

Menetelmiä opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemiseen

Kirjallisuuskatsaus



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi

syksy 2022

Anna Holopainen

Sosionomi

Tekijä Anna Holopainen

Työn nimi Menetelmiä opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemiseen - kirjallisuuskatsaus

Ohjaaja Liisa Harakkamäki

Tiivistelmä

Vuosi 2022

Opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemiseen kehitetyistä menetelmistä. Toimeksiantaja oli Eskot ry, johon kuuluu seitsemän itsenäistä Klubitaloa Etelä-Suomen alueella. Klubitalo on tasavertainen yhteisö mielenterveyskuntoutujille ja psykososiaalista tukea tarvitseville henkilöille. Opinnäytetyössä tutkittiin, millaisia keinoja on kehitetty ja kokeiltu korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemiseen ja miten Klubitalojen opintovalmennus voisi tukea opiskelijoiden mielen hyvinvointia. Kirjallisuuskatsauksessa perehdyttiin myös opiskelijoiden mielen hyvinvointia haastaviin tekijöihin.

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet olivat opiskeluhuvinvointi, klubitalo, opintovalmennus sekä mielen hyvinvointi. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä kattava kooste erilaisista hankkeista, muiden toimijoiden kanssa ja korkeakouluissa kokeilluista ja kehitetyistä toimintamalleista sekä tarkastella Klubitalojen opintovalmennusta yhtenä opiskelijoiden mielen hyvinvointia tukevana menetelmänä.

Opinnäytetyön tulokset esitettiin palvelumuotoilusta tuttua service blueprint -työkalua soveltaen, joka mahdollistaa käytettyjen menetelmien kuvaamisen eri opiskelupolun vaiheissa. Vertaistuen mahdollistaminen ja hyvinvointitaitojen opettelu erilaisissa pienryhmissä osoittautui keskeiseksi hyvinvointia tukevaksi menetelmäksi. Korkeakoulut olivat tehneet myös mielen hyvinvointia tukevia muutoksia opetusjärjestelyihin ja data-analytiikkaa hyödynnettiin tuen kohdentamisessa opiskelijoille. Klubitalojen opintovalmennus perustuu vertaistuelle ja tuo hyvän lisän korkeakoulujen omiin tukimenetelmiin. Opinnäytetyön tuloksia on tarkoitus hyödyntää Klubitalojen opintovalmennuksen ja korkeakouluyhteistyön kehittämisessä.

Avainsanat opiskelu, klubitalo, mielenterveys, opiskeluhuvinvointi, opintovalmennus

Sivut 40 sivua ja liitteitä 2 sivua

This thesis is a describing literature review about the ways that have been developed to support students mental wellbeing. This thesis has been made in collaboration with Eskot ry. There are seven independent Clubhouses in Eskot ry in the area of southern Finland. A Clubhouse is a equal community for people with mental health illnesses and who are in need of psychosocial support.

In this thesis the research questions were: what kind of methods there has been developed and tested for supporting the mental wellbeing for students? And also how study coaching in Clubhouses could support students mental wellbeing? In this literature review is also listed some things in student life that are challenging students mental wellbeing.

Key concepts of this thesis are study wellbeing, clubhouse, study coaching and mental wellbeing. Aim of this thesis has been to make a review about different methods that are developed in projects and in collaboration with other organizations and that have been tested in higher education. Study coaching in Clubhouse environment is one of the chosen methods in this study.

The results of this thesis are presented by using the Service Blueprint -tool because it makes it possible to show the used methods in different levels during the time of the studies. Important was to enable peer-support and a chance to learn in small group some new skills about wellbeing. There has been some improvements in higher education about pedagogical arrangements and some data analyzes were utilized to find those student who might be in need for some support. Study coaching in the Clubhouses uses peer support as one of the main method and that is why it can be seen as one of possible and useful methods that can be used for students. The results of this thesis can be used in developing the study coaching in Clubhouses and increasing collaboration with higher education and Clubhouses.

Keywords Study wellbeing, clubhouse, study coaching, mental health, mental wellbeing

Pages 40 pages and appendices 2 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opiskeluhyvinvointi ja Klubitalon tuki	2
2.1	Klubitalo toimintaympäristönä	2
2.2	Opintovalmennus.....	4
2.3	Opiskeluhyvinvointi.....	6
2.4	Mielen hyvinvointi	12
3	Aineiston hankinta ja analysointi	14
3.1	Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmä	14
3.2	Tiedonhaku ja aineiston rajaus	15
3.3	Aineiston analysointi.....	17
4	Opiskelijan mielen hyvinvoinnin tukemisen menetelmät.....	21
4.1	Opiskeluympäristön tuki	21
4.2	Tuki opintojen alussa	23
4.3	Opintojen aikainen tuki.....	25
4.4	Opintojen loppuvaiheen tuki	29
4.5	Mielen hyvinvointia rakenteisiin.....	31
4.6	Yksilöllinen tuki opintojen keskeyttämisriskissä	32
4.7	Mielen hyvinvoinnin tukeminen opintovalmennuksessa Klubitaloilla	34
4.8	Yhteenveto tuloksista	35
5	Johtopäätökset	36
6	Pohdinta	38
6.1	Tutkimuksen eettisyys.....	39
6.2	Ammatillinen kasvu.....	39
	Lähteet.....	41

Liitteet

Liite 1 Aineistohallintasuunnitelma

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvointia ja sen tukemiseen kehitettyjä menetelmiä. Opinnäytetyön tilaaja on Eskot ry ja Tuusulanjärven Klubitalo. Työskentelen opintovalmentajana Tuusulanjärven Klubitalolla ja työssäni tuen eri koulutusasteilla opiskelemissa olevia ja opintoihin hakeutuvia Klubitalon jäseniä. Klubitalon toiminta on tarkoitettu työikäisille mielenterveyskuntoutujille ja muuta psykososiaalista tukea tarvitseville henkilöille (Eskot ry, n.d.). Opinnäytetyön tavoitteena oli koota yhteen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla opiskelijoiden mielen hyvinvointia tukevia menetelmiä. Kirjallisuuskatsauksen tuloksena valmistuvaa koostetta on tarkoitus hyödyntää Klubitalojen opintovalmennuksen ja korkeakouluysteistyön kehittämisessä.

Osa opintovalmennuksessa olevista jäsenistä suorittaa toisen asteen opintoja tai muita tutkintoon valmentavia opintoja, mutta he ovat jo aikuisopiskelijoita, joten heidän elämäntilanteensa ja opiskeluarkensa on lähempänä korkeakouluopiskelijan arkea kuin peruskoulusta juuri päässeen nuoren – tämän vuoksi olen keskittänyt opinnäytetyössä erityisesti korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvointia tukeviin menetelmiin.

Opiskelijoiden hyvinvointia on tutkittu paljon, ja hyvinvointia edistäviä hankkeita sekä erilaisia toimintamalleja on kehitetty eri oppilaitoksissa ja yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Opinnäytetyöni tavoitteena on tehdä katsaus hyvistä opiskelijoiden mielen hyvinvointia tukevista toimintamalleista ja tarkastella Klubitalojen opintovalmennuksen mahdollisuuksia olla osana opiskelijoiden tukiverkoston. Kansainvälisessä klubitalomallissa kaikilla työntekijöillä on yleisluontoinen työnkuva (Suomen Klubitalot ry, 2022), mutta Suomessa on myös erikseen opintovalmentaja-nimikkeellä työntekijöitä. Klubitalojen opintovalmennuksesta ei löydy vielä tutkimustietoa, mutta aiheesta on tehty opinnäytetöitä ja valmennuksen mallia on esitelty *Mieleni minun tekevi* -julkaisussa (Kettle, 2016, ss. 160–164).

Rajasin kirjallisuuskatsauksen aineistonhaun vuosien 2018–2022 aikana julkaistuihin materiaaleihin, jotta aineisto oli ajankohtaista ja kattaisi opiskelijoidenkin hyvinvointiin

laajasti vaikuttaneen koronapandemian ajan sekä sitä edeltäneet vuodet. Katsaukseen on valikoitunut kuitenkin mukaan myös muutama aineisto, joka on julkaistu ennen vuotta 2018.

2 Opiskeluhyvinvointi ja Klubitalon tuki

Opinnäytetyöni keskeisiä käsitteitä ovat opiskeluhyvinvointi, mielen hyvinvoinnin tukeminen, klubitalomalli ja opintovalmennus. Määrittelin opinnäytetyöprosessin alussa opiskeluhyvinvoinnin käsitettä ja mielen hyvinvointia, jotta sain tarkennettua asiasanoja varsinaista aineiston hakua varten. Esittelen työssäni myös lyhyesti Klubitalomallin ja klubitaloilla tehtävän opintovalmennuksen, koska ne eivät välttämättä ole kaikille tuttuja.

2.1 Klubitalo toimintaympäristönä

Ensimmäinen Klubitalo, Fountain House, perustettiin vuonna 1948 New Yorkiin, ja nyt niitä on ympäri maailman. Klubitaloille on luotu kansainväliset laatukriteerit, joiden avulla talojen toimintaa voidaan arvioida esimerkiksi akkreditointiprosessissa eli toiminnan validoinnissa. (Clubhouse International, 2022)

Suomen Klubitalo ry:n sivuilla kerrotaan, että Klubitalot ovat yhdenvertaisia yhteisöjä ja niitä on Suomessa yhteensä 23. Klubitalojen toiminta on yhdistyksen mukaan tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille ja psykososiaalista tukea tarvitseville henkilöille. Päivittäinen toiminta tukee jäsenten arjentaiteiden ylläpitoa ja uuden oppimista. Vertaisuus on toiminnan perusta, ja tukea on tarjolla opintoihin ja työelämään suuntautumisessa. (Suomen Klubitalot ry, 2022)

Tuusulanjärven Klubitalo on osa Etelä-Suomen Klubitalot, Eskot ry:tä, josta myöhemmin tekstissä käytän lyhennettä Eskot. Eskoihin kuuluu seitsemän eri Klubitaloa: Imatra, Lahti, Nurmijärvi, Tuusulanjärvi, Tikkurila, Helsinki ja Itä-Helsinki. (Eskot ry, n.d.) Tuusulanjärven Klubitalo sijaitsee Järvenpäässä hyvien kulkuyhteyksien varrella. Keusoten alueella on kaksi Klubitaloa ja Tuusulanjärven Klubitalon jäsenet ovat pääsääntöisesti Järvenpäässä,

Tuusulassa tai Keravalla asuvia työikäisiä henkilöitä. Jäseniä on noin 400. (Tuusulanjärven Klubitalo, 2021)

Klubitalojen henkilöstöjäsenien työnkuvat ovat yleisluontoisia ja henkilöstömitoitus takaa, että ilman jäsenien työpanosta kaikki Klubitalon työpainotteiseen päivään sisältyvät tehtävät eivät tulisi tehdyksi (Clubhouse International, 2022). Eskot ry:ssä ja osassa muitakin Suomen Klubitaloja on palkattu lisäksi opintovalmentajia työvalmentajien rinnalle (Eskot ry, n.d.).

Klubitalojen toiminnassa sovelletaan toipumisorientaation viitekehystä eli työssä painotetaan voimavarakeskeisyyttä, osallisuutta ja tuetaan jäsenien positiivista mielenterveyttä sekä ylläpidetään toivon näkökulmaa (Nordling, 2018, s. 1476). Osallisuutta voi kokea monella tavalla. Jäsenien vointi voi vaihdella eikä päivittäisiä työtehtäviä aina pysty ottamaan, mutta tärkeä askel on voinut olla jo se, että on tullut Klubitalolle ja tavannut muita ihmisiä. (Merisalo & Aalto, 2017, s. 36) Nordlingin mukaan osallisuuden kokemuksen voivan saavuttaa kuulumalla sellaiseen ryhmään tai yhteisöön, jossa kokee tulevansa ymmärretyksi. Tämän vuoksi vertaistuelliset kokemukset ovat tärkeitä toipumisen prosessissa ja niitä tulisi mahdollistaa toiminnassa. (Nordling, 2018, ss. 1479–1480)

Yksi tärkeä toipumisorientaation kulmakivi on myös merkityksellisyys, joka toteutuu Klubitaloilla vahvana yhteisöllisyytenä ja työpainotteisen päivän tehtävinä ja niiden kautta jäsen voi saada omaan arkeensa lisää merkityksellisyyttä. (Nordling, 2018, s. 1476) Jo jäsenhaastattelussa sovitaan jäsenen kanssa reach outin, eli tavoittelun, aikaväli ja jäsenen toivoma yhteydenottotapa. Jos jäsenestä ei kuulu sovittuun aikaan mennessä tai hän ei käy Klubitalolla, niin häneen otetaan yhteyttä – jokainen jäsen on siis tärkeä ja poissaolo huomataan yhteisössä. Nordlingin mukaan elämänsä merkityksellisyyden voi löytää monin eri tavoin, osa voi löytää sen esimerkiksi työn tai sosiaalisten suhteiden kautta (Nordling, 2018, s. 1477).

2.2 Opintovalmennus

Eskoihin kuuluvilla Klubitaloilla on yhdestä kolmeen opintovalmentajaa, riippuen jäsenmäärästä ja alueellisista tarpeista. Eskojen sisäisen asiakirjan mukaan opintovalmennuksen tavoitteena on tukea opintojen avulla jäsenten toipumista sekä polkuja kohti työelämää. Työn lähtökohdaksi on elinikäinen oppiminen ja koko Klubitalon yhteisön oppimismahdollisuuksien tukeminen. Keskeistä valmennuksessa on opiskelijoiden vertaisryhmän mahdollistaminen ja työn ja toimintamallien suunnittelu yhdessä jäsenten kanssa. (Eskot ry, 2021) Opiskelijoiden vertaisryhmien lisäksi yksi konkreettista opiskelua eteenpäin vievistä menetelmistä on Klubitalojen opintovalmennuksessa käytetty Get Stuff Done -yhteisopiskeluryhmä. Ryhmä kokoontuu esimerkiksi Tuusulanjärven Klubitalolla kahdesta kolmeen kertaan viikossa ja osallistuminen onnistuu joko talolta tai etänä omalta koneelta. Yhteisopiskelussa hyödynnetään Pomodoro-tekniikkaa, jossa omia opiskeluun liittyviä tehtäviä tehdään 25 minuutin jaksoissa. Ryhmä kokoontuu ensin yhteen ja aluksi jaetaan päivän kuulumiset ja tavoitteet omalle työskentelylle. Ryhmässä on tilaa myös vertaistuelliselle keskustelulle. Pomodoro-tekniikka auttaa erityisesti aloittamisen vaikeuteen ja tehtävien ja tavoitteiden pienempiin ja saavutettavampiin osatavoitteisiin jakamisessa (Vikman, 2021).

