

# KORKEAKOULUOPIISKELU – MISTÄ JA MILLAISTA TUKEA OPINNOISSA

Turun AMK:n, Turun yliopiston ja Åbo  
Akademin opintopsykologit



# NUOREN AIKUISEN PSYKOLOGIA: OPINTOJEN ALOITTAMINEN ELÄMÄNVAIHEENA

- Opintojen aloittaminen ajoittuu yleensä varhaisaikuisuuteen, jolloin on paljon muutakin opittavaa kuin oman alan sisällöt: *itsenäinen asuminen, sosiaalisen verkoston luominen, seksuaalisuuden ja parisuhteessa olon tutkiminen, tunteiden säätely vaihtelevissa tilanteissa, oman arvomaailman rakentaminen...*
- Vertailun, riittämättömyyden kokemusten ja pettymysten sietäminen ja työstäminen
- Osalle muutto suurempaan kaupunkiin / maiseman vaihto voi olla myös uusi alku ja toinen mahdollisuus
- Siirtymiin liittyy myös surua, luopumisen tuskaa ja koti-ikävää tai kaipuuta entisiin kuvioihin
- Aiempien siirtymien ja kehitysvaiheiden ongelmien aktivoituminen opiskelun alkaessa yksi syy opiskelijoiden alttiudelle mielenterveysongelmiin
- Opiskeluaikaan liittyy paljon odotuksia, jotka usein väistämättä tuovat mukanaan myös latautuneita tunteita ja ajatuksia: *Valitsinko oikein? Minkälaiseen työelämään valmistun?*
- *Opiskelijat kokevat yksinäisyyttä*

# PITKITTYNYT NUORUUS, SELKIINTYMÄTÖN IDENTITEETTI?

40%:lla nuorista aikuisista identiteetti on selkiintymätön tai hajanainen (Marttila, 2017)

- Yhteydessä mm. kohonneeseen opiskelu-uupumukseen ja masennusoireisiin
- Opiskelu- ja työuran stressaavuus ennusti puutteellista identiteettikehitystä ja murehtivaa uravaihtoehtojen hakemista

<https://www.eva.fi/blog/2020/02/27/nuoriso-pilalla-sukupolviamfletissa-tyrmataan-identiteettipolitiikka/>



# OPISKELIJANA KORKEAKOULUSSA 2020-LUVULLA: HAASTEET

Valtaosa opiskelijoista voi hyvin

Opiskelijapopulaation heterogeenisuus: jatkuva oppiminen, pitkittynyt nuoruus, alanvaihtajat

Yleinen yhteiskunnallinen ja globaali epävarmuus (mm. ilmastonmuutos, koronavirus)

Koulutuspoliittisten toimien vaikutus (mm. ensikertalaiskiintiö, pakkohaku ja tutkintojen ajan rajaaminen) opiskelijan kokemiin paineisiin oikeasta alavalinnasta ja tavoitetahtisesti etenemisestä, korkeakoulujen rahoitusmallien vaikutus opetusjärjestelyihin

Korkeakouluopiskelijat hakevat enemmän apua mielenterveysongelmiin

- Taustasyinä: tulevaisuuden näkymien epävarmuus, terveyskäyttämiseen liittyvät syyt, opintojen ja itsenäisen arjen sujumattomuus, yksinäisyys / puutteellinen sosiaalinen tuki, kokemus niukasta toimeentulosta → näiden riskien kasautuminen on tavallista (Väyrynen, 2019)

ENSIMMÄISEN  
VUODEN  
OPISKELUKOKEMUS  
ON MERKITTÄVÄ  
OPINTOJEN  
ETENEMISEN  
KANNALTA

Yhteys opintoihin kiinnittymiseen ja opintojen keskeyttämiseen:  
**opintojen keskeyttäminen yleisintä ensimmäisen opintovuoden aikana** (Siekkinen & Rautopuro, 2012)

**Heikon kiinnittymisen pysyvyys:** jos ensimmäisenä vuonna oli heikosti kiinnittyneiden ryhmässä, oli 95% todennäköisyys että oli samassa ryhmässä myös toisena vuonna (Korhonen ym., 2017)

Opiskelijan kokema **sosiaalinen yhteenkuuluvuus** korkeakouluyhteisöön on yhteydessä lisääntyvään **hallinnan tunteeseen** ja intoon kohdata opiskeluhaasteita sekä **vähenevään opiskelu-uupumukseen** (ProMot –käsikirja, TY 2019)

