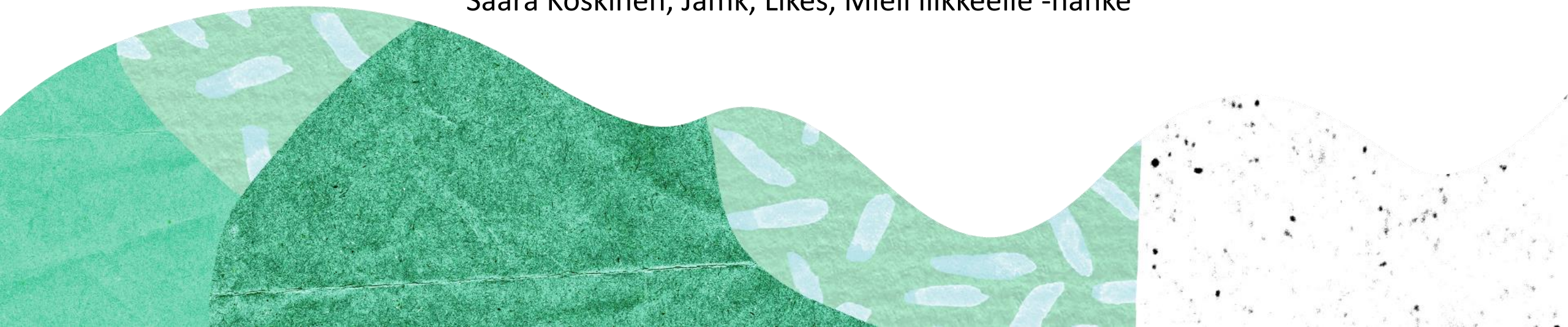




Yhteisöllisyyttä liikkuen -työpaja

Lisää liikettä -seminaari 1.11.2024

Saara Koskinen, Jamk, Likes, Mieli liikkeelle -hanke



Mieli liikkeelle -hanke



- Tavoitteena tukea opiskelijoiden mielen hyvinvointia, opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä liikkumisen keinoin toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa.
- Oppilaitoksissa vahvistetaan hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria lisäämällä liikettä ja palautumista opiskeluarkeen.
- Mieli liikkeelle on osa valtakunnallista Liikkuva opiskelu -ohjelman toimeenpanoa. Rahoittajana toimii OKM.

Työpajan sisältö

Työpajassa avataan

- miten yhteenkuuluvuus ja yksinäisyys määritellään ja miten ne näkyvät opiskelijoiden arjessa
- mitä yhteisöllisyyden ja liikkumisen yhteyksistä tutkitusti tiedetään
- Mieli liikkeelle -selvityksen tuloksia, jossa käsitellään opiskelijoiden kokemuksia yhteisöllisyydestä sekä sen edistämisestä liikkumisen keinoin.

Miten yhteisöllisyyttä voisi edistää liikkumisen keinoin teidän oppilaitoksessanne? Ideoidaan yhdessä lisää ja tarkastellaan Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen (Nyyti ry) ratkaisuja. 😊

Yhteisöllisyys rakentuu sosiaalisista suhteista, jotka kiinnittävät ihmiset toisiinsa, yhteisiin aatteisiin, arvoihin, toimintaan tai paikkoihin. **Opiskelijoilla yhteisöllisyys** voi tarkoittaa kokemusta opiskeluyhteisöön tai -ryhmään kuulumisesta, joissa voi tuntea yhteenkuuluvuuden ja samaistumisen tunnetta muiden kanssa.

Yksinäisyys on ahdistava sisäinen kokemus ulkopuolisuudesta ja erillisyydestä. Yksinäisyyden taustalla on ihmissuhteisiin liittyviä tarpeita, jotka eivät nykyisellään toteudu. Yksinäisyys voidaan karkeasti jakaa sosiaaliseksi ja emotionaaliseksi.

- Sosiaalisessa yksinäisyydessä ei sosiaalisia verkostoja ole riittävästi.
- Emotionaalisessa yksinäisyydessä ei ihmissuhteissa ole riittävästi merkityksellisyyttä ja läheisyyttä.

