittolista: [Voimabiisit yksinäisyyttä kokeville opiskelijoille](#)

Eri näkökulmia avaavia blogeja aiheesta:

- Milloin olen riittävän hyvä? Milloin kelpaan kaveriksi?
- Mitä tehdä, jos paluu opiskeluarkeen ahdistaa ja jännittää?
- Minä haluaisin kokea olevani ihan riittävän hyvä. Entä sinä?
- Sosiaalisten tarpeiden huomioiminen arjessa
- Sosiaalisesti hyvinvoiva eristyksissäkin
- Korkeakouluopiskelijat kaipaavat enemmän yhteisöllisyyttä poikkeusaikana
- Yhteisöllisyys opiskelijan voimavarana – opintopsykologin ajatuksia
- Kiusaaminen pilaa yhteisöllisyyden
- Kuuluisaa hopeareunusta jahtaamassa: Yhteisöllisiä tekoja poikkeusaikana
- Tuutorointia ja yhteisöllisyyden luomista uudenlaisessa tilanteessa

- Muistat ystävää, mutta muistatko olla ystävä itsellesi?
- Ystävyyttä koronan aikaan
- Ei jätetä ketään yksin, vaan lisätään yhteisöllisyyttä poikkeusolojenkin aikana
- Viisari osoittaa taas yhteisöllisyyteen päin
- Yksinäinen vai itsenäinen?
- Näkymättömät
- Me tarvitaan "niitä tyyppejä"
- Yksinäiset yhteisönä – monimuoto-opiskelusta tuli vihdoin mielekästä

Opinnäytetöitä:

- Jenni Hyvönen & Noora Turve, 2021: Korkeakouluopiskelijoiden yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemukset poikkeusaikana
- Aino Harjula, 2019: Yhteisöllisyys korkeakoulun käytävillä: Yhteisöllisyys Yhdessä yhteisöksi-hankkeen pilottioppilaitoksissa