Kehittyneempi ymmärrys kiinnittymisen luonteesta voisi auttaa korkeakouluja vastaamaan tämän päivän haasteisiin ja yhä heterogeenisemmän ja monimuotoisemman opiskelijapopulaation ohjauksellisiin tarpeisiin (Harper & Quaye, 2009)

# OPISKELUARKKI

- Paljon itsenäistä työskentelyä - lähiopetusta voi olla välillä melko vähän
- Ajanhallintaa tukevien elementtien puuttuminen (esim. selkeä työaika/ opiskelupaikka vrt. kotoa käsin opiskelu)
- Haastavuus yhdistää opiskelu, **työ**, harrastukset ja sosiaalinen elämä
- Jatkuvasti opiskelua, välillä tiukkoja periodeja, jolloin rentoutuminen jää vähiin, välillä ”liian väljä”
- Amk:n erityispiirre: erittäin paljon ryhmässä toteutettavaa opiskelua – hyvä paikka harjoitella tätä työelämätaitoa – voi olla suuri voimavaratekijä, välillä myös kuormittava
- **Kalenteri** ja ajankäyttö täytyy suunnitella itse
- Hybridiarki – millaiset RUTIINIT saat kehitettyä; oma arjenhallinta ja ajankäyttö, elämä uudella paikkakunnalla
- Haasteena myös uudella tavalla ryhmäytyminen ja kuulumisen kokemus, jotka tärkeitä opiskeluihin sitoutumisen kannalta
  - Kontakteilla opiskelukavereihin on merkittävä osuus integroitumisessa: niiden on osoitettu lisäävän mm. panostusta opiskeluun ja todennäköisyyttä valmistua
  - Osittaisesta etänä olemisesta huolimatta olisi hyvä koettaa löytää **työkavereita** ja tutustua oman ryhmän opiskelijoihin



# KOSKA ALKU ON MUUTENKIN HAASTAVA...

- erilaiset tukitarpeet /diagnoosit olisi tietenkin parempi selvittää jo 2. asteella mahdollisimman perusteellisesti
- korkeakoulun aloitus on jo monelle itsessään täynnä monia kehitystehtäviä ja muutoksia elämässä
- alkuun pääsyä ja kiinnittymistä vaikeuttaa, jos aletaan vasta tutkia esim. lukihäiriötä tai keskittymisvaikeuksia
- jos näistä on jo viitettä 2. asteella, niin ehdottomasti puheeksi otto opiskelijan kanssa ja kannustamista asian tarkempaan selvittelyyn!



