



# Studieförmåga genom studieiver

INCITAMENT FÖR ATT UTVECKLA  
STUDIEGEMENSKAPER





Projektet Kyky (2011–2013) koordineras av Finlands studentkårers förbund (FSF) och ingår i det ESF-finansierade projektet Campus Conexus II. I projektet Kyky deltar även Aalto-universitetet och Tammerfors universitet och båda universitetens studentkårer.

Projektets syfte är att etablera främjande av studieförmåga som en del av universitetssamfundens verksamhet och främja studerandes integration, deltagande och föreningsverksamhet. Projektets utvecklingsarbete genomförs i samverkan med de deltagande gemenskaperna.



**Hävkraft  
frånEU**  
2007–2013

HUR KÄNNS OCH smakar studierna? Brinner alla i vår studiegemenskap för ett gemensamt mål? Utnyttjar vi lågan till det yttersta eller nöjer vi oss med att bara värma oss en aning runt glöden? Spelar det någon roll och vem bryr sig om saken?

Med dessa tankeväckande inledningsfrågor välkomnar vi dig och din studiegemenskap till att bekanta er med Studieförmåga genom studieiver. Materialets syfte är att erbjuda universitetssamfunden information och incitament för att öka studieförmåga och studieiver. Häftet erbjuder nyttig information för varje medlem i universitetssamfundet, dvs. både personalen och studenterna kan dra nytta av guiden i sitt arbete. Vår stora önskan är att materialet utnyttjas i samverkan mellan studiegemenskapens medlemmar. Med hjälp av materialet kan ni utveckla gemenskapen till att bättre främja studieförmåga och studieiver. Lämpliga gemenskaper är till exempel fakulteter, ämnesföreningar, studentföreningar och olika typer av utvecklingsgrupper.

Materialet i Studieförmåga genom studieiver baserar sig på att stöda studieförmåga och öka studerandes engagemang gentemot sina studier. Utvecklingsarbetet har genomförts i samband med projekten Kyky och Campus Conexus II och omfattat både forskning i och utveckling av praxis för att främja studieförmåga i samarbete med universiteten. Syftet med materialet du nu läser är att lägga fram arbetets frukter och servera dem i form av läckra munsbitar. Utöver det vill vi öka medvetenhet om studieiver som en resurs för att öka studieförmågan samt visa hur studieiver kan förbättra studiegemenskapens inlärningsresultat och välbefinnande. Ju fler man är desto hårdare nötter orkar man knäcka.

Till slut kan du ta en vild gissning: hur många högskolestuderande brinner av iver för sina studier? Tålamodiga läsare hittar svaret nedan. Ett varmt tack till alla som hjälpte till med och deltog i arbetet!

## Främjande av studieförmåga i studiegemenskap

ME D STUDIEFÖRMÅGA AVSES en studerandes arbetsförmåga, något som man börjat se och definiera som en omfattande motsvarighet till arbetsförmåga först under de senaste tio åren (Kunttu 2011, 34). Studieförmåga påverkar studerandes inlärningsresultat, välbefinnande och studiernas smidighet. Nyttorna påverkar också det senare arbetslivet eftersom god studieförmåga kan anses förutspå god arbetsförmåga och ork i arbetet. Det finns flera olika sätt att stödja och främja studieförmåga. (Kujala 2011, 154.)

Arbetshälsoinstitutet och Studenternas hälsovårdsstiftelse har tillsammans utarbetat en beskrivande modell för studieförmåga som bygger på modellen för arbetsförmåga (Kunttu 2011, 34). Modellen för studieförmåga presenteras på följande uppslag. Utöver individens hälsa och resurser byggs studieförmågan enligt modellen även upp av faktorer som hör ihop med studiefärdigheter, undervisning och handledning samt studiemiljö. Studieförmågan är en funktionell helhet där de olika faktorerna påverkar varandra. Då studerande stöter på motivationsproblem kan till exempel god undervisning och en välmående studiegemenskap stå till hjälp. Enligt modellen påverkas studieförmågan av de allmänna socioekonomiska, kulturella och miljömässiga omständigheterna och attityderna som alla har en antingen negativ eller positiv inverkan på studieförmågan. (Kunttu 2011, 34–35.)

Det finns ett behov av att förstärka högskolestuderandes studieförmåga. Ur ett hälsoperspektiv syns studerandes försämrade studieförmåga bland annat som riklig förekomst av symptom och psykiska svårigheter. Exempel på vanliga symptom är bland annat trötthet, depression och att man ständigt upplever sig vara överansträngd. (Puusniekka & Kunttu 2011, 36.) Faktum är att studerande under 2000-talet börjat lida av ökade sömnproblem, trött-

het och spänning (Salmela-Aro 2011, 45). Andra tecken på försvagad studieförmåga är bland annat svagt engagemang gentemot studierna, långsam studietakt och avbrutna studierna (Kouvo et al. 2011; Korhonen & Rautopuro 2012; Mäkinen 2012). Dessa utmaningar är trots allt inte oöverkomliga och det finns många sätt för högskolorna att motverka utvecklingen.

Med främjande av studieförmågan avses verksamhet inriktad på individer, gemenskaper och miljön i syfte att upprätthålla och förbättra studerandes studieförmåga och öka studiegemenskapens välmåga. Främjande av studieförmågan sker genom att påverka alla studieförmågans dimensioner (Kunttu 2011, 35). Ansvaret för främjande av studieförmåga bör delas mellan alla gemenskapens medlemmar (Kujala 2011). Högskolorna har redan nu fått stöd i att främja studieförmåga och samhörighet i sina gemenskaper. Arbetet har hittills lett till att man utfärdat rekommendationer om studieförmåga och samlat erfarenhet om god praxis i högskolor. Med hjälp av rekommendationerna kan studiegemenskapen förbättra inlärningsresultaten, göra studierna smidigare och öka studerandes och gemenskapens välbefinnande. (Kujala 2009; Kujala 2011, 154.)