Ryhmien lisäksi on mahdollisuus yksilölliseen opintovalmennukseen, jossa voidaan esimerkiksi kartoittaa kiinnostavia opiskelumahdollisuuksia, selvittää kesken jääneiden opintojen jatkamismahdollisuuksia, hakea opintoihin ja erilaisille kursseille tuetusti. Opintojen ollessa jo käynnissä voidaan yksilöllisissä opintovalmennustapaamisissa käydä läpi esimerkiksi opiskeluarkeen liittyviä asioita, jaksamista ja opintojen aikatauluttamista, erilaisia opiskelutekniikoita ja omia tavoitteita sekä edistymistä. Yhdessä voidaan myös perehtyä erilaisiin keskeneräisiin tehtäviin ja opintovalmentaja voi auttaa opiskelijaa olemaan yhteydessä oman oppilaitoksensa opetus- tai tukihenkilöstöön haastavissa tilanteissa. Opintovalmentaja voi olla jäsenen mukana oppilaitoksen kanssa käytävissä kolmikantakeskusteluissa, joissa voidaan ottaa esimerkiksi huomioon opiskelijan jaksaminen ja räätälöidä joustavampia opintojen suoritusmalleja tai pidentää opiskeluihin käytettävää aikaa. (Kettle, 2016, ss. 160–161) Opintovalmentaja toimii myös linkkinä alueen oppilaitoksiin ja muihin verkostoihin (Eskot ry, 2021).

Klubitalon opintovalmennus on aikarajoitteetonta ja kokonaisvaltaista (Eskot ry, 2021). Toipumisorientaation viitekehyksen mukaisesti opintovalmentajat toimivat enemmän mentorin ja valmentajan roolissa kuin asiantuntijana (Nordling, 2018, s. 1479). Keskiössä opintovalmennuksessa on tasavertainen ja arvostava kohtaaminen. Tutkintoon valmistuminen ei ole ainut tavoite vaan yhtä tärkeää on omien taitojen kehittäminen ja uuden oppiminen. (Tolonen, 2020, ss. 17–18) Opintovalmentajan tehtävä on tuoda Klubitalon arjessa esille erilaisia opiskelumahdollisuuksia (Kettle, 2016, ss. 160–161).

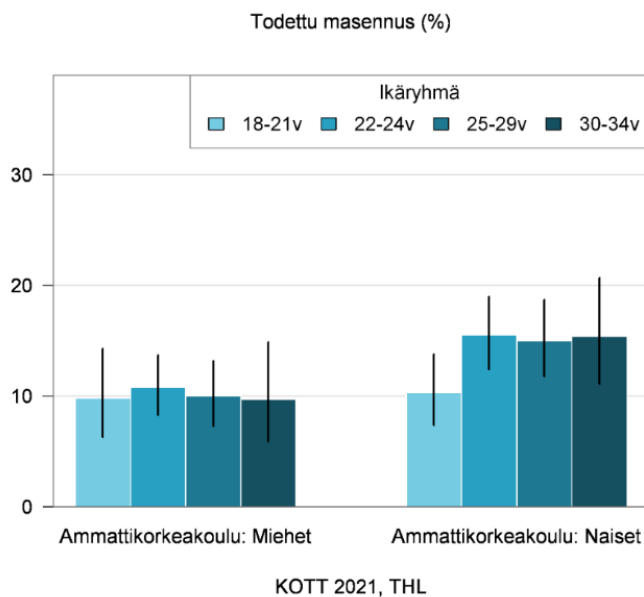
Osalla opintovalmentajista on myös Nepsy-valmentajan koulutus eli tukea voi saada myös neuropsykiatriisiin häiriöihin, kuten ADHD, autismitietäminen häiriö ja tic-häiriöt, liittyvissä arjen ja etenkin opiskeluarjen haasteissa. Nepsy-haasteet tulevat usein esille opiskeluissa, työelämässä, perusarjessa ja ihmissuhteissa. (Puustjärvi, 2022, ss. 14–15)

2.3 Opiskeluhyvinvointi

Jo nopea katsaus aineistonhakuihin osoitti, että opiskelijoiden hyvinvointia ja haasteita on tutkittu paljon. Opinnäytetyössäni keskityn erityisesti korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisen keinoihin ja pohdin aineiston pohjalta Klubitalon opintovalmennuksen yhteistyömahdollisuuksia ammattikorkeakoulujen ja yliopistojen kanssa opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemiseen. Korkeakouluopiskelijoiden joukko on moninainen, kuten on heidän elämäntilanteensa ja ikäjakaumansakin. Osa opiskelijoista on perheellisiä ja työssäkäyviä. Virtalan ja Klemetin mukaan perheellisten opiskelijoiden tuen tarpeet ovat tilastollisesti samalla tasolla kuin muilla opiskelijoilla, sen sijaan osatyökykyisten opiskelijoiden tarpeet näyttävät suurempina (Perheelliset korkeakouluopiskelijat, 2021, s. 33).

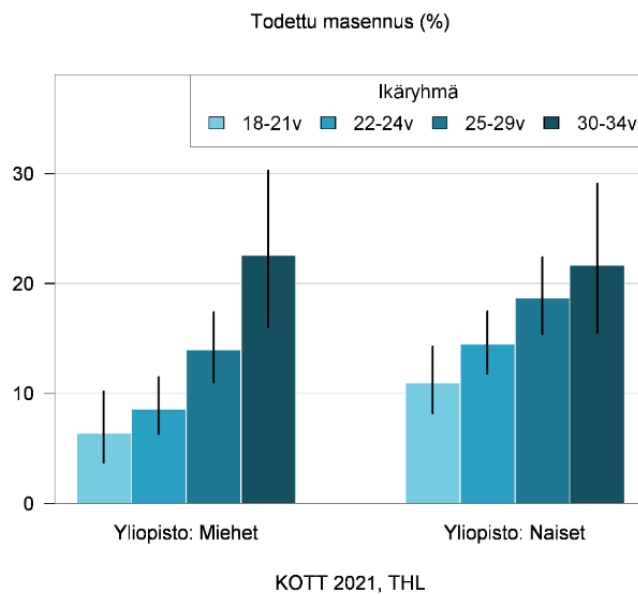
Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia on seurattu laajalla tutkimuskyselyllä jo vuodesta 2000, ja kysely on toteutettu siitä eteenpäin noin neljän vuoden välein. Viimeisin kysely, KOTT 2021, toteutettiin koronapandemian aikana, keväällä 2021, ja se lähetettiin 12 000 korkeakouluopiskelijalle. Vastausprosentti oli 53 eli käytössä oli 6258 opiskelijan vastaukset. (Parikka, ym., 2021) Edellinen tutkimus on tehty ennen pandemiaa vuonna 2016, jolloin Kuntun ja Huttusen (2016) mukaan tuloksista oli nähtävissä, että opiskelijoiden diagnosoitu masennus ja ahdistuneisuushäiriö olivat yleistyneet huomattavasti vuoden 2000 tuloksiin verrattuna. Vuonna 2016 psyykkisistä oireista kertoi kärsivänsä päivittäin 16 prosenttia vastaajista. Vuoden 2021 tuloksissa näkyy, taulukko 1, että todettu masennus on ollut yleisempää ammattikorkeakouluissa erityisesti 22–34-vuotiailla kyselyyn vastanneilla naisilla (Parikka, ym., 2021).

Taulukko 1. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden ilmoittama todettu masennus vuonna 2021 (Parikka, ym., 2021)



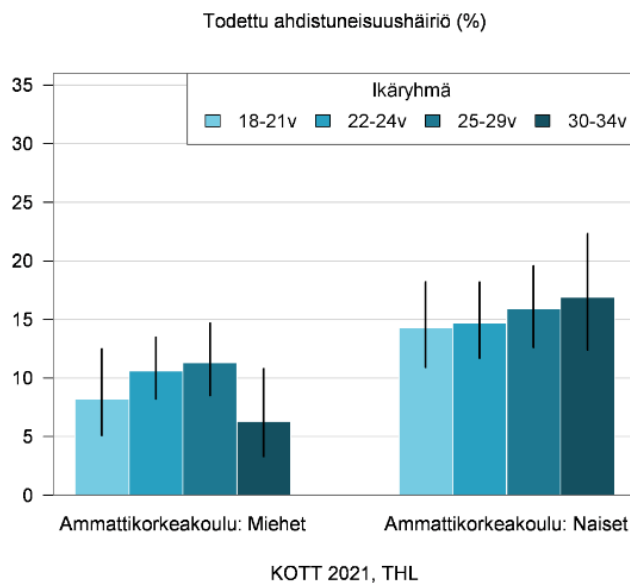
Yliopisto-opiskelijoiden vastauksissa, taulukko 2, diagrammi on hyvin erinäköinen kuin ammattikorkeakouluopiskelijoiden vastauksissa – todetun masennuksen osuus kasvaa tasaisesti ikäryhmien välillä niin, että 30–34-vuotiaiden kohdalla todettu masennus on jo yli 20 prosentilla vastaajista (Parikka ym., 2021). Masennukseen voi liittyä univaikeuksia, alakuloa, alentunutta itsetuntoa, väsymystä, keskittymisen vaikeuksia ja haasteita päätöksenteossa, muutoksia ruokahalussa ja vaikeimmissa tilanteissa myös itsetuhoisuutta ja aistiharhoja (Tarnanen ym., 2022).

Taulukko 2. Yliopisto-opiskelijoiden ilmoittama todettu masennus vuonna 2021 (Parikka ym., 2021)



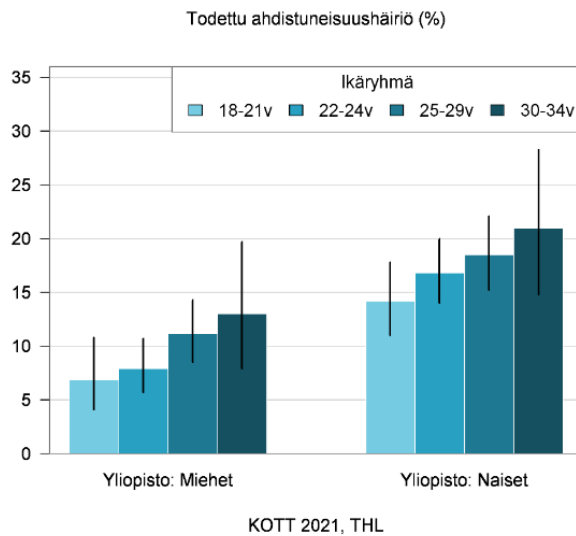
Ammattikorkeakoulujen opiskelijoiden vastauksissa, taulukko 3, todettu ahdistuneisuushäiriö on ollut yleisempää naisopiskelijoilla, mutta vaihtelut ikäryhmien välillä eivät ole olleet kovin suuria, kun taas miesten vastauksissa ahdistuneisuushäiriö on ollut hieman yleisempää 22–29-vuotiaiden vastaajien joukossa. (Parikka ym., 2021) Ahdistuneisuushäiriöllä tarkoitetaan esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelkoa, julkisten paikkojen pelkoa ja paniikkihäiriötä, jotka heikentävät yksilön elämänlaatua ja heikentävät toimintakykyä (Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito -suositus, 2019).

Taulukko 3. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden todettu ahdistuneisuushäiriö vuonna 2021
(Parikka ym., 2021)



Yliopisto-opiskelijoiden todetun ahdistuneisuushäiriön tilastollinen todennäköisyys näyttää kasvavan mitä vanhempi opiskelija on kyseessä, taulukko 4. Vastanneiden miesopiskelijoiden ahdistuneisuushäiriön määrä on samassa alle 15 prosentin haarukassa sekä yliopisto-opiskelijoiden että ammattikorkeakouluopiskelijoiden tilastoissa. Yliopistossa opiskelevien naisvastaajien todettu ahdistuneisuushäiriö ylittää kuitenkin vastauksissa jo 20 prosentin rajan, jonka alle ammattikorkeakoulussa opiskelevien naisten vastaukset ovat jääneet. Ahdistuneisuushäiriö näyttää olevan myös tilastollisesti yleisempää, mitä vanhempi yliopisto-opiskelija on kyselyyn vastannut. (Parikka ym., 2021)

Taulukko 4. Yliopisto-opiskelijoiden todettu ahdistuneisuushäiriö vuonna 2021 (Parikka, ym., 2021)



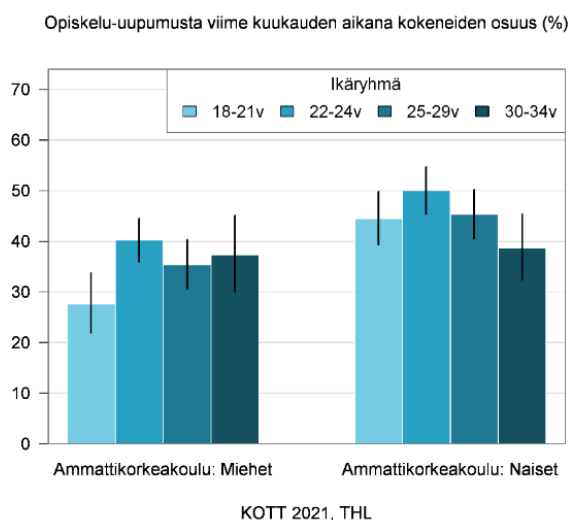
Mielenterveyden haasteet voivat laskea merkittävästi opiskelukykyä. Muita opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat opiskelukykyssä opiskelijan omat voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö ja opetustoiminta. Itsetuntemuksen vahvistamisella, terveystapaohjauksella, arjenhallinnan ja opiskelijan identiteetin kehittymisen tukemisella voi vahvistaa opiskelijan omia voimavaroja (Kunttu, 2021, s. 38). Olennaista ovat Salmela-Aron (2021) mukaan myös opiskelijan henkilökohtaisten ja opiskeluympäristön voimavarojen sekä vaatimusten tasapaino. Opiskelijan omiin voimavaroihin Salmela-Aro luettelee muun muassa resilienssin, sosiaaliset taidot, yhteenkuuluvuuden tunteen, opiskelutaidot, psykologiset perustarpeet, palautumisen ja opiskelijaidentiteetin. Opiskelijan elämäntilanteesta kumpuavat haasteet esimerkiksi talouden, perheen ja terveyden kanssa sekä opiskeluympäristön suuri työmäärä ja kovat paineet taas vievät voimavaroja. (Salmela-Aro, 2021, ss. 50–51)

Korkeakouluopiskelijalta edellytetään kykyä opiskella itsenäisesti ja ottaa haltuun laajoja tietokokonaisuuksia. Itsenäisen opiskelun haasteeksi koituu helposti aikaansaamattomuus ja tehtävien tekemisen viivyttely, jota kertoo harrastavansa suurin osa yliopisto-opiskelijoista ja osalle heistä tämä on yksi opiskelujen keskeisimmistä haasteista. (Heikkilä ym., 2021, s. 46) Tehtävien keskeneräisyys tai niiden kokonaan tekemättä jättäminen voivat kuormittaa ja