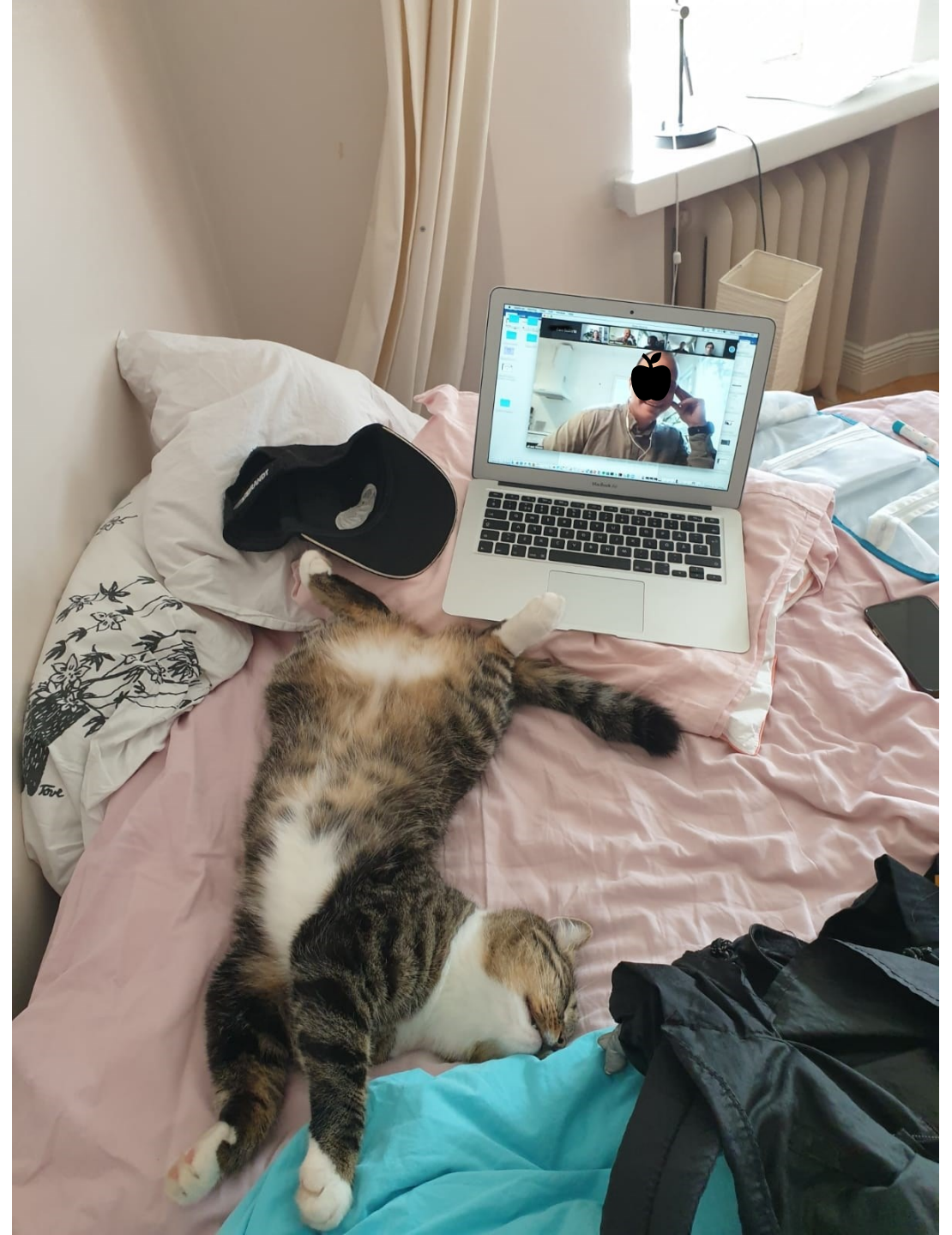
# KESKITTYMISVAIKEUDET

Opiskelijat kokevat raportoivat näistä erityisen paljon korona-aikana/etäopiskelussa

ADHD:n pitäisi näkyä jo lapsuudessa, kuitenkin moni saa diagnoosin vasta korkeakouluopiskeluaikana -> aiemmin kompensointi onnistunut

Neuropsykiatrisiin (autismin kirjo) selvittelyihin on n. 2v. Jono Turussa – mitä tarkoittaa opiskelijan elämässä?

Opiskelun vaatimat oma toiminnanohjaus ja paljo ryhmissä työskentely erityisen haasteellisia neurokirjon ongelmista kärsiville - opiskelijoille



# OHJAUSTA JA TUKEA OPINNOISSA: KAIKISSA TURUN KORKEAKOULUISSA

- Opettajatuutorit, Åbossa egenlärare – jokaisella ryhmällä nimetty henkilö; tapaamiset, kehityskeskustelut...
- Opinto-ohjaajat (ei TY:ssa)
- Opintoneuvojat (TY:ssa toimenkuva hiukan opon työn tapainen, amk:lla käytännön kysymysten neuvonta ja ohjaus)
- Vertaistuutorit – lähinnä ensimmäisenä syksynä; tutustuminen ja opiskelun ulkopuoliset aktiviteetit
- Opintopsykologit

## Matalalla kynnyksellä!

Ajoissa! Voi olla jonoa – ajan voi perua, jos tilanne muuttuu.

Tutkintoa suorittaville opiskelijoille

Kenelle?

Milloin?

### Oppimiseen ja opiskeluun liittyvissä pulmatilanteissa

Esim. motivaatio-ongelmat, itsesäätely, ajankäyttö, jännittäminen, opiskelu-uupumus; tilannearviot -> ohjaaminen tarvittaessa

- YTHS:ille, jossa terveyden- ja mielenterveyden hoito
- Muille sopiville tahoille; korkeakoulun muut toimijat, 3. sektori

1-5 X 45min

Opintopsykologi-  
palvelut

Miten?

Mitä?

