



Innolla opiskelukykyä

VIRIKKEITÄ
OPISKELUYHTEISÖJEN
KEHITTÄMISEEN





Suomen ylioppilaskuntien liiton (SYL) koordinoima Kyky-projekti (2011–2013) on osa ESR-rahoitteista Campus Conexus II -hanketta. Kyky-projektissa ovat mukana Aalto-yliopisto ja Tampereen yliopisto sekä molempien yliopistojen ylioppilaskunnat.

Projektin tavoitteena on vakiinnuttaa opiskelukyvyä edistämistyö osaksi yliopistoyhteisöjen toimintaa sekä edistää opiskelijoiden integroitumista, osallistamista ja järjestötoimintaa. Toiminta on yhteistoiminnallista kehittämistä kohderyhmäyhteisöjen kanssa.



Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013

MILTÄ OPISKELU TUNTUU ja maistuu? Puhaltaako opiskeluyhteisömme yhteiseen hiileen? Saammeko roihusta kaiken irti vai tyydymmekö vain kytemään? Mitä väliä sillä on ja ketä se kiinnostaa?

Näillä pureskeltavilla alkupaloilla toivotamme sinut ja opiskeluyhteisösi lämpimästi tervetulleeksi paneutumaan *Innolla opiskelukykyä* -materiaaliin. Materiaalin tavoitteena on tarjota tietoa ja virikkeitä yliopistoyhteisöille opiskelukyvyä ja opiskeluinnon lisäämiseksi. Vihkoa voi hyödyntää jokainen yliopistoyhteisön jäsen eli henkilöstö ja opiskelijat oman opiskelunsa ja työnsä tukena. Erityisesti toivomme, että materiaalia hyödynnettäisiin opiskeluyhteisöissä yhdessä. Materiaalin avulla omaa yhteisöä voi kehittää yhä paremmin opiskelukykyä ja opiskeluintoa tukevaksi. Mahdollisia yhteisöjä ovat esimerkiksi tiedekunnat, oppiaineet, opiskelijajärjestöt ja erilaiset kehittämissryhmät.

Innolla opiskelukykyä -materiaali pohjautuu opiskelukyvyä ja opiskelijoiden kiinnittymisen tukemiseen. Kehittämistä on tehty Kyky-projektissa sekä Campus Conexus II -projektissa, joissa on sekä tutkittu että kehitetty opiskelukykyä edistäviä käytäntöjä yhdessä yliopistojen kanssa. Tämän materiaalin tarkoituksena on tuoda esiin työn hedelmiä ja tarjoilla niitä herkullisessa muodossa. Lisäksi haluamme nostaa opiskeluinnon aiempaa paremmin hyödynnettäväksi opiskelukyvyä voimavaraksi, jonka valjastamalla on mahdollista lisätä opiskeluyhteisön oppimistuloksia ja hyvinvointia. Yhdessä haukaten harva pala on liian suuri pureskeltavaksi.

Heitä lopuksi villi veikkaus: kuinka moni korkeakoulu-opiskelija on opiskelustaan innoissaan? Vastauksen löydät, kun luet kärsivällisesti eteenpäin. Lämmin kiitos kaikille työssämme auttaneille ja siihen osallistuneille!

Opiskelukyvyn edistäminen opiskeluyhteisöissä

OPISKELUKYKY ON OPISKELIJAN työkykyä, jota on alettu pohtimaan ja määrittelemään laaja-alaisena, työkykyä vastaavana käsitteenä vasta viimeisten kymmenen vuoden aikana (Kunttu 2011, 34). Opiskelukyky on yhteydessä oppimistuloksiin, hyvinvointiin ja opintojen sujuvuuteen. Hyödyt ulottuvat myös työelämään, sillä hyvän opiskelukyvyn voidaan nähdä ennustavan hyvää työkykyä ja työssä jaksamista. Opiskelukykyä on mahdollista tukea ja edistää monin eri tavoin. (Kujala 2011, 154.)

Työterveyslaitos ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö ovat laatineet opiskelukykyä kuvaavan opiskelukykymallin työkykymallia soveltamalla (Kunttu 2011, 34). Tämä opiskelukykymalli on esitetty seuraavalla aukeamalla. Sen mukaan opiskelukykyä määrittävät yksilön terveyden ja voimavarojen ohella opiskelutaidoista, opetuksesta ja opiskeluympäristöstä tulevat tekijät. Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus, jossa eri tekijät vaikuttavat toisiinsa. Esimerkiksi hyvä opetus ja opiskeluyhteisö auttavat opiskelijan motivaatio-ongelmissa. Mallin taustalla vaikuttavat sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristön olosuhteet sekä asenteet, jotka välittyvät opiskelukykyyn sitä heikentäen tai vahvistaen. (Kunttu 2011, 34–35.)

Korkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvyn vahvistamiselle on tarvetta. Terveyden näkökulmasta tarkasteltuna näkyy opiskelukyvyn heikentyminen opiskelijoiden runsaana oireiluna ja psyykkisinä ongelmina, joista yleisiä ovat esimerkiksi väsymys, jatkuva ylläpito-ongelma ja masennuksen tunteet (Puusniekka & Kunttu 2011, 36). Opiskelijoiden univaikeudet, väsymys ja jännittäminen ovatkin 2000-luvulla lisääntyneet (Salmela-Aro 2011, 45). Lisäksi opiskelukyvyn heikentyminen ilmenee esimerkiksi opiskelijoiden heikkona kiinnostumisena opintoihin, opintojen huonona etenemisena ja opintojen keskeyttämisenä

(Kouvo ym. 2011; Korhonen & Rautopuro 2012; Mäkinen 2012). Näihin haasteisiin voivat korkeakoulut vastata monin eri tavoin.

Opiskelukyvyn edistäminen tarkoittaa yksilöihin, yhteisöihin ja ympäristöön kohdistuvaa toimintaa, joka ylläpitää tai parantaa opiskelijoiden opiskelukykyä ja opiskeluyhteisön hyvinvointia. Opiskelukykyä voidaan edistää vaikuttamalla opiskelukyvyn kaikkiin ulottuvuuksiin (Kunttu 2011, 35), ja tämän työn tulee kuulua opiskeluyhteisön kaikille jäsenille (Kujala 2011). Opiskelukyvyn ja yhteisöllisyyden edistämiseksi on korkeakouluille laadittu opiskelukyky-suositukset sekä koottu opiskelukykyä edistäviä hyviä käytäntöjä. Opiskelukyky-suositusten avulla opiskeluyhteisö voi parantaa oppimistuloksiaan, sujuvoittaa opintojen etenemistä sekä lisätä opiskelijoiden ja opiskeluyhteisön hyvinvointia. (Kujala 2009; Kujala 2011, 154.)