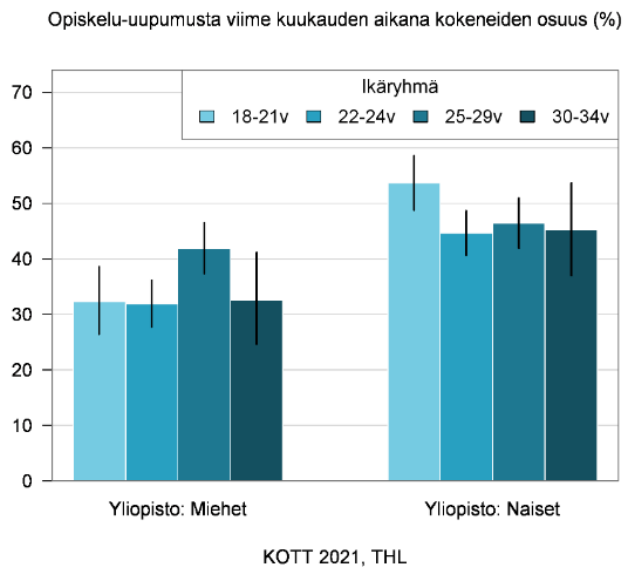
aiheuttaa voimakasta stressiä, joka puolestaan voi heikentää opintoihin sitoutumista ja lisätä keskeyttämisen riskiä. Lisäksi haasteena voi olla opiskelijan itselleen asettamat liian kovat vaatimukset aikatauluista, aikaansaamisesta tai arvosanoista. Stressiä voi helpottaa pilkkomalla opintoihin liittyviä tehtäväkokonaisuuksia pienempiin osatavoitteisiin. (Mikkonen & Nieminen, 2021, s. 49)

Salmela-Aron (2021) mukaan opiskelu-uupumus on ollut kasvussa viimeisen neljän vuoden aikana ja korona-ajan haasteet lisäsivät sitä merkittävästi – jopa kymmenesosa korkeakouluopiskelijoista on kertonut kärsivänsä voimakkaasta uupumuksesta. Salmela-Aron mukaan pitkittyneen stressin aiheuttamassa uupumuksessa on kolme ulottuvuutta: kognitiivinen, emotionaalinen ja toiminnallinen ulottuvuus. Nämä eri ulottuvuudet voivat ilmetä esimerkiksi kyynisyytenä, väsymyksenä ja keskittymisen haasteina. Yhtenä uupumisriskiä lisäävänä tekijänä on Salmela-Aron mukaan yksinäisyys ja yhteisöön kuulumattomuuden tunne, jota oli nähtävissä erityisesti pandemia-ajan etäopiskeluissa. (Salmela-Aro, 2021, ss. 50–53) Opiskelu-uupumuksen kokemukset olivat yleisempiä kyselyyn vastanneilla naisopiskelijoilla ammattikorkeakouluissa ja yliopistossa. Ammattikorkeakoulujen vastauksissa korostui 22–24-vuotiaiden naisopiskelijoiden kokema uupumus, kun taas yliopistossa korkeammat lukemat saivat 18–21-vuotiaat naisopiskelijat, taulukko 5 ja 6.

Taulukko 5. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokema opiskelu-uupumus (Parikka, ym., 2021)



Taulukko 6. Yliopisto-opiskelijoiden kokema opiskelu-uupumus (Parikka ym., 2021)



2.4 Mielen hyvinvointi

Opinnäytetyössä käytetään käsitettä mielen hyvinvointi, koska kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltavien opiskelijoiden hyvinvointia tukevien menetelmien on tarkoitus olla haasteita ennaltaehkäiseviä tai mielen hyvinvointia ylläpitäviä.

Mielenterveys on muutakin kuin sairauden puuttuminen – vakavastikin sairas ihminen voi tuntea onnellisuuden tunteita ja kokea hyvinvointia. Mielenterveyden määrittelyssä on tapahtunut muutoksia historian aikana, ja nykyään se nähdään ihmisen kykyä selviytyä arjen kuormittavista tilanteista, työkykenä ja osallisuutena yhteisöön. Mielenterveys on elämän mittaan muuttuva psyykkisen hyvinvoinnin tila, jota voi vahvistaa. Puhutaan myös positiivisesta mielenterveydestä, joka on synonyymi opinnäytetyössä käytettävälle mielen hyvinvoinnin käsitteelle. Positiivinen mielenterveys kuvataan usein ihmisen voimavaroina ja muita siihen liittyviä käsitteitä ovat muun muassa resilienssi, tunneäly, kypsyyt, positiiviset tunteet ja vahvuudet. Mielen hyvinvoinnin tutkimuksessa on käytetty myös käsitteitä elämäntunne (koherenssi), elämänlaatu, optimistisuus, luonteen vahvuudet ja

onnellisuus. Positiivisen mielenterveyden on todettu suojaavan opiskeluvaikeuksilta ja itsetuhoisilta ajatuksilta. (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2016, ss. 1759–1762)

Akuuteissa ja hoitoa vaativissa tilanteissa opiskelijalla on käytössä YTHS:n eli Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön sekä oman hyvinvointialueen mielenterveyspalvelut ja työsuhteessa olevilla opiskelijoilla on käytössä myös työterveyshuollon kautta saatavat palvelut. YTHS tarjoaa myös opiskelijoiden mielen hyvinvointiin erilaisia teemaryhmiä esimerkiksi jännittäjille, stressinhallintaan ja depressiokoulua lievään ja keskivaikeaan masennukseen. Ryhmiä on lähi- ja etätoteutuksina. (YTHS, n.d.) Erilaiset opiskelijoille tarjottavat ryhmät voivat toimia muutoksen tukena ja keinona harjoitella uusia taitoja ja saada yhdessä lisää tietoa asioista. Ryhmiä voidaan toteuttaa moniammatillisesti ja niissä voidaan hyödyntää myös ulkopuolisia asiantuntijavierailuja. Toimivaksi on havaittu pienet noin 6–8 henkilön, aikaansidotut, tavoitteelliset ja suljetut lyhyt ryhmät, joissa voidaan käsitellä esimerkiksi elintapoja tai itsehoitoa. Tärkeintä on saada muutosprosessi käynnistymään ryhmän aikana, vaikka tavoiteltu asia tai tila ei tulisikaan valmiiksi. Saavutettavaan tulokseen vaikuttavat ryhmän jäsenten oma motivaatio ja ryhmään sitoutuminen. (Martin, 2021, ss. 140–142)

YTHS:n (n.d.) sivuille on koottu myös opiskelijoille itseopiskelumateriaalia tunnetaitoihin, sosiaalisiin suhteisiin, itsemyötätuntoon, jännittämiseen ja stressinhallintaan liittyen. (YTHS, n.d.) YTHS:n palveluiden lisäksi korkeakouluilla on omia opintopsykologeja, kuraattoreita sekä erityisopettajia. Korkeakouluissa on mahdollista järjestää opiskeluterveysneuvottelu sellaisissa tilanteissa, joissa opiskelija sairastuu ja tarvitsee joustavia ja yksilöllisiä järjestelyjä opintojen etenemisen varmistamiseksi. Opiskeluterveysneuvottelu voi olla hyvä pitää myös niissä tilanteissa, joissa opiskelija on palaamassa opintojen ääreen pitkän sairausloman jälkeen. (Väyrynen, 2021, ss. 190–191)

3 Aineiston hankinta ja analysointi

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat opiskelijan mielen hyvinvointi, mielen hyvinvoinnin tukeminen, opintovalmennus ja klubitalo. Kirjallisuuskatsausta varten aineistoa haettiin Finnasta, Google Scholarista ja Finnan kautta saatavilla olevista yliopistojen omista sekä hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä tietokannoista. Opinnäytetyössä ei kerätty henkilötietoja tai muuta henkilöitävissä olevaa dataa.

3.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tavoitteena oli koota yhteen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla opiskelijoiden mielen hyvinvointia tukevia menetelmiä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi käytetyimpiä kirjallisuuskatsauksen tyyppejä ja sen avulla luodaan yleiskatsaus tutkittavasta aiheesta (Salminen, 2011, s. 11). Kirjallisuuskatsauksen tuloksena valmistuvaa koostetta on tarkoitus hyödyntää Klubitalojen opintovalmennuksen ja korkeakouluyhteistyön kehittämisessä. Kirjallisuuskatsauksen ja tutkimuskysymysten pohjaksi tein ensin katsauksen siitä, millaisia haasteita opiskelijoiden mielen hyvinvoinnissa on havaittu. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Millaisia tukikeinoja on kehitetty ja kokeiltu korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemiseen?
2. Miten Klubitalojen opintovalmennus voisi tukea opiskelijoiden mielen hyvinvointia?

3.2 Tiedonhaku ja aineiston rajaus

Hain tutkimustietoa, kirjallisuutta, hankkeissa julkaistuja raportteja sekä opinnäytetöitä tarkennetun haun avulla eri tietokannoista. Aineiston rajaamisessa kriteerinä oli aineiston ajankohtaisuus ja osuvuus sekä luotettavuus. Suunnitelmavaiheessa tarkastelin erityisesti aineistoa, joka oli julkaistu vuosina 2018–2022. Tämä ajankohta on valittu sen vuoksi, että vuosien 2020–2022 aikana opiskelijoiden hyvinvointitutkimuksessa oli yhtenä kantavana teemana koronapandemia ja sen vaikutukset hyvinvointiin. Halusin tarkastella myös ennen pandemiaa kuvaavaa tilannetta opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoissa. Olen tehnyt aineistohakuja myös ilman aikarajauksia saadakseni tarkemman käsityksen siitä, kuinka paljon aiheesta löytyy julkaistua materiaalia. Olen käynyt jokaisen aineistohaun tulokset läpi ja tehnyt jo alustavaa rajauksia ennen materiaaleihin tutustumista. Rajauksen perusteena olen käyttänyt seuraavia apukysymyksiä:

- Millä tavoin aineisto liittyy opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen, klubitallomalliin, opintovalmennukseen, mielenterveyteen tai sen tukemiseen?
- Miten aineisto käsittelee erityisesti aikuisten ja nuorten aikuisten opiskelua ja sen tukemista? (18-vuotiaista ylöspäin)
- Lisäksi arvioin aineisto tuoreutta ja luotettavuutta ennen sen mukaan ottamista.

Alustavan lähdeluettelon jälkeen tutustun aineistoihin ja rajasin vielä määrää pienemmäksi aineiston soveltuvuuden perusteella. Osa aineistosta oli otsikoinnin mukaan soveltuva, mutta sisältö ei tarkemman lukemisen perusteella vastannut tutkimuskysymyksiini. Mukaan aineistoon valikoitui myös muutama vuonna 2017 julkaistu materiaali.

Aineistonhaussa on sovellettu PICO-asetelmaa. Lyhenne PICO muodostuu sanoista *patience* tai *problem* tai *population*, *intervention*, *comparison* ja *outcome* (Isojärvi, 2018).

Opinnäytetyössä potilaan tilalla on opiskelija, interventiona esimerkiksi tukeminen, vertailukohteena eri menetelmät ja lopputuloksena hyvinvointi tai mielen hyvinvointi. Tämä hakutapa tuotti kuitenkin esimerkiksi Google Scholarissa 10800 hakutulosta, joten tarkemmat rajaukset olivat tarpeen. Alla olevassa taulukossa 7 on kuvattu hakusanat, tietokannat ja hakutulosten määrät.

Taulukko 7. Aineistonhakutulokset heinä-elokuussa 2022

Hakusanat	Aineiston julkaisuajankohdan rajaus	Tietokanta	Hakutulosten määrä
opiskel* AND tukeminen	Aikaväli: 2018–	HAMKin kokoelmat	28
opiskel* AND tukeminen	Aikaväli: ei rajausta	HAMKin kokoelmat	221
opiskelija AND hyvinvoin*	Aikaväli: 2018–	HAMKin kokoelmat	47
opiskelija AND hyvinvoin*	Aikaväli: ei rajausta	HAMKin kokoelmat	123
opintovalmennus	Aikaväli: ei rajausta	HAMKin kokoelmat	24
opintovalmen*	Aikaväli: ei rajausta	Finna.fi	7
klubitalo*	Aikaväli: ei rajausta	HAMKin kokoelmat	10
klubitalo*	Aikaväli: 2018-2022	Finna.fi	94 (ilman rajausta yli 300)
opintovalmen*	Aikaväli: ei rajausta	Google Scholar	5
opiskeluhyvinvointi	Aikaväli: 2018-2022	Google Scholar	224
opiskeluhyvinvointi AND korkeakoulu	Aikaväli 2018-2022	Google Scholar	124
opiskelij * tukeminen mielen OR hyvinvointi OR positiivinen OR mielenterveys	Aikaväli 2018-2022	Google Scholar	10800

Klubitalojen opintovalmennuksesta ei löydy vielä tutkimustietoa, joten käytin aineistona Klubitaloista löytyvää tietoa sekä sisäisiä asiakirjoja ja määritin opintovalmennusta myös Klubitalojen toimintaperiaatteeseen kuuluvan toipumisorientaation ja nepsy-valmennuksesta löytyvän aineiston avulla. Suomalaisten opiskelijoiden terveyttä ja mielen hyvinvointia käsittelevää tietoa on kerätty esimerkiksi Korkeakoulu-opiskelijoiden terveys- ja hyvinvointi-tutkimuksen avulla (Parikka, ym., 2021). Opiskelijoiden mielen hyvinvointia tukevia menetelmiä löytyi esimerkiksi erilaisten hankkeiden loppuraporteista ja pro gradu -tutkielmista sekä opinnäytetöistä.

3.3 Aineiston analysointi

Laadullisen tutkimuksen analysointivaiheessa tutkittava aineisto pilkotaan pieniin osiin valitun menetelmän avulla ja osista muodostetaan tutkimusaiheen raameissa uusi kokonaisuus. Tärkeää on kuvata valittu menetelmä ja tutkimuksen toteuttaminen läpinäkyvästi. (Puusa, 2020, ss. 146–147) Olen käyttänyt kirjallisuuskatsauksessa sisällönanalyysiä aineiston järjestämisessä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 140).

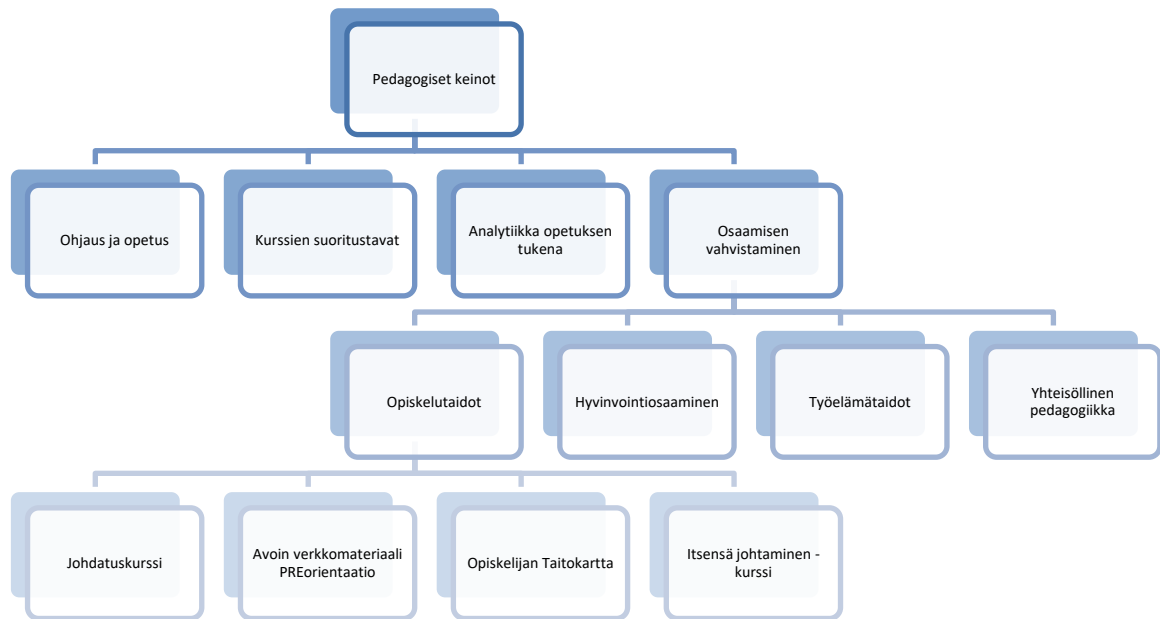
Sisällönanalyysin vaiheita ovat analyysiyksikön valinta, aineistoon perehtyminen ja sen pelkistäminen, kategorisointi ja eri teemoihin jaottelu ja tulosten tulkinta. Käsittelyvaiheessa on tärkeää pelkistää aineisto yksinkertaistettuun muotoon, jotta sen avulla on helpompi vastata tutkimuskysymyksiin. (Puusa, 2020, ss. 148–149, 155) Olen hyödyntänyt aineiston käsittelyvaiheessa taulukkoa, johon olen kerännyt tiivistetysti kirjallisuuskatsaukseen käytetyn aineiston nimikkeen, ajankohdan, pääasiat tutkimuksesta ja menetelmistä, havaitut haasteet ja keinot tukemiseen, hyödyt sekä muut havainnot. Alla esimerkki käsittelyvaiheen taulukosta, taulukko 8.