Prosessinomaista, ratkaisuja  
etsivää, yhdessä asioita  
tarkastelevaa

Yhteyden voi ottaa itse  
spostilla tai  
yhteydenottolomakkeella

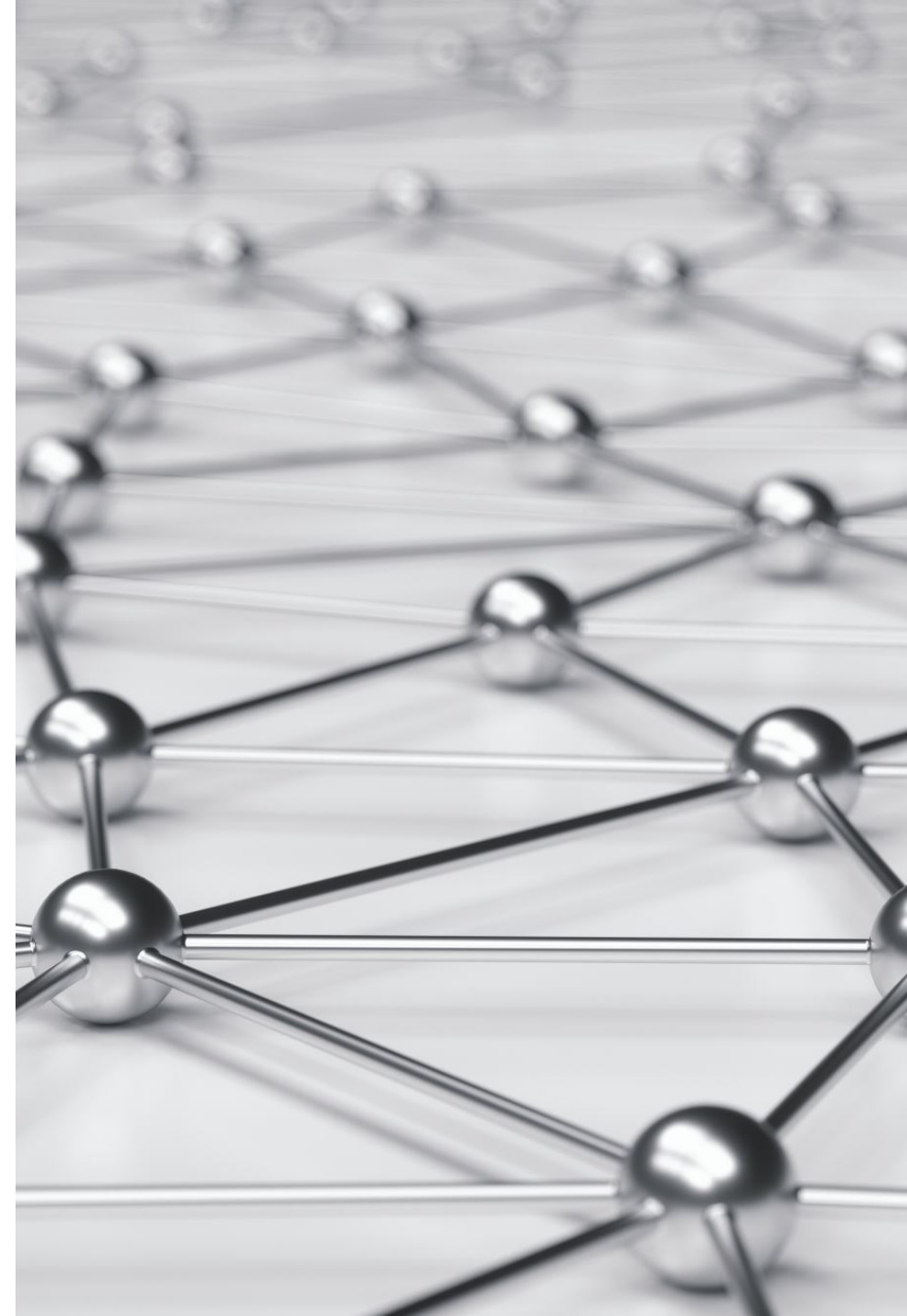
Tavoitteena jäsentää opiskelijan  
tilannetta, kehittää opiskelutaitoja,  
muodostaa uusia ajattelu- ja toimintatapoja

Missä?

Opintopsykologien työhuoneet  
kampuksilla, tapaamiset joko etänä tai  
läsnä

# MUU OPINTOPSYKOLOGITYÖ

- Yhteistyö organisaation eri toimijoiden kanssa – koulutus ja ennalta estävä työ; kehittämistyö
- Hankeyhteistyö
- Opintopsykologiverkosto – paikallinen ja valtakunnallinen
- Luennot, koulutukset ja ryhmäinterventiot opiskeluryhmille
- Opiskelijoille suunnatut ryhmät: mm. opinnoissa eteenpäin, fuksiryhmä, gradu/kandiryhmät, stressinhallinta, jännittäminen -> ryhmiin vaikea rekrytoida opiskelijoita