OPISKELUKYKYSUOSITUKSET

- 1 Opiskelukyvyn edistäminen on suunnitelmallista ja organisoitua koko oppilaitoksessa ja sen kaikissa yhteisöissä.
- 2 Opiskelutaitojen ja opiskelukunnan edistäminen kuuluu opintoihin.
- 3 Opiskelu on esteetöntä ja opiskelijoiden erilaiset tarpeet huomioitavaa.
- 4 Opiskelijoita arvostetaan, kannustetaan aktiivisuuteen ja heidän vaikutusmahdollisuuksiinsa edistetään.
- 5 Tukea, ohjausta ja kannustusta annetaan koko opintopolun ajan.
- 6 Työelämävalmiuksien ja työelämään siirtymisen edistäminen kuuluu opintoihin.
- 7 Yhteisöllisyydellä edistetään koko yhteisön hyvinvointia – opiskelijoiden opiskelukykyä ja henkilöstön työkykyä.



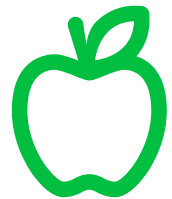
Omat voimavarat

- × persoonallisuus
- × identiteetti
- × elämänhallinta
- × elämäntilanne ja -olosuhteet
- × sosiaaliset suhteet
- × fyysinen ja psyykinen terveys
- × käyttäytyminen



Opiskelutaidot

- × opiskelutekniikka
- × opiskeluorientaatio
- × oppimistyylit ja -tavat
- × kriittinen ajattelu
- × ongelmanratkaisukyvyt
- × sosiaaliset taidot
- × opintosuunnitelman teko
- × ajankäytön suunnittelu



Opetustoiminta

- × opetus
- × ohjaus
- × pedagoginen osaaminen
- × tuutorointi

Opiskelu- kyky



Opiskeluympäristö

- × fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö
- × oppilaitosten yhteisöt
- × opiskelijoiden omat yhteisöt

Opiskeluinto vahvistaa opiskelukykyä

Opiskeluinto kuvaa opiskelumotivaatiota ja vaikuttaa oppimiseen, opiskelun sujuvuuteen ja hyvinvointiin. Katarina Salmela-Aron (2011, 43) mukaan opiskeluinnon lisääminen on suuri haaste, sillä vain noin joka kolmas yliopisto-opiskelija kokee opiskeluintoa. Opiskelukyky-mallissa ei opiskeluintoa ja -motivaatiota ole eritelty, mutta niitä voidaan pitää hyvin merkityksellisinä tekijöinä opiskelukyvylle. Kaikki opiskelukyvyn ulottuvuudet, eli opiskelijan voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö sekä opetus- ja ohjaustoiminta, ovat yhteydessä opiskelumotivaatioon (ks. Korhonen & Hietava 2011, 17–18), ja esimerkiksi opiskelijan hyvät opiskelutaidot ja kiinnostavaksi koettu opetus tukevat opiskelijan innostusta.

Opiskeluinto on myönteistä opiskeluhuvinvointia kuvaava tila, jota ilmentävät opiskeluun liittyvä energisyys, omistautuminen ja uppoutuminen. Samat tekijät tunnistetaan myös työn imun teoriassa, ja opiskeluinto voidaankin ymmärtää työn imua vastaavana ”opiskelun imuna” (Salmela-Aro 2011, 45). Tarmokkuus on kokemusta energi-syydestä, panostusta ja sinnikkyyttä. Omistautuminen on kokemuksia esimerkiksi merkityksellisyydestä ja innokkuudesta. Uppoutuminen on puolestaan keskittymistä ja paneutumista työhön ja näistä koettua nautintoa. (Hakanen 2009, 33.) Näiden kokemusten tavoittelu on tärkeää opiskelijoiden ja opiskeluyhteisöjen opiskeluinnon eli opiskelun imun vahvistamisessa (Salmela-Aro 2011, 45).

Opiskeluinnon käsite sijoittuu positiiviseen psykologiaan, jossa korostuvat ongelmien ja puutteiden sijaan ihmisten vahvuudet ja voimavarat. Opiskeluinnolla voidaan vahvistaa opiskelun, opiskelijoiden sekä opiskeluyhteisön vahvuuksia ja potentiaalisia voimavaroja, jolloin yhteisöjen on myös mahdollista menestyä ja voida hyvin. Opiskeluinnon vastakohtana voidaan nähdä opiskelu-uupumus, josta kärsii yli kymmenen prosenttia korkeakouluopiskelijoista. Uupumus kehittyy jatkuvan,

opiskeluun liittyvän stressin seurauksena ja voi ilmetä voimakkaana opiskeluun liittyvänä väsymyksenä, kyynisyytenä sekä riittämättömyyden tunteina opiskelua kohtaan. Opiskeluinto, itsensä arvostaminen, yhteisöllisyys, tuki ja oikeudenmukainen kohtelu puolestaan suojaavat uupumukselta. (Salmela-Aro 2009, 4, 8, 52; 2011, 43–44.)

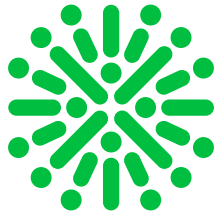
Johdatusta tulevaan

Seuraavaksi esittelemme neljä teemaa, jotka tarjoavat virikkeitä opiskeluyhteisöille opiskeluinnon ja opiskelukyvyn edistämiseen. Teemoja ovat **1 Iloitsemme ja innostumme**, **2 Yritämme ja uskallamme**, **3 Osaamme ja pärjäämme** sekä **4 Voimme hyvin ja pidämme huolta**. Pyrimme muodostamaan teemat siten, että ne tukevat opiskeluintoa lisääviä kokemuksia ja huomioivat opiskelukyvylle keskeisiä opiskelun erityispiirteitä. Näitä korkeakouluopiskelun haasteita ovat esimerkiksi opiskelun itsenäisyys, opiskelutaidot, usko omaan kykyihin ja pystyvyyteen sekä usko omaan mahdollisuuksiin ja tulevaisuuteen. (Heikkilä, Keski-Koukkari, Eerola 2011, 32.) Myös opiskelun ulkopuolisen elämän ja hyvinvoinnin, kuten perheen ja ystävien, liikunnan ja palautumisen huomioiminen on tärkeää. (Heikkilä ym. 2011, 32.)

Keskustelun avustamiseksi materiaali sisältää teemojen mukaiset teemakortit ja vinkkejä korttien käyttöön. Mukana on myös tuunattava juliste, johon yhteisö voi kirjata näkyville käytyä keskustelua sekä mahdollisia toimia opiskeluinnon ja opiskelukyvyn lisäämiseksi. Julistetta on mahdollista täydentää kantaa ottavilla tarroilla. Teemojen esittelyn jälkeen on kuvattu lyhyesti erilaisia ideoita, käytäntöjä ja malleja opiskelukyvyn ja opiskeluinnon tukemiseksi opiskeluyhteisöissä.

