



## Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden yhteisöllisyyden edistäminen vertaistuellalla

### Esittely

Alla med! on vertaistuellinen toimintamalli, jonka tarkoituksena on lisätä opiskelijoiden yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Alla med! -toiminnassa mukana olevien koulutuslinjojen ensimmäisen vuoden opiskelijat valitsevat ryhmistään omat Alla med! -opiskelijansa, joiden tehtävänä on edistää ryhmänsä yhteenkuuluvuutta, ehkäistä yksinäisyyttä ja ulkopuolisuutta sekä tarjota vertaistukea ryhmän jäsenille. He havainnoivat ja mahdollisuuksien mukaan puuttuvat ryhmässä esiintyviin haasteisiin, jotka liittyvät opintoihin, ryhmädynamiikkaan, ulkopuolisuuteen, sopimattomaan käytökseen tai pahoinvointiin. Alla med! -opiskelijoiden ei odoteta ratkaisevan kaikkia ongelmia yksin, vaan heitä kannustetaan ilmoittamaan haasteista henkilökunnalle ja auttamaan opiskelutovereitaan löytämään oikeat tukipalvelut. Alla med! -opiskelijoiden tehtävänä on myös järjestää pari ryhmäaktiviteettia, jonka tarkoituksena on saattaa ryhmän jäsenet yhteen. Alla med! -opiskelijoita tukee henkilökunnasta koostuva Hyvinvointityöryhmä, joka koordinoi ja vastaa Alla med! -toiminnasta. Alla med! -opiskelijat keskustelevat myös säännöllisesti koulutuslinjansa koulutuspäällikön kanssa opiskelijaryhmän tilanteesta.

---

### MIKSI TOIMINTAMALLIA / KÄYTÄNNETTÄ KANNATTAA HYÖDYNTÄÄ?

Useiden psykologisten teorioiden mukaan, yhteisöllisyys on ihmisen perustarve (Alderfer, 1969; Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 2000; Maslow, 1943), ja tieteelliset tutkimukset tukevat tätä olettamusta osoittamalla, miten yhteenkuuluvuus on yhteydessä hyvinvointiin ja motivaatioon (Baumeister & Leary, 1995; Holt-Lunstad, Smith & Layton 2010; Van den Broeck, Ferris, Chang & Rosen 2016). Tämä yhteys on osoitettu myös korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa, joille yhteenkuuluvuuden tunne näyttäisi olevan erityisen tärkeää opintojen alussa (Beachboard, Beachboard, Li & Adkinson 2011; Korhonen, Mattson, Inkinen & Toom 2019; Noyens, Donche, Coertjens, van Daal & Van Petegem 2019; Jenö, Danielsen & Raaheim 2018; Wilcox, Winn & Fyvie-Gauld 2005).

Suomessa opiskelijoiden yksinäisyyden tunteet ovat todistettavasti lisääntyneet vuosina 2000–2016, ja suuri osa opiskelijoista koki COVID-19-pandemian tai sen vuoksi asetettujen rajoitusten lisänsä heidän yksinäisyyttään (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021; Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2016). THL:n viimeisimmässä korkeakouluopiskelijoille suunnatussa terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa 5,9 % vastaajista tunsivat itsensä jatkuvasti yksinäiseksi ja 18,4 % melko usein. Vastaajista 28,6 % koki, ettei kuulu mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021).

Yhteenvetona voidaan todeta, että aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että yhteenkuuluvuuden tunteella on suuri merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnille ja akateemiselle edistymiselle, kun taas Suomessa kehitys on ollut huolestuttavaa opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden suhteen. Korkeakouluille näyttääkin sekä inhimilliseltä että kannattavalta pyrkiä parantamaan opiskelijoiden integroitumista opiskeluyhteisöön, lisäämään opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ehkäisemään syrjäytymistä ja yksinäisyyttä.

Sekä Karelia-AMK:ssa että Turun AMK:ssa vertaistukitoimintamalli *Välittämisen ilmapiiri* on nähty positiivisena toimintana opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunteen ja hyvinvoinnin parantamisessa (Laakkonen, 2016; Oförsagd & Vuoriranta, 2021). Yhteisöllisyyden lisäämisen tarpeen takia ja Välittämisen ilmapiiri -toimintamallista ilmoitettujen myönteisten kokemusten perusteella Alla med! -toiminta kehitettiin Novia AMK:ssa Välittämisen ilmapiirimalliin perustuen.