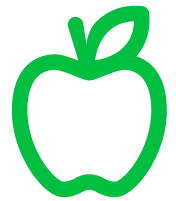
### REKOMMENDATIONER OM STUDIEFÖRMÅGAN

- 1 Arbetet för att främja studieförmågan bör vara systematiskt och organiserat vid hela universitetet och i alla dess gemenskaper.
- 2 Främjande av studiefärdigheterna och studiekonditionen bör utgöra en del av studierna.
- 3 Studierna ska vara fysiskt tillgängliga och beakta att de studerande har olika behov.
- 4 Studerande ska uppskattas och uppmuntras till aktivt deltagande, och deras möjligheter att påverka ska främjas.
- 5 Studerande bör få stöd, vägledning och uppmuntran under hela studievägen.
- 6 Främjande av arbetslivsfärdigheter och övergången till arbetslivet bör utgöra en del av studierna.
- 7 Gemenskap utgör en resurs som främjar hela studiegemenskapens välbefinnande – studerandes studieförmåga och de anställdas arbetsförmåga.



## Egna resurser

- × personlighet
- × identitet
- × livskontroll
- × livssituation och -omständigheter
- × sociala relationer
- × fysisk och psykisk hälsa
- × beteende



## Undervisning

- × undervisning
- × handledning
- × pedagogisk kompetens
- × tutorering

# Studieförmåga



## Studiefärdigheter

- × studieteknik
- × studieorientering
- × inlärningsstilar och -metoder
- × kritiskt tänkande
- × problemlösningsförmåga
- × social kompetens
- × uppgörande av studieplan
- × planering av tidsanvändning



## Studiemiljön

- × fysisk, psykisk och social miljö
- × studiegemenskaper vid läroinrättningarna
- × de studerandes egna gemenskaper

## Studieiver stärker studieförmåga

Studieiver beskriver studiemotivation och påverkar inlärning, studiernas smidighet och vårt välbefinnande. Katariina Salmela-Aro (2011, 43) ser ökandet av studieiver bland studerande som en stor utmaning eftersom endast cirka var tredje universitetsstuderande upplever studieiver. Trots att Kyky-modellen inte skiljer mellan studieiver och studiemotivation kan båda anses vara mycket relevanta faktorer för studieförmåga. Alla studieförmågans dimensioner, dvs. studerandes resurser, studiefärdigheter, studiemiljön och undervisnings- och handledningsverksamheten, anknyter till studiemotivationen (se Korhonen & Hietava 2011, 17–18) och till exempel goda studiefärdigheter och intressant undervisning stöder den studerandes studieiver.

Studieiver innebär ett positivt tillstånd av välbefinnande i studielivet. Tillståndet yttrar sig i form av energi, hängivenhet för studierna och vilja att fördjupa sig i dem. Samma faktorer identifieras också i teorin om arbetsengagemang och därmed kan studieiver ses som dess studierelaterade motsvarighet, eller så kallat "studieengagemang" (Salmela-Aro 2011, 45). Vitalitet betyder att man upplever sig energisk, ihärdig och har vilja att satsa på sitt arbete. Entusiasm upplevs som en känsla av att arbetet är meningsfullt och att man möter det med iver. Med försjunkhet avses koncentration och insättning och den känsla av tillfredsställelse som man får av sitt arbete. (Hakanen 2009, 33.) Strävan efter dessa känslor har en viktig roll för att stärka studerandes och studiegemenskapens studieiver, dvs. studieengagemang (Salmela-Aro 2011, 45).

Studieiver är ett begrepp inom positiv psykologi, ett vetenskapsområde som betonar människors styrkor och resurser i stället för att koncentrera sig på problemen och bristerna. Studieiver kan användas för att stärka studiernas, de studerandes och studiegemenskapens styrkor och potentiella resurser för att därigenom möjliggöra en välmående och framgångsrik gemenskap. Den teoretiska mot-

satsen till studieiver är studierelaterad utmattning som för tillfället drabbar mer än tio procent av alla högskolestuderande. Utmattning utvecklas som en följd av ständig studierelaterad stress och kan yttra sig i form av stark trötthet, cyniska attityder och känslor av otillräcklighet gentemot studierna. Saker som däremot skyddar mot utmattning och utbrändhet är studieiver, en god självkänsla, gemenskap, stöd och rättvis behandling. (Salmela-Aro 2009, 4, 8, 52; 2011, 43–44.)

### Det nästa steget

Den följande delen kommer att presentera incitament för att främja studieiver och studieförmåga i studiegemenskaper. Incitamenten är indelade i fyra teman: 1) Glädje och iver, 2) Försöka och våga, 3) Att kunna och klara av samt 4) Må bra och vårda. Syftet med indelningen är att forma teman som ökar upplevelsen av studieiver och beaktar de ur studieförmågans perspektiv centrala utmärkande dragen för studier och studielivet. Till dessa utmanande drag hör bland annat studiernas självständiga natur, lärandet av studiefärdigheter, att tro på sina kunskaper och färdigheter samt att tro på sina möjligheter och sin framtid. (Heikkilä, Keski-Koukkari, Eerola 2011, 32.) Dessutom måste man komma ihåg att ta hänsyn till livet och sitt välbefinnande utanför studierna, såsom familj, vänner, motion och återhämtning. (Heikkilä et al. 2011, 32.)

Som stöd för diskussionen innehåller materialet också temaspécifika så kallade temakort och tips på hur ni kan använda korten. Med materialet följer också en poster som ni kan använda för att anteckna diskussionens resultat och eventuella åtgärder ni kommer att tänka på för att stärka studieiver och studieförmåga. Ni kan också komplettera postern med de bifogade klistermärkena. Efter att alla teman presenterats följer korta beskrivningar av idéer, praxis och modeller för att stöda studieförmåga och studieiver i studiegemenskaper.

De detaljerade beskrivningarna och tilläggsmaterial kring tipsen finns på adressen [www.syl.fi/opiskelukyky](http://www.syl.fi/opiskelukyky) (enbart på finska).