Tarkemmat kuvaukset ja lisämateriaalia vinkeistä löytyy osoitteesta www.syl.fi/opiskelukyky.

I Iloitsemme ja innostumme



Muistatko, kun sait tiedon, että sinut on hyväksytty opiskelemaan yliopistoon? Tunsitko iloa, jännitystä, kauhua, ylpeyttä – vai näitä kaikkia? Onko innostuksen ja ylpeyden tunne säilynyt? Tunnetko edelleen kihelmöivää jännitystä tietäessäsi, että pääset oppimaan uutta? Millä tavalla innostus saadaan koko yhteisön voimavaraksi niin, että kokeneen professorinkin vatsassa lentelee perhosia uuden kurssin alkaessa?

Opiskeluintoa ja -uupumusta tutkineen Katariina Salmela-Aron (2009) mukaan vain 28 prosenttia korkeakouluopiskelijoista kokee opiskeluintoa, ja opiskeluinto myös laskee opintojen edetessä. Mitä siis tapahtuu opintojen alkuvaiheen motivoituneille opiskelijoille, ja miksi innostuneita opiskelijoita on niin vähän? Opiskelun säilyttäminen on tärkeää myös pidemmällä tähtäimellä: opintojen aikainen optimismi ja sen lisääntyminen sekä hyvä itsearvostus ennustavat työn imua kymmenen vuotta myöhemmin (Salmela-Aro 2009).

Innostavat, tukevat ja opiskelijoihin luottavat opettajat ovat yksi oppimisympäristön tärkeimmistä motivaatio-tekijöistä. Tukeeko yhteisönne opettajien innostusta ja työn imua? Opettajilta tulee voida odottaa innostavaa otetta työhönsä ja panostusta opiskelijoiden oppimiseen, mutta myös opiskelijoiden motivaatiota lisää se, että heiltä vaaditaan sopivasti panostusta omaan työhönsä. Opiskelijoita motivoivat myös mielenkiintoiset kurssit ja mielekkäät aihepiirit, onnistumisen kokemukset, opinnoissa eteneminen ja tunne onnistuneista valinnoista. Toisaalta kiinnostumista ja motivaatiota heikentävät vaikeudet ajankäytössä ja opiskelutekniikoissa, opintojen ohjauksen puute ja hankalat elämäntilanteet. (Korhonen & Hietava 2011.)

Tukeen, joustavuuteen ja saavutettavuuteen panostamalla voidaan lisätä iloa ja intoa koko yhteisöön. Innostus tarttuu!

INNOSTUNEET OPISKELIJAT

SUORITTAVAT N.

9

OPINTOPISTETTÄ MUITA ENEMMÄN
SYYSLUKUKAUDESSA.

KÄYTTÄVÄT OPINTOIHINSA AIKAA N.

11

TUNTIA MUITA ENEMMÄN VIIKOSSA.

SUORITTAVAT N.

7

OPINTOPISTETTÄ MUITA ENEMMÄN
SAMALLA OPISKELUUN KÄYTETYLLE
AJALLA SYYSLUKUKAUDESSA.

KOKEVAT MUITA

selvästi
vähemmän
stressiä.

2 Yritämme ja uskallamme



Näytätkö ihmetyksesi ja ilmiannatko ideasi? Jaatteko ajatuksia ja ideoita yhteisössä? Miten paljon yrität ja näet vaivaa saavuttaaksesi tavoitteesi? Miten opiskelijat ja opettajat voisivat tuoda esiin omia kiinnostuksen kohteitaan ja osaamistaan niin, että koko yhteisö voisi hyötyä siitä? Kyseenalaistaako opiskeluyhteisösi käsityksiään ja vanhoja tottumuksiaan?

Uuden oppiminen kysyy ponnisteluja ja vanhasta poisoppiminen yleensä vielä enemmän. Opiskelu vaatii luovaa työtä ja ajattelua, mikä tarkoittaa sinnikkyyttä ja sitä, että periksi ei heti anneta. On oltava rohkeutta yrittää, epäonnistua ja tehdä muutoksia tarpeen vaatiessa. Voimme löytää esimerkkejä rohkeista ja innostavista yhteisöistä, joissa sekä opiskelijat että opettajat ovat ylpeitä siitä, mitä tekevät – yhteisöistä, joissa laadukas tutkimus ja opetus tukevat toisiaan ja joissa sekä opiskelijoita että opettajia uskalletaan haastaa. Onko teidän yhteisönne ympäristö, jossa jokainen uskaltaa yrittää? Voidaanko teillä tehdä yksilöllisiä valintoja?

Ihmiset jännittävät erilaisia asioita ja tilanteita. Toisille esiintyminen on luontevaa ja nautittavaa, kun taas toisille on helppoa ja innostavaa jokin muu asia. Korkeakoulu-opiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan noin joka kolmas opiskelija kärsii runsaasta stressistä, jonka yleisimpiä aiheuttajia on esiintymisen vaikeus (Kunttu & Pesonen 2013), minkä lisäksi 40 prosenttia arvioi jännittämisen itselleen haitalliseksi (Almonkari 2011, 163).

Yliopistoissa voi vallita menestyksen eetos, kulttuuri, jossa avun pyytämiseksi tai heikkouksille ei ole sijaa. Uusien asioiden löytäminen edellyttää kuitenkin uteliaisuutta, ja avoimessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä jokainen uskaltaa kysyä tai jakaa ideansa muiden kanssa. Oppiminen vaatii sitkeää yrittämistä ja luottamusta omiin taitoihin, ja näihinkin oppimis- ja opiskelutaitoihin, asiantuntijan itsensä johtamisen taitoihin, voidaan antaa valmiuksia opinnoissa. Uskalletaanko teidän yhteisössänne näyttää muille, mitä osataan?

SINNIKKÄÄT OPISKELIJAT

JOTKA KOKEVAT
OPISKELUTAITONSA HEIKOIKSI,
ARVIOIVAT SUORITAVANSA

10

OPINTOPISTETTÄ ENEMMÄN KUIN
MUUT OPISKELIJAT, JOILLA ON
VASTAAVAT TAIDOT.

JOTKA KOKEVAT
OPISKELUTAITONSA HYVIKSI,
ARVIOIVAT SUORITAVANSA

5

OPINTOPISTETTÄ ENEMMÄN KUIN
MUUT OPISKELIJAT, JOILLA ON
VASTAAVAT TAIDOT..

KÄYTTÄVÄT OPISKELUUN

enemmän aikaa

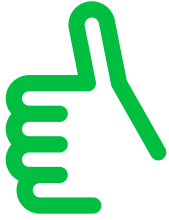
KUIN MUUT.

OVAT HAKENEET MUITA

useammin

NYKYISTÄ OPISKELUPAIKKAANSA.