---

## ALLA MED! -TOIMINNAN TAVOITTEET

Alla med! -toiminnan tavoitteena on lisätä oppilaiden yhteenkuuluvuutta (ja vähentää yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta), lisätä oppilaiden ja henkilökunnan välistä vuoropuhelua ja parantaa varhaista puuttumista haastavissa tilanteissa. Toiminnan tavoitteena on myös parantaa opiskelijoiden opiskelukykyä ja hyvinvointia, sujuvoittaa opiskelua ja vähentää keskeytyksiä sekä lisätä opiskelijoiden välistä viestintää, vertaistukea ja ongelmanratkaisua siten, että henkilökunnan ohjaustarve vähenee.

Koska Alla med! -opiskelijat ovat itse ryhmänsä jäseniä, heillä on ainutlaatuinen asema havainnoida, tiedottaa ja mahdollisuuksien mukaan puuttua yksilön tai ryhmän haasteisiin. He muodostavat myös uudenlaisen tukitahon, johon opiskelijat voivat ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä - toivottavasti opiskelijoista tuntuu helpommalta ottaa yhteyttä opiskelutoveriin, joka on nimenomaisesti ilmoittanut, että häneen voi ottaa yhteyttä, koska hänellä on tämä rooli ryhmässä. Tällä tavoin korkeakoulu pyrkii viestimään, että opiskelijoiden ei tarvitse olla yksin ongelmiensa kanssa ja että he ovat osa yhteisöä, johon kaikki ovat tervetulleita. Varhaisen puuttumisen osalta Alla med! -opiskelijoiden ei odoteta kykenevän ratkaisemaan kaikkia esiin tulevia ongelmia yksin, mutta he voivat auttaa opiskelutovereitaan löytämään oikean tukipalvelun (korkeakoulun sisällä tai sen ulkopuolella) tai ilmoittaa korkeakoulun henkilökunnalle ongelmista, joihin pitäisi puuttua.

Tärkeä osa Alla med! -toimintaa on Alla med! -opiskelijoiden ja heidän koulutuspäällikkönsä välinen vuoropuhelu. Täten mahdollistuu ongelmista viestiminen sekä toivon mukaan varhainen puuttuminen ja rakentava ongelmien ratkaiseminen. Ongelmat voivat liittyä esimerkiksi opiskelutoveriin liittyvään huoleen (luottamuksellisuutta kunnioittaen), ryhmädynamiikan haasteisiin tai opintoihin liittyviin haasteisiin (esim. pedagogiset järjestelyt). Kaikkia Alla med! -opiskelijoita kannustetaan toimimaan opiskelijaryhmän edustajina yhteydenpidossa henkilökunnan suuntaan (he voivat välittää yksilöllisiä tai ryhmäviestejä), mikä toivottavasti lisää kaikkien ryhmän opiskelijoiden osallisuuden tunnetta. Koulutuspäälliköille tämä vuoropuhelu tarjoaa erinomaisen tilaisuuden kerätä suoraa palautetta ja kehitysideoita sekä kanavan tiedon levittämiseen. Vuoropuhelun kautta, koulutuspäällikkö tulee toivottavasti myös tietoisemmaksi ryhmän hyvinvoinnin tilasta ja mahdollisista haasteista.

Alla med! -opiskelijoille kurssi/toiminta tarjoaa erinomaisen tilaisuuden kehittää tärkeitä työelämävalmiuksia, kuten johtamistaitoja, sosiaalisia taitoja (viestintä, sovittelu, erilaisten ihmisten kanssa toimiminen, opiskelutovereiden tukeminen) ja ongelmanratkaisutaitoja.



Yhteenvetona voidaan todeta, että Alla med! -toiminnalla pyritään ennakoivasti lisäämään opiskelijoiden yhteisöllisyyttä (ja ehkäistä yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta) ja siten parantamaan heidän hyvinvointiaan ja opiskelukykyään. Reaktiivisesti Alla med! -toiminnalla pyritään ratkaisemaan erilaisia opiskelijoiden yksilö- tai ryhmäkohtaisia haasteita varhaisessa vaiheessa ja matalalla kynnyksellä.