## I Glädje och iver



Kommer du ihåg hur det kändes när du fick veta att du antagits vid ett universitet? Kände du dig glad, spänd, förskräckt, stolt – eller upplevde du alla dessa känslor? Är du fortfarande entusiastisk och stolt? Börjar det fortfarande pirra av spänning i väntan på att lära dig något nytt? På vilket sätt kan vi utnyttja iver som en resurs för hela gemenskapen på så sätt att även en erfaren professor får fjärilar i magen i början av en ny kurs?

Katariina Salmela-Aro har forskat i studieiver och studietrötthet (2009). Hennes studier visar att bara 28 procent av högskolestuderande upplever studieiver och att studieivern sjunker ju längre man studerar. Vad är det alltså som händer med de till en början så ivriga studerande och varför finns det så få engagerade studerande? Att upprätthålla studieivern är viktigt också på lång sikt: ett optimistiskt utgångsläge och ökad optimism under studietiden samt god självkänsla förutsätter att individen kommer att känna arbetsengagemang tio år senare (Salmela-Aro 2009).

Lärare som uppmuntrar, stöder och litar på sina studerande hör till studiemiljöns viktigaste motivationsfaktorer. Stöder er gemenskap lärarnas iver och arbetsengagemang? Man bör kunna förvänta sig att lärarna har en uppmuntrande attityd till sitt arbete och att de är färdiga att satsa på att studerande lär sig, men samtidigt bör man också komma ihåg att lämpligt utmanande arbete ökar även de studerandes motivation. Annat som bidrar till ökad motivation är till exempel intressanta kurser och meningsfulla ämnesområden, upplevelser av att lyckas, smidiga studier och känslan av att man gjort de rätta valen. Däremot kan motivationen och studerandes engagemang gentemot studierna påverkas negativt av problem som anknyter till tidsanvändning och studietekniker, brist på handledning och svåra livssituationer. (Korhonen & Hietava 2011.)

Genom att satsa på stöd, flexibilitet och tillgänglighet kan vi genomsyra hela gemenskapen med glädje och iver. Kom ihåg att iver smittar!

## IVRIGA UNIVERSITETSSTUDERANDE

AVLÄGGER CIRKA

9

STUDIEPOÄNG MER ÄN ANDRA  
STUDERANDE UNDER EN TERMIN.

ANVÄNDER CIRKA

11

TIMMAR MER FÖR SITT STUDIEARBETE  
PER VECKA ÄN ANDRA STUDERANDE.

AVLÄGGER CIRKA

7

STUDIEPOÄNG MER ÄN ANDRA  
STUDERANDE MED SAMMA MÄNGD  
ARBETE UNDER EN TERMIN.

UPPLEVER

betydligt  
mindre  
stress

ÄN ANDRA STUDERANDE.



## 2 Försöka och våga



Visar du din förvåning, avslöjar du dina idéer? Delar ni med er av era tankar och idéer inom er gemenskap? Hur mycket försöker och anstränger du dig för att nå dina mål? På vilket sätt kunde studerande och lärare föra fram de saker de är intresserade av och sina färdigheter och sin kunskap för att hela gemenskapen kunde dra nytta av det? Ifrågasätter er gemenskap rådande uppfattningar och gamla vanor och handlingsätt?

Det kräver möda att lära sig något nytt och oftast ännu långt större möda att lära bort det gamla. Studier kräver kreativa arbetsmetoder och tankesätt som i sin tur förutsätter uthållighet och att man inte genast ger upp. Man måste våga försöka, misslyckas och göra ändringar om det så behövs. Vi hittar exempel på dessa i modiga och inspirerande gemenskaper där både studerande och lärare är stolta över sitt arbete – i gemenskaper där högklassig forskning och undervisning stöder varandra och där både studerande och lärare vågar utmana varandra. Är er gemenskap en miljö där alla vågar försöka? Har gemenskapens medlemmar möjligheten att göra individuella val?

Olika människor känner sig nervösa och spända inför olika saker och situationer. För en del känns det fullständigt naturligt och njutbart att uppträda medan andra inspireras av och har det lätt för att göra något helt annat. Högskolestuderandes hälsoundersökning visar att cirka var tredje studerande lider av hög stress som vanligtvis förorsakas av svårigheter att uppträda (Kunttu & Pesonen 2013) samtidigt som 40 procent dessutom upplever nervositet som skadligt för sig själv (Almonkari 2011, 163).

Atmosfären i universiteten kan ibland präglas av en stark tävlingsanda som inte lämnar rum för svagheter eller för att be om hjälp. Faktum är ändå att nya lösningar eller företeelser ofta förutsätter nyfikenhet och i en öppen och accepterande atmosfär vågar alla fråga och dela med sig av sina idéer. Inlärning kräver ihärdigt försökande och tro på sina färdigheter. Även dessa inlärnings- och studiefärdigheter, dvs. en sakkunnig persons självledarskap, är något man kan få färdigheterna för via studier. Vågar medlemmarna i er gemenskap visa sina kunskaper?

## IHÄRDIGA STUDERANDE

SOM UPPLEVER  
SINA STUDIEKUNSKAPER SOM  
SVAGA UPSKATTAR SIG AVLÄGGA

# 10

STUDIEPOÄNG MER  
ÄN ANDRA STUDERANDE MED  
MOTSVARANDE KUNSKAPER.

SOM UPPLEVER  
SINA STUDIEKUNSKAPER SOM  
BRA UPSKATTAR SIG AVLÄGGA  
I GENOMSnitt

# 5

STUDIEPOÄNG MER  
ÄN ANDRA STUDERANDE.

ANVÄNDER

# mera tid

FÖR SINA STUDIER ÄN ANDRA STUDERANDE.

HAR SÖKT TILL SIN NUVARANDE STUDIEPLATS

# fler gånger

ÄN ANDRA STUDERANDE.

### 3 Att kunna och klara av



När var du senast nöjd med dig själv och dina arbetsmetoder? Har du fått nya insikter i samband med dina studier och kände du dig tillfredsställd med det? Tror medlemmarna i din studiegemenskap på sina förmågor och sina möjligheter att klara sig tillräckligt bra? Uppmuntrar den feedback du får från dina studier dig till att utmana dig själv?