# OMAN TOIMINNAN TUTKIMINEN JA JATKUVAT KORJAUSLIIKKEET

- Uusien opintojen alku on hyvä hetki tarkastella omia opiskeluun liittyviä käsityksiä ja toimintatapoja
  - *Mikä itsellä toimii, mikä ei?*
  - Tuttuja tapoja toimia kannattaa myös haastaa!
- Kokeileva, avoin asenne uusien toimintatapojen kokeiluun ja itseen oppijana – koko elämä on todennäköisesti opiskelua
  - Poikkeusaikana korostuu ymmärtävä asenne itseä ja muita kohtaan - pitkäaikainen kuormitustilanne ”vaatii kaistaa” kaikilta
- Opiskelu on myös paljon epämukavuusalueella olemista – ei aina innostusta ja flowta; ei hätää, vaikka välillä motivaatio romahtaa

# ITSESÄÄTELY: YDINTEEMA OPINTOPSYKOLOGIVASTAANOTOLLA

- **Aikataulut:** *Mihin aikani kuluu?*
- Opiskelulle otolliset **rakenteet ja rutiinit** (lepo, liikunta): *Onko arjessani sitä helpottavia rutiineja? Lepäänkö, palaudunko?*
- **Opiskelupäivä = työpäivä:** *Rajaanko opiskelua?*
- **Tunteiden säätely** ja epämukavuusalue: *Huomaanko tunteeni, pystynkö sietämään hankaliakin tunteita? Uskallanko pois mukavuusalueeltani?*
- **Sinnikkyuden** opettelu: *Miten toimin kohdatessani vastoinkäymisiä tai pettymyksiä?*
- **Stressinhallintakeinot:** *Huomaanko stressin? Uskallanko ottaa aikalisän ja pohtia tarvittavia muutoksia? Osaanko rauhoittaa mieltäni ja kehoani?*
- **Motivaatio:** *Miten rakennan ja ylläpidän, millaisista taidoista koostuu?*



**OPINTOKURAATTORI  
SARI SEPPÄ**

**TUKEA, TIETOA JA  
VINKKEJÄ  
OPISKELUARKEEN /  
TOIMEENTULON  
LIITTYVIIN KYSYMYKSIIN**

**ÄLÄ JÄÄ YKSIN – OTA YHTEYTTÄ!**



**sari.j.seppa@turkuamk.fi**



Puhelimitse, Zoom, Teams  
0403550836



Whats app 0403550836

# DIGISTARTTI

- jos et ole vielä tutustunut, tee se asap!
- tulee helpottamaan arjenhallintaa, “käsikirja” amk-ympäristöön
- kannattaa palata tarpeen mukaan
- käyttäjäystävällinen
- ohjaa usein Messiin, joka on “firman” intra, tutustu!

- **Muista ladata Tuudo mobiililaitteisiisi**

**1. Tervetuloa Turun ammattikorkeakouluun!**

**Kuvaus**  
Onnittelemme sinua uudesta opiskelupaikasta!  
Turun ammattikorkeakoulu on 10 000 osaajan yhteisö – tulevaisuuden teknillinen korkeakoulu ja hyvinvoinnin kehittäjä. Koulutamme käytännön huippuosaajia. Tunnistat meidät sloganista **#ExcellenceinAction**.  
Yhteisömme koostuu n. **9000** opiskelijasta ja **700**:sta henkilöstön jäsenestä. Olemme monialainen korkeakoulu: tarjoamme koulutusta neljällä eri sektorilla, yli 70 eri koulutuksessa.  
Aloita matka Turun AMK:n opintoihin tutustumalla tämän Digistartti-kurssin sisältöihin.

**Oppimistavoitteet**  
Tämän teeman tavoitteena on, että

- tutustut Digistartti-kurssiin ja mahdollisuuteen suorittaa osa-
- tutustut Turun AMK:uun organisaatioon
- tutustut Turun AMK:n verkkosivuihin, intranettiin ja some-ka-
- pääset alkuun itslearning-oppimisympäristössä, jota tulet i