3 Osaamme ja pärjäämme



Milloin viimeksi olet ollut tyytyväinen itseesi ja toimintaasi? Oletko oivaltanut oppiessa, ja koitko siitä mielihyvää? Uskovatko opiskeluyhteisösi jäsenet pärjäävänsä ja olevansa tarpeeksi hyviä? Innostaako opiskelusta saamasi palaute haastamaan itseäsi?

Yliopistoihin ja yliopisto-opiskeluun on aina kuulunut vertailu ja jonkinlainen akateeminen kilvoittelu. Parhaassa tapauksessa tämä innostaa ja haastaa opiskelijan ylittämään itsensä, mutta huonoimmassa nakertaa opiskeluintoa ja itseluottamusta. Osaamisen ja pärjäämisen kannalta on tärkeää, että opiskelija hahmottaa osaamistaan, uskoo kykyihinsä ja suhtautuu tulevaan luottavaisesti. Yliopistossa opiskelu ei ole enää nykyisin varma tie huoletomaan tulevaisuuteen, joten opiskelijoita on hyvä auttaa työelämäänsä kiinnittymisessä ja positiivisten tulevaisuuskuvioiden rakentamisessa. Usko omiin kykyihin ja osaamiseen vahvistaa opintoihin kiinnittymistä ja opiskeluintoa (Lindblom-Ylänne 2013; Salmela-Aro 2012).

Huolta opintojen jälkeisestä tulevaisuudesta voidaan hälventää esimerkiksi tukemalla opiskelijoiden oman osaamisen tunnistamista. Voisivatko säännöllisesti opintopolulla toistuvat HOPS-keskustelut muistuttaa nykyistä enemmän kehityskeskusteluja, joissa opiskelijoita autettaisiin oman osaamisen arvioinnissa ja tulevaisuuden suunnittelussa? Näin opiskelija voisi löytää urahaaveita ja niille sopivia opintopolkuja ja -kokonaisuuksia opintojen alusta aina valmistumiseen ja työelämään saakka.

Pärjäämisen tunne on myös epävarmuuden sietämistä. Opiskeluun ja tulevaisuuteen liittyy paljon asioita, joista ei ole varmuutta. Käydäänkö teidän yhteisössänne keskustelua opiskelijoiden ja henkilöstön kanssa siitä, millaisia odotuksia ja epävarmuuksia kullakin on? Erilaiset orientaatiokäytännöt (esimerkiksi ennakkokyselyt, sosiaalisen median vertaisryhmät tai hyväksymiskirjeessä lähetettävät uuden opiskelijan materiaalit) auttavat opiskelijoita pohtimaan omia odotuksiaan ja keskustelemaan niistä

opiskelijakavereiden sekä vertais- ja opettajatuutoreiden kanssa jo ennen opintojen alkua.

Opiskelijoiden pärjäämisen tunnetta voidaan tukea kehittämällä opiskelutaitoja osana opintoja, sillä myös opiskelutaitoja pitää opiskella ja harjoitella läpi opintojen. Usein kuitenkin odotetaan, että akateemiset taidot sekä oppimiseen ja opiskeluun liittyvät tekniikat ja tavat löytyvät itsestään yliopistoon hyväksytyksi tulemisen myötä. Yksi tapa kehittää opiskelu- ja työelämätaitoja olisikin sisällyttää niitä opetussuunnitelmiin ja tehdä näkyväksi, mitä taitoja milläkin kurssilla harjoitellaan ja opitaan.

Opintojen etenemistä ja pärjäämisen tunnetta voivat tukea myös opiskelun ulkopuoliset tekijät. Tutkimuksissa on tullut esiin, että täysipäiväisesti työssä käyvät tai perheelliset opiskelijat saattavat edetä opinnoissaan nopeammin kuin ne, jotka käyttävät aikansa vain opiskeluun. Se, että elämässä on paljon meneillään, vaatii organisointitaitoja, jotka samalla tukevat sujuvaa opiskelua ja opiskelukykyä (Lindblom-Ylänne 2013). Kyky hahmottaa yliopistokenttää sekä suunnitella opintoja, eli pelata niin sanotusti yliopistopeliä, on keskeistä nopealle valmistumiselle, johon tosin vaikuttaa myös muun muassa koti-
tausta (Merenluoto 2009).

HEIKOIKSI OPISKELUTAITONSA
KOKEVAT OPISKELIJAT OVAT
SELVÄSTI MUITA TYYTYMÄTTÖMÄMPIÄ
OPINTOJENSA ETENEMISEEN.

HYVÄT OPISKELUTAIDOT AUTTAVAT
KERRYTTÄMÄÄN OPINTOPISTEITÄ
MUITA NOPEAMMIN.

HYVIKSI OPISKELUTAITONSA KOKEVAT OPISKELIJAT OVAT MUITA
paljon tyytyväisempiä
OMAAN OPPIMISEENSA.

4 Voimme hyvin ja pidämme huolta



Nautitko arjesta ja opiskelusta? Jaksatko ja mitä keinoja käytät palautumiseen? Tiedätkö mitä opiskelu- ja työkavereillesi kuuluu? Onko opiskelusi ja muu elämäsi tasapainossa ja tukevatko ne toisiaan? Miten voit lisätä voimavarojasi?

Turvallinen ja avoin opiskeluyhteisö ehkäisee uupumusta ja masennusta sekä tukee opiskelijan omia voimavaroja. Valitettavasti monet opiskelijat eivät osaa edes nimetä omaa akateemista yhteisöään, ja monilla on vain vähän kokemuksia omiin opintoihin liittyvistä keskusteluista laitoksen henkilökunnan kanssa (Lindblom-Ylänne 2013; Lähteenoja 2010). Opintoihin ja opiskeluympäristöön kiinnittyminen vaatii panostusta yliopistolta ja opetus-suunnitelmatyöltä. Luottoko sellaisia oppimistilanteita, joissa opiskelijoiden välille syntyy vuorovaikutusta? Yliopistolla on vastuu yhteisön jäsenten hyvinvoinnista, niin opiskelijoiden kuin työntekijöidenkin. Miten teillä pidetään muista huolta?

Opiskelijoiden stressi ja uupumus ovat lisääntyneet viime vuosina, ja myös kiusaaminen korkeakoulussa on luultua yleisempää (Kunttu & Pesonen 2013). Jaksamisen ongelmista kielivät muun muassa tyytymättömyys omaan työhön, työn kokeminen liian vaativaksi, herkästi syntyvät ristiriitatilanteet ja pitkäksi venyvät työpäivät. Hyvinvoivassa yhteisössä näihin ongelmiin puututaan ja niitä pyritään ratkomaan. Saavutettavuus ja yhdenvertaisuus tarkoittavat esimerkiksi sitä, että opetuksessa huomioidaan erityistarpeet, bileet ovat kaikille avoimessa paikassa, asioista tiedotetaan hyvissä ajoin ja opiskelumateriaalit ovat saatavissa sähköisessä muodossa.