Taulukko 8. Esimerkki aineiston käsittelyvaiheesta

Aineisto	Tutkimus ja menetelmät	Havaitut haasteet	Keinot tukemiseen, hyödyt	Muut havainnot
<p>Veikkolainen, T. & Weckström, N. (2020). Yhteisöllisyys ja elämänhallintataidot opiskelukykyä vahvistamassa – ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia opintoihin vaikuttavista tekijöistä ja elämänhallintaa tukevasta valmennuksesta. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö). Saatavilla http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202002031962 (Veikkolainen & Weckström, 2020)</p>	<p>Yksilöhaastattelut ja fokusryhmähaastattelut, teemahaastattelut, elämänhallintaryhmään osallistuneita opiskelijoita pyydettiin osallistumaan tutkimukseen, haastattelut oman korkeakoulun tiloissa. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä.</p>	<p>Psykologinen huolestuneisuus, stressi, opintoihin sitoutumattomuus, ryhmäytymisen puute, heikko usko omiin opiskelukykyihin, johon vaikuttaa aiemmat kokemukset opinnoista ja saadusta palautteesta, heikentynyt motivaatio, ajankäytön haasteet, avun hakemisen haasteet, myöhään saadut diagnoosit ja tuki esim. lukivaikeus, keskittymisen haasteet, akateemiset vaatimukset vs. taidot,</p>	<p>elämänhallinnan ryhmästä konkreettista oppia ajanhallintaan, pysähtymistä omien asioiden äärelle, reflektointia, vertaistuki, itsetunto, samanlaiset arvot ja päämäärä, vaativa taso opetuksessa antaa laadukkaan kuvan ja motivoi opiskelemaan kovemmin, tuki ja ohjaus, läheisten tuki, itsensä hyväksyminen, omien oppimistylien kehittyminen vertaisten kanssa työskenneltäessä (toisilta oppiminen), voimavarat ja tasapaino</p>	<p>yhteisöllisyyteen panostaminen esim. aloitusjaksot opintojen alussa (ja erillinen leiri), tuki varhaisessa vaiheessa, selkeät ohjeet, opettajien ammatillinen ja emotionaalinen tuki, keskinäinen kunnioitus</p> <p>tutkimuksessa ei käynyt ilmi, että haastatteluihin osallistuneet opiskelijat olisivat olleet kuormittuneita tai voineet huonosti, tutkijat pohtivat oliko aiemmalla elämäntaitovalmennuksella ollut vaikutusta tähän</p>

Käsittelyä varten kootun taulukon jälkeen siirsin vielä sarakkeiden keinot tukemiseen, hyödyt ja muut havainnot sisällöt omaan Word-tiedostoon. Ryhmittelin uuden taulukon käsitteet teemoittain ja tein niistä vielä pelkistettyjä ilmauksia, jonka jälkeen muodostin vielä niitä yhdistävät yläkäsitteet. (Kuva 1.)

Kuva 1. Esimerkki kirjallisuuskatsauksen aineistolähtöisestä sisällönanalyysivaiheesta



Pääkäsitteitä olivat pedagogiset keinot, opiskeluympäristö, yhteisön tuki, opiskelijan arki ja kaiken läpileikkaava rakenteellinen kehittäminen. Aineiston pääkäsitteet ovat hyvin yhteneväiset Opiskelukykymallin kanssa, jossa opiskelukyky on kuvattu opiskelutaitojen, opiskelijan omien voimavarojen, opiskeluympäristön ja opetustoiminnan avulla (Kunttu, 2021, s. 38).

Kuvassa 1 on esimerkkinä pedagogisten keinojen alakäsitteeksi muodostunut osaamisen vahvistaminen, joka sisälsi sekä opiskelijan että koko korkeakoulu yhteisön osaamisen vahvistamisen. Yhtenä alakäsitteenä oli opiskelutaidot, joita vahvistettiin esimerkiksi erilaisilla kursseilla ja kartoittamiskyselyillä, joista opiskelija sai itselleen palautetta. Analysoinnin alkuvaiheessa en vielä jaotellut aineistoa sen mukaan missä vaiheessa opintopolkua menetelmiä oli käytetty. Lopulliset tulokset esitellään kuitenkin kronologisessa järjestyksessä opintojen etenemisen mukaan selkeyden vuoksi.

Tutkimuskysymysten lisäksi tutustuin valikoituihin aineistoihin ja keräsin niistä mielen hyvinvointia haastaneet tekijät, joihin menetelmillä oli yritetty puuttua. Haastavat tekijät on koottu kolmeen kategoriaan ongelmien vaikeustason ja ulkopuolisen tuen tarpeen mukaan (Kuva 2.) Ensimmäisessä kategoriassa on asioita, joihin voidaan vaikuttaa teknisillä ja taitoa

lisäävillä ratkaisulla sekä opiskelu ympäristöstä huolehtimisella. Toisessa kategoriassa korostuu jo pitkittyneen stressin vaikutukset, joita monissa aineistoissa tuli ilmi. Paineistuneessa tilanteessa erilaiset pienryhmäinterventiot ja henkilökohtainen tuki voi korjata tilannetta. Kolmannen kategorian kohdalla vahva yksilöllinen tuki ja erillisjärjestelyt ovat tarpeen, jos opintojen loppuun suorittaminen on vielä ajankohtaista.

Kuva 2. Opiskelijan mielen hyvinvointia haastavat tekijät kirjallisuuskatsauksen pohjalta esimerkiksi (Pukkala, 2018, s. 63; Nikkanen, 2021, ss. 30–47; Paulin, 2019, ss. 40–48; Korkeamäki ym., 2021, s. 8; Kasurinen, 2022, ss. 80–81; Lantto, 2019, ss. 26)



4 Opiskelijan mielen hyvinvoinnin tukemisen menetelmät

Aineistossa oli tutkimuksia, joissa käsiteltiin yliopistossa ja ammattikorkeakoulussa opiskelleiden kokemuksia omasta hyvinvoinnista sekä kuvauksia ja käsikirjoja hankkeissa ja korkeakouluissa kehitetyistä toimintamalleista. Tutkimukset olivat pääsääntöisesti pro gradu -tutkielmia. Hankkeissa kehitetyissä toimintamalleissa oli teoreettinen viitekehys, jota oli hyödynnetty kehittämisen taustalla, mutta vaikuttavuuden tai vaikutusten mittaamista ei ollut toteutettu tai kuvattu toimintamallien yhteydessä. Osassa hankkeita oli kuitenkin tehty ammattikorkeakoulutason opinnäytetöitä, jotka olen huomionut materiaalissa, vaikka ne eivät ole rinnastettavissa vertaisarvioituihin tieteellisiin tutkimustuloksiin. Tuen muodot on jaettu rakenteellisiin muutoksiin, opiskeluympäristöön, tukeen opintojen aloituksessa, aikana ja lopussa sekä keskeyttämisriskissä.

4.1 Opiskeluympäristön tuki

Esteettömyyttä ja saavutettavuutta ei ole juurikaan tutkittu mielenterveyden ja oppimisvaikeuksien osalta. Tutkimukset korkeakoulujen esteettömyydestä ovat keskittyneet pääasiassa tarkastelemaan tilannetta sellaisten henkilöiden osalta, joilla on liikuntarajoitteita, kuulo- tai aistivammoja. Mielenterveyden ja oppimisen haasteet ovat kuitenkin korkeakouluopiskelijoiden keskeisimpiä haasteita. (Korkeamäki ym., 2021, s. 8) Kirjallisuuskatsauksessa mukana olleessa OHO-oppaassa saavutettavuutta käsiteltiin esimerkiksi pääsykoejärjestelyjen, koe- ja luentomateriaalien, apuvälineiden, asenneilmapiirin, esteettömyyden ja opiskelijoiden moninaisuuden huomioon osalta (Pietälä, 2020, ss. 15-22 ja Huuhka, 2020, ss. 23–28). OHO!-hankkeessa oli kehitetty myös saavutettavuuskriteeristö, jota voi hyödyntää korkeakoulujen saavutettavuuden arvioinnissa ja kehittämisessä, jotta henkilökohtaisilta ominaisuuksiltaan moninaiset ja erilaisissa elämäntilanteissa olevat henkilöt voisivat opiskella yhdenvertaisesti (Muuronen ym., 2020, ss. 29–33).

Fyysisessä opiskeluympäristössä tärkeää oli viihtyisyys ja siisteys sekä sisäilmaongelmattomuus. Opiskeluympäristö muodostuu kuitenkin myös seinien lisäksi sosiaalisesta, psyykkisestä ja digitaalisesta ympäristöstä, joissa tärkeänä nähtiin turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri ja vertaistuellisuus. (Ålgars, 2021, s.41) Vertaistukea opiskelijoiden on ollut mahdollista saada esimerkiksi opiskeluryhmän omasta WhatsApp-ryhmästä, jossa on voitu jakaa vinkkejä, kysyä apua opiskelukollegoilta ja ryhmän kautta on voinut saada vastaukset kysymyksiinsä nopeammin, kuin opettajalle viestimisen kautta. (Erola ym. 2020, s. 46) Turun ammattikorkeakoulussa kehitetään opiskelijoiden vertaisohjausta, jota on saatavilla myös digitaalisissa oppimisympäristöissä ja sosiaalisessa mediassa. Piloitoinnista on saatu positiivisia kokemuksia. Vertaisohjaajien koulutuksessa on hyvä huomioida, että vertaisohjaajat saavat tietoa erilaisista oppijoista ja koulutusvaiheessa on hyvä hyödyntää esimerkiksi korkeakoulujen omien psykologien asiantuntemusta. (Merilä & Åberg, 2021)

Osa opinnoista voi olla lähes kokonaan verkossa, jolloin opiskelijoiden hyvinvointiin on tärkeä kiinnittää huomiota digitaalisten ympäristöjen, tehtävien, työskentelyn ja luentojen toteutuksessa. Opiskelijat toivoivat esimerkiksi, että opettajan kasvot näkyvät verkkoluennon aikana ja että materiaalit ovat saatavilla etukäteen sekä tieto siitä, tallennetaanko luento ja onko se katsottavissa myöhemmin itselle sopivampana ajankohtana. Verkko-opintoihin toivottiin myös enemmän vuorovaikutuksellisia elementtejä ja opetukseen positiivista otetta. (Erola & Sundholm, 2020, ss. 50–56)

Johdonmukaisuus ja selkeät tehtävänannot sekä toimivat linkit helpottivat opiskelijoiden työmäärää ja sitä kautta tukivat myös hyvinvointia. (Erola & Sundholm, 2020, ss. 50–56) Opetushenkilöstön keskenäinen toimiva vuorovaikutus mainittiin myös opiskeluhyvinvointia tukevana asiana (Ålgars, 2021, s.40). Myös opettajien yhtenäiset käytännöt ja tehtävien työmäärien yhteismitallisuus koettiin tärkeänä (Erola & Sundholm, 2020, s.54).

4.2 Tuki opintojen alussa

Osassa korkeakouluista hyödynnettiin ennen opintojen alkamista itsenäisesti läpi käytävää materiaalia tai johdatuskurssia, kuten PRE-orientaatiota eli avointa verkkoaineistoa, johon oli koottu keskeiset asiat, johon oli koottu normaalisti joukkoluennoilla kampuksella käsiteltävät asiat. Ennakkomateriaalin hyötynä on se, että opiskelija pääsee heti opiskelupaikan vastaanotettuaan tutustumaan omassa rauhassa opiskeluun liittyviin asioihin ennen kampukselle tuloa. Kampuksella järjestetään vielä erillinen orientaatioviikko, joka jatkuu myöhemmin vielä hyvinvointiin keskittyvällä viikolla. (Klemola ym., 2020, s. 38) Opintojen alku onkin tärkeä vaihe, sillä haasteet opintojen alussa ennustavat myös suurempaa riskiä opintojen viivästymiselle (Kylä-Setälä ym., 2020, ss. 59–67). Opintojen viivästyminen taas puolestaan voi johtaa opintojen keskeyttämiseen. Yleisimpiä syitä opintojen hidastumiseen ovat yksilölliset syyt, elämäntilanteessa tapahtuneet muutokset, opetukseen ja ohjauksen sekä tukipalveluihin liittyvät asiat. (Kasurinen, 2022, ss. 67–69)

Vertaistutorointia on käytetty pitkään korkeakouluissa opintoihin ja opiskeluyhteisöön kiinnittymisen tukena. Tuutor-toimintaan kuuluu myös tukipalvelujen esittelemine ja oppilaitoksen toimintakulttuuriin ja opiskelutapoihin perehdyttäminen. Tuutorit harjoittelevat koulutuksessa erilaisia ryhmäyttämisharjoituksia ja toiminnallisia menetelmiä, joita voivat käyttää uusien opiskelijoiden kanssa. (Klemola ym., 2020, ss. 40, 42, 47)

Kirjallisuuskatsauksen aineistossa yhteisöllisyys tuli esille vertaistukena, opiskeluyhteisöön kuulumisena, vuorovaikutussuhteena opiskelijoiden ja opetushenkilöstön välillä sekä erilaisiin opiskelijajärjestöjen järjestämiin vapaa-ajan toimintoihin, liikuntaryhmiin ja tapahtumiin osallistumisena ja uusiin ihmisiin tutustumisena. (Piironen, 2021, s. 27; Hyväri ym., 2020, s.48–49) Myös läheisten kanssa vietetty aika mainittiin tärkeänä tasapainoa tuovana tekijänä opiskeluarjessa (Pyykkinen, 2018, s. 52).