Universiteten och universitetsstudierna har alltid gått ut på att jämföra och någon typ av akademisk konkurrens. I bästa fall kan tävlingsandan uppmuntra och utmana studerande till att överträffa sig själv. Ö andra sidan kan samma anda i värsta fall bryta ner studerandes studieiver och självförtroende. Med tanke på studerandes kunskaper och förmåga att klara sig är det viktigt att studerande kan gestalta sina kunskaper, tror på sina förmågor och har förtroende för framtiden. I och med att universitetstudier inte längre automatiskt garanterar en bekymmersfri framtid är det bra att främja studerandes integration i arbetslivet och bygga upp positiva framtidsbilder. Att lita på sina förmågor och kunskaper stärker studerandes studieiver och ökar studerandes studieengagemang (Lindblom-Ylänne 2013; Salmela-Aro 2012).

Man kan minska den oro som studerande känner för framtiden efter studierna genom att till exempel stöda studerandes förmåga att identifiera sina individuella kompetenser. Kunde de under studietiden regelbundet upprepade ISP-diskussionerna utvecklas till att likna arbetslivets utvecklingssamtal och därigenom hjälpa studerande utvärdera sina kunskaper och planera sin framtid? På så sätt kunde studerande upptäcka nya karriärdrömmar och de motsvarande studievägarna och studiehelheterna för att sedan ha något att följa från studiernas början till utexamineringen och slutligen smidigt övergå till arbetslivet.

Till dels innebär känslan att klara sig även förmåga att stå ut med osäkerhet. Det finns många saker i studierna och framtiden som man inte kan vara säker på. Talar ni i er gemenskap med studerande och personalen om vilka slags förväntningar och osäkerheter de känner? Olika slags orienteringspraxis (till exempel förhandsenkäter, kamratgrupper i sociala medier eller material som skickas till nya studerande

med antagningsbrevet) hjälper studerande fundera över sina förväntningar och diskutera dem med sina studiekamrater och sina studerande- och lärartutorer redan innan de inleder studierna.

Det går att stödja studerandes känsla av att klara sig genom att utveckla studiefärdigheterna som en del av studierna. Studiefärdigheter i sig är något man de facto måste studera och träna under hela studietiden. Det råder ofta en tro på att de akademiska kunskaperna och inlärnings- och studieteknikerna kommer av sig själv genom att man antagits till ett universitet. Ett beaktansvärt sätt att utveckla studerandes studie- och arbetslivsfärdigheter skulle vara att inkludera dem i läroplanerna och tydligt presentera kursernas innehåll, dvs. vilka kunskaper och färdigheter kurserna i fråga kommer att behandla och erbjuda.

Även externa faktorer utanför studierna kan bidra till smidiga studier och stöda känslan av att man klarar sig. Undersökningar har visat att studerande med heltidsjobb eller familj eventuellt studerar effektivare och snabbare än studerande som använder all sin tid för att studera. Ett liv fullt av olika saker och aktiviteter förutsätter organiseringsförmåga som samtidigt stöder smidiga studier och studieförmåga (Lindblom-Ylänne 2013). Förmågan att gestalta universitetsfältet och planera sina studier, eller så att säga "spela universitetsspelet", är en central bidragande faktor till snabb utexaminering, dock inte den enda. Andra bidragande faktorer till snabb utexaminering är bland annat individens hembakgrund. (Merenluoto 2009.)

STUDERANDE SOM UPPLEVER SIG  
HA SVAGA STUDIEKUNSKAPER  
ÄR BETYDLIGT MINDRE NÖJDA MED  
SIN STUDIETAKT.

GODA STUDIEKUNSKAPER HJÄLPER  
ACKUMULERA STUDIEPOÄNG  
SNABBARE ÄN ANDRA STUDERANDE.

STUDERANDE SOM UPPLEVER SIG HA GODA STUDIEKUNSKAPER ÄR

**betydligt nöjdare**

MED SIN INLÄRNING.



## 4 Må bra och vårda



Njuter du av vardagen och studierna? Orkar du? Vad gör du för att återhämta dig? Vet du hur dina studie- och arbetskamrater mår? Är dina studier och ditt övriga liv i balans och stöder de varandra? Hur kan du öka dina resurser?

En trygg och öppen studiegemenskap förebygger utbrändhet och depression och stöder studerandes egna resurser. Tyvärr känner flera studerande inte ens till vilket akademiskt samfund de hör till och flera studerande har bara ringa erfarenheter av studierelaterade samtal med institutionens personal (Lindblom-Ylänne 2013; Lähteenoja 2010). Det krävs insatser från universiteten och i läroplanernas planering för att verkligen engagera studerande i studierna och studiemiljön. Skapar ni sådana inlärnings-situationer som ger upphov till växelverkan mellan studerande? Universitetet bär ansvaret för sina medlemmars välbefinnande – både för studerandes och personalens del. Vilken är situationen i er gemenskap, hur tar ni hand om varandra?

Studerandes stress och trötthet har ökat under de senaste åren. Det har också framgått att mobbning på högskolenivå är vanligare än man tänkt sig. (Kunttu & Pesonen 2013.) Tecken på problem som anknyter till ork i arbetet är att man bland annat känner sig otillfredsställd med sitt arbete och upplever att arbetet är alltför krävande, att problem lätt leder till konflikter och att man jobbar långa arbetsdagar. I en välmående gemenskap tar man itu med dessa problem och strävar man efter att lösa dem. Tillgänglighet och likabehandling innebär att man till exempel beaktar särskilda behov i undervisningen, att alla är välkomna till gemenskapens fester, att all information ges i god tid och att studiematerialen erbjuds i elektronisk form.

Entusiasm kan också leda till att man blir alltför fördjupad i något. Föreningsverksamhet är ett bra exempel på verksamhet som i misstag kan bli så betydelsefullt att man inte längre har tillräckligt med tid att återhämta sig utanför studiemiljön. Arbetet i studentföreningar präglas av en

brist på regelbundna eller annars begränsade arbetstider, arvoden eller noggranna uppdragsbeskrivningar. Trots det bör varje medlem i gemenskapen minnas även de saker som möjliggör att man tar avstånd från universitetsvärlden och återhämtar sig från sitt studie- och undervisningsarbete.