---

## KOHDERYHMÄ

Koska korkeakouluopintojen ensimmäisellä vuodella on todettu olevan suuri merkitys opiskelijoiden integroitumiselle opiskelijayhteisöön ja opintoihin, Alla med! -toiminta on suunnattu ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Alla med! -opiskelijat suorittavat kolmen opintopisteen kurssin, joka kattaa ensimmäisen opiskeluvuoden. Noviassa toiminta on tässä vaiheessa suunnattu ruotsinkielisille opiskelijoille/koulutuslinjoille. Olemme suunnitelleet vastaavanlaisen toiminnan toteuttamista englanninkielisille koulutuksille tulevaisuudessa, mutta se vaatii hyvää suunnittelua ja resurssien jakamista.

---

## KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Alla med! -toiminta on tarkoituksenmukaista aloittaa varhaisessa vaiheessa koulutuslinjan ensimmäisenä vuonna. Alla on vaiheittainen kuvaus siitä, miten Alla med! -toiminta (pilottivaihe) toteutettiin Novia AMK:ssa Alla med! Hyvinvointityöryhmän toimesta.

1. Kehitimme Alla med! -toiminnan rakenteen.
  - 1) Nimitimme Hyvinvointityöryhmän, joka koordinoi ja vastaa Alla med! -toiminnasta. Hyvinvointitiimiin kuuluvat kaikki Novian opinto-ohjaajat, opintopsykologi, vararehtori ja VERNA-hankkeen projektipäällikkö.
  - 2) Valitsimme Alla med! -toiminnan pilottivaiheen koulutuslinjat.
  - 3) Kehitimme pääpiirteet Alla med! -kurssin sisällölle. Loimme opetussuunnitelman ja kurssikuvauksen.
2. Esittelimme Alla med! -toiminnan korkeakoulun johdolle ja saimme sille johdon hyväksynnän ja tuen.
3. Valmistelimme Alla med! -kurssin yksityiskohtaisen sisällön (esitykset) ja loimme Moodle-oppimisalustalle kurssisivun.
4. Rekrytoimme pilottikoulutusten koulutuspäälliköt (Noviassa koulutuspäälliköllä on kokonaisvastuu koulutuslinjan sisällöstä). Varasimme tapaamisia koulutuspäälliköiden kanssa, joille esittelimme lyhyesti 1) tutkimustuloksia, jotka osoittavat yhteisöllisyyden merkityksen opiskelijoille sekä 2) Alla med! -toiminnan (tavoitteet, rakenne ja aikataulu).
5. Koulutuspäälliköt esittelivät Alla med! -toiminnan koulutuslinjojensa uusille opiskelijoille ja rekrytoivat tulevia Alla med! -opiskelijoita, jotka ilmoittautuivat Alla med! -kurssille (3 opintopistettä). Rekrytointiohjeiden mukaan, Alla med! -opiskelijoiden vähimmäismäärän tulisi olla 2 per ryhmä (ryhmän koosta riippumatta), mutta suuremmissa ryhmissä suositus oli 1 Alla med! -opiskelija jokaista 15-20 opiskelijaa kohti.
6. Alla med! -toiminta /kurssi käynnistettiin (ks. kurssirakenne liitteessä 1).