Korkeakouluopiskelijat ovat erilaisissa elämäntilanteissa jo tullessaan opintoihin ja tarpeet voivat vaihdella paljonkin. Työn ohella opintojaan tekevät aikuisopiskelijat eivät välttämättä koe opiskeluyhteisöön kiinnittymistä niin merkityksellisenä asiana, kuin toiselta asteelta tulleet päiväopiskelijat. Jos opiskelijalla on jo elämässään yhteisöjä, joihin kuuluu, kuten

perhe ja työyhteisö, voi yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia saada niiden kautta ja opinnoissa voi olla pääpaino itse opiskelussa ja tutkinnon suorittamisessa. (Sorri, 2022, ss. 8–19)

Osa korkeakouluista hyödyntää ennen opintoja tai opintojen alussa erilaisia menetelmiä, joilla kartoitetaan aloittavien opiskelijoiden toimijuusanalytiikkaa, opiskelijan taitoja, oppimismotivaatiota ja muita opintojen etenemiseen ja tuen tarpeisiin vaikuttavia tekijöitä. Tuloksia hyödynnetään aloittavien ryhmien tuen ja opetuksen suunnittelussa mutta kartoitukset antavat myös opiskelijalle itselleen tärkeää tietoa omista taidoista, vahvuuksista ja kehittämisen kohteista opintojen ajalle. (Klemola ym., 2020, ss. 35–105) Opiskelijat hyötyvät, jos he saavat tukea oman toiminnan ohjaukseen, opintojen suunnitteluun ja opiskelurutiineihin. Myös onnistumisen ja oppimisten kokemuksilla sekä tunnustuksen saamisella oli positiivisia vaikutuksia opiskeluun liittyviin tunteisiin. (Piironen, 2021, s. 27). Itsestä huolehtiminen ja opiskelujen ennakkoon suunnittelu nähtiin tärkeäksi erityisesti korona-ajan opinnoissa. (Saari, 2020, s. 25)

Omaopettajuus on käytössä monessa korkeakoulussa. Tavoitteena on tukea sen avulla opiskelijoita kiinnittymään opintoihin etenkin ensimmäisen opintovuoden aikana, mutta tukea voi saada myös tarpeen mukaan koko opintojen ajan. Omaopettajat ovat lähimmässä kontaktissa opiskelijoiden kanssa, joten he voivat saada ensimmäisenä kuulla opiskelijan mieltä painavista asioista. Tehtävässä onkin tärkeää tuntee palvelut, joihin opiskelijaa voi ohjata ja joiden kanssa voi tehdä monialaista työtä. Palveluverkoston tuntemukseen, omaopettajan rooliin ja toiminnan periaatteisiin on tarjolla koulutusta ja ohjausta. (Kemppainen ym., 2020, ss. 63–67)

Henkilökohtaisella ohjauksella voidaan tukea opiskelijaa kiinnittymään omaan oppiaineeseensa, siihen käytetään HOPS- ohjausta, jossa käydään läpi opiskelijan aiempi osaaminen ja laaditaan henkilökohtainen suunnitelma opiskelua varten. HOPS-ohjausta on tehty sekä yksilöohjauksena että pienryhmässä. (Klemola ym., 2020, s. 40)

Oletusten purku ideaaliopiskelijan opintopolusta on hyvä purkaa jo opintojen alussa ja käydä läpi, että myös opiskelun aikana voi tulla erilaisia elämäntilanteita, jotka ovatkin

kuormittavia ja vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin. On hyvä myös käydä läpi opintojen alussa, mistä tukipalveluista voi apua lähteä hakemaan matalalla kynnyksellä, jotta opiskelija ei jää kamppailemaan yksin liian pitkäksi aikaa kasautuvien tehtävien ja muiden kuormittavien asioiden kanssa. (Nyyti ry, 2022)

4.3 Opintojen aikainen tuki

Kirjallisuuskatsauksen aineistossa tuli esille, että opintojen aikaiseen opiskelijoiden mielen hyvinvointiin on kehitetty yksilöllistä tukea, ennaltaehkäiseviä verkkokursseja sekä erilaisia ryhmäinterventioita, tässä kappaleessa esitellään niitä lyhyesti. Opiskelijoiden arjessa on monia kuormittavia tekijöitä, kuten yksinäisyys, masennus, itsetunto, uniongelmat, väsymys, uupumus ja suorituspainet (Kurki, 2019, ss. 32–35).

Yksilön kiinnittyminen itselle tärkeään yhteisöön ja osallisuus voivat vahvistaa positiivista mielenterveyttä. Aktiivinen vuorovaikutussuhde läheisten kanssa ja sosiaalisen yhteyden löytäminen sekä arvostuksen tunne ovat erityisesti yksin asuvien henkilöiden positiiviselle mielenterveydelle tärkeitä. (Tamminen ym., 2020, ss. 1–7) Myös liika työmäärä, aikataulutuksen haasteet, opiskelutaidot, uravalinnat, harjoittelupaikan etsiminen, työssäkäynti opiskelujen ohella, ihmissuhteet ja alkoholin käyttö sekä epäselvyydet oppiaineista ja kursseista pohdituttivat opiskelijoita (Kurki, 2019, ss. 42–45). Pitkittynyt stressi, psyykkinen oireilu ja vähäiset stressinhallintakeinot voivat ennakoida opiskelu-uupumusta. Stressinhallintaan kehitetyt menetelmät voivatkin tukea opiskelijoiden mielen hyvinvointia myös pidemmällä aikavälillä, jos omaa oloaan oppii helpottamaan esimerkiksi mindfulnessin avulla. (Auvinen, 2017, ss. 24–25)

Yksinäisyyden kokemus ja kiristynyt opiskelutahti ja opintojen kuormittavuus korostuivat erityisesti korona-ajan etäopinnoissa (Jussila ym., 2021, ss. 24–25). Vapaa-ajan erottaminen opiskelusta oli haastavaa osalle, kun opiskelu oli siirtynyt kotiolosuhteisiin ja tekemättömiä tehtäviä oli hankalampaa unohtaa. Haasteita oli myös omien tunteiden, kuten ahdistuksen ja

huolen kanssa pärjäämisessä. Hyvinvointia tukevia ja eteenpäin vieviä asioita olivat harrastukset, sosiaalinen tuki, aikaansaaminen ja uuden oppiminen. (Saari, 2020, ss. 22–23)

Opiskelijat olivat saaneet voimauttavia vertaistuellisia kokemuksia erilaisista pienryhmistä joita korkeakouluissa oli kokeiltu (Kylä-Setälä ym., 2020, s.66–67; Veikkolainen ym., 2020, s. 45–46). Voimaa opiskeluun -hankkeessa oli pilotoitu Diakissa kolmea erilaista ryhmämuotoista tukimallia opintojen alkuvaiheessa Voimaa opintojen edistämiseen -ryhmää, opintojen keski- ja loppuvaiheessa oleville Voimaa opiskeluun ja elämään -ryhmää ja tauon jälkeen opintoihin palaavien ryhmää Wow – Voimaa opintojen viimeistelyyn. Kutsut ryhmiin lähtivät esimerkiksi opintopistekertymän, poissaolojen ja muun huolen herätessä opiskelijan voinnista ja opintojen etenemisestä. Opiskelijat haastateltiin ennen ryhmiin valintaa. (Kylä-Setälä ym., 2020, s. 62)

Heikkilän ja Ollgrenin pro gradu -tutkielmassa tutkittiin HOT- eli hyväksymis- ja omistautumisterapiaa hyödyntävän ryhmäintervention vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin ja psykologiseen joustavuuteen sekä vertailtiin ryhmä- ja yksilöinterventioiden vaikutuksia. Ryhmäintervention tapaamisten teemoina oli tietoinen läsnäolo, hyväksyntä, arvot ja niitä tukevat toimintatavat sekä tarkkaileva minä. Interventioon kuului viisi tapaamiskertaa ryhmässä ja itsenäiset tehtävät sekä kehollisia läsnäoloharjoituksia. Osana menetelmää oli Opiskelijan Kompassi -verkko-ohjelma. Molemmat menetelmät vähensivät stressiä ja ongelmia sekä lisäsivät tietoisuustaitoja ja psykologista joustavuutta. Ryhmäinterventioon osallistuneet kokivat hyötyneensä vertaistuesta ja uusista näkökulmista. Osallistujat kokivat saaneensa konkreettisia keinoja omiin hyvinvoinnin haasteisiin. (Heikkilä ym., 2019, ss. 11–14, 19–20, 24–25)

Diakissa pilotoitiin vertaismentorointia opiskelijoille tarjolla olevan ammatillisen tuen rinnalla. Pilotointivaiheessa tarjolla oli yksilömentorointia ja mentorit saivat työnohjausta prosessin ajan. Kokeilun perusteella huomattiin, että myös opintojen alkuvaiheessa oleville opiskelijoille voisi olla hyötyä mentoroinnista tuutoroinnin rinnalla. Mentorin koettiin helpottavan korkeakouluopintoihin kiinnittymistä, opiskeluyhteisöön ja opiskelukäytäntöihin tutustumista. Yhteisissä tapaamisissa voitiin käydä läpi muun muassa voimavaroja, opiskelutaitoja, keskeneräisiä tehtäviä, saada tukea opinnäytetyöprosessiin ja opintojen

loppuun saattamiseen. Mentorit saivat koulutuksen ennen aktorien valintaa. Kehittämissideana kokeilusta nostettiin se, että tapaamisille on hyvä olla selkeä runko ja toiminnan tavoitteet on hyvä käydä läpi, jotta aktorikin tietää, mitä mentoroinnista voi odottaa. Havaittiin myös, että haastavassa elämäntilanteessa olevan opiskelijan voi olla vaikea sitoutua mentorinkin kanssa sovittuihin tapaamisiin. (Hyväri ym., 2020, ss. 47–58)

Jyväskylän yliopistossa on tuotu hyvinvointitaitoja osaksi opintoja opiskelijoille tarjottavalla Hyvinvointitaidot luennolla, jolla opiskellaan psykologista joustavuutta. Luennolla sovellettiin HOT-, eli hyväksymis- ja omistautumisterapian, menetelmiä ja teemana oli muun muassa stressi, ahdistus ja mielialan vaihtelut. Kokeilun aikana havaittiin, että opiskelijat arvioivat hyvinvointitaitojensa lisääntyneen kokemuksellisten harjoitusten, pienryhmäkeskustelujen ja luennolta saatujen psykologista joustavuutta edistävien ohjeiden avulla. OHO-oppaaseen on koottu esimerkkejä harjoituksista, joita voi yhdistää muun opetuksen osaksi. (Lappalainen ym., 2020, ss. 97–98)

Voimaa opiskeluun -hankkeessa kokeiltiin tarjota Nyyti ry:n Elämäntaitokurssi® ohjaajakoulutusta opetus- ja ohjaushenkilöstölle. Tavoitteena oli lisätä henkilöstön mielenterveysosaamista ja tukea elämäntaitojen ohjaamisessa. Koulutuksen aikana oli havaittu muun muassa se, kuinka tärkeää olisi, että opiskelijoille olisi koko opiskeluajan tukea elämönhallintataitojen harjoittelussa, koska niillä on niin vahva yhteys opiskelukykyyn. (Paakki, 2020, ss. 26–29) Elämönhallintataitojen ryhmästä saatiin konkreettista oppia ajanhallintaan, pysähtymistä omien asioiden äärelle, reflektointia, vertaistukea ja ryhmässä käynti vahvisti itsetuntemusta ja itsetuntoa (Veikkolainen ym., 2020, ss. 57–59).

Tukea tarvitsevien opiskelijoiden kartoittamiseen on kehitetty erilaisia työkaluja. Diakissa tehtiin kriteerit, joiden perusteella opiskelijoita kutsuttiin Voimaa opiskeluun -hankkeessa pilotoituihin vertaistukiryhmiin (Kylä-Setälä ym., 2020, s. 59). Karelia ammattikorkeakoulussa hyödynnettiin Vartu 2.0 holistinen kinttupolku -hankkeessa korkeakoulun omista tietojärjestelmistä muodostuvaa oppimisanalytiikkaa. Huolimittaristo hälyttää, jos opiskelija ei ole esimerkiksi ollut aktiivinen Moodlessa muutamaan viikkoon, arvosanat ovat heikentyneet viimeisen puolen vuoden aikana tai ovat ryhmän arvosanoja selkeästi alemmat tai jos opintopisteitä ei ole kertynyt riittävästi puolen vuoden aikana ellei kyseessä ole

lomajakso. Opiskelijaan voidaan ottaa yhteyttä, jos huoli herää ja tarjota mahdollisuus henkilökohtaiseen tukeen. Opiskelijoille voitiin tarjota myös opinto-ohjaajan ja kuraattorin järjestämää pienryhmätoimintaa, jossa teemoina oli esimerkiksi tulevaisuus, opiskelutaidot ja -kyky, harjoittelut ja työelämätaidot sekä hyvinvointi. (Laakkonen ym., 2022, s. 16)

Pandemia-aikana on Laureassa kehitetty Poikkeamo, eräänlainen Ohjaamon kaltainen matalan kynnyksen ohjauspiste, jonne on mahdollista tulla ilman ajanvarausta. Poikkeamo on toteutettu Zoomissa, ja paikalla on yksi vastaanottava henkilö ja kaksi muuta omissa breakout roomeissa, jonne ns. aulatyöntekijä voi ohjata opiskelijan asiasta riippuen. Useamman henkilön breakoutroomit mahdollistavat henkilökohtaisemman ohjauksen. Erityisesti klo 16-18 ajat ovat olleen suosittuja työssäkäyvien keskuudessa. (Akiola ym., 2021)

Jyväskylän yliopistossa on kehitetty yksilöllisen tuen menetelmäksi Hyvis-toimintamalli, jossa korkeakoulun henkilöstöstä osa on voinut kouluttautua Hyvinvointineuvojaksi ja tarjota opiskelijoille tarpeen mukaan kasvokkaista matalan kynnyksen neuvontaa ja ohjausta. Toimintamallin rakentaminen on tehty yhteistyössä YTHS:n ja Jyväskylän sotepalvelujen kanssa. Toiminnan kehittämisen aikana havaittiin, että palveluohjaus helpottuu, kun yhteiskehittämisen myötä tuli tutustuttua eri ammattilaisten työhön. Aiheesta tehdyssä pro gradu -tutkielmassa onnistuneissa Hyvisten kohtaamisissa korostui opiskelijan kokemus kuulluksi tulemisesta ja kokonaisvaltaisesta kohtaamisesta, kannustuksesta ja rohkaisusta. Haastavaa tilannetta helpotti myös, jos palveluohjaustilanteessa aika varataan yhdessä – muuten se saattaa jäädä tekemättä. Onnistuneissa kohtaamistilanteissa opiskelijan opintoala oli selkeytynyt, hän oli saanut itsevarmuutta, oivaltanut jotain uutta ja tulevaisuuden usko oli vahvistunut tai haastavissa tilanteissa opiskelija oli onnistunut tekemään pysyviä muutoksia omaan opiskeluarkeen ja saanut myös läheistensä tukea. (Kurki, 2019, ss. 18, 37–38, 40)

Keskusteluyhteys opetushenkilöstön kanssa ja jousto opintojen suorittamisessa koettiin tärkeäksi hyvinvointia tukevaksi asiaksi. Lisäksi opetushenkilökunnan ymmärrys erilaisuutta ja erilaisia opiskelijoita kohtaan ja suhtautuminen esimerkiksi masennuksesta johtuvaan suorittamisen viivästyymiseen vaikutti positiivisesti hyvinvointiin ja sitä kautta myös opintojen edistymiseen (Piironen, 2021, s. 29). Jokainen opiskelija on yksilö ja henkilökohtaiset tarpeet

vaikuttavat myös siihen millaisesta tuesta opiskelija hyötyy. Esimerkiksi pandemia-aikana lisääntynyt etäopiskelu soveltui osalle opiskelijoista hyvin, koska se helpotti keskittymistä ja osalla kotona opintoihin keskittyminen puolestaan oli hyvin haastavaa. (Jussila ym., 2021, ss. 21–27)

4.4 Opintojen loppuvaiheen tuki

Korkeakouluopintojen loppuvaiheessa voi opiskelijoilla olla stressiä ja epävarmuutta tulevaisuudesta ja työllistymisestä. Työelämä voidaan nähdä kilpailuhenkisenä ja osa opiskelijoista voi pohtia pätevyyskysymyksiä, kun opinnoista ei valmistu mihinkään tiettyyn ammattinimikkeeseen. Opiskelijat voisivatkin hyötyä työelämään suuntautuneesta ohjauksesta ja varhaisemmasta tuesta opintojen kokonaisvaltaisempaan suunnitteluun. (Lantto, 2019, ss. 33–37, 42) Opiskelujen yksi tärkeimmistä tavoitteista tulisi olla työelämään valmistuminen ja opiskelijan oman alan ammattilaiseksi kasvaminen opintojen aikana. (Trinidad ym., 2020, s. 143) Omien uravalintojen selkiytyminen tuli esiin mielen hyvinvointia edistävänä asiana myös Hyvis-toimintamallia tutkivassa pro gradussa. Hyviksellä, eli yliopiston hyvinvointineuvojalla, oli tutkimuksen mukaan hyvä olla laajaa työelämätuntemusta, jotta ohjauksessa voi onnistua. (Kurki, 2019, s. 59) Tunne siitä, että opiskelee oikeaa alaa, tukee opiskelijoiden hyvinvointia ja lisää entisestään motivaatiota opintojen loppuun suorittamiseen (Piironen, 2021, s. 43).