Det måste finnas en balans mellan arbete och vila i livet. Sover och äter du bra? På vilka andra konkreta sätt återhämtar du dig förutom genom att sova? Kom ihåg att det är viktigt med variation: det är bra att variera dagarnas och veckornas innehåll, för att inte glömma bort att även semestern har sin plats! Utöver balans och variation förutsätter individuellt välbefinnande också att man känner sig själv, vet hur man mår och att man sysslar med de saker som känns tillfredsställande. (Eerola 2012.)

STUDERANDE SOM UPPLEVER SIG HA GOD KONTROLL ÖVER SITT LIV  
HAR ÖVERVÄGT TANKEN OM ATT AVBRYTA SINA STUDIER  
BETYDLIGT FÄRRE GÅNGER ÄN ANDRA STUDERANDE.

FÖR STUDERANDE SOM SAKNAR GOD LIVSKOMPETENS  
ÄR STUDIEKAMRATERNAS STÖD ETT EFFEKTIVT HJÄLPMEDEL  
EMOT TANKAR OM ATT AVBRYTA STUDIerna.

# Diskussionsöppnare!

VI VILL UPPMUNTRA studiegemenskaperna till att diskutera sina målsättningar och sin verksamhet för att främja studieförmåga och studieiver. De bifogade temakorten och postern fungerar som utmärkta diskussionsöppnare.

Korten innehåller frågeställningar vars syfte är att väcka tankar och diskussion. Ni kan anteckna den gemensamma diskussionen på den bifogade postern, sedan hänga postern på väggen och slutligen ta ställning till anteckningarna med de bifogade klistermärkena. Utöver korten, postern och klistermärkena innehåller materialet också tips på hur man kan utveckla studiegemenskapernas studieförmåga och studieiver. Hitta er inspirationskälla, kasta loss och dyk in!

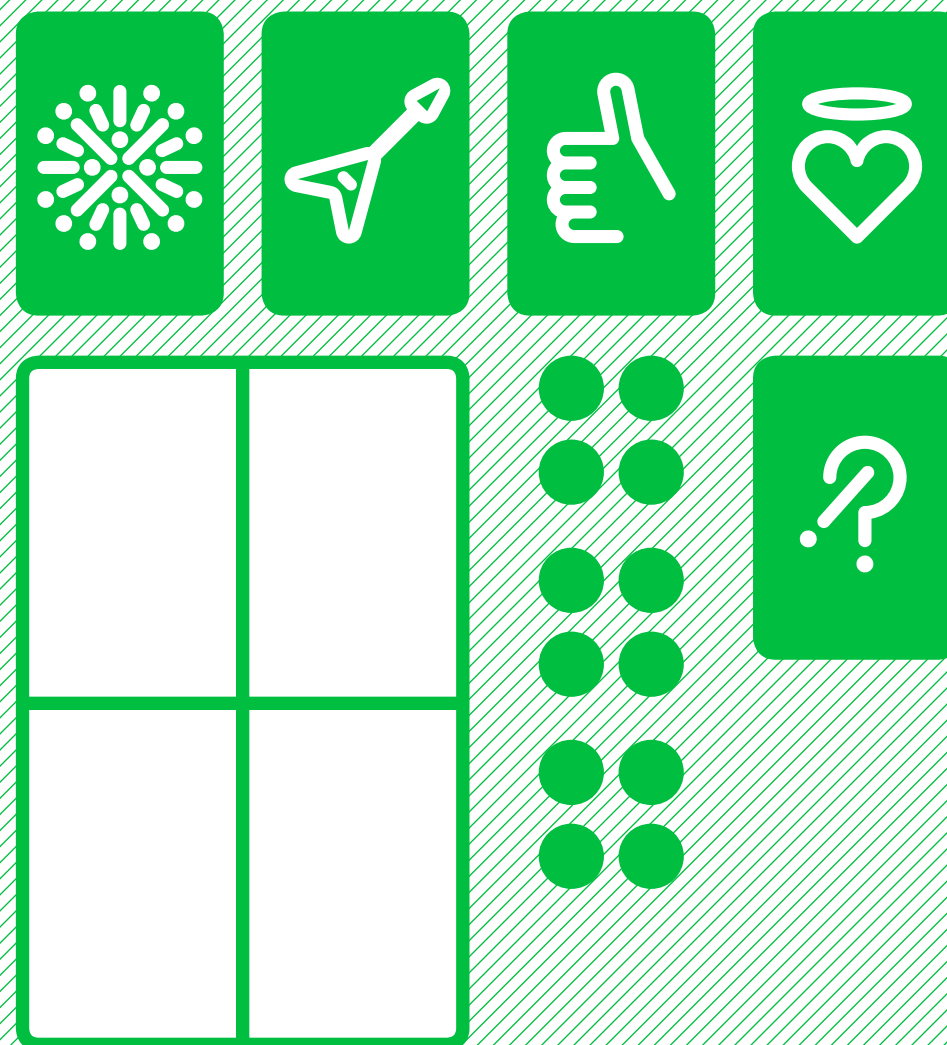
## Temakorten och bonuskortet

Materialet omfattar sammanlagt fem kort: fyra temakort och ett bonuskort. Temakorten fungerar som diskussionsväckare; varje kort innehåller ett antal reflekterande frågor som ni kan använda för att kartlägga situationen i er gemenskap och väcka idéer om eventuella mål och utvecklingsåtgärder. De allra ivrigaste utvecklingsentusiasterna kan dessutom bekanta sig med bonuskortet! Ni kan använda bonuskortet för att gå igenom hur gemenskapens vanor och målsättningar ser ut ur rekommendationernas (rekommendationer om studieförmåga) perspektiv.

## Postern

Genom att hänga postern på väggen visar ni att er gemenskap deltar i främjande av studieförmåga. Posterns syfte är att presentera teman som stöder studieiver och sedan fungera som en anslagstavla där ni kan anteckna de resul-

tat och känslor som de gemensamma funderingarna väcker hos er. Och ifall ni kommer på ännu bättre teman får ni naturligtvis täcka över våra förslag med era egna texter. De bifogade klistermärkena kan användas för att kommentera eller ta ställning till postern. När den färdiga postern till slut hänger på väggen kan ni klistra fast de resterande klistermärkena på väggen runtom den. På så sätt kan de som vill även senare komma med idéer och kommentera arbetets utfall.