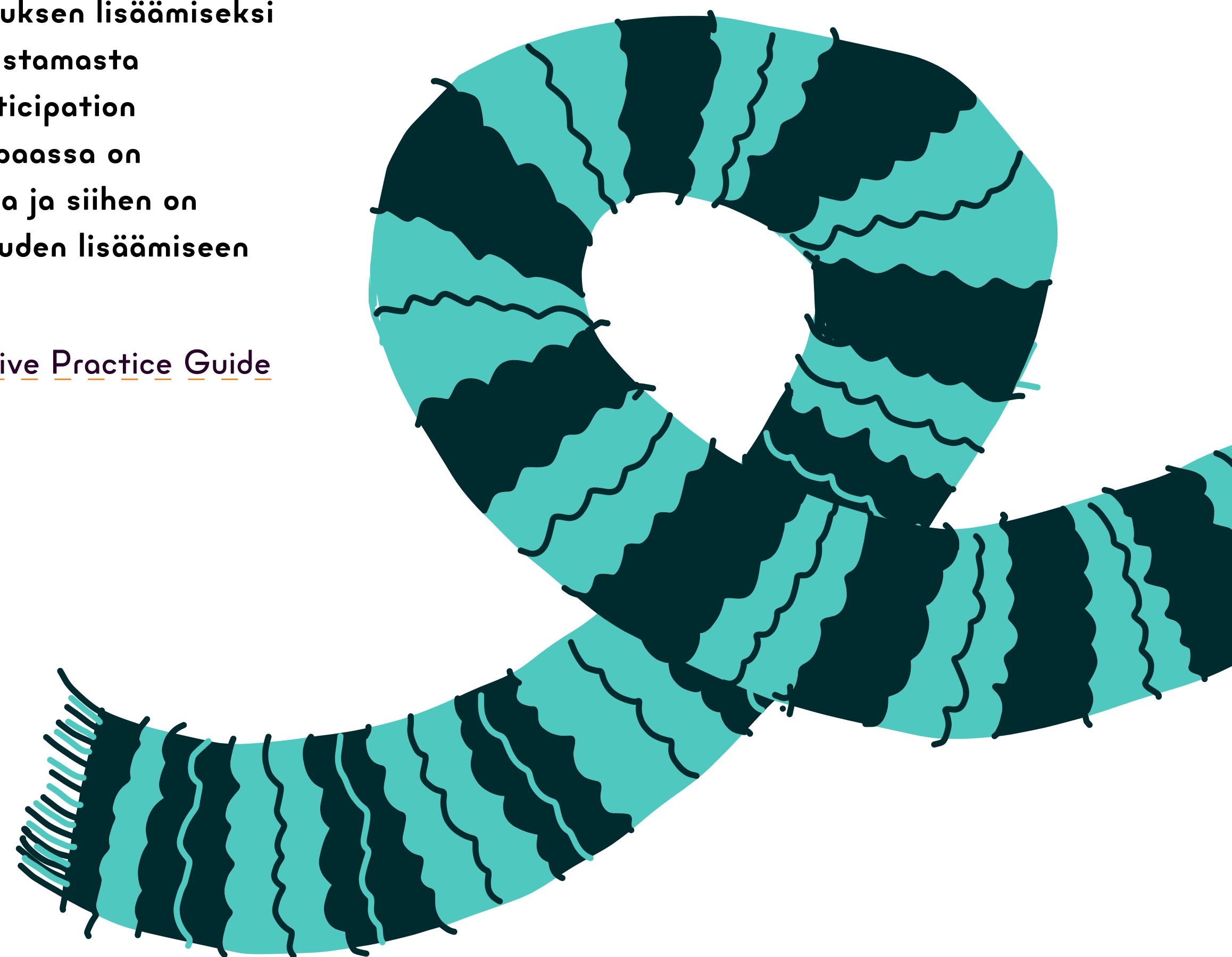


Myös näistä materiaaleista voi olla sinulle hyötyä:

- Takaisin opintoihin -hankkeen materiaalit, esimerkiksi:
 - [Takaisin opintoihin ohjaukortit](#)
 - [Opintoihin palaajan paketti](#)
 - [Vertaismentorina korkeakoulussa -mentorin opas](#)
- Myötätuntoa korkeakouluihin hankkeen materiaalit, esimerkiksi:
 - [Myötätuntomentoroinnin käsikirja](#)
- [Nyyti ry:n koulutuksellinen toiminta erilaisista teemoista](#)
- [Opi elämäntaitoa sivusto -opiskelijoille](#)
- [Ole oman elämäsi tähti -opas](#), [Nyyti ry's booklet Well-being skills](#)

Hyvä ja käytännönläheinen opas tutustuttavaksi opiskelijoiden osallisuuden kokemuksen lisäämiseksi löytyy Euroopan Unionin mahdollistamasta STUPS-projektista (Student Participation without Borders). Myös tässä oppaassa on käytännönläheinen lähestymistapa ja siihen on kerätty hyviä käytäntöjä osallisuuden lisäämiseen eri korkeakouluista Euroopassa:

- [Student Participation: Innovative Practice Guide](#)



6. LOPPUSANAT

Tämän oppaan tarkoitus on motivoida eri toimijoita toimimaan yhteisöllisyyttä edistävin tavoin sekä tarjota erilaisia käytännön ideoita ja näkökulmia toimintaan. Oppaan tarkoitus on pysyä hyvin konkreettisella ja käytännönläheisellä tasolla, koska moni toimija on kokenut tarvitsevansa juuri konkretiaa yhteisöllisyyden edistämiseen. Monilla motivaatio ja into on jo olemassa, mutta moni kaipaa vielä lisävälineitä tai vahvistusta omien suunnitelmien toimivuudelle.

Toisaalta, moni tunnistaa myös yleisen haasteen: korkeakoulussa osa toimijoista toimii jo aivan loistavan hyvin yhteisöllisyyttä edistävällä otteella, mutta viereisen huoneen kollegaa ei asia voisi vähempää kiinnostaa. Tämä opas onkin suunniteltu osin hyödynnettäväksi myös vastahakoisten kollegoiden, esimiesten tai kanssaopiskelijoiden vakuuttamiseksi: monia työkaluja ja ydinasioita kirkastavia listauksia on koottu oppaan sivuille, jotta ne olisivat mahdollisimman helposti hyödynnettävissä myös yksittäisinä kokonaisuuksina. Kokeile herätellä keskustelua joidenkin niiden kautta ja katso mitä tapahtuu: tiedä vaikka jossakin vaiheessa naapurihuoneen skeptinen kollegakin näkee merkityksen ja kytköksen omaan työhönsä.