Yhteisöllisyyttä oppilaitoksissa

Mitä ja miksi?

- **Yhteenkuuluvuuden tunne:**
 - Keskeinen osa yhteisöllisyyttä ja ihmisen psykologinen perustarve.
 - Yhteydessä onnellisuuteen, terveyteen ja mielen hyvinvointiin.
- **Vertaisryhmän hyväksyntä ja yhteenkuuluvuuden tunne yhteydessä:**
 - Opiskeluun sitoutumiseen.
 - Vähäisempiin yksinäisyyden, ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden kokemuksiin.
 - Aikuisiän parempaan mielen hyvinvointiin ja fyysiseen terveyteen.
- **Yhteenkuulumattomuuden tunne on yhteydessä useisiin mielenterveyden häiriöihin, kuten masennusoireisiin, ahdistuneisuuteen ja uniongelmiin.**

Yhteisöllisyyttä oppilaitoksissa

Mitä ja miksi?

Yhteenkuulumattomuuden tunne ja yksinäisyys melko yleistä opiskelijoiden keskuudessa

- Toisella asteella opiskelevista nuorista 10 % ei koe olevansa tärkeä osa koulu- tai luokkayhteisöä
- 16 % tuntee itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti (Kouluterveyskysely 2023)
- Korkeakouluopiskelijoista 34 % ei koe kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään
- 20 % tuntee itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti (KOTT 2024)



Liikkuminen ja yhteisöllisyys

Liikkuminen voi edistää yhteisöllisyyttä luomalla mahdollisuuksia sosiaaliselle kanssakäymiselle ja se voi olla kivaa yhdessä tekemistä. Toisaalta yhteisöllisyys ja yhteenkuuluvuus voivat olla liikkumiseen kannustavia tekijöitä.

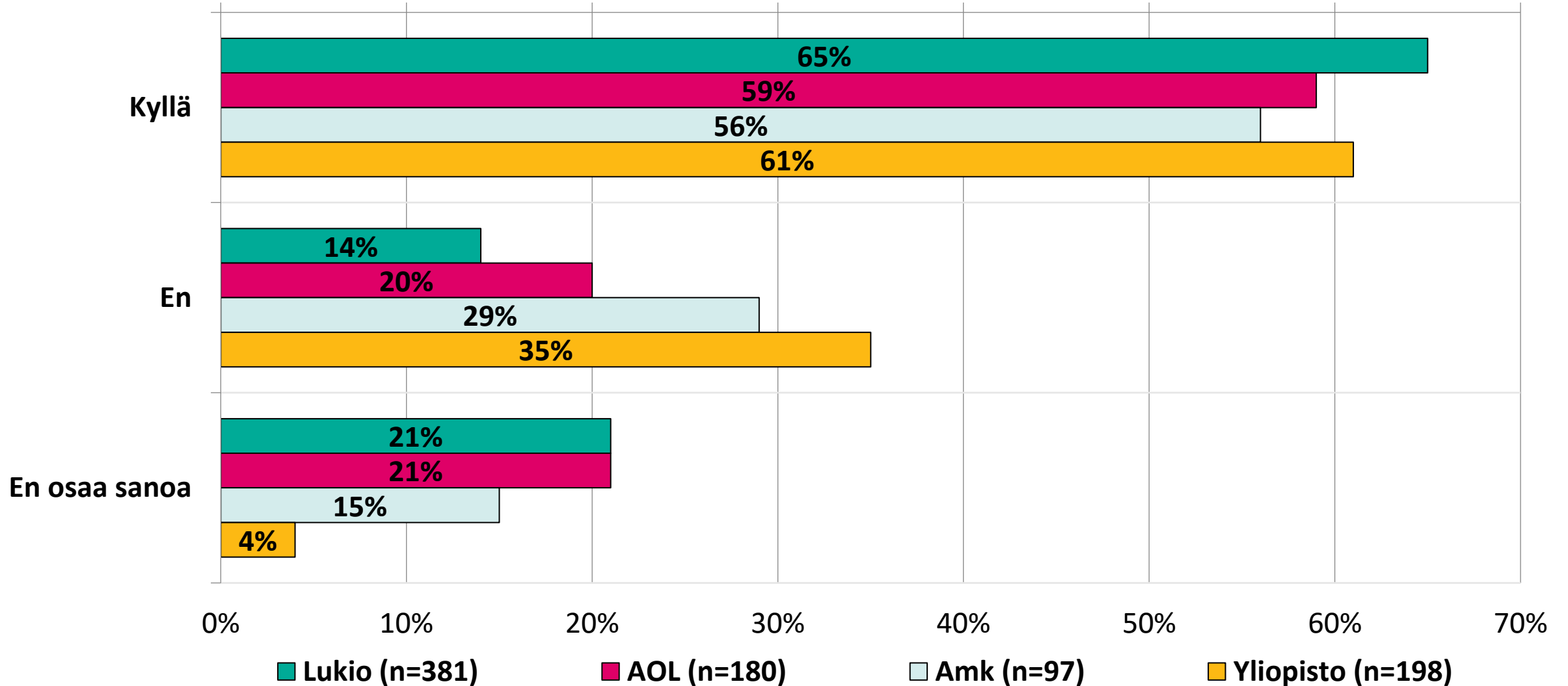
[Liikkumalla yhteisöllisyyttä oppilaitokseen - Jamk Arena](#)