Innostuneena saattaa uppoutua liikaakin. Esimerkiksi opiskelijajärjestötoiminta voi huomaamatta viedä mukanaan niin, että aikaa opiskeluympäristön ulkopuoliselle palautumiselle ei jää riittävästi. Työ järjestötoiminnassa on erityislaatuista, siinä ei tunneta työaikoja, palkkioita

tai tarkkoja tehtävänrajoituksia, mutta jokaisen yhteisön jäsenen on hyvä muistaa myös ne asiat, joiden avulla voi irrottautua yliopistomaailmasta ja palautua opiskelu- ja opetustyöstä.

Elämässä pitää olla tasapainoa työn ja levon välillä. Nukutko ja syötkö hyvin, mikä muu kuin uni on sinulle palauttavaa lepoa? Myös variaatio on tärkeää: päivän tai viikon aikana on hyvä olla vaihtelua, ja myös lomalla on paikkansa! Tasapainon ja vaihtelun lisäksi ihmisen hyvinvoinnille on tärkeää suhde itsen, kyky tietää mitä itselle kuuluu, sekä teot eli se, että tekee itselle mielihyvää tuotavia asioita. (Eerola 2012.)

ELÄMÄNHALLINTANSA HYVÄKSI
KOKEVAT OPISKELIJAT
OVAT HARKINNEET SELVÄSTI
MUITA HARVEMMIN OPINTOJENSA
KESKEYTTÄMISTÄ.

JOS OPISKELIJAN ELÄMÄN-
HALLINTATAIDOT OVAT HEIKOT,
EHKÄISEE OPISKELUKAVEREILTA
SAATU TUKI TEHOKKAASTI
OPINTOJEN KESKEYTTÄMISEN
HARKITSEMISTA.

Keskustelun sytykkeeksi!

HALUAMME INNOSTAA OPISKELUYHTEISÖJÄ keskustelemaan tavoitteistaan sekä toiminnastaan opiskelukyvyyn ja opiskeluinnon lisäämiseksi. Keskustelun sytykkeenä sopivat tämän materiaalin mukana tulevat teemakortit ja tuunattava juliste.

Esitämme korteissa kysymyksiä, joiden tarkoituksena on herättää ajatuksia ja keskustelua. Yhteisten keskusteluiden tulokset voi pukea julisteeksi seinälle ja jatkaa ajatusten vaihtoa esimerkiksi kantaa ottavien tarrojen avulla. Korttien, julisteen ja tarrojen lisäksi löytyy materiaalista myös vinkkejä opiskeluyhteisöjen opiskelukyvyyn ja -innon kehittämiseen. Innostukaa, irrotelkaa ja pitäkää hauskaa!

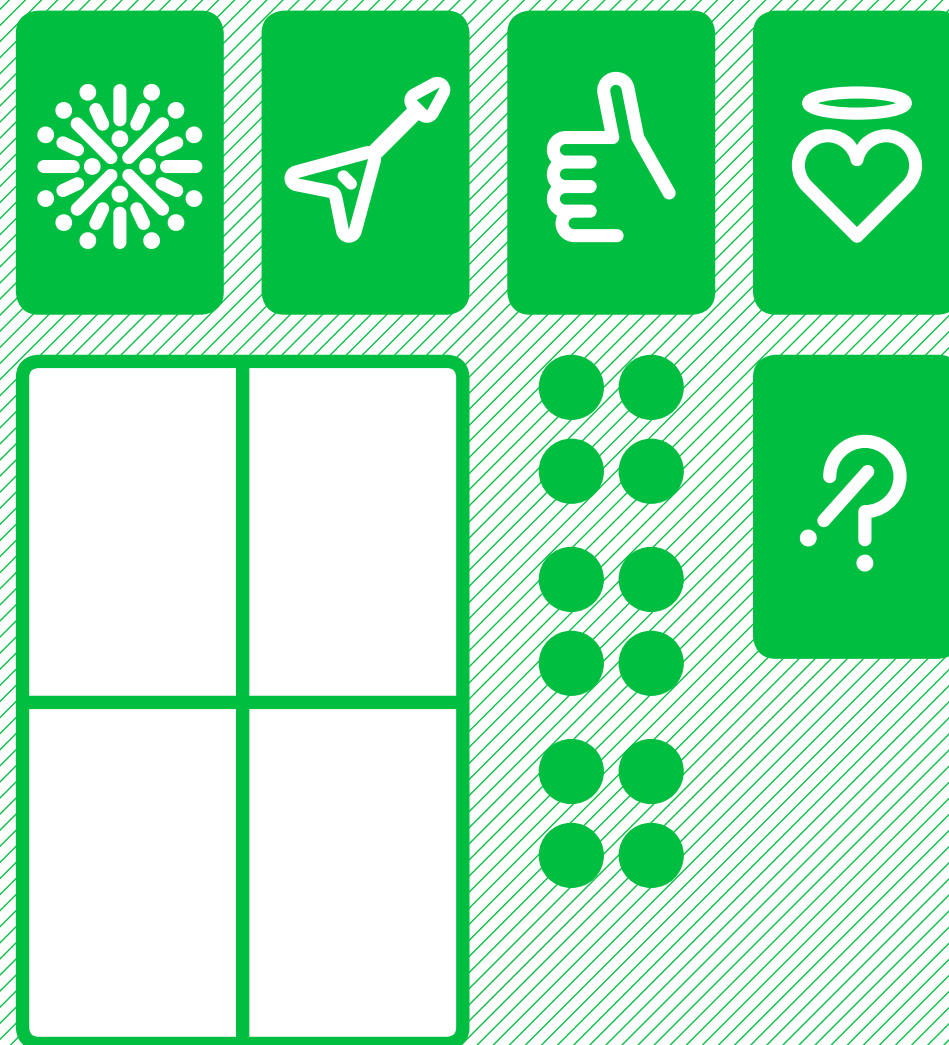
Teemakortit ja bonuskortti

Kortteja on yhteensä viisi: neljä teemakorttia sekä bonuskortti. Teemakortit toimivat keskustelun herättäjinä, ja niistä jokaisessa on lista pohdintakysymyksiä, joiden avulla voitte kartoittaa oman yhteisönne tilannetta ja ideoida mahdollisia tavoitteita ja edistämistoimia. Bonuskortti on tarkoitettu haastetta janoaville opiskelukyvyyn edistäjille! Sen avulla voi käydä läpi, miltä yhteisön tavat ja tavoitteet näyttävät opiskelukyky-suositusten näkökulmasta.