**2. Miten meillä opiskellaan ja miksi? Innopeda-kulttuuri**

**Kuvaus**  
Turun AMK:ssa opiskelu perustuu aktiivisiin oppimismenetelmiin, jotka mahdollistavat monipuolisen ja tehokkaan oppimisen. Opiskelu koostuu pääasiassa erilaisista oppimistehtävistä, projektityöskentelystä, luennoista ja esityksistä, verkko-oppimisesta sekä käytännön harjoittelusta.  
Itsenäisen työskentelyn lisäksi myös opiskelet paljon myös erilaisissa tiimeissä ja ryhmissä. Usein mukana on myös koulun ulkopuolisia kumppaneita, kuten yrityksiä tai TKI-partnereita (tutkimus-, kehitys- ja innovaatio toiminta). Opettajat tukevat oppimistasi ohjaamalla ja antamalla jatkuvaa palautetta sekä arvioimalla osaamisen etenemistä eri tavoin.  
Yllä kuvatut opetus- ja oppimismenetelmät perustuvat innovaatiopedagogiikkaan (**Innopeda**), joka tähtää kokeiluun, tiedon ja osaamisen jakamiseen sekä uusien innovaatioiden luomiseen. Erilaiset työskentelytavat mahdollistavat innovaatiokompetenssien, kuten luovuuden, kriittisen ajattelun ja aloitteellisuuden kehittymisen. Työelämälähtöinen oppiminen antaa sinulle hyvät työelämävalmiudet ja lähtökohdat tulevalle työurallesi.

**Oppimistavoitteet**  
Tämän teeman tavoitteena on, että:

- ymmärrät roolisi oppijana
- tutustut erilaisiin opiskelutaitoihin
- ymmärrät erilaisia tapoja arvioida osaamista
- saat käsityksen verkko-opiskelusta
- ymmärrät BYODin osana opiskelua



# ERILAISIA KOKEILUJA JA HANKKEITA - POIMINTOJA

Turun amk: **välittävän ilmapiirin opiskelijatoiminta** ensimmäisen vuoden opiskelijoille –vip –opiskelijat ns. ”hyvänä työkaverina” ja alkavassa ryhmässä aktiivisina toimijoina ja havaintojen tekijöinä, tuutoropettajien ja opojen kanssa yhteistyötä tekevinä

TY: Mielen päällä -hankkeen tukiopiskelijat: **tukiopiskelija on vapaaehtoinen, joka tarjoaa tukea kanssaopiskelijoille** omia kokemuksiaan ja vahvuuksiaan hyödyntäen. Hän voi tarjota esimerkiksi luottamuksellista keskusteluseuraa tai auttaa löytämään uusia harrastuksia. Tukiopiskelija osaa tarvittaessa ohjata ammattiavun piiriin ja hänen kanssaan voi etsiä omaan tarpeeseen sopivia tukipalveluita

# ÅBO

- **VERNA** Ett samarbetsprojekt mellan Åbo Akademi och Yrkeshögskolan Novia, samt studerandekårerna Åbo Akademis Studentkår och Novium Projektid: 1.3.2021-31.12.2022
- Målet: att stärka studerandes egna resurser och tilliten till den egna förmågan i studielivet
- Syftet: att bygga nätverk och förstärka samarbetet med studentkårerna, samt bygga förtroende genom gemensamma aktiviteter
- Aktiviteter som ordnats inom projektet för studerande vid båda högskolorna:
  - **Webbinarier om hållbara studievanor** våren 2021; kartläggning av behov
  - **Kaffekvarten:** lågtröskelevenemang i Zoom som ordnas en gång i veckan sedan augusti 2021 med olika teman (t.ex. sömn, studierutiner, välmående)
  - **Utbildning: "Bli din egen vardagscoach!"** – utbildning i självledarskap i september - oktober 2021
- Övriga projektdelar: digital studiemiljö, studiecirkel och tysta studiestunder i Zoom
- **NYSTART** Projektid: 1.5.2021-31.5.2022  
Målen:
  - fånga upp studerande med stödbehov och hjälpa dem vidare
  - utforska nya sätt att nå studerandena och stödja dem
  - ge stöd åt rådgivande personal i bemötande av studenter som mår psykiskt dåligt, samt främja studerandenas självstyrning
- Syftet: stödja studerande och förebygga att studierna fördröjs eller avbryts
- Aktiviteter inom projektet:
  - **Fokusvecka:** under en vecka i september fick ÅA:s studerande e-post med samlad information och tips om studier och välmående, samt information om Åbo Akademis och externa stödfunktioner
  - **Uppsökande verksamhet:** en ny verksamhetsmodell för att följa upp studerandenas studietakt (antal avlagda studiepoäng) och erbjuda stöd utarbetas och testas inom projektet. Inleddes hösten 2021
  - **Kortkurs för studierådgivare och egenlärare:** "Att främja studenternas välmående genom samtalstekniker" i oktober - november 2021. Teman: välmående, aktivt lyssnande och samtalstekniker (bl.a. motiverande samtal)