Kysely opiskelijoille kevät 2024: Yhteisöllisyyden edistäminen oppilaitoksissa liikkumisen keinoin (n=856)

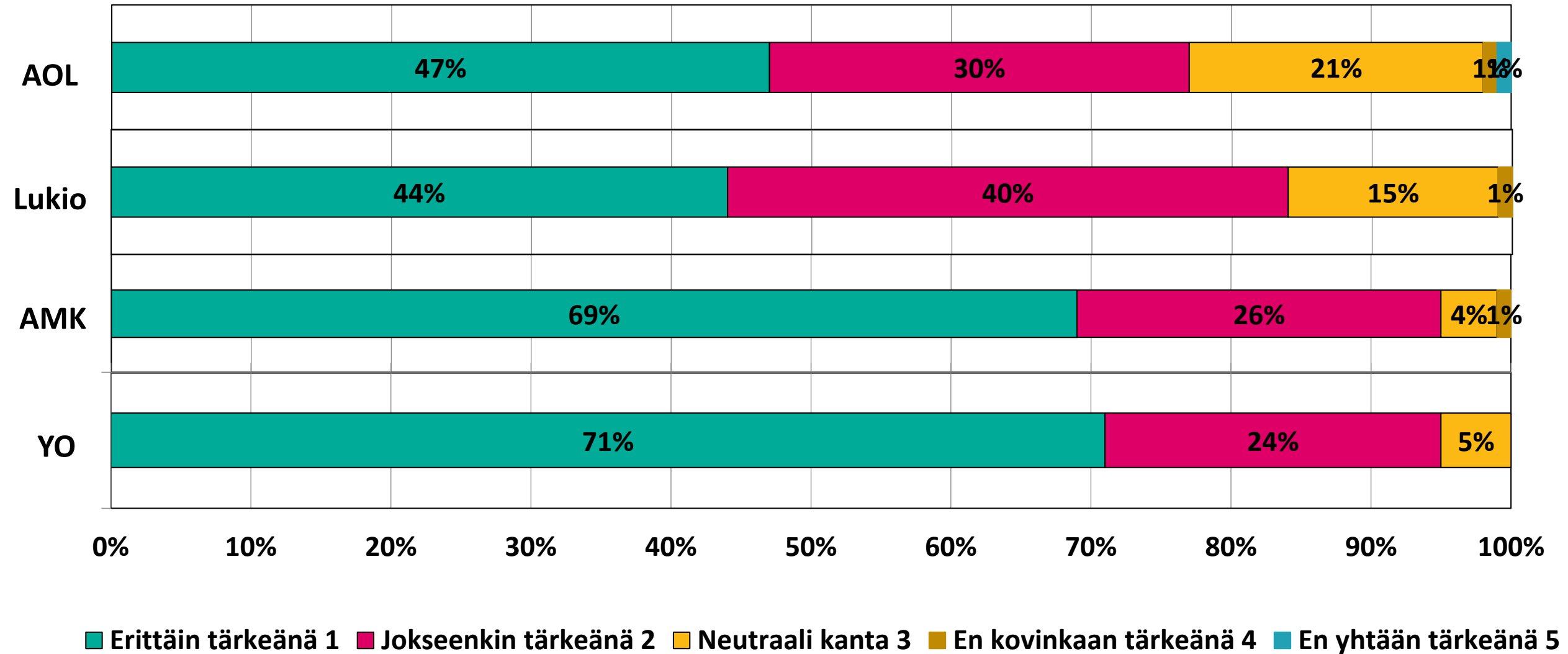
Tarkoituksena selvittää opiskelijoiden kokemuksia yhteisöllisyydestä sekä sen edistämisestä liikkumisen keinoin toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa.