- 1) Kurssi alkoi Tampereella järjestetyllä yhteisellä koulutuspäivällä kaikille Alla med! -opiskelijoille (ks. koulutuspäivän ohjelma liitteessä 1). Koska Novialla on kampuksia neljällä paikkakunnalla, muut tapaamiset olivat etänä. Koulutuspäivä sisälsi teoriaa, käytännön harjoituksia ja simulaatioita. Koulutuspäivän tärkeä tavoite oli luoda vuoropuhelua ja luottamusta Alla med! -opiskelijoiden välille sekä kommunikaatiota Alla med! -opiskelijoiden ja Hyvinvointiryhmän välille.
  - 2) Koulutuspäivän jälkeen Alla med! -opiskelijat aloittivat toimintansa omissa ryhmissään tiedottamalla siitä opiskelutovereilleen.
  - 3) Lukuvuoden aikana Hyvinvointiryhmä järjesti kaksi etäluentoa ja kuusi etätapaamista. Etäluennoilla keskityttiin tiettyihin teemoihin, kun taas etätapaamisissa varattiin aikaa keskustelulle Alla med! -opiskelijoiden kokemuksista (joidenkin temaattisten puheenvuorojen lisäksi, ks. liite 1).
  - 4) Kurssiin sisältyi joitakin pakollisia elementtejä, joita Alla med! -opiskelijoiden oli suoritettava.
    - a. Alla med! -opiskelijoiden oli järjestettävä ryhmälleen yksi aktiviteetti syksyllä ja yksi aktiviteetti keväällä. Nämä aktiviteetit saattoivat olla vapaa-ajan aktiviteetteja (peli- tai elokuvailta jne.) tai opiskeluun liittyviä tukitoimia (esim. opintopiiri).
    - b. Keväällä Alla med! -opiskelijat jakoivat omissa ryhmissään linkin sähköiseen kyselyyn (liite 2). Kyselyn avulla Hyvinvointiryhmä pyrki arvioimaan Alla med! toimintaa sekä keräämään tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista (ks. lisätietoja kohdasta 11).
    - c. Kurssin lopussa kaikki Alla med! -opiskelijat toimittivat Hyvinvointiryhmälle kirjallisen raportin, jossa he pohtivat aikaansa Alla med! -opiskelijoina.
  7. Päätimme toimintavuoden palautekeskusteluihin, jossa keräsimme palautetta Alla med! -opiskelijoilta sekä koulutuspäälliköiltä.
  8. Rekrytoimme uusia koulutuspäälliköitä/koulutuslinjoja, jotka osallistuisivat Alla med! -toimintaan seuraavasta lukuvuodesta lähtien (pilottivaiheen koulutusten lisäksi).
- 

## AIKATAULU

Alla med! -toiminta on hyvä aloittaa ensimmäisen lukuvuoden alussa, heti johdantoviikkojen jälkeen, jolloin opiskelijoilla on ollut vähän aikaa tutustua opiskelutovereihinsa. Silloin uudessa opiskelijaryhmässä on hyvät edellytykset yhteisön rakentamiselle, ryhmäytymisen lisäämiselle ja ulkopuolisuuden ehkäisylle. Toiminta jatkuu koko ensimmäisen opiskeluvuoden ajan. Pilottivaiheessa jouduimme käytännöllisten syitten takia käynnistämään toiminnan marraskuun alussa, mutta jatkossa aiomme käynnistää Alla med! – toiminnan lokakuun alussa.

---

## OHJAAJAT

Opiskelijoiden toimintaa tukee ja valvoo Alla med -Hyvinvointiryhmä, joka koordinoi ja vastaa Alla med! -toiminnasta. Novia AMK:ssa Alla med! -Hyvinvointiryhmään kuuluvat opinto-ohjaajat, opintopsykologi, vararehtori sekä projektipäällikkö. Olemme kokeneet hyödylliseksi, että Hyvinvointiryhmällä on koordinaattori, jolla on kokonaiskäsitys Alla med! -toiminnasta. Hyvinvointiryhmän lisäksi koulutuspäälliköillä on hyvin keskeinen rooli toiminnassa, sillä he vastaavat opiskelijoiden yksilöllisistä opintosuunnitelmista ja heillä on kokonaisvastuu oman koulutuslinjansa opintojen sisällöstä. Säännölliset yhteiset keskustelut Alla med! -opiskelijoiden ja



hyvinvointiryhmän sekä Alla med! -opiskelijoiden ja heidän koulutuspäälliköiden välillä ovat kulmakiviä aktiivisen toiminnan ylläpitämisessä.

Kaikilta hyvinvointiryhmän jäseniltä edellytetään kiinnostusta ja sitoutumista sekä vuoropuhelu- ja viestintätaitoja. Hyvinvointiryhmän tulee olla valmis kuuntelemaan ja ohjaamaan Alla med! -opiskelijoita sekä jakamaan tietoa ja tietämystä kurssisisältöjen toteuttamisesta. Hyvinvointiryhmällä tulee olla asiantuntemusta opettaa kurssin sisältämiä teemoja. Koulutuspäälliköillä tulee olla halu luoda yhteisöllisyyttä opiskelijoiden kesken ja käydä vuoropuhelua omien opiskelijoidensa kanssa sekä tiedostaa oman roolinsa merkitys. On erittäin tärkeää, että koulutuspäällikkö priorisoi Alla med! -toimintaa riittävästi ja varaa aikaa yhteydenpitoon Alla med! -opiskelijoiden kanssa.