Yhteisöllisyyttä ei voida viedä ulkopäin korkeakouluihin, vaan kaikki lähtee yhteisöjen sisältä käsin. Jos joistakin tämän oppaan kohdista on hyötyä siihen, että toimija saa lisätyökaluja omaan toimintaan, saa paremmin motivoitua opiskelijoita tai vaikkapa esimiehiään toimimaan yhteisöllisemmällä tavalla tai saa edes yhden oivalluksen omaan arkeensa, niin ollaan jo pitkällä! Yhdenkin ihmisen panos on tärkeä ja pienin askelin saadaan aikaan merkittäviä tekoja.

Kiitos sinulle omistautumisestasi tärkeän asian äärelle!



7. LÄHTEITÄ

- Ahn, M.Y. & Davis, H.H. 2019. Four domains of students' sense of belonging to university. *Studies in Higher Education*, Volume 45, 2020 - Issue 3, 622-634.
- Aro, J. (2011). *Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Yksilöllinen yhteisöllisyys: avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen*. Tampere University Press.
- Atwater, T., Meaborn, D., Gosetti, P., & Manns, D. (2001). Maintaining student's sense of community in a multiversity. *Academic Exchange Quarterly*, 5, 83-95.
- Bauman, Z. 2001. *Community. Seeking Safety in an Insecure World*. Cambridge: Polity Press.
- Baumeister, R. & Leary, M. 1995. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, Vol. 117, No. 3, 497-529.
- Baumeister, R., Nuss, C. & Twenge, J. 2002. Effects of Social Exclusion on Cognitive Processes: Anticipated Aloneness Reduces Intelligent Thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 83, No. 4, 817-827.
- Cacioppo, J. T. & Patric, W. 2008. Loneliness. Human nature and the need for social connection. W.W. Norton.
- Cacioppo, J.T. ym. 2015 Loneliness: clinical import and interventions. *Perspect Psychol Sci* 2015; 10: 238-49.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 25(2), 453-463
- Cheng, D. 2004. Students' Sense of Campus Community: What it Means, and What to do About It. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, Volume 41, 2004 - Issue 2, 216-234.
- Freeman, T.M., Anderman, L & Jensen, J. 2007. Sense of Belonging in College Freshmen at the Classroom and Campus Levels. *The Journal of Experimental Education*, Volume 75, 2007 - Issue 3, 203-220.
- Hakkarainen, K. 2000. Oppiminen osallistumisen prosessina. *Aikuiskasvatus*: 20, 1-3.
- Harjula, A. 2019. *Yhteisöllisyys korkeakoulun käytävillä : Yhteisöllisyys Yhdessä yhteisöksi-hankkeen pilottioppilaitoksissa*.
- Hyvönen, J. & Turve, N., 2021. Korkeakouluopiskelijoiden yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemukset poikkeusaikana.