Yhdenkään opiskelijan ei tulisi tuntea itseään yksinäiseksi tai ulkopuoliseksi.

Itselle tärkeään opiskeluryhmään kuuluminen



Kuinka tärkeänä pidät, että oppilaitos tukee opiskelijoiden yhteisöllisyyttä?



Opiskelijoiden suusta – Miten toivoisit, että oppilaitoksesi edistäisi yhteisöllisyyttä?

Opetus

- Lisää lähiopetusta.
- Ryhmytymisen tukemista ja toiminnallisuutta oppitunteihin koko opiskeluajaksi.
- Vuorovaikutusta vaativia tehtäviä/ryhmätöitä tunneille niin, että ryhmiin jakautuminen on satunnaistettu.
- Monimuoto- ja etäopiskelijoiden huomiointi. Ryhmyttäminen ja yhteinen liikkuminen esim. etänä teamsissa.
- Opinto/kurssitarjontaan enemmän liikkumista ja yhteisöllisyyttä tukevaa sisältöä.

Tapahtumat

- Lisää matalan kynnyksen tapahtumia, joihin olisi helppo lähteä myös yksin.
- Lisää alkoholittomia ja päiväsaikaan järjestettyjä tapahtumia.
- Luokkien ja ryhmien omia yhteisöllisiä teemapäiviä opettajan johdolla.
- Lisää poikkitieteellisiä ja koko koulun tapahtumia.
- Yksinäisyyden ehkäisemiseen liittyviä tapahtumia tai teemapäiviä.

Vertaisuus

- Tutortoiminnan tukeminen ja vahvistaminen.
- Opiskelijoiden osallistaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.
- Matalan kynnyksen kerhoja/toimintaa ja vertaistukiryhmiä erilaisille kohderyhmille.

Opiskeluyhteisö

- Puhelimeiton päivä, jonka aikana tarkoitus jutella uusille tuttaville.
- Tiloja rentoon yhdessäoloon tai liikkumiseen.
- Tapahtumien ja toiminnan viestinnän parantaminen. Eri järjestäjien toteuttamana informaatio hajallaan tai se on puutteellista. Yksi yhteinen alusta kaikille tapahtumille ja toiminnalle?
- Ruokatuntien ja välituntien aikaista toimintaa tai lajikokeiluja.
- ”Starttiviikko” joka vuosi kaikille luokka-asteille.

Osa opiskelijoista jää toiminnan ulkopuolelle, koska ei uskalla osallistua tai heillä ei ole kavereita kenen kanssa osallistua.

Seisomaporinat

Miten yksinäisyyttä kokevat opiskelijat voidaan huomioida yhteisöllisyyttä edistävässä toiminnassa (liikkuminen, toiminnallisuus ja kehollisuus)?