---

## **OPISKELIJAN TEHTÄVÄT JA ROOLI**

Kaikissa koulutuslinjoissa, jotka ovat mukana Alla med! -toiminnassa, ensimmäisen vuoden opiskelijat valitsevat ryhmälleen kaksi (tai useamman suuremmissa ryhmissä) vapaaehtoista Alla med! -opiskelijaa, jotka osallistuvat Alla med! -kurssille. Nämä opiskelijat pyrkivät tukemaan opiskelijaryhmänsä ja sen jäsenten yhteenkuuluvuutta. He toimivat myös opiskelijaryhmän ja koulutuspäällikön välisinä tiedottajina. Alla med! -kurssilla käsitellään ja keskustellaan Alla med! -opiskelijoiden roolista, itsensä johtamisesta, ryhmädynamiikan ja hyvinvoinnin perusteista sekä tyypillisistä tilanteista, joita he voivat kohdata Alla med! -opiskelijoina. Alla med! -opiskelijoiden ei odoteta ratkaisevan kaikkia ongelmia yksin, vaan heitä kannustetaan tarvittaessa ohjaamaan kanssaopiskelijoita oikealle avuntarjoajalle ja ilmoittamaan koulutuspäällikölle ja/tai Hyvinvointiryhmälle mahdollisista ongelmista. Alla med! -opiskelijoita kannustetaan konsultoimaan Hyvinvointiryhmää matalalla kynnyksellä.

---

## **MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ**

Selkeä viestintä opiskelijoille ja koulutuspäälliköille Alla med! -toiminnasta ja Alla med! -opiskelijoiden roolista ja heihin kohdistuvista odotuksista on hyvin tärkeää. On myös todella oleellista saada toiminnalle korkeakoulun johdon tuki. Lyhkäisyydessään Alla med! -Hyvinvointiryhmä rekrytoi uudet koulutuspäälliköt mukaan toimintaan ja he taas rekrytoivat uudet Alla med! -opiskelijat heidän ryhmistään. Päätimme antaa koulutuspäälliköille keskeisen roolin Alla med! -opiskelijoiden rekrytoinnissa (esim. Hyvinvointiryhmän sijaan), koska toivomme tämän käynnistävän Alla med! -opiskelijoiden ja heidän koulutuspäälliköidensä välisen dialogin. Pilottivaiheen aikana tuotimme Alla med! -kurssin ensimmäisestä koulutuspäivästä videon, jota on tarkoitus käyttää toiminnan markkinoinnissa. Olemme myös pohtineet, mikäli aiempien vuosien Alla med! -opiskelijoiden (tässä vaiheessa pilottivaiheen opiskelijat) kokemuksia voisi hyödyntää esim. haastattelun muodossa toiminnasta tiedottamisessa ja uusien Alla med! -opiskelijoiden rekrytoinnissa.

---



## MATERIAALIT

Alla med! -toiminnassa on käytetty markkinointi- ja tiedotusmateriaalia (koulutusvastaavien rekrytointiin käytetty esitelmä, Alla med! -opiskelijoiden rekrytointiin käytetty materiaali, korkeakoulun intraan luotu Alla med! -sivu, video koulutustapahtumasta) ja koulutusmateriaalia (koulutuspäivän-, etäluentojen- ja etätapaamisten sisällöt). Lisäksi toiminnan arviointiin on kehitetty kysely (Turun AMK:ssa kehitetyn kyselyn pohjalta).