- Junttila, N. (2018). Kaiken keskellä yksin – aikuisten yksinäisyydestä. Tammi.
- Junttila N, ym. The portray of lonely Finnish people. Kirjassa: Rokach A, toim. Loneliness and its correlates. Sharjah, UAE: Bentham Science Publishers 2016.
- Junttila, N., Jyrkkä, J. & Tolmunen, T. Lääkkeitä yksinäisyyteen. Sic! Lääketietoa Fimeasta 2/2016.
- Koivisto, H., Komulainen, K. & Rätty, H. 2020. Kouluun vai palvelujen äärelle? – kuinka fuksit positioivat itsensä yliopistoon. Kasvatus & Aika 14 (3), 20- 42. doi.org/10.33350/ka.89073
- Lampinen, M-S, Viitanen, E. & Konu, A. (2013). Systemaattinen kirjallisuuskatsaus yhteisöllisyydestä työelämässä. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti Vol 50, nro 1.
- Lehtonen, H. (1990). Yhteisö. Vastapaino.
- Lindfors, P. 2007. Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveysvaikutuksista. Psykoterapia 25(1), 21-37.
- Lähteenoja, S. 2010. Uusien opiskelijoiden integroituminen yliopistoon. Sosiaalipsykologinen näkökulma. Sosiaalipsykologisia tutkimuksia 23. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Masi, C. M., Chen, H-Y, Hawkley, L. C. & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. Personality and Social Psychology Review, 15, 219-266.
- McMillan, D., & Chavis, D. (1986). Sense of community: A definition and theory. Journal of Community Psychology, 14, 6-23.
- Pascarella, E. (1980). Student-faculty informal contact and college outcomes. Review of Educational Research, 50, 545-595.
- Poutanen, K., Toom, A., Korhonen, V. & Inkinen, M. 2012. Kasvaako akateeminen kynnys liian korkeaksi? Opiskelijoiden kokemuksia yliopistoyhteisöön kiinnittymisen haasteista. Teoksessa M. Mäkinen, V. Korhonen, J. Annala, A-M. Norrgrann, P. Kalli & P. Svärd (toim.) Osallistava korkeakoulutus. Tampere: Tampere University Press, 15-17.
- Rautopuro, J. & Väisänen, P. (2002). Yliopisto-opintoihin sitoutumisen ja tavoiteorientaation merkityksestä. Kasvatus 1, 6-20.
- Rautopuro, J. & Korhonen, V. 2011. Yliopisto-opintojen keskeyttämisriski ja opintoihin kiinnittymisen ongelmat. Teoksessa M. Mäkinen, V. Korhonen, J. Annala, A-M. Norrgrann, P. Kalli & P. Svärd (toim.) Osallistava korkea- koulutus. Tampere: Tampere University Press, 17-46.
- Reinikainen, R. 2019. Tietopaketti yhteisöllisyydestä ammatillisella toisella asteella ja ammattikorkeakoulussa. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätö Otus sr. Saatavana: voimaaopiskeluun.diak.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/10/Diak_Voimaa_opiskeluun_Tietopaketti_yhteisollisyydesta_15s_A4_final.pdf
- Repo, S. 2010. Yhteisöllisyys voimavarana yliopisto-opetuksen ja -opiskelun kehittämisessä. Väitöskirja: Kasvatustieteellisiä tutkimuksia 228. Helsinki: Helsingin yliopisto

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. Rytkönen, M. & Saari, J. 2015. YKA: Yhteisö, kyky ja ammatti-identiteetti. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus ja Yhteiskunta-alan korkeakoulutetut ry 2015.
- Scanlon, L., Rowling, L. & Weber, Z. (2007). 'You don't have like an identity ... you are just lost in a crowd': Forming a student identity in the first-year transition to university. *Journal of Youth Studies* 10 (2), 223-241. doi:10.1080/13676260600983684
- Thomas, L. & Quinn, J. 2007. First generation entry into higher education : An international study. Maidenhead ; New York: Society for Research into Higher Education & Open University Press.
- Tinto, V. (1975). Dropout from Higher Education: A theoretical Synthesis of Recent Research. *Review of Higher Education* 45, pp. 89-125.
- Tinto, V. & Goodsell-Love, A. (1993). Building community. *Liberal Education* 79, 16-21.
- Tinto, V. (1997). Classrooms as Communities. Exploring the Educational Character of Student Persistence. *Journal of Higher Education* 68, 6, pp. 599-623.
- Uusitalo, A. & Korhonen, V. 2012. Aikuisena yliopistossa - elämänrakenteiden yhteys opintojen sujuvuuteen. Teoksessa V. Korhonen & M. Mäkinen (toim.) Opiskelijat korkeakoulutuksen näyttämöllä. Tampere; Tampere University Press, 113-138.
- Vanhalst, J. Soenens, B., Luyckx, K., Van Petegem, S. Weeks, M. S. & Asher, S. R. (2015a). Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents' attributions and emotions in situations of social inclusion and exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA, US: The MIT Press.
- Wenger, E. (1999). *Communities of practice: learning, meaning, and identity*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Wiseman, R., Gonzales, S. & Salyer, K. 2004. A Cross-Cultural Analysis of Students' Sense of Community, Degree of Involvement, and Educational Benefits. *Intercultural Communication Studies* XIII-1 2004.
- Ybarra, O. 2008. Mental Exercising Through Simple Socializing: Social Interaction Promotes General Cognitive Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin* 34(2):248-59.
- Yhdessä yhteisöksi -hankkeen toteuttama tiedonkeruu ja toiminnan kautta kerätty tieto opiskelijoilta ja opiskelijoiden parissa toimivilta vuosina 2018-2021: kyselyt, haastattelut, tapahtumat, koulutukset, tapaamiset ja työpajat.