Vähemmän tätä

1. **”Tule tutustumaan uusiin kavereihin”** (Entäpä jos lopputulos onkin, että ei tutustunut uusiin kavereihin? Liialliset paineet ja odotukset, pelko /kokemus epäonnistumisesta)
2. **”Tule mukaan ja tuo kaverisi mukaan myös!”** (Monet yksinäisyyttä kokevat jättäytyvät pois, sillä syntyy mielikuva tilanteesta, jossa kaikki muut ovat saapuneet bestiksen kanssa ja itse on ainoa, jolla ei ole ketään ja jää ulkopuoliseksi.)
3. **”Otetaanpas tällainen kiva tutustumisleikki näin alkuun...”** (Monikaan ei ole alussa suuri heittäytyjä ja huonoja kokemuksia epämukavista tutustumistilanteista on monilla.)
4. **”Me ajateltiin, että tällainen toiminta erityisesti voisi teitä yksinäisiä kiinnostaa..”** (Leimataan koko ihminen yksinäiseksi ja tehdään oletuksia kiinnostuksenkohteista.)
5. **”Katotaan mitä keksitään. Mennään vähän fiilispohjalta tässä.”** (Ennakoimattomuus ja tiedon puute lisäävät turvattomuutta.)
6. **”Jos tulee jotain ongelmaa, niin sanokaa vain rohkeasti ääneen siitä.”** (Monikaan ei tuo todellista mielipidettään esiin muiden kuulen tai suoraan ohjaajalle, jolloin todelliset haasteet voivat jäädä pimentoon.)
7. **”Sieltä otatte vain jonkun parin, ihan itse pääsette muodostamaan ryhmät.”**

(Tilanteet, joissa vapaasti muodostetaan ryhmiä, aiheuttavat monille ahdistusta, pelkoa ja ulkopuolisuuden kokemuksia.)



Enemmän tätä

- 1. Mielekäs tekeminen ja sisäinen motivaatio itse toimintaan on ensisijaista** (Bonuksena myös tutustumista samanhenkisiin ihmisiin voi tapahtua.)
- 2. Tule omana itsenäsi** (Tänne nimenomaan pitää / saa tulla yksin.)
- 3. Helpota alkua** (Alku on jännittävää ja muihin paikkaolijoihin on kiva tutustua, mutta tavalla, joka ei aseta ketään epämieluisaan valokeilaan tai vaadi suurta heittäytymistä. Harkitaan huolella alun toiminta ja mahdolliset harjoitteet.)
- 4. Yksinäisyys on kokemus, ei koko ihminen** (Kun puhutaan yksinäisyydestä, puhutaan yksinäisyyden kokemuksesta, joka on kokemus monien muiden sisäisten kokemusten kanssa. Yksinäisyyden kokemus ei välttämättä yhdistä: moninaisuus ja erilaiset elämäkokemukset.)
- 5. Tieto lisää turvaa** (Helpottaa, kun tietää mitä tapahtuu milloinkin ja kenen toimesta, millaista toimintaa minulta odotetaan, mitä voin odottaa muita, mistä tiedän, että tarpeeni/ pelkoni on otettu huomioon. Tämä on hyvä huomioida jo viestinnässä ja markkinoinnissa.)
- 6. Moninaiset tavat vaikuttaa** (Hyvä tarjota moninaisia tapoja tuoda ajatuksia esiin jo toiminnan aikana (ei pelkästään sen päätyttyä). Miten porukan ujoimman tai arimmankin henkilön olisi mahdollista saada kokemus siitä, että hänen mielipiteillään on merkitystä ja hän voi vaikuttaa?)
- 7. Hyödynnä pari- ja pienryhmiä, mutta hallitusti** (Koko ryhmän kanssa ei ole pakko kaveerata, jo sekin, että tutustuisi paremmin edes yhteen toiseen kanssaopiskelijaan on iso saavutus! Monien on erityisesti alussa helpompi toimia pienessä porukassa kuin isossa. Ohjaajan tulee satunnaistaa ryhmäjaot!