---

## PALAUTE JA ARVIOINTI

Novia AMK:ssa olemme alusta alkaen ottaneet arvioinnin ja palautteen keräämisen tärkeäksi osaksi Alla med! -toimintaa. Arviointi tehdään lyhyillä sähköisillä kyselyillä (Webropol), jotka suunnataan opiskelijaryhmille, joissa on Alla med! -opiskelijoita sekä ryhmille, joiden on määrä osallistua toimintaan seuraavasta lukuvuodesta alkaen. Kyselylomakkeet sisältävät kysymyksiä opiskelijoiden yhteisöllisyyden tunteesta, jaksamisesta, opiskelumotivaatiosta ja kokemuksista Alla med! -toiminnasta (ks. liite 2, Alla med! -toimintaa koskevat kysymykset suunnattiin vain niille opiskelijoille, joilla on Alla med! -opiskelijoita ryhmässään). Kyselylomakkeiden avulla pyrimme keräämään tietoa opiskelijoiden tilanteesta ja tulevaisuudessa myös tekemään "varovaisia" vertailuja opiskelijaryhmien välillä, joissa on tai ei ole Alla med! -opiskelijoita sekä ennen ja jälkeen Alla med! -toiminnan aloittamisen. Pilottivaiheessa (lukuvuosi 2022-2023) tehtiin vain yksi kysely keväällä 2023 (kysely oli avoinna 27.3.2023-28.4.2023), mutta syksystä 2023 alkaen pyrimme käyttämään kahta kyselyä (yksi syksyllä ja yksi keväällä), mikä mahdollistaa seurannan ensimmäisen lukuvuoden aikana.

Alla med! -opiskelijat (ryhmät, joissa oli Alla med! -opiskelijoita) ja koulutuspäälliköt (ryhmät/koulutuslinjat, jotka osallistuvat Alla med! -toimintaan seuraavasta lukuvuodesta alkaen) tiedottivat kyselystä ja jakoivat sähköisen kyselylomakkeen linkin omille opiskelijaryhmilleen. Alla med! -opiskelijoita ohjeistettiin järjestämään lyhyt hetki yhteisen lähiopetustilanteen päätteeksi, jolloin he esittelisivät kyselylomakkeen opiskelijaryhmälleen ja halukkaat opiskelijat voisivat heti täyttää sen. Toivoimme tämän lähestymistavan tuottavan suuremman vastausprosentin kuin esim. massasähköpostin Hyvinvointityöryhmän toimesta. Käytännössä kaikki Alla med! -opiskelijat eivät pystyneet noudattamaan tätä ohjetta, vaan he jakoivat linkin sähköisten viestintäkanavien (esim. WhatsApp) kautta. Alla med! -opiskelijat/koulutuspäälliköt muistuttivat myös omia opiskelijaryhmiään vastaamaan kyselyyn.

Pilottivaiheen (lukuvuosi 2022-2023) kyselyn tuloksia on tulkittava varovaisesti ja vain suuntaa antavina, koska toimintaan osallistui vain muutama koulutuslinja ja vastausprosentti oli alhainen (kokonaisvastausprosentti oli 31,7 Alla med! -opiskelijoiden ryhmissä, n = 51). Alhaisen vastausmäärän vuoksi ryhmävertailut eivät olleet tarkoituksenmukaisia. Alla med! -toimintaa koskevien kysymysten tulokset tulkittiin pääasiassa myönteisiksi, sillä suurempi osa vastaajista ilmaisi myönteisiä kuin kielteisiä näkemyksiä toiminnasta. Esimerkiksi 51 prosenttia vastaajista oli osittain tai täysin samaa mieltä väitteen "Mielestäni Alla med! -opiskelijoiden toiminta on lisännyt yhteenkuuluvuutta opiskelijaryhmässämme", kun taas 16,3 % oli osittain tai täysin eri mieltä kyseisen väitteen kanssa (32,7 % oli vastannut "en tiedä/ei koske minua"). Vastaavasti 69,4 % vastaajista oli osittain tai täysin samaa mieltä väitteen "Alla med! -opiskelijat ovat pyrkineet varmistamaan, ettei kukaan opiskelijaryhmämme jäsen jää ryhmän ulkopuolelle", kun taas 14,3 % oli osittain tai täysin eri mieltä väitteen kanssa (16,3 % oli valinnut vaihtoehdon "en tiedä/ei koske minua").

