

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Lindberg, A. & Sairanen, L. (2025) Opiskelijoiden yksinäisyysaiheiset oppitunnit – Yhteistyöllä yksinäisyyttä vähentämässä: Osa 1. Teaching and Learning Centre -blogi, 21.1.2025.

URL: <https://www.tuni.fi/tlc/opiskelijoiden-yksinaisyysaiheiset-oppitunnit-yhteistyolla-yksinaisyytta-vahentamassa-osa-1/>

Opiskelijoiden yksinäisyysaiheiset oppitunnit – Yhteistyöllä yksinäisyyttä vähentämässä: Osa 1



Kuva: Alexandra, Adobe Stock

21. tammikuun 2025

Uudet Korkeakouluopiskelijoiden terveyst- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT 2024) tulokset kertovat, että vaikka koronavuosien poikkeusajoista on jo aikaa, kokevat korkeakouluopiskelijat edelleen paljon yksinäisyyttä. Joka viides opiskelija kokee melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä ja joka kolmas opiskelija ei koe kuuluvansa mihinkään opintoihin liittyvään ryhmään. Kyseessä on tilanne, joka ei muutu ellemmme toimi aktiivisesti ennaltaehkäistäksemme ja vähentääksemme opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä.

Tässä kirjoituksessa avaaamme vaikuttamisen mahdollisuuksia ottamalla yksinäisyysteeman käsittely osaksi opetusta. Esimerkkinä toimii Nyyti ry:n ja HelsinkiMission yhteisen Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen (2022–2024) toteuttamat yksinäisyysoppitunnit Tampereen ammattikorkeakoulussa.

Kokemuksia ja arvioita yksinäisyysoppitunneista



Emmi Kyyhkynen ja

Annina Lindberg pitämässä yksinäisyysoppituntia TAMKin sosionomiopiskelijoille syksyllä 2024.
(Kuva: Laura Sairanen)

Syksyllä 2024 pilotoitiin yksinäisyysaiheisia oppitunteja kaikkiaan kolme kappaletta. Pilotit toteutettiin ensimmäisen vuoden sosionomi- ja liiketalouden opiskelijoille. Yksinäisyysoppitunti oli 75 min mittainen ja se sisälsi Nyyti ry:n asiantuntijoiden alustuksen aiheesta ja pienryhmäkeskustelua case-esimerkin avulla. Tämän jälkeen käytiin yhteistä loppukeskustelua, jossa aihe vietiin laajemmin korkeakoulukontekstiin, tulevaisuuden työelämään ja ammatillisen osaamisen kasvattamiseen.

Oppitunneille osallistui 209 osallistujaa, joista 80 oli sosionomiopiskelijoita ja 129 liiketalouden opiskelijoita. Osallistujista 88 vastasi palautelomakkeeseen (vastausprosentti 42%). Tulokset olivat innostavia: valtaosa opiskelijoista oli tyytyväisiä yksinäisyysoppituntiin vastausten keskiarvon ollessa 4,21 asteikolla 1-5 kysymykseen ”Kuinka tyytyväinen olet yksinäisyys-oppituntiin?”. Opiskelijat kokivat myös voivansa hyödyntää oppitunnilla oppimaansa laajemmin opinnoissa tai työelämässä

keskiarvon sen kohdalla ollessa 4,2. Moni koki myös saaneensa tietoa apua tarjoavista palveluista (ka. 4,01), mikä on tärkeää ottaen huomioon yksinäisyyden yleisyyden opiskelijoilla.

Sanallisissa palautteissa opiskelijat nostivat esiin sitä, kuinka oppitunti auttoi näkemään tilanteita erilaisista näkökulmista, auttoi ymmärtämään, miten voi itse auttaa muita ja lisäsi ymmärrystä yksinäisyysaiheesta. Moni kiitteli myös mahdollisuutta jutella aiheesta muiden opiskelijoiden kanssa pienryhmissä ja reflektoida asioita yhdessä.

”Oli näkökulmia avaava tehtävä/oppitunti.”

Kehittämisehdotuksena osa nosti sanallisissa palautteissa esiin, että myös syvällisemmälle tiedolle ja luentomaiselle otteelle aiheesta on tarvetta. Tätä on hyvä pohtia resurssinäkökulmasta: onko mahdollista jatkossa tarjota opiskelijoille enemmänkin paikkoja syventyä yksinäisyysaiheeseen osana opintoja? Kiinnostusta ja motivaatiota opiskelijoilta vaikuttaisi löytyvän, varsinkin kun aihe on sidottu osaksi olemassa olevia kurssikokonaisuuksia.

Yhteisötason toimet auttavat ennaltaehkäisemään yksinäisyyttä

On tärkeää, että yksinäisyysosaamista edistetään yhteisötasolla opiskelijaryhmissä, sillä kuka tahansa opiskelija voi missä tahansa vaiheessa opintoja kokea yksinäisyyttä ja sen seurauksena esimerkiksi madaltunutta kykyä opiskella täysipainoisesti ja suorittaa tutkintoon vaadittuja kursseja.

Yksinäisyys ei myöskään synny tyhjiössä, vaan vertaissuhteet ja -kokemukset ovat ratkaisevan tärkeässä roolissa yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä ja vähentämisessä. On paitsi opiskelijoiden, myös korkeakoulujen etu, että mahdollisimman moni opiskelija jaksaa opiskella täysipainoisesti ja valmistuu hyvin valmiuksin tulevaisuuden työelämään.

Olemme mielellämme sparrailu- ja pohdintatukena, mikäli kaipaat lisätukea tai yhteisiä pohdintoja teeman opinnollistamiseen liittyen.

Annina Lindberg, hankepääällikkö, Yksinäisyystyö Korkeakouluissa -hanke, Nyyti ry

Laura Sairanen, suunnittelija, Ohjauksen ja hyvinvoinnin tuki, TAMK

Lue myös aiempi kirjoituksemme aiheesta ja vaikuttamisen keinoista Nyyti ry:n blogista: [Korkeakoulu- ja järjestötoimijoiden yhteistyö voimavarana yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä ja vähentämisessä](#)

Kirjoitus on kaksiosaisen yksinäisyysteemaa käsittelevän blogisarjan ensimmäinen osa. [Toinen osa](#) julkaistiin viikolla 6/2025.