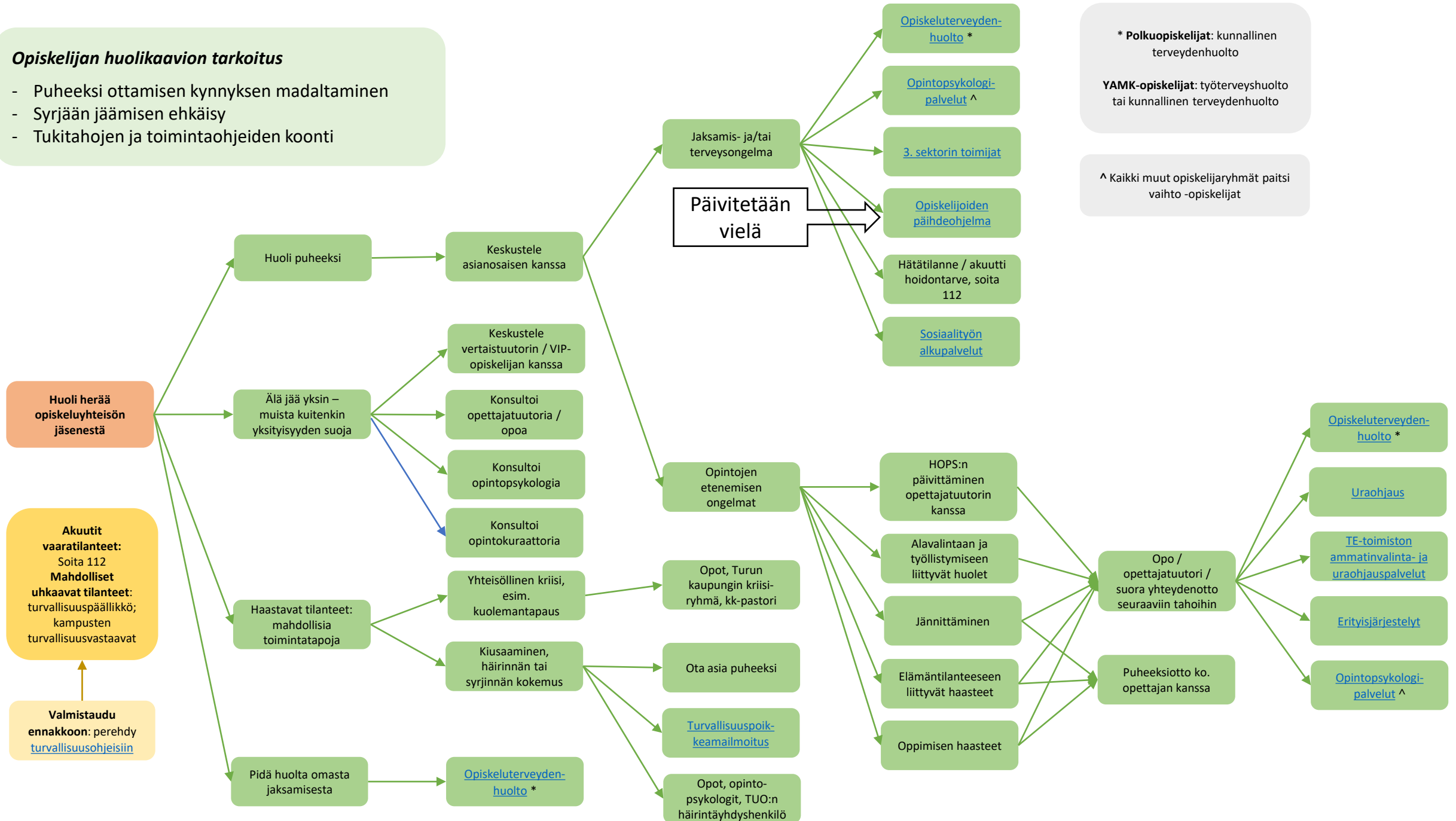
# KAIKISSA KORKEAKOULUISSA

- *esteettömyys (lukitestauksesta vaihtelevia käytäntöjä)*
- *tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusasiat*
- *turvallisuusasiat*
- *uraohjaustoimintaa*
- *kielikeskustoiminta - kirjoittamisen ja viestinnän opiskelu, vieraat kielet*
- *opiskelutaitoihin liittyvää verkkomateriaalia*
- *satunnaisia opiskelua tukevia kursseja*
- *Campus online -tarjonta*