Tutkimuksia ja selvityksiä korona-ajan vaikutuksista opiskelijoihin ja nuoriin vuosilta 2020–2021:

- Akava ry. Akava Works -selvitys: Korkeakouluopiskelijat haluavat etäopetusta koronan jälkeenkin
www.sttinfo.fi/tiedote/akava-works--selvitys-korkeakouluopiskelijat-haluavat-etaopetusta-koronan-jalkeenkin?publisherId=2139&releaseId=69896485
- Diakonia Ammattikorkeakoulun terveysalan opiskelijat. Selvitys: korona lisäsi terveysalan opiskelijoiden huolta työnsä tulevaisuudesta
www.diak.fi/2020/12/04/selvitys-korona-lisasi-terveysalan-opiskelijoiden-huolta-tyonsa-tulevaisuudesta
- European Students' Union ESU. The impact of COVID-19 on higher education: a review of emerging evidence
www.esu-online.org/wp-content/uploads/2021/03/NESET-AR4-2020_Full-Report.pdf
- Helsingin Sanomien kysely. Koronavuosi ei kohdellut suomalaisia samanarvoisesti: varakkaat säästivät, mutta nuorten ja pienituloisten tilanne heikkeni
www.hs.fi/talous/art-2000007710617.html
- Helsingin yliopisto. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi jatkaa laskua
www2.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus-ja-opiskelu-yliopistossa/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointi-jatkaa-laskua
- Helsinki-barometri. Korona koettelee – varsinkin nuoria
www.kvartti.fi/fi/artikkelit/helsinki-barometri-korona-koettelee-varsinkin-nuoria#.YDX6NR4Ku9U.twitter
- Insinööriliitto. Kysely insinööriopiskelijoille koronan vaikutuksista opintoihin ja kesätöihin
www.ilry.fi/wp-content/uploads/2020/06/Kysely-opiskelijoille-etaopiskelusta-ja-kesatoista_Raportti.pdf
- Kansallinen koulutuksen arviointikeskus KARVI. Mitä poikkeukselliset opetusjärjestelyt opettivat?
karvi.fi/app/uploads/2020/12/Poikkeustilanteen-vaikutusten-arviointi-tulokset.pdf
- Korkeakouluopiskelijoiden terveys ja hyvinvointitutkimus 2021. THL ja Kela.
thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-
- LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KOE. AMK-opiskelijoiden jaksaminen ja hyvinvointi heikentyneet merkittävästi korona-aikana
koeopiskelijakunta.fi/amk-opiskelijoiden-jaksaminen-ja-hyvinvointi-heikentyneet-merkittavasti-korona-aikana
- Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA. Raportti etäopiskelukyselyn tuloksista
metkaweb.fi/23515
- Nuorisotutkimusseura ry. "Etäkoulu oli mukavaa ja sai enemmän vapaa-aikaa, yksinäisyys oli huono puoli" – Nuorten kokemukset etäopetuksesta korona-ajan alussa.
www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma69