Tuunattava juliste

Seinälle laitettava juliste kertoo, että yhteisönne on mukana edistämässä opiskelukykyä. Julisteessa näkyy opiskeluintoa tukevia teemoja, joiden ympärille voitte yhdessä kirjata pohdintojen tuloksia ja tunteja. Ja jos päädytte vielä parempiin teemoihin, niin peittäkää rohkeasti valmiit tekstit omillanne. Mukana olevia tarroja voidaan käyttää julisteen tuunaamiseen, ja kun juliste on kiinni-

tetty seinälle, voi loput tarrat kiinnittää julisteen viereen. Näin halukkaiden on mahdollista käydä vielä myöhemmin ideoimassa ja kommentoimassa työnne tuloksia.



Vinkkejä teemakorttien ja julisteen käyttöön

TÄSSÄ ON VINKKEJÄ teemakorttien ja julisteen tuunaamiseen. Jos kaipaat tarkempia ohjeita esimerkiksi kokonaisen opiskelukyky-työpajan vetämiseen, käy tutustumassa ohjeisiin ja materiaaleihin osoitteessa www.syl.fi/opiskelukyky.

Yhdessä pohtimiseen

Teemakortteja voi käyttää joko tutulla porukalla tai tutustumisessa. Ne sopivat kaikenlaisiin tilanteisiin kokouksista kehittämispäiviin. Yhdessä voi pohtia esimerkiksi seuraavia asioita: Miten opiskelukykyyn liittyvät teemat näkyvät itse kunkin arjessa? Mitkä ovat yhteisössänne tärkeimmät teemat ja tavoitteet? Miten opiskelukykyä edistetään tällä hetkellä? Mitä asioita olisi tärkeää muuttaa? Millaisia tavoitteita haluaisitte yhdessä asettaa?

Aikaa niukasti

Jos aikaa on niukasti, työstettäväksi voi valita vain yhden teemakortin tai etukäteen valikoidun joukon kysymyksiä. Kortteja voi käyttää keskustelun sparraajina, esimerkiksi osana työryhmän kokousta, jossa käsitellään opiskelukykyyn liittyviä teemoja.

Aikaa ruhtinaallisesti

Korttien teemoja voi hyödyntää osana kehittämis- ja suunnittelupäivien ohjelmaa. Korttien pohjalta voi järjestää vaikkapa työpajan (tarkemmat ohjeet verkkosivuilla) tai niiden ympärille voi rakentaa kokonaisen seminaarin.

Yksin tai kaksin tuumailuun

Voit korttien avulla pohtia opiskelukykyä ja sen edistämistä myös omalta kohdaltasi tai vaikkapa opiskelu- tai työkaverin kanssa: Miten korttien teemat näkyvät päivittäisessä tekemisessä? Miten voit omalta osaltasi edistää opiskelukykyyn toteutumista koko yhteisössä? Kortit sopivat myös oman työn tukena käytettäväksi muistilistoiksi tai huoneentauluiksi.

Julisteen tuunaaminen

Juliste voidaan kasata valmiiksi joko heti keskustelun aikana tai vasta sen päätteeksi. Siihen laitettavia tekstejä voidaan kirjoitella yksin tai yhdessä. Osallistujat voivat esimerkiksi lisätä julisteeseen ajatuksiaan ja kommenttejaan sitä mukaa, kun niitä tulee mieleen, tai työstää tekstejä ensin pienryhmissä. Voidaan myös sopia, että yksi henkilö toimii keskustelun kirjurina ja kasaa julisteen keskustelun päätteeksi. Mukaan voi kirjata kaikenlaisia tutkimustuloksia, faktoja, ideoita, ehdotuksia, tavoitteita ja kommentteja. Kun juliste on valmis, kiinnittäkää se näkyvälle paikalle yhteisössänne. Julisteen viereen voi laittaa jäljelle jääneet tarrat tai post-it-lappuja, jotta teemoja on mahdollista kommentoida vielä myöhemminkin.

Vinkkejä opiskeluyhteisöjen kehittämiseen

SEURAAVILLA SIVUILLA ON kuvattu lyhyesti erilaisia vinkkejä, eli ideoita, käytäntöjä ja malleja opiskeluyhteyden ja opiskeluinnon tukemiseksi opiskeluyhteisöissä. Tarkemmat kuvaukset ja lisämateriaalia vinkeistä löytyy osoitteesta www.syl.fi/opiskelukyky.

Materiaalit ovat saatavilla vain suomenkielisinä. Vinkit on tuotettu osana Campus Conexus II -projektia yhdessä yliopistojen kanssa. Voitte ottaa vinkkejä käyttöön sellaisenaan tai soveltaa niitä omaan opiskeluyhteisöönne sopiviksi. Intoa kehittämiseen!

Opiskelijakeskeinen oppimiskulttuuri

Materiaalia ja tukea oppimiskulttuurin ja opetuksen kehittämiseen opiskelijakeskeiseksi. Opiskelijakeskeisyydellä tarkoitetaan oppimiskulttuuria, jossa opettaja on valmentaja ja opiskelija aktiivinen toimija. Opiskelijakeskeisessä oppimiskulttuurissa opiskellaan yksin puurtamisen sijaan yhdessä.

Opiskelukykytietoa opintojen alkuun

Hyväksymiskirjeen mukana tulevassa uusien oppaassa toivotaan uudet opiskelijat tervetulleiksi yliopistoyhteisöön ja rohkaistaan mukaan opiskelijatoimintaan. Syksyn orientaatioilaisuuksissa opiskelijat saavat tietoa opiskelukyvystä ja yliopistossa opiskelun erityispiirteistä.

Opiskelukykyä tukeva kurssi

Opiskelukykyä tukevalla kurssilla opiskelijat työstävät opiskelukykyä edistäviä sisältöjä. Kurssi antaa opiskelijalle valmiudet ymmärtää ja kehittää itseään. Opiskelija oppii tunnistamaan voimavarojaan ja kehittämään toimintaansa niiden hyödyntämiseksi.

Kiittäminen helpoksi yliopistoyhteisössä

Kiittäminen kannustaa ja vahvistaa yhteisöä. Vinkkejä tapoihin viljellä kiittämisen kulttuuria yliopistoyhteisöissä.

Yhdenvertaisen ja saavutettavan opiskelukulttuurin edistäminen

Yhdenvertainen ja saavutettava opiskelukulttuuri mahdollistuu parhaiten, kun koko yhteisö on mukana sen edistämässä. Ideoita yhdenvertaisuuden ja saavutettavuuden edistämiseksi yhteisöissä.

Kansainvälisten opiskelijoiden integroiminen

Ideoita ja koulutusmateriaalia opiskeluyhteisöille kansainvälisten opiskelijoiden integroitumisen tueksi. Sisältää esimerkiksi järjestötoiminnan ja tuutoroinnin keinoja.

Työelämänäkökulman sisällyttäminen opintoihin

Työelämänäkökulman liittäminen osaksi opintoja luo positiivisia tulevaisuuskuvia, jotka motivoivat etenemään opinnoissa. Koulutusmateriaalia opiskelijoille oman osaamisen tunnistamiseen ja vinkkejä työelämänäkökulman sisällyttämiseen opintoihin.