## Opiskelijan huolikaavion tarkoitus

- Puheeksi ottamisen kynnyksen madaltaminen
- Syrjään jäämisen ehkäisy
- Tukitahojen ja toimintaohjeiden koonti



\* Polkuopiskelijat: kunnallinen terveydenhuolto

YAMK-opiskelijat: työterveyshuolto tai kunnallinen terveydenhuolto

^ Kaikki muut opiskelijaryhmät paitsi vaihto-opiskelijat

Huoli herää opiskeluyhteisön jäsenestä

**Akuutit vaaratilanteet:**  
Soita 112  
**Mahdolliset uhkaavat tilanteet:**  
turvallisuuspäällikkö;  
kampusten turvallisuusvastaavat

Valmistaudu ennakoon: perehdy [turvallisuusohjeisiin](#)

Huoli puheeksi

Älä jää yksin – muista kuitenkin yksityisyyden suoja

Haastavat tilanteet: mahdollisia toimintatapoja

Pidä huolta omasta jaksamisesta

Keskustele asianosaisen kanssa

Keskustele vertaistutorin / VIP-opiskelijan kanssa

Konsultoi opettajatuutoria / opoa

Konsultoi opintopsykologia

Konsultoi opintokuraattoria

Yhteisöllinen kriisi, esim. kuolemantapaus

Kiusaaminen, häirinnän tai syrjinnän kokemus

[Opiskeluterveydenhuolto](#) \*

Jaksamis- ja/tai terveysongelma

Päivitetään vielä

Opintojen etenemisen ongelmat

Opot, Turun kaupungin kriisi-ryhmä, kk-pastori

Ota asia puheeksi

[Turvallisuuspoik-keamailmoitus](#)

Opot, opintopsykologit, TUO:n häirintäyhdyshenkilö

[Opiskeluterveydenhuolto](#) \*

[Opintopsykologi-palvelut](#) ^

[3. sektorin toimijat](#)

[Opiskelijoiden päihdeohjelma](#)

Hätätilanne / akuutti hoidontarve, soita 112

[Sosiaalityön alkupalvelut](#)

HOPS:n päivittäminen opettajatuutorin kanssa

Alavalintaan ja työllistymiseen liittyvät huolet

Jännittäminen

Elämäntilanteeseen liittyvät haasteet

Oppimisen haasteet

[Opiskeluterveydenhuolto](#) \*

[Uraohjaus](#)

[TE-toimiston ammatinvalinta- ja uraohjauspalvelut](#)

[Erityisjärjestelyt](#)

[Opintopsykologi-palvelut](#) ^

Opo / opettajatuutori / suora yhteydenotto seuraaviin tahoihin

Puheeksiotto ko. opettajan kanssa

# MUITA TUKITAHOJA KORKEAKOULUOPISEKELIJOILLE

- Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätö [Turku - YTHS](#)
- Korkeakoulujen ylioppilaskunnat
- Campussport [CampusSport](#)
- Korkeakoulupastorit [Oppilaitospapit - Turun ja Kaarinan seurakunnat \(turunseurakunnat.fi\)](#)
- NYTYI ry [Etusivu - Nytyi ry](#)
- Yksinäisyystyö [Apua yksinäisyyteen | HelsinkiMissio](#)
- Tukea ja tietoa kiusaamisasioissa [Tukikeskus Valopilkku/Harjulan Setlementti ry \(valopilkkuja.fi\)](#)
- **Turussa:**
- OmaKoutsi [Tukea nuorelle opiskeluun ja työelämään siirtymiseen | Tukenasi.fi](#)
- Tsemppari [Monipalvelukeskus TSEMPPI](#)
- Vamos Turku [Vamos Turku tarjoaa tukea ja toimintaa 16-29-vuotiaille nuorille \(hdl.fi\)](#)

MITEN TUKEA  
YHTEISÖLLISYYTTÄ  
JA VERTAISTUKEA,  
MITEN ESTÄÄ  
YKSINÄISYYTTÄ?

<https://www.nyyti.fi/nyytcast/nyytcast-4-yksinaisyys/>

<https://www.nyyti.fi/nyytcast/nyytcast-38-kukasaakuulua-joukkoon-osa-2/>

[https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv\\_g3g-mA&t=59s](https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv_g3g-mA&t=59s)

**FoMo Fear of missing out**

**JoMo Joy of missing out**

**FoJi Fear of joining in (sos. ahdistuneisuuden eiklininen muoto)**