Lappeenrannan-Lahden teknillisessä yliopistossa on kokeiltu opettajatuutorointia, jossa opiskelijat saavat koko opintojensa aikana tukea opettajatuutorilta oman urapolun hahmottumiseen. Opettajatuutorit toimivat linkkinä työelämään ja avaavat opiskelijoille alan työtehtäviä ja alalla työllistäviä yrityksiä. Opettajatuutorien tehtävää helpottamaan on tehty Moodleen Toolkit for Teacher Tutoring -materiaalia. Työelämään kiinnittymistä tuetaan myös johdatuskursseilla, joihin voidaan sisällyttää HOPS:n, itsensä johtamisen, yrittäjyyden, opiskelutaitojen ja tiedonhaun lisäksi alumnivierailuja ja vaihto-opiskeluun liittyvää sisältöä. (Trinidad ym., 2020, ss. 143–146)

Osa opiskelijoista tekee töitä jo opintojen aikana taatakseen paremman toimeentulon (Pyykkinen, 2018, s. 33). Taloudelliset huolet nähtiinkin terveydellisten haasteiden rinnalla yhtinä opiskelijan henkistä hyvinvointia kuormittavimpina asioina (Piironen, 2021, s. 36). Opintojen ohella työskentely koettiin hyödyllisenä tulevaisuuden kannalta, sillä se kartoitti työkokemusta ja helpotti jatkossa työnhaussa. Jos työpaikan kanssa onnistui sopia työvuoroista joustavasti ja opinnot huomioon ottavasti, oli työn tekeminen vähemmän kuormittavaa. Myös mukava työyhteisö ja työkaverit sekä onnistumisen tunteet esimerkiksi asiakaspalvelutyössä toivat paljon positiivisia ja jaksamista tukevia asioita opiskelijoiden arkeen. Merkityksellistä oli myös oman työnsä tuloksen näkeminen. (Pyykkinen, 2018, ss. 35–38) Muihin yhteisöihin, kuten työyhteisöön, kiinnittyminen etenkin opintojen loppuvaiheessa voisi helpottaa huolta opintojen ohessa kartutettujen sosiaalisten verkostojen katoamisesta valmistumisen jälkeen ja yksin jäämisestä, jota osa opiskelijoista pohti (Lantto, 2019, ss. 26–27).

Osa opiskelijoista vuorotteli työ-, opinkelu- ja vapaapäivien välillä. Vapaapäivinä oli tärkeää tehdä jotain itselle mukavaa asiaa ja työpäivät antoivat myös luvan pitää opiskelusta ja sen ajattelusta kunnolla taukoa. Myös muuhun elämään ja vapaa-aikaan sekä sosiaalisiin suhteisiin panostaminen nähtiinkin tärkeänä mielen hyvinvointia ylläpitävänä tekona. Työn ja opiskelun yhdistäminen vaatii organisointitaitoja, joustamista ja hyvää itsetuntemusta – kaikkina päivinä keskittyminen ei onnistu työpäivän jälkeen. Opiskelua voi aikataulutuksen ja suunnittelun lisäksi helpottaa esimerkiksi kampuksen tiloihin siirtyminen aina opiskeluhetkien ajaksi. (Pyykkinen, 2018, ss. 38–53)

Diakin Woimaa opiskeluun ja elämään -tukiryhmässä kokeiltiin psykodraaman keinoin löytää uusia ratkaisuja opintojen keski- ja loppuvaiheessa olevien opiskelijoiden tilanteisiin. Opiskelijat olivat kokeneet saaneensa vertaistuen lisäksi tukea oppinäytetyöprosessiin ja toiveikkuutta opintojen loppuun saattamiseen. (Kylä-Setälä ym., 2020, ss. 64–67)

4.5 Mielen hyvinvointia rakenteisiin

Voimaa opiskeluun -hankeen loppujulkaisussa Mertsii Ärling toteaa, että ”koulutusorganisaatioiden tulee sisällyttää mielenterveyttä tukevia elementtejä luonnolliseksi osaksi rakenteita, toimintakulttuuria ja opetussisältöjä.” Yhtenä keinona näiden tavoitteiden saavuttamiseen Ärling ehdottaa henkilöstön mielenterveysosaamiseen liittyvää koulutusta ja monialaisen yhteistyön vahvistamista. (Ärling, 2020, s. 5)

OHO!-hanke oli OKM:n rahoittama ja siinä oli mukana 11 korkeakoulua. Hankkeen tavoitteena oli kehittää opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluissa. Hankkeessa on koottu OHO-opas, jossa esitellään hyviä käytäntöjä ja kehitettyjä toimintamalleja, kuten PRE-orientaatio, omaopettajuus, MSLQ-kysely, ProMot-menetelmä, Opiskelijan taitokartta ja saavutettavuuden näkökulmia korkeakouluopinnoissa. Oppaan kokoamisen tavoitteena on ollut toimia korkeakoulujen rakenteellisen kehittämisen tukena. (Klemola ym., 2020, s. 7)

Yhtenä OHO-oppaan menetelmänä on Yhteisöllisen pedagogiikan koulutus, jota on tarjottu opettajille, opiskelijoille ja ohjaajille. Koulutuksen taustaideana on, että hyvä ryhmän ohjaus, vuorovaikutus ja rakentava kohtaaminen tukevat myös opiskelijoiden hyvinvointia. Yhteisöllisellä pedagogiikalla on juuret sosiaalipedagogiikassa ja tavoitteena onkin vaikuttaa yhteisöön, jotta siitä tulisi välittävä ja vuorovaikutuksellinen. Keskittyminen pelkkiin opetuksen pedagogisiin ratkaisuihin ei tuota samaa lopputulosta, kuin opiskelijaryhmän oman toimijuuden edistäminen, tunne- ja vuorovaikutus- ja hyvinvointitaitojen kehittäminen. Yhteisöllinen pedagogiikka voi vastuuttaa ja innostaa opiskelijaryhmää pitämään huolta omatoimisesti niistäkin opiskelijoista, jotka meinaavat jäädä ryhmän ulkopuolelle. (Klemola, 2020, ss. 111–113)

AllWell?-kyselyä on käytetty osana strategiatyötä Aalto-yliopistossa vuodesta 2017. Vuosittaisella opiskeluhuvinvointikyselyllä saadaan vertailukelpoista tietoa, jonka tuloksia voidaan käyttää kurssien ja ohjelmakokonaisuuksien kehittämisessä. Myös opiskelija hyötyy kyselyyn vastaamisesta, sillä hän saa tulosten perusteella vastapalautteen, jossa voi olla hyödyllisiä linkkejä ja esimerkiksi stressinhallintavinkkejä. Opettajille on suositeltavaa käydä

kyselyn tulokset keskustellen läpi yliopistopedagogin ja opiskelijaedustuksen kanssa. (Petäjä, ym., 2020, ss. 121–123)

4.6 Yksilöllinen tuki opintojen keskeyttämisriskissä

Voimaa opiskeluun -hanke (2018 – 2020) oli Diakonia-ammattikorkeakoulun koordinoima hanke, jossa oli mukana Nyyti ry, Suomen Diakoniaopisto ja Otus eli Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö. Hankkeen tavoitteena oli vähentää opintojen keskeyttämistä ja kehittää tukitoimia opintojen loppuun saattamiseksi. Hankkeessa koulutettiin henkilöstöä ja järjestettiin työpajoja ja tehtiin rakenteellisia uudistuksia, jotta hankkeessa kehitetyt toimenpiteet saatiin osaksi oppilaitosten arkea. Hankkeessa sovellettiin Nyyti ry:n Elämäntaitokurssi® valmennusta ja pilotoitiin vertaismentorointia. Opiskelijoille tarjottiin myös tarinallisia työpajoja. Hankkeen loppujulkaisussa on esitelty pilotoidut toimintamallit ja se on saatavilla Theseuksessa. (Suomen Diakoniaopisto, n.d.)

Takaisin opintoihin -hankkeessa on kehitetty vertaismentorointia korkeakouluopiskelijoille, järjestetty koulutuksia Helsingin yliopiston ja Humakin henkilöstölle ja tehty opintoihin palaajan paketti. Hanke on Nyyti ry:n ja siinä oli vuosina 2019–2021 mukana Eskot ry. Hanke päättyy vuoden 2022 lopussa. (Nyyti ry, n.d.) Hankkeessa on tehty myös podcasteja ja webinaareja sekä korkeakouluille tarkoitettuja ohjauskortteja. Mielenterveyden haasteiden huomioiminen opiskelussa -ohjauskortissa suositellaan muun muassa antamaan joustoa opintojen suorittamisessa, huomioimaan sen ettei opiskelija jaksa välttämättä pitää jatkuvasti yhteyttä ja että asioista on hyvä kysyä suoraan opiskelijalta itseltään eikä tehdä omia oletuksia, lisäksi on hyvä, jos opiskelijalla on mahdollisuus ilmoittaa poissaoloistaan ja saada positiivista palautetta kurssien ja pienten tavoitteiden edistymisistä. (Nyyti ry, n.d.)

Takaisin opintoihin -hankkeessa kesällä 2022 tehdyssä Suosituksia korkeakouluille opintoihin paluun tukemiseksi -materiaalissa ehdotetaan, että opintoihin paluu aloitetaan henkilökohtaisella suunnitelmalla, jossa huomioidaan opiskelijan sen hetkinen jaksaminen ja että alku lähtee maltillisesti käyntiin – iso kasa deadlineja ja kursseja voi laukaista

ahdistuksen eikä edistä paluuta. Tieto erilaisista tukipalveluista olisi hyvä olla helposti saatavilla ja materiaalissa mainitaan myös Klubitalojen opintovalmennus yhtenä mahdollisena korkeakouluopiskelijan tukimuotona. Opintoihin palaava opiskelija voi hyötyä myös erityisjärjestelyistä kurssien suorittamisessa ja niistä on hyvä keskustella esimerkiksi kurssien alussa tai informoida vaihtoehtoista muulla tavoin selkeästi. Opintojen edistymisen seuranta on tärkeää ja materiaalissa yksi opiskelija toivoikin, että omassa korkeakoulussa olisi ollut etsivää opintoneuvontaa, joka olisi ollut yhteydessä pitkän sairausloman aikana. (Nyyti ry, 2022, ss. 1–13)

Tärkeänä opintoihin paluun tukena mainitaan myös henkilöstön kouluttaminen ja mielenterveysosaamisen vahvistaminen. Lisäksi opettajilta toivotaan yhteistyötä ja kannustusta sekä opiskelijan täysvaltaista mukaan ottoa oman opintoihin paluun suunnitteluun. Kohtaamiset opiskelijan kanssa tulisi olla myönteisiä ja äänensävyltään yhdenvertaisia. On hyvä tukea opiskelijaa palaamaan yhteisöön takaisin pitkän poissaolon jälkeen ja tarjota esimerkiksi erilaisia pienryhmiä opiskelun tueksi, vertaistutorointia tai -mentorointia ja huomioida opiskelijan mukaan pääseminen esimerkiksi kursseilla tehtävillä ryhmäjoilla. Sen ääneen sanomisella, että jokainen opiskelija ei etene samaan tahtiin, mutta on yhtä tärkeä, on merkitystä oletusten purkamisessa ja armollisemman opiskeluilmapiirin rakentamisessa. (Nyyti ry, 2022, ss. 14–20)

4.7 Mielen hyvinvoinnin tukeminen opintovalmennuksessa Klubitaloilla

Nyytin Suosituksia korkeakouluille opintoihin paluun tukemiseksi -materiaalissa opintovalmennus mainitaan yhtenä tukimuotona korkeakouluopiskelijoille (Nyyti ry, 2022, s. 6). Korkeakouluopiskelijoilta odotetaan kykyä suoriutua itsenäisesti opinnoissaan, jonka vuoksi esimerkiksi ajatusten vaihto vertaisten kanssa Klubitalon opintoryhmässä voi olla mielekästä ja hyödyllistä. (Kettle, 2016, ss. 160–161)

Sari Jenu on haastatellut Itä-Helsingin Klubitalon opintovalmennukseen osallistuneiden jäsenten kokemuksia opintovalmennuksesta. Keskeisimmäksi pääteemaksi Jenu mainitseekin aineiston perusteella vertaistuen – opiskelijat kokivat tärkeäksi muiden opiskelemissa olevien jäsenten tapaamisen ja avun saamisen omiin opintoihin liittyviin kysymyksiin. Opiskelijoiden ryhmässä käyminen oli lisännyt jäsenten opiskelumotivaatiota ja itsetuntemusta sekä -luottamusta. (Jenu, 2018, ss. 22,24) Opiskelijoiden vertaisryhmässä jäsen voi hyötyä luottamuksellisesta ilmapiiristä ja voimaantua, kun pääsee jakamaan asioita ilman häpeän tunnetta. Voimaannuttavat vertaiskokemukset voivat edistää myös oppimiskykyä (Tolonen, 2020, s. 19).