- Nuorisotutkimusseura ry. Nuorten korona-ajan yksinäisyys ja näkemykset koronan vaikutuksista tulevaisuuteen.
www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma66
- Opiskelun ja koulutuksen tutkimuskeskus Otus. Raportti: Koronatilanteen huolet jakautuvat epätasaisesti Suomen korkeakouluopiskelijoiden kesken
www.epressi.com/tiedotteet/koulutus/raportti-koronatilanteen-huolet-jakautuvat-epatasaisesti-suomen-kekorkeakouluopiskelijoiden-kesken.html
- Oulun yliopiston ylioppilaskunta OYY. Ylioppilaskunnan koronakyselyn tulokset on nyt julkaistu.
www.oyy.fi/ylioppilaskunnan-koronakyselyn-tulokset-on-nyt-julkaistu
- Rakennusinsinöörit ja -arkkitehdit RIA ry. RIAN opiskelijakysely: Yli 60 % on kokenut oppimisen vaikeutuneen etäopetuksessa
www.ria.fi/fin/ajankohtaista/2021/01/rian-opiskelijakysely-yli-60-on-kokenut-oppimisen-vaikeutuneen-etaopetuksessa
- Suomen ammattikorkeakouluopiskelijoiden liitto SAMOK. AMK-opiskelijoiden jaksaminen ja hyvinvointi heikentyneet merkittävästi korona-aikana
samok.fi/samok-viestii/tiedotteet/amk-opiskelijoiden-jaksaminen-ja-hyvinvointi-heikentyneet-merkittavasti-korona-aikana
- Suomen Lukiolaisten liitto. "Olen aivan loppu" -Koronatilanne on lisännyt lukiolaisten stressiä ja työmäärää.
lukio.fi/koronakyselyn-tulokset
- Suomen Punainen Risti. Joka 3. suomalainen on yksinäinen.
www.punainenristi.fi/uutiset/joka-3.-suomalainen-on-yksinainen--nain-voit-auttaa
- Tampereen ylioppilaskunta. Korona-aika on aiheuttanut opiskelijoille monia haasteita - TREYN koronakyselyn raportit nyt julki
trey.fi/korona-aika-on-aiheuttanut-opiskelijoille-monia-haasteita-treyn-koronakyselyn-raportit-nyt-julki
- Tekniikan akateemiset TEK. Korona vaikeutti opiskelijoiden kesätyönhakua
lehti.tek.fi/opiskelijat/korona-vaikeutti-opiskelijoiden-kesatyonhakua
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen
www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Turun yliopisto. Nuorten kokemukset huomioitava koulutuksen poikkeusjärjestelyissä
www.utu.fi/fi/ajankohtaista/mediatiedote/nuorten-kokemukset-huomioitava-koulutuksen-poikkeusjarjestelyissa
- Turun yliopiston ylioppilaskunta TYY. Yli puolet kyselyyn vastanneista opiskelijoista koki koronatilanteen vaikuttaneen opiskelukykyyn heikentävästi
www.tyy.fi/fi/medialle/ajankohtaista/yli-puolet-kyselyyn-vastanneista-opiskelijoista-koki-koronatilanteen
- YLE. Katkeruutta, uupumusta ja yksinäisyyttä - Ylen kysely paljastaa, miten kypsiä amislaiset ja lukiolaiset ovat etäopiskeluun: "2004 syntyneistä tulee väliinputoajia"
yle.fi/uutiset/3-11775682

Yhteisöllisyyden edistäminen ei ole juhlapuheita tai pelkkiä opiskelijatapahtumia. Yhteisöllisyys on merkityksellisiä kohtaamisia, yhdenvertaisuutta ja tunnetta siitä, että on ihan riittävän hyvä. Yhteisöllisyyden edistämällä voimme vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin, opiskelukykyyn ja oman alan asiantuntijaksi kasvamisen prosessiin. Yhteisöllisyydellä on merkittäviä vaikutuksia paitsi yksilön elämään, myös laajemmin koko korkeakouluun ja yhteiskuntaan.

Tämä opas tarjoaa käytännön näkökulmia ja vinkkejä yhteisöllisyyden edistämiseen korkeakouluissa. Opas nostaa esiin opiskelijoiden todellisia tarpeita yhteisöllisyyden suhteen sekä tarjoaa valmiita työkaluja niin motivointiin kuin yhteisöllisyyden näkemiseen laajemmin osana korkeakoulun sisäistä asenne- ja toimintakulttuuria.

Opas on tarkoitettu opiskelijoiden parissa toimivien käyttöön. Olitpa henkilökunnan jäsen, tuutori, opiskelijajärjestötoimija tai vaikkapa harrasteryhmän ohjaaja, on opas tarkoitettu sinun käyttöösi. Jos saat yhdenkin uuden oivalluksen yhteisöllisyyden edistämisestä osana arkeasi, on se jo paljon. Yhteisöllisyys rakentuu pienistä teoista.

Opas on tuotettu osana Nyyti ry:n Yhdessä yhteisöksi -hankeen toimintaa (2018-2020).



Sosiaali- ja terveysministeriö tukee Veikkauksen tuotoilla.