## Tips för användning av temakorten och postern

HÄR ÄR ÄNNU några tips på hur ni kan utnyttja temakorten och postern. Om du vill ha detaljerade anvisningar för hållandet av en workshop kring studieförmåga besök gärna [www.syl.fi/opiskelukyky](http://www.syl.fi/opiskelukyky) för anvisningar och material (enbart på finska).

### Fundera tillsammans

Temakorten kan användas för att antingen gå igenom saker med bekanta eller för att bekanta sig med nya personer. De lämpar sig utmärkt för alla slags evenemang från möten till utvecklingsdagar. Tillsammans kan ni gå igenom till exempel följande frågor: Hur syns teman som anknyter till studieförmåga i de individuella medlemmarnas vardag? Vilka är de viktigaste teman och målsättningarna inom er gemenskap? På vilket sätt främjar ni studieförmågan i dagsläget? Vilka saker skulle det vara viktigt att ändra på? Vilka mål skulle ni som samfund tillsammans vilja ställa?

### Ont om tid?

Om ni har bara lite tid att gå igenom frågorna kan ni välja att behandla bara ett temakort eller välja ett antal frågor på förhand. Ni kan använda korten för att sparra diskussionen, till exempel som en del av en arbetsgrupps möte gällande teman som anknyter till studieförmåga.

### Gott om tid?

Kortens teman kan användas för att planera programmet för utvecklings- och planeringsdagar. Kortet fungerar som

en utmärkt grund för exempelvis en workshop (noggrannare anvisningar på webbsidorna) eller ett helt seminarium.

### En eller två huvuden?

Du kan också använda korten för att reflektera över din egen studieförmåga eller kanske diskutera frågan med din arbets- eller studiekamrat: Hur syns kortens teman i din vardagliga verksamhet? Vad kan du som individ göra för att främja och sprida studieförmåga i hela din gemenskap? Alternativt kan du hänga upp korten som minneslistor eller motivationstavlor i ditt arbetsrum.

### Komplettera postern

Ni kan antingen börja med att fylla i postern eller komplettera den först på slutrakan. Ni kan fylla den turvist eller tillsammans. Diskussionens deltagare kan till exempel skriva ner sina tankar och kommentarer allt efter som idéerna poppar upp eller utgå från att först bearbeta texterna i mindre grupper. Ni kan också komma överens om att en person fungerar som diskussionens protokollförare och sammanställer postern efter att diskussionen slutförts. Skriv gärna ner alla slags forskningsresultat, faktor, idéer, förslag, mål och kommentarer. Kom ihåg att ställa den färdiga postern på en synlig plats i er gemenskap! Ni kan lämna de resterande klistermärkena eller ett antal post-it-lappar brevid den färdiga postern. På så sätt kan man lägga till kommentarer även senare.

## Utvecklingstips för studiegemenskaper

DE FÖLJANDE SIDORNA beskriver kort olika slags tips, dvs. idéer, praxis och modeller för att främja och stöda studieförmåga och studieiver i studiegemenskaper. De detaljerade beskrivningarna och tilläggsmaterial kring tipsen finns på adressen [www.syl.fi/opiskelukyky](http://www.syl.fi/opiskelukyky).

Materialet finns enbart på finska. Tipsen har utarbetats som en del av projektet Campus Conexus II i samarbete med universiteten. Ni kan utnyttja tipsen som sådana eller tillämpa dem efter studiegemenskapens behov. Utveckla med iver!

### **Studerandecentrerad utbildningskultur**

Material och stöd för att stödja utbildningen och utbildningskulturen i en mera studerandecentrerad riktning. Med studentcentrering avses en utbildningskultur där läraren fungerar som en mentor/coach och den studerande har den aktiva rollen. En studerandecentrerad utbildningskultur går ut på att man studerar tillsammans i stället för att arbeta ensam.

### **Information om studieförmåga genast i studiernas början**

Guiden som skickas med antagningsbrevet välkomnar de nya studenterna till universitetssamfundet och uppmuntar dem att delta i studentverksamheten. Höstens orienteringsevenemang erbjuder studerande information om studieförmåga och universitetsstudiernas särdrag.

## Kurs i att stöda studieförmåga

Kursen i att stöda studieförmåga ger studerande möjligheten att bearbeta material som främjar studieförmåga. Kursen erbjuder studerande färdigheterna att förstå och utveckla sig själv. Den studerande lär sig identifiera sina resurser och utveckla sina handlingsmönster för att bättre utnyttja dem.

### **Sprid tacksamhet i universiteten**

Tacksamhet sporrar och förstärker samfundet. Tips på hur man kan göra det lättare att tacka och sprida tacksamhets kultur i universitetssamfund.

### **Främjande av en studiekultur som bygger på likabehandling och tillgänglighet**

Det bästa sättet att främja och nå en studiekultur som går ut på likabehandling och tillgänglighet är genom att hela samfundet deltar i arbetet. Idéer för att främja likabehandling och tillgänglighet i samfund.

### **Främja internationella studerandes integration**

Idéer och utbildningsmaterial som stöder internationella studerandes integration i studiegemenskaper. Modellen presenterar åtgärder för att främja internationella studerandes integration via föreningsverksamhet och tutorer.

### **Inkludera arbetslivsperspektivet i studierna**

Genom att inkludera arbetslivsperspektivet i studierna kan man skapa positiva framtidsutsikter som motiverar studerande att framskrida i sina studier. Utbildningsmaterial för studerande för identifiering av individuella kompetenser och tips på hur man inkluderar arbetslivsperspektivet i studierna.

### **Multidisciplinär arbetsgrupp för främjande av studieförmåga**

Studerandes välbefinnande främjas med hjälp av en multidisciplinär arbetsgrupp som består av personal från universitetet och Studenternas hälsovårdsstiftelse, församlingens personal för arbete i läroanstalter samt universitetets studenter. Ärenden med samband till studerandes välbefinnande och studieförmåga uppföljs och rapporteras om med regelbundna mellanrum och behandlas vid olika evenemang och i tidningsartiklar.