Jenun (2018, s. 23) haastattelemassa opiskelijoiden vertaisryhmässä oli toiveena ollut saada tukea opintojen suunnittelusta ja aikataulutuksesta, elämänhallinnasta ja omasta jaksamisesta. Tutkielmassa Korkeakouluopintojen loppuvaiheessa olevien opiskelijoiden hyvinvointi mainittiin yhtenä hyvänä käytäntönä opinto-ohjaajan palveluohjaus Klubitalolle, josta tutkimukseen osallistunut yliopisto-opiskelija oli kokenut saaneensa paljon tukea opiskeluihin ja opiskeluun liittyvään ahdistukseen ja stressiin (Lantto, 2019, s. 38).

Opintovalmennuksen kehittämisideana Jenu esitti haastattelujen perusteella opintoryhmien jakamista kahteen erilaiseen – toinen ryhmistä voisi olla opintojen aloittamista pohtiville ja toinen jo opiskelemissa oleville. Ensimmäinen voisi Jenun mukaan sisältää enemmän opinto-ohjauksellista otetta. (Jenu, 2018, ss. 23–24) Tolosen opinnäytetyössä suositellaan Eskot ry:n ja Humakin opintovalmentajien yhteistyön tiivistämistä ja opintovalmennuksen synergiahyötyjen selvittämiseksi. Yhteistyössä voisi Tolosen mukaan tehdä esimerkiksi yhteistä motivaatiotyökalua, jonka pohjana voisi toimia Klubitalojen opintovalmennuksessa

sovellettavat toipumisorientaation periaatteet ja yhdevertainen kohtaaminen. (2020, ss. 51–52)

4.8 Yhteenveto tuloksista

Olen koostanut kuvaan 3 vinkit kirjallisuuskatsauksen tulosten pohjalta. Kuva löytyy myös liitteenä (Liite 2). Koonnissa on sovellettu palvelumuotoilussa käytettyä service blueprint -mallia, jossa on normaalisti viisi eri tasoa, joissa prosessi on kuvattu: asiakkaalle näkyvä palvelu, asiakkaan toiminta, asiakaspalvelijoiden toiminta asiakkaan kanssa (*front office*), asiakkaalle näkymätön toiminta (*back office*) ja tukiprosessit (Innokylä, n.d.). Kuvassa on selkeyden vuoksi vain kolme tasoa: ensimmäinen on opiskelijan oman toiminnan taso, toinen on opiskelijan suoraan kohtaamat ”palvelut” ja kolmas on taustalla tapahtuva työ, joka jää näkymättömiin, mutta muokkaa esimerkiksi rakenteita.

Kuva 3 Koonti kirjallisuuskatsauksen aineistossa olleista opiskelijan mielen hyvinvointia tukevista menetelmistä, kuva on myös liitteenä (Liite 2)



Prosessissa on erikseen sinisellä pohjalla ennen opintoja ja opintojen jälkeen -vaiheet, koska ne eivät konkreettisesti kuulu opintoihin, mutta niillä on merkitystä opintojen hyvän alun ja

opiskeluista saadun kokemuksen hyödyntämisen kannalta. Klubitalojen ja opintovalmennuksen tuki on opiskelemisesta kiinnostuneilla Klubitalon jäsenillä käytössä jo ennen opintoja, opintojen aikana eikä tuki pääty myöskään valmistumiseen.

5 Johtopäätökset

Kirjallisuuskatsauksessa esille tulleet menetelmät olivat hyvin samankaltaisia, kuin Kristina Kunttu (2021, s. 38) on tuonut tekstissään esiin, eli ne keskittyivät opiskelijan itsetuntemuksen vahvistamiseen, terveystapaohjaukseen, arjenhallinnan tukemiseen ja opiskelijaidentiteetin vahvistamiseen. Myös Salmela-Aron mainitsema tasapainon tärkeys opintojen aiheuttamien vaatimusten ja opiskelijan voimavarojen välillä tuli hyvin esille useammassakin kirjallisuuskatsauksen aineistossa (Salmela-Aro, 2021, ss. 50–51).

Positiivista mielenterveyttä, eli ihmisen voimavaroja, resilienssiä, tunneälyä, kypsyyttä, positiivisia tunteita ja vahvuuksia, tukevia menetelmiä olivat aineistossa esimerkiksi hyvinvointitaitoluennot, elämäntaitokurssit, vertaistuelliset ryhmät ja mentorointi (Appelqvist-Schmidlechner ym., 2016, ss. 1759–1762; Hyväri ym., 2020, ss. 47–58; Lappalainen ym., 2020, ss. 97–98; Veikkolainen ym., 2020, ss. 57–59). Myös Klubitalojen opintovalmennuksen vertaistuellisissa ryhmissä oli koettu itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kasvua sekä voimaantumista (Jenu, 2018, ss. 22,24; Tolonen, 2020, s. 19). Vertaisuutta ja ryhmän sisäistä tukiverkostoa kehitettiin esimerkiksi yhteisöllisen pedagogiigan avulla (Klemola, 2020, ss. 111–113).

Korkeakouluopiskeluun liittyvää stressiä lievitettiin erilaisilla keinolla kirjallisuuskatsauksen aineistossa – siihen oli tarjolla muun muassa mindfulnessia, verkossa saatavilla olevia stressinhallintavinkkien linkkejä ja ryhmäinterventioita. Aloittamisen vaikeuteen ja tehtävien kanssa viivyttelyyn tukea sai esimerkiksi vertaisryhmistä, mentorin kanssa työskentelystä ja Klubitalojen opintovalmennuksen ryhmistä. (Mikkonen ym., 2021, s. 49; Auvinen, 2017, ss. 24–25; Petäjä, ym., 2020, ss. 121–123; Heikkilä ym., 2019, ss. 11–14, 19–20, 24–25; Heikkilä ym., 2021, s. 46 & Lantto, 2019, s. 38). Opintojen loppuun saattamisessa ja

lopputyöprosessissa tukea oli saatavilla pienryhmien lisäksi esimerkiksi vertaismentorilta (Hyväri ym., 2020, ss. 47–58).

Kiinnostavia ovat hankkeiden tai muun kehittämistyön avulla aikaan saadut rakenteelliset opiskelijoiden mielen hyvinvointia tukevat muutokset ja uudet toimintamuodot, koska niiden avulla saadaan laajemmalle opiskelijajoukolle tukea ennaltaehkäisevästi ja samalla voidaan saada kynnystä madallettua ottaa yhteyttä korkeakoulun ohjausta ja tukea tarjoavaan henkilöstöön haastavassa tilanteessa. Positiivista mielenterveyttä edistävien toimintamallien kehittäminen vaatii hyvinvointityöhön osallistuvilta toimijoilta tieto-osaamista ja käytännön taitoja, mutta myös arvojen ja asenteiden on oltava edistämistyön takana. (Tamminen ym., 2021, ss. 1–5)

Yksi esille tulleista haasteista oli myös oikean tuen kohdentaminen oikeille opiskelijoille oikea-aikaisesti. Data-analytiikan hyödyntämisestä oli esimerkkejä muun muassa Vartu 2.0 holistisessa kinttupolussa ja muissa korkeakouluissa pilotoitujen pienryhmien kohdentamisessa tuen tarpeessa oleville opiskelijoille (Laakkonen ym., 2022, s. 16; Kylä-Setälä ym., 2020, ss. 59, 62). Erityisen tärkeää tuen kohdentaminen on silloin, jos opinnot ovat olleet tauolla esimerkiksi sairausloman vuoksi ja opintoihin paluu alkaa olla taas ajankohtaista (Nyyti ry, 2022, ss. 1–13).

6 Pohdinta

Opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukeminen ei ole haastavaa, mutta se vaatii kiinnostusta, välittämistä ja sitoutumista hyvinvointia tukevien rakenteiden ja toimintatapojen kehittämiseen. Osa hankkeissa kehitetyistä menetelmistä vaatii henkilöstö- tai muita resursseja ja niihin rahoituksen löytäminen voi olla haastavaa. Jos hankkeissa kehitetyt toimintamallit on suunniteltu jo rahoituksen hakuvaiheessa niin, että niitä on mahdollista toteuttaa jatkossa osana korkeakoulun arkea, voi hankkeen lisäresurssi ja kehittämistyö tuottaa tulosta, kuten oli nähtävissä esimerkiksi Voimaa opiskeluun -hankkeen loppuraportissa.

Hyvällä ennakkoinnilla ja ennaltaehkäisevällä työllä voidaan nopeuttaa avun ja tuen piiriin hakeutumista jo ennen kuin opinnot uhkaavat jäädä kesken. Opiskelijoille tarjottavat itsensä johtamiseen ja hyvinvointiin keskittyvät kurssit voivat toimia hyvänä itsereflektion tukena – on hyvä pysähtyä välillä pohtimaan omaa toimintaansa ja valintojaan opiskeluarjen keskellä. Opintojen aikana on mahdollista oppia työelämässä tarvittavia taitoja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja stressin hallintaan. Voikin ajatella, että opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukeminen ja hyvinvointia tukevien taitojen opiskelu on myös osa kestävästä kehityksestä, koska sitä kautta opiskelijoilla on mahdollisuudet pitää jatkossakin yllä omaa työ- ja toimintakykyään.

Klubitalojen opintovalmennuksesta voisi hyötyä jo Klubitalon jäsenyydessä olevien henkilöiden lisäksi opiskelijat, joilla opinnot keskeytyvät väliaikaisesti esimerkiksi mielentervedellisiin syihin liittyvän sairausloman vuoksi ja paluussa opintoihin tarvitaan tukea. Klubitalojen opiskeluryhmä voi toimia hyvänä lisänä korkeakoulun omien pienryhmien ja tukimuotojen rinnalla, koska Klubitalojen opiskeluryhmistä voi saada vertaistukea, jossa voi avoimesti keskustella ilman stigmatisoinnin pelkoa. Erityisesti graduja ja opinnäytetöiden kanssa yksin puurtavat opiskelijat voivat hyötyä myös lopputyöprosessiin liittyvästä vertaistuesta, vaikka suoraa ohjausta ja opetusta itse gradun tai opinnäytetyön tekemiseen ei Klubitalolta ole tarkoitus antaa, koska sen opiskelija saa omasta korkeakoulustaan. Klubitalojen opintovalmennuksen ja korkeakoulujen yhteistyötä voisi tiivistää ja aihetta olisi hyvä tutkia lisää myös saavutettavuuden näkökulmasta.

6.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on hyvä pohtia muun muassa tutkimuksen kohteen valintaa – mitä tutkijassa ja miksi se on itselle tärkeää, miten aineiston keruu on toteutettu, tutkimuksen kesto ja miten tutkimuksen raportointi on toteutettu (Tuomi ym., 2018, ss. 163–164). Valitsin tämän opinnäytetyön aiheen, koska halusin saada opintovalmennuksen kehittämisen tueksi lisää tietoa ja erilaisia näkökulmia.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa se, että tutkimustyössä noudatetaan huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta. Tutkimuksessa käytettävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien on oltava eettisesti kestäviä ja muiden tutkijoiden töihin ja tutkimustuloksiin suhtaudutaan kunnioituksella ja niihin viitataan asiallisesti.

(Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2013, s. 6)

Tutkimuksessani olen käyttänyt jo valmiiksi julkaistuja materiaalia ja olen käsitellyt aineistoa hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti. Aineistossa on mukana myös sellaisia julkaisuja, jotka eivät ole tieteellisiä ja vertaisarvioituja, joten näiden käyttäminen lähdeaineistona heikentää opinnäytetyön tulosten luotettavuutta.

6.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön hyödyllisin anti oli aihepiiriin tutkimuksiin ja erilaisten yhteistyöhankkeiden julkaisuihin tutustuminen. Niiden läpi käyminen antoi prosessin aikana paljon uutta ajateltavaa opintovalmentajan työhön, usein huomasinkin reflektovani jotain lukemaani työpäivän aikana. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen oli itselle uusi opinnäytetyön muoto, ja se osoittautui opettavaiseksi valinnaksi, koska aiemmissa opinnoissa oli tehnyt toiminnallisen opinnäytetyön ja toisen haastatteluihin pohjautuvan työn. Aiheen valinta ja kirjallisuuskatsaus oli haastava yhdistää, koska tieteellistä aineistoa ei ollutkaan niin hyvin saatavilla, kuin alkuun olin ajatellut. Aiemmat opinnäytetyöt ovat onnistuneet, mutta tämän työn kanssa olikin haasteita. Työskentelyn aikana käynnistyi kuitenkin hyvä sisäinen

arvotyöskentely ja pystyin luopumaan arvosanakeskeisyydestä. Koen, että tästä kokemuksesta on paljon hyötyä myös valmennustyössä.

Opinnäytetyöprosessin aikana käynnistimme myös Eskot ry:n Klubitalojen opiskelijoille yhteisen lopputyöryhmän, jossa gradujen ja opinnäytetöiden kanssa työskentelevät tai niitä suunnittelevat jäsenet voivat jakaa kokemuksiaan ja saada vertaistukea lopputyöprosessin aikana, joka usein on varsin yksinäistä puurtamista. Ryhmässä on tilaa vertaistuelliselle keskustelulle ja erilaisten teemojen käsittelylle. Lisäksi ryhmää voi käyttää oman lopputyön aikatauluttamisen tukena, koska tapaamisten välille voi tehdä omia pienempiä tavoitteita, joiden edistymistä on helpompi seurata. Ryhmän ideoinnissa ja toteutuksessa on ollut antoisaa olla mukana kaksoisroolissa, opintovalmentajana ja opiskelijana, kun itselläkin oli opinnäytetyöprosessi kesken.

Lähteet

- Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito -suositus (7.1.2019). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>
- Akiola, J., Martikainen, S. & Niemi, H. (1. 12 2021). Laurean oma ohjaamo eli Poikkeamo. *Laurea Journal*. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021120158204>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. (2016). Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkirilehti*, 71(24), ss. 1759–1764. Haettu 31.8.2022 osoitteesta <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2016/SLL242016-1759.pdf>
- Auvinen, M. (2017). "Tästä on hyvä jatkaa päivää rentoutuneena ja itsensä hyväksyvänä" : *Opiskelijoiden kokemuksia tietoisesta läsnäolosta*. [opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu] <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017120920373>
- Clubhouse International. (2022). *About us*. Haettu 25. 2 2022 osoitteesta Mission - History: <https://clubhouse-intl.org/about-us/mission-history/>
- Clubhouse International. (2022). *What clubhouses do*. Haettu 26.7.2022 osoitteesta <https://clubhouse-intl.org/what-we-do/what-clubhouses-do/>
- Erola, K. & Sundholm, K. (2020). *Verkko-opiskelijan hyvinvoinnin edistämisen toimintamallit*. [YAMK opinnäytetyö, Laurea ammattikorkeakoulu] <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020081719763>
- Eskot ry. (ei pvm). *Tietoa meistä*. Haettu 24.7.2022 osoitteesta <https://eskot.org/tietoa-meista/>
- Heikkilä, A. & Ollgren, J. (2019). *Embodied ACT: Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan ja kehollisiin läsnäoloharjoituksiin perustuva ryhmäinterventio yliopisto-opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa*. [Pro Gradu, Jyväskylän yliopisto] <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-202004172795>
- Heikkilä, A., Lehtinen, A. & Lähteenkorva, S. (2021). *Korkeakouluopiskelun haasteet*. Teoksessa Kunttu, K., A. Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (Toim.), *Opiskeluterveys* (2. p., ss. 45–47). Duodecim.