Y
R
Y
T
I
Z



Yksinäisyystyö
KORKEAKOULUISSA

Lisämateriaali: Opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistäminen liikkumisen keinoin

Kolme käytännön esimerkkiä Mieli liikkeelle -hankkeesta

1. Liikkumisen hyödyntäminen ryhmänohjauksessa ja oppitunneilla
2. Vertaistuellinen pienryhmätoiminta
3. Innovaatiotapahtuma

1. Liikkumisen hyödyntäminen ryhmänohjauksessa ja oppitunneilla

- Keino saada kaikki opiskelijat liikkumisen ja hyvinvointiteemojen äärelle.
- Voi auttaa uusien ja toisilleen vieraiden opiskelijoiden tutustumisessa ja ryhmähengen luomisessa.
- Tukee paremmin myös opiskeluyhteisöön kiinnittymistä, kun toteutetaan koko opiskelun ajan, eikä vain opiskelujen alussa.
- Opiskelijoiden osallistumisen mahdollistaminen toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen tukee opiskelijoiden toimijuutta ja auttaa siinä, että toiminta on opiskelijoille mielekästä.

Miten:

- **Toiminnallisuus ja aktiiviset tauot**
 - Pari- tai ryhmäkeskustelut seisten tai kävellen lähiympäristössä
 - ”Aivojummat” pareittain/ryhmissä
 - Liikkuminen mielipiteen ilmaisun, tutustumisen ja ryhmäytymisen keinona
- **Yhteiset matalan kynnyksen lajikokeilut ja tapahtumat**
- **Retket ja luonnossa liikkuminen**

2. Vertaistuellinen pienryhmätoiminta 1/2

- Tietyille ryhmille kohdennettua toimintaa.
- Mahdollisuus rakentaa turvallinen sosiaalisen vuorovaikutuksen ilmapiiri, jossa voi tutustua ja ystävystyä sekä kokea vertaistukea ja yhteenkuuluvuutta.
- Pienessä ryhmässä opiskelijoiden vahvuudet pääsevät esiin, ja niitä voidaan hyödyntää ryhmän toiminnassa. Samalla opiskelijan toimijuuden kokemukset vahvistuvat.
- Opiskelijoiden tavoittamisessa tulee huomioida, että kaikki eivät halua tulla määritellyiksi erityistä tukea tarvitseviksi. Pienryhmien toiminnan sanoittamisessa tarvitaan sensitiivisyyttä.
- Pienryhmien vetäminen osana opettajien ja opiskeluhoollon ammattilaisten työnkuvaa ja työaikaa tukee toiminnan vakiintumista.



2. Vertaistuellinen pienryhmätoiminta 2/2

Miten:

- **Opiskelijoille, jotka voivat kokea esteitä osallistua kaikille suunnattuun toimintaan:**
 - Terveyden kannalta liian vähän liikkuvat, mielen hyvinvointiin tukea tarvitsevat, sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteelliseksi kokevat, maahan muuttaneet opiskelijat, sukupuoli-identiteetti jne.
- **Tavoittaminen yksilöohjauksella, kohdennetulla tiedotuksella ja “puskaradion” avulla:**
 - Wilma, koulun some, yksilökohtainen opiskeluhuolto (kuraattori, psykologi, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja), henkilöstön ja opiskelijoiden intrasivut, sähköposti.
- **Voi sisältää lajikokeiluja, työpajoja, kulttuuritoimintaa sekä liikkumisen perustaitojen, kuten pyöräilyn ja uimisen harjoittelua.**
- **Opiskelijoiden osallistumisen mahdollistaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.**
- **Vetäjinä voivat olla esim. opiskeluhuollon ammattilaiset, eri aineiden opettajat tai toiset opiskelijat.**
- **Toteutus opiskelupäivän aikana parantaa osallistumista ja toimintaan sitoutumista.**

3. Innovaatiotapahtuma

- Opintoihin sisällytetyn tapahtuman aikana opiskelijat suunnittelevat pienryhmissä liikkumista ja hyvinvointia tukevia ratkaisuja oppilaitokseen.
- Yhdessä tekeminen vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja osallistuminen toiminnan suunnitteluun vahvistaa toimijuutta.
- Keino saada opiskelijoiden toiveet ja tarpeet kuuluviin sekä lisätä keskustelua opiskelijoiden ja oppilaitoksen johdon ja muun henkilöstön välillä.