Opiskelukyvyn edistämisen moniammatillinen työryhmä

Opiskelijoiden hyvinvointia edistetään moniammatillisen työryhmän avulla, johon kuuluu yliopiston, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja seurakunnan oppilaitostyön henkilöstöä sekä opiskelijoita. Hyvinvointiin ja opiskelukyvyn liittyviä aiheita seurataan ja raportoidaan säännöllisesti sekä käsitellään erilaisissa tapahtumissa ja lehtikirjoituksissa.

Opiskelijajärjestöjen kouluttaminen

Ylioppilaskunnille tarkoitettuja malleja ja materiaaleja innostavien ja vaikuttavien koulutusten kehittämiseen.

Järjestötoimijan hyvinvointi ja opiskelukyky

Kannustetaan järjestötoimijoita pitämään huolta jakamisestaan sekä kiitetään ja palkitaan tehdystä työstä. Koulutusmateriaalia ja vinkkejä hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Opintoihin kiinnittymisen tukimateriaalit

Korkeakoulutuksen kehittämisestä kiinnostuneille eväitä pohtia, mistä ja miten lisätä opiskelijoiden osallisuutta ja kiinnittymistä korkeakouluopiskeluun.

Tauolta takaisin – tukea opintoihin paluuseen -ryhmä

Ryhmämuotoinen työskentelymalli, jonka avulla voidaan tukea opintojen pariin palaavia sekä opinnoissaan jumissa olevia opiskelijoita.

Otetta opintoihin – ratkaisuja opiskelupulmiin -ryhmä opiskelijoille

Kahdeksan opiskelijan ryhmälle suunniteltu seitsemän kokoontumisen työskentelymalli, jossa käytetään ratkaisukeskeisiä työskentelytapoja omien opiskelupulmien ratkaisemiseen. Mallinnus ryhmätoiminnasta ohjaajalle.

Ryhmä ryhmä – työnohjauksellinen koulutus korkeakouluopettajille

Kahdeksan opettajan ryhmälle suunniteltu seitsemän kokoontumisen työskentelymalli, jossa tarjotaan ratkaisukeskeisiä työskentelytapoja ja työnohjausta omien ryhmien vetämiseen. Mallinnus ryhmätoiminnasta ohjaajalle.

Itsearviointikysely opintoihin kiinnittymisen tukemisessa

Verkossa toimivan itsearviointikyselyn avulla opiskelijat voivat ottaa opiskelutaitonsa, oppimisprosessinsa sekä opetuksen ja oppimisympäristön käytänteet tietoiseen pohdintaan. Opiskelijat voivat tunnistaa erilaisia tapoja kehittyä oppijoina, arvioida opiskelun mielekkyyttä ja tunnistaa osallisuuden kokemuksia oppimisympäristössään.

Visualisointityökalut oppimisen tukena

Visualisointityökalujen avulla voidaan opiskelijoiden ja yhteisöjen toiminta verkko-oppimisympäristössä tehdä näkyväksi. Visualisoimalla opiskelijoiden verkkoympäristössä tapahtuvasta toiminnasta kerättyä tietoa voidaan vertaisoppimista, oman oppimisen kehittämistä ja opiskelun etenemisen seurantaa tukea.

Tiedonhankinnan ohjaus tutkielmaseminaarissa

Yhteistoiminnalliset työskentelytavat tuovat esiin tiedonhankinnan erityispiirteitä. Työskentelytapoja ohjaajalle, opiskelijalle ja kirjastohenkilöstölle.

- AARNIO, L. & SAARI, J. 2013. Opiskelukykytarkastelua opiskelijabarometrin ja fuksikyselyn aineistoilla. www.syl.fi/opiskelukyky.
- ALMONKARI, M. 2011. Sosiaalinen jännittäminen opiskelutilanteissa. Teoksessa Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (toim.), *Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen*. Helsinki: Duodecim.
- EEROLA, S. 2012. Campus Conexus -seminaarit, Tampereen yliopisto ja valtakunnallisesti.
- HAKANEN, J. 2009. Työn imua, tuottavuutta ja kukoistavia työpaikkoja? – Kohti laadukasta työelämää. Työsuojelurahasto.
- HEIKKILÄ, A., KESKI-KOUKKARI, A. & EEROLA, S. 2011. Korkeakouluopiskelun haasteet. Teoksessa Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (toim.), *Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen*. Helsinki: Duodecim.
- KOUVO, A., STENSTRÖM, M-L., VIROLAINEN, M. & VUORINEN-LAMPILA, P. 2011. Opintopoluilta opintourille. Katsaus tutkimukseen. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos.
- KORHONEN, V. & HIETAVA, S. 2011. Mikä opiskelijaa motivoi, mikä ei? Korkeakouluopintoihin sitoutuminen motivaationäkökulmasta tarkasteltuna. *Campus Conexus -projektin julkaisuja B:2*. Tampere: Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden yksikkö.
- KORHONEN, V. & RAUTOPURO, J. 2012. Miksi opinnot eivät suju? Yliopisto-opintojen hitaan etenemisen ja opiskelemattomuuden yleiskuvaa ja ongelmia tunnistamassa. Teoksessa Mäkinen, Annala, Korhonen, Vehviläinen, Norrgrann, Kalli ja Svärd (toim.), *Osallistava korkeakoulutus*. Tampere.
- KUJALA, J. 2011. Opiskelukyvyyn ja yhteisöllisyyden edistäminen korkeakouluissa. Teoksessa Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (toim.), *Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin*

- sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen. Helsinki: Duodecim.
- KUJALA, J. 2009. Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä. Opiskelukyvyyn edistämisen suositukset yliopistoille. Helsinki. <http://www.slideshare.net/SYLFinland/opiskelukyky-raportti>.
- KUNTTU, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (toim.), *Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen*. Helsinki: Duodecim.
- KUNTTU, K. & PESONEN, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- LINDBLOM-YLÄNNE, S. 2013. Konferenssiesitelmä. European First Year Experience Helsinki 2013. 13.–15.5. Helsinki.
- MERENLUOTO, S. 2009. Menestyksekkäät yliopistopelin pelaajat?: tutkimus nopeasti ja nuorena valmistumisesta. Turku: Turun yliopisto.
- MÄKINEN, M. 2012. Opiskelijat opintoihin kiinnittymisen tulkitsijoina. Teoksessa Mäkinen, Annala, Korhonen, Vehviläinen, Norrgrann, Kalli ja Svärd (toim.), *Osallistava korkeakoulutus*. Tampere.
- PUUSNIEKKA, R. & KUNTTU, K. 2011. Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa? Teoksessa Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (toim.), *Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen*. Helsinki: Duodecim.
- SALMELA-ARO, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen (toim.), *Opiskeluterveys. Opiskeluyhteisöjen hyvinvoinnin sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyyn edistäminen*. Helsinki: Duodecim.
- SALMELA-ARO, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.