- Huuhka, E. (2020). Miten huomioida opiskelijoiden moninaisuus. (Klemola, U., Ikäheimo, H. & Hämäläinen, T., Toim.) *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*, 23-28. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8110-5>
- Hyväri, S., Paakki, N. & Sipilä, H. (2020). Vertaismentorointi opiskelukyvyn ja hyvinvoinnin tukena. (Ärling, M., Toim.) *Voimaa opiskeluun - otetta ohjaukseen Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu*, ss. 47–58. Haettu 28.9.2022 osoitteesta https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Innokylä. (ei pvm). *Työkalut*. Haettu 23.10.2022 osoitteesta Service blueprint: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/service-blueprint>
- Isojärvi, J. (2018). *PICO-asetelma informaation työkaluna*. Haettu 7.9.2022 osoitteesta <https://bmfry.files.wordpress.com/2018/06/pico-asetelma-informaation-tyc3b6kaluna.pdf>
- Jenu, S. (2018). *Opintoryhmä - yhdessä eteenpäin : Itä-Helsingin Klubitalon opiskelijoiden kokemuksia opintoryhmästä*. [opinnäytetyö, Lahden ammattikorkeakoulu] <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804215117>
- Jussila, J. & Maula, M. (2021). *COVID-19 vaikutus Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointiin*. [opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu] <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202201191451>
- Kasurinen, H. (2022). Opiskelijoiden kuvauksia opintojen sujumiseen vaikuttavista tekijöistä. (B. Aurela; & H. Kasurinen, Toim.) *Yksilölliset opintopolut ammattikorkeakoulussa*(186), 67–89. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-642-6>
- Kempainen, T. & Merija, T. (2020). Omaopettajien koulutus tukemaan uuden opiskelijan opintopolkua. (Klemola, U., Ikäheimo, H. & Hämäläinen, T., Toim.) *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*, 63-67. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8110-5>
- Kettle, V. (2016). *Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa*. Teoksessa Hänninen, E. (Toim.). <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016053013036>
- Klemola, U. (2020). Yhteisöllisen pedagogiikan koulutussarja opettajille, ohjaajille ja opiskelijoille. (Klemola, U., Ikäheimo, H. & Hämäläinen, T., Toim.) *OHO-opas*

- opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*, 111-119.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8110-5>
- Klemola, U., Ikäheimo, H. & Hämäläinen, T. (2020). *OHO-opas: Opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8110-5>
- Korkeamäki, J. & Vuorento, M. (2021). Ilmoitettujen terveys- ja toimintarajoitteiden vaikutus korkeakouluopintoihin. *Eurostudent VII -tutkimuksen artikkelisarja*.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-841-0>
- Kunttu, K. (2021). Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (Toim.), *Opiskeluterveys* (2. p., ss. 38-40). Duodecim.
- Kunttu, K. & Huttunen, T. (2016). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Haettu 17.8.2022 osoitteesta Tutkimuksen tiivistelmä:
<https://www.yths.fi/yths/tutkimukset-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/>
- Kurki, C. (2019). ”Opiskelu tuntuu ensimmäistä kertaa siltä, että sillä on innostava päämäärä” : yliopisto-opiskelijoiden näkemyksiä Hyvis-toimintamallin mukaisen hyvinvointineuvonnan vaikutuksesta opintojen edistymiseen ja opiskeluhuvinvointiin. [Pro Gradu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201911265017>
- Kylä-Setälä, E. & Sipilä, H. (2020). Tukimallit opintojen edistämiseksi ammattikorkeakouluissa. (M. Ärling, Toim.) *Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu*, ss. 59-67. Haettu 28.9.2022 osoitteesta
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_w eb.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Laakkonen, P., Hiltunen, L. & Ranta, J. (2022). Vartu 2.0-Holistinen kinttupolku- Opiskeluhuvinvointimallin manuaali. Karelia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B:80. Noudettu osoitteesta
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/754578/B80_Vartu2_manuaali.pdf?sequence=2
- Lantto, L. (2019). *Korkeakouluopintojen loppuvaiheessa olevien opiskelijoiden hyvinvointi*. [Pro Gradu, Lapin yliopisto] <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019122149307>
- Lappalainen, R., Keinonen, K. & Gallego, A. (2020). Hyvinvointitaidot osana akateemisia opiskelutaitoja. (Klemola, U., Ikäheimo, H. & Hämäläinen, T., Toim.) *OHO-opas*

opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin, 97–103.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8110-5>

Martin, M. (2021). Ryhmätoiminta voimavarana. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A.,

Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (Toim.), *Opiskeluterveys* (2. uudistettu painos p., ss. 140–144). Duodecim

Merilä, K. & Åberg, T. (13. 12 2021). Voiko opiskelija olla opiskelijoiden oppimisen ja

hyvinvoinnin tuki? *Käytäntöläheinen pedagogiikka -tutkimusryhmän julkaisuja*.

Haettu 26. 10 2022 osoitteesta [https://talk.turkuamk.fi/innopeda/voiko-](https://talk.turkuamk.fi/innopeda/voiko-vertaisohjaus-olla-opiskelijoiden-oppimisen-ja-hyvinvoinnin-tuki/)

[vertaisohjaus-olla-opiskelijoiden-oppimisen-ja-hyvinvoinnin-tuki/](https://talk.turkuamk.fi/innopeda/voiko-vertaisohjaus-olla-opiskelijoiden-oppimisen-ja-hyvinvoinnin-tuki/)

Merisalo, M. & Aalto, T. (2017). *Yhdenvertaisena jäsenenä Klubitalon yhteisössä*.

Mielenterveyskuntoutujan osallisuuden kokemukset Keski-Uudenmaan Klubitalolla.

[opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu] [https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-](https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017090314729)

[2017090314729](https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017090314729)

Mikkonen, J. & Nieminen, J. (2021). Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kunttu, K.,

Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (Toim.), *Opiskeluterveys* (2. p., ss. 47–49). Duodecim.

Muuronen, A. & Eskola, S. (2020). Saavutettavuuskriteeristö korkeakoulujen

saavutettavuuden kehittämisessä ja arvioinnissa. (Klemola, U., Ikäheimo, H. &

Hämäläinen, T., Toim.) *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta*

korkeakouluihin, 29-33. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8110-5>

Nordling, E. (2018). Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä.

Duodecim(134), ss. 1476–1483. Haettu 20. 9 2022 osoitteesta

<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14435.pdf>

Nyyti ry. (2022). *Suosituksia korkeakouluille opintoihin paluun tueksi*. Haettu 23.10.2022

osoitteesta [https://www.nyyti.fi/wp-](https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2022/10/suosituksia_korkeakouluille_FINAL.pdf)

[content/uploads/2022/10/suosituksia_korkeakouluille_FINAL.pdf](https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2022/10/suosituksia_korkeakouluille_FINAL.pdf)

Nyyti ry. (ei pvm). *Takaisin opintoihin -hanke*. Haettu 4.10.2022 osoitteesta Hankkeen

toteuttajat: [https://www.nyyti.fi/hankkeet/takaisin-opintoihin-hanke-2019-](https://www.nyyti.fi/hankkeet/takaisin-opintoihin-hanke-2019-2021/hankkeen-toteuttajat/)

[2021/hankkeen-toteuttajat/](https://www.nyyti.fi/hankkeet/takaisin-opintoihin-hanke-2019-2021/hankkeen-toteuttajat/)

Nyyti ry. (ei pvm). *Takaisin opintoihin -hanke*. Haettu 4.10.2022 osoitteesta Ohjauskortit,

mielenterveyden haasteet: <https://www.nyyti.fi/wp->

content/uploads/2021/09/takaisinopintoihin-hanke_ohjauskortit_mielenterveydenHaasteet-1.pdf

- Paakki, N. (2020). Mielenterveys- ja elämänhallintataidot osaksi henkilöstön osaamista. (Ärling, M. Toim.) *Voimaa opiskeluun - otetta ohjaukseen Voimaa opiskeluun - hankkeen loppujulkaisu*, 26–31. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. (2021). *KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021*. Haettu 17.8.2022 osoitteesta www.terveytemme.fi/kott
- Petäjä, M., Inkinen, M., Maalismaa, S., Nikoskinen, K., Rönkkönen, S. & Virtanen, V. (2020). "Me välitämme" - strategisella johtamisella kohti hyvinvoivaa yliopistoyhteisöä. (Klemola, U., Ikäheimo, H. & Hämäläinen, T., Toim.) *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*, 121–129. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8110-5>
- Pietälä, P. (2020). Saavutettavuus opiskelijavalinnassa. (Klemola, U., Ikäheimo, H. & Hämäläinen, T., Toim.) *OHO-opas opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*, 15–22. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8110-5>
- Piironen, N. (2021). Yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia opiskeluhuvinvoinnista [Pro Gradu, Itä-Suomen yliopisto] <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20211488>
- Puusa, A. (2020). Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (Toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (ss. 145–156). Gaudeamus Oy.
- Puustjärvi, A. (2022). Neuropsykiatriset häiriöt - haasteita ja vahvuuksia. Teoksessa Savikuja, T. & Puustjärvi, A. (Toim.), *Nepsy-opas Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin* (ss. 14–21).
- Pyykkinen, M. (2018). *Opiskelun ja työnteon yhdistäminen: tutkimus työssäkäyvien yliopisto-opiskelijoiden positiivisista käsityksistä arjessa jaksamisesta*. [Pro Gradu, Lapin yliopisto] <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201802071023>
- Saari, J. (2020). "Tietyllä tapaa tuntuu, et elämä on pysähtynyt": Koronapandemian vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin. [Kandidaatti tutkielma, Tampereen yliopisto] <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202012158854>

- Salmela-Aro, K. (2021). Opiskeluinto ja uupumus. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (Toim.), *Opiskeluterveys* (2. p., ss. 50–53). Duodecim.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. *Vaasan yliopiston julkaisuja, Opetusjulkaisuja* 62(Julkisjohtaminen 4). Haettu 3.9.2022 osoitteesta https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Sorri, R. (2022). Alkuvaiheen ohjaus ja opintoihin kiinnittyminen. (Aurela, B. & Kasurinen, H., Toim.) *Yksilölliset opintopolut ammattikorkeakoulussa*(186), 8-19. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-642-6>
- Suomen Diakoniaopisto. (ei pvm). *Voimaa opiskeluun*. Haettu 14.10.2022 osoitteesta Hanketietoa: <https://voimaaopiskeluun.diak.fi/hanketietoa/>
- Suomen Klubitalot ry. (2022). *laatutyö*. Haettu 17.8.2022 osoitteesta laatusuositukset: <https://suomenklubitalot.fi/laatutyo/laatusuositukset/>
- Suomen Klubitalot ry. (2022). *Tietoa meistä*. Haettu 24.02.2022 osoitteesta Mikä on Klubitalo: <https://suomenklubitalot.fi/tietoa-meista/mika-on-klubitalo/>
- Tamminen, N., Pasanen, T., Martelin, T., Mankinen, K. & Solin, P. (2020). *Sosiaaliset suhteet tärkeitä yksinasuvien positiiviselle mielenterveydelle*. Tutkimuksesta tiiviisti 27/2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-543-8>
- Tamminen, N., Solin, P., Kannas, L. & Kettunen, T. (2021). *Mielenterveyden edistämisen osaaminen terveyssektorilla – millaisia tietoja, taitoja, arvoja ja asenteita tarvitaan mielenterveyden edistämistoimissa*. (Tutkimuksesta tiiviisti 58/2021). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-744-9>
- Tarnanen, K. Isometsä, E. & Tuunainen, A. (28.1.2020) *Miten hoitaa depressiota? Käyvän hoidon potilasversiot*. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/khp0004>
- Tolonen, A. (2020). Tärkein menetelmä on kohtaaminen. ESKOT opintovalmennuksesta Humakin opintovalmennukseen. [opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu] <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202005138709>
- Trinidad, M. & Hannikainen-Himanen, E. (2020). Valmiina työelämään oman alansa osaajana. (Klemola, U., Ikäheimo, H. & Hämäläinen, T., Toim.) *OHO-opas opiskelukykyä*,

- hyvinvointia ja osallisuutta korkeakouluihin*, 143–153. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8110-5>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (2. uudistettu painos p.)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2013). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu 20.10.2022 osoitteesta https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tuusulanjärven Klubitalo. (2021). *Esittely*. Haettu 25.7.2022 osoitteesta <https://tuusulanjarvenklubitalo.eskot.org/>
- Veikkolainen, T. & Weckström, N. (2020). *Yhteisöllisyys ja elämänhallintataidot opiskelukykyä vahvistamassa - ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia opintoihin vaikuttavista tekijöistä ja elämänhallintaa tukevasta valmennuksesta*. [YAMK opinnäytetyö] <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202002031962>
- Vikman, V. (26. 1 2021). *Joko tunnet Pomodoro-tekniikan? Yksinkertainen sääntö antaa yllättävää tehoa työpäivään*. (Duunitori) Haettu 3.9.2022 osoitteesta Työelämä: <https://duunitori.fi/tyoelama/pomodoro-tekniikka/>
- Virtala, A. & Klemetti, R. (2021). Perheelliset korkeakouluopiskelijat. Teoksessa Komulainen, A., Kosola S., Seilo, N., Väyrynen, T. & Kunttu K. (Toim.), *Opiskeluterveys* (2. p., ss. 32–35). Duodecim.
- Väyrynen, T. (2021). Opiskeluterveysneuvottelu korkeakouluissa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo N. & Väyrynen, T. (Toim.), *Opiskeluterveys* (2. p., ss. 190–191). Duodecim.
- YTHS. (ei pvm). *Terveystieto*. Haettu 17.8.2022 osoitteesta Mielenterveys: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/>
- Ålgars, T. (2021). Yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia opiskeluhuvinvoinnistaan, opiskelukyvyystään ja selviytymisstrategioistaan. [Pro Gradu, Jyväskylän yliopisto] <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202104012253>
- Ärling, M., (toim.) 2020). *Voimaa opiskeluun - otetta ohjaukseen*. [Diak Puheenvuoro 29.] Diakonia ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>

Liite 1: Aineistonhallintasuunnitelma

Opinnäytetyön nimi: Korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukeminen

Opinnäytetyön tekijä: Anna Holopainen

AINEISTON HANKINNAN MENETELMÄT JA AINEISTON MUOTO

Opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus, joten kaikki hyödynnettävä aineisto on jo aiemmin kerättyä, tulkittua ja julkaistua. Lähteenä käytetään aiempia tutkimuksia, YAMK-opinnäytetöitä ja pro graduja sekä hankkeiden loppujulkaisuja ja tieteellisiä artikkeleja. Aineisto ei tule sisältämään henkilöitäviä tietoja. Noudatan lainauksissa tieteellistä viittaustapaa.

AINEISTOJEN SÄILYTYS OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA

Opinnäytetyössä käytettävä aineisto on julkista ja jo valmiiksi verkossa saatavilla tai painettuna materiaalina. Opinnäytetyöprosessin ajan verkkoversioista säilytetään PDF-muotoisia tallenteita tekijän tietokoneella.

AINEISTOJEN KÄSITTELY OPINNÄYTETYÖN VALMISTUTTUA

Opinnäytetyöstä ei kerry uutena kerättävää aineistoa, joka ei olisi jo julkista ja käytettävissä.