Opiskelijaryhmille suunnatun kyselyn lisäksi teetimme erillisen lyhyen kyselyn Alla med! -opiskelijoille. Nämä kysymykset koskivat joitain heidän kokemuksiaan Alla med! -toiminnasta (ks. näiden kysymysten vastausjakaumat liitteessä 3). Alla med! -opiskelijat kirjoittivat myös kirjallisen raportin toimintajaksostaan, jossa he kuvailivat toimintaansa sekä pohtivat rooliaan ja kohtaamiaan tilanteita. Lisäksi Hyvinvointityöryhmä keräsi palautetta Alla med! -toiminnasta Alla med! -opiskelijoilta ja



koulutuspäälliköiltä erillisissä keskustelutilaisuuksissa lukuvuoden 2022-2023 lopussa. Palautekeskustelumme Alla med! -opiskelijoiden ja koulutuspäälliköiden kanssa korosti selkeän viestinnän merkitystä Alla med! -opiskelijoiden roolista (Alla med! -opiskelijoille ja koulutuspäälliköille) ja siitä, mitä heiltä ja koulutuspäälliköiltä odotetaan. Muita keskusteluista syntyneitä kehitysideoita olivat Alla med! -opiskelijoiden ja heidän koulutuspäälliköiden säännöllisten tapaamisten toteutumisen kehittäminen sekä toiminnan aloittaminen aikaisemmin syksyllä. Hyvinvointityöryhmä päätyi itse muuttamaan Alla med! -kurssin sisältöjä niin, että tulevaisuudessa teoriaa olisi vähemmän ja käytännön harjoituksia enemmän. Toivomme tämän paremmin auttavan Alla med! -opiskelijoita heidän käytännön työssään, lisäävän heidän itsevarmuuttaan puuttua ongelmatilanteisiin sekä antavan paremman viestin mitä Alla med! -opiskelijoilta odotetaan. Mielestämme hyvin positiivinen tulos oli se, että jotkut Alla med! -opiskelijat ilmaisivat spontaanisti, että he aikoivat jatkaa roolissaan jossain määrin myös tulevaisuudessa huolimatta siitä, että heidän "virallinen" toimintakautensa Alla med! -opiskelijoina oli päättynyt.

---

## LISÄTIETOJA

Otto Waris (opintopsykologi, Novia AMK, [otto.waris@novia.fi](mailto:otto.waris@novia.fi))

---

## LÄHDELUETTELO

- Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational Behavior and Human Performance*, 4, 142-175. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(69\)90004-X](https://doi.org/10.1016/0030-5073(69)90004-X)
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beachboard, M. R., Beachboard, J. C., Li, W. & Adkinson, S. R. (2011). Cohorts and relatedness: Self-determination theory as an explanation of how learning communities affect educational outcomes. *Research in Higher Education*, 52, 853-874. <https://doi.org/10.1007/s11162-011-9221-8>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, 7, e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Jeno, L. M., Danielsen, A. G. & Raaheim, A. 2018. A prospective investigation of students' academic achievement and dropout in higher education: A self-determination theory approach. *Educational Psychology*, 38, 1163-1184. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1502412>
- Korhonen, V., Mattson, M., Inkinen, M. & Toom, A. (2019). Understanding the multidimensional nature of student engagement during the first year of higher education. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01056>
- Laakkonen, P. (2016). VIP-toiminta lisää opiskeluhyvinvointia. *Karelia-ammattikorkeakoulun verkkojulkaisu*, 4. <https://vasu.karelia.fi/2016/09/28/viptoiminta/>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Noyens, D., Donche, V., Coertjens, L., van Daal T. & Van Petegem, P. (2019). The directional links between students' academic motivation and social integration during the first year of higher education. *European Journal of Psychology of Education*, 34, 67-86. <https://doi.org/10.1007/s10212-017-0365-6>
- Oförsagd, P. & Vuoriranta, H. (2021). VIP – Välttämisen ilmapiiri. *Opinto-ohjaaja*, 1, 17-21. [https://issuu.com/opinto-ohjaaja-ammattilehti/docs/opolehti\\_1\\_2021\\_fin\\_web\\_pdf\\_01](https://issuu.com/opinto-ohjaaja-ammattilehti/docs/opolehti_1_2021_fin_web_pdf_01)
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2021. KOTT 2021-tutkimuksen painotetut jakaumat. <https://terveytemme.fi/kott/taulukot/index.html>
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C.-H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management*, 42(5), 1195-1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
- Wilcox, P., Winn, S. & Fyvie-Gauld, M. (2005). 'It was nothing to do with the university, it was just the people': the role of social support in the first-year experience of higher education. *Studies in Higher Education*, 30, 707-722. <https://doi.org/10.1080/03075070500340036>



Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2016. *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016.*  
[https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf)