KIRJOITTAJAT

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

GRAAFINEN MUOTOILU

Safa Hovinen — www.safa-hovinen.com

TYPOGRAFIA

Caecilia & Oligark

Helsinki 2013



*Iloitsemme ja
innostamme*

- × Miten hyvä motivaatio näkyy ja miltä se tuntuu?
- × Ovatko opinnot kiinnostavia ja mukaansatempaavia?
- × Vallitseeko täällä innostunut ja hyvä työskentelyilmapiiri?
- × Mistä tunnistamme innostuneen yksilön ja yhteisön?
- × Miten varmistamme, että opiskelijat selviävät opiskelun vaatimuksista?
- × Miten voisimme tukea opiskelijoiden motivaatiota?
- × Onko meillä lupa innostua ja asettaa rima korkealle?
- × Kuinka voin auttaa itseäni ja muita pitämään yllä innostusta?
- × Miten kannustamme opiskelijoita kehittymään?
- × Millaisia visioita opiskelijoilla on tulevaisuudestaan?
- × Tehdäänkö asioita myös yhdessä opiskelijoiden kanssa eikä vain heitä varten?
- × Miten opiskelijoiden kokemusta oikealla alalla olemisesta tuetaan?
- × Miten voimme ehkäistä opiskelijoiden uupumista?



Yritämme ja
uskallamme

- × Milloin rutiineja kannattaa rikkoa tarkoituksella? Miksi?
- × Miten voisimme lisätä sinnikkyyttä?
- × Mistä tietää, milloin voi päästää itsensä ja muut helpommalla?
- × Miten virheistä puhuminen ja niistä oppiminen tehdään helpommaksi?
- × Miten epäonnistumisen taitoa voisi aktiivisesti harjoitella?
- × Kuinka hyvät ideat ja suoritukset huomioidaan ja palkitaan?
- × Miten jokainen uskaltaisi kysyä ja jakaa ideansa muiden kanssa?
- × Kannustetaanko opiskelijoita keskustelemaan ja haastamaan vallitsevia käsityksiä?
- × Miten rakennamme kulttuuria, jossa aina ei tarvitse osata ja jaksaa?
- × Osaavatko opiskelijat johtaa itseään ja omaa työskentelyään?
- × Miten opiskelijoiden kiinnostuksen kohteet ja osaaminen saadaan esille?
- × Kuinka opiskelijoiden yksilöllisiä valintoja voisi paremmin tukea?
- × Miten opiskelijoista kasvaa yrittäjiä ja yhteiskunnan rakentajia?



Osaamme ja pärjäämme

- × Mistä opiskelijat tietävät, mitä he osaavat?
- × Ovatko opiskelijat huolissaan opintojen jälkeisestä tulevaisuudesta?
- × Kuinka opiskelijoiden uskoa omiin kykyihinsä ja osaamiseensa voi vahvistaa?
- × Kuinka oppimista kehitetään yksilösuorituksesta yhteiseksi tekemiseksi?
- × Miten olemme ottaneet huomioon opiskelijajoukon moninaisuuden ja erilaiset elämäntilanteet?
- × Autetaanko opintojen etenemistä myös hankalissa elämäntilanteissa?
- × Miten työelämään kiinnittymistä ja urasuunnitelmien kehittämistä tuetaan?
- × Mistä opiskelija oppii opiskelussa tarvittavat opiskelutaidot?
- × Miten opiskelijoiden omaehtoista opiskelua ja yhdessä tekemistä tuetaan?
- × Milloin kilpailu on hyvästä ja milloin se muuttuu haitalliseksi?
- × Miten opiskelija löytää itselleen oikeat opintopolut?
- × Miten yhteisössämme näkyy arvostus sitä vapaaehtoista kehittämistyötä kohtaan, jota opiskelijat tekevät yliopistohallinnossa tai opiskelijajärjestöissä?
- × Mitä opiskelijoiden antamalle palautteelle tapahtuu?



*Voimme hyvin ja
pidämme huolta*

- × Miten opinnot rakentavat ihmisten välisiä kohtaamisia ja vuorovaikutusta?
- × Huomataanko täällä, jos joku putoaa porukasta?
- × Onko kaikilla tiedossa, mistä hakea apua ongelmia kohdatessaan?
- × Miten varmistetaan, että jokaiselle löytyy oma ryhmä ja paikka ryhmästä?
- × Annammeko itsellemme ja muille luvan palautua työstä ja opiskelusta?
- × Missä opiskelijoilla ja henkilökunnalla on tilaa kohdata?
- × Kuinka ihmisten jaksamista ja hyvinvointia tuetaan?
- × Onko meillä keinoja ehkäistä kiusaamista ja puuttua siihen?
- × Kuinka uudet opiskelijat toivotetaan tervetulleeksi yhteisöön?
- × Puututaanko ongelmiin aktiivisesti, vai jäävätkö ihmiset yksin niiden kanssa?
- × Miten tuemme opiskelun ja muun elämän yhteensovittamista?
- × Mikä auttaa opiskelijoita kiinnittymään opintoihinsa ja opiskeluyhteisöön?
- × Kuinka voin auttaa itseäni ja muita voimaan hyvin?



Suosituks
opiskelukyvyn
edistämiseksi

MITEN VARMISTETAAN, ETTÄ...

- × opiskelukyvyn edistäminen on suunnitelmallista ja organisoitua?
- × opiskelutaitojen ja opiskelukunnon edistäminen kuuluu opintoihin?
- × opiskelijoiden erilaiset tarpeet huomioidaan ja opiskelu on saavutettavaa?
- × opiskelijoita arvostetaan, kannustetaan aktiivisuuteen ja heidän vaikutusmahdollisuuksiaan edistetään?
- × tukea, ohjausta ja kannustusta on saatavilla koko opintopolun ajan?
- × työelämävalmiuksien ja työelämään siirtymisen edistäminen kuuluu opintoihin?
- × yhteisöllisyydellä edistetään koko yhteisön hyvinvointia?



Innolla opiskelukykyä



Suomen yliopillaskuntien liiton (en.) luonut Innolla Kyky-projekti (2019-2022) on osa ESR-rahoitettua Campus Conexus II -hanketta. Kyky-projektissa ovat mukana Aalto-yliopisto ja Tampereen yliopisto sekä molempien yliopistojen yliopillaakunat.

Projektin tavoitteena on vahvistaa opiskelukykyä edistämällä osakijayliopistoyhteisöjen toimintaa sekä edistää opiskelijoiden integroitumista, osallistamista ja järjestötoimintaa. Toiminta on yhteiskunnallista kehittämistä kohdeyhteisöjen kanssa.



Vipuvoimaa
EU:lta