### **Utbildning av studentföreningar**

Modeller och material för studentkårer för att skapa och utveckla inspirerande och effektiva utbildningar.

### **Föreningsaktörens välbefinnande och studieförmåga**

Föreningsaktörer bör uppmuntras att ta hand om sitt orkande samt belönas och tackas för gott arbete. Utbildningsmaterial och tips för upprätthållande av välbefinnande.

### **Stödmaterial för att engagera studerande i sina studier**

Tankeväckare för personer med intresse för att utveckla högre utbildning; på vilket sätt kan man öka studerandes deltagande och engagemang i högskolestudier?

### **Tillbaka i ringen (TAUOLTA TAKAISIN) – stödgrupp för studerande som återvänder till studierna**

En verksamhetsmodell som bygger på grupparbete; syftet är att stöda studerande som antingen fortsätter sina studier efter en paus eller som annars fastnat i sina studier.

### **Ett grepp om studierna (OTETTA OPINTOIHIN) – lösningar till studieproblem, stödgrupp för studerande**

En verksamhetsmodell för åtta studerande; går ut på sju träffar där deltagarna använder sig av lösningsinriktade arbetsmetoder för att lösa sina studieproblem. Detaljerad beskrivning av verksamhetsmodellens arbetsmetoder för handledaren.

### **Gruppgrupp (RYHMÄRYHMÄ) – handledningsutbildning för högskolelärare**

En verksamhetsmodell för åtta lärare; går ut på sju träffar där deltagarna bekantar sig med lösningsinriktade arbetsmetoder och får handledning i att leda sina egna grupper. Detaljerad beskrivning av verksamhetsmodellens arbetsmetoder för handledaren.

### **Enkät för självutvärdering för att engagera studerande i sina studier**

Med hjälp av den webbaserade enkäten för självutvärdering kan studerande medvetet reflektera över sina studiefärdigheter, inlärningsprocesser och undervisningens och undervisningsmiljöns praxis. Studerande kan identifiera olika sätt att utveckla sig som inlärare, bedöma studiernas meningsfullhet och identifiera sina upplevelser av deltagande i sin inlärningsmiljö.

### **Stöda lärande med hjälp av visualiseringsverktyg**

Visualiseringsverktygen är ett sätt att synliggöra studerandes och gemenskapernas verksamhet i webbaserade inlärningsmiljöer. Genom att visualisera data som samlats om studerandes verksamhet i webbmiljöer kan man stöda peer learning, utveckla sitt lärande och främja studiernas uppföljande.

### **Handledning i informationssökning i samband med avhandlingsseminariet**

Samverkande arbetsmetoder lyfter fram informationssökandets särdrag. Arbetsmetoder för handledaren, studerande och bibliotekspersonalen.

AARNIO, L. & SAARI, J. 2013. Genomgång av studerandes studieförmåga på basis av material från studentbarometern och enkäten till första årets studerande.

[www.syl.fi/opiskelukyky](http://www.syl.fi/opiskelukyky).

ALMONKARI, M. 2011. Sosiaalinen jännittäminen opiskelutilanteissa. I Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (red.), *Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen*. Helsingfors: Duodecim.

EEROLA, S. 2012. Campus Conexus -seminarierna, Tammerfors universitet och i resten av Finland.

HAKANEN, J. 2009. Työn imua, tuottavuutta ja kukoistavia työpaikkoja? – Kohti laadukasta työelämää. Arbetarskyddsfonten.

HEIKKILÄ, A., KESKI-KOUKKARI, A. & EEROLA, S. 2011. Korkeakouluopiskelun haasteet. I Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (red.), *Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen*. Helsingfors: Duodecim.

KOUVO, A., STENSTRÖM, M-L., VIROLAINEN, M. & VUORINEN-LAMPILA, P. 2011. Opintopoluilla opintourille. Katsaus tutkimukseen. Jyväskylä universitet. Pedagogiska forskningsinstitutet.

KORHONEN, V. & HIETAVA, S. 2011. Mikä opiskelijaa motivoi, mikä ei? Korkeakouluopintoihin sitoutuminen motivaationäkökulmasta tarkasteltuna. *Campus Conexus-projektets publikationer B:2*. Tammerfors: Tammerfors universitet, enheten för pedagogi.

KORHONEN, V. & RAUTOPURO, J. 2012. Miksi opinnot eivät suju? Yliopisto-opintojen hitaan etenemisen ja opiskelemattomuuden yleiskuvaa ja ongelmia tunnistamassa. I Mäkinen, Annala, Korhonen, Vehviläinen, Norrgrann, Kalli & Svärd (red.), *Osallistava korkeakoulutus*. Tammerfors.

KUJALA, J. 2011. Opiskelukyvyn ja yhteisöllisyyden edistäminen korkeakouluissa. I Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (red.),

*Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen*. Helsingfors: Duodecim.

KUJALA, J. 2009. Studieförmåga och gemenskap Främjande av studieförmågan – rekommendationer för universiteten. Helsingfors. <http://www.slideshare.net/SYLFinland/opiskelukyky-raportti>.

KUNTTU, K. 2011. Opiskelukyky. I Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (red.), *Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen*. Helsingfors: Duodecim.

KUNTTU, K. & PESONEN, T. 2013. Hälsundersökning av högskolestuderande 2012. Helsingfors: Studenternas hälsovårdsstiftelse.

LINDBLOM-YLÄNNE, S. 2013. Konferensföredrag. European First Year Experience Helsingfors 2013. 13–15.5. Helsingfors.

MERENLUOTO, S. 2009. Menestyksekkäät yliopistopelin pelaajat?: tutkimus nopeasti ja nuorena valmistumisesta. Åbo: Åbo universitet.

MÄKINEN, M. 2012. Opiskelijat opintoihin kiinnittymisen tulkitsijoina. I Mäkinen, Annala, Korhonen, Vehviläinen, Norrgrann, Kalli och Svärd (red.), *Osallistava korkeakoulutus*. Tammerfors.