Miten:

- **Tapahtuman kesto esimerkiksi viikko.**
- **Viikon alussa annetaan toimeksianto ja viikon kuluessa opiskelijat suunnittelevat pienryhmissä ratkaisuja.**
- **Tapahtumaan voi sisällyttää matalan kynnyksen yhdessä liikkumista ja lajikokeiluja. Esim. Suunnittelupalaverit voidaan pitää kävellen ulkona.**
- **Viikon lopuksi ryhmät esittelevät ideansa ja oppilaitoksen johto sitoutuu toteuttamaan voittajaidean.**

Mieli liikkeelle -materiaaleja, julkaisuja ja muita hyödyllisiä linkkejä

Hankkeen verkkosivut

www.jamk.fi/mieliliikkeelle

Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa -toimintamalliopas

urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-736-8

Mieli liikkeelle -arviointiraportti

urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-741-2

Liikkumalla yhteisöllisyyttä oppilaitoksiin -artikkeli ja infograafi

arena.jamk.fi/fi/arena-pro/liikkumalla-yhteisollisyytta-oppilaitoksiin/

www.jamk.fi/fi/yhteisollisyytta-liikkuen-infograafi

Liike pistää mielen hyrräämään -henkilöstökoulutus oppilaitoksiin

www.jamk.fi/fi/projekti/mieli-liikkeelle/mieli-liikkeelle-projektin-koulutukset-ja-tapahtumat



Lähteet:

1. Annina Linberg. 2024. Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen luentomateriaali. Nyyti ry.
2. Kalliokoski, T. 2020. Yhteisöllisyyden rajat yhteistoiminnan ja ihmisen perushyvien näkökulmasta. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto, teologinen tiedekunta. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/7d7f5ad3-ab43-46b1-9c64-156d95f78b13/content>
3. Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
4. Mogilner, C. (2010). The Pursuit of Happiness: Time, Money, and Social Connection. *Psychological Science*, 21(9), 1348–1354. <https://doi.org/10.1177/0956797610380696>
5. Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
6. Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*, 78(3), 458–467. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>
7. Laursen, B. & Veenstra, R. (2021). Toward understanding the functions of peer influence: A summary and synthesis of recent empirical research. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 889–907. <https://doi.org/10.1111/jora.12606>
8. Letkiewicz, A., Li, L., Hoffman, L. & Shankman, S. (2023). A prospective study of the relative contribution of adolescent peer support quantity and quality to depressive symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(9). <https://doi.org/10.1111/jcpp.13813>
9. Holt-Lunstad, J. (2017). Friendship and health. Teoksessa M. Hojjat & A. Moyer (toim.) *The psychology of friendship*. New York: Oxford University Press. <https://www.morganstanley.com/assets/pdfs/reemergence-program-teen-survey-factsheet.pdf>
10. Olsson, C. A., McGee, R., Nada-Raja, S., & Williams, S. M. (2013). A 32-year longitudinal study of child and adolescent pathways to well-being in adulthood. *Journal of happiness studies*, 14, 1069–1083. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9369-8>
11. Santini, Z. I., Pisinger, V. S. C., Nielsen, L., Madsen, K. R., Nelausen, M. K., Koyanagi, A., Koushede, V., Roffey, S., Thygesen, L. C., & Meilstrup, C. (2021). Social Disconnectedness, Loneliness, and Mental Health Among Adolescents in Danish High Schools: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnbeh.2021.632906>
12. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. (2023). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023.
13. Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021. Verkkojulkaisu: <http://www.terveytemme.fi/kott>
14. Leppä, H., Nirhamo, E., Siekkinen, K., Koskinen, S. & Tammelin, T. (2024). Liikkumalla yhteisöllisyyttä oppilaitoksiin. *Jamk Arena Pro*. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-55>

Kiitos!

Essi Nirhamo

essi.nirhamo@jamk.fi

+358504094268

Saara Koskinen

saara.koskinen@jamk.fi

+358504392066

mieli
LIIKKEELLE

Likes
by jamk