PUUSNIEKKA, R. & KUNTTU, K. 2011. Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa? I Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (red.), *Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen*. Helsingfors: Duodecim.

SALMELA-ARO, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. I Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (red.), *Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen*. Helsingfors: Duodecim.

SALMELA-ARO, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari sbi-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Helsingfors: Studenternas hälsovårdsstiftelse.





SKRIBENTER

Johanna Kujala, Ann-Marie Norrgrann,  
Laura Heinonen och Johanna Roihuvuo

GRAFISK DESIGN

Safa Hovinen — [www.safa-hovinen.com](http://www.safa-hovinen.com)

ÖVERSÄTTNING

Kristian Johansson

TYPOGRAFI

Caecilia & Oligark

TRYCK

Print24

Helsingfors 2013



*Glädje  
och iver*

- × Hur syns motivation, hur känns det att vara motiverad?
- × Är studierna intressanta och medryckande?
- × Präglas vår gemenskap av en positiv och entusiastisk arbetsatmosfär?
- × Hur känner vi igen entusiastiska individer och gemenskaper?
- × Hur säkerställer vi studerandes förmåga att klara av studiernas krav?
- × På vilket sätt kunde vi stödja studerandes motivation?
- × Är vi tillåtna att bli engagerade och höja ribban?
- × Hur kan vi hjälpa oss själva och andra att upprätthålla entusiasmen?
- × Hur sporrar vi studerande till att utveckla sig?
- × Hurdana framtidsvisioner har våra studerande?
- × Går verksamheten ut på att också jobba med – inte bara för – de studerande?
- × Hur stöder man studerandes upplevelse av att ha hittat den rätta branschen?
- × Hur kan vi förebygga att studerande tröttnas ut?



## Försöka och våga

- × När lönar det sig att avsiktligt bryta rutiner? Varför?
- × Hur stärker vi studerandes ihärdighet?
- × Vilka tecken tyder på att man kan lätta på kraven som man ställer på sig själv och på andra?
- × Hur gör vi det lättare att tala om och lära oss av våra misstag?
- × Hur kan man aktivt öva sin förmåga att misslyckas?
- × På vilket sätt belönas och uppmärksammas goda idéer och prestationer?
- × Hur kan vi säkerställa att alla vågar ställa frågor och dela sina idéer?
- × Uppmuntrar vi studerande till diskussion och till att ifrågasätta rådande uppfattningar?
- × Hur bygger vi en kultur där man inte hela tiden måste orka och kunna?
- × Är våra studerande kapabla att leda sig själv och sitt arbete?
- × Hur lyfter vi fram studerandes kompetenser och de ärenden som studerande är intresserade av?
- × Hur kunde vi bättre stödja studerandes individuella val?
- × Hur växer studerande upp till att vara företagare och samhällets uppbyggare?



*Att kunna  
och klara av*

- × Hur blir studerande medvetna om sina kunskaper?
- × Är studerande oroad över framtiden efter studierna?
- × Hur kan vi stärka studerandes tro på sina färdigheter och kompetenser?
- × Hur utvecklar vi lärandet från att vara individers prestationer till samverkan?
- × På vilka sätt har vi beaktat studerandes mångfald och individers olika livssituationer?
- × Stöder vi studerande att avancera i sina studier också i svåra livssituationer?
- × På vilka sätt stöder vi karriärplanering och att studerande binder sig till arbetslivet?
- × Var lär sig studerande de nödvändiga studiefärdigheterna?
- × På vilket sätt stöder vi självstudier och samverkan bland studerande?
- × När är konkurrens nyttigt och var går gränsen till skadlig konkurrens?
- × Hur hittar studerande de rätta studievägarna för just sig själv?
- × På vilket sätt erkänner vårt samfund det frivilliga utvecklingsarbetet som studerande gör i universitetets administration och studentföreningarna?
- × Hur hanteras feedback från studerande?



*Må bra  
och vårda*

- × Hur utvecklar studierna samspel och växelverkan mellan människor?
- × Märker vi om någon faller utanför samfundet?
- × Är alla medvetna om var de kan söka hjälpa om de träffar på problem?
- × Hur säkerställer vi att alla har en grupp som de tillhör och att de hittar sin plats i gruppen?
- × Tillåter vi oss själva och andra tid för återhämtning från arbete och studier?
- × Var har studerande och personalen möjligheten att umgås med varandra?
- × Hur stöder vi människornas ork och välbefinnande?
- × Har vi medel att förebygga mobbning och ingripa om/när det förekommer?
- × Hur välkomnar samfundet nya studerande?
- × Ingriper vi aktivt i problem eller får människor klara sig på egen hand?
- × Hur stöder vi anpassning av studier och annat liv?
- × Vilka saker binder studerande till sina studier och studiegemenskapen?
- × Hur kan jag hjälpa mig själv och andra att må bra?



## Rekommendationer för främjande av studieförmåga

### Hur säkerställer vi att...

- × studieförmåga främjas planmässigt och organiserat,
- × främjande av studiefärdigheter och studiekonditionen ingår i studierna,
- × alla studerandes olika behov beaktas och att studierna är tillgängliga,
- × samfundet respekterar studerande, uppmuntrar dem till aktivt deltagande och främjar deras möjligheter att påverka,
- × studerande erbjuds stöd, handledning och uppmuntran under hela sin studietid,
- × främjande av arbetslivsfärdigheter och övergången till arbetslivet ingår i studierna,
- × samhörighet främjar hela samfundets välbefinnande?





## Studieförmåga genom studieiver



Projektet Kyky (2011-2013) koordineras av Finlands studentkårers förbund (FSF) och ingår i det 250-finansierade projektet Campus Civeus II. I projektet Kyky deltar även Aalto-universitetet och Tammerfors universitet och båda universitetens studentkårer.

Projektets syfte är att etablera främjande av studieförmåga som en del av universitetssektorns verksamhet och främja studentens integration, deltagande och föreningsverksamhet. Projektets utvecklingsarbete genomförs i samverkan med de deltagande gemenskaperna.

